



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

Téma studené koláže a její arteterapeutické využití

Vypracovala: Mgr. Martina Vyhnalová
Vedoucí práce: Mgr. Luboš Krninský, Ph.D.

České Budějovice 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: 3. července 2024

Martina Vyhnalová

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Luboši Krninskému, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady a čas, který mi věnoval.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je prozkoumat téma chladné koláže a její využití v arteterapeutické práci. Teoretická část práce představuje koláž jako výtvarnou techniku a její historii. Chladnou koláž dále uvádí jako jednu z tematických koláží využívaných v rámci projektivně-intervenční arteterapie. Bakalářská práce staví Chladnou koláž do souvislosti s archetypem stínu a persony. Uvedeny jsou vybrané termíny, jejich definice a obsahy související se zpracovávanou problematikou. Poslední kapitola teoretické části práce blíže charakterizuje archetyp persony a archetyp stínu. V praktické části práce jsou za pomoci analýzy popsány časté motivy a témata objevující se v Chladné koláži a její formální zpracování. Součástí výzkumu je také vícepřípadová studie, pomocí níž je představena možnost práce s chladnou koláží.

Klíčová slova

Koláž; arteterapie; archetyp stínu;

Abstract

The bachelor thesis aims to explore the topic of cold collage and its use in art therapy work. The theoretical part of the work presents collage as an art technique and its history. He further mentions the cold collage as one of the thematic collages used in projective-interventional art therapy. The bachelor's thesis relates the Cold Collage to the archetype of shadow and persona. Selected terms, their definitions and contents related to the subject matter are listed. The last chapter of the theoretical part of the work characterizes the persona archetype and the shadow archetype in more detail. In the practical part of the thesis, with the help of analysis, frequent motifs and themes appearing in the Cold Collage and its formal processing are described. The research also includes a multi-case study, with the help of which the possibility of working with a cool collage is presented.

Keywords

Collage; art therapy; shadow archetype;

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 KOLÁŽ.....	9
1.1 Využití koláže v arteterapii	13
1.2 Studená (Chladná) koláž	15
2 ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE A ARCHETYPY	18
2.1 Archetypy.....	21
2.2 Archetypy a arteterapie	22
3 ARCHETYP STÍNU A PERSONY	27
3.1 Setkání se stínem	31
3.2 Přijetí stínu	35
PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	38
4.1 Výzkumný záměr.....	38
4.2 Metoda výzkumu, získávání dat a analýza.....	38
4.3 Etika výzkumu	40
5 ANALÝZA SOUBORU 30 CHLADNÝCH KOLÁŽÍ	41
5.1 Motivy a témata objevující se v chladných kolážích.....	41
5.2 Formální zpracování chladných koláží	44
6.1 Případová studie: Alena	52
6.2 Případová studie: Jana	64
6.3 Případová studie: Štěpánka	77
7 DISKUSE.....	89
Závěr	94
Použitá literatura:	96

Elektronické zdroje:	97
Seznam příloh:	99
Příloha 1 – Výzkumný soubor: 30 Chladných koláží	98
Příloha 2 – Výzkumný soubor: Případová studie	128

Úvod

Cílem bakalářské práce je prozkoumat téma Studené (Chladné) koláže a jejího využití v arteterapeutické práci. Téma bakalářské práce jsem zvolila na základě svého zájmu o postavu C. G. Junga a aktuálnosti jeho teorie v dnešním světě. Výtvarnou techniku koláže jsem vybrala z důvodu, že ji vnímám jako velmi účinnou a sama s ní ráda pracuji. Tato výtvarná technika je kladně přijímána i ze strany klientů, kteří se ostýchají malovat. Koláž zároveň nabízí velké množství symbolů, skrze které promlouvá.

Obsahem teoretické části práce jsou základní odborné informace o tématu. První kapitola práce představuje koláž jako výtvarnou techniku a její historii v kontextu výtvarného umění. V této souvislosti jsou zmiňovány umělecké osobnosti, které se tvorbě koláží věnovaly či věnují. Uvedeno je také, v jaké podobě se koláž ve své době objevuje a co má sdělit svému divákovi. Dále je na koláž pohlíženo z hlediska jejího využití v arteterapeutické práci. Práce představuje chladnou koláž jako jednu z tematických koláží využívaných v rámci projektivně-intervenční arteterapie.

Bakalářská práce staví chladnou koláž do souvislosti s archetypem stínu a persony. V návaznosti na to uvádí vybrané termíny, jejich definice a obsahy související se zpracovávanou problematikou (např. analytická psychologie, vědomé já, osobní a kolektivní nevědomí, bytostné Já, archetypy, komplex, archetyp stínu a persony, proces individuace).

Poslední kapitola teoretické části práce blíže charakterizuje archetyp persony a archetyp stínu. Kapitola shrnuje, jak tyto archetypy vznikají, co je jejich podstatou a jak s nimi co nejlépe zacházet.

V praktické části práce jsou na souboru 30 artefaktů popsány časté motivy a témata objevující se v chladné koláži a její formální zpracování. Součástí výzkumu je také vícepřípadová studie, pomocí níž je představena možnost práce s chladnou koláží.

TEORETICKÁ ČÁST

1 KOLÁŽ

Slovo koláž pochází z francouzštiny a můžeme jej přeložit jako nalepený obraz. Výtvarné umění definuje koláž jako techniku tvoření obrazu lepením, nalepováním nebo vlepováním papírových výstřižků (například z novin, časopisů, částí reprodukcí) na předem zvolený podklad (Universum: všeobecná encyklopedie, 2002).

Koláž nabízí širokou škálu možností tvorby nového díla ve dvojrozměrném i trojrozměrném provedení. Může být zcela nebo zčásti tvořena z jednobarevného, potištěného nebo pestrého papíru či jiných materiálů. Kromě papíru nebo textilu je možné začlenit do obrazu i skutečné objekty (zápalky, provázky, karty, jízdenky, kousky tapet apod.). Výběr jednotlivých materiálů může být záměrný i náhodný.

„Koláž je vedlejším produktem modernity spojené s masovou produkcí efemérních výrobků na jedno použití: časopisů, pohlednic, plakátů, reklamních letáků apod.“ (Ateliér arteterapie PF JU, 2023).

S vlepováním papírů do obrazu se poprvé setkáváme roku 1912 v analytickém kubismu v díle Georse Braquea a Pabla Picassa. S příchodem analytického kubismu, který vzniká v roce 1910, se mění nejen námět výtvarného díla (krajiny nahradilo zátiší s lahvemi a ovocem, kytarou či houslemi), ale i cíl, jímž je převedení plasticity na plochu doposud dvojrozměrného obrazu. Pomocí skutečných předmětů, částí novin, látek, skla, dřeva apod., vnáší umělci do obrazu napětí mezi realitou a uměleckou fikcí (Mráz & Mrázová, 1988). Koláž kombinují také s malbou a kresbou. Tato kombinace koláže, která se prolíná a integruje doposud neviděným způsobem je označována pojmem papier collé. Pro Braquea i Picassa představuje nový směr umění, který kombinuje vizuální i dotykový zážitek z díla¹.

¹ Podobnou metodu užíval i malíř Juan Gris, jeden z nejuznávanějších tvůrců koláží. Grisovy *papiers collés* byly popsány jako jedny z nejkompexnějších obrazů své doby. Techniky koláže používal s oblibou v olejových zátiších. Na plátna svých obrazů připevňoval kousky dřeva, tapet a mramoru.

V období první světové války byla koláž využívána především jako nástroj kritiky celospolečenského dění zahrnující politiku, sociální situaci, kulturu i soudobé umění. Stáli za tím především dadaisté (Mazehová, 2023). Zástupci tohoto směru², který vznikl jako reakce na nesmyslnost světové války a hledání elementárního umění, nastavovali zrcadlo společnosti a upozorňovali na palčivá témata. Jejich cílem bylo vzbudit reakce a vyvolat nové postoje.

Dadaismus vylučoval z umění logičnost a produkoval montáže ze slov, obrazů a tónů. K předním německým dadaistům patřil malíř a básník Kurt Schwitters, z jeho díla jsou koláže tím nejvýznamnějším. „Schwitters používal odhozených autobusových jízdenek, novinových výstřížků, hadrů a nejrůznějších jiných věcí, které slepoval, aby z nich dělal vkusné a zábavné kytice“ (Gombrich, 1992, s. 488). Dalšími dadaisty, kteří se věnovali kolážím a fotomontážím byli například rakouský fotograf, spisovatel a sochař Raoul Hausmann a německá malířka a grafička Hannah Höchová. „Dadaisté radikalizovali zpochybňování tradičních uměleckých materiálů tím, že do svých děl integrovali nejen psané prvky, ale i fotografie“ (Hermanns, n.d.). Höchová vytvářela své první fotomontáže, kterými se později proslavila, od roku 1918. Ve své tvorbě se zabývala problematikou genderových rolí v tehdejší společnosti, společenským děním a politikou (Hermanns, n.d.).

Mezi zakladatele dadaismu, ale také surrealismu patřil německý malíř Max Ernst. Roku 1918 otevřel v Kolíně nad Rýnem Dadahaus a ve stejném roce vytvořil i své první koláže. Roku 1924 se stal členem nově založené surrealistické skupiny (Universum: všeobecná encyklopedie, 2002). Surrealismus³ si kladl za cíl vytvořit něco významnějšího a reálnějšího než pouhé zaznamenání okolní reality. Surrealisté se inspirovali Freudovou psychoanalýzou⁴. Sigmund Freud „ukázal, že když naše

² Dadaismus pochází z francouzského výrazu „dada“ (dětský výraz pro koníka). Dadaismus byl protiměšťácký, antisemitický umělecký směr, který sám sebe vnímal jako protest proti celospolečenským konvencím. Vznikl v roce 1916 v Curychu (Universum: všeobecná encyklopedie, 2002).

³ „Pojem „Surrealismus“ definoval A. Breton v prvním surrealistickém manifestu jako absolutní skutečnost, v níž se prolínou oba protiklady, sen a realita“ (Mráz & Mrázová, 1988, s. 559).

⁴ Psychoanalýza je psychologický směr vznikající na přelomu 19. a 20. století. Jejím zakladatelem je neurolog, psychiatr Sigmund Freud. „Psychoanalýza byla původně psychiatrická diagnostická a léčebná metoda, která se později stala vlivnou psychologickou teorií a jako taková ovlivnila i řadu dalších věd, a dokonce i uměleckých směrů“ (Nakonečný, 1995, s. 89).

myšlenky přecházejí z bdění do útlumu, blížíme se vnitřně dítěti nebo divochovi“ (Gombrich, 1992, s. 483). Tato myšlenka surrealisty zaujala natolik, že rozum vnímají jako potřebný pro vědu, ale pro umění je dle nich zcela nadbytečný. Byli toho názoru, že s použitím rozumu nemůže vzniknout opravdové umění. Vyhledávali proto možnosti, jak proniknout do duševních stavů, které jim umožní dostat na povrch to, co je v člověku hluboko skryto. (Gombrich, 1992) V souvislosti s tím, využívali dvou metod tzv. psychického automatismu a magického realismu. Psychický automatismus se projevoval volnou tvorbou bez rozumového hodnocení. V kresbě jej můžeme identifikovat jako bezděčné křivky, načrtnuté tvary a obrazce, pohybující se na hraně abstraktního umění. Magický realismus přenáší na plátno vnitřní vize, fantazie a obrazy z denního a nočního snění umělce (Mráz & Mrázová, 1988).

Surrealisté kombinovali umění koláže s textem, čímž vznikala vizuálně verbální díla⁵. Max Ernst zdůrazňoval nutnost odlišit od surrealistické koláže techniku *papier collé*, která byla typická pro kubisty. Surrealistická koláž umožňuje spojení nesouvisejících skutečností a vytváří netradiční, nereálné a leckdy nelogické kombinace. Svého diváka má překvapit a šokovat na rozdíl od *papier collé*, jejichž motiv je více estetický (Lhotová & Perout, 2018). V českém prostředí vynikli svými kolážemi surrealisté Karel Teige⁶ a Jindřich Štýrský.

Roku 1930 uspořádal francouzský spisovatel Louis Aragon výstavu zaměřenou na koláže v pařížské galerii Goemans. Mezi vystavujícími byli i malíři⁷, kteří sice koláže nevytvářeli, ale pracovali na jejich principu. Technika koláže ovlivnila v malířství způsob komponování, řešení obrazové plochy nebo pojetí tvaru (Wolfe, n.d.).

V polovině padesátých let dvacátého století navazuje na tradici postkubistické a dadaistické asambláže⁸ Robert Rauschenberg svými *combine painting*, ty jsou spojením malby s věcnými prvky. Při jejich tvorbě používá nejrůznější předměty moderní civilizace, části strojů, reprodukcí módních časopisů, fotografií a klasických

⁵ Jedním z takových je Ernstův román v kolážích, který vydal roku 1929 pod názvem *Stohlavá žena* (Universum: všeobecná encyklopedie, 2002).

⁶ Surrealistickou koláží se Teige zabýval v období 1935–1951. „Byla to neveřejná část jeho tvůrčí činnosti, kterou za jeho života znali jen nejbližší přátelé. Hlavním námětem těchto koláží se stala žena, ženský akt a jeho metamorfóza“ (Hubáčková, n.d.).

⁷ Příkladem takového malíře byl Joan Miró, jehož obrazy předjímaly koláž.

⁸ Asambláž představuje výtvarnou techniku, která je trojrozměrnou obdobou koláže.

reprodukcí. Rauschenberg je umělecky řazen k newyorské škole pop-artu. Termín pop-art (z angl. popular art) jako první použil Lawrence Alloway, který jím označil tvorbu newyorských umělců. Ti usilovali o nové umění inspirované moderní technikou, civilizací a jejím folklórem (Mráz & Mrázová, 1988). Jedním ze zakladatelů anglické větve pop-artu a významným kolážistou byl britský umělec Richard William Hamilton⁹. Kromě Hamiltona pracovali s koláží i další představitelé anglického pop-artu, umělci Eduard Paolozzi a Peter Blake. Ve svých dílech oslavují i kritizují konzum tehdejší společnosti. Inspirací je pro ně městská kultura, reklama, předměty denní potřeby, komiksy, populární hudba apod. Umění se stává přístupné všem, upouští od složitosti i duchovního přesahu. Svého vrcholu dosáhl tento umělecký směr v 60. letech minulého století.

Tvůrcem typografických koláží byl český umělec Karel Trinkewitz (WITZ), který se hlásil k surrealismu, ale jeho dílo mělo blízko také k pop-artu. V 60. letech spolupracoval s řadou časopisů (Lidovky.cz, 2014).

Nejvýraznější z českých osobností byl básník a výtvarník Jiří Kolář¹⁰. Od konce padesátých let 20. století se Kolář soustředil na výtvarné umění, ve své tvorbě experimentoval s různými formami koláže. Jeho koláže jsou založeny na dadaistickém principu (Šimánková, n.d.).

V souvislosti s rozvojem techniky koláže uvádí Pech (Mazehóová, 2023) pojem *apropriace*¹¹, který se začal používat od osmdesátých let dvacátého století. *Apropriace* je významnou součástí tzv. kritického postmodernismu, lze ji chápat jako „vypůjčení, zcizení nebo přejímání už existujících obrazů ze světa médií, reklamy a umění

⁹ Jeho ikonická koláž s názvem *Just What is It That Makes Today's Homes So Different, so Appealing?* (název koláže odkazuje na tehdejší názvy článků v populárních časopisech), je plná reklamních ikon odkazujících na spotřební životní styl v 60. letech (Young, n.d.).

¹⁰ Jeho nejznámějšími modifikacemi jsou například konfrontáž (koláž, která konfrontuje obrazy, pocházející z různých dob a pořízené s různým záměrem), stratifikace (koláž založená na postupném lepení mnoha vrstev papíru a následném vytváření reliéfu pomocí skalpelu), muchláž (koláž vniklá zmuchláním původního obrazu do nové deformované, ovšem vizuálně zajímavé podoby), roláž (reprodukce – jedna či více – se rozřeže na stejné proužky, z nichž se poskládá nový obraz), chiasmáž (koláž z velkého množství malých výstřížků, často řazených do geometrických útvarů), proláž (koláž kombinující obraz – z něhož je vyříznuta některá snadno rozpoznatelná část – s jiným obrazem, který je vložen do takto vytvořené masky), atd. (Šimánková, n.d.).

¹¹ „S *apropriací*, která dodnes patří k častým uměleckým postupům, u nás např. obrazy Pasty Onera, je spojen problém podstaty umění jako takového, a především otázka tradiční modernistické koncepce originality, autenticity a autorství“ (Mazehóová, 2023, s. 7).

pro uskutečnění vlastních záměrů“ (Horáková, n.d.). Základy pro tento pojem dohledáme v principu ready-made, který jako první použil roku 1913 francouzský malíř a sochař Marcel Duchamp. Duchamp použil jako umění jím signovaný předmět sériové výroby, který upravil či ponechal v původní podobě¹² (Bernátková, n.d.). Ve výtvarném umění využívá apropriaci Sherrie Levine, americká fotografka, malířka a konceptuální umělkyně. Část jejích prací sestává z přesných fotografických reprodukcí prací jiných fotografů, čímž dává známým dílům novou podobu a nový význam (Mazehóová, 2023).

„Experimentování s kolážemi se dále rozvíjela pop kultura, firemní identita i moderní komunikace značek“ (Bravo, 2019). Koláž se stala, a pro mnoho umělců stále je, oblíbenou výtvarnou technikou, která nachází uplatnění v různých oborech. V době technologického rozvoje zažívají největší rozmach tzv. digitální koláže či videokoláže, které jsou součástí každodenního života společnosti, například ve formě reklamy. Prostřednictvím internetu je umožněn neomezený přístup k vizuálním zdrojům, které je možné upravovat milionem kreativních způsobů. Digitální koláží se zabývá například francouzský umělec a ilustrátor Julien Pacaud či španělský ilustrátor a animátor Joseba Elorza, vystupující pod pseudonymem MiraRuido. „Jeho díla ukazují koláže z jiného světa, ve kterém se zdá být možné všechno. Naznačují smysl pro ironický humor adresovaný společnosti, zobrazující obyčejné, dobře známé věci matoucím novým způsobem“ (Jablotschkin, n.d.). Z českých tvůrců se digitální koláži věnuje Miroslav Huptych, který tímto způsobem ilustroval řadu knih či Tomáš Břínek alias TMBK, který se proslavil svými satirickými kolážemi zveřejňovanými na sociálních sítích. Jeho tvorba reaguje na momentální dění ve společnosti.

1.1 Využití koláže v arteterapii

„Výraz art therapy ve svých pracích jako první použila Margret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA. Její východisko bylo psychoanalytické“ (Šicková-Fabrici, 2002, s. 26). „Arteterapie v širším smyslu znamená léčbu uměním, včetně

¹² Dle jeho přesvědčení se tyto předměty staly uměleckými díly jen v kontextu svého vystavení v galerii. Po skončení výstavy předmět pozbyl funkci uměleckého díla a obnovila se jeho funkce původní (Bernátková, n.d.).

hudby, poezie, prózy, divadla, tance, a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním“ (Šicková-Fabrice, 2002, s. 30).

„Koláž je dokladem toho, jak hluboce jsou propojeny dějiny moderního umění s rozvojem kreativních terapií“ (Ateliér arteterapie PF JU, 2023).

Tvorba koláže je jednou z arteterapeutických technik, které jsou vyučovány v koncepci projektivně-intervenčního arteterapeutického přístupu Ateliéru arteterapie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Koláží je nazývána výtvarná technika i konečný výsledek. V arteterapii má koláž specifické využití a přínos, jak v terapeutické rovině, tak v rovině hlubšího sebepoznání, které může vést k pozitivním změnám v životě klienta. Koláž je pro arteterapii přínosná také tím, že „svým specifickým způsobem tvorby je přijatelná i pro ty, kdo se necítí příliš osloveni malováním“ (Lhotová & Perout, 2018, s.167). „Zažitý postup její tvorby je založen na vybírání a vystřihování vhodných motivů, na jejich aranžování a sestavování do kompozičních a tematických celků“ (Mazehóová, 2023, s. 29). Koláž pracuje s náhodou, asociacemi a projekcí. Představuje projekční plátno, „díky němuž je možné zachytit i nevědomé motivace, konflikty a postoje, pro možnost zobrazit svět v jakékoli neopakovatelné nestrukturované podobě, ve které může každý najít oslovující, a tedy sobě vlastní obsah“ (Lhotová & Perout, 2018, s.168).

Skrze koláž vyjadřuje klient své myšlenky, zážitky, osobní historii a objevuje doposud skryté aspekty své osobnosti. Forma této práce napomáhá vyjádřit výtvarně to, co může být slovy těžko uchopitelné. Dle autorů Lhotové a Perouta je cílem arteterapie při práci s kolážemi „posunutí věci (problému) autora do nového pole vnímání, aby poskytla jiný pohled, přiměla k němu terapeuta/skupinu i autora samotného“ (2018, s. 167).

Projektivně-intervenční arteterapie vymezuje tři základní oblasti tematických koláží. První z nich vychází z pohádkových a archetypálních příběhů (př. pohádka O Šípkové Růžence či příběh Adama a Evy). Tyto příběhy hovořící symbolickým jazykem, zachycují nejen klíčové okamžiky v životě klienta, ale také způsob reakce na ně. Symboly a metafory skryté v původním příběhu, mohou odkazovat na náročné situace či nedořešené momenty, vycházející ze zranění týkajících se sebehodnoty, pudů,

partnerských vztahů či genderové identity. Druhá oblast je úzce spojená s tématy, která odkazují na dětství klienta (Rodinná koláž). Naopak třetí okruh tematických koláží nabízí větší volnost a asociační svobodu (Volná či Chladná koláž) (Mazehóová, 2023).

Terapeutický proces tvorby koláže je možné pojmut jako hru, kdy spojení nesouvisejících prvků umožní vytvoření nového, smysluplného celku (Mazehóová, 2023). Samotný akt stříhání či trhání může pomoci při uvolnění napětí, stresu či úzkosti. V symbolické rovině dává prostor pro vytvoření nové, přijatelné reality. „Estetická či výtvarná kvalita koláže může být přidanou hodnotou k terapeutickému účelu, není však hlavním cílem“ (Mazehóová, 2023, s. 16).

Při práci s kolážemi je pro arteterapeuta důležitá část odkrývání skryté obsahové a významové roviny, vedoucí k interpretaci. Interpretace přivádí k pochopení zrcadlených obsahů, odmítaných nebo nerealizovaných tužeb, konfliktů a emocionálních stavů, které jsou uloženy v nevědomí. K výtvarnému projevu klienta přistupuje arteterapeut s respektem, nevnučuje své vlastní výklady, ale podporuje klienta ve vlastním poznávání. Společné hledání významů vede klienta k hlubšímu pochopení sebe sama, ale také objevení nových cest pro řešení životních situací (Mazehóová, 2023). „Terapeut i klient se snaží porozumět výtvarné symbolice, myšlenkovým vzorům, celé struktuře klientovi osobnosti“ (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 59). V tomto směru pracuje arteterapie s metaforou, obsaženými symboly a emocionálními podtexty. Terapeut by měl chápat individuální kontext, připouštějící rozličné možnosti interpretace. Jelikož jednotlivé symboly a významy bývají vnímány různě, je interpretace charakteristická svou víceznačností. „Interpretační komentář proto základně vzniká z dotazování a zůstává více či méně přiléhavou hypotézou, která je v rámci pravidel terapeutického procesu nabízena“ (Mazehóová, 2023, s. 17). Zároveň je třeba přijmout i fakt, že mnohé významy zůstanou skryté a neodhalené (Mazehóová, 2023).

1.2 Studená (Chladná) koláž

Studená neboli Chladná koláž „zobrazuje studená, emočně neobsazená témata nebo témata obsazená strachem a smutkem“ (Lhotová & Perout, 2018, s.169). Tato koláž

„představuje pro klienta možnost ukázat to, co je pro něho negativní, ohrožující, odmítané, odrazující, deficitní, deprivanční, odkazuje na to, co může být zdrojem strachu, úzkosti nebo jiných nepříjemných pocitů“ (Mazehóová, 2023, s. 153). Při práci s touto koláží mohou vystoupit na povrch citlivá a bolestivá témata. Nelze proto opomenout, že přístup terapeuta je klíčový (Mazehóová, 2023).

V zadání je klient veden poměrně volnou instrukcí vytvořit koláž, která bude chladná svou formou i obsahem a bude zobrazovat negativní či nepříjemné záležitosti tak, jak je on sám vnímá. Klient má volbu toho, co chce vědomě zobrazit, o čem bude v koláži „vyprávět“, co odhalí (Mazehóová, 2023, s. 154).

Chladná koláž umožňuje nahlédnout do skrytých obsahů, těmi mohou být:

- Pocity strachu znechucení, zhnusení – mohou být spojeny s některými zvířaty (např. hmyz, hlodavci apod.), situacemi či skupinami osob.
- Strachy a obavy – například z osamění, odmítnutí, opuštění, ze selhání, z neúspěchu, z bezmoci, ale může se jednat i o strach ze změny.
- Strach z agresivity druhých lidí i z vlastních agresivních impulsů.
- Nepříjemné podněty, vyvolávající strach – chladné a nehostinné prostředí, prostředí znázorňující prázdnotu.
- Nepříjemné předměty – zbraně, ostré předměty.
- Nepříjemné zážitky a zkušenosti z jakékoliv fáze života.
- Vztek či zlost.
- Vývojové trauma (spojené např. s menší emoční oporou, týráním apod.) nebo traumatické zážitky (znásilnění či pokus o něj, potrat, úrazy, nehody apod.).
- Existenciální témata – zahrnující osamělost, umírání a smrt (Mazehóová, 2023).

„Na koláži mohou být v nějaké podobě zobrazeny odkazy na fyzické i psychické symptomy, bolesti či na další starosti klienta ohledně jeho zdraví či projevu nemoci“ (Mazehóová, 2023, s. 155).

Práce s chladnou koláží může být jedním z kroků získávání kontroly nad těmito podněty a prostředkem pro jejich zpracování (Mazehóová, 2023).

Odkazy v koláži mohou souviset také s archetypem stínu¹³. K tomu, co může být obsahem stínu, uvádí Ženatá (2005, s. 127):

- nerealizované talenty a schopnosti, nadání...
- křivdy, omyly, trapnosti, trapasy...
- pocity studu... (všechno co odsuzuji...)
- pocity méněcennosti...
- pocity viny...
- všechny strachy (čeho se štítím...)
- to, co už v životě nikdy mít nebudu... (nebylo to – a nikdy už to nebude...)
- to, co jsem ztratil... (bylo to, ale už se to nevrátí...)
- všechny vzteky (co nesnáším...)
- sny a přání... (iluze...)
- všechno, co závidím....
- všechno, na co žárlím...
- moje nemoci...
- moje představy o...
- moje závislosti...
- moje hříchy...
- moje perverze...
- moje pohlaví, sexualita, vztahy k ženám, mužům...
- obavy z nenormálnosti...
- „strašlivá tajemství“ ...

