



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Ateliér arteterapie

Bakalářská práce

Barva v kontextu arteterapie



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Vypracovala: Lenka Vojtěchová
Vedoucí práce: MgA. Stanislav Zeman Ph.D., MBA

České Budějovice 2022

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

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

Datum

Lenka Vojtěchová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce MgA. Stanislavu Zemanovi PhD., MBA za pomoc, odborné rady a poskytnutí cenných připomínek k vypracování této bakalářské práce.

Dále děkuji ženám z vybrané výzkumné skupiny za jejich čas a ochotu spolupracovat na tvůrčím úkolu.

V neposlední řadě chci poděkovat mé rodině za podporu a trpělivost.

V Praze dne 11. 01. 2022

Lenka Vojtěchová

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá působením barev na člověka. Je rozdělena do části teoretické a části praktické. V teoretické části je popsán vývoj nauky o barvách a teorie barev s přihlédnutím k fyzikálnímu, fyziologickému a zejména psychologickému působení barev na člověka. V dalších kapitolách se práce přesouvá na pole symboliky barev a jejich terapeutického potenciálu. Zabývá se harmonií barev, barevnými kontrasty a využitím barev v arteterapii.

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na využití barev v tvorbě a životě deseti respondentek. Autorka se zde pokouší hledat paralelu mezi preferovanými barvami a afekty členek výzkumné skupiny.

Klíčová slova: teorie barev, arteterapie, působení barev, terapie barvou

ANOTATION

This bachelor thesis deals with the effect of colors on humans. It is divided into a theoretical part with a practical part. The theoretical part describes the development of color science and color theory, taking into account the physical, physiological and especially psychological effects of color on humans. In the following chapters the work moves on the field of color symbolism and the therapeutic potential of colors. It also deals with color harmony, color contrasts and the use of color in art therapy.

The practical part of the bachelors thesis focuses on the use of colors in the artifacts and life of ten respondents. The author here tries to find a parallel between preferred colors and the affects of the members of the research group.

Keywords: color theory, art therapy, effect of colors, color therapy

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1	Pohled fyziky na vnímání barev	9
2.1.1	Viditelné světlo	10
2.1.2	Tón, světlost a sytost barev	11
2.1.3	Barva světla a barva tělesa	12
2.1.4	Míšení barev	12
2.2	Pohled fyziologie na vnímání barev	15
2.2.1	Lidské oko	16
2.2.1.1	Adaptace zraku	17
2.2.1.2	Následný barevný obraz (paobraz)	17
2.2.1.3	Simultánní kontrast	17
2.2.1.4	Barvoslepost	18
2.2.2	Teorie barevného vidění	19
2.3	Vývoj nauky o barvách	21
2.3.1	Antika	21
2.3.2	Renesance	23
2.3.3	Baroko	24
2.3.4	19. století	25
2.3.4.1	Filozofie barev Rudolfa Steinera	27
2.3.5	20. století	31
2.3.5.1	Johannes Itten a jeho barevné kontrasty	32
2.4	Pohled psychologie na vnímání barev	35
2.4.1	Projektivní barvové testy	38
2.4.1.1	Rorschachův test	39
2.4.1.2	Lüscherův test	39
2.4.1.3	Kvinterncolor	42
2.4.2	Harmonie barev a barevné kontrasty	42
2.4.3	Asociace a synestezie	44
2.5	Emocionální působení barev a jejich terapeutický potenciál	47
2.5.1	Colorterapie	48
2.5.2	Arteterapie	49

2.5.2.1	Rožnovská arteterapie.....	50
2.5.2.2	Barva jako symbol	52
2.5.2.3	Významová rovina jednotlivých barev	54
3	PRAKTICKÁ ČÁST	65
3.1	Úvod teoretické části	65
3.2	Metodologický rámec.....	65
3.2.1	Výzkumný problém a výzkumné cíle.....	65
3.2.2	Kvalitativní typ výzkumu	66
3.2.3	Metoda sběru a zpracování dat	66
3.2.4	Etika výzkumu	67
3.3	Arteterapeutické zadání	67
3.3.1	Použité výtvarné techniky	68
3.3.1.1	Akční (gestický) akvarel	68
3.3.1.2	Tematický akvarel	68
3.3.2	Zvolená témata	69
3.3.2.1	Matka a dítě.....	69
3.3.2.2	Adam a Eva	69
3.4	Dotazník	69
3.5	Realizace výzkumu	70
3.5.1	Jednotlivé kazuistiky.....	71
3.5.1.1	Paní X.....	71
3.5.1.2	Paní Y.....	79
3.6	Dotazník o barvách – tabulky.....	84
3.6.1	Výsledky tabulek	88
3.7	Závěr praktické části	90
4	ZÁVĚR	91

1 ÚVOD

Myslí mi běží mnoho otázek, které se týkají barev. A chci je nějak zpracovat. Láká mě probrat se literaturou, která se barvami zabývá. Chci si osvěžit a ujasnit své dosavadní poznatky a zkušenosti a získat nové informace o barvách.

Motivací pro výběr tématu bakalářské práce byla pro mě v první řadě má vlastní zkušenost s barvami v životě, ať už ve výtvarné produkci či v oblékání. Jejich úplné vynechání – tzv. černobílý či spíše černý výběr odpovídající životní bezradnosti a ztroskotání, nebo naopak přemrštěné používání některé z barev, koresponduje s obdobími života, kterými jsem procházela. Dále je jisté, že pro studenta arteterapie a budoucího arteterapeuta je znalost barev a schopnost záměrné práce s nimi zásadní, vzhledem k možnostem využití jejich působení na klienta.

Každý z nás je jiný a barvy vnímá po svém, ale myslím, že v základu lze působení barev na člověka do určité míry sumarizovat. Když je barevný svět kolem nás s námi v symbióze, vznikne určitá radost. A s tou se pak lépe žije, pracuje a tvoří. A sní.

A my máme možnost si tento ideální svět vytvořit i v našem soukromém prostředí, které jsme si kolem sebe vybudovali a ve kterém tak často fungujeme. K tomu je třeba o barvách něco vědět. Důležité je inspirovat se přírodou a nechat se jí vést. Protože to je ona, příroda, která by měla velet našemu přirozenému vnímání. Měli bychom se vrátit více ke svým instinktům a jim podřídit i výběr barev, ať už v našich domácnostech, nebo třeba v oblékání.

Nedělám si ambice, že bych zde vytvořila dokonalý návod, jak učinit člověka díky barvám šťastným, ale nějakou sondu do světa barev bych ráda poskytla i těm, kteří v nich tak úplně nežijí. Co třeba začít takhle – bakalářskou prací?

2 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části této práce se pokusím shrnout vývoj nauky o barvách a teorie barev a uvést pohled na působení barvy na člověka obecně. V dalších kapitolách se práce přesune na pole symboliky barev a jejich úlohy v arteterapii.

Barvy jsou bezprostřední součástí našeho života a přesto je jejich existence podmíněna vnějšími vlivy i našimi vlivy vnitřními. Po celý život jsme vystaveni jejich působení.

Lidé si dlouho mysleli, že barvy vyrábí lidské oko, nebo že jsou neoddělitelnou součástí předmětů (Aristoteles). Až díky staletím bádání různých vědních oborů říkáme, že barvy existují pouze v přítomnosti světla a ve tmě se z našeho vnímání ztrácejí.

Okolní prostředí je nebarevné a my můžeme vnímat barvy díky světlu dopadajícímu na jednotlivé předměty v kooperaci s naším zrakovým orgánem a naším nervovým systémem. Vjem barev dále působí na náš organismus, zejména ve vztahu k teplotě jednotlivých barev. To je fyziologická stránka barevného vnímání.

Co se týče fyzikální stránky barevného počítka, díky fyzice je možné každou barvu objektivně číselně vyjádřit. Jedinec ji bude ale vždy subjektivně vnímat jinak v závislosti na stavu zraku, míře bdělosti či únavy, momentální náladě a celkovém psychickém stavu. To, jak barvu vnímáme, závisí také na minulé zkušenosti s ní.

„Pojem barvy lze těžko vymezit, neboť barva je vlastně psychickým počítkem.“ (KULKA 2008)

Jestliže chceme tedy porozumět barvě jako pojmu, zkusme ji nahlédnout nejprve zvlášť z úhlu fyzikálního, fyziologického a psychologického, i když tyto jednotlivé úhly pohledu se nevyhnutelně neustále vzájemně propojují a prolínají.

2.1 Pohled fyziky na vnímání barev

Fyzikální pohled na barvu je úzce spjatý se světlem a mnoho fyziků se zaobíralo teoretickým uchopením a definicí světla.

V roce 1704 **Newton** píše ve své *Optice*: „*předpokládám, že světlo je něco, co se různým způsobem šíří ze svítících těles.*“ Tzv. **korpuskulární teorie předpokládá**, že se světlo skládá z drobných částecek, korpuskulí, vylétávajících ze světelného zdroje.

R. 1865 přišel **J. C. Maxwell** s teorií elektromagnetického vlnění. Dospěl k závěru, že „světlo a elektromagnetismus jsou jevy téže podstaty a světlo je elektromagnetický vzruch, který se šíří polem podle elektromagnetických zákonů“.

Na Maxwella navázal **Heinrich Hertz** a jeho teorii prokázal. „*Světlo je elektrický jev. Kdyby ze světa zmizela elektřina, bude všude tma*“.

Mnoho druhů elektromagnetického záření je pro oko neviditelné - gama záření, rentgenové záření, ultrafialové a infračervené záření, mikrovlny a rádiové vlny.

2.1.1 Viditelné světlo

Barevné spektrum je lidským okem viditelná úzká část elektromagnetického spektra o vlnových délkách 380 až 750 nm. Tento rozsah vlnových délek elektromagnetického záření se nazývá **viditelné světlo**.

„*Existuje barva, která obsahuje všechny barvy. Je nejdokonalejší ze všech barev, je to zvláštní druh barvy - nebarvy, je to světlo.*“ (Lhotová, Perout 2018)

Bílé světlo je složené z mnoha barev, z nichž každá barva má svou charakteristickou *vlnovou délku*, což je vzdálenost mezi vrcholky dvou sousedních vln (vlnová délka odpovídá tzv. Indexu lomu). Pro vnímání barvy je zásadní její vibrační energie neboli frekvence (počet vln neboli kmitů za sekundu), jednotkou je 1 Hertz.

Barva je tedy v této elektromagnetické **vlnové teorii** světelným paprskem určité vlnové délky.

Největší vlnové délce odpovídají paprsky, které vnímáme jako **červené** (625-740 nm), dále **oranžové** (610 až 700 nm), **žluté** (585 až 610 nm) ve středu barevného spektra najdeme **zelené** paprsky (525-565nm). Paprsky s nejkratší vlnovou délkou vnímáme jako **modré** (435-500nm), 380-435 nm mají paprsky **fialové**.

Jedná se o barvy základní, které mají ve spektru barev dominantní vlnovou délku. Některé barvy ale ve spektru nenalezneme, lze je ale smíchat z několika vlnových délek.

Při ověřování vlnové teorie přišel Heinrich Hertz na to, že některé světelné paprsky uvolňují z povrchu kovů elektrony, jejichž energie se řídila barvou dopadajících paprsků. Fialové paprsky elektrony z povrchu vyrážely snadno, zatímco červené tento jev nezpůsobovaly. Proč se tento **fotoelektrický jev** děje, však nezjistil.

V roce 1905 vysvětlil tento jev pomocí **kvantové teorie** světla **Albert Einstein** a byl oceněn Nobelovou cenou. Podle Einsteina musíme zpět přijmout korpuskulární teorii, chceme-li jevu

porozumět. Korpuskule jsou světelná kvanta — fotony. Světlo je v kvantech nejen vyzařováno a pohlcováno, ale také se v podobě kvant šíří. Energie fotonu závisí na rychlosti vlnění, tedy i na barvě světla. Fialový foton (380 až 430 nm) má tedy největší energii elektron vyrazit, červený foton má dvakrát menší rychlost (610 až 700 nm) a elektron nevyrazí.

Dále se V 19. a 20. století touto problematikou zabývali např. Max Planck, Louis de Broglie.

Současná věda uznává tzv. **vlnově – korpuskulární dualismus**. To znamená, že světlo má korpuskulární vlastnosti elektromagnetického vlnění i vlnový charakter elementárních částic (fotonů) současně. Světlo se za určitých okolností chová jako vlna a jindy jako proud částic (fotonů).

2.1.2 Tón, světlost a sytost barev

Za základní fyzikální vlastnosti každé barvy považujeme její **tón, světlost a sytost**.

