



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Ateliér arteterapie

Bakalářská práce

Využití arteterapie při práci se seniory

Vypracovala: MgA. Marika Karvánková

Vedoucí práce: PhDr. Yvona Mazehová, Ph.D.

České Budějovice 2022

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích a na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále, 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 plagiátorství.

Dne 28. 12. 2022

MgA. Marika Karvánková

Poděkování

Ráda bych zde vyjádřila poděkování vedoucí mé práce PhDr. Yvoně Mazeškové, Ph.D., za její cenné rady, výstižné připomínky a podporu při vedení mé bakalářské práce. Velký dík patří hlavně mé rodině, manželovi a dceři, za jejich pochopení a trpělivost.

Abstrakt

Bakalářská práce se zaměřuje na specifické výtvarné projevy seniorů, hlavní problematiku stárnutí a pohled na život seniorů ve spojitosti s tvorbou. Teoretická část práce hovoří o problematice seniorů, kvalitě života, stáří v kontextu lidského života a jeho změnách po fyzické, psychické i sociální stránce. V praktické části jsou popsány kazuistiky jednotlivých respondentů a charakteristika výtvarného projevu, jsou zkoumány spojitosti a typické rysy artefaktů seniorů, kteří se zúčastnili výzkumu.

Klíčová slova

Senior, arteterapie, perspektiva, kvalita života, arteterapie se seniory

Abstract

The bachelor thesis focuses on the specific artistic manifestations of seniors, the main issue of aging and a view of the future of the life of seniors in connection with creation. The theoretical part of the thesis is devoted to the issue of seniors, quality of life, old age in the context of human life and its changes in physical, psychological, and social aspects. The practical part is devoted to case studies of each individual respondents and characteristics of the artistic expressions, the connections, and typical features of the artifacts of seniors is examined.

Key words

Senior, art therapy, perspective, quality of life, art therapy with elderly people

Obsah

1.	ÚVOD	8
2.	TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1.	Fáze života	10
2.2.	Stárnutí/Penzionování	12
2.2.1.	Adaptační procesy	13
2.2.2.	Duševní involuce	16
2.2.3.	Inteligence a kognitivní změny	18
2.2.4.	Demence a Alzheimerova choroba	20
2.2.5.	Deprese	21
2.2.6.	Kvalita života	23
2.2.7.	Erikson a blížící se konec	25
2.3.	Arteterapie se seniory	28
3.	PRAKTICKÁ ČÁST	31
3.1.	Cíl výzkumu	31
3.2.	Arteterapie v seniorském centru	31
3.3.	Kazuistiky	35
3.3.1.	Respondentka Libuška	35
3.3.2.	Respondentka Dana	46
3.3.3.	Respondentka Šárka	52
3.3.4.	Respondentka Petra	57
3.3.5.	Respondent Tomáš	61
3.4.	Charakteristika výtvarného projevu	66
3.4.1.	Barva	66
3.4.2.	Kompozice	68
3.4.3.	Světlo	72
3.4.4.	Postava	73
3.4.5.	Zvířata	74
3.4.6.	Regrese	74

4. DISKUSE	76
5. ZÁVĚR	80
POUŽITÁ LITERATURA	82
PŘÍLOHY	85
Respondentka Libuška	85
Respondentka Dana	89
Respondentka Šárka	91
Respondentka Petra	92
Respondent Tomáš	94

1. Úvod

Máte plány do důchodu? Máte penzijní přípojištění? Šetříte na důchod? O důvod víc, proč se těšit do penze! Z letáku se na mě dívá prošedivělý pár s úsměvem od ucha k uchu. Tak si říkám, že takové stáří, to by bylo idylické a krásné. Tak na to se těším. Mám představu o tom, co všechno budu dělat, kam se podívám. Na cestování, na výbornou kávu na zahrádce restaurace, posezení s přáteli a spoustu smíchu, na vnoučata a na všechno, na co jsem během svého života v produktivním věku neměla čas. Znova se dívám na plakát, před pár dny vytažený ze schránky. Reklama na dokonalost stáří. Realita, se kterou se každých pár týdnů setkávám v domě pro seniory, jenž byl tak laskav a umožnil mi zde provést výzkum pro moji praktickou část bakalářské práce, je úplně jiná.

Klienti tohoto seniorského centra tolik neřeší otázku, že by je osobně a jejich rodiny zastihla tíživá ekonomická situace a nemohli by si idylku z letáku v důchodu dovolit finančně, ale většinou je trápí mysl nebo tělo, které jim pomalu, ale jistě vypovídá službu. Měli plány, všichni, ale často zde slýchám, že představy důchodu jsou pohádky, jež se se skutečností bohužel velmi často neseťkají.

Času asi nikdy není dost. A je jedno, kolik je vám let. Smrtností se začínají zabývat již děti na základní škole. Při uvědomování si vlastní smrtelnosti každý reagujeme jinak. S vlastní smrtností se smiřujeme po svém a samozřejmě v jiných a jedinečných životních kontextech. Proto dlouhověkost a nesmrtelnost byly vždy opředeny mýty a pohádkami. Lidé si už odnepaměti přáli zůstat mladí, stárnout pomalu a prodloužit svůj život a čas, který jim zde byl dán. Důkazy o tom můžeme nalézt ve spoustě příběhů nebo knih. Například biblický Metuzalém se údajně dožil 969 let. Kámen mudrců, Věc Makropulos, Bludný Holanďan, Čachtická paní, to všechno jsou životní příběhy věčného mládí nebo nesmrtelnosti. Ale opravdu je to to, co si na konci svých cest lidé přejí? Jak se dnes daří seniorům?

Haškovcová (2010, str. 27) cituje Josefa Thomayera a jeho úvahu již z roku 1926: *„Pokud je věk ten výjimečný, jest osud starých lidí asi vždy stejný. Známosti a přátelství uzavírá člověk zpravidla v mládí. Přátelství mezi lidmi teprve v pokročilém věku uzavřené jest vzácné. Kdo déle žije, ztrácí přítele za přítelem. Jsem v sedmé desítce životní, a když se po svých přátelích rozhlédnu, vidím, že dvě třetiny odpočívají v hrobě a mezi nimi i lidé, jejichž ztráta se mě přetěžce dotkla. Jak teprve to má člověk stoletý! Po stránce společenské se tedy stoletý člověk asi málo kdy má dobře! Zbývají mu jen vzpomínky na lepší časy.“*

Říčan ve své knize Cesta životem říká, že *„vedení vlastního života je tou pravou realizací osobní svobody. Má-li se člověk orientovat se svým životě, musí znát mantinely. Nejen ty své, ale i ty společenské. Mantinely, které mu vymezuje příroda stárnutím, nemocemi a tělesnými slabinami. ... Psychologie životní cesty se zabývá velkými tématy jako je třeba životní perspektiva, smysl života, vztah ke smrti, spiritualita, vztah k sobě a lidem vůbec, identita a další důležité životní otázky, na které se těžko hledá odpovědi“* (Říčan, 2004, str. 17).

Říčan (2004, str. 332) cituje Bühlerovou: *„teprve stáří často ukáže, co v člověku je a oč v jeho životě šlo“*. I Elichová (2017) dodává, že žádoucí strategií stárnutí je podpora kontinuální aktivity a participace na společenském životě. Když je senior jakýmkoliv způsobem aktivní, udržuje ho to v aktivitě fyzické, psychické i sociální. *„Chce-li člověk si stáří spokojeně užít, musí se na něj připravit“* (Stuart-Hamilton, 1999, str. 157).

A to je to, čemu bych se zde chtěla věnovat. Cílem této práce je zjistit, jaké jsou společné charakteristiky výtvarného vyjadřování u seniorů. Zda a jak se dá využít arteterapie při práci se seniory, případně či můžeme pozorovat výtvarný posun.

2. Teoretická část

2.1. Fáze života

Život každého z nás je zázrak. Zrození živého tvora je nádherná věc. Každému z nás je dán čas, který má zde na téhle planetě využít dle svého nejlepšího přesvědčení. A tak se stane, že si často ani nestihneme všimnout a z novorozence je školák, ze školáka dospělý a z dospělého produktivního jedince senior. Každá z těchto životních etap je jiná, pro každého z nás specifická, ale ve spoustě věcí stejná pro nás všechny. Každý člověk prostě stárne. Toto elementární tvrzení je všeobecně známé a uznávané. *„Ostatně lidé říkají, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý“* (Haškovcová, 2010, str. 17). A pokračuje: *„tak vymýšlíme, jak zůstat mladí co nejdéle. Některým z nás pomáhá pohyb, někomu křížovky a někomu třeba i plastická chirurgie“* (Haškovcová, 2010, str. 17). V dnešní době je těžké podle vzhledu odhadnout něčí věk. Možná je věk jen identifikační číslo v občanském průkazu. Fenomémem dnešní doby je totiž nestárnout.

Průměrná délka života se neustále prodlužuje. V posledních letech o dost rychleji, než tomu bylo kdykoliv předtím v minulosti. Haškovcová uvádí, že ve starém Řecku a Římě to bylo pětadvacet let, a tak to bylo až zhruba do 16. století. Až v 18. a 19. století se délka průměrného života prodloužila na 40 let. V roce 1940 činil průměrný věk padesát let a od té doby se dramaticky zvyšuje až do dnešních dnů. Je třeba si uvědomit, že průměrný věk je jen statistický údaj a zakrývá fakt, že v každé době žili také starší a staří lidé. Přesto se ale vyššího věku dožívala jen 2 až 4 % populace. Proto se v 21. století začal častěji používat výraz *očekávaná doba života*. V České republice je to pro muže 74 let a pro ženy 80 let (Haškovcová, 2010, str. 22). Podle Ptáčka (2021, str. 155) v roce 2018 vzrostla očekávaná doba života na 76 let u mužů a 82 u žen. Podle Eurostatu se zvyšuje poměr obyvatelstva nad 65 let ve všech zemích EU. Český statistický úřad uvádí, že v roce 2020 se počet seniorů ve věku nad 65 let a více zvýšil. Seniori aktuálně tvoří jednu pětinu obyvatelstva České republiky (ČSÚ).

Helena Haškovcová ve své knize Fenomén stáří velice hezky popisuje jednotlivé specifické okamžiky každého životního období a vyzdvihuje jeho nejtypičtější část. **Dětství** má svůj nezaměnitelný a pro další růst a vývoj jedince důležitý obsah. Dítě se v tomto období učí a socializuje. **Puberta** bývá pro každého velice náročnou etapou ve všech směrech. Je to doba závažných rozhodnutí v každé oblasti našeho života. Volíme profesi, utváříme přátelství na zbytek života, plánujeme vlastní budoucnost (Haškovcová, 2010). Pak přichází fáze **dospělosti** – oficiálně se stáváme dospělými v 18 letech, ale často není člověk v těchto letech ani vyspělý, ani profesně hotov. S **dvacítkou** přichází zodpovědnost. Převážnou část věcí činíme poprvé, první zaměstnání, poprvé vstupujeme do manželství nebo partnerství, poprvé se stáváme rodiči a stáří se nám zdá být neskutečně daleko (Haškovcová, 2010, str. 12). Čas je neúprosný, začíná ho ubývat. Do **třicítky** chceme všechno stihnout. Přichází produktivně ekonomický a nezávislý životní program. Životní tempo je vysoké. Náhle „**čtyřicítka na krku**“, přicházejí překvapivé zprávy, úmrtí mezi přáteli, a únava je na denním pořádku. Tělo nám hlásí, že potřebuje více času na zotavení ze sportu i z flámu. Ozývají se drobné defekty. Úkorně je pocíťován nedostatek času na setkávání s kamarády a na koníčky a osobní záliby. Tiše se vkrádá obava, jestli teď už opravdu nezačínáme stárnout (Haškovcová, 2010, str. 13)? „*Čtyřicátník už chápe podmínky své existence, ví, jak dokáže ‚letět čas‘. Začíná vnímat, že nemůže uskutečnit vše, co zamýšlel a že je třeba škrtnat – ne-li aktuálně, pak nepochybně perspektivně.*“ Podobné myšlenky tanou na mysli intenzivně, a to i přesto, že jsou to čtyřicátníci, kteří jsou „kapitány“ průmyslu a ekonomickými tahouny celé společnosti. Ve čtyřiceti letech překračujeme potenciální polovinu svého života. Právě proto se v odborné literatuře vztahuje zlom právě ke čtyřicítce. Může se zdát, že v tomto věku mluvit o stáří je předčasné a že do důchodu daleko, ale první šedý vlas i první vrásky ukazují, jak opravdu plyne čas (Haškovcová, 2010).

Děti odrůstají a osamostatňují se, **padesáté páté narozeniny** přicházejí. Gail Sheehyová (1999), americká žurnalistka, píše, že v padesáti začíná druhá dospělost! Období po padesátce se v naší době mění tak výrazně, že otevírá úplně nový přechod do životního období, o němž naši rodiče a prarodiče neměli ani ponětí. Nové výzkumy a prodlužování délky života přinášejí nové poznatky. „... *Žerty stranou, víc roků života už jsme v tuhle chvíli prožili, nežli perspektivně prožijeme. Konfrontace se zrcadlem je*

v tomto čase pro některé již nepříjemná. Rysy hrubnou a naučili jsme se vidět jen to, co je pozůstatkem mládí. Mladí pro nás začínají být zajímavější a ke starším nebo starým se otáčíme zády. Ageismus je odborný termín pro pohrdání a odporu ke stáří“ (Říčan, 2004, str. 295). Odborníci popisují tento věk jako „križi druhého břehu“. Naše dospívající děti nás zařazují mezi stárnoucí generaci. Chceme vypadat fit, nedat najevo slabosti a úzkosti, ale je to období, v němž ubývá tělesných i duševních sil. Odborníci mluví o tomto období jako „poledni života“. Penzijní věk se nám zdá být „nádherným nicneděláním“ (Haškovcová, 2010, str. 15). V tomto období je stálou aktualitou konečnost života. S padesátkou už tolik nepřemýšlíme o životě, který máme za sebou, nýbrž o tom, kolik nám toho ještě zbývá do jeho konce. Smrt je častější součástí našeho života. Padesátník smrtelnost akceptuje jako citovou zkušenost (Říčan, 2004, str. 325).

2.2. Stárnutí/Penzionování

Pojem geront (z řeckého gerón = starý muž) je obecně známý. Z toho plyne gerontologie, věda o stáří. Česky bychom řekli „stařec a stařena“ (Říčan, 2004, str. 332). K čemu jsou starci? Jací jsou? Říčan se zabývá i touto otázkou. Píše: *„Uvažujeme-li čistě biologicky, všimneme si, že staří spotřebují méně potravy. Nehodí se k lovu ani k boji, ani k plození a rození dětí, ale mohou konat lehčí práce a pečovat o potomstvo. Muži jsou méně agresivní a soutěživí, protože klesla produkce některých hormonů. Ženy ztrácejí na pohlavní přitažlivosti, a nejsou tedy už předmětem svárů mezi muži. Mají cennou zkušenost, dokážou ledasco vyrobit. Předávají svoje zkušenosti mladým. Staří si pamatují mimořádné situace. Dovedou varovat před zvláštním jednáním. Jsou nositeli tradice“ (Říčan, 2004, str. 318).*

Každý stárneme různým tempem, ale každý člověk stárne už od zrození a každý taky stárne jinak (Haškovcová, 2010, str. 20). Stárnutí dělíme na věk kalendářní a věk biologický. To je to, jak se cítíme, jak se má naše tělo, naše orgány, jakou máme schopnost regenerace. Biologický věk je medicínsky sledován a vůbec se nemusí shodovat s kalendářním, odpovídá skutečnému potenciálu člověka, má sociální a psychologické charakteristiky (Pacovský, 1990, str. 16). V rámci biologického věku je

měřena řada ukazatelů, např. krevní tlak, síla sevření pěsti, ostrost sluchu a zraku, rychlost reakce na akustické a vizuální podněty atd. (Křivohlavý, 2002, str. 138).

Proces stárnutí je diskontinuitní, což znamená, že v některých obdobích svého života stárneme rychleji a v některých pomaleji. Proto známe „staré mladíky“ nebo „mladé staříky“. Říkáme: „je mu pětapadesát, ale vypadá jako zachovalý čtyřicátník“. Biologický věk orgánů a lékařských nálezů se může značně rozcházet s kalendářním neboli chronologickým věkem (Říčan, 2004, str. 317). Je třeba ale zdůraznit, že procesy sociálního, biologického a psychologického stárnutí jsou na sobě navzájem závislé (Stuart-Hamilton, 1999, str.44).

Říčan i Haškovcová se shodují a oba ve svých knihách píšou, že v posledních letech se délka života výrazně prodlužuje. Říčan mluví o tom, že se posunuje i pro mladou generaci zodpovědnost, adolescence může trvat až do třiceti, vstup do dospělosti přichází později, oddaluje se i zakládání rodin a střední věk se prodlužuje až do padesáti let. Datovat tedy jednoduše stáří nad šedesát let se dnes zdá již nepřesné. Z praktických důvodů se tedy mluví o *raném stáří* v rozmezí 60 až 74 let. Tuto skupinu reprezentují „**mladí senioři**“ (*young old*) a až od věku 75 let lze hovořit o pokročilém věku, tedy *skutečném stáří*. Pro osoby ve věku 75 až 85 let se používá označení „**staré staré**“ (*old old*). Pro ty, kteří překročí věk 85 let, existuje termín „**velmi staří staří**“ (*very old old*) neboli *dlouhověcí* (Haškovcová, 2010, str. 21). Pacovský se přidává k tvrzení, že délka života se výrazně prodlužuje, a ve své knize rozděluje věk na vyšší 60 až 74 let, pokročilé stáří na 75 až 89 let a také dlouhověkost, kterou datuje 90 let a více (Pacovský, 1990, str. 16).

2.2.1. Adaptační procesy

„*Domov důchodců je pomstou dětí za to, že musely do jeslí*“ (Haškovcová, 2010, str. 76). Starobní důchod nezní jako nic vábného. Odchod do důchodu je pro nemalou část lidí traumatizující, ať už si to připouštějí, nebo ne. Odborníci to před lety popsali jako „penzijní smrt“. Podstatou je právě změna sociálního statutu (Stuart-Hamilton, 1999), ztráta zaměstnanecké role a společenské prestiže (Haškovcová, 2010). V penzi si jsou všichni rovni. Je jedno, čím byli, kým se kdo v průběhu dosavadního života stal a

jaké skutky vykonal. Pro jiné je to možnost, jak odejít z nudné rutiny nebo ponižující pozice (Říčan, 2004, str. 346).

V tomto věku jsou již i u mladých seniorů adaptační procesy a schopnosti značně sníženy. Proto je lepší se na důchod připravit velmi brzy. Udělat si představu, jak smysluplně prožijete stáří. Začnete-li již v mladém věku přemýšlet o své budoucnosti a o tom, jak strávíte důchod, nepřekvapí vás poté množství volného času. Někteří lidé snášejí změny špatně v každém věku, ovšem ve stáří je to častým a obvyklým rysem. *„Geront má rád svůj prostor a pořádek. Čím je člověk starší, tím náročnější je pro něj třeba stěhování nebo jiná větší životní změna. Řada odborníků je proto přesvědčena, že období penzionování je pro člověka náročnější než tolik opěvovaný a současně proklínaný čas puberty“* (Haškovcová, 2010, str. 84).

Společnost uznává, že lidé, kteří mohou požádat o starobní důchod, jsou z velké části schopni dále pracovat alespoň na částečný úvazek nebo na méně exponovaných pracovních místech. Starší člověk se většinou při odchodu do důchodu bojí především snížení příjmu. Hlavně toho, že přijde o další benefity, které v zaměstnaneckém poměru měl. Třeba stravenky, internet, vztahy s ostatními spolupracovníky, výhody, které z toho plynou. Obává se propadu do chudoby. V kategorii 65+ je sice pouze 4 až 6 % chudých lidí, paradox ale tkví v tom, že navzdory příznivým číslům má subjektivní pocit chudoby 47 % osob starších šedesáti let. Jedná se zde o ztrátu perspektivy, že jednou vydělají víc. Současně to může souviset s pocitem, že je všechno dražší, a nejistoty, kdo se o ně postará a za kolik, když přestanou být soběstační (Haškovcová, 2010, str. 103).

Pro udržení přijatelného životního stylu je důležitá nejen vlastní autonomie v důchodovém věku, ale také sebeúcta. Je třeba, aby lidé bilancovali a dodali svému životu potřebný význam. Dotvořili si vlastní identitu, našli takzvaně „klid mysli“. Člověk již nepotřebuje stimulaci velkým počtem aktivit, ale stále potřebuje alespoň nějakou, pocit být užitečný a věřit, že alespoň něco si ve svém životě může ještě rozhodnout, třeba jen takovou maličkost, jako je to, že si vybere, co bude dnes k obědu. Pro zachování těchto pocitů je i důležité neztrácet kontakt s okolním světem a zachovat citové vazby a sociální kontakty (Říčan, 2004).

Člověk od pradávna žil v tlupách a je až na výjimky obvykle tvor společenský. Fyzický i sociální kontakt je tedy pro něho velmi důležitý. Jestliže senior nemá ve svém okolí možnost tuto potřebu naplnit, Elichová (2017) doporučuje pořídit na důchod zvířátko, nejlépe kočku. Kočka bývá samostatnější a nevyžaduje tolik pozornosti jako třeba pes. Kočka může být hlavním hybatelem terapie a podpory pro seniora. Ve své knize se opírá o poznatky *felinoterapie* a vysvětluje pozitivní působení na soužití člověka a zvířete. Již samotná přítomnost živého tvora vyvolává u klientů často pocit bezpečí a klidu. Ve starších lidech probouzí zájem o okolí.

Měli bychom vědět, naučit se, jaké potřeby má stárnoucí člověk. V dobách socialismu byl přechod do penze většinou ze dne na den. Mnozí očekávali zlaté časy a „trvalou nekonečnou dovolenou“. Byl kladen důraz na koníčky. Velké oblibě se těšilo chalupaření a zahrádkaření. Čerstvý penzista ale chce být nadále platným a prospěšným občanem. Socializovat se. A tak vznikla univerzita třetího věku, která měla za úkol vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky. Stala se místem pravidelného společenského setkávání. Dnes je program celoživotního vzdělávání akceptovanou realitou. Bylo opakovaně doloženo, že když senioři studují, méně si všímají existenčních problémů (Haškovcová, 2010).