¹³ Archetyp stínu „ztělesňuje to, čím se obáváme být“ (Fontana, 1999, s. 52).

2 ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE A ARCHETYPY

Na téma chladné koláže je možné nahlédnout v kontextu archetypů Carla Gustava Junga, úzká souvislost se v tomto směru nabízí zejména s archetypem stínu a persony. Pojem archetyp zavedl Jung v rámci koncepce analytické psychologie, jejíž byl zakladatelem.

Jung byl švýcarský lékař, psycholog a psychoterapeut, který je také znám jako spolupracovník Sigmunda Freuda, zakladatele psychoanalýzy. Původně byl stoupencem psychoanalýzy a Freuda pokládal za svého učitele. Později se však v některých názorech od psychoanalýzy odklonil a cesty obou mužů se rozešly¹⁴.

Po setkání s psychoanalýzou a proniknutí do dynamiky nevědomí začal Jung nacházet stále hlubší souvislosti mezi hlubinnými složkami lidské psychiky a kulturním dědictvím lidstva, náboženstvím, mýty, později ezoterismem a zejména alchymií. Přestože přijal mnohé principy psychoanalýzy, nepokládal za hlavní určující činitele lidského chování sexuální pudy. Jeho práce přinesla nový pohled na lidskou psychiku a ovlivnila mnoho dalších psychologických směrů (Nakonečný, 1995).

Nevědomí jako takové má dle něj širší pojetí. „Zatímco Freud omezil oblast nevědomí na potlačené osobní zážitky, Jung je rozšířil na zkušenost lidstva vůbec“ (Nakonečný, 1995, s. 94).

V rámci koncepce analytické psychologie pojímal osobnost jako samostatnou soustavu složenou z více vrstev, jejíž strukturu tvoří tři úrovně vědomí. Jsou jimi ego (vědomé já), osobní nevědomí a kolektivního nevědomí. Tyto vědomé a nevědomé vrstvy vědomí se slučují v procesu individuace¹⁵ pomocí nejdůležitějšího archetypu bytostného Já¹⁶ (Šicková-Fabricsi, 2002). „Jelikož ego, jež je ohniskem vědomí, je odvozeno z nevědomí, vědomí a jeho funkce lze pochopit pouze ve spojení s hypotézou osobního a kolektivního nevědomí“ (Jung, 1993, s. 11-12).

¹⁴ „Důvodem rozchodu bylo především to, že Jung rovněž nesouhlasil s Freudovým sexuálním pojetím libida; Jung tento pojem převzal, ale dal mu význam obecně energetizujícího činitele“ (Nakonečný, 1995, s. 94).

¹⁵ Individuace je proces, který vede k integraci různých aspektů naší psychiky. Jeho cílem je dosažení rovnováhy a harmonie mezi vědomým a nevědomým.

¹⁶ Pro bytostné Já jsou používána i označení: Das Selbst, Self, archetyp celosti.

Osobní nevědomí jedinec získává, „vynořuje se z citů, myšlenek a interpersonálních zážitků, které byly zapomenuty, vytěsňeny, potlačeny nebo nějakým jiným způsobem zmizely z vědomí“ (Drapela, 2011, s. 36). Jung zároveň dodává, že „v této zvláštní sféře není nic, co by muselo být u každého nevědomé“ (1993, s. 56). „Obsahuje rozpoznatelný materiál jednoznačně osobního původu; tyto obsahy jsou individuálními zisky nebo produkty instinktivních procesů, které vytváří osobnost jako celek. Dále jsou zde zapomenuté nebo potlačené obsahy a tvořivé obsahy“ (Jung, 1993, s. 48). Tuto součást našeho vnitřního světa nevnímáme přímo, ale ovlivňuje naše myšlenky, pocity a chování. Obsahem osobního nevědomí jsou také „motivačně významné komplexy, které Jung označuje za jakási neasimilovaná cizí tělesa v psyché“ (Nakonečný, 1995, s. 98).

Komplexy jsou klíčovým pojmem v Jungově práci. Tyto neintegrované části psyché mohou vzniknout z nezpracovaných zkušeností a jsou často spojeny s naším sebehodnocením. Například komplex viny může vycházet z pocitu selhání a může se projevovat jako nevědomé chování, které nás tlačí ke kompromisům. Komplex méněcennosti může vést k touze po dokazování své hodnoty a snaze vyniknout. Vývoj jedince je cestou od infantilismu k duševní zralosti. Tento proces je však často podmíněn regresí k infantilním emocím, které musíme přehodnotit, abychom dosáhli pokroku (Nakonečný, 1995). Nerozřešené vnitřní konflikty a komplexní pocity mohou negativně ovlivňovat naše chování a osobní rozvoj. Avšak uvědoměným úsilím a sebereflexí můžeme tyto komplexní stavy rozklíčovovat a transformovat ve svůj prospěch. Rozřešení komplexů může otevřít nové pohledy na život, je to jako odemykání dveří, za kterými se skrývají nové možnosti a vhledy do našeho nitra (Drapela, 2011).

Kolektivní nevědomí se dle Junga projevuje prostřednictvím osobního nevědomí. „Tak jako je osobní nevědomí strukturováno komplexy, kolektivní nevědomí se skládá z archetypů“ (Jung, 1971, cit. podle Rubinová, 2008, s. 141). Kolektivní nevědomí má interkulturální povahu. Zahrnuje instinkty, archetypy a prapůvodní obrazy, které jsou součástí naší kulturní a historické paměti. Je hlubší vrstvou nevědomí, která v sobě skrývá společné duševní obsahy a všeobecné zkušenosti lidstva, sdílené mezi jedinci stejného druhu. Nepatří pouze jednotlivci, ale je společné všem lidem. Tyto

obsahy nepodléhají individuální vůli a nejsou řízeny úmyslem, jsou jakýmsi instinktivním puzením. Je možné je chápat jako duševní dědictví, které nás ovlivňuje i tehdy, když si toho nejsme vědomi (Jung, 1993). „Chovají se skutečně jako by neexistovaly, vidíte je ve svém sousedství, ale ne v sobě“ (Jung, 1993, s. 56).

Dle Junga mají jednu význačnou zvláštnost, a tou je jejich mytologický charakter. Je tomu tak, jako by patřily ke vzoru, který je vlastní lidstvu obecně. Tyto obrazy nemají nic společného s takzvanou pokrevní nebo rasovou dědičností ani nejsou osobně získané jedincem. Patří obecně lidstvu, a proto mají kolektivní charakter (Jung, 1993, s. 49).

Tyto kolektivní vzory nazývá Jung archetypy. Zdůrazňuje však, abychom pojem archetyp nechápali mylně, a to pouze jako mytologickou představu či motiv. Jedná se o vědomé reprezentace (obrazy), které se mohou lišit svou podobou, ale spojuje je stejný základ. Mají počátek v našem vědomí nebo si je vědomí osvojilo. Z tohoto důvodu bychom jim měli umět porozumět a nebýt udiveni či zmateni, pokud se s nimi ocitneme v kontaktu (Jung, 2017).

Dva zbylé subsystémy, které s osobním a kolektivním nevědomím tvoří samostatnou strukturu psyché, definuje Jung jako vědomé já (ego) a bytostné Já. „Jung věřil, že ego a bytostné Já by spolu měly být v úzkém kontaktu ve prospěch jedince“ (Jung 1969, cit. podle Drapela, 2011, s. 36). Ohledně ega zároveň uvádí, že souvisí s rysem lidské povahy a osobnosti, zda má introvertní či extravertní převahu¹⁷. Jakožto vědomá mysl je ego odpovědné za trvalou identitu osoby. Ovlivňuje její chování, zejména ve vztahu k vnějšímu světu. S tímto cílem využívá funkce, kterými jsou myšlení, cítění, vnímání a intuice. Ego přirovnává Jung k veliteli armády, který je povolán, aby se ujal velení. Samo o sobě však nenabízí příležitost k uplatnění potenciálu vývoje, který je v člověku uložen. V tomto směru je zde bytostné Já, nejnvnitřnější jádro psyché, které dokáže tuto úlohu naplnit. Bytostné Já, které Jung označuje za archetyp celosti, vnímá zároveň jako spojnicí mezi vědomím a nevědomím (Drapela, 2011). „Je to symbol, jenž spojuje protiklady; prostředník, který dává uzdravení a který je tím, kdo vytváří celistvost“

¹⁷ Introverze a extraverze jsou termíny C. G. Junga. „Introverze je zaměřenost osobnosti do vlastního nitra, na sebe sama, na svůj vnitřní svět, prožitky, city a myšlenky“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 240). Extraverze označuje „povahové rysy člověka, které vedou k zaměření osobnosti navenek, jako je otevřenost, společenskost, snadná sociální adaptace a kontakt s lidmi, záliba ve změnách a vzrušujících situacích, činnost, výřečnost, sebeprosazování“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 151).

(Jung 1969, cit. podle Drapela, 2011, s. 37). Označuje seberegulující jednotu a psychický střed. Je to zážitek božství nebo jeho obraz v lidské duši. Symboly, kterými je vyjadřován v umění jsou například mandala, kvaternita, jin a jang, kříž nebo světlo. Vyjádření bytostného Já se ve snech projevují odlišně u žen a u mužů (Jung, 2017).

Ve snech ženy bývá toto centrum obvykle personifikováno nadřazenou ženskou postavou – kněžkou, čarodějnici, matkou zemí nebo bohyní přírody a lásky. U muže se manifestuje jako mužský podněcovatel a ochránce, moudrý stařec, duch přírody a tak dále (Jung, 2017, s. 192).

Bytostné Já obohacuje vědomé ego, kterému je nadřazeno a dodává do života bytosti rovnováhu. Jung ho pokládal za „prvotní základ psyché, jehož hloubka je nezjistitelná“ (Jacobi, 1962, cit. podle Drapela, 2011, s. 37).

2.1 Archetypy

Americký psycholog James Hillman definuje archetypy jako „kořeny duše ovládající pohled, jímž pozorujeme sebe a okolní svět. Jsou to základní obrazy nepotřebující žádného vysvětlení či odůvodnění, k nimž se náš psychický život a teorie tohoto života se týkající, vždy znovu vracíme“ (Hillman, 1990, cit. podle Fontana, 1999, s. 52). „Představují transpersonální a suprapersonální reality, nedostupné logickému uvažování vědomého myšlení.“ (Fontana, 1999, s. 52). Jsou „zosobněnou formou, jejímž prostřednictvím se abstraktní energie kolektivního nevědomí dostávají do vědomí“ (Fontana, 1999, s. 52).

Sám Jung považoval archetypy za psychologickou obdobu biologických instinktů.

To, co správně označujeme jako instinkty, jsou fyziologické potřeby a vnímáme je smysly. Zároveň se však projevují ve fantaziích a svou přítomnost často projevují pouze symbolickými obrazy. Právě těmto manifestacím říkáme archetypy. Jejich původ neznáme (Jung, 2017, s. 65).

„Stejně jako instinkty mohou i archetypy zůstat v útlumu, dokud nejsou událostmi v lidském těle aktivovány“ (Rubinová, 2008, s. 142). Tyto univerzální vzory, které se objevují v různých kulturách a příbězích, mohou mít různé podoby. „Projevují se ve snech, fantaziích a jsou součástí lidské zkušenosti. V čisté formě se objevují v pohádkách, mýtech, legendách a ve folklóru“ (Jung, 1993, s. 49).

Archetypy se projevují jako komplexy, ale rovněž jako životní situace (Rubinová, 2008), předměty a postavy¹⁸. Nutno podotknout, že mysl každého člověka pracuje s archetypy individuálně. Každý archetyp je ve své podstatě „nevědomým psychickým faktorem, a proto je naprosto nemožné přeložit jeho obsah do intelektuálních pojmů“ (Franz, 1998, s. 15). Dle Junga by bylo absurdní se domnívat, že tyto rozmanité reprezentace by byly zděděné. Byť se Jung ve svém díle věnuje několika základním archetypům, existuje podle něj „tolik archetypů, kolik je typických situací v životě“ (Jung, 1997, s. 155).

Některé ze základních archetypů uvádí Fontana (1999, s. 52-53):

Hrdina je archetypem našeho vědomého já, které hledá osvětlení, moudrý stařec je archetypem naší vnitřní moudrosti, tajemná dívka představuje naši mystickou a intuitivní stránku a konečně mluvící zvířata jsou ztělesněním našich přirozených, instinktivních schopností. Dalšími příklady archetypů jsou božské dítě, symbol naší čistoty a nevinnosti, stín, jenž ztělesňuje to, čím se obáváme být, dále různí kouzelníci bohové a bohyně představující naši schopnost proměnit a změnit sebe sama a své okolí, kteří ve své nejvyšší podobě zpodobňují tvořivé síly, jež udržují v chodu nejen nás, nýbrž i celý vesmír.

2.2 Archetypy a arteterapie

Na úvod této podkapitoly je nutno zmínit Jungův vztah k umění a využívání prvků arteterapie v jeho terapeutické práci. Terapeutický potenciál vnímal nejen ve snech, ale i v obrazech. Sám byl zručným malířem a kreslířem, ve výtvarné činnosti se věnoval také sochařství, pracoval se dřevem i kamenem. „Umění pro něho znamenalo důležitou cestu do vnitřního světa pocitů a obrazů“ (Šicková-Fabrici, 2002, s. 36), jakožto projevu archetypu bytostného Já.

Výtvarné umění bylo pro Junga významné nejen proto, že jej měl rád, byl jeho obdivovatelem i poučeným znalcem, ve výtvarných dílech nacházel vedle estetického prožitku také potvrzení kvýkladu jeho vlastních převratných teorií. Posloužit mu v tomto směru dokázala díla všech epoch i kultur, evropských i mimoevropských.

¹⁸ Fontana (1999) uvádí, že archetypové události jsou spojeny s ročním obdobím. Jaro je symbolem vlastní životadárné energie, léto je plným vědomím, podzim je archetypem změny, přechodu mezi jednotlivými fázemi, zima je obdobím zdánlivého temna, kdy síly nevědomí uchovávají myšlenky a energii, čekajíc na okamžik, kdy je předají vědomé mysli.

Byl přesvědčen o tom, že tvorba obrazů a práce s nimi má terapeutický účinek, jelikož symbolickým ztvárněním odstraňujeme nejružnější rozštěpení v psyché – což je jádrem jeho teorie a terapie. Tvrdil, že za velkými emocemi jsou obrazy. Fantazii vnímal jako imaginační aktivitu, která je „bezprostředním výrazem psychické životní aktivity, psychické energie, a pro vědomí neexistuje jinak než v podobě obrazů či obsahů“ (Portál, 2018).

Pacienti mu posléze přinášeli své vlastní obrazy, které pečlivě analyzoval. Jeho podpora pacientům spočívala v jejich vnitřním dialogu. Přál si, aby neodcházeli domů bez svých obrazů, a tak mu někteří poskytovali ručně vytvořené kopie, které důkladně studoval (Amman, Kast, Riedel, 2018)¹⁹.

Tento způsob práce se Jungovi osvědčil, zpozoroval, že jeho pacienti snáze nacházeli cestu ke zpracování psychických událostí a integrovali konflikty a prvky svého vnitřního světa, aniž by byli odtrženi od sebe samých. Malování vnitřních obrazů a vizí jim přinášelo uvolnění, čímž Jung vyvinul nesmírně užitečnou metodu. Tuto metodu komunikace s vnitřním světem nazval aktivní imaginací. Důležité je ono slovo aktivní, protože jen za aktivní spoluúčasti pacienta lze dosáhnout nějakého vhledu, a tudíž i zlepšení jeho stavu.

Od roku 1916 vyzýval Jung své pacientky a pacienty k dialogu s vnitřními postavami jakožto personifikacemi psychických komplexů. Později je podněcoval k tomu, aby kreativně vyjadřovali své sny, prožitky – nebo právě aktivní imaginace – kresbami, výšivkami, sovkami, tancem atd. (Amman, Kast, Riedel, 2018, s.16).

Své žáky učil interpretovat kresby svých pacientů pomocí animace tedy „rozmlouvání o obrázku ve třetí osobě, kdy se autor obrazu vžívá do nakreslené postavy nebo symbolu zprostředkovaně – jménem symbolu či ztvárněné postavy nebo zvířete – komunikuje s terapeutem“ (Šicková-Fabrics, 2002, s. 36).

¹⁹ Všechny takto nashromážděné nevšední obrazy vznikaly mezi lety 1917-1955. Jejich počet přesáhl 4500. Jsou uloženy v archivu Jungova institutu v Curychu.

Jung zdůrazňoval také „důležitost sérií kreseb jednoho autora jako východisko k interpretaci“²⁰ (Šicková-Fabrici, 2002, s. 36). Nutno zmínit, že svým pacientům nenabízel nic, s čím by sám neměl zkušenosti. „Během celého svého života, zejména v časech osobních krizí, Jung kreslil, maloval a modeloval reprezentace svých vnitřních zážitků“ (Rubinová, 2008, s. 138). Od roku 1914 do 1930 se zabýval vlastními vnitřními obrazy a fantaziemi a jejich vazbou na kolektivní nevědomí. Často se nořil do zkoumání svých fantazií, pečlivě je dokumentoval, a dokonce se svými vnitřními postavami vedl jakýsi dialog. Zároveň hojně kreslil a vše pak zaznamenával do svého obsáhlého deníku, který byl posléze vydán pod názvem Červená kniha.

Jung shledal, že se archetypy projevují skrze symboly. Jedním z nejlepších příkladů univerzálnosti archetypu vyjadřující celistvost osobnosti, spojení mezi nevědomím a vědomím, pro něj byla mandala. Kresbu mandaly studoval i sám na sobě. Pomocí vytvořené sady kreseb mohl sledovat své psychické transformace v kontextu času.

Dle Rubinové (2008) hrají archetypy podstatnou úlohu v přechodných obdobích a klíčových okamžicích našeho života. Ty jsou provázeny velkými změnami, které probíhají zároveň na vnější i vnitřní úrovni. Archetypy dodávají vnitřní moudrost a sílu, ovlivňují naše myšlení, emoce a chování, které je potřebné k úspěšnému zvládnutí různých životních etap. Těmi jsou například:

- Symbiotické připoutání k matce: Archetypální obraz matky symbolizuje bezpečí, péči a spojení. Je to první vztah, který nás formuje.
- Konečné odpoutání od matky: Tento moment znamená osamostatnění a hledání vlastní identity mimo matčinu ochranu. Bezpečí domova opouští dítě s nástupem do školky, do školy.
- Navazování vztahu s otcem: Otec může být archetypálním symbolem autority, moudrosti nebo výzvy.
- Překonání dětství a dospívání, období puberty: Archetypy nám pomáhají překonávat výzvy a růst.

²⁰ Jungovsky orientované arteterapie jde tedy především o diagnostiku a terapii pomocí analýzy a interpretace symbolů ve snech, fantaziích, mýtech, jež jsou zviditelněny v umělecké expresi“ (Šicková-Fabrici, 2002, s. 36).

- Zamilování, partnerství, manželství: Romantická láska je spojena s archetypy, jako jsou bohyně lásky nebo hrdinské cesty.
- Vypořádání se s tématem rození a umírání: Archetypy nám pomáhají pochopit cykly života a smrti.

Za skutečnými rodiči stojí archetypy rodičovských postav, a podobně jsou i další důležité osoby našeho života zastíněny archetypálními projekcemi. V nich se mohou ve své současné formě projevit ony prospěšné a ničivé vlastnosti, připomínající postavy kolektivního nevědomí: bohy, bohyně a pohádková archetypální zobrazení, která zosobňují stavy afektů v nevědomí (Rubinová, 2008, s. 142).

Podle jungovské analytické terapie se určitá archetypální témata často objevují v téměř nepředvídatelném pořadí. Existuje mnoho různých způsobů, jak k tomu dochází. V průběhu terapie mohou být rané fáze poznamenány stínem, což jsou části naší osobnosti, které jsou popírány nebo obávány. Zvláště pokud se člověk obává nebo odmítá svou výtvarnou tvorbu, může se v ní objevit prvek, který je v úzkém kontaktu se stínem. V pozdějším věku se mohou projevit archetypy animy či anima. Anima je reprezentantem ženské stránky v muži a animus, jako její protiklad, představuje mužskou stránku v ženě. Zprvu mohou být tyto postavy vnímány jako projekce, úkolem terapeuta je jejich integrace, jakožto odrazu klientova vnitřního světa. Plná asimilace s těmito postavami není možná, důraz je ale kladen na pochopení tvůrčího potenciálu, který v sobě přináší a schopnost naučit se je vnímat jako cenné zdroje vhledu na život (Rubinová, 2008).

Archetypické formy nejsou pouze statické vzorce. Jsou to dynamické faktory, jež se projevují v impulzech stejně spontánních jako instinkty. Určité sny, vize či myšlenky se mohou objevit náhle. A ať je zkoumáme sebepečlivěji, nemůžeme přijít na to, co je jejich příčinou. To neznamená, že příčinu nemají. Je však tak vzdálená či nejasná, že nejsme s to uvidět, co to je (Jung, 2017, s. 72).

Archetypy obsahují pozitivní aspekty, jako je kreativita, moudrost a intuice. Tyto vlastnosti se mohou projevat v životě klienta jako inspirace, nápady a tvořivé řešení problémů. Na základě archetypální dynamiky lze však identifikovat i vlastnosti, které mohou být vnímány jako negativní, ničivé, jedná se o temné stránky, které se projevují jako strach, hněv a destrukce (Rubinová, 2008).

Zatímco Freud se zaměřoval na latentní obsahy ve snech, Jung přinesl do arteterapie nový rozměr. Podle něj nelze obraz nikdy úplně popsat, protože má mnoho vrstev a významů. Arteterapie může pomoci odhalit tyto hluboké vrstvy a umožnit pacientovi lépe porozumět sobě samému.

V rámci arteterapie se s archetypy nejčastěji setkáváme v pohádkách či mýtech. Pohádky jsou častým námětem pro výtvarné zpracování a následnou terapeutickou práci. Představují nevyčerpatelný zdroj archetypů, které se v této podobě objevují jako opakující se témata v nejrůznějších verzích příběhu. Umožňují lépe porozumět lidským emocím, konfliktům a vývoji postav. Zároveň „poskytují nejlepší návod k porozumění procesům, které se odehrávají v kolektivní psyché“ (Franz, 1998, s. 15). Výhodou pohádek na rozdíl od mýtu je jejich kulturní a rasová nezátíženost. „Řeč pohádek se tedy jeví jako mezinárodní jazyk celého lidstva“ (Franz, 1998, s. 24).

3 ARCHETYP STÍNU A PERSONY

Stín představuje téma, které člověka zajímá odpradávná. Tato temná síla dokáže mít destruktivní dopad na mezilidské vztahy i život obecně. Hlubinná psychologie zkoumá, v jakém kontextu stín vzniká, co je jeho podstatou a jak s ním co nejlépe zacházet (Kast, 2020).

Na stinné stránky v člověku upozornil ve své psychoanalytické teorii již Sigmund Freud. Přestože nepoužívá termín stín (který zavedl až Jung), jeho koncepty se dotýkají temnějších, nepřiznaných aspektů lidské psychiky. Zdůrazňoval, že mnoho našich myšlenek, pocitů a motivací je uloženo v nevědomí. Tyto obsahy mohou být potlačené a nepřístupné vědomému myšlení, ale ovlivňují chování jedince.

Freud rozdělil lidskou psychiku na tři části, které pojmenoval id, ego a superego. Id reprezentuje naše nevědomé touhy a pudy, ego se snaží vyrovnávat konflikty mezi id, superegem a vnějším světem, superego obsahuje morální normy a ideály. Konflikty mezi těmito částmi psychiky, ale také potlačené pudy, kterým Freud připisoval značný význam se mohou projevit jako stín²¹. V rámci své teorie hovořil Freud o metodě osvětlování stinných stránek, jejímž cílem je odhalit nevědomé procesy a pomoci pacientům lépe porozumět jejich vlastní mysli. Pro tento účel využíval Freud například analýzy snů, volné asociace či analýzy chyb (Kast, 2020). „Vidíme-li stín, můžeme konstatovat zdroj světla. Jas a tma se podmiňují navzájem, jedno patří k druhému“ (Kast, 2020, s. 11).

Na metaforu světla a stínu je možno navázat Jungovým konceptem archetypů stínu a persony. Dle Junga nelze člověka vnímat jen na základě jeho stínu, člověk není pouze stín, ale také tělo, jímž je stín tvořen (Kast, 2020).

Z hlediska stáří archetypů můžeme stín vnímat jako jeden z nejstarších, odkazy na něj nacházíme v řadě mýtů a příběhů z nejrůznějších kultur světa. „Podle Junga je stínem jednoduše celé nevědomí“ (Dahlke, 2014, s. 8). Naproti tomu archetyp persony lze charakterizovat jako nejmladší, vyvíjel se postupně s rozvojem společnosti. Sítil zejména tehdy, když byli lidé nuceni, v zájmu svého dalšího fungování ve společnosti,

²¹ Nevědomé touhy a konflikty mohou odhalit i tzv. parapraxe neboli neúmyslná přeřeknutí, která se projevují jako chyby v řeči, psaní, čtení, ale také jako přeslechnutí. Skrze ně se vkrádá stín do naší každodennosti (Kast, 2020).

akceptovat i to, s čím nebyli vnitřně ztotožněni. V tomto směru šlo nejčastěji o náboženství či politické uspořádání.

Jung charakterizuje personu následovně: „persona je onen adaptační systém nebo onen způsob chování, jímž se stýkáme se světem. A tak téměř každé povolání má charakteristickou personu“ (Jaffé, 2015, s. 360).

Výraz persona je původně znám z antického divadla, kde jí byla označována maska, kterou nosili herci. Tato maska dodávala dané postavě charakter a pomáhala herci identifikovat se s rolí, kterou hrál. Zároveň svou konstrukcí a otvorem na ústa plnila funkci předchůdce dnešního megafonu. Svému nositeli umožňovala dostatečnou hlasitost a srozumitelnost napříč prostorem. V přeneseném slova smyslu lze v tomto nalézt paralelu, kdy jednou z funkcí archetypu persony je být pro své okolí srozumitelný.

Personový postoj chápeme především jako masku, druhou tvář, kterou si oblékáme do společnosti. Tato maska pomáhá přežít a fungovat v komplexním světě. Zároveň slouží i jako jistý druh ochrany. Je štítem, který chrání to, co je pro nás intimní a pro ostatní nesrozumitelné. Chrání i ostatní před naší přílišnou intimitou. Ochrana však může mít omezující charakter. Balanc je třeba nalézt zejména v oblasti kontroly vlastních emocí a míry jejich sdělování (Kast, 2020).

