

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské sociální práce

Obor: Charitativní a sociální práce

Olga Vorozhtsova

Arteterapie a duchovní rozvoj osobností

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Jaroslav Pastuszak, Th.D.

Olomouc 2011

Prohlašuji, že předloženou práci jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne

.....

Děkuji ThLic. Jaroslawu Pastuzsakovi, Th.D. za cenné rady a informace a všem dalším za podporu, kterou mi při psaní bakalářské práce poskytovali.

Olga Vorozhtsova

## **Obsah:**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1. ARTETERAPIE.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Vymezení pojmu arteterapie.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 Historie arteterapie.....</b>	<b>9</b>
<b>1.3 Formy, přístupy a cíle arteterapie.....</b>	<b>11</b>
<b>2. TVORBA Z HLEDISKA VYUŽITÍ V ARTETERAPII.....</b>	<b>144</b>
<b>2.1 Výtvarný projev člověka .....</b>	<b>14</b>
<b>2.2 Symboly.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3 Barvy .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Imaginární prostor.....</b>	<b>18</b>
<b>3. MOŽNOSTI ARTETERAPIE S VYBRANÝMI CÍLOVÝMI SKUPINAMI KLIENTŮ .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Děti.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2 Lidé s mentálním postižením .....</b>	<b>22</b>
<b>3.3 Osoby s duševním onemocněním.....</b>	<b>23</b>
<b>3.4 Senioři.....</b>	<b>24</b>
<b>4. DUCHOVNÍ ROZVOJ OSOBNOSTÍ .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Proces tvorby v rámci arteterapie .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1.1 Arteterapeutický proces .....</b>	<b>27</b>
<b>4.1.2 Změna sebe a světa .....</b>	<b>29</b>

<b>4.2 Kulturní terapie .....</b>	<b>32</b>
4.2.1 Umění léčí.....	32
4.2.2 Umění vychovává. Artefiletika.....	33
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>36</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>38</b>

## ÚVOD

Před nějakou dobou jsem absolvovala dvouměsíční kurz *Vzdělávání poskytovatelů služeb minoritním skupinám obyvatelstva s ohledem na jejich uplatnění na trhu práce*, hlavním zaměřením bylo seznamování s různými druhy terapie a s nacvičováním dovedností v oblastech dramaterapie, muzikoterapie, arteterapie, a jejich prostřednictvím rozvíjet osobnostní stránky a schopnosti jak samotných poskytovatelů sociálních služeb, tak i přímá pomoc klientům. Tento kurz a také mnoholetý osobní zájem o umění jako takové mě inspiroval při výběru tématu mé bakalářské práce.

Způsob sebevyjádření s pomocí uměleckých technik mi vždy byl blízký a zajímalo mě i jeho propojení s psychologií. Velkou roli zde hraje také možnost improvizace. Arteterapie je terapeutický postup, který využívá výtvarné tvořivosti jako prostředku poznání a ovlivnění mezilidských vztahů a lidské psychiky vůbec.

Arteterapie v širším slova smyslu znamená terapii uměním. Patří sem hudba, tanec, poezie, próza, divadlo a výtvarné umění, ale také i celkové kulturní prostředí, které člověka obklopuje. Tato práce se zaměřuje jak na terapii výtvarným uměním, to znamená na arteterapii v užším pojetí, tak i na působení výtvarné tvorby na osobnost člověka vůbec. Spektrum oblastí problematiky, kterou se zabývá arteterapie, je v dnešní době velmi pestré. To samé se dá říci i o cílových skupinách, protože arteterapie nabízí možnost sebevyjádření se prostřednictvím výtvarné činnosti praktický všem lidem, především ve smyslu relaxační metody a osobnostního rozvoje. Pro některé druhy osobních krizí se arteterapie využívá přímo jako forma terapie bez věkového omezení, úrovně vzdělání či intelektových schopností klienta.

Cílem práce je prohloubení teoretických poznatků o této terapeutické metodě a ukázky příkladů využití arteterapie v praxi. Přiblížení arteterapie jako oboru, který má svá teoretická východiska, rámeček ve kterém pracuje, a tím její odlišení od často užívaných způsobů výtvarné činnosti, která sama jako taková s terapií nemá moc společného.

Popsání arteterapeutického procesu ve spojitosti s metodou využití umělecké činnosti k léčení a rozvoji osobnosti na praktických příkladech tvoří druhý pilíř a cíl práce. Tyto poznatky jsou doplněny úvahou o vlivu kultury a uměleckých výtvorů na psychické zdraví a vývoj člověka.

Práce se snaží o vytváření charakteristického, teoretického i empirického pohledu na danou problematiku.

Arteterapie, jak individuální tak i skupinová, může být využita pro jakoukoliv cílovou skupinu. Pro některé skupiny je tato metoda velmi propracovaná, pro jiné skupiny naopak málo nebo vůbec. Například jednu z cílových skupin, na které by se mohla arteterapie více zaměřovat, tvoří starší dospělí a senioři. Tato, svým způsobem přehlížená a přitom stále početnější skupina lidí, není zatím ještě předmětem velkého zájmu arteterapeutů.

První kapitola je zaměřená na základní informace o arteterapii a teoretická východiska z pohledů různých autorů, historický vývoj a přehled forem, přístupů a cílů arteterapie.

V druhé kapitole jsou základní informace o tvořivosti, o příčinách lidské tvorby a také o tvarovosti a barevnosti používané symboliky. Pro arteterapii je důležitá práce s imaginacemi, která vytváří prostor pro setkávání s nevědomím a se skrytými a skrývanými strachy, problémy i přáními.

Třetí kapitolu tvoří přehled vybraných cílových skupin. Záměrem bylo ukázat, že metoda arteterapie je využitelná pro jakoukoliv skupinu lidí bez ohledu na schopnosti, handicap, věk, zájmy nebo sociální faktory.

Ve čtvrté kapitole jsou poznatky o působení umění na duchovní růst člověka. Názornou ukázkou tvoří rozbor některých témat používaných v praktické činnosti výtvarných skupin.

# 1. ARTETERAPIE

Terapie uměním, stejně jako jiné směry v psychoterapii zaměřené na sebevyjádření, patří poslední dobou mezi metody, o které je velký zájem. Arteterapie jako terapeutická metoda využívá procesu výtvarné činnosti. Tato kapitola je zaměřená na teoretické poznatky v této oblasti, historii, formy aplikace v praxi.

## 1.1 Vymezení pojmu arteterapie

Slovo arteterapie pochází ze spojení latinského ars – umění a řeckého therape – léčba.<sup>1</sup> Umění jako jeden z projevů tvořivosti člověka má několik směrů k využití v životě. „O umění se dá tvrdit, že slouží cílům, jež ho přesahují.“ (Eliot) Tento výrok vypovídá o širších terapeutických a preventivních možnostech umění.

V posledních letech stoupá počet zájemců o arteterapeutické metody. Současně s tím roste potřeba vymezovat jak obsahy, cíle a prostředky arteterapie, tak i její společenský a osobní smysl. Umění je řeč beze slov, obrací se ke zraku a vyžaduje cítění. V tom případě můžeme mluvit o non-verbální komunikaci. Na druhou stranu výtvarné vyjádření otevírá prostor také pro mluvené slovo při hodnocení jak výtvarných prací v rámci arteterapie, tak při vyjádření dojmů a pocitů při vnímání obrazů umělců.

Arteterapie někdy bývá pojímána jako svébytný obor, jindy jako součást psychoterapie a jejích jednotlivých směrů. Často se rozlišují dva základních proudy, a to terapie uměním, což znamená, že léčebné účinky jsou dosaženy prostřednictvím tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde se pomocí výtvarných technik zaznamenávají prožitky a vytvořené práce se používají pro další terapeutickou práci s klientem.<sup>2</sup>

Šicková-Fabrici se ve své knize komplexně a systematicky věnuje problematice arteterapie v jejích podstatných rysech. Rozlišuje arteterapii receptivní, při níž je hlavní důraz kladen na klientovo vcítění se a promítání vlastních emocí na základě pozorování uměleckého díla a arteterapii produktivní, která zahrnuje užití vlastní tvůrčí činnosti.<sup>3</sup>

Arteterapie vychází ze dvou vzájemně propojených oblastí, ve kterých se setkáváme s uměním – je to umění jako tvořivá činnost a umění jako terapie. I když

---

<sup>1</sup> KRAUS, J. A KOL. *Nový akademický slovník cizích slov*. Praha. Academia, 2007.

<sup>2</sup> <http://www.arteterapie.cz/index.php?disp=0>. [Staženo dne 15.2.2009].

<sup>3</sup> srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 30.



složky terapie jsou obsažené v samotné tvorbě, umění jako terapie má jiné cíle a hlavně proces tvorby.<sup>4</sup> Procesy není možné jednoznačně popsat, stejně jako neexistuje jediný pohled na umění. Významný teoretik umění Herbert Read chápe výtvarnou tvorbu jako činnost napomáhající intelektuálnímu, citovému a duchovnímu růstu. Na těchto myšlenkách je založena teorie a praxe arteterapie.<sup>5</sup>

Jan Vymětal se obrací k expresivním složkám arteterapeutického postupu. Podstatnými faktory arteterapie jsou jako proces, tak výsledek tvorby, i když různé směry kladou na obojí různý důraz. Proces tvoření otevírá cestu do vědomého i nevědomého nitra klienta a umožňuje intenzivní prožívání, uvědomění si tohoto prožívání a jeho vyjádření. Vnitřní procesy a stavy dostávají materiální podobu a mohou být nahlíženy objektivně. „Výtvar se stává ohniskem pozornosti podněcující komunikaci.“<sup>6</sup>

Někteří autoři vymezují dva pojmy: arteterapie jako léčba uměním a artefiletika, jejímž hlavním principem je spojení výrazové hry s reflektujícím dialogem. Artefiletika má blízko k arteterapii, ale nemá v pravém slova smyslu charakter léčby. Využívá uměleckých výrazových prostředků k integrativnímu duševnímu rozvoji a k pozitivní prevenci psychosociálních poruch.<sup>7</sup>

## 1.2 Historie arteterapie

Umění zaujímalo vždy důležité místo v životě člověka. Například rituální kmenové umění mohlo hodně vypovídat o emocionálním a duchovním životě skupiny. Přestože je arteterapie poměrně mladým oborem, samotná terapeutická hodnota umění je uznávána již delší dobu. Průkopníky arteterapie byli většinou výtvarníci, kteří prošli psychoterapií a hledali možnosti propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě (např. M. Naumburgová, C. Lewis, E. Kramerová a další). Byli také mezi prvními, kteří využívali arteterapii ve zdravotních nebo výchovných zařízeních a sami při své práci zaznamenali léčebné účinky výtvarné

---

<sup>4</sup>srov. CAMELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha. Portál, 1998. s. 13.

