



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

Využití arteterapie při práci se seniory v denním stacionáři

Vypracovala: BcA. Barbora Dvořáková, DiS.
Vedoucí práce: PhDr. Yvona Mazehóová, Ph. D.

České Budějovice 2022

Prohlášení

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 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. 111/1998Sb. 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: 29. prosince 2021

BcA. Barbora Dvořáková, DiS.

Poděkování

Děkuji paní doktorce Mazehóové za pomoc při tvoření programu pro arteterapii se seniory, která je popsána v praktické části této práce. Velké díky patří též Dennímu stacionáři pro seniory a osoby se zdravotním postižením Domovinka Třebíč. Děkuji klientům za důvěru, otevřenost a spolupráci a personálu za to, že mi poskytl vhodné prostředí a podmínky pro realizaci arteterapie. Dále děkuji rodině, spolubydlícím i přátelům za podporu, trpělivost a povzbuzení vždy, když bylo potřeba.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá hledáním vhodných arteterapeutických postupů, technik a metod pro práci se skupinou klientů důchodového věku. Teoretická část je zaměřena na specifika zvolené cílové skupiny, na problematiku stárnutí a s ní spojenými fyzickými, mentálními i psychickými změnami. Text rovněž nastiňuje informace o arteterapii obecně a o jejím dělení. Dále se práce zaměřuje na skupinovou arteterapii a techniky vhodné pro práci se seniory.

V praktické části práce je zdokumentováno autorčino vedení skupiny seniorů v denním stacionáři Domovinka v Třebíči. Je zde popsána příprava programu, průběh realizace a výsledky společné práce s klienty. Text je doplněn o bohatou reflexi a fotodokumentaci artefaktů i procesu tvorby.

Klíčová slova:

Senior, denní stacionář, skupinová arteterapie, výtvarný projev

Abstract

This bachelor's thesis explores therapeutic procedures, techniques and methods suitable for working with a group of elderly clients. The theoretical part is focused on specific requirements of the selected age group, the problems of aging and the associated physical, mental and psychological changes. The text also summarizes art therapy in general and its division. In addition, this part focuses on art therapy in group settings and techniques suitable for working with elderly individuals.

The practical part of the work documents the author's management of a group of elderly clients in the ambulatory care facility Domovinka in Třebíč. The chapter describes the process of the program preparation, the program implementation and it summarizes the outcomes of the collaboration between the author and the clients. The text is supplemented by extensive reflection and photo documentation of artifacts and of the creative process.

Key words:

Senior, day hospital, group art therapy, art expression

Obsah

I.Úvod	9
II. Teoretická část	10
1. Stáří a stárnutí	10
1.1. Psychické aspekty stáří	12
1.1.1. Kognitivní změny	14
1.1.2. Demence	15
1.1.3. Emoční změny	15
1.2. Potřeby a motivace	17
1.3. Tělesné změny	18
1.3.1. Smyslové změny	19
1.3.2. Degenerativní onemocnění	19
1.4. Sociální aspekty stáří	19
2. Arteterapie	21
2.1. Projektivně intervenční arteterapie	22
2.2. Skupinová arteterapie se seniory	23
2.2.1 Výtvarný projev u seniorů	27
2.2.2 Výtvarné materiály a techniky	28
2.2.3 Metoda řízené imaginace	29
III. Praktická část	31
1. Arteterapie v Denním stacionáři pro seniory Domovinka Třebíč	31
2. Cíl arteterapie	32
3. Denní stacionář Domovinka	32
3.1 Prostory k arteterapii	33
4. Použitá výtvarná témata, techniky, materiál	34
5. Struktura jednotlivých setkávání	35

5.1.	První setkání	36
5.2.	Druhé setkání	37
5.3.	Třetí setkání	38
5.4.	Čtvrté setkání	38
5.5.	Páté setkání – Reflexe klientů	39
6.	Kazuistiky	41
	Klientka Anna	41
	Klient Bedřich	44
	Klientka Cecílie	47
	Klientka Dana	49
	Klient Emil	51
	Klient František	53
7.	Diskuse	56
8.	Závěr	60
	Literatura	62
	Internetové zdroje	64
	Použité obrázky	65
	Příloha 1: Texty k imaginacím	66
	Příloha 2: Fotodokumentace z tvorby	67

„Tajemstvím geniality je přivést ducha dítěte do stáří, což znamená, že nikdy neztratíte své nadšení.“

Aldous Huxley

I. Úvod

Stáří je podzimem života, který nabízí lidem zastavení, nebo alespoň zpomalení. Je to věk bilancování, vyrovnávání se s tím, co bylo a příprav na to, co bude. Problematika stárnutí je často nepopulárním tématem. Týká se však každého z nás. Pokud se zastavíme a strávíme nějaký čas s dříve narozenými lidmi, můžeme žasnout nad tím, čím vším si v životě prošli a jak je ony skutečnosti obohatily. Ve stáří však vnímám i jistou ambivalenci. Když odhlédnu od zkušeností a moudrosti, které bývají výsledkem životních zkoušek, musím zmínit i úbytek sil, soběstačnosti a riziko ochabnutí mentálních schopností.

Téma bakalářské práce jsem si volila na jaře roku 2019. Tehdejší motivací pro práci se seniory bylo, že jsem se skupinou starých lidí pracovala v souvislosti se studiem na Janáčkově akademii múzických umění v Brně. V rámci svého tehdejšího oboru, Výchovné dramatiky pro neslyšící, jsem zpracovávala bakalářskou práci na téma Aktivace smyslů u seniorů prostřednictvím dramatické výchovy. Projekt související s praktickou částí bakalářské práce jsem uskutečnila právě v Denním stacionáři pro seniory a osoby se zdravotním postižením Domovinka Třebíč. Spolupráce mi přinesla poznatky o vedení skupiny seniorů a vhodných možnostech aktivit pro seniory. Dobré reference jsem měla jak od klientů, tak od personálu Domovinky. Počátek roku 2020 však přinesl velké změny kvůli epidemické situaci spojené s virem SARS-Covid 2, které pro staré lidi byly v mnohém radikální. Jsem i proto velmi vděčná vedení Domovinky za možnost realizace plánované arteterapie. Za otevřenost, vstřícnost a nápomoc, obzvláště v kontextu dnešní doby.

II. Teoretická část

V teoretické části bakalářské práce se zaměřím na definici stáří a jeho problematiku. Zmíním zde problematiku spojenou s omezením, které stáří přináší, například s problematikou demence. Dále nastíním výzvy a příležitosti, které se k pozdnímu věku váží. Součástí teoretické části práce bude též výčet biologických, psychologických a sociálních aspektů a jejich ovlivňování života jedince, včetně potřeb a motivace dříve narozených.

1. Stáří a stárnutí

V kapitole budu popisovat fyzické, psychické i mentální jevy spojené s pozdní životní fází. Mimo učebnicových kategorizací je také důležité zdůraznit individualitu pocitového věku jedince, kterou vystihuje úryvek z knihy Cesta životem:

Co nás čeká po šedesátce? Odpověď záleží na tom, kdo tu šedesátku překračuje. Překračuje ji žena, nebo muž? Člověk, který věděl, co v životě chce, nebo někdo, kdo se jen bezcílně vezl? Měl rád své děti (a měl je vůbec)? Měl rád svou práci? Vynikl v ní? Je tělesně zdrav a plný chuti k životu, nebo už žije život spoutaný nemocí či invaliditou?

(Říčan, 2006, s. 331)

Výňatek z knihy vnímám pro účely této práce jako velmi důležitý. Líčí individualitu každého člověka a poukazuje na důležitost životní cesty, kterou má každý vlastní, osobitou. Přijetí faktu výjimečnosti každého jedince může budit pokoru a úctu, tak důležité pro vzájemné vztahy a vzájemnou spolupráci. Na tom, jaký je člověk po šedesátce, mají ale mimo osobního příběhu vliv i další faktory: jeho fyzický stav, zázemí, psychická kondice a další. Pocitový věk jedince je tak velmi individuální a relativní. Proto bude v dalších kapitolách následovat nástin možných změn, které v důsledku stáří může člověk pociťovat.

Názory na definici a vymezení věku stárí se v mnohém liší a mění se v čase, a to jak v ontogenetickém, tak ve fylogenetickém měřítku. Dítě může vnímat jako starého člověka padesátníka, a naopak osmdesátiletý člověk může v sedmdesátníkovi vidět „mladého kluka“. Stejná relativita se nachází i napříč dekádami. S prodlužováním věku dožití je v dnešní době definováno stárí v mnohem pozdějším věku člověka, než bylo vnímáno například před stovkou let.

Dělení dle WHO:

„Rané stárí: 60–75 let,
pokročilý věk, vlastní stárí: 75–90 let,
vysoký věk, dlouhověkost: 90 let a více.“
(Říčan, 2006, s. 332)

Dělení dle Pacovského:

„Střední věk: 45–59 let,
vyšší (starší) věk, rané stárí: 60–74 let,
pokročilý čili stařecký věk, vlastní stárí: 75–89 let,
dlouhověkost: 90 a více let.“
(Pacovský, 1990, s. 16)

Pacovský (1990) dále dodává, že v lékařské praxi se za staré osoby považují jedinci nad 75 let. Podle stejného autora je pak třeba rozlišení funkčního a skutečného věku. Funkční věk vnímá jako kondici jedince, která se odráží na jeho přístupu k životu a jeho působení na druhé. Problém je, že funkční věk nemá přesná kritéria pro výměru, jeho usouzení je spíše subjektivním jevem.

Křivohlavý (2011) ve své knize zmiňuje jakousi relativitu věku jedince, kdy na jednom člověku je možné posoudit několik možných věků závislých na funkci různých systémů, jež jsou

součástí jeho těla. Vedle chronologického, kalendářního věku tak můžeme počítat i věk biologický, psychologický atd.

1.1. Psychické aspekty stáří

Dle struktury, kterou vymezilo WHO a které se drží Vágnerová, má odlišné potřeby jedinec v období raného stáří, pokročilého věku i dlouhověkosti. Pro zaměření se na psychické aspekty stáří je vhodné užší vymezení věků, jak již bylo načrtnuto v minulé kapitole. Když bychom datovali stáří již od šedesátého roku života, tak by v současné době nesměla být opomenuta důležitá životní změna týkající se odchodu do důchodu. Je různý přístup jak jedinců, kterých se odchod do důchodu týká, tak společnosti, ve které se jedinec nachází, a různých okolností ovlivňujících možnost změn v pracovním procesu. Odchod do důchodu ovlivňuje finanční příjem člověka, jeho styk s ostatními, ale hlavně jeho roli ve společnosti a s tím též spojené vnímání vlastní sebehodnoty. Novou zkušeností pak pro jedince může být i velké množství volného času a otázka, jak vhodně čas naplnit (Říčan, 2006; Vágnerová 2007).

Velká část lidí v období raného stáří netrpí závažnějšími problémy zdravotního stavu. Vágnerová popisuje rané stáří jako období, kdy jsou si lidé vědomi přibližujícího se stáří, ale zpravidla nejsou zatěžkáni většími zdravotními komplikacemi. Toto období může být vnímáno i jako prostor pro realizaci vlastních zájmů (Vágnerová, 2007).

Ve výzkumu Vágnerová (2007) zjistila, že z hlediska subjektivního pocitu spokojenosti seniorů vnímáme rozdíl mezi obdobím raného nebo pozdějšího stáří. V počátcích stáří se značná část respondentů přiklání k pozitivnímu vnímání současného období života. V pokročilejším věku se již pocit spokojenosti objevoval spíše zřídka. Tento jev Vágnerová (2007) připisuje negativním změnám spojeným s procesem stáří a přibývajícím ztrátám v životech dotazovaných. Změnám spojeným se stářím se nadále budu věnovat i v dalších podkapitolách.

Stáří s sebou nese i výzvy. Například Jung (1995) v kontextu příležitosti, kterou poskytuje pozdější věk, zmiňuje termín „Individuace“. Individuaci je možno chápat jako nalezení harmonie mezi různými složkami osobnosti, těmi vědomými i nevědomými, a vyrovnaní se s vlastním stínem. Cílem individuace je nalezení bytostného Já. Znakem individuace je nahlédnutí nad vlastními dříve tíživými problémy. Cílem procesu stáří je dle Junga (1995) též nalezení smíření s vlastní konečností.

Dle Vágnerové je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnutí „*integrity v pojetí vlastního života*“. Dosáhnutím vlastní integrity je myšleno přijetí vlastního života jako celku i s jeho těžkými momenty a s pocitem vlastního selhání. Pro dosažení integrity jedince vymezuje Říčan několik bodů, mezi které řadí: pravdivost k sobě samému, smíření se s životem i s aspekty, které se člověku v minulosti nepovedly, nabití životního nahledu důsledkem stabilizace a generalizace postoje k životu, a kontinuitu aneb vnímání svého života jako součást většího celku (Berger a Thomson, 1998; Říčan, 1989; citováno podle Vágnerové, 2007).

Typickými znaky stáří jsou moudrost a jistý nahléd, bilancování života, ale také úbytek sil a degenerace. Z hlediska osobnosti Říčan popisuje jev, kdy se ve stáří stupňují dříve kultivované rysy, jako příklad uvádí třeba pořádkumilovnost, která se ke stáří může stát spíše terorem. Výjimku věnuje hysterickým ženám, u kterých se hystérie vlivem stáří naopak mírní. Pro staršího člověka bývá typická i uzavřenost změně. Jeho postoj k okolí i sobě samému bilancuje. Cílem bilancování je nalezení smyslu zbývajících života, zaměření se na významné a smíření s tím, co změnit nelze (Říčan, 2006; Vágnerová, 2007).

Stáří může být nazýváno i fází postvývojovou. Tento termín poukazuje na překročení vrcholné etapy lidského života – dospělosti, kdy je člověk nejvíce produktivní. Následné období se vyznačuje zpomalením životního rytmu, kdy starší člověk již nestíhá vše, co dříve se samozřejmostí zvládal. Když vnímáme vzestupnou tendenci vývoje jako stavění osobnosti, její sestupné stádium pak sleduje spíše zjednodušení osobnosti jedince. Z hlediska duševního vývoje není ve stáří jednoduché rozlišit degenerativní změny na základě věku jedince se změnami zapříčiněnými chorobou (Říčan, 2006).

Psychické změny lze podle způsobu jejich vzniku dělit na biologicky a psychosociálně podmíněné. Některé změny je navíc možné chápat i jakou běžnou součástí procesů stárnutí. Do této skupiny projevů spadá například celkové snížení životního tempa, obtíže se zapamatováním a vybavováním i snížení frustrační tolerance. V důsledku involučních změn se u starší populace často vyskytují psychogenní neurózy. Procesy v lidském těle se navzájem ovlivňují. Kupříkladu emoční prožívání přímo ovlivňuje kvalitu pozornosti, paměťové funkce, rozumové schopnosti atd. (Říčan, 2006; Vágnerová, 2008).