Maska umožňuje svému nositeli změnit vlastní identitu. „Ukazuje, co bychom ukázat chtěli a určuje, které aspekty naší osobnosti mají naši bližní vidět a dokonce uznávat“ (Kast, 2020, s. 15). Současně ale skrývá vše, co náleží ke stínu. Je spojena s představou o nás samých, ale také s tím, jak chceme, aby nás druzí vnímali. Prostřednictvím persony prezentujeme část své identity a chceme, aby byla okolním světem potvrzena. „Pokud se jen já sama pokládám za umělkyni a nikdo z okolního světa mi to nepotvrdí, pak samozřejmě žádnou umělkyni nejsem“ (Kast, 2020, s. 15). Takovéto potvrzení pomáhá budovat pocit sebehodnoty. V opačném případě, kdy vlastní představy o nás samotných nejsou potvrzeny, stávají se podnětem k jejich revizi.

Verena Kast (2020) zmiňuje, že persona souvisí také s výchovou, společenskými konvencemi a pravidly společenského chování. Personové postoje jsou odrazem výchovy a děti jsou k nim vedeni prostřednictvím socializace. U dětí do tří let

se persona prakticky neprojevuje, identifikovat ji můžeme až mezi třetím a šestým rokem a je spjata s vývojem pocitu studu. „Vývoj naší osobnosti, to znamená utváření vědomého Já, spočívá na hodnocení. Jeho výsledkem je vznik osoby neboli jakési masky či fasády“ (Dahlke, 2014, s. 76). Jako novorozenec přicházíme na svět s určitými vrozenými dispozicemi a charakteristikami. Již v raném věku začínáme interagovat s okolím, zejména s matkou a dalšími blízkými. Některé z našich vlastností jsou přijímány pozitivně a posilují se, zatímco jiné, které se nesetkaly s kladnou odezvou, jsou potlačovány. „Dítě ustavičně cítí, že se lidé nechovají v každém prostředí stejně, že jednají různě, vždy podle toho, aby byly dobře přijímány a nebudili odpor“ (Kast, 2020, s. 16).

Čím přísnější a více omezující bylo prostředí, ve kterém dítě vyrůstalo, tím méně svých stránek mohlo akceptovat a tím více bude později posilovat a zdůrazňovat těch několik málo aspektů své osobnosti, respektive své Persóny, jež mu zbylo. Jeho ego bude úzké, rigidní a nepoddajné a jeho stín velký a prostorný (Dahlke, 2014, s. 82).

Rodiče, které své dítě zahrnují bezpodmínečnou láskou, ho povzbuzují k tomu, aby se svobodně vyjadřovalo a stálo si za svým názorem, zájmy a potřebami. Tímto postojem podporují nejen přirozený rozvoj jeho sebevědomí, ale zároveň i respektují jeho autenticitu. Nenapomáhají tak k tvorbě stínu. Neboť vše, co odmítneme, nemizí, ale přesouvá se hluboko do našeho nitra. Tam je stále přítomno, byť navenek toto nehezké a netolerované neprojevujeme.

V průběhu dospívání s personou experimentujeme a zkoušíme různé postoje, ty přizpůsobujeme dle reakcí vrstevnické skupiny, jejíž chceme být součástí. Okruh vlastností, které nás definují se nadále zužuje. Persona se projevuje v našem vystupování, módním stylu, komunikaci i profesi. Je jakýmsi vnějším obrazem, ideálem nás samých, který si o sobě vytváříme. Tento ideál ovšem předepisuje dokonalého člověka – někoho, kdo nemá žádné nedostatky. Proto se všechno, co neodpovídá tomuto ideálu, musí vytěsnit. V průběhu života si člověk vytváří řadu masek, které flexibilně střídá na základě prožívaných situací. V konečném důsledku je to naše okolí, které rozhoduje o tom, co je akceptovatelné a co nikoliv (Dahlke, 2014; Kast, 2020)

Každý vztah, ať už přátelský, partnerský či pracovní, je zdrojem dalších zkušeností, ale může se také podílet na rozšíření stínu a potlačení naší osobitosti. Jelikož stín může

být tvořen nejen tím, co nebylo našim nejbližším okolím přijato, ale také tím, co je ignorováno.

„Přehlížení a vytěsnění stínu, jakož i ztotožnění já se stínem může vést k nebezpečným disociacím. Protože stín leží v blízkosti světa instinktů, je nezbytné brát ho nepřetržitě v úvahu“ (Jaffé, 2015, s. 361).

Postupem času se může stát stínovým i to, co později mohlo být v jiném vztahu vnímáno jako žádoucí. Na prahu dospělosti se tak ocitáme v jakési zredukované verzi, ochuzení o charakterové rysy, vlastnosti a schopnosti, které mohly být cenným a prospěšným základem na další cestě životem (Dahlke, 2014).

V různých etapách života získávají persona a stín na odlišné míře důležitosti. „Potřeba být opravdový a společenská nutnost hrát určitou roli mohou vést ke konfliktu“ (Kast, 2020, s. 15). Tlak na přizpůsobení je ve společnosti značný, zejména v první polovině života, kdy je ovlivněn především výchovou. V tomto období převládá persona a její společensky vytvořená maska. Formuje se pojetí Já a důraz je kladen na úspěch ve vnějším světě. Maska odpovídá záměrům jedince a současně požadavkům okolí. Jakkoliv persona odpovídá požadavkům společnosti, v její podstatě je vždy něco, co v hloubi duše rezonuje s jejím nositelem. Existuje jisté riziko, že se člověk se svou personou plně identifikuje, což může být ohrožující zejména ve smyslu psychických diagnóz. „Z člověka, jenž se identifikuje jen s částmi své Persóny – svým vzhledem, oblečením či statusem ve smyslu titulů nebo ekonomické síly – se stává cosi prázdného a nepravého“ (Dahlke, 2014, s. 92).

S postupujícím věkem tento společenský tlak slábne a v druhé polovině života se stává méně významným. Což poskytuje prostor stát se tím, čím chceme být, tím, čím jsme ve své pravé podstatě vždy byli. Jakýsi návrat k sobě je pomyslným úkolem ve druhé polovině života, která klade důraz na vnitřní vývoj a seberealizaci. Na této cestě zpět k sobě samým, k naší duši, by se do centra pozornosti měl dostat stín. Setkání s ním je v této fázi klíčové a mělo by vést k jeho přijetí. Jung v tomto směru vnímá personu a stín jako iniciační archetypy, které napomáhají dosažení procesu individuace. O individuaci Jung uvádí: „Používám výrazu individuace ve smyslu onoho procesu, který vytváří psychologické individuum, to jest odlišenou nedělitelnou jednotu, celost“ (Jaffé,

2015, s. 354). Individuace je proces, který vede k integraci různých aspektů naší psychiky. Jeho cílem je dosažení rovnováhy a harmonie mezi vědomým a nevědomým. Pracuje se stínem a umožňuje odhalit, kdy nasazujeme naši společenskou masku (personu). Zahrnuje integraci opačných pólů, jakými jsou světlo a stín, mužský a ženský (archetypy anima a animy) s cílem dosažení celistvosti a autenticity. Individuace je o tom „stát se jednotlivcem, a pokud pod individualitou chápeme nejvnitřnější, nejzazší a nesrovnatelnou jedinečnost, tedy stát se vlastním bytostným Já.“ (Jaffé, 2015, s. 354).

3.1 Setkání se stínem

Stín je veledůležitá část našeho „já“, která nám má mnohé co říct, dokáže poradit, upozornit na důležité komplexy. Stojí někde tam, kde se nám nedaří, kde nejsme šťastni. Je to ten nejdůležitější protivník, oponent, rádce, průvodce a přítel. Setkat se s ním znamená přijít na dohodnutou schůzku, mluvit pravdu, poslouchat, co říká, a pracovat se strachem z toho, co se děje a co se otevírá. Je to způsob komunikace, která směřuje k pravdě (Ženatá, 2005, s. 113).

Kast (2020, s. 11) uvádí, že „jako stín člověka chápeme ty rysy osobnosti, které se v žádném případě nemají otevřeně ukazovat světu a nemá je být vidět“. Obdobnou definici nabízí i Ženatá (2005, s. 113) stín představuje „záhadnou, temnou a nepřátelskou osobu, se kterou nechceme mít nic společného, štítíme se jí, bojujeme proti ní a utíkáme před ní.“ Ne vždy jsme ale schopni některé své nehezké vlastnosti plně potlačit a schovat. Čas od času člověka prozradí jeho chování či postoj. Pokud takzvaně ztratíme svou tvář, svou masku, a stín pronikne na světlo, pocítujeme zpravidla stud či úzkost. V takovém případě ale dokážeme své chování omluvit tím, že se vlastně nic nestalo, ostatní se také tak chovají (Kast, 2020).

U druhých dokážeme stínové vlastnosti vidět poměrně zřetelně, u sebe sama se snažíme o jejich popření. Nechceme si připustit, že by naší součástí mohly být egoismus, závist, agresivita, zbabělost, lenost, bezohlednost, posedlost penězi apod. Přitom právě tyto vlastnosti, které nás na druhých často rozčilují a iritují, jsou naším vlastním stínem nebo s ním souvisí. Mohou poukazovat na vlastní vytěsněný stín, který nevědomě projikujeme mimo sebe (Jung, 2017). Tento jev označujeme jako (negativní)

projekci. „Projekce všeho zamlžují naše vidění bližního, kazí jeho objektivní obraz, a tak narušují i jakoukoli možnost ryzích lidských vztahů“ (Jung, 2017, s. 168).

Svou temnou stránku přičítáme druhým, jelikož se s ní sami nejsme schopni konstruktivně vypořádat. Stáváme se součástí hry na oběť a agresora a pozbýváme schopnost stát se autonomními. Předáme-li svůj stín na druhé, chceme, aby tuto stínovou část projevíli, čímž se může spustit i v nás samotných. Objevit se pak může nečekaně, jako impulzivní jednání, jedovatá poznámka, předsudek, negativní myšlenka, pomluva, chybný krok, který způsobí to, co jsme vlastně vůbec nechtěli (Kast, 2020).

„Jestliže si uvědomujeme projekci a dokážeme věci prodiskutovat beze strachu či nepřátelství při současném citlivém jednání s druhým člověkem, pak je šance na vzájemné porozumění – nebo alespoň dočasné příměří“ (Jung, 2017, s. 169).

Ideálním učitelem pro práci s projekcí stínu jsou partnerské vztahy. V počátcích vztahu, kdy jsme zamilovaní, vidíme na druhém jen to dobré. Vědomě se přijímáme. Projekce má pozitivní charakter. Hovořit lze o tzv. světlém stínu, který vrháme na svého partnera a pozitivně jím formujeme daný vztah.

V pozdějších fázích se ve vztahu objevuje polarita. Partner zrcadlí naše stinné stránky, které si neseme v sobě, ale potlačili jsme je. Jung (2017) zmiňuje, že pokud je stín ignorován nebo není pochopen, začíná být nepřátelský. „Někdy, i když ne často se člověk cítí nucen žít tu horší stránku své povahy a potlačovat lepší“ (Jung, 2017, s. 168). Vzájemné zrcadlení temného stínu, se kterým není pracováno, může postupem času vést až k ukončení vztahu.

Stín promlouvá k člověku také skrze sny. Ty napomáhají k jeho uvědomění. Jejich prostřednictvím poznáváme odmítanou či doposud neprozkoumanou část své osobnosti. Obsahující obvykle „hodnoty, jež vědomí potřebuje, ale které existují v podobě těžko integrovatelné do života snícího“ (Jung, 2017, s. 166). Dle Junga se ve snech objevuje v personifikované formě s cílem upozornit na ty vlastnosti, které člověk nemá rád u druhých lidí. Přičemž na sebe bere podobu osoby stejného pohlaví jako je snící. (Jung, 2017). Sny však hovoří jazykem symbolů a do jejich výkladu vstupuje více faktorů.

Další setkání se stínem nabízí mýty a pohádky, které nalezneme u nejrůznějších národů. Mýty a pohádky často zobrazují hrdiny, kteří musí čelit svým stínům, aby dosáhli svých cílů. Přičemž vždy narazíme na obdobné vzory.

V těch se projevuje například jako stín hrdiny. „Tato postava se ve srovnání s hrdinou jeví jako primitivnější a instinktivnější, nemusí však být morálně méněcenná“ (Franz, 1998, s. 91). Příkladem může být příběh o hodné a zlé sestře, který končí tím, že jedna je zahrnuta bohatstvím a druhá je potrestána. Nebo je hrdinka trýzněna macechou či čarodějnici. Temný stín může mít i podobu zvířete (vlk v beráncí kůži). Zvířecí či lidskou podobu může mít i světlý stín, který vystupuje jako pomocník, zachránce (Franz, 1998).

Zlý stín má v sobě pozitivní hodnotu, zpravidla klade překážky nebo se chová tak, aby podnítil k hrdinskému činu. Je pomocníkem na cestě k vývoji. „V nevědomí je hnací silou, která je špatná jen potud, pokud nerozumíme její funkci“ (Dahlke, 2014, s. 100). Dahlke (2014) v této souvislosti upozorňuje na luciferský aspekt, který přináší světlo. V okamžiku vítězství, kdy byl hrdina schopen činu, se stává stín nadbytečným a ztrácí svou moc. Franz (1998) dále uvádí, že pokud se v pohádce nevyskytuje stínová postava, může, kromě svých pozitivních stránek, vykazovat tyto stinné znaky i sám hrdina. Například v řecké mytologii se hrdinové často potýkají s temnými stránkami své osobnosti, jako je hněv, závist nebo chamtivost.

„Princové a princezny jsou v pohádkách terčem kouzel neznámých temných bytostí a jsou proměňováni v šeredné postavy“ (Dahlke, 2014, s. 92). A svůj stín jsou tak nuceni ukázat. Nakonec se však vždy objeví někdo, kdo odhalí jejich pravou osobnost, a i přes jejich vnější podobu, je začne milovat. Jedině pravá láska dokáže integrovat stín a vést k osvobození. „Tak jako zakletá pohádková bytost, i stín touží po tom, aby byl poznán pochopen a vysvobozen“ (Dahlke, 2014, s. 99). „V psychologii pohádek odpovídá osvobození mystické svatbě a osvětlení“ (Franz, 1998, s. 93).

Překvapivé je, jak si pohádkoví hrdinové jsou vědomi nevyhnutelnosti existence těchto stínových postav. Neobviňují je ani neodsuzují, ani v nejmenším nenaříkají a nestěžují si. Pohádkové postavy neznají projekci. Na místo toho akceptují význam stínových postav pro jejich vlastní život a berou je vážně. (Dahlke, 2014, s. 95).

Jung v rámci své koncepce stínu rozděluje stín na několik aspektů²². Jednotlivými částmi jsou individuální neboli osobní stín, kolektivní stín a archaický stín. „Kromě individuálního stínu, zahrnuje kolektivní stín nevědomá témata dané kultury a společnosti a archaický stín nás konfrontuje s prastarou temnotou“ (Dahlke, 2014, s. 15).

Dle Kast (2020) může osobní stín tvořit jedna vlastnost či celý soubor vlastností, které jsme v sobě potlačili, považovali jsme je za nepřijatelné a nechceme se k nim znát. Vytěsnili jsme je, jelikož se v daný moment neshodovaly s představou o ideálu našeho Já či ideálu okolního světa. Tyto vlastnosti ale přesto zůstávají naší součástí a nevědomě se mohou projevit v určitých rysech chování. Nepracujeme-li s nimi, jejich dopad na náš život v průběhu let sílí, aniž bychom si to uvědomovali. „Vytěsněné stínové části se v nevědomí spojují v jeden stínový komplex. Co se spojilo v komplex, to se musí opět rozložit na jednotlivé aspekty“ (Kast, 2020, s. 27). O svých stinných stránkách však můžeme hovořit až ve chvíli, kdy si některé z nich plně uvědomíme. Dokážeme-li formulovat to, co na sobě nemáme rádi, můžeme hovořit o tom, že některé stinné aspekty své osobnosti alespoň tušíme.

Když jsme schopni vidět svou chamtivost, žárlivost, zlobu, nenávist apod., můžeme energii, která se v těchto emocích nachází, využít k pozitivním cílům (Dahlke, 2014).

Ve svém životě můžeme zaznamenat význam pouze jednotlivých aspektů stínu a pouze za jejich důsledky můžeme odpovídat. Jestliže zakoušíme sami sebe jako zcela zakryté stínem, pak nemůžeme na svém stínu pracovat, neboť je příliš mocný a příliš nezřetelný. Máme však možnost naučit se s ním zacházet, když bereme v úvahu jednotlivé zkušenosti se stínem, které se dají přesně vylíčit (Kast, 2020, s. 27).

Kolektivní stín představuje širší koncept, který je tvořen z kolektivních faktorů, jejichž zdroj stojí mimo osobní život jedince. Zahrnuje nezpracovaná, nevědomá témata skupiny nebo společnosti. „Nežijeme jako izolovaná individua. Co lidé dělají dobrého i špatného, to nás ovlivňuje“ (Kast, 2020, s. 60). Tyto kolektivní faktory jsou jakýmsi sdíleným stínem lidstva a odkazují na temné a destruktivní aspekty lidské psychiky. Nesou v sobě historická traumata, která pramení z násilí, nenávisti, útlaku, zabíjení

²² „Samotný obraz stínu patří částečně k osobnímu a částečně ke kolektivnímu nevědomí“ (Franz, 1998 s. 91). „Jako část osobního nevědomí patří stín k já, avšak jako archetyp, odpůrce‘ (,protivníka‘, ,satana‘) patří ke kolektivnímu nevědomí“ (Jaffé, 2015, s. 361).

a dalších negativních vlivů, které působí na úrovni kolektivního nevědomí. Žádný zločin nestojí sám odděleně, ale je vykonán v širším okruhu. Všichni lidé jsou tvůrcem tohoto stínu, přestože náš vliv na něj nemusí být markantní. Destruktivita je pouhou možností lidského chování, jejíž volba souvisí s nevědomostí lidí (Jung, 1997).

Archaický stín pracuje s pradávnými symboly, motivy, instinkty, vzory chování a myšlení, které jsou sdíleny napříč kulturami a sahají na počátek lidské historie. Jsou zakotveny v našich genetických dispozicích.

3.2 Přijetí stínu

Stín má ambivalentní charakter, je v něm cosi, co fascinuje i odpuzuje. Vede člověka za hranice jeho osobnosti. Působí skrytě z hloubky nevědomí, poukazuje na to, co nám chybí k úplnosti. (Dahlke, 2014).

Ačkoliv je často zobrazovaný jako tmavý, temný, přesto je v něm ukryt přístup ke všemu světlému, co je v nás a co si potřebujeme zvědomit a zejména prosvítit. (Dahlke, 2014, s. 8).

Když Jung nazval jednu stránku z nevědomé osobnosti stínem, odkazoval k relativně dobře definovanému faktoru. Někdy ale se stínem směřujeme všechno, co je pro já neznámé, včetně i těch nejcennějších a nejvyšších sil (Jung, 2017, s. 169-171).

Stín je silný tehdy, je-li jeho směřování v souladu se směřováním bytostného Já. V takovém případě je ovšem těžko rozpoznatelné, kdo je strůjcem pociťovaného vnitřního tlaku (Jung, 2017).

Jakou cestou k přijetí stínů dojde, závisí jednak na samotném stínu, ale také na koherenci jáského komplexu, který ovlivňuje, jak snadno stín přijímáme. Jáský komplex zahrnuje všechny aspekty naší osobnosti, naše postoje, vzory chování a přesvědčení. Pokud jsou naše přesvědčení a postoje konzistentní, může to usnadnit proces přijetí. Další z cest přijetí stínu může být sebepoznání a sebereflexe. Pozorování našich myšlenek, emocí a reakcí nám umožňuje identifikovat stíny. Sebereflexe vede k zamyšlení nad tím, proč určité aspekty naší osobnosti potlačujeme, ale také k hledání kořenů těchto tendencí. Jednou z cest může být psychoterapie, která svou analýzou může pomoci odhalit a přijmout stín. Někdy nás donutí čelit našim stínům životní

události, například ztráta, nemoc nebo konflikty. V pohádkách a mýtech se setkáváme také s tím, že téma přijetí stínu se objevuje v období životních přechodů. Ty nastávají zejména ve chvíli, kdy, již stín není možné dále vytěšňovat (Kast, 2020).

Stín nalezneme v každém rodinném uskupení. Stinné stránky se aktivují, když se odpoutáváme od rodičů a jejich komplexů. Jsou to vžití vzorce, s kterými je třeba se vypořádat. „Rozvoj uvědomování a přijetí stínů nám také pomůže v tom, abychom konečně prošli cestu vnitřního vývoje, která souvisí s odpoutáním od rodičovského komplexu“ (Kast, 2020, s. 103). Rozhodneme-li se odhalit svá stínová témata, měli bychom se proto zaměřit na svou primární rodinu. Kromě našich rodičů sehrávají důležitou roli také prarodiče a jejich předkové. Je pravděpodobné, že jsme v rámci výchovy akceptovali jako stinné to, co oni sami netolerovali. Provedeme-li dle Kast (2020) analýzu jejich hodnot a představ, je možné identifikovat nejdéle vytěšněný stín. To, čemu byl odmítnut prostor u našich rodičů i v rámci širší rodiny či kultury, vytváří nejhlubší stín, zasahující do kolektivního nevědomí. Může se jednat například o sexualitu, kterou považovala za špatnou zejména křesťanská doktrína.

Dokážeme-li své stínové chování nejen rozpoznat, ale i korigovat a mít představu o tom, co by způsobilo, pokud bychom mu dali volný průchod, můžeme hovořit o přijetí stínu. Již nemáme potřebu svalovat chyby a vinu na druhé, neseme sami odpovědnost, za to, co nám přísluší. Přijímáme svoji omezenost, ale zároveň získáváme přístup k osobním aspektům, které nám byly původně vlastní (Kast, 2020).

Přijetí identifikovaného stínu je snazší, jsme-li tolerantní a empatičtí, nejen k druhým, ale také sami k sobě. Máme-li zastíněné vědomí, domníváme se, že nejlépe víme, co je správné a jak by mělo naše okolí vypadat. Tento přístup způsobuje řadu zklamání, jelikož ne vždy se naši bližní chovají tak, jak očekáváme. Je důležité, abychom se navzájem dokázali docenit. Větší tolerance vede k pochopení, že v chování druhých můžeme naopak spatřit rozmanitost a jejich jedinečný přístup. Projevíme-li vůči nim svou empatii, i oni ji třeba projeví vůči nám, když budeme pod nadvládou stínu. V takových chvílích není nápomocná kritika, ale naopak pochopení, že daná situace, kdy svádíme boj sami se sebou, není ani pro nás komfortní (Kast, 2020).

„Přijetí stínu a zvýšení citlivosti na stín nám přinesou jednak větší sebepoznání, toleranci k sobě samotným i k druhým, jednak méně přetvářky“ (Kast, 2020, s. 21). Integrace stínu předpokládá, že se stín skutečně dá či má plně integrovat do našeho vědomí. Nemá být žádným způsobem odmítán, ale pochopen a uznán jako součást naší celistvosti (Jung, 2017).

Přijmout svůj stín znamená, že akceptujeme princip života. Není to ovšem lehký úkol, možná bude třeba pozměnit náš náhled na lidský život, na prožívání toho, co vnímáme jako zlé a zraňující. Přijetí stínu je o tom, „že od života nebudeme očekávat jen samé světlo, ale jas i temnotu ve všech odstínech, smích i pláč, život i smrt“ (Kast, 2020, s. 57).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

4.1 Výzkumný záměr

Praktická část bakalářské práce si klade za cíl prozkoumat téma Chladné (studené) koláže a jejího využití v arteterapeutické práci.

V návaznosti na cíl výzkumu je formulován výzkumný problém: Jak mohou být Chladné koláže zpracovány, jak s nimi lze pracovat a jaká témata otevírají v arteterapeutické práci?

V první rovině, která pracuje s analýzou, jsou formulovány tyto výzkumné otázky:

- Jaké motivy a témata se objevují na chladných kolážích?
- Jak jsou chladné koláže formálně zpracovány?

Ve druhé rovině, zahrnující případovou studii, jsou formulovány tyto výzkumné otázky:

- Jaká témata se otevírají na základě práce s Chladnou koláží?
- Jaká témata se otevírají na základě práce s koláží Moje sociální role?

4.2 Metoda výzkumu, získávání dat a analýza

V praktické části práce bude použita metoda kvalitativního výzkumu.

Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách (Creswell, 1998, cit. podle Hendl, 2005, s. 50).

Metody použité v praktické části práce přinesou výzkumná data a představí analýzu produktů. Cíl práce bude zkoumán ve dvou rovinách. V rámci analýzy souboru 30 artefaktů budou popsány časté motivy a témata objevující se v chladné koláži a její formální zpracování. Pomocí případové studie bude představena možnost práce s Chladnou koláží.

Případová studie je jedním z přístupů kvalitativního výzkumu. Je možné ji definovat jako „detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů“ (Hendl, 1997, s. 104). Další definici termínu případová studie uvádí Pedagogický slovník:

Výzkumná metoda v empirickém pedagogickém výzkumu, při níž je zkoumání podroben jednotlivý případ (např. žák, malá skupina žáků, jednotlivá třída, škola apod.), detailně popsán a vysvětlován, takže se dochází k takovému typu objasnění, jehož při zkoumání těchto objektů v hromadném souboru nelze dosáhnout. Výhodou metody je možnost hlubokého poznání podstaty případu, nevýhodou omezenost zobecnitelnosti výsledků (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 188–189).

V rámci první části výzkumu, analýzy 30 výtvarných artefaktů ve formě Chladných koláží, jsem pracovala s dostupným souborem koláží, které jsem získala od studentek Ateliéru arteterapie na PF JU a osob z mého okolí. Nejedná se o reprezentativní, náhodný soubor.

V druhé části výzkumu budou prezentovány případové studie 3 participantek, na kterých bude představeno, jak se dá pracovat s Chladnou koláží v kombinaci s koláží Moje sociální role. Jak je o těchto kolážích možné přemýšlet a mluvit o motivech na nich zobrazených. Případové studie jsou doplněné o některé poznatky získané pozorováním účastnic při tvorbě výtvarných artefaktů a mým zamyšlením nad jednotlivými výslednými artefakty.

Pro tvorbu koláží byly účastnicím výzkumu poskytnuty pomůcky: nůžky, lepidlo a čtvrtka ve formátu A2. K dispozici jim byly také časopisy a noviny různého zaměření. Výtvarné artefakty (koláže) vznikaly výběrem obrázků z časopisů či novin s ohledem na zadané téma. Vytržené či vystřižené obrázky byly poté aranžovány a lepeny na bílou čtvrtku ve formátu A2.

Na participantky druhé části výzkumu jsem získala kontakt prostřednictvím osob z mého okolí. Tyto ženy projevíly zájem se výzkumu účastnit. Výzkum probíhal v období dubna a června roku 2024. S participantkami jsem realizovala celkem 8 setkání. V rámci prvního setkání jim byla vysvětlena práce s koláží jako výtvarnou technikou. Zadáno jim bylo vytvořit dvě koláže: Chladnou koláž a koláž Moje sociální role. U Chladné koláže jim byla sdělena instrukce uvedena v teoretické části bakalářské práce. Koláž Moje sociální role byla zvolena jako doplnění v kontextu analytické psychologie a z ní vycházející dvojice archetypů stínu a persony.