<sup>5</sup>srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 13.

<sup>6</sup>VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha. Grada Publishing, a.s., 2007. s. 274.

<sup>7</sup>srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť k metodice kurzu ESF*. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. s. 87.

tvořivosti.<sup>8</sup> Pojetí arteterapie jako léčení je tedy zakotveno v sebeobrazu člověka a v jeho představách o světě, které jsou výtvarně uchopitelné. Kulturní podmíněnost arteterapie vyplývá z kulturní podmíněnosti umění ve výtvarném výrazu.

Kořeny arteterapie leží v kulturní tradice umění a v dějinách psychiatrie, psychologie a psychoterapie. Důležité byly teoretické a praktické poznatky psychoanalýzy. Podobně jako jsou klasickou psychoanalýzou vykládány sny, jsou i spontánně vytvářené obrazy často považovány za odraz psychických procesů v naší mysli.<sup>9</sup> Výtvarné tvoření se stalo komunikačním prostředkem i pro psychoanalyticky pracující s dětmi. Psychologické studium dětské kresby vzniklo na základě empirické a experimentální psychologie. Autor první monografie o dětské kresbě, která byla vydána v roce 1887, Ital Corrado Ricci, srovnává tvůrčí vývojový proces dítěte s dílem stvoření.

Zpočátku ve studiu kresby se badatelé zabývali tím, co kresba vypovídá o rozvoji vnímání a intelektu. „Novou dimenzi kresby dostala tato analýza s poznáním, že kresba, podobně jako ostatní chování člověka, zjevuje také osobnost autora a jeho vztahy.“<sup>10</sup>

Počátky arteterapie mají své kořeny v 18. a 19. století a souvisí s psychopatologií schizofrenie. Myšlenka terapeutického využití výtvarné produkce vnikla na základě zájmu odborníků o tvorbu duševně nemocných, zaměřené původně spíše k upřesnění diagnózy. Na tyto výzkumy ve dvacátých letech 20. století navázal německý psychiatr Hans Prinzhorn, který shromáždil práce svých pacientů do rozsáhlé sbírky.

Výraz art therapy ve svých pracích jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA. Vycházela z psychoanalýzy a jejím hlavním tvrzením bylo, že „proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech“, a dále „každé individuum ... má latentní kapacitu projikovat svůj vnitřní konflikt do vizuálních tvarů“.<sup>11</sup> Ty pak mohou být použity jako iniciační body pro další verbální komunikaci. Co je skryté, se takto může stát jasným.

Další významnou průkopnicí arteterapie je Edith Kramerová. Její první práce byla věnována arteterapii s dětmi, ve které zdůrazňuje dosažení cíle přes výtvarnou expresi dětí a posílení jejich ega a smyslu pro vlastní identitu.

---

<sup>8</sup> srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 14.

<sup>9</sup> srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 14.

<sup>10</sup> DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha. Portál, 2001. s. 15.

<sup>11</sup> ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 26.

V roce 1950 konal první světový psychiatrický kongres, kde proběhla důležitá výstava psychopatologického umění. Vydání knihy Roberta Volmata *L'art psychopathologique* v roce 1956 a vznik Mezinárodní společnosti psychopatologie výrazu bylo dalším mezníkem v historii arteterapie. Následně Volmat v nemocnici svaté Anny v Paříži založil dílnu výtvarné exprese pro léčení psychicky nemocných.

V roce 1975 francouzský malíř Jean Debuffet vybudoval muzeum duševně nemocných v Lausanne. Jeho současníci, umělci Paul Klee, Paul Eduard, vyzývali odborníky své doby, aby brali vážně „umění dětí a bláznů“.<sup>12</sup>

Jako terapeutická metoda se arteterapie začala cíleně využívat ve 30. až 40. letech dvacátého století v návaznosti na rozvoj psychoanalýzy a dalších terapeutických směrů. V ČR se arteterapie využívala od 50. let v léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V 70. letech vznikla na půdě Psychoterapeutické společnosti ČLS J.E. Purkyně arteterapeutická sekce, která sdružovala zájemce o arteterapeutický obor a pořádala kurzy a dílny. V současné době se v České republice arteterapií zabývá sdružení Česká arteterapeutická asociace. Věnuje se organizování seminářů, výcviků, publikační činnosti a také mezinárodní odborné komunikaci v dané oblasti.

### **1.3 Formy, přístupy a cíle arteterapie**

Základními formami arteterapie jsou forma individuální a forma skupinová. K individuální formě se přistupuje spíše v těch případech, kdy jednotlivec je problematicky zařaditelný do skupiny. Může se to stát například u klientů agresivních nebo u jedinců s psychotickými poruchami, kteří by svým chováním průběh skupinových sezení narušovali. Individuální přístup je také vhodný při některých potížích u dětí, zvláště u dětí zneužívaných, týraných či jinak citově frustrovaných, kdy zvláště zpočátku dítě potřebuje individuální kontakt s terapeutem, aby se ještě víc nezraňovalo otvíráním svých problémů před vrstevníky.

Avšak nejčastější používaná forma arteterapie je forma skupinová. Výhody skupinové terapie oproti individuální projevují se v první řadě v dynamičnosti skupiny. Skupinová terapie má silný sociální a integrační náboj. Členu skupiny se dostává řada podnětných zpětných vazeb od dalších účastníků, což u klientů zlepšuje schopnost

---

<sup>12</sup> Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 27.

komunikovat v běžném životě. Dává mu možnost naučit se spolupracovat, dělit se o moc a zodpovědnost, navzájem se podporovat. Arteterapeutovi poskytuje možnosti využití širší škály ve výběru technik, které jsou pro účastníky více vyhovující a jejichž průběh je dynamičtější. Z hlediska časové ekonomičnosti je skupinová arteterapie také výhodná, arteterapeut se může věnovat zároveň většímu počtu lidí. Spektrum cílů skupinové arteterapie je rozsáhlé. Může podporovat tvořivost, spontánnost, fantazii, schopnost svobodně se rozhodovat nebo experimentovat s novými nápady, ventilovat své emoce a vnitřní konflikty.<sup>13</sup>

Do skupinové arteterapie někteří autoři řadí také arteterapii rodinnou a partnerskou. Rodinné problematice se v dnešní době dostává velkého zájmu. Zaměřuje se hlavně na hledání příčin vzniku problémů a kompenzaci nedostatečné citové výchovy v rodině. Výhodou takové formy arteterapie oproti klasické rodinné terapii je možnost nonverbálního projevu, protože děti velmi často nechtějí anebo nemůžou o svých pocitech mluvit přímo. Rodina je homogenní systém, změna u jednoho člena rodiny má většinou vliv na všechny ostatní. Cílem rodinné arteterapie může být kromě dosažení reálného pohledu na život, rovněž také respektování individuálních potřeb a vzájemného očekávání členů rodiny. Skupinová arteterapie v partnerském vztahu může pomoci k potřebnému vzájemnému pochopení a posloužit jako žádoucí základ pro následné řešení vzniklé problémové situace.

Přístupů v arteterapii hodně. Například jsou to: kreativistický, integrativní, činnostní, sublimační a další. Kreativistický vychází z tvůrčí podstaty člověka, jenž má snahu aktivovat jeho skrytý potenciál, který je nezbytný k seberealizaci. Výtvarná činnost může aktivovat schopnosti člověka např. řešit problémy tvůrčím způsobem, adaptovat se na novou situaci a kreativně přemýšlet. V integrovaném přístupu je výtvarná tvorba považována za sjednocující prvek lidské psychiky. Cílem činnostního přístupu je vytváření nových návyků, podpora a rozvoj nových zájmů, odpoutání od patologických myšlenek a stavů, otevírání cesty k tomu aby člověk v sobě vyplnil určitá prázdná místa a podíval se na sebe novým pohledem. Sublimační přístup umožňuje ventilovat ve výtvarné tvorbě agresivitu, úzkost a strach.

Arteterapie má individuální a sociální cíle. Individuální cíle jsou tvořivost, budování důvěry, sebehodnocení, rozvoj jedince, práce s fantazií a nevědomím, vhled,

---

<sup>13</sup> srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha. Portál, 2005. s. 19-21.

relaxace. Sociálními cíli jsou procesy uvědomování si, uznání a ocenění druhých, spolupráce a zapojení do skupinové činnosti, komunikace, sdílení problémů a pocit společenské podpory a důvěry, objevování jedinečnosti jedince, porozumění vlastnímu vlivu na druhé. Z toho vyplývá, že možnost zvýšit a někdy změnit osobní a sociální působení jedince převyšuje cíle řešení konkrétních problémů.

## 2. TVORBA Z HLEDISKA VYUŽITÍ V ARTETERAPII

Výtvarný projev je nedílnou součástí vývoje lidského společenství. Tato kapitola poskytuje základní informace o tvorbě jako projevu člověka, o symbolické formě tvůrčího vyjádření a také o tom, s čím pracuje arteterapie ve vztahu k umění obecně.

### 2.1 Výtvarný projev člověka

V historii se můžeme setkat s různými pohledy na výtvarné umění. Arteterapie v jistém smyslu se dá jinak pojmenovat jako umění pro zdraví, samozřejmě v komplexním pojetí zdraví tělesného a psychického, zároveň také obohaceného o duchovní rozměr. „Umění pro zdraví je pojmenování pro takové umění, jehož ambicí je cíleně mobilizovat v člověku touhu po spiritualitě, důstojnosti, naději, po transcendentnu, po smyslu, vyvolávat v tvůrci i v divákovi procesy, které by ho aktivizovaly k tomu, aby neubližoval sobě, druhým lidem, přírodě, ale naopak – snažil se o harmonizaci, ozdravení celé své bytosti, vztahů s lidmi a prostředím, v němž žije.“<sup>14</sup>

Potřeba kreslit doprovází samotné počátky vývoje člověka. Praveké jeskynní malby dokládají, že k výtvarné činnosti byli lidé vždy nakloněni. Příčiny, které podněcují člověka kreslit nebo nějak jinak tvořit, jsou už řadu let předmětem zájmu různých autorů. Jedná se o jednu z forem primární aktivity každého jedince, aktivity, která je nezbytná pro přežití a pro vytvoření lidské podoby existence. Podle Uzdila má velký význam touha a schopnost člověka zanechat na hmotném okolí změny trvalého a viditelného charakteru. Tato tvorba vzbuzuje také příjemné pocity a někteří autoři se domnívají, že právě v tom je třeba hledat původ dětské kresby. Dítě považuje kresbu za hru a výtvarné projevy dítěte vycházejí z jeho vnitřní potřeby.