1.1.1. Kognitivní změny

Proces stárnutí se odráží i ve změnách na mozku, které ovlivní psychiku jedince. Typickými projevy jsou zhoršení pozornosti a paměti. Dále má degenerace mozku vliv na exekutivní funkce. Degenerativní změny na mozku mají za následek, že člověk nemůže přijímat nové informace ve stejném množství a při stejné rychlosti jako dříve. „Významnou změnou je celkové zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakčních časů“ (Vágnerová, 2007, s. 316–318).

V souvislosti s plněním daných cílů plánovaného úkolu je starý člověk silně ovlivněn kontextem daného úkolu. Podmínkami pro úspěšné splnění jsou strukturovanost daného úkolu a minimalizace rozptylujících podnětů. Proces může ohrozit i tzv. multitasking, kdy je třeba splnit více úkolů simultánně (Gruss, 2009).

Stárnutí ovlivňuje i senzomotorický registr neboli schopnost koncentrace na podstatné informace a eliminaci těch méně důležitých. Velký vliv má stárání i na paměť, ztěžuje jak ukládání nových informací, tak vybavování těch starých. S tím jsou spojeny problémy s učením. Zhoršování paměťových funkcí je ovlivněno více faktory, jedním z nich jsou degenerativní procesy v důsledku stárnutí, avšak vliv má i genetika a postoj jedince k duševní činnosti. Další z oblastí, kterou postihují degenerativní procesy stárání, jsou rozumové schopnosti, avšak i tato změna závisí na různých faktorech, biologických i sociálních. Stejně jako u paměti, tak i u rozumových schopností je regrese relativní, závisí na jedinci a jeho postoji k různým aktivitám, kterými se obklopuje. Není vhodné jednoduše říct, že vzdělanější lidé méně trpí degeneracemi kognitivních funkcí. Jak ale píše Vágnerová (2007): „Obecně platí, že vzdělanější lidé s vyšší inteligencí se také zpravidla více zabývají intelektuálními aktivitami, které jejich kompetence udržují nebo dokonce dále rozvíjejí“ (s. 320–326).

Výše zmíněné zhoršení, či dysfunkce kognitivních procesů, nemusí však nutně být zapříčiněny pouze stářím. Můžou být též symptomem některé z velkého množství možných chorob. V závislosti na tom je též třeba dodat, že jakákoliv vážná tělesná choroba ovlivňuje i psychický stav nemocného (Vágnerová, 2007).

1.1.2. Demence

Demence může u člověka propuknout kdykoliv během dospělého života, ale s postupujícím věkem se pravděpodobnost onemocnění zvyšuje. Demence je významným narušením nejen kognitivních funkcí. Mezi obecná kritéria demence patří zjevné zhoršení krátkodobé a dlouhodobé paměti, narušení abstraktního myšlení, narušení soudnosti a zhoršení ostatních kognitivních funkcí. Poruchy se projevují v obvyklých každodenních situacích i ve vztahu k okolí. Demence může vyvrcholit v poruchy osobnosti nemocného, až ve ztrátu soběstačnosti. Podle druhu příznaků je možné demenci dělit do tří skupin. První skupina se vyznačuje narušením kognitivních funkcí, druhá narušením aktivit denního života, třetí se týká vzniklých poruch chování v přímé závislosti se syndromem demence (Pidrman, 2007).

Jako možnost oddálení nástupu demence na základě výzkumů nabízí Gruss (2009) aktivní účast na sociálním životě. Aktivně prožívaný sociální kontakt dle autora tlumí úbytek kognitivní výkonnosti, která v důsledku stárnutí přirozeně nastává.

1.1.3. Emoční změny

Emoční prožívání je individuální, závislé na více faktorech. Emoce jedince může ovlivnit jeho zdravotní stav, sociální faktory, finanční a další. Věku stárí se týkají dvě proti sobě jdoucí změny. První, již dříve zmíněnou změnou, je celkové snížení tempa jedince, jakési zklidnění, zasahující i do psychiky. Druhou změnou je ale naopak zvýšená dráždivost a s ní i spojená citová labilita, objevující se jako reakce na určité podněty. Psychické stavy jedince ovlivňuje několik faktorů souvisejících se stářím. Jsou jimi například rizika ztrát blízkých osob, nebo i soběstačnosti, v období raného stárí také můžeme zmínit vyrovnávání se se změnami souvisejícími s odchodem do důchodu. Starší lidé mívají sklon k úzkostem a depresím. Deprese se u seniora často vyznačují vyčerpaností, apatií, únavou, pesimistickým postojem, nezájmem. Nízká motivace odráží i problémy s rozhodováním a soustředěním. Depresivní naladění ale může být i symptomem některého z onemocnění, například diabetu (Vágnerová, 2007).

Depresivní člověk bývá nenápadný, je proto dobré zaměřit se na signály jako je dlouho přetrvávající smutek, ztráta zájmů, úbytek na váze, zhoršení spánku, narušený cirkadiální rytmus, zvýšená sebelítost a únava (Pidrman, 2007).

Lidé se zpravidla během svého života naučili regulovat své emoce, což přispělo k větší citové vyrovnanosti, tato vlastnost je typickou pro období raného stáří. V pozdějším věku se ne každý zvládá vyrovnávat s postupnými degenerativními změnami, ale nejen s nimi. Je třeba se vyrovnat též s negativními vlivy různých druhů, které do života přichází. Pro stáří je časté vyhýbání se konfliktům. V opačném případě ale může docházet k jejich vyvolávání, což může být důsledkem potřeby pozornosti okolí, anebo utvrzení ve vlastní schopnosti ovládat okolí. Znakem dosažení integrity, která byla zmíněna již dříve, je schopnost řešení konfliktů s nadhledem (Vágnerová, 2007).

Emoční resilienci, schopnost přizpůsobení se ve stresujících situacích, ovlivňují tři faktory: osobnostní vlastnosti jedince, jeho soukromá sociální síť a systém společnosti s nastavením sociální a zdravotní péče. S věkem přibývá případů lidí s úzkostmi, neklidem, depresemi. Deprese můžou být zapříčiněny tíživou životní situací, nebo z endogenních příčin pro narušenou mozkovou biochemii. Depresi je možné léčit, je ale potřeba, aby psychiatr odhalil její příčinu. Možností pomoci je též psychoterapie. Otec psychoanalýzy, S. Freud, sice nedoporučoval sezení osobám starším padesáti let, pro jejich rigiditu vůči změnám. Avšak v současné době s velkým počtem psychoterapeutických škol je možné najít vhodnou terapii i pro starší lidi, Říčan zmiňuje například racionální terapii, hypnózu, nebo nácvikovou behaviorální terapii (Říčan, 2006).

Ve stáří se lidé často setkávají s pocitem vlastní nedostatečnosti nebo selhání. To může být podmíněno reálnými faktory, které jim v daném období přišly do života, anebo jen zdánlivým důvodem. Tento fakt ale vede k eskalaci citové zranitelnosti, zvýšení pocitu nejistoty a úzkosti a přecitlivělosti jedince. Problém bývá zakotven ve snaze o přijetí své osoby změněné stářím. Tento jev může být umocněn i nevhodným chováním okolí (Styx, 2003; citováno podle: Vágnerová, 2007).

1.2. Potřeby a motivace

Jako základní teorii potřeb člověka sestavil Maslow známou Pyramidu potřeb:

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb



(zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslowova_pyramida_pot%C5%99eb_-_%C4%8Dernob%C3%ADle.jpg 2014)

Na špičku pyramidy autor později přidal spirituální potřeby jedince. V souvislosti s potřebami člověka pak Křivohlavý (2011) zmiňuje další z poznatků, které Maslow prezentoval. Jedná se o uchvácení tvorbou, tak často pronikající do životů umělců. Tento jen nazval „vrcholnými zkušenostmi“, je to synonymem pro dnešní hojně používaný pojem „flow“. Jev, kdy se člověk odpoutá od okolního světa a plně prožívá zkušenost tvorby.

V důsledku stárí se mění prioritizace potřeb psychických i biologických. Vzhledem k často nedostatečné schopnosti soběstačnosti musí starý člověk věnovat uspokojení primárních potřeb více času a energie než kdy dříve. Senior zpravidla nemívá potřebu stále nových

podnětů a zážitků. Intenzita jeho prožitku však nemusí být přímo úměrná síle podnětu. Staří lidé si často umí užít i malé zážitky velkými prožitky.

Významnou potřebou ve stáří je naopak stálost a stabilita. Vhodným prostředím je starý svět, na který jsou senioři zvyklí a vědí, jak v něm fungovat. I proto se rádi vrací ke vzpomínkám na dřívější časy. Přirozená tendence k „zamrznutí ve starých časech“ a uzavření novým podnětům ale může vést až ke psychické stagnaci jedince. Stáří provází řada nových, a ne vždy příjemných zkušeností. Pro těžkosti daného životního období roste potřeba citové jistoty a bezpečí, akceptace a ocenění. Potřeba seberealizace se ve stáří mění, obzvláště v souvislosti s odchodem do důchodu. Pocit bezvýznamnosti může starého člověka vyprovokovat k nové aktivitě, častěji se však vrací k dřívějším úspěchům, které rád prezentuje (Vágnerová, 2007).

Otázka aktivity versus odpočinku je častým dilematem nejen ve stáří. Je zřejmé, že radikální odmítnutí činností a zanevření na svět nepřinese duši ani tělu benefity. Přehlcení prací, případný útěk do workoholismu však též není pro člověka nejvhodnější strategií. Nejvhodnější činností je pro šedesátníka právě ta, kde uplatní své předchozí znalosti a zkušenosti (Říčan, 2006).

1.3. Tělesné změny

Involuce má u starých lidí větší progres. Kupříkladu několikadenní klid na lůžku prohlubuje osteoporózu (křehkost kostí), neblaze ovlivňuje atrofii svalů a dochází ke slábnutí reflexů. Ve spojitosti s osteoporózou je zvýšené riziko úrazů ve stáří. Pro sníženou kvalitu kostní tkáně dochází k častějším zlomeninám a náročnějšímu hojení. Funkční tkáně často ve stáří nahrazuje pouhé vazivo. Typickými chorobami pojícími se se stářím jsou srdeční slabosti, chronické záněty kloubů, nemoci páteře a vysoký krevní tlak (Říčan, 2006).

Nejčastějšími somatickými příznaky stáří jsou: únava, bolest a ztuhlost kloubů, snížená pohyblivost, poruchy močení, senzorické poruchy, svalové křeče, zácpa, bolesti na hrudníku, závratě, nechutenství a nespavost (Heřmanová a Pacovský, 1981).

Nepříjemné změny postihují i chrup jedince, kdy se v důsledku paradentózy potýká se ztrátou zubů. Absence chrupu, ale i kompenzace ztrát zubní náhradou, pak ovlivňuje životní potřeby jako konzumaci a komunikaci. Samostatnou kapitolou by mohl být i vzhled jedince. Lidské tělo pod zubem času ztrácí na atraktivitě a násobí se typické rysy stáří, jako jsou vrásky, skvrny na

kůži, výrazné žíly, změny rysů v obličeji. Starý člověk musí čelit těmto změnám a hledat si vztah ke svému pozměněnému tělu, popřípadě i tělu svého partnera. Východiskem může být hledání krásy ve své pozměněné podobě a opora v podobě lidí, kteří si stejnými změnami procházejí, nebo již prošli. Také je možnost inspirovat se východisky generace svých rodičů a dát si za cíl být i v budoucnu vhodnou inspirací pro vlastní děti ve chvíli, kdy se budou sami potýkat se změnami v důsledku stáří (Říčan, 2006).

1.3.1. Smyslové změny

Zpomalení procesů důsledkem stáří se týká rovněž senzomotorického zpracování různých podnětů, hlavně zrakového a sluchového ústrojí. Starý člověk vynaloží více úsilí na to, aby mohl dobře slyšet a vidět, kompenzační pomůcky mu ne vždy pomůžou ke srozumitelnému přijetí potřebných vjemů. Neporozumění okolí může mít za následek i emotivní reakce a má vliv na psychiku jedince (Vágnerová, 2007). Starý člověk je náchylný na různé oční choroby, které mohou vést k omezení schopnosti vidu, v nejzazším případě i ztrátě zraku (Říčan, 2006).

1.3.2. Degenerativní onemocnění

S příchodem stáří se začínají objevovat i různé degenerativní procesy. Důležitým faktorem pro nástup a průběh degenerativních procesů je genetika jedince. Kondici lidského organismu přímo ovlivňují nemoci, které v minulosti prodělal.

Se stářím bývá spjatý i termín polymorbidity, která se vyznačuje souběhem více nemocí, převážně chronického charakteru. Důležitou roli v oblasti zdraví hraje smíření s chorobou, její přijetí a nalezení způsobů fungování s ní. „Stáří je pozdním obdobím života, a tak není divu, že se v něm projeví i způsob prožití minulých fází (ovlivněných např. životním stylem, výživou, nadměrným zatěžováním některých orgánových systémů)“ (Vágnerová, 2007, s. 311–312).

1.4. Sociální aspekty stáří

Změny v chování starého člověka bývají způsobeny vlivem více faktorů. Jako psychosociálně podmíněné změny můžeme vnímat pokles kompetencí seniorů ovlivněný jak biologickými projevy stárnutí, tak snížením nároků a povinností, které jsou na seniora kladeny. Na vině však může být i pohodlnost daného člověka (Vágnerová, 2007).

Ze sociálního hlediska má stáří spíše negativní význam. Jak již bylo zmíněno v podkapitole 1.3.2., stáří je pro lidský organismus typické degenerativními změnami. S těmito změnami souvisí i pokles energie. Výkonost a bystrost jedince se zpravidla snižuje, čímž je ohrožena i jeho sociální role. Vlivem stáří se mění i vzhled jedince, na což reaguje společnost a odvíjí tak i své chování vůči dané osobě. „Zevnějšek staršího člověka může signalizovat, jaký je jeho celkový, somatický i psychický stav“ (Vágnerová, 2007, s. 314–315).

Pro starého člověka jsou velmi důležité mezilidské vztahy. Ukázalo se, že velký vliv na psychiku jedince má jeho životní partner. Důležité jsou ale i vztahy s přáteli stejné generace, které přinášejí starému člověku zdroj sebepotvrzení, a vztahy s rodinnými příslušníky, které poskytují emoční uspokojení (Kolarz a Mroczek, 1998; citováno podle: Vágnerová, 2007).

Člověk v důchodovém věku často disponuje velkou měrou volného času. Otázkou pak je, čím ho zaplní? Je možné se věnovat koníčkům, které jedince dříve naplňovaly. Těžší je adaptace na novou zálibu, kdy učení se novým věcem není pro starého člověka tak samozřejmé jako dříve. Staří lidé často dávají přednost vztahům a trávení společného času s rodinou, přáteli, blízkými (Říčan, 2006). Potřeba sociálního kontaktu bývá ve stáří koncentrována na okruh dobře známých lidí, rodiny a přátel. Kontakt s druhými lidmi je výrazně podmíněn soběstačností jedince. S omezeným kontaktem s blízkými může dojít k pocitu osamělosti, který se ve stáří často objevuje.