S každou z participantek jsem se po týdnu setkala nad vytvořenými artefakty při individuálním rozhovoru. Vytvoření další sady koláží bylo realizováno po měsíci od prvního setkání. Jeho cílem bylo znovu zpracovat koláže na téma Chladná koláž a koláž Moje sociální role. Následně jsem se po týdenním odstupu setkala s každou z participantek opět zvlášť u rozhovoru nad druhou sadou koláží.

Hloubka rozhovoru a zastavení se nad jednotlivými motivy byla volena s ohledem na ochotu participantek blíže o nich hovořit případně nacházet paralely ve vlastním životě. V rámci rozhovoru jsem pracovala s parafrází, metaforou a otázkami, které by mohly dále rozvíjet myšlenky participantky o daném motivu. Při interpretaci jsem pracovala s výkladem a významem, který participantky samy přisuzovaly jednotlivým motivům a s informacemi, které jsem od nich získala. Ohled byl brán také na čas, který byl po vzájemné domluvě na setkání poskytnut. Individuální rozhovor nad kolážemi trval cca 2 hodiny.

4.3 Etika výzkumu

Všichni autoři prezentovaných artefaktů byli informováni o cíli výzkumu a do výzkumu se zapojili dobrovolně. Pro účel bakalářské práce souhlasili se zveřejněním snímku svého výtvarného artefaktu – koláže. Participantky výzkumu, jejichž artefakty jsou součástí případové studie, podepsaly informovaný souhlas, kterým účast ve výzkumu potvrdily. Svůj souhlas vyjádřily s audio záznamem rozhovoru nad kolážemi a přepisem některých informací z něj získaných pro účel praktické části této bakalářské práce. Podepsané informované souhlasy jsou uschovány autorkou práce.

V souvislosti s ochrannou osobních údajů je v rámci analýzy souboru 30 koláží uveden pouze věk a pohlaví účastníků. V případové studii je uveden věk, rodinný stav, dosažené vzdělání, odvětví profese. Pro zajištění anonymity byla jména participantek změněna.

5 ANALÝZA SOUBORU 30 CHLADNÝCH KOLÁŽÍ

Analýza popisuje časté motivy a témata objevující se v chladné koláži a její formální zpracování.

5.1 Motivy a témata objevující se v chladných kolážích

Lebka, kostra – zpravidla bývá tento motiv spojován se smrtí, smrtelností, ale také s otázkou, co je po smrti? „Kostlivec obvykle představuje smrtelnost a marnost lidských tužeb, ale také asketické zřeknutí se tělesného pohodlí. V alchymické symbolice je kostlivec ztotožňován se stavem smrti před vzkříšením“ (Fontana, 1994, s. 128).

Led a sníh - „Led symbolizuje neplodnost, chlad a strnulost jak u lidí, tak v přírodě. Tání ledu proto zvěstuje návrat života. Sníh má některé podobné symbolické významy, ale protože je měkký a krásný, znamená také skrytou pravdu a moudrost“ (Fontana, 1994, s. 113)

Hodiny, hodinky, budík – symbolizují plynutí času, prchavost existence. Fontana (1994, s. 68) definuje přesýpací hodiny „jako symbol smrtelnosti a ubíhajícího času.“

Vesmír, noční obloha – vesmír je nekonečným a neprobádaným prostorem. „Mnohé kultury vyznávaly přesvědčení, že vesmír je rozdělen do dvou říší – nebeské a pozemské. Nebesa byla jako domov bohů a vyšších sil spojována s duchem i rozumem, zatímco země byla symbolem hmoty a tělesnosti“. (Fontana, 1994, s. 34).

Stíny, tmavé siluety postav – mohou souviset s tématem smrti, světem duchů. „Stín je znakem hmotnosti. Kdysi se věřilo, že duchové se poznají podle toho, že nevrhají stín. V jungovské terminologii se stín vykládá jako potlačená nebo nedokonale poznaná část vlastní osobnosti“ (Fontana, 1994, s. 130).

Démoni – démon „symbolizuje činnou sílu zla“ (Fontana, 1994, s. 129). Gibson uvádí, že „mnozí démoni jsou nadáni schopností proměny“ (2010, s. 27).

Čarodějnice – dle jungiánské teorie patří čarodějnice k archetypům, je to žena, která ovládá „temné magické síly, používané se špatnými úmysly a s pomocí pekelných bytostí“ (Gibson, 2010, s. 9).

Had – „V křesťanství má symbolickou roli Satana pokušitele“ (Fontana, 1994, s. 80).
Budí strach, nedůvěru a lstivost (Gibson, 2010).

Válka – „Na psychologické úrovni může válka připomínat duchovní zmatek a soupeření mezi touhami těla a diktátem ducha. Představuje také ničivé síly šílenství a psychického rozpadu. Pro svou agresivní energii může válka symbolizovat také mužský prvek a iniciační obřad, po němž se stává chlapec mužem“ (Fontana, 1994, s. 72)

Zbraně – Zbraně mohou prezentovat nástroj k ovládnutí, ohrožování či zabíjení. „Válečné zbraně mohou být i kladným symbolem. Meč často představuje spravedlnost a autoritu, luk se šípem sluneční svit nebo soužení lásky, dýka falus a mužnost obecně“ (Fontana, 1994, s. 73).

Vojáci – vojáky je možné vnímat ve spojitosti s podřízeností, posloucháním rozkazů.

Kočky – „představuje Satana, neřest a temnotu; černá kočka byla nejčastějším symbolickým ztělesněním čarodějnice. Kočky mohou symbolizovat rodinný život, ale jsou také považovány za představitelky krutosti a svobody“ (Fontana, 1994, s. 85).

Ryby – „četné kultury považují rybu za symbol plodnosti a životadárných vlastností vody. Ryba představuje život v hlubinách a tím i inspiraci a tvořivost“ (Fontana 1994, s. 88). Řecké slovo Ichtus znamená ryba, v křesťanské tradici se objevuje symbolické spojení ryby a Ježíše Krista (Gibson, 2010).

Hmyz – Antičtí lidé přisuzovali hmyzu, že je řízen démonickými silami (Fontana, 1994).
Zobrazení hmyzu může souviset s odporem, strachem či fobií z hmyzu.

Ze zvířat byl na kolážích zastoupen také pes, zejména rasa buldok.

Zamyšlení nad dalšími motivy a tématy:

Shromáždění lidí, dav – v rámci dostupného souboru koláží jsem si všimla, že jedním z objevujících se motivů bylo shromáždění lidí, dav. Vnímání tohoto motivu může být různé, záleží na kontextu. Dav může skrývat strach (úzkost) z velkého množství lidí, strach z tlačenice, může souviset také s určitou bojovností – demonstrací, vzpourou apod. Nabízí se také souvislost s tématem stádovosti. Případně bych tento motiv vnímala ve spojení s nenaplněnou potřebou cítit se být součástí určitého uskupení.

Motivy spojené se zdravím a nemocí, které se objevily na kolážích – lékaři, operace, injekce, léky, prostředí nemocnice apod. V různých podobách se na chladných kolážích objevovalo téma těla. Tělo vyhublé na kost, kypré tělo, svalnaté tělo, zohydžené tělo, mrtvé tělo apod. Domnívám se, že motiv těla může rovněž odkazovat na oblast zdraví či nemoci. Souviset by mohl i se strachem z nemoci, úrazu, smrti, ale také s pocitem studu, potlačenou sexualitou, pociťovaným tlakem společnosti na vzhled těla, přijetím svého těla apod.

Politici – na několika kolážích se objevili politici, domnívám se, že tyto postavy mohou být spojeny například s tématem moci a autority.

Horolezec, potápěč – myslím, že tyto postavy mohou souviset například se strachem z výšek či naopak hloubek. Pro někoho mohou prezentovat také potřebu nadhledu či ponoření se do sebe.

5.2 Formální zpracování chladných koláží

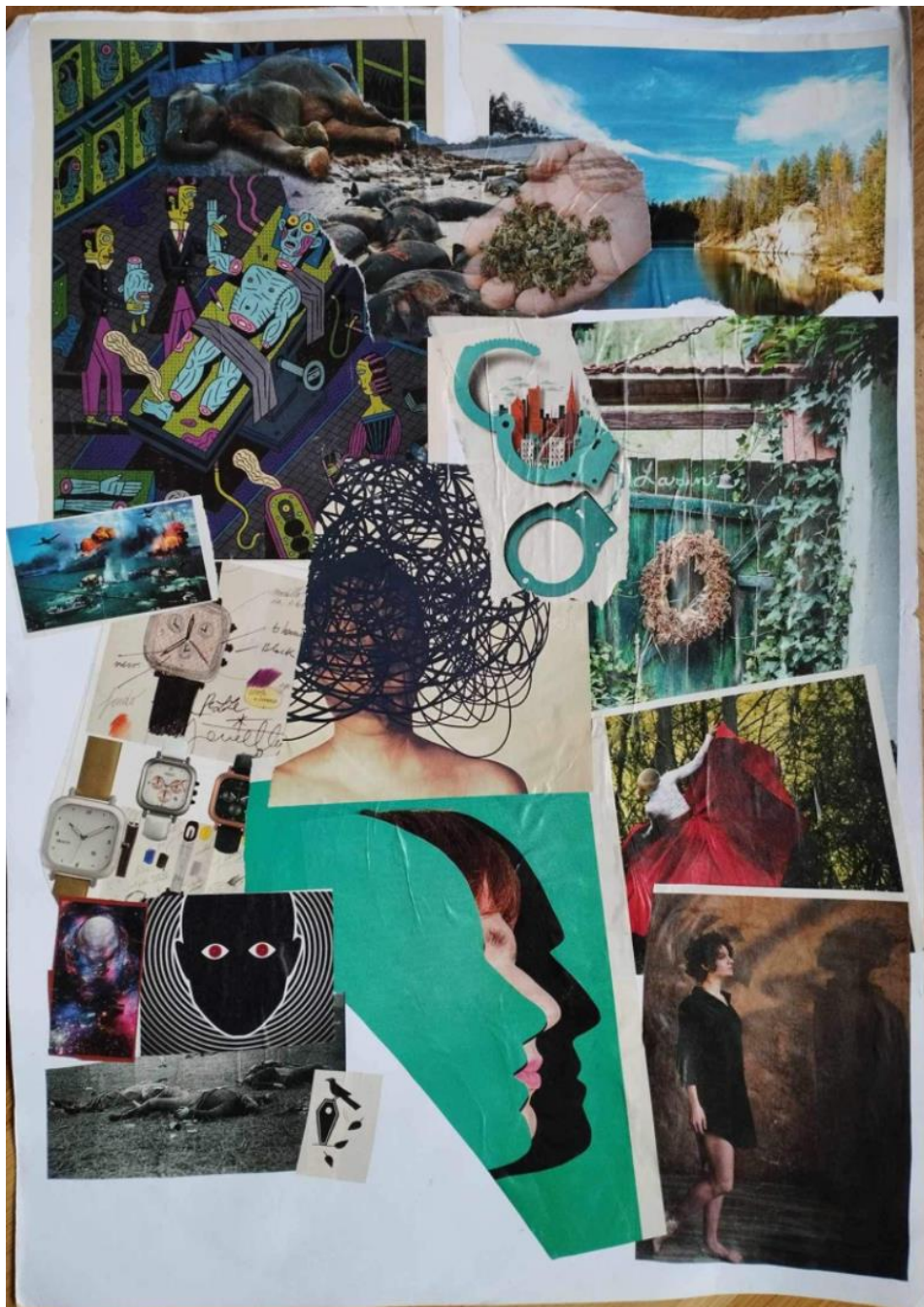
U koláží, které jsem měla pro účel praktické části bakalářské práce k dispozici, převažoval formát zpracování na šířku. Část účastníků ale zvolila formát na výšku (př. obrázek 1.1 a obrázek 1.2).

Obrázek 1.1: Chladná koláž (muž, 53 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.2: Chladná koláž (žena, 48 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Někteří z účastníků vybočili ven z formátu jednotlivými obrázky (př. obrázek 1.3 a obrázek 1.4), což může reflektovat schopnost dovolit si vybočit z předepsaného rámce. Mohlo by se ale jednat také o potřebu autora něco z koláže „vystrčit“ ven.

Obrázek 1.3: Chladná koláž (muž, 36 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.4: Chladná koláž (žena, 23 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Rozdíly byly také v poměru použitých obrázků. Některé koláže byly tvořeny několika obrázky (př. obrázek 1.5 a obrázek 1.6), jiné nabízely ztvárnění, které vyvolávalo dojem přeplnění (př. obrázek 1.7 a obrázek 1.8). Moc prvků z různých sfér může odkazovat na pocit zahlcenosti samotného autora/autorky koláže, zdůraznění potřeby odpočinku.

Obrázek 1.5: Chladná koláž (žena, 34 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.6: Chladná koláž (žena, 31 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.7: Chladná koláž (žena, 19 let)



Zdroj: vlastní výzkum

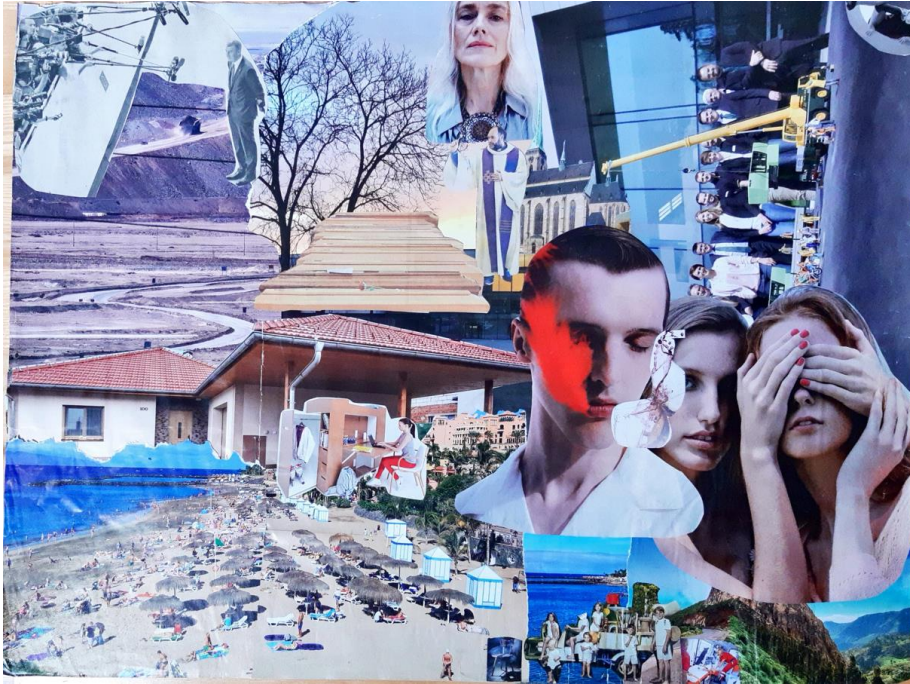
Obrázek 1.8: Chladná koláž (žena, 34 let)



Zdroj: vlastní výzkum

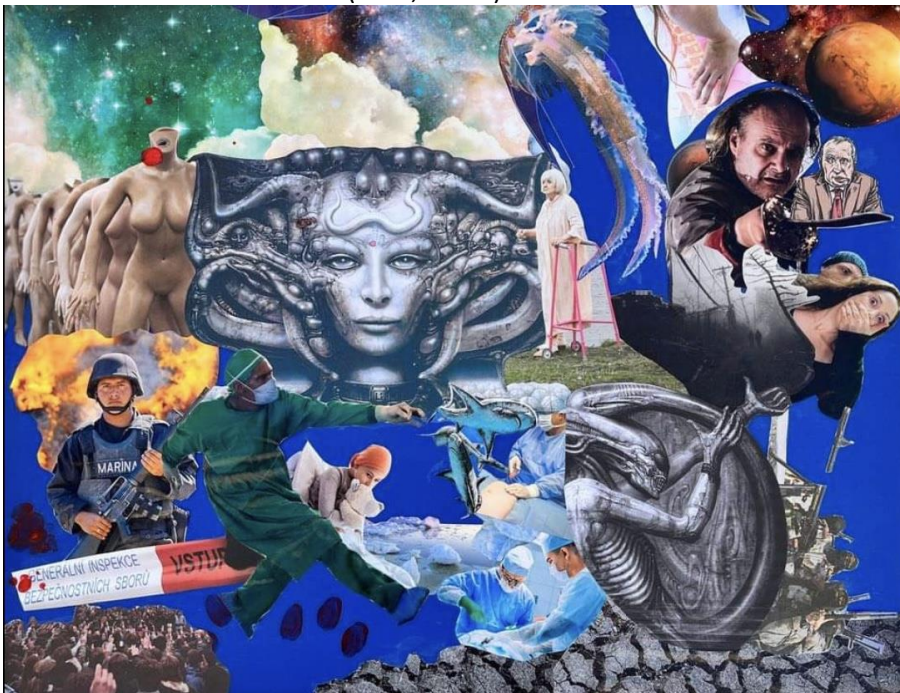
V souboru koláží se objevovala různá barevnost v různé míře. Zastoupena byla černá, bílá, šedá, hnědá, béžová, modrá, zelená, výjimkou ale nebyly ani teplejší barvy například žlutá, oranžová, červená, růžová. Některé z dostupných koláží byly laděné do modrých tónů (př. obrázek 1.9 a obrázek 1.10), u jiných byla výraznější černá barva (př. obrázek 1.11, obrázek 1.12 a obrázek 1.13).

Obrázek 1.9: Chladná koláž (žena, 36 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.10: Chladná koláž (žena, 45 let)



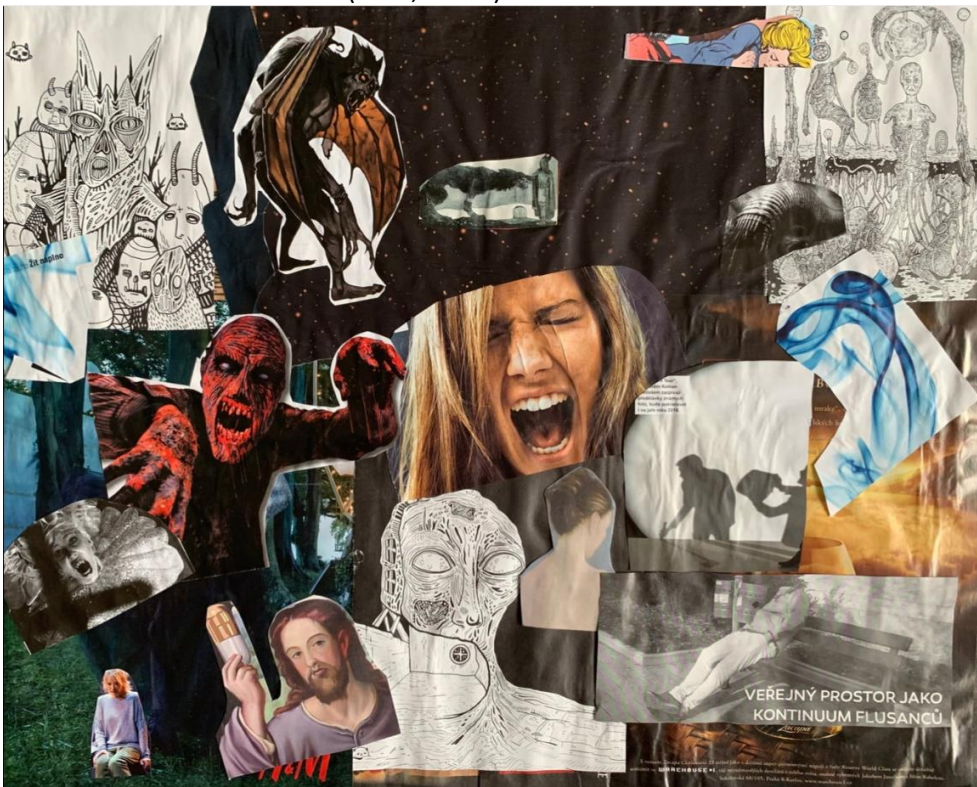
Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.11: Chladná koláž (žena, 30 let)



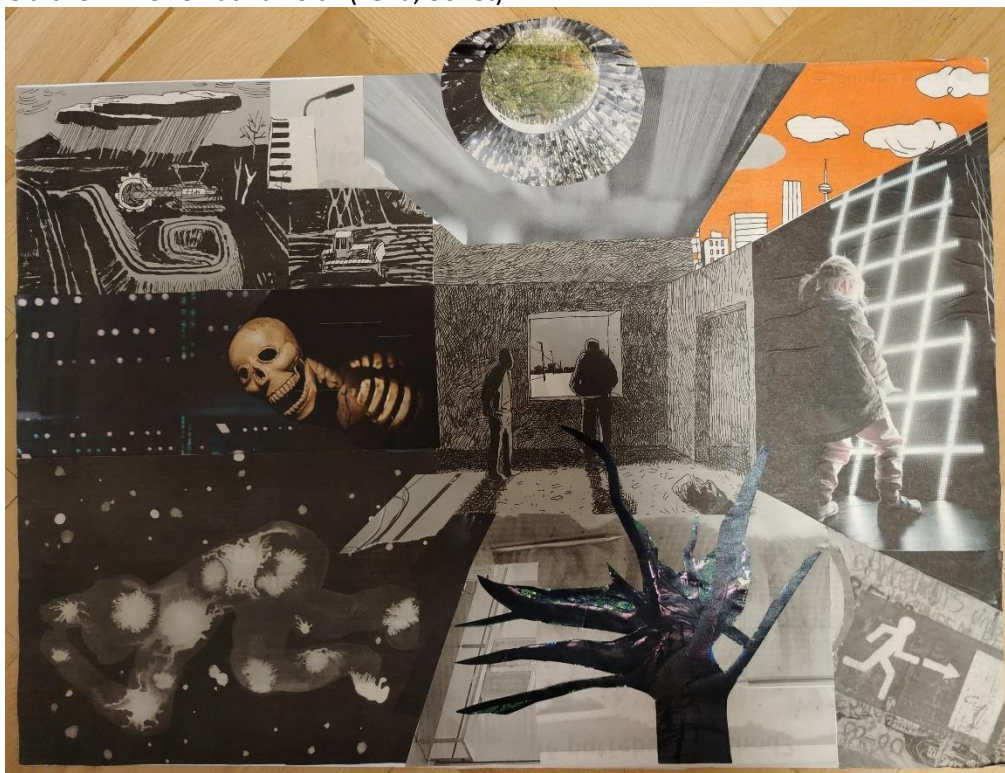
Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.12: Chladná koláž (žena, 23 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.13: Chladná koláž (žena, 36 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Při pohledu na konečnou podobu Chladné koláže (viz obr. 2.1) jsem se v následné analýze zamýšlela nad zastoupením jednotlivých motivů. Jako jedno z nejpálčivějších se na koláži jeví téma války, násilí a zabíjení. Na to odkazuje hned několik obrázků (některé z nich černobílé), umístěných v levé části koláže. Motivem, který mě v této části zaujal, byl obrázek působící dojmem dopravní zácpy. Je otázkou, zda zobrazená auta byla reálně v pohybu či se jedná o zachycení opravdové kolony stojících aut. V souvislosti s tím mě zajímá, jak obrázek bude vnímat sama Alena. Pokud by se z Alenina pohledu jednalo o dopravní zácpu, přemýšlela bych nad tím, co stojí na místě, zda Alenu něco omezuje v pohybu či vnímá pocit omezení v nějaké oblasti svého života. Dopravní zácpu bych v návaznosti na motivy války, které ji obklopují, spojovala s bezvýchodností, nemožností ovlivnit některé dění.

Jako významnější vnímám také obrázky spojené s tělem a jeho kondicí, které se nachází ve spodní středové části koláže a dále postupují do pravé strany. Na identifikační místo Alena umístila obrázek, na kterém je růžový batůžek. Nad ním je obrázek bílého koně, domnívám se, že se může jednat o součást nějaké dětské atrakce.

V pravém horním rohu je prostor hlubiny se žraloky, vedle tohoto motivu je obrázek vesmíru. Hluboké moře i vesmír mohou být vnímány jako neznámé, neprobádané prostory. Pociťuje Alena strach z hluboké vody (event. žraloků), má strach z neznámého?

Rozhovor nad chladnou koláží začala sama Alena obrázkem s motivem vesmíru. Vesmír popisuje jako něco, u čeho se ptá sama sebe, *kde je konec?* Doplnila, že o tom přemýšlela již jako malá, nejčastěji před spaním. Zeptala jsem se jí, zda má tento zážitek spojený i s nějakým pocitem. Alena zmínila pocit nejistoty a do určité míry i strach, který v návaznosti na to jako dítě pociťovala – *strach o to, abychom jako planeta někam nespadli.*

Podobné to má také s hlubinou, nerada plave do hloubky, kde neví, co je pod ní. Bojí se žraloků.

Pocit nejistoty vnímá i v souvislosti se současnou situací války na Ukrajině. Nemá ráda, když se lidé nemohou domluvit, najít společnou řeč. Dostane-li se sama do konfliktu,

raději se sebere a odejde. V určitých případech je schopná jít i do konfrontace, což popisovala na konkrétní události, která se odehrála v jejím životě.

Aleny jsem se také zeptala, jak vnímá obrázek zobrazující řadu aut. Alena jej popsala jako dopravní zácpu. Zeptala jsem se jí, jak by se v takové dopravní zácpě cítila? Dopravní zácpa v Aleně dle jejích slov vyvolává podobné emoce a pocity, jaké má v souvislosti s válkou – *nemůžu to ovlivnit, je to nejistota. Víím, že se může něco stát, ale nechci, aby se to stalo.*

Přesto, že má Alena ráda zimu, například na horách, není jí příjemná představa otužování v ledové vodě. Chlad je jí nepříjemný i v souvislosti s pocitem nedokrvených končetin.

Během rozhovoru nad koláží zmínila Alena také strach z výšek, na který odkazoval obrázek restaurace zavěšené na jakémsi jeřábu. Tuto scénu vnímala Alena jako risk. Z dalšího povídání také vyplynulo, jak je pro Alenu důležité, vážit si svého zdraví, zdraví svého těla a zbytečně se v tomto směru nevystavovat nebezpečí. K tomu se váže několik obrázků. Například obrázek ženy na koloběžce asocioval Aleně úrazy, které se mohou stát, pokud lidé nejezdí opatrně. Vedle tohoto obrázku je další, znázorňující ženu ležící v nemocnici. S Alenou jsme se bavily o tom, zda někdy zažila strach o život nebo zdraví své či svých blízkých. V tomto směru sdílela svou zkušenost spojenou se strachem o život jednoho ze svých dětí. Tato životní epizoda, však měla šťastný konec.

Dalším tématem, které jsme s Alenou nacházely na jednotlivých motivech bylo její vnímání určité nepřirozenosti, mj. i ve spojitosti s tělem. Související s tím je obrázek činky, který Alena okomentovala tak, že nemá ráda typy kulturistů, kteří mají všude svaly. Nepřirozeně na Alenu působí také to, pokud ženy dělají sporty, které ona sama vnímá jako „mužské“ například box. Pod obrázkem činky se nachází snímek líbajícího se páru, na tom Alenu zaujala zejména žena, která na ní působí mužským dojmem, což jí není příjemné.