Proč lidé kreslí? Prvními výtvary člověka jsou vlastně dětské obrázky. Obrazy patří k prvním výtvorům dítěte, na nich osvědčuje a prožívá svou schopnost tvorby, jsou to takové výtvary, v nichž se vyjadřuje symbolizující výrazový potenciál naší psyché. Kde se objeví obrazy, třeba v prapůvodních formách, jako jsou skalní rytiny a jeskynní malby, tam se setkáváme s tvořivým působením člověka. Řeč obrazů je

---

<sup>14</sup> ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. s. 19.

prapůvodním a nejranějším lidským jazykem.<sup>15</sup> Tvořivost je schopnost, při které myšlení není kontrolováno logikou, je to činnost podmíněná inspirací, fantazií a intuicí – tedy faktory vycházejícími z nevědomí. V artefaktech bývají znázorněny problémy a konflikty, které si člověk často přímo neuvědomuje.

Některé složky umění jsou pro arteterapii významné: metaforičnost, schopnost integrovat, osobnost i skupinu, usnadňovat a podporovat komunikaci, schopnost být prostředníkem ventilace emocí, sublimace a vnitřní duševní očista, povznášející pocit vyvolaný prožitkem uměleckého díla. V důsledku tvořivého životního stylu je člověk schopen při svých problémech zaujmout vztah nejen k prostředí a k bližním, ale i ke své vlastní hlubině, a tím, že bere projevy obou stran vážně, může dospět k tvůrčím řešením, která jsou navíc vždy projevem jeho svébytnosti. Člověk se nachází v procesu tvořivé proměny a nepřítomnost této proměny je pro něho skličující. Potřeba porozumět sobě samému je zjevná.

Dílo je velké jen tehdy, když bylo stvořeno z nejnvtřnější nevyhnutelnosti, pod tlakem, jemuž se nedalo odolat, pro potřebu autora a jen pro ni, pro jeho růst, a ne aby podalo obstojnou ukázkou obratnosti jeho prstů, jak uvádí F.X.Šalda. „Umělecké obrazy mohou být velkými orientačními body lidské duše, vytvořenými z kolektivního nevědomí, symboly náboženských i sociokulturních postojů a hodnocení té které doby“.<sup>16</sup> Často i tam, kde vědomé já je v nebezpečí, že se úplně zvrtné a roztrhne v bouřích psychózy nebo v depresivních úzkostech, dokáže ještě člověk uposlechnout záchranné intuice svého nevědomí a sáhnout po štětcí a barvách a namalovat obraz, cosi jako námořní mapu, v níž se přece jen ještě dokáže zorientovat a vyznat.<sup>17</sup> Vytváření spontánních obrazů je tedy klíčovou součástí arteterapie. Další přístupy se však vzájemně odlišují a jsou založeny na mnoha různých pohledech, od psychoanalytického rozboru až po názor, že význam terapie spočívá v samotné tvořivé činnosti.

Kreslení může být hluboce uspokojivou, osobní zkušeností. Kreslení jako cesta k sebevyjádření je proces, s jehož pomocí můžeme bojovat proti zvyklostem a společenským tlakům a tak v maximální míře rozvinout svou tvořivost. V tvořivosti můžeme nakonec zažít nejen příjemný, ale i očišťující pocit radosti.

---

<sup>15</sup> Srov. CAMELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha. Portál, 1998. s. 11.

<sup>16</sup> RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha. Portál, 2002. s. 15.

<sup>17</sup> Srov. KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha. Portál, 1999. s. 11.

## 2.2 Symboly

Arteterapie vytváří také velký prostor pro emoční vyjádření. Expresivní postupy imaginace, které jsou založeny na použití uměleckých médií, umožňují redukovat úzkostné blokace a uvolnit tak skryté pocity úzkosti a strachu a přes mechanismus projekce hledat jejich kořeny.

Expresivními postupy v terapii rozumíme takové metody, při kterých se klient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím speciálního média, např. uměleckého. Toto médium usnadňuje, umocňuje a často posunuje do symbolické polohy tvořivé a spontánní vyjádření vnitřních procesů a stavů člověka, které jsou někdy běžnými postupy terapie dostupné pomaleji nebo obtížněji.<sup>18</sup> Tvořivý vývoj se projevuje v symbolu a prostřednictvím symbolu se dostává do vědomí.

Všechno dění v arteterapii lze pojímat jako symbolické konání. Pomocí symbolů můžeme vyjádřit, uvědomit si a dále pracovat s různými komplexy jinak těžko popsatelných a formulovatelných obsahů. Symbol je zviditelněným znamením nějaké skutečnosti, která je neviditelná. V symbolu se vždy odráží něco vnitřního, určitý duchovní prvek. Se symboly se setkáváme všude, už od dětství, například v pohádkách, symboly provázejí poezii, umění, sny, fantazii.

Symbolika kresby je velmi důležitá. Pod tímto pojmem rozumíme vztahy, které lze vysledovat mezi určitým druhem obrazů a určitými typy osobnosti. Většinou ale nelze přikládat nějakému prvku přesný a neměnný význam, symboliku lze chápat spíš jako prostředek směřující myšlení. Obraz představuje symbol všemi vyjádřenými aspekty. Pouze z této jemu vlastní podoby je možné odvodit výpovědní hodnotu obrazu, jeho jazyk. Nejde tedy pouze o téma, o symboliku objektů, které obraz obsahuje, nýbrž výslovně o svébytný jazyk výtvarných prostředků, výrazových médií (barvu, tvar, proporce, uspořádání prostoru) a o to, jak jsou použity v tom kterém obraze a vytvářejí v něm určitou, právě takovou, a ne jinou kompozici.<sup>19</sup>

Symboly, které obsahují výtvarná díla umělců nám překládají názorný obraz, s nímž jsou spojené příslušné emoce a nezřídka obsahují a vyzařují i určitý energetický náboj. Podobně silné zážitky, včetně prožitků celostního bytí, nám ovšem mohou zprostředkovat i spontánní výtvořky, které vznikají například během arteterapie.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Srov. VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha. Grada Publishing, a.s., 2007. s. 259.

<sup>19</sup> Srov. RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha. Portál, 2002. s. 21.

<sup>20</sup> Srov. RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha. Portál, 2002. s. 20.



„Jako všechny symboly, které v sobě zahrnují to, co by se jinak beznadějně rozpadlo, jsou obrazy znamenímí směřujícími proti chaosu, proti ztrátě smyslu, a ...proti úzkosti. Tyto výtvoř, byť by úzkost obsahovaly, jsou jakýmiś nádobami, které jsou s to tuto úzkost do sebe pojmout a spoutat.“<sup>21</sup>

Rovněž v arteterapeutickém procesu se nelze omezovat pouze na určitý přehled použitých symbolů, protože každý člověk tvořením vytváří svoji vlastní řadu svých osobních symbolů, se kterými by měl naučit dále pracovat.

## 2.3 Barvy

Barvy a jejich kombinací mají velký vliv na jedince. Důležitá je zákonitost a propojení vnímání a psychologického vlivu působení barev na člověka. Barvy na nás působí vibrace kmitající na velmi vysokých frekvencích, které nejsme schopni postřehnout. Přesto si je velmi dobře uvědomujeme a jsou pro nás zdrojem energie. Barva hraje ve výtvarném umění velkou roli přímým bezprostředním zaměřením na naše smysly, s tím jsou spojené pocity vyvolávané barvami. Barvy mají velký psychologický význam a při jejich interpretaci musíme přihlížet k řadě okolností, které ovlivňují tvůrčí projev jedince. Je to prostředí, kulturní vlivy, tradice, móda. Oblíbenost či neoblíbenost vybraných barev pramení nejspíše z nevědomí a může být způsobená asociací s určitým zážitkem nebo zkušeností.

Největší výpovědní hodnotu o osobnosti člověka má jeho tvorba, při níž se při výběru barev nechá vést svým nevědomím a nenapodobuje jen přírodu. Při analýze výtvarného projevu si všímáme také takových vlastností barev jako jsou hustota, intenzita, odstín. Kombinace barev může působit harmonicky nebo naopak nesouladným dojmem. Každý člověk vnímá barvy svým osobitým způsobem, přesto při práci s jednotlivými artefakty využíváme určitou symboliku barev. Prožitek artefaktů může být pochopen zcela objektivně. Děti např. vyjadřují světlými barvami červené a žluté to, co pro ně je příjemné, naopak věci nepříjemné zvýrazňují tmavými odstíny fialové, hnědé nebo kombinací těchto barev.

Každá barva má svou psychickou hodnotu a obliba určité barvy může vypovídat o tom, co se děje v nitru člověka. Všechny barvy jsou dobré a my se cítíme lépe

---

<sup>21</sup> RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha. Portál, 2002. s. 18.

s určitými barvami v určitou dobu. V interpretaci výtvorů však barvy nemají rozhodující význam, proto by se měl klást velký důraz na kontext, ve kterém je barva využívána.

## 2.4 Imaginární prostor

V našich představách vyjevuje duše svá přání, strachy, touhy i tvůrčí schopnosti. V imaginaci se z prožité skutečnosti stává zároveň symbol, který je prostředníkem mezi konkrétně prožitou skutečností a pozadím naší psychiky.<sup>22</sup> Výtvarná činnost nehovoří jako řeč, ale projevuje se tvary, kde každý tvar je myšlenkou, kterou je třeba rozluštit a také se dá mluvit o tvarech-symbolech.

