

AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Studijní obor: Arteterapie



Absolventská práce

**Vedená imaginace jako nástroj relaxace pro ženy
v procesu abstinence od závislosti na alkoholu**

Autor práce: Mgr. Lenka Kindelmannová

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

Olomouc 2026

Čestné prohlášení:

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

V Olomouci dne 22. 4. 2026

.....

Mgr. Lenka Kindelmannová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé absolventské práce PaedDr. Mgr. Evě Hegarové, Ph.D., DT za její vstřícné, podporující vedení a odborné rady. Děkuji lektorům a vedení Akademie Alternativa za předání cenných zkušeností, přátelský a respektující přístup. Dále děkuji své rodině za podporu během celého studia. Děkuji svým spolužákům za otevřené debaty, přátelství a za to, že jsme si byly vzájemně oporou. Děkuji pacientkám v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech za spolupráci a důvěru sdílet se mnou svůj vnitřní svět.

ABSTRAKT

KINDELMANNOVÁ, Lenka. Vedená imaginace jako nástroj relaxace pro ženy v procesu abstinence od závislosti na alkoholu. Olomouc 2026. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: PaedDr. Mgr. Eva Hegarová, Ph.D., DT

Absolventská práce je zaměřena na možnosti vedené imaginace při práci s klientkami v procesu abstinence od závislosti na alkoholu a na její potenciál v oblasti fantazie, kreativity a redukce úzkosti. Absolventská práce se skládá z teoretické i praktické části. Teoretický rámec je rozdělen do tří kapitol. První kapitola seznamuje čtenáře s vymezením arteterapie, jejími cíli, historií, metodami i přístupy, dále s kresebnými testy a specifiky terapeutického vztahu. Druhá kapitola podrobně popisuje imaginativní proces, jeho východiska i jednotlivé typy imaginace. Třetí kapitola se věnuje tématu závislosti na alkoholu z komplexního hlediska.

Praktická část obsahuje další tři kapitoly. První z nich se věnuje metodologii výzkumu, druhá popisuje arteterapeutické intervence realizované prostřednictvím skupinové práce a obsahuje inventář zahřívacích cvičení, hlavních témat i textů vedené imaginace. Poslední kapitola se zabývá analýzou a prezentací vyhodnocených výsledků výzkumného šetření.

Cílem práce je zjistit potenciál vedené imaginace u žen nacházejících se v procesu abstinence od závislosti na alkoholu a její vliv na představivost, fantazii a zvládání náročné životní situace. Dále bude zjišťováno, zda budou vlivem arteterapeutické intervence zaměřené na imaginativní proces potvrzeny či vyvráceny stanovené hypotézy. V rámci cyklu Cesta bylo sestaveno deset témat vedené imaginace, která nabízejí prostor pro mapování různých oblastí života se zaměřením na všímavost k vlastnímu prožívání a uvědomování si pocitů a potřeb.

Klíčová slova: arteterapie, vedená imaginace, závislost, abstinenční proces, relaxace, psychiatrická nemocnice

ABSTRACT

KINDELMANNOVÁ, Lenka. Guided Imagery as a Relaxation Tool for Women in the Process of Alcohol Abstinence. Olomouc 2026. Graduate Thesis. Akademie Alternativa.

Thesis Supervisor: PaedDr. Mgr. Eva Hegarová, Ph.D., DT.

Abstract

This graduate thesis focuses on the possibilities of guided imagery when working with female clients in the process of abstinence from alcohol addiction, and its potential in the areas of fantasy, creativity, and anxiety reduction.

The thesis consists of both theoretical and practical parts. The theoretical framework is divided into three chapters. The first chapter introduces the reader to the definition of art therapy, its goals, history, methods, and approaches, as well as drawing tests and the specifics of the therapeutic relationship. The second chapter describes the imaginative process in detail, its foundations, and individual types of imagery. The third chapter addresses the topic of alcohol addiction from a comprehensive perspective.

The practical part contains three additional chapters. The first focuses on research methodology; the second describes art therapy interventions implemented through group work and includes an inventory of warm-up exercises, main themes, and guided imagery texts. The final chapter deals with the analysis and presentation of the evaluated research results.

The aim of the thesis is to determine the potential of guided imagery in women undergoing the process of alcohol abstinence and its influence on imagination, fantasy, and coping with challenging life situations. Furthermore, it examines whether the established hypotheses are confirmed or refuted through art therapy interventions focused on the imaginative process. Within the “Cesta” (The Journey) cycle, ten guided imagery themes were developed, offering space for mapping various areas of life with a focus on mindfulness of one’s own experience and the awareness of feelings and needs.

Keywords: art therapy, guided imagery, addiction, abstinence process, relaxation, psychiatric hospital

OBSAH

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ARTETERAPIE.....	10
1.1 Vymezení pojmu arteterapie	10
1.2. Cíle arteterapie, specifika při stanovení cílů, cílové skupiny.....	12
1.3 Terapeutický vztah	14
1.4 Arteterapie v historickém kontextu	15
1.5 Projektivní kresebné testy	17
1.6 Metody arteterapie.....	20
2 IMAGINACE.....	24
2.1 Výchozí směry imaginace	24
2.2 Indikace a kontraindikace metody imaginace	25
2.3.1 Indikace metody imaginace	25
2.3.2 Kontraindikace metody imaginace	27
2.3 Druhy imaginace	28
2.4 Imaginace a arteterapie.....	35
2.5 Relaxace a imaginace	37
3 ZÁVISLOST	39
3.1 Definice závislosti	39
3.2 Znaky závislosti.....	40
3.3 Objasnění pojmů (úzus, misúzus, abúzus, delirium, remise, relaps, recidiva).....	42
3.4 Příčiny vzniku závislosti	47
3.5 Závislost u žen.....	47
3.6 Důsledky závislosti pro rodinu.....	48
3.7 Léčba závislosti	50
PRAKTICKÁ ČÁST	52

4 VEDENÁ IMAGINACE JAKO NÁSTROJ RELAXACE PRO ŽENY V PROCESU ABSTINENCE OD ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU	52
4.1 Cíle výzkumu, hypotézy a výzkumné otázky.....	52
4.2 Metodologie výzkumu.....	53
4.3 Kazuistiky.....	54
4.4 Forma, prostředí setkání, specifika oddělení č.26 a PNvD	57
4.5 Struktura setkání.....	58
5. ARTETERAPEUTICKÁ INTERVENCE.....	61
5.1 Setkání před intervencí.....	61
5.2 První setkání	62
5.3 Druhé setkání.....	66
5.4 Třetí setkání.....	72
5.5 Čtvrté setkání.....	75
5.6 Páté setkání.....	77
5.7 Šesté setkání	80
5.8 Sedmé setkání.....	82
5.9 Osmé setkání	86
5.10 Deváté setkání	89
5.11 Desáté setkání.....	94
5.12 Jedenácté setkání	97
5.13 Dvanácté setkání –Strom moudrosti	99
5.14 Třinácté setkání	102
5.15 Čtrnácté setkání	105
6 VYHODNOCENÍ.....	110
6.1 Projektivní testy – vyhodnocení před a po intervenci	110
6.2 Vyhodnocení standardizovaného testu SCL-90-S.....	116
6.3 Vyhodnocení úvodního a závěrečného osobního dotazníku	118
6.4 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz.....	124
7 DISKUSE.....	126

ZÁVĚR	127
SOUHRN	129
POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE.....	130
SEZNAM PŘÍLOH.....	133

ÚVOD

"Kdo má svět, ne však jeho obraz, vlastní jen polovinu světa, neboť jeho duše je nuzná a nemajetná. Bohatství duše spočívá v obrazech."

Carl Gustav Jung

Láska k výtvarné tvorbě mě provází již od dětství. Možnost vstoupit do svého vnitřního světa a skrze barvy jej zprostředkovat na plátno mi přinášela pocit uspokojení i seberealizace. V období dospívání mě stále více lákalo prostřednictvím výtvarné tvorby nahlédnout do prožívání jedince. Při studiu na vysoké škole jsem se seznámila s arteterapeutickou metodou imaginace a našla v ní velké zalíbení, zejména pro široké spektrum jejího využití a potenciál zprostředkovat hlubší porozumění vnitřnímu světu člověka.

Metoda vedené imaginace byla záměrně zvolena jakožto možný zdroj podpory a nástroj umožňující rozvoj představivosti, kterou lze uplatnit při hledání řešení v různých životních situacích. Zároveň umožňuje zaměřit pozornost na přítomný okamžik, podporuje vnímání sebe sama a rozvíjí citlivost k vlastním potřebám.

Imaginativní proces vyjevuje nevědomé obsahy a nabízí témata, která si žádají naši pozornost. Zároveň poskytuje způsob uvolnit se a koncentrovat se na své tělo. Metoda imaginace současně umožňuje zpětně reflektovat vlastní pocity v problematických i konfliktních situacích a uvědomit si, jaké potřeby v daném okamžiku nebyly naplněny.

Cílem této práce je představit arteterapeutickou metodu vedené imaginace jako možný nástroj podporující hledání kreativních způsobů řešení životních situací a přispívající ke snižování úzkosti. Někdy je potřeba ponořit se do tmy vlastního světa, abychom mohli spatřit světlo svého života. Každá metoda si nachází své příznivce i odpůrce a záleží jen na naší svobodné volbě, co si z nich vybereme jako přínosné a co nám může sloužit a přispět ke spokojenému životu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ARTETERAPIE

Arteterapie je poměrně mladá disciplína, která využívá výtvarného umění jako prostředku komunikace směřující k nápravě potíží. Obrazy mají schopnost vyprávět beze slov. V arteterapii sděluje klient své aktuální prožívání vizuálně prostřednictvím obrazu. V artefaktu je vyjádřena nejen nálada autora, ale může poskytnout další důležitá sdělení o jeho vnitřním světě. Při tvorbě není kladen důraz na estetiku výtvarného díla, nýbrž na samotný proces a prožitek z něj. Výsledné dílo nese informace o způsobu prožívání sebe i vnějšího světa. Úkolem arteterapeuta je poskytnout bezpečné prostředí v procesu tvorby a napomáhat jedinci, aby se ve svém světě orientoval.

1.1 Vymezení pojmu arteterapie

Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT) definuje arteterapii jako „*Soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, napomoci mu k vlastnímu sebepoznání, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života*“. Dostupné z: www.akademiealternativa.cz/umelecke-terapie

Předsedkyně MAUT Eva Hegarová (2012) definuje arteterapii následujícím způsobem: „*Arteterapie je soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, napomoci mu k vlastnímu sebepoznání, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života*.“ (Dostupné z: www.maut.cz/umelecke-terapie)

Tomáš Beníček, viceprezident MAUT (2012) představuje arteterapii následujícím způsobem: „*Arteterapie je samostatný a svébytný slibně se rozvíjející obor, který využívá jako terapeutický prostředek umění. Napomáhá při léčbě, prevenci, relaxaci, umožňuje vlastní sebereflexi (uvědomění) a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné*

dílo - artefakt) je v tomto případě prostředek - nikoli cíl (jako je tomu ve výtvarné výchově). Tento prostředek představuje tzv. most mezi klientem a arteterapeutem. Most, který poskytuje bezpečné prostředí. Most, který nám umožní vhled a otevře cestu k tématům klienta. Arteterapeut má ve vztahu ke klientovi roli tzv. průvodce. Nerozhoduje za klienta, ale pomáhá mu učinit rozhodnutí s dostatečným uvědoměním a s patřičným nadhledem." (Dostupné z: www.maut.cz/umelecke-terapie)

Průkopnice arteterapie na Slovensku Jaroslava Šicková (2016, s. 61) představuje arteterapii jako soubor uměleckých technik a postupů, které působí na sebehodnocení jedince, zvyšující jeho sebevědomí, napomáhající integraci osobnosti a v neposlední řadě přináší pocit smysluplného naplnění života. Proces arteterapie probíhá cíleně a měl by být vedený arteterapeutem.

Světověznámá arteterapeutka Marian Liebmann (2004) vnímá arteterapii následujícím způsobem: *"Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Tento druh činnosti získal název „arteterapie“ zejména proto, že se nejvíce rozvinul v oblasti duševního zdraví a převážně v zařízení pro duševně nemocné."* Dále konstatuje, že arteterapie je přínosem nejen v oblasti duševního zdraví, nýbrž též u běžné populace, která skrze výtvarnou tvorbu může nahlédnout na své prožívání a lépe tak poznat samu sebe. (Liebmann, 2004, s. 14)

Lefteris Joanidis, psycholog s řeckým původem působící v České republice chápe arteterapii jako formu psychoterapie. Jmenovaný poukazuje na užívání různých druhů výtvarných technik ve spojitosti zákonitostí psychoterapie a jejich záměrné působení na jedince. Oproti tomu Šicková – Fabrici uvádí, že psychoterapie užívá arteterapeutické techniky izolovaně, nýbrž arteterapie využívá umění jako plnohodnotný nástroj komunikace a introspekce. (Šicková – Fabrici, 2016, s. 60)

Pojetí arteterapie ve smyslu užití výtvarného umění jako prostředku vyjádření a komunikace mezi terapeutem a klientem nese různé pohledy a specifika terapeutické práce. My se přikláníme k pojetí arteterapie jako samostatného a svébytného oboru, který využívá umění jako terapeutický prostředek, přičemž tvůrčí atmosféra je hybatelem terapeutické změny.

1.2. Cíle arteterapie, specifika při stanovení cílů, cílové skupiny

Cíle arteterapie a cílové skupiny

V této práci je na arteterapii pohlíženo jako na svébytný obor spadající do uměleckých terapií. **Cíle arteterapeutického procesu** se doplňují též s cíli uměleckých terapií, jako jsou muzikoterapie, tanečně – pohybové terapie a dramaterapie. Rozdíl jednotlivých uměleckých terapií je ve využití rozdílných prostředků (výtvarná média, hudba, práce s tělem a divadlo) vedoucí k dosažení terapeutického cíle. Umělecké terapie vytváří vlastní metodiky i postupy a inspirují se z dalších oborů, jakými jsou např. speciální i sociální pedagogika, psychologie osobnosti, vývojová psychologie, patopsychologie a jiné. Všechny umělecké terapie si kladou za cíl sjednocení citění, tedy propojení verbálního a neverbálního projevu klienta v harmonický celek, což vede k autentickému projevu. (Beníčková, kniha: Muzikoterapie a edukace, 2017, s.32)

Arteterapie je efektivním terapeutickým nástrojem podpory jedinců s vývojovým, tělesným, mentálním postižením, sociálním znevýhodněním i duševním onemocněním. Využívá se v psychiatrických léčebnách, v nemocnicích, v domovech pro seniory, v dětských domovech a dalších zařízeních. Základem spolupráce s klientem je vybudování terapeutického vztahu, který je stěžejní v celém terapeutickém procesu a měl by patřit k prvním cílům zahájení spolupráce.

Tomáš Beníček (2017) poukazuje na zásadní rozdíl mezi terapií a relaxačně uměleckými činnostmi. Při arteterapeutickém setkání by neměla chybět terapeutická intervence, práce s metodologií a reflexe procesu skrze řízený rozhovor. V případě, že tyto složky nejsou přítomny, jedná se o relaxační činnosti bez sledovaného terapeutického cíle. (Beníčková, Muzikoterapie a edukace, 2017, str. 38)

Campbellová též poukazuje na protipóly výtvarné tvorby. Z jedné strany pojaté jako oddechovou činnost a druhý pohled pojímá výtvarnou tvorbu s terapeutickým záměrem sloužící k seberozvoji i k případnému sebeuzdravování.

Tomáš Beníček (2017) uvádí společné obecné cíle uměleckých terapií (arteterapie,

muzikoterapie, dramaterapie a tanečně – pohybové terapie), které se vzájemně prolínají v závislosti na užitém umělecko-terapeutickém prostředku. (Beníčková, Muzikoterapie a edukace, 2017, s. 38-39)

Obecné cíle uměleckých terapií:

- *budování důvěry a vztahu klient – terapeut*
- *relaxace a uvolnění*
- *rozvoj komunikace*
- *rozvoj kreativity a spontaneity*
- *zvyšování osobní životní motivace*
- *vyjádření pocitů, emocí a konfliktů*
- *třídění zkušeností*
- *experimentování a ověřování vlastních nápadů*
- *práce se sny a fantazií*
- *práce s nevědomím*
- *vhled, sebereflexe a uvědomování si sebe sama*
- *přirozené vyvážení mužské a ženské polarity*
- *harmonické sjednocení myšlení, cítění, vůle, verbálního i neverbálního projevu*

Dělení a specifika ke stanovení cílů:

Tomáš Beníček dělí cíle na: **krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé**. Terapie a činnosti nejsou zaměřené pouze na jeden cíl, vždy je působeno na více oblastí. Cíle se vzájemně prolínají.

- **krátkodobý cíl** – cíl jednotlivého arteterapeutického setkání
- **střednědobý cíl** – cíle zaměřené na období zhruba šesti měsíců
- **dlouhodobý cíl** – cíl zaměřený v časovém horizontu minimálně jednoho roku

Tomáš Beníček k oblasti cílů dále uvádí, že je nutné je sestavit dle typu problému klienta. Problém lze specifikovat jako primární nebo sekundární.

- **primární problém** – se označuje jako problém, který je akutní a vyžaduje rychlé řešení (př. syndrom týraného dítěte)
- **sekundární problém** – se označují „druhotné“ potíže klienta př. vada řeči, fyzické omezení

Na základě výše uvedeného je zřejmé, že v terapeutickém procesu je nezbytné stanovovat reálné a dosažitelné cíle, které respektují individuální potřeby klienta. V průběhu procesu je také důležité ověřovat jejich platnost a popřípadě je upravit či měnit. Efektivně stanovené cíle udávají směr, kterým se terapeutický proces ubírá, a stávají se kompasem při řešení obtížných životních situací.

1.3 Terapeutický vztah

Judith Rubinová (2024, s. 77) poukazuje na důležitost vztahu mezi arteterapeutem a klientem ovlivňující celý terapeutický proces. Stěžejní je zde důvěra, vzájemná úcta a rovnocennost. Profesionalita arteterapeuta, ať už ve své práci užívá různé přístupy, je vyznačována empatií a důsledností ve verbální i neverbální komunikaci. Kvalitní terapeut by měl umět poskytnout podporu, zmírnit nesmělost tím, že se při zahřívací aktivitě též zapojí do procesu. Zároveň by měl směřovat klienta k odpovědnosti za své chování i k sebeakceptaci.

Terapeut vede klienta v budování kreativity, která ho může podpořit při realizaci pozitivních změn v jeho životě. Při výtvarném zpracování tématu v kontaktu s výtvarnými médii

podněcujeme klienta, aby byl v kontaktu sám se sebou. Prostřednictvím artefaktu komunikuje terapeut metaforickou řečí, vytvořenou ze symbolů, které klient užil při reflexi nad svojí tvorbou.

Arteterapeut napomáhá, aby klient lépe rozuměl tomu, co prožívá a jaké to může mít souvislosti s jeho životem. Skrze výtvarný projev se lze zaměřit na určitý fragment v tvorbě, se kterým lze v terapii dále pracovat. Arteterapeut působí v roli průvodce nikoliv osoby, která stojí “nad” klientem. V každém vztahu, není výjimkou ani arteterapeutický vztah, jsou důležitá pravidla poskytující bezpečné hranice a vzájemný respekt na obou stranách. (Beníčková, Muzikoterapie a edukace, 2017)

1.4 Arteterapie v historickém kontextu

Počátky arteterapie sahají až do 18. a 19. století. Však výtvarná práce duševně narušených osob poutala zájem od pradávna. Již Sokrates (496–399 př. n. l.) se zamýšlel nad uměním duševně narušených jedinců. Výtvarnou tvorbou nemocných se zabývali také Paul-Max Simon, Carl Gustav Jung a další. Paul-Max Simon, francouzský psychiatr, bývá označován za "otce výtvarné arteterapie". Ve svých publikacích se zabývá diagnostickým významem výtvarné produkce duševně nemocných a hovoří o terapeutickém významu kresby.

Myšlenka terapeutického využití výtvarné produkce při práci s duševně nemocnými jedinci poukazuje na fakt, že duševně nemocný maluje jinak než zdravý jedinec. Dále se charakter výtvarné produkce mění v závislosti na druhu a vývoji nemoci. Na tuto myšlenku navázal německý psychiatr Hans Prinzhorn, který shromáždil rozsáhlou sbírku výtvarných prací svých pacientů. Artefakty z této sbírky byly prezentovány na výstavách po celém světě. Díky publikaci německého psychiatra s názvem: **Výtvarná tvorba duševně nemocných**, která vyšla v roce 1922, vzrostl zájem o problematiku psychopatologické tvorby. Publikace byla označena jako jedna z klíčových děl v oblasti teorie výtvarného umění. Dílo Hanse Prinzhorna se stalo inspirací pro uměleckou avantgardu 20. a 30. let 20. století. Jmenovaný ve své sbírce shromáždil 5 000 artefaktů duševně nemocných, především pacientů trpících schizofrenií.

Na Hanse Prinzhorna navázal francouzský malíř Jean Dubuffet, který také založil sbírku prací duševně nemocných označenou termínem „art brut“, v překladu hrubé, neškolené,

tzv. „syrové umění“. Jean Dubuffet založil muzeum duševně nemocných v Lausanne, které obsahuje 15 tisíc artefaktů. Svým počinem poukázal na důležitost umělecké tvorby dětí a jedinců s duševním onemocněním.

Výraz art therapy užila ve svých pracích v 30 letech 20 století v USA Margaret Naumburgová, která je ve světě považována za **průkopnici arteterapie**. Jmenovaná se zabývala tvorbou svých pacientů trpících duševním onemocněním. Základní úvahu o arteterapii přikládala autorka k poznání, že myšlenky a pocity člověka se lépe vyjadřují v obrazech než ve slovech. Filozofie arteterapie dle Naumburgové je založena na přesvědčení, že každý jedinec je schopen projikovat svůj vnitřní konflikt do vizuálních tvarů a nezáleží na tom, zda je či není vzdělán v umělecké oblasti. Důležitost informovat veřejnost o tvorbě duševně nemocných vnímal také rakouský psychiatr Leo Navrátil, který diagnostikoval své pacienty pomocí kreseb a maleb. Ve Vídni založil Dům umělců Gugging.

Na význam výtvarné tvorby poukázal také rakouský pedagog Viktor Lowenfeld, který v 50. letech 20 století pracoval s **tvorbou nevidomých a slabozrakých dětí**. Lowenfeld je autorem knihy Creative and Mental Growth, ve které sděluje podstatné poznatky týkající se znakování dětské tvorby a hledání souvislostí mezi výtvarným projevem a duševními proměnami dítěte. Autor zdůrazňuje souvislosti kognitivního vývoje dítěte se schopnostmi jeho autentického výtvarného projevu. Lowenfeld sestavil ontogenetická stadia dětské kresby a malby, která se aktivně využívají nejen v oblasti pedagogiky.

K dalším významným představitelům arteterapie patří rakouská sochařka Edith Kramerová. Po emigraci do USA za druhé světové války **pracovala s dětmi imigrantů**. Ve své arteterapeutické praxi při práci s dětmi kladla důraz na posílení ega a smyslu pro vlastní identitu skrze výtvarný projev.

Československá republika pocítila možnosti arteterapie ze světového dění až v 50. letech 20. století. Současnou podobu získala arteterapie po roce 1989. V roce 1990 bylo zásluhou PhDr. Milana Kyzoura otevřeno bakalářské studium arteterapie.

V roce 2007 vznikla Akademie Alternativa a.s., která vycházela ze základů České hudební společnosti – Společnosti pro hudební terapii (ČHS – SPHT), která fungovala v oblasti hudební výchovy **již od roku 1934**. Významnou osobou spojenou s touto společností

byla publicistka a organizátorka hudebního života paní Míla Smetáčková. Po předsedovi společnosti pro hudební terapii České hudební společnosti Josefovi Krčkovi přebrala vedení paní doktorka **Marie Beníčková**, která je zakladatelkou směru psychosomatické muzikoterapie. Společně se svými kolegy se zasloužila o rozšiřování osvěty a vzdělávání v oblasti uměleckých terapií, kdy na pevných odborně ukotvených základech vznikla Akademie Alternativa s. r. o. v Olomouci. Akademie nabízí vzdělávání v oblasti uměleckých terapií jako svébytných a samostatných oborů. Umožňuje studium oborů: *arteterapie, muzikoterapie, tanečně pohybové terapie a dramaterapie* s možností získání titulu DT (diplomovaný terapeut).

V roce 2009 byla založena **Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT)**. Jedná se o konfederaci s celostátní i mezinárodní působností, jejímž posláním je sdružovat asociace, pracoviště, odborníky, studenty i zájemce o umělecké terapie, podporovat jejich vzájemnou spolupráci a hájit zájmy svých členů. Dále se věnuje vzdělávání v oblasti uměleckých terapií, publikační činnosti a výzkumu. V neposlední řadě pořádá semináře pro odbornou i laickou veřejnost. MAUT usiluje o dodržování etiky v umělecko-terapeutické praxi. **Vypracovala etický kodex, který vymezuje zásady chování mezi terapeutem a klientem a zároveň chrání obě zúčastněné strany.** Rovněž usiluje o ukotvení uměleckých terapií v české legislativě.

1.5 Projektivní kresebné testy

Projekcí se rozumí přenášení nevědomých obsahů, ať už pozitivních, či negativních, navenek. V případě projektivních testů tedy do konkrétní kresby. Pojem projekce zavedl do oblasti psychologie rakouský lékař, psycholog a zakladatel psychoanalytického směru Sigmund Freud. (Becker, 2007)

Projektivní kresebná diagnostika je hojně využívána jak v oblasti psychologie, speciální pedagogiky a má své zasloužené místo také v oblasti arteterapie. Tomáš Beníček uvádí, že projektivní kresebné testy jsou doporučovány od 12 let věku dítěte. Samozřejmě v dětské klinické psychologické praxi se pracuje i s mladšími dětmi. Rozdíl bývá ve způsobu provedení a množstvím znázorněných detailů.

Je nezbytné, aby byl klient při kresbě pozorován. Po ukončení kresby by měl následovat řízený rozhovor, který by měl poskytnout jak prostor pro volné vyjádření klienta, tak i odpovědi na otázky ze strany terapeuta, které povedou k ověření jeho hypotéz.

Šicková - Fabrici (2002) uvádí typy projektivních kresebných testů:

- *Kresba lidské postavy*
- *Kresba stromu - Baum test*
- *Kresba domu*
- *Kresba rodiny, začarované rodiny*

Kresba lidské postavy

Kresba lidské postavy může znázorňovat autoportrét, do něhož autor projikuje své pocity o sobě samém. Důležité je sledovat velikost postavy, její umístění, přitlak, tahy, rigidní prvky. Pro diagnostiku je velmi důležitá tvář, její výraz a rysy. Dále se sledují detaily postavy, ruce, způsob jejich znázornění i postoj těla. (Šicková – Fabrici, s. 105, 2002)

Kresba stromu – Baum test

Zakladatelem testu je německý psycholog Karl Koch, který jej vytvořil v roce 1952. Kresba stromu v symbolické rovině znázorňuje osobu samotného autora. Důležitá **je instrukce k samotnému testu:** „*Nakreslete nějaký strom, jak nejlépe dovedete. Však nemělo by se jednat o jehličnan, ani žádný exotický strom. Spíše tedy o listnatý strom.*“ Při kresbě stromu je důležité, aby terapeut plně vnímal klienta během samotné tvorby. Sledují se například postřehy, kterou částí kresby se klient zabýval nejdéle, zda používal gumu, zda se vyskytují chybějící části stromu i místa nejistoty. Zpracování a výklad testu stromu je poměrně komplexní, a proto je nezbytné jej doplnit verbálními odpověďmi klienta. Jedinec odpovídá na otázky typu: „Jaký je to druh stromu?“, „Jak je starý?“, „Kde roste a jak se mu daří?“ a „Jaké je roční období?“. (Šicková – Fabrici, s. 106, 2002)

Kresba snového stromu

Diagnostickým nástrojem zaměřeným na imaginaci je kresba snového stromu. Autory této metody jsou klinický psycholog Ludvík Běťák a psychoterapeutka Libuše Běťáková Hršelová, kteří ji vyvinuli okolo roku 1990. Jedná se o rozšířenou verzi testu stromu od Karla Kocha. Nezbytnou součástí této metody je též následný rozhovor a zodpovězení otázek. **Instrukce k testu zní:** „*Nakreslete strom, který je úplně jiný, takový spíše snově neskutečný, jakoby z nějaké jiné reality, kterou můžete spatřit či zažít jedině vy, třeba i strom, co svět neviděl.*“ (Běťák, seminář Praha, 2007)

Formulace k "snově neskutečný" odpovídá:

- a) neobyčejnost – snaha o vzdálení se běžným zavedeným atributům stromu*
- b) přináší obohacení o další fantazijní a imaginativní kvality*
- c) umožňuje prohloubení projektivního potenciálu a pootevře se další část klientova příběhu*
- d) může přinést protichůdná, rozdílná zobrazení, které přináší další informace o životě klienta*

Indikace metody snového stromu

Běťák (2007) uvádí jako žádoucí a přínosné užití této metody u jedinců trpících úzkostnými poruchami, při práci s traumatem, při krizových intervencích, při práci se závislostmi i při práci s psychosomatickými poruchami. Metoda je užívána dále v oblastech psychologie, psychoterapie i při práci zaměřené na sebepoznání a osobní růst.

Kresba domu

Kresba domu vypovídá informace týkající se charakteru jedince a jeho osobnosti. Vypovídá o vztahu jedince k okolnímu, vnějšímu světu. Davido (2001) uvádí, že každá stavba se podobá člověku a vykazuje znaky antropomorfismu neboli „polidštění“. Dům má obličej, oči, ústa, uši. Jedinec prostřednictvím znázornění okolí domu také vypovídá o tom, co ke svému životu potřebuje. (Šicková – Fabrici, s. 106, 2002)

Kresba rodiny

Kresba rodiny nese výpovědní hodnotu o tom, jak jedinec svou rodinu vnímá, jaké místo v ní zaujímá, ke komu má nejbližší a jaký vztah může vnímat jako „problémový“. V obraze sledujeme parametry, jako jsou umístění, velikost znázorněných postav, jejich vzdálenost, výrazy tváře, okolní znázorněné prvky aj. (Šicková – Fabrici, s. 107, 2002)

Kresba začarované rodiny

Test začarované rodiny vede k symbolickému vyjádření jedince. **Instrukce k testu zní:** „*Nakresli svoji rodinu, jako by přišel kouzelník a každého z vás začaroval do nějakého zvířete, které mu nejlépe odpovídá.*“ Kresba začarované rodiny přináší symbolický význam toho, jak dotyčný vnímá jednotlivé členy své rodiny prostřednictvím charakteristik zvířat. (Šicková – Fabrici, s. 107, 2002)

Kinetická kresba rodiny – rodina v pohybu

Tento test vypracoval v roce 1970 Američan R. C. Burns společně se S. H. Kaufmanem a je označován jako Kinetic Family Drawing (KFD). Jedná se o znázornění členů rodiny při nějaké činnosti, tedy postavy jsou v pohybu. **Instrukce k testu zní:** „*Nakresli každého člena rodiny včetně sebe, jak něco dělá.*“ Kresba vypovídá o vztazích v rodině i o rodinné dynamice. (https://en.wikipedia.org/wiki/Kinetic_family_drawing)

1.6 Metody arteterapie

V arteterapeutickém procesu jsou využívány různé strategie a postupy při práci s klientem. Metody pojímají různá specifika při rozhovoru nad artefaktem či způsobu výtvarného zpracování tématu. Hovoříme o metodách: *animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace, rekonstrukce a imaginace*. (Šicková – Fabrici, s. 125, 2002)

Metoda animace

Při rozhovoru nad artefaktem může být užita metoda animace. Jedná se o rozhovor ve třetí osobě, kdy se klient či terapeut, případně oba, identifikují s určitým prvkem, částí obrazu či celým výtvarným dílem a hovoří „jakoby“ za něj. Klient se může například identifikovat

s postavou, pohádkovou bytostí, předmětem v obraze či emočním laděním obrazu. Prostřednictvím této metody se terapeut může dozvědět o potřebách klienta mnohem více než přímo. Metoda animace může být obzvláště vhodná při terapeutické práci s dítětem, neboť dítě tak může o sobě sdělovat důležité informace „nepřímo“ a bez zábran. Dále je žádoucí užít tuto metodu v komunikaci s klientem trpícím úzkostí. Metodu animace učil své žáky také švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung. (Šicková – Fabrici, s. 127, 2002)

Metoda koncentrace

Pro jedince trpící neurotickým psychomotorickým neklidem, který je jedním z častých projevů duševních poruch, je nápomocné odvedení pozornosti od rušivých momentů pomocí koncentrace na jinou činnost. Právě to umožňuje výtvarná tvorba, přesněji tvorba a vykreslování mandal nebo práce s ornamenty. Koncentrace na vybarvování mandaly nebo opakování stejných prvků a tvarů může přinést redukci klientova neklidu. Šicková – Fabrici uvádí: *„Mandala je tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno.“* (Jung, 1962) Kruh, mandala, symbolizuje celistvost.

Oproti tomuto názoru se staví japonská kultura, pro kterou je nepřijatelné, aby byl kruh uzavřený. Otevřený kruh pokládají za šťastnější a přijatelnější volbu. Dokonalost znázorněná skrze kruh je přirozená pouze božstvu. Člověk je přirozený ve své nedokonalosti, proto má kruh zůstat otevřený, což může vnášet do pohledu na kruh svobodu a volnost.

