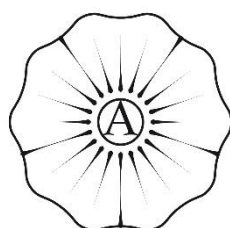


AKADEMIE ALTERNATIVA



Studijní obor: Arteterapie

**Název absolventské práce:
Využití arteterapie jako prostředku pro zmírnění
stresu vzniklého působením běžných nebo
zátěžových životních situací.**

Autorka práce: Jana Dvořáková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hegarová

V Chocni 2020

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen prameny uvedené v seznamu literatury a informačních zdrojů.

Souhlasím, aby má absolventská práce byla zpřístupněna k studijním a propagačním účelům.

V Chocni 20. 8. 2020

Jana Dvořáková

PODĚKOVÁNÍ:

Tímto bych chtěla poděkovat všem lektorům Akademie Alternativa s.r.o., se kterými jsem měla možnost se v průběhu studia na této škole setkat a zároveň jim děkuji za spoustu předaných informací a inspirujících zkušeností.

Velmi děkuji Mgr. Evě Hegarové za trpělivost, pomoc a konzultace při zpracování této absolventské práce.

ABSTRAKT

Dvořáková Jana, využití arteterapie jako prostředku pro zmírnění stresu vzniklého působením běžných nebo zátěžových životních situací. Choceň, 2020. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: Mgr. Eva Hegarová.

Má absolventská práce pojednává o využití arteterapie jako prostředku pro zmírnění napětí a stresu člověka, které vzniká v průběhu jeho života působením zátěžových situací, a to jak akutních, tak i dlouhodobě působících.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a to do teoretické a do praktické. Teoretická část se dále dělí na dvě hlavní kapitoly. První kapitola vymezuje arteterapii jako samostatný obor uměleckých terapií, popisuje její význam, formy, metody, zásady, cíle, arteterapeutický vztah, barvy v arteterapii. Druhá kapitola popisuje stres, jeho dělení, působení na člověka a prevenci v předcházení stresu.

Praktickou část tvoří konkrétní práce se dvěma klientkami a popis jednotlivých setkání v rámci skupinové terapie. Závěrem jsou uvedeny výsledky mého výzkumu.

Součástí práce je seznam použité literatury a informačních zdrojů, ze kterých bylo čerpáno, a přílohy, které obsahují vyplněné dotazníky a fotodokumentaci výtvarných artefaktů získaných při jednotlivých setkání.

KLÍČOVÁ SLOVA

arteterapie, stres, skupinová terapie

ABSTRACT

Dvořáková Jana, the use of art therapy as a means of alleviating the stress caused by the effects of normal or stressful life situations. Choceň, 2020. Graduate thesis. Academy Alternativa. Supervisor: Mgr. Eva Hegarová.

My graduate thesis deals with the use of art therapy as a means of relieving tension and stress of a person, which arises during his life due to stressful situations, both acute and long-term.

The work is divided into two main parts, theoretical and practical. The theoretical part is further divided into two main chapters. The first chapter defines art therapy as an independent field of art therapies, describes its meaning, forms, methods, principles, goals, art therapeutic relationship, colors in art therapy. The second chapter describes stress, its division, effects on humans and ways of stress prevention.

The practical part consists of specific work with two clients and a description of individual meetings in group therapy. Finally, the results of my research are presented.

Part of the work is a list of used literature and information sources from which it was drawn and attachments that contain photo documentation of art artifacts obtained during individual meetings.

KEY WORDS

art therapy, stress, group therapy

Obsah

ÚVOD

I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1. ARTETERAPIE	11
1.1 HISTORIE ARTETERAPIE	12
1.2 VYMEZENÍ ARTETERAPIE	13
1.3 FORMY ARTETERAPIE	14
1.4 METODY ARTETERAPIE	15
1.5 ZÁSADY ARTETERAPIE	18
1.6 ARTETERAPEUTICKÝ VZTAH	19
1.7 CÍLE ARTETERAPIE	20
1.8 KRESEBNÉ TESTY	21
1.9 VÝTVARNÉ TECHNIKY A MATERIÁLY	23
1.10 BARVY V TERAPII	25
2. STRES	27
2.1 PŘÍČINY A ZÁKLADNÍ DĚLENÍ STRESU	29
2.2 PROJEVY STRESU	30
2.3 PREVENCE PŘEDCHÁZENÍ STRESU	30
II. PRAKTICKÁ ČÁST	32
3. KVALITATIVNÍ VÝZKUM - KAZUISTIKA	32
3.1 PŘÍPRAVA NA TERAPEUTICKOU PRÁCI	32
3.2 RODINNÁ A ZDRAVOTNÍ ANAMNÉZA KLIENTEK	32
3.3 POPIS PROBLÉMŮ KLIENTEK	33
3.4 JEDNOTLIVÁ ARTETERAPEUTICKÁ SETKÁNÍ	34
1. SETKÁNÍ	34
2. SETKÁNÍ	36
3. SETKÁNÍ	39
4. SETKÁNÍ	44
5. SETKÁNÍ	47
6. SETKÁNÍ	52
7. SETKÁNÍ	55
4. HYPOTÉZY	59
5. ZÁVĚR	59
6. SEZNAM LITERAURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	61

7. SEZNAM PŘÍLOH.....	62
PŘÍLOHA č. 1.....	63
PŘÍLOHA č. 2.....	67
PŘÍLOHA č. 3.....	68
PŘÍLOHA č. 4.....	70
PŘÍLOHA č. 5.....	74
PŘÍLOHA č. 6.....	76
PŘÍLOHA č. 7.....	80
PŘÍLOHA č. 8.....	84

ÚVOD

„Jediná cesta ke štěstí je ta, po které právě teď jdete.“

(autor)

V době, kdy jsem hledala téma, kterému bych se v rámci této práce chtěla věnovat, jsem se setkala s mužem, který zažíval stresovou reakci na pro někoho zcela banální věc, jako je vyplnění složenky pro platbu elektřiny, a to jen z toho důvodu, že to nikdy předtím nemusel dělat a bál se, že to nezvládne. To celé souviselo s jeho nejistotou, sníženým sebevědomím a strachem ze selhání. Dalším příkladem je mladá žena, která za mnou přišla, protože potřebovala poradit při budování své nové provozovny pro prodej lokálních potravin. Již při příchodu jsem pozorovala, jak je zcela roztěkaná, nervózní a uhnaná, začala rychle „drmolit“ své otázky, až se zadýchávala. Ve chvíli, kdy jsem si ji posadila proti sobě, nabídla jí sklenici vody a řekla, aby se zastavila, rozplakala se a začala mi vyprávět, pod jakým tlakem se v této chvíli nachází. Příčinou stresu nebylo to, že údajně musí být skvělou matkou svému ročnímu synovi, starat se o domácnost, být dobrou a podporující manželkou, uskutečnit úspěšně svůj záměr provozovny, vypadat hezky apod., ale tlak, který ona sama na sebe vyvíjí. Nabídla jsem jí, že ji obejmou a ona bez váhání souhlasila. Pak se uklidnila a pomalu jsme začaly řešit, co potřebovala.

Tito a další lidé mají jedno společné, jsou zatíženi akutním či dlouhodobým stresem. I oni potřebují podporu a pomoc s vyrovnáním se s různými problémy, které jim přichází do života, od nejjednodušších až po velmi zatěžující situace, které prožívají. Tato nerovnováha v jejich životech může vést od psychické nestability až po velmi závažná zdravotní onemocnění, kterým se také říká civilizační choroby, jako je např. cukrovka a rakovina. Jednou ze společných příčin těchto a dalších nemocí je působení dlouhodobého stresu na organizmus. Uvědomuji si, že jsem použila jako příklad pravděpodobně ta nejzávažnější onemocnění, ale v současné době jejich počet mezi lidmi stále stoupá a nabízí se otázka: „Proč?“

Téma práce jsem si vybrala i s ohledem na to, čemu bych se chtěla v budoucnu dále věnovat.

Denně vídám kolem sebe, jak je věnována péče zdravotně, mentálně či psychicky postiženým lidem. Rovněž různým skupinám s ohledem na věk, etnikum nebo obtížné sociální podmínky. Veškerou tuto činnost považuji za zcela mimořádnou a jsem vděčná, že žiji ve společnosti, která to umožňuje.

Ráda bych však tuto péči v podobě arteterapie zaměřila na lidi z tzv. zdravé dospělé populace, se kterými se setkávám běžně každý den. Jsou to ženy i muži, kteří denně chodí do zaměstnání nebo jsou momentálně nezaměstnaní, mají rodiny, partnery a řeší běžné i méně běžné životní situace.

Z vlastní zkušenosti arteterapii vnímám jako obor, který má k dispozici výborné nástroje pro zlepšení nebo pro úplnou změnu stavu člověka.

Čím více se s arteterapií seznamuji a učím se jí porozumět, tím více jsem fascinována její účinností. Jak zdánlivě jednoduché a nenápadné techniky dokáží být klíčem k různým vrstvám osobnosti. Dokáží otevřít pomyslné dveře hlubokých a skrytých traumat a nabízí možnou cestu k jejich uzdravení.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. ARTETERAPIE

„Samotné slovo arteterapie se skládá ze dvou slov. „Arte“ je indoevropského původu a znamená nadání, později řemeslná profese a dnes umění. Druhá část slova pochází z řeckého „therapeia“, což znamená léčba, léčení.“¹

„Arteterapie v širším smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním.“²

„Arteterapie je užité, aplikované umění ve smyslu jeho uplatnění při intervenci na pomoc postiženým, narušeným jedincům nebo skupině. Arteterapie je i vrácení člověka do stavu harmonie se sebou samým, svým okolím pomocí umění“³

Šicková - Fabrici definuje arteterapii jako *„soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života. Arteterapie pomáhá člověku vrátit se do stavu harmonie se sebou samým a svým okolím.“*⁴

*„Arteterapii lze rovněž definovat i jako aplikované umění s cílem terapeutického užítu, účelové a cílené použití uměleckých aktivit v zájmu pomoci, léčby, nápravy, změny.“*²

Jak uvádí Marian Liebmann: *„Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojujivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky.“*⁵ V arteterapii se tedy neklade důraz na vytvoření „dokonalého“ uměleckého díla, rozhodující je samotný proces tvorby a výsledek je zrcadlem autorova nitra.

Všechny uvedené definice arteterapie více či méně zahrnují podobné názory, řekla bych, že odlišnost je pouze v doplňování dalších možností jejího využití v souvislosti s postupným rozvojem tohoto oboru.

¹ zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Arteterapie>

² Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2008, str. 30

³ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2008, str. 32

⁴ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 61

⁵ Marian Liebmann, Skupinová arteterapie, 2010, str. 10

Každý, kdo se tímto oborem od jeho vzniku zabýval nebo v něm v současné době pracuje, do něho vnáší část svého pochopení skrze svou vlastní zkušenost. Proto tedy konstatuji, že žádná definice není pro mne prioritní, v každé se odráží autorovo zaměření, úhel pohledu a pochopení souvislostí. Ve všech je vyjádřen stejný cíl a to ten, že arteterapie je oborem, který využívá všech výtvarných metod pod vedením terapeuta na pomoc člověku ke zlepšení úrovně různých oblastí jeho života, ať na fyzické, psychické nebo sociální rovině. Po dobu mého dosavadního studia arteterapie jsem nenašla definici nebo názor arteterapeuta, který by se striktně odlišoval od ostatních nebo by byl jakkoliv v rozporu s tímto společným cílem, pouze cesty k jeho dosažení mohou být odlišné.

1.1 HISTORIE ARTETERAPIE

Přestože je arteterapie poměrně mladým oborem, samotná terapeutická hodnota umění je uznávána již delší dobu. Například již rituální kmenové umění odráželo do jisté míry emocionální a duchovní vývoj skupiny. Umělci byly mezi prvními, kteří využívali arteterapii ve zdravotnických a výchovných zařízeních a kteří při své práci zaznamenali léčebné účinky výtvarného umění.⁶

„Předstupněm na vývoji arteterapie jako profese bylo zkoumání výtvarné produkce duševně nemocných, za účelem upřesnění diagnózy. Jako terapeutická metoda se arteterapie začala cíleně využívat ve 30. až 40. letech 20. století. Průkopníci arteterapie byly vesměs většinou výtvarníci, jež prošli psychoterapií a hledali možnosti propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě (např. C. Lewis, E. Kramerová a další). Od roku 1967 se arteterapie vyučovala jako součást léčebné pedagogiky na Pedagogické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě a v roce 1990 vznikl ateliér arteterapie při Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Od 50. let se využívala arteterapie v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V 70. letech vznikla na půdě Psychoterapeutické společnosti ČLS J. E. Purkyně arteterapeutická sekce, založená a vedená PhDr. D. Kocábovou. V 80. letech narůstala začleněná do plánu výuky a počátkem 90. let zásluhou M. Kyzoura bylo na již zmíněné Jihočeské univerzitě otevřeno bakalářské studium arteterapie.“⁷

⁶ Jean Campbell, *Techniky arteterapie ve výchově, soc. práci a klinické praxi*, 2000, str. 14

⁷ zdroj: <https://www.maut.cz>, autor článku: Mgr. Eva Hegarová

V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická asociace (ČAA). Od roku 2002 do roku 2016 vydávala ČAA časopis Arteterapie.⁸

Akademie Alternativa s.r.o. se rekrutovala ze společnosti Akademie Alternativa o.s., která vznikla v roce 2007 na základech České hudební společnosti – Společnost pro hudební terapii (ČHS – SPHT). Předsedou Společnosti pro hudební terapii České hudební společnosti byl dlouhodobě muzikoterapeut J. Krček, po kterém vedení převzala doktorka Marie Beníčková. Akademie Alternativa s.r.o. tedy vznikla na pevných základech svých předchůdců a k muzikoterapii přibrala i další umělecké terapie, jako je arteterapie, dramaterapie a tanečně pohybová terapie a další vzdělávací program.⁹

1.2 VYMEZENÍ ARTETERAPIE

Arteterapie využívá dvou základních způsobů, jak lze pracovat s klienty pomocí výtvarných artefaktů. Tyto dva způsoby zároveň vymezují arteterapii na receptivní a produktivní.

Receptivní arteterapie spočívá v subjektivním vnímání uměleckého díla. Klient není přímo aktivně zapojen do tvořivého procesu, ale pasivně naciťuje, jak na něho daný umělecký artefakt působí, jaké emoce či asociace v něm vzbuzuje. Každé umělecké dílo působí na člověka, který se na něho dívá, a to tím, že člověk do něho projektuje své vlastní emoce, pocity, zkušenosti atd. Následuje rozhovor s arteterapeutem, ve kterém se téma, které vyvstane, může pojmenovat a zpracovat. Receptivní arteterapie může probíhat při návštěvě uměleckých výstav a galerií, či při promítání diapozitivů a videozáznamů.¹⁰

Produktivní arteterapie využívá aktivní tvořivý proces jedince. Arteterapeut zadá konkrétní činnost za použití předem stanovených výtvarných technik a pomůcek, jako je např. kresba, malba, modelování, koláž, jejímž cílem je proces tvorby uměleckého artefaktu. Nebo arteterapeut zadá téma volné kresby a nikterak klienta neomezuje ve výběru tématu, výtvarné techniky či média. Vždy následuje rozhovor nad tímto vzniklým dílem.¹⁰

⁸ zdroj: <http://www.arteterapie.cz/asociace>

⁹ zdroj: <https://www.akademiealternativa.cz>

¹⁰ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2008, str. 59

Oba tyto způsoby nabízejí jednoduché nástroje, které mohou klientovi zprostředkovat velmi silné a hluboké propojení s jeho tzv. vnitřním světem, a to zejména s jeho nevědomou částí. Při použití obou těchto způsobů práce s klienty lze získávat cenné indicie, na základě kterých je možné dále s klientem pracovat, případně mohou být použity v rámci spolupráce s odborníky v jiných oborech, například v psychologii, psychiatrii, školství nebo sociálních službách. V rámci mé práce s klienty jsem využila jak receptivní, tak i produktivní způsob arteterapie.

1.3 FORMY ARTETERAPIE

Formy arteterapie se dělí na individuální a skupinovou. Obě tyto formy mají své výhody i nevýhody a je na zvážení terapeuta, pro kterou variantu se při práci s klientem rozhodne.