Na koláži se objevují motivy, u kterých jsem se domnívala, že nějakým způsobem souvisejí s životosprávou, hlídáním váhy (hrnec, kypré ženy, osobní váha, fit žena s krejčovským metrem). Ty mohou být do určité míry i odrazem profesního zaměření

se v tomto směru nad metaforou „být na jedné lodi“. Vnímá takto i Alena svůj vztah? Ve středu koláže je postava ženy v tílku, která se usmívá. Jedná se o postavu, s kterou by se Alena mohla identifikovat? Středový prostor okolo této postavy je zaplněn obrázky.

Na koláži se dále objevuje motiv kamen a čajových konviček, paralelu bych v tomto směru hledala s teplem domova a emoční vřelostí. Na koláži si všímám také symboliky rukou, která se několikrát opakuje. Co dělají ruce na koláži? Objímají, drží pospolu, drží dítě, drží nápoje. V souvislosti s tím bych se zamýšlela nad tím, že pro Alenu může důležitou roli hrát fyzický kontakt – dotyk. Výrazná dlaň nacházející se ve spodní části koláže mi asociuje sousloví „držet nad něčím ochrannou ruku.“ Drží Alena nad něčím/někým (svou rodinou) ochrannou ruku? Na identifikačním místě autorky se nachází stromy, jejichž větve i kmeny jsou propojené, propletené, okolo stromů vede cesta, která je lemována něčím, co připomíná zábradlí. Zamýšlím se nad tím, zda se by zábradlí mohlo pro stromy představovat také jistou ochranu, podporující pocit bezpečného prostoru.

Dalšími motivy, které se na koláži objevují, jsou části budov, staveb – kaplička, věže kostelů (chrámů), maják, stavba připomínající koloseum, brány z kamenů. Tyto motivy se objevují zejména v horní části koláže. Domnívám se, že některé z těchto symbolů by mohly odkazovat na určitý duchovní přesah autorky. Vedle sebe se objevují symboly smrti (hrob s kostrami) a zrození (novorozenec). Chrámy a kostely jsou kulturně vnímány jako místa poskytující prostor pro komunikaci s vyšší silou – Bohem. Zároveň poskytují pohled (nadhled) z výšky do krajiny, což umocňuje i obrázek ženy hledící do dalekohledu.

O potřebě určitého usebrání do sebe by mohl vypovídat obrázek ženy, která vypadá, že medituje, rozjímá. Zároveň se pod tímto obrázkem nachází další s obdobným motivem – lidé ležící na karimatkách.

V rozhovoru nad koláží Alena zmiňuje, že obrázky vybírala, podle toho, co je jí blízké a působí na ní dobře. Zeptala jsem se jaké sociální role na koláži zobrazila. Zmiňuje rodinu (roli matky a manželky), hovoří o tom, že v životě nešla za kariérou, ale přála si rodinu, klid a dobré prostředí, což si myslí, že se jí splnilo. Na mou otázku, zda se na obrázku nachází postava, s kterou se identifikuje, označuje obrázek ženy v tílku –

cvičenky, jak ji sama nazývá. Tato žena jí byla příjemná, protože vypadá, že o sebe pečuje, věnuje se cvičení, stejně jako Alena. Kolem cvičenky dala obrázky, které si spojuje se svou rodinou, sebe sama vnímá jako mateřský typ. Přesto, že Aleny děti jsou již v dospělém věku, objevují se na koláži děti malé. *„Malé děti mi evokují, že jsem ještě mladá, evokuje mi to mou rodinu, moje děti.“*

Na otázku, koho by ze své rodiny ještě obsadila jako postavy na koláži, zmiňuje svého manžela. S manželem společně tráví hodně času, cestují spolu, rozumí si. V roli manželky a matky se cítí nejlépe, těší jí, že se její děti i v dospělém věku rády vrací domů. To jí naplňuje. Svůj čas ráda tráví také s přáteli, s manželem mají hodně známých. Obrázky bot a kosmetickou taštičku spojuje se společenským životem. *„Podívat se do města, hezky se obléknout. Ráda nosí podpatky, ale kvůli bolesti kolene nosí teď spíše placaté boty.“*

Symbol ruky spojuje s péčí, pohlazením, objetím, ale i ochranou. Podle Aleny by nikdo z osob na koláži nepotřeboval ochrannou ruku. Obrázek dlaně s čárami života se jí hodně líbil, za tímto obrázkem se nachází černobílý obrázek očí. *„Ty oči mě uhranuly, je to jako když se koukají do duše.“*

Alena také zmínila, že má ráda věci týkající se předků, historii (studovala antropologii). S předky si spojuje obrázek krajiny v levém horním rohu. Ten jí připomíná cestičku v jihočeském kraji, kde žil její děda, který měl 7 bratrů, teď tam žijí jejich potomci. Souvislost s předky vnímá i u obrázků budov. *„Starodávné budovy a kostely ke mně promlouvají, ráda tato místa navštěvuji, cítím v nich posvátnou atmosféru a spojení s mystičnem.“* Alena je přesvědčena o tom, že existuje něco, co nás přesahuje.

Motiv brány vnímá Alena jako průchod do jiné dimenze, připomíná jí to chrámy v Mexiku, v této souvislosti zmiňovala také promyšlenost staveb s ohledem na postavení slunce na obloze.

Na otázku, kde čerpá energii, zmiňuje přírodu, uvědomění si sebe sama ve spojení s přírodou. S tím spojuje obrázek meditující ženy v horní části koláže, ale také obrázek stromů, který se nachází na identifikačním místě. Často chodí na procházky se psem, během kterých má čas na přemýšlení a soustředění se sama na sebe.

Žena u dalekohledu kouká podle Aleny do dálek na to, co je kde ještě k vidění. V té spojitosti zmiňuje také svou touhu ještě se něco dozvědět, něco zjistit někam se podívat.

Obrázek 2.3: Chladná koláž 2 (Alena, 57 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Na druhé Chladné koláži (viz obr. 2.3), kterou Alena vytvořila mě zaujaly žluté a modré prvky, zamyslím nad tím, že by mohly být odkazem na aktuální válečný konflikt na Ukrajině. Víím, že se konflikt Aleny dotýká i v osobní rovině. Na téma války, které se objevilo již v předchozí Chladné koláži, odkazuje obrázek s popisem Příběh žen z prvního transportu do Osvětimi. Násilí zobrazuje i obrázek se zásahem těžkooděnců. Na koláži jsou i další motivy související s tématem války, ale také smrti (hřbitov, matka držící mrtvé dítě, panenka, vana se stopami krve, lebka).

V koláži se nově objevují léky. Motiv léků je v koláži zastoupen třemi obrázky, ty zároveň patří k těm větším, které jsou na koláži k vidění. Přemyslím, že léky by mohly odkazovat

na Alenin vztah k nim, ale mohly by také souviset s potenciálem, který není plně využit. Alena si přála být lékařka, medicínu také dva roky studovala.

Na koláž Alena dále umístila notebook, klávesnici a děti držící mobily. V té souvislosti se zamýšlím nad tím, zda Alena vnímá v těchto předmětech nějakou hrozbu. Do souvislosti s těmito obrázky bych zařadila také obrázek hlavy, jejíž vnitřek tvoří stroj.

Na identifikačním místě se nachází obrázek slepic ve venkovním výběhu. Slepícím je tak do určité míry eliminován jejich pohyb v prostoru. Domnívám se, že s limity v pohybu by mohl souviset také obrázek handicapovaného chlapce. Alena minule zmiňovala bolest kolene. Vnímá limity v pohybu i v jiné oblasti svého života?

V úvodu rozhovoru nad touto koláží Alena zmiňuje, že neměla tolik negativních obrázků na výběr, nevěděla moc co tam dát. Dále hovoří o tom, že nemá ráda spory, když někdo na někoho křičí, nemá ráda sváry, je to její vnitřní nastavení. *„Nerada se účastním konfliktu, přímé konfrontaci raději předcházím, to už musí být, abych zvýšila hlas, proto jsem tam dala tu křičící paní.“* Téma konfliktu bylo zmiňováno i v rámci minulého rozhovoru nad Chladnou koláží, nyní jsme s ním dále pracovaly. Aleny jsem se zeptala, zda si myslí, že občas může být konflikt i k něčemu dobrý. Alena odpověděla, že si myslí že ano, že může konflikt pomoci něco „pročistit.“ Podle Aleny se tím v domácnosti asi něco vyčistí, když si o tom pak ti lidé v klidu promluví. To vnímá jako takový jemný svár mezi dvěma jedinci. Ale když jsou cizí lidé, je podle ní těžší do toho zasahovat, protože nikdy nevíme, co ten druhý prožil. Nemůžeme ho odsuzovat, neznáme jeho příběh. Aleně jsem položila otázku, proč si myslí, že ke konfliktům dochází. Podle Aleny je to tím, že má každý jiný pohled na život, na danou situaci a neumí říct, co chce, co cítí. Což vnímá jako nepochopení mezi lidmi. Zajímalo mě, co by podle Aleny mohli lidé udělat proto, aby se lépe pochopili. Odpověděla, že jde o to, jak jsou nastavení. Přijde jí, že když jsou někde bitky nebo něco takového, že jsou lidé zatvrzení ve své pravdě a nechtějí se změnit. Myslí si, že by se s tím dalo pracovat, ale otázka je, zda by to pro ně bylo dobré. Mají svoji pravdu a jdou si zatím, aniž by koukali, jestli někdo nemá jiný názor a jiné pravdy.

S válkou spojovala Alena obrázky v levém horním kvadrantu. Jednalo se o obrázky těžkooděnce, obrázek s popisem Příběh žen z prvního transportu do Osvětimi, obrázek

ženy s mrtvým dítětem, černobílý obrázek pusté krajiny, hřbitov, panenku, vanu. Zároveň dodala, že jí nejde přes rozum, že někdo může dělat lidem tyhle věci.

Mezi těmito obrázky se nachází ještě obrázek muže, za nímž jsou tmavé postavy. Ruce muže Aleně připadaly jako větvě, obrázek u ní vyvolával pocit, jako když se po člověku něco sápe, nějaká nemoc nebo něco špatného.

Obrázek hřbitova popisovala Alena jako vojenský hřbitov, v souvislosti s tím zmiňovala zbytečnost obětí války. *„Je to strašný, ale my s tím nic nenaděláme.“* Bezradnost pociťovala i u obrázku muže stojícího na břehu moře. *„Je to šedivé, kdyby to bylo modré, byl by to krásný pohled. Ale tohle je takové, že on je oblečený, je tam chladno. Nemá dobrou náladu, neví, co má dělat, taková bezradnost.“* Z moře zároveň Alena cítí respekt, vyjádřila obavu z velké síly vody. Určitou souvislost s touto skupinou obrázků má i obrázek zasněžené krajiny, kterou Alena popisovala jako ztuhlou, liduprázdnou, chladnou. Téma vody (ledu) a chladu, které se objevilo na koláži i minule, zdůvodňovala tím, že ho nemá ráda. U obrázků vyvolávajících chlad se objevuje také zapálený zapalovač, který Alena spojovala s lepšími zítřky, zároveň ale dodávala, že i oheň může být hrozbou, stejně jako velká voda.

V levé dolní části koláže je obrázek ženy, u které je žlutá bublina. V té je napsáno Pomóc, pojdte mě někdo rozmotat! Alena si nebyla jistá proč tento obrázek na koláž dala. Zmiňovala, že se jí moc nelíbí extrémně svalnatí sportovci, žena na obrázku jí ale přijde i sympatická, má pěkné tělo, není to žádná kulturistka. Do souvislosti s tímto obrázkem dávala obrázky prášků, které se objevují na koláži a jejich nadužívání. Evokovalo jí to farmaceutický průmysl. *„Pokud má někdo nějaký problém, hned dostane prášek.“*

V souvislosti s bublinou u obrázku, jsem se Aleny zeptala, zda má pocit, že by potřebovala něco rozmotat? Odpověděla, že se míň soustředí na to, co chce a víc má starost o rodinu. Nemá to vyvážené převažuje servis rodině, je pořád k dispozici. Zajímalo mě, jestli si Alena myslí, že její servis je v tomto směru nutný. Nutné to podle ní není, ale pořád to není takové, že by mohla jít dělat to své. Asi k tomu nemá odvahu, říct si, tak a teď jedu pryč a budu se věnovat něčemu svému celý den. Má pořád pocit, že musí být rodině k dispozici, ale asi to není nutné. Dodávala, že je schopná říct i ne, ale snaží se jim vyjít vstříc. Alena dále hovořila o tom, že se zkouší soustředit na sebe,

ale jde to pomalu. Vnímá, že by si to měla lépe nastavit i v návaznosti na své uplatnění. Než šla studovat antropologii, kterou pak i vystudovala, studovala dva roky medicínu. Z té odešla, přestože jí studium bavilo. Ve škole jí vadila přílišná ambicióznost – *ty budeš lékař, kdo je víc*. V tomto směru cítila tlak, s kterým nesouzněla. Téma léčení jí však stále láká.

Obrázek dětí s mobily, notebook a klávesnici umístila Alena na koláž proto, že nemá ráda sociální sítě. Přijde jí, že děti dnes žijí na sítích, čímž ztrácí svůj mladý život a čas, kdy by měly něco poznávat.

Na identifikačním místě se v koláži nachází venkovní výběh (klec) pro slepice. *„Ty slepičky dole jsem tam dala, že jsou zavřené. Asi bych byla raději, aby byly otevřené jako v nějaké zahradě, ale tohle bych řekla, že mají hezké a přenosné.“* Slepice Alena nemá moc ráda, má z nich divný pocit, nedokáže si představit, že by je vzala do ruky, v té souvislosti mluvila i o strachu, že by jí mohly klovnout. Aleny jsem se zeptala, zda si myslí, že by obrázek slepic, obrázek dětí s mobily a obrázek handicapovaného chlapce mohly mít nějakou souvislost. Souvislost obrázků vnímala v omezeném pohybu. *„Nemůžou se hnout kam chtějí, ty děti teda můžou ale nechtějí. Ty nemůžou (slepice) a on taky nemůže (handicapovaný chlapec). I když je to hezký obrázek, že jsou usměvaví, ale je mi ho líto toho chlapečka. Vypadá spokojeně, ale má omezení.“* Ve svém životě Alena částečně vnímá omezení pohybu v souvislosti s kolenem, které jí občas bolí. Omezení pohybu vnímá i u svých rodičů. S mobilitou spojuje také obrázek schodů. Jiná omezení ve svém životě nevnímá.

Obrázek 2.4: koláž Moje sociální role 2 (Alena, 57 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Na druhé koláži, kterou Alena vytvořila na téma *Moje sociální role* (obr. 2.4) je opakující se symbolika budov, která nyní dostala více prostoru. Zabírá levou stranu koláže, tvoří jí budovy, kostely, chrámy, mosty. Na koláži také ubylo postav zastupující Aleninu rodinu. Zaměřuje se Alena nyní více na sebe? Na koláži je zobrazena příroda. Jedná se o místa, kde čerpá energii a inspiraci? Zaujaly mě také obrázky osamocенých osob, které jsou ale obklopeny přírodou. Co tyto postavy dělají? Nad čím přemýšlí? Na koláži se opakovaně objevuje nápoj – káva. S čím má Alena kávu spojenou?

Na začátku rozhovoru nad koláží *Moje sociální role* jsem se Aleny zeptala, zda vnímá nějakou podobnost s koláží, které na toto téma již vytvořila. Alena zmínila, že na obou kolážích je příroda, na předchozí koláži na toto téma měla více obrázků rodiny, zároveň dodávala, že je to proto, že u druhé koláže nenašla tolik obrázků pozitivních lidí. Podle Aleny je na druhé koláži více přírody a rozjímání. Zeptala jsem se Aleny, jestli si myslí, že je to tím, že nyní víc přemýšlí nad tím, kam se usebrat v tom svém a víc energie investovat do sebe. Odpovídá, že je to tak. „*Tady je to takové víc rozptýlené (první*

koláž) tohle (druhá koláž) je ucelenější a jednotnější. Je to kompaktnější. V obou se cítím dobře, ale teď mi to přijde jednotnější, tak to k sobě hezky pasuje. Tohle taky pasuje (první koláž), ale je to víc cílů a zájmů, víc věcí.“ Druhou koláž charakterizuje jako klidnější, víc o vnitřním klidu. Přišlo jí zajímavé vidět koláže vedle sebe. Dodává, že druhá koláž je víc o ní, první je o ní a jejím okolí. I když je na druhé koláži víc budov jsou podle Aleny spojeny s přírodou, klidem a uvolněním. Cítí v tom příjemnou atmosféru a klid.

Na druhé koláži na téma Moje sociální role zastupují rodinu dva obrázky partnerské dvojice v horní levé části, u těch Alena zmínila, že to je ona s manželem. S rodinou dále spojovala obrázek slonů v pravé dolní části. S postavou ženy v horní středové části koláže se Alena identifikovala. „*Tady sbírám byliny, medvědí česnek.*“ Medvědí česnek má Alena ráda, z bylin zkoušela vyrábět i nějaké mastičky, rostliny ráda pěstuje.

S tématem svých kořenů a předků, spojovala Alena budovy na levé straně koláže. Ty popisovala jako místa, kde dýchá pozitivní energie předků. Obrázek sochy ve spodní středové části koláže na ni působil jako hezké, uklidňující místo. Obrázky krajiny, kostelů, chrámů, kapliček evokovali Aleně spojení s nebem a něčím vyšším. „*Tady jsem dala vhléd do nebe*“ (obrázek kulatého průzoru s nebem). S předky spojovala také obrázek kamenné stoličky a obrázek bílé lavičky. Aleny jsem se zeptala na kterou z nich by se usadila. „*Bylo by mi příjemně tam i tam. Vyřazuje z toho klid. Jen tak si sednout a vzít si knížku.*“

Alena také zmiňovala, že ráda dává starým věcem nový život, sama si zrenovovala například starý stůl po prarodičích. „*V těch věcech je spousta příběhů, lidé je měli v rukách,*“ Renovaci by se ale profesně věnovat nechtěla. Aleny jsem se zeptala, zda si myslí, že je možné vdechnout život i lidem? „*Když je třeba někdo depresivní a ty ho naladíš a on získá jinou jiskru, to by mě bavilo. Když ho dostaneš do toho života. To je úžasná věc.*“ Alena v současné době přemýšlí nad svou profesní rolí, ráda by se věnovala práci, kde by mohla pomáhat lidem a využít i své dosavadní znalosti. Tato otázka vyvstala již na minulém setkání. V návaznosti na to mi Alena sdělila, že po posledním setkání objevila jednu formu terapie, která ji zaujala. Přihlásila se také na kurz, kde se naučí s touto technikou pracovat.

Na koláži jsme dále nacházely zdroje, z kterých Alena čerpá energii. S těmi Alena spojovala přírodu a rozjímání o samotě v přírodě. Pojily se k nim obrázky muže sedícího na skále s roztaženýma rukama, obrázek pod ním, na kterém je osoba na louce a obrázek ženy na molu. Tyto obrázky se nachází v pravé části středové části koláže.

Na identifikačním místě se v koláži nachází část domu s garáží a rozsvícenou lampou. Alena obrázek popisuje jako krásnou uličku, hezké a příjemné prostředí, kde naši předci chodili v krásně ušitých oblecích. *„Přijde mi to takové nostalgické, stará Praha, klidné, mírumilovné prostředí, žádné rozbroje, klid v duši.“* V souvislosti s lampou jsem se Aleny zeptala, zda si myslí, že by bylo potřeba si na něco posvítit. K tomu Alenu nic nenapadlo. Dále jsem se bavily o tom, co by se mohlo skrývat za vraty? *„Teď je tam asi garáž, ale dříve tam asi nebyla, byl tam nějaký obchůdek. Někaký koloniál. Je to takové nízké, přijde mi to spíš jako potraviny.“* Položila jsem otázku, co by si tam šla koupit? Napadlo jí mléko, přesto, že mléko nyní nepije, protože jí nedělá dobře. Mléko z takového koloniálu by si ale dala. Zajímalo mě, s čím dalším má Alena mléko spojené. *„Pila jsem ho na gymnáziu, to jsem měla takový rituál. Přišla jsem domů a udělala jsem si kakao, to bylo vždy v pátek, koupila jsem si k tomu časopis a měla jsem idylku.“* Na koláži se objevuje 2x káva ve skle. Zeptala jsem se Aleny, jestli je něco, co jí nahradilo rituál s kakaem. *„Idylka s kávou se zákuskem nebo bez, to mám spojené s klidem, meditací, je to můj rituál, kdy si sednu a mám klid.“*

S idylkou spojovala také obrázek loďky na klidné vodě a obrázek knihy a knihovny, protože ráda čte. Uklidňující jí přišel obrázek svíček. Svíčky podle ní zapálil někdo, kdo má rád romantiku. Svíčky rádi zapalují i doma.

6.2 Případová studie: Jana

Janě je 46 let, žije ve větším městě, je středoškolsky vzdělaná, vdaná a má dvě děti. Pracuje v oblasti administrativy.

V rámci prvního setkání působila Jana většinu času klidně, mírné napětí u ní vyvolala tvorba Chladné koláže. S koláží jako výtvarnou technikou doposud neměla zkušenost.

Svou práci začala nejprve tvorbou koláže s názvem Moje sociální role, poté přešla na tvorbu Chladné koláže. Postup její práce spočíval nejprve ve výběru obrázků a poté

muž jde, ale deska nad ním působí v obrázku jako stěna. Cítí Jana potřebu nadhledu nad nějakou životní situací?

V koláži se nacházejí také obrázky, které by mohly být spojeny s tématem strachu o zdraví či odkazu na určitou nemoc (v pravé horní část se nachází obrázek odkazující na mastektomii prsu, pod ním je další obrázek prsou, obrázek části hlavy z profilu znázorňující bolest v oblasti krku, pod tímto obrázkem se nachází léky). Na koláži je také několik starších žen s šedými vlasy. V souvislosti s tím se zamýšlím nad tím, jak Jana přistupuje k tématu stárnutí.

Posledním tématem, nad kterým se zamýšlím, je téma konce, domnívám se, že by na něj v koláži mohly odkazovat obrázky suchých listů vlevo nahoře, obrázek mrtvého zvířete a také obrázek s popiskem vypařující se expoplaneta.

Rozhovor nad koláží začínáme obrázkem, který se nachází uprostřed a je na něm znázorněný muž na schodech. Obrázek Jana komentuje „*To jsem tam dala z toho důvodu, že je sám v uzavřeném prostoru a nemůže nikam ven.*“ Zeptala jsem se Jany, jestli je to pocit, který sama zná. Pocit spojovala se svou současnou prací, v které není spokojená a která ji nenaplňuje. S Janou jsme se bavily dále o tom, že situace muže na obrázku působí na první pohled bezvýchodně, ale při bližším zkoumání jsme viděly, že se jedná o mezipatrový předěl v nějakém domě či bytě. Průchod tam je, přestože při prvním pohledu nemusí být viditelný. Stejně tak se může jevit bezvýchodná nějaká situace, ale při tom i z ní mohou vést cesty ven.

Jany jsem se dále zeptala, zda ve svém životě vnímá překážky, něco, co je náročné zvládnout. Překážek je dle Janiných slov hodně. Jako jednu z nich vnímá, jestli se dostane na školu (Jana se rozhodla jít studovat předškolní pedagogiku, práci v této oblasti by se chtěla věnovat). Problém je dle Jany v tom, že si nevěří. Myslí, že je to asi i tím, že ji rodiče nechválili. „*Bojím se, že na to nemám. Pořád jsem v takovém strachu, jestli vůbec zvládnou věci.*“ Jako další překážku s tím související zmiňuje učení. Vyjadřuje také obavu, jestli to zvládne. Ráda by měla možnost pracovat ještě při studiu v mateřské škole. Jana si uvědomuje, že je důležité dělat to, co člověka baví a nezůstávat tam, kde jí není dobře. Na druhou stranu má pocit zodpovědnosti a pocit, že si to nemůže dovolit. V této souvislosti zmiňuje i finanční situaci. S Janou jsme

hovořily o tom, jak její krok vnímá její rodina. V té Jana cítí podporu, zvládla by jí pomoci i finančně.

Hory a skály umístěné v horní části koláže spojuje i se strachem z konce světa, z obrázků vnímá nebezpečí. Dále je komentuje jako prázdné, apokalyptické krajiny bez lidí. Obrázek horolezce odůvodňuje strachem z výšek.

Určitý strach vyjadřuje i ve spojitosti s obrázkou vesmíru (noční oblohy). *„Je to něco, co mě přitahuje, je to zvláštní, nekonečné. Nevíš, kde je konec a kde začátek. Nedá se to rozumem uchopit. Třeba vidíš nějakou hvězdu a z hlediska vědy už vlastně není. Je vyhaslá.“*

Nad postavou Alzáka se nachází dveře. Jana si nebyla jistá proč je na koláž umístila. *„Každý jsou jiný.“* Dveře jsou průchodem do jiného místa. Zeptala jsem se proto Jany, co si myslí, že by za nimi mohlo být? *„Bílá to je něha, tam jsou laskavý věci, černá to jsou zase ty smutné věci, ale nemusí to tak být, člověk to tak dává. Tyhle modrošedé, to je takový neutrální. A tyhle dřevěné, to mi přijde příjemné, taková chalupa, pohoda.“* V souvislosti s černými dveřmi spojovala Jana jeden sen, který pro sebe vnímá jako významný i s odstupem času. V návaznosti na to jsme se bavily i o tématu smrti. Jana vnímá smrt jako vysvobození, ale má z ní také strach, protože neví, co bude. Bojí se také nemoci, se kterou se setkala u třech blízkých členů své rodiny.

Strach vyjádřila Jana i v souvislosti se stárnutím (obrázek starší ženy s šátkem a ženy s prošedivělými vlasy), k obrázku starší ženy s šátkem poté dodala, že je to vlastně hezká babička. S tématem stárnutí spojovala také černobílý obrázek ženy se zavřenými očima, který vnímala jako estetický zákrok – injekce botoxu.

Jana zmiňovala také strach z klíšťat, která jsou malá, ale dokážou způsobit vážnou nemoc. Loď umístila na koláž, protože se jí dělá na lodi nevolno.

Obrázek 3.2: koláž Moje sociální role 1 (Jana, 46 let)



Zdroj: vlastní výzkum

U koláže Moje sociální role (obr. 3.2) zvolila Jana formát na výšku. Výrazně na mě působí barevnost oranžové, zelené, růžové a světle modré, která je spojována s dětským věkem (dětmi). U autorky koláže může tato barevnost poukazovat na její momentální profesní zaměření, kterému by se chtěla věnovat (učitelka v mateřské školce). V koláži se objevují ženy Afričanky (dvě ve spodní části koláži), mulati (dětí ve střední části koláže) a žena v levé horní části. Přemýšlím o tom, zda se Jana cítí někde cizí? Dále jsou na koláži obrázky s motivy rodiny (dva obrázky v horní středové části koláže) a mateřství (obrázek ženy s miminkem a dva samostatné obrázky miminek).