Kellogová k mandale uvádí, že se může stát nástrojem sebepoznání. Může pomoci mapovat naši vnitřní realitu, náš vnitřní svět. Snáze si pomocí ní uvědomíme, kdo se nachází v jeho středu a kdo stojí mimo něj. (Šicková – Fabrici, 2016, s. 218–219)

Metoda restrukturalizace

V životě člověka mohou nastat situace, které v něm vyvolají pocit, jako by se život rozsypal na malé střípky, které už nejdou složit dohromady. Právě v tomto případě v sobě metoda restrukturalizace nese velký potenciál, jehož cílem je hledání nového pohledu na téma či

problematickou událost. Klient je veden k výtvarnému zpracování problému, se kterým se potýká. Poté hledá nový pohled na danou záležitost tím, že artefakt rozdělí a rozstříhá na několik částí, které se snaží poskládat do jiného, nového obrazce. Pomocí tohoto postupu hledá klient jiné řešení a získává nový náhled na situaci i naději, že existuje jiné východisko. Arteterapie tak zprostředkovává klientovi rozsáhlejší informace oproti psychoterapii, neboť kromě přetváření artefaktu samotného je celý proces verbalizován, a tak je u klienta zapojeno více mozkových center, jako je centrum pro vnímání řeči a centrum zaměřené na vizuální vnímání obrazů. (Šicková – Fabrici, 2002, s. 131)

Metoda transformace

Slovo transformace označuje přeměnu, proměnu z jednoho stavu do jiného a vede ke změně struktury. Tato arteterapeutická metoda spočívá v transformování pocitů jedince z jednoho druhu umění do jiného. Lze transformovat vjemy z oblasti hudby, literatury, pohybové vjemy, z divadelního zážitku a převést je do výtvarného zpracování. Šicková–Fabrici také užívá tuto metodu v oblasti hmatových vjemů a jejich následného převedení do výtvarné exprese. Proces transformace uměleckého zážitku do výtvarného média podporuje a rozvíjí empatii, fantazii a kreativitu. Poskytuje jedinci prostor k sebevyjádření a je procesem směřujícím k odreagování. (Kraus, Slovník cizích slov, 2005)

Metoda rekonstrukce

Metoda rekonstrukce spočívá v dotvoření části obrazu či plastiky. Akademická sochařka a arteterapeutka Šicková – Fabrici uvádí, že je možné tuto metodu užít se všemi věkovými kategoriemi a typy postižení. Jako výtvarný materiál můžeme využít časopisy, ofoceně staré fotografie i kopie děl známých umělců. Uchopitelné pro širší veřejnost je například dokreslování koláže. Postupuje se tak, že se z časopisu vystřihne určitý motiv (lidská tvář, postava, architektonické prvky aj.), ten se posléze rozstříhne na polovinu nebo čtvrtinu. Dále se nalepí na papír nebo čtvrtku a poté se chybějící část dokreslí. Při práci je působivé například užití tuše, v případě rekonstrukce černobílé části obrazu.

S touto metodou je možné pracovat také v plastické verzi, kdy je jako výtvarný materiál užitá hlína. Postup je obdobný jako u kresleného či malovaného obrazu. Vytvořený objekt (např. reliéfní postava) je opět rozdělena na polovinu se záměrem ji rekonstruovat na celou postavu; tím

se spojí a splyne s již vytvořenou původní částí postavy. Propojení a splynutí s určitým fragmentem je jedním z cílů této metody. (Šicková – Fabrici, 2002, s. 133)

Metoda imaginace

Metoda imaginace umožňuje jedinci ponořit se do svého vnitřního světa. Pracuje s fantazií a představivostí člověka, která promítá jeho emoční stav. Metoda imaginace se často používá jako příprava před samotným procesem tvorby. Na metodu imaginace je zaměřena praktická část této práce. Z tohoto důvodu je metoda imaginace podrobně popsána v následující kapitole.

2 IMAGINACE

2.1 Výchozí směry imaginace

Pojem imaginace vyhází z latinského slova imago, což znamená obraz, představa. Kastová (1999) hovoří o imaginacích jako o fantazii a denním snění. Základem všech forem imaginace je představivost, tedy schopnost nechat vynořit vnitřní obrazy.

Ke světu plnému představivosti a obrazotvornosti měli od nepaměti blízko spisovatelé a básníci. Však není vzácností, že mohou imaginativní schopnosti rozvinout lidé, kteří nejsou spjati s uměleckou sférou, neboť schopnost imaginace se dá naučit, je však potřeba ji postupně rozvíjet.

Oproti názoru, že schopnost imaginovat je potřeba se učit, Eccles pokládá imaginaci za základní schopnost, vedle inteligence. Tento australský vědec se domnívá, že imaginace se nelze učit, neboť jí máme trvale k dispozici. (Kastová, 1999, s. 18)

Kastová (1999) se domnívá, že imaginaci lze cvičit a používat vědomějším způsobem, než jak běžně nakládáme se svými fantaziemi. Představy používáme v běžném životě a pomáhají nám zvládat každodenní problémy. Představujeme si ve své fantazii různé situace a předjímáme své chování. Imaginace a možnosti terapeutického využití vycházejí především z hlubinné (psychodynamické) psychologie. Hlavními představiteli tohoto směru jsou Sigmund Freud, Carl Gustav Jung a Alfred Adler. Sigmund Freud jako první popsal působení volně vystupujících obrazů u případu ženy s hysterickou neurózou. (Leuner, 1989, s. 10)

Imaginace se více či méně vědomě používá ve všech terapeutických směrech, neboť se tematicky dotýká vzpomínek, obav, nadějí i očekávání budoucnosti. V terapii se nevyhnutelně pracuje s představivostí neboli s imaginativními schopnostmi. (Kastová, 1999)

Představy a fantazie člověka promítají jeho aktuální emoční stav. Práce s imaginacemi v arteterapii spočívá v tom, že zážitek, vjem či obraz slouží jako předpříprava pro malování. Tento způsob bývá častý. S imaginací lze dále pracovat prostřednictvím již vytvořeného artefaktu, kdy můžeme „vstoupit do obrazu“ a imaginovat na jeho základě podle toho, jaká část

obrazu nás osloví. Tím, že klient dojem či konkrétní část imaginace zachytí na papír, integruje zážitek, sebeuvědomění i poznání do svého života. Dále tím, co namaluje, přináší informaci o tom, co je v jeho životě natolik důležité, že se to rozhodne „zarámovat“ a namalovat, tudíž jaké je v jeho životě aktuální téma. (Kastová, 1999)

2.2 Indikace a kontraindikace metody imaginace

V jakékoli terapeutické práci s klientem je nezbytné, aby se terapeut orientoval v metodách, které chce užít při cestě vedoucí k naplnění stanoveného cíle. Terapeut je povinen znát výhody a vhodnost užití konkrétní metody i její případná rizika. Dále by měl být patřičně edukován v oblasti cílových skupin, se kterými pracuje. Terapeutická práce vyžaduje empatický a odpovědný přístup. Psychika člověka je křehká a vyžaduje velmi citlivé zacházení. Osobnost terapeuta v roli profesionála dokládá jeho kvality právě tím, že je vzdělaný a podle stanoveného cíle volí vhodnou metodu terapeutické práce.

2.3.1 Indikace metody imaginace

Imaginace je vhodná metoda **pro všechny věkové skupiny** (děti, dospělé osoby i seniory). U mladistvých může přinášet uvolnění v období zrání, tedy v období puberty. Metoda imaginace je vhodným **nástrojem pro sebezvoje i sebepoznání**. Vždy však musí být zohledňováno duševní onemocnění jedinců.

Imaginace je vhodná také **pro neurotické jedince**, kdy může přinést uvolnění pomocí klidových obrazů. Imaginativní přístup se hodí zvláště pro ty, kteří obtížně navazují vztah ke své emocionalitě, zažívají pocit prázdnoty či citový negativismus, jenž se projevuje destruktivním myšlením. (Kastová, 1999, s. 29) Kastová (1999) uvádí, že **klidové obrazy** mohou pomoci také při prožívání emočně náročných vnitřních obrazů, kdy jimi může být klient tzv. přesycen a kdy mu naopak spočinutí v uvolňujícím obraze může přinést zklidnění.

Imaginace může působit též **v oblasti psychosomatiky**. Kastová zmiňuje využití metody imaginace při funkčních onemocněních. Lidé na své konflikty reagují **tělesnými potížemi**,

psychickými těžkostmi či sociálními konflikty. Určitá shoda panuje v projevech jedinců s funkčními obtížemi, která spočívá v obtížích vnímat a vyjadřovat své pocity. Funkční onemocnění je označováno jako stav, kdy se objevují fyzické příznaky, pro které však nebyla nalezena žádná organická příčina a lékařská vyšetření jsou v normě. Výzkum německého psychologa Eberharda Wilkeho poukázal na fakt, že jedinci trpící psychosomatickými obtížemi preferují řízenou imaginaci s koncentrací na konkrétní tělesnou část, která problém manifestuje. Kastová (1999) uvádí příklad ze své praxe, kdy byl **proces imaginace zaměřen na orgán** (srdce), se kterým bylo následně pracováno. Byl s ním navázán dialog a pacient zpracovával pohled na své srdce také výtvarným způsobem. Pozornost byla zaměřena na symptom, tedy na to, kde se potíže projevují (Kastová, 1999, s. 135)

K oblasti psychosomatiky se vyjadřuje také Leuner (1989, s. 142). Uvádí tzv. **inspekci tělesného nitra**, kdy vnitřní obrazy mohou pomoci v náhledu na svou nemoc. U **psychosomatických onemocnění** se osvědčilo nechat imaginovat nemocný orgán nebo určitou oblast těla. Imaginující se může zmenšit do miniaturní velikosti a vydat se ústy (tedy přirozenou cestou) k orgánu či části těla, která manifestuje problém. Tato technika objasňuje vztahy k objektu, které jsou prostřednictvím orgánu symbolizovány. Klient je veden k tomu, aby si část těla či daný orgán důkladně prohlédl a pozoroval jej.

Užití metody imaginace může být žádoucí také u **osob trpících poruchou příjmu potravy**, spadající mezi duševní poruchy. U těchto osob je zasaženo vnímání a pohled na vlastní tělo. Součástí metody imaginace je počáteční uvolnění (relaxace), kdy se pracuje s tělesnými vjemy a pozornost je cílena do těla. Jedinec trpící touto duševní poruchou nemá náhled a kontakt se svým tělem, imaginace podporuje kontakt a zvědomění těla již v úvodní fázi relaxace.

Leuner (1989) uvádí, že řízená imaginace **napomáhá snížit stavy úzkosti i fobické stavy**. Dále působí v oblasti poruch nálad. U **depresivních stavů s lehčím průběhem** lze prostřednictvím vnitřních obrazů dosáhnout uvolnění a koncentrace na pozitivní obrazy.

Imaginativní proces napomáhá **v oblasti životní změny i přizpůsobení se nové situaci**. Lze tak nahlédnout a pochopit nové souvislosti a k novým skutečnostem zaujmout žádoucí a pro nás vhodný postoj.

2.3.2 Kontraindikace metody imaginace

Užití imaginace není vhodné u jedinců trpících **psychotickým onemocněním**, obzvláště nebezpečné by bylo užívání této metody v akutních stavech a u jedinců trpících závažnou psychickou poruchou, jako je **schizofrenie, schizotypní porucha a poruchy s bludy**. U těchto jedinců se vyskytují halucinace a bludy, které silně ovlivňují jejich prožívání, vnímání sebe i okolního světa. Arteterapeutická činnost s těmito klienty by naopak měla vést ke vnímání reality a nepodporovat fantazie. Nebezpečí uvedení do imaginativního procesu by spočívalo v tom, že nemocný jedinec nemá náhled na realitu a mohl by se domnívat, že se jedná o skutečné děje.

Dále by metoda imaginace mohla ohrozit vnímání jedinců s **duševními poruchami vyvolanými účinky psychoaktivních látek**, poruchami vyvolanými užíváním sedativ nebo hypnotik, poruchami vyvolanými užíváním halucinogenů a poruchami vyvolanými užíváním psychoaktivních látek.

Opatrnost při užívání této projektivní techniky je nutná u **klientů trpících epilepsií a afektivními poruchami, jako jsou depresivní poruchy a bipolární porucha**. Velké riziko práce s imaginací se vyskytuje u traumatizovaných jedinců. Epilepsie je onemocnění nervového systému, které se projevuje opakovanými záchvaty různého charakteru. Ponoření do vnitřních obrazů, vnímání různých barev, tvarů či emoční rozrušení by mohlo podpořit výskyt záchvatu. Při arteterapeutické práci je důležité užít uzemňující techniky, které udržují tělo v přítomném okamžiku a v kontaktu se zemí. Dále je vhodné podpořit emoční zklidnění jedince. (Dušek, Večeřová – Procházková, 2015)

U jedinců trpících depresivní poruchou jde především o změny nálad, změny v oblasti prožívání i způsoby uvažování. Patologická depresivní nálada neodpovídá skutečné životní situaci nemocného. Dále je nezbytná **opatrnost** při práci s jedinci s **bipolární poruchou**, při které dochází ke střídání manických a depresivních stavů. Při stavu mánie může pohroužení do vnitřních obrazů tento stav ještě více prohloubit. S ohledem na výše uvedené není vhodné realizovat imaginativní techniky u jedinců trpících těžkou depresí. (Reddemann, s. 53, 2024)

Oblast traumatu si zaslouží patřičnou pozornost při terapeutické práci. Traumatické zkušenosti mozek zpracovává jiným způsobem než jiné zkušenosti. Kontraindikací při práci

s imaginacemi může být narušení ochranných mechanismů klienta. Proto práce s klienty, kteří prožili traumatizující událost, vyžaduje zkušeného a školeného terapeuta a je nutný velmi citlivý přístup. Důraz je kladen na pocit bezpečí a hledání vlastních zdrojů. Pracuje se v jednotlivých krocích. Nejprve se pracuje s tělem, například pomocí různých relaxačních cvičení, práce s dechem atd. (Reddemann, s. 54, 2024)

Užití imaginace vyžadující opatrnost a obezřetnost je **u jedinců trpících vývojovou poruchou intelektu**, mentální retardací. Neboť tato porucha ovlivňuje všechny složky osobnosti, jako jsou vnímání, myšlení, paměť a pozornost, bylo by užití imaginace spíše kontraproduktivní a imaginativní techniky by neplnily svůj účel.

Dalším důležitým aspektem pro efektivní využití metody imaginace k terapeutickým účelům je zájem klienta. **Nedostatek motivace klienta** by bránil spontánnímu ponoření do vlastního vnitřního světa a otevření se nevědomým obsahům.

Při práci s imaginativním procesem je v první řadě nezbytné zajistit bezpečí klienta a minimalizovat možná rizika. Současně je nutné vycházet z důkladně zpracované anamnézy jedince a využívat imaginaci pouze tehdy, pokud je v souladu se stanoveným terapeutickým cílem.

2.3 Druhy imaginace

Existují jednotlivé druhy imaginace. Jedná se o metody vycházející z různých přístupů i směrů. Odlišnosti spočívají nejen v úvodní instruktaži, nýbrž i v terapeutickém vedení imaginujícího klienta. Každá imaginace má svá specifika a pozitiva při terapeutické práci.

Druhy imaginace:

1. Aktivní imaginace

2. Aktivní imaginace - spontánní

3. Pasivní imaginace - spontánní

4. Řízená imaginace

5. Vedená - částečně řízená imaginace

Aktivní imaginace

Zakladatel metody aktivní imaginace je švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung, který zprvu zkoušel metodu sám na sobě. Metoda spočívá v ponoření do svého vnitřního světa obrazů a fantazie, kdy je možné vyvolat nevědomé stránky osobnosti a vnést je na světlo vědomí. Jung zavedl pojmy **vědomí, předvědomí a nevědomí**. **Vědomí** označuje nejen stupeň bdělosti, ale také znamená, že jsme v přímém kontaktu s psychickými obsahy, které si plně uvědomujeme. Z toho vychází naše úmyslné, cílené jednání. **Imaginace probíhá v bdělém stavu klienta**, tedy ve stavu, kdy je organismus schopen reagovat, přijímat i zpracovávat podněty. Středem naší vědomé části osobnosti je ego neboli individuální vědomí sebe. (Klímová, Fialová, 2015, s. 70)

Předvědomí označuje přechod mezi plně vědomým stavem a obsahy nevědomí. V procesu imaginace lze užívat tzv. **vstupní symbol**, který pomůže přenést mysl k nevědomým obsahům (například dveře, schody, chodba, místnost). Jde o stav, kdy jsou vzpomínky a myšlenky přístupné našemu vědomí, ale nejsou již centrem jeho pozornosti.

Za hlavní hybnou sílu našeho psychického fungování je označováno **nevědomí**. Člověk nemá vědomou kontrolu nad svými instinkty, pudy ani nad fungováním vegetativního nervového systému (dýchání, trávení, srdeční tep). Jung popisuje nevědomí jako „**iracionální**“. Vědomí přitom udržuje psychické obsahy ve vztahu k našemu já, tedy k našemu egu. Na vědomé úrovni se odehrává naše aktuální životní dění. **Z nevědomí pramení naše fantazie a tvořivost**. „*Do nevědomí jsou vytěsňovány a potlačovány obsahy, které svou konfliktní povahou narušují psychickou rovnováhu a díky obranné cenzurní bariéře tam také zůstávají.*“ (Klímová, Fialová, 2015, s. 66)

Čtyři stupně aktivní imaginace

Rubinová (2024, s. 161) se shoduje se švýcarskou psychologkou Marií-Louise von Franzovou, která dělí aktivní imaginaci na čtyři různé stupně:

1. STUPĚŇ

V prvním stupni je potřeba, aby se jedinec zbavil myšlenkových pochodů. Jde o stav, kdy je mysl vyprázdněná. Tento stav uvolnění lze přirovnat k meditaci či relaxaci. V přípravě na samotný proces aktivní imaginace je možné uvolnit a zklidnit mysl zaměřením se na vlastní tělo a jeho jednotlivé části. Terapeut může klientovi napomoci k uvolnění mysli tím, že ho bude verbálně doprovázet tzv. bodyscanem. Krok za krokem si jedinec uvědomuje jednotlivé části těla a dochází k jejich uvolnění (Jakub Zlámaný, Výcvik v aktivní imaginaci, 2002).

2. STUPEŇ

Po stavu, kdy je mysl vyprázdněná a tělo uvolněné, si můžeme **položit otázku** směřující k oblasti, která nás nějakým způsobem tíží či zajímá. Mezikrokem na cestě k imaginaci mohou být také **tzv. otevírací symboly**, které nám pomáhají přenést se z našeho těla do našeho vnitřního světa a mohou sloužit jako „předsín“ před vstupem do světa obrazů. **Otevírací symboly mohou mít různý charakter**, například *dveře, schody, sál v biografu, kruhová místnost či galerie obrazů* apod. (Jakub Zlámaný, Výcvik v aktivní imaginaci, 2002).

Následuje fáze, kdy necháme představy a obrazy vstoupit do oblasti našeho vnímání a pozornosti. V této fázi je uvolněnost obzvláště důležitá, abychom otevřeli obrazovým jevům „dveře“. V případě, že by jedinec na zobrazení nějakého vjemu naléhal, tyto „dveře“ by se nemohly otevřít. Poté, co se obrazy objeví, je důležité věnovat jim patřičnou pozornost a důkladně si je prohlédnout.

3. STUPEŇ

V následujícím stupni je nutné dát zážitku z aktivní imaginace vnější formu či podobu. Lze zachytit to, co jsme prožili a viděli, například malbou, modelováním nebo pohybem. Tím, že zachytíme dojem a pocit, dáváme možnost vrátit se k imaginaci i v budoucnu. Zde dochází k integraci imaginaci prostřednictvím tvorby.

4. STUPEŇ

V závěrečném, čtvrtém stupni, Jung hovoří o tom, že je nutné přijmout zprávy a poselství z prožité imaginace, tím dáváme nevědomí najevo, že "moudrost", kterou s námi sdílí, bereme vážně. (Leuner, 1989)

Aktivní imaginace – spontánní

Rubinová (2004, s. 161) ze své praxe uvádí příklad spontánní aktivní imaginace, kdy nevědomí přináší do života jedince zprávu prostřednictvím vidiny či představy. Pokud ji dotyčný uchopí a dále se jí zabývá, tedy **je vůči své představě aktivní, jedná se o spontánní aktivní imaginaci**. Tento typ imaginace přináší důležité sdělení, které může jedince směřovat žádoucím směrem.

Pasivní imaginace – spontánní

Kastová (1999) k pojmu pasivní imaginace uvádí: „*Obrazy se objeví a zase zmizí.*“ Jedná se o vynořování vnitřních obrazů nebo myšlenek, kterým nemusíme věnovat další pozornost. Například když vedeme telefonický hovor a zároveň si volně kreslíme na papír bez dalšího záměru. Podobně před usnutím se mohou vynořovat různé obrazy, které lze jen těžko zařadit. Myšlenky se objevují a zase mizí. Obrazy se mohou řadit jeden za druhým bez zjevné souvislosti. Naše vědomé já je nechává projít bez dalšího zájmu. **V pasivní imaginaci se tedy dále nezabýváme smyslem těchto vynořených obrazů.** V imaginaci označované jako pasivní **může člověk prožívat vše, co v realitě nedokáže.** Může zde například létat, zmenšit se nebo se proměnit v jinou postavu či zvíře.

Řízená imaginace – Katatymní prožívání obrazů

Historie metody řízené imaginace sahá do roku 1949, kdy Hanscarl Leuner, německý psychiatr a výzkumník, začal experimentovat s využitím imaginace k terapeutickým účelům. Řízená imaginace je označována pojmem katatymní prožívání obrazů. Pojmenování vychází z řeckých slov **kata (dolů, směrem k) a thymos (duše, cit, emocionalita)**. Slovo katatymie označuje zkreslení obsahů vědomí, názorů a úsudků pod vlivem emocí nebo přání jedince, a vyjadřuje tedy **závislost na emocích spíše než na faktech**. Samotný pojem katatymní zavedl Heinrich Maier, rakouský pedagog, filozof a kněz. V imaginaci můžeme zažívat barevnost,

plasticitu, trojdimenzionalitu obrazů a vnitřní autonomii optických jevů v uvolněném stavu, a proto se jako **synonymum k pojmu imaginace používají výrazy „obraz“ či „katatymní obraz“** (Leuner, 1989, s. 10).

Koncept katatymního prožívání obrazů je blízký hlubinné psychologii, a to uznáním nevědomé psychodynamiky. Tato technika postupem času přerostla v široce a detailně rozpracovaný psychoterapeutický postup, tedy v katatymně imaginativní psychoterapii. Přesto, jak uvádí Leuner (1989), má samotné použití této techniky svébytný charakter a je považováno za silný terapeutický nástroj, který by měl provádět zkušený a odborně vzdělaný terapeut. Důležité před zahájením této metody je také zpracování komplexní anamnézy klienta.

Imaginace je někdy označována také jako denní snění. V průběhu počátečního experimentování se ukázalo, že pravidelné užívání imaginací u neurotických pacientů přináší překvapivé terapeutické výsledky. **Katatymní prožívání obrazů neboli řízená imaginace, spočívá v navození stavu podobného dennímu snu, který lze přirovnat ke stavu mezi bděním a spánkem.** *Leuner tuto metodu označuje také jako řízenou afektivní imaginaci či symbolické drama, protože se zde v symbolické podobě objevují nevědomé impulzy či konflikty jedince.* V dalším textu bude pro katatymní prožívání obrazů používán termín řízená imaginace.

Rozdíl mezi řízenou a aktivní imaginací

Výše uvedené odlišuje řízenou imaginaci od aktivní imaginace i Schultzova autogenního tréninku. Jelikož je **klientovi zadáván určitý motiv imaginace**, jedná se o řízenou imaginaci. **Dále je nutné podotknout, že si jedinec uvědomuje, že se nejedná o reálné jevy.** Cílem této metody je rozvoj a podpora zralé struktury osobnosti.

Časová struktura a průběh setkání (Leuner, 1989, s 76):

- **ÚVOD SETKÁNÍ**

Před denním sněním, tedy před zahájením samotné řízené imaginace, je nutné se klienta dotázat, s čím přichází. Je důležité, aby měl možnost verbalizovat své starosti, potíže či radosti a případně si tak ulevit. Lze položit například otázky typu: *„Je nějaká myšlenka či emoce, kterou*

se v současné době zaobíráte?“ nebo „Je něco pozoruhodného, co se Vám od posledního setkání přihodilo?“.

Pokud klient opakovaně hovoří pouze o obtížích týkajících se symptomu, měl by terapeut směřovat rozhovor k situacím prožitým v mezidobí. V případě, že je klient emočně zaplaven a tlak nutící jej vypovídat je silný, terapeut mu naslouchá klidně i delší dobu. **Jedinec by měl prostřednictvím řízeného rozhovoru získat jasno o svých pocitech i záměrech.** Poté, co klient uvolní napětí pomocí mluveného slova, jej může terapeut nasměřovat do řízené imaginace a doporučit mu, aby si danou problematiku zkusil dále vnitřně zpracovat. Následně terapeut může nabídnout vhodný motiv k zahájení imaginace.

- **ZAHÁJENÍ ŘÍZENÉ IMAGINACE A ČASOVÝ RÁMEC SETKÁNÍ**

Jak uvádí Leuner, průměrná časová relace je **rozčleněna na tři části: zahájení setkání, řízenou imaginaci a ukončení setkání.** Zahájení, neboli úvodní fáze rozhovoru, by mělo tvořit přibližně jednu třetinu celého setkání. Následující řízená imaginace zaujímá časové rozmezí 20–40 minut. Jsou možné i kratší fáze, delší imaginace se však nedoporučuje s ohledem na únavu a sníženou koncentraci klienta.

Zahájení řízené imaginace následují formulace terapeuta směřující k uvolnění klienta. Nejde o přímé sugesce, nýbrž o vedení, v jehož rámci je klient vyzýván, aby se v přítomnosti terapeuta sám uvolnil. Soustředěním se na své končetiny si klient může postupně navodit jejich uvolnění. Za přímé sugesce jsou označovány pokyny typu: „*Vaše dolní končetiny budou těžké.*“

- **ZÁVĚR SETKÁNÍ**

Z fáze denního snu následuje **usazení klienta zpět do reality**, tedy zpřítomnění. Tato fáze probíhá pozvolna, zhruba 5–10 minut. Klient je vyzván, aby pomalu otevřel oči a posadil se na pohovce. I když jedinec během denního snu uchovává kontakt s realitou, potřebuje čas ke vstřebání pocitů. Terapeut v jeho přítomnosti nechává klienta popsat prožitek z řízené imaginace a poskytuje dostatečný prostor pro doznění zážitku.

Leuner k zaznamenání prožitku z řízené imaginace uvádí dvě rozličné roviny:

- *rovina obrazného vědomí*

Zachycení řízené imaginace prostřednictvím neverbálního vyjádření, tedy výtvarného zpracování v podobě obrazu.

- *rovina myšlenkových nápadů a asociací*

V zaznamenání prožitku prostřednictvím myšlenek a asociací je klient požádán, aby napsal tzv. „**závěrečný protokol**“ denního snu na formát A4. Je vybízen k zamyšlení nad souvislostmi mezi předchozími imaginacemi a aktuálním problémem, který se v mezidobí udál.

Vedená imaginace

Jako vedenou imaginaci lze označit **kombinaci spontánní a řízené imaginace**. Spontánní imaginace je označení pro denní snění a fantazie.

Witmer a Young (1985) uvádějí **drobný rozdíl mezi řízenou a vedenou imaginací**. **Řízená imaginace** je více direktivní a určuje, jaký by měl být obsah představ. Například řízená imaginace, neboli katatymní prožívání obrazů dle Leunera (1989), pracuje s předem určenými tématy imaginace. **Vedená imaginace** je verbálně provázená jinou osobou a jsou v ní imaginujícímu nabízeny polostrukturované, nejednoznačné situace, ve kterých je prostor pro jeho spontánní představy. V této práci je použita vedená imaginace s autorským stylem jejího vedení. (Witmer a Young, 1985)

Uhrová uvádí styly vedení v řízené a vedené imaginaci:

- *autistický*
- *interaktivní*

Autistický styl vedení imaginace spočívá v tom, že klient je sice veden hlasem terapeuta, ale imaginaci prožívá v tichosti. Vnitřní prožitky s terapeutem sdílí a zpracovává až po ukončení imaginace.

Interaktivní styl vedení imaginace jak už název samotný vypovídá, spočívá ve vzájemném

dialogu mezi terapeutem a klientem. Klient sdílí svůj aktuální děj i prožitek v imaginaci a terapeut mu napomáhá, strukturuje, podporuje jeho další kroky a také poskytuje intervenci. (Uhrová, s. 45, 2005)

V praktické části absolventské práce je využit autorský styl vedení imaginativního procesu, v jehož rámci klient sdílí svůj zážitek po ukončení imaginace. Následně je věnován dostatečný prostor nejen verbálnímu zpracování, ale také výtvarnému zachycení dojmu z imaginace.

2.4 Imaginace a arteterapie

Leuner (1989) uvádí, jak důležité je zpracování zážitku a dojmu z imaginace. Poukazuje na jiný než verbální způsob vstřebání imaginace, a to prostřednictvím výtvarného zpracování obrazů.

Kastová upozorňuje na **dva důležité momenty imaginace**. Prvním je psychická schopnost připustit, aby obrazy mohly volně plynout. Druhým nezbytným momentem je jejich bezprostřední formulace či zachycení vjemů a prožitků, což umožňuje se k nim později vrátit. (Kastová, 1999, s. 27).

Imaginace je vhodná také v oblasti sebezrovoje, kdy prostřednictvím vnitřních obrazů a témat, která se objevují, lépe poznáváme způsob vlastního uvažování a prožívání. Následné výtvarné zpracování prožitku vede k fixaci obrazů prostřednictvím neverbálních technik. Je na klientovi, jaké výtvarné médium zvolí (kresba, malba, modelování).

Imaginace je nástroj, který **vede k redukci stresu** a následnému uvolnění prostřednictvím ventilace pocitů a jejich pojmenování. Prostřednictvím výtvarného zpracování získává zážitek určitý tvar, barvu a kontext; jedinec k němu zaujímá postoj a tím získává patřičný nadhled, jelikož jej „problém“ již neovládá.

Imaginace jako arteterapeutická metoda **nabízí podporu motivace klienta k představování si pozitivní budoucnosti**. Poté, co jsou vnitřní obrazy zachyceny na papír, fixují se a upevňují své místo v životě klienta.

Imaginace v arteterapii se také využívá jako **„předpříprava“ pro malování**. Klient je veden k výtvarnému zpracování imaginace či její části, což jej vede k uvědomění si aktuálního tématu, které vyžaduje jeho pozornost.

V receptivní arteterapii se pracuje s již vytvořenými artefakty, což lze využít i v imaginativním procesu. Klient může **„vstoupit do zvoleného obrazu“** a imaginovat v jeho prostředí. Poté opět výtvarně zpracuje a zarámuje část imaginace, která je pro něj nejdůležitější.

Na základě výše uvedeného je zřejmé, že imaginativní proces může sloužit jako podpůrný nástroj v různých oblastech života. Ať už se jedná o seberozvoj nebo o redukci stresu, může jedinci zprostředkovat kontakt se sebou samým, se svými vnitřními zdroji i s možnými způsoby řešení obtížných situací.

2.5 Relaxace a imaginace

Pojem relaxace pochází z latinského slova *relaxatio* ve smyslu zmírnit, povolit se, uvolnit se. Naše schopnost uvolnit se vypovídá o tom, **jak přistupujeme a zacházíme sami se sebou**, tedy zda vnímáme své potřeby a dokážeme se v dnešní uspěchané době zastavit.

Kubitschek (2020) uvádí, **oblasti, na které bychom měli brát zřetel při zvládání zátěže v každodenním životě.**

- *šetrné zacházení sám se sebou*
- *vážít si sám sebe včetně svých silných stránek i slabin*
- *vnímat své individuální potřeby*

Definice pojmu relaxace

Nešpor (1998) uvádí, že při relaxaci dochází k fyziologickým reakcím, které jsou opačné vůči stresové reakci. Mezi tyto reakce patří snížení svalového napětí, snížení frekvence tepu a dechu, pokles krevního tlaku a zpomalení metabolismu. **Oproti tomu Hartl a Hartlová (2004) uvádějí**, že relaxační aktivity mohou být jak aktivní (např. běh a chůze), tak pasivní (např. spánek, odpočinek nebo čtení knihy). Relaxaci definují jako „uvolnění svalového a duševního napětí, nutné zvláště tam, kde k napětí dochází v důsledku psychického onemocnění“ (Hartl & Hartlová, 2004, s. 504).

Praško uvádí, že při relaxaci se lidský organismus regeneruje rychleji než při spánku a dochází tak k uvolňování nahromaděného psychického napětí. Relaxace je dovednost, kterou je nutné se naučit (Praško, 2004, s. 114, 117).

Typy a metody relaxace:

Typy relaxací:

- **Aktivní** – relaxace pohybem, oblíbená činnost (jóga, běh, procházka, zahradničení, malba, psaní, aj.)

- **Pasivní** – odpočinek při fyzické i psychické nečinnosti

Relaxačně koncentrační metody:

Uvedené metody jsou založeny na uvolnění těla a mysli, které se vzájemně ovlivňují. Při těchto metodách je jedinec veden ke koncentraci na různé relaxační podněty.

- **Jakobsonova progresivní relaxace** (střídání napětí a uvolnění svalového napětí)
- **Schultzův autogenní trénink** (využívá představy chladu, tepla, tíhy a postupného uvolňování)
- **meditace, mindfulness (všímavost), vizualizace, autosugesce** (pracují s příjemnými představami, opakováním uklidňujících vět a příjemnými smyslovými vjemy)
- **EEG biofeedback** (metoda tréninku nervového systému, při níž může jedinec prostřednictvím technologie sledovat své tělesné reakce a cíleně je ovlivňovat pomocí relaxace)

Relaxačně-koncentrační metody se s imaginací úzce prolínají, neboť využívají vizuální a obrazotvorné představy. Navozují smyslové vjemy, pocity tepla a tíhy a vědomě pracují na uvolnění těla. Pracují s vizualizací příjemných představ. Prostřednictvím relaxace jedinec nalézá své vnitřní zdroje a učí se pracovat s myslí i tělem. Vstupuje do svého vnitřního světa, obdobně jako při arteterapeutické metodě imaginace.