Tón barvy/ pestrý odstín je dán kvalitativní odlišností vjemu jednotlivých spektrálních barev, je určen výškou její vlnové délky (amplitudou) a vyjadřujeme jej názvy zelená, modrá, červená atd. Barva a její kvalita je charakterizována bez ohledu na její světlost a sytost - růžová je tedy kvalitou červené, oranžová je kvalitou žluté a červené atd.

Sytost/pestrost barvy je čistota, plnost barevného tónu. Sytost barvy závisí na množství bílé, kterou obsahuje. V syté barvě je nulový poměr bílé barvy. Podle Schilling (1999, s. 105) sytost barvy odpovídá její vitalitě, kterou míšením s nepestrými tóny (lomením) barva ztrácí. „*Syté barvy jsou barvami vitálními.*“ Příměs černé pak energii barvy stahuje, zhušťuje ji, drží ji pod tlakem. Bílá energii uvolňuje, oslabuje a zjemňuje ji, barvy se stávají pastelovými.

Podle Schillingových (1999, s. 39) má šedá barva nulovou hodnotu pestrosti. Modrý, zelený nebo červený odstín s hodnotou sytosti nad 50% je tedy vždy zastřenou, našedlou barvou.

„*Je to síla, s jakou se určitý barevný tón projevuje ve světelném počítku bez ohledu na svou světelnost. Ve skutečnosti se změnou sytosti barev mění také jejich světlost.*“ (KULKA, Jiří. 2008)

Světlost barvy neboli **valér** je intenzita světelného počítku a je spojená s jasnem. Závisí na míře černé nebo bílé barvy, jež je v syté barvě obsažena. Nulová světlost odpovídá černé barvě. Vyšší jas způsobuje vyšší svítivost barvy.

„Projevuje se v poměru světlá - tmavá. Světlost barvy závisí na relativní velikosti podráždění oka.“
(KULKA, Jiří. 2008)

2.1.3 Barva světla a barva tělesa

Podle Petra Sládka (Masarykova univerzita, 2010) u barev rozlišujeme, zda se jedná o barvu světla (primárních světelných zářičů) nebo o barvu předmětu (sekundárních světelných zářičů). V prvním případě mluvíme o **barevnosti** neboli **chromatičnosti**, barvu předmětů označujeme pojmem **kolorita**. (spektrální složení + odrazivost/proustnost).

2.1.4 Míšení barev

Existují dva základní druhy míšení barev, aditivní a subtraktivní. Aditivní míšení probíhá s pomocí světelných barev a subtraktivní míšení provádíme s barvami pigmentovými. Světelné i pigmentové barvy mají své vlastní spektrum barev. Primární (základní) a sekundární (namíchané) barvy se v každém spektru liší – malování pigmentovými barvami je přímým protikladem slučování světelných barev. Kdybychom se zeptali fyzika, které tři barvy potřebuje nejvíce, vybral by si (světelnou) červenou, zelenou a modrou, zatímco malíř by s jistotou sáhl po (pigmentové) modré, červené a žluté, s nimiž si vystačí k namíchání mnoha dalších odstínů.

Aditivní míšení (lat. aditio – sčítání)

Podstatou aditivního míšení, které je označováno zkratkou **RGB**, jsou základní barevné složky červená, modrá zelená (red, green, blue). Lidské oko má největší citlivost pro vlnové délky těchto barev (630nm, 530nm a 450nm) a v aditivním míšení se pracuje s faktem, že tři světelné svazky (tmavě modrý, sytě červený a sytě zelený) v rovnoměrném zastoupení dohromady vytvářejí jasné, zářivě bílé, achromatické světlo. Součtem dvou z těchto barev můžeme vytvořit všechny barvy světla, barvy *spektrální* (purpurová, červená, žlutá, zelená, azurová a tmavě modrá). Podmínkou je pouze to, aby každá z použitých barev ležela v jiné třetině spektra.

Červená, zelená a modrá jsou v RGB modelu barvami *primárními*, protože v tomto (světelném) podání je nelze smíchat z žádných jiných dvou barevných odstínů.

Barvy *sekundární* vznikají smísením dvou primárních barev. Jednotlivé složky barev se sčítají a výsledkem kombinací je světlo větší intenzity. Ze zeleného (500 nm) a červeného (700nm)

světla tak vzniká světlo žluté (600 nm), z modrého a zeleného světla vzniká azurové světlo a z červeného a modrého purpurové.

Skládání světelných barev, jejich sčítání, se nazývá *aditivní syntéza*. V tomto případě se barvy sčítají takto:

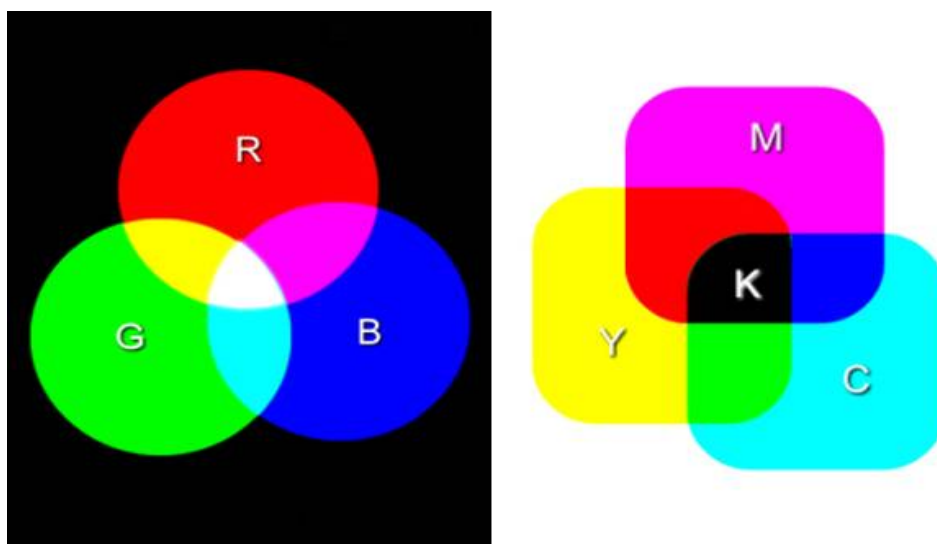
červená + zelená = žlutá

zelená + modrá = azurová

červená + modrá = purpurová

součet všech tří = bílá

Na základě tohoto modelu pracují všechny monitory, televizní obrazovky, displeje, tedy přístroje s vlastním světelným zdrojem.



1. Obrázek aditivního a subtraktivního míšení barev

Subtraktivní míšení (lat. Subtractio- odčítání)

Subtraktivní míšení (označujeme jej zkratkou CMYK) je založené na schopnosti tiskových barev pohlcovat světlo a využívá se hlavně u reprodukčních zařízení, při tisku, kde barvy vznikají postupným dotiskem pigmentů.

Problém vzniká při tisku obrazových podkladů vzniklých v RGB, například fotografií, protože model RGB nelze do modelu CMYK převést a barvy tak působí často nevěrohodně. O subtraktivním míšení mluvíme i v malířství, když mícháme pigmentové olejové či temperové barvy.

CMYK je zkratkou tří základních barev (**C**yan – azurová, **M**agenta – purpurová a **Y**ellow – žlutá). **K** ve zkratce znamená **Key black**. Subtraktivním mícháním čistě černé barvy nedosáhneme, proto je tento model obvykle obohacován o čtvrtou černou složku (black). Při soutisku CMYK barev zarovnávají na tzv. klíčovací značky, které se tisknou černým pigmentem.

Pigmentové barvy primární, sekundární a terciální

Azurovou, purpurovou a žlutou tedy považujeme ve spektru pigmentových barev za *primární*. Z těchto tří barev můžeme namíchat zcela libovolnou barvu. Barvy vzniklé z dvojic barev primárních jsou barvy *sekundární*:

purpurová + žlutá = červená

žlutá + azurová = zelená

azurová + purpurová = tmavě modrá

Dalším mícháním primárních barev se sousedními barvami sekundárními vznikají barvy *terciální* - smaragdově zelená, ultramarínová modř, světle zelená, karmínová a oranžová.

Barvy doplňkové

Doplňkové pigmentové barvy najdeme vždy proti sobě ve spektrálním barevném kruhu. Odpovídají primárním světelným barvám - žlutá je doplňkem modré, purpurová je doplňkem zelené, azurová je doplňkem červené a naopak. Tyto pigmenty pohlcují světlo, proto jejich smísením vzniká černá barva. V malířství můžeme doplňkové barvy položit vedle sebe, když chceme dosáhnout vyjádření maximálního kontrastu (viz. J. Itten - barevný kontrast). Znalost doplňkových barev souvisí také s uměním barvy harmonizovat.

V rožnovském (viz. kapitola arteterapie) arteterapeutickém procesu tvorby se doporučuje použití doplňkových barev pro dosažení kompenzace a harmonie obrazu. Klientem vytvořený harmonický obraz je pak pro arteterapeuta signálem pro potenciální zlepšení.

Krásný příklad doplňkovosti můžeme vidět třeba v obraze Františka Kupky „Muž na houpacím křesle“ (viz. obrazová příloha, obr. 11) vypadá přinejmenším nezdravě, přesto nás, díky kombinaci barev (a samozřejmě mistrnému malířství), magicky přitahuje.

Pohlcování a odraz světla

Plháková (2003) píše, že objekt vidíme v takové barvě, jakou vlnovou délku jeho povrch odráží, ostatní barvy jsou předmětem pohlceny (ty naše oko nezaznamenává). Barva předmětu (kolorita), na který se díváme, je tedy ovlivněna druhem světelného paprsku a také odrazivostí předmětu, na který se díváme. Tmavé plochy světlo pohlcují a světlé jej naopak odrážejí.

Dle Pleskotové (1987, s. 30, 31) při osvětlení bílým světlem dopadají na povrch každého předmětu tři barevné složky světla – modrá, červená a zelená. Některé materiály některou z těchto složek odrážejí, jiné pohlcují. Každé neprůhledné těleso částečně či úplně odráží dopadající světlo.

Čím více viditelného světla povrch předmětu pohlcuje, tím se daný předmět zdá našemu oku tmavší. Pigment svou „barvu“ tedy získává tak, že různé složky barevného spektra pohlcuje, odráží nebo propouští. Odečítá je. Předměty, jako je třeba sních, odrážejí všechny paprsky barevného světla a proto se zdají bílé. Pigment tedy vlastně není barva.

Když povrch neodráží žádnou vlnovou délku světla, barvy pohltí a jeví se jako černý.

„Proč je jablko červené? Když na jeho povrch dopadá bílé světlo, povrch jablka pohltí modrou a zelenou složku a červenou odráží. Proto se jablko jeví jako červené.“

„Abychom získali pigmentovou zelenou, musíme smísit azurovou a žlutou. Azurové barvivo pohlcuje červenou, žluté modrou složku světla: obě odráží zelenou, která je výsledkem subtraktivní syntézy modré a červené.“ (Parramón 1995)

Na rozdíl od míšení aditivního nedostaneme nikdy ze dvou tmavších barev barvu světlejší. *„Skládání barviv má přesně opačný účinek než skládání světelných barev. Primárními barvami v malířství pro vás budou sekundární světelné barvy a naopak, vašimi sekundárními barvami budou primární světelné barvy.“* (Parramón 1995)

Kdybychom se podívali očima J. W. Goetha (viz. níže) na pojmy“ adice a subtrakce (počítá se zde pouze se světlem, ne světlem a tmou), můžeme říci, že adice jde vždy směrem k bílé, ke světlu, a subtrakce směrem k černé, k temnotě.

2.2 Pohled fyziologie na vnímání barev

„Podobně jako pocit světla vzniká z reakce systému vidění na jas předmětů, pocit barvy vzniká z jeho reakce na vlnovou délku světelných paprsků, vysílaných nebo odrážených těmito předměty: barva tedy není „na předmětech“, jak bychom se mohli spontánně domnívat, nýbrž

uvnitř našeho vnímání, podobně jako jas. Vnímání barvy je založeno na působení tří druhů sítnicových čípků, z nichž každý je citlivý na jinou vlnovou délku.“ (J. Aumont, 2005, s. 17, 19)

Fyziologický účinek barev je založen na účincích světla na lidský organismus, lidský zrak, mozek a další anatomické funkce. Zrak je člověku prostředníkem pro percepci barev a základem pro zrakový podnět je tzv. elektromagnetické vlnění, na které sítnice oka citlivě reaguje. (viz. níže)

2.2.1 Lidské oko

Dle Plhákové (2003) je citlivost na světlo jednou ze základních vlastností protoplazmy – živé buněčné hmoty. Mnohobuněční živočichové mají speciální světločivé buňky, které jsou na světlo velmi citlivé. Buňky se sdružují a spolutvoří oči.