Na koláži jsou i další mláďata (koťátko a štěňata). Dalšími zvířaty na koláži jsou kolibřík, opice a dospělá kočka. Zastoupeným motivem je také příroda, obrázky květin, obrázky ovoce a zeleniny. Ve středu koláže je obrázek královny. Cítí se Jana v některé ze svých rolí jako královna? Zaujal mě také obrázek spojených rukou, který mi evokuje určitou soudržnost. Zajímavý je také obrázek umístěný na identifikačním místě, zobrazující muže zakrývající si obličej. V té souvislosti si kladu otázku, zdali je něco, co je lepší nevidět? Či zda není něco viděno černobíle? Případně co je lepší pozorovat jen na půl? Zajímá mě, jak tuto tvář vnímá sama autorka.

Rozhovor nad koláží začíná Jana komentářem, že je pro ni prioritní rodina, která by měla držet pohromadě. Obrázek spojených rukou komentuje následovně *„Tohle se mi líbí, že je to možné, spojený jeden svět – ty ruce.“* Jany jsem se zeptala, čí by ty ruce byly, když si představí, že jedny by byly třeba její, zda má někoho, s kým by se dal takový kruh utvořit. *„Určitě by to byla rodina. A pak blízcí a kamarádi.“* Zároveň Jana dodává, že by musela popřemýšlet, koho by do kruhu vzala, kdo by tam mohl vstoupit. Janě jsem položila otázku, zda je pro ni těžké dát někomu důvěru. Odpověděla, že možná ano, myslí, že to může souviset i s věkem. S Janou jsme se dále bavily o tom, co jí přesvědčí, aby někomu důvěřovala.

V souvislosti s Afričany Jana zmínila, že jí imponuje africká kultura, má ráda černochoy a mulaty. Moc by se chtěla do Afriky někdy podívat. Kdyby jí bylo o 20 let míň, tak by si vzala batoh a jela tam a stavěla tam školy. Myslí si, že je smyslem někomu pomáhat. Zeptala jsem se, zda je na koláži nějaká tvář, která ji přitahuje. *„Černoška vpravo dole. Ten její výraz“* (jedná se o druhý obrázek zprava vedle černobílého obrázku muže). Položila jsem otázku, nad čím podle ní tato žena přemýšlí, co by jí řekla? *„Možná proč? Proč my jsme tady a vy tam? Já jsem bílá přijela jsem z té Evropy. Proč já jsem tady a nejsem tam jako tam u ní.“* Že je někdo jinde, než má být, Jana zmiňovala také u černobílého obrázku miminka, zmiňovala, že by mu bylo asi lépe u obrázku druhého miminka v horní části obrázku (miminko s růžovou čelenkou) nebo u obrázku dětského pokoje s postýlkou. Zajímalo mě, zda má Jana pocit, že je někde jinde, než má být. *„Je to možné. Já jsem ráda v Čechách, o tom žádná. Nedokázala bych si představit být někde jinde. Ta její tvář (černošky) možná je to i muž. Ta její tvář je tak napůl. Na půl šťastná napůl nešťastná.“* Stejný pocit zažívá nyní i Jana (je šťastná ve svém osobním

životě, ale nespokojená v životě pracovním). Jany jsem se dále zeptala, zda si myslí, že postavy ve spodní části koláže spolu nějak komunikují? *„To ne, každá je jiná. Ten muž chce vidět jen na půl ten svět a všeobecně.“* Zeptala jsem se, v čem je podle Jany dobré vidět jen na půl? *„Tohle by se mělo vidět ne na půl, ale oběma očima. A to je ta láska k těm lidem. Aby nebyla krutost, zlo, to mi vadí, že svět je zlý. Války, zbytečně umírají mladí kluci, vlastně je to úplná hloupost, jen proto že někdo nahoře něco řekl.“* Paní na obrázku se žlutou mísou má podle Jany ráda zem, v které žije, nechce ji opustit, ale potřebuje uživit rodinu, potřebuje jim něco dát, ale není možnost. Ví, že v Evropě je třeba líp, ale neopustí svou zem. Zajímalo mě, zda je i pro Janu těžké něco opustit, třeba nějaký prostor a jít jinam? Odpověděla, že asi ne. Neopustila by svou rodinu.

Janě jsem položila otázku, zda je na koláži nějaký prostor, v kterém by se cítila jako královna? Odpověděla, že asi v přírodě, mezi zvířaty, to je pro ni relax. Také by si přála zažít práci, kde by se cítila jako královna. Zajímavostí pro mě bylo, že obrázek s motivem královny se objevuje i na její chladné koláži. Tam ale obrázek královny vnímala spíš negativně, zobrazenou královnu popisovala jako nesympatickou.

Jany jsem se dále zeptala, co pro ni symbolizuje kolibřík. *„Ani nevím, proč jsem ho tam dala. On je malinkatý, nezdá se, a přitom je svými křídly velmi mrštný. Je to zvláštní ptáček. Asi mi to evokuje volnost, že má pohled z výšky.“* Zajímalo mě, jestli Jana vnímá, že by i ve svém životě potřebovala nadhled. *„Ano, nadhled nad některými věcmi, některé jsou již vyřešené, některé nevyřešené. Podívat se z té výšky, z které mám strach a vidět, zda jdu tím správným směrem.“*

světelnou kouli a obrázek drog (kokain). V té souvislosti se zamýšlím nad tématem dobíjení energie.

V rámci rozhovoru nad koláží jsem Janě nabídla, zda se chce ještě podívat na koláž, kterou vytvořila na toto téma minule. A koláže případně porovnat. Zájem o to neměla.

Jako první se chtěla zastavit u obrázku stromu, který se nachází na identifikačním místě. *„Strom mi přišel jako by měl takový chobot a ruce, je pro mě takové zvláštní, tajemné, gesto rukou vnímám jako otevření se i tím, jak tam jsou mraky.“* Vedle je obrázek ženy, která má zakrytou polovinu obličeje. Dokáže se Jana na něco lépe podívat? Něčemu se otevřít? *„Tady už pomalu otevírá i to druhé oko. Byla to i pro mě taková zajímavá fotka, je to i tím, že kouká jedním okem a druhé má už takové pootevřené, že by mohla už otevřít obě oči.“* Jana dále dodávala, že jsou někdy situace, které raději pozoruje jedním okem. Zeptala jsem se, zda je nějaké prostředí, kde cítí, že je tato strategie třeba. Tento pocit spojovala s prostředím v práci. V práci vnímá, že kolektiv je rozdělený na dvě části, sice se baví všichni, ale cítí určité napětí, určitou aroganci, tlak. Určitá nejistota je spojena také se změnou vedení. Současná práce ji nenaplňuje, rozmýšlí se nad odchodem. S prací spojuje také obrázky pracovní porady a konferenční sál. V práci měli nyní hodně porad i kvůli novému vedení, nebylo jí to příjemné. Obrázek prázdného sálu vnímala pozitivně, *„na obrázku už nikdo není. Tady už se šlo domů.“*

U obrázku hasícího letadla je nápis *„Dlouhé vlny letních veder zvyšují riziko požáru“*, zeptala jsem se proto Jany, jak by to vnímala jako metaforu? Co může zvýšit riziko požáru? *„Asi když se lidi neumí dohodnout. Na nějakém normálním středním bodě. Týrání dětí a zvířat ve mně vzbuzuje hodně. Lidi by se měli dohodnout. Chtějí být víc než druhý. Zneužívají druhého, ale je to také o tom, kam je ten druhý sám pustí.“* Jelikož letadlo na obrázku hasí, zeptala jsem se i autorky, co by potřebovala uhasit. Jana zmínila, že by ráda věděla, kam se má dát a jakou cestou. Aby byla spokojená. Vnitřně je spokojená, že má zdravou rodinu a manžela, ale trápí jí pracovní oblast života. Potvrdila, že to souvisí s potřebou seberealizace. *„Vědět ten můj cíl, ten můj směr, jestli už jdu tím správným směrem. Mít dobrý pocit z práce.“*

Zeptala jsem se Jany, jak vnímá výrazy postav na koláží (na obrázku herci Jenovéfa Boková, David Prachař). Postavy autorce nepřipomínaly nikoho z jejího okolí.

„U té Jenovéfy je to ten výraz jako proč? Výraz Prachaře na mě působí jako bezmoc, velký smutek z něčeho, co prožil a nemůže za to. Stalo se něco ošklivého v jeho rodině a vlastně je to taková bezmoc a beznaděj.“ Jana dále dodala, že by se mohlo jednat i o bezmoc kvůli penězům. Ona sama cítí, že by chtěla mít víc peněz, beznaděj pociťuje z toho, že se to nedaří, jak by si přála. Posiluje to u ní i obavu, zda je dobrý nápad jít pracovat do školství, které má spojené s málo penězi. Na druhou stranu ale dodává, že by zase mohla dělat něco, co jí bude bavit.

Obrázek houpačky komentovala Jana s tím, že ho brala i v kontextu budov nacházejících se za ní, z obrázku vnímala smutek z konce. *„Ten kabát přes tu houpačku, je jako že už nebude nic. Je tam to bláto, to sucho.“* Jany jsem se zeptala, zda si myslí, že by konec mohl být i nový začátek? Bylo vidět, že tento vhléd vnímala pozitivně a uvědomila si, že je možné na situaci pohlížet i tímto způsobem. V obrázku sloupů nacházejících se nad obrázkem houpačky viděla možnost nové cesty. Určitý strach z neznámého představuje i obrázek potápěče.

Jany jsem se dále zeptala, zda by její smutek mohl souviset s postavou plačící holčičky (obrázek uprostřed koláže). *„To asi ne, přijde mi taková smutná, bylo mi jí líto. Že je taková utlačovaná, šikanovaná, že je vlastně sama.“* Janu jsem vyzvala, aby mi řekla, co by udělala, když by takovou holčičku někde viděla. Odpověděla, že by šla k ní. Zeptala by se jí, jestli nepotřebuje pomoci, poradit nebo co se stalo. Proč tady je v tom koutě, proč pláče. Měla by tendenci jí chránit. S Janou jsme se dále bavily o tom, jestli si i ona sama dokáže říct o pomoc a přijmout ji, když jí někdo pomoc nabídne. Potvrdila, že to dokáže.

Hodiny střípky času – září, tento obrázek Jana komentovala tím, že jí stresuje čas. Zajímavé je, že je v popisku obrázku zmíněno září, Jana nyní zvažuje, že by odešla z práce a od září by se mohla věnovat práci, která by jí více naplňovala a souvisela i se školou, kterou se rozhodla studovat.

Obavu ze změny pociťuje také v tom, že občas potřebuje mít nad sebou někoho, kdo bude určovat její směr, stanovovat cíle a postupy. Podle Jany to souvisí s tím, že se často pro něco nadchne, ale pak to třeba nedokončí. V souvislosti s tím zmiňuje, že třeba začne něco vyrábět, nadchne se pro to, ale pak si řekne, to asi ne, protože se jí to nelíbí. V tomto směru pociťuje určitou bezradnost, kterou popisovala i u obrázku

Napadá mě k tomu určitá metafora, co Jana od minulého setkání upekla? Na koláži se nachází také postavy, které mají zavřené oči (víla v horní části koláže, žena v levém horním kvadrantu a cvičící žena v pravém dolním kvadrantu). Jak Jana vnímá výrazy těchto osob? Pociťuje autorka určité uvolnění? O uvolnění přemýšlím i v souvislosti s obrázkem ženy v pravém dolním rohu, u které je popis „ne“. Na obrázku je žena sedící se sklenkou u notebooku. Uvolněně na mě působí i obrázek tanečnic nacházející se nad tímto obrázkem. Na koláži se nachází také žena sedící na kole bez držení, držící nápoj. V horní části koláže jsou obrázky, u kterých se domnívám, že by mohly souviset s péčí o sebe. Také jsem si všimla, že se na koláži objevuje herečka Jenováfa Boková, kterou autorka umístila i na Chladnou koláž, kterou vytvářela společně s touto koláží. Jak se tato postava proměnila? Jak se cítí? V koláži se také opakují postavy Afričanů, které mohou zdůrazňovat Jany již zmiňované přání „být jinde“, související s pracovní oblastí.

Rozhovor nad koláží začíná Jana u obrázku víly (jak ji sama označuje) nacházející se v horní části koláže. Je zajímavé, že tento obrázek se dá odklopit a na jeho druhé straně se nachází otázka „Co tě tvůj dosavadní život naučil“? Stejnou otázku jsem položila i Janě. Myslí, že její dosavadní život ji naučil komunikaci, dřív byla hodně uzavřená, teď se nebojí oslovit cizí lidi. Dřív se bála a styděla. Teď už je jí to jedno, je jí to fuk.

O víle Jana zmiňuje, že jí na koláž umístila, protože je taková hezká, taková víla v přírodě, ochraňuje květiny. Jana v souvislosti s ní také zmiňovala, že má velice ráda vůně. *„Vybaví se mi třeba vůně u tety na chalupě, z toho mám pocit takové jednoty.“* Jany jsem se zeptala, zda se někdy ona sama cítí jako víla. Neví. Vílu vnímá jako křehkou bytost, které se člověk bojí i dotknout, jako je to v pohádkách, že když se jí někdo dotkne, tak se rozplyne. Jak je křehká víla, tak jí přijde i křehká ruka s pivoňkou (obrázek vedle). *„A tady navazuje ta vůně a ta nádhera, která se rozprchne takhle všude kolem nás. Takhle jsem vnímala tu křehkost a krásu.“* Jana dodává, že s tím možná souvisí i žena na obrázku pod tím, která je také zasněná. Zajímalo mě, jestli se i Jana někdy nad něčím zasní. Odpověděla, že ano, že to má ráda. Nejlépe jí to jde v přírodě, když má i hezkou hudbu, tak je to krása. V souvislosti s hudbou Jana odkazuje i na obrázek tanečnic, zmiňuje, že má ráda tanec. Už jako malá vždy chtěla

tančit, ale nevzali ji do žádného souboru. S manželem Jana navštěvovala také taneční pro dospělé, to se jí líbilo a moc ji to bavilo. I když jsou teď na nějaké akci, tak rádi tančí.

Obrázky usmívajících se žen umístěných na obrázku vedle tanečnic a nad nimi dala na koláž dle svých slov proto, že se jí líbil jejich úsměv. *„Miluju úsměv, smát se. Nejlépe vše dělat s úsměvem.“*

Jany jsem se zeptala, jestli je na koláži nějaký obrázek, o kterém by řekla, že je na něm ona sama. *„Tehle obrázek mě vystihuje (obrázek v levém dolním rohu – žena na gauči s notebookem). Vínečko svíčka, pohodička, kočička. To jsem já. Vedle toho chilli papričky, mám ráda pálivé.“* Jana zmínila, že je schopná dovolit si občas říct ne, stejně jako žena na obrázku. Do souvislostí s tím dávala i konkrétní případy ze své práce, kdy po ní bylo vyžadováno dělat něco, co bylo mimo její agendu. Určité napětí ve své současné práci vnímá i v mezikulturních rozdílech (mnoho z jejích kolegů jsou cizinci), ty vnímá Jana nejvíce v neakceptaci a určitého odmítání české kultury.

Na koláži Jana také našla sebe a svého manžela, jedná se o obrázek páru ležícího v županech na lehátkách. Takový relax to má ráda, dopřává si ho s manželem občas na chatě. Stejně tak s tím má spojený drink, kávu a dort, sladký život. Sama ráda peče. Vajíčka má spojené s jarem (na koláži jsou vajíčka zobrazená ve formě cukroví, umístěná ve středové části koláže). Dřív měla nejradši léto, ale s přibývajícím věkem má nejradši jaro, jak vše kvete a rodí se mláďata.

Květinu v rukách, která se nachází pod obrázkem s vajíčky, Jana popisuje jako dar života. *„Působí to tak čistě. Měli bychom si vážit toho života, když jsme tady už na tom světě.“*

Janě jsem ukázala, že na Chladné koláži i koláži Moje sociální role je herečka Jenovéfa Boková. Dle Jany to nebyl to záměr. *„Tam byla taková smutná (na Chladné koláži), tady to vnímám jako přátele, co drží při sobě. Že to může fungovat, i když je jich více, třeba i v pracovním kolektivu. Tady je spokojená mezi svými.“*

Janě jsem na závěr položila otázku, jestli na této koláži, která je na téma Moje sociální role, vidí někde svou současnou pracovní pozici. Jana odpověděla že určitě. *„Jsem venku a tvořím, venku s těma dětma“* (myslí jako učitelka). Je zajímavé, že se Jana

na koláži už vnímá v budoucí pracovní roli. Ve své současné pracovní pozici (na administrativní pozici, kterou aktuálně zastává), tam ale již není. „*Mám to vnitřně nastavené, že od září tam nastupuji, ale trochu se ještě bojím, dát úplně výpověď, když nemám už tu jistotu.*“ Jana se nakonec rozhodla ze své současné práce odejít.

6.3 Případová studie: Štěpánka

Štěpánce je 56 let, žije ve větším městě, je středoškolsky vzdělaná, vdaná a má dvě dospělé děti. Pracuje v oblasti administrativy v rodinné firmě.

V rámci prvního setkání působila Štěpánka klidně. S koláží jako výtvarnou technikou doposud neměla zkušenost.

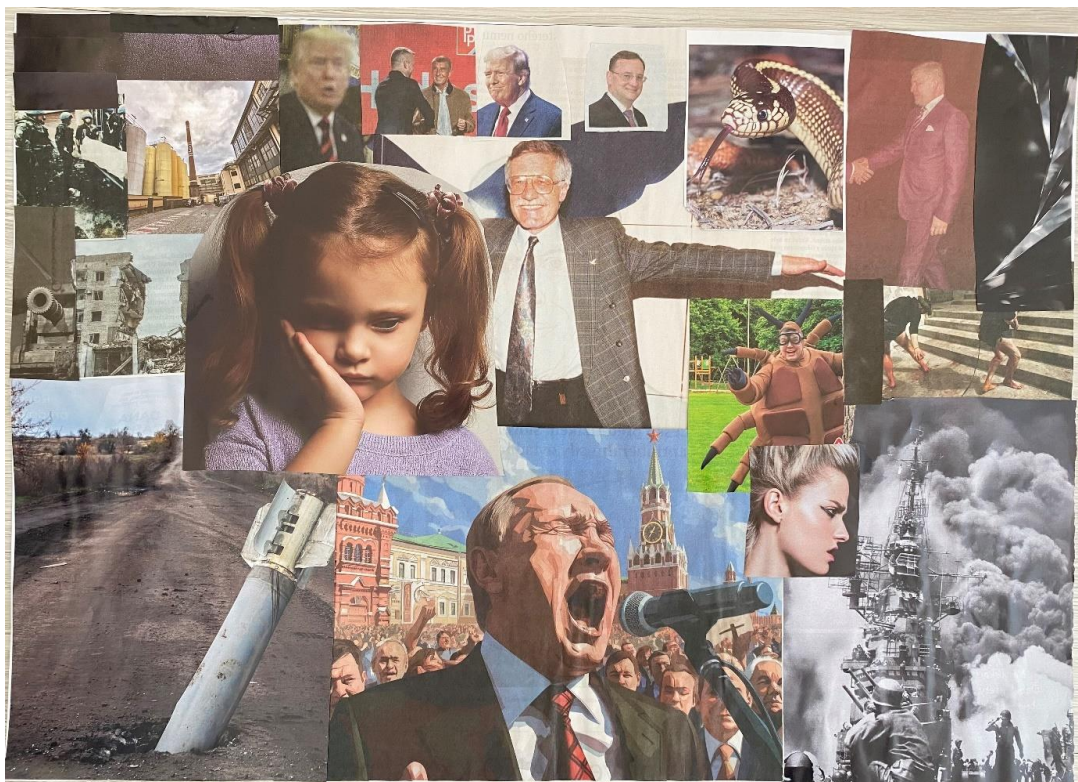
Svou práci začala nejprve tvorbou koláže s názvem *Moje sociální role*, poté přešla na tvorbu *Chladné koláže*. Postup její práce spočíval nejprve ve výběru obrázků a poté v jejich umístování a lepení na připravenou čtvrtku. Předvybrané obrázky třídila do dvou hromádek pro každou z koláží. V rámci druhého setkání se opět věnovala nejprve koláži *Moje sociální role*, poté *Chladné koláži*. Při zpracovávání koláží postupovala stejným způsobem jako v prvním případě. Formát volila u všech koláží na šířku.

Dle jejích slov jí tvorba koláží bavila, z čehož byla do určité míry překvapená, protože nečekala, že se do tvorby tak ponoří. Na druhou stranu ale zmiňovala, že chladné koláže nedělala ráda. Raději se soustředí na to hezké a pozitivní.

Ve Štěpánčině *Chladné koláži* (obr. 4.1) zabírají významné místo obrázky politiků (7 obrázků). Otázkou je, jak sama Štěpánka vnímá tyto osoby, jaké vlastnosti jim přisuzuje? Co tyto postavy podle ní spojuje? Dalším tématem, které se na koláži nachází, je téma války, to je na koláži zastoupeno obrázky vojáků nesoucí mrtvé tělo, válkou zničenými budovami, raketou zaraženou do země, velkým obrázkem Putina a hořící (vybuchlou) válečnou lodí s vojáky umístěnou na identifikačním místě. Je dobré, když někdo občas vybuchne? V této souvislosti se zamýšlím nad tím, jak to má Štěpánka s autoritami, ale také dodržováním pravidel? Celému výjevu přihlíží holčička, držící si tvář. V souvislosti s ní přemýšlím o tom, co si holčička myslí? Jak se cítí v tomto prostoru? Ze zvířecí říše jsou na koláži zastoupeni had a klíště, které má ale

podobu kostýmu, do kterého je oblečený člověk. Had může být chápán jako symbol lstivosti a falše. Přisuzuje Štěpánka tyto vlastnosti i zobrazeným politikům? Nad klíštětem přemýšlím ve smyslu hrozby, která je zpočátku nepatrná. Ale také ve smyslu, že se někdo převlékne za něco, co není.

Obrázek 4.1: Chladná koláž 1 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Ve Štěpánčině Chladné koláži (obr. 4.1) zabírají významné místo obrázky politiků (7 obrázků). Otázkou je, jak sama Štěpánka vnímá tyto osoby, jaké vlastnosti jim přisuzuje? Co tyto postavy podle ní spojuje? Dalším tématem, které se na koláži nachází, je téma války, to je na koláži zastoupeno obrázky vojáků nesoucí mrtvé tělo, válkou zničenými budovami, raketou zaraženou do země, velkým obrázkem Putina a hořící (vybuchlou) válečnou lodí s vojáky umístěnou na identifikačním místě. Je dobré, když někdo občas vybuchne? V této souvislosti se zamýšlím nad tím, jak to má Štěpánka s autoritami, ale také dodržováním pravidel? Celému výjevu přihlíží holčička, držící si tvář. V souvislosti s ní přemýšlím o tom, co si holčička myslí? Jak se cítí v tomto prostoru? Ze zvířecí říše jsou na koláži zastoupeni had a klíště, které má ale

podobu kostýmu, do kterého je oblečený člověk. Had může být chápán jako symbol lstivosti a falše. Přisuzuje Štěpánka tyto vlastnosti i zobrazeným politikům? Nad klíštětem přemýšlím ve smyslu hrozby, která je zpočátku nepatrná. Ale také ve smyslu, že se někdo převlékne za něco, co není.

Štěpánky jsem se na začátku rozhovoru zeptala, co by ona sama řekla k obrázkům, které na koláž umístila. *„Je to politika, válka, nesympatičtí lidé, kteří spíš udělali takové zlo, ale zase chápu, že někdo to (politiku) dělat musí, je to takové nevděčné. Ale jsou mi protivní.“*

Postavy politiků Štěpánka dále spojovala s určitou nepřírozeností, umělostí (Trump), strojeností, hraní si na něco, divadlo. Z jejich chování cítí určitou přetvářku. Štěpánka také zmínila, že z některých politiků má pocit, že na ni kouká had. Hady nemá ráda, ale bere to tak, že patří do přírody, je to jejich domov. Špatnou zkušenost s hady nemá. Je jí hodně nepříjemné, jak nemají nohy, jak se plazí. Ale třeba slepýši, ti jsou malí, ti jí nevadí. Štěpánky jsem se dále zeptala s jakou vlastností si hada spojuje. Hada vnímám jako faleš. *„Proto to vidím i v souvislosti s těmi politiky – faleš. Přitom jsou lidé, kteří je mají rádi.“*

Štěpánky jsem se zeptala, zda ona sama někdy vnímala ve svém okolí takové vlastnosti (faleš a přetvářku). Že nemohla být autentická. *„Možná někdy v práci, tam jsem musela překousnout povýšené jednání a hrát to jejich divadlo“.* Dodává, že měla odvalu a že jim to řekla. Postavila se i za ostatní a řekla nadřízené, že takto nebude s nikým jednat. Všichni (kolegové) koukali, nikdo se nepřidal, přitom si také stěžovali na její jednání. Pak třeba Štěpánce řekli, že to bylo dobré, že to řekla. Věděla, že tohle jednání ze strany nadřízené je hrozně nespravedlivé. A chtěla jí ukázat, že se takovým způsobem s lidmi nesmí jednat. Štěpánka v tomto jednání vidí svou určitou bojovnost. Zmiňuje, že občas takto vybuchne (kultivovaným způsobem), když má pocit, že se někdo nechová k někomu hezky. Uvědomuje si, že to souvisí s její potřebou ochraňovat druhé. Druhé má tendenci ochraňovat, pokud vidí nějaké bezpráví. Zároveň si ale uvědomuje, že je to každého cesta, lidé se musí také umět postavit sami za sebe. *„Těžce to snáším. Na druhou stranu už se do toho nechci moc angažovat, snažím se, abych to moc nepozorovala.“*

Štěpánka si také uvědomila, že s tím má spojený svůj strach, aby se něco nestalo. „*Mám z toho docela nervy, žiji pořád v takovém módu, aby se někde něco nestalo, když vidím staré a bezmocné.*“ Požádala jsem Štěpánku, aby k tomuto strachu řekla víc. O sebe strach nemá. Má strach třeba o svého tátu, kterému je 93 let. Štěpánky jsem se zeptala, jak se v tom cítí? „*Je to pak třeba hodně vyčerpávající, tluče mi srdce, je mi z toho na nic.*“ Štěpánka zároveň dodávala, že když se někoho zastane, tak se jí uleví a je ráda, že to udělala. Ale klade si otázku, jestli má dávat někomu lekce, jestli jí to přísluší, jestli si nemá každý bránit to svoje, jestli to nemá lidi naučit, aby byli sami za sebe. Ale ti staří lidé podle ní už třeba nemají tu sílu. Ví, že i v práci měli kolegové strach a báli se nadřízené, aby nepřišli o místo. Štěpánky jsem se zeptala, jak vnímá strach jako emoci? Strach podle ní chromuje, je nejlepší se ho vyvarovat, jít do toho a nebát se. Myslí si, že je ale někdy dobře, že cítíme odpor, to ochraňuje, aby člověk do něčeho nešel. Ale jinak strach dle ní ochromuje a je zbytečné si ho vytvářet. Dodává, že se nedá jít proti proudu, i války, to je mezi nimi, to neovlivní. Položila jsem otázku, jestli si myslí, že to, že má strach, může být i pro druhého ochromující? S tím souhlasí. „*Táta mi to i řekl, že se potřebuje cítit, že ještě něco zvládne.*“ Někdy o něj cítí obavu, ale už to tolik neříká.

