



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Podpora subjektivní pohody pedagoga volného času pomocí artefietického programu

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Ing. Bc. Yveta Jonášová**
Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.



Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Bc. Yveta Jonášová**
Osobní číslo: **P15000597**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Podpora subjektivní pohody pedagoga volného času pomocí artefietického programu**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Zásady pro vypracování:

Cíl:

Vytvořit artefietický program pro zvýšení subjektivní pohody u pedagogů volného času pomocí souboru expresivních výtvarných děl, ztvárňujících aspekty jejich subjektivní pohody.

Metody:

kazuistika, nestrukturované interview, reflektivní dialog, obsahová analýza výpovědí pedagogů ohledně vlastní výtvarné tvorby v rámci artefietického programu.







V Liberci dne 30. června 2017

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KEBZA, V., 2005. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

PAULÍK, K., 2017. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.

POTMĚŠILOVÁ, P., SOBKOVA P., 2012. Arteterapie a artefletika nejen pro sociální pedagogy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3120-8.

SLAVÍK, J., 1997. Od výrazu k dialogu ve výchově: artefletika. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-437-3.

SLAVÍK, J., 2011. Umění zážitku, zážitek umění: teorie a praxe artefletiky. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-498-3.

SLAVÍKOVÁ, V., SLAVÍK, J., ELIÁŠOVÁ, S., 2007. Dívej se, tvoř a povídej!: artefletika pro předškoláky a mladší školáky. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-322-2.

SLAVÍKOVÁ, V., SLAVÍK, J., HAZUKOVÁ, H., 2010. Výtvarné čarování: artefletika pro předškoláky a mladší školáky.

Úvaly: Albra. ISBN 978-80-7361-079-1.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

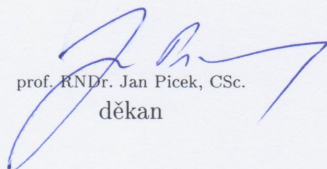
Datum zadání bakalářské práce:

1. května 2017

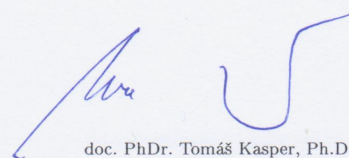
Termín odevzdání bakalářské práce:

25. května 2018

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry



V Liberci dne 20. června 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

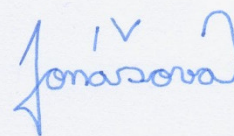
Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

5. 4. 2019

Ing. Bc. Yveta Jonášová



Poděkování

Nejdříve chci poděkovat své rodině za podporu a trpělivost. Děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Magdě Nišpovské, Ph.D. za její ochotu a vstřícný přístup při vedení bakalářské práce.

Děkuji Ivaně za spolupráci na artefietickém programu, za vloženou důvěru a pocity, o které se se mnou podělila.

Anotace

Cílem bakalářské práce je vytvořit artefiletický program pro zvýšení subjektivní pohody u pedagoga volného času, působícího v praxi vychovatele, pomocí souboru expresivních výtvarných děl, ztvárňujících aspekty jeho subjektivní pohody. V průběhu psaní bakalářské práce se mojí respondentce přihodila tragická životní událost v podobě úmrtí dcery, kterou potřebuje zpracovat a integrovat, aby se mohla zapojit do dění každodenního života, a tím si zvýšit svoji subjektivní pohodu. Práce je rozdělena na teoretickou část, ve které je vymezení pojmu artefiletika, subjektivní pohoda, stres a trauma, dále praktickou část, která je zpracovaná jako kazuistika zmíněného člověka, jejíž základem je vytvoření, realizace a vyhodnocení vlastního artefiletického programu určeného ke zvýšení subjektivní pohody. Výsledkem bakalářské práce je artefiletický program, který vznikl v období od března 2018 do ledna 2019. Práce obsahuje šest expresivních výtvarných děl podpořených reflexí, reflektivním dialogem a obsahovou analýzu.

Klíčová slova

artefiletika, nestrukturované interview, obsahová analýza, subjektivní pohoda, reflektivní dialog, výtvarné dílo

Annotation

The aim of this bachelor thesis is to create an artephiletic program for increasing the subjective well-being of a leisure-time teacher, working as a children custodian. It is using a set of expressive works of art, portraying aspects of her subjective well-being. During work on the thesis, a tragic life event happened to the respondent in the form of the death of her daughter. Respondent needs to process and integrate it in order to continue in everyday life and thus increase her subjective well-being. Theoretical part of the thesis defines the term artephiletics, subjective well-being, stress and trauma. Practical part is approached as a casuistry of the respondent with emphasis on the creation, realization and evaluation of their own artephiletic program designed to increase subjective well-being. The result of this work is an artephiletic program, which was created in the period from March 2018 to January 2019. Thesis contains 6 works of art supported by reflective dialogue and content analysis.

Keywords

artephiletic, unstructured interview, content analysis, subjective well-being, reflective dialogue, art work

Obsah

| | |
|---|----|
| Seznam obrázků..... | 9 |
| Seznam tabulek..... | 10 |
| Seznam použitých zkratk..... | 11 |
| Úvod..... | 12 |
| 1 Artefiletika..... | 14 |
| 1.1 Průběh artefiletické hodiny..... | 15 |
| 1.2 Cíle artefiletiky..... | 15 |
| 1.3 Artefiletika a náročné životní situace jako příběh..... | 16 |
| 1.4 Situace jako část vyprávění..... | 18 |
| 1.5 Exprese vnitřního světa a sebepoznání..... | 20 |
| 1.6 Integrace zážitků..... | 22 |
| 1.6.1 Reflektivní dialog..... | 22 |
| 1.6.2 Postoj bezpodmínečného přijetí a empatie během rozhovoru..... | 23 |
| 2 Subjektivní pohoda..... | 25 |
| 2.1 Pozitivní psychologie..... | 26 |
| 2.2 Důležitost štěstí a radosti pro subjektivní pohodu..... | 27 |
| 2.3 Důležitost zdraví pro subjektivní pohodu..... | 28 |
| 2.4 Důležitost životních cílů pro subjektivní pohodu..... | 29 |
| 2.5 Důležitost sociální opory pro subjektivní pohodu..... | 29 |
| 2.6 Důležitost víry pro subjektivní pohodu..... | 30 |
| 2.7 Význam subjektivní pohody..... | 31 |
| 3 Stres a trauma..... | 32 |
| 3.1 Stres..... | 32 |
| 3.2 Trauma..... | 33 |
| 3.3 Vůle ke smyslu..... | 34 |
| 3.4 PTSD (Posttraumatická stresová porucha)..... | 35 |
| 3.5 Posttraumatický rozvoj..... | 36 |
| 3.6 Znamky sebeaktualizace a seberealizace..... | 39 |
| 4 Praktická část..... | 41 |
| 5 Kazuistika..... | 43 |

| | |
|---|----|
| 5.1 Osobní anamnéza..... | 43 |
| 5.2 Rodinná anamnéza..... | 43 |
| 5.3 Školní anamnéza..... | 44 |
| 5.4 Pracovní anamnéza..... | 44 |
| 5.5 Sociální anamnéza..... | 44 |
| 5.6 Spolupráce..... | 45 |
| 5.7 Nestrukturované rozhovory – volné vyprávění..... | 45 |
| 5.8 Výsledky obsahové analýzy..... | 46 |
| 5.9 Vyhodnocení obsahové analýzy..... | 53 |
| 6 Artefietický program..... | 55 |
| 6.1 Výtvarná tvorba jako prostor pro vyjádření emocí..... | 55 |
| 6.2 Parametry artefietického programu..... | 56 |
| 6.3 Zahájení a zahřívací aktivity..... | 59 |
| 6.4 Výrazová hra v artefietickém programu..... | 61 |
| 6.5 Uzavírací fáze v artefietickém programu..... | 70 |
| 6.6 Vizuální srovnání výtvarné řady..... | 73 |
| 6.7 Vyhodnocení artefietického programu..... | 74 |
| 6.8 Doporučení..... | 75 |
| 6.9 Diskuze..... | 76 |
| Závěr..... | 79 |
| Literatura..... | 81 |
| Seznam příloh..... | 84 |

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Ilustrace 1: Pracovní list: vyjádření kladných emocí (levou rukou)..... | 60 |
| Ilustrace 2: Pracovní list: vyjádření záporných emocí (levou rukou)..... | 61 |
| Ilustrace 3: 1. výtvarné dílo (červenec 2018)..... | 62 |
| Ilustrace 4: 2. výtvarné dílo (srpen 2018)..... | 64 |
| Ilustrace 5: 3. výtvarné dílo (září 2018)..... | 65 |
| Ilustrace 6: 4. výtvarné dílo (říjen 2018)..... | 67 |
| Ilustrace 7: 5. výtvarné dílo (listopad 2018)..... | 68 |
| Ilustrace 8: 6. výtvarné dílo (leden 2019)..... | 69 |
| Ilustrace 9: Srovnání červenec 2018..... | 73 |
| Ilustrace 10: Srovnání srpen 2018..... | 73 |
| Ilustrace 11: Srovnání září 2018..... | 73 |
| Ilustrace 12: Srovnání říjen 2018..... | 73 |
| Ilustrace 13: Srovnání listopad 2018..... | 73 |
| Ilustrace 14: Srovnání leden 2019..... | 73 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tab. 1: Obsahová analýza 1. téma..... | 47 |
| Tab. 2: Obsahová analýza 2. téma..... | 48 |
| Tab. 3: Obsahová analýza 3. téma..... | 49 |
| Tab. 4: Obsahová analýza 4. téma..... | 51 |
| Tab. 5: Obsahová analýza 5. téma..... | 52 |
| Tab. 6: Artefietický program..... | 57 |
| Tab. 7: Zahřívací aktivity..... | 59 |
| Tab. 8: Uzavírací fáze programu..... | 71 |
| Tab. 9: Způsoby zvýšení subjektivní pohody..... | 72 |

Seznam použitých zkratek

| | |
|-------|--|
| WHO | světová zdravotnická organizace |
| OSPOD | Orgán sociálně-právní ochrany dětí |
| L. | dcera Ivany z prvního manželství |
| K. | dcera Ivany z druhého manželství |
| J. | manžel Ivany |
| S. | vnučka Ivany, dcera zesnulé L. |
| Lá. | biologický otec S. |
| B. | biologický otec L. |
| T. | partner L., se kterým byla v době, kdy se stala tragická událost |
| U. | pedagog na VŠ |
| P. | pedagog na VŠ |
| V. | žákyně z internátu |
| Š. | žákyně z internátu |
| H. | vychovatelka na internátě, Ivany kolegyně |
| Šp. | ředitel Střední umělecké školy v Li. |
| Li. | město, ve kterém Ivana žije |
| M. | matka žákyně V. |
| G. | příjmení Ivany |

Úvod

Pro bakalářskou práci jsem si vybrala člověka, o němž jsem se na základě dlouhých zkušeností domnívala, že poměrně dobře rozumí sobě, je schopen sebereflexe i v náročných situacích, ve vztazích se chová rozvážně a moudře, umí srozumitelně a celistvě verbalizovat vlastní prožitky, jeho chování je předvídatelné, je emočně stabilní, vstřícný a spolehlivý ve smyslu pevných hodnot, za kterými si dokáže stát. Praktická část je koncipována jako kazuistika zmíněného člověka, jejíž jádrem je popis, realizace a vyhodnocení působení mého vlastního artefietického programu na zvýšení subjektivní pohody. Cílem tohoto programu bylo zvýšit subjektivní pohodu pedagoga volného času, působícího v praxi vychovatele, který je duševně zdravý, bez zvláštních problémů, kterému se dobře daří v práci a cítí se v zásadě dobře a pozitivně a má zájem o další růst a péči o vlastní duševní zdraví. Pro tyto účely jsem vybrala mojí spolužačku Ivanu a začaly jsme spolupracovat. Najednou se však v jejím životě odehrála nečekaná tragická událost v podobě náhlého úmrtí její dcery a já jsem stála před otázkou, zda v započaté práci pokračovat nebo ne. Stála jsem před situací člověka, který se měl dobře a já jsem chtěla podpořit jeho subjektivní pohodu, ale najednou utrpěl těžké osobní trauma v podobě smrti blízkého člověka, které potřebuje pomoci zpracovat a integrovat, aby se dokázal nějakým způsobem vrátit do každodenního pracovního a osobního života a obnovit stav subjektivní pohody. Po delších úvahách a společných rozhovorech s Ivanou a s vedoucí bakalářské práce, jsme se dohodly, že navzdory zmíněným událostem v práci pokračovat budeme, protože smrt patří k životu a každému člověku se dříve či později stane, že mu zemře někdo velmi blízký. To, že je právě účastníkem programu na zvýšení subjektivní pohody tomu nezabrání. Nelze zabránit tomu, aby se takové události děly, což znamená, že patří k lidské existenci. K rozhodnutí pokračovat v započaté práci jsem dospěla také proto, že jsem se domnívala, jelikož Ivanu dlouho znám, že i takto náročnou životní situaci projde způsobem, který zásadně nenaruší její duševní zdraví a integritu v podobě chronické traumatické poruchy. Měla jsem i obavy, zdali jí nebude práce na tématu retraumatizovat a tím jí ubližovat a škodit v situaci, kdy potřebuje největší podporu. Ona však chtěla v započaté práci pokračovat. Program jsem proto revidovala tak, aby byl podpůrný pro obnovu subjektivní pohody u člověka v náročné životní situaci. Ivana se snažila dostát závazku, že mi pomůže s bakalářskou

prací, což jsem velmi ocenila, vzhledem k jejím těžkostem. Opakovaně jsem jí ubezpečila, že pokud v dané extrémní situaci, jakou je úmrtí dcery, zváží svojí účast, bude to v pořádku, budu pro to mít naprosté pochopení. Po zralé úvaze jsme se rozhodly, že naše spolupráce bude k prospěchu všem zúčastněným. Ivana vždy vnímala náš vztah jako podpůrný, a stála o možnost sdílení. To, co se změnilo u mě, bylo uvědomění, že v této situaci musím k Ivaně přistupovat obzvlášť citlivě a lidsky, ctít její osobní hranice, být diskrétní, nevměšovat se do jejího vnitřního světa, nevstupovat dál, než Ivana potřebuje, tedy jinak, ohleduplněji, než kdyby k tragédii nedošlo, a na to jsem se zaměřovala po celou dobu spolupráce. Nastaly obavy, aby se zaměření bakalářské práce neodchylovalo od rámce artefietiky směrem k terapii, což se mi, myslím, podařilo. Snažila jsem se, pokud to bylo možné, nepřekračovat hranice artefietiky, u které účelem není léčba, ale osobnostní růst. Vymezení artefietiky je podrobně popsáno v první kapitole. I přes všechno uvědomění a opatření nebylo možné se vyhnout tomu, aby praktická část místy nezacházela do větší hloubky, než bylo původně zamýšleno.

Téma smrti je pro mne velmi obtížné hned z několika pohledů. Uvědomila jsem si, že sama nemám téma smrti niterně zpracované a smrti se bojím. Nestrachuji se smrti jako takové, ale toho, co pro mě představuje, konečnost, konec všeho. Pamatuji si na okamžik z dětství, kdy jsem si uvědomila konečnost života a od té doby mám z konečnosti strach. Ta neuchopitelná představa, že po smrti nic není, je pro mě frustrující. Nevím, jak s takovou představou mám pracovat, abych svůj strach alespoň zmírnila.

Další pohled na téma smrt, je z pohledu rodiče. Jako matka tří malých dětí mám obavy, aby se něco nestalo mým vlastním dětem. Snažila jsem se vyvarovat toho, abych si to, co patří do života Ivany, nevztahovala na sebe a zachovala si potřebný odstup a současně byla dostatečně empatická. K tragédii jsem zaujala postoj, který se v průběhu rozhovorů měnil. Především ze začátku jsem měla strach dotýkat se tématu smrti, ztráty milované osoby. V určitých částech rozhovoru jsem pocítila nutnost zachovat si potřebný odstup od vyprávění. Cítila jsem, že to tak musí být, jinak se vystavím psychické zátěži, kterou bych nemusela optimálně zpracovat.

1 Artefiletika

Artefiletika je částí pedagogiky, která působí na kvalitu života člověka ve smyslu facilitace jeho osobnostního růstu a subjektivní pohody. Využívá umělecké prostředky, zejména výtvarnou tvorbu, expresi a imaginaci.

Artefiletika se začala vyvíjet od konce osmdesátých let a počátku devadesátých let 20. století. Vznik artefiletiky je spojen s přiblížením výchovy k individuálnímu prožitku a vlastní životní zkušenosti, je prostředkem sebepoznávání. Podle zakladatele artefiletiky Jana Slavíka, umění poskytuje nenahraditelný výrazový prostor pro růst. Nabádá k přemýšlení, komentování, diskusi, zprostředkovává emocionální prožitky z výtvarné tvorby i výtvarného díla (Slavík 2001, s. 9 a s. 13). Výrazové činnosti pomáhají sdílet naše vnímání s okolím.

Jak uvádí Slavík, pojem artefiletika je složena ze dvou částí. První část z latinského pojmu *ars, artis* = umění a druhá část z pojmu *filetický*, ve kterém je rozvoj inteligence spojen s rozvojem sociálním a rozvojem emocí. Slovo *filetický* má starořecký slovní kořen *fil*, který je semknutý s pojmy jako láska, přátelství, mít rád. Ve významu spojeným s latinou se jedná o tkaninu nebo síť, která evokuje proplétání vztahů, emocí, kontextů. Artefiletika je založena na expresi (výrazový tvůrčí projev) a reflexi (reflektivním dialogu) (Slavík 2001, s. 12). V artefiletice jde o reflektivní, tvořivé a zážitkové pojetí vzdělávání, které vychází z umění a expresivních kulturních projevů (výtvarných, dramatických, hudebních apod.) a směřuje k poznávání i sebepoznávání prostřednictvím reflektivního dialogu o zážitcích z tvůrčí tvorby nebo vnímání umění (Slavíková, Slavík, Eliášová 2015, s. 15). Reflektivní dialog je v artefiletice nezbytný, protože právě jím se odlišuje od výtvarné výchovy. Sebeuvědomění vzniká během reflexe minulých zážitků a toho, co jsme vytvořili. V artefiletice je důležitá reflexe, reflektivní dialog a v neposlední řadě i exprese. Expresie ve většině případů vzniká podle předem stanoveného metodického postupu artefiletické hodiny.

1.1 Průběh artefiletické hodiny

Artefiletická hodina má daný průběh: zahájení a rozehrávací fáze, ztišení, výrazový hra, reflektivní dialog a uzavírací fáze. Je možné se obejít bez zahřívací a uzavírací fáze, ale je nutné zajistit vhodný přechod účastníka z „reálného světa“ do výrazové hry a naopak po ukončení výrazové hry znovu zajistit vhodný přechod do „reálného světa“. Většinou je artefiletická hodina tvořena uvedenými částmi:

1. **Zahájení a rozehrávací fáze**, tzv. ledolamky, mají připravit účastníka na samotnou výrazovou hru. Je vhodné, aby se vyučující zapojil do účasti v rozehrávací fázi.
2. **Ztišení**, lze navodit pouhým upozorněním na zklidnění mysli a soustředěním nebo krátkou meditací.
3. **Výrazová hra**, je samotná, tvořivá činnost vedená pedagogem.
4. **Reflektivní dialog**, probíhá po ukončení výrazové hry. Musí se s ním zacházet citlivě, aby nenarušil předchozí zážitky z výrazové hry. Reflektivní dialog se obrací k minulým zážitkům a snaží se v nich nalézt poznání. V artefiletice se týká estetických a uměleckých stránek zážitku v kontextu s psychickými a sociálními souvislostmi.
5. **Uzavírací fáze**, má za cíl připravit účastníky na skutečnost, že je konec výrazové hry. Má je vtáhnout zpátky do „reálného světa“. Může se jednat například o krátké posezení v kruhu pospolu. Je možné mít zavřené oči, držet se za ruce (Slavíková, Hazuková, Slavík 2010, s. 132, s. 156, s. 164 a s. 165).

Do artefiletického programu, který je součástí bakalářské práce, jsem zařadila celý metodický průběh hodiny. Bližší popis je v praktické části práce. Dále uvádím cíle, kterými se artefiletika odlišuje od arteterapie, aby nedošlo ke záměně uvedených pojetí.

1.2 Cíle artefiletiky

Artefiletika čerpá inspiraci z arteterapie a z moderního výtvarného umění, především z akční tvorby (Slavík 2001, s. 13). Artefiletika tedy leží mezi výtvarnou výchovou a arteterapií. Artefiletika je zvláštní pojetí výtvarné výchovy, v širším pojetí expresivní

výchovy, která rozvíjí emocionální, sociální a kreativní stránku osobnosti (Potměšilová, Sobková 2012, s. 20). Artefiletika čerpala inspiraci z arteterapie, ale má odlišné cíle. Artefiletika nepůsobí na rozdíl arteterapie terapeuticky.

Artefiletika se snaží podpořit psychické síly a předejít psychickému nebo sociálnímu selhání pomocí tvůrčích činností, které slouží jako pozitivní nástroj jednak pro prevenci a jednak růstu. Artefiletika se zabývá naléhavými otázkami a neuzavírá se před nimi. Otázky jsou často trpké a je důležité se jimi zabývat (Slavík 2001, s. 14). Proto jsem se rozhodla v započaté bakalářské práci pokračovat i přesto, že Ivanu zasáhla tragická událost v podobě úmrtí vlastní dcery.

1.3 Artefiletika a náročné životní situace jako příběh

Dlouho jsem bojovala s pocitem, zda moje práce nejde jiným směrem, než má jít. Zda se náročné téma týkající se úmrtí hodí do mé práce. Najednou jsem si to uvědomila, smrt se nehodí nikdy a stejně nás obklopuje jako nevyřešená otázka. Ve výše uvedeném odstavci je zmíněno, že se artefiletika věnuje i trpkým otázkám života, že se před nimi neuzavírá, proto se před tématem nebudu uzavírat ani já. Smrt nás obklopuje a my se musíme naučit ji vnímat a pokusit se s ní vědomě pracovat. Ivaně jsem se tvorbu snažila zpříjemnit výběrem prostředí k tvorbě, volbou formátu papíru, kresebného prostředku.

Jak uvádí Slavík, velké životní situace si žádají, abychom se k nim navracely v myšlenkách, představách. Při návratu k velké životní situaci je důležitý dialog vztažený k životní situaci. Může být vedený s druhými lidmi nebo sám se sebou (2001, s. 54 a s. 55).

Podle současných sociálně-vývojových teorií (Fivush, Nelson 2006 in Nišpanská, 2018), je pro vývoj zdravé (tzv. narativní) identity potřebný dialog v němž si člověk tvoří koherentní a komplexní „příběh“ svého života, který se příliš neodlišuje od reality (např. vlivem používání nezdravých obranných mechanismů, které realitu zkreslují).

„Existenciální situace jsou základními lidskými situacemi (tj. hlavními situačními typy), kterým se žádný člověk ve svém životě nemůže fakticky vyhnout, dokáže je pouze ve své mysli uměle zastírat. K existenciálním situacím patří smrt, boj, vina, utrpení, náhoda, láska a zrození“ (Slavík 2001, s. 56).

Existenciální situace se stávají hlavními náměty pro umění. Jedná se o osudové situace, se kterými se jedinec musí pokusit vyrovnat. Otázkou je, jak se s nimi má vyrovnat? Jednou z možností je, uchopit ji pomocí umění. Jedinec se do existenciální situace může promítnout a vnímat její celistvost pouze v uměleckém vyjádření (Slavík 2001, s. 56 a s. 57). Vidím jako přínosné, že se artefietika nesnaží existenciální témata přehlížet nebo přesouvat například pod arteterapii. Nesnaží se pracovat jen s „lívivými“ tématy. Naopak vidí existenciální témata jako právě ta, se kterými se musí pracovat. S existenciálním tématem v rámci artefietiky tedy můžeme pracovat skrze umění. Ve výtvarném zpracování existenciálního tématu nám vznikne výtvarné dílo, které slouží jako vzpomínka, hledání dojmů, možnost návratu, přemýšlení, bude vybízet k novým dialogům, poslouží jako inspirace do života.

Existenciální témata se dotýkají všech kultur a procházejí všemi obdobími. Existenciální obsahy se převádí do symbolů ve výtvarném díle, vyvolávají v nás prožitek, možné porozumění a výklad. Pak mohou být existenciální témata pochopena jako součást životní zkušenosti jedince (Slavík 2001, s. 165).