Individuální forma arteterapie je vhodná zejména pro jedince, kteří vyžadují plnou pozornost arteterapeuta. Tuto formu lze použít u klientů s poruchou chování, kde není možná práce ve skupině např. z důvodu jejich agresivity, negativního vůdcovství nebo jiných psychotických projevů, což by mohlo mít negativní dopad na ostatní členy skupiny. Rovněž je individuální terapie vhodná u klientů trpících psychickou deprivací a úzkostí nebo u jedinců s narušenou komunikační schopností, schopností navazovat vztahy a zapojit se do skupiny.¹¹

Výhodou individuální formy práce s klientem je intenzivnější práce na tématu klienta.

Nevýhodou je chybějící zpětná vazba např. u dětí od jejich vrstevníků, chybějící sociální kontakty, navazování a prohlubování vztahů, menší míra posilování komunikačních schopností.¹¹

Skupinová forma arteterapie je náročnější hlavně pro arteterapeuta, ale má řadu **výhod**.

- Sociální učení mezi klienty probíhá rychleji a intenzivněji.
- Klienti s totožnými problémy se mohou vzájemně podporovat a cítit sounáležitost, což je dobré i pro jejich psychiku.
- Zpětné vazby jednotlivců jsou podnětné pro všechny členy skupiny.
- Je vhodnější pro ty, kteří prožívají individuální arteterapii příliš intenzivně.¹¹

¹¹ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2008, str. 43 - 44

- Je demokratičtější, protože moc a odpovědnost se dělí.
- Za stejný čas se pomůže více klientům.¹¹

Nevýhodou této formy terapie mohou být tyto skutečnosti:

- Obtížnější organizační zvládnutí skupiny.
- Hůře se dosáhne diskrétnosti než při individuální terapii.
- Vyžaduje větší pohotovost a obratnost terapeuta.
- Každému klientovi v rámci skupiny je věnováno méně času.¹¹

Do skupinové formy arteterapie může být zahrnuta i rodinná a partnerská arteterapie.

Osobně raději pracuji s klienty individuálně, jelikož jim mohu věnovat plně svou pozornost a můžeme pracovat na jejich tématech do větší hloubky. Klienti bývají více otevření a většinou po čase a s narůstající důvěrou upouští i od svých naučených obranných mechanismů. Z mého pozorování je při individuální terapii pro klienta více než důležité navázat bezpečný vztah s terapeutem. Toto je jistě stejně důležité i při práci v rámci skupiny, jen bych viděla rozdíl v tom, že ve skupině má jednotlivec více možností si svá témata řešit zprostředkovaně např. řešením stejného tématu u jiného klienta. Dále se klient může cítit ve skupině více bezpečně tím, že se může tzv. schovat za projevy jiného více dominujícího jedince, což může být v určité fázi procesu pro něho bezpečné, může to pro něho ale být i kontraproduktivní, což si klient neuvědomuje. Práce v menší skupině lidí je pro mne rovněž inspirující, i když není tak častá. Během těchto terapií je úžasné pozorovat proces, při kterém na sebe jednotlivci reagují, jak se vzájemně podporují, jak fungují v rámci skupiny a naopak jak mezi nimi dochází k vzájemné konfrontaci, což se stalo mezi klientkami v rámci této práce (viz kapitola 3.4. - 2. setkání).

1.4 METODY ARTETERAPIE

Arteterapie využívá šest základních metod, mezi které patří imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce.

Imaginace (fantazie, představivost) označuje schopnost člověka vyvolávat v mysli představy či „obrazy“, které se mohou vázat k nějaké předchozí zkušenosti jako vzpomínky.¹²

Jelikož imaginace probíhá v bdělém stavu klienta, je možné tyto představy (obrazy) různě měnit a přetvářet tak na nové. Mění se tedy příběh obrazu, a tím se může změnit i jeho vliv na nevědomé složky klienta, které ho ovlivňovaly. „*Důraz je na tom, že představy jsou – na rozdíl od vjemů - čistě myšlené a že nejsou (ještě) vyjádřeny slovy. Imaginace je podstatnou složkou lidské duševní činnosti, zejména umělecké, ale často i praktické: člověk, který se chystá něco udělat, obvykle začíná představou, snem o cestě realizace a nakonec i o hotovém výtvaru.*“¹²

Imaginace má tedy mnoho společného s vnitřním světem člověka, je jakýmsi zprostředkovatelem mezi světem hmotným, fyzickým a světem duchovním. Klientovy představy projikují jeho aktuální emoční stav a jeho problémy. Metoda imaginace je vhodná i pro lepší sebepochopení, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i druhým lidem. Lepší pochopení sebe samého již v sobě nese terapeutický potenciál.

Obrazy, tvary a použité barvy vypovídají o tom, zda jde o proces patologický, nebo naopak o proces uzdravování.¹³ Imaginace může být aktivní nebo řízená, ta je někdy nazývána vizualizací.

- **Aktivní imaginace** – při aktivní imaginaci podněcuje klient v bdělém stavu se zavřenýma očima za pomoci arteterapeuta hlubinné vrstvy své psychiky. Ožívají vnitřní obrazy a pocity, které jsou v rámci arteterapie přenášeny do výtvarného umění.¹³

- **V řízené imaginaci** v rámci arteterapie, kde terapeut dává klientovi cílené podněty, jež mají vést k vynoření obrazů podle volby terapeuta, lze potom lépe pomocí zachycených a zhmotněných obrazů s klientem pracovat a vést ho.

„Indikace řízené imaginace v rámci arteterapie s akutními a chronickými psychózami vyžaduje jistou dávku zkušenosti a opatrnosti.“¹⁴

Animace se používá zejména při rozhovoru nad vytvořeným výtvarným dílem. Tento způsob umožňuje klientovi poskytnout o sobě informaci nepřímo, pro něho bezpečně. „*Jedná se o rozhovor ve třetí osobě, kdy se terapeut či klient identifikují s věcí či postavou ve výtvarném díle a hovoří jeho jménem.*“

¹² zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Imaginace>

¹³ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 213, 214

¹⁴ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 215

Animace je vhodná při práci s anxiózními klienty a u dětí, které se cítí osaměle a nejistě.¹⁵

Koncentrace zlepšuje soustředění a motoriku klienta. Zároveň působí jako prostředek pro relaxaci a zklidnění. Pro tyto účely se používá tvorba mandaly.

Mandala je obrazec (kruh, kolo), který lze považovat za symbol jednoty a rovnováhy. V mnoha kulturách je používána jako prostředek sloužící ke zklidnění mysli a k meditaci. Dle K. Junga je mandala „...určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno.“¹⁶

Restrukturalizace spočívá v přeskládání jednotlivých částí stávajícího výtvarného díla do nového celku. Toto poskytuje nový náhled na stávající situaci, přehodnocení a vize něčeho nového. Šicková - Fabrici ve své knize (Základy arteterapie, 2016, str. 222) uvádí praktický příklad restrukturalizace nazvané - Transformace černého stromu.

Transformace je technika, která na základě pocitů a vnímání přetváří jeden typ uměleckého média do oblasti jiného. Používá se především u dospělých klientů. Například předem účelně vybraný úryvek z knihy s citovým zabarvením po jeho přečtení lze ztvárnit výtvarným dílem.¹⁷

Rekonstrukce je vhodná pro všechny věkové kategorie a lze ji použít u všech typů postižení. Jedná se o dotváření záměrně chybějící části díla. Například dokreslovaná koláž, kde je vystřižena lidská postava, od které je nějaká její část, případně polovina oddělena a stávající část postavy je nalepena na papír. Úkolem klienta je její chybějící část dokreslit dle svých představ. Tato technika působí na fantazii a kreativitu klienta.¹⁸

¹⁵ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 216

¹⁶ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 217

¹⁷ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 223

¹⁸ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 225

1.5 ZÁSADY ARTETERAPIE

Podle Tomáše Beníčka v přednášce v rámci výuky na Akademii Alternativa, 2018 je pro správnou arteterapeutickou praxi vhodné dodržovat těchto 9 základních zásad arteterapie:

1. Terapeut nikdy klientovu tvorbu neznámkuje, nehodnotí.
2. Terapeut co nejméně zasahuje do tvorby klienta. Vše má vlastní diagnostickou hodnotu. Terapeut čerpá nejen z kresby, ale i např. z místa a způsobu posezení klienta (sedí v rohu nebo stále vedle stejného spolužáka), z výběru prostředku pro kresbu, z formátu papíru.
3. Slovo klienta vyslovené při práci je diagnosticky cenné. Např. zadá se téma **celá rodina na výletě** a klient mimoděk řekne: „No, to by nešlo“. Je zřejmé, že bude problém v tom, aby se rodina sešla k společné aktivitě. Může být tématem klienta.
4. Terapeut si nevytváří domněnky o kresbě nebo symbolu v kresbě, ale ptá se, co to pro klienta znamená.
5. Terapeut by měl zvážit, co vysloví a kdy, aby tvorba nebyla ovlivněna. Tvorbu může ovlivnit i prostor, např. obrazy na nástěnkách, puštěná hudba.
6. Terapeut nikdy nedělá diagnózu z jedné kresby. Snaží se vytvořit soubor 3 – 5 obrázků (volná kresba – nemá omezené téma, klient maluje, co má rád, kresba domu, kresba postavy, stromu, rodina na výletě, začarovaná rodina), který doplní následným řízeným rozhovorem nad obrázky.
7. Reflexe musí proběhnout na začátku sezení, aby terapeut věděl, co bude ovlivňovat dnešní tvorbu, s čím klient na setkání přichází – klient se otevírá. Reflexe musí proběhnout i na konci sezení, aby si terapeut byl jistý, že klient odchází v bezpečném stavu.
8. Výtvarné dílo není cílem, důležitý je tvůrčí proces. Artefakt slouží jako bezpečný most k tématům klienta.
9. Terapeut začíná jen taková cvičení, která může celá dokončit i s reflexí. Musí zůstat prostor pro reflexi každého z účastníků terapie.

Při práci s klienty je dodržování těchto základních zásad pro správnou terapii nezbytné. Žádná zásada nepřevyšuje svou důležitostí ty ostatní. V rámci této práce jsem se mimo jiné přesvědčila o tom, jak je pro terapeuta důležitá klientova reflexe na začátku setkání, kde se jedná zejména o získání prvních indicií k další práci s klientem, ale lze ji například i porovnat s reflexí na konci setkání, což může být při práci na tématu akutního stresu důležitým ukazatelem, zda došlo k jeho uvolnění a s čím klient ze setkání odchází.

Rovněž je pro spoustu klientů důležitým faktorem ujištění, že cílem není vytvořit dokonalý výtvarný artefakt, ale proces při jeho realizaci. V průběhu praktické části této práce se toto téma několikrát objevilo při zadání arteterapeutického cvičení zejména u jedné z klientek. Vždy před začátkem vlastní tvorby se u ní objevovaly slovní projevy pochybností o jejím výtvarném nadání a potřebovala ubezpečit, že jde pouze o tvorbu jako proces a nikdo ji nebude hodnotit za výsledné dílo. Zároveň mi tímto klientka poskytla informaci, že může mít mimo jiné potíže v oblasti sebevědomí, sebepřijetí a sebepojetí.

1.6 ARTETERAPEUTICKÝ VZTAH

Arteterapeutický vztah je vztah mezi terapeutem a klientem. Kvalita tohoto vztahu je při práci s klientem zásadní. Vztah by měl být založen na důvěře, rovnocennosti a respektu k člověku, se kterým terapeut pracuje. „*Terapeutický vztah je kreativní aliance, klient je v ní doprovázen na určitém úseku svého života. Někdy je to celoživotní doprovázení.*“¹⁹

Terapeut podporuje zejména růst tvořivého potenciálu klientovy kreativity, který ho může nasměrovat k pozitivním změnám v jeho životě. „*Terapeut i klient se snaží porozumět výtvarné symbolice, myšlenkovým vzorcům a celé struktuře klientovy osobnosti. Klient by měl být veden k zodpovědnosti za sebe, za svoji výtvarnou reflexi.*“¹⁹

Jak jsem se již zmínila v kapitole 1.3 Vymezení arteterapie, bezpečný arteterapeutický vztah je pro práci s klienty zcela zásadní, o čemž jsem se přesvědčila v praktické části této práce při druhém společném setkání, kdy vznikl mezi klientkami nepředvídatelný konflikt a to tím, že mezi oběma došlo k vzájemné projekci nefunkčních vztahů v rodině. První klientka viděla v té druhé svou matku a druhá klientka v té první svého syna. Šlo o zcela zásadní problém, který vyvolal silnou emoční a stresovou reakci zejména u první klientky (projekce matky).

¹⁹ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 109

Domnívám se, že pokud bych s touto klientkou již neměla vytvořený důvěrný vztah po předchozí společné práci, již by na další setkání nepřišla.

Také je dobré si uvědomit, že i já jako terapeut jsem součástí arteterapeutického procesu, a i já si z něho odnáším určitý přínos a posouvám se, i když na jiné úrovni než klient.

1.7 CÍLE ARTETERAPIE

Cíle v arteterapii mají souvislost na jedné straně s tím, z jakých teoretických pozic vychází, na straně druhé ze situací a potřeb klientů, s nimiž se pracuje, v neposlední řadě s jejich věkem. Jedná se především o děti, dospívající, seniory, tělesně a smyslově postižené, duševně a mentálně postižené, ale i o zdravou populaci. Nejobecněji dělí cíle arteterapie Marian Liebmanová (1984) na individuální a sociální.²⁰

K individuálním cílům patří:

- uvolnění
- sebezpožívání a sebevnímání
- vizuální a verbální organizace zážitků
- poznání vlastních možností
- přiměřené sebehodnocení
- růst osobní svobody a motivace
- rozvoj fantazie
- nadhled
- celkový rozvoj osobnosti.²⁰

K sociálním cílům patří:

- vnímání a přijetí druhých lidí
- vyjádření uznání hodnoty ostatních
- ocenění druhých
- navázání kontaktů a zapojení do skupiny a kooperace
- společné řešení problémů
- zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já
- pochopení vztahů²⁰

²⁰ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 111, 112

- reflexe vlastního fungování
- vytváření sociální podpory.²⁰

V souvislosti s praktickou částí bych zde blíže uvedla pouze cíle pro tzv. „dospělou zdravou populaci“.

Šicková – Fabrici ve své knize Základy arteterapie (2016, str. 166) uvádí, že arteterapie je vhodná pro příslušníky pomáhajících profesí jako podpůrná terapie a prevence tzv. syndromu vyhoření. Cílem je relaxace, katarze, ventilace napětí. Výtvarná relaxace umožňuje posílení obranných mechanismů organismu, udržení si hranic, uvědomění si úskalí, s nimiž je člověk pracující v oblasti pomáhajících profesí konfrontován.

Na tyto cíle se lze zaměřit i u každého člověka bez handicapu z běžné zdravé dospělé populace, který dennodenně řeší a prožívá s měnící se intenzitou své životní situace, týkající se různých oblastí života. U těchto osob lze cíle rozšířit na základě individuálních potřeb jednotlivců, např. terapie zaměřená na sebepoznání, sebepojetí, osobní rozvoj, poznávání vlastních možností, sebereflexe, zvědomování si naučených nevědomých programů.

1.8 KRESEBNÉ TESTY

Kresebné testy jsou v arteterapii využívány pro získání základních informací a doplnění zdravotní diagnostiky jedince. V kresebných testech se objevují pomocí symbolů, znaků a celkového způsobu provedení kresby důležité informace o klientových tématech. Ty pak mohou být pro terapeuta jedním z podkladů pro vytvoření arteterapeutického plánu. Zde uvádím pouze několik základních testů.