Také manželství a partnerské vztahy mladších starších jsou velice aktivní. Manželé bývají již sehraná dvojice, mají za sebou spoustu prožitých let a stejně tak, jak dokážou jeden druhého pochopit a vyjít si vstříc, v dlouhých minutách ticha prohlubují intimitu vztahu, mohou být i manželství a partnerství velmi nešťastná. Partneři zklamaní životem, nedostatek kontaktu s ostatními lidmi, výbuchy vzteku, agresivní chování, komandování, vzájemné zraňování. I to je realita některých seniorských párů. V manželstvích gerontů se i hodně vzpomíná. Narovnávají se rodinné i přátelské vztahy, uspořádávají se staré křivdy, vedou se dlouhé spory o tom, jak to tenkrát bylo (Říčan, 2004).

Dnešní senioři také daleko častěji než kdysi uzavírají nová partnerství nebo manželství. Je to pochopitelné i z důvodu, že se život prodlužuje, partneři umírají nebo

se rozcházejí, jsou volní, ale nechtějí být sami a v nejistotě. Podpora od partnera vůči okolnímu světu, ale někdy i před rodinou, je důležitá. Osamělost je totiž osobní neštěstí (Říčan, 2004).

2.2.2. Duševní involuce

Každý stařec je individuum jako každý jiný v jakémkoliv jiném věku. Mnohé vlastnosti, jež připisujeme stáří, nejsou důsledkem věku, ale zvláštností osobnosti. Stuart-Hamilton (1999) uvádí, že „*lidé získávají charakter své osobnosti během rané dospělosti. Částečně se odvíjejí od genetické výbavy, průběhu dosavadního života, životního stylu, ale i třeba prodělaných onemocnění a prostředí, ve kterém daný jedinec žije*“ (Ptáček, 2021, str. 18). Pro stáří tedy neexistuje žádný specifický typ osobnosti (Stuart-Hamilton, 1999). Společenský kontext je také mimořádně důležitý. Ovšem vývojový vzestup stejně jako sestup jsou nevratné procesy. Vývojový vzestup znamená zdokonalování a obohacování. V sestupném stadiu pak tělesný i duševní život upadá. Orgány slábnou, degenerují, přestávají fungovat. V duševním životě slábne paměť, člověk ztrácí zájem o to, co ho dříve těšilo, v novém prostředí se špatně přizpůsobuje. Život se omezuje, ochuzuje a zvolna rozpadá (Říčan, 2004, str. 22). Stuart-Hamilton cituje ve své knize Hayflicka (1977, str. 23) a stejně jako Říčan poukazuje na to, že mezníkem, kdy tělesný sestup začíná převládat nad vzestupem, je obvykle podle hrubého odhadu třicátý rok života. Každoročně nám ubyde zhruba 0,8 až 1 % funkcí. Tato degenerace probíhá velmi pomalu a povětšinou si úbytku až do šedesátého roku života nevšimneme (Stuart-Hamilton, 1999).

Gruss popisuje stáří jako „*úbytek tělesných a duševních možností, které člověk má*“ (Gruss, 2009, str. 29). Stuart-Hamilton (1999) rozděluje příznaky stárnutí buď podle biologického věku, nebo psychologického věku. Involuční příznaky jsou po šedesátém roce života ještě o něco rychlejší a často patrnější již při prvním pohledu – ztráta pružnosti kůže, změna pigmentace, zmenšování postavy. Typická je *polymorbidita*, tedy výskyt vícero onemocnění najednou (Ptáček, 2021, str. 19). Pozvolna se prohlubují rysy, které na sobě vnímáme už po 40. roce. K prvnímu šedému vlasu přibude další a další. Jsou oslabeny funkce receptorů. Stařec má pomalejší chůzi i gesta, která nejsou jen fyzická, ale i psychická. Oči bývají často přecitlivělé k silnému světlu nebo jsou

neschopné přizpůsobit se za šera. Ztrácejí schopnost akomodace, tedy přeastřování a zrakové ostrosti, což znamená zaostřit na nějaký předmět. V důsledku ztráty těchto funkcí nemohou starší lidé třeba řídit automobil. Sluch také postupně slábne. Při rozhovoru se často opakují. Může to být ovlivněno profesí dotyčného starce, např. lidé zaměstnaní v těžkém průmyslu nebo rušném prostředí se mohou potýkat se ztrátou sluchu daleko dříve. „Nejrozšířenějším typem oslabení sluchu u starých lidí bývá ‚presbyakuze‘, tj. nedoslýchavost, což znamená, že dochází k výraznějšímu zhoršení vnímání vysokých tonů“ (Stuart Hamilton, 1999, str. 31). Stuart-Hamilton dále uvádí, že podle Crandalla (1980) je nejlepší při komunikaci se starými lidmi trpícími nedoslýchavostí šeptat (Stuart-Hamilton, 1999, str. 31). Samozřejmě záleží na genetické predispozici, ale i zuby člověka opouštějí. Někdy by se dalo říct, že drží jen silou dobré vůle (Říčan, 2004). Pozorujeme i úpadek inteligence s věkem. V souvislosti s tím si můžeme všimnout i snižování kontaktu s vnějším světem (Příhoda, 1974).

Mezi další rysy stáří patří i snížení zájmu o okolí až netečnost. Objevují se i pocity méněcennosti a věty typu „tohle už dnes nedokážu“ (Říčan, 2004). Postupem času, po šedesátém pátém roce života, se obvykle přidají i srdeční choroby, vysoký tlak, nemoc páteře a nohou. Involuci je třeba respektovat. Dochází k celkovému zpomalení, poruchám paměti, přesto lidé vzpomínají na minulost, uvádějí až neuvěřitelné podrobnosti ze svého dětství a mládí, ale nevzpomenou si, co dělali včera, ani co bylo ten samý den k obědu. Starý člověk věnuje hodně času vzpomínání (Říčan, 2004, str. 51), i když příběh svého života bezděčně cenzuruje a přikrášluje. Tyto zvraty a změny jsou v tomto věku v dnešní medicíně považovány za normální (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 184) a často od lékařů uslyšíme: „Odpovídá věku pacienta.“

Klesá-li celková, tedy i psychická soběstačnost, stoupá logicky závislost. Je třeba poprosit druhého člověka o pomoc a přijmout ji. Problematika „být na obtíž“ je v tomto životním období velice častá. Senior považuje i přijmutí pomoci za obtěžování. Je těžké přijmout laskavost. Setkáváme se s odmítnutím často, třeba v dopravních prostředcích, kdy mladší uvolní staršímu místo a odpověď přijde ve stylu: „To nebylo zapotřebí, vždyť ještě nejsem tak stará!“ (Haškovcová, 2010).

Psycholog Václav Příhoda považoval za základní psychický rys ve stáří obrat od materiálních hodnot k duchovním, k introverzi, introspekci, egocentrismu (Příhoda, 1974). Smutek bývá násoben osamělostí, ať partnerskou, nebo přátelskou. „U těchto osamělých lidí se hlásí ke slovu tzv. **zmeškaná životní intimita**. Začátkem osamění většinou bývá odchod a osamostatnění dospívajících dětí. Tzv. **prázdné hnízdo** je v psychické rovině prožíváno velmi intenzivně“ (Haškovcová, 2010, str. 153). Když děti opustí rodiče, začíná proces, který bývá označován za gerontizaci rodiny. Partneři stárnou, ale podstatné je, že stárnou spolu. Mimořádně velkou psychickou zátěží je nemoc nebo ovdovění (Říčan, 2004). Protože se ženy dožívají delší průměrné délky života, jsou to častěji ony, kdo trpí ovdověním. Stuart-Hamilton (1999, str. 163) píše: „Starší lidé se s ovdověním vyrovnávají lépe než mladší. Neboť jsou na smrt partnera již připraveni a přinejmenším to hodnotí jako přiměřené.“ I když se může zdát přiměřené, projevy smutku trvají až 30 měsíců a značná část seniorů není schopna se s tím vyrovnat. Následkem toho je častá sociální izolace. Neměli bychom si plést osamělost a opuštěnost.

2.2.3. Inteligence a kognitivní změny

Inteligence je jedním z měřitelných parametrů našeho fungování. „Rozdělujeme ji na krystalickou a fluidní inteligenci. Krystalická inteligence udává množství vědomostí, které člověk získal, a je měřitelná několika přímými otázkami. Fluidní zkoumá schopnost jedince řešit nové problémy“ (Stuart-Hamilton, 1999, str. 50). Na základně hodnoty inteligenčního kvocientu přistupujeme k různým lidem různě. Pro představu toho, s kým máme tu čest, není třeba hned zadávat test. Můžeme se zaměřit na kognitivní schopnosti, které jsou základem inteligence. Hlavním ukazatelem je myšlení, řeč, fantazie, paměť a učení. V těchto oblastech kognitivních funkcí se ve stáří vyskytují nejčastější změny. Jedná se především o zhoršení paměti, zpomalení psychomotorického tempa, změny vnímání, zhoršení úsudku a pozornosti (Ptáček, 2021).

Stuart Hamilton (1999) se odkazuje na výzkumy Hawkinse a Powella, ve kterých zjistili, že v případě tělesných tréninků kognitivních funkcí může dojít k pomalejším změnám, nebo dokonce ke zlepšení. Hawkins mluví o zlepšení hlavně pozornosti a u

Powella jde o poznávací funkce obecně. Dále uvádí, že pohyb působí pozitivně nejen na kognitivní funkce, ale především na nervovou soustavu, kterou udržuje výkonnější, tedy i psychika daného jedince bude lépe nastartovaná a s tím se pojí i sebedůvěra ve vlastní schopnosti. Protože, jak bylo řečeno na začátku, všechno je propojeno se vším.

Stává se, že starší lidé mají v inteligenčních testech lepší výsledky než mladší ročníky. Gruss (2009) uvádí, že se jedná hlavně o úroveň emoční inteligence a odborné profesní znalosti. Dále uvádí, že zdrojem mohou být historické a životní zkušenosti. Stuart-Hamilton na to navazuje průzkumem, který ukázal, že *„stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, ale za cenu delší doby. ... Mají-li lidé popsat mimořádně inteligentního člověka, pak mají tendenci zdůrazňovat ‚schopnost řešit nové situace‘ u třicetiletých a vyzdvihovat ‚kompetenci a moudrost‘ u starších lidí“* (Stuart-Hamilton, 1999, str. 48). Stuart Hamilton se ve své knize odkazuje na studii Horna a Cattella, která dokládá, že *„fluidní inteligence s věkem klesá, kdežto krystalická inteligence zůstává zachována“* (Stuart-Hamilton, 1999, str. 54). Mohou se objevovat i poruchy myšlení. Jedná se především o poruchu vybavování a abstraktního myšlení. Dále se může objevit i porucha apraxie – porucha motoriky – neschopnost používat předměty k tomu, k čemu jsou určené, třeba klíče nebo pero. Často se s tím setkáváme i v případech, kdy jsou lidé neobratní při oblékání se (Kolibáš, 2005).

Vědci zjistili, že věk výrazně koresponduje s oslabením paměti. Stuart-Hamilton se odvolává na výzkumy, že oslabení paměti je důsledkem fyziologických změn v mozku a zpomalení nervové soustavy (Stuart-Hamilton, 1999, str. 120). *„Je bezpečně prokázáno, že klíčovou roli v procesech paměti hraje hippokampus, který je postihován úpadkem daleko více než jiné partie mozku“* (Winocur, 1982 v Stuart-Hamilton, 1999, str. 120). Paměť, která neslábne, je většinou součástí krystalické inteligence. Problémy často nastanou, přijde-li podnět zpracovat nové informace. Můžeme tedy předpokládat, že je to ovlivněno poklesem fluidní inteligence (Stuart-Hamilton, 1999). Postupem času může dojít nejen ke slábnutí, ale i k poruchám paměti – je to jedna z nejčastějších poruch kognitivních funkcí. Zpočátku se projevuje pouze nepřesnými vzpomínkami a ztrátou nepotřebných detailů. Při těžké demenci může dojít až k úplné amnézii. Poruchy paměti se mohou projevovat i jako dezorientace v čase a prostoru (Kolibáš, 2005). Pokud

nemocný zaznamená úpadek své paměti, může to vyvolat těžkou depresi (Pacovský, Heřmanová, 1981, str. 140).

2.2.4. Demence a Alzheimerova choroba

Postupně ubývá duševních schopností a záliby se zjednodušují. Staří nestačí na psychologický román, spokojí se s detektivkou. Vracíme se ke knihám svého mládí. Říčan (2004, str. 350) píše: *„Geront si čte májovky nebo listuje v rozdrbaných sešitech Foglarových Rychlých šípů. Znal jsem univerzitního profesora, který v pozdním věku četl pohádky od Boženy Němcové a těšil se na večerníček. Svoji demenci si plně uvědomoval a bylo mu z ní smutno. Snášel ji však s postojem, v němž se mísil filozofický klid a dětská odevzdanost.“*

Demence je velice typickým psychickým onemocněním ve stáří. A však není to pravidlem. Demence se může projevit v jakémkoliv věku, jen s věkem se zvyšuje její pravděpodobnost (Stuart-Hamilton, 1999). V psychiatrii demence znamená úbytek rozumových schopností (Říčan, 2004, str. 341), ztráta mysli nebo též zblbllost, pošetilost. Člověk už není schopen se o sebe postarat, vykonávat každodenní činnosti – což je víceméně běžné a s prodlužováním dlouhověkosti to odpovídá aktuální normě. Některé typy demence se projevují např. poruchami paměti nebo se zhorší výkon v inteligenčních testech, přičemž jádro osobnosti zůstává nedotčeno (Říčan, 2004, str. 341). Dalším faktorem způsobujícím demenci ve stáří může být i mrtvice nebo mozkový infarkt, kde v důsledku přerušení krve do mozku odumřou buňky mozkové tkáně a ty se neobnovují a jsou bohužel nenahraditelné (Stuart-Hamilton, 1999).

Příznaky demence lze rozdělit do tří základních skupin. První je narušení kognitivních funkcí, druhou je narušení aktivit denního života a poslední, třetí skupinou jsou poruchy chování (Pidrman, 2005, str. 19). Příznaky demence bývají pro okolí pacienta buď zcela přirozené a odpovídající věku (jako třeba nedostatečná paměť), nebo naopak dosti nápadné. Jedná se především o změnu chování, které bývá často velice správně identifikováno jako patologické. Pidrman dále rozděluje příznaky demence na behaviorální symptomy a psychologické symptomy. U behaviorálních se často jedná o bloudění, které může být nebezpečné pro pacienta samotného. Můžeme se s tím setkat

až v polovině případů (Pidrman, 2005, str. 21). Dále je to agresivní chování, ať už verbální, nebo fyzické, ale i neklid, nevhodné používání věcí nebo vznětlivost a vyhrožování. Oproti tomu psychologické nebo psychiatrické symptomy se mohou projevovat ve formě bludů, halucinací, různých poruch nálad nebo i poruch spánku (Pidrman, 2005).

Suchá a Holmerová prováděly výzkum v gerontologickém centru v Praze a ve svém článku uvádějí, že „*pro zachování dobré kondice a soběstačnosti pacienta s demencí je nezbytný pohyb. ... Pohyb působí pozitivně na psychiku. Psychika a motorika jsou propojeny a jedna bez druhé se neobejdou. ... Proto také můžeme prostřednictvím motoriky působit na mozek a naopak*“ (Suchá, Holmerová, 2016, str. 35). I Šicková-Fabrice (2002) se věnuje tomuto tématu. Popisuje, že i arteterapie může pomoci klientům zlepšovat jemnou motoriku, a tak kompenzovat druhotný hendikep.

Alzheimer (tichá epidemie našeho století) je degenerativní choroba, která vede k demenci. Jedná se o nejčastější onemocnění mozku, které postihuje i osoby nižších věkových kategorií, jisté je, že jeho výskyt se s přibývajícím věkem a stárnoucí populací zvyšuje. Je zodpovědné až za dvě třetiny všech případů demence (Suchá, Holmerová, 2016). Ve věku 65 let touto chorobou trpí 1,5 až 3 % osob. U osmdesátiletých se tento počet zvyšuje na 30 % a u dlouhověkých se blíží skoro 50 %. Tato choroba vede pozvolna ke ztrátě lidských vlastností, jako je autonomnost, identita, intencionalita a sociální vztahovost (Gruss, 2009, str. 20). Toto onemocnění se rozvíjí pozvolně a trvá roky, než dojde k totální ztrátě paměti. Člověk nejprve ztrácí přehled o čase, pak o prostoru, a nakonec i o sobě. Nepoznává známé lidi ani rodinné příslušníky. Dochází ke změnám nálad, může být i hrubý a agresivní (Haškovcová, 2010). U tohoto typu demence dochází nejen ke změnám v chování, ale i v osobnosti (Říčan, 2004).

2.2.5. Deprese

S věkem přibývá i dalšího velmi častého psychického onemocnění – deprese. Toto onemocnění se objevuje dvakrát častěji než demence (Křivohlavý, 2002, str. 147). Někdy vzniká jako reakce na těžkou ztrátu blízkého člověka. Může to být smrt manželky, přemístění od rodiny do domova důchodců (Říčan, 2004, str. 342). Příhoda (1974) uvádí,

že ke vzniku deprese u seniorů přispívá i vhlad do blízkého nevratného konce, se kterým se musí vyrovnat (Příhoda, 1974, str. 231). V institucích pro staré lidi se depresivní syndrom objevuje u 30 až 50 % lidí, u starších osob žijících doma je to 4x více než ve středním věku (Baštecký, Kümpel, Vojtěchovský, 1994, str. 206). Studie, které se zabývají frekvencí depresí v domovech důchodců, udávají její výskyt od 30 do 70 %. Častější výskyt byl zaznamenán v časně fázi pobytu s tím, že po úspěšném přizpůsobení se na nové prostředí obvykle ustupuje. Lidé zasažení touto nemocí předčasně umírají, ti, kteří přežívají, postupně přecházejí do její chronické formy (Baštecký, Kümpel, Vojtěchovský, 1994, str. 216).

V důsledku zpomalení nervové soustavy potřebují starší lidé na některé úkony daleko více času. Staří lidé cítí změny, kterými si jejich tělo i mysl prošly, a jsou si velmi často vědomi svých nedostatků a hendikepů. Nechtějí čelit posměchu mladších a zdravých lidí, a proto se uchylují do ústraní. I to může navozovat depresivní stavy. Také mohou cítit zoufalství a uvědomění z toho, že se jim nepodařilo dosáhnout svých cílů, na jejichž nápravu nezbývá moc času. Začnou se ještě silněji stranit společnosti. Všechny tyto příznaky pak vedou k začarovanému kruhu a prohlubování jak fyzického chátrání, tak deprese (Stuart-Hamilton, 1999).

Může se také jednat o takzvané *endogenní deprese* (porucha mozkové biochemie). Jejich příčina nám není dostatečně známa. Deprese může být i smrtelná (Říčan, 2004, str. 342). Pacient může mít suicidální tendence. Myšlenky na smrt nelze brát na lehkou váhu v žádném věku. Suicidii v populaci přibývá s věkem, avšak konkrétní důvod vysokého počtu sebevražd u starých lidí nebyl doposud objasněn (Haškovcová, 2010, str. 155). Tošnerová (2004) ve svém článku píše, že podle ÚZIS (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR) bylo v roce 2000 27 sebevražd na 100 000 obyvatel u lidí ve věku 70 až 74 let a 49 sebevražd na 100 000 obyvatel u lidí ve věku nad 85 let. Podle Čevely a Čeledové, jedněch z autorů knihy o adaptaci ve stáří (Ptáček, 2021, str. 152), je sebevražednost, v závislosti na věku, ve stáří zcela nejvyšší. Jako hlavní důvod uvádějí zoufalství, beznaděj, ztrátu sebeúcty, pocit, že je člověk přítěží, ale i ovdovění, osamělost nebo bolest a zdravotní problémy.

Stuart-Hamilton (1999) píše o problematice stoupajícího počtu sebevražd starých bílých mužů na území Spojených států. Jako jednoduché vysvětlení uvádí společenské postavení a vliv, který v důchodovém věku ztrácejí. Dochází k tomuto závěru z důvodu, že muži tmavé pleti i ženy ve starším věku naopak statisticky vykazují velký úbytek počtu sebevražd. Haškovcová se ve své knize Fenomén stáří domnívá, že může jít o konečné životní bilancování. Když je taková celoživotní bilance negativní, životní perspektiva je ztracená, může to být jedna z odpovědí.

2.2.6. Kvalita života

Kvalita života je v posledních letech velmi často skloňovaným pojmem, kterému se věnuje dost pozornosti. Přesto pořádně nevíme, co to vlastně znamená. Adekvátní definice nebo měření jsou velmi těžko dostupné a pro každého mohou znamenat rozdílné stanovisko. Na kvalitu života je velmi rozdílný pohled z hlediska společnosti a z hlediska každého jednotlivce. Jedná se o multiúrovňový a dynamický prvek. Světová zdravotnická organizace ji definuje takto „**subjektivní vnímání vlastní životní situace ve vztahu ke kultuře a k systému hodnot, ve kterých daný člověk žije, a také ve vztahu ke svým cílům, očekáváním a starostem**“ (WHO).

Kvalita života se v počátku zkoumala hlavně u nemocných a starých lidí. Ovšem později zjistili, že je to prvek důležitý pro všechny a ovlivňuje život nás všech bez závislosti na věku, a začali se zabývat kvalitou života i zdravých lidí. Na základě toho sestavila WHO systém otázek, kterými vyhodnocuje subjektivní kvalitu života jedince.