Štěpánka se zamýšlela i nad tím, že bojovnost je jí možná i s politiky společná. U politiků ale vnímá, že spíše dělají pro sebe než pro druhé. Ale ona sama se snaží to moc nepromýšlet, raději se tím nezabývá a věnuje se své zahrádce.

U obrázku, který se nachází na identifikačním místě zmiňuje, že se tam děje nějaká hrůza, to se jí nelíbí. Má ráda, když je klid a mír. Ničení majetku, co si lidé vybudovali, to jí také mrzí. „*K těm hrůzám války patří i smrt, zbytečně padlý člověk, co si nemohl užít život.*“ Je jí líto lidí, kteří si nemohou prožít něco pěkného, co má třeba ona sama. Dodává, že kdyby tam viděla nějaké inkubátory nebo opuštěné děti, tak to jí ničí. Když matky dokážou dát děti jinam. Ale zase chápe, že je má pak třeba někdo, kdo jim dá lásku, kterou by jim jejich rodiče nedali. V souvislosti s tím jsem se Štěpánky zeptala, co si myslí, že by mohlo trápit holčičku na koláži. Odpovídá, že holčička vypadá hezky, je upravená, je vidět že se o ní někdo stará, spíš že vidí takový smutek, takovou budoucnost, která ji čeká. Holčička může podle ní mít strach i z toho, když by byla v rodině, kde se kolem ní někdo hádá. Štěpánka toto spojovala s vlastní zkušeností

z dětství. Svých rodičů si i přesto váží, přistupuje k tomu tak, že to byly zkušenosti, které měla zažít a že se i díky tomu začala zabývat například psychologií. Ví, že dělali to nejlepší, co mohli a mají jí rádi. „Cítím někdy i takovou úctu k předkům, které jsem třeba nepoznala, úctu, že jsem součástí toho rodu. Děkuji jim, museli zažít i něco horšího. Vážím si všech lidí přede mnou.“

Obrázek 4.2: koláž Moje sociální role 1 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Ve středu Štěpánčiny koláže na téma Moje sociální role (viz obr. 4.2) se nachází obrázek muže a ženy, kteří stojí naproti sobě, usmívají se a drží se za ruce. Nad nimi je jakási duha a uprostřed holubice ze světelné led pásky. Holubice je symbolem lásky, míru a harmonie. Vnímá takto sama Štěpánka svůj partnerský vztah? Pod tímto obrázkem se nachází obrázek ženy s šelkou a muže jedoucího na kole. Muž má na hlavě helmu, která by mohla odkazovat na ochranný prvek. Je potřeba, aby měl tento muž určitou ochranu v oblasti hlavy? Zároveň má tmavé brýle, zamýšlím se tedy i nad tím, zda dokáže vidět některé věci. S ohledem na to, že o Štěpánce vím, že ráda tráví čas na zahradě

s květinami, uvažuji nad tím, zda se bude v rámci koláže identifikovat s ženou s šeříky. Níže se nachází menší obrázek muže a ženy jedoucích na běžkách. V souvislosti s ním přemýšlím o tom, zda Štěpánka a její manžel tráví společné chvíle sportem. Levá strana koláže je zaplněná obrázky budov, které na mě působí jako dovolenkové apartmány. Horní středovou část koláže tvoří skupinka žen, u kterých se domnívám, že by se mohlo jednat o zástupný obrázek pro kamarádky autorky. Na koláži se dále objevují obrázky smějících se dětí. Na levé straně koláže jsou zastoupeny také motivy vesmíru a vypuštěných balónků. V souvislosti s balónky se zamýšlím nad tím, co pro Štěpánku představuje svoboda? V levé části koláže se nachází také postava ženy držící malé dítě.

Rozhovor nad koláží začíná Štěpánka se slovy, že tady vidí úsměvy, balónky, zvířata. Ona sama zvířata nemá, ale má je ráda.

Štěpánky jsem se zeptala, jestli mi může říct, jaké sociální role má na koláži. „*Rodinka – ti dva proti sobě, tam se hezky drželi za ruce, jak se mají rádi.*“ Maminka s dítětem jí evokuje štěstí. Na koláži dle svých slov nemá ani nic pracovního, žádnou kancelář, jen dovolené, kamarádky, kávu i když spíš pije čaj. Má ráda upřímné přátelství.

Myslí, že dřív tak nějak utíkala z domova, ale už nechce být někde, kde by musela dělat něco co nechce. I s ohledem na svůj věk cítí, že potřebuje klid. Hodně času trávila cestováním (do práce). Teď je jí dobře, jak to je. Sociální role, to je pro ni ta rodina a kamarádi, kterých nemá moc, ale jsou pro ni hodně důležití.

Štěpánky jsem se zeptala, jestli jí postavy na koláži někoho připomínají a jestli by se i ona sama na koláži s někým identifikovala? „*Jak tam jsou dvě kamarádky (obrázek v levém horním kvadrantu dvou žen se skleničkami), tak tam, to jsem to cítila, že bych mohla být já s kamarádkou.*“ Sebe by asi vnímala i v Jirešové (pozn. herečka Ivana Jirešová – na koláži blondatá žena s šeříky). Muž v tom cyklistickém jí připomíná manžela. Tráví spolu čas, jezdí na kole. Teď pojedou na dovolenou, kde jsou pro sebe, užívají si, jezdí na výlety, je to pro ni krásný čas. Její manžel jinak nemá moc času, je hodně zaměstnaný.

Štěpánka ještě doplnila, že u Jirešové se jí moc líbily šeříky. Skupinu žen v horní části koláže označila za spolek kamarádek. Neumí si představit nemít kamarádku, je potřeba s někým sdílet. Štěpánky jsem se zeptala, zda je to pro ni důležité i v partnerství.

V partnerství se mají rádi, ale manžel bývá zaneprázdněný a někdy je jí tím hodně vzdálený. Občas se cítila sama. Proto chtěla i do práce. Ale teď ví, že na tom nesmí být závislá a najít si svoje vyplnění, aby jí nebylo smutno. Štěpánky jsem se zeptala, jestli má pocit, že její manžel něco nevidí? *„Někdy jako by na mě zapomínal skrz tu práci, stále něco řeší někdy i do večera, ale vím, že se hold máme dobře.“* Potřebovala by si občas víc povídat. Ráda by i víc společných akcí. Ale ví, že když by si o to řekla, tak s ní půjde rád, snažil by se. Štěpánky jsem se zeptala, zda má někdy z manžela pocit, že je zrychlený. Víc energie vnímá spíš u sebe, on je unavenější, potreboval by více odpočívat, protože pracuje psychicky, pracuje hlavou. Štěpánky jsem se zeptala, zda je to jiné, když je s manželem na dovolené. To potvrdila, že je jiné, hezky si vždy užijí, co je těší. Ona má ráda akci, když se něco děje, ale má ráda i svůj klid. Zajímalo mě, jak Štěpánka vnímá volnost? Volnost má ráda. Nerada by se musela někomu z něčeho zpovídat.

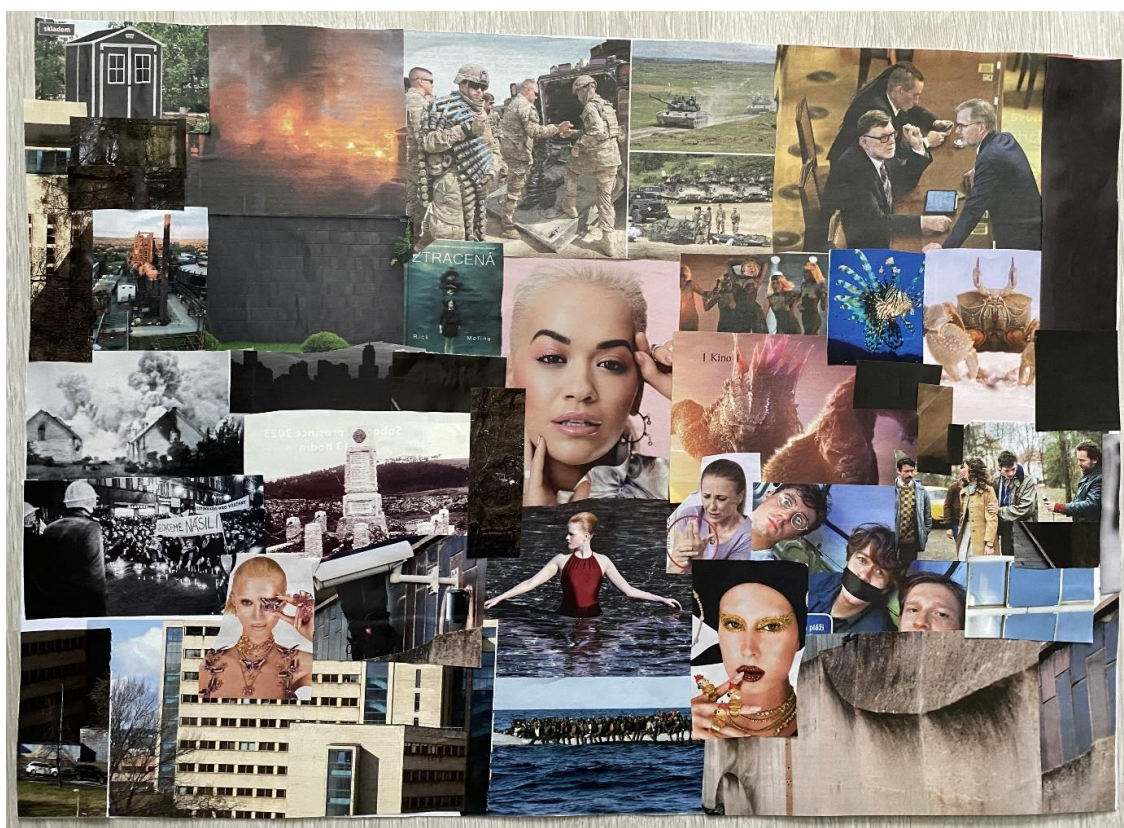
Dále jsem se zeptala, zda jí někoho připomíná žena s dítětem? *„Tam se mi moc líbilo, jak je to dítě šťastné. My jsme takhle byli s mými dětmi, nasmáli jsme se, mám je moc ráda.“* Se svými dětmi spojuje i menší obrázek šťastných dětí na koláži.

Štěpánka dále zmiňovala, že ráda pozoruje noční oblohu. Má ráda hory, moře, květiny. *„Miluji kytky a zahradu. To je moje radost.“*

Na druhé koláži, kterou Štěpánka vytvořila na téma Chladné koláže (viz obr. 4.3) se objevují některá obdobná témata jako na první koláži. Oproti první koláži dostali méně prostoru politici a více prostoru vojáci. V souvislosti s vojáky bych se chtěla Štěpánky zeptat, jaký vztah má k dodržování pravidel? Téma války zastupují na koláži kromě vojáků také poničené budovy, pomník, domnívám se, že souviset by s ním mohl i obrázek utečenců na lodi nacházející se ve spodní, středové části koláže. Zaujalo mě, že se na koláži objevuje motiv zdi. Tento motiv je možné na koláži dohledat na třech obrázcích. Bylo by třeba někde postavit zeď? Co by za ní bylo? Jaký by byl její účel? Chrání? Před čím? Posiluje pocit bezpečí? Přemýšlím nad tím, že s jistou ochranou by mohl souviset i obrázek kamery.

Na koláži se nachází tváře tří žen, kdy každá z nich má nějaký zlatý detail. Jak spolu tyto ženy souvisí? Všimla jsem si také toho, že na koláži jsou dva obrázky, na kterých má vždy jedna osoba zakrytá ústa. Na jednom z obrázků ženě zavírá ústa muž a na druhém obrázku má muž ústa zalepená černou páskou. Tyto obrázky jsou umístěny v pravém spodním kvadrantu. Je něco o čem je lepší nemluvit? Nebo se o tom nesmí mluvit? Kdo je umlčený?

Obrázek 4.3: Chladná koláž 2 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Při rozhovoru nad koláží se Štěpánky ptám, jak ona sama vnímá pravidla. Pravidla má ráda, ctí je, dodržuje. Položila jsem jí otázku, zda s pravidly musí souznět, aby je mohla dodržovat. Což potvrzuje. To, co by se jí nelíbilo do toho by nešla. Pravidla, o kterých si myslí, že jsou, jak by měla být, tak ty by nerada porušovala. Jako dobrá vnímá i nějaká bezpečnostní pravidla. Důležité podle ní je, když neublíží, ale chrání.

Štěpánce jsem položila otázku, jestli si myslí, že je někdy potřeba postavit zeď? Podle ní je asi někdy potřeba, ale mezi sousedy ji nemusí mít. Má hodné sousedy. Ale když by byl vedle někdo zlý, tak by zeď postavila nebo by se odstěhovala. Na koláži je také

kamera. Štěpánka k tomu zmínila, že kamery jsou někdy důležité, aby ochránily nějaký majetek, ale jestli to pomůže neví. „*V koláži se mi to nějak nelíbilo, nějak to tam na mě působilo stísněně.*“

Štěpánky jsem se zeptala, jestli vnímá, že je někdy lepší o něčem nemluvit? Nebo jestli má pocit, že se v něčem nemůže svobodně vyjádřit? Sebe vnímá, že už řekne, jak co cítí, je upřímná. Nechce nikomu nic nalhávat. Když je k tomu okolnostmi nucena být v takové pozici, necítí se v tom dobře. Ale vidí ve svém okolí, že to má někdo i jinak, možná i z důvodu, aby se předešlo konfliktu.

Obrázky tváří tří žen, které hledí na diváka koláže, působí na Štěpánku uměle, nepřirozeně. Sama má ráda spíše jednoduchost a volnost. Možná jim to dělá dobře, nebo mají pocit, že se tak líbí, ať každý má, co potřebuje. Pod jednou z těchto žen se nachází žena v červených plavkách. Tu Štěpánka spojovala s určitou neuvolněností, pozérstvím, upjatostí.

V souvislosti s koláží, konkrétně s obrázkem nacházejícím se ve středové části, na kterém je žena ve vodě a popisek *Ztracená*, zmiňovala také strach z hluboké vody.

V druhé koláži, kterou Štěpánka vytvořila na téma *Moje sociální role* (obr. 4.4) se ve středové části koláže nachází obrázek ženy s květinovým věnečkem. Domnívám se, že se jedná o postavu, s kterou by se mohla Štěpánka identifikovat, jelikož stejně jako na předchozí koláži se jedná o světlovlasou ženu, kterou zdobí květiny. Nad ní se nachází muž sbírající víno, ze ním stojí ještě jeden muž. Metaforicky lze přemýšlet nad tím, že sbírá plody své práce. Tento muž má na hlavě šátek. Na koláži se nachází ještě třetí výraznější postava, žena v tmavých brýlích. Pod tímto obrázkem se nachází menší obrázek, na kterém je matka s dítětem. Na identifikačním místě je obrázek ženy, cestovatelky, ta je k divákovi otočena zezadu, nevidíme jí tedy do tváře. Na jakou cestu se tato žena vydává? Vedle tohoto obrázku se nachází startovací plošina pro letadla, která rovněž může evokovat cestu, nový start. Jedním z motivů na koláži je také most. Co pro autorku představuje? Odkud kam vede? Co propojuje? V koláži lze nalézt mnoho květinových motivů, zejm. levandule. Co pro Štěpánku představují levandule?

Zaujal mě taky vánoční motiv, který je v koláži zastoupen vánoční hvězdou a vánočním stromem.

Obrázek 4.4: koláž Moje sociální role 2 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

V rámci rozhovoru nad koláží Štěpánka zmiňuje, že na koláž dávala obrázky, které ji oslovily. Ohledně levandule zmiňovala, že je to její oblíbená květina. Na zahradě si chce nyní udělat řádku levandulí. Levanduli zmiňovala i v souvislosti s hrady, že tam určitě také nějaká levandule bude. „Levandule má uklidňující účinky, namažu si spánky a spím.“ Zajímalo mě, co ještě přináší Štěpánce uklidnění. Ve své odpovědi jmenovala moře, hudbu a zvířata.

O obrázku ženy s batohem Štěpánka řekla, že ráda chodí, má ráda procházky a baví jí poznávat nová místa. Na mou otázku, kam myslí, že se žena vydává odpověděla: „To je teplo, někde v létě, klobouk, aby nedostala úpal, někde v horách nebo i někde u moře. Třeba jde do Santiaga nevím, ale ten klobouk ukazuje, aby se chránila. Já u moře bych na hlavu nedala nic, mám ráda volnost, ndržet si klobouk, aby mi ulétl, nenosím ani sluneční brýle, ráda si užívám bez tmavých skel.“ Dále dodala, že také

hodně chodí sama, i vyjede někam sama autobusem a večer se vrátí. Obrázek jí také evokoval její dovolenou, z které se nedávno vrátila. Ta jí dle jejích slov ozdravila duši, i tělo, cítí se lépe. V té souvislosti jsem se zeptala, zda cítí nový start? „*Ano, potřebovala bych mít to moře blíž.*“

Runway připomínala Štěpánce Bhútán, zmínila, že jsou tam speciálně školení piloti, protože se tam létá do zatáček mezi horami. Poblíž obrázku letištní dráhy se nachází dva obrázky mostu. „*Mosty mám ráda, jsou většinou přes řeku. Představují pro mě takovou změnu, přejít do něčeho jiného, most – přechod.*“ Zajímalo mě, zda Štěpánka pociťuje změnu ve svém životě? „*To může být nějaká vnitřní změna, a to asi i cítím, že se nějakým způsobem měním, postupně se mi něco odkrývá.*“

Štěpánce jsem položila otázku, zda by na koláži našla postavu, v které by viděla sebe nebo někoho ze svého okolí. Když se podívá na ženu v brýlích, tak vidí takovou spokojenost, tu ženu nic netrápí, zjevem jí nikoho nepřipomíná, ale uvolněností jí připomíná jednu kamarádku. Na světlovlasé ženě s věnečkem se jí líbí, jak působí, tak hezky uvolněně bez napětí. Hezký je podle Štěpánky i květinový věnec, který má na hlavě. Zeptala jsem se, v které z žen by se více vnímala? „*Asi podobou ne, ale pro mě vidím spíš tu s tím věnečkem. Myslím, že mám v sobě taky takovou energii, kterou bych potřebovala ještě vydat.*“ Do kontaktu s touto energií se Štěpánka dostává například, když vyjede na kolo nebo začne dělat něco, co jí dodává radost, drive. Štěpánky jsme se zeptala jaký si myslí, že by mohl být mezi ženami na koláži vztah. Neví, nemyslí, že nějaký je, dala to tam jen tak. „*Tahle (blondýnka s věnečkem) je za sebe, tahle (žena v brýlích) je blízko moře, ta s tím věnečkem by klidně mohla být ta, co jde s tím batohem.*“ Zajímalo mě, jestli Štěpánka vidí v ženě s věnečkem větší dobrodružnost? „*Ano, ta druhá je spíš taková parádivka, ta s věnečkem je víc holka do nepohody.*“

Na otázku, zda by Štěpánce někoho připomínal muž, co drží hrozny, odpověděla, že asi ne. Líbilo se jí, jak muž pracuje a je užitečný, váží si takových lidí. Zeptala jsem se, co jí říká slovní spojení sbírat plody své práce. „*Já mám hrozně dobrý pocit, když něco vypěstuji, na zahradu jsem myslela celou dobu, když jsme byli na dovolené, už mi chyběla aktivita.*“ Štěpánky jsem se zeptala, zda přemýšlela o tom, že by se zahradničení více věnovala. Přiznává, že by jí to asi bavilo. Nemá sice zahradnickou školu, teď už by jí ani na žádnou nevzali, ale i když je to dřina, tak vnímá,

že v tom se minula. „Když jsem řekla doma, že bych třeba šla ráda na zahradnickou školu, tak reakce byla – ne, ty musíš mít nějakou pořádnou školu. A já jsem poslouchala jako ovečka poslušná.“ Dodává, že i když pak měla práci v nějaké kanceláři, říkala si, že by raději něco někde okopávala. Je ráda venku na vzduchu. Pracovala by rukama a byla za ní vidět práce. Štěpánce jsem položila otázku, jak by se v tom cítila, když by měla takovou práci? „Dobře, i manžel by mě podpořil. Měla bych uvažovat tímhle směrem, vždy jsem k tomu tíhla, jsem nejšťastnější, když jdu s motykou a kyblíkem, rukavice, jedno, že jsem špinavá. To pak makám, a i vydám energii. Budu se zamýšlet nad něčím takovým, aby mi to dělalo radost.“

7 DISKUSE

Cílem výzkumu bylo prozkoumat téma Chladné koláže a jejího využití v arteterapeutické práci. Toho bylo dosaženo analýzou souboru 30 Chladných koláží a vícepřípadovou studií.

V první části výzkumu jsem si kladla tyto výzkumné otázky:

- 1) Jaké motivy a témata se objevují na Chladných kolážích?
- 2) Jak jsou Chladné koláže formálně zpracovány?

V souboru Chladných koláží se jako častý objevoval motiv lebky, kostry (kostlivce), tyto motivy mohou být odkazem na téma smrti a smrtelnosti, motiv hodin, který může připomínat téma prchavosti existence, pomíjivosti času. V kolážích byly zastoupeny také motivy spojované s temnými silami zla. Jednalo se o démony, čarodějnice, ale také hady a kočky. Stíny (tmavé siluety postav) mohou na koláži zastupovat archetyp stínu. Dalším motivem byly ryby a hmyz. Na kolážích se objevovaly také motivy spojené se zdravím a nemocí – lékaři, operace, injekce, léky, prostředí nemocnice apod. V různých podobách byl na kolážích zastoupený motiv těla. Opakovaným motivem bylo násilí a válka. Na kolážích se objevovaly zbraně a vojáci. Zastoupeným motivem byli také politici. Objevoval se motiv davu, shromáždění lidí. Dalšími motivy byli vesmír a noční obloha, horolezec a potápěč.

Některé z uvedených motivů mohou být archetypální povahy (např. čarodějnice, démon, had apod.). V tomto směru by se s nimi dalo v rámci arteterapie dále pracovat. V případě interpretace uvedených motivů by bylo nutné brát v potaz jejich umístění v celkovém kontextu koláže, jejich interakci s okolními motivy, a především význam, který danému motivu přisuzuje sám autor/ka koláže.

U koláží, které jsem měla pro účel praktické části bakalářské práce k dispozici, převažoval formát zpracování na šířku. Někteří z účastníků vybočili ven z formátu jednotlivými obrázky. Rozdíly byly v poměru použitých obrázků. Některé koláže byly tvořeny několika obrázky, jiné nabízely ztvárnění, které vyvolávalo dojem přeplnění. V souboru koláží se objevovala různá barevnost v různé míře. Zastoupena byla černá, bílá, šedá, hnědá, béžová, modrá, zelená, výjimkou ale nebyly ani teplejší barvy

například žlutá, oranžová, červená, růžová. Některé z dostupných koláží byly laděné do modrých tónů, u jiných byla výraznější černá barva.

Druhé části výzkumu se zúčastnily tři participantky. Téma Chladné koláže bylo doplněno o koláž Moje sociální role. Koláž Moje sociální role byla zvolena jako doplnění v souvislosti s archetypem stínu a persony. S každou z participantek byl o jejích kolážích veden individuální rozhovor.

S ohledem na mnohé významy motivu, jsem se v rozhovoru s participantkami zajímala o to, jak tyto motivy vnímají ony samy a co pro ně reprezentují.

Hloubka rozhovoru byla volena s ohledem na ochotu participantek blíže hovořit o zobrazených motivech a ve spojitosti s nimi nacházet paralely ve vlastním životě. V rámci rozhovoru jsem pracovala s parafrází, metaforou a otázkami, které by mohly dále rozvíjet myšlenky participantky o daném motivu.

V případě potřeby komplexnějšího zmapování by bylo potřeba pracovat s účastnicemi výzkumu v rámci dlouhodobější terapeutické práce. Přesto se v rámci výzkumu podařilo některá z témat s participantkami otevřít či nastínit.

V druhé část výzkumu jsem se soustředila na dvě výzkumné otázky:

- 1) Jaká témata se otevírají na základě práce s Chladnou koláží?

Téma války. Tohoto tématu jsme se do určité míry dotkly se všemi participantkami. Paní Alena měla s tímto tématem spojené pocity strachu, nejistoty a bezradnosti. Do souvislostí s tím dávala i téma konfliktů. Konflikty nemá ráda a raději se jim vyhýbá. V souvislosti s válkou zmiňovala zbytečnost obětí. Jedním z dalších témat, které se při rozhovoru s Alenou otevřelo bylo téma těla – jeho přijetí, zdraví, kondice a přirozenost. Je pro ni důležité vážit si svého zdraví, v tomto směru nerada riskuje. Ve spojitosti s tématem strachu o zdraví sdílela svůj osobní zážitek, kdy se bála o život člena své rodiny, který měl zdravotní potíže. Důležité téma, které se otevřelo při rozhovoru nad druhou Chladnou koláží byla potřeba Aleny soustředit se sama na sebe a věnovat se svým věcem.

S paní Janou se v rozhovoru nad Chladnou koláží odkrylo téma bezvýchodnosti z určité situace a obava ze změny. Paralelu s tímto tématem nacházela v pracovní oblasti svého života. V tomto směru akcentovala touhu po vnitřní spokojenosti a seberealizaci. Na této cestě vnímala několik překážek. Jako jednu z nich jmenovala pocit nízké sebedůvěry. Sdílela své obavy, zda zvládne některé věci. Její obavy pramenily i z toho, jaké by její rozhodnutí odejít ze současné práce, mohlo mít dopad (např. finanční). Potřebuje ujištění, že cesta, kterou se chce nyní ubírat je správná. Na druhou stranu si ale uvědomuje, že rozhodnutí musí udělat sama. U druhé chladné koláže hovořila Jana o tématu konce a strachu z něj. V této souvislosti bylo pracováno také s tématem nového profesního směřování autorky.

Nespokojenost Jany na současné pracovní pozici by mohla vypovídat o působení iniciačních archetypů Stínu a Persony. Persona by mohla souviset s maskou, kterou ona sama již nechce nosit, stín naopak s doposud nevyužitým potenciálem. Jana zdůrazňuje potřebu pocitu vnitřní spokojenosti – touhu po seberealizaci. Aktuální pracovní prostředí jí neumožňuje být plně ve své autenticitě.