V životě často nezbyvá čas na zastavení v náročné zkoušce, jakou je existenciální zkušenost. Není možnost se v záplavě každodenních povinností zastavit, situaci uchopit a provést reflexi životní zkušenosti. Nevíme, kdy a jak máme o existenciální zkušenosti hovořit, s kým a zda vůbec o ni hovořit můžeme. Panuje i strach ze zneužití informací druhou stranou. Hledáme způsoby, jak se vrátit k životním situacím a možnosti znovu je prožít (Slavík 2001, s. 169). O tématu smrti v naší společnosti neradi hovoříme. Na smrt se snažíme nemyslet, nechceme být ve společnosti někoho, komu zemřela blízká osoba. Nevíme, jak s takovým člověkem hovořit. Bojíme se, že by po nás truchlící člověk mohl chtít radu a my odpověď neznáme. Uvědomujeme si, že smrt se dotkne každého z nás. Této představě se chceme vyhnout.

Život se skládá z nejasných životních příběhů, které mohou jedince obohatit, ale pouze v případě, pokud se k nim navrací, ohlíží se. Návrat k minulému zážitku začíná zastavením. Podstatou je v přítomném příběhu nalézat zkušenost a prožitek minulého příběhu a být vůči němu pozorný. V reflexi se uvažuje o minulých zkušenostech, které otevrou nový pohled na přítomnost i budoucnost (Slavík 2001, s. 40).

Přirozený způsob pro člověka, jak se znovu navrátit k minulým zážitkům skrze reflexi je vyprávění. Minulost je ve vyprávění vždy pozměněna, protože naše vzpomínky nejsou celistvé, často jsou pozměněné fantazií. Slova dokáží vyzdvihnout zajímavé okamžiky minulosti, radost, bolest. Na povrch se dostanou ty zážitky, u kterých je zapotřebí se k nim vrátit, ve vyprávění je znovu prožít, zamyslet se nad nimi. Ve větší či menší míře se do vyprávění promítají osobní přání jedince, dojmy, prožitky, radost, smutek, vzrušení. Problém individuálního vyprávění je pravdivost. Reflexe je tedy ovlivněna individuální interpretací událostí. Umění poskytuje prostor, aby reflexe minulých situací byla pozměněna fantazií. Když budeme reflektovat minulé zážitky, je pravděpodobné, že objevíme nové okolnosti doplňující náš životní příběh (Slavík 2001, s. 41).

Podle Eriksona (1982/2015) se člověk vidí z pohledu konečnosti, a to je spojeno s nejistotou. Nejistota má za následek, že pobízí člověka, aby naplňoval svůj život v přítomnosti. K tomu je zapotřebí reflexe vlastních zkušeností, pak dochází k osobnímu růstu. Zdravý člověk nelpí v minulosti, ale hledá smysl a poučení v minulosti. Význam minulých událostí chce transformovat do přítomnosti i budoucnosti. Minulost se neustále vynořuje a my se snažíme s ní vědomě pracovat. Erikson poukazoval na fakt, že reflexe minulosti vyvolává u jedinců pocity bezmoci a zoufalství, protože si uvědomují, že neměli nad některými situacemi kontrolu (Nišpanská 2017, s. 81).

Ivana: „Protože kdyby přišla s tím, že má problém, tak ji samozřejmě maximálně pomůžeme, pohlídáme S., šla by se léčit, mohlo se něco dít, ale ona nic neřekla, ona vypadala spokojená, šťastná.“

1.4 Situace jako část vyprávění

Možností, jak se navrátit k zážitkům, jak je uchopit, vyjádřit, odlišit, doplnit, je hodně. Přesto všechny tyto možnosti mají společný záměr: plně se soustředit na zážitek a věnovat mu psychické i kreativní úsilí. Snaha je zaměřena na pojmutí důležitých situací, jejich průběh a závěr. Žádný způsob vnímání není předem vyloučen. Výtvarné dílo, které zachycuje zážitek, zachycuje zároveň i různé stránky osobnosti tvůrce. Osobnost je v pozadí všech tvarů, barev, objektů, rytmů, výtvarných stop. I rukopis na výtvarném díle vypovídá o jeho tvůrci (Slavík 2001, s. 45 a s. 46). Výtvarný projev,

který vyjadřuje naše pocity, názory, emoce, ale i vlastní reflexe a reflektivní dialog, mají vypovídající hodnotu o naší osobnosti.

Ve vyprávění nelze postihnout všechny okolnosti, které formovaly životní situaci. Proto je vždy součástí vyprávění i skryté tajemství, které obsahuje obavy i výzvy. Tajemství jsou nevyčerpatelná a poskytují silný motivační impuls. Situace se nikdy nezopakuje, proto musíme spoléhat na vzpomínky a různé podoby záznamu (audio a video záznam, fotografie, písmo, výtvarná díla, paměť počítače). Pokud situace dokážeme v přítomné čase libovolným způsobem znovu uchopit, můžeme je také vzájemně porovnávat. Některé situace jsou v určitých částech ve shodě, proto můžou obsahovat i podobná tajemství a můžeme je přiřadit k podobnému situačnímu typu. Použití situačního typu si neuvědomujeme a přesto jsme schopni ho v případě potřeby použít (Slavík 2001, s. 52 a s. 53). Co se týká obsahovosti příběhu, domnívám se, že nelze odkrýt všechna tajemství minulého příběhu a tím vyčerpat obsahovost příběhu. Může nastat situace, kdy respondent již nechce nadále o probíraném tématu hovořit. Získal přesvědčení, že k tématu hovořil dlouho a obsáhle a už nechce nadále životní událost rozebírat. Nejspíše se k ní bude opětovně navracet v krátké reflexi, ale už sám. Rozkrytá tajemství pomáhají skládat části příběhů do smysluplného celku.

Slavík uvádí, že každá životní situace v sobě skrývá aktuální přítomnost, která je uchopitelná pomocí osobního prožitku. Podmínkou osobního prožitku je, že jedinec musí situaci vnímat a prožít, aby si ji mohl zapamatovat, přemýšlet nad ní a následně ji i verbalizovat. Pokud se o zážitku dozvídáme pouze zprostředkovaně, můžeme ho i přesto uchopit, ale pouze skrze naši vlastní, již prožitou zkušenost. Každá předávanou zkušenost tedy můžeme vnímat pouze na základě předchozí osobní zkušenosti. Pokud předávaná zkušenost přesahuje naši osobní zkušenost, máme problém ji uchopit. Vždy bychom měli brát v potaz i prožitkovou stránku situace (2001, s. 47). Někdy nejsme schopni přijmout prekoncept jiné osoby, protože nemáme vlastní prekoncept, který vznikl na základě minulého zážitku. Ivana do traumatu vstoupila bez prekonceptu, já i vedoucí mojí práce také.

1.5 Exprese vnitřního světa a sebepoznání

Abychom se mohli ponořit do vlastní výtvarné tvorby, reflektovat ji, vést nad ní dialog a potažmo dospět k prohloubení sebepoznání, musíme si nejdříve umět na artefietickou tvorbu nalézt čas a usměrnit naši pozornost. Což v záplavě každodenních povinností není snadné. Najít si čas pro sebe považuji za první důležitý krok ke zvýšení subjektivní pohody.

V artefietice neslouží tvorba a zážitek z ní k posouzení umělecké hodnoty vytvořeného díla, ale k reflexi a prohloubení sebepoznání. Na začátku artefietických aktivit a programů stojí zážitek ze samotné tvorby - exprese, poté následuje vlastní reflektování výtvarného díla, poté dialog nad dílem (Slavík 2001, s. 182). Exprese sama o sobě je cenná, důležitá a správná. Exprese musí být doplněna reflexí výtvarného díla a následným reflektivním dialogem, aby došlo k sebeuvědomění, sebepoznání. Dále jsem si uvědomila, jak je důležité povzbudit a motivovat lidi k volné tvůrčí expresi beze strachu z hodnocení jejich výkonu, či představy o správné podobě výtvarného díla.

Exprese začíná u osobní zkušenosti. Každý jedince má své osobní pojetí a minulou osobní zkušenost (prekoncept), se kterou vstupuje do reflexe a dialogu k určitému konceptu. Zkušenost má zásadní vliv při našem poznávání a hodnocení. Každý má jiné zkušenosti a osobitý způsob, se kterým vstupuje do dialogu (Slavíková, Hazuková, Slavík 2010, s. 158). Důležité je tedy neopomenout rozdíly v náhledu na „stejně“ téma. Prekoncept je ovlivněn nejbližším sociálním okolím a vlivem mediální komunikace. Dialog vedený s vědomím rozdílnosti je nejvíce přínosný (Slavíková, Slavík, Eliášová 2015, s. 14). Vědomí rozdílnosti zkušeností je obohacující, ale musíme být schopni rozdílnost uchopit.

Exprese působí v souvislostech a vybízí k výkladu. Čím je námět výtvarného díla hlubší, tím je i jeho interpretace náročnější. Neposkytuje jen jeden pohled, ale otevírá se různým interpretacím. Množství odlišných interpretací podněcuje tyto rozdíly verbalizovat a přemýšlet o nich při dialogu. Při výkladu výtvarného díla můžeme přemýšlet v rovině osobní a v rovině společné, sdílené (Slavík 2001, s. 112).

Podle Slavíka exprese pomáhá uvolnit a rozvíjet tvořivé schopnosti jedince. Reflexe nad vytvořeným výtvarným dílem a prožitou zkušeností tvoří zpětný náhled autora na

vlastní výtvarné dílo a následné porovnání individuálního zážitku se zážitky ostatních jedinců, kteří byli v obdobné situaci. Otázky shody a neshody umožňují rozvinout dialog vedoucí k dalšímu poznání. Dialog umožňuje aktivně nacházet svůj osobitý pohled v dialogu. Nabízí příležitost nahlédnout, jak odlišné výklady a změny v poznání vedou k novým interpretacím. Odlišnost je inspirující, proto v ní artefiletika nalézá vlastní smysl a postupy (Slavík 2001, s. 11 a s. 13).

U zážitku je kladen důraz na poznávání, ojedinělost vyvolanou uměleckou tvorbou. Umělecký prožitek může vést k hledání obecných dimenzí lidského bytí, nalézání osobní identity. Může se stát nástrojem, který napomáhá vyrovnat se s bolestí života (Slavík 2001, s. 10). Podle Slavíka má reflexe změní nepřehledných zážitků pomoci nalézt jejich význam pro život. Význam má být zprostředkován individuálnímu pohledu i pohledu druhých lidí (2001, s. 15). Zážitek je tedy předmětem společného dialogu, je podroben kritice, stává se zdrojem tvůrčích podnětů pro zvýšení subjektivní pohody. Podle mého názoru, založeného na odborném studiu i osobní zkušenosti, pramení největší část našeho sebepoznání z reflexe vlastního díla a reflektivního dialogu, ve kterém se setkávají lidé s různými prekoncepty. Dialog může poskytnout náhled na věc z naprosto odlišného úhlu pohledu, na který bychom sami nepřišli.

V artefiletice jsou většinou pro vyjádření osobních zážitků voleny výtvarné metody. Slavík klade ve svých knihách důraz na výtvarnou expresi, ale domnívám se, že jiné formy umění mohou přinést srovnatelné prožitky, které facilitují osobnostní růst stejně efektivně. Nicméně, v této práci používám uměleckou formu výtvarnou. Domnívám se však, že podle individuálních preferencí pedagoga i účastníka artefiletického programu, by mohl být zvolen jiný umělecký způsob exprese osobních zážitků (hudba, drama, tvůrčí psaní). Navíc svým zaměřením by artefiletika mohla pomoci vybudovat nebo obnovit pozitivní vztah dospělé populace k uměleckým aktivitám.

Artefiletika mne zaujala, protože umožňuje jedinci prožitek ze hry s výtvarným dílem. Umožňuje jedinci vrátit se ke zkušenosti, zůstat v ní, reflektovat ji, nalézt v ní smysl. Propojení s dialogem poskytuje nový inspirující pohled na hru s výtvarným dílem.

Závěr kapitoly shrnu citací z knihy *Umění zážitku, zážitek umění* (autor Slavík): „Ve snaze životu lépe porozumět jsou obsaženy tři hlavní požadavky: (1) hledat poučení

v minulosti, (2) bohatě prožívat současnost se snahou jí porozumět, (3) dokázat z přítomnosti vytušit budoucnost“ (Slavík 2001, s. 39).

1.6 Integrace zážitků

Integrace zážitků probíhala pomocí vytvoření bezpečného prostoru pro sebereflexi pomocí naslouchání a dialogu v atmosféře bezpodmínečného přijetí. Účelem výzkumu v praktické části bakalářské práce bylo zjistit oblasti, které Ivaně pomohly utvořit narativní identitu, vytvořit ucelený příběh a tím navýšit subjektivní pohodu. Ivana nebyla u rozboru textů rozhovorů přítomna, rozbořem textů se zabývali tři pedagogičtí pracovníci.

1.6.1 Reflektivní dialog

V rozhovorech byl použit narativní přístup, který vychází z předpokladu, že si člověk chce vytvořit smysluplný pohled na svět i na sebe a činí tak prostřednictvím vyprávění, která mají podobu příběhu. Přítomnost je ovlivněna minulými zážitky, které se snažíme poskládat do kontinuálního a smysluplného příběhu. Zkušenosti minulosti ovlivňují přítomnost i budoucnost. Narativní já se mění v čase (Nišpanská 2017, s. 79 a 82).

Složení zážitků do smysluplného příběhu je ovlivněno minulými zážitky, ale zároveň nám v utvoření kontinuálního příběhu pomáhají informace, které jsme schopni k minulým zážitkům doplnit tak, aby se nám souvislosti minulosti více ozřejmily.

Narace, nebo-li vyprávění, je považováno za přirozené verbalizování prožitých příběhů. Nejedná se o zažitou formu vyprávění. Jde především o emocionální prožívání příběhu (Gavora 2010, s. 204). Při verbalizaci příběhů je důležitý respektující postoj (jsem tu pro tebe, chápu tě, vidím tě, respektuji tvůj život, ...). Nehledá se viník, nikomu se nestrání (Nišpanská, Routková 2018, s. 299).

Když výzkumník zajistí důvěrnou atmosféru (raport), vybídne respondenta k vyprávění, nejčastěji otázkou. Výzkumník jemně vyprávění vede a povzbuzuje respondenta k podrobnému vyprávění. Důraz je kladen na samostatné respondentovo vyprávění. Do narace vstupuje pouze tehdy, když respondent neví, jak v příběhu pokračovat. Po ukončení příběhu nastane fáze doplňujících otázek. V poslední fázi

nastává interpretace života, kdy výzkumník spolu s respondentem vytvoří pojetí života postavené na spojení částí vyprávění a opakujících se okamžiků (Gavora 2010, s. 204).

Jazyk slouží pro sdílení zkušeností s ostatními, vyprávění příběhů podmiňuje vznik zdravého sebepojetí, které je v psychologii označováno termínem narativní identita. Obtížné životní události mohou zapříčinit narušení narativní identity, protože se v minulosti nachází prázdná místa života. Vyprávění příběhů pomáhá obnovit prázdná místa a tím i narativní identitu (Nišpanská 2017, s. 77 a. s. 82).

Ivana se po tragické události snažila zjistit, co předcházelo smrti dcery L. Chtěla si utvořit celistvý obraz dceřina života, doplnit si prázdná místa. Proto začala hledat informace, které by ji mohly pomoci dotvořit celistvý obraz. Nechala si udělat výpis z dceřina mobilního telefonu, sháněla informace ohledně L. tehdejšího přítele T., ptala se příbuzných a známých, jak se dcera před nimi chovala, o čem hovořili. Informace Ivaně pomohly utvořit si smysluplný celek i přesto, že některé informace se už nikdy nedozví. Ivana si pomocí narativního vyprávění vytvořila smysluplnou reflexi minulosti, kterou se vytváří narativní já. Verbalizované příběhy nás posilují, mají svoji smysluplnost, obsah a strukturu.

1.6.2 Postoj bezpodmínečného přijetí a empatie během rozhovoru

Během rozhovorů jsem si uvědomila vlastní rozdílnou intenzitu projevované empatie. V prostoru sdílené empatie dochází dle psychologa Heiko Majawy k vytvoření tzv. „empatických bublin“ (in Slavík 2001). Ten uvedl rozdělení empatických bublin do tří úrovní. Jedná se o vzájemnost, což je nejslabší vazba vyznačující se volnými sociálními vztahy, vzniká například v kruhu přátel při poslechu hudby. Silnější vazba je pocitové sdílení, což je střední vazba a vyznačuje se silnějšími sociálními vztahy, vzniká např. při tanci. Nejsilnější vazba se nazývá splývání, téměř neumožňuje ponechat si odstup, obsahuje velmi silné sociální vazby, vzniká např. při hudebním poslechu vyvolávajícím extatický stav. Empatická bublina se nenachází pouze mezi lidmi, ale lze ji objevit i ve vztahu člověka a jeho exprese (tamtéž, s. 241 a s. 242).

V určitých okamžicích jsem měla pocit, že má empatie je pouze o vzájemnosti. Přisuzuji to možnosti v daný moment ochránit sebe. Uvědomila jsem si, že nejsem připravená určité momenty vyprávění vnitřně zpracovat. Nejspíše proto jsem si

uvědomovala „pouze“ pocit vzájemnosti. Pocítila jsem nutnost zaujmout potřebný odstup.

Jak dále Heiko Majava uvádí: „čím silnější je oboustranné psychické sladění mezi spolutvárci „bubliny“, tím obtížnější je opustit ji, vyvázat se ze vztahů, kterými je tvořena“ (in Slavík 2001, s. 241). V rozhovorech jsem odděleně vnímala všechny tři úrovně empatických bublin, od pocitu vzájemnosti, pocitového sdílení, až ke splývání, ve kterém byla silná psychická i sociální vazba a bylo obtížné z vazby odejít.

2 Subjektivní pohoda

Ve společnosti převládá názor, že zdraví je velmi důležité. S věkem si více uvědomujeme důležitost a nesamozřejmost být zdraví. Nemoci a úrazy nás omezují. Zdraví mladí lidé tak velký vděk nepocítují, pokládají ho za samozřejmost vyplývající z věku. Zdraví si tedy spojují s mládím, krásou, vitalitou, svěžestí. Mladí lidé si důležitost zdraví uvědomí většinou až tehdy, když mají úraz oni, jejich blízcí nebo je postihne vážná nemoc.

Zdůraznění subjektivních pocitů je patrné i v definici WHO, jako relativně optimálního stavu psychické, fyziologické a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti přizpůsobení měnícím se podmínkám. Důležitá je psychická rovnováha, životní spokojenost (tělesné, duševní a sociální hledisko) (Paulík 2017, s. 192 a s. 193). Předpokládanou podmínkou životní spokojenosti je zdravý životní styl, jehož podstatou je soulad mezi pracovním a mimopracovním životem. Stanovení životních cílů je předpokladem zdravého životního stylu (Machová 2016, s. 17 a s. 18). Když se staráme o tělo, mysl i duši, budeme se cítit příjemně. Jedno ovlivňuje druhé.

Současný přístup k psychologii osobnosti uvádí zdraví jako bio-psycho-socio-ekologické jednotě. Dále se předpokládá se, že pozitivní emoce podporují odolnost (Paulík 2017, s. 193). Kebza uvádí rozšíření WHO definice o důležité složky zdraví, a to: schopnost mít sociálně a ekonomicky produktivní život (2005, s. 63). Ekonomická nezávislost je důležitá. Jedinec musí naplnit základní fyziologické potřeby (tělesná teplota, voda, spánek, potrava, ...), aby mohl naplňovat potřeby bezpečí (jistota rodiny, jistota zdraví).

Pozitivní událost nemusí mít jednoznačně pozitivní dopad na subjektivní pohodu a stejně tak negativní událost nemusí mít vždy jednoznačně negativní dopad na subjektivní pohodu. Rozdíly v pojetí subjektivní pohody jsou založené na proporcích kognitivních a emocionálních složek, aktuálních a dlouhodobých složek (Paulík 2017, s. 194). Z uvedeného odstavce je patrné, že je poměrně náročné určit subjektivní spokojenost jedince, protože je do značné míry ovlivněna individuálním vnímáním subjektivní pohody.

Paulík dále uvádí rozlišení subjektivní pohody podle J. Džuky a C. Dalbertové (1997) o ukazatele aktuálních a habituálních složek fyzické a psychické pohody. Aktuální složky jsou emoce, nálady a tělesné pocity. Habituální složky jsou postaveny na převaze pozitivních emocí, emocionálních procesů a stavů. V případě habituální subjektivní pohody (životní spokojenosti) se autoři často shodují, že se jedná o dlouhodobou dispozici (jedinec pozitivně hodnotí prožité situace), která souvisí s dalšími osobnostními vlastnostmi (např. temperamentové) i k objektivním charakteristikám situací. U aktuální subjektivní pohody se autoři neshodují na podílu osobnostních a situačních faktorů (Džuka, Dalbertová 1997 in Paulík 2017, s. 195).

Považuji za důležité vlastní hodnocení subjektivní pohody. Stanovisko hodnotícího si jedinec může vzít jako podnět k zamyšlení a následnému vlastnímu vyhodnocení prospěšnosti pro svoji osobu.

Pojem subjektivní pohody je často spojován s pojmy jako: štěstí, radost, životní spokojenost, blaho, úspěšnost, prosperita, často ve vztahu ke zdraví. Nejbližší ekvivalent pro subjektivní pohodu je pojem blaženost. Podle Aristotela má blaženost i mravní rozsah, který spočívá v každodenním plnění ctnosti (moudrost a vědění, odvaha, láska a lidskost, spravedlnost, střídmost, spiritualita a transcendence) (Kebza 2005, s. 63 a s. 67). Ctnosti jsou souborem morálních sil, které mohou předcházet patologii a posilovat osobnost.

Mezi další ekvivalenty subjektivní pohody můžeme zařadit oblast tělesné pohody, prožitek blaha, dosažení a prožití úspěchu, přátelství, radost, štěstí. Z hlediska časového rozdělení uvádí Kebza autora M. Seligmana a M. Csikszentmihalyima, kteří napsali článek o oblastech zájmu pozitivní psychologie na subjektivní úrovni a jsou vztaženy k pojům: minulost (well being, spokojenost se životem), současnost (pocit štěstí, pocit flow), budoucnost (naděje, optimismus) a spokojenost se životem (Kebza 2005, s. 64).

2.1 Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie se zaměřuje na pozitivní stránky lidského života, zkoumá vztah mezi zdravím a nemocí. Není vhodné se zabývat pouze negativními stránkami lidského života (odchylky, poruchy, nedostatky), ale spíše prevencí nemocí, poruch a úrazů, posílení imunity.

Pokud se zabýváme pouze negativními stránkami lidského života, ovlivňuje to naši psychiku negativně a tím i pocit subjektivní pohody. Ve zdravé životosprávě a vhodné prevenci zdraví vidím základ pevného zdraví.

Kebza zmiňuje studii, ve které autoři Levin a Chatters (1998) zmiňují dvě kvality života: subjektivní osobní pohodu (psychická subjektivní pohoda, sebeúcta, sebeuplatnění, osobní zvládání) a objektivní osobní pohodu (funkční kapacita organismu, zdravotní stav, socioekonomické postavení). Subjektivní pohoda je tvořena např. pozitivní a negativní afektivitou, štěstím, životní spokojeností, v souladu mezi dosaženými a nedosaženými vytyčenými cíli, náladou, psychosomatickými příznaky (Levin, Chatters 1998 in Kebza 2005, s. 68, s. 69). Ivana ovlivnila svůj zdravotní stav tím, že navzdory objektivně negativní události, která bude mít trvalý vliv na její další život, si díky svým resilientním vlastnostem dokáže „určit“ jaký tento vliv bude. Ivana si dokáže subjektivní pohodu znovu navozovat, či opětovně vybojovávat.

V psychologii je subjektivní pohoda popisována jako prožitek trvajících týdnů. Z toho by vyplývalo její zařazení spíše k náladám. Vystihuje ji i proměnlivější znaky související s momentálním psychickým stavem, změnou nálad a její dynamikou. U subjektivní pohody je obtížné odlišit emoční (aktuální) a osobnostní (habituální) složku. Prostředky pro zkoumání subjektivní pohody se zaměřují na pozitivní přístup a životní spokojenost. Často je subjektivní pohoda zkoumána jako součást kvality života (Kebza 2005, s. 69).

