



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

Sebepoznávací výtvarný kurz

Vypracovala: Mgr. Petra Horáková

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský, Ph.D.

České Budějovice 2018

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

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

Datum

Mgr. Petra Horáková

Anotace

Bakalářská práce se zabývá skupinovou arteterapií s intaktní populací, kterou prozkoumává na vytvořeném a zrealizovaném modelu skupiny s názvem Sebepoznávací výtvarný kurz.

Teoretická část ozřejmuje čtenáři aspekty skupinové psychoterapie – otázky účinných faktorů změny, úlohu terapeuta, aspekty na straně klienta, průběh skupin. Dále se zaměřuje na problematiku skupinové arteterapie – otázky struktury, technik, interpretace a intervence. Praktická část představuje konkrétní příklad arteterapeutické skupinové práce s intaktní populací, v případových studiích je podrobně popsána práce s jednotlivými klienty.

Práce ozřejmuje účinky skupinové arteterapie v oblasti duševní hygieny a osobnostního rozvoje.

Klíčová slova: skupinová arteterapie, osobnostní rozvoj, psychohygiena, intaktní populace

Abstract

The bachelor thesis deals with group art therapy with intact population, which is explored on the created and realized model of the group called Self-Recognition Art Course. The theoretical part explains to the reader aspects of group psychotherapy - issues of effective factors of change, the role of the therapist, client's aspects, the course of groups. It also focuses on the issue of group arttherapy - issues of structure, techniques, interpretation and intervention. The practical part represents a concrete example of arteterapeutical group work with intact population, case studies are described in detail work with individual clients. The work identifies the effects of group arttherapy in the field of mental hygiene and personal development.

Key words: group arttherapy, personal development, psychohygieny, intact population

OBSAH

ÚVOD.....	7
1. SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE.....	9
1.1 VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ ROZMĚR SKUPINOVÉ TERAPIE	10
1. 2 TERAPEUT	15
1.2.1 NORMY.....	15
1.2.2 TADY A TEĎ.....	16
1.2.3 PŘENOS.....	17
1.2.4 OTEVŘENOST	17
1.2.5 PSANÍ PÍSEMNÝCH SHRUTÍ	17
1.2.6 ZÁZNAMY O SKUPINOVÉ TERAPII	18
1.3 KLIENT SKUPINOVÉ TERAPIE	18
1.4 ORGANIZACE SKUPIN.....	19
1.4.1 ÚPRAVA TERAPIE PRO ZVLÁŠTNÍ SITUACI.....	19
1.4.2 UZAVŘENÁ/OTEVŘENÁ SKUPINA	20
1.4.3 PŘÍPRAVA KLIENTŮ NA TERAPII	20
1.4.4 PLATBA ZA TERAPII	20
1.5 PRŮBĚH SKUPINY	22
1.5.1 ODPADÁVÁNÍ ČLENŮ.....	23
1.5.2 VYLOUČENÍ KLIENTA.....	23
1.5.3 PŘÍBÍRÁNÍ NOVÝCH ČLENŮ.....	24
1.5.4 VYTVÁŘENÍ PODSKUPIN.....	24
1.5.5 NAVÁZÁNÍ SEXUÁLNÍCH VZTAHŮ	25
1.5.6 KONFLIKT	25
1.5.7 SEBEODKRYTÍ.....	25
1.5.8 UKONČENÍ.....	26
1.6 PRAVIDLA	27
2. ARTETERAPIE	29
2.1 ARTETERAPIE S INTAKTNÍ POPULACÍ	30
2.1.1 ARTETERAPIE JAKO SOUČÁST DUŠEVNÍ HYGIENY	31
2.2 ARTETERAPEUT	35
2.3 SKUPINOVÁ ARTETERAPIE	36
2.3.1 STRUKTURA ARTETERAPEUTICKÉ SKUPINY (Podle Liebmann, 2010).....	37
2.4 ARTETERAPEUTICKÉ TECHNIKY	40
2.5 INTERPRETACE	43
2.5.1 DIAGNOSTICKÉ ASPEKTY VÝTVARNÉHO PROJEVU.....	45

2.6 INTERVENCE	46
3. SEBEPOZNÁVACÍ VÝTVARNÝ KURZ	49
3.1 PRAVIDLA SEBEPOZNÁVACÍHO VÝTVARNÉHO KURZU	50
3.2 MODELOVÝ PRŮBĚH SETKÁVÁNÍ	51
3.3 CÍLE KURZU	52
3.3.1 TERAPEUTICKÉ FAKTORY	53
3.4 KLIENT	54
3.5 ARTETERAPEUT	55
3.6 TECHNIKY A NÁMĚTY	57
3.7 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	59
3.8 PŘÍPADOVÉ STUDIE	60
3.8.1. Hana	60
3.8.2 Simona	66
3.8.3. Jarmila	68
ZÁVĚR	75
POUŽITÁ LITERATURA	76
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	77

ÚVOD

Bakalářská práce prozkoumává oblast skupinové arteterapie s intaktní populací, kdy hlavním záměrem bylo vytvořit ucelený popis všech aspektů těchto skupin.

K výběru tématu mě přivedla vlastní zkušenost pořádání Sebepoznávacího výtvarného kurzu, určeného pro širokou veřejnost. Psaní této práce mi nabídlo možnost zhodnocení praxe vedení arteterapeutických skupin a její zasazení do širšího kontextu psychoterapie, psychohygieny a expresivní terapie.

V průběhu let jsem měla v různých prostředích možnost vedení záměrné výtvarné činnosti s rozličnými skupinami obyvatel (diagnostický ústav, děti s poruchami autistického spektra, dospělí s mentální retardací, senioři, střední školy, základní umělecká škola, gymnázium, soukromé kurzy s dětmi a dospělými) a mé směřování se postupem času vyprofilovalo k práci s dospělými, kde se arteterapie uplatňuje specificky, ale zároveň značně svobodně. Možnosti využití arteterapie v této oblasti jsou skutečně široké. Cílem práce s intaktní populací je především napomáhání psychickému zdraví, rozvoj kreativity a sebepoznání. Jako vedlejší produkt arteterapie je možné vnímat i větší estetizaci a budování vztahu k výtvarnému vyjadřování v široké populaci. Potenciál arteterapie je u nás dosud plně neobjeven v oblasti školství, zdravotnictví, v pomáhajících profesích či v oblasti podpůrných skupin.

Ve skupinové arteterapii s intaktní populací se uplatňují pozitivní účinky výtvarné tvorby na lidskou psychiku a záměrem této práce bylo mimo jiné blíže tyto faktory změny poznat a prozkoumat.

Text je rozdělen do dvou hlavních částí. Teoretická část se zaměřuje na aspekty pořádání kurzu na principech skupinové terapie, přibližuje teoretická východiska a metodiku výtvarné, diagnostické, interpretační a intervenční práce arteterapeuta. Praktická část pak popisuje konkrétní arteterapeutickou práci s intaktní populací, případové studie blíže seznamují čtenáře s výtvarným projevem jednotlivých klientů a uvádí je do souvislostí s teorií. Záměrem bylo vytvořit a popsat příklad kurzu pro arteterapeutickou práci s intaktní populací.

Bakalářská práce představuje skupinovou arteterapii s touto skupinou jako specifickou formu skupinové psychoterapie a uvádí podrobný průzkum jejího využití v praxi s poukázáním na její psychohygienické funkce, které napomáhají udržení duševního zdraví.

1. SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE

Psychoterapie je chápána jako obor – vědní disciplína – a zároveň v praxi aplikovaná činnost. Psychoterapie jako činnost je léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými prostředky, které je cílevědomé, plánovité a záměrné (Lhotová a Perout, 2018, s. 19).

Lidé vyhledávají psychoterapii nebo jsou do ní posíláni z rozličných důvodů. Pro úlevu obtíží, osobnostní změnu, lepší poznání sebe sama, získání sebedůvěry. Mnohé přivede do skupinové terapie osamělost a nespokojenost v jejich životní situaci, problémy s navazováním a udržováním vztahů.

Skupinová psychoterapie je postup, který využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku, tj. vztahy a interakce mezi členy skupiny (Kratochvíl, 2012, s. 232).

Počátky skupinové terapie jsou spjaté se jménem Josepha Hersheye Pratta, který se při léčbě pacientů s tuberkulózou uvědomil vztah mezi psychickým zdravím a fyzický příznakem nemoci. Roku 1905 zavedl v léčbě pacientů setkávání 1x týdně. Název skupinové terapie použil poprvé Moreno. Rozkvět oboru pak spadá do 40. let 20. století, kdy k masovému rozšíření došlo v důsledku velkého množství traumatizovaných osob v armádě a hledání úsporné cesty léčby. V 50. letech pak došlo k rozrůznění oboru a specifikaci na různé klienty a obtíže (Yalom, 2016). *Dreikurs a Moreno mluví o vzniku skupinové psychoterapie jako o třetí revoluci v psychiatrii* (Kratochvíl, 2012, s. 231).

Spektrum terapeutických skupin je široké – existují terapeutické skupiny pro lidi ve zvláštních životních situacích (např. onemocnění, rozvod, úmrtí blízkého, incest, či jiná traumatická zkušenost), skupiny při psychiatrických ambulancích, kde se léčí pacienti s depresemi, schizofrenií, závislostmi, ale také skupiny pro běžnou populaci, zaměřené především na osobnostní růst.

Jak uvádí Yalom (2016), skupinová psychoterapie je vysoce účinnou formou psychoterapie. Používá se, jak jsme již zmínili, pro působení na různé cílové skupiny, odehrává se v různých prostředích a pracuje s různými technikami vedení. Informace o její účinnosti nám přináší zpětná vazba klientů, účinnost je ale z povahy terapie v tomto případě pojem obtížně kvantifikovatelný a přenositelný do objektivní roviny. Můžeme však říci, že skupinová terapie je přinejmenším

stejně účinná a přínosná jako terapie individuální. Od individuální terapie se však odlišuje významnými přínosy – nabízí větší možnosti sociálního učení, zlepšuje schopnost utvářet vztahy a nabízí sociální podporu. Všichni lidé sdílejí potřebu přijetí druhými a vzájemné interakce. Terapie je svými cíli i prostředky v zásadě interpersonálním procesem. Poruchy je možné uchopit a zkoumat pouze v překladu interpersonálních vztahů.

1.1 VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ ROZMĚR SKUPINOVÉ TERAPIE

Podle Yaloma (2016) v každé skupinové terapii můžeme oddělit dva aspekty – vnitřní a vnější. Do vnějšího aspektu zahrnuje formu, techniku, jazyk a auru každé ideologické školy. Jako vnitřní rozměr pak chápe vlastní mechanismy změny, tj. zážitky, které jsou jádrem psychoterapeutického procesu – tyto mechanismy mají omezený počet a jsou si podobné napříč různými typy skupin. Yalom (2016) pro ně pracuje s označením „terapeutické faktory“.

Terapeutické faktory zahrnují to, co přispívá ke změně a osobnímu růstu klientů. Jako prototyp skupiny používá Yalom (2016) intenzivní ambulantní skupinu různorodého složení, kde je cílem ulevění od symptomů a vyvolání osobnostní změny. Dalo by se říct, že tento hrubý popis odpovídá i skupinové arteterapii s intaktní populací, kterou se zabývám v této bakalářské práci, proto jsem Yalomův model použila pro popsání základních mechanismů a pravidel skupinové psychoterapie. Autor uvádí následující skutečnosti jako podstatné pro léčivou funkci skupinové terapie a jako účinné pro mechanismus osobnostní změny:

DODÁVAT A UDRŽOVAT NADĚJI

Faktor zahrnuje úlohu očekávání před terapií a vliv naděje a přesvědčení na výsledek léčebného procesu. Terapeut by měl udělat vše pro to, aby (ideálně před zahájením práce skupiny) posílil důvěru klienta v účinek skupinové terapie – a to posilováním pozitivních očekávání, odstraněním negativních předpokladů a jasným a účinným vysvětlováním mechanismů léčby skupinou.

UNIVERZALITA

Zahrnuje přínos sdílení, úlevy z toho, že moje pocity utrpení nejsou jedinečné. Klienti mají díky skupinové terapii možnost poznat podobnost lidských problémů.

POSKYTOVÁNÍ INFORMACÍ

Zahrnuje didaktické instrukce v souvislosti s duševním zdravím klienta, informace o duševních nemocech a psychodynamice obecně, rady, návrhy, doporučení v rámci skupiny. Didaktické informace poskytují klientovi výklad jeho potíží. Předpokladem terapeutického účinku tohoto faktoru je to, že vysvětlení jevu je prvním krokem k jeho ovládnutí. Yalom (2016) upozorňuje na vhodnost užití přípravného rozhovoru k objasnění metody sebepoznání předtím, než klient vstoupí do skupiny.

U přímých rad (od ostatních členů nebo terapeuta) je přínosem ani ne tak jejich obsah, ale vzájemný zájem a péče, které vyjadřují. Přímé rady nejsou v procesu terapie žádoucí, je lépe přivést klienta zpětnou vazbou na jeho chování k tomu, aby sám přišel na způsob, jakým zpracovat své obtíže a podporovat ho v riskování nových způsobů chování vedoucích ke změně, spíše než mu dávat přesné instrukce a návody.

ALTRUISMUS

Tento faktor zachází s přirozenou lidskou potřebou být potřebný a užitečný. Přínosem skupinové terapie je bezesporu sdílení a poskytování své zkušenosti. Klienti tak získávají zážitek důležitosti pro druhé – to jim dodává sebedůvěru a umožňuje vystoupit z role toho, kdo pomoc přijímá a měnit jí s rolí toho, kdo pomáhá. Účastníci skupinové terapie si vzájemně dávají podporu, náhled, podněty a potvrzení.

KOREKTIVNÍ REKAPITULACE PRIMÁRNÍ RODINY

Terapeutická skupina v některých ohledech simuluje prostředí původní rodiny, například ostatní klienti jsou prožívání jako rivalové – sourozenci, terapeut je prožíván jako autoritativní postava evokující postavu rodičovskou a tyto osoby pak přitahují určité reakce, které má klient s těmito postavami svázané. Většina klientů psychoterapie má špatnou zkušenost z primární rodiny a při práci ve skupině může klient prožívat konflikty z rodiny korektivním způsobem.

ROZVOJ SOCIÁLNÍCH DOVEDOSTÍ

Členové skupiny získávají informace o svém maladaptivním chování a prostřednictvím sociálního učení (mohou se učit od terapeuta nebo od ostatních členů) ho vědomě měnit a zlepšují tak své sociální dovednosti.

NAPODOBUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Klienti mohou nacházet vzory svého chování v ostatních členech skupiny nebo terapeutovi a učit se nápodobou. To se objevuje zejména v úvodní fázi terapeutického procesu.

INTERPERSONÁLNÍ UČENÍ

Mezilidské vztahy jsou zásadní pro zdravý vývoj jedince a jeho fungování ve světě. Sociální izolace obecně je vedle obezity a kouření životu nebezpečný faktor. Význam vztahu a vazby dokázal Bowlby ve svých pracích o raném vztahu matky a dítěte (1980, cit. dle Yaloma 2016). Winnicott (1978, cit. dle Yaloma 2016) popsal negativní důsledky separace dítěte od matky.

Harry Stack Sullivan považuje osobnost za produkt interakce s významnými lidmi z našich úzkých vztahů – vztahová zkušenost je v jeho teorii kladena do centra pozornosti. Prostřednictvím prožitku ocenění od druhých významných lidí si jedinec ve vývoji utváří své sebepojetí – self.

Sullivan také použil pojmu parataxická distorze, označení pro to, když se jedinec vztahuje k jinému jedinci na základě personifikace, která existuje převážně v jeho vlastní fantazii, a ne na základě reálných vlastností osoby. Jde tedy o formu zkresleného vnímání druhé osoby. Měnit toto zkreslení je možné tím, že porovnáváme svůj pohled na svět s pohledy druhých lidí a hledáme potvrzení pro své poznatky. Podle Sullivana by měla být psychiatrická léčba zaměřena právě na korekci interpersonálního zkreslení. Vzájemné potvrzení a srovnávání pohledů v terapeutické skupině může parataxickou distorzi opravovat. Dochází tak k velice přínosné korekci interpersonálního zkreslení – k interpersonálnímu učení. (cit. in Yalom, 2016)

KOREKTIVNÍ EMOČNÍ ZKUŠENOST

Korektivní emoční zkušenost je psychologický koncept rozvíjený Franzem Alexandrem v 50. letech 20. století. Vystavení klienta nezvládnutým emočním situacím z minulosti za vhodnějších okolností může léčit traumatický vliv minulých zážitků. Smysluplná vztahová zkušenost „tady a teď“ obsahuje i reflexi této zkušenosti. Předpokladem vždy je, že klienti vnímají skupinu jako dostatečně bezpečnou a podporující, členové se angažují a poskytují otevřenou zpětnou vazbu svým členům.

Konflikt členů skupiny tak může představovat možnost této zkušenosti, stejně jako silný pozitivní nebo negativní afekt mezi členy skupiny.

Klienti skupinové psychoterapie zde dříve nebo později uplatňují svůj osobní interakční styl. Sociální mikrosvět malé skupiny se pak stane prostorem, kde lidé projevují své maladaptivní chování. Mají zde příležitost toto chování opakovaně používat, přičemž členové skupiny ho zaznamenávají – a učí se porozumět. Zásadní roli v procesu změny hraje zpětná vazba, která musí být jasná a použitelná. Rozhodujícím předpokladem je schopnost empatie. Důležitá je v tomto případě i schopnost terapeuta rozpoznávat maladaptivní interpersonální vzorce klientů. Jeho úloha spočívá i v tom zaznamenávat emocionální reakce své a členů skupiny a brát je vážně – dávají nám totiž cenné informace – zejména, pokud se opakují a sdílí je více členů skupiny.

PŘENOS A NÁHLED

V terapeutickém procesu hrají důležitou roli také mechanismy přenosu a náhledu. Přenosem v terapii nazýváme zkreslené vnímání vztahu. Náhled je pak proces odstranění vytěsnění, objevení něčeho podstatného o sobě samém. Náhled může klient získat ve čtyřech různých rovinách: Interpersonální chování, celkově interakční vzorce chování, motivační náhled (proč se tak chovají), genetický náhled (čím to je).

EXISTENCIÁLNÍ FAKTORY

Tyto faktory nebývají v literatuře většinou uváděné, jelikož jsou z podstaty obtížně popsitelné. Vztahují se k existenci, základním faktorům lidského života – vědomí vlastní smrtelnosti, odpovědnosti za vlastní život, hledání smyslu života, osamělosti.