2. Arteterapie

Arteterapii můžeme vnímat jako léčbu uměním, která zahrnuje všechny expresivní terapie, nebo v užším vymezení jako terapii zabývající se pouze výtvarným uměním. Tato bakalářská práce se zaměřuje na arteterapii za pomoci výtvarného umění. Liebmman (2005) definuje arteterapii takto: „Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky“ (s. 14).

Potřeba člověka tvořit spadá daleko do historie, dokladem toho jsou například pravěké jeskynní malby. Účel lidské potřeby tvořit je různorodý, může zrcadlit vztah autora k okolnímu prostředí, může mít náboženskou funkci, nebo například suplovat komunikaci směrem k druhým. Estetické potřeby člověk uspokojuje stále, příkladem je například volba našeho oblečení, zařízení domu apod. Též v těchto praktických činnostech uplatňujeme výtvarné prostředky – formu, barvu, strukturu a kompozici. Maslow pak v závislosti na potřebě tvořit zmiňuje pojmy „tvořivost vyplývající ze zvláštního nadání“ a „tvořivost vyplývající ze sebeaktualizace“. Druhý typ vnímá jako více spontánní a řadí do něj i třeba specifický projev humoru. Potřeba člověka tvořit a být uměním obklopen tedy sahá do dávné historie, nicméně samostatná arteterapie je poměrně mladým oborem (Campbellová, 1998; Maslow, 2014).

Arteterapie jako obor začala krystalizovat z psychiatrie, jako reakce na otázku spojitostí výtvarného artefaktu a osobností jeho autora. Výtvarná tvorba byla zavedena již v prvních sanatoriích za účelem uvolnění psychického napětí pacientů. Větší pozornosti se této problematice dostalo na konci 19. století, kdy vznikla i první kniha zabývající se tvorbou duševně nemocných. Velmi výhodnou funkcí arteterapie je její potenciál ke sdělování informací. Výtvarná tvorba je jeden z prostředků možné neverbální komunikace, a tak může být užitečná pro lidi, kterým dělá komunikace slovy problém, ať už pro mentální, percepční, nebo jiné deficity (Campbellová, 1998).

Dle Šickové (2016) existují v arteterapii tři trendy:

- trend založený převážně na diagnostické funkci arteterapie, důraz je zde kladen na interpretaci artefaktů,

- trend „*Art for therapy*“ vycházející z předpokladu, že samotná tvorba je léčivým procesem,
- eklektický trend.

2.1. Projektivně intervenční arteterapie

„Ten, kdo není schopen vidět pravdu nebo snášet pravdu, směřuje k tomu, aby si projekcí vytvořil náhradní svět, který by odpovídal jeho subjektivním potřebám“ (Lhotová a Perout, 2018, s. 98).

Projektivně intervenční arteterapie je formou arteterapie, která se v České republice vyučuje v rámci kombinované formy studia na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Způsob projekce je vnímán jako proces, kdy jedinec přenáší své interpersonální procesy navenek a promítá je například do jiných osob, žitých situací atd. Projekce je řazena do ego obranných mechanismů a má za úkol uchování sebepojetí jedince. V opozici k pocitu zdánlivého bezpečí je zkreslené pojetí reality, žití iluzi. V arteterapii můžeme v klientově tvorbě nalézat znaky, které vnitřní procesy zrcadlí. „Jejich prožívání, poznání a reflexe napomáhají kognitivnímu uchopení a získání náhledu na problém“ (Lhotová a Perout, 2018, s. 98). V projektivně intervenční arteterapii můžou být potlačené zážitky za pomoci výtvarného artefaktu a následné reflexe přesunuty do vědomí a odreagovány (Lhotová a Perout, 2018).

V rámci projektivně intervenční arteterapie se pracuje převážně s akvarely a kolážemi. Tyto, případně další okrajové techniky jsou vhodné i pro výtvarně nepoučené klienty. Klient výtvarně pojednává svoji představu zadaného tématu. Arteterapeut v rámci své intervence vstupuje do tvorby klienta, výtvarně nebo slovně. Cílem vstupu však není násilná přeměna klientova artefaktu, jako spíše dopomoc ke kultivaci a lepší formulaci jeho sdělení (Lhotová a Perout, 2018).

Arteterapeut za pomoci citlivého metodického vedení dopomáhá klientovi k „rozšíření palety– jeho výtvarného vyjádření. V závislosti na proměně tvorby pak nastává i hybný proces v životě klienta. Cílem arteterapeuta vedení je dovést klienta ke kompozičně a barevně vyváženému výtvarnému vyjádření s propojením jak abstraktních, tak konkrétních prvků. Metodické

instrukce se pak váží k posunu od plošného výtvarného zobrazení k prostorové trojdimenziální iluzivní kompozici. Změna v tvorbě ale není myšlena jednorázovým vyzkoušením jiného způsobu výtvarného vyjádření, mluvíme zde o udržitelné obměně, která přetrvává nejméně půl roku (Lhotová a Perout, 2018; Perout, 2005).

Důležitou součástí projektivně intervenční arteterapie je arteterapeutova znalost vývoje dětské kresby, dle Piagetovy kognitivní teorie. Ta je rozdělena na stádium senzomotorické, předoperační a stadia konkrétních a formálních myšlenkových operací. Žádané je klientovo projití všemi zmíněnými fázemi. Důraz je kladen na vývoj výtvarného zobrazování zahrnující absolvování všech etap, i s jejich typickými znaky zobrazení. Patologií je vnímáno případné ustrnutí nebo přeskočení některé z fází vývojových etap. Úkolem arteterapeuta je pak klienta v rámci terapie výtvarně vracet zpět (Perout, 2005).

2.2. Skupinová arteterapie se seniory

„Pokud zadáte skupině či jednotlivcům téma, na které mají spontánně výtvarně tvořit, budou jejich výsledky velmi různorodé. Osobnost, pocity a myšlenky tvůrce se promítnou do užitých symbolů, kompozice, barev, do prostorových vztahů i do celkového tonálního podání“ (Campbellová, 1998).

Arteterapie se skupinou klientů se od arteterapie individuální v mnohé liší.

Výhodami skupinové arteterapie jsou:

- výhodný vliv skupiny pro rozvoj sociálního učení jedinců,
- blízkost lidí s podobnými potřebami,
- možnost zpětné vazby od ostatních členů skupiny,
- větší bezpečí skupiny pro jedince, pro které by bylo individuální sezení příliš intimní záležitostí,
- možnost vyzkoušení skupinového dělení o moc a zodpovědnost,
- skupinovou arteterapií může terapeut pomoci více klientům naráz.

V opozici jsou pak nevýhody spojené se skupinovou arteterapií:

- vliv na důvěru z důvodu většího množství lidí,
- organizování skupiny je obtížnější,
- jednotliví členové mají pro sebe méně individuální pozornosti,
- skupina může být „označkováná“ a oné nálepky je obtížné se zbavit.

(Liebmann 2005)

Campbellová ve své knize popsala možné způsoby komunikace, jež vznikají při skupinové arteterapii:

1. „mezi jedincem a jeho já,
2. mezi jednotlivými členy,
3. mezi skupinami členů,
4. mezi vedoucím skupiny a jednotlivci,
5. mezi vedoucím a skupinou,
6. mezi skupinou a institucí,
7. mezi institucí a širší společností“.

(Campbellová, 1998, s. 21)

Zásadami pro skupinovou arteterapii dle Potměšilové jsou mlčenlivost, důvěra a bezpečí, forma vyjadřování akceptovatelná všemi členy skupiny, individuální čas, který je dopřán každému účastníkovi k vytvoření artefaktu, možnost říct kdykoli „stop“ a nepokračovat v hovoru o daném tématu (Potměšilová, 2013).

Vztah k výtvarné tvorbě se zpravidla v průběhu lidského života mění. Například malé dítě se zároveň s poznáváním okolního světa učí zacházet s nástroji a materiály, tvoří rádo a z vlastního popudu. Kolem osmého roku věku se ale spontánní tvorba začíná měnit. Vliv školní docházky s důrazem na formu výtvarného artefaktu a jedincova potřeba „realistického zpracování“ pozměňují, a v některých případech i zastavují přirozené tendence k výtvarné tvorbě (Campbellová, 1998). Může se tak stát, že se člověk na několik let, nebo třeba i desetiletí „výtvarně odmlčí“. K výtvarnému ztvárnění se tak může jedinec navrátit třeba až ve stáří, kdy si po dlouhé době musí znovu nalézt cestu k procesu tvorby.

Campbellová v kapitole o práci se seniory napsala že: „...tuto věkovou skupinu (starších občanů) se jen těžko daří zaujmout...“ (Campbellová, 1998, s. 25). Jako možnou pomoc

k aktivaci seniorů popsala možnost propojení tvorby s dřívějšími zkušenostmi, zážitky. Zároveň však upozornila na potřebu zohlednění specifík staršího věku. Jako cíl tvorby vytyčila vedle citových prožitků ještě uspokojení potřeby uznání a reminiscence. Starší lidé zpravidla dávají důležitost minulosti, rádi se vracejí ke vzpomínkám. Zážitky bývají zkráceny vzpomínkovým optimismem (Campbellová, 1998).

Jednou z výhod arteterapie pro seniory je možná rehabilitace jemné motoriky. Arteterapie napomáhá k přijetí vlastních handicapů, jsou-li součástí klientova života. Při tvorbě je důležitý zážitek úspěšnosti, který má probouzet kreativitu a fantazii, mírnit pocit méněcennosti a podporovat tendence ke vzájemnému skupinovému sdílení (Šicková-Fabrizi, 2002).

Blahodárný vliv arteterapie na emoční prožívání starších jedinců potvrdila i studie, která zkoumala účinky arteterapie na skupinu zdravých korejských Američanů. Z jejích výsledků vyplývá, že arteterapie u zkoumané skupiny podpořila zdravé stárnutí. Minimalizovala negativní emoce zkoumaných jedinců, zlepšila sebevědomí a snížila úzkost. Na základě těchto výsledků výzkumníci tvrdí, že arteterapie by měla být používána u starší populace na zlepšení emoční pohody, která může vést též k lepšímu zdraví u starší generace (Kim, 2012).

Liebmann (2005) popisuje průběh arteterapie v Denním stacionáři pro seniory. Arteterapeutka, která skupinovou arteterapii vedla, v úryvku zmiňuje specifika skupiny. V úvodu sezení vždy věnovala prostor seznamování se, i když se skupina setkávala pravidelně, její členové často zapomínali jména ostatních účastníků sezení. Taktéž vnímala potřebu klientů na prezentaci svých problémů, „postěžování si“, a vytyčila čas i pro diskusi tohoto typu.

Populace seniorů má své specifické potřeby, kterých si arteterapeut musí být vědom. Je zapotřebí, aby senioři rozuměli terapeutovým pokynům a návrhům. Někdy je dobré zadání zopakovat dvakrát nebo třikrát. Forma zadávání instrukcí ale musí být vstřícná, protože staří lidé jsou často citliví na jejich perceptivní ztráty. Kreativní tvorba pomáhá seniorům v rozvoji myšlení, podporuje komunikaci a zvládání základních dovedností. Součástí arteterapií bývají i relaxační techniky, které vedou k oproštění se od nežádoucích myšlenek. Arteterapie je zaměřena na socializaci, posílení jedince a jeho emoční pohodu. Klienti mají možnost ukázat a sdílet svoji vnitřní zkušenost a fantazii (Buchalter, 2011).

Výhody arteterapie se seniory:

- pomáhá při zaměření na problémy a jejich řešení,
- zaměřuje se na přítomnost,
- umožňuje vyjádřit strach a úzkost,
- pomáhá seniorům identifikovat stresory a hledat strategie k jejich zvládnutí,
- kreativní tvorba nabízí prožitek katarze,
- umělecké ztvárnění může být více léčivé než verbální popisování strachů a obav,
- během diskuse je možné zapojit do debaty umělecká díla,
- na uměleckém díle jde s časovým odstupem ukázat autorovi jeho umělecký posun,
- umělecká tvorba může dopomoci k diagnóze organických změn u jedince, může též zrcadlit kondici jemné motoriky,
- klienti se učí nové dovednosti, což napomáhá jejich sebevědomí, paměti a myšlení,
- tvorba pomáhá klientům vyhnout se úzkosti a s ní souvisejícím problémům, strach je ztvárněn ve vnějším prostoru na papír nebo sochu a klient o něm může mluvit a smířit se s ním,
- studie ukazují, že tvorba u klientů zrychluje proces uzdravování se a napomáhá lépe se vyrovnat s nemocí,
- zapojení do umění dává seniorům smysl a důvod k úsilí, učení a růstu,
- arteterapie zlepšuje kognitivní schopnosti jedince.

(Alders a Levine-Madori, 2010; Buchalter, 2011)

2.2.1 Výtvarný projev u seniorů

Růžičková (2004) se vymezuje vůči kategorizování výtvarného projevu seniorů. Starý člověk, ovlivněný zkušenostmi dlouhého života, má velmi bohatou a ojedinělou osobnost. Růžičková (2004) proto nevnímá jako vhodné stanovování jasných závěrů při analýze výtvarného projevu seniorů

Součková (2012) ve své práci zaměřené na výtvarný projev seniorů zmiňuje několik jeho specifik, která zpozorovala u skupiny seniorů, jež vedla. Jedná se o:

- stavění objektů na základní nebo zvýšenou základní linku,
- patrný nepoměr velikostí mezi jednotlivými objekty,
- zobrazování některých objektů z jejich nejtypičtějšího úhlu pohledu,
- znázorňování nízkých horizontů,
- absence objemu a stínu v malbách seniorů,
- automatismus a stereotypní opakování při znázorňování jednotlivých prvků,
- geometrické prvky, kulisovité znázorňování architektury,
- antropomorfismus,
- absence detailů v malbách,
- znaky degenerující grafomotoriky,
- disproporce lidských figur, časté zobrazení krátkých rukou,
- strnulost znázorněných postav,
- genderová neurčitost znázorněných postav,
- izolovanost objektů,
- malé využívání barevné plochy, malba je založena spíše na grafickém znázornění,
- absence barevné perspektivy, světelné i barevné dominanty,
- používání čistých barevných tónů,
- prosvítání bílé barvy výkresu.

2.2.2. Výtvarné materiály a techniky

V knize *Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults* Susan Buchalter (2011) popisuje různé materiály a aktivity, které byly při její práci se seniory dobře přijímány. Při tvorbě se seniory se autorce osvědčily fixy, přičemž před pastelkami je upřednostňuje pro snadné zacházení s nimi. Vyzdvihuje sytost barvy, které lze dosáhnout i při menším tlaku na papír, a jejich pohodlné držení. U pastelek vnímá zvýšené riziko, že je klienti odmítnou jakožto dětinský nástroj. Alternativu Buchalter (2011) nachází též v olejových pastelech.