Kebza ve své publikaci uvádí šest částí subjektivní pohody. Jsou jimi: sebezpřijetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, zvládání životního prostředí, smysl života, souvislost mezi sebehodnocením a spokojeností se životem. Ke dvěma posledním uvedeným částem subjektivní pohody se pojí schopnost prožitku naděje. Podstata naděje je v individuální emočně pozitivní charakteristice osobnosti a její psychické odolnosti (Kebza 2005, s. 69). Naděje je často to jediné, co zůstane vážně nemocnému člověku.

2.2 Důležitost štěstí a radosti pro subjektivní pohodu

Pojem štěstí je obtížně uchopitelný. Za šťastného člověka lze považovat toho, kdo je mladý, v dobrém zdravotním stavu, dostalo se mu kvalitního vzdělání a výchovy, je

dobře finančně ohodnocený, extravertovaný, optimistický, bezstarostný, věřící, ženatý či vdaná, s vysokým sebehodnocením a kvalitním sebepojetím a sebeúctou, vyspělou pracovní morálkou, přiměřenou aspirační úrovní a širokou inteligencí (Kebza 2005, s. 76). V uvedené charakteristice většina pojmů zapadá do celkové životní spokojenosti, subjektivní pohody, pohodlí a štěstí. Podle McIntoshe (1992) jsou důležité pro pocit štěstí genetické dispozice, vlastní vnímání štěstí a vlastní porovnávání s druhými lidmi. Rozlišuje mezi dlouhodobým a krátkodobým stavem štěstí (McIntosh 1992 in Kebza 2005, s. 77).

Dalším pojmem vedle štěstí je radost, která je také založena na pozitivních emocích, jejich prožitku a prožitku jejich důsledků. Štěstí a radost jsou propojeny po stránce pozitivního emočního ladění, délkou a intenzitou prožitku. Krátké pozitivní emoční ladění je radost, přetrvávající pozitivní emoční ladění je spíše štěstí. Lidská psychika není schopná trvalého prožitku radosti (Kebza 2005, s. 79).

2.3 Důležitost zdraví pro subjektivní pohodu

Subjektivní pohoda je úzce propojena se zdravím, celkovým pojetím životního stylu, tělesnou zdatností. Pohybová aktivita má pozitivní vliv na subjektivní pohodu z hlediska krátkodobého i dlouhodobého, kdy se potvrdil pozitivní vliv na zvýšení sebeúcty, snížení deprese, úzkosti a prožívaného stresu. Pozitivní vztah byl prokázán i mezi fyzickou kondicí a emocionálním laděním. Dalším pojmem vedle subjektivní pohody je wellness, který se někdy používá jako synonymum subjektivní pohody, někdy se vyčleňuje samostatně. Zahrnuje péči o tělo, mysl i duši (Kebza 2005, s. 73).

Víme, co bychom měli dělat, abychom podpořili zdraví v co největší míře: jíst zdravě, mít přiměřenou pohybovou aktivitu, střídmě požívat alkohol, nekouřit, ... Uvedená doporučení pro podporu zdraví však vyžadují aktivní zapojení jedince a jsou často neoblíbená.

Wellness zahrnuje takové chování, které vede k nejlepšímu fyzickému i psychickému zdraví. Zahrnuje zdravou stravu, nekuřáctví, téměř žádné požívání alkoholu, fyzické cvičení, dostačující spánek, zvládání stresových situací. Většinou je wellness vnímáno jako pocit zdraví (Kebza 2005, s. 74).

2.4 Důležitost životních cílů pro subjektivní pohodu

Na subjektivní pohodu lze nahlížet z hlediska procesu vnímání a náplně životních cílů. Člověk pomocí životních cílů vede svůj život, jsou pro člověka motivační. Studie prokázaly, že dlouhodobé cíle mají na subjektivní pohodu větší vliv než cíle krátkodobé. Pro subjektivní pohodu je důležité být se sebou v harmonii. Osoba má být v harmonii se svými hodnotami a zájmy (Kebza 2005, s. 79 a s. 81).

Ivana své životní cíle spatřuje ve výchově vnučky S. Zaměření pozornosti na subjektivní pohodu z hlediska procesu vnímání a náplně životních cílů považují pro každého jedince za podnětný.

Dalšími faktory ovlivňujícími subjektivní pohodu je finanční ohodnocení, vzdělání, ztráta zaměstnání, víra. Finanční zázemí má pro subjektivní pohodu velký význam. Dosažené finanční ohodnocení většinou souvisí s dosaženým vzděláním a tím pádem i subjektivní pohodou. Za největší stresový faktor subjektivní pohody se považuje ztráta zaměstnání. Vliv víry na subjektivní pohodu je v publikacích označován jako pozitivní, jindy jako diskutabilní (Kebza 2005, s. 82). Finanční zázemí je důležité, bez něho nemůžeme nebo jen obtížně, naplňovat základní fyziologické potřeby. Pokud nemáme uspokojené základní potřeby, nemůžeme řešit nic dalšího.

2.5 Důležitost sociální opory pro subjektivní pohodu

Důležitý faktor pro pocit subjektivní pohody jsou sociální vazby. Důležitá je jejich kvalita i kvantita. Některé studie (Keyesová) rozlišují sociální pohodu z hlediska: sociálního začlenění, sociálního přijetí, sociálního přínosu, sociální hodnocení schopností společnosti k celkovému vývoji, sociální soudržnosti (Keyesová 1998 in Kebza 2005, s. 84).

Pro sociální pohodu se jako pozitivní proměnná ukázal věk, který ovlivňuje všechny uvedené hlediska kromě sociální soudržnosti a vzdělání, které působí na všechna výše uvedená hlediska. S věkem a přibývajícimi zkušenostmi člověk dosahuje zralosti, dokáže si lépe vytvářet, udržovat a rozvíjet vztahy, které mu umožňují profitovat ze sociální opory blízkých lidí (Kebza 2005, s. 84).

2.6 Důležitost víry pro subjektivní pohodu

Dalším nezanedbatelným vlivem na subjektivní pohodu je víra, o které pojednává tato podkapitola. Dále je důležité si uvědomit odlišné kulturní hodnoty, které jsou často vírou ovlivněné. Jedná se např. o přístup k penzionování, vdovství, životní události, osíření, sebeúctě, sociální podpoře, rodičovství, manželství (byl prokázán pozitivní vztah mezi manželstvím a zdravím). Subjektivní pohoda je kromě vlivu prostředí a osobní zkušenosti, ovlivňována i genetikou (Kebza 2005, s. 90).

M. Stríženec (2001) předpokládá se, že víra má pozitivní vliv při zvládání obtížných životních situací, posiluje sociální vazby s blízkými lidmi, radost i problémy se mezi věřícími lidmi sdílí, poskytují si oporu, sdílí společné hodnoty. Výzkumy prokázaly nižší úmrtnost věřících ve srovnání s těmi, kteří se církevních aktivit neúčastní. Pozitivní vliv víry se prokázal v délce života, vyšší hladině subjektivní pohody, menším pocitem úzkostí a depresí, nižší rozvodovosti. U věřících lidí je menší osobnostní předpoklad k užívání návykových látek (drog, alkohol) nebo ke sklonům k sebevražednému jednání. Vliv víry, subjektivní pohody a zdraví lze shrnout jako pozitivní. Víra je v obtížných situacích shledávána jako velký zdroj subjektivní pohody (Stríženec 2001 in Kebza 2005, s. 83).

Víra ve spravedlivý svět je pozitivní ukazatel duševního zdraví a plánování. Má pozitivní vliv na subjektivní pohodu (Džuka, Dalbert, Schmitt 2013, s. 64 a s. 65). Víra je posilující faktor, pokud je upřímná. Ve společném prožívání nalézáme vzájemnost, podporu, útěchu, sdílení emocí. V existenciálních situacích spatřuji víru jako důležitý zdroj k znovu získání subjektivní pohody. Víru ve spravedlivý svět většinou jedinci získají v dětství formou pohádek, kdy dobro vítězí nad zlem a zlo je potrestáno.

Pedagog volného času se i díky naději a pozitivnímu nastavení navrácí k životní stabilitě a nové, hlubší pohodě, která zahrnuje celistvě i bolestnou ztrátu, která neodmyslitelně patří a bude navždy součástí jejího příběhu.

Nišpanská ve svém článku uvádí dvě funkce narativní identity podle McAdamse a McLeanové (2013). Jedná se o subjektivní růst a zvládání. Kdo prožil traumatizující události a navzdory ní je schopen popisovat smysl vlastního zážitku, dosahují vyšší úrovně subjektivní pohody (McAdamse, McLeanová 2013 in Nišpanská 2017, s. 6).

2.7 Význam subjektivní pohody

Podle Carla Rogerse (1961) je fungující člověk ten, který rozvíjí a opečovává vztahy ke svým blízkým. Člověk, který je schopen zapojit se do dění ve společnosti, v rodině, v práci. Z toho vyplývá důležitost sociálních rolí, které člověk zastává. Na osobnost se nahlíží jako na dlouhodobý ukazatel subjektivní pohody. Výsledky studie ukazují, že dobré vztahy s lidmi jsou zdrojem subjektivní pohody, konfliktní vztahy jsou zdrojem nepohody. U matek je např. důležitým faktorem subjektivní pohody nabízená sociální opora (Výrost, Bičejová, Očkajová 2014, s. 42). Význam subjektivní pohody spatřuji v zapojení jedince do dění v pracovním i mimopracovním životě. Může zastávat své sociální role.

Důležitým faktorem ovlivňujícím subjektivní pohodu jsou vlastnosti a charakteristiky jedince. Např. vyšší hodnoty sebehodnocení souvisí s hodnotnějším prožitkem subjektivní pohody. Důležitá proměnná vzhledem k subjektivní pohodě: duševní stabilita a přizpůsobivost, protektivní prvky (Kebza 2005, s. 85).

3 Stres a trauma

Moje bakalářská práce pojednává o podpoře subjektivní pohody pedagoga volného času pomocí artefietického programu. Chtěla jsme zvýšit subjektivní pohodu pedagoga, který je v zásadě vyrovnaný, stabilní, má rád svůj život, je otevřený, má optimistické životní postoje, cítí se dobře a chtěl by tento svůj stav dále rozvíjet pozitivním směrem, ale Ivana zažila existenční událost v podobě smrti vlastní dcery. Smrt dcery otřásla celou integritou osobnosti Ivany.

Ivana: „Před dvěma týdny si vzala dcera život, zhroutil se mi celý svět.“

Ivana: „Yvet, strašně to bolí a nikdy se s tím nesmírím, co se stalo. Ta bezmoc.“

Ivana: „Nejde pomoc. Nejde na to, ani co říct. Je to život. Snad jen čas zmírní bolest, ale nevymizí. Nejde, děti milujeme ze všeho nejvíc.“

3.1 Stres

Stres zahrnuje kognitivní hodnocení (hrozba, nebezpečí, výzva), stresové emoce, zvládání strategií, přehodnocení. Jedinec prožívá stres, když nároky v dané situaci převyšují jeho aktuální možnosti, které by mu pomohly se s nároky vypořádat. Zároveň jedinec pocítuje nebezpečí hrozby a případné ztráty. Zvládání zátěže je zaměřené na problém (minimalizovat pocit nebezpečí) nebo na emoce (minimalizovat stres ze situace). Důsledky stresu mohou být krátkodobé nebo dlouhodobé. Krátkodobé i dlouhodobé důsledky zahrnují změny v sociální oblasti jedince, jeho morálce i fyzickém zdraví (Mareš 2012, s. 16). Stres nastává následkem prožitého traumatu. Stres, zvládání zátěže a důsledky stresu jsou u každého jedince odlišné.

Jednou z teorií stresu je transakční pojetí, které předpokládá, že stres vzniká jako výsledek interakce mezi jedincem a prostředím (model R. S. Lazaruse a S. Folkmanové). Traumatickou událost jedinec zpravidla hodnotí dvojitým způsobem. V primárním hodnocení posuzuje její závažnost a nebezpečnost. Událost tedy může být ve fázi hrozby, ztráty nebo výzvy. Sekundární hodnocení zkoumá vlastní možnosti se situací něco udělat. Často se vyskytuje třetí způsob hodnocení, při kterém se přehodnocují první dvě stanoviska. Původní transakční pojetí stresu zahrnovalo hlavně

kognitivní zvládnání traumatické situace. R. S. Lazarus pojetí stresu doplnil o emoce, které doprovázejí zvládnání stresové situace (Mareš 2012, s. 16 a s. 17). Určil čtrnáct emocí, který rozřadil do pěti kategorií: negativní emoce (zlost, závist, žárlivost), existenciální emoce (úzkost, strach, pocit viny, zahanbení), emoce, které doprovází záporné životní situace (pocit úlevy, naděje, smutku, deprese), emoce, které doprovází kladné životní situace (radost, štěstí, hrdost, láska), empatické emoce (vděčnost, soucit) (Mareš 2012, s. 17).

3.2 Trauma

Psychické trauma vzniká jako následek existenční události, která vyvolala krajní zážitek. Nastává pocit, že jedinec nemá událost pod kontrolou, že se s ní nevyrovná, zpřetrhala se kontinuita příběhu jeho života, narušil se řád věcí. Nerozumí tomu, co se stalo, proč se to stalo a proč právě jemu. U jedince je nabourán jeho vnitřní řád stavby světa. Změny se projevují v oblasti psychické, fyziologické, kognitivní. Jedinec nemá možnost ze situace odejít, nechápe ji. U jedince se dostavuje stresová reakce na trauma (Mareš 2012, s. 18). Jedinec má pocit, že situaci nerozumí a nikdy ji nebude schopen porozumět. Ivana: „Nikdy by mě nenapadlo, že to udělá. Měla nás ráda, na druhou stranu tu nechtěla být dál.“

Osobní zpracování traumatu závisí na osobních zdrojích a zdrojích z okolního prostředí. Mezi osobní zdroje řadíme například vnímanou osobní zdatnost, soudržnost osobnosti (srozumitelnost, zvládnutelnost, smysluplnost), hledání smyslu prožité události (její hodnocení, promýšlení, přehodnocování), lokalizace kontroly a řízení, motivace, optimismus (sebehodnocení, zvládnání), nezdolnost, obracení se k minulé zkušenosti, zvládací styl, ... Mezi zdroje z okolního prostředí řadíme sociální oporu, sociálně-ekonomickou úroveň, komunitní zdroje pomoci (Mareš 2012, s. 23 a s. 24).

Jedinci v traumatu přehodnocují svůj dosavadní pohled na svět i pohled na sebe. Důležité pro ně je nalézt nový smysl života. Ivana svůj smysl našla především v péči o svoji vnučku S., o kterou se stará společně s manželem, který jí vždy byl a je velkou životní oporou. Vedle péče o svoji vnučku, spatřuje svůj smysl v práci vychovatelky na internátě. V prvním rozhovoru, který vznikl dva týdny po tragické události, si Ivana plně uvědomovala, že se nesmí utápět v bolesti, protože dceru L. jí to nevrátí.

S odstupem času se mohou v ojedinělých případech objevit pozitivní dopady tragické události i pozitivní následky, které označujeme jako posttraumatický růst, o němž je detailně pojednáno níže. Trauma se může týkat zdravotního stavu jedince, rodinných problémů, vrstevnických problémů, pracovních nebo studijních problémů, dopravních nehod, přírodních katastrof, násilí (zneužívání, týrání, přepadení, znásilnění), násilných činů ve válce (oběť vězení, oběť teroristického útoku atd.) (Mareš 2009, s. 271). Podle doktorky Nišpenské nejzásadnější otřes vlastní identity způsobuje smrt nejbližších osob (Nišpanská 2017, s. 6). V našem případě se jedná o trauma rodinného charakteru, které se týká smrti Ivaniny dcery L. Ivana náhlou ztrátou milované osoby ztratila smysl života.

3.3 Vůle ke smyslu

V. E. Frankl považuje vůli ke smyslu za součást osobnosti a základní lidskou potřebu. Smysl se hledá v každé životní situaci. Člověk je svobodný, na druhé straně je omezen podmínkami a osudem. Přesto záleží na postoji jedince v situaci. Člověk má zodpovědnost nalézat smysl v životě. Smysl bytí je určený, jedinec ho má nalézat (činem, prožitím hodnoty, utrpením). U sebevrahů Frankl našel chybějící smysl k životu (Smetanová 2012, s. 33 a s. 34). Souhlasím, že vůle ke smyslu má být součástí každé osobnosti. Nejsm si jistá, zda lze smysl nalézt v každé životní situaci. Nesouhlasím s tím, že smysl je určený a člověk ho má nalézt.

Po traumatické události se Ivana snažila zjistit, proč si dcera vzala život. Chtěla porozumět všem okolnostem, chtěla nalézt smysl prožitého traumatu. Tím, že jí rostlo porozumění, rostl v ní i pocit zvládnutelnosti. Zamýšlela se, zda je již připravená žít pro vnučku a co vše bude výchova obnášet. V březnu 2018 spáchala Ivany starší dcera L. sebevraždu. Ivana s manželem dostali do péče dvouletou vnučku S.

Ivana jeden ze smyslů života ztratila. Pro mě bylo velmi překvapivé, jak Ivana dokázala krátce po tragédii uvažovat racionálně. Uvědomila jsem si, jak silnou osobnost má Ivana. Byla si vědoma, že nemůže setrvat ve stagnaci, žít jen v bolesti. Věděla, že vkročila do nové, náročné etapy života, že má nové životné poslání, a tím je výchova vnučky. Kvůli ní musí být silná, zastoupit roli matky, vychovat ji, milovat ji.

Ivana: „Musím přijít na jiné myšlenky a neutápět se v bolesti, L. mi to nevrátí, na tolik mám zdravý rozum.“

Ivana: „Péče o S. je rozložená na tři osoby a já tím, že budu v práci, přijdu na jiné myšlenky a musím fungovat.“

Můj názor na Ivany osobnost se shoduje s E. Eriksonem, který spatřuje moudrost a osobní zralost člověka ve schopnosti reflektovat minulost (in Bluck 2014, Nišpanská 2017, s. 4). Ivana v rozhovorech zmiňuje, že se chce ze svého minulého jednání poučit a vyvarovat se ho do budoucna (výchova vnučky S). Považuji za přínosné, že Ivana chce závěry reflexe dále začlenit do svého života.

Jiří Mareš ve své knize zmiňuje výrok V. Frankla, kdy autor říká: „... právě tam, kde nemůžeme svou situaci změnit, právě tam se po nás žádá, abychom změnili sami sebe, abychom dozráli, dorostli a nakonec přerostli sami sebe“ (Mareš 2012, s. 14).

3.4 PTSD (Posttraumatická stresová porucha)

Disponovaní jedinci (např. lidé s poruchami osobnosti) mohou prožívat i běžné stresory jako trauma. Avšak jsou i události a situace, které by každý člověk považoval za vysoce ohrožující jeho integritu a tím jsou právě úmrtí nejbližších osob, zejména, pokud k tomu dojde náhle a nečekaně. Poté se rozvine tzv. Posttraumatická stresová porucha, která se vyznačuje ruminací, únavností, sníženou kontrolou emocí, sníženou kapacitou zabývat se každodenními úkoly spojenými s profesním a osobním životem. Typickým obranným mechanismem, ke kterému se lidé uchylují, je tzv. disociace, která je považována za vysoce patologický jev, pokud je používán soustavně. Jde o oddělení od prožívání, jako adaptivní mechanismus kvůli přežití. Člověk je jakoby oddělen od vlastních pocitů. U PTSD dochází zpravidla k úlevě, až k trvalému vyléčení do stavu tzv. posttraumatického rozvoje, kterým se zabývám v další podkapitole. Právě v prognóze úplného uzdravení se tato duševní porucha liší od většiny ostatních diagnostických kategorií uvedených v MKN-10 (Mezinárodní klasifikace duševních poruch). PTSD v této klasifikaci je opatřena kódem F43.1 (Nišpanská, osobní výpověď 2019).

Je předpoklad, že choroba vzniká vždy u každého člověka, jako důsledek těžkého stresu nebo úrazu s trvalým charakterem. Bez stresové události by choroba neměla

vzniknout. PTSD je odpovědí na stres v případě selhání mechanismů úspěšného vyrovnání se se stresem, což má za následek narušení sociálního fungování. Objevuje se hyperaktivita, zvýšená bdělost, zesílená leknutí, nespavost a ve většině případů je doprovázena úzkostí a depresí, časté jsou i suicidální myšlenky (Světová zdravotnická organizace 2018, s. 219 a s. 220).

Typické jsou epizody znovuožívání traumatu v neodbytných vzpomínkách („flashbacks“), snech nebo nočních můrách, které se objevují na přetrvávajícím pozadí pocitu tuposti a emoční oploštělosti, neschopnosti prožívat kladné emoce a city, stranění se od lidí, netečnosti vůči okolí, vyhýbání činnostem a situacím, upomínajícím na traumatický zážitek (Světová zdravotnická organizace 2018, s. 220).

3.5 Posttraumatický rozvoj

Mareš ve své publikaci uvádí definici posttraumatického rozvoje Tedeschiho, Parkové, Calhouna: „Posttraumatický rozvoj je definován jako významná pozitivní změna v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít i své vnější projevy ve změně jedincova chování. Rozvojem se rozumí taková změna, při níž se jedinec dostává nad svou dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života“ (Mareš 2012, s. 45).

Vyrovnání se s traumatem obsahuje pět složek (Mareš 2012, s. 18):

1. Fáze omráčení a šoku (24 – 36 hodin)

Ivana: „I když přijeli ty policisté, já jsme té policistce řekla, to není pravda, Vy si ze mě děláte srandu, to je nějaká skrytá kamera, to je L. nějaký vtip, ona někoho zaplatila, ona budete chtít vidět, jak se budeme chovat. Já jsem tomu nemohla porozumět.“

2. Fáze výkřiku „Co se stalo?“ (do 3 dnů po traumatické události)

Ivana: „A policistka mi potom řekla, když mi policisté přijeli o půl dvanácté v noci říct, že dcera je mrtvá, tak já jsem to nechápala. Já jsem říkala, jak je tohle možné, jak se to stalo.“

Ivana se po tragické události snažila poskládat informace, které předcházely sebevraždě. Potřebovala si vytvořit kontinuální příběh, potrebovala vědět, zda se opravdu jednalo o sebevraždu a jaké okolnosti jí předcházely.

3. Fáze hledání smyslu události (3 – 14 dnů po traumatické události)

Ivana: „Strašně rychle ho odžila, asi měla splněno. Odevzdala nám S. Vychovejte něco dobrého, lepšího. Je to silnější než ona.“

Ivana zjišťovala, zda sebevraždě šlo předejít, jaké byly důvody sebevraždy. Spojila se i s přítelem L., aby si doplnila kontinuitu příběhu.

4. Fáze ponoření se do situace a její znovuprožívání (2 – 8 týdnů po traumatické události)

Ivana: „Nikdy by mě nenapadlo, že si ona sáhne na život. A pak té policistce říkám, zda věděla, co pan M. byl zač a ona mi říká, paní G., musela to vědět.“

5. Posttraumatická fáze (1 – 3 měsíce po traumatické události)

Ivana: „Takže jsem to dělala i předtím, než se to s mojí L. stalo a o to víc bych řekla, že jsem víc obezřetná, teď po mojí zkušenosti. Začala jsem říkat: děvčata, všechno v pořádku, nepotřebujete něco? Vždycky jsem to říkávala. Teď to říkám častěji, zda je všechno v pořádku nepotřebujete něco, kdyby něco bylo, víte, kde mě najdete. Kdyby jste něco potrebovaly, přijďte.“

Podle Eriksona (1982/2015) je důležité mít naději a smysluplnou přítomnost, která se vyznačuje každodenními úkoly. Reflektovat činnosti a nacházet v nich integritu. Společností vnímanou jako moudrost. Erikson považoval za zásadní provádět reflexi minulosti. Hloubka vhledu do minulosti se s věkem prohlubuje (Nišpanská 2017, s. 3).

Negativní životní události mohou u jedince navodit posttraumatický rozvoj, kdy jedinec mění svůj pohled na život, rozvíjí se, roste. Posttraumatický rozvoj nenastane u každého jedince. Po prožití negativní události se může u jedince objevit rezignování, přežívání, návrat k normálu nebo posttraumatický rozvoj (Mareš 2012, s. 22).