Jako skrytý nástroj terapie označuje Yalom (2016) přítomnost – být s klientem. Léčivá moc společného bytí je obtížně vyjádřitelná, je to však základní lidská potřeba, která v individuální či skupinové terapii dochází svého naplnění.

SKUPINOVÁ SOUDRŽNOST

Podmínkou úspěšného fungování ostatních terapeutických faktorů je skupinová soudržnost. Soudržnost je těžko definovatelný pojem, který představuje přitažlivost skupiny pro její členy. Zahrnuje vztah k terapeutovi, dalšímu členu skupiny i skupině jako celku. Obecně je pro člověka velice důležitý zážitek členství, přijetí a souhlasu. Ten se může uplatňovat ve vrstevnických skupinách (což hraje zásadní roli zejména v období adolescence) a nepříznivá skupinová historie může být léčena ve skupinové terapii. V průběhu terapie se soudržnost může velmi měnit. Vysoká míra soudržnosti koreluje s pozitivním terapeutickým výsledkem. Skupina pak může být i prostorem pro konflikty, důležité je však zachovat komunikaci a spolupráci. Předpokladem skupinové soudržnosti je pravidelná účast a aktivita na skupinách. Zcela zásadní je zachování důvěrnosti, které zmiňujeme dále v části o pravidlech skupinové terapie.

Které skupinové faktory jsou nejdůležitější? Terapeuti a klienti se ve svém hodnocení terapeutických faktorů odlišují, faktory se také liší u různých typů skupinové terapie a v jejím průběhu.

Roli v procesu změny chování a postojů ovšem mají i terapeutické faktory mimo terapeutickou skupinu. Zkušenost ze skupiny může aktivizovat klienta k využití možností vnějšího světa – např. k nalezení vztahu, pracovního uplatnění – a to pak klient považuje za léčivý faktor. Možnosti přitom byly přítomné i předtím, avšak klient je nedokázal využít. V tomto pojetí vlastně terapie odstraňuje překážky k využití vnějších zdrojů.

1. 2 TERAPEUT

Jedním z nejdůležitějších účinných faktorů, který se v jakémkoliv psychoterapeutickém přístupu může uplatnit, je kvalita psychoterapeutického vztahu spojená s péčí o vztah a s udržováním důvěry ve vztah bez ohledu na to, zda se o něm mluví, či nemluví. Nosný vztah a vytvoření bezpečného prostředí je nutnou podmínkou psychoterapeutického efektu (Lhotová a Perout, 2018, s. 215).

Pro léčebný proces je stejně jako v individuální terapii ústřední terapeutova schopnost reagovat vřele a vlídně na klienta. Základními úkoly vedoucího skupiny jsou: emoční aktivace, pečování, přisuzování významu a výkonná funkce (Yalom, 2016).

Výcvik terapeuta v ideálním případě zahrnuje pozorování zkušených skupinových terapeutů při práci, důkladnou klinickou supervizi prvních skupin klientů, osobní zkušenost ve skupině a vlastní psychoterapeutickou práci. Výcvik terapeuta je nutno chápat jako celoživotní proces, terapeut by měl udržovat kontakt s kolegy, vzdělávat se a sledovat výsledky výzkumů ve svém oboru. (Yalom, 2016)

1.2.1 NORMY

Primárním terapeutovým úkolem je vytvoření a následné udržení nové skupiny. Následuje fáze, kdy terapeut tvoří terapeutický sociální systém a nastavuje

skupině normy. Skupinové normy jsou tvořené očekáváním skupiny a chováním terapeuta. Některé z nich vznikají už v počátku skupiny a bývá obtížné je později změnit. Příkladem normy může být např. samostatnost (skupina sama je zodpovědná za své dění). Terapeut ustavuje některé normy explicitně, jiné svým modelovým příkladem. Ve skupině představuje model správné komunikace – např. otevřenosti, čestnosti apod. (Yalom, 2016).

1.2.2 TADY A TEĎ

Terapeut by měl sledovat potřeby skupiny. Pro správnou funkci terapie je důležitý význam skupiny pro její členy a pouta mezi nimi. Úkol terapeuta spočívá také v tom, přivádět pozornost členů skupiny ke vzájemné pomoci, kterou si poskytují.

Zásadní roli ve skupinové terapii hraje aspekt interpersonální interakce „tady a teď“ – to znamená, že se věnuje pozornost tomu, co se odehrává v aktuálním okamžiku v prostoru skupiny. Úlohou terapeuta je tento aspekt aktivovat a objasňovat jeho význam. Zaměření na proces „tady a teď“ zahrnuje dvě symbiotické vrstvy:

- Zážitková – to, co probíhá uvnitř skupiny (vzájemné city atd.)
- Objasňování procesu – zkoumat a rozumět mu – tedy sebereflexe zážitkové vrstvy. Toto je zejména úkolem terapeuta.

Komentování procesu pomáhá klientovi objasnit jeho problematické chování. Důležité je dovést klienta k tomu, aby zhodnotil, zda je pro něj toto chování dobré a pokud ne, vést ho ke změně. Skupina funguje jako tréninkový prostor pro nové způsoby chování a terapeut povzbuzuje klienty k riskování ve smyslu zkoušení nových způsobů chování.

Terapeutovou úlohou je interpretace, která se týká objasnění klientovy minulosti, skupiny jako celku nebo přenosu (Yalom, 2016).

1.2.3 PŘENOS

Terapeut by měl pracovat s přenosem a protipřenosem. Přenos je stále probíhající proces ve skupině, který ovlivňuje její průběh – a je nutné s ním nakládat rozvážně. Terapeutická pružnost umožňuje využívat přenosu na terapeuta – situace, kdy klient vidí terapeuta zkresleně. Přenos na terapeuta vzhledem k povaze jeho role na skupinovém dění může navázat na klientův vztah k rodičovské autoritě, nebo autoritě jiné – např. Bohu – duchovní autoritě věřícího. Dalo by se tedy říct, že terapeut je reprezentantem superega klienta. Yalom (2016) poukazuje např. na to, že živě se bavící skupina obvykle po vstupu terapeuta ztichne. Terapeut nápadně připomíná roli učitele, dospělého. Může tak docházet k tomu, že se klienti touží stát oblíbeným dítětem terapeuta.

1.2.4 OTEVŘENOST

Yalom (2016) je zastáncem terapeutovy otevřenosti. Svou otevřeností přispívá k větší soudržnosti skupiny a funguje jako vzor, na druhou stranu však může dojít k ovlivnění cenného procesu přenosu. Otevřenost je však vhodnější spíše v pozdějších fázích vývoje skupiny, a ne v jejím počátku. Otázkou je, nakolik by měl terapeut odhalovat své soukromí. Zde je důležité zachovat roli a funkci terapeuta, která by se mohla přílišným sdílením narušovat.

1.2.5 PSANÍ PÍSEMNÝCH SHRUTÍ

Pomocným terapeutovým nástrojem může být psaní písemných shrnutí po každé terapii, které, pokud je rozesíláno klientům, podporuje průběh terapie. Předpokladem je, že demystifikace psychoterapie posiluje, nikoliv oslabuje. Shrnutí je nejlepší psát bezprostředně po skončení skupiny, s předpokladem, že je budou číst klienti. Neměla by obsahovat příjmení klientů ani závažné důvěrné informace. Zkušenému terapeutovi zabere psaní shrnutí 20–30 minut. Pokud se shrnutí rozesílá klientům, pak představuje formu dalšího terapeutického působení a kontaktu se skupinou, dochází k oživení událostí ze setkání a tím zachování kontinuity do dalšího setkání. Pomáhají porozumět událostem ve skupině – klient má možnost o zážitku v klidu přemýšlet. Mohou obsahovat nové, důležité

myšlenky, které nezazněly na setkání, slouží jako záznam pokroku, změny klienta a skupiny, představují sebeodkrytí terapeuta (terapeut například zaznamená své negativní či pozitivní pocity). Poskytují také důležité informace pro ty, kteří na skupině zrovna chyběli (Yalom, 2016).

1.2.6 ZÁZNAMY O SKUPINOVÉ TERAPII

Terapeut by měl kromě toho vést záznamy o průběhu terapie, které zahrnují docházku, významná témata, interakce, očekávání a čím bude potřeba se zabývat na příštím setkání (Yalom, 2016).

1.3 KLIENT SKUPINOVÉ TERAPIE

Skupina uspokojuje osobní potřeby klientů – úlevu od trápení, sebepoznání, osobní růst. Aby to však bylo možné, klientem skupinové terapie by měla být osoba motivovaná, ochotná se zabývat svým interpersonálním chováním, otevřená a schopná poskytovat a přijímat zpětnou vazbu.

Složení skupiny má vliv na skupinové dění, ovlivňuje fungování skupiny. Výběr klientů je v praxi procesem vyřazování, kdy terapeut filtruje nevhodné klienty. Skupinová terapie není vhodná pro osoby nacházející se v akutní krizi, v hluboké depresi a se sebevražednými tendencemi. Pro tyto klienty je vhodná skupinová homogenní terapie. Obecně skupinová terapie není vhodná pro osoby, které z nějakého důvodu nejsou schopny pracovat s ostatními na skupinovém úkolu, pro osoby bez psychologického myšlení, neschopné introspekce. Pokud se objeví ze strany terapeuta nechuť pracovat s klientem, měl by jej poslat jinam. Primárním faktorem při sestavování skupiny by měla být soudržnost. Není vhodné přijímat klienty, kteří by ve skupině plnili deviantní roli (v oblasti rozhodující pro zapojení do skupiny). Jedinci, kteří nemohou zkoumat sebe a své vztahy k ostatním, kteří do skupiny nezapadnou a nepracují na společném úkolu, se stávají překážkou pro vývoj skupiny.

Složení skupiny může být homogenní anebo heterogenní (z hlediska potíží). Pro dlouhodobou terapii je lepší heterogenní složení. Skupina smíšená z hlediska

pohlaví svědčí mužům, ale ne ženám. Muži jsou v homogenní skupině více soutěživí a méně otevření, ženy jsou ale ve smíšené skupině s muži méně aktivní a více ustupují. Vhodné je širší věkové rozpětí.

Pokud by byl např. ve skupině jeden výrazně starší člověk mezi ostatními mladšími, byl by tak nechtěně stavěn do role staršího a moudřejšího (Yalom, 2016).

1.4 ORGANIZACE SKUPIN

Terapeut by měl zajistit vhodné místo, stanovit strukturu: velikost skupiny, délku trvání, vyjasnit otázku přijímání nových členů, častost setkávání, délku sezení a otázku plateb či komunikaci s plátcem. Ideální fyzické prostředí pro terapii je místnost, kde je soukromí a nic členy neruší, a kde je možné vytvoření kruhu, aby se všichni navzájem viděli a mohli tak spolu přímo komunikovat a registrovat své reakce. Velikost skupiny je ideálně sedm nebo osm členů (přijatelné je rozmezí pět až deset). Horní hranice je určena zásadou, aby skupina přinášela svým účastníkům zisk. Optimální délka jednoho setkání je 80–90 min, pak nastává únava. Převážná většina skupin se setkává 1x týdně. Pokud se skupina schází méně často, může být problém udržet pozornost na interakci ve skupině.

Terapii můžeme obecně rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá skupinová terapie nemá v odborné literatuře přesné časové vymezení, trvá dobu, kdy jde za nejkratší možný čas dosáhnout cíle. Časové omezení může být výhodou, která bude zvyšovat účinnost a aktivizovat terapii (Yalom, 2016).

1.4.1 ÚPRAVA TERAPIE PRO ZVLÁŠTNÍ SITUACI

Při přípravě terapie pro konkrétní novou skupinu je důležité stanovit přiměřené a v čase dosažitelné cíle (jasné terapeutům i účastníkům), stanovit délku a četnost setkávání. Zvážit, které terapeutické faktory budou hrát největší roli a přizpůsobit jim techniku a strukturu (Yalom, 2016).

1.4.2 UZAVŘENÁ/OTEVŘENÁ SKUPINA

Uzavřenost skupiny vede k větší soudržnosti a skupina tak může lépe pracovat. Yalom (2016) doporučuje vyloučit ze skupiny klienty, kteří se nemohou účastnit pravidelně. Uzavřené skupiny bývají většinou krátkodobější (déle může být problém s udržení stabilního počtu, déle jsou udržitelné v podmínkách zajišťujících stabilitu – např. vězení).

Otevřená skupina nahrazuje členy, kteří odcházejí, nebo nabízí možnost novým členům přidávat se do rozběhlé skupiny. Je však třeba mít na paměti, že nepravidelná docházka oslabuje morálku skupiny, terapeut by měl tedy zdůrazňovat důležitost pravidelné docházky a napomáhat jí např. v případě placené terapie pevně stanoveným měsíčním poplatkem (Yalom, 2016).

1.4.3 PŘÍPRAVA KLIENTŮ NA TERAPII

Příprava před zahájením setkávání má pozitivní vliv na průběh skupiny. Důležité je klientům opakovat a záměrně zdůrazňovat podstatné body, připravit je na způsob práce ve skupině, upozornit na možné negativní prožitky a pocity spojené s průběhem terapie.

Ideální formou jsou individuální rozhovory. Ty slouží zejména k navázání vztahu s terapeutem, který pak pomáhá udržet klienty ve skupině. Součástí může být příprava klienta na skupinovou terapii, což pak urychluje její průběh a také vyjasnění mylných představ o skupinové terapii. Příprava je důležitá zvláště u klientů, kteří nikdy nebyli v terapii a u klientů s mezikulturními problémy. V přípravném rozhovoru je také dobré upozornit na důvěrnost ve skupině, posílit pozitivní očekávání a upozornit na možné problémy. Klient by měl očekávat od terapie, že bude úspěšná – pak totiž s větší pravděpodobností skutečně bude (Yalom, 2016).

1.4.4 PLATBA ZA TERAPII

Poplatek je stálou připomínkou, že terapeutický vztah není přátelství ani milostný nebo rodinný vztah (Gabbard, 2005 in Vybíral a Roubal, 2010, s. 509).

Platba za terapii spoluvytváří psychoterapeutický proces, přičemž přímá platba terapie vytváří odlišnou situaci od platby třetí stranou. Platba se řeší odděleně od psychoterapie. Holub (2008, in Vybíral a Roubal, 2010, s. 507) uvádí, že v psychoanalytickém pojetí *peníze reprezentují realitu (obchodní vztah, službu, definování úlohy terapeuta a klienta)* a fyzické peníze se mohou stát objektem přenosu. *Placení na druhé straně zmírňuje onnipotentní fantazie pacient i terapeuta: terapeut není tak báječně „dobrý“, že by nepotřeboval odměnu za své profesionální kvality, a pacient není natolik vážený, že by jej měl terapeut léčit zadarmo* (Holmes, 1998 in Vybíral a Roubal, 2010, s. 507). Přijetím platby terapeut zpochybňuje idealizované pojetí pomáhající profese a hlásí se ke svým potřebám.

Klientův postoj k platbě může být vnímán jako překlad vztahu k terapeutovi (např. horlivá péče o uhrazení je současně přáním po angažovaném opečovávání terapeutem) (Holub, 2008 in Vybíral a Roubal, 2010).

Pacienti získávají model odpovědnosti za sebe a péče o sebe ze způsobu, jakým terapeut zachází s penězi, jakou nekomplikovanost, nebo naopak nesnáze projevuje v úvodním dojednávání finančních podmínek, během měsíčních plateb a při zvyšování poplatků, vynechávání sezení pacienty a jejich platební neschopnosti nebo zapomínání úhrad (Vybíral a Roubal, 2010, s. 508).

Otázka platby je velice choulostivým tématem i pro terapeuty. Začátečníci mohou mít pocity, že si peníze nezaslouží. Pokud ale terapeut pracuje zadarmo, poukazuje to na to, že si sám sebe neváží a že poskytnuté služby nestojí za odměnu. Posiluje pak roli terapeuta – světce vzdávajícího se svých potřeb (Vybíral a Roubal, 2010). Sigmund Freud ve svém textu K zahájení léčby (1997, in Vybíral a Roubal, 2010, s. 510) poukazuje na to, že hovor o penězích je v našem kulturním kontextu podobným tabu jako hovor o sexualitě. Stejně jako terapeut vede klienty k otevřenému hovoření o sexuálních záležitostech, hovoří terapeut s klientem o financích samozřejmě a upřímně a s odložením falešného ostychu ocení svůj čas.

Terapeutům může připadat jako necitlivé projednávat např. pacientovo neplacení a v průběhu praxe se učí zvládat nepříjemné pocity spojené s placením terapie (Lanza, 2001 in Vybíral a Roubal, 2010). Další ožehavou otázkou je proplácení vynechaných sezení. Pokud klient vynechá domluvenou hodinu, je možné trvat

na jejím proplacení, nabídnout náhradní hodinu anebo platbu odpustit. V psychoanalytické terapii převládá praxe hrazení pacientových absencí, které má terapeutický význam (Furlong, 1992, in Vybíral a Roubal, 2010, s. 509).

Psychoterapeut ví, že jeho profese nepřinese nadstandardní výdělek nebo společenské postavení. Musí si být jistý, že si vydělá tolik, aby se o sebe postaral, neboť nemůže nikomu pomoci, pokud pacientům neprokáže, že je schopný pečovat o sebe (Harvie-Clark, 1999, in Vybíral a Roubal, 2010, s. 511).

1.5 PRŮBĚH SKUPINY

Vývoj skupiny lze teoreticky rozdělit do tří stádií. Znalost těchto období pomáhá terapeutovi k vyladění na skupinu.

V úvodu může terapeut poskytnout klientům informace o skupinové terapii (zvláště je to nutné, pokud neproběhla individuální příprava), zmínit základní pravidla a navrhnout představení. Terapeut už od samého počátku vytváří normy skupiny (!) – ať už explicitně nebo nevýslovně, svým vlastním příkladem.

První setkání obvykle bývá zúčastněnými vnímáno jako úspěšné, protože se klientům (nebo i terapeutovi) uleví – před setkáním totiž zákonitě mají obavy. Úzkost je možné zmírnit např. tak, že terapeut klientům před setkáním zatelefonuje, aby skupinu připomněl, uvítáním členů před místností, usnadněním nalezení cesty do místnosti, kde terapie probíhá apod.

Počáteční stadium terapie zahrnuje dva úkoly. Klient by měl pochopit, jakým způsobem dosáhne svého primárního úkolu (např. zbavit se potíží). Druhým, společenským úkolem je jak zapadnout do sociální skupiny, kterou terapeutická skupina představuje. Toto období ve vývoji nové skupiny také charakterizuje dávání a vyhledávání rad, které slouží hlavně utužení sociálních vztahů a je vyjádřením vzájemné péče.

