



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Ateliér arteterapie

Bakalářská práce

## **Výtvarný projev v metodách trénování paměti a kognitivních schopností seniorů**

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Yvona Mazehóová, Ph.D.**

Vypracovala: **Dagmar Švecová**

České Budějovice 2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum: 14.1.2015

Podpis studenta: Dagmar Švecová

## Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především vedoucí své práce, PhDr. Yvoně Mazehoové PhD. nejen za odborné vedení mé práce, ale též za podporu a povzbuzení. Také děkuji své rodině a přátelům, kteří mě podpořili v období, kdy jsem se této práci věnovala. V neposlední řadě děkuji sama sobě za odvahu ukončit touto bakalářskou prací studium v Ateliéru arteterapie a stát se arteterapeutem.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce popisuje využití výtvarného projevu v metodách trénování kognitivních funkcí seniorů. V teoretické části přináší souhrn poznatků o stárnutí a stáří a vysvětluje význam aktivizace seniorů v naší republice. Zabývá se také specifiky výtvarného vyjadřování a arteterapie se seniory.

V praktické části jsou popsány metody, využívající výtvarného projevu v posilování kognitivních funkcí, a to jak u seniorů se syndromem demence v rámci aktivizačního programu domova pro seniory, tak i u soběstačných seniorů žijících v domácím prostředí formou dobrovolného kursu trénování paměti. Autorka má snahu zjistit, do jaké míry a jakým způsobem můžeme v těchto programech uplatnit arteterapeutické prvky a metody tak, aby se oba přístupy navzájem obohatily, doplnily či umocnily.

**Klíčová slova:** Stárnutí, kognitivní funkce, trénování paměti, výtvarný projev, arteterapie.

## **Abstract**

The thesis deals with the use of artistic expression in methods to train the cognitive functions of the elderly. The theoretical part includes a summary of findings about aging and old age and explains the importance of stimulating the elderly in our republic. It also deals with characteristic features of artistic expression and arteterapy for elderly.

In the practical part methods are described which exploit artistic expression in enhancing cognitive functions not only in elderly people with dementia within the framework of the stimulation programme in old people's homes but also, by means of voluntary memory training courses. The author tries to ascertain the extent how art therapy methods can be applied in these programmes in such a way that the two approaches could complement, supplement and enrich each other.

**Key words:** aging, cognitive functions, memory training, artistic expression.

# Obsah

I. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Stárnutí a stáří .....	8
1.1 Teorie stárnutí, specifické aspekty stárnutí a stáří.....	10
1.1.1 Stárnutí a kognitivní funkce.....	12
1.1.2 Stárnutí a demence.....	13
1.2 Potřeby seniorů.....	14
1.2.1 Senioři v domácím prostředí a v domovech pro seniory.....	17
1.3 Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie.....	18
1.4 Stárnutí populace a význam aktivizace seniorů.....	19
1.5 Trénování paměti v České republice a v Evropě .....	20
1.5.1 Metodika v kursech trénování paměti.....	21
2 Výtvarný projev a senioři .....	23
2.1 Výtvarný projev seniorů .....	23
2.1.1 Výtvarný projev seniorů bez příznaků demence.....	24
2.1.2 Výtvarný projev seniorů se syndromem demence.....	26
2.2 Arteterapie se seniory.....	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
3 Práce s klienty se syndromem demence .....	30
3.1 Teoretická východiska a cíle.....	31
3.2. Rozdělení klientů do skupin.....	32
3.3 Místo pro aktivity .....	34
3.4 Použité metody a techniky.....	35
3.4.1 Teorie validace podle N. Feil.....	35
3.4.2 Témata výtvarných prací .....	36
3.4.3 Výtvarné techniky.....	37
3.5 Koláž.....	37
3.5.1 Ukázky prací.....	39
3.6 Pastel.....	42
3.6.1 Ukázky prací - suchý a mastný pastel.....	44

3.7 Mandaly.....	48
3.7.1 Ukázky prací - mandaly.....	49
3.8 Reflexe.....	55
3.9 Shrnutí .....	55
4 Kurs trénování paměti s arteterapií pro soběstačné seniory.....	56
4.1 Teoretická východiska a cíle.....	57
4.2 Témata .....	59
4.2.1 Témata jednotlivých lekcí a koláží.....	59
4.2.2 Průběh lekcí.....	60
4.3 Techniky výtvarného projevu v kursu .....	60
4.4 Koláž.....	60
4.4.1 Ukázky prací - koláže .....	62
4.5. Rychlé kresby - autoportréty.....	75
4.5.1 Ukázky prací – rychlé autoportréty.....	76
4.6 Reflexe.....	80
4.7 Shrnutí.....	80
5 Kurs kreativního rozvoje paměti s arteterapií.....	81
5.1 Teoretická východiska a cíle .....	82
5.2 Průběh kursu.....	83
5.3 Použité metody a techniky.....	83
5.3.1 Metoda imaginace.....	83
5.3.2 Výtvarná technika akční (smývaný) akvarel .....	84
5.4 Ukázky prací – smývaný akvarel.....	86
5.5 Reflexe.....	90
5.6 Shrnutí.....	91
6 Závěr.....	92
Literatura.....	93
Elektronické zdroje.....	95
Použité zkratky v textu.....	96
PŘÍLOHA .....	100

**Motto:**

*„Krásní mladí lidé jsou hříčkami přírody, ale krásní staří lidé jsou dílem uměleckým.“*

*Johann Wolfgang Goethe.*

## Úvod

Fenomén stárnutí a smrti se dotýká každého z nás. Své stárnutí můžeme ignorovat a volit způsob života, který nám neustále přináší pocit mládí. Ještě i ve zralém věku můžeme například jít studovat a otevírat si tak nové životní a profesní perspektivy. Nebo můžeme stáří a jeho projevy naopak pozorovat a popisovat, setkávat se se starými lidmi, pracovat s nimi, pečovat o ně a poznávat jejich potřeby, abychom si dokázali utvořit představu, jaké bude naše stáří. Stalo se, že jsem se vydala oběma cestami najednou. Když jsem byla přijata ke studiu v Ateliéru arteterapie, vrátila jsem se v čase do školní atmosféry přednášek, testů a zkoušek, kde jsem se mezi o generaci mladšími studenty mohla cítit zase jako na začátku životní cesty. Zároveň jsem ve svém zaměstnání v domově pro seniory jako aktivizační pracovník s klienty se syndromem demence mohla vnímat, jak se cítí člověk, který je ve stáří zcela závislý na péči okolí, jaké jsou jeho pocity a potřeby. Součástí mé práce se seniory bylo i procvičování kognitivních funkcí. Metody trénování paměti a teoretické znalosti o fungování mozku a paměti, potřebné k této práci, jsem si prohlubovala současně se studiem arteterapie vzděláváním v akreditovaném kursu pro trenéry paměti u České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Tuto bakalářskou práci vítám jako možnost spojit obě mé cesty v jednu. Klademe-li si otázku, jak přivést arteterapii k seniorům, pro které už je výtvarná činnost jen dávnou vzpomínkou, nabízí se prostor v kursech trénování paměti, které se v poslední době stávají poměrně oblíbenou seniorskou aktivitou. Tyto kurzy mají již lety ověřenou metodiku a jejich metody jsou označovány jako multimodální a tak doufám, že se mi podaří obohatit ji o nový arteterapeutický rozměr.

V teoretické části se věnuji osvětlení pojmu stáří a stárnutí, otázce potřebnosti trénování paměti a kognitivních funkcí pro jedince i společnost, dále výtvarnému projevu seniorů a možnostem arteterapie se seniory.

V praktické části popisuji, jak jsem arteterapii a trénování paměti spojila ve třech různých situacích. Nejprve popíši práci s klienty se syndromem demence, žijící v Domově se zvláštním režimem, kde byla arteterapie součástí aktivizačního programu, dále se věnuji arteterapeutickým postupům s motivovanými seniorkami v rámci kursu trénování paměti a nakonec kursu kreativního rozvoje paměti, jehož se zúčastnily seniorky spolu s dětmi. V popisu je zahrnuta i vlastní terapeutická reflexe, jež mi bude užitečná v dalších podobných aktivitách se seniory.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Stárnutí a stáří

*Mládí má své plány, střední věk své cíle a stáří lidský úděl.  
Lidové rčení.*

Stárnutí a stáří je natolik významným fenoménem života, že zájem o procesy stárnutí, pátrání po příčinách a důvodech a snaha o oddálení této neopominutelné části lidského života provází lidstvo prakticky po celou dobu jeho existence. Stárnutí je spojeno s vědomím, že začal proces postupného zhoršování vlastní tělesné i psychické kondice, vlastních kompetencí i sociálního postavení a že jde o proces, který je neodvolatelný a nevratný.

Stárnoucí člověk si začíná uvědomovat, že jeho dosavadní jistoty jsou snadno ohrožitelné, a že mu hrozí riziko nenávratné ztráty dosažené sociální pozice, získaných prostředků i citového zázemí. První pociťované změny, jako zvýšená únava či zhoršení některých funkcí, vedou ke zvýšení nejistoty a obav ze selhání, které pak vyvolávají korekci sebehodnocení a postoje k sobě samému. Mnozí lidé se v tomto věku musí vyrovnat se ztrátou rodiče, jež je fakticky definitivní ztrátou role dítěte a jež člověka konfrontuje s uvědoměním si vlastní smrtelnosti. („*Ted' už je řada na nás...*“)<sup>1</sup>

Říčan popisuje proces psychické involuce ve stáří jako demontáž osobnosti, jako její zjednodušování. „*Vyklízejí se pozice. Člověk ztrácí vztah k určitým osobám, zálibám, hodnotám, ideálům, nadosobním i osobním cílům. S novými problémy a stresy se vyrovnává primitivnějším způsobem. Tím se blíží dítěti – jako ono dovede například zavřít oči před tím, co nechce vidět, tj. prostě popřít skutečnost a nezabývat se jí, nebo velmi průhledně uniknout před nepříjemnou povinností do nemoci*“<sup>2</sup> Učit se vyrovnávat se s postupným úbytkem vlastních kompetencí a naučit se správně odhadovat svoje aktuální možnosti, je obtížné jak racionálně, tak i emocionálně. Dost často se proto stává, že je takový odhad nepřesný a skutečnost je pak nepříjemným překvapením.

---

1 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5. s.285  
2 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-736-7124-7. s.339

Stárnoucí jedinec se může snadno v rámci obrany popřením přecenit a stejně tak může být jeho sebehodnocení mnohem horší, než by odpovídalo skutečnosti. V dnešní společnosti je téma stáří a smrti odsunutě do pozadí, neučíme sebe ani své děti vyrovnávat se se svou smrtelností.<sup>3</sup> Smrt je již od počátku lidstva stále hroznou a děsivou událostí a strach z ní je obecný a univerzální, jakkoli si myslíme, že jsme jej již na mnoha úrovních zvládli.<sup>4</sup>

## 1.1 Teorie stárnutí, specifické aspekty stárnutí a stáří

***Stárnutí je nepříjemné, ale je to jediný způsob, jak dlouho žít .***

***Sainte-Beuve.***

- Je stáří nemoc? Většina badatelů odpovídá na tuto otázku: „*Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem, který probíhá v nezadržitelném toku vývoje.*“<sup>5</sup>

Při periodizaci stáří odborná literatura vychází z kalendářního věku. Stáří má ale vysoce individuální charakter. Kalendářní stáří je jednoznačně vymežitelné, nepostihuje však interindividuální rozdíly.<sup>6</sup> Experti Světové zdravotnické organizace navrhli následující dělení: 45-60 let střední věk, 60-75 let rané stáří, 75-90 let pokročilý věk, vlastní stáří, 90 a více let vysoký věk, dlouhověkost.<sup>7</sup>

Vágnerová popisuje rané stáří 60-75 let, jako období, v němž dochází k evidentním změnám, daným stárnutím. Tyto změny však nemusí být tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život. A konečně pravé stáří - 75 a více let, kdy kvalita života postupně klesá, stárnoucí člověk je nucen adaptovat se na nepříznivé životní změny a typické zátěžové situace jako je úbytek sil, vlastní nemoc, či nemoc nebo úmrtí partnera, časté hospitalizace, příp. změna životního stylu , jakou je například umístění do ústavní péče.<sup>8</sup>

3 ŠIKLOVÁ, Jiřina. *Vyhoštěná smrt*. 1. vyd. Praha: Kalich, 2013, 127 s. ISBN 978-80-7017-197-4.

4 KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Vyd. 1. Překlad Jiří Královec. Turnov: Arica, 1994, 148 s. ISBN 80-858-7812-7

5 KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6. s.185

6 JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-736-8110

7 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-736-7124-7.

8 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Karolinum, 2007 ISBN 978-80-246-1318-5.

V zásadě se všichni odborníci shodují na typických etapách životního běhu člověka, a to i napříč kulturami. V celkovém obrazu životní dráhy je však vždy zdůrazněn životní vzestup a pád. V dnešní době, kdy se vše výrazně mění, doznává proměnu i pohled na vyšší věk a stáří. Stáří bývá členěno na menší charakteristické úseky. Rozpouštějí se ostré hranice mezi etapami života a upřednostňuje se měkké kontinuum.<sup>9</sup> Exaktní vymezení stáří je komplikované a zůstává prozatím neucelené. Současným trendem, jako dalším způsobem pojetí stáří, je sledování funkčního potenciálu toho daného jedince a jeho individuálních možností.<sup>10</sup>

Teorie stárnutí můžeme zhruba rozdělit na biologické, psychologické a sociologické podle disciplín, jež se zaměřují na části bio-psycho-sociální jednoty existence.

Biologické stáří je posuzováno podle tělesných známek stárnutí. Biologické teorie lze v zásadě dělit podle pohledu na tento proces jako na náhodná poškození organismu během života, či na geneticky naprogramovaný determinovaný proces. Vágnerová udává dělení na primární stárnutí (geneticky podmíněné), a sekundární stárnutí (dané vnějšími faktory, exogenními zátěžemi). Biologické stárnutí se neprojevuje pouze vnějšími znaky, je s ním spojena i vyšší četnost nemocí a polymorbidita.<sup>11</sup>

Psychologické teorie se soustřeďují zejména na stárnutí kognitivních schopností, především fluidní inteligence či zpracování informací; na každodenní kompetentnost, jež můžeme popsat jako fenotypové vyjádření kombinace základních kognitivních procesů, které umožňují adaptivní chování ve specifických každodenních situacích. Sociálně psychologické přístupy studují např. naučenou závislost, kterou vidí jako vnucenou. Vágnerová uvádí, že proces stárnutí má za následek různé strukturální i funkční změny mozku, které se projeví i v psychické oblasti. Dochází ke změnám kognice, nálady, emočního ladění, které jsou vzájemně provázány.<sup>12</sup>

---

9 HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-10 *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Editor Peter Gruss. Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

11 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

12 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Během stárnutí může docházet ke zpětné nepříznivé spirále v chování, která obsahuje 4 základní faktory:

- Snížení plánů aktivit
- Procesy šumu (nepřesné, nespolehlivé reprezentace senzoričkových vstupů)
- Oslabená neuromodulační kontrola (snížená regulace metabolismu)
- Negativní učení (změny v chování, které akcelerují kognitivní úbytek)

Sociologické teorie se soustřeďují zejména na generační a věkové struktury ve společnosti, na vzájemnou provázanost generací, sociální podporu a péči, na roli věku v regulaci sociálního života. Sociologický pohled je zaměřen na životní běh a význam společnosti, ve které jedinec žije během celého jeho života. Sociální teorie reflektují v poslední době věkovou integraci oproti segregaci; netvrdí, že všechny životní změny či přechody musí být nutně ireverzibilní; a vidí specifické cesty vzdělání, rodiny, práce, zdraví a volnočasových aktivit jako vzájemně provázané a propojené během celého života. Postoj, který zaujímá společnost ke stáří, z něho eventuálně plynoucí strach ze stárnutí, může vyvolat více potíží, než samotný proces stárnutí.<sup>13</sup>

### 1.1.1 Stárnutí a kognitivní funkce

***Umět využít svůj život, to je jako žít dvakrát. Marcus Martialis.***

Kognitivní funkce souvisejí s tím, jak vnímáme a jednáme ve světě kolem nás a jsou nezbytné k vykonání jakéhokoli úkolu, jednoduchého i složitého. Patří k nim všechny myšlenkové procesy, které nám umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se neustále se měnícím podmínkám prostředí. Kognitivní systém může být rozdělen do několika oblastí, které se však prolínají a v podstatě jedna bez druhé nemůže správně fungovat.

- Paměť
- Pozornost a koncentrace

---

<sup>13</sup> *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Editor Peter Gruss. Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

- Rychlost zpracování informací
- Exekutivní funkce - plánování, organizování, řešení problémů, emocionální seberegulace
- Vyjadřovací schopnosti a porozumění řeči
- Prostorová orientace a vnímání

Že je stáří rizikový faktor úpadku kognitivních funkcí a vzniku demence je nepochybné. Přestože zatím nebyl kvůli velmi náročné metodologii zcela přesvědčivě dokázán vliv kognitivního tréninku na oddálení nástupu demence, dnes již víme, že je i ve starším věku možné naučit se, či posílit mentální schopnosti, a že aktivita v tomto věku má pozitivní dopad na sebevědomí. Prokazuje se, že i starší člověk se dokáže naučit novým dovednostem, ať již manuálním, pohybovým či duševním. Někteří vědci zastávají názor, že je nutné během života vytvářet si určitou **mentální** či **kognitivní rezervu**. Rezervu, která dokáže kompenzovat po určitou dobu již objektivně prokázané neurodegenerativní onemocnění.<sup>14</sup>

### 1.1.2 Stárnutí a demence

***Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý.  
Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo.  
Tento ochranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a  
vnitřně ji zpracovat. Helena Haškovcová.***

Se stárnutím roste pravděpodobnost neurodegenerativních onemocnění, z nichž nejznámější a nejrozšířenější je Alzheimerova choroba. Kvalifikované odhady uvádějí, že je u nás asi 150.000 lidí postiženo nějakou formou syndromu demence (závažné poruchy kognitivních funkcí). Vzhledem k tomu, že je demence závislá na věku a prevalence v kategorii 60-64 let je pouhých 0,9 % , můžeme zjednodušeně říci, že přibližně jeden ze sta seniorů odcházejících do důchodu trpí demencí. V kategorii 85 let a více je to už každý čtvrtý senior.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 205 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4727-387.

<sup>15</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations, 2007, 299 s. Vážka. ISBN 978-80-254-0177-4.

Demenci může způsobit mnoho různých faktorů. U některých demencí (způsobených depresí – tzv. pseudodemence, metabolicko-toxické demence a další) je k léčbě důležité jejich včasné rozpoznání. Nejčastěji je demence způsobena Alzheimerovou nemocí (56%), vaskulární demencí (14%), smíšené demence tvoří cca 12%, dále Parkinsonovou chorobou (8%), a jiná degenerativní onemocnění mozku jako Creutzfeld - Jacobova nemoc, Pickova choroba nebo Huntingtonova nemoc. (4%).<sup>16</sup>

Mezi nejčastější projevy demence patří:

- Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly
- Problémy s vykonáním běžných činností
- Problémy s řečí. Člověk s demencí zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými, a jeho věty pak nedávají smysl.
- Časová a místní dezorientace
- Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek
- Problémy s abstraktním myšlením
- Náhlé a neočekávané změny v náladě nebo chování bez zjevného důvodu
- Osobnostní charakterové změny – podezíravost, zmatenost, bojácnost.
- Pasivita, ztráta iniciativy - potřeba neustálých podnětů k aktivitě
- Popírání vlastních problémů
- Postupný celkový psychický i fyzický úpadek

## 1.2 Potřeby seniorů

***Starý člověk ztrácí jedno z největších lidských práv: není už posuzován svými, svou generací.*** **J.W.Goethe.**

Potřebu lze definovat jako stav nedostatku, chybění něčeho, čehož stav je žádoucí, tedy jako něco, co živá bytost potřebuje pro svůj život a vývoj. Psychicky je to

---

<sup>16</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations, 2007, 299 s. Vážka. ISBN 978-80-254-0177-4.

s prožíváním nedostatku spojený cit, který je spojen se snahou po zvládnutí tohoto nedostatku, po uspokojení.

Maslow vytvořil teorii motivačního systému osobnosti, kterou nazývá hierarchická teorie potřeb a na jejím základě definuje hierarchicky organizovaný systém potřeb. Nejnižší stojí potřeby fyziologické, následuje potřeba bezpečí, potřeba lásky a náležitosti, potřeba uznání a potřeba sebeaktualizace (vystupuje jako tendence realizovat své schopnosti a záměry). K vyšším potřebám řadí Maslow ještě tzv. metapotřeby, které vyjadřují specifické tendence seberealizující se osoby. Jedná se o kognitivní potřeby zahrnující potřebu poznávat, rozumět, odhalovat, vkládat smysl a konečně o estetické potřeby. Na vrcholu pomyslné pyramidy se nachází sebetranscendence, někdy nazývaná i duchovní potřeby.<sup>17</sup>

Maslow věří, že bychom měli zkoumat a rozvíjet vrcholné zážitky (krátké a zřídka momenty inspirace, extáze, uvolnění tvořivé energie) jako cestu k dosahování osobního růstu a naplnění. Jednotlivci s největšími předpoklady k dosahování těchto vrcholných zážitků jsou sebeaktualizovaní, zralí, zdraví a sebenaplnění. Každý člověk je schopný mít vrcholné zážitky. Ti, kteří je nemají, je nějakým způsobem potlačili nebo zabránili jejich vzniku.<sup>18</sup>

Všechny úrovně potřeb, jak jsou definovány v hierarchickém systému potřeb, mají své nezastupitelné místo také ve stáří. Během stárnutí a stáří se však tato hierarchizace potřeb obecně mění. Ve stáří je nutné kvalitně saturovat zejména fyziologické potřeby. Mezi tyto potřeby patří potřeba kvalitní výživy, pitného režimu, vylučování, potřeba tepelné pohody, pohybu, kvalitního spánku. Při nenaplnění těchto potřeb je nemožné naplňovat potřeby vyšší. Rovněž ale není možné zaměřit se při péči o seniory pouze na stránku potřeb fyziologických.

Velmi důležitá je u seniorů saturace potřeby bezpečí, zahrnující pocit životní jistoty, ekonomického zajištění a sociálního bezpečí. S potřebou bezpečí úzce souvisí potřeba lásky a náležitosti, která vyjadřuje potřebu interpersonálních vztahů a začlenění do určité sociální skupiny. V současné společnosti se stáří „nenosí“, je považováno za

17 MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Překlad Hana Antonínová. Praha: Portál, 2014, 317 s. ISBN 978-802-6206-187.