Aby se mohlo hovořit o posttraumatickém rozvoji, musí jedinec své přesvědčení o změně dokládat i činy. V opačném případě si jedinec pouze může myslet, že ho prožitá trauma změnilo. Ivana se dostala nad svou dosavadní úroveň adaptace i chápání

života. Vnímané změny ve své osobnosti ovlivnily její chování. Změnu Ivana spatřuje především ve vztahu vnučky a jejího biologického otce, dále vůči žákům na internátě.

Posttraumatický rozvoj je stále předmětem zkoumání. Nejdříve byla pozornost výzkumníků zaměřena na negativní důsledky prožitých traumatických událostí, později se pozornost přesunula i do oblasti pozitivních důsledků traumatických událostí (Mareš 2012, s. 19). Při počátečních úvahách se může zdát nesmyslné, zamýšlet se nad pozitivními změnami v osobnosti jedince, když prožil traumatickou událost. Traumatická událost ukradla Ivaně dceru, to nejcennější, co v životě měla. Vždycky jí bude chybět. I přesto je z rozhovorů patrné, že u Ivany nastal posttraumatický rozvoj. Velká změna v jejím životě zapříčinila i přeměnu její osobnosti. Ivana je obezřetnější, vnímavější, vstřícnější, odpovědnější, citlivější k problémům jiných.

Výzkumy ukazují, že jedincovo vnímání posttraumatického rozvoje souvisí s jeho vynaloženým kognitivním úsilím (Mareš 2012, s. 34). Podle modelu posttraumatického rozvoje (Tedeschi a Calhoun) nastává kladná změna v pěti oblastech: jedinec objevuje nové stránky své osobnosti, mění se chápání vlastního já, mění se vztahy k druhým lidem, mění se chápání života, mění se vztah k duchovní sféře. Objevují se i názory doplnit uvedený model o šestou oblast, která zahrnuje chování podporující zdraví. Uvedený model předpokládá kladné změny v kognitivní a emoční oblasti jedince (Mareš 2012, s. 25).

„Rozvojem se rozumí taková změna, při níž se jedinec dostává nad svou dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života“ (Mareš 2012, s. 25).

Nelze dopředu odhadnout, jak by jedinec mohl reagovat na traumatickou událost. Nelze předvídat, koho trauma postihne, proto nejsou k dispozici zkoumání, která by objektivně zachycovala osobnost před traumatem. Zkoumání se provádí retrospektivně. Pohled do minulosti je vždy zkreslený.

Navíc není zřejmé, kdy se objevují aspekty posttraumatického rozvoje a v jakých časových intervalech ho zkoumat. Dále se předpokládá, že pokud jedinec zvládl zpracovat traumatickou událost, nastal u něho posttraumatický růst, nastává u něho psychologická připravenost na další negativní události (Mareš 2012, s. 36).

Doplnění modelu posttraumatického rozvoje (Tedeschi a Calhoun) o oblast chování podporující zdraví, je z mého pohledu opodstatněné. Publikace uvádí, že jedinec, který zažil trauma spojené s vážnými zdravotními problémy, ho přiměje žít zdravěji.

Kromě osobnosti Ivany považují za důležitou sociální oporu, které se jí po traumatu dostalo. O pomoci, které se Ivaně dostalo, se zmiňují v kapitole Spolupráce. Je ale zřejmé, že kromě odborné pomoci (psycholog, ...) ji velkou oporou bylo její sociální prostředí. Rodina, kolegové v práci, žáci na internátě, ... Jedinec, který prožívá trauma, je citlivý na reagování svého blízkého sociálního prostředí. Podporujících reakcí si Ivana vážila. Po prodělaném traumatu musela blízké sociální vztahy přehodnotit. Některé vztahy se prohloubily (s manželem, druhou dcerou, vnučkou, ...), jiné naopak viděla v jiném, chladném světle.

3.6 Znaky sebeaktualizace a seberealizace

A. Maslow (1908-1970) věřil ve vrozené uskutečňování všech našich předpokladů. Potřeba sebeaktualizace je vrozená, směřuje jedince k nezávislosti. A. Maslow určil vlastnosti, které jsou pro seberealizující se jedince typické, např.:

- Vnímání reality (správné, pohotové, nepřekroucené, nezaujaté).
- Akceptace sebe, druhých i přírody (přijímat sebe i jiné).
- Spontaneita (přirozenost).
- Zaměřenost na problém (úkol, povinnost, obliba práce).
- Odstup a nutnost soukromí (schopnost být sám, ale nebýt osamělý).
- Nezávislost (na kultuře a okolí, jedinečný životní styl).
- Svěžest chápání a vnímání (vše je nové, neokoukané).
- Vrcholné zážitky (spouštějí se sami po zážitku, podoba vzrušení nebo relaxace).
- Sociální zájem (spřízněnost s lidmi).
- Hluboké interpersonální vztahy (těsné vztahy, málo důvěrných přátel).

- Demokratická struktura charakteru (bez předsudků, lidé jsou si rovni).
- Rozlišování mezi prostředky a výsledky (cíly).
- Smysl pro humor (nezraňuje, nezesměšňuje, vyvolává pousmání).
- Tvořivost a originalita (představivost, fantazie).
- Odolnost vůči vlivu kultury (harmonie s kulturou i odstup od kultury).
- Sebetranscendence (spontaneita, vlastní přesah).

4 Praktická část

Cílem praktické části je vytvoření, realizace a vyhodnocení artefietického programu pro zvýšení subjektivní pohody pedagoga volného času. Její hlavní část tvoří kazuistika pedagožky volného času Ivany, s níž byl program realizován. Program byl dlouhodobý (1 rok) a byl sestaven jednak ze série 6 výtvarných expresí (výtvarných děl Ivany) doplněných následnými 6 reflektivními dialogy. Součástí porozumění artefietické tvorby respondentky je práce s narativitou. Konkrétněji jde o reflektivní dialogy v atmosféře bezpodmínečného přijetí, které zvyšují možnost integrace vlastních zážitků a asociací evokovaných výtvarnou expresí do souvislého a smysluplného příběhu, v důsledku čehož dojde ke zvýšení subjektivní pohody.

V praktické části byly použité kvalitativní metody pedagogického výzkumu: nestrukturované interview, reflektivní dialog, obsahová analýza výpovědí pedagožky ohledně její vlastní výtvarné tvorby v rámci artefietického programu. Série rozhovorů se uskutečnily v březnu, červnu a říjnu roku 2018. Další rozhovory ohledně vlastní výtvarné tvorby v rámci artefietického programu proběhly v červenci, srpnu, září, říjnu a v prosinci roku 2018, poslední v lednu 2019. S vedením rozhovorů mi pomohla PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D. Se souhlasem všech zúčastněných jsem pořídila audio záznamy rozhovorů s následnými doslovnými přepisy. V průběhu práce došlo ke změně konceptu, protože respondentka zažila traumatizující událost, a tak bylo nutné věnovat integraci zážitků spojených s touto událostí větší prostor.

S Ivanou, jedinou respondentkou této práce, se znám přes tři roky. Seznámily jsme se během studia na vysoké škole. Ivana byla vždy komunikativní, vstřícná, otevřená novým zkušenostem. Po zralé úvaze jsem se na Ivanu obrátila s prosbou, zda se mnou chce spolupracovat na tématu méj bakalářské práce. Domnívám se, že největší motivací Ivany bylo v prvé řadě pomoci mi, proto souhlasila se spoluprací. Po tragické události, která ji postihla, jsem zvažovala změnit respondentku, ale Ivana chtěla na tématu bakalářské práce pokračovat. Věřila, že jí spolupráce může pomoci překonat toto těžké období a zvýšit její subjektivní pohodu. Vážím si, s jakou otevřeností a zodpovědností Ivana přistupovala k méj bakalářské práci a s jakou důvěrou odpovídala na osobní otázky ze svého života.

Když jsem uvažovala o změně respondentky, uvědomila jsem si, že není snadné motivovat a získat pro spolupráci člověka, který bude mít zaujetí pro artefiletický program, bude ochotně spolupracovat, bude dále zodpovědný, vstřícný a bude umět dobře verbalizovat své myšlenky. Dalším důvodem, proč jsem se rozhodla zůstat u původní respondentky je fakt, že smrt v podobě blízké osoby se dotýká každého z nás, je součástí lidské existence a musíme se snažit naučit s ní žít a čelit jí. Do artefiletického programu se také přihlašují různí lidé v různé životní situaci. V programu jsou lidé, které něco trápí, ocitli se v náročné životní situaci, ale proto je z artefiletického programu nelze vyloučit, i když to zřejmě bude klást větší nároky na pedagoga. Kladla jsem si otázku, zda artefiletika může být jako podpůrný prostředek k obnovení subjektivní pohody u lidí, kteří prožili traumatickou událost. Nenašla jsem žádnou monografii, která by se výše uvedené otázce věnovala. Dlouho jsem se obávala, aby artefiletický program nepřekročil hranice artefiletiky směrem k arteterapii. Nejsem psychiatr, ani psycholog, proto jsem neposkytovala žádné nevyžádané rady, ani interpretace vnitřních procesů a prožitků respondentky. Věnovala jsem čas úvahám nad svými pochybnostmi, až ve mně doznělo přesvědčení, že volba respondentky byla správná. Máme právo vyřadit ze společnosti člověka jen proto, že prožil traumatickou událost? Jaká interpretace vlastních pocitů je nebo není vhodná v rámci artefiletického programu?

„Výchova uměním se ze své podstaty musí obracet k všednodennímu životu a neuzavírat se před ním; především tehdy, když kladené otázky jsou hořké a více než naléhavé...“ (Slavík 2001, s. 14).

5 Kazuistika

5.1 Osobní anamnéza

Jméno: Ivana

Datum narození: 04.01.1968

Pohlaví: žena

Ivana se narodila jako první dítě mladým rodičům. Matce bylo dvacet let, těhotenství bylo neplánované. I přesto byla chtěná a milovaná. Spontánní porod proběhl v řádném termínu, bez komplikace. Její psychosomatický vývoj probíhal v normě. V dětství neprodělala žádné závažné choroby nebo úrazy. Když se Ivaně narodila první dcera, bylo jí 18 let. Jejímu manželovi bylo 20 roků, byl alkoholik. Manželství bylo po třech letech rozvedeno. Když bylo Ivaně 24 roků, narodila se jí druhá dcera K., kterou má s druhým manželem J. Dcera K. se narodila po roční známosti, manželovi J. Bylo 34 roků, když se dcera narodila. Oba porody byly spontánní a proběhly v řádném termínu, bez komplikací. Ve 45 letech Ivana prodělala těžký úraz na dovolené v zahraničí. Následkem bylo krvácení do kmene plotýnky. Následovala operace, při které jí sešroubovaly druhý až pátý krční obratel. Po úraze byla půl roku v pracovní neschopnosti. V březnu roku 2018 Ivany starší dcera L. spáchala sebevraždu.

5.2 Rodinná anamnéza

Ivana má dvě sestry. První sestra je o dva roky mladší než Ivana. Vztahy mezi rodiči byly v manželství problematické. Otec byl alkoholik. Po sedmi letech bylo manželství rozvedeno. Matka vychovávala děti sama. Z druhého manželství otce má Ivana sestru, která je o 12 let mladší, narodila se s Downovým syndromem. Ivany matka prodělala v 38 letech rakovinu prsu. Ivana nyní bydlí v rodinném domku s manželem, vnučkou a svojí matkou. Ve společném soužití jsou kladné vztahy.

5.3 Školní anamnéza

Na základní škole neměla Ivana žádné vážné prospěchové nedostatky. Po základní škole se v řádném termínu vyučila dámskou krejčovou. V posledním třetím ročníku Ivana v 17-ti letech otěhotněla. U soudu zažádala o povolení k sňatku. Otěhotnění dává za vinu matce. V rodině nebyla otevřená komunikace o sexu, ani o možnostech antikoncepce.

Pro doplnění středoškolského vzdělání se Ivana rozhodla ve 40. letech studovat Střední školu gastronomie a služeb, obor Podnikání. Po neúspěšné maturitní zkoušce si dala roční pauzu, po které se přihlásila na Střední školu gastronomickou a hotelovou, obor Podnikání. Státní maturitní zkoušku vykonala úspěšně. Následně se přihlásila na vysokou školu, aby si doplnila potřebné pedagogické vzdělání.

5.4 Pracovní anamnéza

Ivana byla s první dcerou L. na rodičovské dovolené 2, 5 roku. Poté nastoupila na zkrácený pracovní úvazek na veterinární kliniku, kde se seznámila s druhým manželem J. Po odchodu z veterinární kliniky pracovala jako švadlena. S druhou dcerou K. byla na rodičovské dovolené 3 roky. Po ukončení druhé rodičovské dovolené Ivana se svou první sestrou deset let podnikala v obchodě. Když sestra prodělala ve 37 letech plicní embólii, sestry podnikání ukončily. Ivana nastoupila jako ranní asistent pedagoga v Domově mládeže. Práci vykonávala 2 roky, poté půl roku znovu podnikala v obchodě. Poté se Ivana rozhodla nastoupit na pracovní pozici odpolední skupinové vychovatelky na internátě, podnikání ukončila. Na pracovní pozici pracuje doposud.

5.5 Sociální anamnéza

Ivana je společenská, nemá potíže navázat a udržet přátelské vztahy. Má vysokou sociální přizpůsobivost, což je patrné z adaptace na nová zaměstnání. Ivana je komunikativní, své myšlenky umí dobře verbalizovat. Její emocionalita je pozitivní, má pozitivní pohled na život. Ivanu znám již několik let. Jedná se o člověka, který dokáže povzbudit ostatní. Má dobré vztahy s okolím, i proto jsem si ji vybrala jako respondentku do bakalářské práce. Její způsoby zvládání stresu jsou v rámci možností zdravé. Ivana má zdravou osobnostní integritu, což se projevuje i v jejím zvládání

náročné životní situace. Ve volném čase Ivana ráda chodí na procházky do lesa, věnuje se sbírání hub a v neposlední řadě cestování.

5.6 Spolupráce

Ivana prodělala velké duševní zranění. Hlavním faktorem, který jí pomůže zmírnit bolest, je čas. Ivana je člověk, který si chce nechat pomoci. Lidé, kteří se ocitnou v náročné životní situaci jako Ivana, v ní nezůstávají sami. Jedná se o komplexní pomoc, která je pozůstalým nabídnuta. Ivaně výrazně pomohla organizace na pomoc pozůstalým Bílý kruh bezpečí. Poskytuje právní, psychologické a sociální poradenství a praktické informace. Bílý kruh bezpečí je zapsán v Registru poskytovatelů sociálních služeb MPSV (dle zákona č. 206/2006 Sb.) a v Registru poskytovatelů pomoci obětem trestných činů Ministerstva spravedlnosti (dle zákona č. 45/2013 Sb.).

Na doporučení orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) se Ivana obrátila na organizaci pro podporu náhradní rodinné péče Amina o.p.s. Prioritou této organizace je zdravý rozvoj dítěte v náhradní rodinné péči. Za důležité pokládají přijetí dítěte a znalost jeho osobní historie. Mezi nabízené služby Aminy o.p.s. patří: poradenství a metodické vedení pěstounských rodin, vzdělávání pěstounů, psychologické a terapeutické služby, odlehčovací služby, pomoc při kontaktu dítěte, pěstounské rodiny s biologickou rodinou, právní poradenství, sociální poradenství, speciálně pedagogická péče, pobyty pro pěstounské rodiny, atd. Dále si Ivana na své náklady sehnala psychologa. Koordinace všech uvedených subjektů pomohla Ivaně, aby si zvyšovala subjektivní pohodu.

5.7 Nestrukturované rozhovory – volné vyprávění

V sérii volných vyprávění v průběhu jednoho roku se respondentka potýká s tématem smrti dcery, které je natolik naléhavé, že se její pozornost upírá zejména na něj. Charakter vyprávění se pozvolna v čase mění, já jako protějšek Ivany v dialogu, jsem se snažila být co nejvíce bezpodmínečně přijímající, nehodnotící, naslouchající. Ivana tehdy potřebovala intenzivně cítit, že jí někdo blízký rozumí, že je s ní. V našich dialozích by zajisté nebylo tolik důvěrného a hlubokého sdílení, pokud by se dialog točil kolem méně závažných témat. Poučena teoretickými poznatky z odborné literatury

ohledně významu bezpodmínečně přijímajícího postoje v pomáhajících profesích jsem se snažila takový postoj pro Ivanu neustále vytvářet a zachovávat.

5.8 Výsledky obsahové analýzy

Obsahovou analýzu textů jsem kvůli doporučené triangulaci (za účelem zachování objektivity) prováděla s dalšími dvěma pedagogy - s vedoucí mojí bakalářské práce, doktorkou Magdou Nišpouškovou a speciálním pedagogem, magistrou Olgou Hruboňovou. Níže uvádím o každém pedagogovi, který tvořil obsahovou analýzu, základní informace:

- Doktorce Magdě Nišpouškové je 45 let. Vystudovala jednooborovou psychologii na univerzitě Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. V současné době pracuje jako psycholog a vysokoškolský pedagog. Vyučuje psychologii a sociální komunikaci.
- Magistře Olze Hruboňové je 35 let. Vystudovala obor Speciální pedagogika na Masarykově univerzitě v Brně. V současné době pracuje jako terapeut sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi s autismem.
- Inženýrce Yvetě Jonášové je 34 let. Vystudovala obor Technologie oděvní výroby na Technické univerzitě v Liberci. V současné době je na rodičovské dovolené, studuje obor Pedagogika volného času.

Tři pedagožky posuzující rozhovory dospěly shodně k výsledným 5 kategoriím, základním tématům, která se objevila ve vyprávění Ivany: 1. Smrt a tramu ze smrti, 2. Důvody sebevraždy, 3. Transformace otce, 4. Vztah k dceři L. po její smrti, 5. Naděje a zdroje síly. Rozhovory proběhly v rozmezí jednoho roku. Některými tématy se Ivana měla potřebu zabývat více v určitém období, ale v jiném období je už poté zmínit nemusela. V následujících tabulkách jsou přehledně uvedeny zmíněné kategorie a příklady Ivaniných výpovědí i jejich interpretace.

V prvních rozhovorech Ivana vypráví o tom, co se stalo. Čtenář nemá možnost vnímat drama dané situace v období, kdy se tragédie udála, ale jistě si dovede představit, jak rozrušená může být matka, která ztratí dceru. V prvních rozhovorech Ivana soustavně plakala. Později, jak měsíce plynuly, dochází k tomu, že o dané události

a běhu svého života Ivana začíná mluvit klidněji a vyrovnaněji. Ztrátu dcery začleňuje do svého příběhu a její pozornost se zvolna obrací směrem k aktivnímu životu a věcem, které souvisí s každodenními povinnostmi v osobním i profesním životě – zejména jde o péči o vnučku, pozůstalou dceru L.

Tab. 1: Obsahová analýza 1. téma

| 1. Téma: Smrt a trauma ze smrti |
|---|
| <p>V prvním tématu obsahové analýzy jsou okolnosti kolem smrti a vnímání traumatu. Ivana byla během prvního rozhovoru velmi rozrušená, stále plakala. Ve druhém rozhovoru byla Ivana mnohem klidnější, vyrovnanější, oproti rozhovoru prvnímu bylo vidět posun (přijetí smrti dcery, snaha uctít její památku svým dobrým životem).</p> |
| 1. Citace (březen 2018) |
| <p>Ivana: „Já mám teď úplně jiné starosti. Před dvěma týdny si vzala dcera život, zhroutil se mi celý svět. Zbyla tu po ni dvouletá S.“</p> <p>Ivana: „Jsi hodná, děkuji za podporu. Je to to nejhorší, co může mámu v životě potkat. Fakt nejsem schopná říct, co bude. Nevyrovnám se s tím nikdy. Nechci Tě tím obtěžovat. Nejde pomoc. Nejde na to, ani co říct. Je to život. Snad jen čas zmírní bolest, ale nevymizí.“</p> |
| 2. Citace (červen 2018) |
| <p>Ivana: „Psal jí dvě zprávy. L., zlomila jsi mi srdce, můžeš se zabít, kolikrát chceš. Bylo to maniodepresivní psychózou. V pátek večer byla na odběrech, testy pozitivní na THC, metanfetamin.“</p> <p>Ivana: „Mně se to nemůže nikdy stát. Já jsem tomu nemohla porozumět. To bylo prostě strašné, strašné, já jsem to nemohla pochopit. To člověk vůbec nemůže pochopit.“</p> <p>Ivana: „Nejde to, na to člověk musí přijít. Nějak to musí uzrát samo. Nikdy to nebude úplně v pohodě, ale prostě se člověk na to bude moci dívat trošku jinak“</p> <p>Ivana: „Jsem si říkala, jestli nenechala dopis na rozloučenou, i kdyby třeba jenom papír, hajzle, já nevím. A říkal, že tam opravdu nic nebylo. Proto já jsem říkala, jak to všechno probíhalo.“</p> <p>Ivana: „... ona byla v klidu, o S. je postaráno.“</p> <p>Ivana: „Najednou za pár hodin prostě takováhle změna, co se může člověku v hlavě</p> |

| |
|--|
| odehrát, to je prostě neskutečné. Že jaká to je mašina, ten mozek, jak to může, hrozné.“ Ivana: „Já jsem přišla o to nejcennější a prostě víc není.“ |
| 2. Citace (říjen 2018) |
| - |

Tab. 2: Obsahová analýza 2. téma

| |
|--|
| 2. Téma: Sebevražda |
| Ve druhém tématu obsahové analýzy jsou uvedeny možné důvody sebevraždy Ivaniny dcery L. (maniodepresivní psychóza, užívání drog) a přítomná iluze a fikce. |
| U části rozhovoru, který se týkal tématu sebevraždy, byla Ivana byla velmi rozrušená, neustále plakala. Ve druhém rozhovoru byla Ivana klidnější, vyrovnanější. Oproti prvnímu rozhovoru jde vidět posun. Ivana si uvědomila, že dcera L. žila v iluzi, kterou si možná, ani ona sama neuvědomovala a je otázka, zda byla schopná rozeznat pravdu a lež, iluzi a skutečnost. |
| 1. Citace (březen 2018) |
| Ivana: „Doktorka mi řekla, že trpěla zřejmě maniodepresivní psychózou. Neléčila se. Rozešli se s přítelem a ona spáchala sebevraždu. Malá byla u nás v tu dobu. Zkrat.“ |
| 2. Citace (červen 2018) |
| Ivana: „Člověk pak přemýšlí o věcech, o kterých si myslí, že ho nemohou nikdy potkat. Mě by to v životě nenapadlo a podívej. Osud je prostě takový.“ |
| Ivana: „Vypadalo spokojená, šťastná a byla to jen přetvářka.“ |
| Ivana: „Mám pocit, že se toho na ni nabalilo moc. Zhroutil se jí svět. Jestli tam byly drogy.“ |
| Ivana: „Tři dny před přijímacími zkouškami řekla, že se bojí matematiky. Já tam nechci, nechci. Maminka s růžovými brýlemi.“ |
| Ivana: „Já jsem věděla, že má problémy s drogami, ale myslela jsem si, že má S., že je klid ...“ |
| Ivana: „No samozřejmě. Bez drog by to neudělala, střízlivá, byla otupělá úplně. Ona měla ráda noble, jí to slušelo. Já jsem neměla podezření.“ |
| Ivana: „Ona tu psychiku měla křehkou a o to víc mě mrzí, že to byla zbytečná smrt.“ |
| Ivana: „Nádherný chlap, mě by nenapadlo, manžel říká, mě by nenapadlo, jestli |

| |
|--|
| <p>tenhle ten člověk má problém se zákonem nebo jestli bral drogy. Ano, solidní chlap.“</p> <p>Ivana: „Snuška řečí, a pak zjistíte, že půlka z toho byla lež a pak jsem si říkala, proboha, holka zlatá, čemu ty jsi vlastně věřila nebo nevěřila. Nebo jestli už vůbec rozeznala, co je pravda, co není pravda.“</p> <p>Ivana: S. dárky a L. dárek, tamhle na večeři. Prostě si fakt žili hezky.“</p> <p>Ivana: „... potom, co se mi stalo, jsem taková, neumím hrát dvojí hru. Jsem taková drsnější mi to přijde. Autentická, přímá. Předtím jsem se dokázala povznést nad nějakým tam tím a tohle a teď ne, teď jsem taková docela tvrdá.“</p> <p>Ivana: „Celou dobu nebrali, dobrý, dobrý, dobrý a pak ten Lá. měl jít do výkonu trestu, věděl, že půjde sedět, biologický otec S. a začal. Přestal chodit z práce, začal se courat a L. ta to prostě těžce nesla.“</p> <p>Ivana: „...je každopádně dané, že to udělala kvůli tomu chlapovi, ...“</p> |
| <p>2. Citace (říjen 2018)</p> |
| - |