3 ZÁVISLOST

„Ve sklenici alkoholu se skrývá všechno štěstí světa a všechno zoufalství z toho, že toho štěstí nemůžeme dosáhnout.“

Charles Baudelaire

Závislostní chování vypovídá o vztahu mezi jedincem a objektem závislosti. Naznačuje narušení ve vztahu k návykové látce či činnosti. Opakem závislosti bývá označována samostatnost nebo abstinence. Pokud je člověk na něčem či někom závislý, narušuje to jeho vnitřní sílu, stabilitu, kompetence i odpovědnost vůči sobě samému. Závislost zároveň nepřímo poukazuje na potřebu, která není dlouhodobě uspokojována. Je proto důležité vrátit se o krok či několik kroků zpět a zkoumat, co vzniku závislosti předcházelo, co se v životě jedince odehrávalo a co se ukrývá pod povrchem. Často je nutné pracovat se zažitými vzorci chování a s pocity vlastní nedostatečnosti, které mohou souviset s náročnými či bolestnými zkušenostmi z minulosti. Při závislosti nepředstavuje trvalé řešení „pouhé“ setrvání v abstinenci, přestože je nezbytným předpokladem pro schopnost znovu cítit, vnímat sebe i okolní svět a soustředit se. Stejně důležité je porozumět tomu, co se skrývá za touhou, potřebou sáhnout po „lahvi“.

3.1 Definice závislosti

Definice závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí: *„Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha brát psychoaktivní látky. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu než u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.“* (Nešpor, 2000, s. 14)

Mezinárodní klasifikace nemocí k definitivní diagnóze závislosti uvádí, že by se obvykle měla stanovit tehdy, **jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů** (Nešpor, 2000, s. 16):

- *silná touha po užívání látky*
- *potíže v sebeovládání při užívání látky (začátek, ukončení, množství)*
- *tělesný odvykací stav*
- *výskyt tolerance k účinku látky vyžadující navyšování látky, aby bylo dosaženo stejného účinku původně vyvolaného nižšími dávkami*
- *postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky*
- *pokračování v užívání, přestože jsou evidentní škodlivé následky*

3.2 Znaky závislosti

Nešpor uvádí 6 znaků závislosti:

1. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení)

Isbell (1955) navrhl rozlišovat dva druhy cravingu neboli bažení. Rozlišoval psychické a tělesné bažení, které mají odlišné projevy.

Projevy psychického bažení:

- *Nálezy poukazující na aktivaci určitých částí mozku (např. limbického systému, amygdaly a mozečku).*
- *Oslabení paměti, neboť bažení ji zhoršuje a vede jedince k dennímu snění zaměřenému na návykovou látku; zároveň odvádí pozornost od běžného života směrem k návykové látce.*
- *Zvýšení tepové frekvence a systolického (horního) krevního tlaku, tedy nejvyšší hodnoty krevního tlaku naměřené v tepnách během srdečního stahu.*
- *Zvýšená aktivita potních žláz.*
- *Zvýšené slinění, zejména u závislosti na alkoholu.*

2. Potíže v sebeovládání

U jedince závislého na návykové látce se mohou potíže v sebeovládání objevovat v různých rizikových situacích. Typicky nastávají tehdy, když jedinec znovu začne užívat návykovou látku, přesune svou závislost na jinou látku nebo se ocitne v rizikovém prostředí. (Nešpor, 2000, s. 17)

Potíže se sebeovládáním mohou nastat v následujících situacích:

- *Ve chvíli, kdy jedinec nevnímá sám sebe ani své emoce.*
- *Pokud je jedinec dlouhodobě vyčerpán či unaven.*
- *V případě, že jedinec začne užívat jinou návykovou látku než tu, na které byl závislý.*
- *Rizikové prostředí, jako jsou bary, restaurace, rockové kluby atd.*
- *Pokud si jedinec není schopen, ochoten připustit svůj stav bažení a snaží se jej popírat a potlačovat.*

3. Somatický (tělesný) odvykací stav

Součástí odvykacího stavu (odvykacího syndromu) mohou být například: bolesti hlavy, pocení, zrychlený tep či zvýšený krevní tlak, tzv. velké epileptické záchvaty, nevolnost a zvracení, přechodné halucinace, psychomotorický neklid, pocit slabosti, nespavost a třes jazyka, víček nebo prstů. (Nešpor, 2000, s. 20)

4. Růst tolerance

Při zjišťování tolerance k návykové látce je vhodné klást otázku: „*Po kolika pivech máte pocit, že již nepijete vodu?*“ (Nešpor, 2000, s. 23). Tolerance může klesat v pokročilém stadiu rozvoje závislosti na alkoholu, stejně jako s přibývajícím věkem. Její pokles může souviset také s některými onemocněními (např. jaterními) či s užíváním medikace. (Nešpor, 2000, s. 22)

5. Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů

Znakem závislosti je zanedbávání vlastních zájmů, koníčků a potěšení ve prospěch návykové látky. Jedinec věnuje svůj čas shánění návykové látky nebo jejímu užívání. Proto je v procesu abstinence velmi důležité smysluplně vyplnit čas jinými činnostmi, nejen prací. V celém procesu hraje významnou roli motivace jedince. (Nešpor, 2000, s. 23)

6. Pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

Aby mohl být tento znak považován za validní, je nezbytné, aby byl jedinec informován o škodlivých následcích užívané látky. Edukace a poskytování důležitých informací o škodlivosti látky, jejích účincích i rizicích hrají zásadní roli v celém odvykacím procesu, neboť jedinci poskytují nástroje, jak se sebou zacházet v různých situacích, a zároveň mu pomáhají porozumět tomu, co právě prožívá. (Nešpor, 2000, s. 25)

Z výše uvedených znaků vyplývá, kdy se jedinec může stát závislým na návykové látce. Některé z těchto příznaků mají subjektivní charakter, zatímco jiné lze vypořádat s okolím, jako je například ztráta kontroly nad vlastním chováním či nezájem o činnosti, které byly pro jedince dříve zdrojem uspokojení a radosti. Zpětná vazba a podpora ze strany blízkého okolí mohou být pro jedince důležité z hlediska pojmenování problému i zajištění včasné pomoci.

3.3 Objasnění pojmů (úzus, misúzus, abúzus, delirium, remise, relaps, recidiva)

Se závislostním chováním souvisí několik důležitých pojmů, které napomáhají orientaci v dané problematice. Patří mezi ně **úzus, misúzus, abúzus, delirium, remise, relaps a recidiva**.

- **Úzus**

Úzus označuje „mírné“ užívání alkoholu. V tomto případě jsou alkoholické nápoje konzumovány jako doplněk jídla, například při různých společenských událostech. Alkohol jako

návyková látka se při úzu prakticky neuplatňuje a nemá podstatnější vliv na fyzickou ani psychickou stránku jedince. (Skála, 1988, s. 30)

- **Misúzus**

Misúzus **označuje zneužívání alkoholu**. Jedná se o širší pojem než abúzus, přičemž se tyto pojmy zcela nepřekrývají. Označuje například zneužívání alkoholu při řízení motorových vozidel, kdy platí naprostý zákaz jeho užití. Dále při konzumaci alkoholu nezletilými osobami, u nichž zákon vyžaduje abstinenci. Konzumace alkoholu mladistvými představuje misúzus, tedy zneužívání. Zneužití alkoholických nápojů se může týkat také osob trpících záchvatovým onemocněním nebo žen v těhotenství. (Skála, 1988, s. 31)

- **Abúzus**

Abúzus neboli nadužívání **označuje nadměrné užívání alkoholických nápojů vedoucí k opilsti**. Dále se rozlišuje **návykový abúzus**, který představuje pravidelné a dlouhodobé užívání alkoholu. Stoupající tolerance k alkoholu spolu s nedisciplinovaností a často také genetickou dispozicí vede k rozvoji abúzu alkoholu. **V této fázi je jedinec alkoholem spíše „odměňován“ než trestán**. Tento stav má závažné zdravotní i sociální důsledky. (Nešpor 2000, s. 49)

Dělení abúzu:

- *občasný*

Občasný abúzus je užívání návykové látky ve formě jednorázově vysokých dávek, avšak představuje stejné riziko jako abúzus periodický či systematický. S ohledem na výši dávky zvyšuje riziko agresivního chování jedince v těžké intoxikaci.

- *periodický*

- *pravidelný, systematický*

Při periodickém a pravidelném užívání alkoholu se objevují nepříznivé důsledky, které se projevují především v oblasti psychického zdraví jedince a mohou směřovat k degradaci osobnosti.

Misúzus i abúzus mohou, ale nemusí vést k rozvoji závislosti. Jedinec závislý na alkoholu na počátku konzumace této látky neví, zda u něj dojde k alkoholové intoxikaci.

Alkohol v těle

U abuzérů i jedinců závislých na alkoholu jsou přítomny výrazné nálezy poškození mozkových buněk. S vyšším věkem a délkou trvání abúzu se míra poškození zvyšuje. Nejvýrazněji dochází k poškození (atrofii) čelní oblasti mozkové kůry. Poškození však není zcela úměrné stupni snížení intelektu. Při důsledné abstinenci může být toto poškození do značné míry reverzibilní. (Skála, 1988, s. 13)

Příznaky abúzu:

- *kocovina (bolesti hlavy, neschopnost pracovního výkonu, malátnost, ochablost, deprese, neschopnost se soustředit, touha po odpočinku nebo spánku)*
- *zvýšená podrážděnost a nervozita*
- *nevrklost a popudivost*
- *odkládání záležitostí*
- *přecitlivělost na názory o užívání alkoholu*
- *třes rukou*

Skála (1988) uvádí následující přehled možných psychických obtíží při abúzu:

Insomnie (porucha spánku) – K narušení spánku vede zneužívání všech návykových látek. Pokud vedly potíže se spánkem k abúzu alkoholu, dochází nejprve k přechodnému zlepšení spánku a následně k jeho zhoršení, a to i při vyšších dávkách alkoholu. Jedinec se může potýkat

s děsivými sny, které mohou přecházet i do bdělého stavu a mohou vyústit až v halucinace v rámci deliria.

Deprese – propad a prohloubení emočního ladění (od smutku až po těžkou depresi).

Mánie – Příznaky intoxikace v kombinaci s alkoholem mohou navozovat stav připomínající máni.

Úzkost – Po odeznění účinku alkoholu i somatického odvykacího stavu často přetrvává úzkost, a to i u jedinců, kteří ji před rozvojem abúzu netrpěli. Úzkost může být doprovodným jevem deliria tremens nebo se objevovat po intoxikaci návykovou látkou.

Delirium – Označuje komplikaci odvykacího stavu u závislosti na alkoholu nebo při souběhu chronické konzumace alkoholu a další zátěže (např. infekce).

- **Delirium, delirium tremens**

Uhrová a Roth uvádějí, že delirium označuje komplikaci odvykacího stavu při závislosti na návykové látce. **Typické příznaky deliria jsou:** maximum obtíží ve večerních hodinách, dezorientace v místě i čase, někdy přítomnost halucinací, neklid, úzkost a poruchy spánku.

Somatické příznaky alkoholového deliria zahrnují tachykardii, hypertenzi, febrilie, návaly horka, pocení, nevolnost a zvracení.

Delirium tremens označuje nejtěžší formu komplikací odvykacího stavu. Rozvíjí se obvykle 48 až 72 hodin po přerušení nebo výrazné redukci konzumace alkoholu, případně může vzniknout i v období 7–10 dnů po jejím ukončení. Rozvoji této nejzávažnější formy předcházejí mírnější projevy odvykacího stavu (predelirantní stav). Důležitou roli hraje hladina alkoholu v krvi, při níž se odvykací stav manifestuje. Při hladině 1,0 až 1,5 ‰ hrozí riziko epileptických záchvatů. Léčbu je nutné zahájit ještě před vystřízlivěním pacienta. Léčba deliria tremens vyžaduje farmakoterapii. (Uhrová a Roth, 2020, s. 490)

- **Remise**

Remise je termín označující **návrat k původnímu stavu jedince před vznikem závislosti** na alkoholu. **Jedná se o období bez projevů závislosti.** Remise tedy představuje stav bez přítomnosti předchozích symptomů a obtíží. Lze jej označit také jako období abstinence. Přesto je nutná zvýšená opatrnost, protože remise neznamena, že závislost již zcela vymizela, a stále existuje riziko relapsu. (Skála a kolektiv, 1988, s. 25)

- **Relaps**

Skála a kolektiv (1988) uvádí, že relaps označuje **stav, kdy se jedinec po předchozím období abstinence navrácí ke konzumaci alkoholu.** Rychlost, s jakou se příznaky závislosti vracejí, je klíčová pro posouzení stupně závislosti jedince. Relaps může doprovázet soubor dalších příznaků, jako jsou deprese, rezignace, pocity viny či hněv vůči sobě samému nebo okolnímu světu.

V kontextu léčby závislosti na alkoholu se dále rozlišují pojmy **laps a relaps.** **Laps** označuje **jednorázové přerušeni** abstinence, zatímco **relaps** představuje **opakované porušování** abstinence a návrat k původnímu patologickému chování. V případě relapsu se často zvyšuje závažnost závislostního chování, zejména intenzita a frekvence konzumace.

Prevenčí relapsu mohou být opatření vedoucí k eliminaci rizikového prostředí jedince. Důležitou roli hraje také pravidelný denní režim a využívání vlastních zdrojů podporujících abstinenci.

- **Recidiva**

Recidiva je pojem označující **návrat k užívání návykové látky po období abstinence.** Často jde pro jedince se závislostí na alkoholu o cennou, avšak náročnou zkušenost. Důležité je, aby dotyčný recidivu nepodceňoval a včas vyhledal pomoc. Nebezpečným postojem může být například: „*Tak jsem se jednou napil, no a co.*“. **Recidiva může vyvolat řadu psychických potíží,** jako jsou pocity viny či selhání apod. Je důležité, aby byl jedinec v léčbě závislosti na alkoholu vybaven tzv. **havarijním plánem,** který slouží jako první pomoc v krizových situacích.

Předchozí kapitola podrobně mapuje znaky i způsoby užívání návykových látek a jejich dopady na tělesné a psychické zdraví. V celém procesu zkoumání toho, v jaké situaci se jedinec nachází, hraje významnou roli jeho motivace a snaha řešit problém závislosti.

3.4 Příčiny vzniku závislosti

Nešpor (1999, s. 52) uvádí, že vznik závislosti ovlivňuje řada faktorů. Mezi ně patří i genetické faktory, avšak nejedná se o přímý přenos závislosti ve smyslu dědičnosti, nýbrž o **souhru různých vlivů**, například neurotransmiterových systémů v mozku, tedy **přenosu informací mezi nervovými buňkami**. Dalším faktorem je **metabolismus jedince**. Závislostní chování ovlivňují také **rodinné vzorce**, případná závislost jednoho z rodičů i postoje rodiny ke konzumaci alkoholu či jiných návykových látek. Častou příčinou vzniku závislosti bývají **traumatické události z dětství, náročné životní situace či pocity méněcennosti**. Významnou roli může hrát také **přítomnost jiné duševní poruchy**.

Závislostní chování je tedy ovlivněno širokým spektrem faktorů. V léčbě závislosti je nutné nejen dodržovat abstinenci, ale také se vracet k tomu, co rozvoj závislosti spustilo. Důležitou roli hraje vnímání sebe sama, seberealizace i vztahování se k okolnímu světu.

3.5 Závislost u žen

Nešpor (1999, s. 56) uvádí, že ženy bývají k rizikovým faktorům zdrženlivější než muži. Může to souviset s pečujícími rysy a vnímáním ženské role. Pokud se však žena setká se závislostními faktory, mohou se potíže rozvíjet rychleji než u mužů.

Specifika působení návykových látek u žen:

- *Škodlivé účinky závislosti na alkoholu se u žen často projevují dříve než u mužů.*
- *Ženy se mohou snáze dostat do závislostních potíží také vlivem partnera, zatímco u mužů je tento vliv méně častý.*
- *Ženy v souvislosti se závislostním chováním dopouštějí méně často trestné činnosti.*

- *Závislé ženy častěji trpí depresemi a úzkostmi, méně často se u nich vyskytují poruchy osobnosti.*
- *Ženy mívají silnější pud sebezáchovy, což může souviset s citovou vazbou na rodinu a děti.*
- *V kontextu sebepečce ženám více záleží na vzhledu a na tom, jak působí na své okolí, což souvisí s častějším „skrytým“ pitím v domácím prostředí. Muži naopak častěji konzumují alkohol otevřeně ve veřejných prostorách, například v restauracích.*
- *Ženy mohou být citlivější v důsledku hormonálních změn; období před menstruací může představovat zvýšené riziko.*
- *Ženy se oproti mužům mohou snáze odpoutat od nevhodného či rizikového sociálního prostředí.*
- *Ženy se častěji orientují na zdravý životní styl než muži.*

Z výše uvedeného vyplývá, že ženy mohou díky svým tělesným dispozicím i citovému založení, spojenému s pečující rolí v oblasti rodiny a péče o děti, někdy snáze než muži ukončit závislostní chování. Na druhé straně také však platí, že užívání návykových látek u žen může vést k rychlejšímu rozvoji závislosti i výraznějším tělesným a psychickým dopadům. Ženy v procesu abstinence **často čelí pocitům méněcennosti, nedostatečnosti a viny.** V terapeutickém procesu je proto nezbytná podpora sebevědomí, posilování uvědomění vlastních zdrojů a práce s motivací.

3.6 Důsledky závislosti pro rodinu

Rodiny závislých žen často trpí jejich problémem ještě více než v případě závislosti u mužů. V důsledku závislostního chování v rodině vnímáme jako nejvíce **ohrožené především děti.**

Nešpor (1999, s. 83) uvádí typické reakce dětí na závislost jednoho z rodičů:

- **Rodinný hrdina** – Nejčastěji se jím stává nejstarší sourozenec, který přebírá odpovědnost a některé povinnosti za problémového rodiče. V dospělosti může takový jedinec trpět pocity méněcennosti a nedostatečnosti, přestože navenek může působit jako úspěšný jedinec. V terapeutické práci je důležité dítě vést k rolím a povinnostem odpovídajícím jeho věku a nezatěžovat ho odpovědností dospělých.

- **Ztracené dítě** – Takové dítě uniká do vlastního světa fantazie, bývá uzavřené a stažené do sebe. Obtížně navazuje kontakt se svým okolím. V terapii je důležité věnovat mu pozornost, oceňovat jej a citlivě otevírat témata související s rodinnou situací.

- **Klaun** – Dítě v této roli se snaží vyvolávat v rodině veselí, které odvádí pozornost od problémů. V rodině může panovat postoj: „*Raději se zasmějeme, než abychom se hádali.*“ V práci s dítětem je důležité neposilovat tuto obrannou roli a zaměřit se na otevřenou komunikaci a pojmenování problému. Tato role se obvykle nevyskytuje v rodinách, kde jsou závislí oba rodiče.

- **Černá ovce** – Dítě na sebe upozorňuje problémovým chováním, delikvencí či zlobením, čímž odvádí pozornost od problémů dospělých. V práci s dítětem je důležité nastavovat jasné hranice, posilovat jeho sebevědomí a zvědomovat vlastní zdroje.

Menší důsledky spojené s užíváním návykových látek se častěji připisují závislosti otce. Naopak závislost matky bývá vnímána jako závažnější z hlediska dopadu na rodinu. Přesto je nutné zdůraznit, že závislost jednoho z rodičů narušuje celý rodinný systém a všechny jeho členy. **Postupně „onemocní“ celá rodina**, protože soužití s osobou závislou na alkoholu přináší řadu negativních jevů a narušuje komunikaci mezi členy rodiny. Alkohol negativně ovlivňuje interakce v rodině i v období střízlivosti, protože brání efektivnímu řešení problémů. Osoba závislá na alkoholu často prožívá výčitky a pocity viny.

Při vzniku a rozvoji závislosti na alkoholu se v rodině nejčastěji uplatňují **dva klíčové mechanismy** – **utajování** konzumace alkoholu a její **racionalizace** (zdůvodňování). Utajované pití narušuje rodinnou komunikaci, vzájemnou důvěru i hodnotový systém. Racionalizace při konzumaci alkoholu dále oslabuje vztahy a ovlivňuje emoční projevy členů rodiny.

Rodina se může na vzniku a rozvoji závislosti některého svého člena přímo i nepřímo podílet, ale zároveň může sehrát klíčovou roli v prevenci i léčbě. Je proto žádoucí pracovat terapeuticky s celou rodinou a se všemi jejími členy.

3.7 Léčba závislosti

Uhrová a Roth (2020, s. 491) uvádějí, že v léčbě závislostí je třeba rozlišovat mezi **detoxikací, odvykací léčbou a substitučními programy**. Je nutné podotknout, že ve všech formách léčby hraje klíčovou roli motivace jedince.

DETOXIKACE

Cílem této fáze **je zvládnutí odvykacích příznaků** po přerušení konzumace alkoholu. Při detoxikaci dominuje farmakoterapeutický přístup s postupným vysazováním medikace. Klient (pacient) může být během detoxikace hospitalizován i na jiném než adiktologickém oddělení. Je však nezbytná důsledná kontrola užívaných léků, které by neměly být jiné, než jaké jsou jedinci předepsány.

ODVYKACÍ LÉČBA

Cílem odvykací léčby je zvládat nároky běžného života bez užívání alkoholu. Jedná se o osvojení nového životního stylu v procesu abstinence. Léčba probíhá ve specializovaných zařízeních a může mít formu **ambulantní, stacionární** (opakovaná ambulantní péče) nebo **ústavní** (pobytová léčba).

SUBSTITUČNÍ PROGRAMY

Cílem tohoto programu je snížení rizikového chování u závislého jedince prostřednictvím nahrazení užívání návykové látky dlouhodobým a kontrolovaným podáváním léku. Nejvhodnější je, aby byla dávka medikace nastavena v rámci hospitalizace. O nastavení a výši medikace rozhoduje psychiatr nebo praktický lékař ve své ambulanci.

Nabízí se široké spektrum možností léčby. Vždy záleží na tom, v jaké fázi závislosti se jedinec nachází, aby mohl být zvolen efektivní způsob léčby a adekvátní terapeutická intervence.

V odvykací léčbě i substitučních programech je nezbytně důležitá motivace jedince a jeho snaha o změnu rizikového chování. V terapeutickém procesu je proto velmi důležitá práce s vlastními zdroji a pojmenování spouštěcích mechanismů a příčin směřujících k závislostnímu chování.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VEDENÁ IMAGINACE JAKO NÁSTROJ RELAXACE PRO ŽENY V PROCESU ABSTINENCE OD ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU

Ticho je zrcadlo.

Zkuste teď na minutu ztišit okolní svět.

Jen vnímejte, co se ve vás děje.

Marie Beníčková

Praktická část této práce je zaměřena na působení a vliv arteterapeutické metody vedené imaginace u žen v procesu abstinence od závislosti na alkoholu. Zaměření na metodu vedené imaginace má poukázat na možnosti a benefity této techniky. Imaginace mohou účastnicím výzkumu poskytnout oporu i naději v nelehké životní situaci. Jejím prostřednictvím mohou tiše nahlédnout a s odvahou vstoupit do svého vnitřního světa, vnímat souvislosti spjaté se svým životním příběhem, přijmout okamžiky, které jsou už možná v „mlhavé“ dáli, a přijmout tu část sebe sama, která žila mimo světlo lampy.

V praktické části jsou objasněny výzkumné otázky, hypotézy a cíl absolventské práce. Dále metodologie výzkumu, inventář témat i zahřívacích aktivit a cílené arteterapeutické intervence.

4.1 Cíle výzkumu, hypotézy a výzkumné otázky

Praktická část je zaměřená na arteterapeutickou metodu vedené imaginace a její využití při práci se ženami, které se potýkaly se závislostí na alkoholu. Cíl absolventské práce zahrnuje

poukázání na vědomé prožívání sebe sama, citlivý a laskavý přístup k osobě, i hledání zdrojů. Dalším cílem je nahlédnout na možnosti imaginace jako redukce napětí a podpora schopnosti se uvolnit. A v neposlední řadě poukázat na možné využití při řešení různých životních situacích.

Hlavní cíl:

Prostřednictvím arteterapeutické metody imaginace podpořit u žen v procesu abstinence od závislosti na alkoholu uvolnění, redukci napětí a kreativitu.

Výzkumné otázky:

1. V jakých oblastech může práce s vedenou imaginací podpořit ženy v procesu abstinence od závislosti na alkoholu?
2. Může vedená imaginace podpořit fantazii a kreativitu u osob v procesu abstinence od závislosti na alkoholu?

Hypotézy:

1. Pravidelná práce s imaginací napomáhá snižovat stavy úzkosti.
2. Pravidelná imaginace rozvíjí kreativitu potřebnou při hledání možných řešení v náročných situacích.

4.2 Metodologie výzkumu

V práci je užitá kvalitativní forma výzkumu spočívající ve spolupráci s malým vzorkem respondentek, zaměřující se jak na subjektivní interpretaci informací od účastnic výzkumu, tak na ověření získaných dat prostřednictvím standardizovaného, měřitelného testu.

Ke splnění cílů a k potvrzení či vyvrácení hypotéz bylo použito několik metod:

- *Standardizovaný test SCL-90 užitý na začátku a v závěru spolupráce*
- *Projektivní kresebné testy (test postavy, domu, stromu) Dále byla využita kresba snového stromu, která nese potenciál pro identifikaci dalších zdrojů a možností účastnic výzkumu.*

- *Úvodní a závěrečný polostrukturovaný dotazník*
- *Cyklus s názvem: Cesta – sestavená témata vedené imaginace*
- *Řízený rozhovor a písemná reflexe účastnic výzkumu*
- *Zúčastněné pozorování*

4.3 Kazuistiky

Kazuistiky byly vypracovány na základě řízeného rozhovoru s účastnicemi výzkumu a vyplněného polostrukturovaného dotazníku. Jména klientek ve výzkumu jsou anonymizována. V důsledku časového rámce léčebného programu dochází k proměnám v účasti klientek na setkáních.

Marta

Martě je 42 let, absolvovala čtyřletou obchodní akademii. Od maturity byla zaměstnána na Úřadu práce jako administrativní pracovnice, kde pracovala 16 let. Nyní je 4 roky nezaměstnaná a pobírá invalidní důchod 2. stupně z důvodu zranění, kdy má potíže s hybností u obou dolních končetin. Klientka do léčebného programu nastoupila dobrovolně z vlastní motivace. Nejedná se o její první léčbu, ale již o šestou. Po ukončených léčbách byla nejdelší délka abstinence 16 měsíců. Spouštěčem v klientčině životě bývají zátěžové vztahové situace a konflikty. Dále pocity prázdnoty a nudy, když je doma sama. Se závislostí se potýká od roku 2017, kdy nastoupila do své první léčby.

Klientku v dětství vychovávaly především matka a babička. S otcem se nestýká od svých pěti let, kdy se rodiče rozvedli. Matka i babička klientky jsou již po smrti. Paní Marta má dvojče, sestru, se kterou má výborné vztahy a je v denním kontaktu. Dále uvedla, že se svou sestrou zažila konfliktní situace týkající se vyrovnání financí po matčině a babiččině smrti. V rodině se vyskytuje neuropsychiatrická zátěž. Matka byla v péči psychiatra, trpěla těžkými depresemi a úzkostmi. Dědeček (otec klientčiny matky) se potýkal se závislostí na alkoholu. U prababičky klientky se vyskytovala závislost na hypnotikách. Klientka je jedenáct let vdaná a má třináctiletého syna. S mužem i synem má hezký stav.

Jana

Janě je třiatřicet let. Rodiče se rozvedli, když bylo klientce 11 let. Biologický otec se potýkal se závislostí na alkoholu, nejsou v kontaktu. Klientka má velmi dobrý vztah se svým otčímem, který jí vychovával. Jana je svobodná a bezdětná. Má sestru (26 let), která trpí úzkostnou poruchou. Vztah v současné době nemá. Potíže s užíváním alkoholu jsou spojeny s bývalým partnerským vztahem. Má vyšší odborné vzdělání v oblasti zdravotnictví. V posledním zaměstnání působila na pozici lékárnice. Potíže s užíváním návykových alkoholických látek měla v posledních čtyřech letech. Jana je úzkostně laděná potýkající se výkyvy nálad. Klientka je ve své třetí léčbě. Dvě předchozí léčby nedokončila. Za podpory rodičů vyhledala psychiatrickou pomoc. Nyní je motivována k léčbě a ráda by získala více chuti do života.

Klára

Klára je devětadvacetiletá pacientka se středoškolským vzděláním v oboru zdravotní sestra. Dále třikrát zahájila studium na VŠ. K dokončení jedné z VŠ ji chyběla jen bakalářská práce, nedokončila kvůli úmrtí milované babičky, se kterou bydlela. Více než deset let působila v sociálních službách, několik let ve vedoucí pozici. S ohledem na vysokou míru stresu změnila zaměstnání. V současnosti je zaměstnána u zásilkové služby, je zde spokojená a ve svém volném čase se již nezabývá prací jako v předchozí pozici. Klientka je vedena u psychiatra. Před třemi lety jí byla diagnostikována neurovývojová porucha ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), která způsobuje obtíže v koncentraci, přizpůsobení se a zvýšenou impulzivitu. Se závislostí na alkoholu se potýká poslední tři roky. Jedná se o její první léčebný pobyt.

Klára je úzkostně laděná, vykazuje znaky perfekcionismu, impulzivity, tlaku na výkon. Před rokem suicidální pokus. Nyní se cítí stabilizována s chutí řešit svůj život. Klientka je svobodná, bezdětná, má přítelkyni. S matkou není od svých 11 let v kontaktu, vychovával jí otec, společně s babičkou. Klientka má dvě mladší sestry. Rodinná zátěž: U otce a babičky se vyskytovaly úzkostné propady, v péči psychiatra. Klára nyní žije se svým otcem a jednou ze sester. S otcem má komplikovaný vztah. Ráda by se osamostatnila. Velkou psychickou zátěží bylo úmrtí babičky, se kterou měla Klára velmi blízký vztah.

Dana

Paní Dana čtyřiačtyřicetiletá žena se středoškolským vzděláním s maturitou. V posledním zaměstnání byla na pozici prodavačky. Potíže s návykovými látkami se objevily před dvanácti lety. Po prvních dvou letech užívání nastalo období abstinence v trvání deseti let. V období abstinence docházela k psychiatrovi a účastnila se skupinové terapie. Po recidivě a psychických potížích za podpory dcery kontaktovala lékaře a byla podána žádost u umístění do léčebného programu v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech. Klientka vykazuje motivaci k léčbě. Po absolvování programu má podanou žádost o přijetí do terapeutické komunity.

Dana pochází z úplné rodiny. Má starší sestru. Dětství nevnímá jako problematické. Poukazuje na častou nepřítomnost otce kvůli zaměstnání. Vztahy s matkou nehodnotí již delší dobu jako dobré, nechce s ní být v kontaktu. Žije u svého otce, se kterým má příznivé vztahy. Dana má tři děti: dcera (27 let), syn (18 let), syn (8 let). Dcera se již osamostatnila. Syn (18 let) žije společně s klientkou u jejího otce. Mladší syn (8 let) je v péči prvního bývalého manžela, se kterým dobře vychází. Paní Dana je dvakrát rozvedená. Se svým prvním mužem má dobré vztahy. S druhým bývalým mužem vnímá vztah jako problematický, doposud nedošlo k majetkovému vyrovnání.

Tamara

Paní Tamaře je devětačtyřicet let. Se závislostí na alkoholu se potýká poslední dva až tři roky. Jedná se o druhou léčbu. Konzumaci alkoholu má paní Tamara spojenou s udržení dobré nálady při práci v domě nebo na zahradě. Motivaci k léčbě své závislosti vnímá již delší dobu. Paní Tamara vykazuje tendence bagatelizovat své pití a racionalizovat své jednání, svou situaci vnímá jako náročnou.

Absolvovala čtyřletou obchodní akademii a byla zaměstnána v oblasti obchodu. Současné dva roky nemá trvalé zaměstnání s ohledem na přechodné bydlení v ČR a na Kypru, kde žila její matka. Mezi její záliby a zdroje patří zahrada, tanec, vaření. Tamara je vdaná, má dvě dcery (26 a 28 let). Má šestiměsíční vnouče. Dále má dva starší bratry, se kterými není v kontaktu. Rodiče paní Tamary se v období dospívání rozvedli. S otčímem se nyní nestýká, kvůli neshodám týkající se dědictví. Se svým biologickým otcem je v kontaktu a vztahy považuje za vřelé. Matka před třemi roky zemřela. Důvod úmrtí bylo utonutí. Paní Tamara byla přítomna u tragické události, proto je pro ni téma matky velmi citlivé nejen v souvislosti s touto událostí, ale také

kvůli nepříjemným vzpomínkám z dětství.

4.4 Forma, prostředí setkání, specifika oddělení č.26 a PNvD

- **Forma setkání a styl vedení imaginativního procesu**

Setkání s účastnicemi výzkumu je realizováno skupinovou formou. Výhodou při skupinových setkání je vzájemná podpora, sdílení prožitků a zpětné vazby, které mohou rozšířit úhel pohledu na danou situaci. Imaginativní proces je veden autistickým stylem, kdy jsou klientky doprovázeny hlasem arteterapeuta a imaginaci prožívají v tichosti. Vnitřní prožitky s terapeutem sdílí a zpracovávají až po ukončení imaginace.