WHO rozděluje hodnocení kvality života na 6 různých aspektů, které ji ovlivňují. První je **fyzický stav** a jeho ovlivnění bolestí. Možnosti dosáhnout úlevy od bolesti a její vliv na kvalitu života. Dále se věnuje energii a chuti do života a schopnosti každodenního fungování, včetně únavy, problémů se spánkem, přepracování a dopadu na sociální vztahy. Druhým aspektem je **prožívání**. Zabývá se spokojeností v životě, pohledem do budoucnosti, úrovní všech kognitivních schopností daného jedince. Je potvrzeno, že některé osoby nemají na své potíže náhled, jako např. osoby s demencí, trpící úzkostmi nebo depresemi. Další částí je pohled jedince na sebe samotného, jeho sebedůvěra, vnímání svého těla i vzhledu. Třetím aspektem je **nezávislost**. Zkoumá, jakým způsobem

ovlivňuje kvalitu jedincova života samostatný pohyb, každodenní činnosti a závislost na lécích nebo jiných léčebných postupech a zda to ovlivňuje jeho pracovní výkonnost. Čtvrtým jsou **sociální vztahy**. Tento oddíl zahrnuje možnost mít blízké vztahy na psychické i fyzické úrovni, např. přátelství nebo partnerství, a zda od svého okolí cítí podporu. Pátým aspektem je **prostředí**, pocit fyzického bezpečí a jistoty, domov, místo, kde a jak žije. Podstatné je nejen domácí prostředí bydliště, ale i bezprostřední okolí. Tento aspekt zahrnuje i finanční prostředky a klade důraz na pocit toho, že si člověk může dovolit pořídit to, co potřebuje. Do této skupiny ale patří i třeba dostupnost zdravotní péče, vzdělávání, volnočasové aktivity a životní prostředí. Posledním, šestým aspektem je **spiritualita**. Ta zkoumá jedincovo přesvědčení o životě a smyslu života, vztah k náboženství a celkovou kvalitu života a zdraví (WHO).

Kvalita života ve stáří je dána především subjektivním pocitem saturace potřeb, které se samozřejmě s postupem času mění. Cílem podpory by mělo být co nejdelší zachování kvality života seniora v přirozeném sociálním prostředí. Jak již bylo popsáno v předchozích kapitolách, v důsledku duševní involuce a kognitivních změn mohou mít senioři pocit, že je pro ně daleko náročnější naplňovat a uspokojovat své potřeby ve všech výše zmíněných aspektech, které Světová zdravotnická organizace ve svém hodnocení uvádí. Přestože někteří z nich stále mají dobrou fyzickou kondici, mají zachovány sociální vztahy, mohou si dovolit pořídit základní věci, jež potřebují, mají zdravotní péči i dostupné další aktivity pro seniory, není to stejné jako před několika lety. Vše výše uvedené může mít za následek subjektivní pocit nižší kvality života.

V zahraničí často používaný pojem „**successful aging**“, v češtině úspěšnost stáří, Elichová (2017) vysvětluje jako prožití času v harmonii tělesného, duchovního a duševního. Je potřeba přijmout stav, ve kterém se člověk nachází, a zachovat si co nejdéle vlastní soběstačnost, spokojenost, vyrovnanost, vidět smysl svého dosavadního, současného i budoucího života, konečně se smířit se sebou, bohem, lidmi a se světem. Toto pojmenování se objevilo v roce 1997 v publikaci Johna W. Roweho a Roberta L. Kahna. Na základě toho přijala Světová zdravotnická organizace tento koncept zdravého a aktivního stáří (Ptáček a kol., 2021).

Stejně tak jako je stárnutí a změny psychického i fyzického rázu zcela individuální u každého jedince, utváří se i rozdílné dopady na kvalitu života u seniorů. „*Soustředíme-li se zřetelně na souvislosti mezi osobností a zdravím, objevíme přímou souvislost mezi duševní a tělesnou pohodou*“ (Stuart-Hamilton, 1999, str. 166).

2.2.7. Erikson a blížící se konec

Každá minuta, každý okamžik našeho života je zcela jedinečný, neopakovatelný. Stejně jako k životu patří narození, patří k němu i smrt. Toto téma je jedním z nejvíce opředených otázkami, na které nikdo nezná odpověď. Nevyčerpatelná existencionální otázka. Téma k zamyšlení nejednoho filozofa. Smrt je jedním z nejzákladnějších lidských témat. Je tu všude s námi, každý den. Říčan (2004) mluví o smrti takto: „*Nejhrozivější podoby v životním tématu generativity: Mohlo by zemřít moje dítě. Hrůza ze smrti vlastního dítěte ... Od čtyřiceti let se pak už vlastní smrt naléhavěji a naléhavěji připomíná tělesnou involucí, nemocemi a stále častějším umíráním vrstevníků. ... Je stále méně důležité, jak daleko jsme od okamžiku narození, ale stále důležitějším je, kolik mi ještě zbývá žít. Šedesátka dožitá ve zdraví už je pádným důvodem k radosti*“ (Říčan, 2004, str 370).

Každá kultura a každá doba se s tímto tématem vyrovnává jinak (Říčan, 2004, str. 365). Haškovcová (2010) píše, že v minulosti bylo obvyklé, že rodina vyprovázela umírajícího do poslední chvíle jeho života. Rodina měla jiný charakter než dnes, a tím se změnil přístup i ke smrti. V dnešní moderní společnosti je zcela běžné, že odsouváme smrt kamsi na okraj. Tabuizujeme téma smrti. Děláme, že neexistuje. Více než 80 % populace umírá ve věku nad 60 let. Máme doktory, antibiotika, medicínu a domníváme se, že dokážeme pomoci a zachránit všechny a všechno. Přesto nás pocit vlastní smrtelnosti jednou dožene, začne být častěji s námi ve vědomé formě. Ve stáří narůstá potřeba člověka mluvit o smrti. Bilancovat svůj dosavadní život jinak, než tomu bylo doposud. Cítí, že se blíží konec. Lidé často mluví o tom, že mají strach z utrpení, které přinese umírání, ne ze samotného konce života. Téma smrti nám ale dovoluje vyjádřit krásu i ošklivost, smutek i radost (Říčan, 2004).

Vladimír Vondráček ve své knize píše: „*Smrt je nutný biologický fenomén. Souvisí s životem právě tak jako zrození. Smrt je činitel pokrokový, odstraňuje staré, aby upravila místo pro nové, aby se pohodlně žilo, zamezilo přemnožení. Nezbyvá než ji pokorně přijmout*“ (Vondráček, 1975, str. 115).

Tématu konce života a smrti věnuje Erikson dost prostoru ve své psychosociální teorii. Zabývá se všemi fázemi lidského života. Svou teorii rozdělil do 8 stadií vývoje člověka. V každé jednotlivé životní fázi se člověk vyrovnává s jedním hlavním úkolem, před který jej staví společnost. Vývojové úkoly jsou zde formulovány jako dilemata, která musí jedinec zpracovat a vyřešit, a získává tak ctnost.

Poslední fáze našich životů, kterou Erikson uvádí, je stadium integrity/celistvost versus zoufalství/úpadek (stáří): „*Integrita ega znamená skutečnost, kdy se člověk stará o objekty a osoby kolem sebe. Jde o stav, kdy je člověk smířen se všemi triumfy a zklamáními dosavadního života. Smířený člověk je ochoten bránit důstojnost vlastního stylu proti fyzickým a ekonomickým hrozbám. Nedostatečná integrita je poznamenána strachem ze smrti. Život není akceptován ve své konečnosti, člověka přepadají pocity zoufalosti, že je zbývající čas příliš krátký na to, začít jiný život a zkoušet jiné cesty. Zoufalost se často schovává za znechucení. Získanou ctností je moudrost*“ (Erikson, 1977; Erikson, 1999).

Doba smíření a moudrosti, „jsem to, co po mně zůstane“ – integrovaná osobnost dosahuje životní moudrosti. Úkolem tohoto období je smířit se s tím, co bylo a jak bylo, uzavírat, odpouštět, být připraven odejít v klidu; být otevřený všemu dobrému, pochopit, kde jsou mé kořeny, kam patřím. Stínem tohoto období jsou pocity promarněného života, pocity bezmoci, zoufalství a strachu ze smrti. Pokud se člověk ve stáří nemůže ohlédnout za svým uplynulým životem s pocitem naplnění a dobře vykonané práce, nastává **zoufalství**. Vztah mezi dětskou důvěrou a dospělou integritou – děti se nebudou bát života, pokud jejich rodiče budou natolik integrovaní, že se nebudou bát smrti.

V devadesátých letech 20. stol. navrhla Eriksonova manželka a spolupracovnice Joan Eriksonová doplnění původních 8 životních úkolů o úkol devátý, který by zahrnoval období pozdního stáří. Navrhuje přidat **společenskou integrovanost versus odloučenost**. Hlavním aspektem této životní fáze je prožívání postupné ztráty blízkých a přátel a uvědomění si smrti jako blízké a hmatatelné reality. V období stáří je cílem osobnostního vývoje dospět k jistotě o smysluplnosti toho, jak člověk blížící se smrti svůj život prožil (moudrost).

V důsledku zhoršování psychického i fyzického zdraví přichází do života závislost na okolí a ztráta autonomie často provázená regresí do předchozích období života. V důsledku regresí do předchozích stadií přichází ztráta sebeúcty, snížení naděje a důvěry v sebe sama i okolí. Úkolem tohoto období je pochopení smrti jako součásti života, nahlížení vlastní konečnosti skrze další generace a spojení s přírodou (vesmírem).

Smysl svého jedinečného a konečného života může člověk najít pouze ve vztazích, které jej přesahují – transcendence sebe sama. To znamená ve spojení s dosavadním a dále pokračujícím životem lidstva, na němž se platně, byť časově a místně omezenou účastí, podílí. *„V takovém konečném vyrovnání ztrácí smrt svůj osten. Nedostatek nebo ztráta rostoucí integrace ‚já‘ se ohlašuje strachem ze smrti: jedinečný životní běh není přijímán jako poslední možnost života. Zoufalství vyjadřuje pocit, že čas je nyní příliš krátký pro pokus začít znovu jiný život a vyzkoušet alternativní cestu k integritě...“* (Erikson).

Neúspěch při zvládnání této vývojové krize se projevuje strachem z konce osobního života, nespokojeností s jeho prožitím a zoufalstvím z toho, že již nelze začít znovu a lépe (frustrace, zlost, sebelítost, nenávisť „k mládí“). Tato varianta může vést v krajním případě až k sebedestruktivě.

+ jsem naplněn, protože jsem již mnohým byl; snesu pohled do prázdna ne-bytí; ničeho nelituji, přijímám život, jaký je a byl; přijímám konečnost života, jsem spokojen se svou dosavadní snahou a výsledky;

– mám pocit promarněných příležitostí, trpím lítostí, snahou vrátit čas zpět a dostat ještě jednu šanci, cítím zoufalství.

Stuart-Hamilton (1999) popisuje, že lze mylně vykládat Eriksonovu teorii jako „pasivní přípravu na smrt“. Tvrdí, že „Erikson chápe závěrečnou fázi jako neustálé učení se.“

2.3. Arteterapie se seniory

Osobnost člověka v seniorském věku je tak bohatá a nabitá vědomostmi i osobními zkušenostmi, že nelze dělat jednoznačné závěry (Růžičková, 2004). V tomto věku je člověk již málo pružný na to, aby si s pomocí psychoterapie řešil vnitřní konflikty, a mohla tak proběhnout i změna struktury jeho osobnosti (Říčan, 2004, str. 342). Růžičková (2004) toto tvrzení podporuje a přidává, že v průběhu celého života ukotvujeme způsob našeho prožívání, a i když získáme pocit, že naše chování nebo postoj je pro nás škodlivý, zjišťujeme, že se stále neodbytně vrací. Proto i Haškovcová (2004, str. 29) v rozhovoru pro časopis Arteterapie uvádí, že jako psycholog pokládá za důležité ujišťovat starého člověka o tom, že žil dobře, že to, jak se rozhodoval, bylo v té době, za tehdy známých okolností, správné.

„Arteterapie je léčba psychiky prostřednictvím výtvarných aktivit, produktů výtvarné tvorby založené na prožitku, vnímání, sebereflexi, jakéhosi „duševního autoportrétu“. Jde o expresivní typ terapie, při níž se klade důraz na sdílení emočního působení výtvarného díla klientem (pacientem) a terapeutem. Zatímco psychoterapie je založena principiálně na verbální komunikaci, arteterapie prohlubuje emoční zaangažovanost klienta přes umělecký zážitek (Perout, Giboda, 2009, str. 4).

Starší lidé potřebují více struktury do svého života. Jejich aktuální problémy je zbavují jistoty. Výtvarná skupina může pomoci starším lidem vzpomínat a hovořit o svých životech, takže mohou oslavovat své životní příběhy a sdílet své neúspěchy, ale zachovat si přitom pocit důstojnosti. Při práci s touto skupinou lidí je potřeba zohlednit jejich fyzické možnosti (Campbellová, 1998). V arteterapii můžeme tvořením posilovat

vědomí vlastní hodnoty u klientů seniorů. Podporovat je v práci a pomoci jim přizpůsobit se novým životním situacím (Šicková-Fabrici, 2002).

Campellová (1998) svou knihu *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti a dospělé* rozděluje na několik skupin, ze kterých je možné vybírat cvičení pro práci se seniory. V oddíle *Společné vzpomínky na minulost* doporučuje malovat typické oblíbené ovoce nebo si přinést vlastní fotografii z dětských nebo mladých let a tu do svého artefaktu zakomponovat. V dalším oddíle *Obohacení smyslových prožitků* navrhuje malování vůně, a to buď abstraktním, nebo figurativním prvkem. Dalším oddílem je třeba *Oslava života*, kde se zmiňuje o kresbě nejdůležitějších úspěchů v životě (Campellová, 1998).

Liebmann (2005) sepsala více než 100 různých aktivit pro skupinové terapie. Pro práci se seniory uvádí jako vhodnou práci mluvit a malovat detaily všedního dne, jako třeba jídlo, oblečení, vytváření map, květinových koláží nebo třeba koláží pro všechna roční období. Doporučuje věnovat se vzpomínkové tvorbě, jako např. důležitá cesta nebo událost. Klienti mohou zobrazit v malbě třeba zajímavý předmět nebo talisman nebo zda existuje něco, co se v rodině předává z generace na generaci.

Sejčová (2015) ve svém článku o arteterapii se seniory a lidmi postiženými demencí zdůrazňuje, jak je důležité se hlavně vyhnout složitým tématům a spíše klientům poskytovat pozitivní impulzy. Speciálně u klientů s demencí doporučuje poskytnout předlohu na domalovávání, např. jednoduché čáry, květiny, zvířata, kruhy, vlnky a další podobné patvary (Sejčová, 2015).

Dobalová hledá „styl stáří“ a v textu uvádí různé aspekty vlivu věku na změnu tvorby umělců v různých dobách. Hovoří o Rembrandtovi a jeho výtvarném projevu. Tvrdí, že s přibývajícím věkem se mu podařilo osvobodit od dosavadních konvencí, experimentoval s barvou a je vidět vzrůstající spontaneita. *„U mnoha starých umělců se světlo vyskytuje v nové kvalitě. Neosvětluje individuální rysy obrazu ... Zdroj světla bývá méně zřetelně lokalizován než v dílech mladších umělců. Celý obraz se zdá být zalitý*

světlem“ (Dobalová, 2004, str. 25). V jeho tvorbě lze také nalézt negativní aspekty stáří, které zobrazoval. Jedná se především o utrpení, osamělost, nemoc nebo smrt.

Stuart-Hamilton zjistil, že přibližně 10 % starých lidí se dopouští výrazné chyby při kreslení, které se říká **intelektuální realismus**. Jedná se o to, že subjekt kreslí to, o čem je přesvědčen, že se v daném místě nachází, ne to, co tam skutečně vidí (Stuart-Hamilton, 1999, str. 85). Uvádí příklad, jak bylo zkoumaným jedincům předloženo jablko probodnuté pletací jehlicí a oni jej ztvárnili, jako by pletací jehlice byla vidět po celé délce a jablko bylo průhledné.

U řady seniorů se projevuje lineárnost, kresebnost (sebekontrola, obava z náhody) a snaha o vybarvování. Tento projev je dán zřejmě někdejší přístupem školství k výtvarné výchově. Výtvarný dojem tak působí naivním dojmem. Senioři nechápali objekt jako trojrozměrný a zobrazovali jej pouze plošně. Může se zde objevovat trhaná a přerušovaná linka, pointilistické barevné body, z nichž se snaží udělat celek. Snaha o potlačení této roztržitosti nemusí být úspěšná, u některých lidí je to otázka motoriky. Mnohdy se omlouvají, že nemohou tvořit, protože špatně vidí, neslouží jim ruce apod. Časté je zobrazování statických neurčitých figur v nedospělém věku. Pak lze doporučit témata jako: taneční zábava, zimní sporty, dovolená, aby se mohl projevit pohyb figur. Často se v tvorbě objevují zvířátka, jako zástupný objekt citové fixace (Štorkán, 2004).

Štorkán (2004) dále doporučuje pro práci se seniory možná témata: Můj život jako seriál, zobrazit okamžiky, na které si pamatují a které v jejich životě měly význam, a to textově doplněné, klienti o obrázcích někdy začínají i sami hovořit. Je motivující na konci sezení vyhodnotit výtvary, pohovořit o tom, jak se komu malovalo. Neinterpretovat v rožnovském stylu, ale pokud klient o obrázcích sám hovoří, pak jim možnost dialogu nad obrázkem poskytnout a snažit se podpořit seniora v procesu rekapitulace a hledání smyslu způsobem přiměřeným jeho možnostem a potřebám. Nechápali objekt jako trojrozměrný a zobrazovali jej pouze lineárně, plošně (Štorkán, 2004).

3. Praktická část

V teoretické části bylo popsáno, jaká jsou úskalí seniorského věku z psychického i fyzického hlediska. S čím se senioři potýkají a jaké těžkosti obvykle zužují jejich životy. Jak se mění život seniorů v závislosti na věku a sociálním postavení. Dále zde bylo rozebráno, co jejich život ovlivňuje a podle čeho se vlastně hodnotí kritéria kvality života. Částečně zde byl poskytnut i návod na šťastné a spokojené stáří z letáku, tzv. „*successful aging*“, a aktivního stáří v podobě každodenního pohybu pozitivně působícího na nervovou soustavu, udržování sociálních kontaktů, možnosti rozvíjení podnětů pokračováním ve studiu na univerzitě třetího věku a několik dalších motivací a rad, jak se v dospělosti starat o mysl i tělesnou schránku a připravovat se na stáří. V praktické části této práce budou některé z těchto poznatků ukázány na artefaktech, které vytvořili klienti seniorského centra v Praze a dali laskavé svolení je užít jako součást této práce.

3.1. Cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda existují podobné nebo stejné charakteristiky ve výtvarném projevu seniorů, a stanovit tak několik základních prvků, které jsou stejně signifikantním projevem této skupiny klientů jako třeba hlavonožec v dětském věku. Dále se zde budeme věnovat tomu, jak se dá využít arteterapie při práci se seniory, jaký zde lze pozorovat výtvarný posun a zda či vůbec můžeme v jejich artefaktech nalézt odkazy na životní bilancování.

3.2. Arteterapie v seniorském centru

Dostala jsem možnost vést arteterapii v seniorském centru s pečovatelskou službou v Praze. Klienti tohoto zařízení se řadí do skupiny takzvané „starší starší“, tedy většinou 80+, a jsou v zařízení rozděleni dle toho, jak jsou samostatní a jakou potřebují péči. Většina klientů, když jim to tělo umožní, má v tomto zařízení možnost volného a samostatného pohybu, rodinní příslušníci je mohou navštěvovat, kdykoliv chtějí, a v případě potřeby mají k dispozici 24hodinovou péči i lékařský dozor.

Jejich účast na arteterapii a jiných zájmových kroužcích je doporučena, avšak zcela dobrovolná. Centrum věnuje velkou pozornost nabídkám využití času dle jejich fyzických i psychických možností, avšak dbá na to, aby náplň zaujala každého z nich. Přestože klienti mají různé hendikepy, někteří se pohybují samostatně, jiní pomocí chodítka nebo invalidního vozíku, aktivit je každý den velké množství. Jedná se o každodenní cvičení, různé tvůrčí práce jako šití, navlékání korálků, kurzy vaření nebo pečení, na které je zde i speciálně upravená terapeutická kuchyň. Jedenkrát měsíčně přijde klienty navštívit terapeutický pes, malý kůň nebo i jiné zvířátko. Aktivity zde provozované nejsou pouze vnitřní, centrum disponuje i zahradou, kde klienti pěstují bylinky, jahody nebo se celoročně starají o květiny či stromy různých druhů. Zařízení každý měsíc uspořádá narozeninovou oslavu pro aktuálního oslavence, ovšem věnuje se i obvyklým svátkům, vánočním nebo velikonočním aktivitám, různým karnevalům, koncertům apod.

Celkem proběhlo 6 setkání, na kterých se „protočilo“ přes 40 klientů daného centra. Pro potřeby kazuistiky jsem vybrala respondenty, kteří se zúčastnili alespoň tří setkání. Celkem se tedy v kazuistice popisují životní příběhy 5 klientů tohoto centra – čtyř žen a jednoho muže. Všichni respondenti mají nějaký hendikep, většinou spojený s věkem. Jedná se o třes rukou, problémy se zrakem, sluchem, zotavování se po mozkové mrtvici, stařeckou demenci, připoutání k invalidnímu vozíku a další fyzické indispozice. Klienti malují na čtvrtku formátu A3 a pracují s klasickými vodovými barvami, většinou se rovnou vrhnou na malování barvou, kromě jedné klientky, která si ráda předkresluje obrázky tužkou, aby si rozvrhla kompozici. Během našich sezení jsme se věnovali malování a následné reflexi, vyprávění příběhů, na které si klienti během našeho sezení vzpomněli, ale na základě mého studia a přípravy na práci se seniory jsme se klasické interpretaci v rožnovském stylu nevěnovali. Zde bych tedy ráda upozornila, že většina mých interpretací a závěrů je pouze v úrovni hypotéz.

Témata jsem vybírala na základě své přípravy a hledala jsem taková, která by klienty pozitivně motivovala. Velice mě oslovil přístup k seniorům ve smyslu objevování zajímavých momentů v jejich životě. Podpořit je v tom, že jejich život byl jedinečný a báječný, znovu objevit a hovořit o jejich životních úspěších. Takže jsem se rozhodla, že

se budeme zabývat hlavně vzpomínkovou tvorbou, jak doporučuje Liebmann, abych klienty alespoň na pár minut vyvedla z jejich každodennosti. I proto se mnou témata jako ideální den, oblíbená činnost, událost z mého života nebo šťastná vzpomínka velmi rezonovala a navedla mě na myšlenku, že bych díky tomu mohla své klienty lépe poznat. Nechat je více hovořit o jejich minulosti a jejich životech v aktivních letech. Cílem bylo nalézt cestu ke šťastné vzpomínce, do situace nebo činnosti, která jim zprostředkuje příjemné pocity, jež si budou moci uchovat i na dobu poté, co naše organizovaná aktivita bude ukončena.