Tab. 3: Obsahová analýza 3. téma

| |
|--|
| <p>3. Téma: Transformace otce</p> |
| <p>Třetím tématem obsahové analýzy je transformace otce jako obraz mužství v rodině. Ivana během částí rozhovorů, které se týkaly transformace otce, byla klidnější. V prvním rozhovoru bylo patrné, že je jí nepříjemné mluvit o bývalém partnerovi dcery L., protože v tu dobu pobýval ve vězení. Ivana přijala otce své vnučky S. takového, jaký je. S nastalou situací je vyrovnaná a chce s ní pracovat na základě minulé zkušenosti s otcem dcery L. Uvědomila si, že nelze chránit obraz otce přespříliš, a že by neměla zásadně zkreslovat informace o otci. Vše přiměřeně k vývojovému období, ve kterém se vnučka bude nacházet, jí vysvětlovat.</p> |
| <p>1. Citace (březen 2018)</p> |
| <p>Ivana: „Otec není uveden v rodném listě. Je to těžké. Že otec není uveden v rodném listě je pro nás jedině dobře. Neumím si představit, že by nebyla u nás.“</p> |
| <p>2. Citace (červen 2018)</p> |
| <p>Ivana: „Biologický otec S. je ve výkonu trestu za výtržnictví. Jsou to 3 roky, byla jsem</p> |

za jejím otcem ve vězení.“

Ivana: „Co já bych měla dělat pro S.?“

Ivana: „Asi, abych se vyvarovala chyb, které jsem dělala u ní. Stoprocentně, jak jsem říkala, že kdy jsme se rozvedli, L. byly tři roky, tak jsem nemluvila o jejím biologickém otci, protože on přestal mít v nějakých jejích osmi, deseti letech o ni zájem.“

Ivana: „... já jsem o něm nemluvila, já jsem ji chtěla šetřit.“

Ivana: „... osudy matek se dcerám opakují a ona našla dopis ve skříni, který on mi psal z vězení a ona se s ním zkontaktovala. Já jsem to nevěděla, ona mu napsala. Když jí bylo asi sedmnáct, tak jsme si o tom promluvily a už z ní vypadlo, že si myslela, že já jí bráním v kontaktu s ním. Proč za mnou nepřijede? Má hodně práce, nemá čas. Tímhle tím způsobem. A dnes vím, že je to špatně.“

Ivana: „Otočilo se to zle ke mně, já jsem byla ta špatná. Proto paní doktorko, tím že S. má stejnou situaci, biologický otec je ve vězení, L. za ním chodila. Prostě chci, aby věděla, že ten táta je, ať si ten táta žije jakým chce životem, budu jí to servírovat po dávkách, které ona bude schopná pojmout rozumově, ale prostě teď je tatínek pryč, tečka, ale je tatínek.“

Ivana: „I jsem to Lá. říkala, když jsem za ním byla, že bude prostě pro tu S. strašně důležitý a ještě v životě, protože ona přišla o mámu. A ten táta, ať je jaký je. Jsem říkala Lá., i pro Tebe by to mělo být motivující, ta S.“

3. Citace (říjen 2018)

Ivana: „Úplně tomu rozumím, protože moje L. mi to taky vyčetla v dospělosti a já jsem si to prošla a já jsem si uvědomila, že jsem jí to také řekla, když byla malá. Protože to vím, že jsem to dělala špatně, protože mi to i ta L. vyčetla. Já jsem to nemyslela špatně, já jsem jí jen řekla, no jo, ty jsi celá B., ty jsi celá táta.“

Tab. 4: Obsahová analýza 4. téma

| |
|---|
| 4. Téma: Vztah k dceři L. po její smrti |
| <p>Čtvrté téma obsahové analýzy je zaměřeno na vztah a transformaci Ivany vzhledem k zesnulé dceři L. a vnučce S. Během prvního rozhovoru byla Ivana rozrušená, usedavě plakala, přesto její uvažování bylo dva týdny po tragické události racionální. Uvědomila si, že život pokračuje dál a ona musí fungovat kvůli vnučce S. V dalších rozhovorech byla Ivana klidná, hovořila většinou bez pláče. Proti prvnímu rozhovoru byl vidět posun (stanovila si požadavky, které by mohla zesnulá dcera L. žádat od Ivany: odpuštění, pochopení, propuštění, ukončení). Vzhledem k výchově vnučky S. by si dcera L. nejspíše přála, aby Ivana neopakovala chyby minulosti (nehovořit o otci, zatajovat skutečnost).</p> |
| 1. Citace (březen 2018) |
| <p>Ivana: „Musím přijít na jiné myšlenky a neutápět se v bolesti, L. mi to nevrátí, na tolik mám zdravý rozum.“</p> <p>Ivana: „Nejde, děti milujeme ze všeho nejvíc.“</p> |
| 2. Citace (červen 2018) |
| <p>Ivana: „Odpuštění. Neumím jí odpustit. Uloží se to ve mně, zakóduje. L. to ví, že já nedokážu odpustit. Dále by chtěla pochopení, propuštění, ukončení.“</p> <p>Ivana: „A L. to ví, ví, že jí nedokážu odpustit a myslím si, že by strašně chtěla, abych to pochopila, to pochopení a abych jí odpustila. A já se snažím naučit odpouštět a začít hlavně u L. A dotáhnout to všechno do konce a propustit ji. Já jsem jí ještě, mně bylo řečeno, že jsem jí ještě jakoby nepustila. Divím se, že se mi o ní nezná, mám toho plnou hlavu.“</p> <p>Ivana: „Co já bych měla dělat pro S.? Asi, abych se vyvarovala chyb, které jsem dělala u ní. Stoprocentně, jak jsem říkala, že kdy jsme se rozvedli.“</p> <p>Ivana: My se S. mluvíme a chceme mluvit o mamince, o tátovi a chceme mluvit, my to nebudeme schovávat. Já o tom budu mluvit.</p> <p>Ivana: „A já vždycky říkám manželovi, L. nám dala to nejcennější, co měla, tak nám to dala, prostě.“</p> <p>Ivana: „... tak řešili akorát nějaké kraviny, které pro ně byly důležité.“</p> |

Ivana: „Jenom když se podívám na tu fotku a každé ráno, když jdu větrat v obýváku a vždycky, když jdu okolo, v duchu si řeknu, dobré ráno L. Jako si s ní promluví, jenom se zadívám a už mi jdou slzy a musím pryč. Pak třeba v kuchyni v hlavě si sama říkám, měla by si z ní radost, v duchu si říkám. S., už je velká. Na S. se zadívám a říkám si, měla by si z ní radost, tak jako si říkám v duchu.“

Ivana: „Sjedou mi oči na fotku a už se to ve mně zase vaří. Ale nedokážu jí dát pryč, musím jí tam mít prostě, i když to bolí. Bolí mě to, všude ji tam vidím.“

3. Citace (říjen 2018)

Ivana: „Já si totiž myslím, že L. si splnila tu svoji povinnost do těch dvou let, to si splnila, jakoby k té S. A pak odešla. Jakoby to nejdůležitější odvedla, do těch dvou let a pak to zabalila.“

Tab. 5: Obsahová analýza 5. téma

5. Téma: Naděje a zdroje síly

Páté téma obsahové analýzy je o naději a zdrojích síly vedoucích k subjektivní pohodě. V prvním rozhovoru byla Ivana rozrušená, často plakala. I přesto hovořila o vděku za možnost vrátit se do práce (empatie kolegů, empatie žákyň z internátu). Z rozhovorů vyplynuly růstové faktory, které Ivaně pomáhají zvyšovat subjektivní pohodu: sociální opora, profesní spokojenost, přátelské, podnětné a naplňující prostředí.

1. Citace (březen 2018)

Ivana: „Yvet, no, zvládla jsem to. Pobřečela jsem si párkrát, ale mám to za sebou. Asi ano. Péče o S. je rozložená na tři osoby a já tím, že budu v práci, přijdu na jiné myšlenky a musím fungovat. Musím přijít na jiné myšlenky a neutápět se v bolesti, L. mi to nevrátí, na tolik mám zdravý rozum.“

Ivana: „Malou jsme dostali do péče. Pohybují se jen mezi S. a prací.“

2. Citace (červen 2018)

Ivana: „Jsme s manželem poručníci S., máme ji svěřenou do péče. Jsem na to připravená. Ne, nejsem na to připravená.“

Ivana: „Ale opravdu ji milujeme, jako kdyby byla naše. Za ní jsme rádi.“

Ivana: „Zaplať Pán Bůh, že jsme do té práce šla, čtrnáct dnů po tom, co se to stalo, šla jsem do práce. Díky kolegyni jsme to tam, asi jako ustála.“

Ivana: „Nevěřila bych, že za tři měsíce budu nějak fungovat, nějakým způsobem.“

Ivana: „Takže fakt s nimi mluvím a to je prioritní si myslím, co pro ty děti člověk může udělat.“

3. Citace (říjen 2018)

Ivana: „Nikdy jsem to moc tu jeho rodinu nechápala, hlavně sestru. Ne, nic, ani slovo, jakoby se nic nestalo. Ani synovec s manželkou, se kterými jsme se scházeli taky, nic.“

Ivana: „Ticho, nemluv o tom. Jako s mamkou mojí, ticho, nemluv o tom.“

Ivana: „Že je to díky mojí výchovné skupině, těm děvčatům, že se mi tam fakt sešla bezvadná, po letech hrozně bezvadná parta holek. Otevřená, strašně otevřená ty děvčata jsou, skutečně příjemné.“

Ivana: „A jsem strašně ráda za to, že mě ta kolegyně do té práce jakoby vytáhla.“

Ivana: „Sama to cítím, že ještě víc se jim oddávám, než jsem se jim oddávala, ...“

5.9 Vyhodnocení obsahové analýzy

Ivana si je vědomá, že tragická událost, která ji potkala, prohloubila její charakterové ctnosti a celkově změnila a prohloubila její osobnost (růst). Vzhledem k profesní oblasti si Ivana uvědomuje, že žákům více naslouchá, více s nimi mluví. Přeje si, aby si žáci byli vědomi, že si na ně Ivana vždy najde čas a vyslechne je. Opakovaně je ujišťuje, že je tu pro ně a má o ně opravdový, nepředstíraný zájem. Při komunikaci s žáky je důležitá osobnost pedagoga.

Výše uvedené prohloubení vlastností je pozitivní, ale následkem tragické události došlo i k negativnímu prohloubení, například podezřavosti. Ivana ví, že přehnaná podezřavost také není žádoucí, proto se jí snaží usměřňovat. Ivana se popisuje jako trpělivější, vstřícnější, laskavější, chápavější, všímavější, autentická, přímá, bez přetvářky, na druhou stranu více podezřává, nedokáže se nad věci povznést.

V obsahové analýze rozhovoru jsme se zaměřily na nalezení výpovědí Ivany poukazující na růstové faktory, které jí pomáhají překonat trauma a zvýšit její subjektivní pohodu.

Růstové faktory:

1. Sociální opora: vzájemná podpora členů rodiny, naplňující prostředí.
2. Profesní spokojenost: podpora ze strany kolegů v práci, podpora ze strany žáků, přátelské a podnětné prostředí.
3. Naděje: bude lépe.
4. Vůle: snaha o normální život, chtít žít pro rodinu.
5. Vděk: za vnučku S, za manžela J., druhou dceru K., pozitivní vztahy.
6. Nezdolnost: nevzdat se, vydržet, čelit nesnázím.
7. Odhodlání poučit se: neopakovat chyby z minulosti.
8. Úcta: k životu a smrti dcery L.

U Ivany lze předpokládat, že její osobnost, bez ohledu na problémy, zvládá pracovní zátěž. Dále vidím významnou souvislost mezi rodinným stavem a celkovou subjektivní pohodou. Ivana věnuje velkou pozornost nejen rodině, ale i svému životnímu stylu a náplni volného, mimopracovního času. Její pozornost ve volném čase se nyní upírá na ukončení vysokoškolského studia a k vnučce S. Snaží se pracovat i na svojí fyzické kondici, prozatím úpravou stravovacích návyků. Až Ivana řádně ukončí studium, bude mít více volného času na pobyt v přírodě, který je zdraví prospěšný a Ivana ho má ráda. Do budoucna má Ivana v plánu pokračovat v profesním vzdělávání.

6 Artefiletický program

V artefiletickém programu vzniklo šest prací, které byly tvořené s časovým odstupem jednoho měsíce. Vlastní výtvarný námět artefiletického programu se opakuje ve všech šesti výtvarných dílech, proto úvodní a organizační informace uvádím pouze na začátku programu v části „Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě“ (s. 57 a s. 58). Rovněž se shoduje i zahřívací (s. 59 – s. 61) a závěrečné fáze (s. 70 – s. 72) artefiletického programu. Zahřívací fázi uvádím hned za kapitolu „Parametry artefiletického programu“, závěrečnou fázi za vlastní artefiletickou hru „Vlastní vyjádření zkušenosti ve výtvarné tvorbě“. Před samotným popisem artefiletického programu jsem zařadila kapitolu o výtvarné tvorbě jako prostoru pro vyjádření emocí.

6.1 Výtvarná tvorba jako prostor pro vyjádření emocí

V teorii bakalářské práce uvádím souvislosti mezi artefiletikou, reflektivním dialogem a expresivní tvorbou. V artefiletice je důležitý výtvarný proces i samotné výtvarné dílo. Aby Ivana mohla získat poznání pomocí expresivní tvorby a následného reflektivního dialogu, bylo nutné před zahájením samotného artefiletického programu pracovat s její obavou z výtvarné tvorby. Problém jsem považovala za naléhavý, protože se s ním často setkávám v soukromé i pracovní oblasti. Obava z výtvarné tvorby nám brání plně se soustředit na samotný proces tvorby. Přemáhá nás pocit, že zadaný úkol nezvládneme. Chtěla jsem pro Ivanu nalézt řešení, který jí pomůže přijmout výtvarnou tvorbu jako prostor pro bezpečné vyjádření emocí. Podle mého názoru pro nás má být výtvarná tvorba především uspokojující, má nás těšit a přinášet nám duševní obohacení.

Ivana: „To teda nevím, jestli jsi nevsadila na špatného koně. Mám obavy, abych Ti to nezkazila. Neumím nijak malovat.“

Ivana kreslila téma, které pro ni je velmi obtížné, traumatizující. Díky navozeným příjemným pocitům z tvorby a zároveň silnému tématu kresby, Ivanu naprosto opustily obavy ze samotné výtvarné tvorby, která se pro ni stala prostorem bezpečného vyjádření emocí.

Ivana: „Ulevilo se mi, že to bude formou kruhů.“

Prvotní obavy z výtvarné tvorby jsem chtěla snížit navozením příjemných pocitů ze samotné výtvarné tvorby. Příjemné pocity lze navodit volbou vhodného prostředí, prostředků a nástrojů tvorby. Zvolila jsem malý A4 formát papíru, který je lehce přenositelný a je s ním snadná manipulace. Jako prostředek jsem zvolila voskové pastelky, protože Ivanu oslovila kresba voskovými pastelkami v rámci výtvarného předmětu na vysoké škole. U této výtvarné techniky je výhoda, že není zapotřebí dalších pomůcek, nehrozí umazání pracovního místa a nečeká se na zaschnutí díla. Kresba kruhů v artefiletickém programu posílila vědomí, že zadaný úkol je zvládnutelný. Ivana se mohla soustředit pouze na zadaný výtvarný úkol, protože strach z kresby zde již nefiguroval.

6.2 Parametry artefiletického programu

Když Ivaniny obavy z vlastního expresivního vyjádření polevily, mohla započít práce na samotném artefiletickém programu, který jsem vyhotovila s Ivanou za účelem zvýšení její subjektivní pohody. Jak jsem zmínila již v teorii bakalářské práce na s. 15, artefiletika má stanovený metodický postup výuky: zahájení a zahřívací aktivity, výrazová hra, reflektivní dialog, uzavírací fáze. Protože parametry artefiletického programu a zahřívací aktivita jsou shodné pro celý artefiletický program, uvádím je jednou pro celou práci. U návrhu parametrů artefiletického programu jsem se inspirovala především z knih od autorů: Slavík, J., Wawrosz, P. (Umění zážitku, zážitek umění, 2004), dále Slavíková, V., Slavík, J., Eliášová, S. (Dívej se, tvoř a povídej, 2015).

Tab. 6: Artefiletický program

| Název programu | Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě. |
|------------------------------|---|
| Námět | Každý tvar i barva kolem nás mohou být prostředky, kterými vyjádříme vlastní prožité zkušenosti. Návrat k minulým zážitkům je podobenstvím života. |
| Koncepty | Já v přítomnosti, integrace minulých zkušeností. |
| Kompozice | Tvarová, barevná, umístění vzhledem k formátu čtvrtky, proces tvorby – výsledek tvorby, barevná symbolizace (převaha barev, prolínání barev). |
| Zadání | Procházej si v duchu ve svých uplynulých zážitcích a vzpomínkách. Některé jsou silnější, některé slabší, některé jsou zapomenuty. Své zážitky vyjádři na A4 formát čtvrtky pomocí kruhů, elips a barev. Jako kresebný nástroj máš k dispozici voskové pastelky. |
| Záměr | Uvědomit si, jak se obsahy života promítají do výrazových forem. Abychom je mohli vyjádřit, musíme se ponořit do osobních prožitků. Najít ke svému obsahu života vhodný tvar a barvy, které se použijí do výtvarného díla. |
| Motivace | Zvýšit subjektivní pohodu pomocí artefiletického programu. |
| Organizační forma | dvojice |
| Emoční náročnost | 4 (stupnice 1 až 4) |
| Organizační náročnost | 1 (stupnice 1 až 4) |
| Pomůcky: | <ul style="list-style-type: none"> • čtvrtky formátu A4 • voskové pastelky • A3 desky |

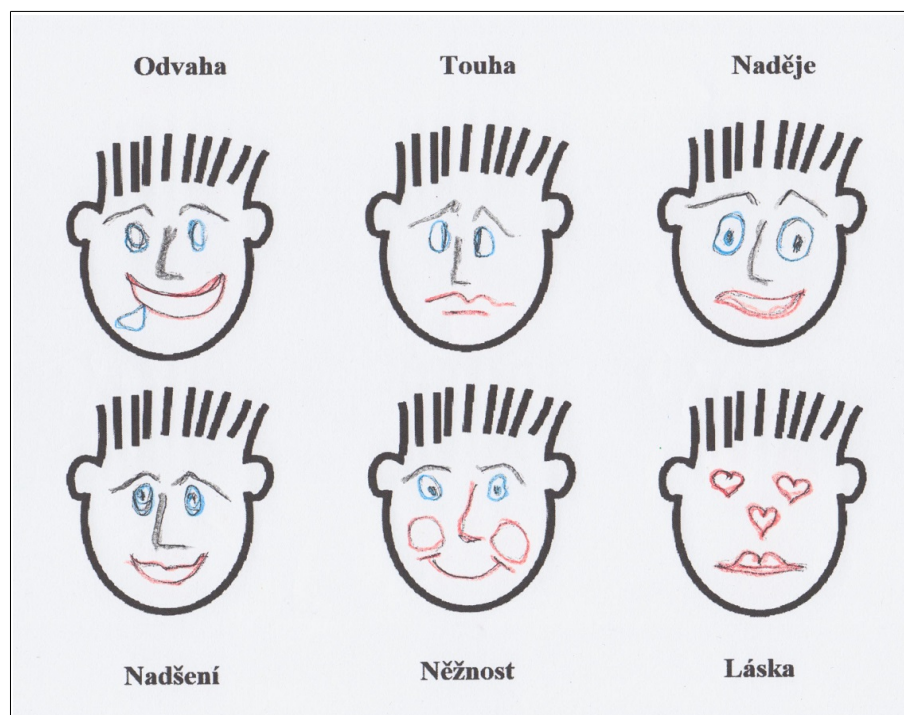
| | |
|----------------------------|---|
| Časová dotace | <p>Tvorba výtvarného díla: 60 minut.</p> <p>Sebereflexe: 15 minut.</p> <p>Reflexe ve dvojici: 15 minut.</p> |
| Prostředí | Klidné prostředí kavárny. |
| Popis | <p>Ivana si zavře oči a v průběhu aktivní imaginace se rozpomíná na zážitky uplynulého měsíce. Animátor po chvílích připomíná, aby se Ivany pozornost soustředila na pečlivé sledování svých pocitů, dojmů a nálad z uplynulých zážitků. Po skončení imaginace Ivana kreslí své bezprostřední pocity, dojmy, nálady z předešlé imaginace, které vyjadřuje abstraktní malbou, pomocí kruhů a elips s akcentem na volbu barev. Po skončení kresby probíhá reflektivní dialog, ve kterém se zamýšlíme nad pocity, dojmy, náladami, zážitky, které Ivana do práce vložila. Reflektivní dialog se zároveň týká i dojmů z výsledného výtvarného díla. Probírá otázky zážitků při tvorbě, hovoří se o použití jednotlivých barev, jak na nás barva působí, vztah k barvě, s čím si ji asociujeme, volba kruhů nebo elips, umístění kruhů/elips ve formátu.</p> |
| Jednotlivé aktivity | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zahájení a rozehrávací fáze – Hra na pocity. 2. Ztišení – Krátké soustředění v sedě, zavřené oči. 3. Výrazová hra – Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě. 4. Reflektivní dialog. 5. Uzavírací fáze – 12 nejoblíbenějších způsobů. |
| Cíl | Vytvořit artefietický program pro zvýšení subjektivní pohody pedagoga volného času. |

6.3 Zahájení a zahřívací aktivity

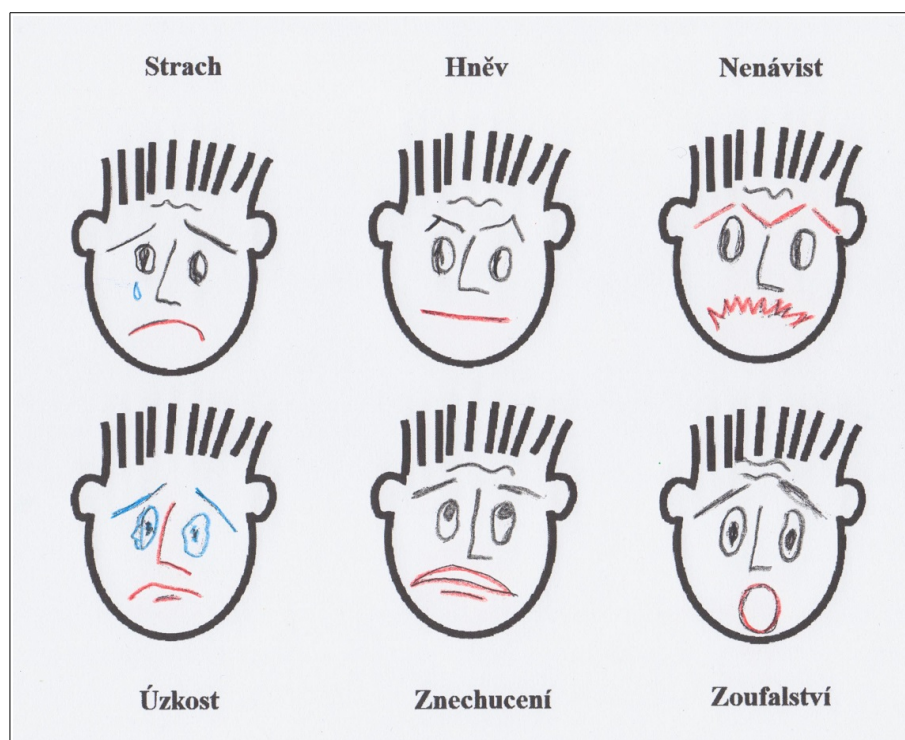
Tab. 7: Zahřívací aktivity

| Zahřívací fáze | Hra na pocity |
|------------------------------|--|
| Zadání | Pomocí své fantazie, tužky a pastelky vyjádřete pozitivní a negativní emoce na pracovní list. Obličej je kreslete méně šikovnou rukou. |
| Záměr | Zamyslet se, jak lze vyjádřit danou emoci, vyzkoušet si, jak se kreslí méně šikovnou rukou, pobavit se. |
| Motivace | Pobavit se, uvolnit se. |
| Organizační forma | dvojice |
| Emoční náročnost | 1 (stupnice 1 až 4); přebráno z knihy Slavíková, Slavík, Eliášová, 2015, str. 19) |
| Organizační náročnost | 2 (stupnice 1 až 4); přebráno z knihy Slavíková, Slavík, Eliášová, 2015, str. 20) |
| Pomůcky | <ul style="list-style-type: none"> • 1. pracovní list s prázdnými šesti obličejmi. U každého obličej je napsaná odlišná pozitivní emoce, která se má nakreslit (odvaha, touha, naděje, nadšení, něžnost, láska). • 2. pracovní list s prázdnými šesti obličejmi. U každého obličej je napsána odlišná negativní emoce, která se má nakreslit (nenávisť, strach, hněv, úzkost, zoufalství, znechucení). • pastelky |
| Časová dotace | 15 minut |
| Prostředí | Klidné prostředí kavárny. |

| | |
|--------------|---|
| Popis | Ivana i já jsme na úvod artefietické lekce dostaly dva pracovní listy s prázdnými obličejí. Jeden pracovní list obsahoval pouze pozitivní emoce, druhý pracovní list pouze negativní emoce. Úkolem bylo na začátku každé artefietické lekce nakreslit emoci uvedenou u prázdného obličeje, a to pomocí výrazu obličeje a použitím barev. Na začátku lekce doplnit jeden obličej s pozitivní emocií a jeden s negativní emocií. Kreslí se pouze méně šikovnou rukou. |
| Cíl | Navodit uvolněnou atmosféru a připravit Ivanu na následující aktivitu. |



Ilustrace 1: Pracovní list: vyjádření kladných emocí (levou rukou).