Lidské oko patří mezi smyslové orgány zvané **exteroreceptory**, které přinášejí do lidského mozku informace z vnějšího prostředí. Oko je orgánem zraku, jež je spolu se sluchem nejdůležitějším lidským smyslem.

Optický aparát oka, rohovka, zornice a čočka přivádí zrakové podněty na sítnici.

Sítnice je tenká vrstva buněk, která vystýlá zadní část oční koule. Tyto buňky se nazývají **tyčinky a čípky**. Rovné a tenké tyčinky se nacházejí na periférii sítnice a slouží k nočnímu vidění (dobře fungují při slabém osvětlení), nikoliv k vidění barevnému.

Akomodace čočky

Proces vstupu světla na sítnici dokončuje **čočka**, která může měnit svůj tvar v závislosti na zaostřování blízkých (zaobluje se), či vzdálených (zplošťuje se) předmětů. Tomuto jevu se říká akomodace čočky – znamená její přizpůsobení se. **Zornice** je kruhový otvor v duhovce, její velikost se mění s intenzitou světla. Za šera je nejširší a za plného světla se naopak smršťuje.

Sítnice je tenká vrstva buněk, která vystýlá zadní část oční koule. Tyto buňky se nazývají **tyčinky a čípky**. Rovné a tenké tyčinky se nacházejí na periférii sítnice a slouží k nočnímu vidění (dobře fungují při slabém osvětlení), nikoliv k vidění barevnému. Čípky mají klínovitý tvar a naopak fungují za plného osvětlení a umožňují nám vidět barevně. Jsou umístěné ve středu sítnice v místě zvaném žlutá skvrna (fovea), s jejíž pomocí nejlépe vidíme detaily.

Tři druhy čípků reagují na světlo různých vlnových délek. Světlo do oka vstupuje přes rohovku, průhledný, okrouhlý vnější povrch oka, kde se světelné paprsky lomí. Skládá se z pěti různě silných vrstev. Ta vrchní je dokonale hladká a zrcadlí se na ní předměty, které oko zaměří. Výrazně se zde odráží světelný zdroj, třeba plamen svíčky.

2.2.1.1 Adaptace zraku

Dle Plhákové (2003) jde v podstatě o přizpůsobení oka světlu a tmě. V šeru se zornice lidského oka rozšiřuje, aby umožnila světlu vstoupit a ve světle se zornice naopak smršťuje, aby zabránila vniknutí příliš velkého množství světla a poškození sítnice.

Adaptace na světlo je relativně rychlý posun od vidění zprostředkovaného tyčinkami k vidění, jehož základem je stimulace čípků. Probíhá například ve chvíli, kdy z potmělé místnosti vyjdeme ven na slunce.

Adaptace na tmu je naproti tomu výsledkem postupného zvyšování senzitivity zraku při snížení osvětlení. Podstatou je relativně pomalý posun od vidění na základě dráždění čípků k tyčinkovému vidění, např. při vstoupení do temné místnosti z prosluněného prostoru.

2.2.1.2 Následný barevný obraz (paobraz)

Známe to jistě všichni. Jestliže chvíli hledíme např. do žárovky, monitoru, nebo jen pohledem zavadíme o slunce, pak pohled upřeme vedle na stůl či zeď, vidíme temnou skvrnu, následek světelného podnětu (negativní obraz).

Gleitman, (1987, s. 129-130 in PLHÁKOVÁ, 2003) nazývá paobraz senzoricím fenoménem, „*k němuž dochází při rozdílné stimulaci různých oblastí sítnice...., jeho vznik lze vysvětlit přizpůsobení zrakových receptorů světlým a tmavým podnětům.*“

Kulka (2008) připomíná význam barevných kontrastů s ohledem na činnost lidského zraku: „*Něco jiného je kontrast dvou sytých barev, např. červené a žluté, něco jiného je vznik barevných kontrastů na základě tzv. paobrazů, kdy kontrast je výsledkem fyziologicky vyvolaných barevných jevů. V prvním případě vzniká pocit kontrastu na základě dvou vedle sebe položených barev, ve druhém případě jde o jev zcela jiné povahy – delší fixace určité barvy je při přesunutí pohledu následována subjektivně pocíťovanou kvalitou barvy doplňkové.*“ ... „*Díváme-li se delší dobu na určitý světelný podnět, například na svítící žárovku, následuje po odvrácení očí určitý počet tmavé skvrny, která je negativním obrazem světelného podnětu.*“

2.2.1.3 Simultánní kontrast neboli barevná indukce

Vzpomínám si, když jsem tento „jev“ zažívala jako dítě. Nevěděla jsem, zda je to normální. Bylo to podivné oslnění barvou. Tento jev popsal už J. M. Chevreul. Barevná indukce je podle něj

optická iluze, jejíž podstatou je maximální kontrast doplňkových barev. Simultánní kontrast a paobraz jsou způsobené fyziologicky, v našem oku a mozku.

„Barva opticky propůjčuje vedlejší barvě nádech svého doplňku“. (Parramón 2015, s. 44)

Jestliže budeme dostatečně dlouhou dobu upřeně pozorovat objekt syté barvy, jeho okolí se nám současně (simultánně) zbarví do barvy doplňkové (komplementární). To znamená, že sytě červený čtverec nám vyvolá ve svém okolí zelený vjem.

2.2.1.4 Barvoslepost

Zdravé oko s normálním barvocitem, které umí rozpoznat všechny vlnové délky viditelného světla, je schopné vnímat okolní objekty, na které toto světlo dopadá, jako barevné. Lidé s normálním barevným viděním bývají někdy označováni jako trichromati. Velmi málo se vyskytuje úplná porucha barvocitu, achromázie.

Normální barevné vidění je podmíněné přítomností fotocitlivých čípků v sítnici, které reagují na červenou, zelenou a modrou barvu a odpovídají na světlo konkrétní vlnové délky.

„Vědomé pozorování barevného obrazu je však kreativním úkonem mozku, při kterém musí v koncentrované akci souznít zcela rozličné úseky mozkové kůry, podobně jako hudebníci v komorním orchestru, kteří – bez dirigenta – nechávají rozeznít symfonii.“ (Rüeg, 2020)

Pokud je toto vnímání nějak omezené, ať už vrozeným či získaným způsobem, jedná se o poruchu barvocitu neboli barvoslepost. Při částečné barvosleposti jedinec nerozeznává jen některé barvy.

„Dichromati nedovedou rozlišit jednu ze základních barev, červenou od zelené nebo modrofialovou od žluté. Monochromati (achromati) vnímají svět jako černobílý film, tedy v různých odstínech šedé barvy. S různými poruchami barevného vidění se setkáváme více u mužů (asi v 8%), u žen je jejich výskyt výrazně řidší (pouze 0,03%).“ (Gleitman, 1987, s. 141 in PLHÁKOVÁ 2003, s. 113)

Moderní řešení achromatismu – první kyborg

Jak jsem již zmínila výše, achromatismus je velmi vzácnou poruchou barevného vnímání. Výtvarník a hudebník **Neil Harbisson** se s touto poruchou narodil. Díky tomu, že velmi toužil zažít vjem podobný barvocitu a díky dnešním technologickým možnostem, byla mu přímo do lebky

voperována anténa s kamerou a sluchátky. Pod kůží má vložený čip se softwarem. Na konci antény je elektronické oko s webovou kamerou, která dokáže zaznamenanou barvu přeložit do zvukových vln (zachycuje kmitočty světla), které si Neil následně poslechne. Každá barva má svou specifickou vibraci, jež rozkmitá kost, a ve vnitřním uchu následně vznikne zvuk.

Zjednodušeně. Tato anténa mění barvy na zvuk, a on pak vnímá barvy, jako by to byly tóny. Časem se naučil díky těmto alternativním podnětům rozeznávat modrou, červenou a zelenou barvu. „Červená má nízkou frekvenci, proto je tón hluboký. Světlo modré a fialové se pohybuje mnohem rychleji, s vyšší frekvencí. Jejich tóny jsou vyšší.“ Anténa prý umí zachytit i infračervené a ultrafialové světlo (má nepříjemně vysoký tón).

Neil se může údajně připojit i k orbitální stanici NASA a „poslouchat barvy z vesmíru“. Protože je tento muž umělcem výtvarným i hudebním, začal vytvářet zvukové portréty – na portrétovaného namíří svou anténu a pak jen zapíše noty, které se jeho sluchu donesou. A naopak – maluje hudbu nebo lidské hlasy, což podle jejich frekvencí zaznamená do barev.

Neil Harbisson se stal prvním oficiálně uznaným kyborgem na světě. Dnes se svým získaným vjemem tvoří a pracuje. Díky sluchové nedostatečnosti se zajímavým způsobem stává v dnešním světě zajímavým. Četné záznamy o Neilu Harbissonovi a pořady s ním můžeme dnes vidět na internetu.

Pro vyšetření barvocitu existují různé barvové zkoušky. *„Nejznámější jsou tzv. Išiharovy polychromatické tabulky, kde jsou rozmístěné body různého jasu a různé barvy. Barevné body tvoří určitý obrazec nebo písmeno, body podobného jasu nikoliv. Barvoslepý dichromat se orientuje podle jasu, ne podle barevných tónů, nemůže proto znak vytvořený barevnými body rozlišit.“* (Pleskotová, 1987, s. 88)

2.2.1.5 Teorie barevného vidění

Velký anglický fyzik **Thomas Young** (1773-1829) vydal roku 1802 spolu se statí O teorii světla a barev svou (třísložkovou) teorii o tom, že oční sítnice obsahuje tři druhy receptorů a každý z nich je citlivý na jiné vlnové délky. Podle Younga se podrážděním receptorů dají vysvětlit veškeré barevné vjemy. Všiml si, že míšením modrého, zeleného a červeného světla vzniknou všechny známé barevné odstíny. *„Tři světelné svazky, tmavě modrý, sytě červený a sytě zelený, dohromady vytvářejí jasné, zářivé bílé světlo. Jinými slovy, rekonstruuji bílé světlo, jehož složkami jsou.“* (Parramón, 1995)

Složení světelných barev do světla bílého došel ke stejnému výsledku jako Newton, který učinil pokus opačný - rozložil bílé světlo na jednotlivé barvy,

Německý fyzik **Hermann von Helmholtz** (1821-1894) o padesát let později Youngovu teorii dále důkladně propracoval, rozvinul a upřesnil v ohledu reakce receptorů na barevný podnět. Mohl ji potvrdit za pomoci moderního výzkumu aditivního a subtraktivního míšení.

Vznikla tak **Young-Helmholtzova trichromatická teorie**, která předpokládá, že lidské oko skládá barevný obraz ze tří dílčích podnětů pomocí tří receptorů. Barevné vnímání je tedy způsobené kombinací tří monochromatických obrazů vytvářených třemi druhy receptorů v oku.

Pomocí trichromatické teorie se ale nedá vysvětlit vznik komplementárních paobrazů ani to, že dichromati vidí žlutou, i když nerozlišují červenou a zelenou.

Německý fyziolog a psycholog **Ewald Hering** (1834-1918) nesouhlasil s trichromatickou teorií z toho důvodu, že neodpovídá praktickým zkušenostem s viděním a vypracoval svou vlastní **Teorii protikladných procesů** neboli **Heringovu opoziční teorii**.

Hering předpokládá existenci tří základních recepčních jednotek, tvořených dvojicemi základních barev, které na sebe vzájemně působí protikladně.

Oponentní fyziologická a psychologická struktura: červená - zelená, žlutá - modrá, černá - bílá způsobuje například, že působí-li na jednotku červená - zelená červené světlo ve větší míře, než zelené, výsledkem bude vjem červené barvy. Tyto protilehlé barvy se vzájemně ruší.

Barva červeno - zelená nebo žluto - modrá tedy nemůže existovat. Barva červeno - žlutá, tedy oranžová vzniknout může.

Heringova teorie protikladných procesů vysvětluje například vznik následných komplementárních paobrazů, který vzniká v důsledku adaptačních procesů lidského oka.

Svým dílem k výzkumu barevného vidění přispěl i český fyziolog **Jan Evangelista Purkyně** (1787-1869). Potvrdil domněnku, že se obraz nacházející se před okem na oční sítnici zobrazuje obráceně. Stejně tak, jako jej vidí fotograf na matnici svého aparátu.

Pomocí pokusu s modrou obálkou s červenou pečetí popsal Purkyně jev, jehož si před ním všimli již Aristotelés, fyzik Robert Boyle, Goethe, Newton, Young a další.