Při prvním sezení jsme se s klienty věnovali tématům, jako *ideální den* či *oblíbená činnost*. Sešlo se 8 respondentů. U většiny z nich bylo toto téma přijato pozitivně a vyprávěli mi o tom, co dělali, co je bavilo, když jim to tělo ještě umožňovalo, tedy ještě předtím, než přišli do tohoto zařízení. Jaké dělali sporty, aktivity, ale většina z nich se pohybovala časově v nedaleké realitě nebo v aktuálním čase toho, co dělají a co je baví v ostatních dnech a čím si zaplňují čas každý den. Setkala jsem se ovšem i s odporem a odmítnutím pracovat a několik dam vydrželo i několik setkání sedět s námi u stolu celé dvě hodiny a vodovek ani čtvrtky se vůbec nedotknout.

Tématem druhého setkání bylo *moje oblíbené místo* nebo *místo, kde se cítím dobře*. U tohoto tématu se většina klientů vydala kousek dál do své minulosti. Hojně popisovali nějakou dovolenou nebo místo, kde trávili svůj volný čas. Velmi často se zde objevovalo téma zahrádky, pěstování květin nebo ovoce a zeleniny. Také zde můžete najít vyprávění o domácích mazlíčcích spíše než třeba rodině a jiných lidech.

Při třetím setkání jsme si povídali o *pohádkách*, *pohádkových bytostech* a *zvířátkách*, která mají rádi. Pro klientky bylo většinou dost náročné vybavit si pohádky a příběhy, tak jsem jim jich několik převyprávěla. Vyprávěla jsem jim tři klasické pohádky, O Červené karkulce, O Šípkové Růžence a O Popelce. Klientky měly k těmto pohádkám dost asociací a vzpomněly si i na jiné pohádky, které pak i namalovaly.

Naše čtvrté setkání jsem chtěla trochu oživit a podpořit v malování i dámy, které se do této doby neodvážily zapojit do činnosti, a přestože na arteterapii docházely,

aktivně se do práce zatím nezapojily. Vnímala jsem jejich účast převážně ze zvědavosti a zřejmě i z touhy být ve společnosti lidí. Některé jen mlčely a pozorovaly, jak pracují ostatní, některé měly tendenci ostatním radit, jak by to měli namalovat a jak by cizí artefakt měl vypadat. Rozhodla jsem se zařadit *malování na hudbu*. Zrovna v tento den jsme měli extrémní účast a na setkání dorazilo přes 20 klientů. Bohužel jsem neměla k dispozici dostatek čtvrtků a vodovek, a tak se někteří museli o vodovky podělit ve dvojici. Většina z klientů pro mě byla nová a z předešlých setkání jsme se neznali. Začali jsme zavřením očí a pohodlným usazením se na židli. Pustila jsem skladbu Vltava od Bedřicha Smetany a nechala klienty se do hudby zaposlouchat. Zhruba v polovině skladby bylo vidět, že to bylo pro některé z nich již dlouhé. Vybídla jsem je, že kdo má nějaký nápad nebo vizi, může klidně začít malovat. Hudbu jsme trochu ztlumili a nechali ji hrát ve smyčce asi třikrát za sebou, ale již pouze potichu, jako podkres. Klienti nadšeně vykřikovali, že skladbu znají a že Smetanovu Vltavu by vždycky poznali. Nadšení, které v místnosti z faktu, že „vím a znám“, zavládlo, bylo fantastické. Dokonce i někteří zarputilí odmítači vzali štětce do ruky a vlnky Vltavy roztancovali po papíře.

Na dalším setkání jsme se věnovali *důležité události z mého života*, na posledním byla tématem *šťastná vzpomínka*. U těchto dvou témat bylo vidět, že jsou pro hodně klientů náročná a možná až nepříjemná. Dokonce jsem se od některých dozvěděla, že žádnou šťastnou vzpomínku nemají, a malování ten den odmítli.

3.3. Kazuistiky

3.3.1. Respondentka Libuška

Respondentka Libuška oslavila v létě 95. narozeniny, je po rozsáhlé mrtvici, která ovlivnila hlavně centrum řeči a jemnou motoriku. Obrázek 1a je výlet na Šumavu, kam jezdila se svou dcerou a vnoučaty. Vzhledem k jejímu hendikepu bylo pro klientku velmi náročné se k obrázku vyjadřovat a popisovat více, co se tam děje. Zpočátku byl obrázek pouze zelený, monochromatický. Poté, co jsem klientku vybídla, aby použila i jiné barvy, které má k dispozici, rozhodla se na identifikačním místě namalovat červenou květinu. Respektive přemalovat to zelené, co tam původně bylo, a domalovat k tomu červený květ. Při mém nadšení, že je to teď hezky barevné a že se obrázek rozsvítil, mě klientka požádala, abych jí umyla štětec, a přidala žlutou. Vedle zeleného slunce se později objevilo ještě jedno žluté. Respondentka popsala artefakt jako obrázek, na němž je chata, ve které trávili s rodinou opakovaně dovolenou. Chata je v lese, obklopena stromy. Velice nápadné je antropomorfní zelené sluníčko nebo falické symboly, které vypadají dost pichlavě. Zaujal mě i nepoměr znázornění červené květiny vzhledem k ostatním prvkům v obrázku. Zdá se mi, jako by tím chtěla respondentka naznačit perspektivu.

V obrázku si můžeme všimnout nerovných čar, které jsou způsobeny třesem v ruce a zdají se být vzhledem k diagnóze mozkové mrtvice paní Libušky zcela pochopitelné. Zároveň může být tato rozklepanost v tahu stejně dobře přičítána nejistotě a malé sebedůvěře při tahu štětcem a pocitu „tohle neumím“ nebo „již roky jsem nemalovala“. Je to velice obvyklé, že lidé v seniorském věku drželi vodovky v ruce naposledy na základní škole, a tak jejich první setkání může být nesmělé.



Obrázek 1a – Výlet na Šumavu

Obrázek by se dal svislou čarou rozdělit na dva. Jeden pouze zelený a druhý barevný. Odkazuje na konflikt mezi pravou a levou stranou, tedy ty a já. Pichlavé jehličnaté stromy mohou odkazovat na agresivitu. Bylo by zde možné uvažovat o tom, že Libuška má pocit, že okolí je vůči ní chladné. Na obrázku je párovost, dvě patra budovy, a jsou zde velice patrná dvě slunce, jedno zelené s neutrálním výrazem a druhé žluté, kde při bližším přihlídnutí můžete vidět také obličej. Žluté slunce se směje. Vypadá to, jako by obě slunce na klientčin výtvar dohlížela, kontrolovala, co se tam děje. Mohlo by se jednat o mimořádně významné lidi z Libuščina okolí. Pravděpodobně by mohlo jít o její blízké osoby, možná děti, protože je namalovala na stejné úrovni, dalo by se to interpretovat tak, že je z hlediska společenské hierarchie vnímá stejně, nicméně z hlediska přístupu k životu a zejména k jejímu hodnocení jich samých, k tomu skrytému, nikdy nevyslovenému hodnocení každého z nich, ona sama vnímá naprosto odlišně. Zelené slunce je umístěno na střed horní poloviny artefaktu, má ideální výhled na všechno, co se zde děje, a může tak mít věci „pod kontrolou“, což podtrhuje právě ta zelená barva. Oproti tomu žluté slunce je „zářivé“ a teplé. Zde lze uvažovat o tom, že osobu vnímá jako vřelejší a otevřenější. Žluté slunce je i blíž akcentované červené květině umístěné v pravém dolním rohu na identifikačním místě a může vyjadřovat větší

blížkost této osoby i autorčinu touhu po tom, aby byla viděna a slyšena a obě slunce naplnila její očekávání.

Obrázek z druhého sezení je Libuščina nejoblíbenější pohádka, jedná se o pohádku „O princezně se zlatou hvězdou na čele“. Obrázek byl opět většinu času monochromatický, ale tentokrát do tmavě červeně. Na několik prvních výzev o přidání další barvy nebyla žádná odezva. Když jsem opět ke konci hodiny vybědla klientku, aby do obrázku přidala jinou barvu, rozhodla se pro žlutou a namalovala princezně již zmíněnou zlatou hvězdu na čelo a sluníčko do středu obrázku, což z fotografie bohužel není úplně patrné. Až teď když si obrázek prohlížím, mě zaujalo to cosi vykukujícího z vrchu obrazu. Vypadá to jako hlava, jako by se někdo další díval? Dále je zde zajímavé, že tahy štětcem již nejsou tak roztřesené a třeba u naznačených cest do domu je vidět posun a větší jistota při práci s barvou.



Obrázek 1b – Princezna ze zlatou hvězdou na čele

Zaujala mě monochromaticnost obrázků a kombinace tmavě červené a zelené barvy, které jsou zcela dominantní v její počáteční tvorbě. Zelená sama o sobě znamená stálost, výdrž, pevnou vůli, ale i rezistenci vůči změně. Lze uvažovat o tom, že paní Libuška nechce nic měnit a je v pojetí svého vnímání stabilní. Červená na dalším obrázku

je spíše tmavě červená, možná i trochu vínová, mohla by ukazovat na živost, akčnost, ale v rovině těla je červená často spojovaná s krví a tlakem. Mohlo by to odkazovat na tlak v hlavě, problémy s krví nebo mrtvici, kterou před nedávnem přežila. Možná by se oba obrázky daly vyložit jako jeden na sebe navazující a pak bychom v případě Libušky mohli hovořit o aktivní tenzi, ve které se nachází, potřebě mít všechno pod kontrolou nebo možná jen touze přitáhnout pozornost.

Tři domy, zpracované totožně a v relativní rovnováze by mohly symbolizovat touhu po harmonickém opětovném zapojení do sociálního života. Dům je metaforou osobnosti a ženským symbolem. Tři cesty od každého domu představují, že ke každé osobnosti lze nalézt cestu. Princezna je jedinou postavou v Libuščině rozsáhlé tvorbě. Naznačená cesta vede do identifikačního rohu, a může tak ukazovat na myšlenku, že hledá cestu k sobě a své životní energii, proto zvolila červenou barvu na většinu své práce. Vykukující červená hlava nebo opět slunce nad princeznou je velmi zajímavý motiv. V návaznosti na hypotézu k předchozímu obrázku lze v tomto případě uvažovat o tom, že tentokrát je rudé slunce menší a o něco výš než větší žluté slunce, možná podvědomé přání kompenzace mezi jejími blízkými osobami. Kombinace červené a žluté barvy ohně podporuje teorii, že vztahy mezi slunci mohou být velmi „napjaté a horké“.

Na dalším setkání klientka malovala na skladbu Bedřicha Smetany Vltava a namalovala pohled na řeku Vltavu. Rukopis je patrný i z tohoto artefaktu, ale překvapila mě změna, upouštění od monochromatickosti a rozšíření používaného barevného spektra. Ačkoliv se plody na stromě rozmazaly, červená sice není úplně jasně červená, ale spíše opět taková tmavá, vínová, obrázek obsahuje všechny 4 základní barvy – žlutou, červenou, zelenou, modrou. Po ukončení malování se klientka svěřila, že ji to moc baví a že by se malování ráda věnovala i mimo naše sezení, a požádala mě o vodovky a štětce na pokoj. Její žádosti jsem s radostí vyhověla.



Obrázek 1c – Vltava

V Libuščině tvorbě si můžeme všimnout i několika dalších prvků. Je zde jasný úhel pohledu diváka. Zpočátku jsem přemýšlela o neurotismu na základě jejího stylu vybarvování stromů, tečkovitosti, ale pak u obrázku 1c můžeme vidět, že se jedná o precizní práci a snahu vytvořit korunu stromu plasticitu a strukturu listu. U tohoto obrázku 1c – Vltava se také zdá, že si malování více užívala, působí uvolněněji, je zde vidět práce s vodou, vybarvování plochy. Naznačený průhledný kopec je prvním pokusem o třetí plán a perspektivu. Tento obrázek na mě dělá dojem syntézy předcházejících. Mimořádná harmonie zobrazení. Tato hudba v ní pravděpodobně vzbudila silné emoce, dokonalost, klid. Můžeme zde nalézt i mateřskou úhlopříčku, vedoucí od kamenů v pravém spodním rohu přes ovocný strom, slunce a mrak až do levého horního rohu. Pichlavé jehličnaté stromy jsou zde přívětivější než na prvním obrázku. Zajímavé jsou i zobrazené plody na jednom z listnatých stromů. Často se v Libuščině tvorbě vyskytuje vyjmenovávání a umísťování jednotlivých prvků na spodní linku papíru nebo namalovanou linku, což se ale domnívám, že je jedním ze znaků tvorby dlouhověkových lidí.

Bohužel na podzim byl klientce diagnostikován covid a byla několik týdnů v karanténě, tudíž se nemohla našich dalších setkání účastnit. Při mé poslední návštěvě

centra mě vyhledala a věnovala mi obrázky, které během nemoci a karantény namalovala. Měly jsme nějaký čas pro sebe a o tvorbě jsme chvíli hovořily. Libuška mi popsala, co všechno je možné v její tvorbě nalézt a proč se rozhodla toto namalovat. U některých obrázků je vidět, že si je předmalovávala tužkou, aby si rozvrhla kompozici, ale markantní zlepšení v technice a tvorbě jako takové je nepřehlédnutelné. Patrné je i rozšíření barevného spektra. Používání žluté v syté a tmavší kvalitě. Obrázky jsou na rozdíl od těch prvních jasné a prozářené. Jako kdyby Libuška chtěla být ještě více viděna. Upoutávala na sebe pozornost. Co mě velmi zaujalo, bylo, že v její tvorbě se vyskytuje pouze jedna postava – princezna na obrázku 1b a téměř ve všech artefaktech je antropomorfní sluníčko. Jediný, kde slunce nemá namalovaný obličej, je právě již zmiňovaný obrázek 1b, kde je vyobrazena princezna. Slunce jako symbol mužské energie, element důležitý pro život, který dává teplo, v tomto případě bedlivě dohlíží na to, co se tam děje. Na artefaktech, kde slunce není vůbec, jako posledních dvou, 1g a 1h, převzala dominanci béžová barva. Béžová barva je mladá mužská autorita. Mohlo by se tedy v tomto případě jednat o nedořešený vztah s bratrem nebo odkazy na jejich společné dětství a vzpomínky, což je taktéž v tomto věku zcela obvyklé.

V pozdější tvorbě Libuška získává sebevědomí, vypadá to, že i odpadl ostych a přidalo se nadšení, že se naučila i v takhle pozdním věku něco nového. Rozklepané čáry jsou pryč. To může být způsobeno i tím, že na tvorbu měla tolik času, kolik potřebovala, a nebyla omezena délkou našich setkání.



Obrázek 1d – Pohádka o Koblížkovi

Na obrázku 1d – Pohádka o Koblížkovi, je snaha o zachycení perspektivy – jako už u Vltavy. Je vidět, že Libuška o tom přemýšlí. Koblížek nestojí na žádné lince, ale na žluté cestě, strom úplně vlevo je jasným náznakem prvního plánu, a naopak stromy vpravo jsou umístěny na zadní linku cesty, tudíž vytvářejí pocit prostoru a třetího plánu. Zajímavé je podobně jako u obrázku 1b – Princezny se zlatou hvězdou na čele – ukončení cesty do identifikačního místa. Zároveň ale tato cesta rozděluje prostor mezi Ty a Já i nahoře a dole, tedy zbytkem obrázku a lze zde uvažovat o interpretaci izolování a možném pocitu osamělosti. I zde bychom mohli nalézt opakovaný mimořádně signifikantní motiv párovosti – dvou odlišně ztvárněných sluncí, žlutého a hnědého, dva hnědé mraky, dva stromy vedle sebe.

Na tomto artefaktu poprvé převažuje hnědá barva v kombinaci s teplou žlutou. Hnědá odkazuje na mužskou autoritu, ale i na intimitu a tělesnou schránku a fyzické potřeby. Tento obrázek by bylo možné interpretovat tak, že se klientka soustředí na své tělesné funkce, který jí způsobují trápení (hnědé mraky) a zřejmě vypovídají službu, jak si můžeme všimnout u Koblížka, který má ale i přesto všechno spokojený výraz. Tento „nový“ tělesný hendikep může způsobovat i sociální odtazítost a již výše zmiňovaný pocit osamělosti.



Obrázek 1e – Pohled z okna I

Nedokonale zobrazená snaha o úběžníkový dům (obr. 1e) je dalším důkazem Libuščina výtvarného posunu a snahy zakomponovat perspektivu do své tvorby. Trs trávy na kraji rybníku je krásným detailem, který vytváří první plán a hloubku obrazu. I v tomto artefaktu můžeme nalézt párovost. Tentokrát jsou to dvě okna na domě a dva listnaté stromy na břehu rybníka. Bylo by možné opět tuto skutečnost interpretovat jako odkaz na dvě důležité osoby v jejím životě. Z předešlých obrázků by se dalo usuzovat, že se i zde jedná o děti. Kmeny jsou oproti stěnám domů opět maličko rozklepané, ale koruny stromů jsou pečlivě zpracovány, listy jsou zachyceny velmi detailně a je zde možné vidět zpracování objemu předmětu nejen tahy štětce, ale i zelenou barvou. Zajímavé jsou transparentní ryby v rybníce, které jsou naopak zachyceny lineárně a bez objemu. Všechny jsou otočeny doleva, tedy plují jedním směrem do minulosti.



Obrázek 1f – Narozeniny



Obrázek 1g – Slunečnice

Libuška v létě oslavila významné jubileum 95 let a na pokoj dostala překrásnou květinu (obr. 1f), kterou se pokusila zachytit. Je zde díky čistotě a sytosti barev, úběžníkům a hrdlu vázy zaznamenán hmatatelný pokus o ztvárnění perspektivy i objemu předmětu. Květiny jsou sice lineárně vedle sebe, ale stůl nebo podstavec, na kterém je květina postavena, nedokonale zachycuje hloubku prostoru, a působí tak trojrozměrně. Ani zde nechybí párovost v podobě dvou žlutých mraků.

Zajímavé je, že obě květiny jsou malovány na formát na výšku. U obrázku 1g jsou květiny i slunce namalovány jasnou, teplou sytou žlutou barvou a jasně se kloní k pravé straně čtvrtky. Přestože v tomto obrázku není perspektiva, co se týče třetího plánu, ptala bych se klientky, jaké má plány do budoucna, když všechny její květiny se tam se zvědavostí otáčejí.

U obrázku 1h Libuška hovořila o tom, že je to dům s obrovskou zahradou, kde vyrostla, strávila své dětství a velkou část svého života, včetně části důchodu a starala se zde o vnoučata. Klientka popisovala, že má velkou rodinu, 2 dcery, 4 vnoučata, 6 pravnoučat a zde se vždy obvykle setkávali. Je to artefakt, kde je již velmi zřetelný první

i třetí plán. Perspektivní zobrazení květin v detailu a stromů a hlavně domu ukazuje na další posun v tvorbě. Prostorově namalovaný dům, zakomponovaný v krajině, je ve srovnání s obrázkem 1b i 1e zpracován skutečně pokrokově. Dům je téměř středem kompozice, může značit stabilitu a klid tohoto místa pro klientku. Opět je zde párovost, 2 stromy vlevo a 6 stromů vpravo. Obrázek by se mohl na základě předchozí tvorby interpretovat, že se jedná o její blízké osoby a vzpomínku na společné setkávání v tomto místě, a tak si v podobě stromů ke svému domu namalovala celou rodinu pohromadě. Celá situace je shora pozorována teplým sluncem, které dohlíží na dění na zahradě. Lze interpretovat jako mužský element, možná manžel, který již nežije.



Obrázek 1h – Moje zahrada

Poslední obrázky 1i a 1j jsou kostel a České středohoří, hora Raná, tedy lokalita, kde se dům z obrázku 1h nachází. Zajímavé je, že obrázky se vzpomínkami a s pohledem do minulosti mají oproti zbývajícím Libuščině tvorbě naznačené všechny tři plány. Především obrázky 1h a 1j. Je pozoruhodné, že zde již lze mluvit o perspektivě i třech plánech, a to jak barevně, tak kompozičně. V tomto případě je barva použita úplně jinak než doposud. Obrázek je celý vymalovaný, barva použitá plošně, nebe modré a bílá je vynechaná pouze na mraky, tedy v tomto případě použitá zcela funkčně. Dalším

zajímavým momentem je v Libuščině případě vývoj zelené barvy. Přes počáteční artefakt (obr. 1a), který je téměř monochromaticky znázorněn světle zelenou, se postupem času dopracovala k používání velmi tmavé zelené (obr. 1j). Lze uvažovat o tom, že se klientka i kvůli vzpomínkám a zvolenému tématu dostala do nějaké tenze nebo i úzkosti.



Obrázek 1i – Pohled z okna II.