18 NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1., (1. vyd. v nakl. Vodnář, 1995, pod názvem Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997, 437 s. ISBN 80-200-0625-7

handicap, stárnoucí lidé, až na výjimky, nedokážou držet krok s rozvojem technologií a se změnami ve společnosti, a přišli tak o ocenění své moudrosti. Hodně lidí se v produktivním věku zcela identifikuje s životní rolí „dobrého pracovníka – profesionála“ a po odchodu do důchodu je pro ně těžké se vyrovnat se ztrátou své role s kterou se zcela ztotožnili. Také odsouváním tématu smrti, obvyklým v naší kultuře, přicházíme o smysl samotného stáří, které by mělo být uvědomělou přípravou na vyrovnanou „dobrou smrt“, kdy člověk odchází ze života smířen s pocitem, že žil správně a dobře využil svůj čas na zemi.<sup>19</sup>

Vidíme, že současné době je ve stáří ztížená saturace potřeby uznání. Rodiny často neplní tuto úlohu a senior obtížně nabývá uznání, respektu, důvěry, sociální prestiže a potažmo i sebeúcty. S potřebou uznání úzce souvisí, a v některých společných prvcích se prolíná, potřeba sebeaktualizace. Mezi její složky patří vedle kognitivních a estetických potřeb i potřeba nalezení smyslu života, životní perspektivy a realizace svých životních záměrů. Saturace potřeb sebeaktualizace je ve stáří opět složitější a vyžaduje určitou přípravu a aktivitu ze strany seniora, osob blízkých a pečujících. Kognitivní potřeby lze naplňovat specifickými technikami jako je kognitivní trénink, trénování paměti, společenské hry, studium na univerzitách třetího věku a celkovou aktivizací seniora. Potřeba estetického cítění je velmi individuální, a pokud byla vytvořena v předcházejícím životě, zůstává zachována i ve vysokém věku.

Ve stáří narůstá velmi často potřeba spirituálního směřování. Vágnerová zmiňuje Junga, Tornstama, Mac Kinlaye, Řičana a další, kteří vyjádřili přesvědčení, že pravá spiritualita se může vytvořit až ve středním věku a významně ovlivňovat vývoj lidské osobnosti ve druhé polovině života. Mluví se o gerotranscendenci, která je posunem od materialistického ke spirituálnímu zaměření, jehož dosahují lidé právě ve stáří.<sup>20</sup>

Také Křivohlavý<sup>21</sup> poukazuje na důležitost víry a důvěry jako pozitivního faktoru s kladným vlivem na zdravotní stav. Stává se, že i lidé, kteří celý život byli ateisty, se v období stáří začnou zajímat o otázky víry.

---

19 HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

20 VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

21 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.



### 1.2.1 Senioři v domácím prostředí a v domovech pro seniory

*Staří lidé mezi starými lidmi jsou méně staří  
Gabriel Garcia Márquez.*

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách stanovuje základní druhy a formy sociálních služeb a definuje sociální služby jako pomoc člověku řešit jeho nepříznivou sociální situaci. Podle tohoto zákona sociální služby zahrnují sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence.

Sociální služby jsou pobytové (tzn. služby spojené s ubytováním v zařízení sociálních služeb), ambulantní nebo terénní. Mezi ambulantní a terénní služby sociální péče pro seniory patří např. centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, sociálně aktivizační služby pro seniory. Tyto aktivizační služby mají za úkol napomáhat seniorům k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností a podporovat jejich sociální začleňování. Mezi zásady aktivizačních služeb patří v první řadě podpora zdraví a ochrany práv seniorů, odbornost, spolehlivost, ochrana bezpečí a záruka individuálního přístupu.

Domovy pro seniory jsou určeny především pro staré občany vyžadující vzhledem ke svému zdravotnímu stavu komplexní péči, kterou jim nemůže zajistit rodina ani pečovatelská služba. Obyvatelé mají zajištěnou celoročně celodenní komplexní pečovatelskou, ošetrovatelskou a lékařskou péči. Jsou zde podmínky pro dobrovolnou pracovní a zájmovou činnost, pro možnosti kulturního a společenského života.<sup>22</sup>

Odchod z domácího prostředí do domova pro seniory, pokud je vynucen okolnostmi, může mít řadu negativních dopadů. Již jen změna prostředí je ve stáří závažný stresor. Adaptace je ztížena, probíhá delší dobu a je negativně pocítována i při přestěhování do objektivně výhodnějších podmínek. Na rozhodnutí o nástupu klienta do zařízení dlouhodobé ústavní péče se podílí v různém stupni vzájemné propojenosti několika faktorů. K hlavním patří stav klienta, funkční náročnost jeho domácího prostředí, kapacita, úroveň a pověst zařízení dlouhodobé ústavní péče, sebehodnocení

<sup>22</sup> JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-736-8110-2

a životní priority klienta, jeho zdravotní stav. K dalším faktorům patří sociální podmínky, jakými jsou bytové podmínky, vztahy v rodině, rodinný stav, sociální síť apod.<sup>23</sup>.

Mezi nejčastějšími problémy seniorů žijících domově pro seniory se objevují zdravotní obtíže, změna kvality života, problémy s adaptací, smutek, osamělost, ztráta profesní role a závislost. K dalším problémům institucionalizace patří setření osobnosti klienta, ohrožení či ztráta autonomie (podřízení režimu, ztráta samostatného rozhodování, omezení volnosti pohybu), změna sebehodnocení, ztráta vnějších kontaktů a životní perspektivy. Jako základní problém, jemuž je nutné v ústavní péči čelit, je rozpor mezi zájmy a potřebami klienta na jedné straně a zákonitostmi a nároky skupinového života ústavní komunity na straně druhé.<sup>24</sup>

Specifickým typem zařízení sociálních služeb v oblasti péče o seniory jsou domovy se zvláštním režimem. V těchto domovech se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí. Jsou to osoby, které mají sníženou soběstačnost do té míry, že jejich situace vyžaduje neustálou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je sice přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob, je však velmi obtížné vyhovět individuálním potřebám každého klienta zvlášť.

### 1.3 Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie

*I stáří má své přednosti. Jen si momentálně nemohu vzpomenout jaké .*  
**G. B. Shaw.**

Biologové i psychologové se dosud věnovali studiu stárnutí převážně ve smyslu selhávání různých funkcí a schopností člověka. V posledních dvaceti letech však nastal obrat, kdy se objevily první studie o sociální determinaci stárnutí, pokusy o stanovení kritérií „psychologického věku“, empirické studie o moudrosti a psychoneurologické studie o plasticitě mozku.<sup>25</sup>

23 KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

24 HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. 1. vyd. Praha, 2012. ISBN 978-807-2629-008

25 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011,

Změna pohledu na proces stárnutí vychází hlavně ze změny v biologickém pojetí činnosti mozku, jež spočívá v tom, že byla opuštěna myšlenka stabilních neuronových sítí. Tyto měly potíže vysvětlit, jak je možno v činnosti mozku něco změnit a přidat něco nového. Kempermann říká: „*Nestabilní plastické neuronové sítě jsou schopné stará přizpůsobení přepisovat a ztratit je jednou provždy.*“ Zároveň však dodává: „*Tato plasticita mozku však potřebuje regulaci a správné dávkování, jinak se může stát nevýhodou...Ukázalo se, že, že stárnoucí lidé jsou cvičením schopni vyrovnat schodek v kognitivních aktivitách, který byl dán biologickým procesem stárnutí, a tak zůstat na relativně stejné úrovni vzdor zvyšujícímu se věku*“.<sup>26</sup>

## 1.4 Stárnutí populace a význam aktivizace seniorů

***Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, našeminulost je vymazána. A přece věnujeme paměti jen málo pozornosti, kromě případů kdy nás opustí.  
- Mark Twain-***

Populace České republiky stejně jako populace ostatních vyspělých zemí stárne a podle dlouhodobých prognóz budoucího vývoje věkové struktury obyvatelstva bude podíl starších osob v populaci stále narůstat. K tomuto demografickému stárnutí dochází především v důsledku dlouhodobého zlepšování úmrtnostních poměrů, které je v moderních společnostech doprovázeno poklesem intenzity porodnosti. Výsledkem těchto trendů bude významná změna věkové struktury obyvatelstva. V době, kdy současná silná generace třicátníků překročí důchodový věk, dojde k výraznému zvýšení zastoupení seniorů v populaci. Index závislosti, vyjádřený poměrem počtu osob ve věku 15-64 let a počtu osob ve věku nad 65 let, který charakterizuje ekonomické zatížení produktivní složky obyvatelstva, poklesne mezi roky 2010 a 2065 z hodnoty 4,6 osob v produktivním věku na 1 osobu ve věku postproduktivním ,na hodnotu 1,7 .<sup>27</sup>

---

141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044.

26 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011,

141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044. , s.33

27 <http://www.mpsv.cz/cs/2856>

Tyto tendence jsou již řadu let předmětem diskuse. V řadě zemí se řeší přijímáním preventivních opatření. U nás byl usnesením vlády České republiky ze 13. února 2013 č. 108 schválen nový strategický dokument „Národní akční plán, podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017“, který navázal na Národní programy přípravy na stárnutí od roku 2003 do roku 2012. Tento Akční plán je hlavním výstupem Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, který byl v roce 2012 vyhlášen Evropským parlamentem a Radou na návrh Evropské komise.

Součástí důležité složky tohoto plánu, kterým je celoživotní učení, je i vzdělávání pro seniory, které je v ČR velmi dobře etablované prostřednictvím univerzit třetího věku a prostřednictvím akademie seniorů, dalších vzdělávacích kurzů nabízených především prostřednictvím činnosti nestátních organizací a organizací zřizovaných obcemi, zejména veřejnými knihovnami. Zapojení seniorů do zájmového vzdělávání významně přispívá k jejich prodloužení plnohodnotného, aktivního života, má pozitivní dopad na jejich celkové zdraví, a tím i zvyšování jejich nezávislosti.<sup>28</sup>

Naskytá se otázka jak motivovat tu skupinu seniorů, kteří jsou zatím ještě soběstační, ale nemají dostatek sebedůvěry, ale i prostředků, aby udržovali a rozvíjeli své kognitivní schopností universitním studiem. Jejich situace je vede spíše k pozvolnému uzavírání se okolní nepříznivě vnímané realitě. Tito senioři nenalézají snadno motivaci k udržování svých kognitivních schopností, mohou dospět naopak k přesvědčení, že je snad lépe nepamatovat si, nemyslet, nevnímat...přestat nést zodpovědnost za své fyzické i duševní zdraví a postupně se stávat závislými na péči okolí. Proto jsou vítány aktivity, jako například kursy trénování paměti, poskytované zdarma obcemi a městy v rámci sociálních služeb pro seniorskou veřejnost.

## 1.5 Trénování paměti v České republice a v Evropě

*Paměť slábně, pokud ji necvičíš. Marcus Tullius Cicero.*

Kognitivní trénink je v ČR v posledních letech stále více a lépe dostupný pro seniory různých úrovní kognice, žijících jak ve vlastní domácnosti, tak i v domovech pro seniory. Největší organizací propagující a realizující kognitivní trénink, pod názvem

---

28. ([http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova\\_studie.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova_studie.pdf))

**trénování paměti**, je Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, kterou založila v roce 1998 jako občanské sdružení a dosud vede D.Steinová. Posláním Společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging je dostat trénování paměti jako efektivní nástroj proti mentální deterioraci u stárnoucí populace do povědomí veřejnosti, pořádat kurzy pro veřejnost a školit trenéry paměti pro veřejnost a zejména pro ústavní zařízení. Metodika ČSTPMJ je zaměřena především na trénink zdravé populace, tj. bez závažných kognitivních poruch. Pro lidi trpící některou formou demence jsou určené programy s rehabilitačním a stimulačním zaměřením.<sup>29</sup>

### 1.5.1 Metodika v kursech trénování paměti

*I stařec je k poučení vždy dost mlád. Aischylos.*

Metody ČSTPMJ se dají považovat za tradiční vzhledem k převládání mnemotechnik a paměťových cvičení v programu. Jde o skupinové lektorované kurzy, jejichž program není zdaleka zaměřen pouze na paměť a na procvičení dalších kognitivních funkcí a tím na posílení sebevědomí a sebedůvěry seniorů, ale přináší i nové poznatky z oblasti neurologie a funkcí mozku nebo návody k pozitivním změnám životního stylu. Přístup trenérů paměti má být podle Steinové angažovaný, každý trenér paměti má cítit vlastní odpovědnost za zdar „svých“ studentů, účastníků svých kurzů. Tento přístup je neocenitelný a zároveň velmi náročný především při práci se staršími seniory či lidmi trpícími některou z forem kognitivních poruch včetně počínající či mírné demence. Jako každá skupinová aktivita je lekce trénování paměti také společenskou událostí, je situací, ve které se odehrávají interakce mezi jednotlivci, kde dochází k tvorbě interpersonálních vztahů.<sup>30</sup>

---

29 ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana a Danuše STEINOVÁ. *Trénování paměti: Metodická příručka*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009.

30 PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 205 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4727-387.

### **Faktická východiska trénování paměti:**

- Kognitivní funkce jsou nezbytné pro udržení soběstačnosti.
- Kognitivní funkce během stárnutí nerovnoměrně chátrají.
- Kognitivní funkce se dají i ve starším věku zlepšit cíleným tréninkem.
- Subjektivní hodnocení vlastních schopností hraje významnou roli
- Stereotypy o stárnutí významně ovlivňují kvalitu života a dokonce i délku dožití.
- Subjektivní hodnocení i stereotypy se dají správným přístupem změnit.
- Vhodná je multimodální intervence, která vedle kognitivních cvičení zahrnuje i další aspekty životního stylu, a to pohyb, výživu, sociální vztahy
- Prodloužení soběstačnosti jedince má pozitivní dopad i na jeho okolí, blízké osoby i společnost.

### **Cíle tréninku paměti**

- Podpořit účastníky k soběstačnosti
- Pomoci účastníkům v zlepšení jejich pozice na pracovním trhu
- Posílit kognitivní funkce účastníků
- Posílit sebevědomí účastníků
- Naučit účastníky používat mnemotechniky v praxi

### **Metody tréninku paměti**

- Teoretické poznatky z oboru neurovědy
- Mnemotechniky – popis, příklady a nácvik

### **Kognitivní cvičení:**

- Cvičení pozornosti a smyslového vnímání
- Logické úlohy, usuzování
- Grafomotorické úlohy
- Procvičování epizodické paměti
- Cvičení krátkodobé paměti
- Cvičení využívající dlouhodobou paměť
- „Domácí úkoly“ – pro procvičování v době mezi lekce

## 2 Výtvarný projev a senioři

*Umělecké dílo - zastavený čas. Pierre Bonnard.*

Vztah k výtvarnému umění je u seniorů určen jejich individuální historií. Pro někoho může být celoživotní láskou a vášní, na kterou nebylo při zaměstnání dost času a teprve nyní v důchodu si lze splnit svůj sen a začít tvořit. Pro jiného je umění něco natolik vzdáleného, že těžko překonává zábrany, které vznikly nejspíše již v dětství.

Umění, ať ve formě reflektivní, či produktivní, má řadu účinků, které mohou pomoci stárnoucímu člověku vyrovnat se s požadavky nové životní etapy. Léčivý potenciál umění tkví v jeho metaforičnosti, usnadnění a podpoře komunikace, schopnosti integrace osobnosti i skupiny, schopnosti umění být prostředkem ventilace emocí, sublimace a katarze.<sup>31</sup> „Řeč obrazů je prapůvodním a nejranějším lidským jazykem,... v obrazech se projevuje symbolizující výrazový potenciál naší psyché...Obraz jako podobenství obsahuje neodolatelnou výzvu k životu a to i tváří v tvář smrti“<sup>32</sup>

U seniorů lze využít umění také jako prostředek aktivizace smyslů, zlepšení psychomotorické a senzomotorické koordinace, jež může přispívat k žádoucímu udržení soběstačnosti a úrovně sebevědomí.

### 2.1 Výtvarný projev seniorů

*Je s podivem, že výtvarná činnost je přijímána u žen ve formě výšivek, háčkování, pletení, ještě i malby na hedvábí. Volná malba a kresba je vnímána jako činnost navýsost dětinská, nepřístojná, případně vyhrazená pouze umělcům.*

*Marie Růžičková.*

Výše uvedený citát odráží častý pohled seniorů na výtvarné umění, s kterým se v průběhu života mohli setkávat. Malování nebo kresbu často považují za činnost vyhrazenou pouze vyjimečným talentům, výsledkem výtvarné tvorby má být umělecké dílo – vážné umění, vystavené v muzeu nebo galerii. Většina z nich již desítky let nedržela štětec v ruce a shodně tvrdí, že „to neumí“. Když přece jen svolí to zkusit,

31 ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-717-8616-0.

32 RIEDEL, Ingrid. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Vyd. 1. Praha. ISBN 80-717-8531-8. s.14

navrací se do školních let a nejednou navazují na schematismus, který v té době panoval ve školní výuce „kreslení a rýsování.“ Většinou jakoby se myšlením vrátili do fenomenologického období, a to se odráží i v jejich tvorbě. V jejich výtvarném projevu můžeme nacházet znaky, které svědčí o momentálním psychickém či fyzickém stavu. Na charakteru kresebné linky i intenzitě volených barev se může odrážet nejen stav jemné či hrubé motoriky jedince, ale i stupeň jeho nejistoty a úzkosti z toho, že výsledek nebude dostatečně dobrý, či míra hněvu, který cítí jako důsledek své slabosti.

Svůj pohled na výtvarný projev seniorů, získaný ze zkušeností z práce se skupinou neslyšících, popisuje Růžičková: *„Očekávání toho, že udělám jasné závěry a řeknu: senioři tvoří tímto způsobem, užívají tuto symboliku a ta znamená toto...Nic z toho neplatí. Osobnost starého člověka je tak bohatá, nabitá vědomostmi a vytvarovaná (i zdeformovaná) osobními vlastnostmi a zkušenostmi, že nelze udělat žádné jednoznačné závěry.....“*<sup>33</sup>

### 2.1.1 Výtvarný projev seniorů bez příznaků demence

Štorkán<sup>34</sup> popisuje znaky v tvorbě zdravých, motivovaných seniorů, se kterými pracoval v domově pro seniory:

- rotříštěnost
- objekty zobrazeny bez kontextu
- lineárnost, kresebnost
- naivní dojem
- trhaná, přerušovaná linka
- plošné či pointilistické zobrazení
- snaha o vybarvování
- figura zobrazena staticky a v nedospělém věku
- zobrazení zvířat jako jako zástupného objektu citové fixace
- kresby jsou doplněny vysvětlujícím a doplňujícím textem
- chladná (obvykle modrozelená) barevnost

33 RŮŽIČKOVÁ, Marie. *Arteterapie a senioři*, in *Senioři* časopis ČAII/6, Praha, 2004 s.10-11

34 ŠTORKÁN, Jan. *Arteterapie s gerontologickými klienty*, in *Senioři* časopis ČAII/6, Praha, 2004





Obr. 1: Paní Z.(90), ZÁMEK, *mastný pastel*



Obr. 2: Paní Z.(90) MATKA A DÍTĚ *suchý pastel*

Můžeme pozorovat, že na obr. 1 a 2 chybí perspektiva, je zobrazen jen první plán. Typická je orientovanost doleva, do minulosti. V kresbě lze vysledovat znaky organicity typické pro tvorbu seniorů, jež ilustrují vztah mezi celkovou psychofyziologickou aktivační úrovní jedince a jeho grafomotorikou.<sup>35</sup>

Znaky organicity ve výtvarné tvorbě podle Švancary<sup>36</sup>:

- grafoidismus – naklonění objektů (postav) na jednu stranu
- světlost barvy- vzdušnost obrazu
- nepevná linka- tremor promítnutý do kreslicího tahu - stopa je nehomogenní
- ataxie-(porucha návaznosti pohybů) – nepřesné návaznosti
- dyskineze – patologické znaky ve vedení čáry – zdvojování
- dysmorfismy -rozpad, deformace objektů
- manýry (na obr.2 inspirace J.Čapkem)
- přebujelá ornamentika -bizarní tvarová nadsázka
- stereotypie a verbigerace-zdvojování motivů, prvků a dalších kresebných komponent
- eliminace částí (opomenutí končetin nebo částí postavy)

<sup>35</sup> ŠVANCARA, Josef. *Diagnostika psychického vývoje*. 3. přeprac. vyd. Praha: Avicenum, 1980.

<sup>36</sup> ŠVANCARA, Josef. *Diagnostika psychického vývoje*. 3. přeprac. vyd. Praha: Avicenum, 1980.

## 2.1.2 Výtvarný projev seniorů se syndromem demence

Šicková-Fabrici popisuje rysy, charakteristické pro výtvarný projev klientů s Alzheimerovou chorobou podle Veselovské.<sup>37</sup>

- chaotické uspořádání objektů
- výrazně prodloužené tvary objektů
- lineární zobrazení fragmentárním stylem
- ornamentalizace
- větší úspěšnost v kolážových technikách

I když je při Alzheimerově nemoci postižena paměť, dosti dlouho ještě zůstává zachována schopnost vyjádřit pomocí tvorby emoce. V určitých případech by tedy mělo být možné využít léčebný potenciál expresivity výtvarného projevu ke katarzi a ventilaci ohrožujících pocitů, jimž je nemocný, který není orientovaný v čase ani prostoru, jistě často vystaven.

Postupné narušení formy výtvarného projevu, prostorové organizace artefaktu a zploštělosti pohledu, při zachování originality a schopnosti vyjádřit emoce, které doprovází postupující Alzheimerovu chorobu, můžeme pozorovat na řadě autoportrétů britského umělce Williama Utermohlena, který podlehl této nemoci v r.2007.<sup>38</sup>



Obr. 6: AUTOPORTRÉT  
W.Utermohlen 1967

Obr. 3: AUTOPORTRÉT  
W.Utermohlen 1997

Obr. 4: AUTOPORTRÉT  
W.Utermohlen 1998

Obr. 5: AUTOPORTRÉT  
W.Utermohlen 2000

37 ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-717-8616-0.

38 <http://www.williamutermohlen.org/index.php/11-artwork/self-portraits/22-self-portraits>

Další znaky ve výtvarném projevu nemocných seniorů, uvedené v zahraniční studii o arteterapii s pacienty s Alzheimerovou chorobou:<sup>39</sup>

- primitivní styl
- obsesivní charakter
- surrealistické až bizarní pojetí
- zkrácení perspektivy a prostorových vztahů
- nedostatek charakteristik v zobrazování předmětů
- preference červené a žluté
- tlumené barvy
- abstraktní pojetí

## 2.2 Arteterapie se seniory

Klademe-li v arteterapii důraz především na proces vzhledu do nevědomí a následné proměny vnímání a chování, bude se nám zdát arteterapie se seniory značně problematičtější, ne-li nemožná. Problém je i v tom, že v první řadě budeme překonávat odpor samotných seniorů, kteří neradi vycházejí ze své zóny bezpečí a křehkost sebepojetí jim odpírá motivaci k nevyzkoušeným aktivitám. Pokud však máme na paměti tuto skutečnost a k seniorům přistupujeme s respektem a empatií, výsledky mohou příjemně překvapit nás i samotné seniory. Změna výtvarného výrazu a určitý posun nejsou vyloučeny, vyžadují však čas, pravidelnou práci a individuální přístup ke každému seniorovi, nejlépe snad s motivací individuální a jmenovité prezentace vytvořených artefaktů a projeveného uznání okolím. Také vhodně zvolená technika hraje velkou roli. Podle Růžičkové nabídka arteterapeutických postupů povzbuzuje k tvořivému přístupu k životu a může i nastartovat výtvarné aktivity, které jsou zdrojem trvalého potěšení a uspokojení – a to není v životě seniora málo.<sup>40</sup> Cílem je uvědomit si, zpracovat a změnit některé postoje a názory, které brání prožívat stáří bez většího psychického strádání. Jestliže totiž celý způsob prožívání je pevně zakotven a upevňován desítky let, zjišťujeme, že se stále neodbytně vrací, i když jsme získali náhled, jak je pro

39 [http://ccn.upenn.edu/chatterjee/anjan\\_pdfs/Chancellor\\_ArtTherapy\\_AD\\_JAD.pdf](http://ccn.upenn.edu/chatterjee/anjan_pdfs/Chancellor_ArtTherapy_AD_JAD.pdf)

40 RŮŽIČKOVÁ, Marie. *Arteterapie a seniory*, in *Seniory* časopis ČAII/6, Praha, 2004 s.10-11

nás ten či onen postoj škodlivý. Tady může skupina působit jako navýsost léčivý prostředek.