Malba vodovými barvami se pro seniory jeví jako nejméně ohrožující. Barvy se relativně snadno natírají na papír a nešpiní. Je ale těžké vytvořit syté barvy, které by se do sebe navzájem nevzpíjely. Hodně lidí dle autorky skončí u jakési hnědo-olivové abstrakce.

Nejvhodnější pro arteterapii se seniory se autorce jeví technika koláže, která klienty podněcuje, aby byli vynalézaví a kreativní. Bývá jimi zároveň vnímána jako hra, kde není stanoven dobrý ani špatný způsob použití kolážových materiálů. Materiály určené ke kolážím mohou klienti trhat, stříhat a lepit. Autorka doporučuje strukturované koláže, asambláže, pro jejichž tvorbu jako vhodné materiály uvádí magazíny, fotky, filc, ubrousky, kuchyňské houbičky a strukturovaný papír.

Lidé se zhoršenou manuální zručností mohou obrázky vybrané pro svoji koláž trhat, klientům se špatnou pamětí často obrázky pomáhají, aby vyjádřili to, pro co nemohou najít slova. Práce na koláži dodává klientům pocit lehkosti a pro svou jednoduchost jim zvyšuje sebevědomí. Vybírání a třídění fotek napomáhá schopnosti rozhodování a schopnosti řešit problémy. Možné tematické ukotvení nabízí autorka v zaměření koláže na rodinnou koláž, šťastnou nebo rozzlobenou koláž, anebo koláž vzpomínek.

Oblíbenou aktivitou bývá namalování centra pro seniory, což je koncipováno jako aktivita na více setkání. Senioři se do práce často nadchnou a vymýšlejí různé objekty, které by do centra mohli přiřadit, například knihovny, bazény, jídelny apod. Součástí tvorby bývá i zábavná diskuse, kde se klienti domlouvají, do jakého místa by dané objekty začlenili. Hlavním cílem takové aktivity je propojení členů skupiny, vzájemná komunikace a socializace.

Další aktivitou je ztvárnění postavy, přičemž každý klient vytvoří jednu postavu, vybere jí pohlaví, věk, kulturu, její historii a namaluje, jak vypadá. Klienti popíší, v jaké je kondici, jak se postava cítí, jestli se jí daří, nebo trpí psychickou nepohodou, vymyslí její povolání, rodinný stav, zaopatřenost.

Osvědčenými tématy jsou také ztvárnění členů rodiny, tvoření rodinného stromu, malování vzpomínek a malování bezpečného místa, popřípadě tvorba mandal (Buchalter, 2011).

2.2.3 Metoda řízené imaginace

Při řízené imaginaci dává klientům podněty terapeut, provádí je předem připravenou situací, výjevem. „V řízené imaginaci v rámci arteterapie, kde dává terapeut klientovi podněty, jež mají vést k vynoření obrazů podle volby terapeuta, lze potom lépe – pomocí zachycených a zhmotněných obrazů – s klientem pracovat a vést ho“ (Šicková-Fabrice, 2016, s. 215). V rámci arteterapie je imaginace vhodnou technikou, kdy klient ztvární obrazy z mysli, dále je pak možné nad nimi vést rozhovor. Kontraindikace řízené imaginace může vzniknout v souvislosti s psychotickými pacienty (Šicková-Fabrice, 2016).

V metodě řízené imaginace je klient uveden do stavu relaxace. Následně si se zavřenýma očima představuje místo, které mu terapeut líčí. Výběr líčení místa, případně situace, je na terapeutovi. Možností pro výběr je celá řada, od klasických motivů, jako je například bezpečné místo, louka, les, hora, cesta, až k imaginaci pohádkových příběhů. Po ukončení imaginace je několik možností, jak s představami dále pracovat. Situace může dát podklad k následnému rozhovoru. V souvislosti s arteterapií je však dobré zmínit potenciál k vytvoření výtvarného artefaktu (ať už plošného, či prostorového), případně možnost dramatického ztvárnění. (Naše vnitřní kino, <https://psychologie.cz/nase-vnitri-kino/>)

Představy člověka jsou silně spojeny s jeho aktuálním emočním stavem a stávajícími problémy. Díky imaginaci se může člověk navrátit zpět do minulosti, významné zážitky si za přítomnosti terapeuta znovu prožít, reflektovat a zhmotnit. Imaginací je člověk obdařen v různé míře. Schopnost imaginace je tedy individuální. Nicméně fantazii můžeme i trénovat (Šicková-Fabrice, 2016).

Jev aktivní imaginace zkoumal C. G. Jung. Jako klíčovou složku vymezil nutnost povolení automatického plynutí obrazů mysli. Vypnutím tzv. kritiky v nás můžeme odblokovat strach a nechat svobodně plynout obrazy v mysli. Tento jev Jung nazýval „*uměním psychicky dopustit dění*.“ Výše zmíněný jev připuštění volného toku fantazií může na klienta působit osvobozujícím dojmem. Jung sám několik svých spisů věnuje procesu plynutí fantazií a následnému dialogu s postavami, které se v mysli objevují. Rozhovor vnímá jako kontakt

vědomí s nevědomím, který může být prostředkem pro individuaci. V prostoru aktivní imaginace se můžou vědomí a nevědomí navzájem ovlivňovat a měnit. Aktivní imaginace běžně začíná na obrazech ze snů, nebo jako odraz současné nálady, případně mohou pramenit i ze situace, nějakého konfliktu, který právě řešíme (Kastová, 1999).

III. Praktická část

V praktické části bakalářské práce je popsán průběh arteterapie v Denním stacionáři pro seniory a osoby se zdravotním postižením Domovinka Třebíč. Jsou zde vymezeny cíle dané arteterapie, představen Denní stacionář Domovinka, jeho prostory i denní režim. Dále se praktická část zabývá výtvarnými technikami s důrazem na metodu řízené imaginace a popisem jednotlivých setkání v rámci arteterapie. Další kapitolou jsou kazuistiky několika klientů, kteří se setkávání pravidelně účastnili. Součástí kazuistik je jedna z možných interpretací produkci vybraných klientů. Je zde vytyčena možná souvislost mezi artefakty a jejich autory. Praktickou část práce uzavírá reflexe s poznatky z arteterapie se seniory.

1. Arteterapie v Denním stacionáři pro seniory Domovinka Třebíč

Praktická část bakalářské práce probíhala v Denním stacionáři pro seniory a osoby se zdravotním postižením Domovinka Třebíč. Účastníky arteterapie byli klienti Domovinky. Jednalo se o klienty starší 60 let, s výjimkou třetího setkání, kdy se arteterapie zúčastnila též třicetiletá klientka s mentálním postižením.

Do Domovinky jsem z nedalekého Brna přijela dohromady pětkrát. Společná setkání se uskutečnila ve dnech 2. 9., 23. 9., 21. 10., 4. 11. a 11. 11. 2021. Časově jsme měli arteterapeutický blok v prostoru mezi svačinou a obědem. Setkání trvala hodinu a půl až dvě hodiny. Odpoledne pak byl ještě prostor na hodinové setkání. Setkávání komplikovala pandemická situace, stejně tak jako právě probíhající rekonstrukce zařízení. Arteterapie v daném stacionáři nikdy dříve neprobíhala, velká část klientů výtvarně tvořila naposledy na základní škole.

2. Cíl arteterapie

Cílem arteterapeutických setkávání byla reminiscence, náhled do vnitřního světa klientů, zprostředkování příjemných prožitků. Dílčím cílem bylo zjistit, je-li vhodné zavedení arteterapie v denním stacionáři? Jaký vliv má arteterapie na skupinu seniorů? Jaké jsou vhodné techniky pro arteterapii se seniory? S tím se pojily možnosti vyzkoušet si některé z výtvarných technik a hledat náměty, které by se klientům mohly líbit, rádi by je ztvárnili, a k obrázkům se pak rádi vraceli. Dalším z cílů bylo zodpovědět otázku Jaký vliv má arteterapie na atmosféru skupiny seniorů v denním stacionáři a jaké jsou její možnosti?

V dynamice společných setkávání jsem se z důvodu časových i kapacitních rozhodla pro modifikaci bloku původně určenému k interpretaci tvorby. Z toho důvodu jsem pak vymyslela jedno setkání navíc, kdy jsme si s účastníky reflektovali proces tvoření, ukázali a popsali výtvary, které v průběhu setkávání vznikly, a uzavřeli náš společný čas.

3. Denní stacionář Domovinka

Domovinka je denním stacionářem pro seniory starší 60 let a dospělé lidi se zdravotním postižením, přičemž zdravotním postižením je zde myšlen první až třetí stupeň invalidního důchodu nebo jiné zdravotní znevýhodnění. Klientelu třebíčské Domovinky tvoří převážně senioři.

V třebíčské Domovince je dán denní režim, který se dle potřeby upravuje:

7:00–9:00	Svoz, příchod
9:00–9:45	Přivítání
9:45–10:15	Svačina
10:15–10:45	Procházka, pohyb
10:45–11:45	Dopolední program
11:45–12:15	Procházka, cvičení
12:15–13:00	Oběd, káva
13:00–13:30	Odpolední siesta

13:30–14:00	Odpolední program
14:00–16:00	Procházka, rozchod, odchod

Klienti jsou tedy běžně ubytováni ve svých domovech nebo u příbuzných a ve vybrané všední dny jsou přiváženi do Domovinky, kde tráví společný čas se svými vrstevníky. Veškerý program je dobrovolný, klienti si mohou sami vybrat, zda se připojí do společných aktivit, nebo budou raději trávit čas jinou činností dle svého výběru. Společnými aktivitami bývá povídání a přednášky na zajímavá témata, výlety, společné stolování a slavení různých událostí, společné pečení, zpěv s kytarou a další. Velmi oblíbenou činností, hlavně u klientek, je tkaní koberečků ze staré příze. Samotnému tkaní předchází fáze háčkování vlny, kdy se z jemných vláken stává rigidnější tkanice. Z těchto tkanic pak klientky na malém ručním stávku tkají malé koberečky.

3.1 Prostory k arteterapii

Setkání většinou probíhala v dílně, v místnosti s okny o rozloze cca 15 × 15metrů. V místnosti jsem rozestavila stoly, aby obrysem tvořily písmeno U, aby bylo možné na obvodové straně usadit všechny účastníky a já v případě potřeby mohla procházet uprostřed. Takto probíhala většina setkání s výjimkou třetí arteterapie, kdy byla dílna zabrána dělníky, kteří v ní měli zázemí. Museli jsme tedy se skupinou improvizovat a tvoření výjimečně probíhalo v jídelně. Jídelna je průchozí místností a je v ní větší ruch, i z toho důvodu jsem zvolila alternativní aktivitu. Tvorba v jídelně byla pro klienty pohodlnější v tom, že se nemuseli na čas mezi svačinou a obědem nikam přesouvat. Mně ale přišlo méně výhodné to, že jsme neměli místem jasně stanovenou hranici mezi jednotlivými aktivitami daného dne.

4. Použitá výtvarná témata, techniky, materiál

Před sestavením samotného programu jsem si od vedení Domovinky vyžádala informace o kondici klientů. Zajímalo mě, jaká je mobilita klientů, jak jsou schopni komunikovat, zdali mají zachován sluch, zrak a jemnou motoriku a jaké jsou jejich kognitivní schopnosti. Dle zodpovězených otázek jsem pak mohla tvořit program. Informace, které jsem si o klientech vyžádala, zmiňuje ve své knize též Buchalter (2011). Ta ale též doporučuje znalost prostředí, ze kterého klienti přicházejí (Buchalter, 2011). Já věděla, že klienti bydlí u svých rodin, anebo bydlí sami a tato informace mi pro moji práci přišla dostačující.

Úvodním tématem prvního setkání byla malba bezpečného místa na základě předchozí řízené imaginace. V souvislosti se starším věkem bývá často spojována potřeba reminiscence. Jako součet uplatnění vzpomínek s primárním cílem zprostředkování příjemných pocitů se mi vybavila možnost imaginace bezpečného místa. Bezpečné místo mi přišlo vhodné i jako kontrast k situaci, kterou si staří lidé museli prožít v posledním roce. V počátcích pandemie to byli právě oni, kdo nejvíce pocítili nejistotu, ohroženost a osamělost. Přišlo mi tedy vhodné zařadit do programu společnou návštěvu bezpečného místa. Následné ztvárnění pak skýtalo možnost návratu do pokojné představy i s časovým odstupem.

Druhé téma jsem objevila v knize Skupinová arteterapie (Liebmann; 2005). Téma ztrát a nálezů vnímám jako vhodné pro seniory pro svoje podnícení k bilancování. Téma ztrát a nálezů mi přišlo též nápomocné k poznání toho, co je pro jednotlivé klienty důležité. Následně jsem hledala v povídkách a básních další inspirační zdroje k tématu, které by klienty podnítily k tvorbě. Použila jsem nakonec píseň od J. Uhlíře a Z. Svěráka Ztráty a Nálezy. Píseň popisuje životní ztráty, ale důraz dává na následné nalézání. V záloze jsem ale měla i téma houbaření, které klienti zmínili na předchozím setkání. Téma jsem měla pro případ, že by pro některé klienty bylo ztvárnění ztrát a nálezů náročné.

Do výtvarných témat jsem déle začlenila malbu postaviček klientů. Zajímalo mě, jak je klienti zobrazí. Tedy v jakém věku jejich postavičky budou, jaké budou jejich společné rysy. Též mě zajímalo, jak se budou klienti ke svým postavičkám stavět. Vzhledem k všeobecnému přijetí metody řízené imaginace klienty jsem do předposledního setkání zařadila právě tuto techniku.

Pro bohatou symboliku pojmů „cesta“ a „obydlí“ jsem se rozhodla zaměřit řízenou imaginaci na téma „cesta směřující k obydlí“.

Hlavní náplní výtvarných aktivit bylo malování akvarelovými barvami. Akvarelové barvy jsou výhodné pro svoji finanční dostupnost a jako další plus vnímám, že není třeba klienty dlouze učit techniku, protože každý si malování vodovkami ozkoušel již dříve v životě. Výhodou akvarelů je též možnost užívání různé sytosti barev. Vhodným prostředkem při malbě akvarelem je voda, která do malby vnáší prvek náhody.

Druhým využitým materiálem bylo slané těsto. Nápad modelace se objevil již v plánování programu. Zprvu jsem zvažovala využití keramické hlíny. Ta mi ale přišla nepraktická z důvodu finanční náročnosti a potřeby zařízení pro případné vypálení. Inspirace slaným těstem jako možným materiálem jsem objevila v knize Skupinová arteterapie. Následně bylo zapotřebí najít vhodné složení těsta, aby bylo příjemné pro modelaci. Vyzkoušela jsem několik receptů, a nakonec vytvořila vlastní těsto. Modelace je terapeutický proces, který aktivizuje hmatové receptory a zprostředkuje jedinci haptické prožitky (Liebmann, 2005).