Obrázek 1j – České středohoří, hora Raná

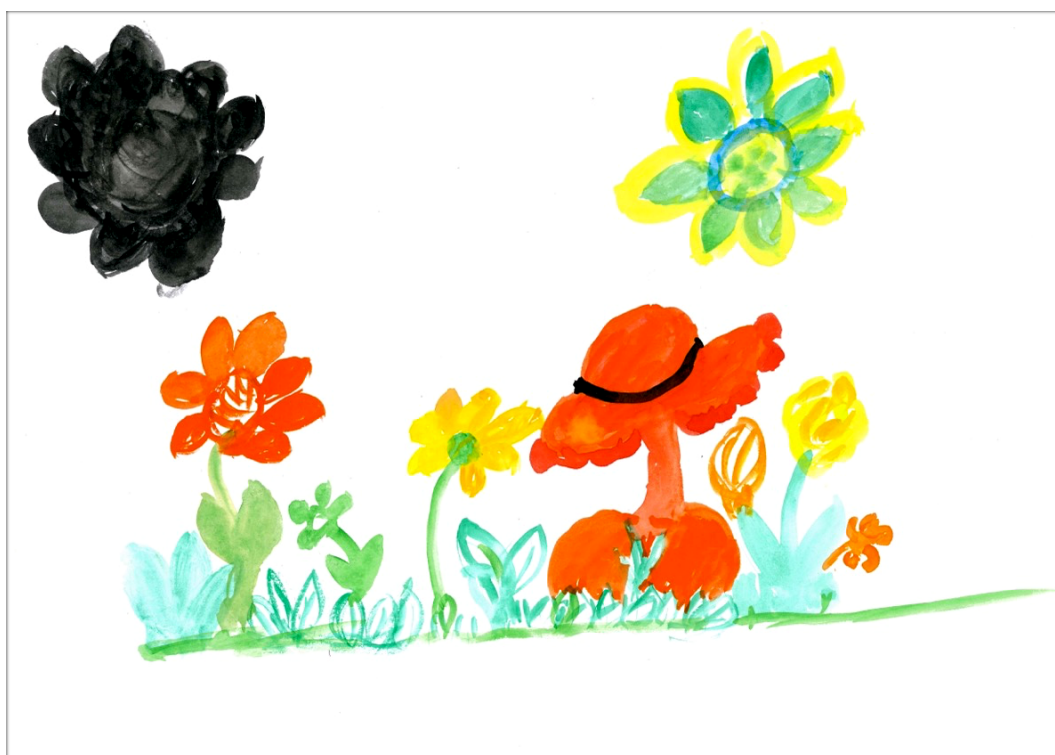
3.3.2. Respondentka Dana

Daně je 83 let a patří mezi mladší klienty tohoto zařízení. Jako jedna z mála se bez odporu a vyloučení ihned s nadšením vrhla do malování. Nemá žádnou vážnou diagnózu, pouze jak sama říkala, je to stáří a chybějící síla, co ji přivedlo do toho centra. Bylo vidět, že ji aktivita bavila a užila si to. Myslím, že z artefaktů je to hned na první pohled vidět. Dana se zdá být velmi tiché a klidné povahy, přičemž celý náš společný čas využívá na malování a zdokonalování obrázků.

Obrázky barevně působí velice harmonicky, vesele. Na prvních třech je ale vždy tmavý prvek, který celkovou pozitivní atmosféru přidrží u země. Jako by Dana říkala, že všechno krásné a jasné má vždycky nějakou vadu, flek? Je pro mě velice nápadné, jak v celé tvorbě, kterou máme k dispozici, jsou jednotlivé prvky umístěné na jedné lince, kterou si respondentka připravila a zde namalovala a vyjmenovala všechny požadované předměty vedle sebe. Tento způsob zobrazování odpovídá vývojově předškolnímu věku, ale v jejím případě jsou linky a malování velice čisté a jasné. Oproti zbývajícím obrázkům je zde také více propracovanosti a detailů. Na žádném z obrázků není ani náznak perspektivy. Klientka maluje na střed čtvrtky, což značí její sebevědomí, stabilitu v tom, kde se nachází, i klidnou spokojenost se svou existencí i svým způsobem života. První tři obrázky ale vypadají, jako by chyběl první a třetí plán, naopak na posledním, čtvrtém obrázku je jen první plán a jako země slouží hrana čtvrtky papíru. Velké množství bílé plochy ve třetím plánu může vést i k myšlence, že prostě jen neví, co by do prostoru umístila, což může vypovídat i o tom, že si je vědoma své existence a hledá náplň svého zbývajících času. Kromě posledního obrázku, kdy se klientka zamýšlí nad tématem šťastné vzpomínky, zcela vypadla její oblíbená oranžová barva, a přestože jsou v obrázku obsaženy všechny základní barvy, je i tak dost ponurý a chladný, což by mohlo souviset se zvoleným tématem obrázku.

Ve všech artefaktech respondentka používá krásné čisté a zářivé barvy, které značí její plný emoční vnitřní svět a kreativitu. Trochu na mě obrázky působí jako „svět malého dítěte, které si hraje“. Identifikační místo na obou prvních artefaktech zůstává ale bílé, prázdné. Se třetím artefaktem byla klientka velmi spokojená a do spodního

rohu, na výzvu sousedky, vepsala své iniciály jako umělcův podpis. Zaujalo mě i to, že u obrázku 2a jsou dvě slunce, stejně jako u Libušky a jejího obrázku 1a. Zde na obrázku 2a je jedno černé a druhé žluto-modré. Paní Dana nikdy o rodině ani svých blízkých nemluvila. Domnívám se proto, že by bylo v jejím případě možné spíše uvažovat o dualitě jejího světa než zástupnosti nějaké osoby. Černé slunce se nachází v levém horním rohu, tedy v minulosti a dalo by se uvažovat o tom, že představuje vymezení se vůči svému okolí, ale zároveň žlutomodré slunce na pravé straně, v budoucnosti, vnímá, že svět může být i pozitivní a klidné místo. Modro-žlutá kombinace snové a hvězdné oblohy v kombinaci s umístováním předmětů hlavně do horní poloviny obrázku lze zřejmě interpretovat i jako odevzdanost a vzdávání se kontroly nad svým životem a mohou podpořit teorii Příhody (1974), že senioři se obvykle v tomto věku odvrací od materiálních hodnot k introverzi a introspekci. Na obrázku 2b má paní Dana místo sluncí podobně barevné mraky, umístěné na zhruba stejném místě.



Obrázek 2a – Moje zahrádka

U obrázku 2a paní Dana popisuje oranžový objekt vpravo jako dámu s kloboukem, ta mimochodem vznikla náhodou. Autorce do obrázku ukápla voda a oranžový objekt se rozpil. Jak se snažila chybu schovat, rozšiřovala předmět a mě

napadlo, že to vypadá jako dáma s kloboukem na hlavě. Paní Dana tedy domalovala ještě ramena, aby to byla postava. Nazvala ji „dáma s dlouhým krkem“. Obrázek lze chápat i jako metaforu k zaintegrování sebe sama do okolního světa. Budeme-li předpokládat, že „dáma s dlouhým krkem“ je sama autorka, její postava harmonicky splynula s okolím, a i když vnímá, že svět kolem ní je dobrý i zlý, svoji roli v něm pojímá otevřeně, hravě, nikoliv úplně prvoplánově, ale jasně jako kultivační, pozitivní pro své okolí.

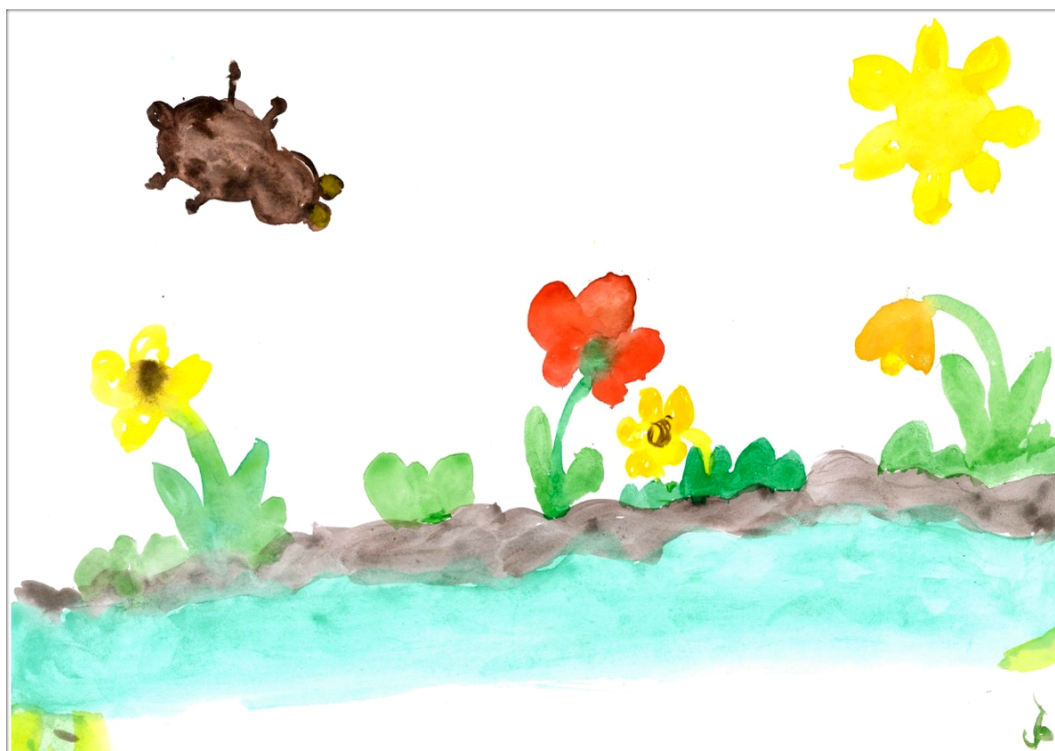
Oproti tomu je na obrázku 2b objekt úplně vlevo popsán jako mochomůrka, pak kočka a kocour. Tématem tohoto sezení byla „oblíbená pohádka“, to však klientka zcela vyignorovala a prostě si „jen malovala“ pro sebe. Když jsem se ptala na název pohádky, odpověděla, ať počkám, že nějaký do konce určitě vymyslí. Klientka se na tomto sezení rozpovídala o květinách a zvířatech, ale o lidech z jejího života jsem se nic nedozvěděla. Čtvrtka papíru je trochu více zaplněna než v předchozím obrázku. Klientka upouští od detailů a kresby a začíná více malovat. Žluté květiny mají být pampelišky. Oba oranžové objekty, dáma s dlouhým krkem i mochomůrka, nápadně připomínají falický symbol. Zajímavé je, že oba jsou namalovány oranžovou barvou.



Obrázek 2b – Kočka a kocour

Mezi obrázkem 2b a obrázkem 2c je zhruba dvouměsíční odstup, a přesto mi přijde, jako by byly malované hodinu po sobě. Tentokrát je to hnědá linka mírně se zvedající a na ní umístěné, vedle sebe vyjmenované květiny. Téma jsme malovali v létě a klientka opět zcela ignorovala moje zadání a malovala si podle sebe, co ji napadlo. Při popisu obrázku jsme se dostaly k tomu, že takhle pro ni vypadá léto u vody. Prázdná obloha bez mráčku, létající brouk, záhonky plné kytek a jasně žluté slunce. Jen ta voda je taková nějaká zelená...

Oranžová barva by v tomto případě mohla odkazovat na kreativitu a dětskou hravost, což by stejně jako vyjmenovávání předmětů na lince odkazovalo na předškolní věk. V jejím případě můžeme také uvažovat o tom, že je velmi nezávislou a samostatnou osobou, „lítá hlavou v oblacích“ nebo si z ničeho nedělá „hlavu“ a prostě se již ve svém věku více soustředí na intelektuální a spiritualitu než na přizemní, existencionální věci a problémy. Tato skutečnost se vyskytuje v prvních třech artefaktech, které jsou tematicky vázány spíše abstraktně. Ve čtvrtém obrázku, kdy se jakoby vracíme s tématem do reality, obrázek klientce nasedl na spodní linku čtvrtky.



Obrázek 2c – Létající brouk

V Danině posledním artefaktu, obrázku 2d na téma „šťastná vzpomínka“, mě opět hned na první pohled zaujal strom, který má velice zřetelný tvar pichlavého falického symbolu. Řekla bych, že klientčiny artefakty mohou odkazovat na falické období, možná se zde můžeme bavit i o falické ženě. Tento obrázek je zcela odlišný než všechny ostatní, které Dana namalovala. Klientka popisuje obraz jako jejich zahradu. V pravém dolním rohu je plot a zelená část jsou dvířka. Jen mě nenapadlo se hned zeptat, kam vedou, jestli dovnitř nebo ven? Kde se vlastně divák nachází? V zahradě a může odejít, nebo je před zahradou a plánuje zajít dovnitř? Novým prvkem jejího vyjadřování je u tohoto obrázku antropomorfní sluníčko s velice výraznými řasami, které se doposavad v její tvorbě neobjevovalo, a úplné vymizení oranžové barvy z tohoto artefaktu. Na posledním obrázku převažuje hnědá barva, které se ale v hojně míře stejně vyskytuje i v předchozích obrázcích. Dány bych se tedy ráda vyptala na její vztah s otcem, hlavně v předškolním věku. Na to navazuje i jasné zářivé, ale studené slunce v pravém horním rohu. Mužský element, který má milý usměvavý výraz, ale je v kontrastu s barvou zbytku obrázku. Sice rozjasňuje toto místo, ale nezahřeje.



Obrázek 2d – Na zahradě

I v případě paní Dany můžeme při malování pozorovat výtvarný posun. Klientka rozšiřuje své vnímání od středové kompozice více k hraničním čtvrtky a postupně doplňuje více papíru malbou. Lze tady uvažovat o tom, že se během naší spolupráce klientka otevřela, dostala více k sobě. I tím, že v posledních dvou artefaktech zaplnila identifikační místo, jako by získávala jistotu a sebevědomí při práci, nacházela sama sebe. U posledního obrázku 2d je vidět, že se nad tématem zamyslela v širším kontextu než u předchozích setkání a věnuje se zadanému tématu.

3.3.3. Respondentka Šárka

Paní Šárka nedávno oslavila 90. narozeniny, je v centru kvůli svému věku a říká, že jí vyhovuje, že se o ni postarají, uvaří a pomohou, s čím je třeba. Je po většinu času samostatná a pohybuje se s pomocí berle. U prvního obrázku jsme s klientkou hovořily o tématech typu, kde je mi dobře a co ráda dělám. Vyprávěla o zahradě, kterou měla u domu, kde žili, a o kterou se starala. Do seniorského centra se odstěhovala po smrti svého manžela. Během malování se ve vyprávění hodně vracela i ke svým přátelům a o všech nakonec řekla, že již zemřeli a už nikoho nemá. Malovala všechny artefakty s nadšením, ale během práce a mých dotazů k obrázku si stěžovala na to, že když v centru nejsou žádné aktivity, je tam den pro ni příliš dlouhý, a že je vděčná za jakoukoliv činnost (centrum bylo pro střevní chřipku 3 týdny uzavřeno pro návštěvníky a klienti se nesměli navštěvovat ani mezi sebou na pokojích, což bylo po covidu pro většinu z nich velmi nepříjemné).



Obrázek 3a – Zahrada

Obrázek působí trochu ostrým až pichlavým dojmem, ale byl tvořen s lehkostí. Klientka vypadala, že si malování moc užívá. Odmítala velký štětec a prosila o malý, aby se prý mohla věnovat i detailům, což je na obrázku nakonec i vidět, že každý detail je pro ni důležitý. Barvy jsou jasné a čisté. Je zde hodně bílých míst. Obloha je pruh, na

kterém poletuje několik ptáčků. Chybí zcela červená barva. Květy jsou znázorněné opět spíše temně vínovou, přestože paní Šárka hovořila o červené. Chybějící červenou barvu bych na základě rozhovoru s paní Šárkou přičítala její vyčerpanosti, frustraci a ubývající životní síle. V počátku byl obrázek pouze na spodní lince papíru. Vlevo strom a uprostřed byl velký keř růží, který se klientce přímo pod to rozpil (světle hnědá skvrna uprostřed). Klientka věnovala velké úsilí tomu, aby rozpité místo schovala. Čtvrtku střídavě sušila a přemalovávala zelenou, až nakonec trochu prodřela papír a vytvořily se jí v tomto místě žmolky. Vyzvala jsem klientku, aby se skvrnou netrápila, že to vůbec nevádí, a třeba na zahrádku domalovala nějakou postavu nebo zvířátko. Rozhodla se, že namaluje svého syna, jak je na procházce se psem. Když jsme poté spolu hovořily nad obrázkem znova, přišlo mi, že pejsek i chlapec jaksi levitují na bílé ploše, a doporučila jsem klientce namalovat jim zem pod nohy, aby nelítali.

Oceňuji práci se zelenou, nejsem si jistá, jestli to byl záměr nebo náhoda, ale zdá se mi, že chlapec i pejsek mají stín za nohama. Tímto krokem se do artefaktu dostalo maličko perspektivy a změnilo to vyjmenovávání jednotlivých věcí na řádku. Dalším perspektivním prvkem, který vytváří hloubku obrazu, jsou i již zmiňované ptáčci na obloze. Tři z nich jsou černí, další pak šediví a jeden je úplně světloune šedivý. V perspektivě ale stále chybí třetí plán, který je v těch místech, kde by měl být, vynechaný a zachována je pouze bílá čtvrtka, stejně jako u ostatních klientek. Několikrát jsem klientku vybídla, aby ještě domalovala něco na bílá místa, a jí to bylo velmi nepříjemné. Jako kdyby její perspektiva byla natolik nejasná, že do těchto míst něco naplánovat bylo zcela nepřijatelné.

Je zde zajímavý částečný pohled do země, ke kořenům stromu. Dalo by se uvažovat nad tím, jak to má paní Šárka se svými kořeny, eventuálně se jí na to vyptat. V pravém dolním rohu, na identifikačním místě, má klientka modro-červený keř zabalený v zelené trávě. Možná by se zde dalo hovořit, že klientka je sice frustrovaná a vyčerpaná, ale smířená.



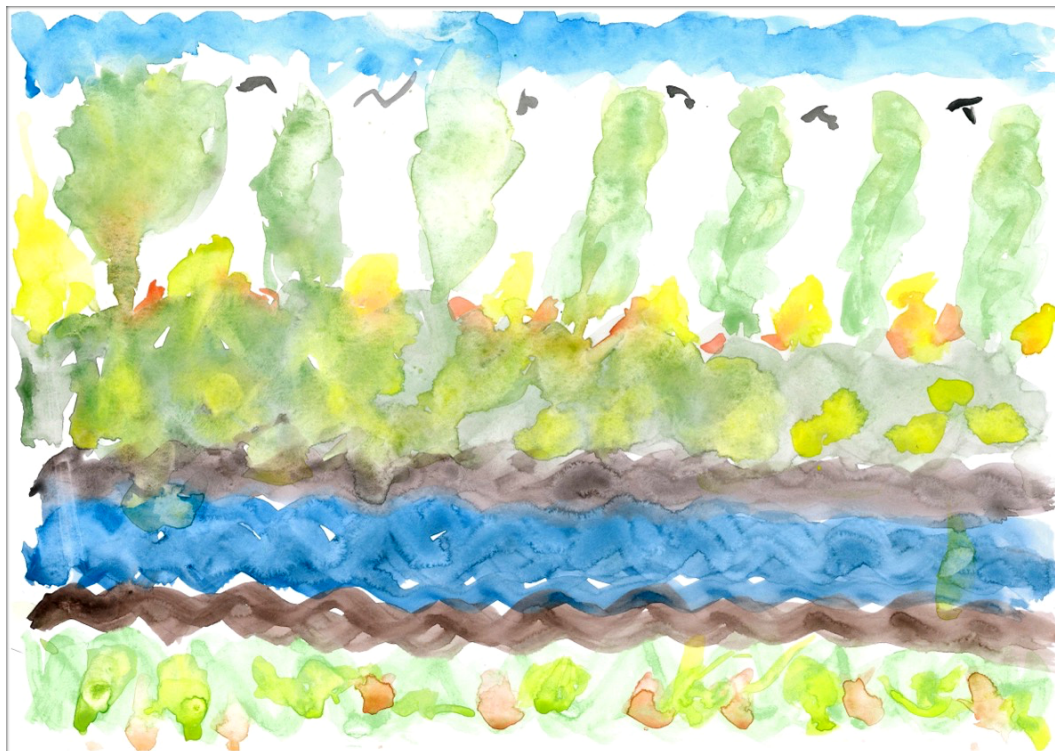
Obrázek 3b – Chata

Oproti tomu na druhém obrázku od paní Šárky mě zaujalo, že je sice svým stylem, kompozicí, stále na úrovni mladšího školního věku, ale je zde vidět snaha o perspektivu. Ač ne úplně povedeně, dům má znázorněné průčelí i dveře, kočka je, oproti předškolním dětem, namalovaná fantasticky realisticky a v pohybu, jako by byla na lovu a lehce našlapovala. Tady by bylo možná zajímavé se klientky zeptat, co jí to říká a jestli i ona kolem svého okolí tiše a lehce našlapuje. Kočka je umístěna v prvním plánu. Směřuje k domu a dívá se do minulosti. Vidíme, že seniorka si uvědomuje, jak znázornit pohyb a udělat zvíře i pár tahy roztomilé. Kočka velikostně, alespoň částečně, odpovídá tomu, že stromy v sadu jsou daleko za ní, a i zde můžeme nalézt náznak perspektivy. Oproti tomu je cesta a plot znázorněn z ptačí perspektivy a opět odkazuje taktéž na tvorbu mladšího školního věku. Ve druhém obrázku č. 3b ale oproti 3a zaznamenávám menší plochu bílé barvy a mám celkově pocit, že druhý obrázek působí veseleji. Ovšem i na tomto obrázku jsou zobrazeny pouze 2 plány. V místě třetího plánu je jasná žlutá barva, klientka řekla, že je to sluneční světlo. Obrázek je díky tomu takový ozářený, snový, harmonický. Metaforicky by se dalo hovořit o světle v dále, na konci tunelu... Barvy jsou jasnější, čistější. I přesto, že je paní Šárka se svým dílem spokojená a radostně popisuje, jak na

chatě k nim chodila sousedovic kočka, kterou krmila, stočí se ke konci náš rozhovor opět k tématu zemřelých sousedů a dalších vrstevníků a pocitu stesku a samoty.

Obrázek 3b působí klidným dojmem. Myslím, že by se zde dala najít i mateřská úhlopříčka, přes kočku, stromy, dům až ke slunci v levém horním rohu. Zřejmě je to návrat do minulosti, jasně žluté slunce jako by říkalo, že kdysi bylo lépe? Stromy na mě působí jako takové pařáty. Jsou dost vratké a neukotvené a evokují ve mně pocit dvou rukou, s nalakovanými nehty, jako by se po něčem sáply. Červená barva i zde zcela chybí, a to, co mělo být červené, je opět namalováno spíše více do vínova.

Poslední artefakt 3c vznikl při poslechu hudby. Autorka znázornila Vltavu. Zde je velmi patrný půdorysný pohled na řeku a její břehy, ale topoly podél řeky jsou znázorněné enface. Můžeme si všimnout, že podél řeky jsou na obou stranách květiny, autorka popisovala barevnost jako červenou a žlutou, avšak při bližším zkoumání bych řekla, že se nejedná o červenou, nýbrž spíše o oranžovou barvu. Kvalita červené barvy respondentce v jejích artefaktech zcela chybí.