Druhé teoretické stadium je obdobím bouření se a boje o moc. Ve skupině se v tomto období začne objevovat více negativních připomínek a vzájemné kritiky. Začíná se projevovat nepřátelství ve vztahu k terapeutovi – klienti měli v počátku

k jeho osobě nerealistická očekávání a nyní jsou zákonitě zklamaní. Roli může hrát také poznání, že se nestanou oblíbeným terapeutovým dítětem.

Ve třetím stadiu pak dochází k rozvoji soudržnosti a skupina pracuje na svém úkolu (Yalom, 2016).

1.5.1 ODPADÁVÁNÍ ČLENŮ

Úkolem terapeuta je pojmenovat negativní pocity, pochybnosti a obavy a podporovat vyjádření pozitivních citů. Odcházení členů skupiny lze předcházet výběrem a přípravou klientů před začátkem terapie. Je důležité klienty připravit na negativní pocity, které můžou z terapie mít. Pokud se klient terapeutovi svěří se záměrem skupinu opustit, je většinou terapeutem přesvědčován, aby tento záměr probral se skupinou. Obvykle je to však neúčinné, i když tak klient učiní. Lepší řešení představuje sejít se s klientem na individuálních setkáních a probrat, co ho ve skupině zatěžuje. Nebezpečí vypadnutí je větší u členů, kteří ze skupiny výrazně vybočují (zjednodušeně – ti, kteří moc anebo naopak málo mluví) (Yalom, 2016).

1.5.2 VYLOUČENÍ KLIENTA

Jestliže terapeut udělal vše co mohl pro změnu situace a přesto klient nepracuje efektivně – brání skupinové práci anebo mu může delší účast ve skupině uškodit – pak by měl být klient ze skupiny vyloučen a doporučen do jiné, vhodnější formy terapie. Vyloučení je lépe uskutečnit při individuálním setkání a není dobré zvát klienta na „poslední“ skupinu – obvykle toto vyvolá silnou reakci skupiny. Důležité je situaci ve skupině správně interpretovat a vyhnout se tak zúzkostnění členů skupiny a jejich obavám, že mohou být také vyhozeni. Terapeut nevyloučil klienta, protože by mu vadil, ale protože jednal v jeho nejlepším zájmu. V ideálním případě je odchod klienta zpracován jako konstruktivní zkušenost pro všechny zúčastněné. Nešlo o neúspěch klienta, ale o neúspěšnou formu terapie (Yalom, 2016).

1.5.3 PŘIBÍRÁNÍ NOVÝCH ČLENŮ

Pokud počet klientů klesne na počet 5 a méně, je dobré skupinu rozšířit. Na uzavřených, časově omezených skupinách je dobré přibírání nových členů omezit jen na první tři až čtyři setkání, kdy je skupina v úvodní fázi. Vstup nového člena do dlouhodobé skupiny je dobré načasovat, dobré výsledky začlenění lze očekávat ve fázi, kdy skupina stagnuje a přestane se rozvíjet.

Přijetí nového člena může být nepřátelské, nový člen někdy ohrožuje skupinovou soudržnost nebo zpomaluje vývoj skupiny. Roli také hrají aspekty sourozenecké rivality. Příchod nových klientů však má i pozitivní přínosy. Noví členové vidí ty staré takové, jací jsou právě teď a posilují tak jejich pozitivní změnu a hodnotu terapeutické práce.

Nového klienta je vždy důležité na příchod do skupiny připravit – jednak na skupinu jako takovou a pak na jeho specifickou situaci vstupu do nové sociální skupiny. Je dobré klienta zasvětit do předchozího dění ve skupině a přiblížit mu události několika posledních setkání.

Výhodnou strategií představuje přivádění nových klientů v párech, kdy získají „spojence“ v nové situaci a pozornost na ně upřená je rozdělena (Yalom, 2016).

1.5.4 VYTVÁŘENÍ PODSKUPIN

Členové mohou vytvářet podskupiny, které se setkávají mimo skupinu, a/nebo vytvářet koalice v rámci terapie. Vytváření podskupin by nemělo být v terapii sice zakazováno, ale ani podporováno. Vytváření podskupin dokáže terapii velmi narušovat. Může někdy dojít k tomu, že potřeba přátelství převáží skupinový úkol – a je pak na jeho úkor. Hlavním tématem se v těchto situacích stává loajalita („tajná dohoda o mlčení“). Členové se při setkávání mimo skupinu svěřují s důvěrnostmi a toto pak narušuje otevřenost ve skupině. Pokud klienti nechtějí narušovat skupinovou dynamiku, je nutné přinášet do skupiny informace o kontaktech členů skupiny mimo terapii a pracovat s nimi. Kontakty mimo skupinu nemusíme vnímat vždy negativně. Mohou posílit soudržnost a poskytovat větší zážitek univerzality ze společného sdílení a u osamělých lidí nebo lidí trpících závažným onemocněním, sebevražednými sklony apod. můžou být naopak velice

nápomocné. Je však potřeba informovat na počátku terapie klienty o možných komplikacích a vést je k zodpovědnosti (Yalom, 2016).

1.5.5 NAVÁZÁNÍ SEXUÁLNÍCH VZTAHŮ

Jako v kterékoliv jiné sociální skupině i v terapii může dojít k navázání sexuálního vztahu. Zde je úskalím to, že nevyhnutelně vztah získá větší důležitost než skupina a dojde k upozadění primárních cílů v terapii a celkové inhibici skupiny. Dva zamilovaní považují jeden druhého za prvořadé před ostatními členy skupiny, roli hraje snaha se zalíbit a udržet vztah. Častým řešením situace je odchod jednoho z dvojice ze skupiny.

Stejně tak není rozumné dávat spolu do skupiny členy v dlouhodobém vztahu (partnery, spolubydlící, obchodní partnery).

Terapeut, který ví něco, co skupina neví (např. že spolu dva klienti mají poměr), by se neměl zavazovat ke slibu důvěrnosti a nechat se zatáhnout do tajemství členů (Yalom, 2016).

1.5.6 KONFLIKT

Nevyhnutelnou část průběhu skupiny představuje konflikt, který může být velice cenným prvkem terapie. Konflikt může být způsobený projektivní identifikací, kdy si např. jeden člen projikuje vlastní sebeopovržení na druhou osobu ve skupině. Může také dojít k tomu, že si skupina vytvoří obětního beránka. Terapeutické zvládnutí konfliktu zahrnuje nejen vyjádření negativních pocitů, ale také jejich následné zpracování a reflektování. Předpokladem úspěšného zvládnutí konfliktu je soudržnost skupiny a vzájemná empatie (Yalom, 2016).

1.5.7 SEBEODKRYTÍ

Odhalení sebe sama je důležitou součástí terapie. Míra sebeodkrytí souvisí s oblíbeností ve skupině, jedinci, kteří více sdílí, jsou oblíbenější než ti uzavření. Držení si svého tajemství překáží aktivní účasti ve skupině. Naopak příliš mnoho

sebeodkrytí však může vyvolávat v ostatních úzkost – maladaptivní je tedy jak příliš málo, tak příliš mnoho sebeodkrytí. Kdo o sobě odhalí příliš mnoho příliš brzy, ten může pociťovat stud a velkou zranitelnost, což může vést až k útěku ze skupiny. Člen skupiny, který odkryje své důležité myšlenky, pocity, zážitky apod. je zranitelný a potřebuje podporu od dalších členů nebo terapeuta.

V tomto místě si vzpomínám na zkušenost z vlastního výcviku, kdy poté, co byl nějaký člen skupiny analyzován, dostalo se mu pak obvykle spontánně podpory, péče a zájmu kolegů z výcviku nejen při samotné terapeutické práci, ale také o přestávkách, nebo po skončení skupiny. Odhalení křehké části osobnosti vyvolalo v některých členech ochranný a pečující postoj, nezřídka cítili potřebu sdílet s osobou své vlastní podobné zkušenosti a konejšit je v rozrušení vyvolaném sebeodkrytím.

Skupina funguje jako cvičný prostor, a proto sebeodkrytí ve skupině může být často prvním krokem k sebeodkrytí v osobních vztazích (Yalom, 2016).

1.5.8 UKONČENÍ

Závěrečná část terapie je velice důležitou fází, v praxi však často bohužel zanedbávanou. Ukončení by mělo být jasné a zřetelné. Pokud je skupina časově ohraničená, měl by terapeut upozorňovat na ohraničenost času skupiny a blížící se konec. Měl by zaměřovat skupinu na dosažení jejich cílů a obracet pozornost na maladaptivní způsob vyrovnání se s blížícím se koncem (Yalom, 2016).

Ráda vzpomínám na jednu svou skupinu, kdy jsme pojali poslední setkání jako oslavu naší společné práce, účastnice skupiny samy přinesly šampaňské a občerstvení a setkání bylo oslavou, ale i smutněním nad něčím, co končí. Po skončení následovalo ještě jedno setkání s odstupem několika měsíců a s některými členkami této skupiny stále udržuji kontakt.

Závěrečný rituál, např. posezení u kávy a dortu má smysl, pokud je pak prozkoumaný a je o něm hovořeno. Součástí ukončení terapie je zákonitě i proces truchlení. Ukončení terapie symbolizuje závažné životní otázky ztráty, rychlého plynutí času, smrti, opuštění apod. Pocity smutku a zármutku se týkají nejen

klientů, ale i terapeuta (!). Při odchodu člena je dobré počkat jedno nebo dvě sezení, než přivedeme člena nového.

Skoro všichni klienti prožívají depresi a úzkost při odchodu ze skupiny. Může dojít i k regresu před ukončením, který představuje nevědomý protest, nebo poslední příležitost vrátit se k práci na problémech. Řešením je regres pojmenovat a porozumět mu, ne prodlužovat terapii. V závěru skupiny je možné se zaměřit na prevenci návratu klientových obtíží.

Doba, kdy je klient zralý opustit dlouhodobou, časově neohraničenou skupinu, záleží samozřejmě na cíli terapie. K úlevě od potíží a psychickému posílení může dojít brzy, změna ve struktuře charakteru však obvykle trvá rok až dva i déle. Znakem připravenosti klienta k ukončení skupiny je, když skupina ztrácí pro klienta důležitost a přestává pro něj být nejdůležitější událostí týdne (Yalom, 2016).

1.6 PRAVIDLA

Ve skupinové terapii zdůrazníme čtyři důležitá pravidla pro členy:

NAVAZOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ

Terapeut by měl být schopný zacházet s kontakty členů mimo skupinu. Je dobré si ujasnit, že skupina není setkáváním přátel ani místem určeným k jejich získávání. Představuje cvičnou skupinu, kde získané dovednosti pak klient rozvíjí ve skutečném světě ve svých vztazích. Nemá cenu klientům kontakty zakazovat, je dobré je však upozornit na možné důsledky. Zejména je potřeba dávat pozor na vytváření tzv. podskupin. Vytváření tajností a mlčení z loajality totiž brání otevřenosti, která je pro skupinovou práci zcela zásadní. Z tohoto důvodu je dobré klienty předem upozornit na možná rizika navazování přátelství ve skupině.

DOCHÁZKA

Pravidelná docházka je předpokladem úspěšného fungování skupiny, protože jí činí soudržnou, předvídatelnou a spolehlivou. Pokud klient ví, že nemůže přijít, nebo se opozdí, je důležité, aby o tom dal skupině vědět.

DŮVĚRNOST

Účastníci skupiny musí zachovávat důvěrnost a nevynášet ven informace za skupiny. Mohou mluvit o své vlastní zkušenosti, ale nikoliv o zkušenostech druhých členů. Toto je základním předpokladem vytvoření atmosféry důvěry a bezpečí ve skupině (Yalom, 2016).

PRÁVO ŘÍCT STOP

Klient může v kterémkoliv okamžiku odmítnout hovořit o tématu, které je pro něj v tu chvíli nějakým způsobem příliš zraňující a choulostivé. Toto pravidlo souvisí s respektem a úctou k druhým.

2. ARTETERAPIE

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Jde o tvořivou činnost s výtvarným materiálem (arteterapie.cz). Výtvarné dílo je v arteterapii prostředkem vyjádření a komunikace a primární snahou není vytvořit esteticky líbivé dílo. Výhodou výtvarné činnosti je, že artefakt je hmatatelný a může být zkoumán i později v čase (Liebmann, 2010).

Arteterapie, jež stejně jako umění od nepaměti čerpá z lidského ducha, nabízí úžasné vhodnou a přitažlivou možnost autentického projevu lidské duše. Domnívám se, že umění je skutečně záznamem naší duše a že to, co vytváříme, jsou její "otisky" (Rubinová, 2008, s. 512).

Cílem arteterapie bylo zpočátku pomoci upřesňovat diagnózu duševně nemocných lidí, postupem času se přidal i terapeutický aspekt. Vytváření obrazů a objektů je jako hlavní náplň arteterapie aktem mentální hygieny. Arteterapie umožňuje nejen uvolňovat tenzi tvořivými aktivitami a předcházet tak např. destruktivnímu chování, ale zmírňuje i zažívanou psychickou zátěž (Lhotová & Perout, 2018, s. 18).

Jak uvádí Šicková-Fabrizi (2002), používá arteterapie teoretická východiska různých modelů psychoterapeutických škol a lze rozlišit tři trendy arteterapeutické práce.

Interpretační směry zacházející hlavně s diagnostikou a interpretací artefaktů, které nacházejí teoretické zázemí v dynamické psychologii (Freud, Jung, Adler). Psychoanalytická Freudovská interpretace odhaluje v tvorbě klientů zážitky z raného dětství a sexuální obsahy. Pracuje s výkladem symbolů, podobně jako Freud pracoval s výkladem snů. Jungovsky orientovaný přístup pracuje s interpretací snů, fantazií a mýtů, zviditelněných ve výtvarném vyjádření. Arteterapie podle Adlerovské psychologie se zaměřuje na diagnostiku sebehodnocení a pocitů méněcennosti a práci s nimi prostřednictvím výtvarného vedení.

Z těchto teoretických škol vychází projektivně-intervenční přístup, který klade důraz na rozpracování psychických obran, uznávání nevědomé psychodynamiky,

symboliku obrazů, pudových impulzů, obranných mechanismů, dětských traumat, přenosu, protipřenosu a metaforických popisů (Lhotová a Perout, 2018).

Druhý přístup, "art for therapy" nalézá smysl hlavně ve výtvarné činnosti jako takové s výtvarnou reflexí, která nesměřuje k analýze. Neinterpretační teoretická východiska zahrnují tvarovou psychologii, humanistický přístup, logoterapii a postmodernu. Tvarová psychologie se zaměřuje na zážitek tady a teď, pochopení současné situace, a ne na hledání příčin. Zdůrazňuje proces vytváření vztahu a význam dialogu. Humanistický přístup je nedirektivní a podporuje jedinečnost klientů, empatii, akceptování, toleranci a kongruenci. Práce s artefakty je založená na vcítění, naslouchání a akceptování druhých. Arteterapeutický přístup vycházející z logoterapie se často používá s pacienty závažných onemocnění, umírajícími, vězni apod. Lidské utrpení je zpracováno do výtvarného projevu, který pomáhá ventilovat pocity z bolesti a umírání. Postmoderní přístup charakterizuje důvěra v klienta, kdy terapeut nepátrá po patologii a nestaví se do pozice moudřejšího, než je klient.

Třetí, eklektický přístup, směšuje dva předchozí (Šicková-Fabrizi, 2002).

To, co autor vytvoří, zároveň vnímá a určitým způsobem sám hodnotí. (Lhotová a Perout, 2018, s. 15) Lhotová a Perout (2018) uvádí rozdělení arteterapie na procesuální a obsahový přístup. Procesuální soustřeďuje pozornost na proces tvorby – čas nutný pro realizaci artefaktu, soustředí se na prožitek (čímž se blíží terapeutickému pojetí „tady a teď“) a povzbuzuje klienta. Témata tohoto směru nebývají direktivně zadávána, oproti projektivně-intervenčnímu přístupu zaměřenému spíše na obsah, kdy se terapeut snaží vést klienta k harmonizaci artefaktu.

2.1 ARTETERAPIE S INTAKTNÍ POPULACÍ

Arteterapeutické působení je cenné nejen u psychicky nemocných klientů, ale i u tzv. „zdravé populace“. Lhotová a Perout (2018) popisují vedlejší produkty arteterapeutické péče: seberozvoj, sebepoznání a schopnost reflexe, rozvoj tvořivosti, naplnění volného času tvořivými činnostmi, ukotvení v kultuře nebo ve společenství lidí a nový vztah k umění.

Ve zrychlujícím se tempu doby máme stále méně času a prostoru na uvolnění kompenzačních mechanismů a přibližujeme se riziku (nejen u dospělých v pracovním procesu) jednostranného přetěžování a v důsledku toho stresovému kolabování. Zde je další úkol arteterapie, která nabízí řešení ve smyslu preventivním, tedy psychohygienickém. Tvořivou činností dochází nejen ke kompenzaci a redukci tenze, ale hlavně ke smysluplnému rozvíjení těch částí naší osobnostní struktury, které při výtvarných aktivitách uvolňují tvořivé dynamismy, tj. k seberealizaci a osobitosti (Lhotová a Perout, 2018, s. 33).

Při práci s širokou veřejností doporučuje Liebmann (2010) opatrnost ve výběru témat a vyhýbání se velmi osobním tématům do doby, než terapeut skupinu lépe pozná. Doporučuje nepouštět se v rámci aktivit do větších hloubek.

2.1.1 ARTETERAPIE JAKO SOUČÁST DUŠEVNÍ HYGIENY

Duševní hygiena představuje obor zaměřený na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví, upevnění duševního zdraví, upevnění duševní zdatnosti, posílení odolnosti vůči nejrůznějším vlivům, které negativně ovlivňují náš duševní život. V užším slova smyslu se zabývá otázkou prevence duševních poruch, v širším péčí o umožnění optimálního fungování duševní činnosti. Duševní hygiena má blízko k lékařským oborům, psychologii a sociologii (Křivohlavý, 2001, s. 143–144).

Pozitivní duševní zdraví zahrnuje podle M. Jahodové (1958 in Křivohlavý, 2001, s. 145):

- adekvátní percepci reality
- dobrou míru autonomie
- integritu osobnosti a její zaměření k cíli, který dává životu smysl
- kladný postoj člověka k sobě samému (sebepřijetí, sebeakceptace)
- duševní a duchovní růst

Dále uvedme kritéria normality podle E. Syřišťové (1972, in Křivohlavý, 2001, s. 145):

- přiměřené vnímání reality
- schopnost správného sebehodnocení
- rezistence ke stresu
- sociální adaptace
- schopnost změny – flexibilita
- tolerance úzkosti
- pocit identity
- schopnost seberealizace
- autonomie
- integrace osobnosti
- subjektivní uspokojení

Duševní hygiena se zabývá primárně zdravými lidmi a jde jí o upevnění a posílení duševního zdraví (Míček, 1984). Pracuje však i lidmi s duševním onemocněním – pomáhá jim vzdorovat lépe nemoci, nebo na hranici nemoci a zdraví, kde může zamezit propuknutí choroby. Od psychoterapie se liší tím, že psychoterapie odstraňuje poruchy, přičemž psychohygiena upevňuje relativně dobré duševní zdraví. Mezi důležité aspekty psychohygieny patří adaptace, sebevýchova a sebepoznání (Křivohlavý, 2001).