Téma autenticity jsme v Chladné koláži otevřely také s paní Štěpánkou. Ona sama se snaží být autentická, je pro ni důležité mít možnost říct, co si myslí, nehrát divadlo. Určitou nepřírozenost, strojenost a hraní si na něco, vnímala v předchozím zaměstnání. Umělost a upjatost nemá ráda. Dalším tématem, kterého jsme se v rozhovoru dotkly byla potřeba chránit druhé. S tou Štěpánka spojovala i svou určitou bojovnost. S potřebou chránit druhé souvisí i její strach, aby se něco (někomu) nestalo. Tato témata zmiňovala i v návaznosti na osobní zkušenost z dětství.

Určitá neuvolněnost, pozérství a přetvářka, které Štěpánka vnímala v předchozí práci, by mohly souviset s uvědoměním archetypu Persony a následnou potřebou nebýt součástí tohoto „divadla“.

Chladná koláž odkazuje na to, co je pro jejího autora zdrojem strachu. V případě participantek výzkumu se jednalo se například o strach z velké vody, z hloubky, z výšek, ze žraloků a z hadů. Dalším vyřčeným strachem byl například strach z konce (světa), strach ze stárnutí, z nemoci, ze smrti, strach vyvolával u dvou participantek prostor vesmíru.

2) Jaká témata se otevírají na základě práce s koláží Moje sociální role?

V rozhovoru nad koláží na téma Moje sociální role jsme s Alenou otevřely téma předků. Energii předků vnímá Alena ve starodávných budovách a věcech. Starým věcem ráda vdechuje nový život. Důležité je pro ni mít možnost pohroužit se do sebe a čerpat energii z přírody, vnímat sebe skrze přírodu. Zamýšlí se i nad svou profesní rolí, v rámci, které uvažuje nad určitým návratem k oboru lékařství. Touha něco se ještě dozvědět, něco zjistit, někam se podívat, byla jedním z dalších témat koláže.

S paní Janou jsme se v rozhovoru nad koláží Moje sociální role věnovaly tématu důvěry a soudržnosti, který pro ni symbolizuje rodina. Jana zmiňovala svůj pocit „být na půl“. Na půl šťastná, napůl nešťastná. Šťastná je v osobním životě, nešťastná v pracovní oblasti. V souvislosti s tím zmiňovala Jana potřebu nadhledu. Tématem koláže pro ni byla její budoucí pracovní role.

Prostřednictvím koláže Moje sociální role jsme se s paní Štěpánkou dotkly tématu partnerství a přátelství. Role kamarádky je pro Štěpánku důležitá, spojuje ji s možností sdílení. Upřímné přátelství pro ni hodně znamená. V rámci rozhovoru se otevřelo také téma profesní role. Štěpánka zmiňovala, že pociťuje určitou přebytkovou energii, kterou by ráda investovala do dělání něčeho, co jí baví. Zároveň už ale nechce být někde, kde by musela dělat něco co nechce. I s ohledem na svůj věk cítí, že potřebuje klid. Důležitá je pro ni možnost být za sebe a mít volnost.

S ohledem na věk participantek, lze říct, že se aktuálně nachází ve druhé polovině svého života. Jejich persona se stává méně významnou, což otevírá prostor stát se tím, čím chceme být. Důraz je kladen na vnitřní vývoj a seberealizaci. Téma seberealizace bylo společné všem participantkám. V kolážích se prolínalo především v souvislosti s naplněním budoucí profesní role, která by přinášela radost. U participantek je možné sledovat proces individuace, který pracuje se stínem a umožňuje odhalit, kdy nasazujeme naši společenskou masku. Cílem tohoto procesu je dosažení celistvosti a autenticity.

Pro podrobnější vhled do problematiky, kterou bakalářská práce zkoumá, by bylo vhodné mít k dispozici informace, týkající se anamnézy participantek. Tyto informace nebyly uvedeny záměrně, z důvodu zachování jejich anonymity.

Ve výzkumném souboru 30 koláží převažovaly výtvarné artefakty žen. Z tohoto důvodu by bylo přínosné, prozkoumat téma Chladné koláž s účastníky z řad mužů. V druhé části výzkumu může být pro práci limitující, malý počet účastnic (3), pouze jedno pohlaví – ženy, podobný věk účastnic a lehká podobnost některých životních témat.

V souvislosti s archetypem stínu a osoby by mohlo být zajímavé porovnání artefaktů od osob opačného pohlaví či osob pohybujících se ve věkové kategorii první poloviny života, která více podléhá archetypu osoby.

Závěr

V arteterapii má koláž specifické využití a přínos, jak v terapeutické rovině, tak v rovině hlubšího sebepoznání, které může vést k pozitivním změnám v životě klienta.

Téma Chladné koláže dává klientovi prostor vyjádřit to, co on sám vnímá jako negativní a nepříjemné, Tato koláž odkazuje na to, co může být zdrojem strachu, úzkosti či nepříjemných pocitů. Práce s touto koláží pomáhá odhalit to, co může být obsahem našeho stínu.

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat téma Chladné koláže a jejího využití v arteterapeutické práci. Toho bylo dosaženo analýzou souboru 30 Chladných koláží a vícepřípadovou studií. Analýza koláží popsala časté motivy a témata Chladné koláže a její formální zpracování. Mezi ty patřily například motivy odkazující na téma smrti a smrtelnosti, pomíjivosti času a prchavosti lidské existence. Opakovaným motivem bylo násilí a válka. V různých podobách byl na kolážích akcentovaný také motiv těla. Objevovaly se archetypální postavy spojené s temnými silami zla – démon, čarodějnice, had, černá kočka apod.

V rámci formálního zpracování byly některé koláže tvořeny několika obrázky, jiné nabízely ztvárnění, které vyvolávalo dojem přeplnění. V souboru koláží se objevovala různá barevnost v různé míře. Výjimkou nebyly ani teplejší barvy například žlutá, oranžová, červená, růžová.

Prostřednictvím tří případových studií byla představena možnost práce s Chladnou koláží v kombinaci s koláží Moje sociální role. V této souvislosti jsem se zaměřila na to, jaká témata se při práci s těmito kolážemi otevírají. Nahlédneme-li na téma Chladné koláže v kontextu archetypů, definovaných v rámci koncepce analytické psychologie C. G. Jungem, nabízí se pro koláž Moje sociální role paralela v archetypu persony. Persona jako společenská maska, určuje, které aspekty naší osobnosti mají být k vidění. Současně ale skrývá vše, co náleží ke stínu. V různých etapách života získávají persona a stín na odlišné míře důležitosti. Integrace těchto archetypů, které Jung označuje jako iniciační, napomáhá k dosažení procesu individuace.

V rámci rozhovorů nad Chladnými kolážemi jsme se s participantkami dotkly témat, která souvisela se strachem. Strach reprezentuje stinnou stránku. U participantek se

jednalo například o strach z velké vody, z hloubky, z výšek. Strach vyvolávala i některá zvířata například žraloci a hadi. Dalším vyřčeným strachem byl například strach z konce (světa), strach ze změny, strach ze stárnutí, z nemoci, ze smrti apod. Mezi témata, otevřená prostřednictvím Chladné koláže patřilo téma války a konfliktů. Téma těla (jeho zdraví i nemoci), ale i potřeba ochraňovat druhé.

Zajímavé bylo, že některá z témat, měla pozitivní konotaci, přestože byla součástí Chladné koláže. Šlo o vyjádření touhy či potřeby, např. touha po vnitřní spokojenosti, potřeba potvrdit, že jdu správným směrem, potřeba soustředit se víc sám na sebe, potřeba seberealizace. Seberealizace je spojená s bytostným Já, touhou po celosti, cesta k ní je podporována procesem individuace.

Během rozhovoru nad koláží Moje sociální role jsme otevřely téma předků. O předcích hovořily různou měrou všechny tři participatky. Tématem byla také potřeba vnitřního usebrání, meditace. Dalšími tématem bylo dobíjení energie, čerpání energie z přírody apod., zmíněno bylo i téma, kdy jedna z participantek vnímala naopak přebytek energie a zamýšlela se nad tím, kam a do jaké činnosti ji vložit.

Přestože by to na první pohled vypadalo, že na kolážích participantek prakticky absentuje téma zaměstnání a jejich pracovní role, ukázalo se, že se nakonec jednalo o jedno ze stěžejních témat. Tématem byla i změna práce nebo plánování své nové profesní role, s cílem dělat to co mě bude těšit.

S ohledem na to, co participantky sdělovaly výtvarným projevem či verbálně, je možné hovořit o jejich směřování k duchovnímu rozvoji. Téma osoby pro ně již není stěžejní. Naopak zmiňovaly potřebu žít autenticky, nemuset hrát divadlo, nebýt někde, kde nejsem ráda.

Myslím si, že využití Chladné koláže a koláže Moje sociální role může být pro klienta velmi přínosné. Obě koláže nabízejí témata, u kterých vnímám, že je v dnešní době velmi důležité s nimi pracovat. Osvědčilo se mi zadávat tyto koláže společně. Klient má možnost v případě pocitu tíhy Chladné koláže zaměřit svou pozornost na téma pozitivnějšího charakteru.

Použitá literatura:

- Amman, R., Kast, V., & Riedel, I. (2018). *Kniha obrazů. Poklady z archivu C. G. Junga v Curychu*. Portál.
- Dahlke, R. (2014). *Princip stínu: smíření s naší temnou stránkou*. CPress.
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.
- Franz, M. L. von. (1998). *Psychologický výklad pohádek: smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. Portál.
- Fontana, D. (1999). *Cesty ducha v moderním světě: možnosti duchovního růstu z pohledu psychologie a spirituálních tradic*. Portál.
- Fontana, D. (1994). *Tajemný jazyk symbolů*. Paseka.
- Gibson, C. (2010). *Symbyly a jejich významy. Klíč k výkladů motivů a znaků v umění*. Slovart.
- Gombrich, E. H. (1992). *Příběh umění*. Odeon.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Karolinum.
- Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie: její teorie a praxe: tavistocké přednášky*. Academia.
- Jung, C. G. (1997). *Archetypy a nevědomí*. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2017). *Člověk a jeho symboly*. Portál.
- Jaffé, A. (2015). *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*. Portál.
- Kast, V. (2020). *Stín v nás. Podvratná životní síla*. Portál.
- Lhotová, M., & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Portál.
- Mráz, B., & Mrázová, M. (1988). *Encyklopedie světového malířství*. Academia.
- Mazehóová, Y. (2023). *Koláž jako nástroj (arte)terapie a sebe poznání*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Nakonečný, M. (1995). *Průvodce dějinami psychologie*. SPN – pedagogické nakladatelství.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2001). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Rubinová, J. A. (2008). *Přístupy v arteterapii: teorie & technika*. Triton.
- Šicková-Fabrici, J. (2002). *Základy arteterapie*. Portál.

Universum: všeobecná encyklopedie. (2002). Odeon

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

Elektronické zdroje:

Ateliér arteterapie PF JČU. (2023). *Koláž úvodní slovo k výstavě.*
https://www.pf.jcu.cz/images/PF/fakulta/katedry/atelier-arteterapie/galerie/Kolaz_uvodni_slovo.pdf

Bravo, D. (2019, 16. července). *Digitální koláž: Umělecký potenciál spojení Ctrl C + Ctrl V.* Mynd. <https://blog.mynd.com/cs/digitalni-kolaz-umelecky-potencial-kopirovani/>

Bernátková, J. (n.d.). *Jak se z kola, lopaty a pisoáru stalo umění: příběh ready made.* Sad sad. <https://www.sadsad.cz/jak-se-z-kola-lopaty-a-pisoaru-stalo-umeni-pribeh-ready-made>

Hermanns, D. (n.d.). *Hannah Höch.* Fembio.
<https://www.fembio.org/biographie.php/frau/biographie/hannah-hoech/>

Horáková, J. (n.d.). *Umělecké dílo v době své digitální reprodukovatelnosti.* Filozofická fakulta Masarykovy univerzity.
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/ps10/dilo/web/pages/heslo_apropriace.html?iframe=true&width=600&height=420

Hubáčková, V. (n.d.). *Koláž č. 374, Karel Teige.* Památník národního písemnictví.
https://65.pamatniknarodnihopisemnictvi.cz/dielo/CZE:PNP.77_72_183

Jablotschkin, E. (n.d.). *Collages by Joseba Elorza.* Ignant.
<https://www.ignant.com/2013/11/14/confusing-collages-by-joseba-elorza/>

Lidovky.cz (2014, 16. března). *Zemřel výtvarník, novinář a básník Karel Trinkewitz.* Lidovky.cz. https://www.lidovky.cz/relax/lide/zemrel-vytvarnik-novinar-a-basnik-karel-trinkewitz.A140316_164814_lide_hm

Portál. *Jungova kniha obrazů – prolínání výtvarna a psyché.* (2018, 2. listopadu) Nakladatelství Portál.
<https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/98423/jungova-kniha-obrazu-prolinani-vytvarna-a-psyche>

Šimánková, L. (n.d.). *Koláž, roláž, muchláž... aneb Slovník metod Jiřího Koláře.* České galerie | Přehled výstav, recenze a zprávy. <https://ceskegalerie.cz/cs/zpravy/kolaz-rolaz-muchlaz-aneb-slovník-metod-jiriho-kolare>

Wolfe, S. (n.d.). *The History of Collage in Art.* Artland Magazine. <https://magazine.artland.com/the-history-of-collage-art/>
Young, A. (n.d.) *Richard Hamilton, Just What is It That Makes Today's Homes So Different, so Appealing?* Smarthistory. <https://smarthistory.org/richard-hamilton-just-what-is-it/>

Seznam příloh:

Příloha 1 – Výzkumný soubor: 30 Chladných koláží

Příloha 2 – Výzkumný soubor: Případová studie

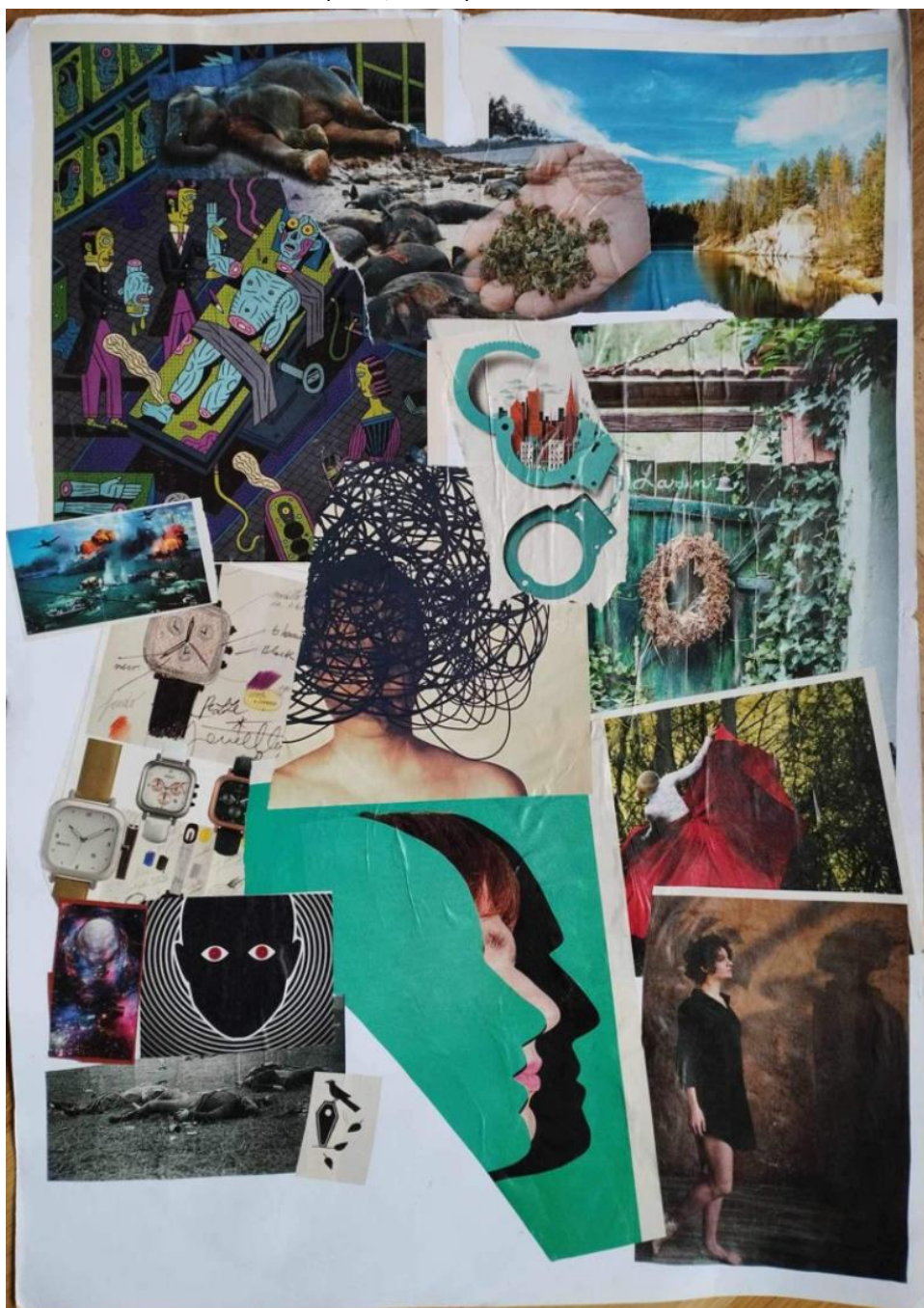
Příloha 1 – Výzkumný soubor: 30 Chladných koláží

Obrázek 1.1: Chladná koláž (muž, 53 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.2: Chladná koláž (žena, 48 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.4: Chladná koláž (žena, 23 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.5: Chladná koláž (žena, 34 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.6: Chladná koláž (žena, 31 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.7: Chladná koláž (žena, 19 let)



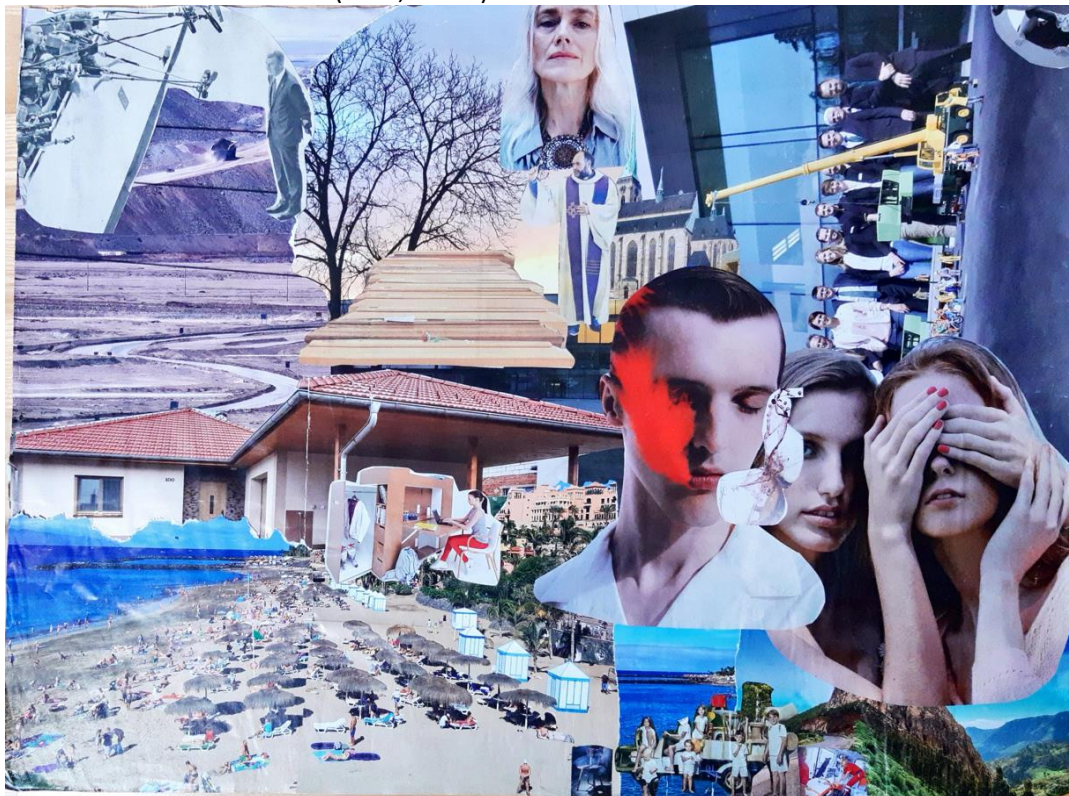
Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.8: Chladná koláž (žena, 34 let)



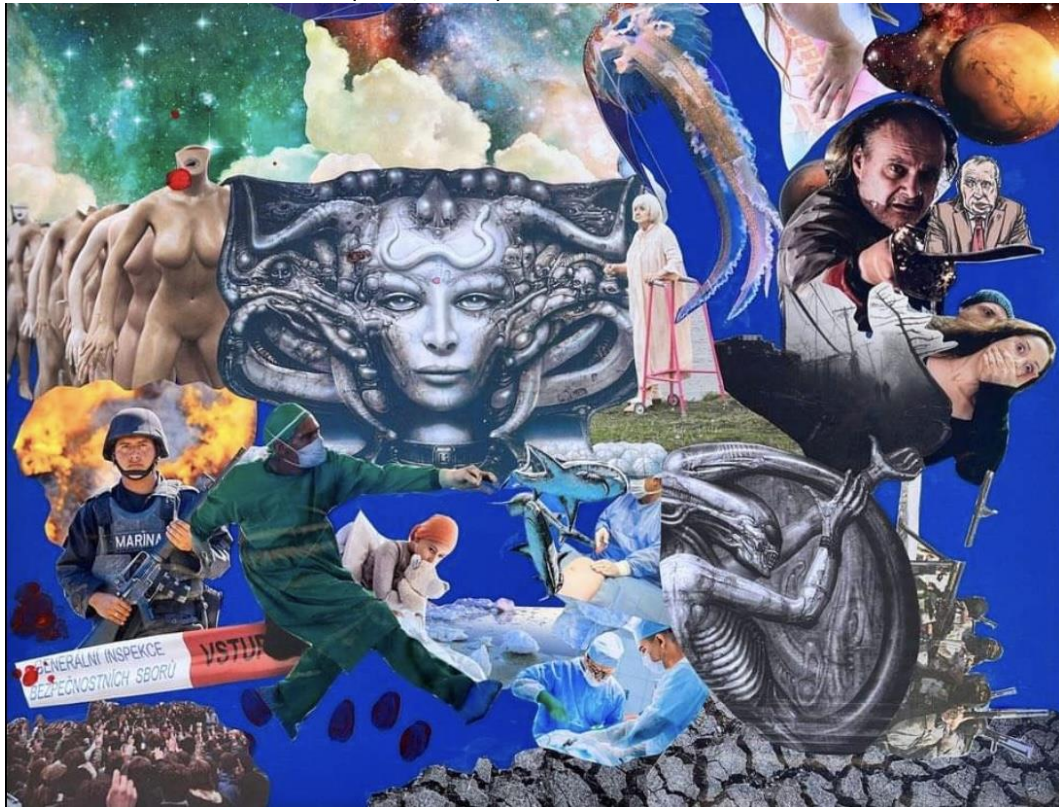
Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.9: Chladná koláž (žena, 36 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.10: Chladná koláž (žena, 45 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.11: Chladná koláž (žena, 30 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.13: Chladná koláž (žena, 36 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.14: Chladná koláž (žena, 54 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.15: Chladná koláž (žena, 35 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.16: Chladná koláž (žena, 19 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.17: Chladná koláž (žena, 34 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.18: Chladná koláž (žena, 23 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.19: Chladná koláž (žena, 57 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.20: Chladná koláž (žena, 57 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.23: Chladná koláž (žena, 54 let)



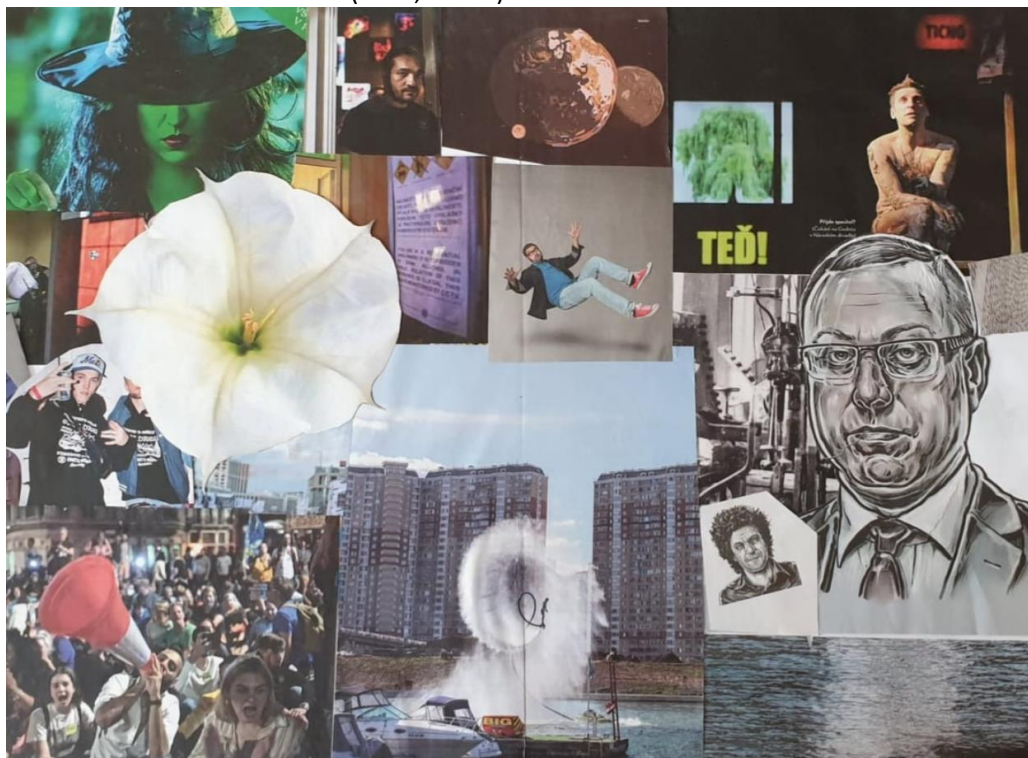
Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.24: Chladná koláž (žena, 33 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.25: Chladná koláž (žena, 23 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.26: Chladná koláž (žena, 28 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.27: Chladná koláž (žena, 28 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.28: Chladná koláž (žena, 35 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.29: Chladná koláž (žena, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 1.30: Chladná koláž (žena, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 3.1: Chladná koláž 1 (Jana, 46 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 3.2: koláž Moje sociální role 1 (Jana, 46 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 4.1: Chladná koláž 1 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 4.2: koláž Moje sociální role 1 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 4.3: Chladná koláž 2 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum

Obrázek 4.4: koláž Moje sociální role 2 (Štěpánka, 56 let)



Zdroj: vlastní výzkum