Lze předpokládat, že z jednotlivých vnímaných informací, které mozek přijímá, vytváří smysluplný celek teprve představivost. Významný neurofyziolog Eccles poukazuje na dobře známou skutečnost, že „...vědomý vjem, ať již je odvozen od jakéhokoliv obecného senzorického vstupu, je dalekosáhle modifikován emocemi, city a touhami“. Znamená to, že i tehdy, když našemu vjemu určité představy odpovídají, jsou okamžitě provázány s příbuznými emocemi. Tak vzniká v daném okamžiku velmi individuální „vidění“ věcí. Imaginace představuje základní princip lidského zpracování informací a emocí. Naše vědomé vnímání stále provází představivost jako nepřetržitý proud fantazie, který téměř nevnímáme. Je to obecný předpoklad tvořivé práce, ale i mystického prožívání. Tuto schopnost má každý člověk. Eccles pokládá imaginaci vedle inteligence za základní schopnost, kterou nás obdarovává mozek. Podle jeho názoru se imaginaci nelze naučit, protože je v podstatě k dispozici, ale nemůžeme ji také ztratit, a to ani ve vysokém věku.<sup>23</sup>

Všechny naše obrazy, které popisujeme či malujeme, vypovídají něco o nás samých, o našem okamžitém stavu – v každé situaci totiž máme k dispozici jen určité obrazy, ať už jsou vzpomínkové anebo obrazy našich přání, vypovídající cosi o našem aktuálním rozpoložení. Každá diagnostika založená na obrazech je diagnostikou procesu – vypovídá o tom, kde se člověk právě nalézá ve svém vývoji, s jakými problémy musí bojovat, jaké životní možnosti se v nich vyjevují, jaké touhy ohlašují novou vývojovou linii. Některé typy obrazů se vynořují stále znovu, takže nejsou jen situační. Můžeme to

---

<sup>22</sup> Srov. KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha. Portál, 1999. s. 11.

<sup>23</sup> Srov. Tamtéž, s. 18.

zjistit i u sebe: v množství svých obrazů ze snů, fantazií atd. můžeme odhalit v pestré změti podob několik základních opakujících se obrazů.

V našich obrazech je také vždy znázorněno naše momentální chápání nás samých a světa, chápání možností našich současných vztahů a každé takové sebepochopení má svůj terapeutický význam. Pracujeme-li s imaginativními schopnostmi v rámci arteterapie, dáváme tak najevo, že prostřednictvím obrazů můžeme pracovat na podobě člověka jako na sobě samém i na podobě světa – uvědomujeme se totiž, že obrazy nás samých a světa, které si vytváříme, nás v životě podporují nebo brzdí. Dále tím vyjadřujeme, že je pro nás podstatné zacházení s emocemi, jež kromě jiného dostávají podobu obrazů, ale je pro nás důležité emoce skutečně prožívat, neboť emoce uvolňují energii k jednání a na druhé straně v nich prožíváme vztah k sobě samým.<sup>24</sup>

Imaginace, prostor svobody, předpoklad tvořivých proměn a výtvorů, je také prostorem strachu. Je tu nebezpečí, že nás tento prostor odvede od každodenního světa a odcizí nás „skutečnosti“. Avšak právě o to v něm jde. Svět imaginace je svět jiných možností, které k nám také patří. Vyjadřují se v něm také naše možnosti prožívat něco „úplně jiného“ a v dialogu s tím tvořit. Corbin o tvůrčí imaginaci říká, že je prostředníkem mezi viditelným a neviditelným, mezi fyzickým a duchovním světem, a tak lze skrze toto médium milovat v člověku také božskou bytost, jež se v něm vyjadřuje.

---

<sup>24</sup> Srov. KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha. Portál, 1999. s. 21.

### 3. MOŽNOSTI ARTETERAPIE S VYBRANÝMI CÍLOVÝMI SKUPINAMI KLIENTŮ

V čtvrté kapitole bych se chtěla zaměřit na možnosti účelového využití arteterapie v běžné praxi, zejména na to, pro koho může být arteterapie vhodnou metodou. Jsem přesvědčena, že prakticky pro kohokoliv. V současné praxi jsou pro určité specifické cílové skupiny postupy arteterapie dostatečně známé, protože už dlouhodobě fungují, ale pro všeobecné užití není arteterapie převážně vůbec nabízena.

Přitom arteterapii lze určitě zařadit do metod sociální práce, a to i ve smyslu zákona o sociálních službách<sup>25</sup>, kde v základních zásadách (§2) je uvedeno: *Pomoc musí vycházet z individuálně určených potřeb osob, musí působit na osoby aktivně, posilovat jejich sociální začleňování.* Do základních činností sociálních služeb patří výchovné, vzdělávací a *aktivizační činnosti*, a to pro nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (§62), pro rodiny s dětmi (§65) a *sociálně aktivizační služby* pro seniory a osoby se zdravotním postižením (§66). Pracovník v sociálních službách vykonává provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti (§116).

Základním předpokladem provádění arteterapie je samozřejmě odborné vzdělání, pro sociální oblast nejlépe jak v oboru sociální práce, tak v samotné arteterapii. Spektrum cílových skupin, na které se zaměřuje svůj zájem arteterapie, je široké. Jsou to skupiny dětí, lidí s duševním onemocněním, osoby ohrožené drogovou závislostí, osoby s mentálním postižením. V práci s některými těmito skupinami jsou postupy arteterapie dobře propracovány a jsou dostupné. S jinými cílovými skupinami v oblasti arteterapie se naopak prakticky není možné setkat. Jednu z takových skupin tvoří starší dospělí a senioři a právě tato část populace se v poslední době rychle zvětšuje, světu rostou šedivé vlasy.

Následuje podrobnější popis čtyř vybraných cílových skupin, děti, osoby s mentálním postižením, osoby s duševním onemocněním a senioři.

---

<sup>25</sup> Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách.

### 3.1 Děti

Možnosti využití arteterapie je velké množství. Jeden ze zásadních důvodů, proč se obracet k této metodě je usnadnění komunikace. Výtvar nebo kresba se stává nositelem sdílené informace. Na kvalitě komunikace potom úzce závisí kvalita vztahů, vývoj zdravého sebevědomí a tím celkový osobnostní rozvoj. Využití arteterapie jako komunikačního prostředku může být velice důležité zvláště při terapeutické práci s dětmi. V některých případech vážných psychických poruch se stává, že dítě, které umělo mluvit, najednou mluvit přestane a uzavře se do sebe. Kresba v takových případech je velmi užitečnou psychoterapeutickou metodou, umožňuje navázání kontaktu mezi terapeutem a dítětem. „Míváme-li někdy potíže s řešením osobních problémů, má to patrně původ i v nemožnosti nahlédnout na ně zvnějšku. Přibližně k tomuž jevu dochází u dítěte – do kresby promítne své vědomé i nevědomé konflikty, a tím je nevědomě ze sebe vymýtí a vynese na denní světlo. Jakmile se problémy přenesou na papír, dítě na ně může pohlednout jinýma očima. Konflikty dostaly novou realitu existující mimo ně a již tím se oddramatizovaly.“<sup>26</sup>

Nejobvyklejším komunikačním prostředkem je řeč. Ale není to prostředek nejjednodušší. Je těžké přesně vystihnout, zvláště pro děti, například rodinné problémy, je vůbec obtížné vyjádřit slovy to, co cítíte hluboko ve svém nitru a slova mohou myšlenky a situace zkreslit. Dítě s tím mívá ještě větší problém. Jeho ovládání jazyka závisí od sociálního a kulturního prostředí. Během poslední doby se ukazuje, že dětská kresba je jedním z nejvhodnějších přístupů k poznání osobnosti dítěte, ale v interpretaci obrázků by měla být dodržována určitá základní pravidla, například, nelze dělat žádné závěry podle jednoho obrázku. Pro specialisty pracující s dětmi pomocí arteterapie existují různé způsoby pro rozbor a interpretaci dětské tvorby, ale v praxi arteterapeuti nabízejí dítěti nebo dětské skupině spíše prostor pro využití výtvarné činnosti jako prostředku sdělení a hledání vlastní zkušenosti či řešení životní situace. Umělecká aktivity pro děti mladšího a středního školního věku plní mimo jiné také i mentální hygienickou funkci, jejíž aktuálnost vyplývá z rostoucího procenta neurotických jedinců v dětské populaci.

---

<sup>26</sup> DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha. Portál, 2001. s. 92.

Jedním z nejdůležitějších obrázků u dětí je kresba postavy. Tělo dítěte je jeho projekcí v prostoru. Prvním obrazem promítnutým na plochu je vždy vlastní tělo, ať už jde o čmáranice nebo hlavonožce. Tento obraz těla závisí na prožitcích a hodně vypovídajícími o osobnosti dítěte budou tvar těla, barva, okolí, postoj postavy a jeho umístění na papíře.

Obrázek domu je nejoblíbenějším dětským tématem. Má v sobě symboly: přístřeší, okna, otevřená nebo zavřená pro svět, komín, dveře. Při interpretaci hodně záleží na tom, kde je dům umístěn na papíru, jak je velký, kolik má oken, jestli má dveře, cesty kolem, zahradu, ploty aj.

Kromě nakreslených znaků u dětí ještě je hodně důležité všimnout také toho, co na obrázku evidentně chybí. Například na obrázku své rodiny „zapomene“ někoho nakreslit, což může vypovídat o citových a vztahových problémech. Nebo na kresbě domu chybí dveře či cesta, znamená to, že dítě je uzavřené do sebe a špatně komunikuje.<sup>27</sup>

Mimo jiné arteterapeutická činnost poskytuje dítěti příležitost bezpečným způsobem ventilovat své emoce a porozumět jim. Správně vybraná témata a bezpečná atmosféra pomáhají se dostat k vyjádření různých obav, vzteku a dalších emocí týkajících se vlastního prožívání. Ve skupinové práci s dětmi jsou zvláště vhodné takové aktivity pro děti, které nabízejí obrazový základ pro jejich představivost a fantazii a mohou se vztahovat k vnějšímu světu a ke způsobu, jakým jej nahlízejí. Vhodných témat je celá řada: autoportréty v životní velikosti, skupinové nástěnné malby, práce s maskami, řízená imaginace jako např. let na magickém koberci.<sup>28</sup>

Zde bych chtěla uvést poznatky z vlastní praxe. Při práci v krizovém centru pro děti jsem během jednoho roku mohla pozorovat, jak nejrůznější umělecké aktivity na děti (převážně ve věku od 9 do 16 let) působily. Zjistila jsem, že vliv těchto aktivit na děti v těžké životní situaci je mnohem větší, než na ty, které v krizi nejsou. Jako by měly potřebu převést svoji negativní energii ze špatných prožitků (týrání, sexuální zneužívání, šikana, ztráta sociálních jistot) do výtvarných materiálů: do hlíny, na papír apod. Zúčastňovaly se rády rovněž dramatických aktivit, které pro ně byly způsobem

---

<sup>27</sup> Srov. DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha. Portál, 2001. s. 50.