5. Struktura jednotlivých setkávání

Počáteční aktivita sestávala z malby do mokrého podkladu na akvarelový papír velikosti A4. Cílem malování bylo naladění se na tvorbu, dále zkoumání techniky, rozhýbání zápěstí, rozvzpomenutí se na zacházení se štětcem, hledání možností nanášení barvy, pozorování funkce vody ve vztahu k akvarelovým barvám. Krátkou úvodní aktivitu jsem obměňovala.

Následovalo malování hlavního tématu. S ohledem na důležitost vzpomínek ve starším věku jsem klientům zadávala tematizované akvarely. Lhotová ve své knížce Arteterapie ve speciálním vzdělávání popisuje, že je třeba řídit se při výběru způsobu práce konkrétními požadavky nebo potřebami skupiny s ohledem na její složení a schopnosti komunikace. Někdy je třeba věnovat pozornost aktuálním záležitostem a v jejich důsledku přizpůsobit program arteterapie (Lhotová, 2013). Při tvoření programu jsem tedy vždy zvažovala potřeby skupiny a hledala aktivity, které by byly skupině příjemné. Vhodnou technikou pro příjemné prožitky ve skupině seniorů se ukázala řízená imaginace. K technice řízené imaginace jsem vždy přidala relaxaci, soustředění se na vlastní tělo, posed, uvolnění jednotlivých částí těla, a vnímání průchodu vzduchu dýchacím ústrojím s důrazem na hluboké a plynulé dýchání. Tón řeči jsem

měla klidný, pomalý, s adekvátní hlasitostí a artikulací, aby klienti dobře rozuměli. Použité texty k imaginacím se nachází ve druhé příloze bakalářské práce.

Kvůli komplikacím spojeným se třetím setkáním jsem do programu začlenila haptickou techniku, příznačnou pro prostor, ve kterém jsme tehdy tvořili, tj. jídelnu. Spolu s klienty jsme tvořili ze slaneého těsta. Modelaci z těsta jsem zaměřila spíše prožitkově. Soustředili jsme se na náš hmat, pocit z těsta a proměnu hmoty během různých aktivit.

5.1. První setkání

První setkání proběhlo ve čtvrtek 2. 9. 2021. Měla jsem vymyšlen program na dopolední i odpolední blok. Účastnilo se 12 klientů. Dopoledne jsme začali představením a společným seznámením. Já si musela najít vhodný způsob projevu, hlasitosti a artikulace, aby vedl k dobré srozumitelnosti. Seznámení bylo důležité hlavně pro mě, většina klientů se navzájem znala. Pak jsem klientům nastínila, co můžou od našich společných setkávání očekávat. Následoval čas na zklidnění, soustředění na to, kde právě jsme, co vidíme, slyšíme a jak se cítíme. Zrakem jsme hledali v místnosti předměty, které jsme třeba dříve opomíjeli, soustředili se na vše, co slyšíme, cítíme. Relaxaci jsme doplnili společným dýcháním a nenáročným procvičováním rukou. Od společného naladění se jsme přešli k první krátké výtvarné aktivitě, vpíjení akvarelových barev do mokrého papíru velikosti A4. Součástí zadání bylo zkoumání reakcí barev a vody, vpíjení jednotlivých barev, zkoumání různých tahů štětcem a hledání, co všechno umí.

Po kratší výtvarné aktivitě se konalo hlavní tvoření. Obsahem hlavního výtvarného programu bylo nalezení bezpečného místa za pomoci imaginace. Imaginaci předcházela relaxace, přičemž relaxace i imaginace probíhaly se zavřenýma očima. Po imaginaci se klienti pomalu navrátili myšlenkami do místnosti a své bezpečné místo začali výtvarně pojednávat na akvarelový papír formátu A3.

Po dopoledním programu následoval oběd a krátký odpočinek. Náplní poobědové hodinky pak byla debata o dopoledním programu, reflexe tvorby a povídání o místech, kam jsme se v mysli vydali. Celé setkání probíhalo velmi přívětivě, klienti se se zájmem podle svých možností zapojovali do všech aktivit. Reflexe byla kladná, klientům se program líbil. Z několika výpovědí i vyvstalo téma na následné setkání, houbaření!

5.2. Druhé setkání

Druhé setkání proběhlo 21. 9. 2021. Účastníků bylo 16. Po vydařeném prvním setkání jsem se rozhodla držet stejné osnovy jako minule. První aktivitou bylo krátké společné povídání, seznámení se s novými účastníky a rozvzpomínání se na aktivity prvního setkání. Následovalo zklidnění se, společné rozdýchání se, procvičení rukou. Rychlou výtvarnou aktivitu jsem lehce obměnila a v zadání pobídla účastníky, aby barvami zaplnili celý papír.

V reflexi minulého setkání jsme s klienty našli téma pro možnou tvorbu „houbaření“. Vzhledem k zasazení bezpečného místa, kde velká část klientů malovala les, jsem hledala téma širšího záběru. V knize Skupinová arteterapie (Liebmann; 2005) mě zaujalo téma „Ztráty a nálezy“. Jako inspiraci jsem klientům pustila stejnojmennou píseň od Svěráka a Uhlíře, která popisuje životní ztráty s důrazem na následné nálezy. Po přehrání jsem vyzvala skupinu, aby se zamyslela nad svými ztrátami a nálezy, které jim do života přišly. V mysli jsme společně hledali situace různých ztrát a vzpomínali na radost z nalézání. Následně jsem klienty vybídla, aby namalovali, co se jim v mysli vynořilo. Můj návrh nebyl skupinou zcela přijat. Pro tento případ jsem měla alternativní téma, ono „houbaření“. Toto téma už bylo přijato o něco lépe. Stejně se ale našlo několik klientů, kteří měli potřebu vyjádřit svoji nechuť k technice malování.

Po obědě byl čas na společnou reflexi. V počtu 16 účastníků ale nebylo snadné udržet pozornost skupiny a konstruktivně reflektovat dopolední blok. Skupinová reflexe se segmentovala do několika menších simultánních debat. Zpočátku jsem se snažila situaci moderovat, následně jsem ale spíše procházela mezi jednotlivými skupinkami a spontánně se zapojovala.

Druhé setkání pro mě bylo náročné zejména z důvodu, že vedení šestnáctičlenné skupiny bylo vyčerpávající. Hlavním tématem pro mě bylo udržet si pozornost, přijímat negativní poznámky, vyhodnotit je a co nejlepší vést a motivovat skupiny v daný moment. Též se mi zrodila otázka hranice mezi motivací klienta a manipulací s ním. Během oběda s pracovníky jsem při debatě s jednou zaměstnankyní zjistila, že tento problém ve své profesi též řeší.

5.3. Třetí setkání

Třetí setkání proběhlo 21. 10. 2021. Klientů se zúčastnilo 16. Třetí setkání si vyžádalo pozměněnou strukturu programu. Z minulého setkání jsem vnímala potřebu změny struktury setkání, protože pro velkou skupinu, se kterou jsem pracovala posledně, byl program až moc obsáhlý. Druhým podnětem ke změně aktivit bylo rozdílné místo konání programu. Z důvodu prací na domě byla dílna postoupena dělníkům a náš program se musel uskutečnit v jídelně. Rozhodla jsem se aktivitu směřovat hapticky a prožitkově. Jako materiál jsem si vybrala slané těsto. Setkání předcházelo mé domácí zkoumání tohoto materiálu a hledání vhodného složení surovin a jejich poměru, aby konzistence těsta byla co nejpříjemnější a aby při usychání nepopraskalo.

Do Domovinky jsem se dostavila o hodinu dříve, abych každému vyrobila bochánek těsta, se kterým by se dobře pracovalo. Setkání jsme zahájili krátkým společným povídáním o tom, co komu v posledních dnech udělalo radost. Každý dostal svoji část těsta a následovalo tvoření a hraní si s těstem. Těsto bylo třeba pořádně hníst, zkoumat. Podněcovala jsem klienty, aby se soustředili na teplotu těsta, na to, jaká je jeho konzistence, zdali je jim příjemné na omak. Vyvábili jsme si kuličku a s tou pak kutáleli po stole a po dlaních, zlehka jsme s ní házeli. Zkusili jsme rýpnout do vlastního těsta a pak vložit prst do prohlubně, kterou ve svém vytvořil soused. Vytvářeli jsme z těsta různé tvary a pohyby rukou ho modifikovali, obtiskovali jsme si různé části rukou, masírovali se kuličkou těsta, zkoumali, jak se hmota přizpůsobuje okolí, jaký tlak je třeba pro hnětení a pozorovali, jak na nás tvoření působí.

Cílem této techniky bylo procvičování dlaní a hledání toho, co je nám příjemné. Ukončující aktivitou bylo hledání konkrétní sošky v obtisknuté struktuře těsta a domodelování tvaru. Někdo se námětu chopil, jiný vytvořil sošku dle vlastního uvážení.

5.4. Čtvrté setkání

Čtvrtého setkání 4. 11. 2021 se účastnilo 12 klientů. Dílnu jsme již měli uvolněnou, mohli jsme tedy tvořit tam. Čtvrté setkání bylo posledním tvořícím setkáním. Byla jsem požádána jednou z pracovnic, Maruškou, abych klienty přivítala a řekla jim, co je za den, datum i den v týdnu, a kdo má svátek. S Maruškou jsme se zároveň domluvily, že nám k začátku v dílně zahraje pár písni na kytaru abychom se „společně sladili“. Následovala první krátká výtvarná aktivita,

desetiminutové namalování figurky sebe sama. Malování bylo možné do suchého i mokrého podkladu, podle preferencí autora. Pro odbourání strachu jsem klientům přinesla inspiraci, malbu svoji a svého neškoleného kamaráda, které jsme dříve v rychlosti vytvořili. Cílem ukázky bylo odbourání strachu z potřeby dokonalého výsledku, což se povedlo. Nad našimi výtvy se klienti poušmáli a dali se do tvorby svých postavíček.

Pro hlavní výtvarnou aktivitu jsem zvolila imaginaci, která se osvědčila při prvním setkání. Průběh byl obdobný, přes společné hluboké dýchání jsme přešli k uvědomění si celého těla. Následovalo uvolnění jednotlivých částí těla a po něm již samotná imaginace. Vnitřní zrak byl soustředěn na cestu, cestu v blízkosti potoka a louky, končící u domu, kde je dobré žít. Dva klienti byli zrelaxováni natolik, že je bylo třeba vzbudit. Po návratu z imaginace jsem ještě chvíli nechávala doznít to, co si každý prožil. Po tichém ohlížení se za představami doznívající imaginace jsem vyzvala skupinu k malbě toho, co ve fantazii viděli. Do tvoření se postupně pustila většina členů skupiny.

Během malování se mi svěřila jedna z klientek, že s sebou přinesla své básně a moc ráda by mi je ukázala. Poděkovala jsem jí za iniciativu a prezentaci básní nabídla pro odpolední blok.

5.5. Páté setkání – Reflexe klientů

Pátého setkání se zúčastnilo 14 klientů. Toto setkání nebylo původně plánováno. Cítila jsem ale potřebu celistvě všechna naše společná setkání uzavřít, podívat se na to, co jsme vytvořili, ukázat si navzájem svoje výtvy ve skupině, pobavit se a probrat, jaká pro nás společná setkávání byla. Dopolední blok byl více strukturovaný než odpolední. Každému z klientů jsem připravila složku s jeho výkresy.

První aktivitou byla reflexe našich arteterapeutických setkávání. Každý měl krátce popsat, jak se při tvoření cítil, co ho těšilo a co by naopak pozměnil. K lepší organizaci reflexe jsem nechala kolovat kamínek, kdo ho měl v ruce, mohl mluvit. Většina ohlasů byla kladná. V několika případech jsem se setkala s reakcí, že ze začátku se klientovi do tvorby nechtělo, ale nakonec mu přijde dobré, že se do tvorby pustil. Jeden klient ale zase zmínil, že malování není jeho parketa, že by raději jiné aktivity. Jeden z klientů ve tvorbě postrádal smysl, rád ve skupině zmiňoval, že za svůj život postavil dva domy a že v malování smysl nevidí. Další klientka naopak

kvitovala program se slovy, že se na naše setkávání vždy těšila, že ji moc baví každá rukodělná práce. Ohlasy měl v několika případech i samotný aktivizační potenciál arteterapie, kdy si klienti chválili jakési „vyburcování“ k činnosti, do které se jim prvotně nechtělo a následně uznali, že to bylo dobré. Párkrát byla v reflexi zmíněna atmosféra skupiny a moje osoba. Klienti si chválili, že byla při tvoření zábava, těšilo je společenství, pobyt mezi přáteli. V souvislosti s mojí osobou pak jeden klient poznamenal, že mu přijde, „že si na nic nehraju“. Měl na mysli autenticitu projevu a prý je se mnou „sranda“.

Druhá reflexe se týkala výtvorů každého z klientů. Skupina byla vyzvána, aby každý svými slovy okomentoval své výtvary a představil jeden, který ho nejvíce těší. Několik klientů mělo potřebu ukázat všechny obrázky a popovídat o nich. Častými obrázky, které klienti s radostí ukazovali, byly jejich postavičky. Skupina často reagovala na obrázky kladně. Klienti se navzájem podporovali a chválili. Klienti se ve vzpomínkách vraceli i k místům prvního setkání, imaginace bezpečného místa a popisovali, kde se místo reálně nachází. Pozitivním jevem bylo, že si skrz obrázek vzpomněli na původní námět.

Odpolední program byl milým poobědovým setkáním. Přinesla jsem klientům na rozloučenou vaječný koňak a bonboniéru. Oni mi věnovali koberečky, které společnými silami vyrobili. Zpívali jsme, recitovali jsme básně, popovídali si a rozloučili se.

6. Kazuistiky

Pro prezentaci produkce jsem vybrala několik klientů, kteří se zúčastnili většiny našich setkání. V úvodu kapitoly je vhodné podotknout, že následující poznatky mají spíše charakter otázek, které nebyly s klienty konzultovány. Pro velikost skupiny jsem upustila od klasické interpretace. Postřehy tak jsou spíše mými osobními návrhy a otázkami, nejsou však potvrzeny klientem. Jména klientů jsou anonymizována.

Klientka Anna

Věk 84 let. Klientka je po operaci kyčle, kvůli které chodí o jedné hůlce. Má lehce zhoršenou paměť, smysly má ale v pořádku. V profesním životě byla učitelkou na 1. stupni se zaměřením na defektologii a logopedii. Jejím koníčky jsou zahrádka, knihy, zavařování, ráda háčkuje. Minulý rok jí zemřel manžel, bylo jí smutno. Letos se přestěhovala ze samostatného bytu k synovi do jiné části Třebíče, kde si zvyká na společné soužití.