ADAPTACE

Proces adaptace představuje dobré osobní zvládnutí problémů. Souvisí se sebeovládáním (schopnost řídit sebe sama v případě problémů) a maladaptací (selhání v boji s problémy, stojí za ní často frustrace). Adaptace souvisí i s otázkou úpravy prostředí.

SEBEVÝCHOVA A SEBEPOZNÁVÁNÍ

Libor Míček v knize Sebevýchova a duševní zdraví (1976, cit. dle Křivohlavý, 2001, s. 145) zahrnuje pod pojem sebevýchova tato témata:

- sebepoznávání
- koncentrace pozornosti
- autoregulace myšlení – usměrňování myšlenek a představ
- autoregulace emocí – zvládání emocí a zejména pocitů zlosti, obav, strach, viny, utrpení, bolesti
- autorelaxace
- aktivní zvládání situací

Míček (1976, cit. dle Křivohlavý, 2001, s. 146) dále uvádí tyto metody sebepoznání:

- pravidelná registrace vlastního jednání
- pravidelná sebereflexe
- písemné zachycení a rozbor výsledků sebereflexe
- vedení deníků
- využívání metod volných asociací
- introspekce
- sebepozorování emocí
- pozorování průběhu myšlení
- sebepoznání prostřednictvím sdělení druhých lidí

Kratochvíl (2012) rozděluje poznatky duševní hygieny do tří okruhů: životní zaměření, životospráva a jednání s lidmi.

Otázka životního zaměření zdůrazňuje důležitost pozitivních cílů v budoucnosti a životní perspektivy. Zahrnuje již zmíněnou schopnost adaptace. Ta může být aktivní – když člověk změní situaci a odstraní překážky anebo pasivní, pokud se jedinec vzdá svých přání či zvyků. Dále sem patří výchova k optimistickému životnímu přístupu, kdy jedním z předpokladů je, že pozitivní emoce lze cíleně navodit (úsmev vede k veselé náladě). Zdůrazňuje roli pozitivního myšlení.

Zásady životosprávy zahrnují známé poznatky o zdravém životním stylu: *organizace dne, rozdělení času mezi práci, odpočinek, zábavu a spánek, význam denního odpočinku, využití neděle k odpočinku, vybírání si dovolené v celku ke skutečné rekreaci, význam aktivního odpočinku, pravidelnost stravy, potřeba spánku v souvislosti s věkem, tělesné cvičení a jeho stenizující vliv, organizace práce. Problém kouření, pití alkoholu, černé kávy, dopingu, návyku na léky* (Kratochvíl, 2012, s. 140).

Cílem zásad jednání s lidmi je utváření harmonického vztahu k lidem s eliminací nekonstruktivních a zbytečných konfliktů. Stejně tak Křivohlavý (2001) zmiňuje schopnost řešení konfliktů a účinné sociální komunikace.

TECHNIKY DUŠEVNÍ HYGIENY

Jako techniky, které umožňují lepší zvládání těžkostí, uvádí Křivohlavý (2001) relaxaci, biofeedback a náboženskou víru. Zaměříme se na relaxaci, která je často zmiňovaná jako vedlejší efekt výtvarné tvorby. Relaxaci je možné chápat jako techniku zvládání těžkostí, kdy dochází k záměrnému uvolnění psychického i fyzického napětí. Metodou relaxace může být uvolňování a napínání svalů, dechové cvičení, soustředění pozornosti na fyziologické pochody v těle, výcvik sebeovládání a další techniky (zmiňme např. Jakobsonovu progresivní relaxaci). Relaxace pomáhá zmírňovat obtíže jako bolení hlavy, úzkosti, chronickou bolest, vysoký krevní tlak. Křivohlavý zahrnuje pod relaxaci také techniku imaginace, často používanou při výtvarné tvorbě, kdy vybavování příjemných, nebo naopak nepříjemných představ napomáhá uklidnění a soustředění se na něco jiného než problém.

Skupinová arteterapie plní psychohygienické funkce – zlepšuje schopnost zvládání osobních problémů, podporuje sebepoznání, poskytuje možnost nácviku řešení konfliktů a sociální komunikace a ve fázi tvorby působí relaxačně.

2.2 ARTETERAPEUT

Arteterapie by neměla znamenat jenom nabídku výtvarné tvorby, ale předpokládá, že arteterapeut ví, co, kdy, jak a proč tvořit, aby se objevila a zvědomila důležitá témata pacientova života a mohlo se změnit to, co přináší obtíže (Lhotová a Perout, 2018, s. 39).

Podobně jako v psychoterapii je i pro arteterapeuta hlavním cílem poskytnout náhled a zprostředkovat možnost pro změnu a kultivaci chování, myšlenek a postojů. Za indikátor potřebné změny je považován posun v klientově výtvarném vyjadřování. Arteterapeut ovlivňuje výtvarnou produkci jak metodickými pokyny při tvorbě, tak verbální interpretací vzniklého artefaktu, v případě skupinové formy využívá skupinové asociační dynamiky (Lhotová a Perout, 2018, s. 55).

Osobnostní předpoklady k profesi arteterapeuta jsou stejné jako u terapeuta, navíc je důležité vzdělání v oblasti výtvarného umění – znalost dějin umění a výtvarných technik a teorií. Liebmann (2010) doporučuje arteterapeutům před zahájením vlastní praxe osobní zkušenost ve skupinách v roli klienta a roli spoluvedoucího vedle zkušeného terapeuta. V případě přípravy nových technik považuje za vhodné vyzkoušet je vždy nejdříve na sobě.

Terapeut by měl kromě písemných záznamů o průběhu skupin také dokumentovat artefakty klientů a dbát na jejich označování časovými údaji (Šicková-Fabrice, 2002).

Arteterapeut má v terapeutickém vztahu úkol postarat se o dostatek prostoru k sebevyjádření, podněcovat reflexi a v tomto prostoru pomoci pacientovi vyjádřit se, pojmenovat a pochopit (Lhotová a Perout, 2018, s. 185).

Role arteterapeuta se liší podle skupiny. Některé typy klientů vyžadují pevnějšího vedoucího a větší strukturu, zdravější skupiny mohou být aktivnější a úloha vedoucího je zde menší. Terapeut bývá v roli toho, kdo zadává témata a tím

ovlivňuje uspořádání skupiny. V některých uspořádáních skupin pak vzniká jakási závislost, kdy terapeut je v roli kompetentní osoby zadávat témata a předpokladem změny je podrobit se jeho pokynům (Rubinová, 2008).

Výběr metod, které arteterapeut používá ve své práci s klienty je závislý na jeho dovednostech, vzdělání, zkušenosti a příklonu k terapeutickému směru (Lhotová a Perout, 2018).

Společnému arteterapeutickému vztahu může pomáhat tvoření stejných témat klienta a arteterapeuta. Společná tvorba a tím vyvolané emoce jsou pak zdrojem komunikace, vzájemného poznání a porozumění (Lhotová a Perout, 2018).

2.3 SKUPINOVÁ ARTETERAPIE

(...) nikoli „odhalení se“, ale přijetí výtvarné tvorby ostatními je jedním z velmi důležitých účinných faktorů ve skupinové arteterapii (Lhotová a Perout, 2018, s. 37).

Systémová skupinová arteterapie pracuje s klienty jako s členy sociální skupiny. Jádrem léčby jsou vztahy a proces.

Liebmann (2010, s. 20) uvádí výhody skupinové práce:

Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.

Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.

Některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat víc než práce individuální.

Skupinová arteterapie může vést ke společné radosti, výtvarná tvorba ve skupině může být velice zábavná (Liebmann, 2010).

Rubinová (2008, s. 411) uvádí rozdělení na 3 typy arteterapeutických skupin: skupiny v ateliéru, skupiny zaměřené na téma či úkol a skupiny zaměřené na proces.

U skupiny v ateliéru je účelem výtvarně tvořit. Působí zde vliv přítomnosti druhých, pozornost je ovšem zaměřena na individuální proces a produkt. Tento přístup se někdy používá například v nemocnicích a komunitních centrech.

Skupiny zaměřené na téma či úkol pracují s konkrétní populací a zadávají témata podle potřeb populace. Příkladem může být zpracování traumatu ze smrti blízké osoby.

Skupiny zaměřené na proces (nebo také analytické) se soustředí na skupinovou interakci mezi členy a mezi členy a vedoucím skupiny. Tato interakce probíhá formou slov nebo obrazů. Jednotlivé artefakty spolu nezřídka rezonují, je možné se zabývat např. podobnostmi v tvorbě klientů. *Procesově orientovaný arteterapeutický přístup klade důraz na vše, co se odehrává během tvorby na úrovni behaviorální, kognitivní, emoční a sociální. Převážně se používá při skupinové práci, která otevírá možnost využití skupinové dynamiky* (Lhotová a Perout, 2018, s. 209)

Liebmann (2010) uvádí rozdělení výtvarných skupin na strukturované a nestrukturované. Při nestrukturovaných setkáních se skupina schází v určitý čas na určitém místě a každý si dělá svou práci. Někdy je možné tento přístup kombinovat s přístupem strukturovaným, kdy jsou daná nějaká pravidla pro tvorbu (zadání tématu, techniky či jiných instrukcí). Strukturovanost skupin podporuje funkčnost skupin, někdy pomáhá vytvářet vzájemné vztahy, usnadňuje práci na opomíjených tématech a napomáhá semknutí skupiny při práci na vzájemném tématu.

2.3.1 STRUKTURA ARTETERAPEUTICKÉ SKUPINY (Podle Liebmann, 2010)

Úvod a rozehrání

V úvodu setkání je hlavním cílem uvolnění členů před novou zkušeností, stmelení kolektivu a navození příjemné atmosféry. Vhodné je klienty přivítat, v případě čekání na další členy nabídnout šálek čaje apod. Někdy je dobré věnovat vzájemnému představování s přidáním krátké doplňující informace, kterou je možno strukturovat (očekávání od setkání, s čím přicházím apod.). Je třeba upozornit na pravidla, vysvětlit povahu skupinové arteterapie a rozpustit obavy pro práci s výtvarnými materiály.

Následovat mohou zahřívací aktivity. Mohou mít povahu tělesné „zahřívací“ aktivity pro rozproudění energie, nebo zahřívací malovací činnosti – tvorby s krátkou reflexí. Aktivity s tělesnými doteky mohou vyvolat rozpaky, zejména při prvním setkání skupiny. Pokud je skupina již zaběhnutá, není potřeba pokaždé zahřívací aktivity zařazovat.

Výběr činnosti a tématu

Jako možná zahajovací témata pro pravidelně se scházející skupinu jsou vhodná seznámení s výtvarnými médii a hry s barvami.

Ve výběru hlavního tématu hraje roli návaznost na předchozí setkání, reagování na konkrétní problémy v rámci skupinových vztahů a vývoj skupiny. Volba tématu může vzejít i z úvodního hovoru se skupinou nebo lze poskytnout skupině seznam témat na výběr. V případě jednorázové skupiny je důležité vzít v úvahu záměry a cíle skupiny.

Činnost

Část setkání, kdy jsou členové ponořeni do své práce je možné umocnit požadavkem na práci v tichosti a bez mluvení. Zkušené skupiny jsou často tiché spontánně. U některých cílových skupin je naopak společné mluvení při tvorbě žádoucí (např. dospívající s rozpaky, starší lidé). Terapeut na začátku oznámí časové omezení. Tvorbě předchází většinou rozmyšlení, někdy se může stát, že je klient bezradný a nedokáže začít tvořit. Terapeut může pomoci dotazováním a navést klienta k tvorbě. Klienti tvoří různě dlouho, ti, kteří skončí brzy, mohou být buď pobídnuti k tvorbě dalšího obrázku, nebo mohou čas využít pro zapsání písemné reflexe dokončeného díla. Terapeut může pozorovat proces tvorby klientů.

Diskuze, skupinová práce, interpretace

Pro diskuzi je dobré uspořádat prostor tak, aby byl možný oční kontakt všech členů skupiny. Model diskuze může být trojího druhu: na každého přijde řada,

skupina je zaměřená na jeden či dva obrázky, nebo zaměřená na skupinovou dynamiku.

Na každého přijde řada – jedná se o nejběžnější model sezení. Terapeut by měl vymezit, zda je hovoření o svém díle povinné pro všechny a dále dbát na to, aby každý dostal svůj prostor. Umělé rozdělování času však může zamezovat volným interakcím ve skupině.

Zaměření na jeden či dva obrázky zamezuje nepřírozenému zasahování do skupinové interakce a povrchnímu přístupu k artefaktům. Mohou být vybrány jeden či dva obrázky, nebo se autor přihlásí s potřebou interpretace. Diskuze může dosáhnout značné hloubky a ostatní je možné vtáhnout dotazováním na podobné zkušenosti.

Zaměření na skupinovou dynamiku znamená otevřenost volnému dění ve skupině. Tento styl je náročnější na terapeutovu zkušenost.

Klienti mohou o svém obrázku mluvit sami a mohou být doplňováni ostatními členy skupiny. Přínosem při skupinové práci někdy může být zpětný ohled za obrázky vyhotovenými v uplynulém časovém období.

Při použití gestaltistické techniky klient mluví o obrázku v první osobě a představuje jej takto ostatním. Pro užití této techniky interpretace je potřebná důvěra ve skupině, a proto se hodí spíše pro pokročilejší skupiny.

Zakončení sezení

V závěru sezení by klienti měli být vráceni do aspektu „tady a teď“ a vedoucí by se měl ujistit, že klienti neodcházejí s obavami či problémy, které by narušovaly jejich běžný život.

Záznam a hodnocení

Hodnocení může provádět sám terapeut vytvořením písemného záznamu, společně se spoluvedoucím nebo společně s členy skupiny, případně v supervizi nebo konzultacemi ve skupinách kolegů.

Zapojení se terapeuta do výtvarné tvorby

Liebmann (2010) uvádí, že většina terapeutů se zapojuje do malování, aby šli sami příkladem a byli aktivními členy skupiny. Existuje však i řada důvodů, proč by se terapeut naopak neměl zapojovat: aby se mohl věnovat přidělování materiálu členům, byl individuálně k dispozici a soustředil se na pozorování. Může se stát, že se natolik ponoří do tvorby, že se přestane klientům věnovat. Vedoucí skupiny se musí sám na základě své filozofie a potřeb skupiny rozhodnout, zda se zapojí, či ne.

2.4 ARTETERAPEUTICKÉ TECHNIKY

V této části uvedeme příklady metod a technik z praxe arteterapeutů.

V analogii s Piagetovým rozdělením stádií hry v dětském věku uvádí Liebmann (2010, s. 25) tři možné oblasti použití výtvarného umění:

zkoumání možného užití výtvarných materiálů

umění jako symbolický prostředek

výtvarná hra s pravidly, zkoumání a experimentování s výtvarnými médii

Hry s pravidly je možné použít jako začátek jednotlivých sezení nebo jako pomůcku pro navázání kontaktu mezi lidmi, někteří terapeuti je používají jako „rozehřátí“ před hlavní činností nebo tématem. V tomto případě má výtvarná hra funkci uvolnění a podpory spontaneity.

Šicková-Fabrizi (2002) uvádí arteterapeutické metody imaginace, animace, mandaly, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce.

IMAGINACE

Imaginace (nebo také vizualizace) je tvoření představ, které je zvláště bohaté v dětství a dá se v dospělém věku zlepšovat cvikem. Metodu aktivní imaginace objevil pro terapii Carl Jung. Klient je v bdělém stavu, má zavřené oči a terapeut verbálně aktivuje tvorbu představ. Tyto představy mají pro terapeuta diagnostický potenciál, je možno se jimi dále zabývat, v arteterapeutickém procesu většinou

po imaginaci následuje výtvarná tvorba. Příklady témat v psychoanalytické terapii jsou: dům, strom, čtyři živly, voda. Šicková-Fabrice (2002, s. 127) uvádí i vlastní řízenou imaginaci s názvem smíření:

Studenty nejprve v představách zavedu na louku, kde leží pod stromem a vnímají vůně léta a přírody – zpěv ptáků, vůni mateřídoušky. Náhle jejich příjemné okamžiky zkazí myšlenka na člověka, který jim ublížil a jemuž ublížili i oni sami. Mají si představit v dáli postavu, která se k nim přibližuje. Oni vstanou a jdou jí v ústřety. Je to právě ta osoba, s níž nemají vyjasněné vztahy, s níž existuje konflikt. Osoba se blíží k nim, tvář má neutrální výraz, nakonec se přiblíží k sobě a ...napřáhnou ruce a obejmou se. Když se osvobodí z objetí, v sevřené ruce mají něco, co dostali od člověka, s nímž ještě před chvílí nekomunikovali, na znamení smíru, jako dar, symbol nového začátku. Mají otevřít dlaň a nakreslit nebo vymodelovat předmět, který mají v ruce. Následuje rozhovor o nakresleném, vymodelovaném. Probíhá v metaforické rovině. Přijímám symboliku každého z nich, hledáme asociace a významy. Cílem je nejen cvičení v imaginaci, ale i cvičení v ochotě řešit konflikty neagresivní cestou, nenechávat dlouho problémy nevyřešené, naučit se odpouštět.

Kamila Ženatá ve své knize *Obrazy v pohybu* (2015) představuje vlastní arteterapeutickou práci s aktivními imaginacemi, technikou podobnou snění, kdy se setkává osobní a kolektivní nevědomí. Technika imaginace a následné malování umožňuje zpracovat obsahy z nevědomí a dále je poskytnout pro skupinovou práci, podněcuje vnímání a rozvíjení nevědomého materiálu v bdělém stavu (Ženatá, 2015).

Pro aktivní imaginaci je důležité, aby se člověk zaměřil dovnitř, ztišil se, uvolnil. Nechal obrazy, aby se samy objevily. Jejich význam, symbolika, možnost do nich vstoupit a stát se aktivní částí psychické reality, to vše rozhýbá vnitřní procesy, směřuje k integraci a proměně (Ženatá, 2015, s. 14).