<sup>28</sup> srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha. Portál, 2005. s. 119.

uvolňování nahromaděných emocí. Prostřednictvím uměleckých aktivit děti ve svém projevu hledaly jinou identitu nebo jiné zázemí. Byl zde patrný i relaxační účinek.

### **3.2 Lidé s mentálním postižením**

Jinou cílovou skupinu, na kterou je v dnešní době zaměřená arteterapie, tvoří lidé s mentálním handicapem. Mentální retardace s sebou nese sníženou úroveň komunikativních dovedností a mnohdy je problematické zformulování verbálního vyjádření informace tak, aby byla srozumitelná pro okolí. Zkvalitnění komunikace s pomocí arteterapie je tedy velkým praktickým přínosem při kontaktu s touto specifickou skupinou a je žádoucí zvyšování její úrovně, zvláště v zařízeních poskytujících sociální služby s důrazem na vytváření a dodržování standardů kvality sociálních služeb v celém jejich rozsahu.

Některé pocity mohou být v dané situaci skryté, nevyslovené či neuvědomované, někdy jsou klientovy prožitky složitější než dokáže popsat při jejich sdílení. Proto je výtvarná činnost jedním ze způsobů jak vybízet klienta, aby si uvědomil skryté pocity a byl schopen je sdělovat. Může se dokonce stát, že to bude jediný způsob dorozumívání se s klientem.

Výtvarné umění může otevírat cesty k přirozené spontaneitě a tvořivosti. Reflexe nad výsledky bude samozřejmě méně důležitá než při práci mnoha jiných skupin, ale samotný proces může mít hodně pozitivních účinků. Kromě zkvalitnění komunikace, uvolnění a relaxace a vhodné tvůrčí aktivity, pomáhají lidem s mentálním postižením lépe se vyrovnávat s okolím.

Vhodné jsou techniky vycházející z behaviorálně psychoterapeutických modelů, které se zaměřují na zlepšení komunikačních dovedností, schopnosti zaujmout společenské role, aktivizace a vytváření nových vzorců chování. Například vizuální konverzace je technika, která se používá ve skupinové terapii a je zaměřená na vyjádření intenzivních pocitů. Na velký papír se obkreslí postava a samotná komunikace na zadané téma může probíhat již v rámci tvorby i po jejím ukončení. U lidí s mentálním handicapem je důležité podrobnější osvětlení některých jednotlivých emocí na příkladech, protože se může stát, že klient pojmům nerozumí.

Další vhodná technika je prstomalba. Pomáhá při hledání sebe sama, vnitřního klidu, harmonie. Obrazy vznikají vytukáváním barvy pomocí prstů na papír, což jedince rytmizuje a působí na něj osvobozujícím pocitem. U introvertních lidí je vhodné spojit prstomalbu s poslechem hudby, účinek je tak intenzivnější.<sup>29</sup>

Úskalím metody arteterapie se může stát příliš silné emoční prožívání, což může být v rozporu s požadavkem poskytování pocitu bezpečí ve skupině všem účastníkům a je zapotřebí vznikající projevy pečlivě sledovat a včas usměrňovat, aby bylo možné tento výborný komunikační prostředek běžněji užívat.

### 3.3 Osoby s duševním onemocněním

„U spontánně malovaných obrazů vycházejících z nevědomí, jaké mi předkládají pacienti, pociťuji na prvním místě naléhavou potřebu porozumět tomu, co je tu vyjádřeno, v čem je problém dotyčné osoby, jaké perspektivy jeho řešení jsou v obraze naznačeny.“<sup>30</sup> Jak už bylo poznamenáno, arteterapie jako metoda se začala nejdříve používat při práci s osobami s duševním onemocněním, a to jako metoda psychoterapeutická i diagnostická. Už od počátku se takto vzniklá vybraná tvorba prezentuje v podstatě na úrovni uměleckých děl pro odbornou i širší veřejnost formou vystav.

Arteterapie u této cílové skupiny tvoří významnou léčebnou složku celkové terapie. Pomocí výtvarné techniky klienti zkoumají klíčové zážitky svého dosavadního života a možné příčiny, které vedly k pozdější nemoci. Mají ale sklony mnohokrát opakovat stejný motiv a často potřebují pouze jednoduché techniky. Pracuje se v menší skupině, cílem je kresbou a malbou ztvárnit některá předem zadaná témata. V závěru mají účastníci prostor pro vyjádření dojmů a pocitů z tvorby a z jednotlivých artefaktů. Tito lidé potřebují předvídatelné prostředí a mohou se rozrušit, pokud dojde k nečekaným změnám. Z technik je dobrá práce koláže s různou tematikou, avšak takovou, která si nechává kontrolu nad okolním děním.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Srov. JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Praha. Karolinum, 2002. s. 82.

<sup>30</sup> RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha. Portál, 2002. s. 9.

<sup>31</sup> Srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha. Portál, 2005. s. 120.



### 3.4 Senioři

Schopnost, která umožňuje lidem každého věku vytvářet smysluplná výtvarná „díla“, vyvolává úctu a obdiv. Přitom nezáleží na tom, zda jejich původní tvorba jde z vnitřního konfliktu anebo jestli se o sobě chtějí jen něco více dozvědět. Důležité je mít příležitost využít podobné nenáročné metody jako je arteterapie.

Pro starší populaci může arteterapie otevírat celkem nový prostor. Spousta z nich skončila s obrázky, barvami a vůbec s výtvarnou činností ještě při studiu na základní nebo na střední škole. Možná se ještě trochu zapojili do malování, když jejich děti byly malé, takže mnohdy nemají zkušenosti s výtvarným materiálem, což ale může mít potřebný význam pro objevování a seberealizaci v novém směru.

Osobnost staršího člověka je tak bohatá, nabitá vědomostmi, vytvarovaná i zdeformovaná osobními zkušenostmi, že nelze udělat jednoznačné závěry. Otázkou je, s jak zralou duší procházel člověk celým svým životem. Postupem chronologického věku se u starších dospělých a u seniorů výrazně vytrácí motivace k některým činnostem. Ale i ti, kdo jsou schopní přizpůsobit se novým podmínkám a chopí se aktivně svého třetího věku, se musejí vyrovnat s množstvím nových skutečností. Samota, úmrtí partnera a zdravotní problémy zbavují starší lidi jistoty a právě tady je příležitost pro psychoterapeutické postupy arteterapie. Výtvarná skupina může starším lidem pomoci vzpomínat a hovořit o svých životech, o věcech šťastných a nešťastných, o svých úspěších, vidět své životy v perspektivě a zachovat si pocit důstojnosti.

Senioři potřebují vyplnit relativně hodně volného času, ale zároveň by mohli využít efektivně svůj zbylý čas a zpracovat určující životní zážitky, odstranit případné bloky k vyrovnání se svým životem, pochopení a smíření se sebou a se svým okolím a tím pracovat k završení svého duchovního vývoje.

Do kreseb se můžou promítat vzpomínky, pocity, emoce, a také věci, které dlouho zůstávaly skryty, nepochopené. Práce ve skupině může značně podporovat sociální vztahy a zároveň soběstačnost, může pomoci pojmenovat osobní cíle a přání, uvědomit si, zpracovat a změnit některé postoje a názory, které brání prožívat starší věk bez většího psychického strádání.

Malování se také často využívá jako relaxace. Uvolnění, soustředění na své pocity, navození příjemného psychického i fyzického stavu a uspokojení ze samotného

procesu tvorby ve známém prostředí působí relaxačně, relaxace bývá součástí většiny terapií.

U skupiny starších lidí je asi složitější začátek. Je to boj s pověrou. Malba a kresba je vnímaná jako činnost nepřístupná nebo vyhrazená pouze umělcům. Obvyklé námitky jsou: „já malovat neumím, budete se mi smát, to je přece pro děti“. Nejlepší technikou pro začátek je koláž. Je to jednoduché a atraktivní, protože najednou vznikne výtvarné dílo, které nese estetický efekt. Často napoprvé se všichni nezapojí do činnosti skupiny, ale s časem zaujetí jedince v prožitku je strhující i pro ostatní. Reflexe nad kolážemi se odehrávají ve skupině, ale jen s těmi, kteří to skutečně chtějí. Přicházejí třeba s tím, že si potřebují jen něco ujasnit. Lehce se pak dostávají i k závažným problémům svého života. Nejde tady o hlubokou analýzu a účelem není člověka měnit, přesto často dojde k uvědomění si svých postojů či názorů, které způsobují potíže. Je třeba podotknout, jak víme ze zkušeností, že práce ve skupině seniorů se většinou odehrává v přátelském a důvěrném ovzduší.

Další skupinu bez bližšího určení, ale podle mého názoru pro využití práce s arteterapií velmi vhodnou, by mohli tvořit běžní uživatelé terapeutických psychologických služeb nebo vůbec široká veřejnost. Nabídka takové skupinové arteterapie například v našem regionu zatím zcela chybí. Formy mohou být různé: krátkodobé a dlouhodobé, např. roční skupina, skupiny „Matky a dcery“, kde se setkávají dvojice matek a dcer a mají možnost vést spolu dialog prostřednictvím kusu papíru, což může hodně vypovídat o vztahu dvou lidí, skupina „Sny“, kde je příležitost dát duši prostor na zpracování něčeho vnitřního, co navíc prožívá většina z nás.

V literatuře věnované metodám výtvarné tvorby pro arteterapeutická setkání jsou popsány nejrůznější techniky zaměřené na cílové skupiny. Mohou nám posloužit jako základní materiál pro inspiraci vzhledem k vlastním cílům nebo pro vytvoření námětů, které mohou vyhovovat co nejvíce požadavkům cílové skupiny. Stačí si vybrat a začít experimentovat, tvořit, zažívat a prožívat.

## **4. DUCHOVNÍ ROZVOJ OSOBNOSTI**

Daná kapitola je zaměřená na využití přímých poznatků z arteterapie pro duchovní rozvoj osobnosti. Arteterapie je použitelná pro jakoukoliv cílovou skupinu, v nejrůznějších zařízeních a kolektivech, z hlediska léčebného i pro práci na sobě a osobní růst. Pro doplnění probraných poznatků o arteterapii v kontextu této práce je důležité uvést i průběh samotného arteterapeutického procesu. Jako příklad jsem popsala práci jedné skupiny.