- **Prostředí setkání**

Arteterapeutické intervence probíhají v terapeutické místnosti a prostorách jídelny oddělení č. 26, které je určeno pro léčbu závislostí žen. V terapeutické místnosti je zahájeno skupinové setkání rituálem a úvodní reflexí. Poté jsou účastnice uvedeny do imaginativního procesu. Po návratu z procesu probíhá krátká reflexe týkající se prožitku a stabilizace jedince v přítomném okamžiku. Další fází je přesun do jídelního prostoru, který je hned za terapeutickou místností. Zde jsou připravené stoly s výtvarným materiálem připraveným ke zpracování zážitku z vedené imaginace. Po tvorbě jsou klientky směřovány také k verbálnímu zachycení svého dojmu a odpovídají na položené otázky. Integrace zážitku z imaginace prostřednictvím artefaktu a literárního zachycení může podpořit uvědomění a chápání souvislostí.

- **Pravidla a specifika oddělení č. 26**

Oddělení pro léčbu závislostí u žen má stanovený svůj řád. Pacientky jsou zařazeny do práce, úklidu, účasti do terapeutických aktivit (pracovní terapie, arteterapie, muzikoterapie a do skupiny na oddělení). Od prvního dne nástupu na oddělení si začínají psát deník, kde reflektují každý den. Program na oddělení je ukončen ve čtrnáct třicet hodin, a to z důvodu, aby měly pacientky v odpoledních hodinách možnost najít si svůj další způsob seberealizace.

Jedná se o otevřené oddělení, což znamená, že mají pacientky mimo stanovený program volný pohyb po areálu nemocnice. Délka léčebného programu činí čtyři měsíce. Dále mohou, po

úspěšném absolvování léčby, využít také tzv. posilovacího programu v průběhu své abstinence. Jedná se o motivační program podporující zdroje klientky i kontaktu s ostatními pacientkami. Po prvních šesti týdnech mají pacientky nárok na první „dovolenku“, tedy víkendovou návštěvu mimo areál. Za svůj pobyt mohou využít tři „dovolenky“ tohoto typu. Oddělení umožňuje kontakt s rodinnými příslušníky pacientek a také požaduje spolupráci ve formě objektivního sdělení týkající pacientky. Pokud pacientka projde celým procesem léčby, získá v den odchodu diplom o jejím absolvování.

- **Historie arteterapie v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech**

Arteterapie patří ke škále terapeutických metod, která má v této nemocnici dlouholetou tradici již od 70 let minulého století. Začal ji využívat lékař, **profesor, Ferdinand Kukal** na oddělení určeném pro pacienty trpící psychotickou poruchou. Uměleckou terapii aplikoval především v kombinaci s hudbou. V roce 1993 nastoupil do Psychiatrické nemocnice **PaedDr. Vladimír Blažek**, který se zaměřil především na individuální formu arteterapie. V roce 2000 byla arteterapeutická péče posílena nástupem dalších arteterapeutů **Mgr. Vandy Strejčkové** a **PhDr. Miroslavy Wiejové**. Rozšíření týmů vedlo k možnosti poskytování jak individuálních, tak skupinových forem umělecké terapie a arteterapeutická intervence mohla být využívána na více odděleních Psychiatrické léčebny. Tým, je v současnosti rozšířen, o další členy a arteterapeutická intervence je tak zastoupena na dalších odděleních.

Psychiatrická nemocnice v Dobřanech začala od roku 2008 šířit osvětu týkající se oblasti arteterapie prostřednictvím výstav obrazů pacientů. Od té doby jsou pravidelně realizovány výstavy nazvané „**Cesty mimo areál léčebny**“. Aktuálně bude další výstava zrealizována v roce 2026. Na základě výše uvedeného je zřejmé, že arteterapie zaujímá, v komplexní péči Psychiatrické nemocnice v Dobřanech, své pevné místo. Vnímat sám sebe skrze výtvarné médium a podpůrné terapeutické intervence se dostane každému, který otevře dveře ateliéru i při intervencích na skupinových setkáních. (130 let Psychiatrické léčebny v Dobřanech, s. 100, 2010)

4.5 Struktura setkání

- **Rituál, úvodní reflexe, zahřívací aktivita**

Setkání je zahájeno zvukem tibetského činelku. Jemný zvuk značí signál, že nyní je čas, kdy se budeme věnovat sami sobě, svým pocitům, prožitkům, kdy vstoupíme do svého vnitřního světa. Následuje úvodní reflexe, jejímž smyslem je zmapování aktuálního emočního rozpoložení účastnic výzkumu. Následuje zahřívací aktivita zprostředkovávající uvolnění, zbavení ostychu a naladění na práci. Zahřívací aktivity jsou voleny s ohledem na potřeby účastnic. Zahrnují: práci s barvami, terapeutickými emočními kartami, terapeutickou hmotou, terapeutickou dýchací koulí, kresbou stabilizujících tvarů, dalšími jednoduchými kresbami, ale též práci s pohybem i zvukem. Úvodní reflexe a zahřívací aktivita jsou realizovány někdy v kombinované formě. Úvodní reflexe v sobě nese informační potenciál týkající se aktuálního stavu klientky. Skupinové setkání je zahájeno v kruhu, který umožňuje oční kontakt všech účastníků, rovnost a interakci. Kruh symbolizuje celistvost a jednotu.

- **Hlavní téma – vedená imaginace**

Práci s hlavním tématem předchází příprava prostoru. Klientky jsou vyzvané, aby si kolem sebe vytvořily místo, ve kterém mohou zaujmout polohu, která jim bude příjemná. Je možné zaujmout polohu v křesle nebo vleže. Poté je zahájen tzv. bodyscan neboli uvolnění těla i mysli. Terapeut vede klientky, aby se koncentrovaly na tělo od hlavy až k patě. Na bodyscan je vyhraněna časová dotace cca 15 minut.

Dále jsou klientky nasměrované k hlavnímu tématu, ve kterém je poskytnut dostatečný prostor k vlastnímu prožitku. Posléze nastává pomalý návrat z imaginativního procesu. Zvědomováním svého těla. Další variantou návratu "zpět" do reality je pomalé odpočítávání. Posléze následuje chvíle ticha a tzv. usazení niterného zážitku a nastává krátká reflexe sloužící ke zmapování stavu, ve kterém se klientky aktuálně nacházejí.

- **Tvorba artefaktu – integrace imaginace do života**

Další fází je integrace imaginace do života prostřednictvím artefaktu. Účastnice se přesunou do vedlejšího prostoru, kde je připraven výtvarný materiál, a pouštějí se do zachycení nejdůležitějších momentů z imaginace. Časová dotace na tvorbu obrazu je přibližně 30 minut. Poté, co je prožitek výtvarně zachycen, jsou klientky vyzvány ke krátkému písemnému vyjádření, které slouží k možnému uvědomění a pojmenování prožitého pocitu či myšlenky.

- **Reflexe prostřednictvím řízeného rozhovoru**

Po dokončení artefaktů probíhá sdílení svých prožitků ve skupině. Otázky se týkají nejen toho, co klientky vnímaly, ale také toho, zda je něco v imaginaci zaskočilo či překvapilo. Terapeut se flexibilně doptává a reaguje na sdělení klientky. Účastnice výzkumu sdílejí vzájemně své obrazy s ostatními a dle potřeby je komentují.

- **Závěrečná reflexe a ukončující rituál**

V závěrečné reflexi účastnice sdělují, s čím odcházejí, případně co prospěšného si z imaginace odnášejí nebo co si uvědomily. Každá z účastnic na závěr cinkne tibetským činelkem. Doznívající zvuk značí ukončení dnešního setkání.

Struktura arteterapeutické intervence:

<i>1. Rituál, úvodní reflexe a zahřívací aktivita</i>
<i>2. Bodyscan– vědomé pracování s tělem, uvolnění na fyzické i psychické úrovni</i>
<i>3. Vstup do svého vnitřního imaginativního světa skrze různé otevírací symboly</i>
<i>4. Vedená imaginace – konkrétní téma ve volném imaginativním prostoru klienta</i>
<i>5. Rekapitulace zážitků z imaginace – uvědomování prožitků, pocitů, poselství z imaginace</i>
<i>6. Zvědomování těla, návrat do běžného stavu vědomí – postupný návrat z imaginativního světa</i>
<i>7. Tvorba artefaktu – integrace zážitků z imaginace do života, literární zachycení emocí</i>
<i>8. Závěrečná reflexe, ukončující rituál, sdílení vjemů z imaginativního procesu, případná další uvědomění</i>

5. ARTETERAPEUTICKÁ INTERVENCE

Následující kapitola je věnována detailnímu popisu arteterapeutických setkání s cílem, co nejlépe přiblížit jejich průběh. Popis obsahuje rituál, zahřívací cvičení, hlavní téma vedené imaginace, řízený rozhovor a závěrečnou reflexi účastnic výzkumu včetně ukončujícího rituálu. V této kapitole je obsažen instrumentář témat včetně textu vedených imaginací.

Celý proces od začátku až do konce nese informace o tom, jakým způsobem o sebe pečujeme a jak k sobě přistupujeme. Imaginativní proces nabízí možnost posunout se o krok dál a nahlédnout na sebe novým pohledem, spatřit svou krásu a jedinečnost. Moment zastavení se a uvědomění si vlastních pocitů, myšlenek a tělesných prožitků poskytuje příležitost měnit naše budoucí cesty.

5.1 Setkání před intervencí

Před zahájením arteterapeutických intervencí bylo realizováno setkání se zkušenou klinickou psycholožkou paní Mgr. Hanou Dušák Navrátilovou kvůli zadání standardizovaného testu – dotazníku SCL-90-S. Dotazník sleduje míru úzkosti v kontextu stanovené výzkumné otázky. Účastnice neměly k zadání žádné dotazy a neprodleně jej začaly zodpovídat. Časová dotace k vyplnění testu byla 15-20 minut.

Dále vyplnily klientky osobní dotazník týkající se zahájení arteterapeutické intervence. Seznam otázek obsahoval dotazy zaměřené na základní informace o sobě i další otázky týkající se předchozích zkušeností s imaginací či relaxací. V neposlední řadě také dotaz zaměřený na očekávání z cyklu Cesta. Závěr setkání byl věnován pravidlům ve skupině a informacím týkající se časového harmonogramu setkání a ukončení spolupráce.

Pravidla stanovená ve skupině:

- *Vzájemný respekt.*
- *Zachování mlčenlivosti ve skupině.*

- *Pravidlo říci "STOP" (pokud člen skupiny nechce o svém prožitku mluvit).*
- *Komunikace ve skupině a vzájemné obohacení svým úhlem pohledu.*
- *Společný úklid po tvorbě.*
- *Instrukce týkající se výskytu nepříjemného pocitu v imaginativním procesu.*

Nastane-li něco značně tíživého v procesu imaginace, je účastnice výzkumu poučena, aby respektovala své pocity a potřeby. Je vedena k tomu, aby otevřela oči a upozornila lektora. S klientkami bylo hovořeno také o tom, že "tíživý" pocit, může být u každého jiný, stejně tak jeho intenzita. Také, aby zvážily počátek a délku nepříjemného pocitu i to, zda „tento pocit“ znají ze svého života. Byly informovány o možných obranných mechanismech, kdy se tělo může bránit, aby se na „to“ nepříjemné vůbec nepodívalo, a bez prodlení je vedeno k odvrácení. Účastnice výzkumu byly upozorněny, že přestože jsou témata vedených imaginací podpůrná, může se v jejich obrazech, pocitech a vjemech objevit cokoli. Byly také edukovány o principech vedené imaginace a vyzvány k důvěře v terapeutický proces.

5.2 První setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – „*Na list papíru napište, co byste si chtěly odnést z dnešního setkání i z celého cyklu s názvem Cesta.*“
- Cíl: Instrukce č. 1 – zjistit aktuální rozpoložení klientek, zjistit aktuální potřeby a očekávání arteterapeutické intervence
- Časová dotace – 10 minut

Hlavní téma – POSTAVA, DŮM

- Instrukce č.1 – „*Nakreslete postavu.*“
- Instrukce č. 2 – „*Nakreslete dům, ale ať se nejedná o nějaký konkrétní dům.*“

- Pomůcky: kancelářský papír A4, tužka HB, guma, pastelky
- Cíl: mapování vztahů k sobě samému a k okolnímu světu

Marta

POSTAVA č. 1: Kresba znázorněná vertikálně zaujme širokým postojem. Ruce postavy směřují na obě strany. Kresba vyplňuje cca 80% plochy. Ústa jsou zvýrazněná nejprve černou pastelkou, poté obtaženy ještě červenou barvou. Výrazná je v artefaktu také hůl v pravé části formátu. Hůl jako podporný bod, je užívána i v reálném životě klientky. V kresbě je patrný dlouhý krk se zdobnými korály. V kresbě je znázorněna základna. V kresbě je viditelná absence ženských prvků. Klientka uvedla, že oblečení ztvárnila svoje, které ráda nosí. **K diskusi se nabízí téma:** potřeby zvýšené kontroly (sebekontroly), kontaktu, způsobu sebeprosazování, stability, jistoty a opory v životě, odpovědnosti a samostatnosti, sebevědomí.

DŮM č. 1: Kresba znázorněná horizontálním způsobem je nakloněna mírně vlevo. Kresba je provedena pevným, jistým tahem. Na první pohled zaujmou široká vrata zobrazená na boční straně domu. Dále jsou patrné modré záclonky v oknech. Kontura celého domu a ostatních prvků je nakreslena černou barvou. Dům je vybarven hnědou barvou, záclonky v oknech jsou modré a střecha červená. **K diskusi se nabízí téma:** potřeba kontaktu, zájmu o okolní svět (tichý pozorovatel) a způsobu ventilace napětí. Klientka na otázky týkající se kresby uvedla, že takto od malička kreslí domy. Velká boční vrata měla u babičky.

Jana

POSTAVA č. 1: Klientka ztvárnila postavu mužského pohlaví. Kresba vyplňuje 80 % plochy, je znázorněna uprostřed dolní části formátu. Postava je v rozkročeném postoji s rukama od těla a s neurčitým výrazem tváře – ani se nesměje, ani se nemračí. Celá postava je obtažena černou konturou a je provedena jistými tahy. V kresbě je výrazný dlouhý krk a absence uší. **K diskusi se nabízí téma:** partnerství, toho, co dává klientce stabilitu a v jakých oblastech ji potřebuje. Dále se otevírá otázka, které oblasti by chtěla mít pod kontrolou a zda existuje něco nebo někdo, koho nechce slyšet. Dle komentářů klientka neví, z jakého důvodu znázornila muže, prý ji to napadlo jako první. Dále byl s účastnicí veden rozhovor o partnerství. K tématu uvedla,

že by si v budoucnu muže velmi přála, chtěla by mít hezký a podpůrný vztah. Hovořila také o matce a její přílišné kontrole a o tom, že jí vše dopředu plánuje.

DŮM č. 1: Dům fialové barvy je umístěn uprostřed formátu. V okolí domu je znázorněna cesta ke vstupní části domu. Cesta i okolí domu je oploceno. Na zahradě jsou vyobrazeny tři stromy. V kresbě domu jsou zobrazené dvě velká a jedno menší okno. Komentář autorky k fialové barvě byl, že patří mezi její oblíbené barvy. Dále uvedla, že by si přála, aby mohla jednou bydlet v domě. **K diskusi se nabízí téma:** jakým způsobem ventiluje a projevuje své pocity, a jak vnímá svůj vztah s matkou.

Klára

POSTAVA č. 1: Postava ztvárněná na výšku znázorňuje autorku samotnou. Kresba se nachází zhruba uprostřed plochy, více v horní části. Velikost postavy vyplňuje 70 až 80 % plochy a na první pohled zaujme silným přitlakem a množstvím detailů. Postava je oblečená ve sportovním oblečení, zobrazení poklopce, nevynikají ženské linie. Ztvárnila oblečení a doplňky, které nosí. Autorka občasné ráda tvoří, obtahování v kresbě lze přisoudit potřebě precizního ztvárnění. Postava se usmívá a v úsměvu jsou ztvárněny zuby. Silný přitlak v kombinaci s úsměvem působí poněkud nuceným dojmem. Žena zaujímá postoj s rukama nahoře. Dle komentáře autorky, žena mává. Vlasy jsou ztvárněny rozevlátým způsobem. Znázorněná postava ženy odpovídá extrovertnímu ladění klientky. **K diskusi se nabízí téma:** ventilace napětí, způsob projevit vlastní pocity, kontakt s okolím.

DŮM č. 1: Kresba je znázorněna na šířku. Na první pohled zaujme znázorněním širokého okolí domu. Dům se nachází v levé horní části artefaktu. Jedná se o kresbu tužkou. V okolí domu je přítomné slunce, v levém horním rohu, mraky, hustý les, silnice vedoucí k domu, rybník s lavičkou a kopce v blízkosti domu. Je viditelné, že různé prvky se vzájemně překrývají. Silnice směřující k domu a není ukončena. Přední část domu je zvýrazněna opakujícími se tahy. Kresba působí celkově „přehlceným“ dojmem, což může mít spojitost s diagnostikou ADHD. Autorka na dotazy týkající se ztvárnění okolí uvedla, že má ráda přírodu. **K diskusi se nabízí téma:** jakým způsobem ventiluji své emoce, v jakém jsem kontaktu sama se sebou, v jakém jsem kontaktu s okolím, zároveň jaký kontakt umožňuji druhým.

Dana

POSTAVA č. 1: Kresba na první pohled zaujme svou velikostí. Autorka ztvárnila, jak uvedla, samu sebe v malém provedení. Ke kresbě sdělila, že se tak ztvárnila záměrně, neboť si nevěří a není si jistá sama sebou. Záměrně také nepoužila žádné barvy, neboť se v současnosti nachází v „šedé zóně“. Kresba je umístěna v horní části papíru. Přes malou velikost postavy jsou znázorněny detaily. Postava se usmívá, lze říci „na půl“. V obličeji jsou znázorněny oči s řasami a tváře. Na dotaz, zda je žena smutná, uvedla, že trochu. Vlasy jsou rozpuštěné, tak jak je klientka obvykle nosí. Lze poukázat na horní díl oblečení ve stylu roláku a kalhot. Na dotaz týkající se zvýraznění na koleni uvedla, že ji bolí. Postava má rozkročený postoj a ruce jsou znázorněny od těla.**K diskusi se nabízí téma:** hledání vlastních zdrojů, sklon k idealizaci okolí a otázka, co a koho je potřeba kontrolovat.

DŮM č. 1: Dům je vyobrazen uprostřed plochy. Stěny domu jsou mírně nakloněny doleva. Kresba domu je doplněna mraky, květinami a sluncem s prvky antropomorfismu. Dům má dvě okna, dveře s klikou, střechu a kouřící komín. Vartefaktu jsou modré mraky, žlutě záclonky a hnědá půda pod květinami. U dalších prvků v kresbě jsou vyznačeny kontury. Obrys domu je červený, komín hnědý a oba prvky jsou zvýrazněny opakovaným obtahováním. Antropomorfní žluté slunce se nachází v pravém horním rohu a usmívá se. Žlutou barvu mají také záclonky. Klientka spojuje červenou barvu s květinami a s láskou, ale neví, proč ji použila na vybarvení domu. S klientkou byl **veden rozhovor na téma**, co slunce vidí a na co se usmívá, co může být viděno z oken domu. Uvedla, že je pěkné počasí a že z domu pozoruje přírodu, zvířata a jen pěkné věci.

Tamara

POSTAVA č. 1: Klientka byla s kresbou velmi rychle hotova, nevyužila nabídnutou časovou dotaci. Kresba na první pohled zaujme jednoduchým až dětským ztvárněním. Je zde patrná absence krku, ramen a detailů očí. Postava je ztvárněna pouze pomocí základních tvarů. Ruce jsou pojaty neurčitým, jednoduchým způsobem. Postava jednou rukou mává. Při dotazu,

zda je s postavou spokojena, uvedla, že celkem ano. Dále sdělila, že moc kreslit neumí. **K diskusi se nabízí téma:** regulace impulzivity, vztahování se k okolnímu světu.

DŮM č. 1: Kresba je znázorněna vertikálně. Celkovým dojmem je velmi jednoduchá, prostá a chudá. Dům se nachází v horní části papíru, je lehce nakloněn k levé straně. Tahy znázorňující střechu jsou neukončené. V kresbě jsou patrné absence dalších detailů domu. Na otázku týkající se kresby odpověděla, že moc kreslit neumí a že jí to takto stačí. Dále uvedla, že je celkem spokojená. Klientce bylo nabídnuto téma kontaktu a způsobu vztahování se k okolnímu světu a možnosti ventilace pocitů i napětí. Paní Tamara reagovala, že potřebu kontaktu má různou podle nálady.

Shrnutí na závěr, rituál

Klientky v úvodu setkání vyjádřily svá očekávání od imaginační metody. Účastnice Marta a Jana by si chtěly osvojit schopnost lépe se uvolnit. Klára by se ráda během imaginativního procesu ponořila do svého prožívání a dozvěděla se o sobě něco nového. Dana by se chtěla naučit odpočívat a Tamara by ráda zažila příjemné pocity a posunula se v oblasti sebepoznání. U kresby postavy a domu se výrazně lišil čas provedení u paní Tamary, která jí věnovala velice krátkou dobu. Oproti tomu kresbě věnovala nejvíce času paní Marta a Jana.

Poznámka: Klientka Tamara nastoupila do programu až v pátém setkání z důvodu pozdějšího nástupu do Psychiatrické nemocnice v Dobřanech. Projektivní kresby jsou však umístěny společně kvůli přehlednosti (tj. v prvním a druhém setkání).

5.3 Druhé setkání

Úvodní reflexe – rozehřívací aktivita (Vedená imaginace-koncentrace na tělo)

- Instrukce č.1 – Bodyscan: *„Zavnímejte místo, které právě teď přitahuje vaši pozornost. Může to být místo, kde cítíte tlak, napětí nebo nepohodu, anebo místo, kde naopak vnímáte přemíru energie.“*
- Instrukce č.2 – *„Vyberte si barvu pastelky a se zavřenýma očima si prostřednictvím tahů*

zvědomte celé své tělo od hlavy až k patě.

- Instrukce č.3 – „*Nyní otevřete oči, věnujte se místu, které přilákalo Vaši pozornost, a zkuste jej pomocí barev opečovat.*“
- Cíl: Instrukce č. 1 – zpřítomnění, koncentrace na sebe
Instrukce č.2 – zvědomění tělesných pocitů a vjemů
Instrukce č. 3 – sebepéče, všímavost, transformace
- Materiál – papír A3, papírová lepenka, pastelky, suchý a olejový pastel
- Časová dotace – 15–20 minut

Hlavní téma – STROM, SNOVÝ STROM

- Instrukce č.1– „*Nakreslete strom, jaký chcete a jak nejlépe dovedete, ale nemělo by se jednat o jehličnan ani palmu.*“
- Instrukce č. 2 – „*Nakreslete strom, který je úplně jiný – spíše snově neskutečný jakoby z jiné reality, kterou můžete spatřit či zažít jedině vy, třeba i strom, jaký svět ještě neviděl.*“
- Pomůcky: kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky – u snového stromu
- Cíl: Instrukce č. 1 – náhled na sebepojetí klienta, dynamika prožívání, mapování vztahování se k okolnímu světu

Instrukce č.2 -obohacení o další fantazijní a imaginativní kvality, prohloubení projektivního potenciálu klientova příběhu, rozdílná zobrazení, mohou přinést další informace o životě klienta

Marta

STROM č. 1: Kresba stromu je ztvárněna na celém papíře. Na první pohled zaujme silný, mohutný kmen. V kresbě, je patrná absence základny a srdce stromu. Větve jsou neukotvené, znázorněné v prostoru a zakončené listy s motivem srdce. Kresba je vedena pevným,

nepřerušovaným tahem. Způsob provedení vykazuje prvky dětské kresby, sklony k infantilismu. Vzhled kresby odpovídá vývojově mladšímu jedinci, než je věk autorky. **K diskusi se nabízí téma:** nerozhodnosti, způsobu prosazení se v okolním světě, dětské naivity a ovlivnitelnosti okolím, regulace emocí, způsobu ventilace pocitů i téma týkající se zodpovědnosti. **Klientka ke stromu uvedla,** že má silné větve a bohatou korunu, je jedinečný srdcovitým tvarem listů. Jedná se o starý strom po tři generace její rodiny. Chybí mu dětský smích a houpačka pro děti. Vyvolává v ní hřejivý pocit domova. Podobá se její rodině, která vždy měla pevné základy, a nic jí nerozhodilo.

SNOVÝ STROM č. 1: Kresba snového stromu se oproti prvnímu liší pouze barevným provedením a zakončením větví. Celá kresba je nakloněna mírně na levou stranu. Na otázky týkající se snového stromu jmenovaná sdělila, že se jedná o barevný, pestrý strom. Kdyby strom vybledl, uschnul by. Chtěl by mít ještě více barev, ale pouze světlé odstíny. Chybí mu reálné místo, kde by mohl růst. S jeho existencí by byl svět veselejší. S klientkou bylo hovořeno o vlastních zdrojích přinášející radost.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: Oba stromy vyjadřují autorku samotnou, z každého má nějakou část. Dále uvedla, že rozdíl spočívá pouze v tom, že jeden je snový a druhý reálný. Zvolila by si ten reálný, neboť stojí na zahradě a může se ho dotknout a případně se za něj schovat. Strom jí připomíná místo, kde vyrůstala.

Jana

STROM č. 1: Strom zabírá zhruba 85 % plochy a je zobrazen mírně v pravé části. V okolí stromu je vlnkovitou čarou znázorněna tráva. Strom má rozšířenou základnu a tenký, dlouhý kmen přiměřený k zobrazeným tenkým větvím tvořeným jednou čarou. Krátké větve nejsou v některých místech napojeny na hlavní větev. Klientka si nejprve předkreslila strom tenkou linkou, poté jej znovu obtahovala s větším přítlakem. Obtahování je patrné na pravé části kmene, v místě napojení větví a na jedné větvi směřující vlevo. Klientka ztvárnila strom prostým, jednoduchým způsobem. Nevyužila nabízenou časovou dotaci. **Na otázky týkající se stromu odpověděla:** „*Je to strom života, jabloň. Roční období je asi podzim. Jedinečný je svými větvemi.*“

Je starý jako já. Roste v zahradě za domem a daří se mu dobře. Chtěl by více života a chybí mu více zeleně. Vyvolává ve mně pocit radosti. Podobá se stromu u nás na zahradě. **“K diskusi se nabízí téma:** jakým způsobem se prosazuje v okolním světě, jaké jsou mé zdroje, jakou odpovědnost nesu a můžu unést. Ztvárnění stromu s holými větvemi by odpovídalo současnému emočnímu rozpoložení klientky, kdy se cítí bez energie.

SNOVÝ STROM č. 1: Je ztvárněn obdobným způsobem, liší se však svou barevností a širším kmenem. Jedná se o strom s hnědým kmenem a zobrazenými listy na větvích. K snovému stromu klientka uvedla, že má více energie, protože je více zaléván. **Byly nabídnuty otázky** směřující k tématu, co se „musí“ stát a co je potřeba udělat, aby mohl být více zaléván, kdo ho zalévá a jak často.

Klára

STROM č. 1: Kresba ztvárněná na výšku a pokrývá takřka celý list papíru. Na kresbě je patrný pevný, poměrně široký kmen se základnou vyplněný čarami a dvěma suký. Dále je v kresbě zobrazena otevřená koruna skládající se z tenkých větví a s velkým množstvím listů. Větve sahají až k okrajům papíru. Ke ztvárnění kmene a suků klientka uvedla, že strom přečkal těžké chvíle, už ani neví jaké, ale zvládl je, a to je připomínka toho, jak dokáže být silný. Byla nabídnuta otázka, co stromu pomáhalo v nelehkých chvílích. Název stromu je „kvetoucí jablono“. **K diskusi se nabízí téma:** vnímání vlastních hranic, přehnaných nároků na vlastní osobu, potřeby limitů, způsobu vztahování se k okolí a vnímání vlastní síly při překonávání překážek.

SNOVÝ STROM č. 1: Kresba snového stromu je v barevném provedení a výrazně se odlišuje od kresby prvního stromu. Vyplňuje takřka 100 % plochy. Z kresby lze vnímat přehlcnost, což může souviset s projevy pozornosti typickými pro ADHD. Klientka se ke snovému stromu vyjádřila tak, že se jedná o strom přání, fantazijní strom podobný Stromu duší z filmu Avatar. Dále uvedla, že ho zasadil někdo významný a je střežen, protože je vzácný. Žije uprostřed džungle. Chtěl by, aby za ním přicházeli lidé a mohli se jej dotýkat, propojit se s ním a vzájemně se obohacovat. Dále klientka uvedla, že může připomínat vrbu, ale není smutný. **K diskusi se nabízí téma:** kontakt s druhými lidmi, otevřenost k okolnímu světu, vlastní ochrana a vnímání

hranic.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: Autorka vnímá stromy jako místa, kam mohou přicházet lidé. Jsou pro ni místem lásky, podpory a naděje. Odlišila je barevným provedením. První strom, znázorněný tužkou, je pro všechny viditelný, zatímco druhý strom nádherně září a je kouzelný. Mohou jej spatřit pouze dobří lidé.

Dana

STROM č. 1: Při prvním pohledu je patrné znázornění stromu jako jednotlivých, samostatných částí. Barevná kresba je umístěna zhruba uprostřed plochy a je zobrazena ve vertikální poloze. V obraze je zobrazena čára země, v okolí stromu jsou květiny. Je zde patrný důraz na kořeny stromu i květin. Některé části jsou ztvárněny mechanickým způsobem. Atributy stromu jsou vyobrazeny jedním tahem. Kmen stromu je ve tvaru obdélníku a je nakloněn mírně doleva. V kresbě jsou znázorněné postupně na sebe napojované uzavřené větve. Jedná se o strom s uzavřenou, arkádovitou korunou se dvěma hlavními uzavřenými větvemi, které se dále člení a na kterých jsou jablka. Je zde patrná absence základny a srdce stromu. Pata kmene je mírně zúžená. Strom působí celkovým dojmem jako zkostnatělý, rigidní. Obsahuje prvky dětské tvorby a jsou zde patrné potíže s propojováním jednotlivých částí do funkčního celku. **K diskusi se nabízí téma:** přechodu z dětství do dospělosti, přizpůsobivost, pružnost, sebevědomí, pocity bezpečí – moje bezpečné místo.

SNOVÝ STROM č. 1: Kresba je ztvárněna v horizontální poloze a je barevně provedena. Klientka dala stromu název „Duhový strom“. Do tvorby snového stromu začlenila autorka kreativitu a hravost, zejména ve způsobu zpracování kmene a větví, kdy je vystříhla tak, aby mohly působit volně a vzdušně i zároveň zasahovat do prostoru. Větvě jsou zobrazeny jako by byly samostatně existující v prostoru, bez ukotvení ke kmeni stromu, který vystupuje z dolního okraje papíru a jehož obrys je po stranách rovněž vystřižen. Větvě jsou znázorněny v jiném tvaru než u předchozího stromu. Snový strom má otevřenou korunu tvořenou větvemi s třešněmi. Stejně jako předešlé kresby stromu je zde patrná absence základny. V kresbě není patrný důraz na kořeny ani zobrazení okolí, jak tomu bylo u předchozího stromu. Ke zpracování se nabízí téma: volnosti a vlastních hranic, stability, své místo v životě.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: První strom autorka spojuje se sebou, druhý se podobá jejím dětem. První strom by chtěl vodu, snový strom by chtěl péči. Dle sdělení klientky, oběma stromům nic nechybí.

Tamara

STROM č. 1: Klientka nevyužila časovou dotaci na kresbu, byla hotova velmi rychle. Strom je znázorněn jednoduchým až znakovitým způsobem. Zobrazen je pouze kmen a obrys koruny. Kresba byla vytvořena dynamickým, rozhodným a rychlým tahem. Velikost kresby zabírá přibližně 2/3 papíru. Kresba vykazuje absenci větví, srdce stromu, základna je naznačena. Strom působí neukotveným dojmem. **Nabízí se k diskusi téma:** impulzivitu, způsobu prožívání, navazování interpersonálních vztahů, způsob sebeprosazování ve vnějším světě i téma nejistoty. **Odpovědi na položené otázky týkající se stromu byly:** *„Jmenuje se Šťastný strom. A je charakteristický jednoduchostí a vzácností. Je v nejlepších letech. Žije na rozkvetlé louce a daří se mu úžasně, je v rozpuku. Chtěl by víc zářit a být tady pro všechny. Chybí mu zvířata, ptáčky, broučci, myšky.“* Odpovědi klientky mohou naznačovat rozpor mezi kresbou a subjektivním vnímáním.

SNOVÝ STROM č. 1: Kresba snového stromu je oproti prvnímu stromu obohacena o doplňky vyplňující korunu tj. slunce a květiny. U základny a paty kmene jsou znázorněny květiny. Oproti prvnímu stromu je patrná širší základna. Odpovědi na položené otázky týkající se stromu byly: *„Září a je spokojený. Roste u nádherného domu jako solitér a daří se mu nádherně. Nic nechce. Chybí mu jen lavička vedle něj. Vyvolává ve mně klid a štěstí.“* **„U snového stromu se k diskusi nabízí** způsob uvažování o sobě i vnějším světě, vlastních potřebách a odměnách.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: Klientka uvádí, že stromy jsou si téměř ve všem podobné. První strom je vyzrálý a celistvý, jen mu chybí „malé“ věci k absolutní spokojenosti. Stromy se odlišují ve způsobu zpracování. Snový strom je spíše klidový, druhý je celistvý. Jeden přemýšlí a druhý koná s ohledem na očekávání okolí.

Shrnutí na závěr, rituál

Klientky hodnotily zahřívací aktivitu jako podpůrnou a relaxační pro tělesné vnímání. Velký

zájem vzbudilo téma snového stromu. Nejrychleji měla kresby hotové, stejně jako u kresby postavy a domu, paní Tamara. Naopak paní Marta věnovala nejvíce času nejen svým kresbám, ale také přemýšlení nad pojetím snového stromu.