Uvedme několik příkladů imaginací z knihy *Obrazy v pohybu* (2015):

- Já a moje vnitřní žena
- Já a můj vnitřní muž
- Já a moje emoce

- Já a „moje ztráty“
- Já a „moje smrt“

Animace představuje rozhovor o nakresleném ve 3. osobě, kdy se terapeut nebo klient identifikují s postavou z obrázku a hovoří jejím jménem. Tato otázka napomáhá verbalizaci problémů u úzkostných lidí a malých dětí.

Mandala je v arteterapii pomůckou ke koncentraci a meditaci, zachází se sebezpoznaním a uvědoměním středu. Je např. možné tvořit s klienty mandaly přenesením výseku z náhodných čmáranic, nebo plastickou mandalu z hlíny.

Restrukturalizace je proces fragmentace díla a následného skládání do nových celků, které lze použít i k tvorbě skupinového díla.

Transformace pracuje s převodem pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiné, kupříkladu transformování úryvku literárního díla do výtvarné podoby nebo malba na hudbu. Zpestřením arteterapie může být transformace výtvarného díla na pohybové či hudební.

Příkladem metody rekonstrukce je například dokreslovaná koláž, kde základem je část fotografie (např. postavy, architektury). Technikou může být černobílá fotografie dokreslovaná tuší.

Jako cvičení ve vizuální gramotnosti Šicková (2002) uvádí techniky, kdy terapeut kreslí obrázky, a klienti přidávají verbální ekvivalenty, nebo naopak čte slova a klienti kreslí inspirováni verbálním materiálem, či např. tvoření kryptogramu, kdy klienti tvoří text/větu obrázkovým písmem.

Autorka dále uvádí náměty na arteterapeutické etudy, uvedme několik příkladů:

Kresba portrétu, autoportrét dokreslený jiným členem skupiny, autoportrét se zavázanýma očima / před zrcadlem, symbolický autoportrét pomocí koláže. Skupinová stavba věže ze všeho dostupného v místnosti, její následné nakreslení a vyprávění o ní. Mozaika z čmáranic, zvětšení detailu z obrazu, akční akvarel dotvořený na zadané téma.

Lhotová a Perout (2018) se v knize *Arteterapie v souvislostech* jakožto představitelé projektivní a intervenční cesty arteterapie zaměřují převážně na tematické akvarely, koláže a akční akvarely, dále metody asociačních čmáranic

a kombinované techniky tuší a temper. Tyto techniky nepředpokládají výtvarně poučeného klienta. Projektivně-intervenční arteterapie se vyznačuje tím, že zaměřuje tvorbu klienta nikoli na abstraktní, ale konkrétní témata s požadavkem na uchopení konkrétní reality.

Asociační čmáranice je nenáročná technika, která odráží mentální rozpoložení jedince a pomáhá rozvoji tvořivosti. Klient vytvoří náhodnou čáranici, kterou pak dotváří do podoby artefaktu.

Akční akvarel je vytvořený smývací technikou, kdy se nejprve mokrý podklad pokryje libovolnými skvrnami barev, v další fázi dochází k odplavování vrstev barvy a následné tvorbě s využitím asociací k barevným skvrnám. V projektivně-intervenčním přístupu se používá souběžně s tematickým akvarelem. Technika akvarelu je vhodná díky rozpíjivosti materiálu, lehkosti a vzdušnosti. Pracuje s použitím lazurních barev metodou kladení barevných ploch.

Koláže zacházejí stejně jako akvarely s projektivním potenciálem. Témata jsou například spojená s rodinnou (rodinná koláž), pohádkovými archetypy (Šípková Růženka), nebo témata vztahu (Adama a Eva).

Jak uvádí Lhotová a Perout (2018, s. 180): *Existují určitá univerzální témata, která slouží k otevření pacientových individuálních témat a k dalšímu nasměrování komunikace i k další výtvarné tvorbě v souladu s kontexty pacientových obtíží důležitých pro další arteterapeutickou práci.*

2.5 INTERPRETACE

Následná práce s výtvarnými artefakty je v arteterapii nezbytná (Lhotová a Perout, 2018, s. 31). Při interpretaci jde o přiřazení srozumitelných významů k určitému prvku nebo souboru prvků (Šicková-Fabrizi, 2002, s. 101).

Objekty, zobrazené v díle klienta se propojují s procesy klientova života použitím metody volných asociací, kdy klient, skupina či terapeut asociují na objekty či prvky díla, zejména na ty, které upoutají pozornost. Asociace mohou vyvolat „aha-efekt“ a přispět k tvorbě náhledu. Tento náhled má dvě složky – intelektovou (sebeuvědomění a pochopení, pojmenování a kontrola) a emoční (pocit vnitřního

konfliktu při konfrontaci s obsahem). Terapeutovou úlohou je vhodná formulace otázek pro porozumění asociacím (Lhotová a Perout, 2018).

Spojením výtvarného tvoření a slovního vyjádření se pacienti učí postupně hlouběji porozumět obsahu svých artefaktů a tím i sobě samotným. (Lhotová a Perout, 2018, s. 22) Interpretace je metodou směřující především k porozumění nevědomým významům ve výtvarné tvorbě, jejímu sdělení a smyslu chování klienta či pacienta. Její hlavní funkcí je poskytnout pacientovi pocit, že svůj život zvládá (Lhotová a Perout, 2018, s. 105).

Když výsledky vlastní výtvarné tvorby pojmenujeme a začleníme do logického (nebo paralogického) vztahu kauzality, získáme pocit kontroly. Naše chování ani vnitřní prožitek nejsou pak tak úzkostné a neovladatelné (Lhotová a Perout, 2018, s. 20).

Tzv. rožnovská škola akcentuje projektivní a intervenční aspekt. Projektivní aspekt hledá v díle obsahová sdělení, spojená s osobností jeho autora. Tento mechanismus používají všechny přístupy pracující s interpretací tvorby. (Slavík – předmluva in Lhotová a Perout, 2018, s. 12) Projekce jako projev potlačených a nevědomých tendencí má v arteterapii podobu přenášení obsahů do výtvarné tvorby a jejich připisování do viditelných symbolů (Lhotová a Perout, 2018, s. 98)

Každý vytvořený artefakt je v tomto pojetí chápán jako vnitřní obraz jeho autora, který odráží jeho momentální naladění i dlouhodobé osobnostní charakteristiky a osobní témata. (Lhotová a Perout, 2018, s. 17) Obecně se uznává, že veškeré výtvarné tvoření jistým způsobem odráží určité stránky osobnosti tvůrce. Nejen to, co člověk vytváří, ale také způsob, jakým tvoří, s čím při tom zachází, jak nad tím přemýšlí či důvody, proč nepřemýšlí, v neposlední řadě pak důvody, proč tvoří, pro koho, za jakých okolností vzniká motivace tvořit, jaké jsou jeho prožitky při tvorbě, to vše a ještě celá řada dalších otázek objevujících se při přemýšlení nad výtvarnou tvorbou je předmětem arteterapie. (Lhotová a Perout, 2018, s. 20).

Podle Lhotové a Perouta (2018) lze rozlišit čtyři vrstvy artefaktu. Materiálová vrstva zahrnuje výtvarný materiál a použitou techniku. Vrstva představovaných předmětů rovinu významů, tedy to, co vidíme v obrázku – tato vrstva souvisí

s tématem. Stylistická vrstva představuje stylizaci a odkazy k výtvarným stylům, metafyzická vrstva je atmosféra, dojem, čím nálada v obraze.

2.5.1 DIAGNOSTICKÉ ASPEKTY VÝTVARNÉHO PROJEVU

Interpretace se zabývá kromě odhalování latentního obsahu symbolů i formálními charakteristikami vytvořeného díla – zabývá se tvary, barvou, kompozicí. Předpokladem je znalost ontogeneze výtvarného projevu. (Lhotová a Perout, 2018).

Výtvarný projev může sloužit k psychologickému diagnostikování, v tomto případě však arteterapie funguje jako podpůrná metoda. Nepříjemné, či alespoň velice problematické jsou požadavky diagnostikovat pouze podle obrázků.

Je třeba na začátku interpretace udělat revizi toho, co je přítomné, ale i toho, co v kresbě chybí, neboť právě to může být významné. (...) Interpretace kresby, považovaná za správnou, resp. validní, je taková, která je totožně „přečtená“ nezávisle více odborníky a jež se jako správná ukáže i v procesu léčby (Šicková-Fabrice, 2002, s. 101).

Kritéria diagnostického posuzování kresby (podle L Ganttové, 2000, cit. Šicková-Fabrice 2002, s. 102) jsou následující:

- integrace kresby
- využití prostoru na papíře
- úroveň kresby postavy, jak je v kresbě přítomná
- adekvátnost barev
- přítomnost stereotypů
- přítomnost perseverace
- kvalita linie
- logika kresby
- sklon postavy

- vložená energie
- množství detailů
- pozadí kresby

Kresba odráží osobní charakteristiky, vizuální paměť, představivost, senzomotorickou koordinaci, jemnou motoriku (Krejčířová a Říčan a kol., 1995, dle Šickové-Fabricsi, 2002).

Šicková-Fabricsi (2002) dále uvádí, že kresba u dětí odkrývá povahové rysy, hyperaktivitu, agresivitu, nízké sebevědomí. Je diagnostickým vodítkem pro zjištění úrovně intelektuálního vývoje i poruch osobnosti.

Množství zachycených detailů odráží schopnost kreslíčího vnímat a zajímat se o svět okolo sebe. Nedostatek detailů indikuje vnitřní prázdnotu, nízkou energii, depresi, nebo introverzi (Ogdon, 1978, cit. dle Šickové-Fabricsi, 2002, s. 105).

Barva v arteterapii představuje intenzitu a stav emočního života (Šicková-Fabricsi, 2002). Arteterapie věnuje barvám velkou pozornost. Registruje barevné tóny, sytosti a valéry, barevné kombinace, doplňkovost barev, absenci či nadužívání některých barev (Lhotová a Perout, 2018). *Předpokládáme, že barva je nositelem citu, že emoční repertoár je v přímé úměře k množství a intenzitě barev na ploše.* (Lhotová a Perout, 2018, s. 149) *Z hlediska významovosti barev v arteterapii arteterapeuti spíše zajímají vztahy mezi barevnými volbami než barvy jednotlivé* (Lhotová a Perout, 2018, s. 153). Arteterapeuti si všímají preference barev, jejich individuálního obsahu a kombinace.

2.6 INTERVENCE

Arteterapie se vedle využití podpůrného potenciálu výtvarné tvorby záměrně a cílevědomě soustřeďuje na navození osobnostní změny, která může přes zvládání výtvarných (pre)konceptů napomoci při zvládání mezilidských vztahů a životních situací. Oblasti zájmu arteterapie se rýsují na základě obtíží pacienta a podoba arteterapeutických intervencí a metody, kterými se pracuje, jsou pak odpovědí na tyto obtíže (Lhotová a Perout, 2018, s. 38).

Arteterapeut metodicky vstupuje do klientovy tvorby a pomáhá formulovat a kultivovat jeho představu. Metodické připomínky jsou směřovány jen na formální stránky díla (proporčnost figur, kompozice, zlatý řez, poměr kresby a malby (Lhotová a Perout, 2018). *V arteterapii lze metodikou vstupu – intervencí – terapeuta do rozpracovaného artefaktu ovlivnit jeho řešení a konečnou podobu, změnit tak klientův náhled na příznak a jeho významnost* (Lhotová a Perout, 2018, s. 56). *Předpokladem je, že arteterapeut si je při svých intervencích neustále vědom, že jeho výtvarně metodické intervence nejsou cílem, nýbrž prostředkem k dosažení posunu ve výtvarném vyjadřování klienta nebo pacienta* (Lhotová a Perout, 2018, s. 97).

Intervenční aspekt sleduje změnu výtvarného sdělení se záměrem kultivujícího posunu (Slavík, předmluva in Lhotová a Perout, 2018, s. 12). *Teze, že změn ve výtvarné tvorbě zpravidla přináší možnost změny ve svých možnostech řešení obtíží, je výchozím předpokladem arteterapie* (Lhotová a Perout, 2018, s. 30). *Projekce a intervence jsou v tomto přístupu paralelními procesy tvořícími osu arteterapeutické práce.* (Lhotová a Perout, 2018, s. 15) (...) *Proto je cílem výtvarné tvorby v arteterapii srozumitelný harmonický obrázek* (Lhotová a Perout, 2018, s. 31) Intervence se týká i barevnosti artefaktů, kdy se doporučuje používat dříve nepoužívané barvy (Lhotová a Perout, 2018). *V rámci výtvarné produkce lze obecně vymezit několik úkolů: je třeba vyplnit prázdná místa, odstraňovat stereotypie a odstraňovat konformitu a kopírování* (Lhotová a Perout, 2018, s. 122).

Jako významný faktor je v arteterapii vnímána možnost pracovat s klientem v delším časovém horizontu s možností návratů, kdy lze sledovat postup proměn v provedení zadávaných témat (Lhotová a Perout, 2018, s. 55). Jako výtvarná změna je rozuměn zásadnější výtvarný posun klienta, udržení po dobu minimálně půl roku (Lhotová a Perout, 2018).

SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

První část bakalářské práce seznámila čtenáře nejprve s hlavními otázkami skupinové psychoterapie – s účinnými faktory změny, aspekty na straně terapeuta, klientů, otázkami organizace a průběhu skupin. Východiskem byl především

přístup Irvina Yaloma (2016). Dále jsme se zaměřili blíže na oblast arteterapie a ozřejmění toho, jaké jsou její účinky v oblasti duševní hygieny u intaktní populace, dále jsme se zabývali specifiky a organizačními otázkami skupinové arteterapeutické práce. Uvedli jsme příklady arteterapeutických metod a technik a blíže popsali interpretační a intervenční aspekt, přičemž největší pozornost byla věnována projektivně-intervenčnímu přístupu rožnovské školy.

3. SEBEPOZNÁVACÍ VÝTVARNÝ KURZ

Výtvarný kurz na principech skupinové arteterapie je otevřený všem zájemcům o sebepoznání a vyjádření prostřednictvím výtvarné tvorby.

Kurz je pořádaný pátým rokem a stále ještě hledá svou definitivní ideální podobu, probíhá v intervalu 14 dní, vždy jedno 2–3 h setkání, v různě dlouhých obdobích. Některé skupiny se uskutečnily na 9, jiné na 7 a méně setkání. V nejnovější verzi kurz probíhal po dobu 5 měsíců (11 setkání). Velikost skupiny je ideálně sedm a maximálně deset členů.

Interval 14 dní byl zvolen zejména s ohledem k mé osobní vytíženosti. V úvahu jsem brala i vlastní zkušenost z výcviku, kde setkání probíhala také v intervalu 14 dní. Časový odstup dvou týdnů mi připadal vhodný pro zpracování zkušenosti ze setkání, důležitou otázkou jsou také finance, kdy takto vyšel kurz pro účastníky levněji. Ukázalo se však, že pro skupinovou soudržnost a soustředěnost by byla vhodnější častější frekvence, a proto další kurzy plánuji zkusit uspořádat v intervalu jednoho týdne.

Skupina je otevřená široké veřejnosti, cílovou skupinou jsou dospělí (v dalším textu používáme označení intaktní skupina). Věk účastníků byl za dobu konání různý, zhruba v rozmezí 17–75 let. Účastníci většinou mají pozitivní vztah k výtvarnému umění – buď sami již tvoří, nebo mají k výtvarnému tvoření blízko. Za dobu konání se kurzu účastnily především ženy, muži byli v kurzu za 5 let konání účastní pouze tři (nutno podotknout, že jeden byl můj student z jiných kurzů, který ke mně choval náklonnost, další se přihlásil, protože se mu líbila jedna z účastnic a třetího přivedla jeho přítelkyně).

Prostředím pro setkávání je výtvarný ateliér sloužící výuce kresby a malby, jde o prostředí zcela přizpůsobené tvorbě, výtvarné materiály jsou již na místě, je zde dostatečně velký prostor pro tvorbu i reflexi v kruhu a zázemí pro občerstvení. Propagace kurzu probíhá přes stránky a letáky výtvarného ateliéru. Účast je zpoplatněna, všechny výtvarné materiály dostávají účastníci na kurzu.

Kurz je možné absolvovat jako celek na sebe navazujících setkání, nebo navštívit jednotlivé lekce. Jde tedy o otevřenou skupinu. Otázka otevřenosti skupiny se ovšem ukázala jako velice podstatná pro skupinovou soudržnost. Z pětileté

zkušenosti s kurzy nejlépe fungoval model skupiny, kdy klienti měli předplacený kurz na celé období. Skupina spolu více komunikovala a lépe se uplatňovaly terapeutické faktory. Do budoucna plánuji pořádat pouze uzavřené arteterapeutické skupiny, s možností přidat se po dobu prvních 3–4 setkání.

(Dále mě napadla možnost uspořádání paralelních otevřených výtvarných dílen, které by byly určené široké veřejnosti, a nebylo by nutné se závazně přihlašovat. Tyto dílny by vycházely z přístupu art for therapy, kdy by se jednalo jen o malování bez následné skupinové reflexe. Klienti by tuto reflexi dělali buď sami písemně v ateliéru, nebo doma.)

Vzniklá výtvarná díla se opatřují na zadní straně podpisem a datem vzniku, je možné napsat i téma. Zůstávají v ateliéru až do konce kurzu, pak si je účastníci odnesou domů (pokud chtějí).

3.1 PRAVIDLA SEBEPOZNÁVACÍHO VÝTVARNÉHO KURZU

Pravidla jsou stanovena vždy v úvodní fázi kurzu, jejich dodržování je formou společenské dohody, kdy při nedodržení pravidla nejsou výslovně stanovené sankce.

- Včasný příchod – Při začátku kurzu se ateliér zamyká a pozdě příchozí už nemají možnost vstupu. Pokud klient ví předem, že se opozdí, je povinen dát to skupině vědět a může se připojit v průběhu.
- Vypnutý zvuk mobilu a zákaz telefonování v prostorách, kde se maluje. Klienti si mohou jít vyřídit hovor mimo ateliér.
- Diskrétnost – Je zakázáno vynášet informace o ostatních ven ze skupiny.
- Právo říct stop – Pokud je klientovi něco nepříjemné (mluvit o nějakém tématu, odpovídat na dotaz), může požádat o „stopku“. V některých skupinách je toto pravidlo označováno jako dobrovolnost.
- Aktivní účast – Očekává se, že skupina je tvůrcem dění a k tomu je nutná aktivní účast při tvorbě i reflexi. Není možné být jen pasivním pozorovatelem.

Klientům zdůrazňuji, že nic není špatně a nemusí se bát přicházet se svými postřehy, které mohou být velice cenné pro skupinové dění.