Test lidské postavy je jedním z nejvíce používaných. Tato kresba může projikovat pocity člověka o sobě samém nebo o ideálním konceptu sebe samého. Terapeut si všímá v kresbě postavy zejména její velikosti, umístění v prostoru papíru, přítlaku linky a její kvality, spontaneity nebo naopak rigidity kresby. Pro diagnostiku jsou důležité jednotlivé části těla, zejména obličej a ruce. Oblečení a přítomnost bizarních detailů je rovněž důležitá.²¹

²¹ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 175

Test stromu je inspirovaný grafologií. Jeho základním principem je, že kresba stromu je na symbolické úrovni kresbou sebe sama. Při testu se zaznamenává i průběh kresby, např. gumování. Jednotlivé rysy kresby mohou být výrazem různých vrstev osobnosti. Jednotlivé části stromu jako je např. koruna, větve, „srdce stromu“, kmen, základna, kořeny mají svůj symbolický význam, který se posuzuje samostatně, ale i v kontextu s kresbou celého stromu. Rovněž jako u kresby postavy je posuzováno i umístění stromu na ploše papíru, jelikož symbolika pomyslného rozdělení plochy do čtyř rovin může vypovídat např. o temperamentu a intenzitě prožívání jedince.²²

Kresba domu symbolizuje vlastní obraz člověka, obraz jeho těla, jeho vyspělost, kontakt s realitou a citovou zralost. Dům bývá často oblíbeným tématem dětské kresby. V celkovém pohledu na kresbu domu si arteterapeut všímá velikosti kresby, umístění, kvality linky, transparentnosti, perspektivy a detailů. Všechny části kresby mají svou symboliku, např. okna jsou jako oči dívající se ven, dveře symbolizují kontakt s vnějším prostředím, velikost střechy může ukazovat na velikost fantazie jedince.^{22,23}

Kresba začarované rodiny stimuluje symbolické vyjadřování člověka. Zadání zní: „Nakresli svoji rodinu, jako kdyby přišel kouzelník a každého z vás začaroval do zvířete, kterému nejlépe odpovídá.“²³ Po dokončení kresby je veden rozhovor s jejím tvůrcem, proč které zvíře znázorňuje konkrétního člena rodiny a co pro něho dané zvíře znamená. Rovněž má vypovídající hodnotu i to, které členy rodiny do kresby zahrnul, které úmyslně vynechal nebo na ně zapomněl, a to včetně sebe sama.

U všech kresebných testů by měl terapeut vycházet z kresby jako celku, nelze vyvozovat závěry pouze z jedné jednotlivosti, i když je výrazná. Ta sama o sobě může být indicií, ale ne plnohodnotnou diagnózou. Rovněž je třeba nad výtvarným dílem vést s jejich autorem rozhovor s doplňujícími otázkami.

Aby testy měly pro terapeuta vypovídající hodnotu, je třeba zvolit sérii po sobě jdoucích kresebných testů, které by mu pomohly utvořit jakýsi náhled na jejich tvůrce. Tuto sérii kresebných testů je možné s odstupem času opakovat. Jejich výsledek může být pro terapeuta důkazem o pokroku či stagnaci klienta.

²² Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 176

²³ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 177

1.9 VÝTVARNÉ TECHNIKY A MATERIÁLY

Materiály hrají důležitou roli v celém arteterapeutickém procesu a patří k významným faktorům celého kreativního terapeutického dění. Přes jednotlivé materiály může klient vyjádřit své pocity a odhalit své nitro. Je doporučeno, aby v arteterapeutické dílně bylo dostatečné množství různého materiálu, aby si klient mohl spontánně vybrat, který mu v daném okamžiku nejvíce vyhovuje.

Přístup moderní arteterapie, která staví na vývojových stádiích, považuje již výběr materiálu za diagnostický.

Psychoanalyticky orientovaní arteterapeuti (např. Stanislav Drvota, Milan Kyzour) se domnívají, že různá media mohou aktivovat různé úrovně psychických funkcí a následně je i rozvíjet a posilovat.

Je evidentní, že každý z výtvarných materiálů přináší jinou dynamiku, jinou strategii zpracování. Každý výtvarný materiál má své limity, vlastnosti, struktury, které musí tvůrce respektovat, jelikož fyzikální zákonitosti nelze ignorovat.

Pro agresivní klienty, kteří jsou přitahováni tvrdými materiály, které vyžadují při zpracování sílu, se doporučuje přejít k měkčím, poddajnějším materiálům, jako je např. drát.²⁴

Jean Compbellová ve své knize - *Techniky arteterapie ve výchově, soc. práci a klinické praxi*, 2000, str. 188 – 190, dělí výtvarné materiály do pěti kategorií:

1. Základní souprava: různé barvy (temperové, vodové, akrylové atd.), štětce, houbičky, olejové pastely, suché křídové pastely, palety, uhly, rudky, různé formáty a druhy papíru, lepicí páska, nádobky na vodu.
2. Potřeby na modelování: keramická hlína, samovytvrzující hmota, plastelína, podložky, nástroje na modelování, modelovací těsto.
3. Materiál na koláž: staré časopisy, noviny a plakáty, bavlnky, nitě, provázky, knoflíky, stužky, ozdobné flitry, semínka, luštěniny, těstoviny, fotografie, kousky látek, listy, větvičky, škeble, mušle, kamínky, lepidlo, štětce, nůžky.
4. Zbytkový materiál: kartón, plast, semiš, kovové předměty, nalezené předměty apod.
5. Doplňkový materiál: ve vodě rozpustné pastelky a pastely, papírové ručníky, pastelky, tužky, pracovní pláště, písek, fotoaparát atd.

²⁴ Šicková - Fabrici, *Základy arteterapie*, 2016, str. 226

Oproti tomu Šicková – Fabrici (Základy arteterapie, 2016, str. 227 - 237) dělí výtvarné materiály do tří základních kategorií, které jsou následně ještě děleny podle prostorovosti na dvojdimenzionální a trojdimenzionální.

1. Měkké materiály:

- dvojdimenzionální: prstové barvy, vodové barvy, temperové barvy, olejové barvy, pastel;
- trojdimenzionální: hlína, písek, plastelína, modurit, drát.

2. Křehké materiály: sklo, sádra.

3. Tvrdé materiály:

- dvojdimenzionální: tužka, pastelky;
- trojdimenzionální: dřevo, kámen.

Dvojdimenzionální arteterapeutické materiály se používají v kresbě, malbě a v koláži.

1. **Kresba** je dle Šickové – Fabrici (2016) ze všech výtvarných médií nejspontánnější. Reflektuje aktuální rozpoložení kreslíčího, protože je časově i materiálově nenáročná. Nejčastěji se jako výtvarné materiály používají – tužka, pastelky. V době renesance to byl stříbrný nebo jiný kovový hrot namáčený v sépii nebo červená rudka. V baroku zase převládala kresba uhlem, křídou nebo i štětcem a dřívkem.

2. V **malbě** lze pracovat s různými barvami (temperové, vodové, akvarelové, prstové) rozdíl v jejich použití je v tom, že výběr je buď účelový, pokud ho činí terapeut, nebo diagnostický, pokud je výběr na klientovi. Dále lze použít pastelové a voskové křídly a barevné tužky.

3. Při procesu tvoření **koláže** se uplatňují mentálně i kreativně důležité mechanismy, členění, výběru, uspořádání, rozdělování, strukturování a rozhodování. Při tvorbě koláže jde především o vytvoření nového obrazu z obrázků a fotografií jiných autorů. Cílem koláže je vnést nový pořádek do chaosu, množství možností a podnětů, které se klientovi nabízí. Tato technika je vhodná zejména u těch, kteří jsou, nebo si to o sobě myslí, méně výtvarně zdatní.

Mezi trojdimenzionální materiály patří z měkkých materiálů hlína, modurit, plastelína a písek, z tvrdých materiálů je to dřevo a kámen.

1.10 BARVY V TERAPII

Barva v arteterapie je indikátorem emočního stavu pacienta, projikuje jeho momentální emoční stav nebo tendenci k určitému stavu.²⁵

Obecné významy některých barev:

Bílá barva je symbolem čistoty, jasnosti a nevinnosti, ale také může poukazovat na perfekcionismus a touhu po dokonalosti bez jakýchkoliv kompromisů. Je chladivou barvou, která působí rozjasňujícím dojmem, zvětšuje prostor a napomáhá přemýšlení.

Černá barva symbolizuje tajemno, mystiku a smutek. Přesto je oblíbenou barvou, která nám pomáhá neuzavírat se do sebe a neztratit se v neklidném světě. Zvláštní obliba v této barvě může znamenat zvýšenou citlivost a tajnůstkářství.

Červená barva je teplou stimulující barvou. Oživuje nás a dodává nám odvalu. Symbolizuje krev, vitalitu, sílu života a energii. Lidé s oblíbenou červenou barvou rádi šíří do okolí svoji srdečnost, upřímnost a touhu po spravedlnosti, ale můžou se také nechat unést k tvrdohlavému prosazování svých omezených názorů až k agresivitě.

Fialová barva je mystická barva, je symbolem spirituality, duchovna ale i srdečnosti. Vzniká sjednocením dvou opačných pólů, dvou kontrastních a energetických faktorů - modrým klidem a červenou pohonnou silou, které se navzájem vyrovnávají.

Modrá barva patří obecně ke studeným barvám, symbolizuje moře, nebe, zklidnění, hloubku, ale i konzervatismus a povinnosti.

Oranžová barva je symbolem optimismu, mládí a radosti ze života. Pomáhá proti depresím, nechuti a pesimismu. Vzbuzuje v nás zvědavost a chuť do dobrodružství. Označuje se za „sociální barvu“, kterou mají rádi extroverti a společenší lidé.

Růžová barva je symbolem něhy, jemnosti a romantické lásky, ale také nezralosti a naivity. Je označována jako barva srdce a obsahuje jemnější kvality červené.²⁶

²⁵ Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 229

²⁶ zdroj: <http://vyznam-barev.najdise.cz/>

Stříbrná barva symbolizuje hojnost, romantiku, naději, ale také smutek. Tato barva je často oblíbená ve směsi s jinými barvami.

Zelená barva je barvou přírody, rovnováhy, klidu a naděje. Působí uklidňujícím dojmem a pohled na zelenou barvu napomáhá regeneraci a načerpání nové síly. Lidé mající rádi tuto barvu budou více ochotní rozdávat lásku a pomáhat motivovat ostatní.

Zlatá barva dává pocit hojnosti, lesku a bohatství. Je barvou správného středu, univerzální lásky a nejvyšších hodnot zastoupených idealismem, velkorysostí a šlechetností. Vyjadřuje klid a vyrovnanost.

Žlutá barva je nejjasnější teplou barvou s povzbuzujícím a rozveselujícím účinkem. Je symbolem moudrosti a vysoké inteligence. Podporuje myšlení, povzbuzuje nervy a oživuje paměť.²⁶

Existuje obecný význam pro každou barvu, což lze použít jako pomůcku při práci s výtvarným dílem.

Používání určitých barev může být spojeno pouze s konkrétním obdobím jedince, po jeho ukončení dochází většinou pozvolna k jejich změně. Je zajímavé sledovat, jak tato změna barevného ladění ve výtvarné tvorbě může korelovat současně i s barvami, kterými se klient obklopuje v prostoru, kde tráví svůj čas, nebo barvami oblečení či šperků, které nosí.

Setkala jsem se i s případem, kde barevnost tvorby i použitá média měla souvislost s pozvolna se zvyšujícím sebevědomím a jistotou autorky při umělecké tvorbě. V začátcích používala tužku a uhl, následně pastely a akrylové barvy maximálně v kombinaci dvou barev a v současné době jsou její díla plná kombinací různých barev.

Barvy jsou jedním z ukazatelů momentálního naladění a prožívání člověka, je však nutné podotknout, že je dobré se klienta doptat, co pro něho konkrétní barva znamená. Jeho vnímání dané barvy nemusí odpovídat jejímu obecnému významu a mohlo by to zkreslit výslednou diagnostiku.

Například červená barva může mít význam agresivity, ale také radosti, živočišnosti, síly, energie a života. Černá barva může mít pro klienta význam smutku, temnoty, klidu, tajemství, bezpečí, mystična, úkrytu, elegance. V průběhu praktické části této práce, viz cvičení „Barvy“, jsem použila různobarevné papíry jako pomůcku pro zvědomení si subjektivity v prožívání.

2. STRES

Zenový příběh:

Muž v džungli utíká před tygrem, až spadne z útesu. Má ale štěstí a při pádu se zachytí o keřík, který vyrůstá ze strany útesu. Nad ním číhá tygr, a když se podívá dolů, vidí pod útesem dalšího tygra. I kdyby snad pád přežil, brzo z něj stejně nic nezbude. Jak tam tak visí, spatří dvě myšky, jak pilně ohryzávají kmínek keře, na němž závisí celý jeho život. V tu chvíli zahlédne na dosah ruky lesní jahody, utrhne si je a nasype do pusy. Při tom si pomyslí: "Ty jsou tak slad'oučké!"²⁷

J. Křivohlavý ve své knize Jak zvládat stres (1994) uvádí pro jednodušší přiblížení významu slova stres: „V technickém smyslu slova je slovo 'stres' blízké svým významem 'presu' - lisu; znamená 'působit tlakem na daný předmět', podobně jako působí lis, jenže ze všech stran najednou. V přeneseném smyslu slova - v oblasti věd o člověku - výroku 'býti ve stresu' můžeme rozumět jako 'býti vystaven nejrůznějším tlakům', a proto 'býti v tísní'.“

Dále J. Křivohlavý ve své knize Jak zvládat stres (1994) cituje definice chápání stresu několika světových odborníků, kteří byli průkopníky v začátcích vznikající problematiky stresu jako byl např. Hans Hugo Bruno Selye (kanadský lékař, který byl v době svého působení považován za otce moderního výzkumu stresu), Mortimer Herbert Appley (psycholog), Aaron Antonovsky (izraelsko – americký sociolog a akademik, jehož práce se týkala vztahu mezi stresem, zdravím a pohodou) a další.

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)

„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard a R. A. Scott)

„Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).“ (M. H. Appley)

„Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (A. Antonovsky)

„Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání.“ (I. L. Janis)

„Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost ap.“ (M. H. Appley a R. Trumbull)

„Stres je následek traumatu (duševního úrazu) a velice intenzivní frustrace (pocitu neuspokojení).“ (D. H. Funkenstein, S. King a M. E. Drolette)²⁸

Podle M. Vágnerové (Současná psychopatologie pro pomáhající profese, 2014) lze z psychologického hlediska stres chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení.

Stres nemusí mít pouze negativní význam. Určitá varianta stresu může člověka aktivizovat, stimulovat ho k hledání účelného řešení situace a tím rozvíjet jeho osobnost. Někteří lidé vyhledávají stresové situace úmyslně, protože u nich navozují příjemné pocity, dané vyplavením endorfinů do mozku – extrémní sporty, přetěžování nadměrnými výkony. Překonávání zátěže podporuje růst pocitu překonávání vlastních možností, a to má za následek zvyšování sebevědomí.²⁹

Mezi další odborníky, kteří se zabývali nebo se nadále věnují problematice stresu, patří např. David Fontana, pedagogický psycholog s rozsáhlou zkušeností zvládání stresu a David D. Burns, terapeut a profesor psychiatrie, který je zastáncem kognitivní terapie a léčby negativních duševních stavů bez léků.

Většina uvedených autorů popisuje stres jako subjektivní proces, při kterém jedinec fyzicky, psychicky nebo emocionálně reaguje na působení různých vnějších podnětů – stresorů. Osobně se nejvíce přikláním k vnímání stresu a práci s ním k výše zmíněným specialistům jako je D. Fontana nebo D. D. Burnse, kteří konkrétně nedefinují ve svých publikacích stres jako takový a tolik se nezaměřují na jeho vnější zdroje, ale zaměřují se spíše na jeho vnitřní prožívání a zvládání. Pomocí konkrétních, cíleně zvolených technik a cvičení na základě mnohaletých zkušeností ve svých oborech pomáhají lidem ozřejmit skutečnou příčinu nerovnováhy v prožívání a hledat řešení jejich problémů.

²⁷ Fontana David, Stres v práci a v životě, 2016, str. 13

²⁸ Jaro Křivohlavý, Jak zvládat stres, Grada, 1994, str. 8

²⁹ Vágnerová Marie, Současná psychopatologie pro pomáhající profese, 2014 str. 40

2.1 PŘÍČINY A ZÁKLADNÍ DĚLENÍ STRESU

Spouštěče stresu bývají často označovány jako stresory. Stresory jsou vnější vlivy, které negativně působí na člověka. Existuje celá řada situací, které mohou nastat a vyvolat stres. Záleží na každém, jak se s danou situací vypořádá a jak na ni bude reagovat. Příčinou stresu je vnitřní nastavení jedince, na základě kterého subjektivně reaguje na vnější podnět, nikoliv sama situace. Velice důležité je, aby stres jedince neovládl a nepřetržoval u něho dlouhou dobu. Nejen, že se stres odráží na psychice, ale může také velmi negativně ovlivnit zdraví. Přemíra stresu je považována za jednoho z hlavních činitelů, které mají za následek vznik různých onemocnění. Na druhé straně může nedostatek stresových situací způsobit únavu, nudu, nespokojenost, apatii a v neposlední řadě depresi. Je tedy důležité, aby existovala vyváženost mezi oběma extrémami.³⁰

Dělení stresorů:

- fyzikální faktory – prudké světlo, nadměrný hluk, vysoká nebo nízká teplota
- biologické faktory – chemikálie, bakterie, úrazy, narušení biorytmu
- psychologické faktory – nedostatek peněz, zkoušky, termíny úkolů, frustrace, věk
- sociální faktory – konflikty, nevěra, zklamání, přejídání, nedostatek spánku.