Poznámka: Klientka Tamara nastoupila do programu až v pátém setkání z důvodu pozdějšího nástupu do Psychiatrické nemocnice v Dobřanech. Projektivní kresby jsou však umístěny společně kvůli přehlednosti (tj. v prvním a druhém setkání).

5.4 Třetí setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – „*Uvědomte si, jaký pocit Vás aktuálně tíží. Ztvárněte tento pocit, jakýmkoli způsobem na papír.*“
- Instrukce č.2 – „*Zavřete oči a vnímejte, jaký pocit Vás naopak těší. Pocit ztvárněte a připojte k tíživému pocitu.*“
- Cíl: všímavost ke svému aktuálnímu prožívání a koncentrace na svou osobu, ventilace napětí, orientace v polaritě pocitů vnímaných jako pozitivní a negativní
- Časová dotace – 15 minut

Hlavní téma – MÍSTO BEZPEČÍ

Cíl: zaměření na vlastní zdroje a potřeby, sebepoznání, relaxace

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut -bodyscan, 15 minut – bodyscan imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25–30 minut

Materiál: čtvrtka A3, suchý a olejový pastel, pastelky, vodové, akrylové barvy

Text vedené imaginace: Místo bezpečí

„Všimneme si, že se Váš dech zklidnil, tep se zklidnil, jsou větší rozestupy mezi myšlenkami a vnitřní prostor se rozšířil. Nechejte nyní dech na pozadí a zkuste si představit, že se před Vámi

objevila cestu. Je to cesta, která Vás zavede na bezpečné místo. Místo se může nacházet kdekoli a být v něm cokoliv. Vydejte se po cestě a všimněte si, co se kolem Vás děje. (3minuty) Pomalu se blížíte ke svému místu. (1 minuta) Váš prostor může obsahovat vše, co je pro Vás příjemné a co Vám poskytuje klid. (2minuta) Vnímejte, co napomáhá tomu, že se tam cítíte dobře. Zkuste si uvědomit, co ke svému bezpečí potřebujete. (2 minuty) Vnímejte své tělesné pocity. Pozorujte, kde se tento příjemný pocit nejvíce ukládá ve Vašem těle – kde jej cítíte.(3minuty)

Nastává čas, kdy se budeme pomalu vracet zpět. Zkuste si připomenout vše příjemné, co jste na svém místě cítili, i to, jak jste to vnímali na svém těle. Můžete si pro sebe vytvořit gesto, které Vám pomůže si příjemný pocit kdykoliv snadno připomenout. (2 minuty)

Marta: Klientka při vedené imaginaci vykazovala emoční rozrušení, chvílemi plakala, neboť se jí v představě vybavila její matka a babička, které už nežijí. Ve chvíli rozrušení částečně otevírala oči. Od terapeuta se jí dostalo podpory prostřednictvím doteku na rameno a slovním okomentováním, aby vyplavené pocity zkusila prodýchat. V obraze zachytila louku posetou pampeliškami, která v ní vzbudila vzpomínku na dětství, kdy si pletla věnečky z pampelišek. Samu sebe znázornila jako malou holčičku, vedle sebe svou matku a babičku. Dále jmenovaná uvedla, že zobrazené postavy v ní vyvolaly smutek, neboť jejich přítomnost jídávala pocit jistoty, zatímco nyní si připadá nejistá. **V závěrečné reflexi** se paní Michaela ocenila za to, že přestože plakala a byla emočně rozrušená, podařilo se jí svůj stav „prodýchat“ a ponořit se do vnitřních obrazů.

Jana: V imaginaci viděla cestu, jezero, silnici uprostřed přírody. Klientka intenzivně vnímala vůni lesa. **Artefakt:** Přírodu zobrazila ve svém obraze společně se sluncem, stromy, půdou, nebem a vodou. Znázorněná voda představuje jezero. Jezero je výrazným prvkem artefaktu. Na dotaz, s čím má jezero a vodu spojenou, odpověděla, že má ráda přírodu. Dále bylo hovořeno o tématu cesty. Na otázku: „*Kam byste chtěla ve svém životě směřovat? Jakým směrem byste se chtěla vydat?*“ jmenovaná odpověděla, že si připadá na počátku cesty a zatím neví, kam směřuje. Byly jí položeny další otázky: „*Je něco konkrétního, co byste na své cestě chtěla, potřebovala? Jsou nějaké pocity, které byste chtěla na své cestě zažívat?*“. Jmenovaná uvedla,

že jistotu. **V závěrečné reflexi** se klientka ocenila za to, že se snaží svůj stav zvládat, i když je to náročné.

Dana: Účastnice spatřila přírodu, jejíž byla součástí. Uviděla les, pole a dvě divoká prasata, jak se vydávají po cestě. Dále viděla dům a louku. Dům, který se v imaginaci objevil, neznala. Byl veden hovor týkající se potřeb klientky, usazení se a vytvoření vlastního zázemí. Uvedla, že by si ráda vytvořila "teplo" domova. Dále zmínila, jak je pro ni důležitý pobyt v přírodě. Obraz z imaginace pro nepřináší poselství, jak je důležité porozumět sobě samé. **V závěrečné reflexi** se klientka ocenila za stav uvolnění, kterého se jí podařilo dosáhnout. Ze setkání odchází s pocitem klidu a radosti.

Klára: Klientka zobrazila místo bezpečí skrze tvary a čáry. V artefaktu je zobrazen růžový trojúhelník se světle a tmavě modrou konturou a žluté čáry ve tvaru kříže. Dále z trojúhelníku vedou žluto-modré paprsky. Obrazec, který se v imaginaci objevil, ji připomnělo "Boží oko". Na dotaz, s čím si klientka spojuje růžovou barvu, odpověděla, že ji má ráda, neboť je veselá a povzbuzující. Proto jí byla položena otázka: *"Co ve Vašem životě vás může povzbudit a podpořit?"*. Paní Klára odpověděla, že ji podporuje její přítelkyně. Také se dokáže podpořit sama tím, že je zvědavá. Dále uvádí, že schopnost uvolnit se je závislá na její aktuální náladě a snaze. S ohledem na stanovenou neurovývojovou odlišnost, ADHD, se klientka potýká s vyššími nároky na koncentraci při imaginativním procesu a má radost, že si z dnešního setkání odnáší uvolnění.

Shrnutí na závěr, rituál

Tělesné uvolnění a imaginativní proces probíhaly klidným způsobem. Paní Michaelu prvotní imaginativní obrazy rozrušily, proto byla vedena ke zklidnění prostřednictvím dechu. Klientka se po zklidnění do imaginace znovu vrátila. Téma místa bezpečí vyvolalo u většiny účastnic výzkumu pozitivní odezvu a každá si odnesla určitá sdělení ze své imaginace. Setkání

bylo ukončeno zvukem tibetského činelku.

5.5 Čtvrté setkání

Úvodní reflexe – rozehrávací aktivita

Instrukce č.1 – „*Vyberte obraz květiny, která nejlépe vystihuje, co se ve vás aktuálně odehrává.*“

- Cíl: všímavost ke svému aktuálnímu
- Materiál – fotografie květin
- Časová dotace – 15 minut

Hlavní téma – ZDROJE

Cíl: zvědomění a aktivizace vlastních zdrojů, podpora psychické stability

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut – bodyscan, 10 minut – vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25 - 30 minut

Materiál: čtvrtka A3, suchý a olejový pastel, pastelky, vodové, akrylové barvy

Text vedené imaginace: Zdroje

„Zkuste si představit místo, kde se budete cítit dobře. (2 minuty) Svou pozornost zaměřte na své tělo. Podívejte se na svá chodidla, která jsou spjatá se zemí. Zkuste vnímat, zda cítíte teplo či chlad. Pohybujte jednotlivými prsty dolních končetin. Vnímejte, zda máte na sobě obuv a je vám pohodlná nebo jste bosé. (1 bosé. (vnímejte svou hlavu, kterou můžete jemně zakroužit. Laskavou pozornost věnujte svým ramenům. Pokud potřebujete, uvolňujete je pohybem, pohlazením či dotykem. Vnímejte své paže, jednu po druhé. Prohlédněte si své dlaně. Můžete si je promasírovat nebo se jich dotknout. Skrze trup vnímejte své nohy, stehna, kolena, lýtka i chodidla. Představte si, že ve vašem zvoleném prostoru hraje hudba – hudba, která je vám blízká, kterou rádi posloucháte a kterou byste si právě teď chtěli pustit. (2 minuty) Zkuste

pohybem či tancem vyjádřit to, co ve Vás hudba vyvolává. (3 minuty) Tělo se začíná pomalu zklidňovat, dech se zpomaluje. Zaujměte polohu, která je Vám příjemná a ve které se cítíte uvolněně. (2 minuty) Ve svém prostoru vnímejte všemi svými smysly. Nyní věnujte pozornost svému čichu – tomu, co cítíte. Váš prostor je naplněn vůní, kterou máte rády. Zkuste ji vnímat co nejintenzivněji. Vnímejte svůj dech, nosní dírký, jak se nadechují a vydechují. (2 minuty) Vůně pomalu ustupuje do pozadí, přesto stále vnímáte všemi svými smysly. Pohlédněte do svého srdce a zeptejte se sami sebe: Co mě těší a co je pro mě důležité? Co může být zdrojem mé radosti? Co je potřeba začlenit do mého života, abych byla spokojená? “

Marta –Prožitek z vedené imaginace: Klientka uviděla louku plnou vlčích máků a slunečnou oblohu. Tančila ve vlčích mácích ve svých rudých šatech. Byla plná optimismu, lásky i vášně. Lásku označila za zdroj svého života. Dále cítila volnost, nespoutanost a vnímala, že ji nic netrápí. Zážitek z imaginace, skutečně prožila ve své minulosti. **Artefakt:** Samu sebe zobrazila z profilu v červených šatech, kráčející směrem ke slunci. Ve způsobu zobrazení je patrná absence krku. **Závěrečná reflexe:** Paní Marta odchází s pocitem radosti.

Jana –Prožitek z vedené imaginace: Klientka utíkala po pláži, všude viděla palmy, slyšela šum moře a cítila sluneční paprsky. Všude kolem létali ptáci. Namáčela si nohy do vody a cítila teplo na těle. Cítila se hezky, příjemně a nic ji netížilo. Měla lehkou hlavu a nemyslela na nic, jen na přítomný okamžik. **Artefakt:** Paní Jana ve svém obraze ztvárnila palmu, ptáky a slunce. V pravé dolní části vyobrazila sebe jako postavu směřující k moři. **Závěrečná reflexe:** Klientka odcházela uvolněná a s pocitem radosti. S klientkou bylo hovořeno o vnímání času a prožitků v imaginaci a o tom, co by jí případně mohlo pomoci v prožívání přítomného okamžiku v reálném životě.

Klára –Prožitek z vedené imaginace: Klientka vnímala kolem sebe vodu, byla v hloubce pod vodní hladinou a pomalu vyplouvala k hladině, odkud prosvítaly slunečné paprsky. Klára cítila, jak ji paprsky hřejí a ochraňují. Světlo ji jako by vytahovalo na povrch. Ve slunečných paprscích cítila svou babičku, která se na ni dívala shora a dávala najevo svou podporu i ochranu. Dále vnímala přívál energie, aby snadno a s lehkostí vyplula na hladinu S dostatkem energie

vnímala také odhodlání a pevnou vůli. **Artefakt:** Na ploše papíru je znázorněn bílý kruh uprostřed formátu, kde je v jeho pravé části vyobrazeno oko a kolem něj slunečné paprsky. Zbytek plochy je rozdělen na pruhy od černé až ke světle modré barvě, znázorňující vodní hladinu.

Dana –Prožitek z vedené imaginace: Jmenovaná se ocitla na louce. Vnímala kolem sebe luční kvítí, stromy a hřející slunce. V imaginaci si lehla do trávy a zavřela oči. Vnímala zvuky okolí, zpěv ptáků a šumění stromů. Cítila se bezpečně. Po chvíli začala přemýšlet o tom, jaké by to bylo hezké, kdyby chodila na procházky se psem. **Artefakt:** Na obraze je ztvárněna zelená louka posetá květinami různých barev. Klientka si z imaginace odnáší pocit bezpečí.

Shrnutí na závěr, rituál

Při dnešním tématu vnímaly účastnice výzkumu svou sílu a zdroje, které je mohou podpořit. Ukončení setkání proběhlo jako obvykle zvukem tibetského činelku.

5.6 Páté setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – „*Zavřete oči a všimněte si svého dýchání. Vnímejte, jaké myšlenky kolem Vás poletují, jaké si žádají Vaši pozornost. Pozorujte jejich tempo i rychlost.*“
- Instrukce č.2 – „*S otevřenýma očima zachyťte pomocí čar tempo i obsah myšlenek na papír.*“
- Cíl: Instrukce č. 1 – zvědomování procesu myšlení, koncentrace na sebe

Instrukce č.2 – mapování myšlenek, se kterými se klientky aktuálně zabývají

- Časová dotace – 10 minut

Hlavní téma – MÉ JÁ VE SVÉ KRÁSE A CELISTVOSTI

Cíl: zvědomění a aktivizace vlastních zdrojů, podpora psychické stability

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace "

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut – bodyscan, 10 minut – vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25–30 minut

Materiál: čtvrtka A3, suchý, olejový pastel, akrylové barvy

Text vedené imaginace: Mé já ve své kráse a celistvosti

„Představte si, že jste se ocitla na příjemném místě, které vyzařuje klid. (2 minuty) Nyní zkuste ve svém klidném prostoru zaujmout polohu, ve které vám bude příjemně a zároveň budete moci plně vnímat své tělo. (2 minuty) Nyní přidáme k pohledu na sebe a své tělo novou kvalitu, a tou je laskavost. Pozornost nyní zaměříme na hlavu. Je na nás „hodná“, stále tolik myslí, zabývá se mnoha věcmi, a přesto jí často nevěnujeme pozornost. Nyní jí věnujte laskavou pozornost a uvědomte si její důležitost tím, že ji vědomě přijmete. Sjedeme pozorností o kousek níže, do oblasti ramen. Ramena na sebe často berou různá břemena, zátěže a starosti. Věnujte jim nyní laskavou pozornost. Dále zaměřte laskavou pozornost na oblast hrudníku. Sledujte, jak se zvedá a klesá. Vnímejte s laskavostí svůj dech. Dýcháme automaticky, bez vědomého úsilí, nyní však zkuste dechu věnovat plnou pozornost. Dále vnímejte tlukot svého srdce.

Nyní si představte, že se před Vámi objevilo velké zrcadlo. Můžete do něj pohlédnout a všimnout si všeho, co je na vás krásné. Dívejte se pozorně. Možná jste dosud některé věci považovala za samozřejmé, přesto si zaslouží Vaši pozornost, protože jsou hodnotné a krásné. Dívejte se na sebe a své tělo pohledem plným laskavosti. Pokud chcete, můžete se sami sebe dotknout a poděkovat svému tělu za to, že vás podporuje a slouží vám, jak nejlépe dovede. (3 minuty)

Nyní se vraťte zpět k oblasti hrudníku. Zkuste si vnitřním zrakem prohlédnout své srdce. Představte si, že jste se zmenšila na velikost malíčku a můžete se do svého srdce vydat na přátelskou návštěvu. Vnímejte své pocity a své aktuální rozpoložení. Během této „návštěvy“ se zaměřte na své kvality, jedinečnost a to, co vaši osobnost vystihuje. Jak sami sebe vnímáte? Pohlížejte na sebe se soucitem a něhou. (3 minuty) Svému srdci můžete položit jakoukoliv otázku. Je čas pomalu se vrátit zpět. V duchu si připomeňte vše, co pro vás bylo důležité – co jste vnímala na svém těle i ve svém nitru, i to, jak sama na sebe pohlížíte. “

Marta – Prožitek z vedené imaginace: V imaginaci se jí nejprve promítla aktuální tíživá situace, kdy je její syn nemocný a ona vnímá, že s ním není. V imaginaci viděla sebe i syna a cítila pouto mezi nimi. Intenzivně také vnímala samu sebe jako ženu, matku i manželku, která má pro co žít. Uvědomovala si svou sílu a své přání vše zvládnout a naučit se žít bez závislosti na alkoholu. **Artefakt:** Klientka na šířku plochy vyobrazila na pravé straně sebe a na levé svého syna. Obě postavy se usmívají a mají směrem k sobě nataženou ruku, ve které drží řetízek znázorňující pouto mezi nimi. Postavy jsou umístěny do motivu srdce. **Závěrečná reflexe:** Paní Marta uvedla, že odchází s pocitem síly, že vše zvládne a že má ve své rodině velkou motivaci.

Jana – Prožitek z vedené imaginace: „Viděla jsem samu sebe v šatech s vlečkou. Kolem mě byla příroda a lesy. Kráčela jsem a cítila jsem se uvolněně a v přítomnosti. „K zážitku dále uvedla, že se vnímala jako mladá a citlivá žena, která je odhodlaná zvládnout závislost na alkoholu. Dále sdělila, že se vnímá jako empatická a hodná žena a že by jednou chtěla mít partnera, děti i práci, která ji bude bavit. **Artefakt:** Klientka ztvárnila samu sebe v modrých šatech s vlečkou, jak kráčí po cestě směřující k levé straně plochy. Nad postavou je zobrazen mrak. Dále nakreslila slunce, které umístila do levého horního rohu. V pravé části artefaktu jsou umístěny stromy a cesta. Postava může zaujmout svým dlouhým krkem. S klientkou bylo hovořeno o vztahu ke kontrole i o oblastech, ve kterých cítí potřebu mít kontrolu, a o situacích, kdy může nechat věci volně plynout.

Klára – Prožitek z vedené imaginace: Klientka vnímala svůj stesk po milované babičce, která jí zemřela v náručí v období Vánoc. Dále v imaginaci vnímala samu sebe, svou sílu a svou záři. Uvedla: „Jsem někdo, kdo chce za sebou zanechat odkaz. Jsem někdo, kdo má co nabídnout světu. Mám v sobě i temnotu, která ale už skoro není vidět a prosvítá skrze ni záře. Mám obrovské srdce, ve kterém mám i svou babičku. Cítím, že mi srdce udává ten správný směr, kudy mám jít.“ **Artefakt:** Klientka umístila samu sebe doprostřed formátu. Postava se usmívá a mává rukama. Do postavy znázornila sluneční záři kolem svého srdce. Obraz je členěn do barevných pruhů ve tvaru obdélníků.

Dana – Prožitek z vedené imaginace: Při imaginaci se klientka cítila uvolněně. Při navedení na svou osobu vnímala své tělo od hlavy až k patě. Vnímala své linie a tvary. **Artefakt:** Na výšku papíru zobrazila klientka hrušku, která zabírá většinu plochy. Obrisy hrušky jsou výrazně obtaženy hnědou barvou. Hruška je vybarvena kombinací zelené a žluté barvy. **V závěrečné reflexi** klientka uvedla, že není zvyklá se sama sebou příliš zabývat.

Shrnutí na závěr, rituál

V tématu zaměřeném na sebepojetí bylo patrné, že klientky nejsou zvyklé soustředit se samy na sebe ani na své pocity. Při závěrečné reflexi účastnice sdílely, že pro ně bylo soustředění na sebe samé určitým krokem do neznáma.

5.7 Šesté setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

Instrukce č.1 – „*Řekněte alespoň tři věci, za které se můžete nyní ocenit. Jaké symboly byste s oceněním sebe sama spojily?*“

- Instrukce č.2 – „*Čím mě může inspirovat každý člen skupiny a co na něm oceňuji?*“
- Cíl: Instrukce č. 1 –podpora sebedůvěry, koncentrace na to, co jsem již dokázala a co se mi daří.

Instrukce č.2 – podpora sebedůvěry, podpora skupinové koheze

- Časová dotace – 15 minut

Hlavní téma – POHLED DO MÉHO KRÁLOVSTVÍ

Cíl: vnímání primárních pocitů ve svém životě, zvědomění vlastních zdrojů i potřeb, zmapování vlastních hranic a vztahových vzorců

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut – bodyscan, 10 minut – vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25–30 minut

Materiál: čtvrtka A3, suchý a olejový pastel, pastelky, modelovací hmota

Text vedené imaginace: Pohled do mého království

„Nyní se pro vás otevírá prostor. Místo, kde se nachází Vaše království, Vaše země. A vy jste zde královnou. Podívejte se a zavnímejte nejprve sama sebe. Jak vypadáte a co máte na sobě. Prohlédněte si sebe od hlavy až k patě. Vnímejte všemi svými smysly – dotykem i vůní. (3 minuty) Jste královnou ve své zemi, pozorujte, jak se zde cítíte. (3 minuty) Jsou nějaké úkoly, které potřebujete plnit v pozici královny? Podívejte se, jak Vaše království vypadá a kdo do něj patří. Jaké vztahy zde panují? Pozorujte dění kolem sebe. (3 minuty) Je čas pomalu se vrátit zpět. Nyní si začínáte uvědomovat své tělo – hlavu, ramena, ruce, hrud', záda, oblast břicha, nohy a chodidla.“

Marta– Klientka se tématu nezúčastnila z důvodu nemoci.

Jana–Prožitek z vedené imaginace: Ocitla se v podmořské hladině, kde plavala. Zažívala pocity lehkosti a neměla žádné starosti. Vnímala krásu podmořského světa, rostlin i živočichů. Cítila úlevu, jako by z ní všechno opadlo. **Artefakt:** Paní Jana ztvárnila podmořský svět – ryby, rostliny a mořské dno. Sebe ztvárnila jako postavu volně umístěnou v prostoru. Postava je velmi jednoduše zpracovaná, s dlouhým krkem, bez ztvárnění rukou i chodidel. Na mořském dně jsou znázorněny výrazné kameny. **Závěrečná reflexe:** Klientka si ze setkání odnáší pocit volnosti a lehkosti. S klientkou bylo hovořeno o atributu vody a o tom, co pro ni znamená. Paní Jana uvedla, že má vodu ráda.

Klára – Prožitek z vedené imaginace: Klientka v imaginaci vnímala barvy a tvary. Barvy si spojila se svými čtyřmi částmi osobnosti a se způsoby, jakými se vztahuje k sobě i k vnějšímu světu. **Artefakt:** Uprostřed formátu je ztvárněn pomyslný kruh, který je rozdělen na čtyři části.

V každé části je umístěno barevné kolečko. Celé zbylé pozadí je vybarveno fialovou barvou. Černá část s bílým kolečkem vyznačuje klientčino stabilní, jemné „já“ a pocit bezpečí. Bílá barva představuje světlo. Část vybarvená béžovou barvou s černým kolečkem mne hlídá, abych byla v klidu. Černé kolečko symbolizuje oko. Zelená a žlutá část symbolizuje přírodu, která je zdrojem všeho. Zároveň však naznačuje potřebu nepřítahovat na sebe pozornost a navenek neukazovat, jak moc září. Modrá část s červeným kolečkem symbolizuje hloubku a věrnost. Červené kolečko klientka spojuje s vášní a láskou. Zároveň zmiňuje, že je potřeba být v lásce disciplinovaná a soustředěná.

Dana – Prožitek z vedené imaginace: Paní Dana byla společně s ostatními členy skupiny rozrušená kvůli schůzce týkající se porušování pravidel jedné pacientky na oddělení. S ohledem na tuto skutečnost jí proces uvolnění trval déle než obvykle. Při navedení na téma imaginace viděla barvy. Objevila se před ní žlutá, růžová a jemně modrá barva. Cítila klid sama v sobě. **Artefakt:** Klientka chtěla prožitek imaginace ztvárnit pomocí samotvrdnoucí hlíny. Ztvárnila symbol srdce, který vyjadřuje klid.

Shrnutí na závěr, rituál

Klientky byly na dnešním setkání rozrušené ze schůzky týkající se pravidel a řádu na oddělení. Situace se týkala jedné pacientky, která porušovala pravidla. S účastnicemi výzkumu bylo otevřeno téma vlastních hranic a upřímnosti k sobě samým i ve svém jednání.

5.8 Sedmé setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – „*Seznamte se s terapeutickou hmotou, vnímejte materiál prostřednictvím doteku. Stiskněte hmotu dominantní i nedominantní rukou. Oběma rukama vytvořte tvar*

koule. “

- Instrukce č.2 – „*Pomocí stisku vyjádřete svou aktuální energii v těle. Poté aktuální pocit verbalizujte.*“

- Cíl: Instrukce č. 1 – podpora smyslového vnímání

Instrukce č.2 – zvědomění aktuálního prožívání, ventilace pocitů

- Pomůcka –terapeutická hmota
- Časová dotace – 10 minut

Hlavní téma – ROZHOVOR MÉHO STARÉHO A NOVÉHO JÁ

Cíl: soucitný postoj k vlastní osobě, práce se sebepojetím klienta, náhled na životní situaci

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut – bodyscan, 10 minut – vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25-30 minut

Text vedené imaginace: Rozhovor mého starého a nového Já

„Představte si, že před sebou stojíte vy sami. Tady a teď. Vnímejte se ve své kráse a celistvosti. Uvědomte si své tělo od hlavy až k patě. Zvědomte si jej pohledem, dotechem. (2 minuty). Vnímejte své pocity, co aktuálně prožíváte. Oceňte samu sebe za Vaši snahu a za cestu, kterou jste již ušly. Zkuste odložit „vnitřního kritika“, který Vás neustále hodnotí a posuzuje. Zkuste odložit přísnost, skrze kterou na sebe hledíte. Klidně ji můžete, alespoň na chvíli odložit na věšák. Pokuste se do míry, do jaké to pro vás bude možné, hledět sami na sebe s laskavostí a něhou. (2 minuty) Nyní si představte, že před Vámi stojí další verze Vás samých, Vaše staré Já, které se potýkalo s obtížemi, kvůli kterým jste tady. Zkuste pohledět na Vaše staré Já se soucitem a pochopením. S pochopením, že v daný okamžik dělalo vše, co umělo. (2 minuty) Pokuste se navázat oční kontakt s Vaším starým Já. Nyní oslovte své staré já. Je něco, co by Vaše já potřebovalo. Co by mu pomohlo cítit se lépe? (1 minuta) Vnímejte, jak se Vaše staré Já cítí. Můžete mu sdělit, že je v pořádku, že se tak cítí. Sdělte mu, že v danou chvíli dělalo vše, co mohlo a mělo k dispozici. Také mu řekněte, že už se na něj nezlobíte. Zároveň ho podpořte v tom,

že se již na sebe nemusí hněvat. (2 minuty). Zkuste se ke svému starému Já přiblížit, dotknout se ho, obejmout. (1 minuta) Při navázání kontaktu si zkuste představit, že vaše současné já a vaše staré já splývá v jedno. A vy přijímáte sami sebe ve své celistvosti, se svými zkušenostmi takovými, jaké jste. (2 minuty)

Nyní se vrátíme do oblasti hrudníku. Zkuste si svým vnitřním zrakem prohlédnout Vaše srdce. Představte si, že jste se změnilí do velikosti malíčku a můžete se do svého srdce vydat na přátelskou návštěvu. Při své návštěvě se zkuste zaměřit na své kvality, svou výjimečnost a na to, co Vaši osobnost vystihuje.“

Marta– V imaginaci viděla samu sebe, když byla mladší i další lidi kolem sebe. Byla smutná, neboť vnímala, že jí v minulosti chybělo, aby byla taková, jaká opravdu je. Stále se snažila chovat, aby se druhým zalíbila a byla taková, jakou jí chtějí mít. Vnímala, že nároky na její osobu se stupňovaly a v imaginaci prožívala hněv. Cítila se bezmocně a chtěla od všeho utéct. Dále sdělila, že jí chybělo uvolnění, že nemusí nic předstírat. Současné, nynější já se jí zobrazilo se štítem, který ji ochraňuje před druhými. **Artefakt:** Klientka ztvárnila svoji postavu, v levé části plochy, jak v ruce drží štít, který ji chrání před nátlakem ostatních. Ostatní osoby jsou ztvárněné v pravé části plochy. **Závěrečná reflexe:** Z imaginace si nese uvědomění, že chce myslet více na sebe. S klientkou bylo hovořeno o prožívaném pocitu hněvu, jeho podobě i způsobu možného opečování.

Jana–Prožitek z vedené imaginace: Imaginaci nevnímala v obrazech, ale pocitech. Uvedla, že před sebou tají své dvě stránky povahy. Jedna je slunečná, srdečná a dobrá. Druhou její stránku označila jako temnou, kde již se nevnímá za hodnou, ale je podrážděná, zlá a protivná. **Artefakt:** Své dvě stránky vyobrazila jako tváře z profilu. Na levou část, která zaujímá větší plochu papíru, vyobrazila slunce a srdce se žlutým pozadím. Menší část plochy, pravou část vyobrazila jako svou stinnou stránku osobnosti, v tmavě modrém pozadí jsou nakresleny blesky a modrý mrak. **Závěrečná reflexe:** Odchází s poznáním, že obě stránky k ní patří. S klientkou bylo hovořeno o funkčnosti pocitů, co nám sdělují, v jakých situacích se nám objevují. Dále o usazení do kontextu s oběma stránkami osobnosti a toho, v čem ji mohou dobře sloužit.

Klára–Prožitek z vedené imaginace: Klientka vnímala své aktuální i staré Já. Cítila, že staré Já postrádalo pocit bezpečí i vnitřní sílu projevít se. Klientka si byla vědoma, že za smíchem se ukrývá bolest. Staré já se bálo před druhými prozradit svou pravou tvář. Své pocity si Klára ukrývala také sama před sebou. V imaginaci její současné já sundalo starému já masku z obličeje. Masku, která vše ukrývala, veškerou bolest, nedostatek energie, osamělost. Současné Já našlo v sobě odvahu i sílu odložit přetvářku, která byla k chování klientky připevněná. **Artefakt:** Obraz zobrazen na šíři papíru. V pravé části vyobrazila klientka samu sebe. Postava se mračí a pláče, přičemž v ruce drží odloženou smějící se masku. V levé části obrazu je zachyceno okno s pohledem na slunce a jabloně.

Dana– Prožitek z vedené imaginace: Klientka se soustředila na své tělo a vnímala jeho jednotlivé části. V imaginaci viděla samu sebe, uvnitř sebe zároveň vnímala své staré já. Paní Dana věděla, že staré já se cítilo bezmocně a neumělo situaci řešit jiným způsobem. V imaginacním procesu vnímala, jak je současné i staré Já ve spojení. Objaly se a splynuly v jedno. **Artefakt:** Na šíři papíru klientka ztvárnila své oko, které symbolizuje „prozření“.

Tamara–Prožitek z vedené imaginace: Klientka se ocitla na Kypru, kde střídavě bydlela ona i její matka. Vnímala tragickou situaci, kdy její matka utonula. Viděla své staré já, jak je uvnitř domu, klečí a sahá po lahvi. Paní Tamara intenzivně vnímala pocity z dětství, jak tehdy potřebovala objetí, lásku, pochopení, svobodu, komunikaci, výchovu a matku. Dnešní imaginace byla pro paní Tamaru náročná. **Artefakt:** V obraze na šíři ztvárnila klientka v dolní části moře. Uprostřed formátu vyobrazila oči a vlasy, symbolicky ztvárnila svou matku. V pravém horním rohu zobrazila slunce a vedle něj plameňáka směřujícího zobákem dolů.

Shrnutí na závěr, rituál

Téma dnešní imaginace bylo pro všechny účastnice náročné. Klientky se obrazově vrátily do svého dětství i do náročných životních situací. Byly vedeny ke všímavosti vůči svým pocitům a vnímání svých potřeb.

5.9 Osmé setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita (hlas a hranice)

- Instrukce č.1 – Uvědomte si, jaké situace, osobní témata ve Vás vyvolávají příjemné emoce. Dále si zvědomte oblasti, témata, které ve Vás vyvolávají nepříjemné pocity.
- Instrukce č.2 – „*Jak zní tvé ANO? Čemu ve svém životě „dáváš“ souhlas. Jak zní tvé NE? V jaké oblasti se potřebujete vyhranit a postarat se o sebe? Řekněte to tak, aby to bylo slyšitelné, ale ne útočné. Své ANO a NE, ztvárněte pomocí čar na papír.*“
- Cíl: Instrukce č. 1 – podpora ve vnímání a respektování vlastních pocitů

Instrukce č.2 – posílení vnímání vlastních hranic

- Pomůcka –papír A3, suchý, olejový pastel
- Časová dotace – 15 minut

Hlavní téma – POZNEJ SVÉ VNITŘNÍ ZVÍŘE

Cíl: sebepoznání, ventilace pocitů, podpora silných stránek klienta, informace o vztahu k druhým

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut -bodyscan, 10 minut - vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25 - 30 minut

Materiál: čtvrtka A3, suchý a olejový pastel, pastelky, akrylové barvy, modelína

Text vedené imaginace: Poznej své vnitřní zvíře

„Zkuste si představit, že se před Vámi objeví cesta. (1 minuta) Je to cesta, která Vás zavede na bezpečné místo. Podívejte se na svá chodidla. Vnímejte, jak se dotýkají země. Skrze své nohy můžete být propojeny s cestou, po které kráčíte. (1,5 minuty) Pomalu přicházíte tam, kde je to pro Vás bezpečné. Porozhlédněte se kolem a najděte si vhodné místo k odpočinku. (1,5 minuty) Zde

Vás může navštívit Váš zvířecí průvodce, Vaše vnitřní zvíře. Může být z reálného, ale i fantazijního světa. Buďte otevřeni jakékoliv možnosti. (3 minuty)

Sledujte vše, co k vám přišlo, a jak se zde cítíte. Pokud nějaké zvíře či bytost navštívilo váš vnitřní svět, všimněte si i možného sdělení, jež vám přináší. (2 minuty)

Pomalou nastává čas vrátit se zpět. Rozlučte se s krajinou, s místem i s tím koho jste ve svém vnitřním světě potkaly. Pokud budete chtít, můžete se se svým místem i s tím, kdo do Vašeho světa zavítal, opětovně potkat a spojit se s ním. (1 minuta)“

Marta–Prožitek z vedené imaginace: Paní Marta viděla ve svém obraze mnoho koček. Dále vnímala přítomnost své babičky a dědečka, kteří ji v dětství doprovázeli. **Artefakt:** Klientka ztvárnila 4 kočky, uprostřed horní části plochy slunce. Dále v pravém horním rohu své prarodiče a v pravém dolním rohu jejich dům. Na klientku byl učiněn dotaz týkající se jejího věku v prožité imaginaci. Uvedla, že byla dítě, kdy jako „malá“ trávila čas se svými koťaty. **Závěrečná reflexe:** Zvíře, kočky, které se jí zobrazily, vnímá jako světlavé, přítulné, lísavé. Dělají si, co se jim zachce. Někdy jsou líné a jenom leží, jindy loví kořist a chovají se jako divoké šelmy. Kočky má spojené se svými prarodiči, neboť právě u nich měla hodně koček. Říkali jí „kočičí máma“, neboť se s nimi pořád mazlila. Vzpomínky na tyto časy, považuje paní Marta za šťastné. S klientkou bylo hovořeno o tom, jaký povahový rys se jí, v současnosti, nejvíce líbí. Uvedla, že se jí líbí jejich svoboda, že přijde jen, když ona chce.