Obrázek 3c – Vltava

Vzhledem k lineárnímu uspořádání kompozice ani v tomto třetím obrázku není perspektiva v podobě třetího planu a na jeho místě je opět bílá plocha mezi topoly. Vzhledem k tématu a zadání malování na hudbu mi přijde tento obrázek velice povedený. Vlnkami je zde zachycen pohyb vody. Použity jsou všechny základní barvy. Obrázek působí harmonicky a repetitivně, s očividným smyslem pro pořádek a citem pro rytmus.

3.3.4. Respondentka Petra

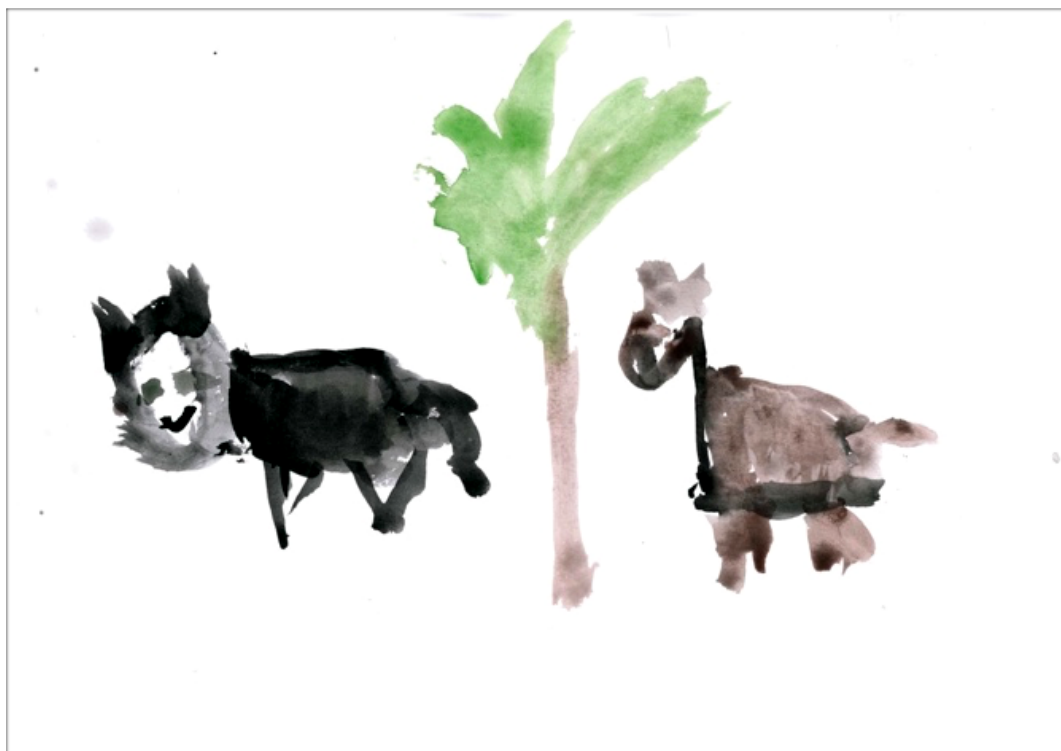
Respondentce, paní Petře, je 89 let, velice ráda maluje, aktivita ji bavila. Při tvorbě mi vyprávěla, že si to moc užívá, jen neví, která barva je která. Zapomněla si na pokoji brýle, ale jít si pro ně nechtěla. Pochopila jsem, že jí zas až tolik nepomáhají. Zřejmě se v jejím případě jedná spíše o barvoslepost než o krátkozrakost. Vždy, když chtěla jinou barvu, mě nebo paní vedle sebe požádala, abychom jí ukázaly, kam má štětec namočit. Podle mého názoru paní s tímto hendikepem malovala téměř poslepu.

První artefakt je oproti pracím předchozích klientek více pastelový, jsou použité špinavé barvy. I zde se opět opakuje vyjmenovávání předmětů na lince, což odkazuje na mladší školní věk. Komín je namalovaný kolmo ke střeše domu, kde můžeme vidět R-princip, a tedy další odkaz k mladšímu školnímu věku. I přes hendikep ztráty zraku je na obrázku 4a namalované průčelí domu, což by se taktéž dalo částečně považovat za snahu o perspektivu, která je ale dost neobratně uchopena. Ztmavený obrys domu působí dojmem, že je umístěn více vpředu a světlý strom více vzadu. I u této respondentky je bílé, prázdné identifikační místo a většina obrázku je stejně jako u paní Dany soustředěna hlavně do horní poloviny čtvrtky. I v tomto případě lze uvažovat o obratu od materiálních hodnot k introverzi a introspekci. Slunce v levém horním rohu obr. 4a i v pravém horním rohu 4b má namalované oči, tedy opět jako u Libušky a Dany i u paní Petry se jedná o antropomorfní zobrazení. K domu vede přerušovaná cesta. Pracujeme-li s předpokladem, že dům je metafora k osobnosti autorky, dala by se přerušovaná cesta interpretovat i tak, že paní Petra ztrácí cestu sama k sobě.

Na druhém sezení chtěla paní Petra namalovat pohádku O pejskovi a kočičce, bohužel ale opět přišla bez brýlí. Možná tentokrát již schválně. Podařilo se mi respondentčin štětec nasměrovat na žádané barvy a první byl na čtvrtce černý pejsek, pak strom a pak hnědá kočička. Zvířátka spíše vypadají jako lev a lama pod palmou. Stojí samostatně v prostoru a jaksi levitují. Jsou osamocené, obě jsou otočená směrem do minulosti. Mohlo by se jednat o odkaz na deprivaci klientky.



Obrázek 4a – Můj domeček a zahrádka



Obrázek 4b – O pejskovi a kočičce

Každopádně i na tomto obrázku se potvrzují již několikrát uvedené odkazy na předškolní a mladší školní věk. Například, že předměty, v tomto případě zvířátka a strom, jsou umístěné na jedné lince. Stejně tak i obrázek 4c Vltava je zobrazen z ptačí perspektivy, stromy vyjmenované na lince jeden vedle druhého, opět enface, stejně jako u klientky Šárky, což je dalším znakem tohoto vývojového období. Klientka tento obrázek popisuje jako klid u řeky a při poslechu hudby se jí vybavila pouze krajina. Je zde výrazná shoda v kompozici s obrázkem 3c. S paní Šárkou seděly vedle sebe, takže těžko říct, kdo od koho v tomto případě opisoval. Identifikační roh je i zde prázdný. Barvy jsou v tomto případě chladné, ale čisté a jasné. V levém horním rohu je obrázek trochu rozpitý. Možná by se to dalo interpretovat jako zamlžená minulost. V obrázcích se nevyskytuje žádná úhlopříčka.



Obrázek 4c – Vltava

Poslední obrázek znázorňuje podzim. Klientka vyprávěla, že když byla malá, měli jablečný sad, na podzim vždy s tatínkem trhala jablka. Tatínek měl žebřík a lezl po stromech a ona jen sbírala jablka ze země. Na stromy nesměla. Otec se o ni bál. Když jsem ji vyzvala, aby otce na žebříku namalovala, od srdce se zasmála a řekla, že to určitě nedokáže. Tak jsem doporučila tedy namalovat sebe, jak jablka sbírá, ale bohužel nesebrala odvahu. Prý malovat postavu neumí, a tak namalovala psa, kterého měli. Zdá

se, že pes v tomto případě vypadá spíš jako ovce. Klientka s výtvořem moc spokojená nebyla. Zaujalo mě, že zobrazené stromy se velmi podobají pařátům z obrázku 3b od paní Šárky, jen je zde o jednu ruku více. Pravidlo třikrát a dost senioři podvědomě respektují.

Paní Petra byla v počátku velmi bojácná a opatrná. Její zrakový hendikep a sebevědomí jí úplně nedovolily pracovat samostatně. To můžeme vidět i ve velmi vybledlé barevnosti v prvním obrázku. Obrázky jsou spíš prázdné, chudé na počet motivů. Postupem času lze i v její tvorbě pozorovat změnu. Zdá se, že si paní Petra během našich sezení osvojila práci se štětcem, její tahy na papíře u obrázku 4d jsou jistější a rovnější. Získala sebevědomí, že práci zvládne. Naučila se najít tu správnou barvu na paletě a využívá sytosti barev. Kromě prvního obrázku 4a, kde při hodně velké snaze najdeme barevnou perspektivu, hloubka prostoru se v její tvorbě nevyskytuje vůbec.



Obrázek 4d – Jablka padají

3.3.5. Respondent Tomáš

Respondent Tomáš, 90 let, byl jediný muž, který se arteterapie zúčastnil. Pán byl pro mne velkým oříškem a během jeho tvoření jsem si s instrukcemi moc nevěděla rady, jelikož na mne vůbec nereagoval a jen bezmyšlenkovitě jezdil štětcem po čtvrtce, obr. 5a. Na můj dotaz, co to je, mi klient odpověděl, že to je to, co vidí před očima, když obchází seniorské centrum a hledá okno, které by se dalo otevřít a z něhož by mohl vyskočit a již tohle trápení ukončit. Přiznám se, že s vedením takového rozhovoru nemám žádné zkušenosti, a velice mě to zaskočilo.



Obrázek 5a – Tohle vidím

Poslouchala jsem pana Tomáše a jeho vyprávění o tom, jak stárí je už jen trápení, že nepoznává svou rodinu ani si nic nepamatuje, a ať se na něj nezlobím, že jestli ještě příště přijdu, že mě určitě nepozná a nebude si mě pamatovat, že by to rád ukončil. Vrátili jsme se k obrázku a já se ho zeptala, jestli by nechtěl přidat do obrazu nějakou jinou barvu, třeba červenou, ale přibyly jen další hnědé čáry. Znovu povídal, jak má tento obraz před očima, pokaždé když ho napadne, že je čas už jít, a že v tomhle domě se bohužel nedá žádné okno otevřít.

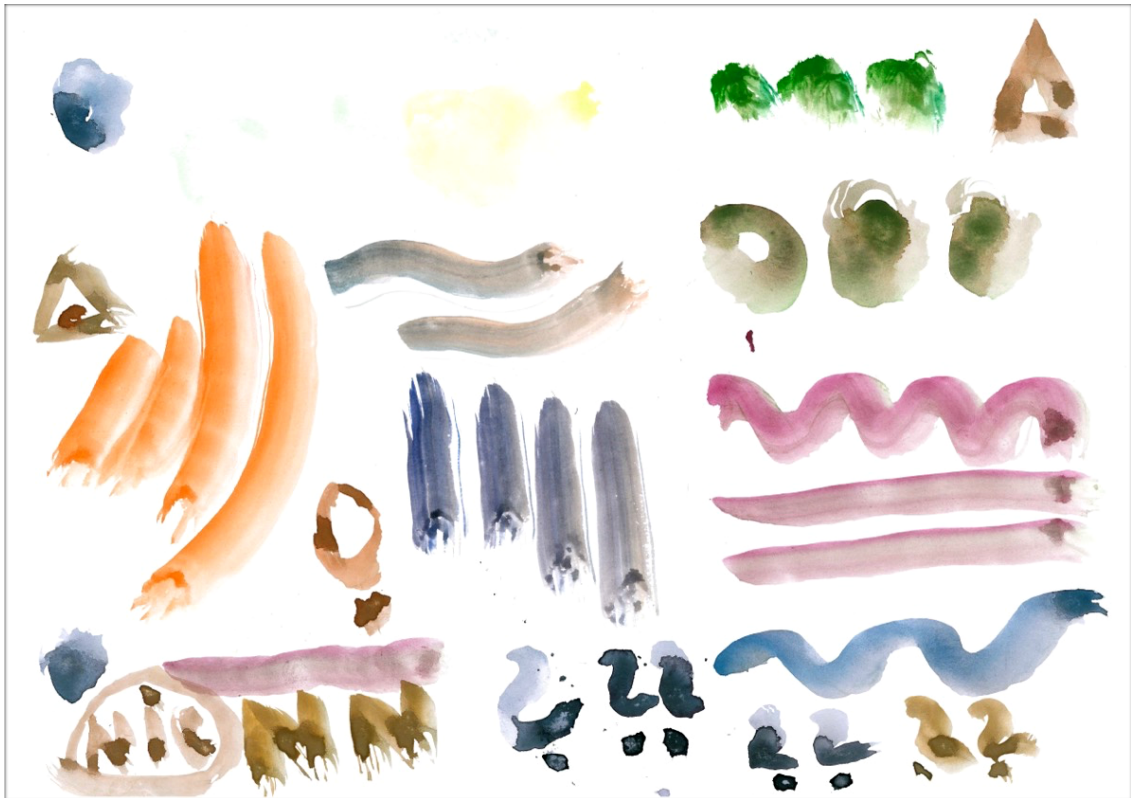
Mluvila jsem o jeho slovech, a o tom, co mi sdělil, potom s jeho ošetřovatelkou a ta mi řekla, že pán má tyto myšlenky často a že o nich všichni vědí. Bylo vidět, že klient vnímá, že je na tom vlastně mentálně a inteligenčně stále dobře. Skutečnost, že si uvědomuje, že mu mozek občas takto „vypne“, je pro něho hodně frustrující. Překvapila mě realita a setkání s pokročilou demencí tváří v tvář. Jak několik minut se mnou klient mluvil, všechno, co řekl, dávalo perfektní smysl. Pak najednou nic. Štětce se klepal, pán vypadal, jako by byl duchem nepřítomný, přišlo nějaké zmatení, a když se „jako by vrátil zpět“, nepamatoval si přesně, co jsme si povídali. Zeptala jsem se znova na obrázek, co to je, a dozvěděla jsem se, že takový obrázek, jako byl jeho artefakt, měli nad hodinami v obývacím pokoji, že to byl krásný kousek, hodiny s kyvadlem měly špičatou stříšku a už nefungují. Pán mluvil velice klidně, tiše. Pro mne to byla velice těžká zkušenost. Na druhé setkání jsem šla se zatajeným dechem, zda je pan Tomáš stále ještě mezi námi. Byl. Přišel se podívat, ale malovat na našem druhém sezení odmítl. Připomněla jsem mu první setkání, ale vůbec mě nepoznal.

Artefakt se mi zdá velice roztříštěný, zřejmě se takto i autor během našeho rozhovoru cítil. Zmateně, neuspořádaně a bezradně. Dalo by se interpretovat, jako by to na papíře byl odraz jeho myšlenek, které mu běží hlavou. Labyrint, ve kterém se zřejmě cítí ztracený. Cesty, které vedou odnikud nikam, a přestože se snaží najít východisko, i třeba v podobě otevřeného okna nebo snaze svůj život ukončit, vede většinu čar vertikálně. Podobným způsobem, že přeskakoval z jednoho tématu na druhý, se mnou i celé naše setkání komunikoval. Můžeme zde pozorovat podobnou nejistotu a roztřesenost jako na prvním obrázku paní Libušky. Hnědá, šedá, tmavě zelená a tmavě modrá barva odkazují na deprivaci a velice depresivní stav, což jsem si i potvrdila během našeho rozhovoru.

Respondent se dostavil na naše další společné setkání až po několika měsících. Byla jsem velice upřímně potěšena, že ho opět vidím a že je stále naživu. Stejně jako na našem prvním setkání jsem nabídla vodovky a pán se hned pustil do práce. Dokonce měl papír pomalovaný jako první. Již z dálky jsem viděla oranžové pruhy, které mě zaujaly. Posadila jsem se k němu a zeptala se, jak se mu dneska daří. Prohlížel si mě, jako by mě nikdy předtím neviděl. Je to zvláštní pocit. Díval se na artefakt a začal mi vyprávět.

„Sbíral jsem obrázky, mají velkou cenu, má je dneska syn, asi, ale nechodí za mnou. Zlobím se na něj.“ Říkám: „Chápu, to musí být těžké.“ „Nerozumím tomu, co tu dělám. Už mě nic nečeká. Co mi umřela žena, tady to přeskočilo,“ a prstem si klepe na hlavu, „a od té doby jsem tady. Nechci tu být. Chci to skončit. Všechna okna jsou tady zavřená. Nedají se otevřít. Nemůžu to otevřít. Jednou jsem to už zkusil. Všude krev a zachránili mě. Nechápu proč. To bylo, když moje žena umřela. Pak se mi to i zdá, v noci, často, že je konec, že jsem umřel, že je to za mnou, a pak se najednou probudím a jsem pořád živý. Strašný. Proto ty otazníky tady dole. Nerozumím tomu. Proč tu ještě jsem?“ Pak se na chvíli odmlčel. Zamyslel se a usmál se. „Nevím, proč tu jsem. Teď jsem ale rád, že jsem tu. Ta paní, potkáme se na obědě, povídáme si a já ji pak odvezu domů.“ Rozsvítily se mu oči. Nabízím: „Chtěl byste si to tedy ještě namalovat? Máme čas. Zkuste to.“

(obr. 5c) „Otazníky zase, kolikrát jsem to chtěl ukončit. Nedaří se mi to, vždycky se mi to zdá, ale probudím se a pořád žiju.“ „Vybral jste úplně jiné barvy pro váš druhý obrázek, moc se mi líbí. Má to úplně jinou energii. Řeknete mi k tomu něco?“ Spiklenecky ztišil hlas, naklonil se ke mně a pošeptal mi: „Mám tu paní, co ji z oběda vozím domů.“ „Mám radost, když vás takhle vidím, přijde mi, že je to velká změna oproti tomu, co jste mi říkal, když jsme se viděli poprvé.“ Respondent se na mě podíval: „My už jsme se někdy viděli?“ „Viděli, ale posledně jsem o vás měla strach a dneska jste mi udělal radost, ty obrázky jsou super.“ „Co znamená super?“ „Líbí se mi, jaké jste použil jasné a čisté barvy. I když jsou tam otazníky a křížky, slyším, že se vám daří lépe. Opravdu se mi to líbí, tak se těším, že budete příště zase pokračovat.“ „Ani nevíte, jakou radost jste mi teď udělala,“ odpověděl mi klient, zvedl se a s úsměvem odešel na oběd.



Obrázek 5b – Zmatení

Na tomto artefaktu 5b mě zaujala v první řadě odlišná barevnost od prvního obrázku, který pan Tomáš namaloval na jaře. Ptala jsem se na název, ale žádný mi nesdělil. Zadané téma bylo vzpomínka, šťastná vzpomínka. Oproti předchozímu dílu jsou tahy štětcem jistější, nepozorují žádné roztřesení. Barevnost tmavě modré a tmavě zelené v kombinaci s dvakrát podtrženou vlnovkou v barvě kaput mortum odkazuje na klientovo depresivní rozpoložení. Obrázek by se dal rozdělit na dvě poloviny, pravou a levou, kde vlevo, tedy v minulosti, se stále nachází nějaký zmatek, zmatená komunikace, ale pravá strana, budoucnost, se zdá být již trochu systematictější. V obraze by se dalo i uvažovat i o otcovské úhlopříčce, kde z levého dolního rohu a v kruhu napsaného „NIC“ lze přes několik překážek dojít až do pravého horního rohu, kde je zobrazený rovnostranný trojúhelník. Nic v kruhu, kdy kruh je dokonalým uzavřeným tvarem, naznačuje neřešitelnost problému. Trojúhelník směřující směrem vzhůru je symbolem mužské energie, slunce. Ve spojitosti s hnědou barvou a na konci otcovské úhlopříčky to může být odkaz na otce, eventuálně vztah otec-syn, o kterém pan Tomáš hovoří během našeho rozhovoru. Lze uvažovat o tom, že klient opravdu nevidí ve své existenci smysl. Otazníky podporují jeho otázky i během našeho rozhovoru – Proč? Proč jsem tady? Proč se mi tohle děje?



Obrázek 5c – Můj život

Poslední obrázek 5c, který pan Tomáš namaloval, je na rozdíl od předešlých velice systematický a uspořádaný. Zdá se, jako by myšlení bylo jasnější. Pevný tah štětce, čisté barvy. Zelená i modrá jsou jasnější než na předešlém obrázku. Vyskytuje se zde červená i černá, které jsou revoluční a podporují změnu. Přestože lze vnímat v obrázku posun, pan Tomáš se nezapojil do úkolu s ostatními, aby maloval obrázek na zadané téma, ale zůstal ve svém depresivním světě. Zdá se, jako by to byl napsaný text, zašifrovaný vzkaz, který se opět ptá po smyslu života. Trojúhelníky s tečkou uprostřed by mohly značit uzavření mužské energie nebo odloučení od okolního světa. Přibylo více otazníků a nový motiv X, který bychom mohli interpretovat i jako „škrtání vlastní existence“ z tohoto světa.

3.4. Charakteristika výtvarného projevu

V této části bych ráda poukázala na několik společných znaků klientů, které jsem vybrala pro kazuistiky, ale i ostatních klientů, kteří se zúčastnili našich sezení.

Nejsilnějším a nejčastějším jevem, který můžeme pozorovat v artefaktech seniorů, jsou trhané přerušované čáry. Možná by byl lepší pojem tečkovitost čar způsobená častým jevem v seniorském věku, a to je třes rukou. Lhotová a Perout považují čáry za základ stavebního prvku artefaktu. Slabé čáry jako symptom psychické poruchy se mohou měnit na silnější a rozhodnějším následkem uzdravení. Kvůli stavům nejistoty a úzkosti může naopak dojít k uvolnění kontur a ke slabému labilnímu projevu a neurčitosti v rámci kvality čar. Těžkopádnost a pomalé vedení čar bývá pravidlem u všech typů organického poškození mozku (Lhotová, Perout, 2018).

3.4.1. Barva

Barva je základem kompozice a dá se využít nejrůznějšími způsoby. Již od pradávna mají barvy svůj význam z historického i kulturního kontextu (Lhotová, Perout, 2018). Většina respondentů si při práci s artefakty vystačila s poměrně **úzkou paletou barev**. Všichni respondenti využívají pouze základní barvy – žlutou, modrou, zelenou, hnědou. *Červená* barva chybí téměř u všech respondentů. Klasickou „rudou“ bylo v seniorských artefaktech velmi těžké hledat. V některých případech je zpracována červená barva, ale jedná se spíše o světlý odstín, lehce zaměnitelný s oranžovou nebo naopak velmi tmavou červenou, vínovou. Tato barva je povětšinou převážně kombinací červené a hnědé. Pravděpodobně to souvisí s postupně se zpomalujícím vnímáním dynamiky života a převažující pasivitou. Překvapilo mě použití černé, ale i to bylo spíš výjimečně, než že by se tato barva objevovala u více respondentů. Zajímavé je, že povětšinou jsou barvy syté a jasné, ale jiných odstínů než červené.