*„ Tím, že účastník mluví o svém problému, zbavuje ho často ničivého emočního náboje. Zjišťuje pak, že není sám, že ti druzí mají podobné nebo dokonce stejné starosti. Může nabýt větší důvěry k ostatním. Členové skupiny bystře reagují na významy v obraze vyjádřené a mohou naopak sami včas zastavit plané nářky, na které jsou jiní staří lidé zvyklí, a nastartovat proces nového náhledu na problém.“<sup>41</sup>*

Zkušenosti Růžičkové vycházejí ze zážitku se specifickou skupinou neslyšících seniorů, u kterých můžeme předpokládat určitou otevřenost k terapii, neboť již sami sebe přijímají jako hendikepované a navíc jejich skupinu spojuje společně sdílený problém i jiné aktivity než arteterapeutické.

Jiná situace je u relativně zdravých seniorů, kteří zpravidla své problematické psychické obsahy promítají do okolního světa a mají obavu, že pojem „*terapie*“ by je posunul k těm, kteří ji potřebují, tedy k těm, „co to nemají v hlavě v pořádku“, což nemusí být únosné pro jejich křehké sebepojetí. Zde se nabízí způsob, jak přiblížit arteterapii zdravé seniorské veřejnosti, a to je možnost využití arteterapeutických technik v kursech trénování paměti.

Je-li předpokladem terapie zakázka klienta, můžeme brát seniora, který přichází na kurs trénování paměti s arteterapií jako klienta, který si přeje buď udržet nebo obnovit své kognitivní schopnosti, hlavně paměť. To je pro seniora explicitně vyjádřený cíl. V průběhu kursu pak můžeme pozorovat, proč je pro každého účastníka paměť tak důležitá. Cítí, že se ztrátou paměti ztrácí i svoji identitu a do kursu přichází si ověřit nejen to, jak je schopen naučit se něco nového, ale hlavně odpovědět si na otázku, kdo vlastně je, kým se stal ve stáří. Proto jsou v kursech paměti oblíbená cvičení tzv. epizodické paměti, neboť zde má senior možnost přijít ke slovu se svou osobní historií.

Podle mého názoru však úkoly a cvičení typu *tužka/papír* někdy mohou navodit téměř školní atmosféru, trenéra posouvat do role učitele a seniora do postavení neznaného žáčka. Pokud je trenér nebo trenérka v mladším věku, je pro něj obtížné vcítit se do pocitů a potřeb seniorů. Není tedy vyloučeno, že i v kursech trénování

---

41 tamtéž s.11

paměti může docházet paradoxně spíše k posilování naučené bezmocnosti seniora a oslabování jeho vůle k obtížnému posilování kognitivních schopností.

Arteterapeutické postupy navozují neverbální komunikaci a mohou překonat bariéry mezi věkovými skupinami i mezi jedinci. Předpokladem úspěšného trénování paměti je vytvoření atmosféry bezpečí, bez stresujících situací, kde je senior brán a přijímán takový jaký je, i s jeho životní historií, která jej utvářela. I forma vyjádření osobní historie, která je pro seniora velmi důležitá, je často výstižnější, zvolíme-li neverbální techniky, výtvarné či chceme-li umělecké - ovšem přizpůsobené možnostem seniora - například koláž. Velkou předností koláže je, že oproti jiným výtvarným technikám, jako je kresba či malba, nehrozí autorovi přímá konfrontace s pocitem vlastní neschopnosti ve výtvarné práci.<sup>42</sup>

Také Liebmannová<sup>43</sup> píše o „*využívání umění, jako prostředku k osobnímu vyjádření a skupinové komunikaci*“. K tomu Slavík, Wawrosz dodávají : „*Výtvarné aktivity dávají prostřednictvím vlastní tvorby příležitost uvědomovat si sebe i své okolí, tj. nahlížet svou pozici ve světě a mezi lidmi.*“<sup>44</sup>

Chceme-li zprostředkovat seniorům možnosti arteterapie, jistě nám bude nápomocen přístup Rubinové<sup>45</sup>, která nachází ve všech lidech tvořivý potenciál a je přesvědčena, že přirozenou potřebu růstu nalezneme u každého člověka. Vytváření podmínek, jež podporují tvořivost má jistě smysl v každém životním období .

---

42 KOUŘILOVÁ J., MAZEHOVÁ, Y., Práce s kolážemi při profesní přípravě budoucích učitelů. In: JANDOVÁ, R. (ed). Příprava učitelů a aktuální proměny vzdělávání. JČU vČ. Budějovicích, 15. a 16. 9. 2005, s. 134-135

43 LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 2. Překlad Johana Elisová. Praha: Portál, 2010, 279 s. ISBN 978-807-3677-299. s14

44 SLAVÍK, J. GAJDUŠKOVÁ, L. *Vzdělávací a terapeutický motiv z pohledu artefietiky, in Arteterapie, časopis ČAA 22-23 /Praha 2010, s.72*

45 *Přístupy v arteterapii: teorie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, 543 s. ISBN 978-807-3870-935.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 3 Práce s klienty se syndromem demence

*Moudrost nepřichází vždy s věkem. Někdy věk přichází sám  
-Miroslav Horníček-*

Domov se zvláštním režimem je název pro zařízení, kde je poskytována ošetrovatelská a sociální péče seniorům, kteří mají sníženou soběstačnost, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby a proto nemohou zůstat v domácím prostředí. Tyto domovy se zaměřují na poskytování služeb lidem se syndromem demence, nejčastěji s Alzheimerovou chorobou, alkoholikům, nezdědka také lidem s psychiatrickým onemocněním ve stabilizovaném stádiu. Senioři s výše uvedenými problémy patří k těm vůbec nejzranitelnějším skupinám obyvatel. Domovy se zvláštním režimem by měly být přizpůsobeny jejich specifickým potřebám. Na rozdíl od domovů pro seniory, kde mají obyvatelé naprosto volný pohyb, je za přesně definovaných okolností možné v Domově se zvláštním režimem pohyb klientů omezit, aby byla zajištěna jejich bezpečnost. Kromě ubytování a stravy mají domovy se zvláštním režimem povinnost nabízet také aktivizační činnosti a tyto rovněž přizpůsobit speciálními potřebám těchto klientů.

V Domově se zvláštním režimem jsem pracovala s 38 klienty se syndromem demence od roku 2005 do roku 2013 jako aktivizační pracovník v sociálních službách. Mou náplní práce bylo ve spolupráci s personálem v přímé péči a se sociální pracovníci zabezpečovat kulturní a zájmové činnosti, společenské akce, (taneční zábavy, zahradní slavnosti, sportovní hry, výlety, oslavy narozenin a svátků) jako integraci klientů do společenského prostředí. V denním režimu jsem s klienty pravidelně cvičila při hudbě, zpívala s nimi lidové písně, hrála pohybové hry, nebo hry k trénování paměti a podpoře kognitivních činností, anebo jsem je provázela při procházkách v přilehlém zámeckém parku. Ve vyhrazeném prostoru tzv. ergoterapeutické dílny jsem klientům denně nabízela pracovní činnost podle jejich zájmů a schopností. Jednou týdně jsme se věnovali výtvarné činnosti, buď výrobě výzdoby s tématickým zaměřením (Vánoce,

Velikonoce) nebo občas také volné tvorbě, v našem případě arteterapii. Výsledné práce jsem vyfotografovala fotoaparátem zn. Olympus FE370 a poté vložila do této práce.

### **3.1 Teoretická východiska a cíle**

Podle mého názoru je důležité již při příchodu seniora do Domova se zvláštním režimem brát v úvahu, že adaptace na nový způsob života je zásadně poznamenána tím, že klient nepřišel do zařízení dobrovolně. Většinou není orientován časem ani prostorem a v novém prostředí si velmi těžce zvyká. Jeho jediným přáním je vrátit se domů, do známého a bezpečného prostředí. Podle reakcí a projevů klientů je zřejmé, že je ovládá strach a existenční úzkost, která pramení z toho, neví kde jsou, co se s nimi děje, ani co se bude dít. Nerozumí již světu kolem sebe, ale dobře ještě rozumí výrazu tváře, gestu, s jakým k němu přistupujeme, a cítí atmosféru, která kolem nich panuje.

Je důležité, aby nový obyvatel domova co nejlépe prošel úvodními fázemi adaptace, kterou je fáze odporu, a po ní nastupující fáze apatie aby co nejefektivněji přešla do fáze vytvoření nové pozitivní vazby ke svému okolí, a k postupnému pochopení a zvládnutí režimu na oddělení. Výhodou pravidelného režimu v domově je pevná struktura dne, který tráví senioři se syndromem demence společně, avšak režim zároveň klade velké nároky na jejich schopnost přizpůsobit mu svoji individualitu. Postupy a účinky trénování paměti i arteterapie u těchto klientů jsou determinovány nejen úrovní jejich kognitivních schopností, jemné i hrubé motoriky a smyslového postižení, ale též charakterem prostředí, v němž žijí. Je třeba vybírat činnosti, které jsou pro ně zvládnutelné a přinášejí jim pocit přijetí a úspěchu. Hlavním cílem činností, jako jsou posilování kognitivních schopností, trénování paměti a používání arteterapeutických technik byla pro mne, kromě udržování zbylých dovedností k sebeobsluze, hlavně integrace klienta do pro něj neznámého prostředí a poskytnutí pocitu bezpečí. Pocit přijetí okolím je pro člověka se syndromem demence ze všeho nejdůležitější. Výtvarný projev klientů se syndromem demence může být, při zachování určitých podmínek, způsobem komunikace, kterým lze o sobě sdělit to, co je slovy nesdělitelné.

Vzhledem k velikosti skupiny klientů (minimálně 15, někdy i 30 najednou) a zároveň různé úrovni postižení jejich kognitivních schopností, byla paleta činností, jež jsem mohla v aktivitách s nimi používat, mnohem omezenější, než bych si byla přála. Využívání různých soutěživých her k trénování paměti a kognitivních schopností ve skupině, která není rozčleněna podle úrovně postižení, nese s sebou to nebezpečí, že mohou porovnávat sama sebe s ostatními. Pocit neúspěchu a nedostatečnosti vede k naprosté nechuťi k jakékoli činnosti v kolektivu. Podle mé zkušenosti je lépe používat s klienty se syndromem demence spíše jakousi formu volného rozhovoru, či besedy na určitá témata. Uvolněná atmosféra podpoří schopnosti a znalosti, které zbývají a ti, kteří je již ztratili, se necítí zahanbeni. Při takovýchto příležitostech mohou být procvičovány zachovalé schopnosti klientů, jako jsou vyjadřovací schopnosti a porozumění řeči, smyslové vnímání, koncentrace a pozornost, paměť jak krátkodobá, tak dlouhodobá - epizodická, sémantická i osobní autobiografická.

Při práci v dílně jsem vycházela ze zkušenosti, že klienti se syndromem demence nejlépe přijímají činnosti spíše pracovního charakteru s hmatatelným výsledkem, které se jim zdají smysluplné a připomínají jim dobu, kdy ještě byli soběstační a výkonní. Takové činnosti vyžadují zachování exekutivních funkcí, tj. schopnost řešit problémy, plánovat, organizovat, náhled a úsudek.

Arteterapii jsem, kromě cvičení motoriky a výše uvedených kognitivních funkcí, využívala též jako prostředek neverbální komunikace a vizualizace vnitřních potřeb a přání klientů. Také jako základ pro reminiscenční terapii, která se snaží v minulosti klienta, jež není pro něj vědomě dostupná, nacházet momenty, které pomohou uvolnit vnitřní emocionální napětí.

### **3.2. Rozdělení klientů do skupin**

Rozdělení klientů do skupin podle úrovně zachování jejich kognitivních funkcí je základním předpokladem pro efektivní práci s klienty se syndromem demence. Při řešení tohoto problému lze narazit na různé přístupy. Bohužel jsem na svém pracovišti v DSZR musela čelit názoru, že klienti ještě částečně orientovaní se mohou zabavit sami a úkolem aktivizačního pracovníka je zaměstnat naopak klienty, kteří buď mají projevy,



kteřé obtěžují okolí, nebo naprosto odmítají se podřídít režimu domova. S takovým klientem lze za určitých podmínek pracovat individuálně, ale je velmi obtížné z nich sestavit skupinu. Ve snaze teoreticky podložit své pojetí práce s klienty jsem zvolila pojetí psychobiografického modelu E. Böhma, jenž popsal 7 fází regrese u seniora se změnami chování v období stáří, podle kterých se volí způsob práce s ním.



Obr. 7: 7 fází regrese podle E. Böhma, převzato z:  
<http://ebin.cz/psychobiograficky-model-prof-e-bohma/>

1. Normální stáří
2. Důvtip, vrozený vtip (věk 18-25 let)
3. Emoční potřeby ( věk 12-18let)
4. Emoční otisky (věk 6-12let)
5. Pudy a instinkty ( věk 3-6 let)
6. Intuice (věk 1-3 roky)
7. Prvotní komunikace věk 0-1 rok)<sup>46</sup>

V systému Dr Böhma je na základě určeného stupně regrese zvolena forma péče aktivizační, re-aktivizační a stimulační. Klienti jsou rozděleni do skupin a příslušná činnost pro každou skupinu se odehrává v oddělených prostorech a různou formou, adekvátní k úrovni jejich zachovaných kognitivních funkcí. Úroveň je hodnocena zdravotní sestrou podle tzv. neuromentálního indexu, jež je součástí komplexní zdravotní dokumentace o klientovi.<sup>47</sup>

<sup>46</sup> <http://ebin.cz/psychobiograficky-model-prof-e-bohma/>

<sup>47</sup> <http://www.dps-svetlo.cz/wp-content/uploads/2014/08/Standard-6.pdf>

Toto rozdělení však bohužel zůstalo v našem domově se zvláštním režimem jen formální a aktivity seniorů se většinou musely přizpůsobovat provoznímu chodu oddělení a požadavku naplňování základních potřeb klientů. Při nízkém stavu personálu (na 38 klientů se syndromem demence 2 sestry, 2-3 pečovatelky a jedna aktivizační pracovnice) bylo bohužel často nezbytné aktivizovat prostě všechny klienty najednou v největší místnosti, kterou byla průchozí jídelna.

### **3.3 Místo pro aktivity**

Je třeba mít na mysli, že u seniorů s demencí jsou základní fyzické potřeby na prvním místě. Je to okolnost, která není tak samozřejmá, jako u zdravých seniorů. Jen senior, kterého netrápí nějaká fyzická potřeba nebo nedostatek či nepohodlí, bude mít náladu a chuť do nějaké činnosti. Nezbytná je spolupráce s ošetřujícím personálem.

Senior s demencí bývá špatně nebo vůbec orientován místem, takže by se mohlo zdát, že je vlastně jedno, kde bude aktivita probíhat. Když však po obědě dostane na stejný stůl, kde před chvílí ležel talíř s jídlem, čtvrtku a pastelky nebo barvy, nemůžeme se divit, když je bude považovat za další chod oběda.

Na aktivizační činnosti je třeba zvlášť vyčleněný prostor. Vystavené předměty a hotové obrázky připomenou seniorovi kde se ocitl a co se bude dít. Prostor má být přizpůsoben fyzickým potřebám klientů, tzn. dost místa pro vozíky, dostupné WC, dost světla a místa pro činnost. Stoly je podle mé zkušenosti lépe seskupit do jednoho velkého, aby všichni klienti na sebe dobře viděli a byla tak podporována komunikace mezi nimi. Většinou si jen matně vzpomínají, že znají svého souseda a každý den jim tak přináší nové seznamování.

Osvědčilo se také, že dílna měla i kout s kuchyňskou linkou, což dodávalo prostoru domácí atmosféru a umožnilo procvičovat i praktické činnosti, jakou je třeba mytí nádobí po kávě. Vůně kávy dokázala k činnosti přilákat i klienty ve fázi odporu, kteří jinak organizovanou aktivizační činnost odmítali. Příjemné prostředí, zpěv nebo poslech lidových písniček, pochvala při prováděných činnostech, vytvářejí pocit pospolitosti, důležitý pro neorientované klienty, kteří mají tendenci se uzavírat do svého světa. Důležité je i emoční nastavení terapeuta, negativní nálada se okamžitě projeví.

### **3.4 Použité metody a techniky**

Práce s klienty se syndromem demence má své specifické požadavky. Přístup ke klientům, témata i výtvarné techniky jsem volila tak, abych je mohla těmto požadavkům přizpůsobit.

#### **3.4.1 Teorie validace podle N. Feil**

K přístupu ke klientům jsem používala teorii validace. Dezorientace je v této teorii chápána jako neschopnost člověka zpracovat narůstající tělesné, sociální a psychologické ztráty, které jsou podmíněné věkem. Tato neschopnost vede k izolaci, člověk se stahuje do sebe a do minulosti.

Teorie validace vychází z několika základních principů:

- Nedostatečně orientovaní a dezorientovaní staří lidé jsou jedineční a cenní.
- Nedostatečně orientovaní a dezorientovaní staří lidé by měli být akceptováni takoví, jací jsou, nepokoušíme se je měnit.
- Empatické naslouchání vzbuzuje důvěru, zmírňuje strach a navrácí důstojnost.
- Jsou-li bolestivé pocity vyjádřeny, akceptovány a validovány důvěřivým posluchačem, pak slábnou. Bolestivé pocity, které jsou ignorovány nebo potlačovány, získávají na síle.
- Chování velmi starých nebo dezorientovaných lidí má nějaký důvod.
- Důvody k chování nedostatečně orientovaných nebo dezorientovaných velmi starých lidí vychází ze základních lidských potřeb.
- Dříve osvojené způsoby chování se vrací, když selhávají verbální schopnosti a krátkodobá paměť.
- Osobní symboly, které používají nedostatečně orientovaní nebo dezorientovaní starší lidé, reprezentují osoby, předměty nebo koncepty z jejich minulosti a jsou naplněné emocemi.

- Nedostatečně orientovaní a dezorientovaní starší lidé žijí na různých úrovních vědomí, často ve stejnou dobu.
- Když slábnou smysly, dochází u nedostatečně orientovaných a dezorientovaných starších lidí k autostimulaci. Používají svá „vnitřní slova“, vidí svým vnitřním okem a slyší zvuky z minulosti.
- Události, emoce, barvy, zvuky, pachy, chuťové pocity a obrazy odehrávající se tady a teď vzbuzují emoce, které vyvolávají podobné emoce z minulosti.

Naomi Feil zdůrazňuje: „**Metoda validace podporuje velmi starého člověka, aby dosáhl svých cílů, ne těch našich.**“<sup>48</sup> Zároveň však tato metoda přináší pochopení světa dezorientovaných lidí a usnadnění práce s nimi ve smyslu zvládnutí vlastních emocí i pro ty, kteří o ně pečují.

### 3.4.2 Témata výtvarných prací

Témata jsem v práci s klienty se syndromem demence vždy volila tak, abych podpořila orientaci klienta v čase a prostoru a integraci v novém prostředí. Byla to většinou témata týkající se života v Domově se zvláštním režimem, jako reakce a vzpomínky na proběhlé společenské akce ( **Masopust, Mikuláš**), na výlety a procházky ( koláže z listů, z přírodnin **Stromy na podzim**), témata týkající se ročního období (**Paní Zima, Sněhuláci**) přijetí a ozvláštňení nové role v životě,– např. **Bydlíme na zámku, Náš zámek v zimě, Drhovelský zámek na jaře**, nebo jako prostředek komunikace při společných akcích s dětmi (**Co mám rád, Nejoblíbenější zvíře, Dárek**).

Často také téma vyplynulo z aktuální situace, například, když jsme si po návratu z procházky společně prohlíželi právě pořizené fotografie nebo nastala-li potřeba tématické výzdoby na oddělení či dárků pro účinkující na slavnosti. Vždy jsem nabízela témat několik, aby vznikla debata. Vycházela jsem z osobní historie klientů a ptala se příbuzných na jejich zájmy a koníčky. Vděčným tématem byla zvířata, na oddělení byla klec s andulkami a akvárium, v dílně bylo možné pohládit si morče a jednou za týden se

48 <http://www.prohuman.sk/socialna-praca/metoda-validace-podpora-prace-s-dezorientovanymi-lidmi>

mnou v domově trávila celý den moje fenka zlatého retrívra, s kterou jsem praktikovala canisterapii.

### 3.4.3 Výtvarné techniky

- koláž papírová z výsřížků z časopisů lepená na podbarvené čtvrtce A3
- koláž z natrhaného krepového papíru na barevném papíře A3,A4
- koláž z přírodnin na čtvrtce s pozadím (suchý pastel)
- suchý a mastný pastel na bílé čtvrtce A3,A4,
- vybarvování předloh mandal pastelkami

Nabídku výtvarných technik jsem záměrně omezila. Na pracích, vystavených v dílně, si klienti mohli techniky připomenout a někteří tak věděli, jakou činnost si mohou představit. Z časových důvodů není možné techniku stále znovu ukazovat a vysvětlovat.

### 3.5 Koláž

Metoda koláže je vhodná pro klienty s demencí, kteří mají ještě zachovány exekutivní funkce a jsou buď ještě schopni samostatně plnit zadání, nebo pohledem na souseda si činnost připomenout. Prohlížení časopisů patří k jejich oblíbeným činnostem, na kterou se dá navázat a využít rozhovor o obrázcích. V případě, když už klient není schopen sám motivy vystříhnout, můžeme to udělat s ním.

**Počet klientů** ve skupině je optimální do 6 lidí, tak, aby bylo možno se věnovat každému klientovi zvlášť.

**Potřeby:** obrázkové časopisy, nůžky s kulatou špičkou, podbarvené čtvrtky, tuhé kolíkové větší lepidlo .

#### **Postup práce:**

Práci jsem rozdělila do tří samostatných hodin, které následovaly asi po týdnu za sebou. Bylo by lépe aby časový úsek mezi jednotlivými hodinami nebyl moc dlouhý, ale z organizačních důvodů to nebylo vždy uskutečnitelné.

**Přípravná činnost** – vystřihování obrázků z časopisů jsem využívala ke cvičení motoriky a rozhovorům nad časopisy a věnovala jsem jí vždy samostatný čas. Někdy klient nechtěl zasahovat do fotografie a obstřihávat objekty („*to se přece nedělá, ničit časopis*“), pak jsem jeho přání respektovala. Ideální bylo, když si každý vybral své motivy, které vystřihl a uschoval si je do obálky se svým jménem. Jindy jsme vystřižené motivy dali do jedné krabice a pak každý hledal ty své. Snažila jsem se obstarat časopisy různých žánrů, aby byl pestrý výběr.