3.2 MODELOVÝ PRŮBĚH SETKÁVÁNÍ

- Klienti postupně přicházejí do ateliéru, arteterapeut se s nimi seznámí a ukáže, kde bude kurz probíhat, kde je toaleta, umývací místnost, kde je možné se napít apod. Obvykle prohodí pár slov s vedoucím skupiny nebo mezi sebou. Pokud jde o novou skupinu, často klienti v tichosti a napětí sedí a čekají, co přijde až do zahájení setkání.
- Zahájení. Při prvním setkání se arteterapeut představí, poví něco o sobě. Objasní povahu a podstatu kurzu, pohovoří o principech arteterapie a skupinové terapie. Zabývá se možnými obavami klientů a objasní je. Poté se většinou skupina představí a každý člen řekne svá očekávání od kurzu. Vedoucí dále nastíní, jaký bude průběh kurzu a upozorní na pravidla skupiny (a opakuje je vždy, když přijde nový člen).
- Pokud nejde o první setkání, začíná skupina sezením v kruhu, kdy arteterapeut přivítá účastníky, v případě příchodu nových členů je představí a zopakuje pravidla. Následně klienti krátce pohovoří o tom, s čím dnes do skupiny přišli (např. jak se cítí, zda u nich proběhla nějaká závažná událost, zda se na setkání těšili nebo ne apod.)
- Poté arteterapeut zadá zahřívací techniku a po uskutečnění proběhne její krátká reflexe (zahřívací techniky jsou součástí jen několika prvních setkání). Následně zadá hlavní téma setkání, vysvětlí práci s pomůckami a technické záležitosti. Je zde prostor pro upřesňující dotazy klientů. Klienti si mají najít své pracoviště, vytvořit si v ateliéru sobě příjemné místo pro tvorbu. Mohou tvořit na stojanu nebo na stolku, je to na nich. Stanoví se orientační časový limit. Pokud by některý klient skončil dříve, má možnost si připravit písemné poznámky na další reflexi. Během tvorby lze libovolně svačit, odcházet na toaletu apod. Čas pro tvoření není ostře limitovaný, klienti jsou v průběhu tvorby arteterapeutem upozorňováni na množství zbývajících času do konce kurzu. Pokud už zbývá jen jeden tvořící člověk, je požádán, aby pomalu končil, nebo může dotvářet

v průběhu reflexe. Během tvorby klientů je arteterapeut většinou v jiné místnosti a občas se jde na klienty podívat a metodicky jim poradit.

- Opětovné sesazení do kruhu s hotovými artefakty. Fáze reflexe. Klienti hovoří o průběhu tvorby a o svém artefaktu. Nejprve má vždy slovo tvůrce, poté skupina. Arteterapeut doplňuje skupinu nebo aktivizuje průběh reflexe poznámkami a dotazy. V průběhu reflexe se píšou jednotlivá písemná shrnutí, která pak autor díla dostane s sebou domů.
- Závěrečný kruh – Každý klient má za úkol říct, s čím bude odcházet, který moment byl pro něj důležitý. Rozloučení, poděkování za účast a pozvání na další setkání.

3.3 CÍLE KURZU

Zaměření arteterapie s intaktní populací se výrazně liší od terapeutické práce v klinickém prostředí. Arteterapeut nemá k dispozici anamnézu a diagnózu klienta (předpokladem je, že účastníci jsou psychicky zdraví lidé) a je zde v jiné profesní roli než arteterapeut například v léčebně pro psychicky nemocné, i když do jisté míry se metody a cíle mohou shodovat i v práci s intaktní populací. Uvedme hlavní cíle Sebepoznávacího výtvarného kurzu:

- Rozvoj tvořivosti – V průběhu se účastníci seznámí s různými, pro většinu leckdy novými výtvarnými technikami a náměty. Struktura námětů není předem daná, terapeut reaguje na aktuální potřeby členů skupiny. Do každého běhu kurzu zařazují tyto projektivně-intervenční techniky: uhlovou rezervu, koláž a tematický akvarel a asociační čmáranici, které doplňují o další techniky (viz dále).
- Sebepoznání – Dochází k němu prostřednictvím zážitků při tvorbě, v důsledku vytváření náhledu z poznatků při interpretaci a účasti ve skupině. Klienti jsou vedeni k uvědomování a pojmenování svých pocitů, poznávání nevědomých oblastí psychiky, které ovlivňují jejich chování. Klienti zároveň v kurzu objevují svou tvořivou stránku a zjišťují, který typ tvorby je pro ně zajímavý.
- Zlepšování komunikativních dovedností – Pro mnoho lidí je obtížné verbalizovat své pocity. Rozhovor nad výtvarnými artefakty usnadňuje pojmenování vnitřních pohnutek. Klienti se učí vyjadřovat své pocity a myšlenky

v bezpečném prostoru, kde nejsou hodnoceni. Pro některé je novým zážitkem otevřené poskytování zpětné vazby druhým lidem.

– Relaxace – Výtvarná tvorba napomáhá uvolnění a odreagování od starostí. Při tvorbě se člověk soustředí na činnost a dá odpočinout mysli. Čas v ateliéru je dobou, kterou má klient jen sám pro sebe (což je velké téma zejména pro ženy, které jsou často pro rodinné povinnosti málo schopné si vyhradit svůj čas).

3.3.1 TERAPEUTICKÉ FAKTORY

Pokud srovnáme Sebepoznávací výtvarný kurz s terapeutickými faktory podle Yaloma (viz výše), můžeme pojmenovat následující:

– Dodávat a udržovat naději – Klienti věří v pozitivní účinek kurzu, očekávají seberozvoj, odreagování a zlepšení svých případných psychických obtíží.

– Univerzalita – Účastníci poznávají, že nejsou se svými starostmi jediní, že i ostatní mají podobné potíže. Možnost svěřit se a probrat problémy s těmi, kdo mají podobné starosti, působí úlevně.

– Korektivní rekapitulace primární rodiny – Ve skupinové dynamice zákonitě dochází ke vzájemnému vztahování členů skupiny nevědomě ovlivněnými zkušenostmi z rodině. Vzhledem k tomu, že v tomto kurzu převládají ženy, můžeme hovořit o aspektech vztahů matka – dcera, babička – vnučka, tchyně – snacha a sesterské sourozenecké rivality.

– Rozvoj sociálních dovedností – Klienti si navzájem poskytují zpětnou vazbu a upozorňují se na maladaptivní chování. Příkladem je zpětná vazba na klientku, která neustále hovoří a přerušuje druhé, která pokud je na to upozorněna, vede to u ní v ideálním případě k získání náhledu.

– Existenciální faktory – Zážitek společného bytí, sdílení, účast ve skupině vytrhává klienty z jejich osamělosti a působí léčivě.

3.4 KLIENT

Cílovou skupinou kurzu je tzv. intaktní populace. Zájemci jsou upozorněni, že pokud jsou v péči psychiatra či psychoterapeuta, je nutné mít jeho souhlas s účastí na kurzu.

Na internetových stránkách kurz účastníkům nabízí:

- poznávání sebe sama, svých nevědomých pocitů a přání
- posilování sebedůvěry při zvládání potíží, trénink komunikačních dovedností
- prostor pro sebevyjádření a ventilaci svých pocitů v bezpečném prostoru
- zážitek sdílení a přijetí ve skupině
- rozvoj kreativity a poznání netradičních výtvarných technik a aktivit
- odreagování a relaxaci

Můžeme rozlišit několik aspektů účasti v kurzu na straně klienta:

- klient v nové sociální skupině – vztah k ostatním členům
- vztah klienta k terapeutovi
- prožitek z vlastní výtvarné tvorby – respektování zadání, práce s výtvarnou technikou a médiem, zpracování tématu, prožitek přítomnosti ostatních účastníků, akceptace/neakceptace výtvarné metodiky arteterapeuta, přijetí/nepřijetí vlastního díla
- reflexe klientovy vlastní tvorby – zhodnocení vlastní tvorby, pojmenování pocitů při tvorbě, nalézání souvislostí symboliky se svým životem, otevřenost a sdílení ve skupině
- reflexe tvorby ostatních – schopnost komunikace a podpory
- působení tvorby ostatních na klienty – nalézání paralel se svou tvorbou nebo svým osobním příběhem

- komunikace s terapeutem při reflexi, akceptování jeho postřehů, respektování jeho role
- otázka platby za terapii

3.5 ARTETERAPEUT

Úlohou arteterapeuta v tomto kurzu je nejprve organizace skupiny – od úvodní propagace, naplánování lekcí, stanovení ceny kurzového, zajištění prostoru a obstarání pomůcek po naplánování jednotlivých setkání. Dále zahrnuje komunikaci se zájemci o účast ve skupině, objasňování dotazů a obav, výběr členů, sestavení skupiny, vyřešení otázky platby.

Arteterapeut stanovuje také skupinové normy, ať už explicitně – stanovením pravidel na začátku kurzu, nebo méně explicitně, vlastním příkladem – např. včasným příchodem nebo respektováním druhých v diskuzi. Poskytuje klientům zpětnou vazbu o tom, zda je jejich chování v pořádku a posiluje žádoucí chování – např. pochválí zajímavý postřeh vyjádřený členem skupiny, usměje se v případě povedeného obrázku apod.

V ateliéru, kde kurzy pořádám, jsem zároveň v roli výtvarného pedagoga a většina klientů zná moji uměleckou tvorbu. Na jednu stranu to způsobuje jakousi profesní autoritu a úctu ze strany klientů, na druhou stranu je může zúzkostňovat, že znají úroveň mých výtvarných schopností a mohou mít obavu, že budu jejich obrázky hodnotit z pozice výtvarného pedagoga. Z toho důvodu je důležité v začátku kurzu zdůraznit, že záměrem kurzu není studium kresby a malby a že žádoucí je tvořit na úrovni dítěte školního věku. Cílem kurzu není tvořit umění ani líbivé obrázky. Pohovoření o těchto věcech je dobré pro rozpuštění počátečních obav a úzkosti z nedostatečné výtvarné průpravy. Naopak někdy zdůrazňuji, že výtvarná nezkušenost je v tomto případě spíše výhodou a zmiňuji svou vlastní zkušenost z výcviku arteterapie, kdy můj vlastní dříve vytvořený výtvarný styl byl spíše překážkou.

Jako arteterapeut mám také psychologické vzdělání, kromě terapeutického výcviku jsem dvouoborový psycholog a psychologii vyučuji na střední škole. Klienti

(a nejen oni) si často myslí, že kdo je vzdělán v psychologii, ví vše. Často kladou otázky a očekávají jednoznačné návody na řešení svých potíží. I tomuto je dobré věnovat pozornost a objasnit klientům podstatu psychoterapie a arteterapie, kdy jsou vedeni k vytvoření náhledu na své potíže a povzbuzováni ve změnách v chování a myšlení (a paralelně ve změnách ve výtvarné tvorbě).

Důležitou úlohou terapeuta je objasňování aspektu „tady a teď“. Skupinová práce by se měla soustředit zejména na to, co se odehrává v daný okamžik na daném místě. Je třeba si uvědomit, že klientovo vyprávění o jeho historii je pouze subjektivním pohledem a nevypovídá nám nic o skutečném průběhu věcí. Arteterapeut vhodnými způsoby „vrací“ klienty zpět do přítomnosti.

Klientka například velice zdlouhavě popisuje dávný přátelský vztah s kamarádkou, která jí „podrazila“. Skupina už není schopná vnímat a sledovat nit hovoru a neorientuje se ve vyprávění. Terapeut může vrátit klientku zpět k aspektu „tady a teď“ např. takto: „Je zde ve skupině někdo, kdo Ti kamarádku připomíná?“ nebo vyzvat skupinu „Máte podobnou zkušenost?“

Arteterapeut je i v roli jakéhosi moderátora, kdy při reflexi rozděluje čas a pozornost mezi jednotlivé členy skupiny. Jeho úkolem je distribuce pozornosti terapeuta a skupiny spravedlivě pro všechny, upozornit na to, když některý klient zabírá většinu času pro sebe, nebo si jiný naopak o svůj čas neřekne a nezbyde na něj prostor. Směřuje pozornost členů na aktuální dění, upozorňuje např. na to, když se některý klient ten den vůbec neprojeví.

Ohledně otevřenosti terapeuta, v rámci kurzu pro mě v některých momentech bylo těžké udržet hranici. Nadměrná sdílnost může stírat roli terapeuta. Klienti se se mnou často při tvorbě dávají do řeči a ptají se na mé osobní zkušenosti, já sama jsem komunikativní člověk a někdy jsem ve známém prostředí ateliéru zapomněla, že nejde o běžný kurz kresby a malby ale arteterapii a začala s klienty klábosit. Z toho důvodu jsem raději přestala s klienty společně tvořit a trávím dobu, kdy malují, prací v jiné části ateliéru a občas za nimi zajdu.

Co se týče procesu tvorby, snažím se všímát si toho, čím klienti v obrázku začínají a jak rychle jim trvá, než se pustí do tvorby – jak je téma oslovilo. Po celou dobu jsem k dispozici pro případnou metodickou intervenci. V začátku kurzu nabízím klientům možnost výtvarné pomoci, pokud by se cítili bezradní např. ohledně

znázornění perspektivy, proporčnosti figur apod. Většinou nekomentuji v průběhu vzniku obsah obrázku, pouze pokud jde o nějakou výraznou nápadnost, tak se nevyhnu vyjádření údivu. Pokud mám dojem, že klient skončil s prací na obrázku příliš brzy a je možné ještě něco vylepšit, tak to navrhnou. Registruji i to, jak je kdo s prací hotov, většinou ve skupině bývá jeden „rychlík“, který mívá vytvořeno jako první. Tento postřeh je možné přinést do následné reflexe. U realistických témat koriguji proporčnost a zobrazení figur, vyváženost barevnosti, zobrazení stínů.

3.6 TECHNIKY A NÁMĚTY

V oddíle o použitých technikách a námětech uvedeme příklady z proběhlého kurzu, jehož klienty byly osoby popsané v případových studiích (viz dále). Výběr témat je, jak jsme uvedli, do jisté míry intuitivní záležitostí, kdy arteterapeut reaguje na potřeby skupiny. Jedním z cílů kurzu je rozvoj tvořivosti a účastníci mají možnost se seznámit s novými výtvarnými médii a postupy.

Příklad technik a námětů z proběhlého pětiměsíčního kurzu:

1) zahřívací technika - „Co máme společného“ - účastnice mají napsat co nejvíce věcí, které je spojují

hlavní výtvarná činnost – dokreslená čmáranice – účastnice nakreslí se zavřenýma očima čmáranici olejovým pastelem, kterou pak po otevření očí dotvoří vodovými barvami

Technika je zaměřená na práci s náhodou a asociací. V samém úvodu kurzu zařazují vždy nenáročnou techniku, která nestresuje výtvarně nezkušené účastníky.

2) zahřívací technika – výtvarná hra s posíláním a dokreslováním obrázku

hlavní technika – malba temperami - „Moje vnitřní já“

Klienti výtvarně znázorňují svůj vnitřní svět, který je z vnějšku skrytý. Téma vedoucí k sebereflexi vlastního prožívání a odhalení svého vnitřního světa v bezpečném prostoru skupiny.

3) zahřívací technika – napsat své jméno na papír a ke každému písmenu připsat svojí dobrou vlastnost

hlavní výtvarná činnost – malba vodovkami - „Vzpomínka z dětství“

Vybavení a následné výtvarné zpracování emočně obsazené vzpomínky z dětství odpovídá tématům rožnovské školy. Umožňuje vhled do klientovy osobní historie, poznání rodinných vztahů a důležitých osob z klientova dětství.

4) zahřívací technika – Každý si vybere v galerii obraz, který se mu líbí a pohovoří o něm, čím ho zaujal. Vymyslí jednu otázku, kterou by chtěl položit autorovi obrazu.

hlavní výtvarná činnost – domalovaná koláž – každý si vybere jeden výstřížek z časopisu, nalepí na čtvrtku a obrázek dotvoří libovolnou technikou

Práce s výstřížkem představuje vhodnou techniku pro výtvarně nezkušené nebo opatrné klienty, kteří se bojí pracovat z fantazie a využívat náhody. Už výběr výstřížku nám leccos napoví a je možné jej interpretovat. Tato technika klienty většinou hodně baví, pro všechny je zajímavé, jak se kdo zhostí úkolu dotvořit dílo do kompaktního obrazu. Techniku jde variovat například tím, že je výstřížků více, klienti si mezi sebou výstřížky vymění, nebo si je náhodně vylosují.

5) malba vodovkami - „Jaro“

Téma korespondující s ročním obdobím, kdy nešlo nereagovat na rozpuk přírody. Téma poskytuje velkou míru volnosti, požadavkem je zobrazení reálného prostoru.

6) vosková rezerva – kapání rozehrátých voskovek v barvách jarních stromů a domalování vodovkami – téma „Jarní strom/y“

První část práce s rozehríváním voskovek nad svíčkou a nanášením na papír vyžaduje zručnost a trpělivost, cákání barev může být pro některé klienty uvolňující a zábavné (a pro některé naopak rozčilující). Následné dotváření je jednodušší, než začínat s prázdným papírem, instrukce k malbě jarního stromu / stromů poskytuje nejistým lidem vodítko. Seznamuji klienty s tím, že existuje tzv. Baum test a následná interpretace nám umožňuje porovnat stromy mezi sebou a zkusmo hledat paralely mezi způsobem ztvárnění stromu a osobností autora.

7) uhlová rezerva – začernění čtvrtky a progumování - „Imaginární portrét“

První část práce, kdy se začerňuje čtvrtka černým uhlím se hodí pro odreagování vzteku. Je zajímavé sledovat rozdíly mezi klienty, kdy některým dělá problém dosáhnout sytě černé barvy. Dá se také terapeuticky pracovat s tématem čistoty a znečištění. Kresba portréty může představovat korektivní nebo idealizovaný obraz sebe sama, výsledný artefakt má mnoho možností interpretace, kdy lze hovořit o osobě na obrázku a jejích charakteristikách.

8) koláž - „Radostná koláž“ - co mi dělá radost

Téma zaměřené na rekapitulaci pozitivních aspektů života. Klient má znázornit vše, co mu přináší radost a energii. S koláží lze dále interpretačně pracovat z hlediska výkladu symboliky.

9) vodovky - „Pohádka z dětství“ - tvorbě předchází imaginace oblíbené pohádky z dětství

Jungiánské téma pracuje s pohádkovými tématy a symboly, požadováno je realistické zpracování tématu.

10) lavírovaná tuž - „Smutek“

Téma má za úkol výtvarné zpracování pocitů smutku, práci s negativními aspekty života. Technika černobílé malby zaměřuje pozornost na obsahové zpracování, výtvarně vrací klienty do období puberty.