Velký prostor v tvorbě seniorů má bílá barva. Zde lze uvažovat o tom, že bílá barva se objevuje v prostoru, kde by obvykle měl být třetí plán, a tedy pohled do budoucnosti, dlouhodobé plány a vyhlídky na další život. Vzhledem k vysokému věku lze usuzovat, že lidé přestanou cíleně plánovat a pohledu do blízké budoucnosti se bojí, a

tak se tomuto tématu a místu díky bílé barvě vyhýbají. Mohli bychom si to metaforicky připodobnit k mapám zobrazovaným ve středověku, kde bílá místa označovali slovy „zde jsou lvi“ a znamenalo to „neprozkoumaná“ nebo „neznámá“ místa.

V artefaktech klientů se často objevují převážně studené barvy. Modrou i zelenou používají jako věcnou konstantu. Hlavně na zobrazení mraků a vody, tak jak je to v přírodě standardní. Zelenou můžeme v jejich tvorbě nalézt hned v několika barevně teplých (obr. 1a) i studených odstínech (obr. 2d a 4c).



Perout (2009, str. 24) uvádí, že častým projevem deprivace je redukce barevných tónů. Povětšinou se opakuje kombinace modré a zelené, hnědé a černé, smícháním pak vzniká neurčitá bezradnost a špína. Stejně tak i Jan Štorkán (2004, str. 27) ve svém článku zmiňuje při práci se seniory velmi častý výskyt modré a zelené, které mohou mít vysvětlení ve velmi oslabeném emočním prožitku. Zajímavé je, že Perout (2009) zmiňuje i projevy prokázané deprivace zvýšenou preferencí žluté barvy. Tuto skutečnost lze pozorovat v tvorbě hned tří klientek – Libušky, Dany i Šárky. Jedná se převážně o používání kombinace zelené a teplé žluté. Lhotová a Perout (2018, str. 152) uvádějí, že zelená je barva s vývojově nejstarším odstínem. Význam zelené barvy je klidná síla, výdrž, houževnatost, pevná vůle, v kombinaci se žlutou můžeme uvažovat o vnitřní síle, radosti ze života. Zelená tedy odkazuje na vytrvalost a její obliba mezi respondenty může být důvodem toho, že se všichni dožili tak vysokého věku a patří mezi skupinu dlouhověkých.



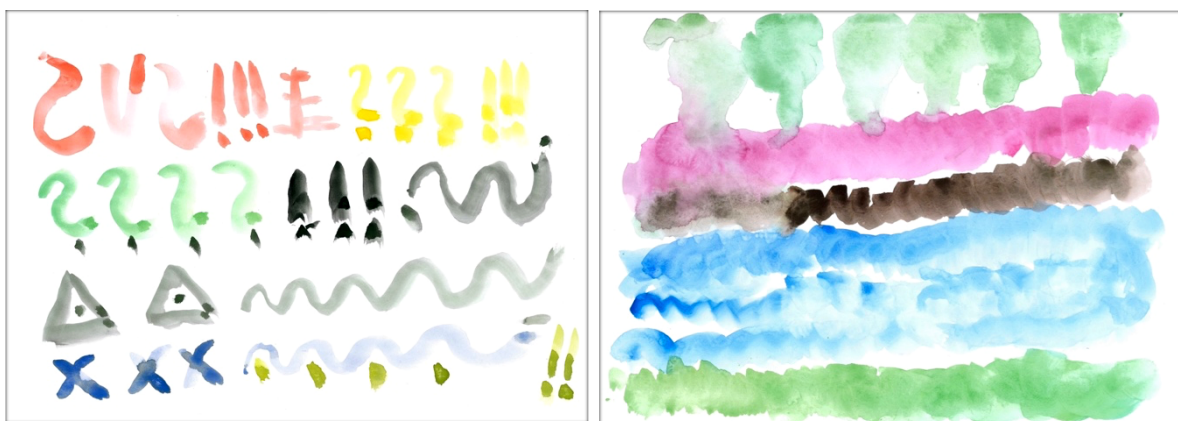
3.4.2. Kompozice

Kompozice je klíčem k pochopení obrazu (Lhotová, Perout, 2018). Velmi častým zobrazením kompozice u našich zkoumaných klientů je umístění předmětů na **základní linku**, buď nakreslenou, nebo zastoupenou hranou čtverky. Lowenfeld uvádí, že toto zobrazení je typické pro děti na konci preschematického (4 až 6 let) období, začátku schematického období (6 až 8 let). Základní linka je zde chápána jako „čára země“ a souvisí ontogeneticky i fylogeneticky s rozvojem písma (Lhotová, Perout, 2018). V případě seniorů lze zřejmě uvažovat o návratu k „uzemnění“ a potřebě pevné půdy pod nohama. Davido píše, že umístění objektů do vrchní části představuje oblast intelektuální, duchovní, kontakt s okolím. Spodní část obrázku pak nevědomí, pudy, erotický a sexuální život (Davido, 2001, str. 42). Ve spojitosti se seniory bychom mohli uvažovat o tom, že zde uvedený vzorek klientů upouští od sexuality a pudových

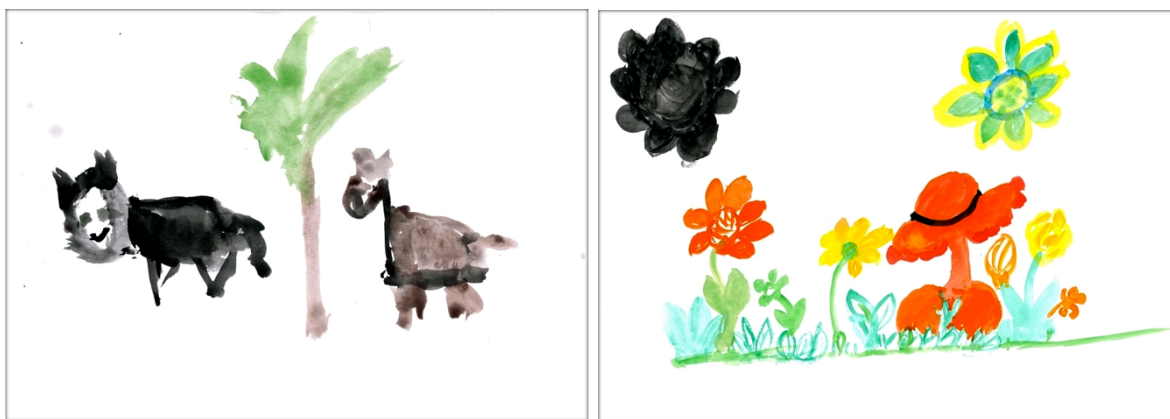
záležitostí a zaměřuje se především na svou spiritualitu. Toho si můžeme všimnout převážně v tvorbě paní Petry (obr. 4a) a paní Dany (obr. 2b).



Pozdějším vývojovým stupněm je zobrazování v **pásech nad sebou**. Stejným způsobem vypravovali příběh Egypťané a značí posun k iluzivnímu zobrazování (Lhotová, Perout, 2018). Tento způsob malování je velice zřetelný u pana Tomáše, který nám svou tvorbou podává zašifrovaný vzkaz (obr. 5c). Stejný způsob zobrazení v pásu můžeme vidět u paní Petry (obr. 4c).



Dalším obvyklým jevem je prázdný, tedy nevyužitý, prostor bílé plochy ve spodní části papíru a především v pravém dolním rohu. Toto místo je většinou místem podpisu autora a nazýváme ho identifikačním místem. Paní Petra (obr. 4b) i paní Dana (obr. 2a) mají prázdné identifikační místo téměř ve všech artefaktech. V případě našeho výzkumu by se u klientů mohlo v závislosti na věku a diagnóze, eventuálně roztržitosti osobnosti, demenci, jednat například o ztrátu identity. Pocitu, že již nevím, kdo jsem.



Většina artefaktů mých klientů je velice „chudých“ na zobrazení předmětů, převažují prázdná místa. Perout (2009, str. 23) uvádí, že výtvarná metafora, které dominují **bezkontaktné a izolované předměty** a celkový kompoziční chaos, může být odkazem na deprivaci klienta. Často bývá snaha sjednotit obrázek v celek neřešitelným problémem. Mohlo by se jednat i v tomto případě o ztrátu emocí. Dalším prvkem, který můžeme nalézt v těchto artefaktech, je vyjmenovávání předmětů a nevytváření vztahů mezi jednotlivými objekty. Podle Lhotové a Perouta (2018) toto Lowenfeld uvádí společně s velmi patrným **nepoměrem velikostí** jako charakteristické zobrazování u dětí v preschematickém období cca 4 až 6 let. Izolovanost objektů souvisí s vývojem v sociální oblasti a dítě, zřejmě stejně jako senior v pozdějším věku, již není schopno spolupracovat s vrstevníky. V tomto artefaktu níže je to velice zřetelné a kniha je zobrazena stejně veliká jako člověk na konci linky. Nebo v tvorbě paní Dany – kočky jsou menší než muchomůrka.



Perspektiva určuje stanoviště, odkud je na realitu pohlíženo. V arteterapii je chápána perspektiva jako pohled do dálky. Je zdrojem úvah o pozici klienta vzhledem k budoucnosti (Lhotová, Perout, 2018). V artefaktech klientů, kteří se zúčastnili výzkumu, zcela chybí. Žádný z respondentů v počáteční fázi nemaluje předměty za sebou, aby se překrývaly, a vytvořily tím na papíře hloubku prostoru. Vše je vyjmenováno na lince vedle sebe nebo v některých případech v pásech nad sebou. Na základě rozhovorů s respondenty je toto stanovisko pochopitelné, vzhledem k tomu, že senioři často hovoří o tom, že je už žádná budoucnost nečeká. Tento pesimistický přístup k vlastnímu bytí se projevuje ve zkoumaných artefaktech ve značné míře.

Dětské kresby procházejí stadii, která těsně souvisejí s vývojem intelektu dítěte (Davido, 2001). Lhotová a Perout dodávají, že kresba dětí je vnímána nejen jako indikátor intelektové úrovně fyzické kondice, ale i motorické obratnosti. Vývoj v oblasti vizuální byl spojován s proměňující se koncepcí představy o prostoru (Lhotová, Perout, 2018, str. 42).

Především u Libušky je velice častým jevem takzvané **hieratické zobrazování**, kdy autorka poukazuje na důležitost a důraz předmětů díky tomu, že je zobrazí ve větší velikosti, než je reálné. Velikost zde odpovídá jejich symbolickému významu, a nikoli umístění v prostoru (Lhotová, Perout, 2018). U obr. 1a se jedná o květinu, která je namalovaná větší než dům i stromy. Podobné vyjadřování nalezneme i u paní Dany, obr. 2b, kde muchomůrka je několikanásobně větší než kočka.



Velmi časté je i částečné **sklápění obrázků do půdorysu**. Plot u domu (obr. 3b) je příkladem sklápění do půdorysu, stejně jako na vedlejším obrázku vidíme ptačí pohled na řeku Vltavu a oba její břehy (obr. 4c). Kdežto topoly podél vody jsou zobrazeny enface. Podíváte-li se na kresby dětí ve věku 5 až 7 let, zjistíte, že většinou chybí perspektiva a zobrazené předměty jsou disproporční. Příkladů sklápění zde nacházíme mnoho. Tyto kresby vyjadřují spíše autorův osobní vnitřní svět než ten vnější (Davido, 2001). Z této skutečnosti lze usuzovat, že respondentky se tímto způsobem pokoušejí zobrazit perspektivu, a přibližují se tak opět k výtvarnému vyjádření dětí v preschematickém období.



3.4.3. Světlo

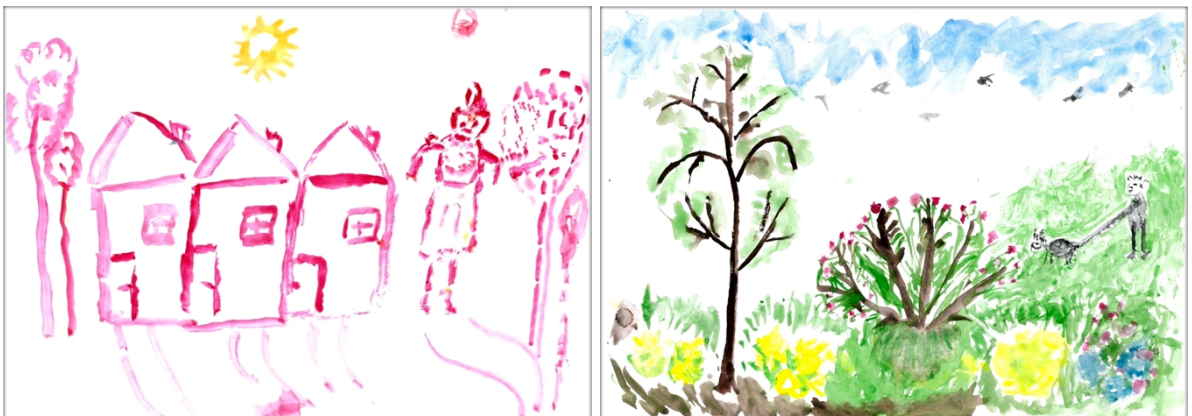
„U mnoha starých umělců se světlo vyskytuje v nové kvalitě. Neosvětluje individuální rysy obrazu ... Zdroj světla bývá méně zřetelně lokalizován než v dílech mladších umělců. Celý obraz se zdá být zalitý světlem“ (Dobalová, 2004). V tvorbě paní Libušky je zřetelný pohled na Vltavu. Obraz je krásný, zcela bez stínů. Přestože je zde namalované slunce, které by mohlo být zdrojem světla, a vytvářet tak světelnou dominantu nebo prostor, neděje se tak. Stejně je tomu i na obrázku vedle, kde se díváme na řeku z ptačí perspektivy a celý obraz je zalitý jednotnou intenzitou barvy, tedy světla.



3.4.4. Postava

V mém vzorku se s postavami setkáváme pouze ve dvou případech. A to u princezny v obr. 1b u respondentky Libušky a pak u paní Šárky, která znázornila postavu syna, když venčí psa, v obr. 3a. Obě respondentky zobrazují postavy ve statické pozici. U paní Libuše je princezna namalovaná téměř jako loutka, kdy jí ruce visí od loktů neforemně dolů. Přestože syn paní Šárky venčí psa a očekávalo by se, že je v pohybu, je taktéž zobrazen, jako by byl přikovaný na místě. Dle literatury je tato skutečnost poměrně typickým jevem.

Štorkán (2004, str. 28) uvádí, že častým projevem seniorů je figurativní zobrazení ve statické pozici, v neurčitém a nedospělém věku. Perout (2009, str. 23) píše, že pro deprimované klienty je obecně figurativní zobrazení problematickým úkonem a bývá zcela záměrně opomíjen. Typické je také zobrazení enface, profil zcela výjimečně. Všechny výše uvedené skutečnosti jsou podle Lowenfelda zároveň typickým zobrazováním pro děti ve věku 6 až 8 let, tedy ve schematickém období. Davido (2001) dodává, že podle způsobu zobrazení postavy lze u dětí hodnotit jejich inteligenci.



3.4.5. Zvířata

U respondentů v našem výzkumu se v tvorbě vyskytuje alespoň jednou zvířátko ve třech případech. Paní Petra zobrazila zvíře dokonce dvakrát. Klienti velice často o zvířatech v obrázcích na závěr hovořili a díky velikosti můžeme soudit, že pro ně má zvíře velký význam. Stejně jako to píše Jan Štorkán (2004) ve svém článku, u několika artefaktů je zcela určitě zvíře považováno za zástupný objekt citové fixace.



3.4.6. Regrese

Antropomorfismus je podle Lowenfelda charakteristickým rysem preschematického období (4 až 6 let). Tendence k antropomorfismu je obecným rysem svědčícím o celkové regresi, patrná je nejčastěji při zobrazení slunce a zvířat (Perout, 2009, str. 23).

Oproti předškolákům je na obrázcích našich respondentů vidět již výše zmiňovaná rozklepanost, čárání, trhané pohyby štětcem a přerušované čáry, které napovídají tomu, že autorem není předškolní ani školní dítě.

Průhlednost neboli transparentnost, kdy je vidět dovnitř toho, kam za normálních okolností nevidíme, je normální ve věku od 7 do 9 let (Davido, 2001). Podle Stuarta-Hamiltona se tento jev objevuje u seniorů v 10 % případů. V našem vzorku můžeme pozorovat transparentnost na obrázku respondentky I. Konkrétně u obrázku 1e, kde jsou v rybníce vidět ryby, ač pouhým okem vidět nejsou. V našem případě se tento jev objevuje pouze na jednom artefaktu ve výzkumu.



4. Diskuse

Cílem této práce bylo zjistit, zda existují podobné nebo stejné charakteristiky ve výtvarném projevu seniorů, a stanovit tak několik základních prvků, které jsou signifikantním projevem této skupiny klientů. Tuto charakteristiku jsme posuzovali z pohledu barvy, kompozice, světla v artefaktu, postav a zvířat. Často můžeme také v jejich tvorbě nalézt odkazy na regresi, které jsem věnovala samostatnou kapitolu. Bude se jednat převážně o shrnutí vyskytujících se prvků či jejich opakování v tvorbě u seniorních klientů.

Ačkoliv toto centrum pro seniory pečuje o klienty různých věkových skupin, našeho výzkumu se zúčastnilo nejčastěji pět respondentů v kategorii velmi staří staří, tedy dlouhověcí. Nejmladší dámě je 83 let a nejstarší 95 let. Tato věková kategorie je již sama o sobě specifická a lze považovat za velký úspěch, že všichni respondenti jsou fyzicky schopni a ochotni se arteterapie zúčastnit. Společných znaků této skupiny je hned několik. Všichni vzpomínají na minulost, všichni mají nějaký lehčí nebo těžší fyzický hendikep, všech pět je ovdovělých. Ačkoliv o paní Daně a její rodině jsme se toho moc nedozvěděli, víme, že je bez partnera. Každý z nich je jiný a jedinečný ve svém vlastním životním kontextu.

Společným znakem tvorby seniorů je především omezená *barevná škála*. Přestože při práci měli klienti celé barevné spektrum, pracovali povětšinou se čtyřmi až pěti barvami napříč celou jejich tvorbou. Jedná se převážně o modrou, zelenou, hnědou, žlutou a vínovou. Ze způsobu užití barev a jejich četnosti lze usuzovat, že tato skutečnost by mohla odkazovat na častou deprivaci klientů v seniorním věku.

Dalším zkoumaným znakem byla *kompozice*. U tohoto aspektu je posuzováno zobrazení z několika úhlů pohledu. Dvě klientky často malovaly předměty spíše do horní poloviny obrázku a druhé dvě spíše umísťovaly předměty na spodní linku okraje čtvrtky. Tato skutečnost se v tvorbě vyskytovala velice vyváženě, a můžeme z toho tedy vyvodit, že klientky střídají potřebu věnovat se spiritualitě více než přizemním existencionálním

problémům s tím, že v jiných dnech je nutné, aby se vrátily do reality a pevné půdy pod nohama. Častým kompozičním řešením bylo vyjmenovávání předmětů na linku vedle sebe nebo nepoměrné velikosti zobrazovaných předmětů. Tento jev byl častý a mohl by stejně jako u dětí v předškolním věku odkazovat na podobnou paralelu toho, že senior se cítí izolovaný v sociálním světě, stejně jako je neschopný týmové spolupráce s vrstevníky. To může být způsobeno nejen fyzickými a mentálními hendikepy, ale i třeba jen potřebou být sám, mít svůj klid.

Hlavním tématem v kompozičním řešení byla *perspektiva*. V arteterapii je perspektiva chápána jako pohled do budoucna. Důležitým aspektem je při tomto zobrazování překrývání předmětů, hloubka obrazu a třetí plán v artefaktu. Respondenti se v několika obrázcích pokoušejí o zachycení perspektivy, ovšem ve většině případů se v místech, kde bychom očekávali třetí plán, objevuje vynechaný prostor a bílá barva čtvrtky. Bylo by možné tento fakt interpretovat jako strach z budoucnosti, neprozkoumaná místa a odmítnutí vůbec přemýšlet nad tím, co mě v budoucnosti čeká.

Dle literatury jsou *postavy* v tvorbě seniorů výjimečným prvkem a většina respondentů se opravdu malování postav raději vyhýbala. V celém výzkumu se objevily pouze dvě figury a obě v typicky statické pozici. Respondentky dávaly přednost malování zvířete před postavou.

Typickým prvkem pro tuto věkovou skupinu seniorů je *regrese* a v jejich tvorbě můžeme nalézt odkazy na preschematické a schematické období. Jedná se o antropomorfní zobrazování, které se vyskytuje u třech respondentek ve velké části jejich tvorby. Umísťování předmětů na spodní okraj čtvrtky, hieratické zobrazování, nepoměr velikostí nebo i transparentní zobrazování a R-princip.

Zdá se, že grafické projevy respondentů jsou kombinovanou a poměrně složitou funkcí času, vnitřního vztahu k tématu, momentálního duševního rozpoložení, ochoty se otevřít a komunikovat jinými výrazovými prostředky než verbálně. Dobalová píše, že když je jedinec schopný v pozdním věku aktivního a tvořivého života, je to obvykle výrazem silné, integrované osobnosti s perspektivním zaměřením. Ve své studii

uvedené v arteterapeutickém časopise o umělcích v závislosti na věku dále uvádí, že jejich díla jsou důkazem toho, že tvořivost nemusí záležet na obecných faktorech stáří, jako je hlavně úbytek fyzických a duševních sil. Dokonce tvrdí, že tyto skutečnosti mohou být pozitivně zpracovány do proměny kresebného stylu, jako například u barokního malíře Nicolase Poussina, jenž měl třes v rukou (Dobalová, 2004).

Arteterapie má pozitivní zkušenost s touto věkovou skupinou seniorů i zřejmě proto, že neočekává hned výsledky. Růžičková (2004) tvrdí, že důležité je nevytvářet tlak na výkon, a musí platit zásada nepředělávat staré, ale tvořit nové. Píše, že je jednodušší přidat do seznamu přesvědčení nové tvrzení než bojovat se starými. Je dobré, když nový postoj nakonec vyvolá hlavně úsměv (Růžičková, 2004).