Tzv. **Purkyňův jev** popisuje proměnlivost světelnosti barev za měnící se intenzity osvětlení. Za soumraku se mění pořadí jasnosti barev. V úplném šeru vnímáme jen šedě, při zvyšujícím se osvětlení uvidíme nejprve modrou a naposled červenou, zatímco při denním světle je červená (hned

po žluté), tou nejzářivější barvou. Před rozedněním vidíme na rozkvetlé louce pouze modré květy, žluté a červené září v plném dni. Za soumraku se vše jeví jako namodralé. Oko je při slabším osvětlení citlivé na modrou barvu, při vyšší intenzitě osvětlení na barvu červenou a žlutou.

„Tento jev se vysvětluje tím, že tyčinky, které jsou obecně citlivější než čípky, jsou maximálně senzitivní vůči krátkým vlnovým délkám.“ (Hoskovec, 1992, s. 41 in Plháková, s. 113)

2.3 Historie nauky o barvách

V historii se mnoho velkých mužů pokoušelo pochopit barvu a její působení na lidský organismus, ať už prostřednictvím pozorování pouhým okem, s pomocí fyziky, nebo filosofickým a psychologickým hloubáním. Mnozí z těchto mužů ucelili své poznatky do teorií, barvy systematizovali a názorně je graficky ztvárnili do logických celků, většinou kruhů.

Každý objev týkající se barvy je výsledkem dlouhého hledání. Pokusím se alespoň částečně připomenout vývoj lidského zkoumání barvy, které nazýváme **Nauka o barvách**.

„Nauka o barvách je věda o barvě jako o optickém jevu a jeho specifických zákonitostech, jejím předmětem je barva jako fyzikální, chemický, fyziologický, psychologický, ontologický a estetický fenomén.“ (z e-prezentace „Nauka o barvách“ pro Masarykovu univerzitu v Brně)

Jak bylo již zmíněno, vnímání barvy lidským okem je závislé na světle. *„Dlouhou dobu lidé věřili tomu, co stojí v Bibli a jakékoliv vědecké pokusy a samostatné uvažování byly zavrhovány. Podle Bible světlo stvořil Bůh a to dokonce o tři dny dříve, než Slunce.“* (Pleskotová, 1987)

2.3.1 Antika

Léčebná síla barev byla registrována již ve starověku. Jeden z velkých teoretiků, **Pythagoras** (580-495 př.n.l.), píše, že tři základní barvy, červená, žlutá a modrá, jsou v úzkém vztahu s tělem, duší a duchem člověka

Řecký lékař a filosof **Empedoklés**, který žil přibližně v letech 492-432 př. n. l., se snažil vysvětlit svět kolem nás tak, jak ho smyslově vnímáme. Vše, co ve světě vnímáme, je podle Empedokla tvořeno čtyřmi živly, z nichž jsou stvořeny věci kolem nás, a které vyjadřuje barvami. Jak píše Silvie Ježková (2019, nepublikovaná bakalářská práce), těmi živly (tzv. kořeny) jsou elementy: oheň - bílá barva, země – okrově žlutá, voda – černá barva, vzduch - červená barva. Čtyři elementy, počátky všech věcí, kolem sebe smyslově vnímáme, protože jsou z nich stvořeny všechny

věci kolem nás. Empedoklés se domníval, že při vidění z oka vychází jeden z tzv. kořenů, oheň (tedy bílá barva), ale zároveň i voda (černá barva). Z vnějších, pozorovaných věcí kolem pak proudí tzv. výrony, s nimiž se kořen ohně spojí.

I řecký lékař **Hippokratés** (asi 460-377 př.n.l.) člověka definoval z hlediska čtyř živlů: muži přiřadil oheň (červenou) a vzduch (žlutou), ženě zem (zelenou) a vodu (modrou). Dále dával barvy do souvislosti s lidskou povahou, temperamentem (temperament znamená něco jako správné míšení a Hippokratés měl na mysli míšení čtyř hlavních šťáv v lidském těle). Učil, že lidská povaha závisí na konkrétním poměru šťáv v lidském těle.

Krev – **sangius** – červená barva přísluší tzv. SANGVINIKŮM.

Žluč – **cholé** – žlutá barva přísluší tzv. CHOLERIKŮM.

Hlen – **flegma** – zelená barva náleží tzv. FLEGMATIKŮM.

Černá žluč – **melancholé** – modrá barva tzv. MELANCHOLIKŮM. (Pleskotová 1987, s. 116)

Dnes běžně přiřazujeme povahám barvy spíše takto:

Vznětlivému, prudkému a popudlivému **CHOLERIKOVI** barvu **ČERVENOU**.

Živému, vznětlivému a nestálému **SANGVINIKOVI** barvu **ŽLUTOU**.

Slabému a zádumčivému **MELANCHOLIKOVI** barvu **MODROU**.

Pomalému, ale rozváznému **FLEGMATIKOVI** barvu **ZELENOU**.

Platón (427- 347 př.n.l.), řecký filozof a matematik, považoval barvu za prvek krásy, symbol představ, které jsou vzdáleny pojmovému zprostředkování. Jako první přisuzoval barvám citové obsahy. Co se týká zrakového vjemu, Platón také věřil, že oheň vytéká očima z našeho nitra „... a když denní světlo obklopuje proud zraku, tehdy podobné, putující k podobnému, spojuje se s ním a v přímém směru zorniček utváří ve spojení s příbuzným jedno tělo“. (PLESKOTOVÁ, Petra. Svět barev; 1. vydání; Albatros, Praha 1987, s. 68)

Řecký filozof **Aristotelés** (384-322 př.n.l.) byl velkou autoritou starověké vědy, byl Platónovým žákem, postřehl souvislost mezi světlem a barvou předmětů. Aristotelés se domníval, že „předměty mají příčinu viditelnosti v sobě“, to znamená, že barva je vlastností předmětu a neoddělitelně k němu patří. Věděl však, že barvu předmětu můžeme spatřit pouze za přítomnosti světla. Oko je hladké, průhledné a naplněné vodou a vidí proto, že je drážděno okolním prostředím.

Světlo je něco průhledného, bez čeho bychom neviděli, opakem je tma. Základními barvami jsou pouze bílá a černá, vznikají díky přítomnosti světla pomocí vrstvení bílé a černé na sebe v určitém poměru, mezi nimi je barevná škála: žlutá, šarlatová, purpurová, zelená, ultramarin.

Podle Schillingových (1999, s. 31) od řeckých učenců, kteří se zabývali tématem vidění a barev, neplynou v podstatě žádné poučky, které bychom mohli regulerně použít pro dnešní uchopení barvy ve svém významu. Pouze Aristotelés se domníval, že tvoření všech barev spočívá na černé a bílé...., *Světlo je bezbarvá, statická matérie, jež je opakem tmy.* “

2.3.2 Renesance

Od 15. století mnoho umělců aplikuje v praxi svá vlastní empirická pozorování. Uvedu zde dva velikány své doby, kteří se o barvě vyjadřovali, velkého florentského architekta L. B. Albertiho a všestranného umělce – malíře, architekta, sochaře, badatele, inženýra a vynálezce Leonarda da Vinci.

Také **Leon Battiste Alberti** (1404-1472) se vyjadřoval k barvám pozoruhodně trefně. Ve svém traktátu píše: *„Z prostých barev je první běl, jakkoliv filosofové nepřijímají ani běl, ani čern do počtu barev, poněvadž jedna je vznikem barev a druhá je jejich zánikem. Ale protože malíř bez nich pracovat nemůže, zahrneme je do počtu a řekneme, že běl je prvá mezi jednoduchými, žlutá druhá, zeleň třetí, modř čtvrtá, červeň pátá, čern šestá. A bílou budeme pokládati za světlo, bez něhož žádnou barvu nelze viděti, a žlutá za zemi, zeleň za vodu, modř za vzduch a červeň za oheň, čern za temnotu, jež je kolem živlu ohně, protože nad ním není hmoty a hutnosti, kdež by paprsky slunce mohly pronikati nebo narážeti, a tím osvětlovati..“* (Brožková, 1983, s. 29)

Leonardo da Vinci (1452-1519) byl mužem vsutku renesančním. Kromě jiného bylo ohromným přínosem pro budoucí lidstvo to, že tento skvělý muž poctivě zaznamenával své poznatky pozorování přírody. Už ve své době sledoval barvu jako optický jev, věnoval se světlu a stínu, znal i působení kontrastu barev, zabýval se i problematikou zrakového vnímání z anatomického pohledu. K barvám se vyjádřil ve svém Traktátu o malířství. V duchu renesance měřil barvu všemi svými smysly. O kontrastu Leonardo píše: *„Z barev stejné dokonalosti se objeví ta znamenitější, která bude viděna v susedství barvy opačné k ní samé. Tak bledá s černou, černá s bílou, modrá se žlutou, zelená a červená... Černé šaty působí, že se lidská pleť zdá bělejší, než je, a šaty bílé působí, že se pleť zdá tmavší, žluté ji činí barevnou a červený oděv bledou.“* (Leonardo, Traktát o malířství, kap. 146 in Brožková 1983, s. 30-31).

Podle Schillingových (1999, s. 32) vytvořil Leonardo správné vědecké záznamy o barevných odstínech a polaritách barev. Čtyři prvotní barvy seřadil do řady – žlutá, zelená, modrá, červená a doplnil je bílou na straně barvy žluté a černou na konci na straně červené.

Alchymista, astrolog a lékař **Paracelsus** (1493-1541), používal barvy k léčbě pacientů. Vyzdvihuje význam barev v tom, že mohou přispět k vytvoření tvaru, nebo jej zhodnocují. (Lhotová, Perout 2018)

2.3.3 Baroko

Podle Aristotelova výkladu, jenž tak dlouho vládl povědomí o barvách, barvy vznikají stykem bílého světla s povrchem předmětu. V 17. století byl Aristotelés svržen z pomyslného trůnu a na jeho místo byl dosazen Newton (1643-1727), jenž měl velkou prestiž v oblasti přírodních věd. Tvrdil, že barvy jsou vlastnostmi světla, ve kterém jsou uloženy v podobě spektra. Zároveň si byl vědom toho, že barva vzniká v lidském vědomí.

V roce 1667 nechal fyzik **Isaac Newton** projít paprsek světla trojbokým hranolem, aby zjistil, že se lomením paprsku světlo rozloží do barev duhy. Dokázal tak, že se toto bílé světlo skládá z tzv. spektrálních barev- purpurové, červené žluté, zelené, azurové a tmavě modré. Newton také zjistil, že pokud postavíme paprsku do cesty druhý hranol opačně orientovaný, vzniklé barevné spektrum se opět složí do bílého světla. Z Newtonova výzkumu máme výrazy jako spektrum, analýza a syntéza světla.

Též Newton v roce 1666 jako první uspořádal barvy duhy do barevného (chromatického) kruhu. Jedná se o velmi názorný model barevného spektra, který je vhodným schématem pro kombinování barev. Tento kruh byl původně sestaven tak, aby při jeho rotaci opět vznikla bílá barva. Barva, která vzniká, je sice šedobéžová, v kontrastu s barvou černou se nám ale jeví jako barva bílá (simultánní kontrast).

Monochromatické barvy jsou vyvolány světelnými paprsky s jedinou vlnovou délkou. Barevné odstíny se mění při přechodu od krátkovlnného kmitání k dlouhovlnnému. Podněty s krátkými vlnovými délkami se jeví jako fialové (asi 390 nm), následuje modrá, modrozelená, zelená, žlutozelená, žlutá, oranžová a červená s nejdelsí vlnovou délkou (760 nm). Monochromatické odstíny do sebe vzájemně přecházejí a vytvářejí nepřerušovanou řadu, kterou je možné uzavřít v kruhu tím, že přidáme purpurové odstíny, které nejsou monochromatické. Studium barvy se díky Newtonovu objevu stalo pro mnoho fyziků do budoucna hlavním předmětem zájmu.

V roce 1731 vydal **J. C. Le Blou** pojednání o barvách – *Traité du coloris*, kde například píše: „*Malba může představit všechny viditelné předměty pouhými třemi barvami, a to žlutou, červenou a modrou, neboť všechny ostatní barvy lze složit z těchto tří, které nazývám primitivní barvy*“.

2.3.4 19. století

Král fyziků nejen své doby Newton měl i svého velkého odpůrce, a tím byl **Johann Wolfgang Goethe** (1749-1832). Roku 1810 vydal své monstrózní dílo, na které byl náležitě pyšný, *Nauku o barvách*. Toto dílo je prvním systematickým dílem o barvách, které barvy hodnotí podle účinku na člověka fyziologického, psychologického, estetického a morálního, přisuzuje barvám symbolický charakter s možností využití v umění a soudí, že barvy ovlivňují citové ladění člověka. Dle Brožkové (1983, s. 34) Goethe tvrdil, že barvy vznikají ze světla a tmy, ztmavením bílého světla vzniká barva žlutá, zesvětlením tmy barva modrá. Červená vznikne vystupňováním žluté a zase poklesne přes fialovou k modré. Rozdělil je podle takto podané důležitosti na první a nejjednodušší – modrá a žlutá, tři hlavní – modrá, žlutá, červená a tři vedlejší – oranžová, zelená a fialová. Byl prvním, kdo popsal paobraz a barevnou indukci, objevil barvy „vyžádané“ (komplementární).