**Tvorba koláží, nalepování motivů.** Pokud si klient pamatoval svůj motiv, který vystřihoval, znamenalo to zachování dlouhodobé paměti. Mohli jsme ho spolu hledat v krabici. Pokud si nepamatoval vystřihování nebo se ho nezúčastnil, byla to pro něj nová činnost. Jako podklady pro koláže jsem nepoužívala bílé čtvrtky, ale čtvrtky barvené akrylátovými barvami do horizontálních pruhů. Tyto čtvrtky, které jsem připravovala předem, měly různé barevné ladění a pomocí otázky: „Který se vám líbí víc? Který si vyberete?“ se mi lépe podařilo překonat nezáměr nebo odpor klienta k činnosti, kterou neznal a o které tvrdil, že ji neumí. Ideální bylo, když se klienti mohli zúčastnit i barvení čtvrtek. Vzhledem k tomu, že dílna byla neustále otevřená i dezorientovaným a neklidným klientům, byla taková práce s barvou pro mě příliš náročná.

**Rozhovor o kolážích.** Koláže byly i se jmény autorů vystaveny v dílně a při vhodné příležitosti jsem zkoušela, zda si klienti pamatují ty, které vytvořili. Navazovala jsem na rozhovory, které jsem s nimi vedla při vybírání motivů a nalepování. Často se stalo, že se lidé na obrázku podobali jejich dětem v mladším věku nebo vnoučatům a to byla příležitost k vyvolání vzpomínek a vyrovnání se s faktem, že se cítí osamoceni. Pokud jsem vnímala, že je téma citlivé a není vhodné přede všemi je otevírat, mluvili jsme ve všeobecné rovině. Pokud jsem viděla, že klient potřebuje vyjádřit emoci, používala jsem validační rozhovor podle Naomi Feilové. Neuváděla jsem klienta do reality, ale pomohla mu vyjádřit, co cítí. S validační technikou jsem se seznámila v kurzech ČSPTMJ.

Koláže byly také vystaveny se jménem autora na chodbě ve velkých kliprámech, takže byly součástí výzdoby a mohly být využívány k rozhovoru, i když jsem nebyla osobně přítomna, nebo když jsme se s autorem koláže ocitli v její blízkosti.

Koláže jsem použila také ve společné aktivitě s dětmi, kdy k nám přijeli školáci ve věku 10let. Vytvářeli koláže z časopisů společně s klienty se syndromem demence na téma „**Co mám rád**“. Chlapci se seniory shodli na autech a děvčata se seniorkami na květinách a zvířatech. Všechny koláže jsme potom po stranách spojili k sobě a vzniklého hada vystavili v jídelně. Bohužel se mi nepodařilo tuto akci zdokumentovat.

### 3.5.1 Ukázky prací

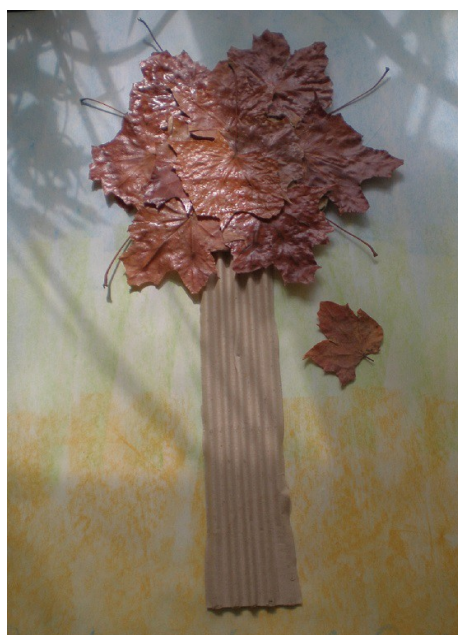
#### Koláže pana M



Obr. 8: Pan M.: LÉTO, koláž na barvené čtvrtce ,A3

Autorem koláže LÉTO (obr.8) je 47 letý klient pan M. (pouřazová demence), který žil v domově se zvláštním režimem už 15let. Dostal se mezi seniory nedopatřením a pobyt mezi dezorientovanými klienty v pokročilém stadiu demence s jejich specifickými projevy v chování byl pro něj značně psychicky zatěžující. Nedařilo se však přemístit jej do jiného zařízení. Trpěl záchvaty epilepsie, kterým většinou předcházela motorická neklid a verbální agrese. Muž v černém je mu podobný, v jeho postavě je by mohl být vyjádřen pocit stísněnosti a omezenosti, kterému jako by se chtěl lokty vzepřít. V

postavě sedící ženy vpravo, lze vidět symbol pečovatelky, domnívám se, že na koláži zvolená modrá, barva dobré vůle s dominantní bílou by mohla být pro klienta vyjádřením pro profesionálně pečující osoby, které vnímal ambivalentně zároveň i jako omezující. Agresi bychom mohli vnímat i z gesta rukou a vyceněných zubů usmívající se ženy. Postava ženy je také větší i výše položena než postava muže v černém. Žena ve světlém vlevo se zdá naopak obrazem dobré matky a je podobná velmi příjemné, mateřsky působící klientce, která sedávala u stejného stolu v jídelně (talíř s jídlem vlevo). Domnívám se, že na koláži (obr 8) by mohla být ventilována hlavně autorova touha odejít, a odpor proti tlaku, jež pociťoval od pečujícího personálu. Odcházející dvojice na cestě však může mít i sexuální podtext, s nímž by mohla souviset skutečnost, že identifikační postava má v rukou motorovou pilu a chybí jí spodní část postavy. Jako zklidňující činnost jsem používala vybarvování mandaly nebo práci s přírodninami. Respektovala jsem jeho potřebu odstupů a měl svoje místo u zvláštního stolu stranou od ostatních klientů, kde se cítil klidnější a mohl soustředěně pracovat.



*Obr. 9: Pan M.:PODZIM, koláž z listů,  
vlnitého papíru, podklad pastel na  
čtvrtce A3*

Barevné javorové listy, které jsme sbírali na procházce, jsem mezi dvěma novinovými papíry vyžehlila žehličkou tak, že se nekroutily a daly se dobře používat ke kolážím. Pozadí je suchým pastelem vybarveno ve třech pruzích, aby tvořilo dojem tří



prostorových plánů, což byla, včetně výběru barev, moje instrukce na začátku práce. Pan M. si z různých materiálů (barevné papíry, látky, pytlovina) vybral ke znázornění kmene vlnitou lepenku, protože se mu líbilo její pravidelné výstupky přejíždět prsty. Nakloněný kmen by mohl vypovídat o nejistém postoji, orientovaném do minulosti.. Padající list jsem mu sama poradila přidat na konci práce, aby obraz získal dynamiku a vyvolal vzpomínku na létající listy, jež vyvolávají melancholickou náladu(něco je ztraceno) a uvolňují emoce. Centrální kompozice a zvolený formát na výšku by mohly svědčit o pocitu osamění. O rodičích, kteří již zemřeli, mluvil často, ale bez vyjádřených emocí, mechanicky ve stále stejně formulovaných větách.

### Koláže paní G.



Obr. 10: Paní G.: MIKULÁŠ, Koláž na barvené čtvrtce A3

Klientka 77 let,( schizofrenie) byla velmi neklidná, špatně ovládající mimovolní pohyby, neslyšící, ale orientovaná časem i místem a pravidelná návštěvnice dílny. Byla vyjimečně tvořivá, udělala vždy několik verzí koláže, pracovala rychle a s chutí.

Zaznamenala jsem u ní paranoidní sklony, často si stěžovala na nepřízeň okolí. Pocit ohrožení byl však pochopitelný vzhledem k její silné nedoslýchavosti. Mohl z velké části vycházet ze zážitků v situacích, kdy spolubydlící v domově se zvláštním režimem

nejsou orientovaní, nerozeznají svoje pokoje ani lůžka a používají věci druhých.

Jen velice obtížně lze zajistit soukromí těm, kteří nemají stejný stupeň a charakter postižení. Paní G. v kolážích volila často velké obličej s expresivními výrazy, lze si všimnout i důrazu na zobrazení uší, které buď chybí, nebo jsou akcentovány. Velmi zajímavé je, že v koláži s názvem MIKULÁŠ (obr.10) postava na identifikačním místě nastavuje levé ucho, na které klientka lépe slyšela. Domnívám se že v této koláži šlo o vyjádření pocitů, k mužské a ženské stránce, k autoritativní a pečovatelské roli, které vnímala černobíle, jako téma dobra a zla. Výrazná červenočerná kombinace barev by mohla svědčit o potlačeném vzdoru, který je symbolizací možno tímto způsobem uvolnit. Vzhledem k jejímu sluchovému postižení jsem rozhovor o koláži vedla spíše v obecné rovině. Klientka své práce poznávala a bylo pro ni povzbuzující, vidět je vystavené se svým jménem. Neverbální komunikační rovina těchto koláží se projevovala i v tom, že jsem byla několikrát pečovatelskami žádána, abych je odstranila, protože v nich na noční směně vyvolávají nepříjemné pocity.

### 3.6 Pastel

Technika suchého a mastného pastelu je pro klienty se syndromem demence mnohem náročnější než koláž. Vyžaduje menší pracovní skupinu. Z toho důvodu se mi tuto techniku povedlo zařadit jen velmi zřídka, protože jako aktivizační pracovník jsem měla za úkol zaměstnat co nejvíce klientů.

**Počet klientů:** 4 nejvíce 6 seniorů

**Potřeby:** bílé čtvrtky A3, , mastný pastel, suchý pastel, plastická guma, fixativ nebo lak ve spreji.

**Téma:** Jako dlouhodobé téma jsem zvolila budovu restaurovaného zámku, v němž se Domov pro seniory se zvláštním režimem nalézá. Chtěla jsem aby téma bylo společné, aby se opakoval stejný motiv kvůli snadnějšímu zapamatování, také aby se týkalo současného života seniorů, a přispělo tak k lepší orientovanosti a integraci do prostředí Domova. Kreslili jsme zámek ze stejného pohledu v různých ročních obdobích. Nejprve jsme na procházce udělali fotografii, kterou jsem přenesla ve slabých liniích

tužkou na čtvrtky. Všichni měli zhruba stejný nákras, jenž buď sami dotvořili podle fotografie nebo fantazie suchým nebo častěji mastným pastelem.

### **Postup práce**

Je třeba počítat s tím, že senioři budou vyžadovat nejen předkreslení motivu zámku, což vnímám jako metaforu pevně daného a nastaveného režimu v domově, ale také moji neustálou pozornost, potvrzení, že „to mají dobře“. Tak jako se neustále ptají i na cestu po oddělení, kde žijí a vzdávají se i zbytků svého vlastního myšlení, pozorování a úsudku a vyjadřují tak dětskou závislost na pečujících osobách.

Ti, kteří měli porušenou krátkodobou paměť, si většinou nepamatovali, co vlastně mají dělat a jak pokračovat, seděli nečinně a čekali na mou pomoc. Bylo třeba je neustále navádět na další kroky činnosti. Nakonec ale, když vznikl , samozřejmě s mou pomocí, hezký obrázek a mohli si ho vzít na pokoj nebo vystavit v dílně nebo na chodbě, projevovali údiv a radost. Protože si většina nepamatovala, že ho malovali, nezapomínala jsem při vystavování na velkou čitelnou jmenovku, abych jim mohla jejich práci připomínat.

### 3.6.1 Ukázky prací - suchý a mastný pastel

#### Společná práce klientů



Obr. 11: LÉTO NA ZÁMKU, Mastný pastel,společná práce klientů ,vel A2

Tato práce LÉTO NA ZÁMKU (obr11) má charakter obrázku z mateřské školky, kterému jsem se chtěla vyhnout, ale ne vždy se mi to podařilo. Ve snaze přinést do prostoru domova živé barvy, jednoduché tvary a zapojit i klienty, kteří třeba jen nasypou nastříhané papírky na lepidlo, vznikaly někdy kýče, které se ovšem klientům docela líbily. Infantilizace klientů, která je v Domovech se zvláštním režimem častá, může být někdy pro klienta příjemná, avšak má své stinné stránky. Nabízí velmi svůdnou možnost vzájemného přenosu ve vztahu pečovatel – klient a obě strany si tak mohou odžívat neprožitá stránky svých vztahů k rodičům. Stává se, že klient se syndromem demence posiluje svoji bezmocnost závislým a nejistým chováním a pečovatel si přenáší pocity potlačené agrese nebo nevyjádřené lásky ze svého rodinného prostředí na klienta.<sup>49</sup> Tomuto tématu se věnuje četná literatura. Infantilizace je často zmiňována při školení pro ošetřující personál jako nežádoucí chování v péči o seniory. Bývá řešena většinou zákazem používání křestních jmen v oslovování klienta.

<sup>49</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000. 147 s. ISBN 80-7178-429-X

## Práce paní M.B.



Obr. 12: Paní M.B.: ZIMA , suchý pastel,bílý balakryl,vel.A3

Paní M.B.85let,(Alzheimerova choroba) byla pečlivá, upravená dáma, která má ráda pořádek. Ráda skládala nebo srovnávala různé předměty nebo třídila přírodniny. I když se jí pastel zdál hrubý a dala by přednost pastelce, přesto se jí podařilo do předkresleného rámce doplnit okna a vše pečlivě vybarvit podle fotografie.(obr.12) Měla ještě dosti energie a zčásti zachovalou pracovní paměť, takže obrázek působí jednotně. Někteří klienti nebyli schopni udržet integritu obrazu a například okna namalovali každé jiné. (bohužel tento jev nemám zdokumentován). Obraz dokazuje, že myšlení a krátkodobá pracovní paměť ještě nejsou zcela vymizelé, i když klientka již není plně orientovaná časem ani místem. Dezorientace v této míře je pro klienty spíše blahodárná, netrpí takovou úzkostí, režim a řád domova, jim je sice vnucen, dává jim však pocit jistoty a bezpečí.

Na konci jsme přes hotovou kresbu zámku dělali „ladovské“ vločky sněhu bílým balakrylem. Klientka pečlivě vyplnila okna a dveře bílými tečkami a považovala obrázek za dokončený. (viz detail obr.11).Tento jev jsem si sama pro sebe pojmenovala jako „syndrom uzavřeného oddělení“, neboť v zimních měsících se klienti zřídka kdy dostali ven z domova a znali vlastně padající sníh jen z pohledu oknem ven. Roli zde však může

hrát i snaha o vybarvování, znak výtvarné tvorby, uváděný jako typický rys v tvorbě seniorů.<sup>50</sup>



*Obr. 13: Paní M.: ZIMA ,detail oken a dveří,*

V rozhovoru jsem vedla paní M. k tomu, aby si představila, že je venku na procházce a vidí zámek zvenčí. Pak jsem ji požádala, aby vločky doplnila. Ve snaze mi vyhovět pokryla pravidelnými tečkami pouze střechu a fasádu zámku. O vločky na nebe a zemi jsem ji musela znovu požádat. Tento jev potvrzuje absenci prostorových představ u autorky. Tzv. vizuospaciální náčrtník je součástí krátkodobé paměti, stejně jako pracovní paměť. Kromě epizodické paměti jsou to právě tyto dvě dimenze paměti, které postihuje Alzheimerova choroba nejdříve. Proto se lidé s touto chorobou špatně orientují v prostoru.

Vnímání autorky je zúženo na prostor interieru budovy a tím ji poskytuje pocit bezpečí. Uvádění klienta do reality musí být v těchto případech opatrné.

---

50 ŠTORKÁN, Jan. *Arteterapie s gerontologickými klienty*, in *Senioři* časopis ČAAlI/6, Praha, 2004

## Práce paní G.P.



Obr. 14: Paní G.: ZIMA V DRHOVLI, suchý pastel, bílý balakryl, A3

Paní G(75)(schizofrenie). Neslyšící, orientovala se podle ostatních a zdá se, že „opsala“ způsob nanášení bílých vloček. Také bílými puntíky vyplnila nejdříve okna a dveře. Pamatovala si architekturu zámku z procházek a namalovala také kulatý tvar oken, které jsou vidět jen z druhé strany budovy, z nádvoří. Tento tvar oken na fotografii, kterou jsme měli jako předlohu, nebyl zachycen.(obr.14)

Říká: „*Namalovala jsem tam i ty co jsou na nádvoří, aby byly taky vidět, jaký tam jsou*“. Snaha o ilustrativnost a popisnost je uváděna jako znak tvorby seniorů. Z toho, že si klientka pamatuje tvar oken z procházek, můžeme usuzovat, že její dlouhodobá paměť není porušená a že jako dítě ve schematickém období maluje spíše to co ví, než to, co vidí. Červenožlutá barevnost je sice často používaná kombinace barev u seniorů,<sup>51</sup> v tomto případě vychází barva z reálné barvy budovy zámku. Možná autorku lákal kulatý tvar oken a zároveň měla potřebu rozrušit masu zdíva průhledem na druhou stranu. Tvar klenutého oblouku znamená také ochranu před nebezpečím.<sup>52</sup> Ve vlastní reflexi jsem si sama uvědomila, že chybějící okolí zámku na obrázku, absence perspektivního průhledu a horizontu na obraze ilustruje pocit ztráty životní perspektivy i v mém vnímání.

<sup>51</sup> ŠTORKÁN, Jan. *Arteterapie s gerontologickými klienty*, in *Senioři* časopis ČAII/6, Praha, 2004

<sup>52</sup> RIEDEL, Ingrid. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 174 s. ISBN 80-717-8531-8

### 3.7 Mandalý

Mandala uzavírá, systematizuje, vyděluje, organizuje. Můžeme proto doporučit malování mandal u lidí či pacientů uzavírajících životní cyklus. Jung zdůrazňoval přirozený instinkt člověka organizovat chaotické myšlenky či dezintegrovanou mysl prostřednictvím uspořádávání prvků mandaly. <sup>53</sup>Kruh „zahrnuje všechny geometrické obrazce, trojúhelník, čtverec atd., má tím i všechny jejich významy. V rovině časové je obrazem věčnosti a nekonečnosti. Všechno se v něm vrací zpět. Splývá s vědomím plynoucího, ale současně i stojícího času.“<sup>54</sup>Ve vztahu k ploše kruh vyděluje to co je uvnitř a venku. Kalina píše, že „jeho základním významem je vydělení časoprostoru, v němž se nacházíme, z nebezpečného světa kolem nás.“<sup>55</sup>

Mandalý jsem používala s klienty se syndromem demence raději, než omalovánky, jež se při aktivizaci seniorů bohužel často používají. Tento způsob s dětskými omalovánkami je podle mého názoru součástí infantilizace, která se skrytě i zjevně objevuje v domovech seniorů a pomáhá udržet u klientů podřízenost a usnadňuje tak hladký chod zařízení.

Samostatné vybarvování mandalových předloh je vhodné pro klienty s demencí, kteří mají ještě zachovány exekutivní funkce a jsou schopni samostatně plnit zadání. Důležitá je zachovaná úroveň jemné motoriky a zraku. Lze tak posilovat grafomotorickou koordinaci.

**Počet klientů** ve skupině je možný i větší, senioři si mohou mezi sebou radit a pomáhat. Jen několik klientů na oddělení se zvláštním režimem si pamatovalo svoje spolubydlící, takže jsem využívala každou příležitost k tomu aby si mezi sebou tvořili sociální vazby.

**Potřeby:** K vybarvování mandal se osvědčily silnější pastelky s trojúhelníkovým profilem jejichž trojboký tvar usnadňuje uchopení a zabraňuje protáčení v prstech. Zanechávají sytou silnější stopu a mají výraznou barevnost, 24barev. Předlohy mandal

---

53 JUNG, C. *Mandalý. Obrazy z nevědomí*. 1. vyd. Brno: Nakl. Tomáše Janečka, 1998, 128 s. ISBN 80-858-8017-2.

54 BALEKA, Jan. *Výtvarné umění: výkladový slovník : (malířství, sochařství, grafika)*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997, 429 s. ISBN 80-200-0609-5.s.190

55 KALINA,P. *Architektura mandaly, Revolver Revue* č. 71, 2008.

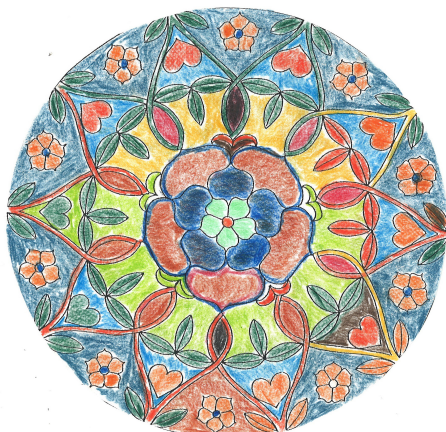


byly nakopírovány na kancelářský papír A4. Používala jsem předlohy z webové stránky<sup>56</sup>.

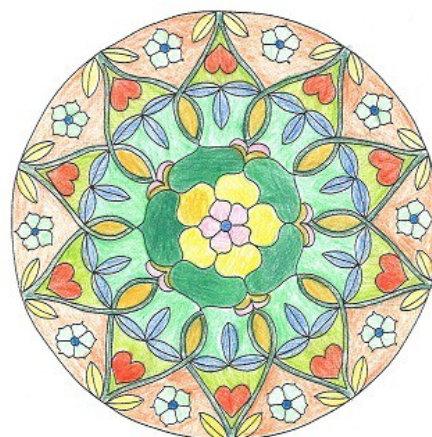
**Postup práce:** Pastelky jsem seniorům předkládala v jedné velké krabici, takže si pomáhali s výběrem barev a ořezáváním špiček. Předlohy si vybírali sami z většího množství, které bylo vloženo do polyetylenových průhledných kapes a ty byly uchyceny v pořadači klasického kancelářského typu. Kromě práce s pastelkami byl výběr předloh pro seniory dobrým cvičením jemné motoriky, orientace a paměti. Některým klientům jsem předkládala jen jednu nebo dvě předlohy, protože se ve větším množství neorientovali.

### 3.7.1 Ukázky prací - mandaly

#### Mandaly paní J.



Obr. 15: Paní J.: MANDALA, r.2011, vel.A4

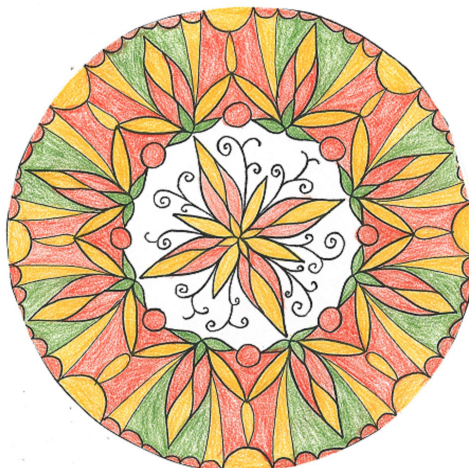


Obr. 16: Paní J.: MANDALA, r.2012, vel.A4

Paní J. 49 let, (alkoholová demence) nechápala své umístění v Domově se zvláštním režimem a prošla fází hlubokého odporu, kdy se odmítala zúčastnit jakékoliv činnosti. Ani v pozdější fázi adaptace v domově nebyla schopná u práce vydržet, neustále se zvedala a odcházela a těžko pak navazovala v započaté mandale. Na mandale vpravo (obr 16) je již vidět, že po uplynutí určité doby (cca 1 rok) lze vidět zklidnění. Způsob vybarvení mandaly je pravidelnější vypovídá o lepší schopnosti koncentrace a mohli bychom v něm přeneseně spatřovat respektování pravidel režimu, ovšem za cenu ztráty vlastní individuality.