Klientka na mě působila spíše nenápadně, neměla potřebu na sebe strhávat pozornost. Tvořila s klidem, avšak o své tvorbě neměla dobré mínění. Nejednou zmínila „já jsem po děckách chtěla, aby malovaly, ale když vidím to svoje...“. Ptala jsem se jí, co by na takový obrázek řekla svému žákovi? Prý by ho pochválila.

Obrázek 2a je popisný, jako kdyby klientka vyjmenovávala jednotlivé fragmenty obrázku. Při tvorbě obrazu Anna pracovala v sektorech. Prvně obsadila levou horní čtvrtinu obrázku, následně levou dolní čtvrtinu. Pak pokračovala k pravé horní čtvrtině výkresu. Pravou dolní čtvrtku obsadila až nakonec po vybídnutí. Čím může být zapříčiněn tento postup při tvorbě? Napadá mě potřeba řádu, posloupnosti. Levá strana obrázku je věnována muži. Zajímalo by mě, kdo je tím člověkem? Vypadá to, že je pro klientku důležitý, když je součástí jejího bezpečného místa. Navíc jeho sektor namalovala jako první. Napadá mě, zdali se v tvorbě nemůže zrcadlit současná klientčina situace? Mezi ženou a domem stojí muž, který určuje pravidla. Muž má nastražené uši a zvláštní věc na hlavě, která nejspíš původně měla být kloboukem. Zajímavým symbolem na obrázku je též velká květina vedle muže. Je to slunečnice, divizna, nebo jiná květena?

Obrázek 1a

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 2a

Bezpečné místo, formát A3



Obrázek 4a na mě nepůsobí pokojným dojmem. Řada věcí visí ve vzduchu. Okrové antropomorfní sluníčko není radostné. Barevnost pro tehdejší setkání 23. 9. si klientka našla již v úvodní výtvarné aktivitě. Převažuje tmavě zelená s modrou a špinavými tóny oranžové a růžové. Barvy jsou ušpiněné, většinou zastoupená barevnost je zelená a modrá v tmavých tónech, což může signalizovat depresivní ladění.

V pravém dolním rohu se nachází jakási postavička nad dvěma houbami. Jaké houby to jsou? Osobně mi připadají jako hříbek a muchomůrka. Mohla by pak být postavička vnímána jako někdo, kdo osciluje nad volbou mezi dobrem a zlem?? Postavička se nachází v podpisovém místě. Co je zač? A jaký je její úděl v lese?

Obrázek 3a

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 4a

Houbaření, formát A3



Postavička autorky na obrázku 5a působí jako veselá mladá žena. S rozepjatýma rukama jako by chtěla někoho obejmout. Má zajímavé šaty, co je to za šaty? Můžou připomínat kroj? Z jaké země? Oblečení mi asociuje například Indii, nebo Afriku (k Africe by seděl i účes postavičky a černé dlaně)? A pokud by autorka souhlasila, tak co je pro ni příznačné pro dané místo, odkud oblečení pochází? Taktéž mě zaujaly boty postavy, co je to za obuv? Na obrázku to vypadá jako by nohu pokrývaly jen z části a paty nechaly volné. S takovou obuví by autorka musela našlapovat velmi opatrně.

Poslední obrázek 6a klientky má jinou barevnost než dřívější, působí jinak. Je vzdušnější. Zároveň ale lazurní, čímž působí snově. Je zde více cítit perspektiva, která je realističtější než u dřívější produkce. Klientka obrázek popisovala jako cestu k chatě. Osobně v něm ale více vnímám atmosféru moře, též chata mi připomíná maják. Mohla by krajina obrázku autorce asociovat i jiný výjev než pouze cestu k chatě? Zajímavým momentem je radostné slunce na levé straně, svým umístěním tvoří v ostatní produkci výjimku. Též obydlí je situováno vlevo. Vracíme se tedy zpět do minulosti? Z komína domu se kouří. Kdo v něm čeká? A jak se vůbec postava na obrázku dostane do domu? Kudy se dá obejít potok a kde jsou dveře chaty? Pamatuji si, že místo, na kterém postava stojí, bylo autorkou pojmenováno jako lávka přes potok. Potok je ale vodorovně s lávkou, lávka nevede přes něj.

Jako podstatné místo na obrázku vnímám velký strom v pravé části obrázku. Je vzrostlý, ale pokroucený. Je to jehličnan. Na jeho větvích se ocitli tři černí ptáci. Jak zvládá takový strom udržet tři opeřence? A co oni tam dělají? Pouze odpočívají před dalším letem? Nebo plánují uhnízdit? Černí ptáci mi asociují možné závaží, možnou tíhu v autorčině životě.

V rámci tvorby paní Anny vnímám silné barevné zastoupení v oranžové a zelené barvě. Často ale překlenuté do tmavších odstínů. Můžeme tento jev přikládat bývalé profesi klientky, učitelky, pro kterou jsou právě oranžová a zelená tak příznačnými barvami. Kdy s věkem může barevnost přecházet do tmavších tónů?

Obrázek 5a

Postavička, formát A4



Obrázek 6a

Cesta, Formát A3



Klient Bedřich

Věk 63 let. Klient chodí za pomoci chodítka. Z důvodu diabetu má zhoršenou hrubou i jemnou motoriku a zrak. Dříve pracoval jako policista, vyšetřovatel v Praze. Rád sportoval. Žije sám, má složitější vztahy s rodinou. Dvakrát zkoušel bydlet v domově pro seniory, ale vrátil se po několika měsících domů. Ještě se prý necítí být tak starý. Do Domovinky dochází denně. Rád by prý zůstal ještě nějakou dobu doma. Navíc mu v domě konečně dostavěli a zprovoznili výtah.

Na klientovi mě zaujal jeho smysl pro humor. Rád o sobě ve skupině dával vědět. Reagoval na různé podněty, které ze skupiny vycházely. Myslím, že i tvorbu bral jako další možnost pro podněty komunikace ve skupině. V první aktivitě chtěl klient vytvořit českou vlajku, obrázek 1b. Jeho soused pak poznamenal: „*Vždyť to máš naopak*“. Bylo vidět, že klienta to znejistilo. Situaci pomohla jedna z pracovnic Domovinky, která navrhl, že klient určitě chtěl sofistikovaně zobrazit českou vlajku v zrcadle.

Na obrázku 2b je znatelná „mateřská“, nebo též „katolická“ uhlopříčka směřující z pravého dolního rohu k levému hornímu. Tato uhlopříčka signalizuje návrat do minulosti, čemuž by odpovídalo i umístění slunce na levé straně. Na obraze se vyskytují dva muži. Autor chtěl namalovat „*Rumcajse v lese*“, ale místo Rumcajse se mu na obrázku objevila hlava neurčitěho muže. Ona hlava má privilegované místo ve středu obrazu, je větší než plánovaný Rumcajs.

Má větší možnosti, před sebou má čtyři hříby a muchomůrku. Klobouk postavy tvarově připomíná právě klobouček muchomůrky. Může to poukazovat na nebezpečí, které by se s danou postavou mohlo pojit? Postava je tajemná, neurčitá, lazurní, chybí jí rysy v obličeji. Co skrývá?

Obrázek 1b

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 2b

Bezpečné místo, formát A3



Obrázek 4b je pustý. Les je zde znázorněn čtyřmi stromy a ohraničen dvěma hříbký. Výjev má pouze druhý plán. Obrázek tak působí jako z „konce světa.“ Stromy nejsou kotveny v zemi, hříbek napravo levituje. Uprostřed se vyskytuje srnka ve zvláštní, nestabilní pozici. Nabízí se možnost, jestli srnka nenarazila do stromu? Barevnost je strohá, objevují se jen čtyři barvy v základních tónech. Zelená, světle modrá, hnědá, žlutá a bílá jako původní barva papíru. Celý obrázek působí pustým a chladným dojmem.

Obrázek 3b

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 4b

Houbaření, formát A3



Pro postavu klienta na obrázku 5b zvolil autor sytě hnědou barvu. Sám má tmavší pigment. Začal malovat tmavou postavu bez jakýchkoliv náznaků oblečení. Na základě vznikajícího obrázku pak začal postavičku přetvářet do karikatury čerta. Následnou formou pak bavit skupinu. Zvažuji nad jistou paralelou k prvnímu obrázku, kdy jedna z pracovníků odlehčila klientovu chybu tím, že navrhla řešení v podobě zrcadlového odlesku české vlajky. V případě postavičky si už klient poradil sám. Sice vytvořil svůj portrét v obnažené formě, avšak následně překlenul postavičku do karikaturního čerta, pro něhož je již nahota přípustná. Co se ale týče vzezření čerta, tak spíše vypadá komicky, než že by se ho měl člověk bát. Nabízí se zde otázka postoje postavičky. Co má znamenat její postoj? Může nestabilita postavy odkazovat na autorovu potřebu opory při chůzi?

Obrázek 5b

Postavička, formát A4



Obrázek 6b

Imaginace cesta, formát A3



V klientově tvorbě vnímám jako velmi zvláštní rozdílnost mezi tematickými akvarely. Obrázek bezpečného místa má svoji dynamiku, je zde znatelná práce s úhlopříčkami, pestrá barevnost, děj. Obrázky Houbaření a Cesta jsou pusté námětem i barevností. V klientově tvorbě je možné najít různě regresivní prvky výtvarného zobrazování, například pásovitost, stereotypní opakování některých prvků, stavění objektů na základní linku.

Zaujalo mě též klientovo opakování čtyř prvků, čtyři hříbky v obrázku bezpečného místa, čtyři stromy v lese, čtyři knoflíky na postavičce, čtyři křížky v místě podpisu. Může ona symbolika značit nějaký zlom v době, kdy byly klientovi čtyři roky? Kdybychom ale počítali římské číslice, tak čtyři křížky v místě podpisu postavičky autora znamená čtyřicet.

Klientka Cecílie

Věk 78 let. Klientka měla před třemi lety zlomeninu pánve, po které chodila za pomoci chodítka. Chůze se jí postupem času zlepšila a teď chodí samostatně, bez opory. Má zabudovaný kardiostimulátor. Smysly i kognitivní schopnosti má klientka v pořádku. Klientka pracovala ve výrobě obuvi BOPO. Jejími koníčky jsou různé ruční práce, zahrádka. v Domovince je velmi zručná ve tkaní koberečků. Zajímá se o Třebíč a její historii (sbírá staré fotografie a články). Přála by si pejska, protože dříve měla dva pejsky. Před rokem pochovala manžela, který byl upoután na lůžko a o něhož se s pomocí dcery léta starala. .

Klientka je společenská, ráda si povídá. Během arteterapie tvořila bez pobízení. Měla moc ráda pejsky, se kterými dříve žila, ráda o nich povídala. Svoji tvorbu na posledním setkání slovy nehodnotila příliš kladně, bylo ale vidět, že jí dělají radost náměty, které namalovala.

Obrázek 1c

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 2c

Bezpečné místo, formát A3



Na tvorbě klientky mě zaujal její styl malby. Zpočátku malovala gesticky, používala razantní tahy štětcem. Na obrázku 2c je znepokojující moment černého valounu, který letí ve vzduchu. Co je tento předmět ve vzduchu zač? Osobně vidím podobnost s kmenem stromu z obrázku Cesty.

Obrázky z druhého setkání, obrázky 3c a 4c, mají v klientčině produkci nejsytější barevnost. Obrázek 4c je malovaný technikou, která skoro vypadá jako kresba fixou, a ne malba vodovými barvami. V obrázku je velmi hutno, až nedýchatelno. Není zde poznat, kde končí země a kde začíná obloha. Výstražná je zde červená houba na identifikačním místě.

Obrázek 3c*Malba do mokrého podkladu, formát A4***Obrázek 4c***Houbaření, formát A3*

Poslední dvojice obrázků by mohla odkazovat na oralitu. Žena s otevřenými ústy na jednolitěm oranžovém pozadí. Na obrázku 6c je zase možné ve tvaru kopečků vidět ženské poprsí. U postavy je pak otázka toho, koho zobrazuje. Klientka má totiž tmavé krátké vlasy, ale žena na obrázku je dlouhovlasou blondýnou. Jak vypadala klientčina maminka? Mohla by být ženě podobná? Postava matky mě napadla na základě fialové sukně a světle modré halenky. Fialová barva je právě barvou mateřskou a světle modrá se může pojit k pomáhajícím osobám.

Obrázek 5c**Obrázek 6c***Postavička, formát A4 Cesta, Formát A3*

Pro tvorbu paní Cecílie jsou typické dvojice, dvoje křoví, dvě dvojice hříbků, dva kopce, dva stromy. Dále jsou znatelné odlišné způsoby vyjadřování ve tvorbě. Ze začátku tvořila sytějšími

barvami a v hlavních tématech skoro nepoužívala vodu. V obrázcích 18 a 19 je ale naopak voda využita již více a barvy jsou naopak spíše lazurní. Posuzovat vývoj tvorby by ale dle mého názoru bylo na místě až při více setkáních.

Klientka Dana

Věk 87 let. Klientka chodí o hůlce. Paní Dana též dříve pracovala ve výrobě obuvi BOPO, poté se starala o ubytovnu. Jejími koníčky jsou zahrada, ruční práce, pečení, četba (Javořická), v důchodu se začala zabývat vyšíváním ubrusů, dodnes krásně vyšívá (i pro Domovinku). Žije v rodinném domě. Celý život se starala o postiženou dceru, která dochází do stacionáře Úsměv, který sousedí s Domovinkou. Dcera nyní bydlí v chráněném bydlení a domů jezdí jen na víkendy. Klientku velmi bavilo společné tvoření. Prý se na něj vždy těšila. Má ráda všechny rukodělné práce. Nebylo pro ni těžké malbu začít, ani dokončit. Ráda povídala o svých obrázcích.

Své bezpečné místo ztvárnila klientka na obrázku 2d altánkem na zahradě, ve kterém ráda pobývá. Obrázek působí chladným dojmem. Scéna altánku mi přijde až metafyzická. Stůl, stejně jako klientka ležící na křesle, se vznášejí ve vzduchu. Jako by obrázek odkazoval na odchod do jiného světa, povznesení se do Bezpečí. Ve středu obrázku je altán, jehož střecha je ve tvaru trojúhelníku. Trojúhelník bývá vykládán jako symbol Boha.

Obrázek 1d

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 2d

Bezpečné místo, formát A3



Obrázek 4d, Houbaření, mi přijde výjimečný svojí technikou. Vnímám v něm propracovanost, se kterou jsem se jinak v rámci malby se seniory v Domovince nesetkala. Vyniká mezi ostatními obrázky snahou o prostorové rozmístění objektů. Velký hříbek se nachází v prvním plánu, též

podle uložení je nejblíží a je zpracován sytějšími barvami. Navíc u něj vidím snahu o zobrazení objemu.