Goethe byl značně rozzlobený z Newtonových závěrů, například Newtona osočuje, že páchá násilí na přírodě, když nutí paprsek projít hranolem. Přitom práce každého z nich spočívala v něčem jiném. Fyzik Newton pracoval s barvami světla, zatímco velký básník Goethe se zabýval mícháním pigmentových barev, jejich působením na člověka a vyzdvihoval jejich psychologický význam.

„Newton byl vědec a Goethe umělec, každého z nich tedy zajímala barva z jiného důvodu. Oba přístupy jsou o něčem jiném, i když zkoumají zdánlivě totéž. A oba jistě mají k poznání obsažného pojmu BARVA co říci.“ (Houdek, František. *Duhová anabáze: Cesta barev do fyziky a psychiky*. VESMÍR, 2022/1)

„O všem, co jsem vykonal jako básník, nemám velké mínění. Existovali přede mnou slavní a velcí básníci a budou existovat i po mně. Ale to, že jsem v tomto století jediný, kdo poznal pravou podstatu barev, na to jsem pyšný.“ (J.W.Goethe)

V roce 1809 Goethe vytvořil **barevný kruh**, který má symbolizovat lidský duchovní a duševní život ve své celistvost. Dále si Goethe povšiml, „*že teplejší a jasnější barvy působí povzbudivěji, zatímco barvy opačného pólu jsou ve svém účinku zdrženlivější. Teplé barvy proto označil jako aktivní, studené jako pasivní.*“ (Kulka 2008)

Teplé, aktivní, veselé barvy nás „ladí do čilosti, živosti, snaživosti“ jsou umístěné v pravé části Goetheova kruhu. Levá část kruhu obsahuje barvy studené, pasivní, smutné, které nás „ladí do neklidného, měkkého a toužebného pocitu“.

Podle Ueli Seilera je hlavním Goethovým přínosem v teorii barev to, že vzal v úvahu nach jako vystupňování všech barev (není jen doplňkem zelené). Ve svém barevném kruhu jej umístil nahoru jako vystupňování všech barev. Kruh je koncipován na principu hierarchie barev, která určuje jejich vnitřní význam. Nach a zeleň vznikají mísením temnoty a světla, nach projasněním temnoty a zeleň potměněním jasu.

Na způsob uvažování J. W. Goetha později navázali další umělci a badatelé v oblasti barev, např. Rudolf Steiner (viz. s.28), či psychofyziologové Wundt, Fechner, Feré. „*Wundt zdůraznil, že vedle intenzity a kvality existuje také určitý „pocitový tón“, neboli „senzorický pocit“, který nazývá také senzorickou emoci. Ta osciluje mezi pocitem příjemného a nepříjemného....*“ (Rossel, Husain, Revaz, 2019)

Goethův současník, malíř a básník **Philipp Otto Runge** byl s Goethem v kontaktu a stejně jako on se zabýval naukou o barvách. V roce 1810 vydal Učení o barvách, které obsahovalo prostorový model barevných kontrastů, první barevné těleso ve tvaru koule, systém znázornění barev a jejich stínování. Na rovníku této koule jsou syté barvy, v horní polokouli zesvětlené odstíny, v dolní odstíny ztmavené. Horní pól je bílý, spodní černý. Zde Runge pracuje se subtraktivně míšenými barvami. V témže roce (1810) však Runge zemřel, nestačil proto svou teorii dále rozvinout.

V roce 1836 vydal chemik a fyzik **Michele Eugène Chevreul** ve Francii dílo o barevném kontrastu, poté vydal další knihu O barvách a jejich aplikaci v průmyslu. Ve svém spise O zákoně simultánního kontrastu zohledňoval způsob, jakým se barvy vzájemně ovlivňují a jak vypadají matnější či zářivější podle kontextu a umístění mezi ostatními barvami. Příbuzné barvy umístěné vedle sebe se ve svém účinku vzájemně oslabují, zatímco barvy protikladné se posilují.

Z jeho vědeckých teorií čerpali ve svých malbách impresionisté a postimpresionisté. A například pointilista Georges Seurat, který kolem roku 1884 založil styl zvaný chromoluminarismus neboli divizionismus. Divizionisté ve svých malbách oddělovali barvy do jednotlivých barevných bodů, přičemž očekávali, že se míchání barev uskuteční v oku diváka namísto jejich vlastní palety.

2.3.4.1 Filozofie barev Rudolfa Steinera

Úplně jiný pohled na barvy lidstvu představil spirituálně založený muž oplývající již od dětství jasnozřivostí. **Rudolf Steiner** (1861 – 1925) byl duchovním vůdcem směru zvaného antroposofie (z řec. Antropos – člověk a sofia – moudrost). „*Antroposofie je duchovní hnutí orientované na západní filosofii, primárně se vidí jako cesta poznání, která chce duchovno v člověku spojit s duchovnem vesmíru.*“ (Müller, A.,L., 2006.)

Steiner položil základy waldorfského školství, jenž se stalo součástí alternativního školství také v České republice. Tento muž si pro své charisma záhy získal zástupy příznivců i přes značnou neotřelost svých teorií. Jeho složitě pojetí barev vychází z teorie o barvách J. W. Goetha a stejně jako on předpokládá, že barvy se rodí ze světla a tmy a tuto teorii dále rozvíjí, samozřejmě za duchovní podpory antroposofie.

To, co nám o barvách poskytuje fyzika, jeví se Steinerovi jako chaotické a jestliže se snažíme vysvětlit barvu objektivně, vzdalujeme se jí. Na podstatu barevnosti se máme ptát subjektivního pocíťování. Svět barev není skutečný, je jen obrazem přírody. Je fluktuujícím živlem.

Text v této kapitole vychází z přednášek R. Steinera o barvách. (Steiner, 2011)

„Je podstatou světla, že dělá barvy vnímatelnými“, ale světlo jako takové nevidíme. „Světlo musí být fixováno na něco, co máme vidět. Musí být zachyceno, musí být odraženo. Barva je na povrchu věcí, avšak světlo nikde neulpívá, je něčím skrz naskrz fluktuujícím. Světlo je něčím, co nás produhovňuje, ve světle cítíme niternou příbuznost s naší vlastní podstatou.“

Steiner rozdělil barvy do dvou hlavních skupin podle jejich podstaty a charakteru, na barvy obrazné a barvy lesklé. Obrazné barvy (bílá, černá, zelená a broskvová) jsou jen vrženým stínem, barvy lesklé (žlutá, červená, modrá) jsou živoucí a bytostné, samy o sobě vyzářují, svítí, lesknou se.

Barvy obrazné (stínové)

„Jsou něčeho obrazem. Mají v sobě něco stínového, statického. Stálice.“ Jsou to *strnulé, konečné body.* (Seiler,U., Antroposof.sk). Světlo se nám ukazuje v **bílé barvě**, přivádí nás k našemu duchu a je jeho duševním obrazem. („naše Já, tj. naše duchovní část, souvisí s tím, že jsme prostoupeni světlem“)

Bílá neboli světlo představuje duševní obraz ducha.

Opakem světla je tma, temnota představovaná **černou barvou**. „*V takové černočerné temnotě nemůže fyzická bytost nic dělat, černá je tedy životu cizí, nepřátelská. Černou barvu jako bytostnou*

osobitost najdeme i v přírodě, je to barva nerostu, uhlí. A v černé barvě, v temnotě se projevuje. A co duše? Naše duše zhyne, je-li v nás hrůzná černota. Avšak duch se v ní dokáže prosadit.“ Jediné, čím lze černou barvu „produchovnět“, je duch zastoupený bílou barvou.

Černá představuje duchovní obraz mrtvého.

Dalšími základními barvami teorie Rudolfa Steinera jsou zelená a barva broskvového květu.

Zelená vznikne tak, že necháme do klidné bílé barvy ze dvou opačných stran žlutou (z jedné strany) a modrou z druhé strany. Žlutou a modrou barvu zde potřebujeme jako svět. Malířský štětec může zelenou barvu nanést rovnoměrně a ohraničit, zelená nevyzařuje – taková je její povaha.

Primárně však zelenou barvu nalezneme u rostlin, které mají kromě fyzického těla tělo éterné (éterné tělo je podstatou rostlin a způsobuje jejich zelenou barvu). Kdyby rostlina toto éterné tělo neměla, byla by nerostem. Zelená je tedy obrazem rostlin.

Zelená představuje mrtvý obraz života.

Jiným způsobem pak musíme hledat **barvu broskvového květu**. Steiner zde o této barvě hovoří jako o lidském inkarnátu. Jestliže je totiž v člověku plně přítomná duše, vlévá se do jeho podoby v zastoupení inkarnátu. Pleť takového člověka je prostoupena tímto zvláštním odstínem červené barvy, barvou broskvového květu. Takovou barvu najdeme v organismu zdravého, oduševnělého člověka.

A jak ji můžeme malířsky znázornit? Jestliže prosvítíme vlnění mezi černou a bílou (ani v lidském organismu nikdy není klid) barvou červenou, dostaneme přibližnou barvu broskvového květu. Barvu červenou zde potřebujeme jako svět, není to klidná červen, neustále spěje ven a snaží se úplně rozplynout.

Barva broskvových květů představuje živoucí obraz duše.

Výše zmíněné barvy, tedy bílou, černou, zelenou a barvu broskvového květu nazval Steiner z důvodu jejich charakteru barvami obraznými (neboli stínovými). Sleduje další vztahy mezi nimi. Ve své přednášce o barvách říká: „máme něco (bytostného), co vrhá stín a něco, co svítí, a dostáváme obraz. Dostáváme čtyři barvy s obrazným charakterem: černou, bílou, zelenou a barvu broskvového květu.“

vrhá stín
duch
mrtvé
živé
duševní

svítí
mrtvé
živé
duševní
duch

obraz
černá
zelená
broskvový květ
bílá

Obrazné barvy se dostávají do koloběhu, kdy černá je duchovním obrazem mrtvého, zelená je mrtvým obrazem života, barva broskvových květů je živým obrazem duše a bílá je duševním obrazem ducha. Živé se vždy projeví zeleně. To, co je obdařené duší se projeví v barvě broskvového květu, neživé bude černé a duchovní se projeví v bílé.

Pojďme se podívat na další barvy v pojetí Rudolfa Steinera:

Barvy lesklé (svitové)

„Barvy, které v procesu svého vzniku vycházejí ze světla nebo z temnoty, tedy žluto – oranžovo -červenou a fialovo - modrou, nazývá barvami lesklými. Je v nich dosud odlesk tvořící síly světla nebo temnoty. Barvy lesklé mají charakter procesu a jsou srovnatelné s pohyblivými planetami. Jsou doplněné strnulými konečnými body – obrazné barvy, které jsou analogicky umístěné k souhvězdím stálic.

Lesklé barvy: žlutooranžová, fialovomodrá – Slunce – zalesknou se, rozjasní se, svítí jimi světlo a temnota – v pohybu planety. Žlutá je lesk ducha. Oranžovočervená je lesk života = zářící lesk.

Fialová je lesk proměny. Modrá je lesk duševna = sající lesk.“ (Ueli Seiler, Antroposof.sk)

Za barvy lesklé považuje tedy Steiner žlutou, modrou a červenou a předpokládá, že tyto barvy musí zářit, zde vysvětluje z úhlu malířského. „Dostáváme se k pocitům, touhám, které má duše, setká-li se s barvami.“

Žlutá barva nanesená jako ohraničená plocha je podle něj nesnesitelná, odporná. A jestliže ji chceme prožít v její podstatě, musíme ji nechat sytou uprostřed a směrem ven ji nechat postupně slábnout.

Modrá barva oproti žluté vyžaduje pravý opak a chce zářit od okraje směrem dovnitř, tedy na okraji chce být nejsytější a směrem dovnitř sytá nejméně. „Modrá se hromadí u svých hranic a prýští sama do sebe, aby vytvořila val okolo světlejší modré. Pak se tato modrá vyjeví ve své nejvlastnější povaze.“

Červená barva je jakýmsi vyrovnáním mezi dvěma předešlými. Můžeme ji klidně nechat jako plochu. Když ji pozorujeme a necháme ji působit na svou duši, máme z ní klidný dojem. Nechce ani vyzařovat ani se hromadit, zůstává klidná – prosazuje se. Chce působit rovnoměrně, udržovat rovnováhu mezi zářením a hromaděním, taková je její podstata.

Žlutá je lesk ducha.

Modrá je lesk duševního.