Jana–Prožitek z vedené imaginace: Klientka se ocitla v krajině, kde byly hory, potok, les a chaloupka. Ona byla v roli princezny. Princezna byla hodná, laskavá, krásná, roztomilá, srdečná a usměvavá. Cítila se v téhle postavě lehce, bez myšlenek, byla vyrovnaná. **Artefakt:** Paní Dana ztvárnila samu sebe, v roli princezny. Postava má růžové šaty a vychází z dolního okraje papíru. Všechny části těla jsou vybarveny kromě obličeje, princezna nemá zobrazená ústa a lze si povšimnout zobrazeného dlouhého krku. V pravém horním rohu je vyobrazen dům. Uprostřed plochy je, po celé šíři papíru zobrazena řeka, nad ní stromy. V horní části plochy jsou hory. V artefaktu jsou patrné prvky dětské kresby, stejně jako v ostatních autorčiných kresbách. Styl vyobrazení vypovídá spíše povrchnímu zobrazení, kdy se autorka nechtěla více s obrazem vykreslovat. Často opakovala, že neumí kreslit. **Závěrečná reflexe:** Klientka prožitkům

z imaginace rozumí jak sdělení, aby se měla více ráda, neboť princezna, kterou byla se měla moc ráda. S klientkou bylo hovořeno o možných zdrojích a zvědomění svých potřeb.

Klára– Klientka nebyla přítomna z důvodu sociálního volna. Vedená imaginace byla pro velký zájem klientky následně realizována individuální formou. **Prožitek z vedené imaginace:** Paní Klára se ocitla v příjemném prostředí lesa. Na jedné straně byly jehličnaté stromy a na druhé listnaté. Uprostřed se před ní objevila studna, v níž byla vod. Po chvíli se kolem začal procházet krásný páv, který ukazoval své barevné peří. Když na něj klientka hleděla, prožívala pocity hrdosti i radosti. Dále viděla, jak drží v rukou knihu. Celkový dojem z imaginace jí přinesl intenzivní pocity radosti a štěstí. Páva si klientka spojuje s krásným zvířetem, které se nebojí ukázat své přednosti a je na ně dostatečně hrdé.

Dana– **Prožitek z vedené imaginace:** V procesu imaginace viděla klientka louku. Po chvíli si na louce sedla. Z dálky viděla, jak se k ní blíží srna. Hleděly si do očí a oběma jim bylo dobře. Chvilí srnu pozorovala při běhu, její ladné, elegantní pohyby. **Artefakt:** Paní Dana chtěla své zvíře vytvořit z modelíny. Srnu vnímá jako rychlé, hodné a starostlivé zvíře, které s láskou pečuje o své mladé.

Tamara– **Prožitek z vedené imaginace:** Před paní Tamarou se objevila rozkvetlá louka, z jedné strany měla les, z druhé listnatý strom. Klientka leží v trávě. Zpřima na ní hledí laň. Laňku vnímá jako přítulné zvíře. Hledí na ní laskavými očima. Po chvíli odběhne zpět do lesa. Paní Tamara ke svému zvířeti uvedla, že je smysluplné, chytré, elegantní, dobrý pozorovatel, šťastná, vnímavá, hrdá a že by chtěla být jako ona. **Artefakt:** Uprostřed formátu jsou vyobrazeny nohy paní Tamary, ležící v trávě. Uprostřed formátu je znázorněno zvíře. Klientka hovořila o laňce. Ztvárněno však bylo zvíře s paroží, odpovídající spíše statnému jelenovi. Jelen se usmívá. V obraze je zachycena rozkvetlá louka, z levé strany je les, z okraje pravé strany je vyobrazen listnatý strom.

Shrnutí na závěr, rituál

Třem účastnicím výzkumu se v imaginačním procesu objevilo zvíře, se kterým měly spojené příjemné pocity. Jedné z klientek se na místo zvířete objevila postava princezny, se kterou se klientka ztotožnila. Pocity s postavou spojené byly též pozitivní a podpůrné. Z dnešního setkání odcházely účastnice příjemně naladěné.

5.10 Deváté setkání

Úvodní reflexe – rozehrívací aktivita

- Instrukce č.1 – zodpovězení otázky „*Co se Vám od dnešního rána stalo dobrého?*“
- Instrukce č.2 – „*Spojte svůj zážitek, situaci s barvou a symbolem dle pocitu, který ve Vás vyvolal.*“
- Cíl: Instrukce č. 1 – zpřítomnění, všímání si pozitivních podnětů, orientace na příjemné prožitky, hledání podpůrných bodů, rozvoj kreativity a fantazie

Instrukce č.2 – uvolnění, ventilace napětí, aktivizace tvořivosti

- Časová dotace - 15 minut

Hlavní téma – KŘÍŽOVATKA ŽIVOTNÍCH CEST

Cíl: rozvoj všímavosti směrem k vlastnímu prožívání, konfrontace s nepříjemnými pocity s následným hledáním řešení na základě vlastních potřeb, aktivace zdrojů, rozvoj kreativity v myšlenkových vzorcích, ventilace a uvolnění napětí

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Umístění tématu v časové ose: téma vedené imaginace zaměřené na přímou konfrontaci s problematickou situací je záměrně umístěno do 9. setkání, v předchozích setkáních bylo realizováno seznámení s arteterapeutickou metodou vedené imaginace a jejím procesem, bylo cíleno na aktivaci vlastních zdrojů účastnic výzkumu, na uvolnění napětí, koncentraci a směřování k všímavosti vlastního prožívání a stabilizaci

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut -bodyscan, 10 minut - vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25 - 30 minut

Materiál: čtvrtka A2, vodové, anilinové, temperové barvy

Text vedené imaginace: Křižovatka životních cest

„Představte si, žese před Vámi objeví dveře. (1 minuta) Pokud se objeví, prohlédněte si jejich barvu, tvar, velikost, kliku. Pokud se objeví cokoliv jiného nebo vůbec nic, vše je v naprostém pořádku. Za dveřmi či tím, co se Vám objevilo, se ukrývá Váš každodenní život. Zkuste dveřmi nebo místem, které se Vám objevilo projít. (0,5 minuta) Poté, co projdete, se zkuste na okamžik zastavit a zvědomit si samu sebe. Zaměřte se na to, jak se v tento okamžik cítíte, co nyní prožíváte. (1,5 minuty) Dále vnímejte svůj dech. Co to s Vaším tělem dělá, když se nadechujete a vydechujete. Vnímejte pohyb Vašich nosních dírek, jak se zužují a rozšiřují. Vnímejte své tělo od hlavy až k patě. (2 minuty) Buďte všímavé ke svým chodidlům, prohlédněte si je a uvědomte si, kde přesně se dotýkají země, na které právě stojíte. (0,5 minuty)

Nyní si zkuste vybavit jakoukoliv problematickou, tíživou situaci z Vašeho života. Situaci, ve které jste si nevěděla rady a po které jste „možná“ sáhla po lahvi. (1,5 minuty) A nyní se v tento okamžik zkuste zastavit. Všímejte, co cítíte. Jaký konkrétní pocit to je? Vnímejte, jak tento pocit prožíváte ve svém těle. (1,5 minuty) Dále si všímejte, co těsně předcházelo před samotným vyústěním konfliktní situace. Co přesně se ve Vás odehrávalo? (2 minuty) Nyní se zkuste na sebe samu podívat „jakoby“ shora, z pozice pozorovatele. Podívejte se, zda to, jak jste se cítila, znáte odněkud ze svého života? Je tento pocit pro Vás něčím známý nebo povědomým. Podívejte se, zda se jedná o nějaký opakující se scénář nebo se týká něčeho jiného? (2 minuty) Nyní se zkuste znovu vrátit do situace, jež se Vám objevila. Vnímejte to, co nyní prožíváte. (1 minuta) Zkuste se sama sebe zeptat, co byste v tento okamžik potřebovala? (1,5 minuty) Dále si pokuste zvědomit to silné, co je uvnitř Vás samotných. Vnímejte svou vnitřní sílu. (2 minuty) S uvědoměním, co byste potřebovala a co v sobě vnímáte jako podpůrné, se pokuste vrátit do ‚oné‘ situace a pozorujte její další průběh.(3 minuty)

Ať se ve Vašem příběhu odehrálo cokoliv. Vraťte se nyní k tomu, co prožíváte právě teď. Soustřeďte se, co se odehrává ve Vašem těle právě v tento okamžik. (2 minuty) Je čas pomalu se vrátit zpět. Začínáme si pomalu uvědomovat naše tělo.“

Jana –Klientka **ukončuje v tomto týdnu**, tj. 4 dny po 9. setkání oddělení pro léčbu závislosti. Ke svému odchodu uvedla, že cítí obavu z odchodu, ale těší se na nový začátek. **Prožitek z vedené imaginace:** Paní Jiřina po uvolnění těla vnímala obraz krajiny u moře a ocitla se na pláži. Cítila se uvolněná a šťastná. Po chvíli vnímala na pláži ještě další postavu, muže. K pocitům uvolněnosti se přidal hřejivý pocit u srdce, lásku, motýli v břiše. Vnímala pocit štěstí. Tíživá ani konfliktní situace se jí neobjevila. S klientkou bylo hovořeno o tom, jak rozumí sdělení situace. Dále bylo hovořeno o rovině přání. Paní Jiřina uvedla, že by si v budoucnu určitě přála láskyplný a pevný vztah. **Klientce byly nabídnuty otázky:** „*Co byste mohla udělat, abyste vnímala lásku a respektující postoj sama k sobě? Jak, popřípadě čím byste mohla podpořit stabilitu a pevnost sama v sobě? Co ve vás prožité pocity vyvolaly? Kde jste je cítila na těle?*“ Paní Jiřina k otázkám sdělila, že pevnost a stabilitu bude více vnímat, když se zklidní a nebude zbrklá a „zrychlená“. Byla jí položena otázka: „*Co byste mohla udělat proto, abyste své prožívání trochu zpomalila?*“ Klientka uvedla, že jí pomáhá dýchání a na chvíli zavřít oči. Pocity ve svém těle vnímala především v oblasti hrudníku a břicha. Dále uvedla, že lásku k sobě může posílit tím zklidněním. **Artefakt:** Klientka ztvárnila slunce. Slunce vykazuje znaky antropomorfismu, zobrazené oči a úsměv. Dále kolem slunce znázornila symboly srdce. Zbytek plochy vybarvila modrou barvou. K obrazu uvedla, že slunce vyjadřuje její pocity. Srdce vyjadřují lásku a motýli v břiše, které cítila. **Závěrečná reflexe:** Paní Jiřina odchází s hřejivým pocitem u srdce.

Klára – **Prožitek z vedené imaginace:** Klientka viděla reálnou situaci se svým otcem. Situaci vnímala jako bolestnou vzpomínku. Vše, ji v ten okamžik svíralo, cítila bolest. Poté začala vědomě dýchat. Čtyřikrát se nadechla a vydechla a prošla, jak sama označila, „temnou situací. Následně začal pocit sevření povolovat. Cítila teplo ve svých dlaních, které mělo bílou barvu. K teplu a světlu ve svých dlaních jí napadlo, že jí ho poslala její milovaná babička z nebe. Dále uvedla: „*Cítila jsem svou sílu.*“. **Artefakt:** Klientka znázornila dlaně, které umístila doprostřed čtvrtky. Obrys rukou zvýraznila černou barvou, vnitřek vyplnila kombinací barev světle a tmavě hnědé. Doprostřed formátu umístila žlutý kruh symbolizující hřejivé světlo, které viděla ve vedené imaginaci. V horní polovině formátu jsou černo žluté skvrny vytvořené cákáním štětce na papír. Skvrny a „cákance“ poukazují na dynamiku prožité situace. Na dotaz, co klientka nyní

drží ve svých dlaních, odpověděla, že sílu, kdy může se svou situací nějak naložit. K zklidnění, aby tíživou situaci zvládla, jí pomohlo vědomé dýchání. **Závěrečná reflexe:** Ze setkání si odnáší prožitek hřejivého světla, ke kterému jí dovedlo vědomé dýchání. Jmenované byla nabídnuta otázka: „*Jsou nějaké další oblasti ve Vašem životě, kde byste se chtěla nadechnout?*“ Paní Klára odpověděla, že je jich asi hodně. Dále uvedla, že bude nad otázkou přemýšlet.

Dana –Prožitek zvedené imaginace: Jmenovaná uvedla, že tato imaginace byla pro ni zatím nejnáročnější, neboť v ní prožívala úzkost a nepříjemné pocity. V imaginaci viděla „krásné“, dubové dveře s klikou. Dále, když byla vyzvána, aby si představila jakoukoliv tíživou situaci, objevila se jí konfliktní situace se svým bývalým partnerem. V moment hádky se v ní „rozjížděla“ známá panika a pocit úzkosti, kterou na tělesné úrovni registrovala tlakem na prsou. Po chvíli si řekla: „*Dano, dýchej!*“ Poté se soustředila na dech a dlaně si položila na oči. Zanedlouho tíživý pocit na prsou a nadcházející pocit paniky pomalou ustupoval. Vše se kolem ni zklidnilo. Prostředí kolem ní se proměnilo v krajinu. **Artefakt:** V levé části obrazu jsou vyobrazeny hnědé dveře s klikou. V celém artefaktu působí jako dominantní prvek. V levém horním rohu je znázorněné slunce. V horní části formátu je vyobrazené nebe. Dále je v pravé části artefaktu zobrazen strom, který svou velikostí sahá od dolního k hornímu okraji. Klientka ke svému obrazu uvedla, že dveře pro ni symbolizují nový začátek. Paní Daně byly položeny otázky: „*Je nějaká oblast ve Vašem životě, kterou vnímáte jako uzavřenou? Co by Vás mohlo v nových začátcích podpořit?*“ K první otázce uvedla, že skončila s užíváním návykových látek. **Závěrečná reflexe:** Dnes vnímala paní Daniela vedenou imaginaci, jako hodně náročnou. Při procesu tvorby napětí ustupovalo. Z dnešního setkání odchází s vědomím nového začátku.

Reflexe po 3 dnech vedené imaginace na téma Křižovatka životních cest: Paní Daniela mne po 3 dnech od vedené imaginace kontaktovala. Sjednaly jsme individuální setkání. Při osobní schůzce sdělila, že pro ni bylo předchozí téma vedené imaginace zásadní. Uvědomila si svoje prožitky a všechny okolnosti předešlého vztahu. Dále sdělila, že se s ní přítel rozešel sám, ona by to prý jinak neudělala. Po „znovu“ prožité konfliktní situaci s tímto partnerem byla schopna již nahlédnout, jak se v situaci i v celém vztahu cítila. Označila jej jako toxický. Také si uvědomila, že se tak bála samoty, že snášela vše. Nyní ví, že nejdůležitější je ona sama. S klientkou bylo hovořeno o svém aktuálním prožívání a zklidnění pomocí dechu. Vnímání tělesného prožívání

a komunikaci se svými pocity prostřednictvím otázek: „*Co bych v tuto chvíli potřebovala? Co bych pro sebe nyní mohla udělat?*“ Účastnice výzkumu odcházela uvolněná. Dále sdělila, že v sobě vnímá pocit lehkosti.

Tamara–Prožitek z vedené imaginace: Paní Tamaře se při navedení na tíživou, problematickou situaci objevila klidná krajina. V prvním momentu uviděla dveře. Když je otevřela, rozprostírala se před ní louka a nebe. Stála na průhledném, vyvýšeném můstku na ploše a odtud se kochala pohledem do krajiny. Skrze jeho průhlednost viděla i pod sebe. Zajímavý moment nastal, když stála na ‚té‘ plošině: nemohla se hýbat dopředu ani dozadu. **Uvedla:** „*Vnímala jsem klid, teplo, spokojenost, lásku i uvolnění. Zářila jsem a byla jsem plná energie a nadšení. Byla jsem šťastná a plná očekávání ze všeho nového, co mě čeká.*“ Jmenované byla položena otázka: „*Co to s Vámi dělalo, když jste se nemohla hýbat?*“ Klientka odpověděla, že jí ten moment pouze překvapil, ale pak se tím již nezabývala, neboť vnímala krásnou krajinu a cítila spokojenost. Dále potřebu pohybovat se již neměla. **Klientce byly nabídnuty otázky:** „*Co byste mohla udělat proto, abyste cítila klid a spokojenost? Zaznamenala jste ve vašem životě momenty nebo situace, ze kterých jste chtěla utéct, anebo vás naopak znehybnily? Co ve vás tyto momenty, situace vyvolaly za pocity?*“ S klientkou bylo dále hovořeno o tom, že často zmiňuje únavu z toho, že neustále přemýšlí a zabývá se různými myšlenkami. Bylo jí nabídnuto: „*Co by se uvnitř mě odehrálo, kdybych se skutečně zastavila?*“ **„Artefakt:** Klientka ve svém obraze namalovala v dolní polovině světle zelenou plochu, levý i pravý okraj byl zvýrazněn žlutou barvou. Horní polovina formátu byla vybarvena tmavě modrou barvou. V dolní části obrazu, uprostřed formátu je tužkou naznačena průhledná plošina, na které klientka stála a pozorovala krajinu. Zelená plocha znázorňuje louku, žluté zvýraznění vyjadřuje slunce. Tmavě modrá barva symbolizuje oblohu.

Shrnutí na závěr, rituál

Dnešní setkání zhodnotily klientky jako dosud nejnáročnější. Téma vedené imaginace bylo pro polovinu účastnic velmi náročné. Dvě účastnice dle vyvstalých, spíše relaxačních obrazů nevnímaly imaginaci jako náročnou, ale zajímavou. Což může mít další výpovědní hodnotu

o tom, co klientky potřebují nebo co si přejí. V závěrečné reflexi každá z účastnic cinkla tibetským čínelem a sdělila, s čím dnes odchází.

5.11 Desáté setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce–„*Vyber takový obrázek, symbol, který nejlépe vystihuje, s čím dnes přicházíš?*“
- Materiál – karty vytvořené z obrázků v časopisech (symboly, situace znázorňující různé nálady a emoční rozpoložení)
- Cíl: zmapování aktuálního emočního rozpoložení účastnic výzkumu
- Časová dotace – 15 minut

Hlavní téma – MOUDRÝ STAŘEC

Cíl: sebezpoznání, mapování vztahových vzorců,

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut -bodyscan, 10 minut - vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25 - 30 minut

Materiál: čtvrtka A2, pastelka, suchý a olejový pastel, akrylové a vodové barvy

Text vedené imaginace: Moudrý stařec

„Představte si, že se před Vámi objeví krajina. (1,5 minuty) Vnímejte vše, co se objevilo a zvědomte si své tělo. Vnímejte svá chodidla i to, jak se dotýkají země, kde se právě nacházíte i to, jak Vás dotekem spojují se zemí. Dále vnímejte své aktuální pocity. (2 minuty).

V krajině, v prostoru se nachází cesta. Porozhlédněte se v klidu a až ji uvidíte, vydejte se k ní. (1 minuta) Kráčejte po cestě. (1 minuta) Za chvíli spatříte postavu Moudrého starce. Moudrý stařec zná odpovědi na všechny otázky světa. A vy mu můžete položit jednu otázku. Až ji položíte, vyčkejte na odpověď. (3 minuty) Poděkujte za odpověď a rozlučte se s postavou Moudrého starce. (1,5 minuty)“

Nyní se vydejte po stejné cestě zpět na místo, ze které jste sem přišli. (1,5 minuty) Až tam budete, najděte si vhodné místo k odpočinku, kde můžete na chvíli spočinout, vstřebat všechny vjemy a relaxovat. (3 minuty) Nastává čas, kdy se budeme pomalu vracet zpět.“

Klára – Účastnice začala v úvodní reflexi hovořit o předchozí imaginaci zaměřené na tíživou situaci, kde vnímala svou vnitřní sílu. Dále uvedla, že se nyní cítí, jako kdyby odložila svou masku. Zmínila moment z vedené imaginace na téma: *Rozhovor mého starého a nového já*, v němž odložila svou masku. Klára uvedla, že vnímá velký posun ve své komunikaci s okolím. Řekla: „*Nemám už potřebu se obhajovat.*“ Dále sdílela, že si rekapitulovala život před léčbou a jak vnímá samu sebe nyní a měla velikou radost z toho, že se cítí být silnější. Dále sdělila svou příznivou situaci se svou partnerkou. **Prožitek z vedené imaginace:** Jmenovaná se ocitla na louce, v jablečném sadu. Když byla navedena, aby se porozhlédla po cestě, ocitla se na loďce. Plula klikatou, ale klidnou řekou. Intenzivně vnímala pocit spokojenosti i síly, že si sama řídí svou loď a určuje její směr. Když zazněla ve vedené imaginaci nabídka, že se mohou setkat s postavou moudrého starce, uviděla svoji milovanou babičku. Poté, co bylo nabídnuto, že mohou osobě, se kterou se setkaly, položit otázku, intuitivně vnímala větu: „*Vše, co potřebuju, už mám v sobě.*“ K tomuto sdělení dále uvedla, že cítila přítomnost své babičky, která jí to sdělení seslala. Však stejně tak ví, že je to také její sdělení. Po návratu na místo, ze kterého vycházela, se ocitla na louce a ležela v pomněnkách. Ke svému tělesnému prožitku v imaginaci uvedla, že vnímala, že se usmívá. **Artefakt:** Zážitek ztvárnila okem, které svou velikostí zabírá většinu plochy. Barvu očí zvolila klientka světle hnědou. Jak uvedla, ztvárnila své oči. Panenku v oku vybarvila modrou barvou a dovnitř nakreslila plamen. V horní části artefaktu je modrou barvou znázorněna klikatá řeka směřující k pravému dolnímu rohu. V pravém horním rohu je napsáno sdělení z imaginace. V levém dolním rohu jsou vyobrazeny pomněnky. Plamen v oku symbolizuje teplo, hřejivou vzpomínku na babičku i jiskru a pravdivost sdělení. Ke ztvárněným pomněnkám, byla Kláře položena otázka, s čím si danou květinu spojuje a jaký má pro ní význam. Uvedla, že je to luční kvítí, kdy jí připomíná dětství, nevinnost, babičku. Dále jí byla položena otázka: „*Je něco z Vaší minulosti, na co byste nechtěla zapomenout?*“ Klientka uvedla, že na chvíle strávené s babičkou. Jmenované byly dále položeny otázky: Jaké pocity jste prostřednictvím své babičky cítila, vnímala?“ Klientka uvedla, že jednoznačně vnímala sílu, statečnost, lásku, bezpečí, důvěru, ochranu a cítila vděčnost, že může být v její přítomnosti. **Závěrečná reflexe:** Klientka si

z dnešního setkání odnáší sdělení z imaginace, které jí stále z ní v uších.

Dana – Prožitek z vedené imaginace: Jmenovaná na začátku imaginativního procesu cítila své horké čelo, a intenzivně vnímala teplo. Nejprve uviděla prázdný prostor. Po chvíli se před ní objevil prasklý ledovec, rozdělený na čtyři díly. Poblíž ledovce byly schody, směřující nahoru i dolů. Klientka neměla potřebu se ke schodům přiblížit nebo po nich jít. Vnímala jen onen prasklý ledovec a svůj tělesný prožitek horkého čela. Bylo jí příjemně. Po návratu z imaginace cítila, jak jí chladne čelo. Tělesný vjem byl pro ni velmi intenzivní. **Artefakt:** Uprostřed formátu je modrý kruh, od kterého směřují čáry rozdělující artefakt na čtyři díly. Uprostřed dolní části obrazu jsou znázorněny hnědou barvou schody. Klientka k zobrazenému modrému, kruhu uvedla, že je to vrchol prasklého ledovce. **Klientce byla nabídnuta otázka:** „*Je nějaká oblast ve Vašem životě, kterou vnímáte, jako rozpadlou, rozbitou či přerušenou?*“ Klientka odpověděla, že za zcela ukončený vnímá svůj bývalý vztah. Silné uvědomění pocítila po předchozí imaginaci zaměřené na tíživou situaci. K pocitu tepla bylo jmenované nabídnuto, že jej může vnímat v kontextu rozpadu staré, tvrdé struktury, kdy vše může pookrát. Hlava má jasno, což může být spjaté s pocitem tepla. **Závěrečná reflexe:** Paní Dana odchází se silným tělesným prožitkem tepla a chladu. Dále si odnáší pocit „jakéhosi“ klidu.

Tamara – Prožitek z vedené imaginace: Jmenovaná v úvodu imaginace cítila své teplé čelo. Teplo cítila také na spáncích a v oblasti třísel. V imaginaci viděla zářivou žluto - oranžovou barvu. Cítila klid a teplo. Poté uvedla, že ji překvapilo, že vždycky vnímala obrazy ze svých imaginací jako složité, zatímco dnes viděla „jen“ zářivé světlo. Byla jí položena otázka: „*Jak jste se v přítomnosti zářivého žluto - oranžového světla cítila? Co jste vnímala?*“ Tamara odpověděla, že cítila teplo a klid. „*V jakých místech jste tyto pocity nejvíce vnímala?*“ Tamara odpověděla, že teplo cítila na čele, lících a v oblasti ženských orgánů. Klid cítila nejvíce v oblasti hrudníku. **Další nabídnuté otázky:** „*Napadá Vás, jak byste pocit klidu mohla v sobě podporovat nebo jak si ho můžete sama vytvářet?*“ Klientka uvedla: „*Když budu více odpočívat, zvolním, tak budu cítit větší klid.*“ Reakce na odpověď: „*Podle čeho poznáte, že si potřebujete odpočinout?*“ **„Artefakt:** Většinu plochy pokrývá žlutý vybarvený kruh. Ze středu kruhu vede spirála tmavším odstínem

žluté barvy. Kresba je pojatá jednoduchým způsobem. **Závěrečná reflexe:** Klientka uvedla, že se cítí „vyklidněná“ a imaginace jí posílila.

Shrnutí na závěr, rituál

Při odchodu z dnešního setkání převažuje u účastnic výzkumu pocit klidu. Dále lze poukázat na tělesné vjemy, které intenzivně prožívaly dvě z tří účastnic.

5.12 Jedenácté setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – zodpovězení otázky „*S čím dnes přicházíš?*“
- Instrukce č.2 – **vedená kresba (tvary):** *tvar mísy, obrácená mísa (kopule), kruh, ležatá osmička*
 - a) *vyber si jednu barvu a kresli svou dominantní rukou*
 - b) *kresli svou nedominantní rukou*
 - c) *bez zrakové kontroly kresli tvar dominantní rukou*
 - d) *bez zrakové kontroly kresli tvar nedominantní rukou*
 - e) *pozorujte, co s Vámi daný tvar dělá*
 - f) *asociace, vnímání významů jednotlivých tvarů*
- Materiál: suchý pastel, čtvrtka, formát A3, papírová lepenka
- Cíl: Instrukce č. 1 – zmapovat aktuální emoční rozpoložení účastnic výzkumu

Instrukce č.2 – uvolnění, zklidnění, propojení levé a pravé hemisféry, vnímání vlastních potřeb, sebepoznání (zamyšlení nad potřebou kontroly), procvičení jemné motoriky i celé paže

- Časová dotace – 15 minut

Hlavní téma – POSELSTVÍ SRDCE

Cíl: sebepoznání, zvědomění a aktivizace vlastních zdrojů, podpora psychické stability

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut -bodyscan, 10 minut - vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25 - 30 minut

Materiál: akrylové barvy, gramofonová deska

Text vedené imaginace: Poselství srdce

„Právě jste se ocitly v prostorách obrazové galerie. (1 minuta) Prohlédněte si obrazy, které galerie nabízí, a vyberte si takový, který se Vám nejvíce líbí. (2 minuty) Představte si, že můžete vstoupit do prostředí obrazu. Zvolené místo se před Vámi nyní rozprostírá. (1 minuta) Zvědomte si své tělo v prostoru, kde se nacházíte. Zkuste pohlédnout na svá chodidla, vnímejte, jednotlivé prsty u nohou, palec, ukazováček, prostředníček, prsteníček i malíček. Vnímejte, kde přesně se vaše chodidla dotýkají místa, na kterém stojíte. (1 minuta) Porožhlédněte se po okolí. (1,5 minuty)

Pokuste se najít klidné místo k odpočinku. (1,5 minuty) Na tomto místě můžete zaujmout příjemnou, pohodlnou polohu. (0,5 minuty) Zkuste se ztišit a vnímat tlukot svého srdce. (0,5 minuty) Co vám chce Vaše srdce říct? Co je pro vás důležité? (3 minuty) To, co slyšíte, cítíte, vnímejte celou svou osobností. Jaká emoce je s tímto sdělením spjatá? Nahlédněte, kde je vzkaz vašeho srdce uložen ve Vašem těle. (2 minuty)

Nasloucháte sami sobě a tím dáváte zprávu také okolnímu světu. V duchu si řekněte, co je pro Vás důležité. Nyní zkuste své uvědomění, svou vnitřní pravdu vyvolat do celého světa. (1 minuta) Vše je propojené. Z vaší vnitřní pravdy může čerpat celý svět. (1 minuta) Nastal čas pomalu se vrátit zpět.“

Klára – Prožitek z vedené imaginace: Klientka při imaginaci cítila teplo v obličejové části. Viděla různé obrazce fialové barvy a zlatý rám v místě „třetího oka“. Intenzivně vnímala hřejivé, uklidňující pocity. **Artefakt:** Klientka pojala svou gramofonovou desku jako pomyslnou pavučinu fialovo – bílé barvy. Do pavučiny napsala heslovitě to, co považuje v životě, za nejdůležitější. Blízko středu umístila slunce, čtyřlístek a srdce. **Závěrečná reflexe:** Klientka odchází s pocitem klidu a s tím, že vnímá své pocity.

Dana – Prožitek z vedené imaginace: V galerii si vybrala obraz nějakého města, nevěděla přesně, kde to je, ale scénérie jí zaujala. Najednou stála nad městem a dívala se na něj shora. Vnímala příjemné pocity a cítila teplo u srdce a příjemné teplo v nohách. Byl učiněn dotaz na klientku: Jaký pocit vnímala, když pozorovala město s nadhledem. Uvedla, že cítila vnitřní klid. **Artefakt:** Paní Dana umístila na plochu gramofonové desky symboly srdce. Okraj desky zvýraznila modrým pruhem s výjimkou motivu srdce, kde je kruh přerušovaný. V horní části desky je vepsané slovo: KLID. **Závěrečná reflexe:** Účastnice odchází s pocitem v klidu ve svém těle.

Tamara–Prožitek z vedené imaginace: Účastnice nejprve vnímala kontrasty tmy a světla. Nejprve viděla díru, tmu a cítila napětí. Poté se objevilo světlo. Posléze se ocitla v dlouhé chodbě, kde na bílých stěnách visely bílé obrazy. Obraz byl bílý a v pravém dolním rohu byl vyobrazen černý čtverec. Po prohlédnutí obrazu se ocitla v jiném prostoru, kde vnímala teplo a cítila se klidně. S klientkou bylo hovořeno o světle a tmě i o tom, jak tomuto sdělení rozumí. **Artefakt:** Vzhled gramofonové pojala motivem srdce a do něj obtiskla své dlaně. Pro zvolené motivy vybrala růžovou barvu, kterou má spojenou s láskou. Dále uvedla, že dlaně ztvárnila proto, že svůj život může držet ve svých dlaních. **Závěrečná reflexe:** Klientka uvedla, že ze setkání odchází uvolněná a klidná. Shrnutí z imaginace: Bez tmy nemůže být světlo.

Shrnutí na závěr, rituál

Přestože, každá účastnice vnímala jiné obrazy a situaci v imaginativním procesu, všechny odchází s pocitem klidu.