11) olejový pastel + vodovky – volné téma

Zařazení volného tématu v závěru kurzu představuje symbolické předání odpovědnosti klientovi, kdy má sám nalézt téma, které je pro něj důležité si v daný okamžik zpracovat. Klienty pobízím, aby buď zpracovali svůj aktuální problém, nebo nechali tvorbu volně plynout a téma, aby samo přišlo k nim.

3.7 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Svůj přístup k vedení arteterapeutické skupiny bych označila jako eklektický. Stěžejní vliv na mé pojetí má projektivně-intervenční přístup, který jsem poznala při studiu rožnovské arteterapie. Je mi blízké psychodynamické pojetí a práce s výkladem symbolů, archetypálními tématy a pohádkami. V oblasti zadávání témat a metod však rozšiřuji „repertoár“ o další techniky mimo tento

arteterapeutický směr a zadávám i „nerožnovská“ témata a techniky, zaměřené více abstraktně a pociťově. Za terapeutické považuji seznamování klientů s novými způsoby výtvarného vyjádření, otázky experimentace a odvahy při práci s neznámými materiály. Práce s intaktní populací se liší od arteterapie na klinické půdě a je možná větší otevřenost a menší opatrnost při výběru témat a technik.

3.8 PŘÍPADOVÉ STUDIE

Kazuistika výtvarné práce obsahuje popis, výklad a zároveň interpretaci vzniku, vývoje a reflexe výtvarného projevu uměleckého zaměření, a kromě popisu výtvarného myšlení autora představuje kazuistika také osobnostní profil autora a širší okolnosti vzniku výtvarné práce a jednotlivé výtvarné projevy uvádí do souvislosti (Babyrádová, 2016, s. 67).

Všechny uvedené případové studie představují účastnice jednoho kurzu (jedná se o stejný kurz, který je uvedený v oddíle o technikách a námětech). Můžeme tak posoudit výsledky arteterapeutické práce s odlišnými osobnostmi a porovnat jejich artefakty ke stejným tématům.

Případové studie obvykle zahrnují anamnézu klienta, kurz pro veřejnost se však výrazně liší od klinického prostředí, proto v otázce anamnézy jsme odkázání pouze na informace, které nám dobrovolně sdělil sám klient.

Kurz probíhal po dobu pěti měsíců, skupina byla otevřená a složení skupiny bylo každé setkání odlišné. Všichni klienti zmínění v této práci byli seznámeni s tím, že jejich tvorba bude použita do bakalářské práce a souhlasili s tím. Jména byla pro zachování anonymity změněna.

3.8.1. Hana

39 let

Klientka, které věnuji v případových studiích největší prostor, docházela do ateliéru ze všech nejdéle a vynechala pouze dvě setkání z důvodu dovolené. Byla velice svědomitá ohledně potvrzování docházky i plateb. Atraktivní žena mladého vzhledu, svobodná a bezdětná přichází do skupiny s problémem navázání

uspokojivého partnerského vztahu. Má za sebou dvacet let užívání hormonální antikoncepce a po jejím vysazení pozoruje větší psychické problémy a nepříjemné pocity. Podle jejích slov přitahuje nevhodné muže. Stěžuje si na to, že má „štěstí“ na manipulátory a lidi, kteří z ní vysávají energii. Věnuje se józe, má zkušenost s ezoterickými „terapiemi“, ale žádná jí podle jejích slov dosud nepomohla. Několikrát zdůrazňuje, že ona je hodná a ráda pomáhá, ale ostatní jí nevrací její energii a pomoc zpátky a jen ji využívají. Stěžuje si na mužský kolektiv na pracovišti, že si na ní mužští kolegové vybíjejí svou negaci.

Klientka by se dala označit jako „falická žena“, má některé charakteristiky chování typické spíše pro muže, je „ostrá“, velice dominantní, aktivní a rázná ve svém projevu. I ve fyziognomii těla má mužské prvky, je poměrně mohutné osvalené postavy a ostře řezané tváře. Účast na sebepoznávacím kurzu si opakovaně chválí a tvorba v ateliéru jí baví. Maluje i doma, má ráda antistresové omalovánky, ve volné tvorbě tvoří abstraktní geometrické kompozice, které vybarvuje fixy. Barevností připomínají díla pop artu. Na jedno setkání přinese ukázat své obrázky z domova. Realisticky netvoří.

V ateliéru je vždy včas, usměvavá a dobře naladěná, nicméně všechny unavuje neustálým mluvením. Nutkavě často hovoří, jako by měla obavu z ticha. Už po příchodu do ateliéru obvykle začíná líčit své denní peripetie a pocity, při tvorbě se často dává do řeči s terapeutkou a ostatními klienty a často se na něco ptá. Při reflexi si pro sebe zabírá největší prostor, nezdvořile skáče druhým do řeči a často stáčí pozornost na sebe. Vyrušuje vybalováním svačiny, uprostřed toho, když jiný klient mluví, začne ukazovat terapeutovi obrázek v mobilu. Zdá se být velice sebestředná a skupině její vystupování není evidentně příjemné. I mě dá někdy velkou práci rozdělit prostor reflexe tak, aby se dostalo na každého. Ona sama na zpětnou vazbu na své nadměrné mluvení říká, že se nemá kde vypovídat a že i to je důvod, proč do kurzu chodí. Její postřehy při reflexi druhých jsou zajímavé a podnětné, v otázkách interpretace je velice intuitivní a vnímavá. Když je interpretován její obrázek, odbíhá od něj k vyprávění o svém dětství, rodičích, popisuje chování dalších lidí ve svém životě, popisy mají mnoho odboček, některé věci často opakuje dokola a posluchač se ve vyprávění ztrácí a je zahlcen. Ačkoliv terapeut zdůrazňuje klientům, že pro řešení problémů je lepší pohybovat se v aspektu „tady a teď“, stále odbíhá k vyprávění o své minulosti.

Je tu kontrast mezi jejím příjemným vzhledem, úsměvem a inteligencí a na druhé straně až dětskou sebestředností a neomaleností. Ani po několika setkáních si nepamatuje jména ostatních členek skupiny. V průběhu setkávání se dozvídáme, že má za sebou osmiletý partnerský vztah, nyní žije sama a platí si hypotéku na byt (několikrát zdůrazňuje, že je na vše sama a nikdo se o ní nepostará). Má o mnoho let mladší nevlastní sestru, velice často mluví o svých dvou otcích, z nich ten vlastní je zmiňován jako hodný a vnímavý, ten nevlastní jako despota a psychický tyran. Oba jsou hudebníci. S matkou, která se rozvedla v jejích asi třech letech, si nerozumí. Stěžuje si na nepříjemné a citově chladné klima v rodině, kdy rodina podle jejích slov hraje divadlo, žije prázdný život zahrnující práci, televizi a chatu, a přehnaně zdůrazňuje pravidla a řád. Líčí vzpomínku z dětství, kdy jí matka s nevlastním otcem zakrývali postýlku závěsem a dávali na uši sluchátka s hudbou.

Hanu baví „patlání“ barev, když má možnost, v projevu sklouzává k abstrakci, která je však prázdná a jde jen o bezradné vrstvení barev na sebe. Tvorba ukazuje na nezvládnuté konkrétní období, kdy se dítě učí výtvarně zvládat realitu. Velice zajímavé je, že v případech, kdy je instrukce výslovně daná jako požadavek na konkrétní obrázek s postavami a reálným prostředím Hana při interpretaci svého díla najednou jakoby ztrácí řeč a chová se zranitelněji.

V průběhu práce s klientkou si uvědomuji vlastní protipřenos, kdy mi Hana silně připomíná bývalou blízkou přítelkyni, se kterou jsem se rozešla velmi ošklivým konfliktem, kdy mě fyzicky napadla. Hana ve mně na jednu stranu vyvolává ochranné pocity, protože vnímám její vnitřní dětskou bezradnost, stejně jako ostatní mě však „vytáčí“ neustálým odbíháním od tématu a svou neomaleností. Chvillemi dokonce pociťuji až obavu z ní a říkám si, že bych se s ní opravdu nerada dostala do konfliktu.

Rozbor jednotlivých artefaktů:

(Vše formát A2)

Bez tématu – dokreslovaná asociační čáranice (Obrazová příloha – Obrázek 1.1)

Kresba připomíná nezralé jablko ve tvaru srdce, stopka má nápadně falický tvar. Uvnitř je nahuštěný obsah, uzavřený a natěsnaný do jádra jablka. Autorka mluví o tom, že kresba představuje její srdce, kde má schované to hezké.

Moje vnitřní já – malba temperami (Obrazová příloha – Obrázek 1.2)

Barevně nejzářivější obrázek, svítivá, až křiklavá barevnost. Nápadné jsou žluté ostré hroty. Znovu se opakuje motiv zapouzdření a tvar srdce. Žlutá může odkazovat na touhu po zviditelnění a extraverzi. Obrázek působí dekorativně.

Vzpomínka z dětství (Obrazová příloha – Obrázek 1.3)

Instrukcí bylo vytvořit realistický obrázek. V artefaktu převládá bílá, což může odkazovat na míru vytěsnění v dětství. Obrázek představuje výčet prvků ve vzduchoprázdnu, vše jakoby lítá ve vzduchu. Strom je vykořeněný, neukotvený. Objevuje se výrazné zdůrazňování kontur – tzv. armování. Jediná postava je komiksově stylizovaná – odkaz na období rané puberty – černobílý muž s nápadně velkým (falickým?) nosem a červenomodrou čepicí – mohl by to být nevlastní otec? Dům je bez dveří a bez komína, se zavřenými okenicemi.

Dotvoření výstřižku z časopisu (Obrazová příloha – Obrázek 1.4)

Obrázek vypadá jako výbuch sopky, výrazné tahy štětcem poukazující na velké množství energie až agresivitu. Základem díla je vystřižená postava smutné rudovlasé panovnice s titulkem „nezkrotná královna“. Autorka se s postavou podle svých slov ztotožňuje. V díle je velké množství bílé barvy, čtyři stromy nabízejí otázku: Co se stalo, když mi byly čtyři?

Jarní rozkvetlý strom (Obrazová příloha – Obrázek 1.5)

Průhledný kmen, koruna jako výbuch, nepropustná a plná ostrých malých větviček. Strom má odhalené kořeny. Barvy pozadí jsou světlé, průhledné, modrozelené.

Radostná koláž (Obrazová příloha – Obrázek 1.6)

Opakující se obličej a postava zpěváka Matěje Rupperta, který cení zuby na diváka. Na jiném obrázku je modrý, drží mikrofon a tváří se jako by konal právě

potřebu, nebo měl orgasmus (symbolika mikrofonu odkazuje spíše na to druhé). Z hlavy mu vyrůstá červená dvojice, do které se vměšuje další postava – žena. Shodneme se ve skupině, že koláž celkově působí děsivě, je na ní velké množství lidí s agresivně vyceněnými zuby. Zaujme i žena s vyděšeným výrazem, která skáče do vzduchu a mezi nohama má kolo.

Pohádka z dětství (Obrazová příloha – Obrázek 1.7)

Autorka výtvarně zpracovala pohádku o Machovi a Šebestové, kterou poslouchala jako audio příběhy. Opět se objevuje armování. Postavy jsou zavřené v domě, který má průhlednou stěnu (princip transparence). Postavy nemají ruce (absence dotyku), nedívají se na sebe. Šebestová má blondáté vlasy, Mach vypadá spíše jako rošťák Pažout. Mezi nimi je sluchátko, které vysílá vlny na Šebestovou, nikdo ho nedrží. Postavy nemají uši, takže vlastně nemohou slyšet sdělení ze sluchátka. Perspektiva domu je zobrazená z více úhlů.

Smutek (Obrazová příloha – Obrázek 1.8)

Výtvarná instrukce byla malovat různými tóny rozředěné tuše. Hana bezradně vrstvila přes sebe tahy tuše do prázdné abstrakce. Po nějakém čase si vyžádala bílou temperu. Vznikla obrysová kresba ve tvaru chobotnice, která má znázorňovat podle slov autorky chobotnici na dně oceánu jako metaforu pocitů autorky, která je zahlcená svým nevědomím.

Volné téma (Obrazová příloha – Obrázek 1.9)

Hana namalovala hrad na vodě s výraznými pravými úhly. Hrad působí velice nepřístupně, dveře jsou zavřené, okna zamřížovaná, vedle je velký nepropustný plot. Opakuje se motiv čísla čtyři v počtu věžiček na stavbě (okolo věku 4 let se rozpadl vztah rodičů). Působí spíše jako vězení. Velké množství nutkavých tahů poukazuje opět na vztek či nervozitu autorky. Obrázek má deprivanční barevnost.

Shrnutí: Práce s touto klientkou byla v jistých ohledech náročná, ale z hlediska arteterapie zajímavá. Celkově v tvorbě autorky chybí čistá červená barva, úroveň tvorby neodpovídá věku. V úplném závěru kurzu docházíme společně k tomu, že otcovské postavy velice ovlivňují její psychickou realitu a možná blokují navázání vhodného vztahu. Doporučuji Haně namalovat si téma „Moje rodina“ a více se zaměřit na realistický projev, jelikož autorka má zjevně problémy v kontaktu s realitou. Po skončení kurzu žádám Hanu, zda by mi poskytla ofoceně poznámky ze svých reflexí, odmítne.

3.8.2 Simona

asi 60 let

Simona nejprve váhá, zda bude navštěvovat kurzy arteterapie, nebo běžné kurzy kreslení a malování. Nakonec se rozhodne pro kurz kresby a malby pro začátečníky, ale přesto se po nějaké době přidá i do arteterapeutické skupiny a navštěvuje oba kurzy najednou. Klientka je příjemná, zdvořilá, inteligentní, působí mladším dojmem svým vzhledem i mladistvým hlasem. Je jemná až éterická, opatrná v projevu, mluví tiše, je spíše nenápadná. Nebere si sama slovo. Několikrát se během kurzu stane, že si ostatní účastnice nemohou vzpomenout na její jméno. Do kurzu přichází s tím, že má problém s vnukem, který ji ignoruje, potažmo se svou snachou. Při dalších setkáních naznačuje, že ani její manželství není šťastné. Celkově Simona působí dojmem smutné a nešťastné, životem ztrápené ženy. Při interpretacích není příliš sdílná.

Rozbor jednotlivých artefaktů:

(Vše formát A3)

Téma Jaro – malba vodovkami (Obrazová příloha – Obrázek 2.1)

Simona namalovala ostrůvek záhonku s květinami různých barev. Obrázek působí jemně, něžně a étericky. Asociujeme témata izolace a omezeného projevu emocí.

Jarní strom – vosková rezerva (Obrazová příloha – Obrázek 2.2)

Obrázek je stejně jako předchozí vybledlé barevnosti, v neurčitěm prostoru. Strom nemá kořeny a nestojí pevně v zemi, spíš se jakoby vznášejí. Hovoříme o podobných tématech jako při minulém setkání.

Uhlová rezerva – portrét (Obrazová příloha – Obrázek 2.3)

Klientka ztvárnila ženskou tvář, která je podobná jí samé v mladší verzi. Nápadným prvkem obličeje je disproporčně dlouhý nos. Chybí razance v odebírání materiálu, obličej se tak poněkud ztrácí v černém podkladu a je nevýrazný.

Radostná koláž (Obrazová příloha – Obrázek 2.4)

Na koláži je velké množství květin, spodní polovinu zaplňují vázy s květinami, na středu kompozice je postava ženy (herečka Simona Stašová v teatrálním gestu), která vypadá, jako by nemohla vstát a z lehu něco deklamuje. Autorka ženu vystříhla v „bublině“, nad rukou jí vyrůstá baobab. Pocitově mi postava ženy koresponduje s postavou autorky. Další postavou je osamělá sedící žena na reprodukci malíře Antonína Slavička. Simona hovoří o tom, že jejím světem je zahrada. Možné otázky by byly: Co květiny mají zakrývat, maskovat? Pozoruhodné je také zaplnění identifikačního místa, autorka tam nedala květiny, ale vodu s kameny a porostlým kopcem v pozadí, tento výstřižek působí v kontrastu s barevnými květinami kolem velice smutně.

Pohádka z dětství – malba vodovkami (Obrazová příloha – Obrázek 2.5)

Klientka znázornila svou oblíbenou knižní pohádku z dětství Putování za švestkovou vůní od Ludvíka Aškenazyho o skřítkovi Pitřýskovi. Velkým pokrokem je snaha o zobrazení reálného prostoru. Barevnost je stále poněkud utlumená a chybí stíny. Opakují se autorčiny oblíbené motivy květin a zahrady. Na obrázku vidíme jezírko, ve kterém plave ryba a u jezírka na lavičce sedí skřítek, který podle slov autorky čeká na svého parťáka. Rybka mu prý něco říká. Vypadá jako malý chlapeček a má veselý úsměv ve tváři. Diváka zaujmou nápadně černé oči a oranžové ruce, které mají jinou barvu než obličej.

Smutek – lavírovaná tuš (Obrazová příloha – Obrázek 2.6)

Toto téma jsem zařadila do kurzu právě kvůli Simoně. Věděla jsem, že jde o naše poslední setkání na kurzu a považovala jsem za potřebné s ní toto téma výtvarně zpracovat. Techniku jsem zvolila vzhledem k tématu. Klientky si měly za úkol namíchat do tří kelímků různé kvality tuše, od syté černé po světle šedou a využít všechny tři odstíny. Simona znázornila smutek jako srdce, ve kterém jsou menší srdíčka a mraky, ze srdce se vylévá smutek. Při reflexi jsme si povšimly toho, že smutek ale dále nikam neodtéká – zůstává v rybníčku, což je opakující se motiv uzavřeného, ohraničeného prostoru, který se vyskytl v předchozí tvorbě už několikrát.

Shrnutí: Klientka je introvertní osobnost, nepříliš sdílná. Musíme ovšem brát v úvahu, že byla ve skupině s první klientkou, která byla jejím protikladem a vedle které muselo být obtížné se projevit. V závěru kurzu hovoříme o otázce projevování emocí a jejich čitelnosti pro druhé a o nedostatečném uvolňování negativních emocí. Autorka dále pokračuje v kurzech kresby a malby.

3.8.3. Jarmila

31 let

Kurzu se jako jediná z žen zúčastnila už dříve. Pracuje jako učitelka na základní škole, ve volném čase maluje a moc jí to baví, zdůrazňuje, jak jí malování pomáhá k odreagování. Žije v dlouhodobém partnerském vztahu, kvůli onemocnění diabetem je však rizikové, aby měla děti, proto se podle svých slov této myšlenky vzdala. V projevu příjemná, usměvavá a trochu plachá žena silnější postavy, působí nervózně tím, jak mluví rychle a překotně. K dispozici jsem měla obrázky i poznámky z reflexí, které mi Jarmila ochotně poskytla.