<sup>56</sup> <http://www.centrum-mandala.cz/>.

## Mandala paní M



Obr. 17: Paní M.Š.: MANDALA, pastelky,

ve/A4

Paní M.Š., 91 let,(Alzheimerova choroba),odměřená, stále vzpřímeného tělesného postoje, se chovala v Domově podle svého přesvědčení, že přijela do práce.V mládí byla ona a její rodina pronásledována nacisty. Pracovala celý život v kanceláři jako účetní, neměla rodinu, její profesní role zřejmě tvořila v životě celou její osobnost. Respektovala jsem její přesvědčení, že je v zaměstnání, a vložila jsem předlohy mandal do kancelářského pořadače. Paní M. Jej začala vyžadovat hned po snídani a nejrady by celý den nedělala nic jiného. Když jsem jí nechala volnou ruku, začala její činnost nabývat kompulzivní charakter, dělala mandaly mechanicky, používala pak už jen žlutou a zelenou barvu a nechávala v každé mandale nevybarvená místa. Žlutá barva, po které sáhla vždy nejdříve, může znamenat potřebu být viděn, u paní M. mohla být pravděpodobně i výrazem bezemočního prožívání. Červenou barvu volila obvykle jako druhou, byla pro ni důležitá jako výraz vlastní energie a síly rozhodnosti, jež neměla možnost v domově uplatňovat. Pokud jsem jí do obrázku zasáhla, označila jej za „zkažený“ a už v něm nechtěla pokračovat. Často nechávala část mandaly bílou a nesla s nelibostí, že po ní požadují, aby ji dokončila a barevně vyplnila i nevybarvené části. Nelze se ubránit srovnání bílých míst v obrazu mandaly s bílou barvou amyloidových plaků, a „nevyplněnost“ s atrofií mozkové tkáně lidí, trpících Alzheimerovou nemocí.

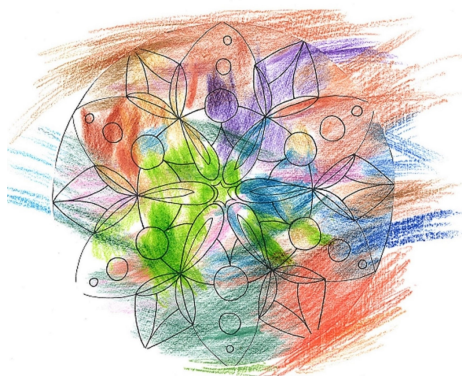
Paní M. měla dlouhou dobu obtíže s dodržováním režimu v domově, odmítala hygienu a neustále chtěla odcházet na autobus domů. Nemohu tvrdit, že arteterapie byla jedinou příčinou, ale asi po roce přijala prostředí Dszr jako bezpečné, a po skončení programu v dílně mě požádala, zda by mohla dostat pokoj a přespát. .

### Mandaly pana S.

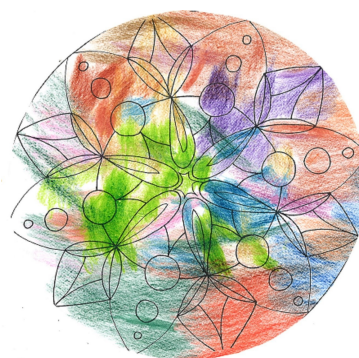


*Obr. 18: Pan S.: MANDALA,  
r.2011pastelky,vel.A4*

Pan S.,73 let,( Alzheimerova choroba) byl většinu dne apatický, ale když dostal nejdříve v dílně jednoduchou práci, např. třídění přírodnin, ožil a pak měl chuť i do nezvyklé činnosti, jakou pro něj bylo kreslení. Jeho mandaly ilustrují na jedné straně devastaci osobnosti, na druhé straně dokládají, že téměř až do úplného konce života se Pan S. rád výtvarně vviádřil. ačkoliv pravděpodobně nikdy dříve nekreslil.



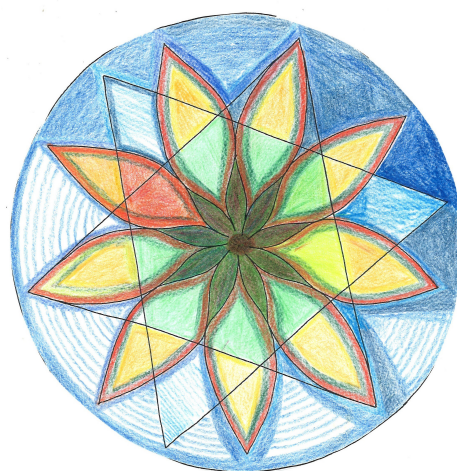
*Obr. 19: Pan S.: MANDALA, r.2013  
pastelky,vel.A4*



*Obr. 20: Pan S.:MANDALA,r.2013  
po obštížení,vel.A4*

Ve stadiu choroby, kdy se vrátil do období „čáranic“ se mu sice již nedařilo respektovat předkreslený kruh(obr.19) nakonec jsem tedy mandalu obstříhla, jež jsme mohli také vystavit (obr.20). Bylo to pro mne metaforou, jak udržováním vnějšího řádu zakrýváme rozpad osobnosti klientů s demencí a ptala jsem se sama sebe, jestli obstřížení bylo správné rozhodnutí.

### **Mandala paní M.H.**



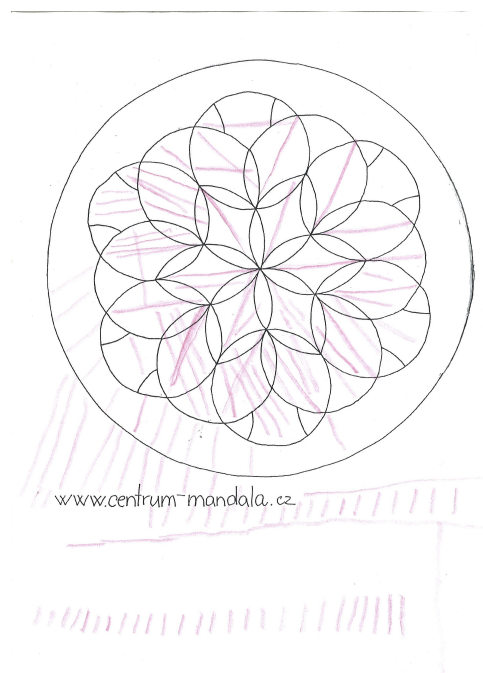
*Obr. 21: Paní M.H.; MANDALA, pastelky, vel. A4*

Paní M.H. 88 let,(Alzheimerova choroba) tuto mandalu (obr21)nedokázala napoprvé dokončit, opakovaně jsem jí mandalu znovu předkládala. Nedala najevo, že by poznala svou práci, ale ochotně pokračovala ve vybarvování. Nakonec vznikl působivý obrázek, který mohl být vystaven s jejím jménem a který dokládá, že i když své myšlení, a paměť již nemůže používat tak, aby byla zcela soběstačná, přece ještě zůstává osobnost, která má svoji cenu. Sytější části jsem vykreslila sama na začátku jako návod. Světlost, menší výraznost barvy, řídké šrafování pastelkou je typickým jevem výtvarného projevu seniorů, zde je ilustrací toho, jak se člověk i s atrofovanými schopnostmi stále snaží udržet svou jednotu. Volba červené a modré barvy byla moje, žlutou a zelenou si klientka vybrala sama. Obtahování tvarů může být paralelou k jejímu chování, kdy se dokázala navenek dobře přizpůsobit režimu na oddělení, i když už nechápala reálné souvislosti.

## Mandaly paní M.K. a M.S.



Obr.23 Paní M.K.: MANDALA pastelky, vel. A4

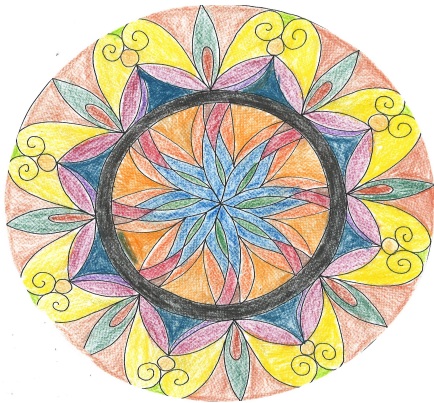


Obr.22: Paní M.S.: MANDALA  
pastelka, společná práce, vel. A4

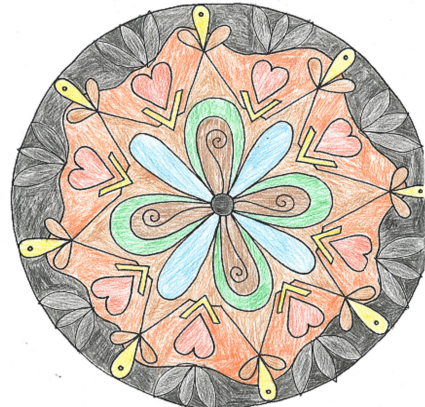
Paní M.K.(72let)(obr 23) trpěla velmi progresivní formou Alzheimerovy choroby, jež velkou rychlostí devastovala její kognitivní i motorické funkce. Nebyla schopna žádné činnosti, neboť byla v neustálém pohybu. Mandaly ji na několik minut zklidnily v jejím neustávajícím pohybu po oddělení. Barvu si většinou nijak nevybírala, ale byla schopna udržet vybarvování v předkresleném kruhu. Její mandaly překrýváním barev dostaly zvláštní působivost a nezaměnitelnou jedinečnost.(obr.23)

Paní M.S.(77 let),(obr 24) byla také postižena neustávajícím motorickým neklidem, kvůli němuž musela být i krmena. Vyjimečně bylo možné ji na několik minut zaujmout společnou prací na mandale. Její mandaly se vyznačovaly typickým šrafováním, a monochromní barevností. Častá u ní byla neuzavřenost mandaly, jejíž střed je ještě respektován, ale hranice po obvodu kruhu již ne. Bylo překvapením, že paní M.S. je schopná chvilkového zklidnění a pokud byla příležitost, využila jsem ji nejen já, ale i pracovnice přímé péče.

## Mandaly pana M.J.

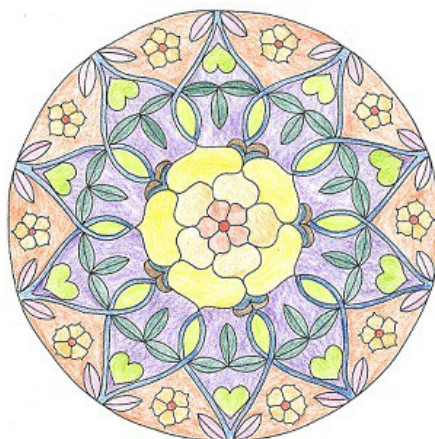


Obr. 25: Pan J.: MANDALA,  
pastelky, vel. A4



Obr. 24: Pan J.: MANDALA,  
pastelky, vel. A4

Pan J. (poúrazová demence) trpěl návaly agresivity, jež u něj vyvolávalo chování dezorientovaných klientů, když podle něj nerespektovali pravidla, platná v domově. Mandaly jsem používala jako zklidňující, nechtěl-li svolit k jiné činnosti. Často si vybral předlohy s ostrými špičatými prvky. S oblibou používal černou barvu v kombinaci se žlutou a červenou a střed jeho mandal byl „utlačován“ komplementární barvou, což jsem vnímala jako tenzní prvek a tyto mandaly jsem nevystavovala. (obr 24 a 25) Když jsem intuitivně usoudila, že by to bylo vhodné, používala jsem u něj vybarvování mandal také k přeladění. Byl-li ovlivněn výběr barev, tzn. například, že jsem mu nedala k dispozici černou pastelku, byl schopen tvořit harmonické a jemné mandaly, (obr 26) za které sklízel od ostatních hlasitý obdiv a uznání, a které jsme mohli používat k výzdobě (



Obr. 26: Pan M.: MANDALA,  
pastelky, vel. A4

### 3.8 Reflexe

Na arteterapii v Domově pro seniory se zvláštním režimem budu ráda vzpomínat. Lituji, že na ni nebylo víc času. Podmínky současného způsobu péče o seniory s demencí, zvláště nedostatek personálu, nepřejí příliš aktivitám, které vyžadují individuální přístup ke klientům. Zároveň si uvědomuji, že mne k práci v Domově se zvláštním režimem přivedla kromě vědomých motivů také moje vnitřní neuvědomovaná potřeba vyrovnat se s vlastním stárnutím, se strachem z demence a také s nadcházejícím úkolem postarat se o svoji vlastní matku. Byla to pro mě cenná zkušenost.

### 3.9 Shrnutí

Při svém působení v Domově pro seniory jsem si ověřila, že arteterapie s dezorientovanými seniory má svou cenu nejen pro ně, ale i pro ostatní, jež o ně pečují. Neverbálním výrazem může arteterapie vytvářet obraz o člověku, jenž se už neumí vyjádřit slovy a ztratil všechno, co ho celý život formovalo, ztratil svou identitu. Stal se již jen položkou v seznamu pacientů v prostředí, které je mu cizí. Žije přítomným okamžikem a má tendenci se uzavírat do svého světa. Výtvarný výraz může být pro něj nejen prostředkem, jak navázat kontakt s okolím, vyrovnat se se změnou, s novým prostředím a novou perspektivou, ale také snahou o vytvoření nové identity a integraci do nového prostředí. Prezentací koláží a obrazů vytvořených klienty, jejich vystavením v prostoru Domova se zvláštním režimem, jsem rovněž zamýšlela navázat neverbální komunikaci mezi nimi a okolím a měnit tak jednostranný pohled na ně. Ověřila jsem si také, že výtvarná tvorba může velmi vhodným způsobem diagnostikovat úroveň kognitivních funkcí seniora, bez toho, aby se cítil zkoušen. Zároveň může procvičováním motorických a kognitivních funkcí při procesu výtvarné tvorby plnit rehabilitační a stimulační funkci a tuto úroveň aspoň po nějakou dobu udržovat. Uplatňování osobní volby a kontroly posiluje sebevědomí, smyslové podněty sníží neklid nebo apatii a zlepší náladu. Výtvarný artefakt vyvolává vzpomínky, dává námět k hovoru, může sloužit k uvolnění tenze, k projevení emocí, přitáhnutí pozornosti a je příležitostí k pochvale a ocenění, k pocitu platnosti a vlastní důležitosti v bezpečných mezích.

## 4 Kurs trénování paměti s arteterapií pro soběstačné seniory

*Obrazy toho, co teď není, jsou obrazy, které nám svítí na cestu a vedou nás k tomu, že se na tu cestu vydáme.*

*-Radvan Badbouch-*

Při práci s dezorientovanými seniory jsem si uvědomila, že udržovat jejich kognitivní úroveň bez naděje na výraznější zlepšení je pro mě náročnější, než jsem si myslela. Po osmi letech mezi těmito seniory, jsem pocítovala známky vyhoření a zatoužila jsem po lidech, kteří budou více motivovaní. Když jsem nabídla placený arteterapeutický kurs pro seniorskou veřejnost, setkala jsem se s nezájmem. Rozhodla jsem se sama vyhledat aktivní seniory. Město Písek nabízí pro občany v seniorském věku bezplatné zájmové aktivity, jejichž součástí jsou i kursy trénování paměti. Protože jsem trénování paměti studovala zároveň s arteterapií, lákalo mne pokusit se tyto dvě oblasti propojit. Oslovila jsem seniorky, které kursy navštěvují a nabídla jsem jim lekce trénování paměti s arteterapií. Získala jsem pro svůj nápad 4 seniorky, které byly ochotné to zkusit. Byly to zdravé aktivní seniorky průměrného věku kolem 65 let.

Kurs, který následně proběhl v prostorách Pečovatelského domu, byl tedy bezplatný, v rámci poskytovaných aktivit seniorům městem Písek. Obsahoval 10 lekcí, při jejichž tvorbě jsem vycházela z metodiky ČSTPMJ, která má pro začínající trenéry vypracovaný model základního programu trénování paměti. Lekce byly dvouhodinové, vždy v pondělí od 16. do 18. hod. Jelikož to byl můj první kurs trénování paměti, a neměla jsem navíc ani zkušenost s arteterapií se zdravými seniory, zařadila jsem arteterapeutické prvky spíše jen jako domácí práce a v lekcích samotných jsem se věnovala převážně výuce paměťových technik, informacím o nových poznatcích biologie mozku a ukázkám tělesného cvičení k propojení mozkových hemisfér.

Místo, kde kurs probíhal nebylo pro arteterapii ani pro trénování paměti příliš vhodné, dostali jsme k dispozici jídelnu Pečovatelského domu, kde nebyla dostupná voda a rozlehlá místnost s množstvím stolů a židlí nepůsobila nijak podpůrně. Byla to však jediná možnost, jak mohl kurs probíhat bezplatně a to bylo pro seniorky nezanedbatelnou předností.



## 4.1 Teoretická východiska a cíle

Při zvažování, k jakému cíli by měla směřovat arteterapie v kursu trénování paměti, jsem vycházela z předpokladu, že senior ve věku mezi 60-70 lety prochází důležitou přechodovou etapou adaptace na nové životní podmínky. Úlohou tohoto nelehkého životního období je realisticky zvážit své schopnosti a možnosti, které začínají být omezené, a umět jich smysluplně využít k plnému a aktivnímu životu.

Současné neurovědecké poznatky dokazují, že mozek má celoživotní schopnost přizpůsobit se v rámci genetických předpokladů novým podnětům, reorganizovat neuronové cesty pod vlivem nových či opakovaných zkušeností a měnit se v odpověď na nové situace. Tato neuroplasticita je specifická schopnost nervového systému. Funguje však i v negativním směru, např. rozvíjejí-li starší lidé stereotypní činnosti, i to chování, které bylo původně propracované a komplexní se stává zjednodušeným. Mozek se pak přizpůsobuje méně komplexnímu chování a zjednodušuje také reprezentaci, která toto chování podporuje<sup>57</sup>

To je neurologický pohled na lidský mozek a východisko, z kterého vychází aktivity jako trénování paměti, které mají za cíl podporu sebevědomí zvýšením nebo alespoň udržení úrovně kognitivních funkcí. Tyto aktivity se nabízejí seniorům hlavně v období, kdy se vyrovnávají s novou životní situací, s odchodem do důchodu a opouštěním dosavadních kompetencí, a to ideálně bez ztráty individuality a identity.

Arteterapie svojí polohou na pomezí psychologie, tedy vědy a umění, by mohla být užitečnou v této oblasti. Nejenže udržuje v činnosti a rozvíjí kognitivní funkce, má také přesah do hlubších poloh, kde může senior hledat nové podněty nejen pro svou další cestu ke zdravému stárnutí, ale i k tomu, aby se uměl připravit na poslední fázi života.

Anselm Grün, který ve své knize „Umění stárnout“ shrnuje pravidla dobrého stárnutí, vykresluje tři duchovní znaky dobrého stárnutí: přijetí, odevzdání a vyjití ze sebe. Člověk se musí naučit smířit se s vlastní minulostí a přijmout hranice vlastních možností. Velkým úkolem je rozloučení se s tím, co bylo, čeho si člověk vážil, co mu

---

57 Neuroplasticita lidského mozku a její význam pro psychologii / Miroslava Benešová, Marek Preiss, Petr Kulišťák  
Československá psychologie. 2009, roč. 53, č. 1, s. 55-67. ISSN: 0009-062X; 1804-6436

přinášelo radost a k čemu se často intenzivně upínal, ať už je to dobré zdraví, moc, společenské vztahy, sexualita, majetek a nakonec i vlastní „ego“. K tomu je třeba posilovat své ctnosti, jako je vyrovnanost, trpělivost, pokora, vnitřní svoboda, vděčnost. Důležitou roli hrají i vzpomínky, schopnost být sám se sebou v tichu, schopnost odpouštění. Právě tyto ctnosti umožňují starým lidem vidět víc, dál a hlouběji, vedou k integritě a moudrosti stáří. Úspěšné překonání krize je pak velkým krokem k Eriksonově moudrosti a celistvosti.<sup>58</sup>

Kognitivním tréninkem snad můžeme oddálit nástup demence, udržet déle soběstačnost, ale abychom se psychicky vyrovnali se stářím, potřebujeme se setkat sami se sebou, porozumět sami sobě a přijmout své dosavadní konání a svůj život jako dobrý. Výtvarný projev můžeme v této souvislosti chápat jako prostor, kam promítneme nejen své vzpomínky ale i představy o budoucnosti v bezpečné atmosféře bez strachu z posuzování

Cílem kursu bylo tedy vyzkoušet, jak lze (či nelze), skloubit trénování paměti se sebezobčasnými arteterapeutickými technikami, avšak bez ambice interpretování artefaktů. Arteterapie má řadu dalších cílů, může rozvíjet tvořivost a budovat sebevědomí. Usnadňuje komunikaci a navázání vztahů, využívá léčivý potenciál skupiny. Schopnost představivosti, obrazotvornosti a fantazie, kterou arteterapie rozvíjí, je zároveň předpokladem pro zvládnutí mnemotechnik, které jsou základem kursů trénování paměti.

Jako dílčí úkol jsem si vytyčila zjistit, jak soběstačné seniorky zobrazují prostor v koláži, popřípadě jak reagují na instrukce při budování iluzivního prostoru touto výtvarnou technikou. Výsledné práce jsem vyfotografovala fotoaparátem zn. Olympus FE370 a poté vložila do této práce.

---

58 GRÜN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*. Vyd. 1. Překlad Vladimír Petkevič. Praha: Portál, c2010, 132 s. ISBN 978-807-3677-497.

## 4.2 Témata

### 4.2.1 Témata jednotlivých lekcí a koláží

Lekce 1. -Jména – zapamatování jmen a tváří pomocí vizualizace a symbolizace

Domácí úkol- koláž na desky na výkresy- **Symbol mého jména**

Lekce 2.-Druhy paměti, asociace, kategorizace

Domácí úkol- Koláž - **Rodina**

Lekce 3.- Epizodická paměť - vzpomínky

Domácí úkol -Koláž –**Dětství**

Lekce 4.-Technika kategorizace, vizualizace, myšlenkové mapy

Domácí úkol –Kresba nebo koláž **Můj včerejší den myšlenkovou mapou**

Lekce 5. Lekce věnována jen arteterapii

**Nácvik zobrazení iluzivního prostoru v koláži**

Lekce 6.-Myšlenkové mapy, pegwords systém(paměťové háčky)-

Domácí úkol –koláž na téma **Ideální stáří**

Lekce 7. Mnemotechniky -metoda loci, vizualizace,

Domácí úkol –**Mé aktivní stáří -**

Lekce 8.- Akronyma, akrostika

Nový domácí úkol již nezadáván, dokončování načatých prací.

Lekce 9. Nácvik zapamatování Ludolfova čísla metodou Major system

Lekce 10. Opakování mnemotechnik, reflexe nad obrázky.