Podle délky působení lze dále stresory dělit na krátkodobé a dlouhodobé. Za krátkodobé stresory se považuje například bolest, nejistota nebo vyrušení z nějaké důležité činnosti. Dlouhodobým stresorem pak mohou být třeba neshody v rodině, neúspěch v zaměstnání, nespokojenost v partnerských vztazích, dlouhodobé zdravotní potíže, neřešený konflikt.

Podle toho, zda má stres převažující pozitivní či negativní vliv na člověka, dělíme stres do dvou základních kategorií.

- **Eustres** (pozitivní) je považován za **normální stres**, který motivuje a stimuluje k vyšším nebo lepším výkonům.
- **Distres** (negativní) je pro člověka velmi škodlivý, zejména je-li dlouhodobý. Většinou jej způsobují zatěžující situace. V konečném důsledku může mít negativní účinek na duševní a fyzické zdraví člověka.³⁰

³⁰ <http://www.jaknastres.cz/reakce-na-stres/>

2.2 PROJEVY STRESU

Stres se nejčastěji projevuje pocitem úzkosti a tísně, bušením srdce, tuhnutím svalů, chvěním částí těla, bolestí hlavy a mnoha dalšími příznaky. Tyto uvedené příznaky mají na svědomí adrenalin a noradrenalin, které se v těle při stresové situaci uvolňují. Dlouhodobý stres pak způsobuje vyplavování hormonu kortizolu, což má za následek zejména ohrožení imunitního systému.³⁰

Projevy stresu s různou mírou intenzity se objevují zejména v psychické, fyzické a sociální oblasti prožívání jedince.

- Psychické projevy: úzkost, deprese, ztráta motivace, negativní postoje k sobě, k ostatním, k práci, ke společnosti a k životu, potíže s koncentrací, špatná paměť, únik do fantazie, agresivita, celková nespokojenost, pocity bezradnosti a bezmoci, sklíčenost, cynismus, podrážděnost, pocit nedoceněnosti.

- Fyzické projevy: nechutenství, nespavost, náchylnost k nemocem, potíže s dýcháním, zažíváním nebo se srdcem, častá a rychlá únava, vysoký krevní tlak, svalové napětí, vyčerpanost.

- Sociální projevy: úbytek iniciativy, úbytek snahy o pomáhání ostatním, omezení kontaktu s ostatními, přibývání konfliktů v soukromém i pracovním životě, ztráta schopnosti pracovního nasazení, pokles výkonnosti, nechuť docházet do zaměstnání, tendence prodlužovat přestávky, pozdní příchody, nejistota v řízení práce i domácnosti, z týmového pracovníka se může stát samotář.³¹

Každý z nás má jinou odolnost vůči zátěžovým situacím. To, co někdo zvládá dobře, může u jiného vyvolat silný stres a pocit nezvládnutí situace. Proto je v terapii dobré nepovyšovat problémy jednoho klienta nad problémy druhého, ani je subjektivně porovnávat.

2.3 PREVENCE PŘEDCHÁZENÍ STRESU

Důležitým krokem v prevenci předcházení stresu je zejména určení jeho skutečných příčin a pokud to je možné, eliminace těchto příčin ze života.²⁹

³¹ Fontana David, Stres v práci a v životě, 2016, str. 20 – 32

Dále je to např. dodržování zásad psychohygieny, což je soubor pravidel a metod, které mají za úkol udržovat, prohlubovat či znovu získat ztracené duševní zdraví člověka.

„Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo působení nepříznivých vlivů, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici a duševní rovnováhu. Psychohygiena má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat, patří sem zejména osobní rozvoj, sebepoznání, přiměřené vyjadřování emocí, pozitivní myšlení, kvalitní spánek, relaxace, správná životospráva, aktivní pohyb, organizaci práce a řízení času.“

Duševní hygiena (psychohygiena) rovněž úzce souvisí se systémem hodnot člověka. Každý by si měl sám pro sebe ujasnit, jaké jsou pro něho cíle, k nimž chce zaměřovat své úsilí a čemu dává přednost. Rovněž sociální a citové vztahy hrají významnou roli v životě každého jedince a posilují jeho odolnost vůči fyzickým i duševním stresům. Duševní hygiena by měla zahrnovat i cílevědomou práci na sobě samém.

Dalšími metodami psychohygieny jsou různé relaxační techniky, jako je např. meditace a jóga.³²

Jelena Svitko ve své knize Stres, nespavost a deprese (2017) uvádí souvislosti mezi duševní rovnováhou člověka a škodlivým vlivem konzumace některých potravin jako je např. rafinovaný cukr, alkohol, průmyslově vyrobené a modifikované potraviny.

³² <https://cs.wikipedia.org/psychohygiena>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3. Kvalitativní výzkum – kazuistika

Cílovou skupinou jsou klienti bez zdravotního či mentálního handicapu.

Hlavní (dlouhodobý) cíl: pomocí arteterapie zvědomit příčiny, které jsou pro daného člověka zatěžující a vyvolávají stres.

Vedlejší (krátkodobé) cíle: relaxace a uvolnění aktuálního i dlouhodobého napětí.

Výzkumné otázky:

Lze arteterapeutickými technikami působit na akutní či dlouhodobý stres člověka?

Jaké techniky arteterapie jsou nejúčinnější pro uvolnění napětí u osob, které prožívají stres?

Metody a techniky: zúčastněné pozorování, rozhovory nad vytvořenými díly, audio a video nahrávky, reflexe klientek a sebereflexe autora.

3.1 Příprava na terapeutickou práci

Příprava na terapeutickou práci spočíval:

- Vytvoření odpovídajícího prostoru pro arteterapeutická setkávání.
- Oslovení klientek s nabídkou arteterapeutické práce.
- Seznámení se s problematikou klientek.
- Stanovení terapeutického plánu.
- Sestavení baterie testů a arteterapeutických cvičení.

3.2 Rodinná a zdravotní anamnéza klientek

Pro zachování soukromí klientek nejsou jména v rámci této práce uvedena.

Paní M. je 65 let, žije se svým manželem ve společném rodinném domě. Paní M. je v současné době již v důchodu, přesto již několik let pracuje jako masérka se zaměřením zejména na lidi se zdravotním handicapem. Její původní profesí byla učitelka ve speciální škole v Litomyšli. Paní M. má dvě děti. Dceru, která žije v zahraničí a po určité době vzájemné nekomunikace, zejména ze strany dcery, mají v této chvíli hezký vztah. Se synem,

se kterým naopak vztah měla do nedávna normální, není již rok a půl po vzájemné hádce v kontaktu. Rodiče paní M. oba žijí, ale skoro se nenavštěvují. S matkou má vztah velmi chladný, s otcem komunikuje lépe. Vztah s manželem, jak popisuje, je spíše na úrovni vzájemného spolubydlení. Každý si žije svůj život. U paní M. se v pozdějším věku projevy zdravotní potíže, zejména v souvislosti s obezitou. Paní M. působí přátelsky, má spíše extrovertní projevy chování. Prožívání emocí je euforické, ať jde o emoce radosti nebo emoce smutku. Již několik let se zabývá tématy z oblasti osobního rozvoje a sebepoznání. Kromě masáže ráda pravidelně plave.

Paní V. je 33 let a žije sama se svými dvěma dětmi (dcera 11 let, syn 8 let) v bytovém domě. Je rozvedená a v současné době pracuje ve státní správě jako řadový zaměstnanec a komunikuje s veřejností. Své děti (dceru a syna) velmi miluje a jsou pro ni, jak se mi svěřila, na prvním místě. Paní V. hovořila o tom, že má za sebou pár nefunkčních partnerských vztahů. S vlastními rodiči není vůbec v kontaktu, otec od rodiny odešel, když byla ještě dítě. Vychovávala ji a sestru matka s nevlastním otcem. Matku popisuje jako osobu, která se snažila řídit její život a manipulovat s ní. To je i důvod, proč spolu již 8 let nepromluvily. S nevlastním otcem si nerozuměla a ani v této chvíli spolu nejsou v kontaktu. S jedinou blízkou osobu, se kterou z rodiny komunikuje, je její sestra. Paní V. je přátelská, působí jemně a uzavřeně. Příliš své emoce neprojevuje. Potřebuje více času k získání důvěry vůči lidem. V poslední době se více zaměřuje na sebe sama ve smyslu osobního rozvoje. Začala navštěvovat kurz tance, který ji velmi naplňuje. Miluje zvířata a přírodu, ve které hledá klid a úlevu. Paní V. je bez jakýchkoliv zdravotních i jiných omezení.

3.3 Popis problémů klientek

Pro obě klientky je stresovou zátěží nefunkčnost vztahů v rodině, to se u nich projevuje i projekcí do ostatních vztahů, jak na pracovišti, tak i mimo něj. Jedná se jak o dlouhodobou stresovou zátěž, tak i akutní stresové situace, které vyvstávají průběžně. Jejich společným tématem je i snížené sebevědomí a emoční labilita. U paní M. jsou emoce prožívány euforicky směrem ven, u paní V. jsou naopak většinou potlačovány nebo obráceny směrem k sobě.

3.4 Jednotlivá arteterapeutická setkání

1. setkání:

Sjednání kontraktu a seznámení se s klientkami

Individuální setkání se dvěma klientkami.

Celková časová dotace: 1,5 hodiny

Cíle: Seznámení se s klientkami a představení arteterapeutického plánu, stanovení hlavního cíle a vedlejších cílů, domluva místa a časového harmonogramu, stanovení pravidel pro setkávání skupiny včetně uzavření kontraktu a podepsání souhlasu se zveřejňováním absolventské práce. Kresebný test: „**Volná kresba**“. Vyplnění dotazníků na příčiny, míru a projevy stresu.

Průběh 1. setkání:

Vzhledem k tomu, že jedna z klientek onemocněla a nemohla na první společné setkání přijít, domluvily jsme se na tom, že první setkání proběhne s každou klientkou individuálně. Průběh obou setkání byl přibližně totožný.

Po přivítání jsem klientkám nabídla teplý čaj, aby se cítily příjemně. Po krátkém rozhovoru jsem představila svůj terapeutický plán a cíle arteterapeutického procesu s tím, že v průběhu setkávání může vyvstat cokoliv, na co se bude potřeba aktuálně zaměřit. Domluvily jsme si místo a čas setkávání. Dále jsem představila pravidla pro setkávání skupiny. Na závěr jsme si shrnuly a potvrdily všechny informace, podepsaly souhlasy se zveřejněním absolventské práce a uzavřely kontrakt, jehož obsahem je:

1. **Místo a doba setkání:** Jednotlivá setkání budou probíhat v domluvených dopoledních sobotních termínech v mém výtvarném ateliéru v Chocni.
2. **Počet setkání:** 7
3. **Časová dotace jednoho setkání:** cca 2,5 hodiny
4. **Hlavní cíl:** pomocí arteterapie zvědomit příčiny, které jsou pro ně zatěžující a vyvolávají stres.
5. **Vedlejší cíle:** relaxace a uvolnění aktuálního i dlouhodobého napětí.
6. **Výtvarné prostředky** zajistí arteterapeut.

7. Návrh vzájemného oslovování křestním jménem a tykání mezi klientem a terapeutem.
 8. Počet členů skupiny bude neměnný po celou dobu trvání společných setkání.
 9. Pro setkávání skupiny jsem stanovila tato tři základní pravidla:
 - zachování důvěry a bezpečí v rámci skupiny,
 - možnost vyjádření vlastního názoru,
 - plnění jednotlivých arteterapeutických cvičení je založeno na dobrovolnosti.
- Následně jsme zadala kresebný test: **„Volná kresba“**.

Zadání:

Nakreslete cokoliv, co vás napadne. Výtvarné potřeby na volbě klientek.

Časová dotace 15 - 20 min.

Paní V. chvíli váhala a pak nakreslila pomocí pastelek drobné barevné květy a uprostřed psa. Kresba byla velmi jemná. Následně hovořila o tom, že v současné době řeší těžký zdravotní stav svého pejska, kterého má velmi ráda. Je z té situace smutná a vyčerpaná, jelikož se pejsek nemůže postavit na nohy, musí ho nosit a krmit. Obrázek by měl představovat její přání, aby se pejsek uzdravil a byl zase veselý.

Následovala krátká reflexe, s čím z dnešního setkání **paní V.** odchází. Pro **paní V.** bylo setkání příjemné, je zvědavá a těší se na pokračování.

Paní M. nakreslila barevnou spirálu uprostřed papíru. Pro kresbu zvolila pastelky. Spirála by měla představovat její cestu, po které jde životem. Ptala jsem se jí, kde spirála začíná a kam směřuje a kde se teď ona sama na ní nachází. Paní M. mi sdělila, že začíná ve středu a odtáhne se směrem ven k okraji, kde se rozšiřuje. Ukázala na místo přibližně v 2. polovině spirály směrem k venkovnímu okraji, že to je bod, kde se teď vnímá.

Následovala krátká reflexe, s čím z dnešního setkání **paní M.** odchází – je spokojená a těší se na příště.

Abych u klientek obecně zmapovala míru stresu a jeho spouštěče, požádala jsem je o vyplnění testů na předtištěných formulářiích. Jednalo se o test míry stresové zátěže a test spouštěče

stresových a obranných reakcí (viz příloha č. 1). Jako zdroj formulářů mi posloužily webové stránky: <http://www.zdravyzivotsukrovkou.cz>.

Vyhodnocení těchto testů ukazuje u paní V. momentální velkou míru stresové zátěže a u paní M. střední míru stresové zátěže. Spouštěči stresových a obranných reakcí u obou klientek jsou zejména situace, které nemohou ovlivnit, a jsou odkázány na druhé lidi, dále konflikty s jinými lidmi, nefunkční vztahy v rodině, kritika a hodnocení jejich osoby, tlak při plnění úkolů v souvislosti s krátkou časovou dotací.

Shrnutí:

Obě tato setkání byla příjemná a proběhla ve vzájemném respektu a přátelské atmosféře. Cíle těchto setkání byly splněny.

2. setkání

Skupinová terapie pro 2 osoby.

Materiálové potřeby: papír různého formátu (A4, A3), tužka, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky dle výběru klienta.

Časová dotace: 2,5 hodiny

Cíle: Společná práce bude zaměřena na vzájemné seznámení a vytvoření bezpečného prostředí pro uvolnění stresu (vnitřního napětí) z běžného života a obav z neznámého, se kterým klientky na společné setkání mohly přijít. Pro tyto účely mám připraveno několik seznamovacích cvičení. Kresebné testy.

Průběh 2. setkání

Na arteterapeutické setkání se dostavily dvě ženy.

Paní M. byla nejprve trochu nespokojená, jelikož při vstupu do objektu proběhla pro ni nepříjemná konfrontace s majitelem objektu, ale jinak byla zvědavá a těšila se. **Paní V.** již při příchodu do ateliéru byla nervózní a uzavřená, vyhýbala se očnímu kontaktu s **paní M.**, která již byla přítomna. Nabídla jsem oběma teplý čaj.

Po vzájemném představení se a povídání o důvodech, proč chtějí arteterapeutická setkání navštěvovat a co od nich očekávají, jsem je seznámila s programem a cílem dnešního společného setkání. Pak byla zahájena vlastní činnost.

- Cvičení pro uvolnění napětí „Čmáranice“.

Zadání: Vezměte si pastelky a papír formátu dle vlastního výběru a jen tak na něj začněte čmárat. Uvědomte si své tělo, zda se v něm někde objevuje napětí nebo nepříjemný pocit z čehokoliv, a pokud ano, tak si představte, že toto napětí se postupně uvolňuje a odchází přes ruce pomocí pastelky z těla pryč a zůstává pouze jako stopa (čára) po pastelce na papíře.

Obě chvilku „čmáraly“ na papír a pak pastelky odložily. Ptala jsem se obou, co během „čmárání“ u sebe vnímaly a jestli na sobě pociťují nějaký rozdíl. **Paní M.** řekla, že vnímala trochu nervozitu, protože nevěděla, co ji čeká, s tím že neumí moc kreslit, ale ta po chvilce odezněla. **Paní V.** byla velmi uzavřená a řekla, že se jí moc nechtělo začít „čmárat“, ale protože tam je, tak začala. Víc nechtěla mluvit. Poté jsme papíry s „čmáranicí napětí“ roztrhaly a vyhodily. Symbolicky jsme se napětí zbavily.