Ve druhé části kapitoly bych se chtěla podívat na výtvarné umění z pohledu jeho léčivé síly. A potom také na výtvarnou tvorbu jako na kulturní činnost, která má rozvíjející a výchovný rozměr.

### **4.1 Arteterapeutický proces**

Jak už jsem poukázala, výtvarné činnosti využívané při terapeutické práci umožňují sebevyjádření, podporují a usnadňují komunikaci, otevírají cestu k odregování emocí a mohou také být očištným prostředkem pro duši. Tyto procesy se uplatňují zejména ve skupině. Proto se arteterapeutické metody používají především ve skupinové terapii.

Přání zmírnit úzkost nebo depresi pro vstupující do skupinové terapie se postupně může proměnit v touhu naučit se komunikovat s ostatními, více jim důvěřovat, být k nim otevřený a naučit se je milovat. Na práci skupiny se dá pohlížet jako na příležitost pro individuální posílení růstem sebeúcty a sebedůvěry. Skupinové interakce vytvářejí prostor vzájemné pomoci. Člen skupiny může být pomáhajícím a současně i tím, kterému je pomáháno. Zážitky tohoto druhu patří ke zkušenostem, které stimulují růst osobnosti člověka.

#### **4.1.1 Proces tvorby v rámci arteterapie**

Podstatnými faktory v arteterapii jsou jak proces tvorby, tak výsledek tvorby, i když různé směry kladou na obojí různý důraz. V arteterapii existují dvě fáze otevření se svému okolí: vytvoření projektivního výtvaru a následná verbální interakce. Proces

tvoření otevírá cestu do vědomého i nevědomého nitra člověka a umožňuje intenzivní prožívání, uvědomění si tohoto prožívání a jeho vyjádření.<sup>32</sup> Terapeutický proces se liší podle teoretických východisek arteterapeuta. Arteterapie vycházející z psychoanalytického přístupu pracuje s přenosovým vztahem k terapeutovi a s uvědoměním si raných dětských zážitků, gestalt terapie s uvědomováním si svého aktuálního prožívání, s externalizací různých složek osobnosti a prací s nimi.

Jedinec v rámci arteterapie nezobrazuje názory, které si osvojil pod vlivem svého okolí, ani předsudky, které s ním sdílí. V artefaktech předvádí postoje, které jsou mimo jakékoliv očekávání. Výtvarným projevem ukazuje své emoční ladění, pocity, vztahy k okolí a osobám, významným pro něho. Odráží pojetí sebe samého, svoje sebevědomí a postoje. Artefakt je tak projevem komplexní psychické činnosti, imaginárním prostorem (výtvarnou metaforou), který umožňuje jedinci ztvárnit vlastní představy o vnějším světě a o svém místě v něm.

Důležitou charakteristikou arteterapeutického procesu je zpětnovazební působení artefaktu na svého tvůrce. Když postoupíme dále za své obvyklé meze, neexistuje cesta zpět do původního ustáleného stavu, změněny jsou už naše samotné hranice. Artefakt se tak stává nejen projekcí vnitřního stavu, ale i prostředkem, který tento stav ovlivňuje. V arteterapii jde tak o využití kanálu pro komunikaci nejenom se svým okolím, ale i se sebou samým.

Arteterapie podporuje spontánní expresivitu, zaměřuje se na prožitkovou stránku tvorby. Rozvíjí citlivost a vnímavost vůči estetickým kvalitám života, tvořivost a citlivost vůči světu a vztahům. Využívá kultivující potenciál osobní a skupinové reflexe. Vlastním cílem je navození procesu hledání, sebeobjevování, přičemž se soustředí na sebevyjádření, prožitek a vztahy vznikající při tvorbě, eventuálně při její prezentaci. Cílem tvorby je proměna tvůrce. Tvoří proto, aby sám sebe proměňoval a interpretoval. Komunikace v našem pojetí „arte“ není omezena jen na interakci s terapeutem a skupinou, ve které pracuje, kdy artefakt sám představuje formu komunikace mezi účastníkem a terapeutem, ale stává se součástí procesů odehrávajících se v terapeutickém prostoru komunity.

Význam technik, využívajících primárně jiných než slovních výrazových prostředků, spočívá v jejich bezprostřední diagnostické hodnotě, v relativně snadném přístupu k nevědomým intrapsychickým konfliktům a motivům, v možnosti odosobněné

---

<sup>32</sup> Srov. VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha. Grada Publishing, a.s., 2007. s. 274.

práce s nimi, v uvědomování si těchto konfliktů a jejich vyjadřování i na „neverbální rovině“. Tato samotná aktivita je významná jako další prostor pro sebe vyjadřování a tím navazování vztahů v rámci skupiny, i jako způsob navozování tvůrčího procesu, tedy aktivního přístupu k sobě samému a tudíž i ke světu kolem.

Mimoverbální vyjadřování umožňuje zpracovávat témata na nižší úrovni vědomí, témata, pro která nenalzáme adekvátní slovní vyjádření. Neverbální tvořivá činnost přitom slouží nejen pro otevírání, ale i pro zpracování témat. Ve skupinové práci s artefakty je dána možnost v další rovině pracovat s četnými obrannými mechanismy jako např. popření. Také pomáhá odhalovat nevědomé intrapsychické konflikty či ventilovat a zpracovávat negativní afekty.

Arteterapeutický proces se odehrává v uzavřeném prostoru „ateliéru“, kde jednotlivci, jako členové uzavřené skupiny, malují nebo jinak výtvarně tvoří v bezpečném a svobodném prostředí a vyjevují tak skryté obsahy svého nevědomí. Taková skupina pracuje společně od prvního do posledního setkání a řídí se běžnými pravidly používanými v terapeutických skupinách. Úroveň výtvarného výsledku není vůbec podstatná, ani konečný výsledek práce není tak důležitý jako samotný proces, který se odehrává v průběhu celého setkání. Důležité je hlavně to, co účastník prožívá, když tvoří. Arteterapie je proces, který zahrnuje projev, činnost, sebevyjádření, a poté hodnocení. J. Vymětal ve své knize ukazuje a někteří autoři se s ním shodují, že vnitřní procesy a stavy dostávají materiální podobu a mohou být nahlíženy objektivně. Také je výhodou, že po čase se k nim lze vracet a sledovat kontinuální vývoj a viditelný posun.

Podstatným faktorem arteterapeutické skupinové práce je skupinová dynamika, která aktivizuje energii, tvořivost a odvalu ke změně. Tato změna musí nastat, aby se zlepšily podmínky účastníka, ať jde o podmínky vnitřní, vnější anebo obojí. Skupinové klima a procesy, které toto klima vyvolává, významně ovlivňují výsledky práce skupiny. Když se skupina stane pozitivní jednotkou, podporuje rozvoj vzájemných vztahů a pomáhá lépe dosahovat cílů, protože poskytuje prostor pro výměnu názorů a myšlenek i pro vytváření nových pohledů na řešení problémů.

Po práci je samozřejmostí skupinová diskuse, zaměřená na proběhlý tvůrčí proces a je otevřená čemukoliv, co se přihodí. V rámci arteterapie to může být jak pouhé povídání si na obecné úrovni, tak i terapeutická konverzace pod vedením zkušeného terapeuta na témata vycházející z vytvořených obrazů. Obrazy mohou v diskusi hrát významnou roli nebo naopak být jen výchozím bodem a počátkem skupinové komunikace. V procesu vytváření dobře pracující skupiny je podporováno vyjadřování

skutečných pocitů a konfliktů. Například rozčilí-li se člen skupiny, lze to chápat jako projekci pocitů vůči někomu z jeho blízkých. Takto se mohou podařit odhalit určité motivy, které pravděpodobně přivedly tohoto člověka do terapie.

#### **4.1.2 Změna sebe a světa**

Jedním z velmi důležitých prvků vytváření bezpečného prostoru a sounáležitosti je společná tvůrčí atmosféra, která podporuje a uvolňuje kreativní proces. Skupina vyvíjí velký tvůrčí potenciál, který je hlubokým a významným inspirujícím prvkem. Zajímavou zkušeností může být pravoplatnost členství ve skupině, možnost sdílet s ostatními jejich trápení, jejich osobní příběhy a osudy.

Arteterapeutické skupiny jsou časově omezené. Do značné míry se zaměřují na „ted“ a „tady“. Překračují formální způsoby chování a povzbuzují odložení tradičních společenských masek. A nakonec tyto skupiny oceňují interpersonální upřímnost a otevřenost, zkoumání, konfrontaci, zesílené emoční vyjadřování a sebeodhalení. Cíle skupiny občas nejsou přesně stanovené, zdůrazňují pouze poskytnutí zážitku: radosti, sebeuvědomění, zábavy. Častěji se však přímo nebo nevysoveně snaží o změnu – v chování, postojích, hodnotách, životním stylu, sebeaktualizaci nebo ve vztahu člověka k druhým lidem, k okolí, k vlastnímu tělu.

Skupina pracuje jako celek od prvního setkání do posledního. Prožívá svoje formování a skupinový děj velmi podobně jako všechny terapeutické skupiny. Podstatná část času je však věnovaná malování, takže na interakce v rámci skupiny není tolik prostoru. Nicméně spoluprožívání výpovědí jednotlivých členů skupiny, empatie a sdílení pocitů ve společných tématech je velmi významnou složkou života skupiny.

Pro proces arteterapie je důležitý obsah, zpracování a teoretické uchopování témat. Témata malování jsou zařazena do jednotlivých bloků, přičemž každý z nich vytváří důležité zastavení, popisuje základní fenomény, které mají vliv na tvarování duševní podstaty člověka.

Jednotlivé tematické okruhy docela dobře vytváří záchytné body pro práci s individuálním příběhem. Smyslem i cílem práce je vytvořit sebepopisující mapu. Pomalou, soustavnou činností, která by se dala nazvat třeba ponořením se do hlubin, vynášet na světlo poklady skryté na dně a rovnat je na břehu oceánu, brát je do rukou,

prohlížet, seskupovat, zkoumat a zasazovat je do kontextu individuálního příběhu autora.<sup>33</sup>

Nejpodstatnější fáze práce při arteterapii je vlastně samo malování. Člověk se soustředí pouze sám na sebe, je to proces komunikace sám se sebou a způsob neracionálního uchopování svého vnitřního světa, vyjevování nepochopitelných map a struktur, jejichž vyjádření vyvolává silné emoce, prožívané jako napětí nebo uvolnění. Arteterapie kromě velmi silného citového prožívání je také nástrojem, který umožňuje se s nimi vypořádat. Když dojde k silným prožitkům, je možnost tyto prožitky prozkoumat a pracovat s nimi. Před začátkem malování je vždy nutné účastníky obeznámit s tím, že záměrem není namalovat hezký obrázek, ale vyjádřit to, co chtějí, tak jak to cítí. Také je důležité dát k dispozici velký výběr prostředků k malbě, aby si klient mohl vybrat ten pro něj nejvhodnější a v případě barev si mohl zvolit právě takové, které odpovídají jeho citům.