5.13 Dvanácté setkání –Strom moudrosti

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1:**zvolit výraz tváře a zodpovězení otázky** „*S jakou náladou dnes přicházíte?*“
- Instrukce č.2:**kresba**, „*Vybertebarvu aktuální náladě, pocitu, který teď aktuálně vnímáte*“

a dejte mu nějakou podobu, tvar.“

- Instrukce č.3– **kresba** „*Do své kresby můžete vložit další pocit, který byste si přála cítit.*“
- Materiál – fotografie osob s různými výrazy tváře, suchý pastel, pastelka, čtvrtka formát A4
- Cíl: Instrukce č. 1 – zjistit aktuální emoční rozpoložení účastnice výzkumu

Instrukce č.2 – externalizace pocitu

Instrukce č.3 – vnímání vlastních potřeb, dosycení

- Časová dotace – 15minut

Hlavní téma – STROM MOUDROSTI A MŮJ OTISK V NĚM

Cíl: koncentrace na sebe a toho, co je pro mne důležité, posílení pocitu vlastní hodnoty, zvědomování vlastních zdrojů, zachycení tělesných prožitků v přítomném okamžiku

Arteterapeutická metoda: vedená imaginace

Časová osa imaginace: 25-30 minut (15 minut -bodyscan, 10 minut - vedená imaginace)

Časová dotace pro tvorbu obrazu: 25 - 30 minut

Materiál: čtvrtka A2, olejový, suchý pastel, krepový papír

Text vedené imaginace: Strom moudrosti a můj otisk v něm

„Představte si, že jste se ocitli na louce. (1 minuta) Louka je plná květin a sluneční paprsky můžete cítit na své tváři. (0,5 minuty) Uprostřed louky je krásný, vzrostlý strom. (5 minuty) Je asi hodně starý. Prohlédněte si, jak vypadá. Zvědavě ho prozkoumejte od koruny až k zemi. (2 minuty) Zkuste se dotknout jeho kůry. Co vše vnímáte svými prsty, když se Vaše dlaně spojí s tělem“ stromu? (2 minuty) Tento strom je starý možná celá staletí a zažil již mnoho věcí. Ukryvá v sobě mnoho moudrosti, stejně jako vy. Nyní zkuste vnímat svoji moudrost i zkušenosti, které jste získala během svého dosavadního života. (3 minuty) Váš osobitý pohled na život obohacuje vše kolem Vás. Je něco, co byste chtěli vzkázat dalším lidem, generacím? Jaké je Vaše poselství světu? (2 minuty) Strom Vám může poskytnout přístřeší i zázemí k odpočinku. Chcete-li, usadte se pod jeho korunou. Vnímejte sebe, svou tělesnou pozici a pocity v těle, které právě prožíváte. (2 minuty)

Tamara–Prožitek z vedené imaginace: Klientka se ocitla na louce. Louku znala již z imaginace, ve které se setkala se svým vnitřním zvířetem. Vnímala nejprve velký tlak v hlavě. Dále napětí v dolních končetinách, jako kdyby jí nohy ztuhly a byly jako z betonu. Musela je dát od sebe, aby si ulevila. Ke stromu vedla přímá cesta. Poté, co k němu přišla, se napětí a pocit, že se nachází v hlavě, rozvolnil. Rušivě stále vnímala své dolní končetiny. Viděla lípu a popsala ji jako veliký, ohromný, majestátní strom. Všude kolem bylo luční kvítí. Na stromě visela na větvi červená houpačka. Překvapilo ji, že je červená, nemá tuto barvu jako oblíbenou, ale u houpačky jí to nevadilo. Klientka silně vnímala také hmatové a čichové vjemy – doteky kůry a vůni lučního kvítí. Cítila se bezpečně. Najednou se ocitla v koruně stromu, na mohutné větvi nad houpačkou. Viděla obrovské, silné větve. V koruně stromu vnímala pocity bezpečí. Věděla, že je schovaná, je to tam tmavé, přesto útulné. Místo registrovala jako záchytný bod, pozorovatelnou, ze které viděla nahoru i dolů a mohla pozorovat všechny strany. Při nabídce, aby se koncentrovala na svou moudrost a na to, co by mohla předat dál, vyryla do kůry stromu motiv srdce. Kůra byla měkká a ona mohla srdce vytvořit svými prsty. Ráda by sobě i druhým předala pocit bezpečí, pohodu a krásu. S klientkou bylo hovořeno o možném nadhledu, pozorování ze svého bezpečného místa. Dále bylo s klientkou hovořeno o motivu srdce. Jmenovaná uvedla, že tvorba srdce jí byla příjemná, bylo to hravé, v zápětí zmínila, že to rytí může stromu působit bolest. **Artefakt:** V obraze je dominantním prvkem mohutná kresba stromu, na kterém je zavěšena houpačka a srdce vyryté na kmeni stromu. **Závěrečná reflexe:** V závěru setkání paní Tamara uvedla, že zážitek se stromem registrovala jako silný a cítila pocit bezpečí.

Shrnutí na závěr, rituál

Závěrečný zvuk tibetského činelu značil konec dnešního setkání i ukončení cyklu: Cesta. S ohledem na délku stanoveného programu v Psychiatrické nemocnici v Dobřanech, ukončila poslední téma, jedna klientka. Jmenovaná odcházela s pocitem bezpečí a uvolněnost nastala také v oblasti nohou.

5.14 Třinácté setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – „*Jakýmkoli pohybem vyjádři náladu, pocit, který právě teď vnímáš ve svém těle.*“
- Instrukce č.2 – „*Pomocí svého hlasu, ozvuč pohyb, který vnímáš ve svém těle.*“
- Cíl: Instrukce č. 1 – zjistit aktuální emoční rozpoložení účastnice výzkumu
Instrukce č.2 – ventilace pocitu, uvolnění napětí, zvědomění vlastního prožívání
- Časová dotace – 10 minut

Hlavní téma – projektivní testy (postava, dům)

- Instrukce č.1–„*Nakreslete postavu.*“
- Instrukce č. 2 – „*Nakreslete dům, ale ať se nejedná o nějaký konkrétní dům.*“
- Pomůcky: kancelářský papír A4, tužka HB, guma, pastelky
- Cíl: realizace projektivních testů, zaměření na vnímání sebe sama, vztahy k okolnímu světu, zvědomění potřeb klienta

Marta

POSTAVA (č.2): Postava zaujímá 80 % plochy a je umístěna mírně vlevo. Kresba je znázorněna obdobným způsobem jako první postava, je stejný postoj těla. Liší se barevností a jemnějším zpracováním obličejové části. Postava je oblečena do žlutých šatů. Na první pohled zaujmout horší viditelnost žluté. Barvu má klientka spojenou se sluncem a dobrou náladou. Na dotaz, jakou emoci postava právě prožívá, uvedla, že jde o radost.

DŮM (č.2):Kresba vyplňuje 80 až 90 % plochy a je více nakloněna na levou stranu. V kresbě zaujmou dominantní fialové dveře, znázorněné z boční strany domu. Jsou ztvárněny jiným

způsobem než u předchozí kresby. Fialovou barvu nemá s ničím spojenou. S klientkou hovořeno o možnosti navazování kontaktů a o schopnosti a možnostech ventilace nepříjemných pocitů a napětí.

Jana

POSTAVA (č.2): Klientka ztvárnila, jak uvedla, samu sebe, na šířku papíru. Na první pohled může zaujmout pestrou barevností a způsobem ztvárnění, který by bylo možné přisuzovat kresbě mladšího jedince, než je autorka sama. Absence ženských prvků postavy. Je viditelný nepoměr mezi horní a dolní polovinou těla, která byla ztvárněna v menším měřítku. Lze také poukázat na viditelný dlouhý krk. Postava se směje, ústa jsou zvýrazněná tužkou. Vlasy jsou dominantním prvkem v kresbě, mají svůj tvar, který je obtažen tužkou. Ruce jsou rozpažené na obě strany.

DŮM (č.2): Druhá kresba domu je větších rozměrů, ztvárněná tužkou. Dům je lehce nakloněn na levou část. Jedná se o stejný typ domu jako u první kresby. Rozdíl je ve velikosti a ztvárnění střechy. Součástí domu je kouřící komín. Dále je kolem domu vyobrazen plot, zahrada s bazénem a posezením, stromy, tráva nebe, poletující ptáci. Střecha je pokrytá prkny a přítomný je v kresbě také komín, ze kterého se kouří. S klientkou hovořeno o sebejistotě, sebehodnotě i pocitech při ventilaci svých potřeb a přání.

Klára

POSTAVA (č.2): Postava znázorněná na výšku je umístěna uprostřed plochy. Vyplňuje zhruba 50% plochy. Výraz ve tváři značí úsměv. Jemným přitlakem jsou vyobrazeny zuby. Opakované obtahování se objevilo při kresbě uší. Dále je v artefaktu znázorněna základna, formou cesty a slunce nacházející se v levém horním rohu obrazu. V kresbě jsou přítomny barevné prvky, slunce, cesta, oblečení postavy. Postava je zobrazena s mírně rozkročenýma nohama, s chodidly směřující k levé straně, ruce jsou rozpažené na obě strany. **K diskusi se nabízí téma:** potřeba stability, potřeba jistoty, potřeba mít pod nohama pevnou zem.

DŮM (č.2): Kresba je znázorněná na výšku. Je v barevném provedení, pastelkami. Dům zabírá velkou část plochy a je umístěn, zhruba uprostřed papíru, směřuje k levé straně. V artefaktu je dále vyobrazena cesta k domu, trávník, plot a jabloň. U cesty, domu a dveří je patrné

obtahování. Dům i okolí působí přátelským dojmem. **K diskusi se nabízí téma:** jak si mohu udržovat svoji zahradu a co již dělám jinak ve vztahu k sobě a ke svým potřebám.

Dana

POSTAVA (č.2): Přiměřené veliká postava je znázorněna uprostřed formátu. Oblečení a vlasy jsou v barevném provedení. Postava se usmívá a zaujímá široký postoj nohou s rukama od těla. V postavě jsou vyobrazeny všechny detaily. Druhá kresba již nebyla doplněna písemným vyjádřením klientky k velikosti postavy. Na dotaz, kdo to je, uvedla, že je to ona. Lze zaznamenat posun ve větší jistotě a sebevědomí klientky.

DŮM (č.2): Kresba domu je znázorněna v horizontální poloze papíru, čímž se odlišuje od první kresby domu. Kresba je v barevném provedení. Je patrný silný přitlak a obtahování obrysu domu. Dům s černým obrysem a červenou střechou je doplněn hnědým komínem, ze kterého se kouří. Artefakt obsahuje antropomorfní slunce vyobrazené v pravém horním rohu. Okna domu jsou vyzdobena žlutými záclonkami

Tamara

POSTAVA (č.2): Klientka zvolila pro kresbu postavy žlutou barvu. Velikost postavy pokrývá 2/3 papíru. Na první pohled kresba postavy zaujme tím, že je hůře viditelná. Žlutou barvu má klientka spojenou se sluncem a energií. U postavy jsou vybarveny pouze vlasy a oční panenky. Vlasy jsou vykreslené. Postava se usmívá a postoj rukou směřuje nahoru. Dle komentáře klientky postava mává. Na dotaz, komu mává, sdělila, že světu i sama sobě. Dále uvedla, že postava je veselá a asi je to ona, neboť má stejné vlasy. Nohy okomentovala poznámkou, že jí připadají takové zvláštní jako mužské. Oproti prvnímu ztvárnění postavy je pokrok ve vypracování detailů a celkovému ztvárnění. Autorka dala nyní daleko větší práci. Jemná, skoro neviditelná kresba může vypovídat o citlivosti i zranitelnosti klientky. Kresba může hovořit o potřebě kontaktu i snaze být k okolí přátelská.

DŮM (č.2): Klientka na kresbu domu zvolila světle modrou pastelku. Barvu si vybrala proto,

že jí připomíná nebe, moře i vzduch. Kresba je oproti předchozí důsledněji vypracovaná a obsahuje více detailů. Velikost dominuje velikosti papíru. Na kresbě lze poukázat výrazně ztvárněná okna, která klientka obtahovala. Klientka na dotaz týkající se způsobu, jakým se dívá na své okolí a jaký o něj má zájem, sdělila, že velmi ráda pozoruje. Po dokončení kresby sdělila, že jí tento dům připomíná kombinaci několika domů, které zná ze svého života, však při kresbě samotné si to neuvědomovala.

Shrnutí na závěr, rituál

Třinácté setkání obsahuje také kresby účastnic, které program již opustily z důvodu délky stanoveného pobytu. Kresby jsou zde přiloženy pro přehlednost kresebných testů.

5.15 Čtrnácté setkání

Úvodní reflexe – rozechřívací aktivita

- Instrukce č.1 – **Interakce s papírem:** *„Z listu papíru vytvoř cokoli, co vyjádří tvoji dnešní náladu. List papíru můžeš transformovat, jak chceš, a zacházet s ním podle svého dnešního rozpoložení.“*
- Cíl: zjistit aktuální pocity, uvolnění napětí, spontánnost, rozvoj představivosti a fantazie
- Časová dotace – 10 minut

Hlavní téma – projektivní testy (strom, snový strom)

- Instrukce č.1 – *„Nakreslete strom, jaký chcete a jak nejlépe dovedete, ale nemělo by se jednat o jehličnan ani palmu.“*
- Instrukce č. 2 – *„Nakreslete strom, který je úplně jiný – spíše snově neskutečný, jako by byl z jiné reality, kterou můžete spatřit či zažít jen vy, třeba i strom, který svět ještě neviděl.“*

- Pomůcky – kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky – u snového stromu
- Cíl: Instrukce č. 1 – náhled na sebepojetí klienta, dynamika prožívání, mapování vztahů k okolnímu světu

Instrukce č.2 – obohacení o další fantazijní a imaginativní kvality, prohloubení projektivního potenciálu klientova příběhu, rozdílná zobrazení, mohou přinést další informace o životě klienta

Marta

STROM č. 2 – Strom je znázorněn jiným způsobem, oproti prvnímu stromu. Kresba vyplňuje 80 % plochy a je umístěna mírně vlevo. Na první pohled zaujme mohutný, kuželovitý kmen zužující se u koruny stromu. Kmen působí těžkopádným dojmem. Zvýrazněné jsou kořeny stromu. Absence základny, kdy na patu kmene navazují kořeny. Dále není znázorněné srdce stromu, které klientka vyřešila vybarvenou korunou. V kresbě je znázorněná uzavřená koruna, ve které je umístěno několik třešní. Klientka se snažila o barevné propojení z kmene do koruny stromu. Kresba působí infantilním dojmem.

SNOVÝ STROM č. 2 – Snový strom klientka ztvárnila jako typ palmy a nazvala ji srdíčková palma. Dále uvedla, že roste u moře. Kmen stromu přímo navazuje na korunu. Tvar koruny se podobá palmě. Uvnitř palmy jsou zakreslená malá sluníčka a srdce.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: Strom roste pouze ve fantazii, ale přála by si, aby rostl i ve skutečném světě. Je jedinečný tím, že má srdce. Kdyby na světě rostly takové stromy, bylo by hned lépe a veseleji. V klientce strom vyvolává pocit naděje i víru, že díky své fantazii může udělat svět hezčím místem. Klientce byla položena otázka týkající se oblasti, ve které by nyní chtěla cítit víru a naději; sdělila, že v oblasti své závislosti.

Jana

STROM č. 2 – Pata kmene navazuje přímo z okraje listu papíru. Základna je zobrazena na pravé straně artefaktu. Strom prostorově zabírá až 90% plochy, větve sahají k okrajům ve všech směrech. Na první pohled zaujme přechod z kmene do větví stromu, který působí blokovane, jako

by byl uříznutý, a z něhož vycházejí tenké větve s četným množstvím listů. Kmen je poměrně pevný a široký. Větve směřují spíše dolů a mohou evokovat vrbu. Jmenovaná, na otázky týkající se stromu odvětila: „*Je to jabloň a je jedinečná svými listy. Roste na zahradě a daří se jí dobře. Chtěla by více vody a světla. Vyrostla na zahradě jedné rodiny v ČR. Chybí jí více zeleně kolem sebe. Podobá se třešni.*“. **K diskusi se nabízí téma:** přechod z dětství do dospělého života, zvládání zátěžových situací, jaké emoce u ní převládají, schopnost reagovat na změny.

SNOVÝ STROM č. 2 – Kmen snového stromu vyrůstá také, jako předchozí strom, z dolního okraje papíru. Absence základny. Rozdíl je ve ztvárnění koruny. Srdce stromu vyřešila klientka plnou korunou. Kmen stromu je vybarven šedou barvou, koruna zelenou barvou. Strom připomíná palmu či exotický strom. Klientka uvedla: „Je to „Exotická hvězda“, palma.“. Je charakteristická svými velkými listy. Je stará. Daří se jí velmi dobře, protože roste v pralese. Chybí jí světlo. Vyrostla v pralese, kde nesvítí skoro světlo, ale je dostatek vláh a vody. Vyvolává ve mně pocit jedinečnosti. **K diskusi se nabízí téma:** svobody, získávání vlastních zdrojů.

Klára

STROM č. 2: Strom je vyobrazen na výšku a vyplňuje téměř celou plochu. Na první pohled může zaujmout zahájení kresby, kdy je kmen ztvárněn z dolního okraje papíru. Je to strom s uzavřenou arkádovitou korunou a statným, mohutným kmenem, zvýrazněným tahy tužky. Velikost koruny je adekvátní k síle zobrazenému kmeni. V koruně jsou vyobrazeny větve pomocí obtahovaných čar. Způsob, kterým klientka kreslila konturu kmene, větve a koruny je obtahování s jemným šrafováním. V zobrazení stromu lze poukázat na důraz na stabilitu a držení vlastních hranic. Dále se **k diskusi se nabízí téma:** jakou úlohu v mém životě hraje úsudek druhých o mě samotné, sklon k vlastním fantaziím, důvěřivosti, ventilace a způsob vstřebávání vnitřních prožitků.

SNOVÝ STROM č. 2: Na první pohled může u kresby stromu zaujmout dlouhý, pevný a mohutný kmen stromu, na který je nasazena otevřená koruna. Okolo stromu je nakreslena tráva a květiny. Větve sahají a k okraji horní části papíru. Směřují nahoru, jsou zdobené listy zelené a žluté barvy. Kmen snového stromu má zlatou barvu. Klientka ke svému snovému stromu

vedla, že je to strom „Vysílání“. Stojí sice sám, ale je silný a opečovávaný. Zaslouží si pozornost, ta ho živí. **K diskusi se nabízí:** jakým způsobem klientka „vyživuje“ samu sebe – téma vnitřních zdrojů, jaký kontakt a pozornost druhých by byla pro ni přijatelná.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: Autorka uvedla, že u obou stromů směřují větve stejným směrem. Číší z nich majestátnost, síla, vytrvalost i odhodlání. Odlišují se pouze barevností. A oba stromy se autorce podobají.

Dana

STROM č. 2: Strom je vyobrazen ve vertikální poloze. Atributy stromu jsou ztvárněny, jako v první kresbě, samostatně, od sebe navzájem oddělené. Kresba, vyplňuje 2/3 plochy. Vedle stromu jsou ztvárněny rostliny s kořeny. Strom má dlouhý kmen, který navazuje na tři větve, jež se dále člení. Na větvích je umístěno několik jablek. Na kmen je nasazená, poměrně bohatá koruna, která je uzavřená a zobrazená formou arkád. U kresby je patrná absence základny. V kresbě je patrný důraz na zobrazení kořenů u stromu i rostlin. Kořeny stromu jsou znázorněny samostatně, oproti navazujícím kořenům okolních rostlin. Kresba obsahuje prvky dětské kresby.

SNOVÝ STROM č. 2: Snový strom nese název ptačí strom a je znázorněn v barevném provedení na výšku papíru. Kmen stromu vyrůstá z dolního okraje listu a je ztvárněn stejným způsobem, jako předchozí kresby. Na hnědý kmen jsou nasazeny barevné větve různé šířky, na nich jsou zobrazeni tři ptáčci. Koruna stromu je otevřená a větve svou velikostí sahají až k okrajům papíru. **Porovnání obou stromů z pozice autorky:** První strom pojala klientka jako jabloň, která se jí podobá. Druhý strom s názvem „Ptačí strom“ se jí líbí svou barevností a živostí. Oba stromy by chtěly slunce a nic jim nechybí.

Tamara

STROM č. 2 – Strom na první pohled zaujme velikostí koruny přesahující levý a pravý okraj papíru. Velikost koruny převažuje velikost kmene. V celé kresbě je patrný slabý přítlak. Tahy čar kreslila klientka uvolněně. Opakovala tahy zvýrazňující korunu. Tahy znázorňující větve jsou

kresleny nesouvisle a občasné jsou přerušovány. Tloušťka větví je kreslena od poměrně silného rozměru ke znázornění větví pouze jako čáry. Nabízí se téma pojmání hranic ve vztahu k sobě i k okolnímu světu. Dále téma regulace chování, intenzita vlastního prožívání, přecitlivělost. Také větší míru vztahování se ke světu vlastních představ a fantazie. Klientka komentuje, že je velmi často v „hlavě“ a v přemýšlení. Dále vnímá téma hranic a někdy obtížnou komunikaci se svým nejbližším okolím. Ve stromě, vidí sílu a vnímá ho jako dominantní.

SNOVÝ STROM č. 2 –Snový strom je v barevném provedení. Kresba je jemná, kreslená slabým přtlakem a přerušovanými tahy. Je zde znázorněn silný kmen a veliká koruna nerespektující levý a pravý okraj papíru. Srdce stromu je pojato formou hnízda. Větve jsou znázorněny prostřednictvím tenkých čar. Pro klientku je snový strom jedinečný svým hnízdem a velikostí. Také vnímá jeho dokonalost. Při dotazu na otázku, zda mu něco chybí, uvedla, že ona. Rozdíl mezi stromem a snovým stromem vidí pouze ve hnízdě a způsobu ztvárnění větví. **Snový strom nabízí diskusi k tématům:** jaké místo zaujímám ve svém životě, uspokojování vlastních potřeb.

Porovnání obou stromů z pozice autorky: Stromy mají společnou sílu, svobodu, velikost a nespoutanost. Odlišují se větvemi a hnízdem.

Shrnutí na závěr, rituál:

Čtrnácté setkání obsahuje také kresby účastnic výzkumu, které již program opustily kvůli délce stanoveného pobytu. Kresby jsou zde přiloženy pro lepší přehlednost kresebných testů.

6 VYHODNOCENÍ

Následující kapitola obsahuje vyhodnocení užitých testů a polostrukturovaných dotazníků, které byly s účastnicemi výzkumu realizovány. Výsledky vypovídají o naplnění či vyvrácení stanových hypotéz. Dále je nutné poukázat na skutečnost, že výzkum byl realizován v Psychiatrické nemocnici, kde se měnila také délka jejich pobytu. S ohledem na tuto skutečnost se v některých případech liší počet setkání.

6.1 Projektivní testy – vyhodnocení před a po intervenci

MARTA

Postava –Obě kresby jsou znázorněné na výšku a jsou v barevném provedení a působí dojmem, že je vytvořil mladší autor. Tvorba vykazuje prvky dětské kresby i sklony k infantilismu. Postavy se odlišují postojem nohou. První kresba zaujímá široký postoj, u druhé kresby jsou nohy znázorněné více u sebe. U první postavy je vyobrazena podpěrná hůlka, kterou klientka, ve skutečnosti reálně používá kvůli operaci kolene. U druhé kresby hůlka znázorněna již není. U první postavy je vyobrazen delší krk, nežli u druhé. Druhá postava je jemněji ztvárněna, obrysy postavy nejsou zdůrazněné černou barvou jako u první postavy. U kresby se nabízí mírný posun v samostatnosti klientky, vnímání potřeby podpory sebe sama.

Dům –Obě kresby jsou zobrazeny horizontálně v barevném provedení. Schéma u obou domů je stejné. Liší se způsobem ztvárnění a barvě bočních vrat domu. Také zobrazením záclonek u střešních oken. Dále barvou obrysů domu. Zde se nabízí jako téma k diskusi: schopnost pozorovat okolí a dění kolem sebe.

Strom – Obě kresby jsou znázorněné na výšku. Druhá kresba je ztvárněna v barevném provedení. Při dotazu týkající se srozumitelnosti klientka uvedla, že instrukci přeslechla. Kresby se dále liší ve způsobu ztvárnění koruny, tvarem kmene i naznačením kořenů. Obě kresby působí těžkopádným dojmem a vykazují prvky dětské tvorby. První kresba má otevřenou korunu, ve které jsou zobrazeny pomocí jedné čáry, větve. Druhá koruna je uzavřená a jsou v ní volně zobrazeny třešně. U klientky je možné poukázat na téma hranic. Z kreseb dále vyvstává téma

odpovědnosti, přechod z období dětství a přijetí rolí v dospělém věku.

Snový strom—Oba snové stromy jsou zobrazené ve vertikální poloze, v barevném provedení. Schéma první kresby je autentické s kresbou prvního stromu. Druhý strom se odlišuje v uzavřenosti koruny. Obě kresby působí těžkopádným a infantilním dojmem, odpovídající kresbě v dětském věku. Zde se nabízí téma: osobních hranic, ventilace emocí, vztahových souvislostí, i niterné bolesti prožité v dětském věku.

JANA

Postava—Postavy se odlišují pohlavím. Postoj prvně ztvárněné mužské postavy, je široký. U druhé ženské postavy jsou nohy blíže u sebe. U obou postav je znázorněn dlouhý krk. Dále jsou patrné odlišné výrazy obličeje u obou postav. První mužská postava se tváří neurčitě. Dle komentáře klientky, jako by „nevěděla. Druhá ženská postava se usmívá. Klientka k postavě uvedla, že má radost. Lze poukázat na změnu v emočním rozpoložení klientky. Dále se nabízí změna při zobrazení druhé postavy, kdy klientka ztvárnila samu sebe. Zde se nabízí změna v koncentraci na svou osobu a zohledněním aktuálních potřeb.

Dům —Obě kresby domu umístěné na šířku papíru a liší se barevností, velikostí i množstvím detailů. Kresba druhého domu obsahuje navíc komín, ze kterého se kouří, dále je vykreslená střecha a v okolí domu se nachází více detailů. Klientka uvedla, že to by chtěla u svého domu mít. Lze poukázat na posun v autorčiných kresbách týkající se ventilace napětí, emocí i svých přání. Posun lze vnímat také v oblasti vlastních potřeb.

Strom — Oba stromy jsou umístěné na výšku papíru a zaujímají obdobnou plochu. U prvního stromu je lépe zvládnutá základna stromu i srdce stromu. Druhý se liší v započetí kmene, který vyrůstá z dolního okraje papíru. Dále blokací přechodu z kmene do koruny. První strom je chudý, jednoduchý, bez listů. Druhý strom se vyznačuje větším množstvím listů a širším kmenem. Lze poukázat na posun ve vitálnějším zobrazení větví u druhého stromu, což může značit také větší příliv energie. Ve způsobu zobrazení větví a listů se nabízí změna v oblasti myšlení a komunikace s okolím. Dále lze poukázat na stále zřetelněji se vyjevující téma: dospělosti, převzetí zodpovědnosti, kultivace vnitřních zdrojů i sebepojetí. Jako nebezpečné se může jevit

ovlivnitelnost druhými lidmi a horší adaptace na zátěžové situace a změny.

Snový strom –Oba snové stromy jsou ztvárněny v barevném provedení a obdobným způsobem. U prvního stromu je zobrazena základna. Druhý strom vyrůstá z dolního okraje papíru. Rozdíl a možný posun je v subjektivním prostředí stromů. První strom je zobrazen v kultivovaném prostředí u nich na zahradě. Dále zjištěno, že mu chyběla voda a vláha. Oproti tomu druhý snový strom měl dostatek vláhy i vody. Nabízí se možný posun ve vnímání vlastních potřeb a zdrojů. Lze konstatovat, že se jedná o klientku s důrazem na potřebu opory a stability. Důležitá témata aktuálního dění je téma zodpovědnosti v období dospělosti. Klientka ve své tvorbě vykazuje infantilní prvky, sklon k naivitě. Lze poukázat na tendence nechat se snadno ovlivnit, důvěřivost i na jednání pod tlakem morálky a toho, co by se mělo.

KLÁRA

Postava –Obě kresby postavy jsou znázorněné na výšku. Rozdíl u kreseb je v zobrazení velikosti, postoje, přítlaku, barevnosti i detailech okolí. První postava je větších rozměru, znázorněna silným přítlakem. Na druhé kresbě je patrný jemný přítlak, jiný účes, zvýrazněné uši. Ve druhé kresbě je znázorněná základna, prostřednictvím cesty a slunce. Dle komentáře autorky, sluneční paprsky ji dodávají energii a připomínají milovanou babičku. V kresbách je patrný posun ve vnímání sebe sama, uvědomění potřeby stability, důležitosti kontaktu s druhými a snížení tlaku na svou osobu.

Dům – Obě kresby se liší způsobem ztvárnění. První kresba je vyobrazena na šířku, druhá je znázorněna na výšku papíru. Dále jsou patrné změny v barevnosti, velikosti domu, množstvím detailů v okolí domu i v samotném ztvárnění domu. Výrazná odlišnost je patrná v odlišném ztvárnění prostředí okolo domu a místa, kde se nachází. Z kresby se nabízí posun týkající se schopnosti ventilovat své pocity, způsob vnímání svých potřeb, sebepojetí i změnu ve vnímání vnitřního řádu. Dále změnu v oblasti vnímání vlastních hranic, zároveň možného, přístupného, kontaktu s okolím.

Strom –Oba stromy jsou znázorněné na výšku. Odlišují se typem koruny. První strom má otevřenou korunu a velké množství listů. Druhý strom je znázorněn s uzavřenou korunou. Stromy

se odlišují šířkou i délkou kmene. Druhý strom disponuje statným, mohutným kmenem. Ve způsobu znázornění lze registrovat posun v hledání vlastních hranic, vymezování se vůči okolí i důvěřivosti. Dále lze vnímat uvědomění a zacházení s potřebou stability i vnímání vlastních limitů. Všechny stromy znázorněné paní Klárou vyrůstají z dolního okraje papíru.

Snový strom – Snové stromy se odlišují ve způsobu ztvárnění kmene i větví. Oba stromy jsou barevné a vyrůstají z dolního okraje papíru. Větve prvního stromu připomínají břízu. Kresba působí v celkovém dojmu jako přehlčená. Klientka uvedla, že se nejedná o smutný strom, ale o kontaktní. Dojem z druhého stromu je vzdušnější, nachází se zde více volného prostoru. Výrazný svým „zlatým“ mohutným, silným kmenem. Lze poukázat na zdůraznění kontury kmene sahající až do větví stromu. Oba snové stromy jsou zaměřeny na důležitost kontaktu i vnímání vlastní síly. Ve znázornění prvního a následně druhého stromu lze poukázat a posun od zahlcenosti ke vzdušnému provedení. Při ztvárnění a reflexi k tématu snového stromu si klientka zvědomila důležitost vlastních zdrojů a potřeb.

DANA

Postava – Obě postavy jsou znázorněny na výšku. Zásadní rozdíl je ve velikosti postavy. V první kresbě klientka zobrazila samu sebe v malém provedení a okomentovala, že je to kvůli tomu, že si nevěří. V druhé kresbě znázornila postavu adekvátní velikosti. Dále lze poukázat na rozdíl ve vybarvenosti krku. V první kresbě je vyobrazen rolák a druhá postava je oblečena do svetru bez roláku. Rozdíl se nabízí také v barevném provedení. První postava je znázorněna tužkou, druhá postava má barevné oblečení i vlasy. Drobný rozdíl lze spatřit v nasměrování rukou. Dlaně první postavy směřují dolů, u druhé postavy jsou ruce dál od těla a směřují na obě strany. Z kreseb je zjevný posun ve vnímání sebe sama, v oblasti sebevědomí.

Dům – Obě kresby se odlišují způsobem zobrazení. První kresba domu je provedena na výšku papíru. Druhá kresba je provedena na šířku. Kontury obou domů jsou výrazně obtaženy. Kresby se odlišují ve směru zobrazení kouřícího komínu a polohy dveří. Poznámka ke kresbě, klientka je dominantní na pravou horní končetinu. Obě kresby jsou v barevném provedení a je zde zobrazeno žluté antropomorfní slunce zobrazené v pravém horním rohu. Dále jsou rozdíly v barevném

provedení domu a květin. Zde se nabízí téma možného posunu ve vnímání potřeby stability a ventilace emocí, napětí a jejich sdílení s okolím.

Strom – V kresbách prvního a druhého stromu lze poukázat na posun v zobrazení srdce stromu a také z celkového dojmu kresby. Druhý strom vykazuje stabilnější zobrazení kmene, než u první kresby. Na první strom lze pohlížet jako na ztvárnění jednotlivých samostatných částí, kdy chybí propojenost detailů do funkčního celku. U druhé kresby došlo k propojení kmene stromu s větvemi. Lze poukázat na posun v oblasti integrace prožívání, cítění a myšlení a vnímání vztahových souvislostí. Absence základny je patrná u obou stromů. Kresby vykazují atributy dětské tvorby a nabízí se ke zpracování téma: sebejistoty, uspokojení základních potřeb, přechod z období dětství do dospělosti.

Snový strom – U barevných kreseb snových stromů jsou patrné změny ve způsobu ztvárnění. U prvního stromu je u větví a kmenu obstřížený jejich obrys. U prvního snového stromu jsou větve znázorněny v prostoru nad kmenem. Větve u druhého stromu jsou nasazeny na kmen. Lze vnímat rozdíl v zobrazení plodů u prvního stromu a živých objektů, ptáků u druhého stromu. Při kresbě prvního stromu vnesla klientka do tvorby hravé prvky formou stříhání s potřebou vnést do tvorby volnost a vzdušnost, jak sama uvedla. Druhá kresba působí pevnějším a stabilnějším dojmem. Obě kresby nabízejí otázku: Co pro mě znamená volnost? Co potřebuji, abych se cítila volná a zároveň ukotvená?

TAMARA

Postava—Obě kresby jsou znázorněny na výšku papíru. Druhá postava je znázorněna větší nežli první. Liší se barevností, první kresba je tužkou, druhá žlutou pastelkou. Dále postojem těla. První postava zachycená s jednou rukou do boku a druhou nahoře. Druhá postava mává. Také se odlišují ve způsobu vedení čáry. Tělesné proporce první postavy jsou tvořené pomocí jednoho tahu, rychlým a dynamickým. Druhá postava je tvořena více tahy, v pomalejším tempu. Změna je také v postoji těla. První kresba má široký postoj, druhá úzký a nohy těsně u sebe. Atributy ženské postavy obsahuje druhá kresba, ve ztvárnění vlasů i dámského oblečení, halenky a sukně. U kreseb je viditelný posun ve způsobu ztvárnění. První postava, kreslená tužkou, je ztvárněna velmi jednoduchým způsobem a vykazuje atributy dětské tvorby. Neobsahuje žádné detaily či

doplňky. Může značit také nezáměr autora. Druhá postava je důkladně vykreslena a obsahuje všechny atributy lidské postavy. Na první pohled může zaujmout špatná viditelnost postavy, s ohledem na zvolenou žlutou barvu. Žlutou barvu má klientka spojenou se sluncem. Nabízí se zde změna, posun ve vnímání sebe i životního postoje, který zaujímá k sobě a okolí.