- Kresebný test – „Dům“:

Zadání: Na papír A4 nakreslete dům. Pastelky, tužka. Časová dotace 20 min.

Paní M., když začala kreslit, zlehčovala své malování krátkými hlasitými omluvami, že z ní žádný umělec asi nebude, že to je asi jedno, jak to bude vypadat. Po chvíli se zcela ponořila do kresby. Kreslila nejprve tužkou a pak celou kresbu vybarvila pastelkami. Jednalo se o velký dům s malým přístavkem, celé to bylo umístěno mezi stromy v lese. Ten malý přístavek znázorňoval její dům. Po doptávání, o jaký dům se jedná a proč ten její je přidružený k tomu velkému, byla odpověď, že se jedná o představu, jak by jednou chtěla bydlet, že ten velký dům je sanatorium pro handikepované lidi a ona by se tam o ně chtěla starat a bydlet vedle sanatoria. **Paní M.** se rozpovídala o své touze pomáhat ostatním a jak ji tato činnost naplňuje. Kresba domu měla dle jejího popisu znázorňovat její představu, sen, jak by chtěla v budoucnosti žít.

Paní V. s kresbou váhala a začala až po chvíli. Kreslila pouze tužkou, velmi jemně. Domeček byl menší. Při kresbě dávala velký důraz detailům a domeček i okolí si vyzdobila kytičkami. Po dotazování, o jaký dům se jedná a jak se jí maloval, se rozplakala a nechtěla dále komunikovat. Po chvíli, když se zklidnila, nám sdělila, že se kresbou vrátila do dětství a začala pociťovat lítost, ale nechce o tom hovořit.

- Jako další cvičení jsem zvolila kresbu obrázku pro bližší seznámení v rámci skupinky na téma: „**Kdo jsem já a co chci, aby o mně ostatní v tuto chvíli věděli**“.

Zadání: namaluj pomocí výtvarných pomůcek dle vlastního výběru na papír libovolného formátu jakýkoliv obrázek, který nejlépe vystihuje to, kdo jsi, a co chceš, abychom se o tobě my ostatní dozvěděli. (20 min.; papír, pastelky, voskovky, vodovky, suchý pastel).

Paní M. začala okamžitě kreslit pomocí pastelek.

Paní V. mi sdělila, že kreslit už nechce, že se chce zbytek našeho setkání už jen dívat. Po doptávání se, co se v ní momentálně odehrává, začala plakat a odmítla komunikovat.

Nechala jsem **paní M.** kreslit a **paní V.** jsem nabídla čaj a ať tedy s námi jen sedí, pokud chce.

Po dokončení kresby **paní M.** sdělila, že znázornila sebe jako maséra a člověka, který pomáhá druhým. Vyprávěla svůj momentální aktuální případ, kdy dochází do rodiny k postiženému chlapci, který zůstal po autonehodě zcela ochrnutý včetně neschopnosti řeči a jak po zavedení masírovací techniky mluvidel se stav mírně zlepšuje.

Následně nám **paní V.** řekla, že se omlouvá za svou předešlou reakci, ale při příchodu na setkání a prvním pohledu na **paní M.** měla pocit, že vidí svou matku, se kterou má dlouhodobé problémy, a to ji velmi psychicky rozhodilo. Dále nám sdělila, že chtěla tato arteterapeutická setkání v první chvíli ukončit, ale nakonec si to rozmyslela a chce pokračovat a zaměřit se na zlepšení svého vztahu k **paní M.** i ke své matce. V této chvíli by ráda již jela domů.

Domluvily jsme se na ukončení tohoto setkání. Požádala jsem obě o krátkou reflexi dnešního setkání. Jak se cítí a s čím odchází? **Paní M.** je ráda, že tam byla, cítí se dobře a těší se na příště. **Paní V.** se cítí unaveně, je ráda, že je pro dnešek konec, ale přislíbila, že příště přijde a bude pokračovat. Potvrdily jsme si termín dalšího setkání.

Shrnutí:

Při tomto společném setkání došlo k situaci, která vyvolala u jedné z klientek silnou stresovou reakci, která však byla zvládnuta. Považuji za přínosné, že tato klientka chce dále v terapii pokračovat. Cíle tohoto setkání byly splněny částečně.

3. setkání

Skupinová terapie pro 2 osoby.

Materiálové potřeby: papír různého formátu (A4, A3), tužka, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky, kameny.

Celková časová dotace: 2,5 hodiny.

Cíle: Dnešní práce navazuje na předchozí setkání, budeme pokračovat ve cvičeních, která budou zaměřena na seznamování a uvolnění napětí, které mezi klientkami vzniklo. Zároveň budou začleněny kresebné testy.

Průběh 3. setkání:

Paní V. přišla jako první, a protože **paní M.** měla zpoždění, vznikl prostor na krátký rozhovor.

Paní V. mi sdělila, že se na dnešní setkání těšila, ale zároveň je trochu nervózní. Také mi řekla, že tato setkání bere jako výzvu si řešit svůj vztah s matkou. Následně přišla i **paní M.**, která byla roztěkaná, s tím že se bála, že nestihne naše setkání, protože měla hned od rána spoustu zařizování a na vše málo času. Obě ženy se vzájemně přivítaly bez očního kontaktu a projevovaly vůči sobě mírný odstup. Nabídla jsem jim teplý nápoj, aby se cítily příjemně.

Předpokládám, že odstup, který vůči sobě obě ženy zaujaly, vznikl při prvním společném setkání, ráda bych na tomto tématu dnes pracovala.

- Pro uvolnění počátečního napětí a nervozity jsem vybrala cvičení **„Poselství kamene“**. Pro tento účel jsem donesla různé druhy kamenů.

Zadání: Vyberte si každá jeden kámen, který se vám líbí. Následně pomocí 4 základních smyslů se ho snažte svým tempem a způsobem prozkoumat. Nejprve si ho prohlédněte, pak ho hmatem prozkoumejte, čichem zjistěte, zda má kámen nějakou vůni a nakonec si ho přiložte k uchu a poslouchejte. Vnímejte své pocity a zároveň pozorujte asociace, které by vám mohly prostřednictvím kamene vyvstat v mysli. Poté na papír formátu A4 namalujte, co jste vnímaly při navázání kontaktu s kamenem. Následně proběhne rozhovor nad vytvořenými pracemi. Časová dotace 20 – 30 min., výtvarné pomůcky – pastelky, voskovky, progressa, vodové barvy, suchý pastel.

Paní V. nakreslila pláž u moře, skálu a slunce. Ke svému obrázku začala vyprávět, že prostřednictvím kamene měla prožitek minulosti, kde vnímala cestu kamene od jeho počátku, kde ležel v moři a na slunci, a ty ho formovaly až do dnešní podoby. Následně přišel někdo, kdo ho sebral a namaloval na něho obličej. Toto cvičení bylo pro **paní V.** příjemné a její počáteční nervozita a napětí ustoupily.

Paní M. nakreslila obrázek postavy s padajícím kamenem z oblasti srdce. Sdělila nám, že měla pocit, že jí spadl kámen ze srdce. Prostřednictvím kamene se jí vybavila nepříjemná situace z předešlého týdne. Během kontaktu s kamenem si uvědomila, že ta situace nebyla o ní, a že si každý může říkat, co chce, protože to je jeho právo, a je to vyjádřením pouze jeho pocitu a úhlu pohledu. Blíže nám o té situaci nechtěla nic říct.

Toto cvičení jsme tedy uzavřely a obě klientky si své vybrané kameny mohly ponechat.

- Kresebný test: „Postava a postava partnera“.

Zadání: Nakreslete tužkou na papír formátu A4 lidskou postavu. Poté na druhou stranu papíru namalujte postavu opačného pohlaví. Časová dotace cca 20 min.

Paní M. nakreslila první postavu – ženu (sebe), druhou postavu mužskou (partner). Postavy odpovídaly reálné kresbě, měly všechny části těla včetně oblečení. Kresba byla ve středu plochy papíru. Postava ženy byla o trochu větší oproti partnerovi, což by mohlo poukazovat na její dominanci ve vztahu. **Paní M.** nám sdělila, že to tak nevnímá. Větší hlava u ženské postavy by mohla naznačovat, že se často zabývá vlastními myšlenkami. **Paní M.** s tím souhlasila.

Paní V. jako první nakreslila ženskou postavu (sebe), jako druhou postavu nakreslila muže (partner). Postavy byly velikostí i provedením shodné. Obě ve středu papíru. Byly nakresleny velmi jednoduše a schematicky bez obličejů a jiných detailů. Na dotaz, proč ta kresba je ztvárněná takto, mi odpověděla, že neměla náladu ji kreslit jinak, že by na to potřebovala víc času.

- Kresebný test: „Strom“:

Zadání: Namalujte na papír formátu A4 pomocí obyčejné tužky bez gumy strom, jaký chcete, nesmí to být jehličnan ani palma.

Paní M. začala kreslit okamžitě, působí uvolněně a kresbu si užívá.

Paní V. je nejistá, chvíli čekala se začátkem kresby. Kresba je menší a začíná přímo na spodním okraji papíru.

Po ukončení jsem se doptávala, co to je za strom a zda to je nějaký konkrétní, který znají.

Paní M. odpověděla, že je to bříza, má ji ráda, protože je jako nevěsta a působí jemně a čistě. Dále jsem se ptala, kdy naposledy kreslila a ona odpověděla, že je to už hodně dávno, asi jako malé dítě.

Paní V. neví, co to je za strom, nějaký podzimní strom, asi jabloň. Nejprve se cítila při kresbě nejistě a pak se trochu uvolnila a nakonec sdělila, že se jí malovalo dobře a měla pocit, že by obrázek chtěla nakreslit trochu jinak, ale už byl konec a nemohla ho překreslit. Vliv na kresbu mohlo mít roční období a cesta na setkání. Ale rovněž podzimní počasí a opadávající listí stromu mohly být vyjádřením skutečného pocitu smutku a nostalgie, který **paní V.** mírně projevuje od začátku příchodu na setkání.

- Cílem dalšího cvičení „**Komunikace a hranice**“ je sebezpoznání, vzájemná komunikace a uvědomění si, kde jsou mé hranice a proč. Cvičení probíhá v tichosti ve dvojici, časová dotace 10 - 15 min.

Zadání: Připravte si mezi sebe papír ve formátu A3 a pomůcky pro kreslení - pastelky. Každá si vyberte jednu barvu pastelky, která vám je příjemná. Začněte kreslit svým způsobem cestu ze svého rohu papíru směrem k té druhé. Začněte souběžně, vnímejte samy sebe, své pocity, vlastní rychlost kresby směřující k druhému člověku. Jdu přímo nebo váhám? Chci mít odstup? Jak na mě působí kresba té druhé?

Kresbu začala první **paní M.**, byla velmi rychlá a zabrala cca dvě třetiny z celkové plochy papíru. **Paní V.** kreslila pomaleji a spíše po levém okraji papíru, na pár místech se kresbou jemně dotkla čáry, kterou nakreslila **paní M.** Následoval rozhovor nad kresbou.

Paní M. nám sdělila, že se jí kreslilo dobře, ale že se pak musela ve dvou třetinách zastavit, neví proč. Kresbu **paní V.** vůbec nevnímala, tedy ji její způsob kresby ničím neomezoval, ani na ni nepůsobil.

Paní V. popsala, že **paní M.** na ni byla velmi rychlá, že si kreslila svým tempem a snažila se nevnímat kresbu **paní M.** Pak nám řekla, že to je stejné jako s její mámou, která vždy chtěla, aby se chovala tak, jak ona chce, a rozčilovalo ji, že ona má své tempo a chce si jít vlastní

cestou. Následně sdělila, že je to 8 let, co s matkou nemluvila a že tomu předcházela banální situace, kdy po ní matka chtěla, aby se v určité situaci zachovala podle ní a ona tehdy odmítla. Následně jsem se ptala, proč obě kreslily, aniž by se přímo setkaly. Obě se nejprve vyhýbaly konkrétní odpovědi.

Paní M. sdělila, že s někým komunikace je okamžitá a s někým ne. A že jí „To“ zastavilo ruku v další kresbě. Ptala jsem se, co je to „To“, co jí zastavilo ruku, ale ona to neuměla popsat a začala být mírně nervózní a zvýšila tón hlasu, že víc k tomu už nemá co říct. Nakonec ještě dodala, že má pocit, že ještě na společné setkání s **paní V.** nenastal čas.

Paní V. se vyjádřila, že v paní M. stále vidí svou matku, proto si drží odstup a raději se kontaktu na papíře vyhnula.

- Navazující cvičení **„Komunikační linka“** bylo zaměřené na sebezpoznání, spolupráci a komunikaci s člověkem, který nám není úplně příjemný, jelikož se můžeme dostat v běžném životě do situace, kdy musíme spolupracovat s někým, s kým se nám nechce.

Zadání: Vezměte si mezi sebe papír ve formátu A3 a pomůcky pro tvorbu dle vlastního výběru. Domluvte se, která začne první kreslit a ta pak nakreslí jakýkoliv tvar do prostoru papíru, druhá následně na tento tvar naváže. Tímto způsobem se budete střídat, dokud budete chtít tvořit. Cvičení probíhá v tichosti, pozorujte své pocity a zároveň vnímejte reakci té druhé. Snažte se zaplnit celý prostor papíru. Po skončení kresby každá napište na spodní okraj papíru název společného obrazu.

Kreslit začala **paní V.**, nakreslila doprostřed žlutý bod a dva kruhy kolem něho, následně **paní M.** přidala další kruh. Obě ženy každý další svůj tah promýšlely s poměrně dlouhou časovou prodlevou, připomínaly dva hráče při šachové partii.

Následoval rozhovor nad kresbou. Jak jsem se cítila při kresbě? Jaká byla spolupráce? Kdo byl dominantní? Kdo se nechal vést? Bylo to příjemné nebo naopak nebylo?

Jako první začala mluvit **paní V.**, ze začátku nevěděla, co má kreslit a moc se jí do společné kresby nechtělo. Ale pak se něco uvnitř uvolnilo a líbilo se jí obkreslovat některé z tahů **paní M.** **Paní V.** měla pocit, že hledají společnou cestu a vzájemné přijetí, zejména v části, kterou popsala jako „žebřík“ (část obrázku, která propojila kresbu paní V. a paní M.). Řekla, že každým tahem, kterým obtahovala čáru od **paní M.**, se k ní postupně přibližovala. Kresba se jí líbila a cítil se uvolněně. Řekla, že má z toho radost. Obrázek nazvala „Přijetí“.

Paní M. potvrdila to, co popisovala **paní V.**, že počáteční odstup pozvolna ustoupil, a že měla pocit vzájemného propojení a tichého rozhovoru, který mezi nimi probíhal. Kresba se jí líbila a vnímala ji jako krok obou žen směrem k sobě. Nazvala obraz „Sourozenci“.

Následně **paní M.** začala sama vyprávět o svém vztahu s dospělým synem, který po vzájemné hádce před rokem odešel z domu, a od té doby o něm neslyšela. **Paní M.** nejprve vše popisovala s tím, že to je v pořádku, že se museli vzájemně odpoutat, a že syn si musí žít svůj život a ona je s tím smířená. Tím, jak **paní M.** popisovala, co cítí, začaly se uvolňovat emoce a začala plakat, že to asi nemá v sobě ještě přijaté. Mrzí ji to a byla by ráda, aby se synem opět navázala kontakt, ale že on nemá zájem. Chce mu napsat dopis, kde by mu vše vysvětlila, ale bojí se odmítnutí. Na základě toho **paní V.** začala vyprávět svůj příběh se svou matkou, a že i když se na ni zlobí, tak i přesto byla ráda, že jí matka tento rok poslala zprávu s přáním k jejím narozeninám, na kterou po několika dnech zareagovala pouze poděkováním. Dále sdělila, že to pro ni bylo velmi důležité.

Paní M. i **paní V.** byly najednou velmi překvapené a obě se shodly na tom, že si vůbec nemyslely, že to ten druhý může prožívat tímto způsobem. A připustily, že možná jejich představa o tom, jak to ten druhý může mít, mohla být špatná a velmi subjektivní. Obě si vzájemně poděkovaly za sdílení. Tímto jsem cvičení uzavřela.

Požádala jsem obě o reflexi dnešního setkání. Jak se cítí a s čím odchází? Obě se shodly na tom, že odchází klidnější a uvolněnější s pocitem, že je naděje vztahy se synem i matkou vyřešit.