Témata zadávaných arteterapeutických prací navazovala většinou na téma hodiny trénování paměti. Jelikož v lekcích samotných by nezbýval na arteterapii čas, zadávala jsem domácí úkoly. Zadání nebylo striktní, chtěla jsem, aby tvorba koláží seniorky bavila, aby byla více napínavou hrou, než povinným domácím úkolem. Mohly si vymyslet své vlastní téma, pokud nechtěly zpracovávat téma zadané.

Na konci každé lekce trénování paměti jsem zařadila bleskový autoportrét-nakreslit pastelem nebo pastelkami v několika málo minutách portrét, s myšlenkou, „jak jsem se dnes cítila při hodině“. Tyto autoportréty měly sloužit ke konečné reflexi na konci kursu. Rychlý, intuitivní způsob kresby by měl zachytit pocity, které mají všichni zúčastnění, včetně mne jako lektora, lépe než hodnocení slovem.

Vycházela jsem z teorie projektivních metod, založené na faktu, že psychický proces projekce přenáší subjektivní obsahy na objekt a aktivizuje nevědomí. Šicková mluví o kresbě jako o projekci psychomotorických možností jejího autora, jež může odkrýt nejen úroveň intelektuálního vývoje, ale i formy poruch osobnosti.<sup>59</sup>

#### **4.2.2 Průběh lekcí**

Jednotlivé lekce měly svou danou strukturu, již jsem se snažila dodržovat. Začínaly jsme dechovým cvičením na koncentraci a podporu mozkové činnosti. Součástí lekce byla vždy teorie, tzn. informace o neurologických objevech fungování mozku a seznámení s mnemotechnikou. Následoval praktický nácvik této techniky. K podpoře propojování funkcí obou mozkových hemisfér jsme se učily speciální cviky podle Kleplové.<sup>60</sup> Na konci každé lekce jsme měli vyčleněný čas cca 15 minut na rozhovor o domácích úkolech, o kolážích. Lekci jsme končily zadáním nového úkolu a rychlým minutovým autoportrétem na téma „*Jak jsem se dnes cítila*“.

### **4.3 Techniky výtvarného projevu v kursu**

Výtvarné techniky jsem volila pro začátek co nejjednodušší, takové, aby je zvládl každý – rychlou kresbu pastelem nebo pastelkou a papírovou koláž .

### **4.4 Koláž**

Vzhledem k tomu, že seniorky vypracovávaly výtvarná zadání samostatně doma, volila jsem koláž jako nejdostupnější a všeobecně známou výtvarnou techniku. Tato technika, komponující dílo z papírových výstřižků nalepováním na podložku, je

---

59 ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-717-8616-0.

60 <http://www.pohybovestudio.cz/index.php/publikovano/>

používána v malířství i grafice hlavně kubisty (Braque, Picasso 1910). Postup nazvaný *papiers collés* (fr. - k sobě slepovaný papír), přijaly i další malířské směry, jako futuristé, dadaisté a hlavně surrealisté. Surrealismus techniku koláže široce rozvinul, neboť odpovídala jemu blízkému principu objektivní náhody a asociační představivosti.<sup>61</sup>

Koláž je technika využívající fenoménu projekce podobně jako kresba hra aj. To znamená, že se očekává, že autor koláže prostřednictvím jednotlivých prvků (výstřížků, obrázků, nálepek a dalších vizuálních materiálů), jejich barevnosti, kompozičního umístění a uplatnění v kontextu apod. promítá do koláže své vnitřní obsahy, motivy, přání, emoce bez možnosti racionální korekce. Koláž vypovídá o představách a osobních teoriích prostřednictvím metafor.<sup>62</sup> Neměla jsem však v úmyslu interpretovat v kolážích symbolické významy ve smyslu analytickém. Spíše jsem čekala, že podle znaků ve způsobu tvorby mohu určit typologii a míru neuroticity jejich autorek, což bude pro mě jako lektora trénování paměti užitečná informace. Nebylo tedy nutné techniku nijak nacvičovat, všechny účastnice kursu ji znaly a neměly obavy, že by ji nezvládly. Podkladem pro první koláž byly lepenkové desky na hotové artefakty, které jsem vyrobila a přinesla na první hodinu jako dárek pro každou účastnici kursu. Pro další koláže jsem připravila jako podklad podbarvené čtvrtky A3. S podbarvenými podklady pro koláže z časopisů jsem měla pozitivní zkušenost z práce se seniory v Domově se zvláštním režimem a tak jsem se rozhodla pro začátek motivovat jimi i soběstačné seniorky. Měly k dispozici výběr různých barevných ladění, formáty na výšku i na šířku. Podklady jsem barvila akrylátovými barvami do tří barevných pruhů, pozvolna přecházejících od teplých barevných tónů na spodním okraji čtvrtky, ke studeným barvám na jejím horním okraji. Podklad tak mohl evokovat prostor krajiny.

Asi v polovině kursu jsem zjistila, že bude lépe jednu lekci věnovat nácvičku tvorby prostoru v koláži. Zadáni znělo, přinést si 3 různé velikosti postavy vystřižené z časopisu. Společně jsme vytvářely z těchto postav iluzivní scénu za použití perspektivy, překrýváním objektů a dotvářely je pozadím, vystřiženým z donesených časopisů.

---

61 BALEKA, Jan. *Výtvarné umění: výkladový slovník : (malířství, sochařství, grafika)*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997, 429 s. ISBN 80-200-0609-5. s.176

62 KOUŘILOVÁ J., MAZEHOVÁ, Y., Práce s kolážemi při profesní přípravě budoucích učitelů. In: JANDOVÁ, R. (ed). Příprava učitelů a aktuální proměny vzdělávání. JČU vČ. Budějovicích, 15. a 16. 9. 2005, s. 134-135

#### 4.4.1 Ukázky prací - koláže

..

##### Koláže paní J.



Obr. 27: Paní J.: Koláž na lepence, desky na výkresy, A2

Měla jsem v úmyslu první koláž pojmout spíše jako „rozcvičku“ a víceméně praktický úkol, proto jsem jako podklad vyrobila všem kursistkám lepenkové desky na artefakty, a požádala je, aby si je vyzdobily symbolem svého jména. Většinou měly potíž takový symbol najít v časopise a spíše dekorativně desky pokryly květinami .

Paní Jana navíc pokryla lepenku ubrouskem(obr27) – pravidelný čtverečkový motiv a jeho zelená barva mě upozornily na její neurotický potenciál, bílá postava „pekařky“,ohrožuje svým pohybem pět postav, snad náhodou stejné množství jako je členek kursu. Tento moment mi připomněl, že chci v tomto kursu skloubit postoj lektora – přednášejícího a terapeuta -podporujícího , dávajícího prostor k vyjádření.

I když většinou nebylo přesně splněno zadání, bylo pozitivní, že si seniorky našly čas a své desky si vyzdobily. Pomohly nám otevřít cestu ke sdílení osobní historie, jako je počet dětí, vnučat a navodily otevřenou atmosféru k navázání a prohloubení sociálních vazeb.



Obr. 28: Paní J.: CO MÁM RÁDA, koláž, bar. čtvrtka ,A3

Paní Jana ve svém životě vždy ráda cestovala, oblíbená místa z jejich cest se objevují ve všech jejích kolážích. Celková barevnost koláže CO MÁM RÁDA (obr28), je spíše chladnější, převládající světle modrá barva s ambivalentní fialovou a jen občasnými akcenty růžové ukazují na introvertní ladění autorky. Pravidelné, geometrické rozmístění výstřižků, nereaguje na podbarvení evokující vzdušnou perspektivu, nevypráví reálný příběh, ale vyjmenovává jednotlivosti a dekorativně až nutkavě se snaží pokrýt celou plochu čtvrtky. Lze tak soudit na regres do schematického období a na neurotické tendence.



Obr. 29: Paní J.: DĚTSTVÍ, koláž na bar. Čtvrťce, A3

Paní J. jsem požádala, aby respektovala více podklad a snažila se v obraze tvořit prostor, v koláži DĚTSTVÍ(obr.29) již vidíme posun od prostého vyjmenovávání ke snaze propojit jednotlivé objekty. Koláž je však stále dosti přeplněná prvky které spolu nekorespondují. Motiv dětství bývá doprovázen prvky regrese - zde výrazně vystupuje na obloze symbol -schematické sluníčko .



Obr. 30: Paní J.: MŮJ IDEÁLNÍ DEN, koláž, A3

Na této koláži MŮJ IDEÁLNÍ DEN(obr.30) je nejvýraznější rozdělení na dvě poloviny, a vynechání prostoru uprostřed, což prozrazuje buď bezradnost autorky a



neochotu řešit aktuální problém, či výrazné oddělení minulosti. Má potřebu fenomenisticky vyjmenovávat a kompulzivně pokrývat celou plochu čtvrtky, ale zároveň se již snaží tvořit iluzivní prostor. Řazením objektů je již naznačena perspektiva, na pravé straně koláže je i náznak dynamiky pohybem postav. Dětské sluníčko v pravém horním rohu je nahrazeno symbolem – slunečnicí.



Obr. 31: Paní J.:AKTIVNÍ STÁŘÍ, koláž, bar čtvrtka, A3

Formát na šířku pomohl paní Janě se zobrazením perspektivy a snížením horizontu. Ještě stále si ponechala v koláži AKTIVNÍ STÁŘÍ (obr.31) nerealistické, symptomatické zobrazení květin. Zdá se , že podklady pro koláže už si vybírala v jiném tónu, barvy působí tepleji.V rozhovoru se můžeme dozvědět, jaké má představy o svém dalším životě, a proč se jí zdá, že slunce nad jejím světem zapadá.



Obr. 32: Paní J.:ILUZIVNÍ PROSTOR, koláž na bar.  
čtvrtce, A3,

Tato koláž(obr 32) vznikla při společné hodině věnované pouze arteterapii v polovině kursu. Zadání znělo, přinést si 3 různé velikosti postavy vystřižené z časopisu. Společně jsme se snažily vytvořit z těchto postav scénu za použití perspektivy, překrýváním objektů a dotvořit je pozadím, vystřiženým z donesených časopisů. Lze vidět, že pro paní Janu to byl nelehký úkol, horizont je vysoký, nedařilo se jí postavy vzájemně překrývat. Přesto vidíme výrazný posun, obrázek už může vyprávět příběh, má určitou prostorovou konstelaci, i když je sklopený. Na konci hodiny jsme popustily uzdu fantazii a vymýšlely si vztahy mezi znázorněnými postavami a události které by se na koláži mohly odehrávat.

## Koláže paní M.



*Obr. 33: Paní M.: VZPOMÍNKA NA DCERU, koláž na  
barvené čtvrtce, A3*

Pro paní M. jsou koláže oblíbenou činností, má vlastními kolážemi vyzdobený byt. Seznámila se s touto technikou před lety, když byla hospitalizována po suicidu své dcery a v rámci léčby se setkala s arteterapií pod vedením M. Kyzoura st. Její první koláž VZPOMÍNKA NA DCERU (obr.33) byla mimo zadání, ale splnila svůj účel a umožnila jí ventilovat své emoce. Byl to pro mne přesvědčivý důkaz o tom, že léčba arteterapií byla v jejím případě přínosná a že práce s barvou by pro ni byla velmi vhodná. Jako lektor trénování paměti jsem vnímala její touhu strhnout na sebe pozornost všech a musela jsem reagovat, abych mohla splnit program lekce.



*Obr. 34: Paní M.: MŮJ VČEREJŠÍ DEN, koláž na barvené  
čtvrtce, A3*

Paní M. Byla poučena o tvorbě prostoru v koláži, přesto na její koláži MŮJ VČEREJŠÍ DEN (obr 34)vidíme armované, vzájemně oddělené elementy spojené podle autorčina klíče do plochy postrádající perspektivu a zůstávající jen v rovině fenomenistického vyjmenovávání. Metaforou mohou být nutkavé vzorce chování, které se dějí přes vůli autora , což mi, jako lektorovi pomáhalo nebrat si osobně její snahu o pozornost.



*Obr. 35: Paní M.: MOJE RODINA, koláž na barvené  
čtvrtce, A3*

Paní Martě vyhovovalo tvoření koláží pomocí obrazů -symbolů, skládaných do výtvarně zajímavých celků, motivy ponechávala v „bublinách“, čímž nedocházelo k propojení a vytvoření reálného prostoru. Lze na nich rozeznat řadu prvků uzavřenosti, zacyklenosti i ostré agrese. Nejvýrazněji vystupuje motiv uzlu vlasů v pravém horním kvadrantu v rovině přání, protknutý až ukřižovaný dětským motivem nevinné bílé košilky. K symbolu uzlu píše Baleka: „Uzel má blízko ke kruhu, ke svatebnímu vínku, ke kruhovému tanci, obcházení oltáře.. ke kruhovému zrcadlu, v němž lze zahlédnout budoucí osud, jímž je smrt...prauzel bytí“<sup>63</sup>

Koláže byly pro paní M. velkou příležitostí rozhovořit se o sobě a o svých problémech a pocitech. Přesto bych byla v interpretaci s ní velmi opatrná, neboť kovový zámek na identifikačním místě rodinné koláže mi evokuje nejen pevné uzavření ale též možnost poškození obsahu, nemáme li správný klíč.(obr.35)



Obr. 36: Paní M.: SPOKOJENÉ STÁŘÍ, koláž na barvené

čtvrtce, A3

Charakter koláží paní M., odrážející její osobnost, bychom mohli podle typologie koláží Kouřilové, Mazehoové<sup>64</sup>, vycházející ze zkušenosti s profesními kolážemi

63 BALEKA, Jan. *Vlevo a vpravo ve výtvarném umění*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 219 s. ISBN 80-200-1318-0.s.135

64 KOUŘILOVÁ J., MAZEOVÁ, Y., *Práce s kolážemi při profesní přípravě budoucích učitelů*. In: JANDOVÁ, R. (ed).

budoucích učitelů, přiřadit k tzv. kolážím umělecky stylizovaným, jejichž autoři se projevují obvykle dosti egocenticky, vyžadují od okolí pro sebe takové podmínky, které podpoří jejich mínění o své vyjimečnosti.



Obr.37: Paní M.: ILUZIVNÍ PROSTOR, koláž na barvené čtvrtce, A3



Obr. 38: Paní M.: DĚTSTVÍ, koláž na barvené čtvrtce, A3

Na koláži DĚTSTVÍ (obr.38) zaujmou symptomatické zobrazení oka a hodin, či ciferníku. Motiv oka autorka prezentovala jako symbol „být viděn“ ve smyslu uměleckém, mluvila o tom, že tento symbol používá v obrazech známá malířka. Byla to pro mne informace, že seniorka má potřebu se projevit a dala jsem jí prostor, aby mluvila o svých pocitech z dětství, které byly stále živé.

Ciferník, který neukazuje reálný čas upozorňuje na autorčinu neschopnost vidět realitu takovou jaká je, a stále prožívat emoce pocházející z minulosti. Zcela jistě by v jejím případě bylo vhodné zaplňovat prostor kromě figur i objekty v perspektivě, pokud by takovou instrukci byla schopna akceptovat. Její koláže, jež považuje za vyjimečné artefakty by mohly ztratit na své zajímavosti. Řešením by bylo najít střední cestu, vytvořit umělecky zajímavý artefakt s použitím perspektivy.

## Koláže paní Z.



Obr. 39: Paní Z.: CO MÁM RÁDA, koláž na barvené čtvrtce, A3

Paní Z. nejprve pokládá elementy na spodní linku, jako děti ve schematickém období mladšího školního věku se pokouší o integraci jednotlivin do přehledného celku. Pohybuje se raději v „provozní“ rovině přítomnosti. Nevyužívá barevný podklad čtvrtky ke tvorbě iluzivního prostoru. Výrazný kontrast zelené a červené barvy ukazuje určitou míru neuroticity. Formát na šířku a teplá barevnost ukazují na spíše extrovertní ladění.

Následující koláž DĚTSTVÍ A MLÁDÍ (obr. 40) již vyjadřuje větší míru úzkosti z nezaplňného prostoru a nesprávně splněného úkolu. Lze sledovat, že autorka se sice snaží respektovat metodické pokyny ke tvorbě iluzivního prostoru, ale zároveň vyjmenovává jednotlivé prvky jako symboly a nutkavě zaplňuje prostor izolovanými prvky. Téma dětství je pojato spíše symbolicky, bylo pochopeno obecně a ne osobně. Autorka se brání přenést se do svého vlastního dětství a zobrazuje raději sama sebe na koláži v aktuálním věku (postava stojící za dětmi).



Obr. 40: Paní Z.: DĚTSTVÍ A MLÁDÍ, koláž na barvené  
čtvrtce, A3



Obr. 41: Paní Z.: RODINA, koláž na barv. čtvrtce, A3

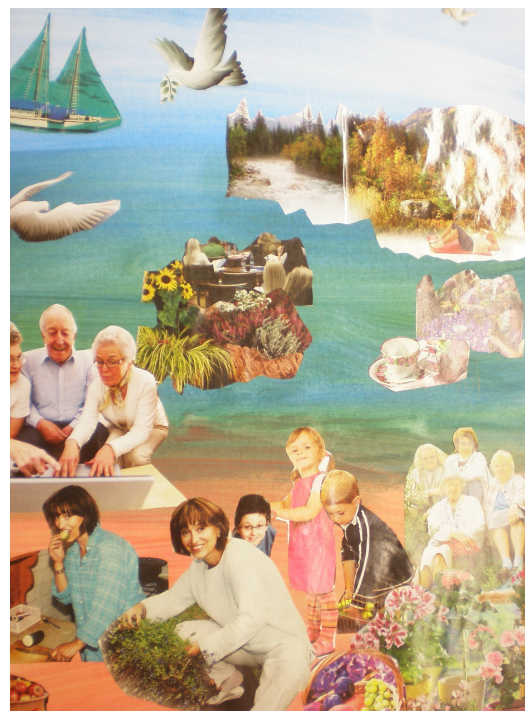
Tato koláž RODINA (obr41) je autorkou přepracována, původně byla její postava menší a světlejší a skrývala se v jakési zelené bublině v levém spodním rohu. Mluvily jsme o její oddělenosti od zbytku rodiny a o touze je chránit, také o úzkosti, že se něco zlého stane jejím dcerám, o potřebě je až obsesivně kontrolovat v době jejich dospívání. Paní Z. byla velmi překvapená, že se jí při opravě koláže z paměti vynořil dávno zcela



zapomenutý traumatický zážitek smrti spolupacientky v nemocnici, po níž zůstaly osiřelé děti. Bylo to pro ni vysvětlení úzkostných pocitů ke svým dětem v dospívání. Z koláže můžeme usoudit, že autorka se rozhodla překonat svou úzkost a místo původní růžové nedospělé postavy přelepila více aktivní představu sama sebe, kdy červenočerná kombinace oblečení ukazuje až na návrat k energii pubertálního vzdoru.



Obr.42: Paní Z.: ILUZIVNÍ PROSTOR, koláž  
na barvené čtvrtce, A3



Obr. 43: Paní Z.: AKTIVNÍ STÁŘÍ, koláž na  
barvené čtvrtce, A3

Nácvik stavby iluzivního prostoru (obr 42) s postavami paní Z. pomohl k realističtějšímu ztvárnění představy svého stáří, což je spodní polovina koláže, v horní polovině se vznášejí objekty spíše jako symboly, které zůstávají v nereálné rovině přání. Sama sebe situuje stále do levé poloviny, což může značit fixaci na minulost, snad také nevyřešené konflikty týkající se matky. Dvě koláže (obr.42 a 43) jsme připojily k sobě a zkoušely hledat příběh, kterým by mohly na sebe navazovat. Spojením obou koláží se dostává do popředí postava na vozíčku jako symbol bezmoci stáří (autorka měla problémy s koleny) a vedle ní postava symbolizující splněné přání láskyplné péče. Mluvily jsme také o tom, zda by nebylo lépe výjev z krajiny s cestou na koláži (obr. 43) z kvadrantu vpravo nahoře posunout níže, kde by působil v druhém plánu přirozeněji a postavy z koláže by mohly do této krajiny vstoupit, aby příběh mohl mít pokračování.

## Koláže paní H.



Obr. 44: Paní H.: SYMBOL MÉHO JMÉNA, koláž na  
barvené čtvrtce, A3

Paní H.(65) je celý život bezdětná, svobodná, ráda cestuje. Zvolila jako symbol svého jména město Řím – Roma. Zvláštním prvkem na koláži je použití mapy města, které sklápěním do půdorysu připomíná vícehledovost jako rys tvorby prostoru, který se objevuje u dětí mladšího školního věku ve schematickém období<sup>65</sup>.

Rodinná koláž (obr.45) má nevyváženou kompozici, i když je z poloviny prázdná, autorka si pomohla teplými barvami podkladu, který otočila, aby ji barevně vyvážila. Objekty jsou situovány ve spodní části obrazu, což opět může odkazovat na schematické období ve výtvarném vývoji dětí, kdy se začíná utvářet perspektivní zobrazování. Postavy jsou všechny v pravém dolním kvadrantu ponořeny ve studené barvě, jako by měly zamrznout. I když nejsou objekty na koláži ve vzájemných vztazích, diagonální řazení jí dodává určité napětí a dynamiku, směrem doprava, což by mohlo naznačovat potenciál změny.

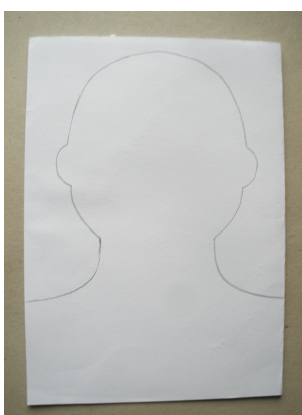
65 PEROUT, Evžen. *Arteterapie se zrakově postiženými*. Vyd. 1. Praha: Okamžik, 2005, ca 100 s. ISBN 80-903-2479-7.



*Obr. 45: Paní H.(65) RODINA koláž na barvené čtvrtce A3*

Paní Helena nehodnotila svoje díla pozitivně, a nenechala se přesvědčit, že mají svou cenu. Na další koláž už si nenašla čas, je velmi aktivní důchodkyní a má řadu dalších aktivit, které jí zabírají hodně času. Soustředila se v kursu na praktické využití paměťových technik v každodenním životě.

#### **4.5. Rychlé kresby - autoportréty**



*Obr. 46: Obrys hlavy*

K těmto intuitivním rychlým kresbám jsem dala všem seniorkám na bílé čtvrtce A4 stejnou kresbu tužkou – obrys hlavy s navazujícím krkem (obr.46). Inspiraci jsem našla v arteterapeutické práci Ivana Hubala se seniory v českobudějovického Domova

pro seniory Máj. Hubal rychlou kresbu - portrét na předkreslenou hlavu používá k navázání komunikace se seniory a intuitivnímu nacítní se na klienta. Obrys hlavy byl nakreslen jemnou jednoduchou linií tužkou (pro čitelnost je linie na obr.46 značně zvýrazněna). Chtěla jsem, abychom na konci kursu mohly spolu se seniorkami pozorovat hlavně emocionální výraz v obličeji a pocity odrážející se v použité barevnosti. Zajímala mě také oblast krku - spojení hlavy a těla (tělesné prožívání emocí). Nechtěla jsem hodnotit velikost hlavy či zaplněnost plochy papíru tzn. míru neuroticity, kterou jsem mohla hodnotit v kolážích.