Obrázek 3d

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 4d

Houbaření, formát A3



Sebe samu na obrázku 5d klientka namalovala s krátkýma rukama. Což může znamenat problémy se sebeobsluhou. V obrázku 6d namalovala paní Dana postavu zetě v lese. Zeť je myslivec a na obrázku je s pejskem a kočičkou.

Obrázek 5d

Postavička, formát A4



Obrázek 6d

Cesta, formát A3



Na všech obrázcích má paní Dana snížený horizont a absenci třetího plánu. Tento jev ve své bakalářské práci popisuje Součková, kdy nízký horizont ve tvorbě seniorů interpretuje jako možný odkaz na nízké sebevědomí autora (Součková, 2012).

Klient Emil

Věk 74 let. Klient chodí s holí, pomaleji, opatrně. Má lehce zhoršený sluch a příznaky demence (horší paměť, orientace, pasivní, apatický). Trpí potížemi se srdcem. Vystudoval Strojní průmyslovou školu s maturitou. Pracoval jako ekonom v První brněnské strojárně, poté byl ekonomem Svazu neslyšících a nedoslýchavých a předsedou základní organizace Svazu vojáků v záloze. Dříve pořádal soutěže ve sportovní střelbě. Desítky let vedl střelecký kroužek na ZŠ Týnská. Bydlí sám v bytě s podporou rodiny, pečovatelské služby a s denní docházkou do Domovinky.

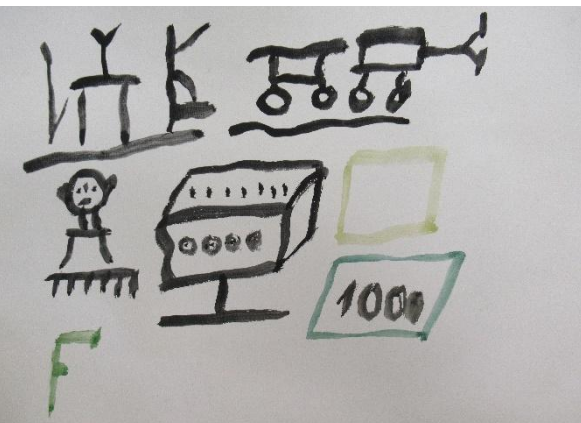
S klientem jsem již pracovala před dvěma lety v rámci divadelního projektu. Od posledního setkání mi přišlo, že o sebe klient méně dbá. Pan Emil v sobě mísí dvě polohy. Zaujme svérázným vystupováním, někdy až konfliktními výstupy. Na druhé straně má ale ke skupině velký vděk, který prezentuje například při reflexi.

Klient má velmi osobitý výtvarný projev, zatímco ostatní využívali barevné plochy, pan Emil pracoval v prvních dvou tematických akvarelech výhradně s linií. Avšak na jiných obrázcích vidíme, že umí pracovat i s barevnou plochou. Vzhledem k porovnání s tvorbou klientů mě napadá možnost potřeby výjimečnosti, odlišení se od ostatních. Na druhou stranu ale může být vyčnívající tvorba též signálem počínající demence.

Zvláštní moment nastal ve chvíli, kdy jsem prosila o popis obrázku 2e, bezpečného místa. Klientova výpověď se v čase jednoho setkání měnila. Přišlo mi jako by si popis obrázku v danou chvíli vymýšlel. Nevím, jestli v tom měla být tendence k utajení původního záměru, nebo se klient na původní záměr nepamatoval? V obrázku Bezpečného místa prvně pojmenoval zobrazený vozík osobním autem. Následně mělo být vozidlo „pohřebákem“. Když jsem se klienta ptala na dvě zobrazené postavy, tak barvitě a expresivně popsal, že menší panáček chce většího hnědého nakopat do pozadí, protože ho naštvál. Nespokojenost pan Emil projevoval i směrem ke své vlastní osobě. Když byli klienti po dokončení maleb vyzýváni, aby podepsali své obrazy, tak se mě pan Emil nejednou zeptal, jak to má podepsat, jestli jako „blbec“?

Obrázek 1e*Malba do mokrého podkladu, formát A4***Obrázek 2e***Bezpečné místo, formát A3*

Obrázek 4e popisuje situaci, kdy klient našel na stole tisícovku. Způsob zobrazení v prvních dvou tématech je lineární. Bez náznaku perspektivy. Barevností malby odkazují na depresivní potenciál. Objekty jsou situovány k levému hornímu rohu, jako by odkazovaly na představu z minulosti. Z fylogenetického hlediska mi pak obrázek svojí popisností připomíná tvorbu starých Egypťanů.

Obrázek 3e*Malba do mokrého podkladu, formát A4***Obrázek 4e***Ztráty a nálezy, formát A3*

Postavička pana Emila na obrázku 5e je oblečena v červeném tričku, stejně jako klient ten den. Postava má velmi výrazná ramena, která krčí. Postoj postavy je urputný, možná i trochu vyděšený. Svojí konstitucí by se zobrazený muž mohl cítit více neohrožený. Klient Emil má tuto malbu rád, ono dílo ukázal skupině jako to, se kterým je nejvíce spokojen. Komentoval ho slovy, že takto v mládí vypadal. Řešili jsme červenou skvrnu nad klientem, prý měla být původně balónem, skupina v ní viděla i květinu, klíčovou dírkou... Těší mě způsob, jakým se klient zobrazil. Červeným tričkem s mohutnými rameny klient zobrazil sílu, která v něm stále

dřímá. Těšila ho i prezentace díla před skupinou, které se obraz moc líbil a klienta skrz něj podpořili. Pod výtvary ze dne 4. 11., obrázky 5e a 6e, se již pan Emil neměl potřebu podepsat hanlivou přezdívkou.

Obrázek 5e

Postavička, formát A4



Obrázek 6e

Bezpečné místo, Formát A3



Klient František

Věk 79 let. Klient chodí bez opory, má slabé příznaky Parkinsonovy choroby a zabudovaný kardiostimulátor. Smysly i kognitivní schopnosti má klient v pořádku. Je vyučený kovář, pracoval v První brněnské strojárně v Třebíči, měl rád fotbal a byl součástí Dobrovolných hasičů. Stále má rád společnost, procházky, houbaření. Je aktivní, kdysi si vybudoval vlastní kovárnu. Žije sám v jedné části domu v Židovské čtvrti v Třebíči, ve druhé je dcera s rodinou. Také vlastní dům se zahradou v Koutech, kam rád jezdí i sám. V létě tam bývá i na několik dní. Pan František vystupoval jako klidný, dobře naladěný, bystrý a veselý člověk. Tvořil s úsměvem, nedělalo mu problém začít malovat a celou dobu kontinuálně pracoval. Na prvním setkání chyběl.

Během druhého setkání si hledal aktuální téma již při úvodní aktivitě, kdy při tvorbě do mokrého podkladu načrtl na barevný podklad dýni, obrázek 1f. K tématu životních ztrát a nálezů namaloval obraz trosečníka. Trosečník je na obrázku 2f v pravém dolním rohu na svém malém ostrově. Velký monument ve středu obrazu je loď. Ve vzduchu letí letadlo a helikoptéra trosečnickovi na pomoc. Obrázek je zajímavě kompozičně pojedený, zaplněný. Je zde akce, která je zdůrazněna úhlopříčkami v obraze, jako by byl na mateřské úhlopříčce mezi trosečníkem, korábem a sluncem popsán příběh do doby, než přiletěla pomoc. Jaký vlastně byl život na ostrově? Je vůbec potřeba dostat se z ostrova pryč?

Druhá uhlopříčka pojí loď a záchranu ve vzduchu. V obrázku je velký důraz na záchranné dopravní prostředky, samotného trosečníka, aby divák na obraze pohledal. Ani sám trosečník se ale nesnaží být viděn. Prostě leží na svém ostrově a nejeví žádnou zvýšenou aktivitu. O trosečníka bych se ráda zajímala i nadále, protože je na podpisovém místě. Proč leží? Děje se něco, nebo je mu to jen příjemné? A co on si myslí o těch velkých strojích, co ho přiletěly zachránit? Má vůbec zájem o to, aby ho přemístili z jeho ostrova?

Na obrázku mě zaujala loď, pro své umístění, velikost i zpracování. Nejprve jsem si myslela, že je to nějaká hora. K oné lodi a jejímu kontextu bych potřebovala objasnění autora. Jak se vlastně trosečník na ostrov dostal? Je ona loď ztroskotaným vrakem, kvůli kterému se trosečník ocitl na ostrově? A kam až ostrov sahá? Zasahuje pouze po hnědě ohraničený úsek, na kterém trosečník leží? Anebo je ona část pouze poloostrovem napojeným na větší zelenou horizontálu, které značí větší část ostrova? Loď vnímám jako podstatný fragment díla, pro její velikost, umístění i způsob znázornění. Je vidět, že je pro autora důležitá. Jaký má na obrázku význam?

Obrázek 1f

Malba do mokrého podkladu, formát A4



Obrázek 2f

Ztráty a nálezy, formát A3



Postavička na obrázku 3f má v porovnání s ostatní produkcí autora jinou barevnost. Má rozpjaté ruce, stejně jako značná část postav u ostatních klientů. Zde by mě zajímaly interpretace autorů, o čem může gesto svědčit? Možná si i zkusit pozici na obrázku a hledat možný význam postoje za pomoci vlastního prožitku.

Obrázek 4f je z procházky v okolí klientovy chalupy. Duha v představě prvotně nebyla, klient si ji dotvořil až během malby. V klientově produkci se objevuje ohraničení jednotlivých objektů, jakási aura. Je zde otázka, jestli tento jev je zapříčiněn výtvarnou neškoleností nebo nevědomím záměrem, který může naznačovat například obtíž v dávání věcí do souvislostí.

Obrázek 3f

Postavička, Formát A4



Obrázek 4f

Cesta, formát A3



7. Diskuse

Je řada poznatků, kterými mě arteterapie v denním stacionáři Domovinka obohatila. Poznatky a reflexe obsažené v této kapitole doplňují o poznatky dalších autorů, na které v textu odkazuji.

Vzhledem k tomu, že jsem při výběru programu reflektovala předem zjištěné kognitivní a fyzické schopnosti klientů, byly většinou z nich připravené aktivity dobře zpracovány. Výjimku tvořili klienti, kteří měli z nějakého důvodu k výtvarnému vyjádření oproti svým kolegům chladnější vztah.

Po započetí arteterapie bylo třeba naučit se pracovat s dynamikou skupiny. V jednu chvíli potřeboval někdo napít, za chvíli někdo jiný šel na záchod, nebo se projít. Nejednou se stalo, že přišel i někdo z příbuzných. Při posledním setkání přišel dokonce neohlášený kněz, který se měl v plánu zdržet. Pro každou situaci jsme ale za pomoci personálu našli řešení.

Arteterapeut musí být vnímavý k řeči těla a výrazům ve tvářích účastníků. Neverbální komunikací poskytují klienti informace o svém postoji k dané aktivitě, náladě, touhám, síle i slabosti (Buchalter, 2011). Neverbální komunikace poskytovala podstatné informace o klientech a jejich postoji k tvorbě i ke mně. Sama jsem si též dávala pozor na vlastní postoj při komunikaci se seniory. Pokud klienti seděli, tak jsem se snížila též, abychom se mohli bavit ve stejné výškové úrovni. Snažila jsem se vnímat i atmosféru ve skupině, která byla dynamická. Jako vhodnou dopomoc pro naladění se na sebe navzájem jsem do setkání zakomponovala pozvání jedné ze zaměstnankyň, která hraje na kytaru a zpívá staré lidové písně. Společný zpěv nás stmelil a klienti pak byli více otevření novým aktivitám. Vlčinská (2015) ve svém článku zmiňuje terapeutický potenciál lidových písní. Terapeutický účinek přikládá textu, pramenícímu ze životů a příběhu lidí, poetičnosti a melodii básní. Samotným zpěvem prý zpěvák rozproudí energii ve svém těle, což působí blahodárně. „Staré lidové písně nabízejí dostatek výživy pro obraznost každého, je v nich pestrá paleta pocitů, o něž je možné se opřít, nechat se jimi rozeznít, občerstvit a inspirovat“ (Vlčinská, 2015, s. 136).

Senioři často nechtějí tvořit, protože se bojí reakcí okolí na jejich výtvary. Jejich nechuť ke tvorbě může též pramenit z toho, že by si připadali jako jejich vnukové. Raději tedy od nových aktivit upustí. Hodně klientů má také nešťastnou zkušenost s učiteli na základní nebo střední škole. A slíbili si, že už nikdy nebudou kreslit. Skupinová narušení a odmítnutí programu je

něco, s čím se terapeut potýká každý den (Buchalter, 2011). Campbellová (1998) vnímá jako východisko pro motivaci starších klientů propojení tvorby s dřívějšími zkušenostmi, zážitky. Odpor ve skupině seniorů jsem v Domovince zažila také, stejně jako výše zmíněné autorky. Pro tento případ jsem naštěstí měla připravené záložní téma, které skupina zmínila v předešlém setkání. Co se týče potřeby reminiscence u starších lidí, klienti rádi vzpomínali a povídali o dřívějších časech, svých rodinách a svých zážitcích. Problém v arteterapii ale nastal, když chtěli zážitek namalovat. Klienti totiž nebyli natolik výtvarně školení, aby mohli obraz ztvárnit podle svých očekávání. Osobně se mi však velmi osvědčila technika řízené imaginace. Skupina se více ponořila do svých představ a mohla si výjev lépe prožít. Jako nápomocné vnímám i ujištění, že se klienti nemusí bát, že by něco namalovali špatně, protože do jejich představ nikdo nevidí, a proto ani nemá srovnání, zdali obrázek odpovídá výjevu jejich fantazie.

Specifikem Denního stacionáře bylo, že každý z klientů měl k tvorbě jiný přístup. Někdo byl nadšený a bavilo ho tvořit, jiný člověk potřeboval trochu motivace, nebo upřesnění zadání. A někdo jiný zase nechtěl tvořit vůbec. Klienty se záporným vztahem k výtvarným aktivitám jsem se při prvních setkáních snažila různě motivovat. Mé tehdejší snahy jsem však s postupem času přehodnotila, protože mi přišly jako nevýhodné. Motivace člověka, kterému se do tvorby nechtělo, pro mě byla energeticky náročná, navíc onen čas a energii jsem mohla věnovat celé skupině. Lhotová ve své knížce Arteterapie ve speciálním vzdělávání popisuje, že je třeba řídit se při výběru způsobu práce konkrétními požadavky nebo potřebami skupiny s ohledem na její složení a schopnosti komunikace. Někdy je třeba věnovat pozornost aktuálním záležitostem a v jejich důsledku přizpůsobit program arteterapie (Lhotová, 2013).