Shrnutí:

Toto setkání bylo pro obě klientky velmi důležité. Vzájemně si zprostředkovaly úhel pohledu druhého člověka ve vztahu – matka a dítě, ať už to byl pohled a postoj matky, tak i dítěte. Téma matka a dítě je velmi zásadní pro každého a je potřeba více času a práce na sobě, aby tento vztah mohl být uzdraven nebo alespoň pochopen a posunut do přijatelné polohy. Obě ženy mají naučený způsob potlačování svých skutečných pocitů, v jejich projevech se objevují známky silné kontroly sama nad sebou, zároveň na sebe kladou vysoké požadavky. Cíle tohoto setkání byly splněny.

4. setkání

Skupinová terapie pro 2 osoby.

Materiálové potřeby: papír různého formátu (A4, A3), tužka, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky, plastelína.

Časová dotace: 2,5 hodiny

Cíl: Dnešní práce bude navazovat na předchozí setkání a bude zaměřena na uvolnění napětí, sebezpoznání a vzájemnou komunikaci mezi klientkami.

Průběh 4. setkání:

Paní M. i paní V. přišly do ateliéru souběžně. **Paní M.** projevovala radost, s tím, že se těšila na vzájemné setkání. **Paní V.** byla tichá a působila mírně nervózně. Přivítaly jsme se a nabídla jsem jim čaj, který obě přijaly.

Pro rozehrání jsem zvolila cvičení: „7 dní“.

Zadání: Znázorněte na papír formátu A3 svých posledních 7 dnů, které předcházely tomuto našemu setkání. Výtvarné médium – pastelky, voskovky, vodovky, suchý pastel, propiska, modelína. Časová dotace 20 min.

Paní M. začala ihned kreslit pastelkami. Její malování bylo provázeno slovy, že není akademický malíř a neví, jak to celé nakreslit, že to bude spíš takové čmárání.

Paní V. nejprve chvíli seděla a dívala se na plochu papíru a po chvíli si vzala do ruky rovněž pastelky a pomalu nakreslila jemný velký kruh a do kruhu 7 menších kroužků, každý vybarvila jinou barvou. Poté na chvíli přestala kreslit a bylo vidět, že se rozmýšlí. Pak si vzala propisku a do každého kolečka napsala jedno nebo dvě slova.

Paní M. nakreslila do středu papíru velké srdce a do něho dva panáčky. Kolem srdce nakreslila sluníčko a různé květy. Kresba působila dětsky. Když obě klientky skončily, požádala jsem je, aby nám každá řekla, o čem hovoří jejich kresba.

Následoval rozhovor nad kresbami.

Paní M. začala jako první vyprávět zážitek z předešlého týdne, jednalo se o setkání s mužem, který je otec jednoho z jejích klientů, kterého masíruje. Byla velmi euforická. Popisovala jejich setkání jako setkání dvou spřízněných duší, s tím, že si myslela, že to, co momentálně cítí v srdci, již nikdy nezažije. Že se jedná o přátelský vztah.

Paní V. nám sdělila, že každý den v týdnu byl jiný, proto má každý kroužek uvnitř kruhu jinou barvu. Že se u ní nic významného neodehrálo. Jen v pátek (kroužek byl vymalovaný černě) se nepohodla se svou sestrou. Požádala ji o hlídání dětí a ona jí odmítla, že se jí to nehodí, to **paní V.** velmi mrzelo, protože ona by sestře pomohla vždy, kdyby potřebovala. Situaci s hlídáním vyřešila tím, že zrušila své plány a zůstala doma.

Tímto rozhovorem nám vyvstalo téma – **jak naše prožívání ovlivňují druzí**. Do jaké míry své momentální i dlouhodobé naladění necháme ovlivňovat slovy, názory a chováním jiných lidí, ať do pocitu radosti, euforie, nadšení a štěstí nebo naopak do smutku, strachu, vzteku, sebelítosti apod.

Vzaly jsme si příklady z popisu k jejich vytvořeným obrázkům z předešlého cvičení „7 dní“.

Paní M. i **paní V.** se zamýšlely nad tím, jak chování jiného člověka ovlivnilo jejich předešlý týden. Jak pochvala, obdiv a pocit spřízněnosti a porozumění dává najednou člověku pocit, že je jedinečný a důležitý a proč se tak necítí běžně. Oproti tomu jak odmítnutí, ať už je z jakéhokoliv důvodu, může vést k pocitu nedůležitosti a ztráty hodnoty sama sebe. Dále jsme se zamýšlely nad tím, jakou roli v těchto situacích hraje naše vlastní sebevědomí a sebehodnocení.

Na základě tohoto vyvstalého tématu jsem oproti plánu zařadila cvičení **„Barvy“**. Cílem tohoto cvičení je sebepoznání a zvědomění si subjektivity v prožívání. Pro tento účel mi posloužily různě barevné papíry a obrázek západu slunce nad mořem.

Zadání: Připravte si 2 bílé papíry A4, pastelky a propisku. Postupně vám budu ukazovat různé barevné papíry a vy si na jeden z připravených bílých papírů vždy nakreslíte pastelkou, shodnou s barvou předloženého papíru, první myšlenku, která vás u každé barvy papíru napadne. Může to být cokoliv – věc, pocit, emoce, prožitek. Pro lepší orientaci mezi obrázky si ke každému můžete napsat, co obrázek představuje. Poté si vezmete druhý připravený bílý papír a nakreslíte svým způsobem obrázek podle předlohy, kterou vám následně dám. Časová dotace 30 – 45 min.

1. část cvičení:

Paní V.:

Modrá – obloha
Žlutá – pampeliška
Červená – radost, životní síla
Růžová – nevinnost, něha
Bílá – čistota
Fialová – šerák
Zelená – tráva, stromy
Zlatá – anděl, blahobyť
Duhová – štěstí
Hnědá – země
Černá – strach

Paní M.:

Modrá – nebe
Žlutá – slunce
Červená – agresivita
Růžová – láska
Bílá – nevěsta, čistota
Fialová – duchovno
Zelená – radost, příroda
Zlatá – královská koruna
Duhová – radost
Hnědá – podzimní listí
Černá – elegance, tma

2. část cvičení:

Pak jsem oběma dala jako předlohu obrázek západu slunce nad mořem. **Paní M.** mi nejprve řekla, že to nezvládne nakreslit, po mírném povzbuzení začala svižně kreslit. Na jejím obrázku byly tři horizontální pruhy přes celou plochu papíru (od černé, přes modrou po žlutou barvu). **Paní V.** také chvíli váhala a po chvíli rozmyšlení začala kreslit. Obrázek byl jemný a více odpovídal předloze.

Poté jsme vedly společný rozhovor nad provedeným cvičením. Zamýšlely jsme se nad tím, jak pro každou z klientek má většina barev jiný význam, vnímají je odlišně s různou mírou sympatie. Například **paní V.** se ráda obléká do tmavších odstínů, ale poslední dobou zařazuje do svého šatníku i světlejší barvy. Má pocit, že to má souvislost s jejím naladěním. **Paní M.** se obléká do výraznějších barev, ale není tomu tak dlouho. Uvedla, že to je od té doby, co více pracuje sama na sobě.

K nakresleným obrázkům jsme si jen krátce řekly, jak každý člověk může jednu a tu samou věc nebo situaci subjektivně vyhodnotit jinak. Každý může mít tzv. jiný úhel pohledu - jinak vše vnímat, prožít, popsat a ztvárnit, a je to v pořádku. Spouštěčem stresu není situace sama o sobě, ale subjektivní reakce na ni. Situace, která se odehrává, je jaká je, ale jak na ni zareagujeme je „naše volba“. Tato volba může být podmíněná momentálním naladěním, působením vědomých a nevědomých složek naší osobnosti, touhami, naučenými programy chování atd.

Toto cvičení jsme uzavřely tím, že jsem oběma navrhla, ať následně doma popřemýšlí o tom, jak moc se nechají ovlivňovat chováním druhých lidí vůči nim samotným. Do jakého stavu se tím pak dostávají a zda to může být jeden ze spouštěčů jejich stresu. Dále jaký je rozdíl v tom, když komunikují s osobou jim blízkou, a v té samé situaci když se ocitnou s někým cizím. Poslední návrh k zamyšlení byl, zda v této chvíli mohou udělat něco pro to, aby jejich prožívání nebylo podmíněno názory nebo chováním druhých lidí.

Jelikož poslední téma bylo pro klientky důležité, nechtěla jsem začínat již nic dalšího. Požádala jsme je o reflexi, co jim dnešní setkání přineslo a s čím dnes odcházejí.

Paní M. řekla, že se dozvěděla zajímavé věci a že odchází spokojená a cítí se dobře.

Paní V. nám sdělila, že odchází zamyšlená a poslední cvičení pro ni bylo hluboké, že si uvědomuje, že si bere vše hodně osobně a pak se tím trápí a necítí se dobře. Potřebuje více času na to, aby se mohla na toto téma u sebe zaměřit.

Příští setkání bude zaměřeno na vztahy v rodině. Požádala jsem obě, aby si na příště přinesly koláž rodiny, kterou si vytvoří doma. Způsob provedení je zcela volný.

Obě klientky poděkovaly, upřesnily jsme si další termín setkání a rozloučily jsme se.

Shrnutí:

Dnešní setkání bylo velmi zajímavé v tom, že se otevřelo téma sebevědomí a vlastní prožívání na základě vlivu druhých lidí. Toto téma je pro obě klientky společné a může být jedním ze spouštěčů stresu, které v životě zažívají. Cíle byly splněny.

5. setkání

Skupinová terapie pro 2 osoby.

Materiálové potřeby: papír různého formátu (A4, A3), tužka, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky, plastelína.

Časová dotace: 2,5 hodiny.

Cíl dnešní práce je zaměřen na sebepoznání a uvědomění si tématu: **Jaké je mé místo v rodině, co nás spojuje a co naopak odděluje.** Klientky měly přinést s sebou koláž rodiny, se kterou budeme pracovat.

Průběh 5. setkání:

Krátce jsme se přivítaly, nalily jsme si připravený čaj a povídaly jsme si o tom, co pro ně důležitého zažily nebo jaké téma právě řeší od posledního setkání.

Paní M. se cítí skvěle, moc se na setkání těšila, sdělila nám, že se jí otevírá možnost realizace jejího snu o sanatoriu pro handicapované.

Paní V. sdělila, že se také těšila, ale je unavená z práce a že si řeší konflikt se svou nadřízenou, ale nechce o tom víc mluvit.

- Pro zahřátí jsem zadala kresbu obrázku **„Jak se teď cítím“** (libovolné výtvarné pomůcky, časová dotace cca 10 – 15 min.).

Paní M. během necelých 2 minut nakreslila zjednodušeně několik květů kopretin a hlásila, že má hotovo.

Paní V., která teprve začínala kreslit, znejistěla a bylo zjevné, že jí není příjemně a neví, jak se zachovat, obrázek velmi rychle dokončila i přes upozornění, že nemusí spěchat. Následně jsme si povídaly o tom, co namalovaly.

Paní M. hovořila první, nakreslila kopretiny, protože se ráno probudila v dobré náladě a chtělo se jí tančit na louce mezi kopretinami, které pro ni znamenají čistotu a lehkost.

Paní V. nad obrázkem sdělila, že nakreslila svou únavu z pozdního návratu z koncertu a zároveň si řeší konflikt v práci. Otevřeně začala hovořit o své nadřízené, která je metodicky nevede, ale v případě problému je kritizuje a poučuje jako malé děti. **Paní V.** pociťovala vztek a lítost nad nespravedlností. Cítila se pak, že je pod tlakem a začala být nervózní. Velmi zajímavé bylo, že **paní V.** podotkla, že to bylo stejné jako s mámou. Následně ještě sdělila, že si uvědomuje, že tyto emoce si pak přináší domů a reaguje neadekvátně na chování svých dětí a pak ji to mrzí.

- Jelikož u obou klientek je téma nefunkčního vztahu s některými členy rodiny jedním ze stresorů, zařadila jsem pro zmapování situace dva kresebné testy: **„Rodina“ a „Začarovaná rodina“**. Časová dotace pro každý test je 20 min.

Kresebný test: „Rodina“

Zadání: Nakreslete rodinu při libovolné společné aktivitě. Médium – pastelky.

Paní V. bez rozmyšlení začala kreslit velmi zjednodušeně, schematicky 3 postavy.

Paní M. opět nejprve hlasovými projevy snižovala své výtvarné dovednosti a omlouvala se, že neumí kreslit, že to budou karikatury.

Tentokrát **paní V.** dokončila svou kresbu dříve a v klidu čekala, až dokončí obrázek i **paní M.**

Než jsme začaly o těchto kresbách hovořit, požádala jsem obě, aby na další papír namalovaly další kresebný test – **„Začarovaná rodina“**.

Zadání: Představte si, že do vaší rodiny přišel kouzelník a mávnutím kouzelné hůlky proměnil všechny členy rodiny ve zvířata. Prohlédněte si je. Po chvíli kouzelník opět proměnil rodinu nazpět do původních podob, rozloučil se a odešel. Nakreslete jednotlivé členy rodiny, v jaká zvířata se každý proměnil.

Paní M. nakreslila manžela, dceru, syna, vnouče a oba své rodiče, začala vyprávět o své rodině velmi obecně, postupným doptáváním se svěřila, že vztahy u nich v rodině nejsou příliš dobré. S jediným, s kým má v současné době hezký vztah, je její dcera a vnuk. Syn s ní již přes rok nemluví a nic o něm neví. O manželovi řekla, že spolu žijí, ale ne v partnerském vztahu, a že o tom nechce mluvit. Na kresbě se držela za ruku se svým otcem, který je hodný, ale celý život se podřizuje své ženě. Svoji matku nakreslila se zamračeným výrazem v obličeji, který je prý pro ni typický.

Charakteristika a vlastnosti zvířat v obrázku začarované rodiny odpovídaly zcela popisu jednotlivých členů rodiny, o kterých nám **paní M.** vyprávěla nad kresbou rodiny. **Paní M.** nakreslila začarovanou rodinu sedící kolem stolu. Začala plakat, že jediné, kdy se rodina výjimečně sejde, je u štedrovečerní večeře na Vánoce, a že je to falešné setkání. Ona se o vše stará, vaří a nikdo jí nepomáhá ani nepochválí a neocení. Dále pokračovala s pláčem, že jí

v rodině nikdo nerozumí a rodiče ji odsoudili za to, že odešla ze školství a začala soukromě masírovat, a na základě toho ji rodina úplně odepsala. Projev **paní M.** byl velmi emotivní.

Paní M. se nakreslila jako první, uprostřed a největší. Pak kreslila ostatní. Dle pořadí nakreslila nejprve lidi, se kterými má vztahové problémy a naposledy až svou dceru a vnuka, se kterými vychází velmi dobře. To by mohlo ukazovat na to, že nefunkční vztahy jsou pro ni velmi důležité a bolestivé téma, které výrazně ovlivňuje její prožívání a způsobuje stres.

Paní V. znázornila svou rodinu jako tři velmi zjednodušené schématické panáčky držící se za ruce (dcera, ona a syn). Řekla nám, že v současné době považuje za rodinu pouze sebe a děti. Ptala jsem se, proč jsou postavy nakresleny tak zjednodušeně, odpověděla, že vztahy mezi nimi jsou velmi hezké a jednoduché a nebylo třeba to kreslit složitě. Zajímavé rovněž bylo, že všichni tři měli na obličeji nakreslený pouze úsměv, chyběly oči, nos. **Paní V.** odpověděla, že to nebylo potřeba, protože jí přišlo, že ten úsměv a spokojenost je pro ni nejdůležitější. Kresba byla menší a u spodního okraje papíru. Kresba zvířat v začarované rodině odpovídala vlastnostem, o kterých **paní V.** hovořila, když popisovala svůj obrázek rodiny. Začarovaná rodina byla kresebně daleko propracovanější.

Ani jedna z klientek při kresbě začarované rodiny nenakreslila sama sebe.

- Navázaly jsme na předchozí práci tím, že si klientky před sebe položily svůj výtvar **„Koláž rodiny“**, které si obě donesly připravené z domu. Tato koláž měla za účel doplnit informace, které obě klientky sdílely v rámci kresebných testů. Tím, že koláž byla vytvořena individuálně ve známém domácím prostředí, měla být i ukázkou volné kreativity každé z klientek. Dále poskytnout informaci o tom, kolik času jsou ochotné věnovat zadání a jak si dovolily prožít průběh tvorby v soukromí.