Červená je lesk živého.

Podle Rudolfa Steinera musíme tedy barvy chápat a uchopovat podle to ho, co barvy samy chtějí, co je jejich podstatou a tuto podstatu respektovat. „Když umělec pracuje se žlutou, modrou a červenou, kouzlí na svůj obraz něco, co má samo o sobě aktivní charakter, co si charakter samo dává.“ Svou nauku pak nazývá „vnitřně živou naukou o barvách“.

Tato nauka se dnes využívá ve výtvarné výchově waldorfských škol v podobě přesně vedených malířských cvičení.

V Praze funguje už řadu let Akademie sociálních umění Tabor, jejíž existence je založena na filosofii J. W. Goetha i antroposofii jeho následovníka Rudolfa Steinera a výhradně Steinerovy metodické postupy malování jsou zde využívány v předmětu arteterapie. Takto pojatá arteterapie by se dala označit za abreaktivní, vzhledem k možnosti vnitřního ponoru a hlubokého prožití barev kladených na papír. Pocitu jistoty a bezpečného prostředí může napomáhat striktní metodické vedení. Pod tímto vedením vznikají vždy obrazy duhového vzezření.

Zde také přednáší švýcarský psycholog Ueli Seiler – Hugova, z jehož článku jsem už výše citovala. Seiler srovnává Goethovo pojetí barev s pojetím Steinerovým a pojetím novodobého německého badatele v oblasti barev, **Haralda Küpperse**, který ve svých bádáních hledá vhodná technická řešení pro použití barev. Küppersův barevný kruh sice vypadá podobně jako Goethův, ale Küppers se hlásí k odkazu Newtonovu, přičemž Goethovu nauku odmítá.

„Küppers odvozuje barvy ze tří prabarev, oranžovočervené, zelené a fialové, které jsou podle nejnovějších výzkumů také smyslově-fyziologicky založeny v oku. Provádí adici tří prabarev a získává čiré barvy nachovou, žlutou a kyanovou modř (čirou modrou). Adice všech barev dává bílou, subtrakce všech barev dává černou. Žlutá se v Küppersově barevném kruhu nachází zcela nahoře, protože je nejsvětlejší a nejvíce se blíží bílé. Fialová je nejtmaší barva. Küppers pak oněch osm barev přenáší na krychli, kdy každý vrchol krychle zaujímá jedna z těchto barev. Staví krychli na vrchol tak, že černá je dole a bílá nahoře. Potom krychli roztáhne do podoby kosodélníku. Vzniká tak model barev, jímž lze na povrchu a uvnitř kosodélníku kvantifikovaně znázornit veškeré barevné směsi. Důležité je rozlišení dvakrát tři barev, tedy prabarev (fialová, zelená, oranžovočervená) a barev (nachová, žlutá a kyanová modř).“ (Seiler,U., Antroposof.sk)

Německý filozof **Arthur Schopenhauer** v 19. století také studoval barevné vidění, umístil pestré barvy v Goethově kruhu podle pravidel proporčního kontrastu tak, aby zde byly zastoupené poměrově vyváženě.

Albert H. Munsel (1858-1918), americký malíř si vytkl za cíl, stejně jako později W. Ostwald, umožnit „jasné a přesné dorozumění při používání barev, exaktní pojmenování barev a jejich normalizaci.“ (Brožková, 1983, s.38)

Takováto systematizace byla nutná z důvodu průmyslové výroby a proto vytvořil Munsel promyšlený systém barev (Munsellův barevný strom) s přesným označením každé barvy podle jejího tónu, světlosti a sytosti, na jehož základě se vyráběly vzorníky určené k průmyslovému provedení.

2.3.5 20. století

Roku 1919 představil nositel Nobelovy ceny za chemii **Wilhelm Ostwald** svou Nauku o barvách. Navázal na Rungeho a vytvořil barevný obrazec obsahující všechny možné barvy včetně bílé a černé. Ostwaldův systém sloužil k přesnému měření a klasifikaci barev, napomáhal ke zjišťování určitých esteticko-psychologických předpokladů na základě barevných odstínů. Ostwald přidělil každé barvě tyto parametry: tón, světlost a sytost barvy. Dodnes tyto tři parametry pokládáme za vlastnosti každé barvy, jak je již zmíněno výše.

Z Ostwaldova systému vychází tzv. Přirozený barevný systém (**NCS**), kde jsou za základní barvy považovány červená, zelená, modrá a žlutá a je zde kladen důraz na vlastnosti lidského oka, které dokáže pocitově rozlišit vlastnosti barev.

Necelé čtvrtstoletí po pokusech Munsellových a Ostwaldových, na základě Newtonova tvrzení (všechny barvy dohromady tvoří bílou) a Young-Helmholzovy třífázové teorie zavedla v roce 1931 komise **CIE** (mezinárodní osvětlovací komise) fyzikální měření barev podle tří barevných typů. CIE prosadila svůj metrický systém jako mezinárodní normu. Stanovila hodnoty pro:

červenou barvu (700 nm) zelenou barvu (546,1 nm) modrou barvu (433,8 nm)

Jednotka 1 nanometr = 1 miliardtina metru, umožnila měření vlnového chvění odráženého světla za pomoci spektrální analýzy.

Roku 1939 vydal **Heinrich Frieling** knihu Řeč barev, kde představil barevný pětiúhelník, který měl vyhovovat psychologickým i metrickým požadavkům. Frieling vychází z pěti základních barev a počítá s nezávislým postavením fialovo-purpurových odstínů. Podle Frielingova učení

mohou být barvy vzájemného míšení (zakalení) zesvětlovány, resp. ztmavovány, a to nejen míšením černou, šedou a bílou, jako je tomu u systémů Ostwalda a Munsela.

„Podle principu zakalování (míšení) funguje veškerá příroda. Všechno, co naše oko spatří na tzv. zelené, jsou pestře zakalené žluté odstíny, zastřené pomocí krátkovlnné modré a dlouhovlnné červené, tedy fialové barvy.“ (Schilling, I.,G, S 1999, s. 39)

2.3.5.1 Johannes Itten a jeho barevné kontrasty

Ve 20. století proběhlo množství výzkumů v oblasti barevného cítění. Švýcarský malíř, designér, spisovatel **Johannes Itten** (1888-1967) jeden ze zakladatelů Bauhausu, se výrazně na těchto výzkumech podílel, barvy nahlédl z různých (chce se říci všemožných) úhlů, rozpracoval zákonitosti míchání a řazení barev. Navázal na Goetha a přiřadil barvám pocitové hodnoty (jak každá z barev působí na člověka, zohledňuje jeho pocity, představy, vnímání). Dále barvy systematizoval například pomocí analogií geometrických tvarů a barev, sestavil rovnice (součet dvou barev = lidská vlastnost). Barvy rozdělil na primární neboli základní, druhotné a terciální. Ve své knize Umění barvy uvedl své poznatky a klasifikoval barvy do sedmi druhů kontrastů podle různých vlastností barev.



Barevný hexagon podle J. Ittena zobrazuje barvy primární, sekundární a terciální

Podle Ittena, který vybídl své studenty, aby svobodně výtvarně vyjádřili barvy, k nimž mají osobní vyhraněný vztah a které je dovedou zaujmout. Itten tvrdil, že v těchto výtvorech své žáky bezpečně poznal, a že tedy jejich osobní barvy jsou charakteristické jak pro jejich povahu, tak pro jejich fyziognomii. Podle výběru barevnosti si dokonce troufl usuzovat jejich budoucí vývoj a radit jim s výběrem povolání. (Brožková, 1983, s. 186)

Volba barev každého z nás podle Ittena odpovídá naší přirozenosti, vnitřní i fyzické konstituci. Z kompozice barev, kterou konkrétní člověk vytvoří, můžeme vyčíst jeho navyklý způsob prožívání, myšlení a jednání. Barvy na nás nikdy nepůsobí izolovaně, ale vždy se vyskytují v součinnosti s barvami dalšími. Itten je rozdělil podle vzájemných kontrastních vztahů.

„Chci používat barvy, které navzájem kontrastují, aby každá z nich zářila ještě výrazněji, aby kontrastoval jako muž se ženou.“ (citát Vincent Van Gogh)

Druhy barevného kontrastu rozdělil Itten do sedmi skupin:

1. Světlostní kontrast - je založen na zřetelném rozdílu ve světlosti dvou barev a je to jediný kontrast, u něhož nezáleží na tónu barevných ploch (světle modrá a tmavě modrá tvoří také světlostní kontrast). Mezi světlou a tmavou barvou také vzniká světlostní kontrast (žlutá a tmavě modrá). V malířství se tento druh kontrastu hojně využívá pro podpoření napětí, protikladu světla a tmy (čistě bílá a černá představují největší kontrast) a ke ztvárnění plasticity a prostoru v obraze (např. ve fotografii, kresbě a grafice, z výtvarných umělců můžeme tento kontrast vidět třeba u Rembrandta, Carravaglia)

2. Komplementární kontrast - spočívá ve vzájemné podpoře barev, které leží každá na opačné straně barevného kruhu (barvy doplňkové). Když položí malíř plochy takovýchto barev vedle sebe, barevný účinek obou barev posílí (dvojice červená-zelená), další kombinace komplementárních barev zahrnují i další kontrasty (modrá s oranžovou tvoří zároveň kontrast teplotní...).

3. Teplotní kontrast vzniká mezi barvami studenými a teplými, např. modrou a oranžovou (zároveň komplementární k.) Malíř tento druh kontrastu rád využije pro svůj obraz, když chce dosáhnout vyrovnaného, živého výrazu. Nemusí být podmínkou, že barvy leží přímo vedle sebe. Dle Kulky (2008) teplé barvy působí aktivně a plochy jimi vyplněné vystupují do popředí a zdají se větší, barvy studené jsou pasivní. Malíř využívá teplotního kontrastu také k modelování prostoru. (Z malířů např. Renoir)

4. Sytostní (u Ittena se nazývá kvalitativní) – vzniká často mezi dvěma barvami stejného tónu, ale různé sytosti. Sytá barva zasazená do okolních méně sytých barev se rozzáří (lomený odstín dá vyniknout odstínu čistému, intenzivnímu). Malíř místo množství sytých barev použije tohoto kontrastu, aby dal vyniknout kýženému objektu a naopak. (Chardin, La Tour)

5. Proporční (kvantitativní) kontrast vypovídá vlastně o kontrastu barevných ploch maximální sytosti. Tento jev již dříve popsal J. W. Goethe. Barvy syté, čisté, intenzivní se v obraze

uplatní i v malé ploše, zatímco barvy kalné a neutrální potřebují mnohem větší plochu pro své prosazení. Pro vyváženou kompozici je třeba plochy jednotlivých barev poměrově sladit - čím je barva sytější a světlejší, tím menší plochu vyžaduje. Proporčně kvalitativně vyladěný barevný kruh vytvořil Arthur Schopenhauer. Ze slavných malířů se tímto druhem kontrastu zabýval například Piet Mondrian.

6. Současný (simultánní) kontrast je kontrast mezi barvami, které nejsou úplně doplňkové, ani nejsou příbuzné, ale ve svém složení částečně komplementární jsou. Jejich společný účinek je fyziologicky výrazný, namáhá zrak a způsobuje disharmonii. „*Výraz obou barev se nezpevňuje, ale naopak relativizuje a rozrušuje*“, jak píše I. Brožková ve svém Dobrodružství barev. Simultánní kontrast je lidským zrakovým orgánem doslova vyžadován, sám si ho vytváří. Jestliže máme například stejně šedý čtverec uprostřed čtverce červeného a žlutého, v červeném se nám bude jevit nazelenalý, zatímco ve žlutém nafialovělý (okolní barva poskytne šedému čtverci svůj barevný doplněk). Tohoto typu hodně využíval van Gogh, expresionisté, Op art atd.

7. Elementární kontrast je kontrast základních, čistých a pestrých barev a je založen na úplně rozdílných vlastnostech jednotlivých barev. Podle Brožkové je „tento kontrast pestrých barev silný, drsný, trochu naturální a primitivistický“(Tento druh kontrastu najdeme v lidovém umění, ale i u Légera, Miróa a jiných malířů.)

Pocitově - barevné hodnoty podle Ittena:

Žlutá = osvícené vědění **Oranžová** = hrdé sebevědomí **Červená** = materiální síla

Fialová = nevědomá, procítěná zbožnost **Modř** = pokorná víra **Zelená** = soucit

Dále Itten vytváří matematické barevné vztahy:

Červená + **žlutá** = **oranžová** moc + vědomí = sebevědomí

Červená + **modrá** = **fialová** láska + víra = vroucná zbožnost

Žlutá + **modrá** = **zelená** vědění + víra = soucit

Itten vytvořil také analogie mezi barvou a tvarem. Podpořil tak myšlenku, že barvy a tvary se mají vždy vzájemně podporovat a nikdy nemají jít proti sobě. Přiřadil vztahy základních tvarů a

primárních barev, odvozeným tvarům jako jsou elipsa nebo lichoběžník odpovídají barvy sekundární.