Ilustrace 2: Pracovní list: vyjádření záporných emocí (levou rukou).

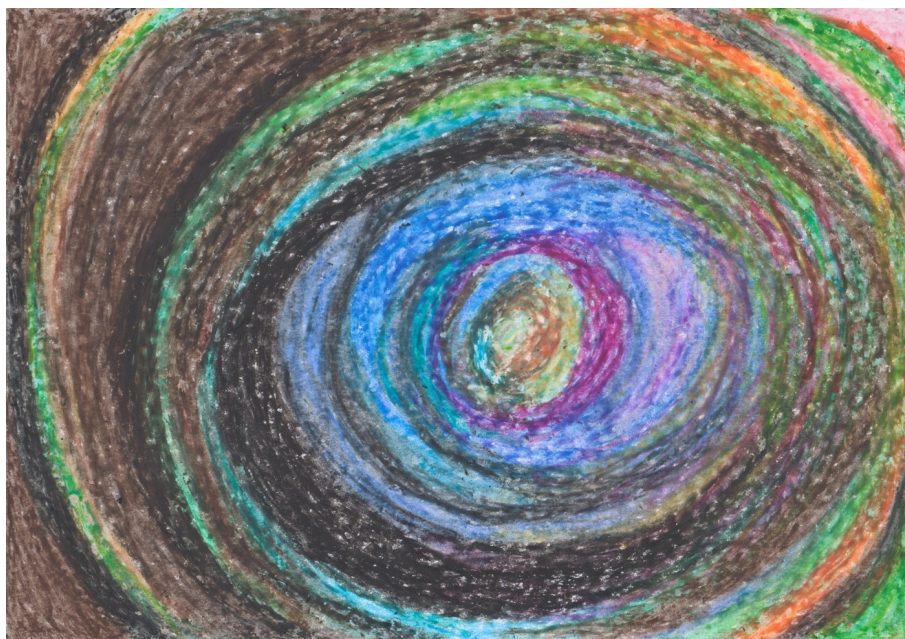
6.4 Výrazová hra v artefiletickém programu

Po zahájení a zahřívací fázi nastává výrazová hra v artefiletickém programu. Popis výrazové hry je uveden v parametrech artefiletického programu. Na jednotlivá expresivní díla výrazové hry artefiletického programu se dívám z pohledu psychologie barev. Čtenář si jistě povšimne změny barevného ladění u výtvarných děl Ivany, uvedených v následující kapitole.

„Rozumět významům a působení barev patří k příznačným kulturním dovednostem. Mezi barevným podnětem a odezvou na něj přitom panují velké rozdíly“ (Slavíková, Slavík, Eliášová 2015, str. 39).

1. Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě (červenec 2018)

První společná tvorba s Ivanou byla rozpačitá, především na samém začátku práce. Obavy panovaly především z očekávání. Z mé strany, zda bude pro Ivanu program přínosný, ze strany Ivany byl strach, zda bude pro moji závěrečnou práci přínosná ona a zda zvládne expresivní díla nakreslit. Ivana během reflexe často plakala. Zaujalo mne, že Ivana má dle svých slov ráda tmavé barvy, ale kreslit začala světlou barvou (střed). Ivana mi objasnila, že světlá barva uprostřed evokuje tunel a na jeho konci světlo. Ale z nálady, kterou měla, ze všeho, co jí život v danou dobu poskytl, viděla především tmavé barvy. Dominantní roli v expresivním díle hrají tmavé barvy, především černá a hnědá barva, které prostupují celým dílem a mísí se do ostatních zvolených barev. V naší kultuře považujeme černou barvu za barvu smrti, smutku, konečného rozhodnutí. Artefietické dílo vyvolává v člověku pocity úzkosti, strachu, nejistoty.



Ilustrace 3: 1. výtvarné dílo (červenec 2018)

1. Citace (červenec 2018)

Yveta: „Zaujalo mne, že máš ráda tmavé barvy, ale začala jsi malovat světlou barvou. Bylo pro Tebe důležité nakreslit světlý střed?“

Ivana: „Ne nadarmo se říká, co Tě nezabije, to Tě posílí. Takže i jako to špatné, že si z toho vybereš něco dobrého, co Tě v práci posune.“

Ivana: „Že jsem taková možná až moc, díky tomu, co se mi stalo, že jsem možná, až moc taková jako teď podezíravá.“

Ivana: „A já jsem si právě uvědomila, potom všem, co se mi stalo, asi víc, že je potřeba s těmi dětmi víc mluvit a víc a víc jim naslouchat a nevím. Že tam na konci vidím pomoc dětem, umět jim naslouchat a umět to s nimi prožít.“

Yveta: „Proč jsi použila právě tyto barvy? Máš barevně odlišenou část vpravo a vlevo od středu?“

Ivana: „Půlka kruhu, jak se cítím já, asi současně je, takové to pochmurné a samozřejmě je v tom i trochu toho hezkého, to je asi taková ta náplň, takové to dobíjení baterek, asi S.“

Ivana: „Tak jako, že ta druhá půlka toho kruhu prosvětlují ty hezčí barvy nebo ty veselejší barvy, že to tak v té práci cítím, než to pochmurno doma. Je to jako na houpačce, nahoru dolu nahoru dolu, to tak je. Ale v současné době je mi lépe v té práci, člověk se cítí smysluplně.“

2. Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě (srpen 2018)

Obavy z expresivní tvorby během našeho druhého setkání nad artefietickým programem ještě pokračovaly, ale už minimální. Ivana během reflexe občas plakala. Ve druhém expresivním díle při porovnání s prvním, jsou odstíny barev ve středu kruhů čisté, nemísí se do nich tmavé barvy v podobě černé a hnědé. Barvy jsou přísně ohraničené, každá má své místo. Do vnějších kruhů znovu zasahuje černá barva a ohraničení barevných kruhů již není tak zřejmé, jako u vnitřních kruhů. V expresivním díle převládají odstíny modré a zelené, ale objevují se zde i teplé barvy, i když v mnohem menší četnosti. Úbytek černé barvy příkládám hezkým chvílím strávených na dovolené, po které se Ivana cítí lépe. Na druhou stranu v ní dovolená vyvolala pochybnosti, zda nadále žít v České republice nebo se s rodinou odstěhovat za druhou dcerou K. do Toulouse. Modrozelené barvě přisuzuji pochybnosti, které jsou vyvolané možnostmi odstěhovat se.



Ilustrace 4: 2. výtvarné dílo (srpen 2018)

1. Citace (srpen 2018)

Yveta: „Zahrnula jsi při samotné kresbě nějakou myšlenku týkající se Tvé osobnosti jako pedagoga volného času?“

Ivana: „Jdou za mnou jako osobností. Ale nemůžu se jako pochlebovat. Vidím to u kolegů. Buď je stáhneš na svoji stranu, přesvědčit je. Paní vychovatelko, budeme si povídat. Ano, ale budeme u toho něco dělat, tak ano, budeme něco dělat. Tady v té práci, pokud to neděláš srdcem, ale děláš to jako, že to máš jako zaměstnání, že za to dostaneš peníze, ty děti to vycítí, od toho se to odvíjí. Jestli to s nimi myslíš upřímně.“

Ivana: „Takhle asi jsem se cítila, když jsem přijela z dovolené, takové to bylo, ten střed, až po tu růžovou.“

Ivana: „Ano, byla jsem s dcerou. Tady jsou hezké barvy a teď se mi to začíná rozjíždět do takového pochmurna zase.“

Yveta: „Jak vnímáš dílo?“

Ivana: „Čekám nějaké zlepšení nebo něco. Takové jako zlepšení, když čekám. Jako když čekám zlepšení, že se ustálí, že to přestane bolet, si říkám.“

3. Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě (září 2018)

Na třetím artefiletickém díle vidím velký posun barevného vnímání směrem k pozitivním barvám. Ivana začala kreslit malý střed teplou žlutou barvou. Střed je obklopen fialovou barvou, která představuje tajemno. V artefiletickém díle je převaha modrých a zelených odstínů. Zelená barva dodává pocit bezpečí, převažuje v ní žlutá složka. Naopak tmavě modrá barva je skličující. V díle se vyskytuje i hnědá barva, solidní, která představuje jistotu, pořádek, evokuje pocit domova. Černá barva se v dílech opakovaně objevuje, nyní v podobě tenkého kruhu uprostřed díla, jako připomínka žitého smutku.



Ilustrace 5: 3. výtvarné dílo (září 2018)

1. Citace (září 2018)

Yveta: „Jak ses cítila při kresbě tohoto výtvarného díla?“

Ivana: „ Já jsem volila barvy podle citu, nálady, protože mi bylo prostě fajn v práci, tam kde jsem. Je tam pozitivní energie, ty děvčata mě nabíjejí a cítím se s nimi dobře, v bezpečí, mám s nimi hezký vztah a to se i odrazilo v obrázku, že jsem byla dobře naladěná, že mi bylo fajn.“

Pozn.: v této chvíli nastala delší doba odmlčení. Před Ivanu jsem vyrovnala předchozí výtvarná díla.

Ivana: „Mám husinu. Je tam veliký posun. Je to zajímavé. Tý bláho, tý jo. Vnitřek, okolí černé, tmavé. Tý jo. Já jsem se fakt cítila jakoby, fakt jako dobře, malovalo se mi to dobře a měla jsme to i poměrně rychle namalované, rychle, prostě to odsýpalo, víš? Já беру ty barvy pocitově. Měla jsme dobrou náladu, byla jsem dobře naladěná. Tento obrázek se mi maloval nejlépe, s největší lehkostí. Bylo to pro mě hrozně příjemné.“

Yveta: „Promítla se do kresby i Tvá profese? Myslela jsi i na práci?“

Ivana: „Jsem v práci ráda. Je to o psychické pohodě, je to prostředí, které znám. Věřím tomu, že práce je prostředí, ve kterém se cítím dobře a je tam pozitivní energie pro mě, jak tam jsou ty holky.“

4. Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě (říjen 2018)

Na artefietickém díle kresleném v říjnu spatřuji jako dominantní barvu oranžovou, která je spjata s pocity radosti a očekávání. Výrazný je i světle fialový kruh, který ve mně evokuje melancholii a přechází do vnějších kruhů, které vyvolávají pocit neznámých dálek a z nich spojené úzkosti. Znovu se zde vyskytuje smutná černá barva. V artefietickém díle je převaha hnědých kruhů, která ukotvují do reality, touze po jistotě a pořádku. Za povšimnutí stojí i téměř dokonalá kresba pouze v kruzích.



Ilustrace 6: 4. výtvarné dílo (říjen 2018)

1. Citace (říjen 2018)

Yveta: „Jak ses cítila při kresbě? Myslela jsi na práci?“

Ivana: „Kreslila jsem, já jsem se cítila dobře. Nevzpomněla jsem si na smutné, vše se mi daří v práci vytěsnit, nemyslím negativně, pak to na mě spadne doma. Poslouchala jsem a kreslila jsem. Kreslila jsem, jak se cítím teď. Dobře a v bezpečí.“

Yveta: „Jak jsi kreslení započala?“

Ivana: „Kreslení jsem započala středovým kruhem. Vždycky začínám kreslit od středu. Nepřemýšlela jsem o barvách, brala jsem je pocitově.“

Yveta: „Vnímáš odlišnou barevnost od předchozích výtvarných děl?“

Ivana: „Ano, je jiná barevnost.“

Yveta: „Jak na Tebe výtvarné dílo působí?“

Ivana: „Působí na mě vesele. Kreslí se mi dobře a to se odráží v barvách na obrázku. Modrou barvu vnímám jako naději. Bude lépe.“

5. Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě (listopad 2018)

Artefiletické dílo působí jednoduše, přehledně, barvy se nemísí jedna do druhé, každá má svoje pevně dané místo. Střed kruhu je světle oranžový, teplý, veselý. Znovu se zde objevuje hnědá barva, která ukotvuje do reality a jistoty. Výrazná je červená elipsa, která ve mně evokuje sílu a vzrušení, až výstrahu. Artefiletické dílo je kreslené pomocí elips s převládajícími odstíny zelené barvy. V celkovém dojmu působí dílo jako vřelé. I přesto, že si Ivana dala na výsledku artefiletického díla záležet, působí odbytě, ledabyle.



Ilustrace 7: 5. výtvarné dílo (listopad 2018)

1. Citace (listopad 2018)

Yveta: „Bylo Ti příjemně při kresbě výtvarného díla?“

Ivana: „Ano, bylo.“

Yveta: „Co se Ti vybavilo při samotné kresbě?“

Ivana: „Myslela jsem při tom na Vánoce, že přijede Kája. L. místo u štědrovečerního stolu nabídneme její babičce, mé bývalé tchýni, se kterou jsem vždycky měla dobrý vztah, ale nenavštěvovaly jsme se. L. s ní ano, bydlely kousek od sebe. Po L. smrti jsme se víc sblížily. Ona je sama, dcera žije na Mallorce. Tak jsme ji pozvali na S. narozeniny 18.11. A byla strašně šťastná a dojatá. Po dohodě s mým mužem ji pozveme na Štědrý den.“

Ivana: „Protože bydlely kousek od sebe, tak se občas i navštívily. Já se s ní potkávala, bavily jsme se, ale nenavštěvovaly jsme se. Byly jsme v kontaktu na sociální síti. Když L. zemřela, tak jsme si psaly. Viděly jsme se v parku, sešly jsme se kvůli S., aby ji viděla. Pak jsme ji s manželem pozvali na S. narozeniny.“

6. Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě (leden 2019)



Ilustrace 8: 6. výtvarné dílo (leden 2019)

Elipsy předchozího díla vystřídaly pravidelné kruhy o stejných šířkách. Artefietické dílo je veselé i přesto, že téměř polovina všech kruhů je tvořená modrými a zelenými

odstíny barev. V modrém středu spatřuji klid. Celé dílo působí příjemně, vřele, teple. Oproti předchozím artefiletickým dílům je zde patrný silný kruh červené barvy, který nevnímám jako výstrahu, ale lásku, pozitivní sílu.

1. Citace (leden 2018)

Yveta: „Jak ses cítila při kresbě posledního výtvarného díla z naší artefiletické řady?“

Ivana: „Před krátkou dobou jsem se vrátila z návštěvy Francie. Je to veselé. Období Vánoc, kdy jsem tu měla dceru týden a hned na to druhý týden jsem jela za ní do Francie.“

Ivana: „Ano, byla. Proto Ti říkám. Paradoxně to byly nejhezčí Vánoce. Neměla jsem čas truchlit, brečet. Všechno se to připravovala, pak přijela bývalá tchýně, L. babička tam byla. Všechno to probíhalo hezky. Samozřejmě jsme vzpomínali na tu L. Byla jsem sama z toho překvapená, jak to pro mě mělo pozitivní přínos. Jsem nabitá pozitivní energií. Cítím se odpočatá. Bylo to krásné. Vánoční Toulouse vyzdobené. Dělali jsme si tam výlety a fakt jsem byla úplně nadšená. Dlouho jsem se takhle necítila.“

Yveta: Jak se Ti kreslilo naše poslední artefiletické dílo?“

Ivana: „Hezky se mi to malovala. Jsem plná dojmů. Cítím se dobře. Troufám se říct, že jsem ani nemusela na nic myslet. Já jsem si prostě malovala. Měla jsem to období po tom po vánočním období dobrou náladu, cítila jsem se odpočatě.“

Yveta: „Jak se cítíš v zaměstnání?“

Ivana: „Pořád se opakuji, ty děti mě tam hodně dobíjí. Vše pozitivní.“

6.5 Uzavírací fáze v artefiletickém programu

Po výrazové hře v artefiletickém programu přichází na řadu uzavírací fáze, která je pro celý artefiletický program shodná.

Tab. 8: Uzavírací fáze programu

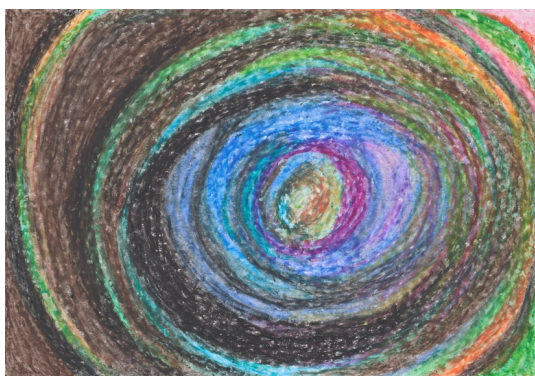
| Uzavírací fáze | 12 nejoblíbenějších způsobů |
|------------------------------|---|
| Zadání | Existuje nepřehledné množství návodů, jak docílit subjektivní pohody. Pojdme se nyní spolu nejdříve zamyslet nad návodem, jak docílit subjektivní mizerné nálady. Každá si napíše do tabulky dvě subjektivní mizerné aktivity a dvě aktivity na zvýšení subjektivní pohody. Po ukončení celé artefiletické řady (6 výtvarných děl) nám vznikne tabulka s 12 nejoblíbenějšími způsoby, jak docílit subjektivní mizerné nálady a 12 nejoblíbenějšími způsoby, jak docílit subjektivní pohody. |
| Záměr | Záměrem aktivity je uvědomit si, čemu se věnujeme i přesto, že se potom cítíme mizerně. A naopak, čemu se nevěnujeme dost často, i když víme, že nám to dlouhodobě přináší pocit subjektivní pohody. |
| Motivace | Uvědomit si, co nás brzdí a co posouvá k pocitu subjektivní pohody. |
| Organizační forma | dvojice |
| Emoční náročnost | 2 (stupnice 1 až 4); přebráno z knihy Slavíková, Slavík, Eliášová, 2015, str. 20) |
| Organizační náročnost | 1 (stupnice 1 až 4); přebráno z knihy Slavíková, Slavík, Eliášová, 2015, str. 20) |
| Pomůcky | <ul style="list-style-type: none"> • pracovní list s vytištěnou tabulkou • pero |
| Časová dotace | 10 minut |
| Prostředí | Klidné prostředí kavárny. |
| Popis | Po ukončení reflexe artefiletického programu nastala uzavírací fáze. Ivaně bylo vysvětleno, že si v průběhu šesti schůzek u artefiletického programu vždy na konci lekce každá napíšeme dvě činnosti, po kterých se cítíme mizerně a dvě činnosti, které nám zvyšují subjektivní pohodu, cítíme se šťastní. |
| Cíl | Uvolnění, příprava na návrat do reality. |

Tab. 9: Způsoby zvýšení subjektivní pohody

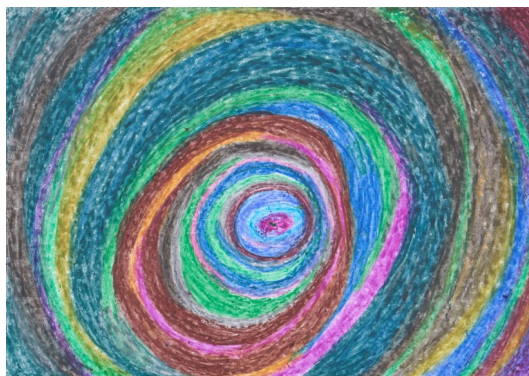
| 12 nejoblíbenějších způsobů Jak se cítit mizerně / Jak si zvýšit subjektivní pohodu | | |
|--|---|---|
| Jméno | Příklady mizerně vnímaných činností | Příklady pozitivně vnímaných činností |
| Ivana | <ol style="list-style-type: none"> 1. tím, že se věnuje škole, nemá čas na vnučku S. 2. hodně solí, i když ví, že to není zdravé 3. má ráda kořeněná jídla, i když ví, že jí nedělají dobře 4. kvůli své pracovní době nemá čas na přátele 5. občas jí chvíli před spaním 6. málo spí | <ol style="list-style-type: none"> 7. houbaření 8. procházky v lese 9. poznávání nových míst 10. plavání 11. cestování 12. pobyt na sluníčku |
| Yveta | <ol style="list-style-type: none"> 1. činnosti, které lze vyřídít za tři minuty, odkládá několik dnů 2. občas čte články ze života celebrit 3. jí chvíli před spaním 4. chodí na schůzky se zpožděním 5. málo spí 6. nepravidelně cvičí | <ol style="list-style-type: none"> 7. pravidelně cvičit 8. vyhýbat se sladkým jídlům 9. pečlivě si plánovat čas 10. každý den se věnovat tvůrčí činnosti 11. více číst 12. plánovat aktivity pro vlastní děti |

6.6 Vizuální srovnání výtvarné řady

V následující kapitole uvádím výtvarnou řadu obsahující všechna výtvarná díla, která vznikla v rámci artefietického programu Vyjádření vlastní zkušenosti ve výtvarné tvorbě. Kvůli možnosti vizuálního porovnávání jednotlivých výtvarných děl je uvádím na jedné straně.



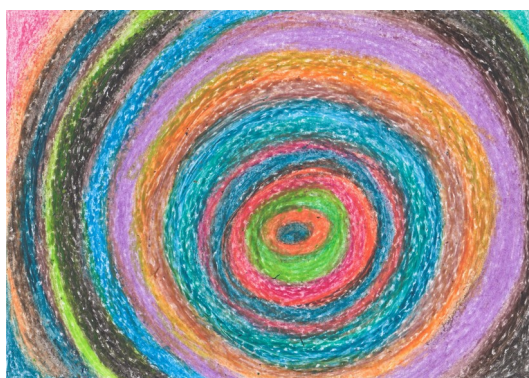
Ilustrace 9: Srovnání červenec 2018



Ilustrace 10: Srovnání srpen 2018



Ilustrace 11: Srovnání září 2018



Ilustrace 12: Srovnání říjen 2018



Ilustrace 13: Srovnání listopad 2018



Ilustrace 14: Srovnání leden 2019

6.7 Vyhodnocení artefiletického programu

S Ivanou jsme vytvořily řadu šesti artefiletických děl, které slouží pro vizuální srovnání expresivního vyjádření. Ivana barvy volila intuitivně podle aktuální nálady a bez předchozí vědomosti o psychologii barev. V použití barev hraje roli jak osobní preference, tak kulturní vštěpování. Já jsem své závěry hodnocení artefiletických děl Ivany stavěla na základě srovnání:

1. osobního vnímání artefiletických děl z pohledu psychologie barev a vlastní intuice
2. pozorování Ivany při samotné tvorbě i rozhovorech
3. reflektivního dialogu, kdy Ivana měla možnost hovořit o pocitech a dojmech doprovázející výrazovou hru
4. porovnání jednotlivých děl mezi sebou v artefiletické řadě (uvedeno na s. 73)

Ivaně jsem vytvořená artefiletická díla neponechávala. Když kreslila, neměla možnost porovnání s předchozím dílem, nebyla ovlivněná předchozí volbou barev, ani tvarů. Když jsem před Ivanu rozložila artefiletickou řadu, sama byla překvapená, jaký je posun v barevném vnímání, nechtěla tomu uvěřit. Artefiletickou řadu považuji za důležitou, protože Ivaně umožňuje s odstupem času vidět, jak se v daný čas cítila, co prožívala, jak velká byla její subjektivní pohoda. Uvědomila si, jak moc je pro její subjektivní pohodu důležitá opora rodiny, dále opora v zaměstnání (podpora od žáků z internátu, podpora od kolegů ze zaměstnání).