Dům –Kresby se odlišují, jak ve volbě vertikální a horizontální podoby, tak v barevnosti a způsobu zobrazení. První dům je zobrazen pouze schematicky. Druhá kresba je barevná a zachycuje profil domu a větším výčtem detailů. Lze poukázat možný posun v zájmu klientky o sebe, o svou životní situaci i potřebu kontaktu.

Strom –Oba artefakty jsou znázorněny ve vertikální poloze papíru. První, kresba je velmi zjednodušená, schematická, vedena jedním tahem. Druhá kresba se liší ve způsobu zpracování. Je zde vypracována základna, je tvořená více tahy. V uzavřené koruně jsou znázorněny větve. Kresby se liší také svou velikostí. První schematická kresba je menší velikosti než druhý strom, jehož koruna nedostačuje, z obou stran, formát papíru. Koruna druhého stromu působí košatě, uvnitř jsou naznačeny širší větve. Z kreseb lze poukázat na možnou změnu postoje klientky k sobě, zájmu o sebe i druhé. Dále se ke zpracování nabízí témata: co vše chci pojmout, únik do světa fantazie.

Snový strom–Obě kresby jsou vyobrazeny na výšku, liší se jak barevností, tak ve způsobu provedení. První strom je sice vyobrazen jednoduchým způsobem, ale uvnitř koruny jsou vyobrazeny různé druhy květů a malých sluncí. Vedle stromu jsou vyobrazeny další prvky, jakými jsou květiny a tráva. Druhý strom je v barevném provedení a je tvořen jemným tlakem a uvolněnými tahy. Je vyobrazen se silným statným kmene a převyšující korunou, které z obou stran nedostačuje formát papíru. Na první pohled si lze povšimnout naznačeného hnízda v místě srdce stromu. Strom má uzavřenou korunu, která je vyplněna větvemi ztvárněné pomocí jednoho tahu. Posun ve ztvárnění a verbálním vyjádření klientky je, že v druhém pojetí snového stromu si vytvořila místo, formou hnízda, které by mohla obývat, vytvořila si vlastní místo pro sebe. Druhý snový strom, kterému dala, autorka, název: Bezpečný strom, jí může poskytovat chráněné místo. Ve vyobrazení snových stromů se nabízí otázka: Jaké místo zaujímám ve svém životě? Kdy se cítím v bezpečí?

6.2 Vyhodnocení standardizovaného testu SCL-90-S

V této kapitole je prezentováno vyhodnocení klinické psycholožky Mgr. Hany Dušák Navrátilové, která užila standardizovanou verzi testu SCL-90-S, testová situace se věnuje subjektivně vnímaným obtížím prostřednictvím seznamu devadesáti tělesných a psychických symptomů. Test byl proveden na začátku a při ukončení arteterapeutické intervence. Test poskytuje základní diagnostiku devíti škál, kdy jedna z nich je zaměřena na úzkost. Test byl zvolen v kontextu s první stanovenou hypotézou.

Marta

Při vstupním vyšetření pomocí sebesuzovacího dotazníku SCL-90-S byly ve všech sledovaných škálách zjištěny hodnoty signifikantně přesahující normativní rozmezí: agresivita/hostilita – AGR/HOS (T=68), úzkost – ANX (T=74), depresivita – DEP (T=73), paranoidní myšlení – PAR (T=70), fobická úzkost – FOB (T=75), psychoticismus – PSY (T=80), somatizace – SOM (T=68), nejistota v sociálním kontaktu – INT (T=70) a kompulzivita – OBS (T=66). V závěrečném testu provedeném po terapeutické péči došlo k proměně subj. vnímaných obtíží následovně: agr/hos (T=78), anx(T=75), dep (T=72), par (T=70), fob (T=68), psy (T=68), som (T=68), int (T=70), obs (T=68).

Při arteterapeutické intervenci byl zaznamenán mírný posun ve vnímání sebe samé a vlastních potřeb. Tento posun se projevil zejména v oblasti vztahů a komunikace s okolím.

Jana

Klientka v počátečním dotazníku SCL-90-S subnormě skórovala u následujících škál: agresivita/hostilita – AGR/HOS (T=65), úzkost – ANX (T=66), depresivita – DEP (T=77), paranoidní myšlení – PAR (T=67), fobická úzkost – FOB (T=69), psychoticismus – PSY (T=71), nejistota v sociálním kontaktu – INT (T=73) a kompulzivita – OBS (T=73), pouze škála somatizace – SOM (T=52) spadala do normativního rozmezí. V závěrečném testu provedeném po terapeutické péči došlo ke snížení většiny měřených škál: agr/hos (T=63), anx (T=70), dep (T=67), par (T=65), fob (T=67), psy (T=55), int (T=69), obs (T=71). U škály SOM nedošlo k významné změně (T=52).

Při arteterapeutické intervenci klientka vykazovala známky únavy a hovořila o nedostatku energie. Výrazně se soustředila na budoucnost a na to, co bude. Dále uváděla, že jí čas ubíhá velmi pomalu, což ji nebaví. V důsledku neustálé koncentrace na budoucnost byla během intervence vedena ke všímavému uvědomění „tady a teď“, a to prostřednictvím vnímání tělesných pocitů a aktuálního emočního rozpoložení. Při vedených imaginacích se objevovaly smyslově barvitě obrazy a prožitky, které směřovaly k zachycení aktuálního prožitku „tady a teď“.

Klára

Při vstupním vyšetření pomocí dotazníku SCL-90-S byla zachycena zvýšená škála úzkosti (T=71), depresivity (T=72), paranoidity (T=65), fobické úzkosti (T=65), psychoticismu (T=70), nejistoty v sociálním kontaktu (T=68) a kompulzivity (T=68), pouze škály agresivity/hostility (T=60) a somatizace (T=52) spadaly do normativního rozmezí. V závěrečném testu provedeném po terapeutické péči došlo k patrnému snížení většiny měřených škál: úzkost (T=55), depresivita (T=52), paranoidní myšlení (T=48), fobická úzkost (T=58), psychoticismus (T=57), somatizace (T=52), nejistota v sociální, kontaktu (T=67), kompulzivita (T=54), mírné zvýšení bylo patrné pouze ve škále agresivity/hostility (T=63).

Při arteterapeutické intervenci lze jako pozitivní aspekt vnímat zvýšení škály týkající se agresivity/hostility, a to v kontextu vnímání a vymezování osobních hranic. Klientka si v této oblasti uvědomovala své limity. Další posun lze spatřovat v mapování vlastních potřeb.“

Dana

Při vstupním vyšetření pomocí sebeposuzovacího dotazníku SCL-90-S byly ve většině sledovaných škál zjištěny hodnoty spadající do normativního rozmezí: agresivita/hostilita – AGR/HOS (T=51), úzkost – ANX (T=52), depresivita – DEP (T=46), paranoidní myšlení – PAR (T=53), fobická úzkost – FOB (T=61), psychoticismus – PSY (T=57), somatizace – SOM (T=51), nejistota v sociálním kontaktu – INT (T=55) a kompulzivita – OBS (T=56). V závěrečném testu došlo u většiny škál k mírnému zvýraznění subj. vnímaných obtíží v následujících škálách, většina z nich však stále spadá do normy: jsou patrné zvýšené prožívání v následujících

oblastech: agr/hos (T=53), anx (T=52), dep (T=56), par(T=56), fob (T=62), psy (T=59), som (T=53), int (T=55), obs (T=68). Škála nejistoty v sociálním kontaktu zůstala beze změny (T=58).

U klientky Dany došlo po arteterapeutické intervenci k mírnému zvýšení subjektivně vnímaných obtíží, přičemž lze poukázat na otevření dalších aktuálních témat týkajících se klientčina života, která vystoupila do popředí po prožitku z vedených imaginací.

Tamara

Při vstupním vyšetření pomocí sebesposuzovacího dotazníku SCL-90-S pac. udává zvýšené až výrazně zvýšené hodnoty v téměř všech zkoumaných škál: agresivita/hostilita (T=62), úzkost(T=75), depresivita (T=73), paranoidita (T=80), psychoticismus (T=80), somatizace (T=80), nejistota v sociálním kontaktu (T=66) a kompulzivita (T=71), pouze škála fobická úzkost (T=57) spadala do normativního rozmezí. V závěrečném testu provedeném po terapeutické péči došlo k patrnému snížení všech měřených škál, kdy většina z nich spadala do normativního rozmezí: agr/hos (T=56), anx (T=54), dep (T=61), par (T=48), fob (T=55), psy (T=64), som (T=62), int (T=50), obs (T=61).

U klientky Tamary došlo k nejvýraznějšímu poklesu sledovaných testových škál do pásma normy ze všech účastnic výzkumu. Po ukončení arteterapeutické intervence byl patrný výrazný posun v oblasti zklidnění a uvolnění.

6.3 Vyhodnocení úvodního a závěrečného osobního dotazníku

V této podkapitole jsou zveřejněné odpovědi účastnic výzkumu z úvodního a závěrečného polostrukturovaného dotazníku. Jejich reakce poskytují důležitá data sloužící k potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz.

MARTA

ÚVODNÍ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

„Mám potíže se uvolnit, dokážu se uvolnit pouze za pomoci poslechu hudby. Mám celkově potíže odpoutat se od myšlenek a úplně vypnout. Fantazii užívám před usnutím, a když jsem smutná, tak se ráda ponořím do své fantazie a představuju si, že jsem někde jinde a že dělám něco jiného.“

- **Očekávání od programu vedené imaginace?**

„Očekávám, že lépe poznám samu sebe a líp porozumím svým myšlenkám. Chtěla bych zvítězit sama nad sebou a ovládnout svoji závislost.“

ZÁVĚREČNÝ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

„Ze začátku jsem se nedokázala uvolnit (spoustu myšlenek v hlavě), ale postupně jsem se při imaginacích začala více soustředit, ponořila jsem se do sebe a šlo to mnohem líp.“

- **Jak vnímáte svoji fantazii a představivost?**

„Mám velkou představivost a fantazii.“

- **Jaké máte očekávání ohledně dalšího využití vedené imaginace?**

„Do budoucna si ze setkání беру sebepoznání a schopnost ponořit se do sebe, to mi pomůže ve srovnání myšlenek a v pozitivním myšlení.“

- **V čem by práce s vedenou imaginací mohla pomoci v procesu abstinence**

„Zklidní mou mysl i tělo, můžu být sama se sebou a uvědomit si, co skutečně potřebuji. Neudělám tak chybu, která díky impulzivitě, by mohla stát porušení mojí abstinence.“

Dále klientka, vybrala jako z nabídnutých možností: zklidnění před důležitým rozhodnutím

Naplnění očekávání od imaginativního procesu: Klientka cítí posun ve schopnosti uvolnit se, vnímat lépe samu sebe. Na vedenou imaginaci nahlíží jako na nástroj, který ji může podpořit v procesu abstinence i v uvědomění vlastních potřeb a zklidnění. **Celkové hodnocení:** U klientky, dle vyhodnocení dotazníku SCL-90-S, došlo k mírnému poklesu u všech klinických škál, kdy jedna z nich je škála sledující úzkost. První hypotéza se zabývá stavem úzkosti a jeho možným ovlivněním imaginativním procesem. U klientky Marty přinesl imaginativní proces nejen mírný pokles v hodnotové škále, ale také posun ve schopnosti uvolnit se a uvědomit si sebe

a své potřeby.

JANA

ÚVODNÍ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

klientka, vybrala jako z nabídnutých možností: mám potíže se uvolnit

- **Očekávání od programu vedené imaginace**

„Dokázat se uvolnit a naučit se relaxovat.“

ZÁVĚREČNÝ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

„Nejsem schopna se uvolnit úplně, ale daří se mi uvolnit rychleji, než na začátku. Taky někdy líp vnímám své tělo. Ale skoro vůbec nejsem schopna vidět nějaké věci.“

- **Jak vnímáte svoji fantazii a představivost?**

„Svoji fantazii a představy vnímám relaxačně a pozitivně.“

- **Jaké máte očekávání ohledně dalšího využití vedené imaginace?**

klientka, vybrala z nabídnutých možností pro očekávání dalšího využití: malé očekávání

- **V čem by práce s vedenou imaginací mohla pomoci v procesu abstinence**

„Abych se cítila více uvolněně.“

klientka, vybrala jako z nabídnutých možností: zklidnění před důležitým rozhodnutím, relaxaci před spánkem

Naplnění očekávání od imaginativního procesu: Klientka se chtěla naučit relaxovat a lépe se uvolnit. Po absolvování programu uvedla, že není schopna se uvolnit úplně, přesto sledává imaginaci v procesu abstinence, jako možný prostředek vedoucí ke stavu relaxace **Celkové hodnocení:** U klientky byly zaznamenány vyšší hodnoty v oblasti depresivity a nejistoty

v sociálním kontaktu. Což vypovídá o emočním rozpoložení klientky, vnímaného nedostatku energie a občasné pesimistického ladění. Imaginativní proces nabídl klientce pracovat s uvolněním i koncentrací na aktuální prožívání, což mohlo ovlivnit také škálu zaměřenou na úzkost.

KLÁRA

ÚVODNÍ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

klientka, vybrala z nabídnutých možností pro očekávání dalšího využití: záleží na mé náladě

- **Očekávání od programu vedené imaginace**

„Chtěla bych se líp ponořit do sebe a uvidět své vnitřní Já. Chci lépe porozumět vnitřnímu nastavení a prožívání.“

ZÁVĚREČNÝ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

„Nyní bych to zhodnotila, že mi to jde minimálně o 50 % líp než na začátku. I když mě něco vytrhne v imaginaci, tak se mi daří snadno vrátit.“

- **Jak vnímáte svoji fantazii a představivost?**

„Představivost a fantazie hraje velkou roli v mém životě a dokážu ji dobře aplikovat.“

- **Jaké máte očekávání ohledně dalšího využití vedené imaginace?**

„Budu ji doma využívat hodně často. Pomáhá mi.“

klientka, vybrala z nabídnutých možností pro očekávání dalšího využití: vysoké očekávání

- **V čem by práce s vedenou imaginací mohla pomoci v procesu abstinence?**

„Pomáhá mi v cestě k sobě samé. Také v trpělivosti, vytrvalosti, toleranci k sobě, v uvolnění, vnímání, fantazii, vyjádření i emočně.“

Naplnění očekávání od imaginativního procesu: Přání klientky bylo spojeno s tím, že by se o sobě ráda něco dozvěděla a blíže se dostala sama k sobě. Po intervenci vnímá imaginaci, jako podpůrný nástroj poskytující uvolnění, sebedůvěru a vnímání sebe samé. Klára se potýká s poruchou pozornosti s hyperaktivitou a jako velký vnímá posun v oblasti koncentrace. Zajímavá je také proměna vnímání imaginací skrze obrazy. V úvodu, vnímala klientka imaginace skrze geometrické obrazce, v druhé polovině témat vnímala imaginace skrze obrazy, konkrétní osoby, věci, situace. Jmenovaná má od nástroje imaginace vysoké očekávání ve svém životě.

Celkové hodnocení: Standardizovaný test SCL-90-S vykázal v počátku spolupráce zvýšenou škálu úzkosti a nervozity. Při opakování testové situace, v závěru spolupráce, došlo k výrazné normalizaci u škály zaměřené na úzkost. Dle výše uvedeného se zde potvrzuje první stanovená hypotéza.

DANA

ÚVODNÍ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

klientka, vybrala jako z nabídnutých možností pro očekávání : záleží na mé náladě

- **Očekávání od programu vedené imaginace**

„Naučit se duševně odpočívat.“

ZÁVĚREČNÝ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

„Dokážu se uvolnit líp než na začátku a zklidnit se. Mám pocit, že jsem se imaginacemi dostala jinam a teď je mi líp a cítím větší klid.“

- **Jak vnímáte svoji fantazii a představivost?**

„Hodně, jsem snilek.“

- **Jaké máte očekávání ohledně dalšího využití vedené imaginace**

„Můžu ji použít, když si nebudu vědět rady, třeba při něčem obtížném a při konfliktu.“

klientka, vybrala z nabídnutých možností pro očekávání dalšího využití: zklidnění před důležitým rozhodnutím, jako relaxace před spánkem, v rozšíření možností

- **V čem by práce s vedenou imaginací mohla pomoci v procesu abstinence?**

„Ve zklidnění při něčem obtížném.“

Naplnění očekávání od imaginativního procesu: Klientka se chtěla od programu imaginací naučit relaxovat. V závěru shrnuje, že se dokáže lépe uvolnit než na začátku a imaginaci by mohla využít v obtížné situaci. **Celkové hodnocení:** Testovací situací bylo zjištěno, že škála zjišťující úzkost se nachází v normě. Přesto, klientka vnímá posun ve schopnosti uvolnit se i ve vnímání pocitu klidu.

TAMARA

ÚVODNÍ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

klientka, vybrala z nabídnutých možností pro očekávání dalšího využití: uvolním se snadno

- **Očekávání od programu vedené imaginace**

„Pozitivní, hezký prožitek, posun dál, poznání sebe sama, pocit uspokojení.“

ZÁVĚREČNÝ DOTAZNÍK:

- **Jak hodnotíte svou schopnost uvolnit se?**

„Velmi dobře.“

- **Jak vnímáte svoji fantazii a představivost?**

„Hodně ji vnímám a jsem za ni moc ráda, protože se cítím dobře. Týká se věcí, který existují.“

- **Jaké máte očekávání ohledně dalšího využití vedené imaginace**

klientka, vybrala z nabídnutých možností pro očekávání dalšího využití: vysoké očekávání

- **V čem by práce s vedenou imaginací mohla pomoci v procesu abstinence**

„Ve srovnání myšlenek a těla. V pozitivním myšlení a celkovém přemýšlení o sobě a světě.“

Naplnění očekávání od imaginativního procesu: Klientka očekávala od programu příjemné prožitky a sebepoznání. Obohacení z programu si odnáší v koncentraci na své tělo i v pozitivním vnímání sebe sama. Klientka odchází s vysokým očekáváním od dalšího využívání imaginací v budoucím životě. **Celkové hodnocení:** U této klientky byly výsledky testu SCL-90-S velmi překvapivé a zaznamenaly největší posun. Jmenovaná najednou dosáhla ve více škálách nejvýše dosažitelných hodnot. Škála zaměřená na úzkostné prožívání byly také, v úvodním testu, za normou. V závěrečném testu vykazovala výrazné snížení u všech škál včetně škály sledující úzkost. Lze tedy konstatovat, že imaginativní procesy působily, v komplexním programu, pozitivně. Klientka při arteterapeutické intervenci vykazovala posun ve způsobu verbálního vyjadřování, obrazů v imaginaci i výtvarném ztvárnění prožitku z vedené imaginace. Obrazy se postupně zjednodušovaly a klientka vykazovala větší pocit klidu a uvolnění.

6.4 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz

Hlavním cílem této práce, bylo poukázat na možnosti arteterapeutické metody vedené imaginace v kontextu působení na klientky nacházející se v procesu abstinence od závislosti na alkoholu. S ohledem na tuto skutečnost byl sestaven inventář témat pro imaginativní proces.

Výzkumné otázky:

1. V jakých oblastech může práce s vedenou imaginací podpořit ženy v procesu abstinence od závislosti na alkoholu?

Ženy v procesu abstinence od závislosti na alkoholu shledávaly vedenou imaginaci jako oporu v oblastech: relaxace, celkového zklidnění, zklidnění před důležitým rozhodnutím, uvolnění, koncentrace na svou osobu, podpora tolerance k sobě a sebe pochopení, podpora trpělivosti, ventilace pocitů, v uspořádání myšlenek a v pozitivnějším náhledu na svou osobu. Důležité je poukázat na individualitu každé účastnice výzkumu a rozdílných potřeb. Přesto došlo u všech účastnic ke shodě týkající se oblasti uvolnění se a zklidnění.

Na základě výše uvedeného lze konstatovat, že výzkumná otázka č. 1 byla zodpovězena. Vedená imaginace podporuje ženy v procesu abstinence především v oblasti zklidnění, uvědomění emocí

a posílení vztahu k sobě samým.

2. Může vedená imaginace podpořit fantazii a kreativitu u osob v procesu abstinence od závislosti na alkoholu?

Lze konstatovat, že pravidelné imaginativní procesy napomáhaly stavu uvolnění a docházelo ke změně smyslových prožitků i jejich barvitosti. Účastnice byly vedeny ke všímavému uvědomění aktuálních pocitů, z důvodu schopnosti reagovat na své aktuální potřeby. Je možno říct, že vedená imaginace otevírá prostor pro kreativní způsob řešení v souladu se svými pocity.

Na základě získaných poznatků lze konstatovat, že výzkumná otázka č.2 byla zodpovězena. Vedená imaginace může podpořit fantazii a kreativitu, zejména při hledání nových způsobů zvládání náročných životních situací.

Hypotézy:

1. Pravidelná práce s imaginací napomáhá snižovat stavy úzkosti.

Na základě zjištěných výsledků standardizovaného testu SCL-90-S, u všech účastnic došlo k prokazatelnému snížení škály zaměřené na úzkost. Dá se poukázat na skutečnost, že všechny účastnice byly ve shodě s vnímáním pocitu uvolněnosti a zklidnění při imaginativním procesu. Je tedy možné konstatovat, že došlo k potvrzení stanovené hypotézy. Arteterapeutická metoda vedené imaginace lze vnímat, jako účinný nástroj relaxace pro ženy v procesu abstinence od závislosti na alkoholu.

2. Pravidelná imaginace rozvíjí kreativitu potřebnou při hledání možných řešení v náročných situacích.

Pravidelné imaginace umožňují koncentraci na svou osobu, podporují tělesné i smyslové vnímání a představivost. V imaginativním procesu vnímaly účastnice změny v barvitosti prožitků ve vedené imaginaci, což může svědčit o rozvoji fantazie i pružnosti při hledání řešení v obtížných situacích. V závěrečné reflexi se účastnice výzkumu shodly v tom, že imaginace je může podpořit ve zklidnění před důležitým rozhodnutím. Lze konstatovat, že hypotéza byla potvrzena.

7 DISKUSE

Tato kapitola se zaměřuje na shrnutí výsledků výzkumu a jejich širší souvislosti. Cílem práce bylo poukázat na možnosti arteterapeutické metody vedené imaginace u žen nacházejících se v procesu abstinence od závislosti na alkoholu a její vliv na prožívání, uvolnění a práci s vlastními zdroji.

Na základě získaných dat lze konstatovat, že vedená imaginace může být pro ženy v tomto období významnou oporou. Účastnice výzkumu ji vnímaly především jako prostor pro zklidnění, uvolnění a lepší kontakt se sebou samými. V průběhu jednotlivých setkání bylo patrné, že se postupně více otevíraly vlastnímu prožívání a dokázaly lépe vnímat své emoce i potřeby.

Významným zjištěním bylo také to, že imaginativní proces může podporovat fantazii a kreativitu. Tyto schopnosti se mohou ukazovat jako důležité zejména při hledání nových způsobů zvládnání náročných životních situací, které jsou s procesem abstinence často spojeny.

V průběhu realizace výzkumu jsem si zároveň uvědomila, jak důležitý je individuální přístup ke každé účastnici. Každá z žen prožívala imaginativní proces jiným způsobem a měla odlišné potřeby. Přesto bylo možné sledovat určité společné prvky, především v oblasti uvolnění a zklidnění.

Je však důležité zmínit i určitá omezení této práce. Výzkum byl realizován na menším počtu účastnic, a proto nelze výsledky zobecňovat. Zároveň mohly být výsledky ovlivněny aktuálním psychickým stavem klientek i prostředím, ve kterém výzkum probíhal.

Pokud bych práci realizovala znovu, zaměřila bych se na delší časové období a případně větší počet účastnic. Zajímavé by bylo sledovat také dlouhodobější vliv vedené imaginace na proces abstinence a její dopad v běžném životě klientek.

Do budoucna se nabízí další využití této metody nejen v rámci skupinové práce, ale i v individuální terapii nebo u jiných cílových skupin. Vedená imaginace se tak může stát cenným nástrojem v arteterapeutické praxi, který podporuje práci s vlastním prožíváním, emocemi a vnitřními zdroji.

ZÁVĚR

„I ta nejmenší věc, která má smysl, má v životě větší cenu než ta největší bez něj.“

Carl Gustav Jung

Hlavním cílem této práce bylo poukázat na bohaté možnosti arteterapeutické metody vedené imaginace a její využití při intervenci se ženami v procesu abstinence od závislosti na alkoholu. Výzkum byl realizován v prostředí psychiatrické nemocnice, což samo o sobě poukazuje na náročnost tohoto prostředí. Avšak prostředí, které již při jeho vyslovení může v ostatních vyvolávat tíhu, poskytovalo ženám oporu a stabilitu v nelehké životní situaci. Jedná se o prostředí, v němž mají umělecké terapie významnou úlohu a vliv v celém kontextu léčebného procesu. Arteterapeutické intervence vedené imaginací přinesly účastnicím koncentraci na své tělo, uvolnění a celkové zklidnění. Posun se prokázal také směrem ke kreativnějšímu způsobu vnímání své aktuální situace i možností jejího zpracování.

S ohledem na výše uvedené lze konstatovat, že arteterapeutická metoda vedené imaginace má pozitivní vliv na schopnost uvolnit se, vnímat samu sebe a využít představivost při řešení náročných životních situací. Prostřednictvím arteterapeutických setkání, polostrukturovaného dotazníku i standardizovaného testu SCL-90-S došlo k ověření stanovených hypotéz.

Každý člověk disponuje svou jedinečností, individualitou, talenty i dary. Každá z účastnic si z cyklu „Cesta“ odnesla jiná sdělení i další osobní témata, se kterými mohou dále pracovat. Způsob, jakým jednotlivé ženy vnímaly prožitek z vedené imaginace, byl jedinečný, a přesto je něco spojovalo – čas, který věnovaly samy sobě, svým pocitům i potřebám, a především odvaha otevřít brány do svého vnitřního světa a vykročit kupředu.

SUMMARY

The main aim of this thesis was to highlight the rich possibilities of the art-therapeutic method of guided imagery and its use in interventions with women undergoing abstinence from alcohol addiction.

The research was conducted in a psychiatric hospital setting, which in itself points to the demanding nature of such an environment. However, a setting that may evoke a sense of heaviness in others upon mere mention provided the women with support and stability in a difficult life situation. It is an environment in which art therapies play a significant role and have an impact within the overall context of the treatment process.

Art-therapeutic interventions using guided imagery helped participants focus on their bodies, relax, and achieve an overall sense of calm. Progress was also observed toward a more creative way of perceiving their current situation and the possibilities of working through it.

In light of the above, it can be concluded that the art-therapeutic method of guided imagery has a positive effect on the ability to relax, perceive oneself, and use imagination when dealing with challenging life situations. The established hypotheses were verified through art-therapeutic sessions, a semi-structured questionnaire, and the standardized SCL-90-S test.

Every individual possesses uniqueness, individuality, talents, and gifts. Each participant took away different insights and additional personal themes from the “Journey” cycle that they can continue to work with. The way in which the women experienced guided imagery was unique; however, they were connected by something in common—the time they devoted to themselves, their feelings and needs, and above all, the courage to open the gates to their inner world and move forward.

SOUHRN

Absolventská práce se zabývala tématem vedené imaginace a jejím využitím při práci se ženami v procesu abstinence od závislosti na alkoholu. Teoretická část obsahuje tři kapitoly, které se zaměřují na vymezení arteterapie a způsoby jejího využití v kontextu různých přístupů a metod. Dále byl podrobně objasněn imaginativní proces i možné přístupy k němu. Závěr teoretické části je věnován odbornému ukotvení pojmu závislosti na návykových látkách.

Praktická část je věnována popisu jednotlivých arteterapeutických intervencí, souboru použitých zahřívacích cvičení a hlavním tématům vedené imaginace. V praktické části jsou prezentovány artefakty ze skupinových setkání a vyhodnocení výsledků kresebných testů, standardizovaného dotazníku SCL-90-S, osobních dotazníků i vyjádření účastnic výzkumu.

Hlavním cílem této práce bylo nahlédnout na možnosti využití vedené imaginace jako nástroje relaxace a redukce úzkosti. V neposlední řadě také jako prostředku rozvoje představitivosti, využitelného při kreativním nahlížení na konfliktní situace, které směřuje k uvědomění vlastních pocitů a potřeb, a může tak přispět ke spokojenějšímu životu.

Je nezbytné zmínit, že v celém dění hraje důležitou roli důvěra v imaginativní proces a přesvědčení, že se vždy vyjeví obsah, který je pro jedince bezpečný a který je možné dále zpracovat.

Lze konstatovat, že z výzkumné části absolventské práce vyplynuly informace potvrzující pozitivní vliv vedené imaginace, a to především v oblasti uvolnění a možnosti zaměřit se na sebe a na své potřeby. Lidská psychika je velmi citlivá, a při terapeutické činnosti s lidmi je zapotřebí pokora, neustálé prohlubování odborných znalostí a víra ve smysluplnost této práce.

POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

BABYRÁDOVÁ, STEHLÍKOVÁ, Hana. *Z hloubi duše*. Praha: Dokořán, 2017, ISBN 978-80-7363-856-6

BECKER, U. *Slovník symbolů*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-284-3

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9987-7

BĚŤÁK, Ludvík, *Strom a snový strom*, seminář, Praha, 2007

BUDINSKÝ, Libor. *Šílenství slavných*. Knižní klub, 2014. 45 s. ISBN 978-80-242-4678-9

CAMPBELLOVÁ, Jean. *Techniky arteterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1

DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-415-1

DUŠEK, K., VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, A. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. Praha: Grada 2015. ISBN 978-80-247-9855-4

KLÍMOVÁ, J., FIALOVÁ, M. L. *PROČ (a jak) psychosomatika funguje? nemoc začíná v hlavě?*. Praha: Progressive consulting. v.o.s. 2015. ISBN 978-80-260-8208-8

HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2004. ISBN 978-80-7367-569-1

JEBAVÁ, Jana. *Úvod do arteterapie*. Praha: KAROLINUM, 1997. ISBN 80-7184-394-6

KALINA, K. a KOLEKTIV. *Klinická adiktologie*. Grada 2015. ISBN 978-80-247-9792-2

KASTOVÁ, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Portál, 1999. ISBN 80-7178-302-1

KLIK, Jan *130 let Psychiatrické léčebny v Dobřanech*. TYPOS, 2010, ISBN 978-80-254-8150-9

KLIK, Jan. *Vzpomínání na Dobřany*. Vydala Psychiatrická léčebna v Dobřanech v roce 2001, 1000 výtisků

WESTMAN KOCÁBOVÁ, M. *Arteterapie*. Universum, 2023. 71 s. ISBN 978-80-242-8780-5

- KRAUS, Jiří. *Slovník cizích slov*. Academia, 2005. ISBN 80-200-1351-2
- KUBITSCHKEK, G. *Antistresová knížka pro učitelky mateřské školy* (Relaxace, komunikace, týmová práce). Praha: Portál 2020. ISBN 978-80-262-1582-0
- LAMAC, Miroslav. *Vincent van Gogh*. Praha: ODEON, 1966. 65 s.
- LEUNER, Hanscarl. *Katymní prožívání obrazů*. Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1989
- MULLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1075-3
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-432-X
- PLOCOVÁ, M. *Na špičce ledovce*. Praha: iNSiGNiS 2005. ISBN 80-86353-03-6
- PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K., ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost*. Praha: Portál 2004. ISBN:80-7178-919-4
- REDDEMANN, L. *Léčivá síla imaginace*. Praha: Portál 2024. ISBN 978-80-262-2193-7
- RUBINOVÁ, Judith Aron. *Přístupy v arteterapii*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-807387-093-5
- SEIFERT, A., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace*. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-262-1941-5
- SOUKUP, Václav. *Antropologická imaginace*. Pavel Mervart, 2024
- SKÁLA, J. a KOLEKTIV. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Avicenum. 1987. ISBN 08-077-87
- SKÁLA, J. *.Až na dno!?* Praha: Avicenum. 1988. ISBN 08-045-88
- ŠICKOVÁ – FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-262-1043-6
- UHROVÁ, T., ROTH, J. *Neuropsychiatrie*. Maxdorf 2020. ISBN 978-80-7345-619-1
- Utay, J., Miller, M. *Project Innovation, Inc. Journal of Instructional Psychology*
<http://www.projectinnovation.biz/jip.html>.

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

VÍCHOVÁ, V. *Autogenní trénink a autogenní terapie*. Praha: Portál 2016. ISBN 978-80-262-

WESTMAN KOCÁBOVÁ, M. *Arteterapie*. Universum, 2023. 71 s. ISBN 978-80-242-8780-5

Witmer, JM, & Young, ME (1985). Tichý partner: *Využití představivosti v poradenství*.

Journal of Counseling & Development, 64 (3), 187–190. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1985.tb01068.x>

ZLÁMANÝ, Jan, Jakub. *Imaginativní proces*. Výcvik v aktivní imaginaci, 2022

Internetové zdroje:

<https://aktin.cz/relaxacni-techniky-jak-byt-v-pohode>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Kvalitativn%C3%AD_v%C3%BDzkum

<https://www.akademicalternativa.cz/vytvarne-projektivni-metody>

[MAUT - arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, taneční terapie](#)

www.arteterapie.net/umelecke-terapie/

<https://www.bebalanced.cz/services/strom-a-snovy-strom-phdr-ludvik-betak/>

<https://www.pnvd.cz/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Obrazová dokumentace – projektivní kresebné testy

Příloha č. 2: Obrazová dokumentace – arteterapeutická intervence

Příloha č. 3: Osobní dotazník (úvodní a závěrečný)

Příloha č. 4: Obrazová dokumentace – vyhodnocení standardizovaného testu SCL-90-S