Pro přehlednost jsem do této práce vybrala z deseti obrázků, které vznikly v deseti lekcích, 5 portrétů, které byly něčím výrazné.

Jsou zachyceny fotoaparátem Olympus FE 370, bohužel při různých světelných podmínkách, takže se liší barvou podkladu.

#### 4.5.1 Ukázky prací – rychlé autoportréty

##### Autoportréty paní J.



Obr. 47

Obr. 48

Obr. 51

Obr. 49

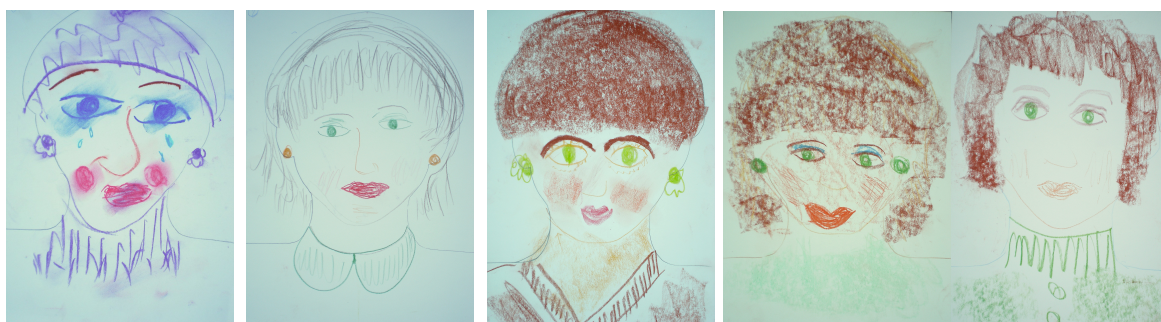
Obr. 50

Rychlé kresby jsme v poslední lekci prohlížely jako reminiscenci našich pocitů v průběhu celého kursu. Pro paní Janu bylo překvapením, že by měly vyjadřovat její pocity a že by portréty měly být jejím autoportrétem. Divila se, že její portréty jsou tak rozdílné. Zdá se, že „neslyšela“ zadání (*jak se cítím*) a kreslila prostě jakýsi obličej. Mluvily jsme o jejím prožívání, jak se při první lekci patrně potřebovala „pochlapit“, a zda se mohla někdy v průběhu lekcí cítit jako dítě, dívka nebo babička a jak mohou emoce ovlivňovat její vnímání a tím i kognitivní funkce jako je paměť. V jejích

autoportrétech jsou akcentovány zejména oči, působí až pichlavým dojmem, nos je nevýrazný, ústa opět většinou ostře zdůrazněna, avšak pojata schematicky. Také vlasy mohou odrážet až agresivní tendence(obr49), či jejich potlačení přikrytím šátkem chladné barevnosti.(obr.50)

Co se týče zobrazeného věku, zdá se, že se postupně měnil od dětského až k zdánlivě seniorskému,(obr.50) což, podle jejího vyjádření, nebylo uvědoměným záměrem autorky. Také je třeba dodat, že zobrazené obličej neměly téměř žádnou fyziognomickou podobnost s její autorkou, tak jak vypadá nyní. Bylo tedy jistě přínosné vést s ní rozhovor o jejím sebepojetí. Byla starší téměř o 10let než ostatní seniorky a podle jejích slov prožila těžkou osobní krizi po odchodu do důchodu, již překonala uměleckou tvorbou, vytvářením obrazů z ptačích pírek.

### Autoportréty paní M.



Obr. 52

Obr. 53

Obr. 54

Obr. 55

Obr. 56

Portrét z první hodiny(obr. 52) expresivně vyjadřuje její pocity. Byl to den výročí suicida dcery paní M., Fialová barva odkazuje na její mateřskou roli, tahy pastelů působí agresivně a ohrožujícím dojmem v oblasti krku a silnou linkou razantně oddělují obličej od mozkové části hlavy. Sytě růžová barva ve tvářích může značit fixaci v dětství, pocit studu, viny, sebelítosti( dostává od života jen „facky“). Barevný kontrast studených barev v horní části hlavy a teplých barev kolem úst by mohl být odrazem toho, jak se verbalizací dokáže se smutkem vyrovnat. V dalším průběhu kursu neprojevovala tak výrazně, později opět získala na sebevědomí. V konečné reflexi nejvíc mluvila o prvním portrétu, kdy se prý neměla ráda a sama sebe odmítala, proto je tak „ošklivá“. S ostatními portréty byla celkem spokojená. Jen třetí portrét jí připomíná „protivnou

učitelku“(obr.54). Poslední portrét je podobný její sestře, která je pro ni autoritou. (obr.56). Vidíme, že věk jejích portrétů se příliš nemění, ale neodráží její skutečný věk. Téměř všechny mají výrazné oddělení hlavy od těla límečkem nebo šrafováním, což si vysvětlují tak, že její schopnost tělesně prožívat a vyjadřovat emoce je zablokována psychickými obranami .

### Autoportréty paní Z.



Obr. 58

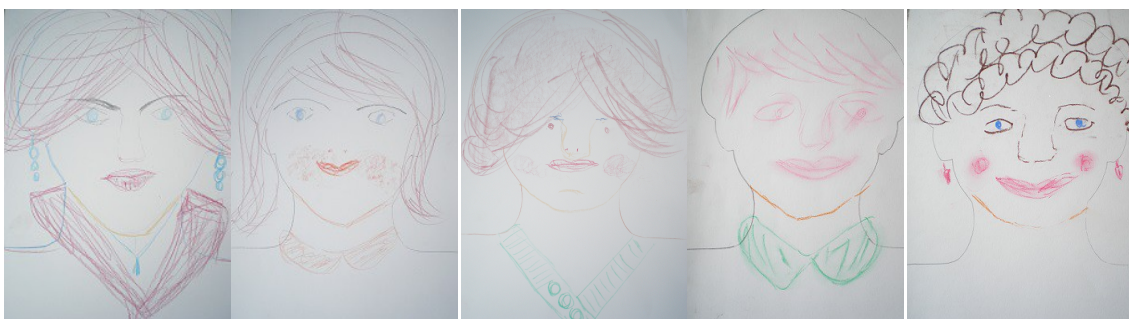
Obr. 59

Obr. 57

Obr. 60

Obr. 61

Paní Zdenka své portréty označila výrazem „na jedno brdo“. Vidíme, že nepoužívá výrazné barvy, její projev je na první pohled opravdu možná až jednotvárný. Její sebepojetí je tedy stabilní, ale zdá se, že poněkud idealizované a schematické. Mluvily jsme spolu o tom, jak jsou v jejich portrétech výrazné oči a ústa, a jaký má pro ni význam obočí v mimice obličeje.(potlačení negativní emoce) Vidíme, že věk portrétů je také dosti mladší, než je skutečnost, ale podoba je zachována. Oddělenost hlavy od těla je výrazná šrafováním a energickými gesty. Barvy jsou ale teplejší, pravděpodobně prožívání sebe sama a reflexe svých pocitů nejsou tolik blokovány ale jen korigovány.



Obr. 62:

Obr. 63:

Obr. 64

Obr. 65

Obr. 66:

Paní H. Odmítala své kresby jako neumělé a nebyla s nimi spokojená. Hnědozelená barevnost a použití pastelek místo suchého pastelů působí depresivně.

Výrazným prvkem na všech portrétech jsou ústa, jež jsou však podána schematicky. Mluvily jsme spolu o tom, jak je důležité se správně vyjádřit a být srozumitelný pro svoje okolí, i když je to někdy za cenu určitého zjednodušení. V druhé polovině kursu se její portréty změnily, více respektovaly její reálný věk. Poslední portrét také postrádá oddělení těla od hlavy, které jsou v předešlých dosti výrazné.



**Obr. 67**

**Obr. 68:**

**Obr. 69:**

**Obr. 70:**

**Obr. 71:**

V rámci vlastní reflexe jsem se také zúčastnila intuitivního rychlého kreslení portrétů na konci hodiny. První dva (obr.67,68) ze začátku kursu vyjadřují moji hysterickou tendenci a strach ze selhání a nepřijetí. Větší důraznění úst na úkor očí mi připomíná, že jsem méně pozorovala a více mluvila. Po prvních hodinách jsem korigovala svůj strach a soustředila se na ostatní, abych jim dala víc prostoru. Fialová barva, která mi při každém portrétu přišla do ruky, nejspíše prozrazuje mou pečovatelskou tendenci a za ní možná zčásti i neurotickou snahu o dominanci. Věk mých portrétů je starší, než většina portrétů seniorek. Tři z nich napadl při pohledu na své portréty termín „učitelka“-(v jednom případě dokonce „protivná učitelka“). Vnímám zde oboustranné tendence k infantilizaci a naučené bezmocnosti, které jsou nebezpečím kursů trénování paměti. Také to může svědčit o vzájemné projekci a identifikaci, neboť sama mám tendenci vidět sama sebe v některých portrétech seniorek (obr 56 nebo 60). Rovněž si uvědomuji že nápadná podobnost může být důsledkem předkresleného schématu.

## **4.6 Reflexe**

V první řadě jsem si uvědomila, že v práci se soběstačnými seniorkami musím volit jiný přístup, než v metodách trénování kognitivních funkcí a v arteterapii

s dezorientovanými klienty v Domově se zvláštním režimem. I ony sice potřebují chválu, podporu a bezpečné prostředí, ale u soběstačných seniorek již musím mít vyšší nároky a ocenění by mělo mít jinou formu. Mohla jsem si dovolit větší osobní interesovanost, protože naše vztahy nebyly zatíženy ústavním řádem, který má řadu omezení (například zákaz tykání). Stále jsem měla na paměti, že moje motivace pro činnosti se seniory vychází také z mých vlastních obav ze stárnutí. Uvědomovala jsem si, že práce s nimi mě může od nich oddělovat (jsem ta, která ještě není stará) a že si mohu v rámci neurotické obrany (projekce) do nich promítat své pocity, svůj strach ze stáří, či vztah k vlastní matce. Uvědomila jsem si, že často v lekcích hovořím o sobě, svých zkušenostech a pocitech a snažila jsem se v sebereflexi zjistit, do jaké míry je to přínosné jako otevření se a do jaké míry je to příznak mé nedostatečné sebedůvěry a nervozity .

Do kursu jsem vstupovala s obavami, jak budu na seniorky působit a jestli budou činnosti pro ně dost zajímavé. Z toho důvodu jsem pro ně připravila snad až příliš informací a činností, na které by potřebovaly více času. Nemyslím, že by bylo nutné zcela oddělit výtvarnou tvorbu od technik trénování paměti, ale příště bych kurs zjednodušila a nebála se tolik nezájmu.

## 4.7 Shrnutí

Hlavním cílem byla pro mě spokojenost seniorek, snažila jsem se, aby se něco nového dozvěděly a naučily, abych naplnila jejich očekávání. Všechny poctivě kurs dochodily a když jsme se na konci sešly k poslední hodině, všechny jsme hodnotily kurs jako přínosný. Seznámily jsme se s většinou známých mnemotechnik. Když jsme na poslední hodině rozložily také koláže a kresby portrétů, byly jsme překvapeny, co vzniklo ještě navíc.

Podle reakcí seniorek, i podle mého soudu, zcela jistě měla arteterapie v kursu trénování smysl. Všechny účastnice by si v kursu arteterapie přály pokračovat. V druhé řadě pro mě zkouška schopností lektorských i arteterapeutických. Ověřila jsem si, že mohu seniorky vést ke změně ve výtvarném výrazu. Vizualizace v iluzivním prostoru koláže zachytila fvněkterých případech i nevědomé aspekty jejich představ o stáří a momenty z minulosti, o kterých bylo konstruktivní hovořit. I když jsme měly jen jednu



lekcí věnovanou tvorbě koláží, kde jsem pomocí instrukcí korigovala tvorbu iluzivního prostoru, seniorky pochopily, jak iluzivní prostor koláže použít k vizualizaci představ o svém životě a ve skupinovém rozhovoru pak tyto představy a cíle korigovat a srovnávat se skutečností. Pochopily, že tvorba koláží jim může pomoci ke skloubení záměrů s realitou. Mohu tyto poznatky použít ve svých dalších aktivitách se seniory,

## 5 Kurs kreativního rozvoje paměti s arteterapií

*Malování je kreativní proces, uvolňující psychickou energii. Probouzí tvůrčí schopnosti, rozvíjí a vyjevuje svět přání, fantazii i proces sebeuvědomování, sebepopis a sebepochopení.*  
*-Kamila Ženatá-*

Představa kursu paměti, který bude obsahovat více arteterapie přímo v lekcích a výtvarný projev nebude jen záležitostí domácích úkolů, vznikla po ukončení prvního kursu trénování paměti, který probíhal v Písku na jaře r. 2012. Seniorkám se arteterapie zalíbila a chtěly si po kolážích vyzkoušet i jiné techniky, hlavně je zajímal smývaný akvarel. Protože v Domě pečovatelské služby v Písku nebyly pro tuto činnost vhodné podmínky (nedostupnost vody), hledala jsem vhodnější prostory, kde bychom mohly v arteterapii pokračovat. Našla jsem je v atelieru písecké galerie Sladovny. Ředitelka Tereza Dobiášová mi velmi ochotně vyšla vstříc a tak mohl vzniknout Kurs kreativního rozvoje paměti pro veřejnost. Sladovna je koncipována hlavně pro dětské aktivity a tak jsem se rozhodla čtveřici senierek doplnit dětmi. Doufala jsem, že přítomnost dětí podpoří uvolněnou a hravou atmosféru v kursu. Konfrontace s dětmi však některým seniorkám nevyhovovala, a tak budu v této části popisovat výtvarný projev dvou senierek, které byly ochotny v kursu pokračovat i za přítomnosti dětí. Jejich výsledné práce jsem vyfotografovala fotoaparátem zn. Olympus FE370 a poté vložila do této práce.

### 5.1 Teoretická východiska a cíle

Flexibilita a kreativita je jistě jedním z předpokladů pro udržení kognitivních funkcí a soběstačnosti do vysokého věku. Díky kreativní inteligenci jsme schopni využít

již existující zkušenosti, vědomosti a schopnosti k úspěšnému a efektivnímu zvládnání nových a neobvyklých situací. Vidíme, že staří lidé často odmítají nové činnosti, které jim přinášejí nepříjemné pocity neúspěchu a raději se věnují těm, které již dobře ovládají, aby si udrželi své pozitivní sebehodnocení.

Podle nejnovějších výzkumů jsou nové, neznámé úkoly zpracovávány nejdříve pravou polovinou mozku a jakmile se situace stane něčím známým a zvládnutým, přesouvá se aktivace do jeho levé poloviny. Levá hemisféra je tedy během života posilována, pravá časem méně používána a tím oslabována. Je prokázáno, že aktivace pravé hemisféry je neurologicky spojena s negativními emocemi, neboť potřeba hledání, zkoumání, potřeba toho, co není a co by mělo být, je navázána na potřebu změny, na pocit nespokojenosti a určité tenze.<sup>66</sup> Vědomí těchto souvislostí nám může pomoci pochopit nechuť seniorů k výtvarné činnosti a podpořit snahu o hledání způsobů, jak jim tyto aktivity přiblížit.

V prvním kursu jsem se mimo seznamování s paměťovými technikami soustředila na schopnost seniorek vytvořit v kolážích iluzivní prostor a zasadit do něj své představy o stáří. V druhém kursu jsem si dala za cíl zjistit, jak může vhodně zvolená výtvarná činnost podpořit sebevědomí a kladné sebehodnocení seniorů i v konfrontaci s dětmi.

Rozhodla jsem se použít metodu aktivní imaginace, také proto, že na schopnosti představivosti je založena většina mnemotechnik, které se vyučují v kursech trénování paměti ČSPMJ. Zároveň jsem chtěla vyzkoušet, jak budou imaginaci seniorky přijímat.

## 5.2 Průběh kursu

Do kursu kreativního rozvoje paměti se přihlásilo 8 účastníků, z toho 5 dětí - tři dívky ve věku 15 let a 8 letý chlapec a 3 dospělí - žena ve věku 45 let a dvě seniorky, které pokračovaly z kursu trénování paměti s arteterapií. Děti a dospělí se neznali, nebyli v žádných příbuzenských ani jiných vztazích. Setkali jsme se celkem desetkrát ve dvouhodinových lekcích, které v první části obsahovaly paměťovou techniku hravou

---

<sup>66</sup> GOLDBERG, Elkhonon. *Paradox moudrosti: (jak být duševně výkonnější, přestože mozek stárne)*. 1. české vyd. Překlad František Koukolík. Praha: Karolinum, 2006, 285 s. ISBN 80-246-1090-6.

formou a v další části lekce jsme společně vyprávěli pohádku, na jejíž téma jsem řídila krátkou imaginaci. Pocity a zážitky z imaginace jsme se snažili zachytit metodou akčního akvarelu.

### 5.3 Použité metody a techniky

V tomto kursu byly použity techniky rozvoje paměti, které jsou založeny na představivosti (tzv. mnemotechniky), fyzická cvičení na podporu obou mozkových hemisfér, technika myšlenkových map a metoda aktivní imaginace. Jako výtvarnou techniku jsem připravila akční akvarel a koláž na škrobovém podkladě. V této práci se budu popisovat své zkušenosti metodou imaginace a výtvarno u technikou smývaného akvarelu se dvěma seniorkami

#### 5.3.1 Metoda imaginace

Aktivní imaginace je metoda, kterou pro psychoterapii navrhl C.G.Jung. Jde v ní o to, že člověk oživí vnitřní obrazy, přiměje vnitřní postavy k řeči. Tento dialog mezi já a nevědomím je předpokladem individuálního procesu.<sup>67</sup>

Témata imaginace jsem hledala mezi symboly, které mají kolektivní význam a tudíž oslovují každého člověka, dospělé i děti. Vybrala jsem pohádková témata. Na první dvě lekce, jako uvedení do emocionálního významu barev jsem si připravila Pohádku o barvách Radvana Bahboucha.<sup>68</sup> V dalších lekcích to byly známé lidové pohádky O perníkové chaloupce, O Červené karkulce a O Šípkové Růžence.

#### Průběh imaginace:

V prvních dvou lekcích jsme rozvíjeli volné asociace na téma jednotlivých barev z Pohádky o barvách Radvana Bahboucha.<sup>69</sup> Na imaginaci jsme si nejprve zvykali, byla krátká, jen asi 5 minut. Vsedě se zavřenýma očima jsme provedli krátké uvolnění těla

---

<sup>67</sup> KAST, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Vyd. 2. Překlad Kristina Černá, Jan Černý. Praha: Portál, 2010, 167 s. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-702-2.

<sup>68</sup> BAHBOUH, Radvan. *Pohádka o barvách*. Ilustrace Jaroslava Bičovská. Praha: Qed Group, 2012, 43 s., [3] s. obr. příl. ISBN 978-80-86149-77-6.

<sup>69</sup> BAHBOUH, Radvan a Ilustrace Jaroslava BIČOVSKÁ. *Pohádka o barvách*. Brandýs nad Labem: Dar Ibn Rushd, 2012. ISBN 978-808-6149-776.

a já jsem řídila vstup a výstup z imaginace. Děti i dospělí si měli představit, že sedí v kině a promítají si na plátno příběh pohádky, později, když chtěli, mohli do plátna, do děje pohádky vstoupit.

V dalších lekcích jsme již zůstávali v imaginaci déle, asi 10 minut. Do imaginárního prostoru nějaké známé zahrady z dětství jsme zcházelí dolů po 10 schodech dolů a malou brankou ve zdi. Uvedení do prostoru imaginace i jeho opuštění jsme řídila slovem pro všechny najednou. V posledních lekcích jsme se pokoušeli též o aktivní imaginaci<sup>70</sup>. Tato metoda vyžaduje již poučenější a pokročilejší přístup účastníků, zvláště u seniorů by vyžadovala více času k jejímu pochopení a přijetí.

### 5.3.2 Výtvarná technika akční (smývaný) akvarel

Výhodou smývaného akvarelu jsou bezesporu prvky náhody, kdy situace, která se vymkla kontrole, je využita kreativně. Vzniká tak něco zcela nového. Zde neklademe důraz na dokončení obrazu - jen si hrajeme a zkoušíme, jak barvy působí. Výzvou je setkání s pocitem nedokončenosti. Ne vždy se tento typ malby povede, a tak je vysoká pravděpodobnost konfrontace s vlastní nedokonalostí. Je zde patrné, jak malující dokáží používat barvu, která vypovídá o emocích. Také lze vyčíst, jak autor akvarelu umí používat náhodu a následně o ní mluvit. Je třeba klást důraz na použití všech barev, tedy i černé. Důležitá je i schopnost prožitku radosti z tvoření. Přítomnost dětí by měla navodit atmosféru hravosti a určitého uvolnění.

**Potřeby:** Vodové barvy, štětce kulaté vel 6-8, akvarelový papír, voskovky, pastelky, tuš, dřívka, špejle

**Velikost skupiny:** 8 účastníků kursu -3dospělí - ženy 45, 66 a 67 let, dva chlapci 8 a 14 let, 3 dívky ve věku 15let)

**Postup práce:** Základem techniky akčního akvarelu je vytvoření podkladu pro obraz z vrstvených barevných skvrn, které se opakovaně nanášejí a poté smývají. Částečně zaschlé barvy se 1x nebo 2x smývají v umyvadle pod slabým proudem vody. Pokud se smytím vytvoří zajímavé tvary, lze v nich hledat reálné objekty a ty pak

---

<sup>70</sup> SEIFERT, Ang Lee, Theodor SEIFERT a Paul SCHMIDT. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Vyd. 1. Praha: Portál, 204 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8845-7.

zvýraznit.

Zadáním bylo nanášet na navlhčený akvarelový papír postupně všechny barvy, které by se měly vzájemně dotýkat, ale ne mísit. Pro začátek bylo možné použít voskovku a pokrýt papír čáranicí ještě před nanášením barvy. Někdy barvy zaschly a již se nesmyly, jindy se umyly všechny, pokud nebyly ještě zaschlé. Bylo třeba pracovat s barvou, vodou, časem zasychání a postupně získat zkušenosti, jak se barvy chovají a naučit se asociovat nad obrazem, hledat tvary v náhodně vzniklých barevných skvrnách, třeba několikrát otočit papír, nelpět jen na jednom pohledu, uvolnit se a brát výtvarnou činnost jako příjemnou hru. Ke zvýraznění tvarů jsme používali zaříznutou dřevěnou špejli namáčenou v barevné či černé tuši. Tu jsem zvolila, protože nestejněměrná citlivá linie, která vzniká v kresbě pomocí špejle namáčené v tuši, může být odrazem nevědomých tendencí v tvorbě. Na konci lekce jsme položili obrázky na zem a kdo chtěl, mohl se k nim vyjádřit. Mluvili jsme o pocitech při malování, při smývání a při dokončení malby a jejím vystavení mezi ostatním

## 5.4 Ukázky prací – smývaný akvarel



**Obr. 73: Paní Z.: Z POHÁDKY O BARVÁCH,**  
smývaný akvarel, vel.A3



**Obr. 72: Paní Z.: ČERVENÝ KOHOUT,** voskovka,  
smývaný akvarel, vel.A3,

V prvním obrázku(73) paní Z. Použila tvar duhy, která svým klenutím skýtá ochranu a je symbolem bezpečí. Mluvily jsme o tom, jak je něžná růžová chráněna energií červené, která tvoří dominantu v obraze. Modrá ohraničuje a dává červené hranice. Vše zalévá sluneční žluť. Černá byla použita dodatečně naposled a tak byla téměř vymyta.