Zeptala jsem se, zda chtějí ještě doplnit informace o své rodině prostřednictvím koláže, nebo jen povědět, jak se při tvorbě cítily, kolik času této práci věnovaly a zda byl pro ně problém v běžném životě si vyčlenit čas na její výrobu. Obě chtěly svou práci prezentovat celkově.

Paní M. vytvořila všechny členy rodiny. Pro jednotlivé členy rodiny použila zástupné obrázky vystřižené z časopisu, avšak svým vzhledem znázorňovaly charakteristický výraz a

postoj, jak je **paní M.** vnímá. **Paní M.** se znázornila uprostřed obrazu jako nejvýraznější, atraktivní sebevědomá žena.

Paní V. do své koláže použila skutečné fotografie, na kterých byla pouze ona a její dvě děti. Tvorbu koláže si užívala a ráda by si ji vystavila doma jako obraz, s tím, že by do ní chtěla postupně doplňovat další fotografie. Nevyloučila ani možnost, že by na fotografii mohl být i nějaký budoucí partner.

Na otázku, zda je možné někde do koláže umístit její rodiče nebo její sestru či otce jejích dětí, řekla, že pouze sestra by mohla být někde na kraji papíru, ale jinak že nikoho jiného tam mít nechce. Svěřila se, že má biologického otce, kterého nezná, ale ráda by se s ním do budoucna setkala, aby se o něm něco dozvěděla. Otčím, který byl delší dobu partnerem její matky, k ní ani sestře žádný vztah neměl, spíš je bral jako svou konkurenci. O vztahu s mámou nám říkala již při předešlých setkáních, tak o tom tentokrát už nemluvila.

Následovala krátká reflexe jedním slovem, co si z dnešního setkání odnáší. **Paní M.** pohodu, **paní V.** zamyšlení.

Shrnutí:

Dnešní práce na téma vztahy v rodině byla pro obě klientky velmi niterná. Během terapie se obě více či méně konfrontovaly se svými pocity a emocemi vyvolanými vztahovými problémy s některými členy své rodiny.

Paní M. v průběhu dnešního setkání několikrát odešla neúspěšně telefonovat. Domnívám se, že by mohlo jít o únik od bolavých pocitů. Téma vztahů v rodině je pro **paní M.** velmi osobní a bolestivé. Cíleně však vytváří dojem pohody a spokojenosti, aby se s tím nemusela konfrontovat.

Pro obě klientky jsou rodinné vztahy zásadní a výrazně ovlivňují jejich běžné prožívání. Nefunkčnost těchto vztahů je pro obě spouštěčem stresu, se kterým se každá snaží po svém vyrovnat.

Vzájemný vztah mezi klientkami se zlepšil a obě se chovají vůči sobě přátelsky.

Cíle dnešního setkání byly splněny.

6. setkání

Skupinová terapie pro 2 osoby.

Materiálové potřeby: papír různého formátu (A4, A3), tužka, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky, plastelína. Časová dotace: 2,5 hodiny

Cíle: Dnešní práce je zaměřen na uvolnění se, sebepoznání a uvědomění si tématu: Jak vnímám a přijímám své jméno a vlastnosti, které mne charakterizují. A jaké vlastnosti mne spojují s jednotlivými členy rodiny a co mě naopak od nich odděluje.

Průběh 6. setkání:

Setkání jsme zahájily krátkým přivítáním a podáním šálku teplého čaje, aby se obě klientky cítily příjemně.

- Následně jsem je požádala o kresbu obrázku **„Jak se teď cítím“** (libovolné výtvarné pomůcky, časová dotace cca 10 – 15 min.).

Následoval rozhovor nad vzniklými kresbami.

Paní M. nám sdělila, že je zamilovaná, že prožívá něco, co si myslela, že už nikdy nezažije. Působila velmi euforicky.

Paní V. se na setkání těšila, cítí se klidně a je zvědavá, co budeme v rámci terapie dělat.

Terapeutické cvičení se skládalo z několika částí.

- **1. část** jsme věnovaly cvičení s názvem: **„Křestní jméno a jaký mám k němu vztah“**.

Zadání: **Vymodelujte své jméno** (výtvarné pomůcky – plastelína, podložka, časová dotace cca 20 min.). Následoval rozhovor nad vytvořeným dílem s cíleně vybranými otázkami: Jaký vztah mám ke svému jménu? V jakém tvaru mám ráda, aby mne lidi oslovovali? Má mé jméno nějaký symbolický význam v mé rodině? Mám ho ráda? Kdy jsem ho přijala? Zním původ svého jména? Chtěla bych se jmenovat jinak?

Obě klientky toto cvičení velmi bavilo.

Paní M. začala modelovat okamžitě. Ale nemohla udržet pozornost u tvoření a neustále chtěla vyprávět o tom, co momentálně prožívá. Párkrát jsem ji musela navést zpět k modelování. Ať vnímá kontakt s modelínou a zároveň vnímá sama sebe ve spojení se svým jménem, co při jeho tvorbě prožívá.

Paní V. nejprve nevěděla, jak má začít a promýšlela si postup. Pak začala modelovat a měla radost, že může tvořit. Bylo vidět, že neklid paní M. ji trochu ruší.

Následně jsme měly rozhovor nad jejich jmény. Obě se shodly, že modelínu měly v ruce naposledy se svými dětmi, když byly malé. Obě práce s modelínou bavila.

Paní M. nám sdělila, že své jméno přijala cca před 15 lety. Má ho nyní ráda. Dostala jméno v ženském tvaru shodné se svým dědečkem. Nyní má nejraději zdvořilý tvar oslovení.

Paní V. neměla nikdy své jméno ráda, je prý moc dlouhé. Až dnes, při našem setkání, když měla možnost si své jméno vymodelovat a dozvěděla se o něm víc, tak se jí začalo líbit. A má pocit jeho přijetí. Jméno není spojené s nikým z rodiny.

Pro doplnění jsem klientkám přinesla krátké povídky o četnosti jejich jmen, jaký mají jejich jména původ a význam (zdroj: centrum.cz/svatky).

Ve **2. části** jsme použily vytvořené dílo jako pomůcku k další práci na uvědomění si sama sebe a svých kladných a záporných vlastností, pokud si myslím, že nějaké mám.

Zadání: Následně ke každému písmenku ze svého jména napište min. 2 kladné a 2 záporné vlastnosti, které vás charakterizují a které začínají na toto písmenko.

Paní M. začala ihned psát, pouze neporozuměla zadání a ke každému písmenku napsala vlastnost, která nezačíná na stejné písmeno, ke kterému ho píše.

Paní V. byla nejistá. Bylo na ní vidět, že neví, co napsat. Napsala pouze dvě vlastnosti a sdělila mi, že už víc psát nebude. Ptala jsem se jí na důvod, ale ona že to psát nechce a uzavřela se do sebe.

Ve **3. části** měly klientky vybrat 3 členy ze své rodiny a napsat jejich jména písmenky pod sebe a ke každému písmenku napsat jednu vlastnost (kladnou nebo zápornou, začínající na toto písmenko), která dotyčnou osobu charakterizuje. Jelikož ani jedna nevěděla, jakou vlastnost má napsat, použily jsme obrázek začarované rodiny z předešlého setkání, kde vlastnosti zvířete mohly být pomůckou. Jelikož obě mají ve své rodině dva členy, se kterými

mají hezké vztahy a s ostatními ne, zvolila jsem cíleně 3 členy, aby musely psát i o někom z rodiny, s kým mají problém.

Paní M. okamžitě začala psát jméno své dcery a vnuka, se kterými má hezký vztah, třetího si vybrala syna, se kterým se již 1 rok neviděla a okomentovala to, že ten třetí je syn, ale že nad ním nechce moc přemýšlet. Syn má spoustu hezkých vlastností, ale jsou tam i ty druhé, které ho nutí se chovat tak, že odešel a nekomunikuje.

Paní V. nejprve chvíli přemýšlela a následně začala psát jména svých dětí. Ke každému písmenku jejich jména napsala jednu vlastnost. Neměla s tím problém. Třetího člena odmítla napsat.

Následoval rozhovor o tom, které vlastnosti mají ony stejné nebo podobné s těmi členy rodiny, které popsaly, zda mohou být v rodině některé vzorce chování společné, které vlastnosti jsou pro ně u jednotlivých členů rodiny včetně sebe přijatelné a které naopak nejsou.

Ve **4. části** (poslední) měly klientky vybrat jednu svou kladnou vlastnost, která je pro ně ze všech jejich zmíněných vlastností nejvíce důležitá a tuto vlastnost pomocí pastelek, voskovek nebo kříd vyjádřit na papír.

Následoval rozhovor, proč si tuto vlastnost vybraly a v jakých situacích se u nich nejvíce projevuje.

Paní M. nakreslila jako svou kladnou vlastnost - láskyplnost.

Paní V. nakreslila jako svou kladnou vlastnost - pomoc druhým.

Dále jsme se zamýšlely nad tím, čím mohou podpořit rozvoj svých kladných vlastností, a naopak čím lze ovlivnit své vlastnosti, které považují za záporné. Rovněž proběhla diskuze ohledně tzv. vzájemného zrcadlení mezi lidmi. Co to je a jak k tomu dochází. Nakonec jsme si povídaly na téma: Co může být pro jednoho kladné, může znamenat pro druhého zápor a následně vést k vytvoření stresové situace.

Následovala krátká reflexe, obě klientky se cítí klidně. Dnešní cvičení pro ně byla zajímavá, uvědomily si některé skutečnosti v jejich vztazích. **Paní V.** přislíbila, že se doma vrátí ke svému jménu a zkusí si doplnit ke každému písmenku své kladnou a zápornou vlastnost.

Shrnutí: Dnešní setkání proběhlo v přátelské atmosféře, obě klientky se spontánně zapojovaly do rozhovoru. **Paní V.** při psaní svých vlastností projevila nejistotu a nervozitu. Již v předešlých cvičeních měla tendence takto reagovat, pokud v rámci cvičení měla být pozornost zaměřena konkrétně k její osobnosti. Přestože je třeba dále u **paní V.** pracovat na tématu sebepřijetí a sebereflexe, tak je zde mírný posun ke zlepšení. Cíle byly splněny.

7. setkání

Skupinová terapie pro 2 osoby.

Materiálové potřeby: papír různého formátu (A4, A3) a barev, nůžky, tužka, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky, plastelína.

Časová dotace: 2,5 hodiny.

Cíl: Sebepoznání, uvolnění momentálního napětí a zvědomění si spouštěčů stresu a napětí. Uvědomění si místa v reálném životě, které je pro ně bezpečné, kde mohou načerpat vitální sílu a radost a klid. Zakončení našeho setkávání v rámci této studijní práce.

Průběh 7. setkání:

Proběhlo přivítání spojené s rituálem (podání teplého čaje), aby se klientky cítily příjemně a krátká reflexe, s čím dnes na setkání přicházejí. Obě se na setkání těší.

- Na rozehrátí jsem zvolila téma: **„Důležité okamžiky během předešlého týdne“.**

Zadání: Ztvárněte důležité okamžiky, které jste zažily v průběhu minulého týdne. Materiálové potřeby: papír velikosti A3, médium bylo volitelné, obě si zvolily pastelky.

Následoval rozhovor nad výtvary (časová dotace 30 min.).

Paní M. nakreslila červenou pastelkou srdce přes celý papír. K tomu nám sdělila, že v současné době prožívá stav zamilovanosti a že se jí v životě velmi daří. K posledním 7 dnům nám toho moc nesdělila a spíše popisovala, že ji čeká v budoucnu dovolená, na kterou se velmi těší. Dále vyprávěla o svém tématu váhy, které si dlouhodobě řeší, a že se jí daří hubnout a cítí se skvěle.

Paní V. vyprávěla o tom, že byla nemocná, a o své jedné nezvládnuté situaci doma s dětmi, kdy na ně neadekvátně zareagovala, protože byla psychicky oslabená. Svěřila se nám s tím, že v minulosti si takovéto situace vyčítala, ale tentokrát to bylo jiné. Uvědomuje si, že se dá vše řešit jinak, v klidu, ale v tu chvíli to nešlo. Nesouhlasí s tím, co se odehrálo, uvědomuje si to, ale nevyčítá.

- První cvičení bylo zaměřené na sebeuvědomování si sama sebe a vytvoření představy o místě, kde bych se cítila v této chvíli dobře a v bezpečí: **"Ostrov štěstí"**.

Zadání:

Vytvořte místo – ostrov, kde budete cítit, že jste v bezpečí a šťastné.

Jako médium jsem zvolila modelínu, jelikož předchozí práce s modelínou obě klientky bavila a měly ji spojenou s příjemnými a radostnými prožitky z dětství (časová dotace 30 min.).

Obě klientky začaly modelovat souběžně.

Paní M. pracovala rychle, vytvořila spíše abstrakci. Opět svou práci doprovázela slovy, která její výtvarné umění omlouvala.

Paní M. vytvořila ostrov, kde potřebuje vodu, slunce a dvě postavy. Ona se svým přítelem, se kterým by chtěla strávit čas o samotě, což není v současné době vzhledem k její i jeho situaci možné. Pak vyprávěla o návštěvě syna, který si k nim domů přišel pro věci, nekomunikoval s ní, ale ona to nechala volně proběhnout. Nebylo jí to jedno, ale neplakala a nevynucovala si kontakt. Bylo zajímavé, že tuto informaci nesdělila při předešlém cvičení, jelikož se jednalo o setkání se synem po více než roce a je to její důležité téma.

Paní V. modelovala více realisticky a zaměřovala se na detail.

Paní V. na svém ostrově vytvořila přírodu, slunce, lidi a zvířata v harmonii. Ptala jsem se, co je to za lidi na jejím ostrově a ona odpověděla, že to jsou všichni lidé, se kterými je jí dobře. Jinak než obvykle bylo, že doposud všude znázorňovala pouze sebe a její děti. Ona sama na ostrově nebyla znázorněna. Její ostrov je místo, kam by se chtěla odstěhovat od života, který teď žije.

Obě klientky vytvořily ostrovy jako místo, po kterém touží a kde by chtěly žít. Následně jsme se bavily o tom, jestli je nějaké místo v jejich životě, které se přibližuje jejich vysněnému ostrovu. Obě klientky se shodly, že místo bezpečí, kde jim je dobře, mají doma.

Paní M. se cítí dobře ve své masérně, která je součástí jejího domu. A vytvořila si tam pomyslně svůj ostrov štěstí. V masérně se zabývá činností, která ji baví a naplňuje. Ve chvílích, kdy prožívá smutek nebo řeší nějakou obtížnou situaci, tak si do tohoto prostoru chodí sednout a přemýšlet.

Paní V. má pocit bezpečí a štěstí se svými dětmi doma, i když tam občas proběhnou nějaké neshody, tak tam je místo, kam patří a kde si dovolí se uvolnit.

- Další cvičení „**Empatie**“ vzniklo na základě předešlé diskuze, kdy jsme hovořili o neverbální komunikaci, jak působíme na druhé lidi pouze na základě toho, že nás vidí a vnímají.

Zadání: Dvojice se domluví, kdo z klientek bude aktivně kreslit své momentální pocity a myšlenky a kdo bude pouze pozorovat celý proces a při tom vnímat sama sebe, jak to na ni působí, co si myslí a co cítí. Konec určuje klientka, která kreslí. Po dokončení kresby se klientky ve svých rolích vymění. Vše probíhá v tichosti. Následně si o tom, co probíhalo, pohovoříme.

Klientka, která popisovala, jaké myšlenky měla a co cítila, se ve většině toho shodla s výpovědí klientky, co kreslila a jak se u toho cítila. Obě byly překvapené, jak cvičení proběhlo. Pak jsme si povídaly o tom, jak působíme na druhé lidi neverbálně. Jak je tato část komunikace důležitá. Také jsme se zamýšlely nad tím, že pokud něco říkáme a vnitřně si myslíme něco jiného, tak to druzí mohou vnímat a zareagovat jinak, než si představujeme. Dále jsme se bavily o skutečnosti, že v dnešní době virtuální komunikace tento neverbální projev chybí a že si člověk může vyložit napsané slovo jinak, než bylo myšleno.

Celé cvičení jsme uzavřely tím, že se obě klientky nad tímto tématem ještě chtějí více zamyslet a pokusí se zbytek dnešního dne zaměřit na vědomé pozorování toho, zda jejich řeč odpovídá tomu, co si myslí a cítí.