Rozbor jednotlivých artefaktů:

(Vše formát A3)

Bez tématu – dokreslovaná asociační čáranice (Obrazová příloha – Obrázek 3.1)

Klientka pracovala s omezenou barevností modrých a zelených odstínů. Hovoří o tom, že má dvě polohy barevnosti výtvarné tvorby – modrozelenou střídá se žlutočervenou. V kresbě asociační čáranice lze najít motiv květiny, slzy, vody, prvky se skládají do tvaru lidské tváře. Obrázek je dekorativní a ornamentální, připomíná tribální umění. Moje asociace k artefaktu: smutek, nezralost, napadá mě úsloví: zelená modrá, pro blázna dobrá.

Moje vnitřní já – malba temperami (Obrazová příloha – Obrázek 3.2)

Obrázek představuje autorčinu typickou barevnost – modrozelenou a červenožlutou kombinaci. Je rozdělený na dvě poloviny, autorka zobrazila na levou část svou tvář a množinu věcí, které jí přináší radost, zarámované v srdci, pravá část zobrazuje impresionistickým stylem ztvárněnou modrozelenou vodu a krvavě rudé nebe západu slunce. Hlava ženy je zčásti potopená ve vodě, nemá krk, vlasy barvy ohně navazují na oblohu (autorka sama měla vlasy obarvené na červeno). Na obrázku zaujme styl namalování moře a oblohy – je vytvořený nutkavými opakovanými tahy štětce. Rozpolcená tvář působí na diváka až znepokojivě, žena má otevřená ústa, která působí jako vyceněné zuby vztekem. Můžeme uvažovat o tématu rozpolcenosti, barevnost nabízí otázku na téma agresivity a neurózy. Voda může symbolizovat nevědomé psychické obsahy, nebo odkazovat k tématu plodnosti a těhotenství.

Dokreslená koláž – výstřižek a olejové pastely a vodovky (Obrazová příloha – Obrázek 3.3)

Autorka si vybrala jako základ obrázku výstřižek s fragmentem díla Antonína Slavička, zobrazující ženu v červených šatech sedící na židli sama v krajině, okolo ní leží na zemi fialové stíny. Domalováním vznikl barevně čistý a velice příjemný, vzdušný obrázek s iluzivním vytvořením prostoru (nebe je opravdu působivě ztvárněno). Klientka nezaplnila prostor dalšími postavami, doplnila pouze stromy, působí tedy ve výsledku poněkud prázdně. V obrázku se poprvé v tvorbě autorky

objevuje fialová barva. Hovoříme o tom, jak vyčerpávající je pro klientku práce ve školství a jak blahodárná je pak pro ni samota. Nabízí se téma čekání a osamělosti jako asociace k sedící ženě v krajině. Na koho čeká? Autorka odpovídá, že na nikoho – užívá si samoty.

Jaro – malba vodovkami_(Obrazová příloha – Obrázek 3.4)

Ústředním motivem obrázku je sedící dvojice muže a ženy. Sedí vedle sebe na lavičce, drží se za ruce, nemají namalované obličeje. Ptáme se Jarmily, co si povídají. Odpovídá, že nic, jen tak spolu jsou. Při bližším pohledu si povšimneme, že žena má oddělenou hlavu od těla, což je opakující se téma. Vzhledem k příběhu klientky můžeme uvažovat na oddělení mysli od těla, kdy si klientka racionálně zakazuje naplnění své biologické potřeby mít dítě. Ostatně obrázek zobrazuje několikrát téma plodnosti a množení – na obrázku jsou malá kuřátka, okolo velkého množství květin poletují motýli, v hnízdě na stromě je ptáček. Opakuje se motiv čísla tři – tři tulipány, tři kuřátka. Jarmila s přítelem jsou spolu právě tři roky. Dvojice má nad hlavou kopec s hradem („Chtěla jsem mít v obrázku zříceninu.“), vedle nich je roubená chalupa, do které vede cesta. Chalupa má zavřené dveře a nevidíme komín. Obrázek je barevně vyvážený, vzdušný a příjemný. S klientkou se dostáváme k tématu plodnosti a touhy po dětech, mluví o tom, že se v ní otevírá touha po dítěti a plánuje s partnerem znovu otevřít téma možnosti mít děti.

Radostná koláž (Obrazová příloha – Obrázek 3.5)

Koláž je rozdělená do „přihrádek“, úhledná, pravoúhlá, srovnaná. Hovoříme o potřebě systému, řádu a pravidel, kterou klientka potvrzuje. Ve středu koláže je vytvořený částečný kříž z nápisů miluji-domov-život. Na sebeidentifikačním místě je fialová skála uprostřed jezera s nápisem OFFLINE – možná symbolika nenaplněné mateřské role. Okolo je několik zřícenin hradů. Na koláži jsou jen tři osoby – líbající se dvojice a blízko nich smějící se žena, oddělená od druhé ženy kočkou. Při posledním setkání se ptám Jarmily, zda je nervózní, neboť na mě tak často působí a zajímá mě, jak s tímto projevem může učit na základní škole. Mluví

o tom, že má problémy s kázní dětí, je nervák a že si diabetes nejspíš i tímto strašením sebe sama způsobuje. Otázku potomka prý přítel zavrhl.

Shrnutí: Myslím, že tato klientka je ideální ukázkou práce s intaktní populací. V obrázcích si výtvarně zpracovala svá důležitá témata, intervencí arteterapeuta došlo k posunu k více reálnému výtvarnému zobrazení.

3.9 DISKUZE

Praktická část práce představila vytvořený a zrealizovaný model kurzu pro arteterapeutickou práci s intaktní populací. V tomto případě byla skupina homogenní z hlediska pohlaví, kdy se kurzu zúčastnily pouze ženy a ženy celkově převažovaly i mezi účastníky kurzu za pětiletou dobu jeho konání. Dalo by se uvažovat o tom, z jakého důvodu je tento typ kurzu pro ženy více přitažlivý, osobně se domnívám, že mají ženy větší tendenci k probírání svých osobních potíží s dalšími lidmi a větší zájem o sebepoznání a práci na osobním rozvoji.

Účastnice z případových studií v kurzu pracovaly se svými osobně důležitými tématy. Klientka Hana se zabývala problémem s navázání funkčního vztahu s mužem, Simona řešila otázku své izolace a nečitelnosti ve vztahu k rodině a Jarmila rozpor mezi touhou mít dítě, zdravotním rizikem a souhlasem partnera. Všechny tři ženy v této skupině tedy řešily vztahová témata. Do případové studie byly vybrány z toho důvodu, že navštěvovaly kurz nejdéle a práce s nimi byla kontinuální.

Velkou roli v kurzu hrál aspekt psychohygieny – při zpětném hodnocení klientky zmiňovaly relaxační účinek výtvarné práce v ateliéru, velice často se stávalo, že přišly se subjektivně špatným psychickým naladěním a odcházely pak z kurzu uvolněné a s lepší náladou. Práce s emocemi, zpracování témat smutku, vzteku, strachu a dalších nepříjemných pocitů je součástí psychohygienických účinků zrealizovaného kurzu. Imaginace a samotná výtvarná činnost představují účinné formy relaxace, která napomáhá prevenci psychických obtíží (Křivohlavý, 2001). Dalším přínosem pro účastníky byla nová zkušenost s výtvarnými médii a poznání výtvarné tvorby jako nástroje sebepoznávání.

Při pořádání skupiny došlo i k několika chybám v organizaci, na kterých je dobré v budoucnu zapracovat. Četnost setkávání by byla vhodnější 1x týdně namísto dosavadního intervalu 14 dní. Toto nové uspořádání by mohlo výrazně pomoci skupinové soudržnosti a otevřít další možnosti skupinové práce. Je však náročnější na čas a energii arteterapeuta, nezanedbatelný je také finanční aspekt na straně klientů, kdy je otázkou, zda by se našel dostatek zájemců pro uspořádání takového kurzu.

Další problematickou stránkou se ukázala být otevřenost skupiny, kdy bylo klientům umožněno se zapojovat v průběhu běhu kurzu. Nově příchozí byli někdy zajímavým zpestřením skupiny, kdy přinášeli nové pohledy a témata, avšak pro vytvoření bezpečného prostoru by bylo lépe zorganizovat skupinu jako uzavřenou. Lze předpokládat, že by pak někteří klienti měli větší pocit bezpečného prostoru a byli více sdílní. I pro terapeuta představuje příchod nového člena skupiny stres a musí vynakládat úsilí o jeho začlenění do skupiny. Práce se stabilní skupinou by byla z tohoto hlediska mnohem příjemnější a snazší.

Posledním problémem se ukázalo být psaní písemných shrnutí. Praxe byla taková, že při reflexi si psali klienti navzájem poznámky a tyto si pak interpretovaný klient odnášel domů. V závěru kurzu však jedna klientka odmítla poskytnout reflexe k nahlédnutí a arteterapeut tak přišel o cenný výzkumný materiál. V budoucnu je třeba věnovat písemnému shrnutí více pozornosti a nabízí se možnost uplatnit postup, popisovaný Yalomem (2016), kdy arteterapeut píše shrnutí bezprostředně po kurzu a odesílá je pak všem zúčastněným. Klade to ovšem opět znatelně větší nároky na čas vedoucího skupiny.

V souvislosti s teoretickými poznatky se podařilo v kurzu uplatnit některé terapeutické faktory pojmenované Yalomem (2016) – dodávání a udržování naděje, univerzalitu, korektivní rekapitulaci primární rodiny, interpersonální učení a existenciální faktory. V případě úpravy skupiny směrem k větší skupinové soudržnosti by se pak rozšířilo množství faktorů o další. Došlo by nejspíše také k dalším jevům skupinové dynamiky popsaných autorem – vytváření podskupin a konfliktním situacím mezi členy.

Celkově Yalomův (2016) popis skupinové psychoterapie je možné použít jako velkou oporu pro utřídění poznatků k pořádání arteterapeutických skupin, zmiňme

zejména zaměření na aspekt „Tady a teď“, který rozšířil východiska námi popsané arteterapeutické skupiny o humanistický přístup zaměřený na přítomnost.

Ukázalo se, že Yalomem teoreticky zpracovaný model skupinové psychoterapie se dá zcela uplatnit i v organizaci skupinové arteterapie s intaktní populací, ačkoliv se skupinová psychoterapie od Sebepoznávacího výtvarného kurzu, zaměřeného převážně

na osobnostní rozvoj, výrazně odlišuje. Rozdíl spočívá zejména v tom, že model skupinové arteterapie v této bakalářské práci má vedoucím pevně danou strukturu na sebe navazujících činností – na rozdíl od psychoterapie, kde jsou tvůrci dění hlavně klienti – a hlavním prostředkem není mluvené slovo, nýbrž výtvarná činnost doplněná o komentář. Jako velkou výhodu můžeme označit hmotný výsledek arteterapeutického setkání – totiž artefakt, který umožňuje se ke klientově problematice v budoucnu vracet a pracovat s obrázkem i mimo skupinu např. při supervizích či konzultacích s kolegy.

Znalosti psychoterapie představují spolu se znalostmi v oblasti výtvarného umění základ profesního vzdělávání arteterapeuta a v případě skupinové arteterapeutické práce poskytují poznatky v oblasti skupinové psychoterapie užitečný rámec pro práci se skupinou.

V praxi skvěle uplatnitelný se ukázal koncept struktury průběhu skupinové arteterapeutické práce podle Liebmann (2010), kterému organizace Sebepoznávacího kurzu s menšími odchylkami odpovídala. Zmiňme otázku organizace skupinové diskuze nad artefakty, kdy v Sebepoznávacím výtvarném kurzu byla použita cesta, kdy každý klient postupně hovoří o svém artefaktu a dochází tak k umělému rozdělování času. Liebmann nabízí další možnosti uspořádání reflektivní fáze a nabízí se budoucí přehodnocení postupu použitého v modelovém kurzu.

Interpretace artefaktů probíhala v souladu s projektivně-intervenčním pojetím rožnovské školy, kdy arteterapeut hledá v artefaktech obsahy spojené s osobností autora a pracuje s intervenčním aspektem kultivace výtvarného projevu klientů (Lhotová a Perout, 2018).

Bakalářská práce nastiňuje několik otázek, které by bylo možné dále výzkumně rozpracovat. Dalo by se zaměřit se na specifika práce s ženskou (či mužskou) populací, nebo vytvořit kurzy na míru dalším skupinám. Jako středoškolský pedagog jsem několikrát uvažovala o možnosti uplatnění arteterapie v oblasti psychohygieny učitelské profese i jako nástroje stmelení pracovního kolektivu. Výzvu představuje také otázka vytváření jednorázových arteterapeutických skupin pro specifické situace (teambulding, studenti pomáhajících profesí apod.), či vytvoření manuálu s podrobným rozbohem výtvarných technik a témat. Této oblasti byl v bakalářské práci z důvodu rozsahu věnován menší prostor.

Praktickou část můžeme uzavřít s tím, že se nám potvrdil předpoklad pozitivního účinku skupinové arteterapeutické práce s intaktní populací v otázkách osobnostního rozvoje a duševní hygieny. Tato oblast představuje bezpochyby velký potenciál pro možnosti profesního uplatnění arteterapeutů.

ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem Sebepoznávací výtvarný kurz se zabývá tématem skupinové arteterapie s intaktní populací. Cílem práce bylo vytvořit a v praxi aplikovat model takové skupiny a popsat hlavní cíle a účinky této činnosti. Úvodní, teoretická část popisuje aspekty skupinové psychoterapie, ze které modelová skupinová arteterapeutická činnost vycházela. Popisuje účinné faktory změny – terapeutické faktory, dále všechny podstatné aspekty kurzu na straně terapeuta a klienta, otázky organizace skupiny a jejího průběhu. Dále se v textu zaměřujeme na oblast arteterapie a teoretická východiska skupinové arteterapeutické práce, otázky organizace, interpretace a intervence. Praktická část pak integruje tyto poznatky v modelovém příkladu arteterapeutické skupiny s intaktní populací a na případových studiích představuje výsledky, obrazová příloha přibližuje čtenáři tvorbu těchto klientů. Výsledkem průzkumu v této oblasti je zjištěná účinnost skupinové arteterapie v oblasti osobnostního rozvoje a psychohygieny. Pořádání podobných skupin představuje potenciál pro širší profesní uplatnění arteterapeutů.

Tuto bakalářskou práci je možné použít v praxi jako manuál pro arteterapeutickou práci s intaktní populací a pomůcku pro zorganizování arteterapeutické skupiny s těmito klienty. Zkušenějším arteterapeutům může sloužit pro srovnání s jejich vlastní arteterapeutickou prací.

Z pozice autorky textu pro mě osobně představuje práce významný přínos, jelikož mě přivedla k rekapitulaci vlastní arteterapeutické práce a k jejímu srovnání s teoriemi a nejnovější literaturou oboru. Posílila mou sebedůvěru v oblasti vedení skupin, přiměla podrobněji rozebrat problematické aspekty a celkově mi pomohla vyprofilovat a upevnit budoucí profesní směřování.

POUŽITÁ LITERATURA

Babyrádová, H. (2016). *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Masarykova univerzita.

Kratochvíl, S. (2012). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Lhotová, M., & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál.

Liebmann, M. (2010). *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál.

Rubínová, A. J. (2008). *Přístupy v arteterapii*. Praha: Triton.

Šicková-Fabrice, J. (2002). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.

Vybíral, Z., & Roubal, J. (2010). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál.

Yalom, I. D. (2016). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál.

Ženatá, K. (2015). *Arteterapie a sebezkušenost II. Obrazy v pohybu: Jedenadvacet zastavení s aktivní imaginací v arteterapii*. Praha: KOLEM.

Ženatá, K. (2005). *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha: Portál

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA Č.1 – KLIENTKA HANA



Obrázek 1.1. Asociační čmáranice, Hana



Obrázek 1.2. Moje vnitřní já, Hana



Obrázek 1.3. Vzpomínka z dětství, Hana



Obrázek 1.4. Dotvořený výstřižek, Hana



Obrázek 1.7 – Pohádka z dětství, Hana



Obrázek 1.8 – Smutek, Hana



Obrázek 1.9 – Volné téma, Hana



Obrázek 1.10 – celkový pohled na produkci, Hana

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA Č. 2 – KLIENTKA SIMONA



Obrázek 2.1 – Jarní téma, Simona



Obrázek 2.2 – Jarní strom, Simona



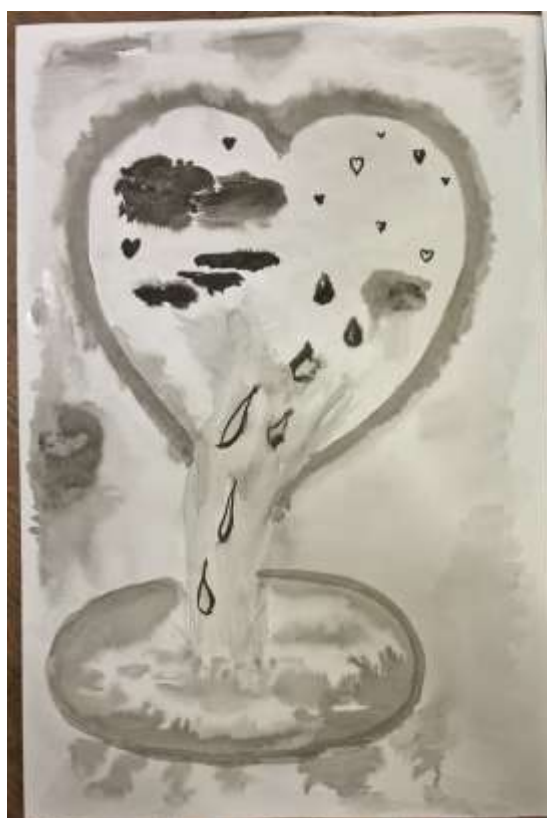
Obrázek 2.3 – Uhlová rezerva, Simona



Obrázek 2.4 – Radostná koláž, Simona



Obrázek 2.5 – Pohádka z dětství, Simona



Obrázek 2.6 – Smutek, Simona

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA Č.3 – JARMILA



Obrázek 3.1 – Asociační čmáranice, Jarmila



Obrázek 3.2 – Portrét vnitřního já, Jarmila



Obrázek 3.3 – Dotvořený výstřižek, Jarmila



Obrázek 3.4 – Jarní téma, Jarmila



Obrázek 3.5 Radostná koláž, Jarmila