Čtverec = červená **Trojúhelník = žlutá** **Kruh = modř**

„Čtverec je symbolem hmoty, tíže a přísného ohraničení. Čtverci odpovídá červená jako barva hmoty, tíže a neprůhlednost červené odpovídá statickému a těžkému tvaru čtverce. Trojúhelník odpovídá myšlení, přičítá se mu účinek založený na agresivním a bojovném působení jeho úhlů. Jeho beztížnému charakteru odpovídá žlutá. Kruh budí pocit napětí a neustálého pohybu, je také symbolem vnitřního duševního pohybu, pohroužení se do sebe. Je proto přiřazován průhledné modři. Sekundárním barvám jsou přisouzeny odvozené tvary jako elipsa, lichoběžník... Vztahy mezi barevným a tvarovým citěním patří mezi jevy, které psychologie zařazuje do oblasti tzv. synesthesie. Jejím základem jsou pravděpodobně emocionální asociace aktuálních vjemů s dřívějšími zážitky a zkušenostmi.“ (Malá, S., 2012, nepublikovaná diplomová práce)

2.4 Pohled psychologie na vnímání barev

V psychologii barvy znamenají emoce, a proto k nim často máme tak silný vztah, setkáváme se s nimi doslova na každém kroku, už od narození jsou naší součástí. Každou barvu přirozeně vnímáme v kontextu barev v jejím okolí.

Barva je prostředek bezprostředního působení na duši.

Barva je klávesa.

Oko je úderné kladívko.

Duše je klavír s mnoha strunami.

Umělec je ruka, která úderem na tu nebo onu klávesu způsobí vibraci duše.

(V. Kandinskij: O duchovnosti v umění, 1912 in Pleskotová 1987)

I každý dobrý reklamní tvůrce ví, kterými barvami zasáhnout naše podvědomí. Také barvy politických stran jsou vyjádřením jejich postojů a přístupů, vyjadřují jejich sebevědomí, klid, razanci či agresivitu.

Dle Kulky (2008) lze barvy rozdělit vždy do dvou skupin podle vymezených psychologických vlastností jejich působení, buď objektivních, nebo (většinou) zcela subjektivních podle nejen „závislosti na citlivosti svého zraku, nýbrž i díky své osobnosti a náladovému prožitku.“

Kulka tyto dvojice dělí na:

1) Barvy spektrální a mimospektrální. Asi pětinu barevného kruhu tvoří barvy purpurové, které nejsou součástí viditelného spektra (barvy mimospektrální).

2) Barvy neutrální a chromatické. Neutrální barvy jsou achromatické, černá bílá a odstíny šedi.

3) Barvy základní a odvozené. Základními nazýváme barevné tóny, které nelze namíchat z jiných tónů.

4) Barvy primární a sekundární. Odpovídá předešlému dělení. Za sekundární barvy považujeme oranžovou, zelenou a fialovou. „*Primárním barvám dávají přednost mladí lidé a mladé národy, preferují je také mladí malíři. Sekundární barvy mají v oblibě lidé ve věku dvaceti až čtyřiceti let, z uměleckých epoch zejména renesance a barok. Jsou to však pouze statistické tendence.*“

5) Barvy komplementární a nekomplementární. Komplementární (doplňkové) jsou dvojice barev z opačné strany barevného spektra.

6) Barvy syté a bledé. „*Psychofyzická polarita sytosti je vlastně polaritou živosti.*“ Sytá barva působí vzrušivě a neklidně, snižováním sytosti se účinek barvy stává více zklidňujícím. „*Sytost se může snižovat směrem k jasnosti či kalnosti. Kalnější odstíny působí šere a ponuře, jasnější odstíny vyvolávají pocit lehkosti.*“

7) Barvy světlé a tmavé. „*Nejsvětlejším barevným tónem je žlutá, nejtmašším modrá. Světlejší barvy působí radostněji, jsou lehčí a jemnější. Tmavé barvy jsou těžší a vážnější. Někdy se i hovoří o barvách lehkých a těžkých. Lehké barvy jsou světlé a bledé, těžší odstíny jsou tmavější a kalnější.*“

8) Barvy měkké a tvrdé neboli pastelové a ostré. „*Pastelové tóny jsou spíše zklidňující, tvrdé či ostré barvy jsou sytější a mají vzrušivější účín.*“ Svou roli hraje také lesklost či matnost povrchu, lesklá plocha působí ve svém psychologickém dopadu ostřeji, matná plocha působí měkce.

9) Barvy teplé a studené. Barvy umístěné poblíž žluté vnímáme jako teplé a nabývají na své výraznosti prostřednictvím světla, ve stínu svou intenzitu ztrácejí. Spojujeme si s nimi pocit tepla. „*Jasná, slunná pohoda rozjasňuje naši náladu. Teplá barevnost vyvolává silnější dojem*

skutečnosti a určitosti.“ Studené barvy (v barevném kruhu kolem modré) se naopak za šera zvýrazňují. *„Tyto barvy jsou spojeny s chladem stínů, mrazivou zimou a s modravými dálkami. Do vědomí vstupují jako znak zastřenosti, neurčitosti, zdánlivosti. Kromě chladu vyvolávají dojem záhadnosti, neskutečnosti, vzdálenosti.*“ Modrá barva je symbolem tzv. vzdušné perspektivy. Studené barvy vyvolávají dojem vzdálenosti, teplé barvy se nám jeví opticky bližší.

Někteří psychologové v historii se snažili přiřadit a zobecnit vztah určitých lidských typů ke konkrétním barvám. Například německý psychiatr **Ernst Kretschmer** (1884-1964) rozdělil lidské typy na dva druhy podle míry jejich citového založení na **cyklotymy** a **schizotymy**, a vymezil jejich vnímání barev. Cyklotymové jsou lidé citliví a otevření, často svým citům podléhají. Z barev by volili teplé barvy, červenou a žlutou. I k barvám celkově jsou citlivější a vnímavější.

Schizotymové jsou naopak systematici, kteří si své city neustále kontrolují. Před barvami dávají přednost tvarům. Barvy by vybírali ze škály studených - modrou a zelenou.

Také Kulka (2008) uvádí, že obliba barev je u dospělých jedinců je nejčastěji v pořadí modrá, zelená, červená, žlutá, oranžová, fialová a bílá. Preference barev je podmíněna osobností jedince: *„U klasických temperamentů se uvádí jako nejoblíbenější žlutá pro sangvinika, červená pro cholera, modrá pro melancholika a zelená pro flegmatika.*“ Kulka zde také zmiňuje okruhy působení barev na jednotlivé osobnostní typy:

„Okruh žlutočervených barev aktivuje u sangvinika uvědomělou činnost, u cholera činnost lehkomyšlnou, u melancholika podporují vznik a rozvoj kontaktů s okolním světem, u flegmatika podporují celkovou duševní činnost.“, tedy evokuje vesměs pozitivní reakce. *„Okruh zelenomodrých barev vyrovnává duševní činnost sangvinika a poměrně uspokojuje flegmatický temperament. Činnost cholera je těmito barvami oslabována a činnost melancholiků může být až ochromena.*“

Vymezuje zde také barevný výběr osob dle jejich koncentričnosti (orientace sama na sebe) či excentričnosti (zaměření na objekt či prostředí) a autonomie (nezávislost na okolí) či heteronomie (závislost na okolí). Jak píše sám Lüscher (1989), autonomní znamená direktivně nařizující, heteronomní receptivně přijímající.

Max Lüscher uspořádal preferenci primárních barev jednotlivých osobnostních typů takto:

Typ	koncentrický	excentrický
Heteronomní	modrá	žlutá
Autonomní	zelená	červená

Slavný švýcarský psychiatr **C.G. Jung** (1875-1961) dělil zase lidstvo na ty otevřené vnějšímu světu – extroverty, a ty uzavřené do vlastního nitra – introverty.

Extroverti podle Junga preferují barvu červenou a žlutou, introverti naopak modrou a zelenou.

C. G. Jung, jako jeden z mála psychiatrů své doby, nechával své klienty malovat, přesněji vytvářet obrazy. S artefakty pak dále pracoval a interpretoval je. Jung byl vyhledávaným psychoanalytikem a shromáždil tak ohromující množství artefaktů od svých klientů. Spolupracoval také s H. Rorschachem při vzniku jeho psychology dodnes využívané projektivní testovací metody. (viz. níže)

2.4.1 Projektivní barvové testy

Každý člověk má rád jiné barvy a něco jiného pro něj znamenají. Někdo je ve svém barevném výběru během života stabilní, někdo preferuje konkrétní barvy v závislosti na období či situaci, ve které se právě nachází. Člověk si může oblíbit nebo naopak znechutit barvu díky prožité události. To, že určitý typ člověka bude pravděpodobně volit podobné barvy, je prokázané. Ale konečný výběr barev a míra jejich oblíbenosti je jistě individuální.

Z potřeby pomocné diagnostiky a psychoterapie začali někteří psychologové pracovat na svých barvových testech, které jim s upřesněním diagnózy měly pomoci. Vznikly tak pozoruhodné testy, které se v psychologii používají dodnes. Barvové testy Hermanna Rorschacha a Maxe Lüschera, které nyní představím, vznikly na základě zkoumání psychologického účinku barev, vlivu barev na lidskou psychiku, respektive v účinku konkrétních barev na konkrétního jedince. Oba tyto testy dodnes psychologové používají k určení, potvrzení či upřesnění klientovy diagnózy.

2.4.1.1 Rorschachův test

Roku 1921 představil švýcarský psychiatr a psychoanalytik **Hermann Rorschach** (1884-1922) svůj projektivní test, který má sloužit k posuzování osobnosti a pomoci posoudit klientův vztah k realitě.

„První a originální linii vývoje v ROR metodě tak můžeme formulovat jako studium percepčních procesů a jejich vazby k posuzování osobnosti a psychopatologie. Rorschachova metoda zde funguje jako percepčně kognitivní experiment.“ (Lečbych, 2013). Původní verze ROR byla dále rozpracována, stala se *„nástrojem k prozkoumání vývojových trendů, zkouškou psychického vývoje a jeho zralosti“*. Postupně byla propojena s psychoanalytickou teorií. Stává se

*„nástrojem k prozkoumávání vnitřní dynamiky, odkryvá, jakým způsobem jedinec řeší vnitřní konflikty“ (Lečbych 2013, s. 9). V další linii byla metoda psychoanalytickým a psychodynamickým přístupem pojmána z hlediska projekce nevědomých obsahů v klientových odpovědích jako metoda *projektivní*.*

Rorschachův test (ROR) patří i dnes mezi nejrozšířenější psychodiagnostické metody na světě. Jedná se o deset inkoustových skvrn kápnutých na papír. Přeložením papíru vznikly symetrické obrázky, z nichž tři jsou barevné, pět je černobílých a dvě černo-červené. Karty s jednotlivými skvrnami jsou testovanému klientovi předkládány jedna po druhé a on je postupně komentuje. Není to jen zkouška fantazie, využívá se zde projekce myšlenkových pochodů a osobnostních rysů na neurčité objekty. Vyhodnocování testu je velice složité. Zohledňuje se to, co klient v obrázcích vidí, zda je jeho pohled a následný komentář fixován spíše na barvu jako takovou, na tvar barevných součástí skvrny, tvar skvrny jako celku atd.