Pracuje se také s imaginací. Ve skupině se praktikují většinou imaginace řízené, neboť se jich může zúčastnit celá skupina. Přestože jsou všechny imaginace na dané téma, nebrání to tomu, aby si kdokoliv nepodnikl jejím prostřednictvím nějaký výlet, který prožije v souladu se svými potřebami. Prostřednictvím imaginace se odehrává příběh, který něco popisuje a má propojení s realitou. Možná že pro každého účastníka hned nebude srozumitelné všechno, co se v imaginaci odehraje, ale zůstane to jako záznam nějakého procesu, ke kterému se může vracet a číst v něm později s daleko větším pochopením.

Při práci se klade důraz na individuální projev. Žádné hodnocení, malování je radost z tvorby, není to soutěž, nejsou měřítko, co je dobré a co špatné. Malujeme jen „pro sebe“ – pro nikoho jiného.

V základní řadě témat jsou například „Strom“, „Strach“, „Louka“, „Voda“, „Hora“, „Zvíře“ a další. Nebo jsou to celé bloky jako „Osvobození vnitřního dítěte“, „Stín“, která se stávají tématy na mnoho na sebe navazujících sezení.

„Strom“ je symbol osobnosti člověka. Strom stojí na horizontu, kde se setkává nebe a země, je součástí krajiny, dějů a okolností – jaro, léto, podzim, zima, slunce, déšť, hvězdy, vítr... Strom má kořeny, které nejsou vidět, ale jsou důležité. Kořeny mají konkrétní obsah, znamenají rodinu, přátele, víru, přírodu. Zážitky s prožívání této

---

<sup>33</sup> Srov. ŽENATÁ, K. *Obrázky z nevědomí*. Praha. Portál, 2005. s. 25.

imaginace mohou být velice silné. Najednou si člověk uvědomí, že významné místo kořenů dostane něco nebo někdo, koho nepokládal za důležitého, naopak kdo se zdá blízký, se v kresbě vůbec neobjeví.<sup>34</sup>

Po výtvarné činnosti přichází řada na reflexi, každý má možnost pohovořit o obrázku, který vytvořil on sám nebo jiný člen skupiny. Popisování, sdělování prožitků, děje se propojování pocitů a emocí s životními skutečnostmi, vzpomínkami, představami, uvědomováním.

Osobní pocit a slovní popis obrázku může nesouhlasit se skutečným obsahem namalovaného, což bude dalším podnětem ke zkoumání. Také členové skupiny mohou pomoci někomu popsat jeho výtvar se svým náhledem a životními zkušenostmi.

Setkání se „Strachem“ předchází diskuse o strachu. Odkud přichází strach a jak se projevuje? Po takové analýze strachu se začne malovat. „Strachu“ se dává podoba, forma, barva, struktura, tím se umožní každému se ho dotknout, je zhmotněný, konkrétní. Můžeme strach vidět, popsat, zkoumat, co všechno je v něm obsaženo. Najednou si člověk uvědomí: Tohle je můj strach? To, co mě vždycky tak znehybní? Ale proč? Co je za tím? Možná jen reakce z nějaké dávné zkušenosti. Při výměně názorů z prožitků tohoto tématu se členové skupiny dostanou k jiným úhlům pohledu a možná, že někdo najde pro sebe řešení jak se strachu zbavit.

Základní řada témat může být rozšířená o některé další, jejichž prostřednictvím můžeme zkoumat své postavení ve vnějším světě, lépe poznávat svůj vnitřní svět, komunikovat sám se sebou. Příkladem může být téma „Hvězdné nebe“ - sestavování vztahových rodinných konstelací, „Animus a anima“ – spojení ženského a mužského prvků a řada dalších.

Když člověku chybí možnost pro tvořivé vytváření života, když žije a dlouhodobě podléhá tlakům společnosti, systémům, vystavuje se nebezpečí, že ztratí svoji „osobnost“ – individualitu. Zesmutní, strádá na duši a na těle. „Jenom ten, kdo vyjadřuje svoji živoucí bytost, která je sama o sobě originálním uměleckým dílem, kdo pochopí, že život lze vytvářet a tvarovat na základě podnětů, hravého zacházení se

---

<sup>34</sup> Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí*. Praha. Portál, 2005. s. 27-28.



svými životními vizemi, ten se přibližuje duševnímu a tělesnému zdraví. Uvědomění si všech souvislostí a propojeností sama v sobě s jedním velkým celkem vnějšího světa a proměnné nacházení svého místa v něm je naplněním prázdnoty a možná i smyslem života. Vytváření blízkosti sama k sobě, pochopením souvislostí svého životního příběhu, porozuměním sobě a získáním úcty k sobě a vědomí vlastní hodnoty působíme zároveň na prostředí, ve kterém žijeme.<sup>35</sup>

## 4.2 Kulturní terapie

Arteterapie poukazuje na neustálý vývoj a vztah mezi kulturou, uměleckou činností a sociálním rozvojem. Umožňuje hlubší poznání a vyjádření sebe sama i svého světa. Umění může podporovat zdraví a zlepšovat kvalitu života vůbec.

### 4.2.1 Umění léčí

Pojem nemoc je relativní, stejně jako pojem zdraví. Člověk může vykazovat symptomy psychické nemoci, a přitom být zdravý, normální a dobře přizpůsobený nemocné společnosti. Je mnoho druhů nemoci duše, které končí pocitem nesmyslnosti života, a ta nemoc je mnohem rozšířenější než běžné případy citového chladu a také se mnohem obtížněji léčí.<sup>36</sup>

Lidé na umění reagují různě. Setkání s uměním v rámci arteterapie je vždy osobním střetnutím, osobním zážitkem, může se stát jakýmsi základem k vypěstování si kulturní citlivosti, ale také přispět k poznání své osobnosti. Cílem arteterapie je vnímat svět skrze umění. Pochopit vlastní problémy a pocity svého života, ale zejména prostřednictvím umění vyvádět lidi z teritoria disharmonie, chaosu, z prostředí ohrožující jejich tělesné, duševní a duchovní zdraví. Všechny tyto negativní fenomény se mohou nacházet nejen v něm samém, ale i v okolí člověka a ukazovat mu cestu k harmonii, kráse, spiritualitě, cestu do prostoru očištného, léčivého a léčícího.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí*. Praha. Portál, 2005. s. 147.

<sup>36</sup> Srov. ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí*. Praha. Portál, 2005. s. 6.

<sup>37</sup> Srov. *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. Praha. Vydavatelství Univerzity Karlovy, 2009. s. 34.

Pojem „umění“, provází historii lidské civilizace od jejích prvopočátků. V různých epochách a kulturách byl reprezentován nepřehlednou rozmanitostí podob, avšak ve zpětném pohledu si udržuje svůj poměrně stabilní obsah i rozsah jako jedna z příznačných složek humanitní kultury.<sup>38</sup> V průběhu kulturních dějin se umění postupně vymezovalo jako relativně samostatná oblast, jejíž autorita a podíl na společenském pohybu se různě měnily, nikdy však ho nebylo možné odmyslet od všeobecných problémů, spjatých s lidstvím a bytím člověka na světě.

Podle německého filozofa a psychologa Rudolfa Arnheima umění by mělo být terapií společnosti. V minulosti obrazy uměly diváky nejen rozplakat, dokonce dokázaly přinést změnu v jejich životech. Umění svými metafyzickým obsahem může ještě být protiváhou k banalizaci a Mac-Donaldinizaci našeho života.<sup>39</sup> Podle některých autorů by měli být umělci také zodpovědní za léčbu nemocné společnosti, protože ta je tak destabilizovaná, že léčebnou kúru akutně potřebuje. Pro umění je charakteristická jeho metaforičnost a schopnost integrovat narušenou osobnost člověka, podporovat komunikaci a dát tvar a barvu emocím, které jsou často potlačovány a nepojmenovány. Umění ve své smyslově orientované podstatě a působení představuje optimální pomoc k neverbální komunikaci, kde smyslový kontakt může být přesvědčivější než slova a slovní argumenty. Díky umění a výtvarné reflexi se můžeme domluvit nejen s lidmi, hovořícími jazyky, kterým nerozumíme, ale dokonce i s lidmi, kteří verbálně nekomunikují např. děti a lidé s mentálním postižením. Umění a jeho metaforická řeč je pro nás často srozumitelnější, protože existují vrstvy našeho vědomí, které jsou lépe dostupné přes emoce, výtvarné symboly a intuici, než přes slovní racionalitu. Umění je metafora, která může zprostředkovat poselství etické a morální a to nemoralizující a nenásilnou cestou.<sup>40</sup>

#### **4.2.2 Umění vychovává. Artefiletika**

Umělecké aktivity jsou také jedním z důležitých nástrojů výchovy. Co nejdříve pojaté umění by mělo být podle Reada úhelným kamenem výchovy. Umění zde

---

<sup>38</sup> Srov. *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. Praha. Vydavatelství Univerzity Karlovy, 2009. s. 13.

<sup>39</sup> Srov. Tamtéž. s. 35.

<sup>40</sup> Srov. Tamtéž. s. 36.

představuje nenahraditelný prostředek pro nastolování naléhavých témat, která by jinak unikala pozornosti a pro vytváření podmínek nejenom pro porozumění určitému obsahu, ale především pro jeho vysvětlení.