Poté jsme si povídaly o tom, co vyplnily do dotazníků, které jsem jim dala při našem prvním setkání. Jaké si myslí, že mohou být jejich skutečné **spouštěče stresu** v běžném životě a jak je mohou ovlivnit, aby se míra stresu v jejich životě snížila.

Paní V. sdělila, že si uvědomuje svou nejistotu a pokud se ocitne v situaci, kdy si není jistá, začne pociťovat napětí a stres a má potřebu ze situace odcházet. Také vnímá napětí ve chvíli, kdy musí hovořit o sobě a o své části rodiny, se kterou nemá hezký vztah.

Paní V. se v posledních měsících zaměřuje na sebepoznávací techniky v rámci ženského kruhu, který navštěvuje. Více chodí na procházky do přírody a začala tančit Tango a cvičit jógu, při čemž se příjemně uvolní. V rámci našich setkání si uvědomila, že ji baví kreslit a začala si doma vymalovávat tzv. antistresové omalovánky.

Paní M. si myslí, že stres u ní vyvolává zejména komunikace s některými členy v rodině a nepřijetí jejího způsobu života ze strany rodičů. Dlouhé roky zažívala stres a nespokojenost se svým vzhledem, zejména díky své nadváze.

Paní M. od začátku našich setkání změnila životosprávu a dochází k nutričnímu terapeutovi, což vedlo k výraznému snížení hmotnosti a na psychické úrovni lepšímu pocitu ze sebe sama. Snížil se stres. Nový vztah jí dává pocit dostatečnosti a spoustu energie, ze které teď čerpá a plánuje budoucnost.

Obě klientky se shodly, že napětí a stresu lze předcházet prací sama na sobě, na svém sebevědomí a sebepřijetí. Také že je důležitá prevence, např. psychohygiena, zdravá strava, osobní rozvoj, meditace, cvičení, procházky v přírodě, kresba, poslech zklidňující hudby atd.

Následovala krátká reflexe, s čím klientky z našich společných setkání odchází.

Paní M. – cítí se skvěle a děkuje za přínosně strávený čas.

Paní V. – zamyšlená, děkuje a ráda by v arteterapii pokračovala.

Oběma jsem na závěr poděkovala za vzájemné sdílení, otevřenost a přínos z našich společných setkání. Také jsem jim doporučila pokračovat v práci na svých tématech, které si mohly v rámci tohoto výzkumu zvědomit, a bylo by potřeba se jim dále věnovat.

Shrnutí:

Dnešní práce probíhala v přátelské atmosféře. **Paní M.** měla několik emočních výkyvů, ale vždy následovalo zklidnění a uvolnění. **Paní V.** působila klidně. Oproti původnímu plánu bylo zařazeno cvičení: „Empatie“, které vyvstalo v průběhu setkání. Cíle tohoto setkání byly splněny.

4. Hypotézy

V rámci praktické části mé arteterapeutické práce se mi potvrdily hypotézy, které jsem si na začátku vytvořila.

Lze arteterapeutickými technikami působit na akutní či dlouhodobý stres člověka?

Ano, tato hypotéza se mi potvrdila. U obou klientek docházelo v průběhu arteterapeutických cvičení k jejich zklidnění a uvolnění akutního napětí a stresu. U dlouhodobého stresu je třeba delší celková časová dotace, jelikož spouštěče stresu jsou citlivé a těžké zátěže, které vyžadují postupnou a cílenou terapii. V případě obou klientek mají vliv na dlouhodobý stres nefunkční vztahy v rodinách. Arteterapie má mnoho technik, které pomáhají na různých úrovních si toto téma zvědomit a zpracovat. V rámci tohoto výzkumu došlo u klientek k zvědomění si některých svých spouštěčů stresu a je třeba s nimi nadále pracovat.

Jaké techniky arteterapie jsou nejúčinnější pro uvolnění napětí u osob, které prožívají stres?

Pro uvolnění napětí se ukázaly jako nejúčinnější techniky ty, které byly zařazeny většinou na začátku každého setkání. Jednalo se především o rozehrívací techniky, v průběhu kterých klientky zaměřily pozornost na připravené cvičení a pomocí práce s připravenými médii se uvolnily. Za jako jedno z nejúčinnějších považuji cvičení „Čmáranice“, které jsme praktikovaly při našem druhém setkání.

Také jsem zjistila, že v případě, kdy je třeba klienta zklidnit a uvolnit, je nesmírně důležitou součástí celého arteterapeutického procesu klidný a vyrovnaný přístup arteterapeuta a také prostředí bez rušivých prvků, ve kterém vše probíhá.

5. Závěr

Hlavním cílem mého výzkumu bylo pomocí arteterapie zvědomit příčiny, které jsou pro klientky zatěžující a vyvolávají stres. Arteterapie má mnoho efektivních technik, které lze pro tyto účely použít. Při práci s klientkami je nutné rozlišit stresor a vnitřní příčinu stresové reakce, které mají vliv na vznik napětí a stresu. Jako stresor chápu vlivy související s vnějšími okolnostmi a situacemi, které klientky aktuálně či dlouhodobě prožívají. Příčiny stresové

reakce z mého zkoumání mají souvislost spíše s vnitřním nastavením každé z klientek. Do této skupiny bych zařadila především sebedřívětí, sebelásku, sebedřívětí, charakter osobnosti, naučené vzorce chování a prožívání.

Na stresor, na rozdíl od vnitřních příčin, nelze arteterapeuticky působit přímo, lze ho pouze pomocí arteterapie u klientek zvědomit. Až následně po úspěšné arteterapeutické práci s vnitřními příčinami, které umožňují vznik napětí a stresu, může dojít ke změně v reakci na stresor, a tím i ke snížení či úplnému vymizení stresové reakce.

Na základě působení arteterapeutických technik si obě klientky uvědomily několik svých vnitřních důvodů, proč zažívají stres a napětí v rodinných, pracovních i partnerských vztazích. Jak jejich vnitřní nastavení ovlivňuje jejich prožívání.

Vedlejšími cíli této práce byla relaxace a uvolnění aktuálního i dlouhodobého napětí klientek. Jak jsem uvedla již v kapitole 4. Hypotézy, arteterapie nabízí mnoho možností relaxace a uvolnění. Obecně pro uvolnění a relaxaci klientek bylo potřeba se blíže seznámit s jejich životní situací a způsobem jejich prožívání. Již jakékoliv tvoření samo o sobě, které je vedeno jako relaxace bez hlubších terapeutických cílů, může mít zklidňující vliv. Což tak nemusí být v případě, kdy klient má trauma ze samotné činnosti tvoření a může to vést naopak ke zvýšení napětí. V případě těchto klientek žádné takové trauma nebylo shledáno, pouze v začátcích tvorby projevovaly znaky nejistoty, které během tvořivé činnosti vždy odezněly.

Z průběhu praktické části mohu konstatovat, že cíle této práce byly splněny. Oběma klientkám jsem doporučila pokračovat v další práci na jejich tématech.

6. Seznam použité literatury a informačních zdrojů

Odborná literatura a informační zdroje:

1. BURNS, D. David, *Cítit se dobře*. Bratislava: Eugenika. 2014, 2018, ISBN 978-80-8100-368-4
2. BERG, Fabienne, *Trénink psychické odolnosti*. Praha: Portál, 2017, ISBN 978-80-262-1264-5
3. CAMPBELLOVÁ, Jean, *Techniky arteterapie*. Praha: Portál 2000 ISBN 80-7178-428-1
4. DRAPELA, Viktor J., *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál 2003, ISBN 80-7178-766-3
5. FONTANA, David, *Stres v práci a v životě*. Praha: Portál 2016, ISBN 978-80-262-1033-7
6. HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 1993, ISBN 80-901549-0-5
7. HOSKOVEC, Jiří, *Psychologie*. Praha: Triton 2002, ISBN 80-7254-219-2
8. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-122-0
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, *Jak zvládat stres*. Grada, 1994, ISBN 80-7169-121-6
10. LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-864-3
11. NAKONEČNÝ, Milan, *Lidské emoce*. Praha: Academia 2000, ISBN 80-200-0763-6
12. ŘÍČAN, Jiří, *Psychologie*. Praha: Portál 2005, ISBN 80-7178-923-2
13. SVITKO, Jelena, *Stres, nespavost a deprese*. Bratislava: Eugenika 2012, 2017, ISBN 978-80-89227-35-X
14. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-408-3
15. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2016, ISBN 978-80-262-1043-6
16. VÁGNEROVÁ, Marie, *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál 2014, ISBN 978-80-262-0696-5
17. VÁGNEROVÁ, Marie, *Vývojová psychologie*. Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-308-0
18. ŽENATÁ, Kamila, *Obrazy z nevědomí*. Praha: Kolem 2015, ISBN 978-80-905949-0-6
19. zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Arteterapie>
20. zdroj: <https://www.maut.cz>
21. zdroj: <http://www.arteterapie.cz/asociace>

- 22. zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Imaginace>
- 23. zdroj: <https://www.akademiealternativa.cz>
- 24. zdroj: <http://vyznam-barev.najdise.cz/>
- 25. zdroj: <http://www.jaknastres.cz>
- 26. zdroj: <https://www.bozpinfo.cz>
- 27. zdroj: <http://www.zdravyzivotsukrovkou.cz>
- 28. zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/psychohygiena>

7. Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazníky a testy

Příloha č. 2: Ukázky tvorby z 1. setkání

Příloha č. 3: Ukázky tvorby z 2. setkání

Příloha č. 4: Ukázky tvorby z 3. setkání

Příloha č. 5: Ukázky tvorby ze 4. setkání

Příloha č. 6: Ukázky tvorby z 5. setkání

Příloha č. 7: Ukázky tvorby z 6. setkání

Příloha č. 8: Ukázky tvorby ze 7. setkání

Příloha č. 1

Test: Míry stresové zátěže (paní V.)

Označte křížkem symptomy, které pociťujete občas; dvěma křížky ty, které cítíte často:

	xx	Noční nespavost a „myšlenkový kolotoč“
x		Pocity rozlámanosti po probuzení, těžké vstávání
		Špatné pocity – pocity stárí, vyčerpání, nemoci, „Ty ale špatně vypadáš“
x		Vyhýbavé tendence „Nejraději bych se ulil/a.“
		Poruchy trávení – střevní obtíže spojené se stresem
		Sucho v ústech
		Dýchavičnost
x		Pocity přetížení „Všechno mi přerůstá přes hlavu.“
x		Nechuť k sexu
x		Žaludeční potíže
		Pocení (porucha prokrvení)
		Mrazení (porucha prokrvení)
		Vysoký tlak (diagnostikovaný lékařem)
x		Bolesti v zátylku, v ramenou
x		Neschopnost odreagování
		Pocity přejedení, přejídání se
x		Poruchy soustředění (zapomínání, ztrácení, přehmaty, přeslechy)
x		Nechutenství
		Konzumace jídla ve spěchu – při práci apod.
x		Bolesti v kříži a v zádech
		Bušení srdce
		Bolesti srdce
		Rychlé tělesné vyčerpání (pocit „jsem na dně“)
		Tiky – očních víček, rtu, jiných svalů
		Pocit deprimovanosti
		Agrese
x		Nervozita
x		Podrážděnost: „Nejraději bych do toho praštil/a!“
x		Přecitlivělost – urážlivost, plačtivost
		Třes po celém těle
		Tah nebo bolest na hrudi
		Studené nohy a ruce
		Více alkoholu než dříve
		Více cigaret než dříve
x		Únikové tendence: „Nejraději bych utekl/a.“
x		Bolesti hlavy
x		Pocity napětí
		Závratě
		Bolesti při pohybu

Míra celkové stresové zátěže:

Malá = 4 a méně x, žádný xx ; Střední = 5 – 9 x, případně 1 xx; **Velká = 10 a více x, 2 a více xx**

Test: Spouštěče stresových a obranných reakcí (paní V.)

Co je pro vás důvodem k obavám?

1. nemáte-li situaci ve svých rukách, musíte se spolehnout na druhé
2. konflikt s někým
3. nefunkční vztahy v rodině
4. když vás někdo kritizuje
5. nereálné termíny
6. když někdo hodnotí vaši práci
7. máte-li jednat s neznámými lidmi (muži, ženami)
8. máte-li veřejně vystoupit, mít projev
9. máte-li řešit konfliktní situaci mezi druhými
10. máte-li vést nebo koordinovat činnost několika lidí
11. když někoho kritizujete vy
12. když někoho hodnotíte vy
13. máte-li někoho požádat o pomoc, službu
14. když máte někoho ocenit, pochválit

Situace seřadte od 1. do 14. tak, že nejnejpříjemnější označte číslem 1 a dále pokračujte až k označení číslem 14 u té situace, která vám vadí nejméně.

- Jaké jsou příčiny a důsledky prvních pěti situací?

Pravděpodobně je příčinou moje nejistota, nižší sebevědomí, tlak z okolí, v důsledku rodinné situace je vše na mě. Důsledkem je, že se mi není dobře, jsem vyčerpaná, někdy si nevím rady a nejraději bych utekla od všeho, co nejdále.

- Dokážete navrhnout jejich optimální řešení?

V současné chvíli jsem začala navštěvovat přednášky o osobním rozvoji, tanec a ráda bych se konečně pohnula z místa. Věřím, že mi bude přínosem i arteterapie.

Test: Míra stresové zátěže (paní M.)

Označte křížkem symptomy, které pociťujete občas; dvěma křížky ty, které cítíte často:

x	Noční nespavost a „myšlenkový kolotoč“
	Pocity rozlámanosti po probuzení, těžké vstávání
	Špatné pocity – pocity stáří, vyčerpání, nemoci, „Ty ale špatně vypadáš“
	Vyhýbavé tendence „Nejraději bych se ulil/a.“
	Poruchy trávení – střevní obtíže spojené se stresem
	Sucho v ústech
	Dýchavičnost
x	Pocity přetížení „Všechno mi přerůstá přes hlavu.“
	Nechuť k sexu
	Žaludeční potíže
x	Pocení (porucha prokrvení)
	Mrazení (porucha prokrvení)
xx	Vysoký tlak (diagnostikovaný lékařem)
	Bolesti v zátylku, v ramenou
	Neschopnost odreagování
	Pocity přejedení, přejídání se
x	Poruchy soustředění (zapomínání, ztracení, přehmaty, přeslechy)
	Nechutenství
	Konzumace jídla ve spěchu – při práci apod.
x	Bolesti v kříži a v zádech
	Bušení srdce
	Bolesti srdce
	Rychlé tělesné vyčerpání (pocit „jsem na dně“)
	Tiky – očních víček, rtu, jiných svalů
	Pocit deprimovanosti
	Agrese
x	Nervozita
	Podrážděnost: „Nejraději bych do toho praštil/a!“
x	Přecitlivělost – urážlivost, plačtivost
	Třes po celém těle
	Tah nebo bolest na hrudi
	Studené nohy a ruce
	Více alkoholu než dříve
	Více cigaret než dříve
	Únikové tendence: „Nejraději bych utekl/a.“
	Bolesti hlavy
x	Pocity napětí
	Závratě
	Bolesti při pohybu

Míra celkové stresové zátěže:

Malá = 4 a méně x, žádný xx; **Střední = 5 – 9 x, případně 1 xx**; Velká = 10 a více x, 2 a více xx

Test: Spouštěče stresových a obranných reakcí (paní M.)

Co je pro vás důvodem k obavám?

1. nefunkční vztahy v rodině
2. nemáte-li situaci ve svých rukách, musíte se spolehnout na druhé
3. konflikt s někým
4. když vás někdo kritizuje
5. nereálné termíny
6. když někoho kritizujete vy
7. když někdo hodnotí vaši práci
8. máte-li veřejně vystoupit, mít projev
9. máte-li řešit konfliktní situaci mezi druhými
10. máte-li vést nebo koordinovat činnost několika lidí
11. když někoho hodnotíte vy
12. máte-li jednat s neznámými lidmi (muži, ženami)
13. máte-li někoho požádat o pomoc, službu
14. když máte někoho ocenit, pochválit

(na volná místa můžete vepsat 3 další situace, které vás přivádějí do rozpaků nebo vám působí obavy). Situace seřadte od 1. do 14. tak, že nejnepříjemnější označte číslem 1 a dále pokračujte až k označení číslem 14 u té situace, která vám vadí nejméně.

- Jaké jsou příčiny a důsledky prvních pěti situací?

Příčinu nevím, předpokládám, že je to vzájemné nepochopení a nepochopení. Důsledkem je, že se necítím dobře.

- Dokážete navrhnout jejich optimální řešení?

V současné chvíli neumím.