Posun barevného pojetí jednotlivých děl v artefiletickém programu je patrný. První dílo působí skličujícím dojmem, je v něm strach, obava, smrt, nicota. Když člověk disponuje subjektivní pohodou, nekreslí černá díla. V dalších dílech se postupně zmenšuje podíl černé barvy, poslední dvě díla již černou barvu neobsahují. Poslední dílo je optimistické, hravé, plné naděje a očekávání hezkých dnů. Ivana se cítila při kresbě příjemně a myslela na příjemné věci (Vánoce v kruhu rodiny, výlet za druhou dcerou K. do Toulouse). Při pohledu na artefiletickou řadu vidím u Ivany zvýšení subjektivní pohody. Sama uvádí, že se cítí mnohem lépe. Artefiletická řada značí postup směrem ke zvyšování subjektivní pohody.

Zeptala jsem se Ivany, v čem pro sebe spatřuje význam artefiletického programu. Ivana svou úvahu nad otázkou začala přesvědčením, že pro ni jsem byla důležitá já jako pedagog artefiletického programu. Byla ráda, že jsme se viděly, mohly spolu kreslit a vést dialog. Jako velmi přínosné považuje i společné rozhovory s doktorkou Magdou Nišpouskou.

Ivana: „Zaujalo mě, že jsem se vždycky sešla s Tebou. Že jsme se viděly a mohly spolu popovídat. Když se sejdeš s někým, s kým Ti je dobře, že Ti to dá víc, než psycholog, s kterým jdeš na krev. Což sama vidíš, že si také pobulím při našem setkání. Navenek už chci působit, že je to zaléčené. Taky čekám, že bude doba, kdy už o tom budu moc mluvit bez slz. Ale prostě hrozné.“ (osobní výpověď, Ivana, leden 2019).

Po vyhodnocení artefiletického programu mi přišla význačná slova Františka Palackého (1798-1876): „Co z pravé lásky pramení, nikdy nevysychá.“ Protože celým artefiletickým programem se prolíná Ivanina láska k jejím dcerám. Láska k zesnulé dceři pokračuje i po její smrti.

6.8 Doporučení

Po vyhodnocení artefiletického programu jsem zařadila doporučení Ivany, která hraje klíčovou roli ve zvyšování její subjektivní pohody. Doporučení jsou cílena na lidi v obdobně náročné životní situaci a já se domnívám, že by jim mohla pomoci.

Ivana byla po tragické události na neschopence. Díky podpůrnému pracovnímu prostředí na ni kolegové nezanevřeli a vytvořili jí vhodnou půdu k návratu do práce. Kolegyně navíc Ivanu přesvědčila, že pro ni návrat do práce je přínosný a žádoucí. Ivana se návratu do zaměstnání obávala. Nevěděla, jak na ni bude reagovat její skupina žákyň. Jak se vůbec před žákyně má postavit, vždyť se jedná se o dospělé slečny. Zda se budou vyptávat, co se přihodilo. S kolegyní se předem domluvila, že žákyním šetrně sdělí pouze informaci, že Ivana přišla tragickým způsobem o dceru.

Doporučení Ivany:

1. Nejdříve se rozhodnout pro návrat do zaměstnání.
2. Mít v zaměstnání důvěryhodného člověka, který mu vytvoří půdu, aby se mohl vrátit.
3. Obeznámit žákyně s informací o ztrátě dcery. Kolegyně žákyním sdělila, že Ivana tragickým způsobem přišla o dceru a jak se k ní mají chovat (nekondolovat a nevyptávat se).

Ivana mi řekla, že kdyby doma zůstala další měsíc dva, návrat do práce by byl o to náročnější. Byla vděčná kolegyni, že ji postrčila k návratu do práce a byla ochotná jejím žákyním vysvětlit nastalou situaci s noblesou.

Ivana: „Řekla, přijď do práce, zvládneme to. A já jsem strašně ráda.“

6.9 Diskuze

Když jsem si vybírala téma bakalářské práce, věděla jsem, že chci závěrečnou práci prolnout s výtvarnou tvorbou. Zaujala mne artefiletika, se kterou jsem doposud neměla žádnou osobní zkušenost, což jsem při volbě tématu bakalářské práce nepovažovala za překážku. Byla jsem ráda, že se dozvím o jiném přístupu ve výtvarné tvorbě. Během průběhu artefiletického programu jsem si musela přiznat, že předchozí zkušenost, například v roli účastníka artefiletického semináře, by pro mě byla velkou výhodou.

Monografická literatura od autora Doc. PaedDr. Jana Slavíka, CSc. se mi četla obtížně, především z důvodu zvolené typografie. Navíc je artefiletika v knihách popisována v širších souvislostech, které mi odváděly pozornost od pochopení hlavní podstaty artefiletiky. Přesto považuji zmíněnou literaturu za velmi přínosnou. Většina dostupné literatury týkající se artefiletiky se zaměřuje na školní nebo předškolní vzdělávání a výchovu dětí. Artefiletika si našla uplatnění i v andragogice, ale zatím ho dle mého názoru nevyužívá v plném rozsahu. Zde vidím možnost vzájemného obohacování andragogiky a artefiletiky.

Mojí respondentce Ivaně se během naší spolupráce přihodila tragická událost v podobě úmrtí dcery. Najednou jsem se potýkala s vlastním rozpolcením, zda zůstat

u své původní respondentky nebo ji změnit. Dospěla jsem k rozhodnutí si Ivanu ponechat. Změna by byla obtížná a je dost pravděpodobné, že bych se potýkala s jinými obtížemi. Například, že by respondentka v průběhu programu již nechtěla dále spolupracovat. Důvody neochoty mohou být různé (program neoslovil, očekávání něčeho jiného). Ivanu znám, proto jsem předpokládala, že toto u ní s největší pravděpodobností nenastane.

Další otázkou pro mě znamenala hloubka rozhovorů, aby nepřesahovala rámeček artefiletiky směrem k arteterapii. Uvažovala jsem, zda se může v artefiletice hovořit o tak závažném tématu, jakým je smrt blízké osoby. Nakonec se opírám o tvrzení, že se artefiletika neuzavírá před trpkými tématy, naopak je přínosné se jimi zabývat (teorie bakalářské práce, viz s. 16). Pokládám si otázku, jaká životní situace se může hodnotit jako nevhodná pro artefiletiku?

Uvítala jsem pomoc s vedením rozhovorů od doktorky Magdy Nišpenské, protože jsem neměla předchozí zkušenost s vedením rozhovoru. Ivana rozhovory s námi považuje za velmi přínosné, protože rozhovory přišly v době, kdy je nejvíce potřebovala. Otevřenost Ivany přisuzuji náklonnosti ke mně i k doktorce Magdě Nišpenské. Po úvodu praktické části jsou zařazeny možnosti spolupráce, které Ivana využívá, aby si zvýšila subjektivní pohodu. Podle hodnocení Ivany usuzuji, že možnosti nabízené spolupráce lze pokládat za dostačující a ucelené a je na každém jedinci, zda je využije. Ivana ji uvítala a s vděkem přijala.

Smrt blízké osoby znamená náročnou životní zkoušku. Nebyla jsem si jistá, zda jsem natolik silná, abych mohla pracovat s člověkem, který je ve velké subjektivní nepohodě následkem traumatu ze smrti blízké osoby. Obávala jsem se, zda zvládnu rozhovory zpracovat tak, abych se sama nedostala do velké psychické nepohody, která neskončí se závěrem rozhovoru. V určitých částech rozhovoru jsme si ponechala odstup, který nebyl vyvolán lhostejností nebo nudou, ale ochranou vlastních hranic.

Překvapilo mne, že si Ivana dva týdny po smrti dcery L. byla plně vědoma, že se situaci nesmí poddat, musí si obnovit subjektivní pohodu, musí začít fungovat v běžném pracovní i mimopracovní oblasti života. V rozhovorech Ivana chce nalézt pochopení minulých zážitků a jejich následné integraci do své zkušenosti. Mimo jiné i proto, že si chce zachovat důstojný obraz dcery L. ve své mysli. Za důležité považuji, že si Ivana v

rozhovorech sama sobě přiznala, že si není jistá, čemu dcera L. z podávaných informací ze svého života věřila nebo nevěřila, zda byla schopná rozeznat skutečnost od fikce. Ivana dokázala verbalizovat L. problém s drogami. Přiznala si, že se v její výchově dopustila několika chyb, které je odhodlaná neopakovat (např. nevytvářet idealizovaný obraz otce). Ivana vnučce S. vypráví o jejích rodičích. Informace vnučce podává podle jejího věku (3 roky). Dále považují za důležité, že se Ivana zamyslela nad požadavky, které by vznesla L. vůči ní a vůči své dceři S. Ivana se domnívá, že L. prosí, aby ji Ivana pochopila, odpustila, propustila ji. Ivana vnímá celou situaci za neuzavřenou. Je těžké dceři L. odpustit, propustit jí (nechat pohřbít). Dále by si L. pro svou dceru S. od Ivany přála, aby se Ivana vyvarovala chyb, kterých se dopustila u ní.

U vlastního artefiletického programu jsem zvažovala, zda dát zahřívací aktivity i ukončovací fáze totožné pro každou artefiletickou hodinu. Zda lekce nebudou stereotypní. Nakonec jsme usoudila, že zvolit jednu aktivitu pro zahřívací i závěrečnou fázi je příznačné, protože zadání vlastní výrazové hry je také totožné pro každé naše setkání v artefiletickém programu. Navíc považují za přínosné možnost postupného doplňování pracovních listů. Trénuje se vytrvalost, odpadá nervozita ze zadání zahřívací a závěrečné fáze, zadání si lze dopředu promyslet.

V zahřívací fázi artefiletické hodiny jsem zvolila aktivitu „Hra na pocity“, ve které se pracuje se ztvárněním pozitivních a negativních emocí. Za zdařilé považují „Kresbu méně šikovnou rukou“. Aktivita uvolnila atmosféru, obě jsme ji považovaly za vtipnou. V závěrečné fázi artefiletického programu jsem zvolila aktivitu „12 nejoblíbenějších způsobů“, které byly cílené k získání subjektivní pozitivní nálady. Aktivitu považují za přínosnou, protože Ivaně pomohla si uvědomit, čemu se lze vyhnout a tím podpořit subjektivní pohodu nebo naopak, čemu se pro podporu subjektivní pohody věnovat častěji.

Závěr

Předmětem bakalářské práce bylo využití artefiletického programu za účelem zvýšení subjektivní pohody pedagoga volného času působícího jako vychovatel. Zvýšení subjektivní pohody bylo uskutečněno pomocí poznávání sebe sama, rozvojem osobnosti a pozitivních vlastností. Subjektivní pohoda je optimální stav psychické, fyziologické a sociální pohody. V dnešní době jsou na člověka kladeny velké nároky, proto je obtížné zachovat si nebo dokonce zvyšovat subjektivní pohodu, která je součástí kvality života.

Ivanu v průběhu artefiletického programu postihla nečekaná tragická událost, úmrtí dcery L. Chtěla jsem ji pomoci integrovat minulé zážitky do zkušenosti pomocí exprese, reflexe a rozhovorů, a tím jí pomoci zvýšit si subjektivní pohodu. Ivana je silná osobnost, která dokázala na náročnou životní situaci nahlédnout racionálně. Krátce po tragické události si Ivana uvědomila, že musí opět začít plnohodnotně fungovat, hlavně kvůli zodpovědnosti za vnučku S., svěřenou do její péče. Během rozhovorů i výtvarné exprese si Ivana definovala chyby, kterých se dopustila ve výchově dcery L., a kterých se chce vyvarovat ve výchově vnučky S. Uvědomila si, že se jí vlivem náročné životní situace prohloubily určité vlastnosti a ctnosti (např. trpělivost, podezřívavost). Dále si stanovila růstové faktory, které jí napomáhají ke zvýšení subjektivní pohody (sociální opora, profesní spokojenost, naděje, vůle, vděk, nezdolnost, odhodlání poučit se z chyb minulosti, úcta). Dokázala si připustit a následně verbalizovat nepříjemné okolnosti života dcery L. (drogy, přetvářka). To vše pomalu pomáhá Ivaně navracet subjektivní pohodu.

Za nepostradatelné považuji skloubení tří složek artefiletického programu (exprese, reflexe, reflektivní dialog), které napomáhají integraci žité zkušenosti člověka, jemuž je program určen. Ivana při pohledu na artefiletickou řadu viděla výrazný barevný posun, především mezi prvním a posledním výtvarným dílem. Posun nastal směrem k pozitivním barvám. Artefiletika může působit jako cesta k rozvoji sebereflexe a prohloubení sebepoznání, což přirozeně vede k lepšímu zvládnutí zátěže a stresu, a tím přispívá k vyšší míře subjektivní pohody. Pokud dojde k prohloubení sebepoznání, přirozeně dojde i k prohloubení poznání a citlivosti pro ostatní, což je v práci pedagoga důležitou kvalitou.

U Ivany lze předpokládat, že její osobnost, bez ohledu na osobní problémy, je schopna zvládat pracovní zátěž. Dále spatřuji významnou souvislost mezi rodinným stavem a celkovou subjektivní pohodou. Ivana věnuje velkou pozornost rodině (péče o vztahy), svému životnímu stylu a náplni svého volného, mimopracovního času. Její pozornost ve volném čase se nyní upírá na vnučku S. a ukončení vysokoškolského studia.

Navržený artefiletický program budu dále rozvíjet a využívat ve své následující artefiletické práci pedagoga volného času. Věřím, že bude inspirujícím zdrojem nápadů i pro artefiletické programy dalších pedagogů.

Literatura

BLAHUTKOVÁ, M., DAN, J., 2008. Zdraví a osobní pohoda: některé nové přístupy a metody posuzování. *School and Health 21* [online], č. 3, s. 123-128 [vid. 08.03.2019].

Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/2007/konference_2007/sbornik_2007/sb07_so_ucasny_diskurs/cze/blahutkova_dan_cz.pdf

DŽUKA, J., DALBERT, C., SCHMITT, M., 2013. Viera v spravodlivý svet a jej ochranná funkcia vo vzťahu k subjektívnej pohode: výskum špecifických kopingových reakcií. *Československá psychologie*, roč. LVII, č. 1., s. 64-72.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN80-85931-79-6

HÁJKOVÁ, E., 2015. *Podpora sebereflexe jako součást osobního růstu u pedagoga volného času*. [online]. Liberec: Přírodovědně-humanitní a pedagogická fakulta, Technická univerzita. [vid.20.09.2018]. Dostupné z: http://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/25689/BP_Eliska_Hajkova_2015.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

HERRMANNOVÁ, J., 2014. *Zvládání obtížných životních situací pomocí artefiletiky*. [online]. Liberec: Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Technická univerzita. [vid.25.03.2019] Dostupné z: http://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/57535/V_27114_Pb.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

HERRMANNOVÁ, J., 2017. *Artefiletika jako prostředek osobnostního růstu u osob se zdravotním postižením*. [online]. Liberec: Přírodovědně-humanitní a pedagogická fakulta, Technická univerzita. [vid.04.11.2018]. Dostupné z: http://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/23905/DP_Herrmannova_Jaroslava.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

KEBZA, V., 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

MACHOVÁ, T., 2016. *Osobní pohoda a pracovní spokojenost učitelů 2. stupně ZŠ*. [online]. České Budějovice: Fakulta pedagogická, Jihočeská univerzita. [vid.28.03.2019]. Dostupné z: http://https://theses.cz/id/nfn1b7/Machov_Tereza.pdf

- MAREŠ, J., 2012. *Posttraumatický rozvoj člověka*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3007-3.
- MAREŠ, J., 2009. Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence. *Československá psychologie*, ročník LIII, č. 3, s. 271-290.
- NIŠPONSKÁ, M., 2017. K významu sdílení osobní minulosti pro narativní identitu. *Historia Scholastica*, roč. 2, č. 31., s. 76-94. ISSN 2336-680X.
- NIŠPONSKÁ, M., ROUTKOVÁ, B., 2018. Využití tvořivé narativity učitelem pro podporu osobnostního růstu žáků 1. stupně. *Kvalita života 2017.*, s. 296-309. Prešov: Bookman. 1.vyd. ISBN 978-80-8165-261-5.
- PAULÍK, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.
- POTMĚŠILOVÁ, P., SOBKOVÁ P., 2012. *Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3120-8.
- PSYCHOWEB, 2008. A. H. Maslow-sebeaktualizace. In: humanistická psychologie 3/3 [online]. [vid. 10. 01. 2019]. Dostupné z: <http://www.psychoweb.cz/psychologie/maslow-a-h-sebeaktualizace-seberealizace/>
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2001. *Pedagogický slovník*. 3. rozš. a aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-579-2
- SLAVÍK, J., 1997. *Od výrazu k dialogu ve výchově: artefiletika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-437-3.
- SLAVÍK, J., 2011. *Umění zážitku, zážitek umění (teorie a praxe artefiletiky)*. I. díl. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-498-3.
- SLAVÍK, J., 2011. *Umění zážitku, zážitek umění (teorie a praxe artefiletiky)*. II. díl. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-130-3.
- SLAVÍKOVÁ, V., SLAVÍK, J., ELIÁŠOVÁ, S., 2007. *Dívej se, tvoř a povídej!:* artefiletika pro předškoláky a mladší školáky. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-322-2.
- SLAVÍKOVÁ, V., SLAVÍK, J., HAZUKOVÁ, H., 2010. *Výtvarné čarování: artefiletika pro předškoláky a mladší školáky*. 2. vyd. Úvaly: Albra. ISBN 978-80-7361-079-1.

Světová zdravotnická organizace, 2018. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* [online]. [vid. 12. 03. 2019]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>

VÝROST, J., BIČEJOVÁ, M., OČKAJOVÁ, M., 2014. Prediktory subjektívnej a psychologickéj pohody zamestnaných žien – matiek maloletých detí. *Psychologie pro praxi*. roč. XLIX., č. 3 – 4., s. 33-46.

ZÁVORA, J., NIŠPONSKÁ, M., 2008. *Principy fenomenologické reflexe výtvarného projevu jedince se systemickým přesahem, s.1-9*. Bratislava: Stimul. ISBN 978-80-89-236-29-9.

Seznam příloh

Příloha 1 Ukázka rozhovorů

Příloha 2 Výtvarná díla z artefietického programu

Příloha 1 Ukázka rozhovorů

Březen 2018

Yveta: „Ivčo, jak jde psaní bakalářské práce?“

Ivana: „Yvet, já mám teď úplně jiné starosti. Před dvěma týdny si vzala dcera život, zhroutil se mi celý svět. Zbyla tu po ní dvouletá S.“

Yveta: „Cože? V takové těžké životní situaci, upřímnou soustrast. Omlouvám se, že se ptám na takové hovadiny, které jsou naprosto nepodstatné. Moc se omlouvám.“

Ivana: „Yvet, děkuji. V pondělí chci jít do práce. Byla jsem na neschopence, ale chci to zkusit. Malou jsme dostali do péče. Neomlouvej se, nemohla jsi nic vědět a podporovaly jsme se navzájem, co se týká studia. Musím na studijní a domluvit se. Ráda bych dodělala, co nejdříve. Teď to budu obzvlášť potřebovat, ale nemám myšlenky na školu.“

Yveta: „Strašně mě to mrzí, kdybych Ti mohla jakkoliv pomoci, jsem tu pro Tebe. Ivčo, chápu, že to chceš dodělat co nejdříve, ale škola není všechno.“

Ivana: „Jsi hodná, děkuji za podporu. Je to to nejhorší, co může mámu v životě potkat.“

Yveta: „Ano, je.“

Ivana: „Uvědomuji si, že pokud odložím školu, bude se mi obtížně navazovat. Jedná se prakticky o čtyři zkoušky a bakalářskou práci. Zajdu za U. a proberu to s ním.“

Yveta: „V tomto Ti nechci radit. Za U. zajdi, určitě.“

Ivana: „Fakt nejsem schopná říct, co bude. Poslouchat vážnou hudbu a připravovat se na zkoušky a psát bakalářskou práci, do toho chodit do práce, k psychologovi a starat se o malou. Dělán to tak, jak to cítím. Do práce to chci zkusit a další se uvidí. Splnit si toho, co nejvíc ve škole a domluvím se s U. Yvet, strašně to bolí a nikdy se s tím nesmířím, co se stalo. Ta bezmoc. A mladší dcera mi odjela do Francie, žije tam šest let. Kdybych alespoň ji tady měla.“

Yveta: „Ivčo, nejde se s tím vyrovnat.“

Ivana: „Nevyrovnám se s tím nikdy. Nechci Tě tím obtěžovat.“

Yveta: „Moje prababička přežila všechny tři své děti, všechny zemřely přirozenou smrtí, na každé návštěvě mi plakala. Neuměla jsem jí pomoci.“

Ivana: „Nejde pomoc. Nejde na to, ani co říct. Je to život. Snad jen čas zmírní bolest, ale nevymizí. Nejde, děti milujeme ze všeho nejvíc.“

Yveta: „Tvá dcera musela být ve velmi obtížné situaci, když zvolila únik.“

Ivana: „Doktorka mi řekla, že trpěla zřejmě maniodepresivní psychózou. Neléčila se. Rozešli se s přítelem a ona spáchala sebevraždu. Malá byla u nás v tu dobu. Zkrat. Ach jo.“

Yveta: „Ivčo, jak jsi zvládla první den v práci?“

Ivana: „Yvet, no, zvládla jsem to. Pobrečela jsem si párkrát, ale mám to za sebou.“

Yveta: „A jsi ráda, že jsi šla?“

Ivana: „Asi ano. Péče o S. je rozložená na tři osoby a já tím, že budu v práci, přijdu na jiné myšlenky a musím fungovat.“

Yveta: „Možná čím dříve, tím lépe. Kdybys to odkládala, bude návrat o to náročnější. A jak to zvládá S.? A nechtěla jsi jít na rodičovskou dovolenou?“

Ivana: „Musím přijít na jiné myšlenky a neutápět se v bolesti, L. mi to nevrátí, na tolik mám zdravý rozum. Rodičovskou dovolenou bych řešila jen v nejkrajnějším případě.“

Yveta: „Musí být náročně fungovat přes den s malým dítětem, pak jít na odpolední směnu a do toho ta zamotaná škola.“

Ivana: „Ta škola mě trápí nejvíc. Ale chci a budu se S. věnovat, i kdybych tu škola neměla dodělat. Zkoušku z poslechu nemám šanci dát.“

Yveta: „Hodně jsem se školou nervovala, protože na ní nemám čas a pak jsem doma protivná. Ale po tom, co se smutného přihodilo Tobě, jsem si uvědomila, jaká je blbost se tím takhle nervovat.“

Ivana: „Yvet, přesně tak. Jsou v životě důležitější věci. I já jsem na to přišla díky této tragédii, která mě potkala. Ještě popřemýšlím, jestli nezměním práci kvůli malé. Půjde pak do školy a já budu chodit do práce odpoledne a vracet se v 22:00. To ji neuvidím

vůbec. A ještě studovat? Nevím, nevím. Věnuji se S., co to jde. Je to pro nás s manželem strašně těžké. Já prostě přežívám.“

Yveta: „Ivanko, jak zvládáš péči o vnučku a do toho práci?“

Ivana: „Pohybuji se jen mezi S. a prací. Jsem ráda, že přeběhnu do práce, večer mě manžel vyzvedne autem, jinak se držím doma. Nikam nemůžu chodit. Čeká mě náročný týden, soud ohledně S., další den poradenství ohledně pěstounství.“

Yveta: „A není lepší si S. osvojit? A jakou roli v tom sehrává její tatínek? Má o ni zájem? Chtěl by ji do péče?“

Ivana: „Adopce prý nejde, protože jsme v příbuzenském vztahu. Otec není uveden v rodném listě. Je to těžké. Že otec není uveden v rodném listě je pro nás jedině dobře. Neumím si představit, že by nebyla u nás. Nemá sestřenice ani bratrance. Dcera je svobodná. Je jí 26, ale tak za dva roky by chtěla. Chtěla by, abychom se přestěhovali za ní. Po maturitě jela jako Au pair, po šesti měsících se vrátila a za dva měsíce jela znovu a je tam šest let. Je tam doma, má tam rok přítele a přátele, studovala tam a má tam práci. Žádá o občanství, chce mít dvojí.“

Yveta: „A co S.?“

Ivana: „Máme za sebou soud, zase jsem celé dopoledne probřečela. U soudu je verdikt, že je naše. Pak jsme byli u nás ve školce. Mám slíbené, že ji vezmou od září, i když tři jí budou až v listopadu. Je velká, všichni jí tipují tři roky. Moje L. chodila ve dvou a půl letech do mateřské školky a byla za hvězdu, bez plen, pila sama z hrnku, nádobí si po sobě odnesla, byli z ní hotoví.“

Yveta: „Taky doufám, že mi S. ukážeš, že si ji nenecháváte jen pro sebe.“

Ivana: „Vždycky jsme dávala foto na Facebook, když jsme hlídali, když jsme spolu vařili a tak. Teď nemám chuť na nic, jen přežívám. Je to náš andílek.“

Yveta: „Já vím, ale S. život teprve začíná a Vy jí musíte pomoc k tomu, aby byla veselá. Kdo jiný má být veselý, když ne děti. Andílek, ale určitě Vás i prohání?“

Ivana: „Je to náročné, nebudu tvrdit, že ne. Odpoledne hlídám já, pak si jdu odpočinout do práce a do toho ta škola. Uf a to mě ještě čeká studium speciální pedagogiky. Budu si podávat přihlášku na kurz speciální pedagogiky. Musím něco dělat, abych to psychicky

zvládla. Včera jsem šla brzy spát, potřebovala jsem si přivstat, čekám návštěvu z OSPODu, takže poklidit byt.“

Červen 2018

Ivana: „Je toho hrozně, hrozně moc a srovnat si to. Čekala jsem, až vyklidíme L. byt, předáme L. byt, bude líp,lepší se to a až půjdu do práce, bude líp, nebudu doma,lepší se to. Furt čekám na takové ty kroky, které jdou, kdy bude lépe, kdy to přejde a je to, je to o jednu tisícinu procenta denně jako lepší, je jako. V té práci se dokážu odreagovat. Zaplať Pán Bůh, že jsem do té práce šla. Čtrnáct dnů po tom, co se to stalo, šla jsem do práce. Díky kolegyni jsem to tam, asi jako ustála. Takže jdu do práce, jdu si tam odpočinout, pracuji s pubertákami. Ted' se to odráží i v mé práci.“

Magda: „Ted' se to odráží i v práci, takže i pro tu práci.“

Ivana: „To, co jste mi přesně říkala, pro mě je to další vystudovaný obor. Když já to řeknu, která zkušenost mě potkala, tak já i s tou prací, s těma pubertákama to vnímám, já s nimi mluvím, já s nimi vždycky mluvila. Já jsem vychovatelka na internátě. Mám středoškoláky, holky z gastronomie, kadeřnice. Já jsem s nimi vždycky mluvila, vždycky, vždycky, vždycky, protože vím, že v tomhle věku je to strašně, strašně důležité a ted' bych řekla, že ještě o to víc s nimi mluvím. Naslouchat dětem, opravdu jim naslouchat, poslouchat, ač jim nemůžu pomoc, ale vyslechnout je, aby měly pocit, protože tam jsou také neutěšené rodinné vztahy. Vůbec tady ta holčina, s tou mluvím dvakrát v týdnu, hodinové rozhovory vedeme. Už si ze mě kolegové dělají srandu, paní Freudová, klinický psycholog.