Jak jsem již uvedla výše, arteterapie v širším slova smyslu znamená terapie uměním. V arteterapii se rovněž užívá pojem artefiletika. „Artefiletika je obor, uplatňující se ve výchově jako příspěvek ke kultivaci emocionální a hodnotové sféry vnitřního světa člověka.“<sup>41</sup> Termín artefiletika se začal používat aby pomohl odlišit práci s výtvarnou tvorbou v pedagogicko výchovné oblasti od zaměření arteterapie, užívané v rámci psychoterapeutických oborů. Artefiletika se zaměřuje svým tvůrčím potenciálem na využití výtvarné produkce ve výchovně vzdělávací sféře. Cílem artefiletiky je ukázat či naučit klienty něco nového, z výtvarné tvorby vytěžit poznání o sobě, o svých životních zkušenostech a směřovat tak k pochopení kulturních a sociálních souvislostí života. Filetický přístup je prožitkovou intenzivní aktivitou, která otevírá poznání, kde je možné najít rovnováhu mezi racionálně analytickým a zážitkovým prvkem (Slavík 2007). Je při něm kladen důraz na tvořivost, expresivitu, prožitek při výtvarné činnosti a na následnou reflexi. V artefiletice jde o výchovu uměním. Pracuje se zde s tvůrčí expresí a následně pochopením výrazového aktu, který právě proběhl. Je to typ zkušenosti, který na základě zážitku situace umělecké tvorby využívá intelekt, emoce i sociální stránku člověka, a tím je současně rozvíjí. Hlavními dvěma formami činnosti v tomto typu výchovy uměním jsou tvorba a následný reflektující dialog. Na rozdíl od arteterapie kde reflexe směřuje ke změnám v osobnosti, v artefiletice se reflexe vztahuje ke vzdělávacímu motivu. Ve výchově při použití výtvarných prostředků v pedagogickém procesu se zaměřuje na komunikaci uměním. Proto při praxi musíme hledat optimální a racionální postupy umožňující výchovně vzdělávacímu procesu adekvátně rozvíjet estetické vnímání, poznávání a cítění jak u dětí, tak i u dospělých.

„Tématizace konfliktu reflektovaných ve výtvarné tvorbě je oblast dotyku artefiletiky a arteterapie.“<sup>42</sup> Existuje množství definic artefiletického proudu. Jedna z nich, podle Reada, ve smyslu uplatnění výtvarné tvorby jako činnosti napomáhající

---

<sup>41</sup> LHOTOVÁ, M. Proměny výtvarné tvorby v arteterapii. České Budějovice. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. s. 23.

<sup>42</sup> Tamtéž. s. 42.

intelektuálnímu, citovému a duchovnímu růstu. Blízké této definici jsou například ty, které pojmají artefietiku jako cestu, na které se snažíme výtvarnými prostředky rozvíjet pozitivní potenciál člověka anebo jako způsob harmonizace osobnosti pomocí výtvarného projevu.

Nezpochybnitelný vliv na rozvoj osobnosti má mimo uměleckých děl také užité umění: architektura, krajinářská tvorba, urbanistika, dizajn. Kratochvíl uvádí, že právě vliv prostředí má velký význam v „kulturní terapii“. Co se týče působení užitého umění, můžeme považovat jako za jeden z nejdůležitějších vliv architektury. Architektura vytváří prostor pro bydlení, práci i odpočinek, ovlivňuje člověka od jeho narození až do smrti. Příkladem vlivu kvalitní architektury na rozvoj člověka v moderní době může být výstavba města Zlína na přelomu 20. a 30. let 20. století úspěšným podnikatelem a politikem Tomášem Baťou. Baťovi se podařilo postavit z malého městečka pro své zaměstnance tehdy ukázkové průmyslové město s bohatou infrastrukturou, ale především kvalitní architekturou. Nezaměřil se pouze na část tovární. V tehdy moderním funkcionalistickém stylu a za pomoci světově zkušených architektů doplnil průmyslovou část o celé obytné čtvrti citlivě zasazené do okolních kopců a strání. Podařilo se mu tak vytvořit ve střední Evropě do té doby ojedinělý architektonicko-urbanistický celek, který více než příznivě působil a působí dodnes na své obyvatele.

Umělecké aktivity byly odedávna prostředkem v hledání rovnováhy mezi všeobecně sdílenými obsahy a subjektivním prostorem představ a přání jednotlivce. Umění je záležitostí srdce, ne rozumu. Jeho cílem je vtáhnout člověka do vlastního nitra a tam, když přelomí určité bariery, pomocí nalezení určité harmonie, najde jednotu v sobě, se sebou a s Bohem.

## ZÁVĚR

Cílem práce *Arteterapie a duchovní rozvoj osobnosti* bylo na základě teoretických a praktických poznatků prohloubit a ucelit informativní základ této terapeutické a podpůrné metody.

Arteterapie je velmi aktuální téma a jako metoda použitelná pro jakoukoliv cílovou skupinu. Spojení psychoterapie s tvůrčí a výrazovou složkou osobnosti člověka není teoretickým výmyslem. Dokazuje to samotná praxe. Podstatou výtvarného projevu jsou mimo jiné estetické a socioterapeutické úlohy. V historickém přehledu pak v souladu se zaměřením své práce pohlížím na výtvarný projev jako na kulturní činnost, která má rozvíjející, výchovný i terapeutický rozměr.

Jako naplnění dalšího cíle jsem se snažila o popsání teoretických poznatků arteterapeutického procesu s následným spojením s činností uměleckou, převážně výtvarnou, tak aby toto spojení sloužilo podpůrně k léčbě a také napomáhalo členům skupiny a zároveň účastníkům procesu arteterapie k rozvoji vlastní osobnosti. Na rozdíl od individuální práce v oblasti arteterapie má skupinová práce velký význam pro interakci, zvláště pak pro takové cílové skupiny jako jsou osoby s mentálním postižením a senioři. U nich nacházíme většinou spojení s nedostatkem sociálního faktoru, problematičností v komunikaci, ve vyrovnání se sebou samým, svými problémy a okolím.

Zpracování tématu mne dovedlo k úvaze o rozlišení ve působení terapie uměním a to jak při léčebném procesu, tak i v případě osobního růstu. Je to jednak směřování zpět ke zkoumání prožitků v minulosti a hledání příčin nynějších problémů, ale také směřování do budoucna, kdy s pomocí prožitků si jedinec uvědomuje svůj vlastní vývoj a naznačuje jeho další možnosti, v neposlední řadě i jeho ovlivnění správným směrem. Velmi přínosným jsem shledala využití arteterapie v sociální práci ve smyslu hledání nových alternativních metod pro zkvalitnění vlastní práce s cílem zvýšení úrovně kvality života klientů.

Pro rozhodování o výběru a odůvodnění užití arteterapie jako terapeutické metody jsou důležité tyto důvody: prvotní navázání kontaktu a otevřenosti, zlepšení komunikace s klientem, usnadnění zmapování jeho problémů, prevence izolace a snadné sledování účinků terapie. Záměrem této práce bylo mimo jiné zpracovat teoretické poznatky v této oblasti, popsat některé cílové skupiny a možnosti aplikace

arteterapeutické metody. Tak například tím, že se člověk dostává do situace, se kterou si může jen těžko poradit pomocí zaběhaných stereotypů, může objevit v sobě pro něho do této doby nové schopnosti i tuto situaci zvládnout. Taková zkušenost je velmi důležitá, pomáhá rozšiřovat vlastní repertoár způsobů řešení problémů.

V jednotlivých kapitolách jsem dosáhla:

První kapitola představuje souhrn základních informací o pojmu arteterapie, historii, formách, přístupech a cílech z pohledů různých autorů v této oblasti.

V druhé kapitole jsem se zamýšlela nad pojmy tvořivost a lidská tvorba, symbolika a imaginace.

Třetí kapitola je výčtem a přehledem vybraných cílových skupin s prokázáním účinného využití metody arteterapie pro široké spektrum klientely či zájemců.

Čtvrtá kapitola spočívá v přehledu práce arteterapeutické skupiny a v působení umění na duchovní růst člověka.

Je třeba zdůraznit důležitý a nezanedbatelný fakt, totiž že při procesu tvorby účastník arteterapie může přímo prožívat pocit uvolnění, štěstí a radosti a tento pocit se může vracet i při dalším kontaktu s jeho výtvoř. Což vcelku může být velice přínosné, zvláště pro některé skupiny lidí, u níž prožívání těchto pocitů je velmi žádoucí a nebývá k nim hodně tolik příležitostí.

Na závěr bych chtěla ukázat, že rozhodně nemůžeme o arteterapii mluvit pouze jako o léčbě. Tento způsob práce vyzkoušet každý, kdo z jakéhokoliv důvodu touží po sebepoznávání a má k výtvarné tvorbě kladný vztah. Navíc, léčení duše neznamena jen snahu vytáhnout ji z nějakého velkého problému, nějaké nemoci, ale i pomoci jí růst.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- CAMBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. 199 s. ISBN 80-7178-204-1
- DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001. 208 s. ISBN 80-7178-449-4
- JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Praha. Karolinum, 2002. 95 s. ISBN 80-7184-394-6
- KASTOVÁ, V. *Dynamika symbolů*. Praha. Portál, 2000. 206 s. ISBN 80-7178-371-4
- KASTOVÁ, V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha. Portál, 1999. 167 s. ISBN 80-7178-302-1
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha. Portál, 2006. 384 s. ISBN 80-7367-122-0
- LHOTOVÁ, M. *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. České Budějovice. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. 199 s. ISBN 978-80-7394-209-0
- LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha. Portál, 2005. 280 s. ISBN 80-7178-864-3
- MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha. Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2
- MEGLIN, D. *Kreslení jako cesta k sebevyjádření*. Praha. Portál, 2001. 223 s. ISBN 80-7178-446-X
- NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno. Marek Zeman, 2003. 168 s. ISBN 80-9030-700-0
- RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál, 2002. 174 s. ISBN-80-7178-531-8
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha. Portál, 2002. 167 s. ISBN 80-7178-616-0
- VYMĚTAL, J. a kolektiv. *Speciální psychoterapie*. Praha. Grada Publishing, a.s., 2007. 481 s. ISBN 978-80-247-1315-1
- YALOM, IRVIN D. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové. Konfrontace, 1999. 704 s. ISBN 80-86088-05-7
- Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. Praha. Vydavatelství Univerzity Karlovy, 2009. 318 s. ISBN 978-80-7290-415-0
- ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí*. Praha. Portál, 2005. 152 s. ISBN 80-7367-033-X

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Slovník:

KRAUS, J. A KOL. *Nový akademický slovník cizích slov*. Praha. Academia, 2007.  
ISBN 978-80-200-1351-4

Internetové zdroje:

<http://www.arteterapie.cz/index.php?disp=0>. [Staženo dne 15.2.2008].