Během druhého setkání nastal moment, kdy tři klienti nechtěli tvořit. Napadla mě spontánní technika, se kterou jsem přišla za prvním z klientů. Účastníka jsem vybídla, aby zavřel oči. Vložila jsem mu štětec do ruky a požádala, aby vybral barvu, kterou chce malovat. Vybral modrou. Vedla jsem mu tedy štětec do modré barvy. Druhou ruku jsem mu položila na papír na stole, aby se hmatem orientoval v jeho umístění. I nadále se zavřenýma očima intuitivně nanášel barvu na papír. Stejným způsobem jsme nanесли druhou i třetí barvu. Po třetí barvě jsem starého pána instruovala, aby otevřel oči, prozkoumal obrázek, který namaloval a pokračoval v tom, co mu malba připomíná. Účastník pak malbu dokončil sám.

Důležitou funkcí skupinové arteterapie pro seniory je uznání skupinou, což podporuje i nesouzení a akceptaci. Arteterapie zvyšuje sebevědomí díky úspěšnému zvládnutí výtvarných

technik a práce s materiálem. Uspokojující je též práce s vrstevníky (Buchalter, 2011). Tento výrok jsem při své praxi v Domovince ověřila. Stávalo se, že klienti s ostychem ukazovali svá díla, a když slyšeli chválu a viděli podporu skupiny, tak je uznání velmi těšilo. Během tvoření se často klienti podporovali. Navrhovali si, co by ještě bylo dobré na obrázek vytvořit a navzájem se chválili. Občas i nadhodili, co jim daný objekt na obrázku připomíná. Při posledním setkání nejvíce ohlasů získávaly postavičky. Klienti hledali podobnosti autorů s výtvořem. Odposlechnuto: *“vidíte, ti dva se hrbíjou k sobě”*. To byl komentář jedné klientky, která si všimla, že její postavička a postavička sousedícího klienta jsou sehnuty směrem k sobě. Senioři vítají strukturovaná setkání, cítí se ztraceni, když jim dáte prázdný papír s nabídkou namalujte cokoli. Skupina lépe reaguje na konkrétní téma, na rozdíl od abstraktního umění. Abstraktní umění vyžaduje méně šikovnosti, ale nemusí být vždy vhodnou formou pro seniory (Buchalter, 2011). V návaznosti na poznatky, které prezentovala Buchalter, zmíním studii autorů Johnson a Sullivan-Marx (2006). V jejich studii jsou prezentovány abstraktní malby, které vytvořili senioři. V prvním případě je autorem malby muž s poruchou řeči. Abstraktní malba mu posloužila jako prostředek komunikace s okolním světem. Druhá malba patří muži s diagnostikovanou Alzheimerovou chorobou a agitovaností. Muž svoji energii nasměroval do tvorby a díky tomu se jevil velmi klidným. Na konci tvoření cítil hrdost nad svým dokončeným dílem (Johnson a Sullivan-Marx, 2006). Myslím, že výběr tématu, ať už konkrétního, abstraktního, nebo volného hodně závisí na zdravotním stavu klientů. Osobně jsem zažila dvě varianty. Jednu, kdy jsem klientům během úvodní aktivity zadala volné tvoření a zkoumání techniky a několik klientů vytvořilo konkrétní objekty. Druhou situací bylo, když jsem skupině zadala konkrétní téma a pan Emil vytvořil abstrakci. Ve skupině, se kterou jsem pracovala, měla většina klientů potřebu konkrétního znázornění. Jedna z účastnic dokonce vyžadovala předlohu. K zadání volného tématu dodávají Potměšilová a Sobková (2012): „Pokud arteterapeut nezadal konkrétní téma, na které mají klienti tvořit, zajímá nás to, co si klient zvolil sám. Může to být něco, co potřebuje sdělit, nebo to, co podvědomě považuje za důležité“ (s. 40). Zmíněná informace mi přijde podstatná. Vzhledem k velikosti mé skupiny jsem ale musela redukovat debatu nad obrázky, jinak by mi ale přišlo vhodné pobavit se o námětech, které na obrázcích vznikly.

Z důvodu zdařilé dřívější spolupráce a otevřenosti k další spolupráci jsem se rozhodla uskutečnit setkávání v Denním stacionáři Domovinka Třebíč. V případě Domovinky bylo moc dobré, že jsem místní. Nejen proto, že znám různé lidi, které skupina zmiňovala, stejně tak

jsem mohla znát i vesnice, ze kterých klienti pocházeli. Když nahlédnu na problematiku i prakticky, tak bylo výhodné, že mohlo setkávání vůbec proběhnout, protože v současné pandemické situaci není lehké přiblížit se skupině seniorů. Náročností práce v tomto terénu byl ale počet účastníků setkávání. Maximálním počet účastníků pro skupinovou arteterapii je podle Liebmann 12 účastníků (Liebmann, 2005). Z vlastní zkušenosti jsem přišla na to, že při větším počtu členů skupiny je třeba obměnit přístup ke skupině i vymyšlený program. Více energie jsem pak musela věnovat chodu skupiny než práci s jednotlivci. Zvýšený počet účastníků tedy nedoporučuji. Za daných podmínek hodnotím svoji práci i práci skupiny dobře. Jsem však přesvědčena o tom, že kdyby byla skupina menší, pomohlo by to programu, skupině i mně samotné při vedení.

Pocit zadostiučinění přišel ve chvíli, kdy klienti procházeli svoji dřívější tvorbu a poznávali místa, která malovali. Spontánně líčili, kde se v mysli či ve vzpomínkách nacházeli právě na základě jimi vytvořených maleb, které malovali před necelým čtvrtrokem. Často jsem se setkávala s reakcemi, že klient zhodnotil svoje obrázky negativně. Když jsme se ale společně podívali na díla, tak začal popisovat, co kde vytvořil. Skupina pak klienta podpořila a přidala své poznatky, což klienta potěšilo a skrz kladnou zpětnou vazbu okolí si pak více vážil své tvorby.

8. Závěr

Arteterapie v Denním stacionáři Domovinka Třebíč pro mě byla v mnohém velmi obohacující. Na základě reflexí od klientů i personálu si troufnu tvrdit, že nejen pro mě. Vyzkoušela jsem si vedení velké skupiny seniorů. Prožila jsem chvíle, kdy arteterapie příjemně plynula, ve skupině byl pokoj a zábava. Zažila jsem si i chvíle, kdy vedení skupiny nebylo jednoduché a já musela pracovat s odporem některých členů, případně s jinými rušivými elementy.

Původními cíli arteterapie v Domovince byly: reminiscence, náhled do vnitřního světa klientů, zprostředkování příjemných prožitků, vyzkoušení si některých výtvarných technik. Vyhodnocení prvních tří bodů reflektuji na základě zpětných vazeb klientů. Klienti se často na základě tvorby, případně řízené imaginace, vraceli do vzpomínek a povídali různé příběhy z minulosti, popisovali lidi, místa. Malbou přenesli obrazy z mysli do vnějšího světa. Většina klientů si též chválila atmosféru skupiny. Pro některé ze členů skupiny bylo malování ne příliš naplňující činností, avšak i oni mi často věnovali pozitivní zpětnou vazbu, kde si chválili náš společný čas. Troufnu si tedy tvrdit, že vytyčené cíle byly splněny.

Když se ohlédnu za kladenými otázkami, tedy je-li vhodné zavedení arteterapie v denním stacionáři? Jaký vliv má arteterapie na skupinu seniorů? Jaké jsou vhodné techniky pro arteterapii se seniory? Zavedení arteterapie vnímám jako vhodné. Sami klienti mi často popisovali, že každá aktivita je vítaná. Je však dle mého názoru třeba se předem domluvit na způsobu fungování ve skupině, nabídnout i alternativní činnost pro jedince, kteří se do tvorby nechtějí zapojovat. V otázce atmosféry ve skupině jsem si všimla spolupráce, kterou klienti vykazovali, navzájem si pomáhali a podporovali se. Jako vhodnou techniku pro práci se seniory považuji výše zmíněnou řízenou imaginaci.

Jako vhodnou výtvarnou techniku vnímám malbu vodovými barvami.

V závěru musím poznamenat, že 16 účastníků je pro skupinovou arteterapii dle mého názoru hodně. Z toho důvodu jsem se i rozhodla pro modifikaci bloku původně určenému k interpretaci tvorby.

Když zpětně přemýšlím nad arteterapií v Domovince a možná i nad arteterapiemi v Denních stacionářích pro seniory obecně, tak se ve mně mísí ambivalentní pocity. Jsem moc vděčná, že všichni klienti zkusili tvořit, že se nebáli a i přes připomínky typu, že „nemají fantazii“, nebo „pro mě je škoda papíru“, anebo „mně malování nikdy nešlo“, dali tvorbě druhou šanci. Vážím

si toho. Stejně tak si ale vážím upřímnosti, kdy mi někteří klienti řekli, že jsou rádi za program, ale malování opravdu není pro ně, že jim nejde, nebo je nebaví. V tom vnímám úskalí arteterapie v denním stacionáři. V takovém zařízení se sejde nesourodá skupina klientů, každý s jinými potřebami, jinými zájmy.

Chvíli jsem zvažovala i nad rozdělením skupiny, kdy by arteterapie pro zájemce probíhala v jedné místnosti a zbytek klientů mohl mít volný program v jiném prostoru. Tuto variantu jsem řešila i se zaměstnanci, těm ale nepřišla vhodná. Hlavním posláním stacionáře je totiž komunita klientů stejné generace a dočasné dělení by mohlo narušit pospolitost.

Tuto práci mohou využít pracovníci denních stacionářů jako inspiraci i návod k zařazení výtvarných činností do programu klientů. Na tuto práci je dále možno navázat výzkumem, který bude reflektovat i pravděpodobnost účasti klientů, kteří nejsou nakloněni metodě malování. Případně je možné výzkum vést po delší časové období a přímo pozorovat míru vlivu arteterapie na jednotlivé kognitivní, psychické i fyzické projevy seniorů.

Literatura

BUCHALTER, Susan I. *Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults*. Great Britain, 2011. ISBN 9781849058308.

CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.

GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.

KAST, Verena. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha: Portál, 1999. Spektrum. ISBN 80-7178-302-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4.

LHOTOVÁ, Marie. *Arteterapie ve speciálním vzdělávání*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, [2013]. ISBN 978-80-7394-414-8.

LHOTOVÁ, Marie a Evžen PEROUT. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.

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

MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. I. vydání. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. Knižnice praktického lékaře.

PEROUT, Evžen. *Arteterapie se zrakově postiženými*. V Praze: Okamžik, 2005. ISBN 80-903247-9-7.

PIDRMAN, Vladimír. *Demence*. Praha: Grada, 2007. Psyché. ISBN 978-80-247-1490-5.

POTMĚŠILOVÁ, Petra a Petra SOBKOVÁ. Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Monografie. ISBN 978-80-244-3120-8.

POTMĚŠILOVÁ, Petra. Arteterapie a artefiletika. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3683-8.

RUBIN, Judith Aron, ed. Přístupy v arteterapii: teorie & technika. Praha: Triton, 2008. Psyché. ISBN 978-80-7387-093-5.

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

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004. ISBN 80-7367-124-7.

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

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

SOUČKOVÁ, Michaela. *Výtvarný projev seniorů*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

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

VLČINSKÁ, Zuzana. Lidová píseň jako nástroj práce s emocemi. *Arteterapie*. **2015**(38-39), s. 133-137.

Internetové zdroje

ALDERS, Amanda a Linda LEVINE-MADORI. *The Effect of Art Therapy on Cognitive Performance of Hispanic/Latino Older Adults* [online]. **2010** [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ901218.pdf>

BROŽ, Filip. Naše vnitřní kino. Psychologie.cz [online]. 2012 [cit. 2021-11-25]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/nase-vnitri-kino/>

JOHNSON, Carol M. a Eileen M. SULLIVAN-MARX. *Art Therapy: Using the Creative Process for Healing and Hope Among African American Older Adults* [online]. **2006** [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1063.9292&rep=rep1&type=pdf>

KIM, Sunhee K. *A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging* [online]. **2012** [cit. 2021-12-11]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455612001529>

Použité obrázky

Maslowova pyramida potřeb. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, Raveninthefog [cit. 2021-11-29]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslowova_pyramida_pot%C5%99eb_-_%C4%8Dernob%C3%ADle.jpg

Příloha 1: Texty k imaginacím

Imaginace bezpečného místa

Představte si místo, kde byste se cítili pohodlně, v klidu a bezpečí. Může to být místo, které znáte ze skutečnosti, nebo místo, které existuje pouze ve vašich představách, nebo třeba ve snech. Někteří lidé volí místo v krajině, jako je opuštěná pláž, hory, louka, les apod. Nechejte představu vašeho bezpečného místa samu přijít do vaší mysli. Pokud se necítíte bezpečně, když jste sami, představte si osobu, která by na tomto místě mohla být s vámi, abyste se cítili v bezpečí.

Představte si, že ležíte či sedíte na tomto místě a cítíte se pohodlně, v teple a bezpečí. Soustředte se na všechny vjemy, které k vám přicházejí. Co vidíte? Stromy? Oblohu? Moře? Co slyšíte? Vlny? Ptáky? Co cítíte? Moře? Květiny? Co vnímáte? Trávu? Písek pod vámi? Zůstaňte tak chvíli, vstřebávejte všechny vjemy kolem sebe a vychutnávejte si pocit bezpečí a pohody.

Připomeňte si, že se na toto místo můžete vrátit, kdykoliv budete sami chtít a potřebovat.

Imaginace cesty

Nyní si představte, že se procházíte krásnou čistou přírodou. Je vám příjemně. Jdete po malé cestičce a vedle vás hučí malý potok. Je slunečný den, slunce vás hřeje do zad a ve vlasech cítíte jemný vánek. Zhluboka dýcháte čerstvý vzduch a vychutnáváte si ho. Nádech a výdech. Procházíte se ve svém tempu, jak je vám to příjemné. Nad hlavou šumí listí a větve stromů. Ptáci zpívají. Dál kráčíte po cestě, jdete s klidem a lehkostí. Slyšíte své kroky, jak pod vámi šustí listí a tráva, praská klestí. Okolo vás se rozprostírá louka. Cítíte vůni květů, trávy, dřeva a bylinek. Nic vás neruší, s každým dalším krokem jste klidnější a svobodnější. Na chvíli se zastavíte a vše si prohlédnete. Na jaké cestě jste? Připomíná vám nějaké místo, kde jste už někdy byli? Nechte působit místo, ve kterém se právě nacházíte. Zkoumejte v představě, co je okolo vás? Co slyšíte? Co cítíte? Co vidíte? Jaké jsou kolem vás barvy? Jak svítí slunce? Jaké hází stíny? Jak se cítíte?

Až se prostředí nabažíte, tak se můžete pomalu vracet zpět. Ještě neotevírejte oči, jen se soustředíte na to, kde právě jste? Jak sedíte? Jak se právě teď cítíte?

Příloha 2: Fotodokumentace z tvorby