U některých klientů lze tedy pozorovat již po několikátém sezení změny a posun ve výtvarném projevu. Největší posun lze zaznamenat u paní Libušky. Ověřili jsme si, že při tréninku a častější práci se štětcem je vidět zcela zjevné zlepšení jemné motoriky a zejména postupnou změnu grafického ztvárnění, volby motivů i barev, což může vyvolat kromě jiného i podvědomou změnu zdánlivě již nezměnitelných vzorců myšlení. Konkrétně v případě paní Libušky je zajímavý posun při vnímání barev i perspektivy. S postupem času a získáváním sebevědomí a zručnosti při práci se vydává i do složitějších a častěji vzpomínkových témat. Důležitým aspektem v její tvorbě je, že když je téma obrázku spojeno s minulostí nebo vzpomínkou na minulost, je obrázek harmonický, použity jsou sytější barvy, detaily v prvním planu jsou propracovanější, a hlavně se zde vyskytuje perspektiva. U ostatních respondentů můžeme pozorovat taktéž změnu nebo nepatrný posun v tvorbě, ale pouze v rovině drobných nuancí, používání sytějších barev nebo využívání většího prostoru čtvrtky.

Haškovcová píše, že člověk moderní doby nechce stárnout a nechce být starý, a často se snažíme stárnutí předejít či jej zpomalit. Přestože i v tvorbě všech čtyř dam je možné nalézt odkazy na životní bilancování v podobě chybějícího třetího plánu, chladných a omezených barev, což lze interpretovat jako projev deprivace, nebo vyjmenovávání bezkontaktních a izolovaných předmětů na lince, což by mohlo

odkazovat na pocit osamělosti, všechny čtyři dámy přijaly stárnutí jako součást svého života a výše uvedené skutečnosti se mnou komunikovaly jako standardní projevy tohoto životního období. Bylo by možné tvrdit, že přes všechna úskalí jejich dlouhého života, strachu z budoucnosti, fyzických hendikepů i těžkých psychických zátěží, je specifickým znakem dlouhověkých lidí jejich chuť dál žít.

5. Závěr

Pro dítě je kresba hrou a zároveň tím nejpřirozenějším vyjadřovacím prostředkem. Dítě kreslí stejně samozřejmě, jako my dospělí mluvíme. Stojí za to umět tuto dětskou řeč číst! Dítě mnohdy kresbou poví mnohem víc, než by dovedlo nebo se odvážilo slovy (Říčan, 2004, str. 129). U seniorů je to podobné. Někteří z nich malovat nechtějí vůbec, ale když už vezmou do ruky štětec nebo pastelky, řeknou vám více, než by kdy dokázali slovy.

Kresby, které předestírám zde ve své bakalářské práci, jsou svými charakteristikami velmi nápadně blízké dětskému vyjadřování. Dle fyzické a mentální úrovně klienta se často navrácí v zobrazování a vyjadřování v artefaktech ke schematickému nebo v některých případech až k preschematickému období. Na rozdíl od dětských kreseb jsou artefakty seniorů specifické – ať už vlivem fyzických problémů, ovládnutí motoriky související se stářím, či mnohem rozsáhlejšími podvědomými stimuly souvisejícími s jejich zkušenostmi získanými v průběhu celého života. Častým projevem je taktéž roztříštěnost. V jejich tvorbě se potvrdilo lineární zobrazování na spodní lince, převážně chladná a spektrálně omezená barevnost, nahrazování lidských postav zvířaty, hieratické zobrazování, chybějící perspektiva, izolovanost předmětů a jejich jednotlivé vyjmenovávání a často prázdné identifikační místo.

Nicméně v mnoha případech jsou použity velmi jasné a výrazné odstíny barev, svědčící o úmyslu jednoznačného vyjádření. Rovněž kompozice jsou v mnoha případech velmi zřetelně definované. Jednoznačně chtějí a mají co sdělit.

V otázce využití a dopadu arteterapie při práci se seniory jsem se přesvědčila o tom, že výtvarný posun je možný v jakémkoliv věku. Ačkoliv nemohu striktně prokázat, že je to tak, zdá se, že v našem případě tvorba ovlivnila vnímání klienta nebo naopak změna vnímání a postoje klienta ovlivnila jeho tvorbu.

Studium materiálů při práci se seniory a první zkušenosti v centru pro seniory v Praze mě dovedly k přesvědčení, že se moje práce a výzkum bude věnovat tématu životního bilancování jako každodenní součásti života seniorů. Přechod z aktivního života do období penzionování je provázen spoustou psychických i fyzických aspektů, které jednoznačně tvorbu dlouhověkých seniorů ovlivňují. Za projev životního bilancování by se dala považovat nevyskytující se perspektiva, která by mohla odkazovat na strach nebo pohled do budoucnosti. Co jsem dále našla, je individuálně, časově, zdravotně, psychicky podmíněný odkaz na vnímání této fáze života či existence seniorů. Je to syntéza minulosti, přítomnosti a očekávané budoucnosti. U všech zkoumaných respondentů jde o výlučně individuální záležitost.

Použitá literatura

- BAŠTECKÝ, J.; KÜMPEL, Q; VOJTĚCHOVSKÝ, M. a kol (1994). *Gerontopsychiatrie*. Praha: Avicenum, Grada Publishing.
- CAMPBELLOVÁ, J. (1998). *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti a dospělé*. Praha: Portál.
- DAVIDO, R. (2001). *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál.
- DOBALOVÁ, S. (2004). Umělecký styl stáří a Tizianův obraz z Kroměříže. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*, č. 6, str. 21–26.
- ELICHOVÁ, M. (2017). *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada Publishing.
- ERIKSON, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- GRUSS, P. (2009). *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Přeložila Lucie SIMONOVÁ. Praha: Portál.
- HÁŠKOVCOVÁ, H. (2010). *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- LIEBMANN, M. (2005). *Skupinová arteterapie, nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál.
- LHOTOVÁ, M.; PEROUT, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál.
- LHOTOVÁ, M. (2010). *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada.
- PACOVSKÝ, V. (1980). *Základy ošetřování nemocných*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- PACOVSKÝ, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum.
- PEROUT, E. (2009). Psychická deprivace a její podoba ve výtvarné tvorbě. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*, č. 20–21, str. 22–29.

- PEROUT, E.; GIBODA, M. (2009). Arteterapie jako aplikované umění. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*, č. 17, str. 3–5.
- PIDRMAN, V.; KOLIBÁŠ, E. (2005). *Změny jednání seniorů*. Praha: Galén.
- PŘÍHODA, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- PTÁČKOVÁ, H.; PTÁČEK R. (2021). *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- RŮŽIČKOVÁ, M. (2004). Arteterapie a senioři. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*, č. 6, str. 11–16.
- ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem. 2.*, přepracované vyd. Praha: Portál.
- SEJČOVÁ, L. (2015). Možnosti využitia arteterapie u dospělých a seniorov. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, roč. 5, č. 3, s. 163–181.
- SHEEHYOVÁ, G. (1999). *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál.
- STUART-HAMILTON, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- SUCHÁ, J.; HOLMEROVÁ, I. (2016). Psychomotorická terapie u seniorů s demencí. *Tělesná kultura*, roč. 39, č. 1, str. 35–39, doi: 10.5507/tk.2016.001.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. (2002). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
- ŠTORKÁN, J. (2004). Arteterapie s gerontologickými klienty. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*, č. 6, str. 27–28.
- TOŠNEROVÁ, T. (2004). Mýty o stáří. Pohled na diskriminaci starší generace a její formy. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*, č. 6, str. 4–7.
- VONDRÁČEK, V. (1981). *Úvahy psychologicko-psychiatrické*. 2. vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.

Internetové zdroje

ČSÚ, senioři v datech – <https://www.czso.cz/csu/czso/csu-predstavil-souhrnny-pohled-na-seniory>

WHO, definice kvality života – <https://www.who.int>

Přílohy

Respondentka Libuška



Obrázek 2a – Výlet na Šumavu



Obrázek 1b – Princezna ze zlatou hvězdou na čele



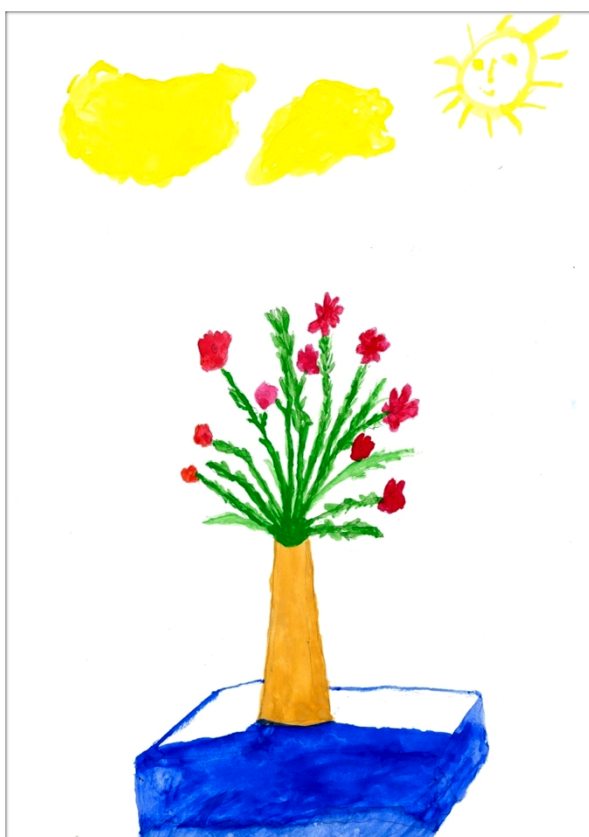
Obrázek 1c – Vltava



Obrázek 1d – Pohádka o Koblížkovi



Obrázek 1e – Pohled z okna I



Obrázek 1f – Narozeniny



Obrázek 1g – Slunečnice



Obrázek 1h – Moje zahrada

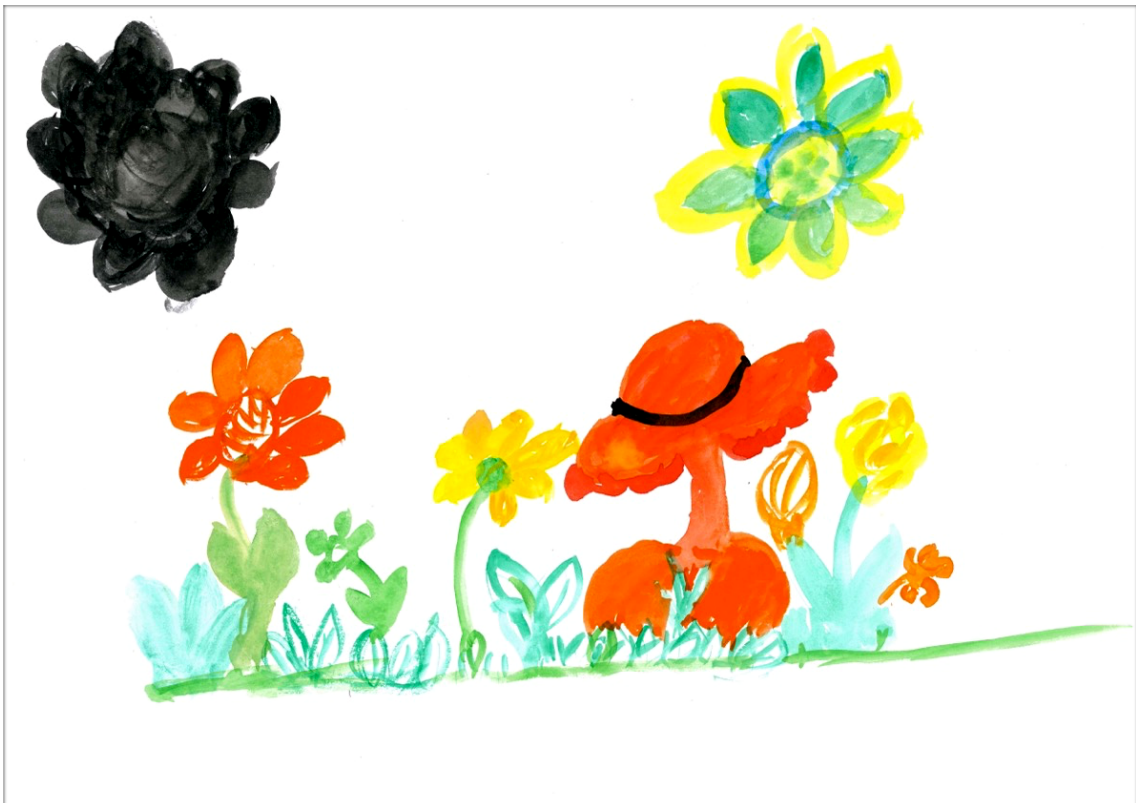


Obrázek 1i – Pohled z okna II.



Obrázek 1j – České středohoří, hora Raná

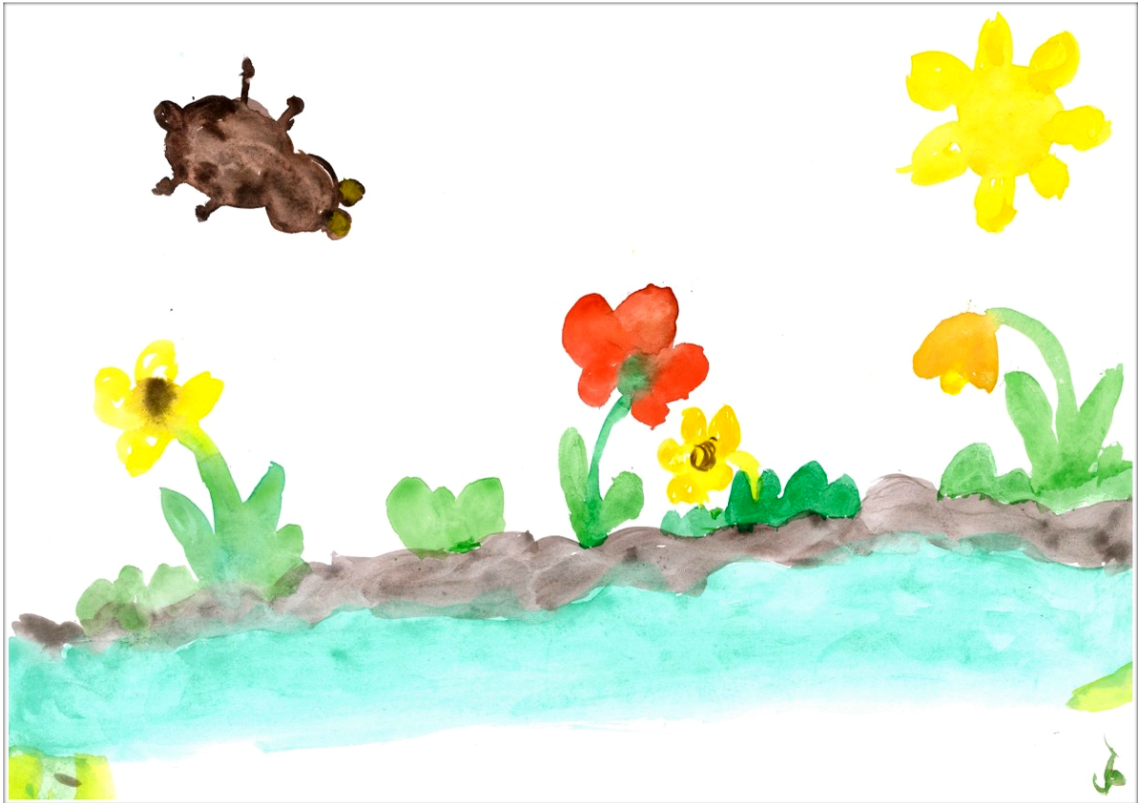
Respondentka Dana



Obrázek 2a – Moje zahrádka



Obrázek 2b – Kočka a kocour



Obrázek 2c – Létající brouk



Obrázek 2d – Na zahradě

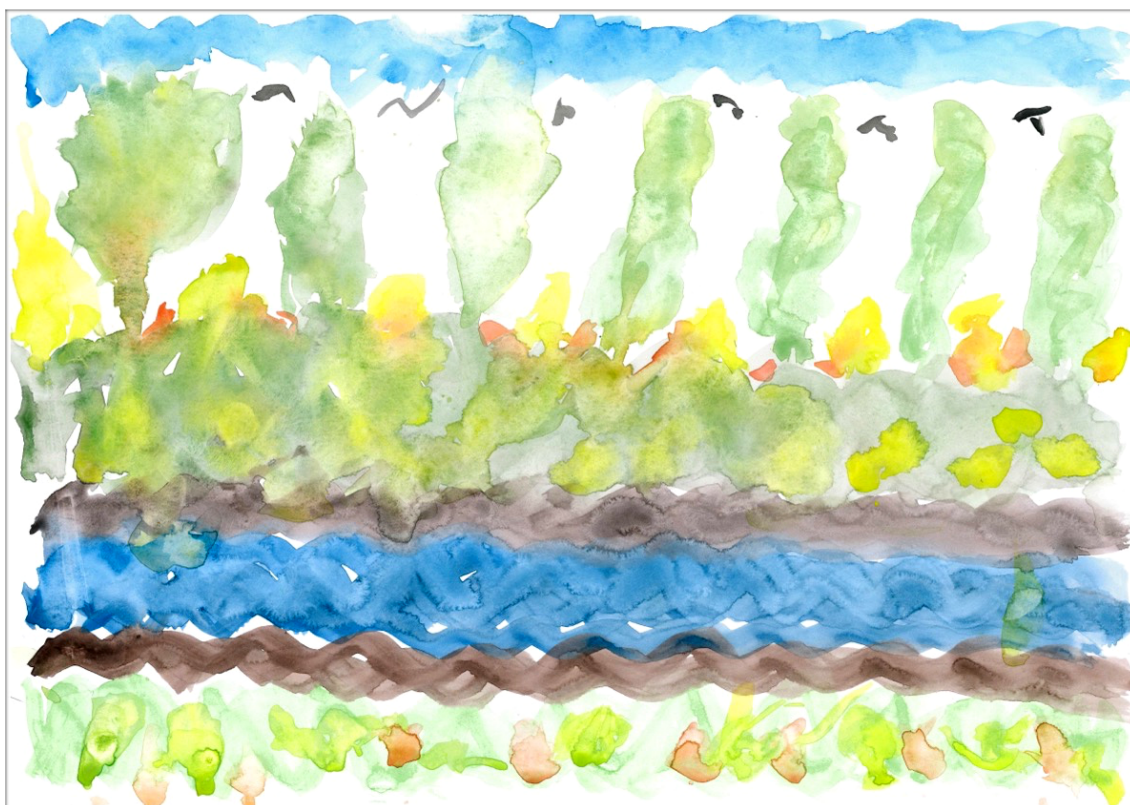
Respondentka Šárka



Obrázek 3a – Zahrada



Obrázek 3b – Chata



Obrázek 3c – Vltava

Respondentka Petra



Obrázek 4a – Můj domeček a zahrádka



Obrázek 4b – O pejskovi a kočičce



Obrázek 4c – Vltava

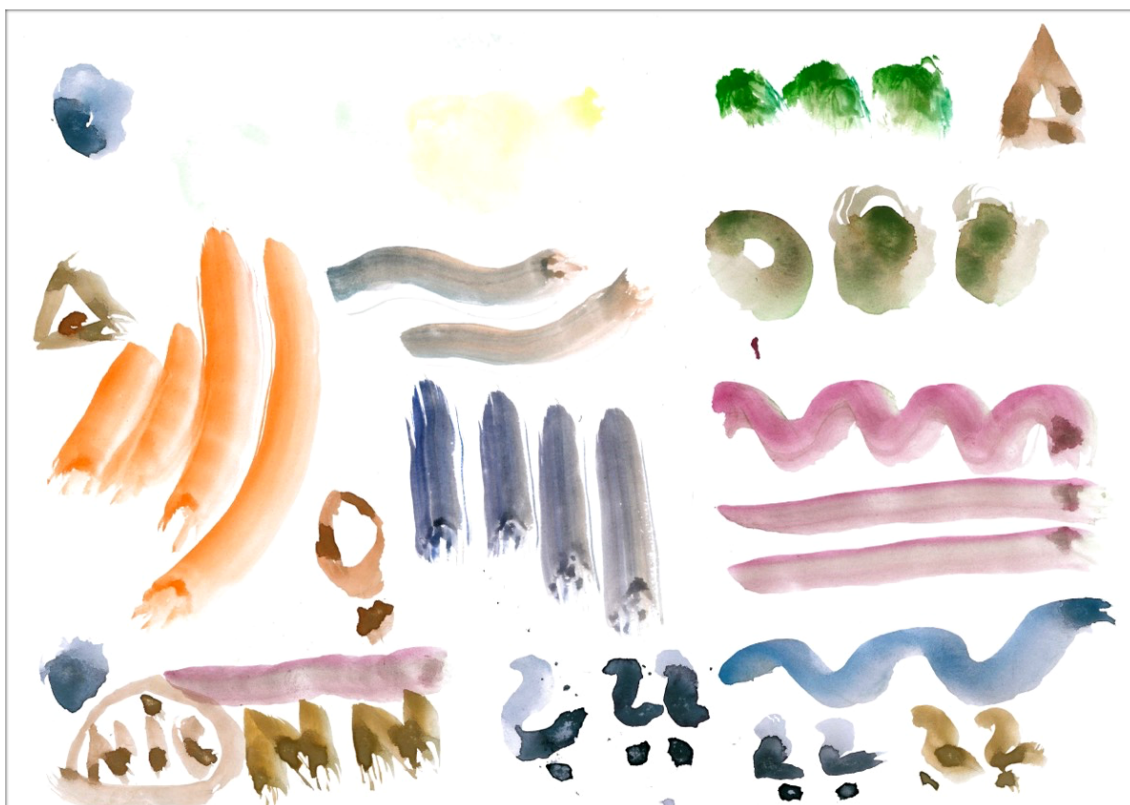


Obrázek 4d – Jablka padají

Respondent Tomáš



Obrázek 5a – Tohle vidím



Obrázek 5b – Zmatení



Obrázek 5c – Můj život