Magda: „To je ta část, o které bude hlavně ta práce. Že Vy díky té zkušenosti vidíte jiné věci, pod povrch, pod pokličku a jste schopná, to co se ostatní smějí paní Freudová, Vy vidíte a vnímáte a těm dětem můžete dávat něco hlubšího než.“

Ivana: „Jako je pravda, když je tam nějaký problém s dětmi nebo je podezření, máme podezření. Holčina chodila s klukem a měli jsme podezření, že je v područí toho kluka, že jí psychicky vydírá, že ta holčina neumí z toho vztahu vystoupit. I když nebyla v mojí skupině, byla ve skupině třicetiletého kolegy, přišel za mnou a říká Ivano, nemohla bys prosím Tě nějak promluvit se Š.? Jasně, já si to nějak, to víš, že s ní promluvím.

Takže ve finále i kolegové se na Vás obrátí, že potřebují nebo ty jsi taková, ty s nimi umíš mluvit. Nebo kluk romského původu, chce odejít z internátu, prosím Tě, promluv s ním trochu. On třeba na Tebe dá. Takže s ním mluvím. Víš, co budeš dělat, víš jak skončíš. Dítě z dětského domova. Takže jako i tak. Oni i ty děti to cítí, zda je člověk empatický, jestli to s nimi myslíš vážně, jestli to s nimi prožíváš nebo jestli to říkáš jako pedagog, víš, že dopadneš, tak tak tak tak.“

Magda: „Oni cítí tu hloubku, Vaše zkušenost Vás transformovala. Že Vám můžou důvěřovat, Vy nemáte, co skrývat, nemáte masky, nemáte co skrývat, všechno spadlo, pokud jste něco měla. Jste absolutně autentická. Když jste v takovém stavu, člověk už nic nehraje.“

Ivana: „Nejvíc mne dostala moje skupina holek, těch středoškolaček, já jsem vůbec nevěděla, jak se mám vrátit do práce, jak jsem těch čtrnáct dnů chyběla. Já jsem říkala, já vůbec nevím, jak já tam přijdu, do práce, já to tam neustojím, ale prostě vím, že musím. Tak jsem zavolala svojí kolegyni zkušenější a říkám H., udělej si schůzku s mojí skupinou holek a popros, řekni holkám, co se mi stalo, že jsem přišla tragicky o dceru. Neříkej podrobnosti, jen řekni, že jsem tedy, holky se chodily ptát, kde je paní G., kde je paní G. A teď kolegové nevěděli, co říct. To je taky strašně důležité vědět, jak mají ty kolegové postupovat. To bylo prostě pole neorané, člověk neví. Takže jsme jí požádala, aby si udělala skupinu, aby mým holkám řekla, co mě postihlo a že se chci vrátit do práce a aby mi pomohly a aby se mě nevyptávaly, jak mi je, co mi je, kde jsem byla, ale aby se mi jenom snažily pomoc tím, aby mi pomohly projít tím těžkým obdobím. Abych já v té práci mohla setrvat a abych prostě mohla proplout tím špatným obdobím. Ta kolegyně to pro mě udělala, pár větami promluvila s tou mojí skupinou. Říkala, že holky brečely, já s nimi mluvím s máma holkami. O dcerách, o vnučce, kam jedeme na dovolenou, jak jsme strávili víkend. Mluvím s nimi, úplně v pohodě. Myslím si, že mě i berou. Takže říkala H., že holky některé brečely, když to tedy slyšely, co mě potkalo, tak potom jsem nastoupila do té práce, tak jsem viděla, že holky chodily po špičkách, že byly prostě jiné, byly hodné, byly zlaté, snažily se, jako ano paní vychovatelko. Říkám holky, máte uklizeno. Ano, ano, ano. Všechno prostě, fungovaly na sto procent. Prostě snažily se mě fakt jakoby pomoc, nezlobit, být hodné a vyšlapovat. Byly zlaté a jsou zlaté. Si myslím, že ten vztah se skupinou je hodně daný přes toho vychovatele. Takže fakt s nimi mluvím a to je prioritní si myslím, co pro ty děti člověk může udělat. Zase

vzápětí musím být opatrná na to, abych nesklouzla k nějakému takovému, že mám nějaké výčitky, že jsem udělala něco v L. výchově špatně a abych se nesnažila zase odčinit to na nich, tak na to také pozor. Na to mě přivedla paní psycholožka, protože říkala, zase musíte opatrně, hodně. Mám tam holčinu, aby se na Vás neupoutala a tak dále, než je zdrávo. Zase musí být hranice. Protože se mi začalo stávat, že ta jedna holčina, paní vychovatelko a můžu Vás obejmout? A já jsem teď nevěděla, jestli to potřebuje ona nebo ne.“

Magda: „Chápu, jestli to není i ta Vaše potřeba.“

Ivana: „Já jsem nevěděla, jak ona to vnímá, ta V., jestli to je proto, že doma se hádá s mamkou, mamka nemá čas, mamka jí nenaslouchá a maminka si prostě asi myslí, že když jsme na internátě a V., že paní G. s ní jako mluví, tak maminka si myslí, že je to dostačující, že suplujeme tátu a mámu a já vždycky těm rodičům říkám, ale ne úplně ve všem a jestli maminka je ráda za to, že paní G. s její holčičkou v týdnu mluví, protože maminka má hotel a maminka na ni nemá čas, tak je to průser. A já jako z toho nevím, jak ven. A prostě vidím, že ta holka se na mě poutá víc, než je zdrávo a umím to rozeznat. A bojím se samozřejmě toho, abych pak nezpůsobila ještě nějakou škodu. Já musím i v té práci vědět, kde je ta míra zodpovědnosti, kde je ta míra té hranice, ty mantinely, abych já se nepustila a zároveň třeba nestáhla tu holčičku a ještě jí neublížila. Takže i tady v tom musím být opatrná. Což myslím, že teď to mám nastavené, ale že jsem byla hodně zranitelná ten první měsíc vůbec. A že jsem to i jako cítila, že i ta V. to ze mě cítila, tu slabost, to zranění, tak se snažila obejmout. Pak jsem cítila, holka, to je špatně, nemůžu to takhle nechat. Ale ta psycholožka mi to i potvrdila, opatrně, buďte opatrná.“

Magda: „Alespoň, že si to uvědomujete.“

Ivana: „Selským rozumem.“

Magda: „Když si to uvědomujete, není na tom nic špatného, když se to stane. Situačně v té chvíli to přijmout, i když je to dítě, ona to cítí a chce Vám pomoc, prostě nějakou tu energii předat. Pokud to není opakované, systematické, že Vy vlastně zneužíváte to okolí, aby Vám dávalo tu pozornost. Ale pokud to víte, tak je to úplně lidské. Je empatická, chce Vás obejmout, chce Vám něco dát. Když je to s tou mírou, jsou tam ty hranice, tak je to podle mě úplně v pořádku.“

Ivana: „Ale cítím to i v té práci, ale na druhou stranu byly věci i mezi kolegy, že jsem si to tak nebrala, nepřemýšlela jsem nad tím a teď bych řekla, potom, co se mi stalo, jsem taková, neumím hrát dvojí hru. Jsem taková drsnější mi to přijde. Autentická, přímá. Předtím jsem se dokázala povznést nad nějakým tam tím a tohle a teď ne, teď jsem taková docela tvrdá.“

Yveta: „To jsem si všimla.“

Ivana: „Co, všimla sis toho?“

Yveta: „Ano, třeba na zkoušce, když jsme šly na poslechový seminář.“

Ivana: „Ano, k panu P. On nechtěl, abychom měli něco na lavicích, já jsem si chtěla nechat kapesníčky. A jemu se to moc nelíbilo, tak jsem komentovala, jsem tak jako řekla, tak si snad mohu nechat kapesníky, ne?“

Magda: „Samozřejmě, samozřejmě.“

Ivana: „Budou mi stříkat slzy nebo se potím, když má stres, prostě se zpotím, potřebuji se otřít. Jsem možná vyjela.“

Magda: „Více se prosadit.“

Ivana: „Nevím, jestli nepříjemná, ale já to neumím popsat.“

Magda: „Já si myslím, že to je ta autenticita. Prostě, že nemáte potřebu žádné masky, žádné hry, aby jste přežila, musíte být úplně čistá, autentická a vlastně nemáte ani energii na to, aby jste se přizpůsobovala něčemu, co není nutné.“

Ivana: „Já jsem přišla o to nejcennější a prostě víc není.“

Říjen 2018

Ivana: „Že je to díky mojí výchovné skupině, těm děvčatům, že se mi tam fakt sešla, jsem říkala Yvet, že co mi loňský rok nastoupilo sedm kadeřnic, bezvadná, po letech hrozně bezvadná parta holek. Otevřená, strašně otevřená ty děvčata jsou, skutečně příjemné.“

Magda: „Růstové faktory, že prostředí je jakoby přátelské, dobré, podnětné, naplňující. To vlastně tam bude jako důležitý faktor růstu. Sociální opora, profesní spokojenost.“

Ivana: „To je určitě pro mě nejvíc ta práce v tuhle tu chvíli. Já jsme to říkala Yvet, že si neumím představit, že bych chodila do práce někam, kde by mě to nenaplňovala, nebo kde bych nebyla spokojená. A jsem strašně ráda za to, že mě ta kolegyně do té práce jakoby vytáhla. Že mě tenkrát, když se to stalo, tak že mi po čtrnácti dnech řekla pojd', pojd' do práce, pojd' do práce. Já jsem byla tak, nevěděla jsem co a jak, co jak bude a šla jsem do té práce fakt ráda. A zaplat' Pán Bůh, že jsme do té práce šla, šla jsem to zkusit. I když jsem byla s paní doktorkou domluvená, že kdyby to nešlo, tak ne. Ale jsem za to strašně ráda, že jsem to zkusila, protože mi to pomohlo. Já si neumím představit, že bych seděla doma a prostě bych někde brečela, to pláču i tak, ale prostě, že v té práci si člověk, je mi tam dobře.“

Magda: „Takže je to tou skupinou, že shodou šťastných okolností, se sešla ta skupina, že ty děti jsou takové otevřené.“

Ivana: „Ano jsou otevřené, vědí, co se mi stalo, nemluvíme o tom, jsou citlivý, nechodí okolo mne po špičkách, oni to vědí, už znají i mne za ten rok, vědí, co po nich požadují.“

Magda: „Nemáte tam nějakou psychopatku.“

Ivana: „A prostě vědí, že jsem schůdná domluvě, že se domluvíme. Zase na druhou stranu vědí, že když něco udělají, umím zvednout hlas a těm nově příchozím říkají, hele, ale nepřej si zase, když se naštvě, protože to taky jako umím. Protože zvednu hlas a už vědí že není sranda. Já jsem říkala Yvet. Že to tam máme s tím kolegou, co spolu sedíme v kanceláři, my tam máme otevřené dveře a ty děti jsou tam jako doma. Ty děti přijdou k nám do kanceláře, jako by přišly doma do obývacího pokoje. Teď my tam s tím kolegou takhle sedíme, já všechno okamžitě odkládám, co potřebuješ, pro mě jsou na prvním místě ty děti, co potřebují. Já jsem v práci, jsem v práci proto, abych jim podávala servis, jsem tam pro ně. Paní vychovatelko tohle, tohle, tohle a najednou se mi tam začnou stahovat, takhle si sednou na koberec a sedí na koberci. Teď mi s kolegou všeho necháme a začneme to probírat a oni vědí, že neobtěžují, že neobtěžují, že s nimi člověk mluví prostě rád. Oni to tak i vnímají, oni říkají, vy jste naše táta a máma. Kolega, který je o deset let mladší je táta a já jsem máma. V úterý jsme byli nakupovat, uvolnili nám peníze, tak jsme byli nakupovat zařízení do nových kuchyňek a nový vysavač. Jeli jsme právě s tím kolegou, o deset let mladším. Já vždycky říkám, že je to můj mladší bratr a

holky, né paní vychovatelko, vy jste taková dvojka, jste jak manželé. Pan vychovatel ještě tahal kačera, když já už jsme tamhle byla někde v šesté třídě. Dělam si z toho legraci, ale proč to říkám. Vzali jsme si sebou dvě holčiny a nakupovali jsme nádobí do dvou kuchyňek. Říkám, holky dva koše a teď jsme brali do jednoho koše, do druhého koše a jeli jsme já a kolega a dvě holky a holky z toho udělaly, že jedou s tátou a mámou nakupovat a měly z toho děsnou bžundu a večer, když jsme přijeli na internát, tak přišly holky třeba z odpolední praxe a říkaly, my jsme byly s tatškou a mamkou nakupovat nádobí do kuchyňky. Takže to je prostě něco takového, že já už ani nemůžu chtít nic víc. Nevím, co víc by bylo, aby ty děti, byly otevřenější nebo přijatelnější a prostě vědí, že když budu něco potřebovat, půjdu za těmi holkami. V. říkám, V. mohla bys to nádobí dát ještě do kuchyňky? Holky, mohly byste ho tam večer, ani ho nemyjte, tam to dejte do těch skříněk, zamkněte, ať se to tady nekolují. Oni prostě jdou, jdou bez řečí a já prostě vím, že kdykoliv za nimi půjdu, oni zase vědí, že kdykoliv přijdou za mnou, tak já ten zadek zvednu a okamžitě jdu, to co o ni po mě chtějí nebo se jim věnuji. Nebo něco máme rozhovor, tak řeknu chvilku počkejte, domluvíme a jdu za nimi za těmi holkami, jdu to s nimi dojednat. Myslím si, že mi to vracejí, tu moji vstřícnost mi oni vracejí tím svým chováním. Když něco vyvedou, tak to prostě řeknou a já říkám, ty jsi čadila na balkoně, já to tady cítím. Hm. Říkám, hlavně mi ... já vím, já vím. Tak si vezmi pytlík a jdi sbírat pod balkonem ty vajgly. A oni jdou prostě.“

Magda: „Že i respektují, pokud jim dáte hranice a není to pozitivní.“

Ivana: “Jako nesnažím se je furt buzerovat, nejsme kriminál, nejsme kriminál, jsme internát. Jsou tady opatření. Jsou to adolescenti. Právě a s nimi právě je hrozně těžko vyjít, protože ne každý tu autoritu jako skousne. Mám tam jednu holčinu, drží se jako zpátky, nepotřebuje ten kontakt a už vidím, je v prvním ročníku, je to první ročník, umělecká škola, to jsou takové bohémky, jsou trošku jiný ty holky, tam to je hodně znát jako. A tam vím, že bude nějaký problém. Tam, už mám vyzozorované, že ta holčina je ze SUŠ, soukromá u pana Šp. Je rodinného typu. Loni jsem měla ve skupině tři holky a všechny tři skončily. Ty jsou absolutně, nejsou schopny se podřídít nějakým pravidlům, něco respektovat, vnitřní pravidla toho internátu. Jsou prostě jiný ty děti, fakt bohémové. Free prostě, oni jsou jiný, ty děcka, fakt jsou jiný. To už mám vyzozorované za těch dvanáct let, co tam jsem. Suška, Střední umělecká škola, suška je prostě problémová, ty se dlouho neohřejí, ty půjdou.“

Magda: „Národkáři jsou jiný, druhostupňoví jsou jiný.“

Ivana: „Máte to také rozdělené? Že ty lidi jsou jiní. Tak na těch školách jsou jiní. Takže tam vím, že tam, asi bude problém s tou jednou holčinou. Nějakou autoritu nebude uznávat, ale to je její věc.“

Magda: „To, co se Vám stalo, změnilo Váš vztah k nim? V práci s těmi dětmi?“

Ivana: „Já si uvědomuji, že jsem trpělivější, vstřícnější, nechci říct, že jsem hodná, víc hodnější, než jsem byla.“

Magda: „Lidská?“

Ivana: „Jako bych řekla ne, vstřícná, já to neumím popsat. Vždycky jsem s nimi dobře vycházela a teď bych řekla, že ještě s větším pochopením. Ještě více naslouchám, ale vždycky jsem naslouchala, ale teď ještě více, ještě více bych řekla, jim naslouchám. Já si myslím, že ani člověka nemusí potkat takováhle tragédie životní a myslím si, že by to mělo patřit k chování pedagoga. Volnočasový pedagog by měl v první řadě naslouchat a být kamarád než nějaká autorita striktní, nevím, no. Tam si myslím, že je to dané.“

Magda: „Co zodpovědnost, aby jste nepřehlédla nějaké signály, že jde o velké trápení, bolest duševní nebo afekt, který by mohl dopadnout kompulzivně?“

Ivana: „Ano, určitě. Protože než se to stalo s mojí dcerou, tak už jsem tam řešila tu jednu holčinu, která měla sebevražedné sklony, úmysly, která v létě o prázdninách se někde svěřila na táboře taky vedoucí a nechali ji odvézt, protože už měla takové myšlenky. A ona hned, když nastoupila v září, tak se mi svěřila s tím, a to je ta V., jak o ní mluvím, že vyžaduje vyloženě povídat, povídat, že s ní jednou dvakrát týdně mluvím a mluvila jsme i tenkrát. A byla jsem i na škole za zástupkyní ředitele na gastru, jsem to tam byla nahlásit, že ta holčina má problém, že by bylo dobré s ní o tom mluvit. Abych si taky kryla záda, když to dítě neznáte, aby nebyl nějaký průšvih. Dítě nastoupí do prvního ročníku, nevím, čeho je ta holka schopná. Není pravda, že sebevrazi o tom nemluví, sebevrazi o tom mluví a udělají to. Takže i z tohoto důvodu. Takže jsem to dělala i předtím, než se to s mojí L. stalo a o to víc bych řekla, že jsem víc obezřetná, teď po mojí zkušenosti. O to víc i u jiných, nejenom u té V., ještě víc jsem všímavější. A víc jsme začalo používat to, že třeba přijdu za těmi holkami. Začala jsem říkat, děvčata, všechno v pořádku, nepotřebujete něco. Vždycky jsem to říkala. Teď to říkám častěji,

zda je všechno v pořádku nepotřebujete něco, kdyby něco bylo, víte, kde mě najdete. Že jim to jako by víc opakuji, jsem více důraznější na to, abych jim dala najevo, že kdyby něco, víte, kde mě najdete. Kdyby jste něco potřebovaly, přijďte. Protože jak říkám, některé ty holky nevyžadují ten kontakt, až tolik, vyhovuje jim, že je přijdu zkontrolovat na pokoj, že jsou po vycházkách tam a večer, než odcházím domů, že jsou fyzicky tam, popřejeme si hezký den nebo mě řeknou v rychlosti, co bylo ve škole a mluvím s nimi méně než s některýma, který o to stojí a taky to člověk vidí, jak je to v těch rodinách nastavené. Jestli s nimi hodně mluví, ty děti jsou na to zvyklé a vyžadují to, pak je to taky i obráceně, kde nemluví a chtějí mluvit. Což je V., ta to vyžaduje po mně. Maminka sama řekne, já jsem tak ráda, že jí věnujete ten čas, že s ní hovoříte, protože já nemám čas. Já pak nevím, co mám na to té mamince říct.“

Magda: „To je možná odklon. Přes tu matku, protože tam může být problém.“

Ivana: „Ano, je tam problém. Já se na druhou stranu snažím té V. vysvětlit, máte rodinný hotel, rodinná firma, samozřejmě, jsi už velká holka, uvědomuješ si, že ta máma musí do práce chodit, musí se starat více, než kdyby byla zaměstnaná někde ve fabrice. Já jsem zrovna s maminkou mluvila minulý týden, ne v úterý mi volala maminka, že V. chce jít na prodlouženou, zda je problém, že by přišla na internát později. Paní M., není to problém, máme to tady takto ošetřené a jestli půjdete na tu prodlouženou a přivezete ji autem, ano ano ano. Víte, ona a maminka říká, my teď pojedeme na čtrnáct dnů do Thajska a já říkám, už to V. ví. A já, kdy jste jí to volala. No večer, někdy v osm. Protože když jsem přišla v devět na pokoj, seděla po tmě, seděla po tmě, seděla na posteli, ona tak sedává ta V. Najednou se změní nálada a na ní to jde hrozně vidět, změna. Já té mamince říkám, paní M., je to přeci normální. Celý rok dřete jako kůň, je přeci normální, že si dopřejete dovolenou a pojedete s přítelem na čtrnáct dnů do Thajska. A ona říká, já si to také myslím, ale V. to jako tak nevnímá. Nevnímá, V. to chybí, to Vám řeknu rovnou, protože s ní mluvím. V. by ocenila, kdyby jste měli trochu méně peněz, ale kdyby jste do práce chodila ráno v osm a byla jste v půl čtvrté doma a byla jste s ní doma, to ona by ocenila daleko víc. Jasně jsem jí to řekla, jasně, jasně. My už jsme vedly takový rozhovor.“

Příloha 2 Výtvarná díla z artefietického programu



1. výtvarné dílo (červenec 2018)



2. výtvarné dílo (srpen 2018)



3. výtvarné dílo (září 2018)



4. výtvarné dílo (říjen 2018)



5. výtvarné dílo (listopad 2018)



6. výtvarné dílo (leden 2019)