V dalším obrázku( obr. č.67) se již paní Z. snažila černou barvu lépe použít. Pomohla si

linií voskovou pastelkou. Kombinace červené a černé dodává dynamiku, modrá a světle zelená ochlazuje a zklidňuje ústřední motiv červené a oranžové, vyjadřující ve spojení s tvarem, ohraničeným linií určitý agresivní prvek. Obrázek dostal název Červený kohout, ale vedla jsem seniorky k tomu, aby nezůstaly u jednoho pohledu a pokoušely se nalézat další významy. Paní Z. otočením akvarelu o 90 st. doleva našla zobrazení dalšího zvířete, takže další varianta názvu zněla Černý ježek na červeném jablíčku. Této hry jsme se zúčastnili společně s dětmi.



**Obr 74: Paní Z.: PERNÍKOVÁ CHALOUPKA**

*smývaný akvarel, vel. A3*



**Obr. 75: Paní Z.: ČERVENÁ KARKULKA** smývaný

*akvarel, vel. A3*

Smývané akvarely s tématem pohádek jsou vybrány z několika verzí které byly autorkou označeny za nejzdařilejší. Bylo docíleno i náznaku perspektivního prostoru. Dochází tak k zajímavému kontrastu regresně pojatých prvků – symbolů pohádky, které se vznášejí v neurčitém, abstraktně pojatém pozadí.



**Obr. 76: Paní Z.: O ŠÍPKOVÉ RŮŽENCE, smývaný akvarel,**  
vel.A3

Paní Z. Je jako bývalá účetní zvyklá podat vždy perfektní výkon. Pracovala velmi soustředěně, aby v barevných skvrnách našla pohádkové motivy. Její akvarely působí řízeně, ale je v nich i dětská hravost, za kterou se v této technice nemusí stydět ani před přítomnými dětmi. Je vidět, že paní Z. se svých emocí nebojí a umí s nimi dobře zacházet. Poslední obrázek s tématem Šípkové Růženky jsme nazvaly „Setkání se svým vnitřním Já“. Světelně i barevně dominantní motiv – Růženčino okno je opět obklopeno neurotizující tmavě zelenou a chladnou modří. Paní Z. se opět vynořily vzpomínky na dobu, kdy trpěla nevysvětlitelnými úzkostmi o svoje dcery a měla silné nutkání kontrolovat je oknem na taneční zábavě. Už si uvědomuje, že tyto úzkostné pocity jsou spojeny se strachem ze ztráty a ze smrti, pocházejícího z dávného traumatického zážitku. Lépe tak chápe a přijímá své chování a může také lépe přijmout sama sebe. Paní Z. byla v kursu velmi aktivní, malování ji bavilo a s výsledkem byla spokojená, ale v imaginaci zažila panickou ataku a nechtěla už v ní pokračovat. Je to zkušenost pro mne, jak tuto techniku seniorům citlivěji předkládat, nespěchat a dát více času, aby si na ni zvykli a cítili se bezpečně.

## Akvarely paní H.



Obr. 78: Paní H., O BARVÁCH, smývaný akvarel,  
vel. A4



Obr. 77: Paní H. PERNÍKOVÁ CHALOUPKA smývaný  
akvarel, vel. A4

Paní H. nikdy v imaginaci neměla žádný zážitek. Neodmítala ji, trpělivě s námi prováděla 10minutové uvolnění vsedě, ale vždy na konci tvrdila, že „nic neviděla“. Dohodly jsme se na tom, že se nebudeme tímto faktem znepokojovat, a že paní H. ve svých akvarelech zachytí své pohádkové představy z dětství.



Obr. 80: Paní H., O ČERVENÉ KARKULCE,  
smývaný akvarel, tuš, špejle, vel. A3



Obr. 79: Paní H. BEZ NÁZVU, smývaný akvarel A4

Barevné plochy v jejích obrazech se postupně mění a z původních pruhů se strukturují do nepravidelných skvrn, které si ponechávají svou čistotu jednotlivých barev. Tmavé barvy včetně černé jsou li použity, tak jsou nanášeny až nakonec, takže jsou většinou vymyty. V rozhovoru mluvíme o tom, co to znamená, když na černou v obrázku



nezbývá místo a jak působí tvrdě, je li použita jen jako obrysová linie, a jaké to má paralely v životě, spojíme li si významy barev s emocemi.



*Obr. 82: Paní H. BEZ NÁZVU, smývaný  
akvarel, vodové barvy, A4*



*Obr. 81: Paní H. O ŠÍPKOVÉ RŮŽENCE,  
smývaný akvarel A4*

V posledních obrázcích se paní H. začalo dařit vytvářet nanášením a smýváním barev útvary, v nichž by bylo možno nalézt reálné objekty, ale ještě nebyla schopna je uvidět. Konečně na obr.77 našla tvary, které měly souvislost s pohádkovým tématem. Obrázky se jí líbily, na rozdíl od prvního kursu s nimi byla spokojená a to je důležité.

## 5.5 Reflexe

V kursu jsem si ověřila známou lidovou moudrost, že méně znamená více. Dala jsem si více úkolů, než jsem mohla zvládnout. Každá z technik, jak výtvarných, tak i paměťových, kterou jsme se zabývali, by vyžadovala mnohem více času, než jsme jí věnovali, a proto by bylo lépe nespojovat je dohromady. Byla jsem nadšena metodou aktivní imaginace a myslím, že jsem nebyla dost empatická a u seniorek uspěla její použití. I když jsem se snažila o vysvětlení, o jakou metodu jde, bylo na pochopení teorie málo času a v jedné lekci bylo příliš mnoho informací. Na základě těchto

zkušeností se mohu zamyslet, jak chci dále směřovat, jestli jako trenér paměti nebo arteterapeut a jestli chci tyto dvě aktivity spojovat, jaký bude optimální způsob jejich spojení.

## 5.6 Shrnutí

Chci-li shrnout třetí způsob aktivity, který jsem se seniory vyzkoušela, byl tento nejnáročnější, neboť zahrnoval několik věkových skupin a musela jsem hledat styčné body pro všechny zúčastněné, což se mi ne vždy povedlo. V trénování paměti jsem se snažila zařadit techniky, které využijí jak děti při studiu ve škole, tak seniorky v praktickém životě, jako např. myšlenkové mapy. Ve výtvarné technice jsem se zaměřila na práci s barvou, jako prožívání pocitů z předcházející imaginace. Předpokládala jsem, že děti nebudou mít problém s představou pohádky, ale byla jsem překvapená, že jim také nějakou dobu trvalo, než si na techniku imaginace zvykly. Pro nedostatek prostoru nemohu v této práci doložit práce všech zúčastněných, všech věkových skupin, i dětí. Mohu jen slovně zhodnotit, že tvorba seniorek byla dotaženější, v čistých barvách. Děti barvy více mísily a výsledkem byly „špinavé“ obrázky. Snad hrál úlohu i fakt, že děti přicházely na lekce po dni stráveném ve škole, kdežto seniorky, které již nemají žádné náročné povinnosti, mohly přijít odpočínuté. Měla jsem obavu, jaké budou vztahy mezi dětmi a seniorkami, kteří se předtím neznali, ale zvláště nejmladší účastník, 8letý chlapec byl pozitivním a oživujícím elementem v hodinách.

Soustředila jsem se na práci s barvou, jako nositelkou emocí a v tomto směru byl výsledek velmi pozitivní, seniorky se dokázaly uvolnit a pracovat s barvou beze strachu z toho, že by výsledek nebyl dokonalý. Dokázaly akceptovat náhodu a pracovat s ní.

Přesto že byl kurs velmi náročný, seniorky ho absolvovaly celý, což pro mě je důkazem, že mohu mít i na starší jedince vyšší nároky. Ověřila jsem si, že vhodné prostředí atelieru v galerii je inspirující a že kontext prostoru, kde se arteterapie odehrává, je velmi důležitý a měla bych usilovat o to, znovu získat podobný.

Co se týče spojení seniorů a dětí v kursu, je možné, ale příliš náročné pro lektora i pro arteterapeuta. Pro příště bych také volila méně různorodých aktivit

## 6 Závěr

Hlavním záměrem této práce bylo popsat, jakou roli může hrát výtvarný projev seniorů, je-li arteterapeuticky ovlivňován, v aktivizačních technikách jednak se seniory se syndromem demence a rovněž se soběstačnými aktivními seniory.

Dospěla jsem k závěru, že výtvarné vyjádření, i když není pro seniory jednoduché a je třeba jim tuto činnost nabízet vhodnou formou, má řadu pozitiv. Ověřila jsem si, že výtvarná tvorba může diagnostikovat úroveň motorických a kognitivních funkcí a zároveň jejich zapojováním tuto úroveň do určité míry udržovat. Smyslové podněty sníží neklid nebo apatii a zlepší náladu v situacích, kterým se nevyhne obyvatel domova pro seniory stejně jako soběstačný senior. Výtvarná tvorba vyvolává vzpomínky, dává námět k hovoru, může sloužit k uvolnění tenze, k projevení emocí, přitáhnutí pozornosti a je příležitostí k pochvale a ocenění. Uplatňování osobní volby a kontroly posiluje sebevědomí, v mezích možností vede k pocitu platnosti, vlastní důležitosti a jedinečnosti.

V Domově pro seniory se zvláštním režimem pro mě byla arteterapie využívající výtvarný projev seniorů se syndromem demence prostředkem k diagnostice úrovně kognitivních funkcí bez toho, abych používala obvyklé postupy her a kvízů. Soutěživý charakter těchto her má podle mých zkušeností vždy nepříjemný dopad na sebepojetí seniorů, kteří mají horší úroveň kognice. Hmatatelný a uspokojující výsledek výtvarné tvorby, který při vhodném postupu může zvládnout každý senior má dlouhodobější efekt a lze jej použít k dalším postupům, např. reminiscenčnímu či validačnímu rozhovoru. Je však nezbytná podpora okolí a rozdělení klientů podle stupně demence.

Ověřila jsem si také, jak je možno výtvarný projev využít v období, kdy se každý člověk začíná připravovat na poslední etapu svého života, ve které bude již svůj život uzavírat. Chce si udržet soběstačnost a svou identitu, kterou celý život tvořil a budoval a potřebuje si také vytvořit představy o své budoucnosti. Pokud nechce přejímat nepříliš pozitivní obraz, který má o stáří naše současná společnost, potřebuje prostor, kam by

svoje představy promítl. Překonala jsem své negativní předpoklady, jejichž příčinou byl nejspíš syndrom vyhoření, získaný v namáhavé práci se seniory se syndromem demence. Ověřila jsem si, že metoda koláže je velmi vhodná a že i člověk v pokročilém věku je schopen posunu v tvorbě iluzivního prostoru v obraze.

Přijmout své stárnutí znamená také přijmout svoji minulost jako cennou zkušenost a sama sebe jako nedokonalou, ale přesto hodnotnou bytost. Výtvarná tvorba metodou smývaného akvarelu jako setkání s tvary a barvami vynořujícími se po zážitku imaginace, intuitivní i uvědomělé prožívání barev a radosti z tvoření bylo sice pro seniorky nezvyklou aktivitou, ale hodnotily ji velmi pozitivně. Cítily se v ní dobře i když nebyly v bezpečném prostředí svých vrstevníků. Z mého pohledu se tohoto úkolu zhostily velmi otevřeným a tvůrčím způsobem, což svědčí o tom, že pokud nabídneme seniorům výtvarné aktivity vhodným způsobem, mohou posílit své sebevědomí i v prostředí, jež na ně klade vyšší nároky.

Z kursu kreativního rozvoje paměti jsem si odnesla zkušenosti, které mi pomohou lépe připravit kurs a zjednodušit jej, ale oddělovat metody paměťových technik a arteterapie není nutné, neboť se dobře doplňují.

## Literatura

- 1) BAHBOUH, Radvan. *Pohádka o barvách*. Ilustrace Jaroslava Bičovská. Praha: Qed Group, 2012, 43 s., [3] s. obr. příl. ISBN 978-80-86149-77-6.
- 2) BALEKA, Jan. *Výtvarné umění: výkladový slovník : (malířství, sochařství, grafika)*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997, 429 s. ISBN 80-200-0609-5.
- 3) GOLDBERG, Elkhonon. *Paradox moudrosti: (jak být duševně výkonnější, přestože mozek stárne)*. 1. české vyd. Překlad František Koukolík. Praha: Karolinum, 2006, 285 s. ISBN 80-246-1090-6.
- 4) GRÜN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*. Vyd. 1. Překlad Vladimír Petkevič. Praha: Portál, c2010, 132 s. ISBN 978-807-3677-497.
- 5) HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha, 2012. ISBN 978-807-2629- 008
- 6) HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978- 80-7
- 7) HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations, 2007, 299 s. Vážka. ISBN 978-80-254-0177-4.
- 8) JUNG, C. *Mandaly. Obrazy z nevědomí*. 1. vyd. Brno: Nakl. Tomáše Janečka, 1998, 128 s. ISBN 80-858-8017-2.
- 9) JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-736-8110
- 10) KAST, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Vyd. 2. Překlad Kristina Černá, Jan Černý. Praha: Portál, 2010, 167 s. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-702-2.
- 11) KALINA, P. *Architektura mandaly, Revolver Revue č. 71*, 2008.
- 12) KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
- 13) KOUŘILOVÁ J., MAZEHOVÁ, Y., *Práce s kolážemi při profesní přípravě budoucích*

učitelů. In: JANDOVÁ, R. (ed). Příprava učitelů a aktuální proměny vzdělávání.  
JČU vČ. Budějovicích, 15. a 16. 9. 2005, s. 134-135

- 14) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.
- 15) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044.
- 16) KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Otázky a odpovědi o smrti a umírání*. Vyd. 1. Překlad Jiří Královec. Turnov: Arica, 1994, 148 s. ISBN 80-858-7812-7
- 17) LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 2. Překlad Johana Elisová. Praha: Portál, 2010, 279 s. ISBN 978-807-3677-299.
- 18) MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Překlad Hana Antonínová. Praha: Portál, 2014, 317 s. ISBN 978-802-6206-187.
- 19) NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1., (1. vyd. v nakl. Vodňák, 1995, pod názvem Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997, 437 s. ISBN 80-200-0625-7
- 20) Neuroplasticita lidského mozku a její význam pro psychologii / Miroslava Benešová, Marek Preiss, Petr Kulišťák *Československá psychologie*, 2009, roč. 53, č. 1, s. 55-67. ISSN: 0009-062X; 1804-6436
- 21) *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Editor Peter Gruss. Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- 22) PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 205 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4727-387.
- 23) RIEDEL, Ingrid. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 174 s. ISBN 80-717-8531-8
- 24) RŮŽIČKOVÁ, Marie. *Arteterapie a senioři*, in *Senioři* časopis ČAAII/6, Praha, 2004
- 25) ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-736-7124-7.
- 26) SEIFERT, Ang Lee, Theodor SEIFERT a Paul SCHMIDT. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Vyd. 1. Praha: Portál, 204 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-717-8845-7.
- 27) SLAVÍK, J. GAJDUŠKOVÁ, L. *Vzdělávací a terapeutický motiv z pohledu artefiletiky, in Arteterapie, časopis ČAA 22-23 / Praha 2010,*
- 28) ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-717-8616-0.
- 29) ŠTORKÁN, Jan. *Arteterapie s gerontologickými klienty, in Senioři* časopis ČAAII/6, Praha, 2004
- 30) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Karolinum, 2007 ISBN 978-80-246-1318-5.

## Elektronické zdroje

- <http://www.williamutermohlen.org/index.php/11-artwork/self-portraits/22-self-portrait>
- [http://ccn.upenn.edu/chatterjee/anjan\\_pdfs/Chancellor\\_ArtTherapy\\_AD\\_JAD.pdf](http://ccn.upenn.edu/chatterjee/anjan_pdfs/Chancellor_ArtTherapy_AD_JAD.pdf)
- <http://www.mpsv.cz/cs/2856>
- <http://ebin.cz/psychobiograficky-model-prof-e-bohma/>
- <http://www.prohuman.sk/socialna-praca/metoda-validace-podpora-prace-s-dezorientovanymi-lidmi>
- <http://www.centrum-mandala.cz>
- <http://www.pohybovestudio.cz/index.php/publikovano/>

## Použité zkratky v textu

- Tj – to je
- příp. -případně
- tzv. - takzvaný
- obr. - obrázek
- vel. - velikost
- tzn. - to znamená
- ČR – Česká republika
- ČSTPMJ – Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging
- WC – water closet
- DSZR – Domov se zvláštním režimem

## Seznam obrázků

Obr. 1: Paní Z.(90), ZÁMEK, mastný pastel.....	25
Obr. 2:Paní Z.(90) MATKA A DÍTĚ suchý pastel.....	25
Obr. 3: AUTOPORTRÉT W.Utermohlen 1997.....	26
Obr. 4: AUTOPORTRÉT W.Utermohlen 1998.....	26
Obr. 5: AUTOPORTRÉT W.Utermohlen 2000.....	26
Obr. 6: AUTOPORTRÉT W.Utermohlen 1967 .....	26
Obr. 7: 7 fází regrese podle E.Böhma, převzato z: <a href="http://ebin.cz/psychobiograficky-model-prof-e-bohma/">http://ebin.cz/psychobiograficky-model-prof-e-bohma/</a> .....	33
Obr. 8: Pan M.: LÉTO, koláž na barvené čtvrtce ,A3.....	39
Obr. 9: Pan M.:PODZIM,koláž z listů, vlnitého papíru, podklad pastel na čtvrtceA3.....	40
Obr. 10: Paní G.: MIKULÁŠ, Koláž na barvené čtvrtce A3.....	41
Obr. 11: LÉTO NA ZÁMKU, Mastný pastel,společná práce klientů ,vel A2.....	44
Obr. 12: Paní M.B.: ZIMA , suchý pastel,bílý balakryl,vel.A3.....	45
Obr. 13: Paní M.: ZIMA ,detail oken a dveří, .....	46
Obr. 14: Paní G.: ZIMA V DRHOVLI, suchý pastel, bílý balakryl, A3.....	47
Obr. 15: Paní J.: MANDALA,r.2011,vel.A4.....	49
Obr. 16: Paní J.: MANDALA, r.2012,vel.A4.....	49
Obr. 17: Paní M.Š.: MANDALA, pastelky, vela4.....	50
Obr. 19: Pan S.:, MANDALA, r.2013 pastelky,vel.A4.....	51
Obr. 20: Pan S.:MANDALA,r.2013 po obstřížení,vel.A4.....	51
Obr. 21: Paní M.H.:, MANDALA, pastelky,vel.A4 .....	52
Obr.22: Paní M.S.:MANDALA pastelka,společná práce,vel.A4.....	53
Obr.23Paní M.K.: MANDALA pastelky,vel.A4.....	53
Obr. 24: Pan J.: MANDALA, pastelky,vel.A4.....	54
Obr. 25: Pan J.: MANDALA, pastelky,vel.A4.....	54
Obr. 26: Pan M. :MANDALA, pastelky,vel.A4.....	54
Obr. 27: Paní J.: Koláž na lepence, desky na výkresy, A2.....	62
Obr. 28: Paní J.: CO MÁM RÁDA, koláž,bar. čtvrtka ,A3.....	63
Obr. 29: Paní J.: DĚTSTVÍ ,koláž na bar. Čtvrtce, A3.....	64



Obr. 30: Paní J.: MŮJ IDEÁLNÍ DEN, koláž, A3.....	64
Obr. 31: Paní J.:AKTIVNÍ STÁŘÍ, koláž, bar čtvrtka, A3.....	65
Obr. 32: Paní J.:ILUZIVNÍ PROSTOR, koláž na bar. čtvrtce, A3,.....	66
Obr. 33: Paní M.: VZPOMÍNKA NA DCERU, koláž na barvené čtvrtce,A3.....	67
Obr. 34: Paní M.: MŮJ VČEREJŠÍ DEN, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	68
Obr. 35: Paní M.: MOJE RODINA, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	68
Obr. 36: Paní M.: SPOKOJENÉ STÁŘÍ,koláž na barvené čtvrtce, A3.....	69
Obr.37:Paní M.:ILUZIVNÍ PROSTOR, koláž na barvené čtvrtce ,A3.....	70
Obr. 38: Paní M.: DĚTSTVÍ, koláž na barvené čtvrtce ,A3.....	70
Obr. 39: Paní Z.: CO MÁM RÁDA, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	71
Obr. 40: Paní Z.: DĚTSTVÍ A MLÁDÍ, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	72
Obr. 41: Paní Z.: RODINA, koláž na barv. čtvrtce, A3.....	72
Obr.42: Paní Z.: ILUZIVNÍ PROSTOR, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	73
Obr. 43: Paní Z.: AKTIVNÍ STÁŘÍ, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	73
Obr. 44: Paní H.: SYMBOL MÉHO JMÉNA, koláž na barvené čtvrtce, A3.....	74
Obr. 45: Paní H.(65) RODINA koláž na barvené čtvrtce A3.....	75
Obr. 46: Obrys hlavy.....	75
Obr. 47 .....	76
Obr. 48 .....	76
Obr. 49.....	76
Obr. 50.....	76
Obr. 51.....	76
Obr. 52.....	77
Obr. 53.....	77
Obr. 54.....	77
Obr. 55 .....	77
Obr. 56.....	77
Obr. 57.....	78
Obr. 58.....	78
Obr. 59.....	78
Obr. 60.....	78

Obr. 61 .....	78
Obr. 62:.....	78
Obr. 63: .....	78
Obr. 64.....	78
Obr. 65.....	78
Obr. 66:.....	78
Obr. 67 .....	79
Obr. 68: .....	79
Obr. 69: .....	79
Obr. 70: .....	79
Obr. 71: .....	79
Obr. 72: Paní Z.:ČERVENÝ KOHOUT, voskovka, smývaný akvarel,vel.A3, .....	85
Obr.73: Paní Z.: Z POHÁDKY O BARVÁCH, smývaný akvarel, vel.A3.....	85
Obr 74:Paní Z.: PERNÍKOVÁCHALOUPKA smývaný akvarel, vel.A3.....	86
Obr. 75: Paní Z.: ČERVENÁ KARKULKA smývaný akvarel, vel.A3.....	86
Obr. 76: Paní Z.: O ŠÍPKOVÉ RŮŽENCE, smývaný akvarel, vel.A3.....	87
Obr.77:Paní H.PERNÍKOVÁ CHALOUPKAsmývaný akvarel, vel. A4.....	88
Obr. 78: Paní H.,O BARVÁCH, smývaný akvarel, vel. A4.....	88
Obr. 80: Paní H.,O ČERVENÉ KARKULCE, smývaný akvarel, tuš, špejle,vel. A3.....	88
Obr. 81: Paní H. O ŠÍPKOVÉ RŮŽENCE, smývaný akvarelA4.....	89
Obr. 82: Paní H. BEZ NÁZVU, smývaný akvarel, vodové barvy,A4.....	89