„Rorschach zjistil, že čím více se dává zkoumaná osoba při výkladu skvrn vést barvami, tím více se ve svém prožívání, a často i v jednání, řídí city a pocity...“

„Extroverti vycházejí ve svých odpovědích především z barev, introverti se soustřeďují spíše na tvar a dávají více tzv. pohybových odpovědí: vidí totiž často ve skvrnách postavy, které zápasí, tančí, šplhají, prostě se pohybují.“ (Brožková 1983, s. 114)

2.4.1.2 Lüscherův test

Švýcarský psycholog **Max Lüscher** (1923- 2017) prokázal v ohledu jedincova barevného výběru značné sebevědomí, když řekl: *„Řekni, jakou barvu máš rád, a já ti řeknu, kdo jsi.“*

„Podle Lüscherovy teorie vycházející z praktického testování osobnosti barvovým preferenčním testem odpovídá přednostní volbě určitých barev daná osobnostní struktura.“ (Kulka 2008)

Lüscher vychází ze své teorie o „čtyřbarevném člověku“ a z principu čtvernosti. V kapitole Čtvernost své knihy Čtyřbarevný člověk popisuje své pohnutky k tomu, proč ve své teorii vychází právě z tohoto počtu: *„Právě čtyři barvy jsou to z téhož důvodu, proč jsou čtyři světové strany, čtvero ročních období a městské čtvrti. Princip čtvernosti má své zdůvodnění v naší mysli. Existují čtyři kategorie myšlení, které aplikujeme na to, čemu se pokoušíme porozumět. Chceme-li něco posoudit, rozdělíme to, co se původně jevílo jako jednota, nejprv na protiklady: například lidstvo na muže a ženy. Úsudek tedy vzniká rozlišením dvou protikladů. Každý úsudek bude ještě lépe*

postihovat podstatu, jestliže po prvním rozlišení protikladů bude následova druhé. Dvakrát dvě jsou čtyři. Tak vznikají čtyři „prvky“ nebo čtyři kategorie myšlení či čtyři typy.“ (Lüscher, 1997)

Poté v knize uvádí pro příklady čtyři živly, čtyři temperamenty a dokonce i Freudovo trojí dělení falický / orální / anální, a přiřazuje jim barvy:

oheň – červená – cholericický temp. – falický typ voda – modrá – flegmatický temp. – orální typ
 vzduch – žlutá – sangvinický temp. – anální typ země – zelená – melancholický temp. – vizuální erotika
 (doplněno Lüscherem)

Sám Lüscher pojmenoval čtyři varianty tzv. sebecitu – vjemů a chování, jimž taktéž přiřadil čtyři barvy. Tyto čtyři varianty sebecitu jsou podle Lüschera „čtyři klíče, kterými si můžeš odemknout nebe na zemi. Jsou to čtyři světové strany tvého vnitřního světa, čtyři normální způsoby sebevnímání, které pro svou vnitřní rovnováhu musíš za každou cenu a v každé životní situaci pevně svírat v hrsti jako uzdu.“ (Lüscher, 1997).

Barva	Vjem	Chování	Sebecit
červená	vyvolává vzrušení	a aktivitu	tedy sebedůvěru (pocit vlastní síly)
modrá	klid	a uspokojení	tedy spokojenost (zařazenost)
zelená	pevnost	a setrvání	tedy sebeúctu (identitu)
žlutá	uvolnění	a změnu	tedy svobodu (vlastní rozvoj)

Lüscher vypracoval projektivní barvový test, který pracuje na rozdíl od testu Rorschachova „pouze“ s barvami (ne s tvary), pořadí osobní preference barev testovaným a zohledňuje také barevné kombinace. Dnes je často používána varianta testu, který je složený z osmi barevných karet. Čtyři karty jsou v základních odstínech: tmavě modrá, temně zelená s nádechem do modra, červenooranžová a světle žlutá. Základní barvy zde znamenají primární lidské potřeby:

modrá – klid a spokojenost zelená – sebeuplatnění červená – činnost žlutá – naději

Další karty jsou v těchto barvách: fialová, hnědá, černá a šedá.

Výsledky testu jsou odvozovány z preference barev, pořadí v jejich preferenci a důrazu, který je na tu kterou barvu klientem kladen, tedy z osobního vztahu k té které barvě. Ve svém testu přiřazuje barvy určitým psychologickým typům.

1. typ **autonomní** neboli samostatný – preference **žluté** a **červené barvy**
2. typ **heteronomní** neboli nesamostatný, závislý – preference **zelené** a **modré barvy**

Knihla čtyřbarevný člověk obsahuje další barvový test, pro který autor vytvořil tzv. Lüscherův barevný kruh. Taktéž v další knize, Barvy lásky (Die farben der liebe) – cesta k harmonické lásce bez konfliktů, najdeme barvový test, Lüscherův erotický typogram.

Je složený ze čtyř karet, jimž přiřadil tyto vlastnosti:

tmavě fialově modrá – oddaná vazba **purpurově fialová** – citlivá rezonance
lososově růžová – nedočkavá fantazie **oranžově červená** – sexuální vzrušivost.

Zde opět testovaný volí barvy v pořadí, které zvolí jako odpověď na otázku: „*Jak pocítujete erotický milostný vztah? Která z těchto čtyř barev odpovídá tomuto pocitu nejlépe? Jako druhá nejlepší? Nejméně?*“ (Lüscher, 1997)

Klíč ke dvěma naposledy jmenovaným testům najde čtenář přímo v knize. Jejich cílem je nechat čtenáře nahlédnout sebe sama, pojmenovat jeho vztah k sobě a světu pomocí jeho barevných preferencí a pokusit se posunout ho směrem k ideálu „čtyřbarevného člověka.“

2.4.1.3 Kvinterncolor

Vzhledem k arteterapeutickému zaměření této práce zde zmínit musím barvovou zkoušku **KTC – Kvinterncolor** (je to zkouška, nikoliv test, chybí statistické zpracování potvrzující její validitu – standardizace). Jejím autorem je český arteterapeut Milan Kyzour starší, který se zasloužil o existenci tzv. Rožnovské arteterapie (název odvozen od budějovické čtvrti Rožnov, kde byl ateliér založen) vyučované jako bakalářský obor na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Barvová zkouška KTC se svou povahou podobá kvalitativním projektivním testům, vychází z testu Lüscherova a dále jej upravuje pro arteterapeutickou praxi.

Slovy M. Kyzoura: „*KTC nelze považovat za test, neboť není validizovaný. K validizaci, k měření je ve stejném poměru, jako se má k těmto činnostem psychoanalýza. KTC, i když tedy není*

testem v pravém slova smyslu, je ověřený jeho autorem a jeho žáky na stovkách případů. V KTC nelze měřit, ale jen posuzovat míru.“ (Kyzour, 1998 in Šicková – Fabrici 2016)

Zadání zkoušky spočívá v tom, že klient nakreslí barevnými pastelkami na formát A5 pět koleček ve velikosti pětikoruny a v rozmístění pětky na hrací kostce. Přitom očísluje kolečka podle pořadí, v jakém je nakreslil.

Při následné interpretaci arteterapeut hledí k celkovému dojmu z barevnosti, jednotlivým barvám, velikosti koleček, jejich rozmístění v ploše, způsobu vybarvení a orámování koleček, síle tlaku na pastelky a vztahovost barev.

Tento test poukazuje na aktuální klientovo nastavení, stejně jako je tomu u testu Lüscherova, při rozložení listů nasbíraných časem však může upozornit i na dlouhodobější stav klienta/studenta.

„KTC ... má hlavně diagnostickou funkci. Je anamnesticky zhuštěnou výpovědí o emočním poli pacienta, určitých vzorcích jeho komunikace a případné absenci rodičovských autorit, eventuálně o identifikaci s nimi. KTC slouží jako doklad terapeutické činnosti, která spočívá ve výtvarné činnosti, resp. v její interpretaci, nebo slouží jako východisko pro interpretaci.“ (Šicková – Fabrici 2002)

2.4.2 Harmonie barev a barevné kontrasty

Umění sestavit oku ladící barevné kombinace je důležité nejen pro malíře a výtvarníky, ale i pro každého z nás. Na náš organismus mají vliv barvy umělého prostředí našich domácností, jež jsme si sami vytvořili, interiéry našich zaměstnání, naše oblečení i předměty každodenní potřeby, kterých se dotýkáme a s nimiž pracujeme. Je ale nutné říci, že vnímání barevných kombinací jako harmonických je individuální, ovlivněné kulturním a historickým kontextem.

Zásadní podmínkou pro sestavení harmonických kombinací barev je dodržení určitých pravidel. Harmonie vyžaduje řád, vyváženost a rovnováhu. S náhodou může v kombinování barev pracovat jedině citlivý výtvarník s vycvičeným okem, ale i on je s pravidly barevného ladění obeznámen a sžit. Kterékoli barvy mohou působit esteticky uspokojivým dojmem, když je zasadíme do toho správného kontextu a kompozice, protože malíři a vědci dávno přišli na to, že barvy položené vedle sebe nepůsobí izolovaně, ale vzájemně se ovlivňují, jsou spolu ve vztahu. Tříbit si svůj cit pro kombinování barev můžeme v přírodě, jejím bedlivým pozorováním. Příroda nás učí, navede nás vždy tím správným směrem.

Když chceme sestavit vyváženou sestavu barev, musíme si také říci, co od ní očekáváme. Někdy máme náladu na křiklavější kombinace, jindy dáme přednost mdlejšími barvám. Ale základními možnostmi, jak barvy k sobě dobře sladit, tkví buď v jejich *protikladnosti*, *tzv. kontrastnosti* nebo naopak *příbuznosti*, dalším důležitým aspektem je pak *plošnost barev v kompozici* (viz. kvantitativní kontrast J. Ittena) a jejich *teplota*, to vše ale s určitými úpravami.

Ve všech těchto případech můžeme celkový dojem doladit pomocí světlostního a sytostního posunu. „*Použijeme-li například barvy protikladné v tónu, bude nutné sjednotit je ve světlosti, resp. v sytosti. A naopak barvy tónově příbuzné se budeme snažit rozrůznit v sytosti a světlosti.*“ (Pleskotová, 1987, s 239)

Z toho vyplývá, že barvy doplňkové (vytvářející maximální kontrast) nelze použít ke kýžené harmonizaci v případě, že mají podobný nebo stejný tón, musíme tedy vždy pracovat nejen s barevným, ale také tonálním kontrastem, v opačném případě bude výsledný vjem pro naše oči nepříjemný. Tak tomu bude u purpurové v kombinaci se zelenou, azurové s červenou. Když malujeme, stačí například do těchto komplementárních barev přimíchat v nerovném poměru bělobu nebo černou (jedná se o kontrast sytostní neboli kvalitativní) a výsledek bude podstatně příjemnější našim očím. V případě doplňkových barev žluté a modré lze vytvořit harmonii, jelikož zde je požadavek barevného i tonálního kontrastu.

J. Parramón, jenž ve svých teoriích vychází z vlastní malířské praxe, svou teorii o barvové harmonii opírá o barevné škály (termín škála označuje jakoukoli dokonale uspořádanou posloupnost barev nebo tónů), zmiňuje ve své knize *Teorie barev tzv. jednoduchou harmonickou škálu*. Ta „*se skládá z řídicí (dominantní) barvy a tří dalších doprovodných barev, které jsou základem nového vybarvení.*“ (Parramón 1995)

Začínajícím malířům zde doporučuje takovýto postup: 1. Zvolit dominantní barvu v souladu s převládající barvou předmětu. 2. O čtyři barvy dále směrem doprava na spektrálním kruhu se nachází první ze tří sousedících opačných barev, které smísením poskytují další barvy. 3. Na posledním místě trojice se nachází doplňková barva zvolené dominantní barvy.

Určitou jistotu můžeme hledat v *kombinacích barev pestrých a nepestrých* (černé, bílé, šedé).

Dalším důležitým aspektem pro sjednocení barev k harmonizaci je teplotní kontrast (viz J. Itten). Hlavní devízou využití teplých a studených barev v malířství je (kromě toho, že evokují opravdové teplo či chlad) jejich schopnost modelovat prostor (teplé barvy vždy budí zdání blízkosti, studené barvy vzdálenost opticky prohlubují). Teplé barvy jsou vždy dominantní. Fialová,

purpurová, karmínová, červená, oranžová, žlutá a světle zelená nás aktivizují, studené barvy nás naopak zklidňují.

Základním, vědecky vytvořeným nástrojem pro kombinování barev je opět zmiňovaný barevný kruh.

2.4.3 Asociace a synestezie

Odjakživa nám bylo vštěpováno, že všechno souvisí se vším a je třeba přemýšlet o věcech v souvislostech. Tak i barvy oslovují naše tělo, duši i mozek. Velkou roli v tom, jaké barvy máme či nemáme rádi a co v nás evokují, hraje naše zkušenost s nimi, zážitky, vědomosti, vzpomínky, i jejich působení na naše tělo, které si možná ani neuvědomujeme. Tímto způsobem v každém z nás barva může evokovat různé představy, které se na sebe váží a řetězí se. Nazýváme je **asociacemi**.

„Asociativní význam barev souvisí s jejich vazbou na jednotlivé předměty, kdy určitá barva charakterizující určitý předmět může vyvolat asociaci na předměty jiné. Takový řetězec asociací pak může přispět k porozumění původně skrytým obsahům psychiky. Barevný symbolismus je v umění využíván záměrně, je přirozeně naplňován v asociativně emotivním kontextu, který jej může v představách více konkretizovat.“ (Lhotová, Perout, 2018)

Pojem barva i konkrétní barvy se vyskytují v mnoha slavných citátech i ustálených rčeních, např. černá vdova, šedá eminence, zlatíčko, zelenáč, zelený závistí.....

„Duše se obarví barvou svých myšlenek.“ (Marcus Aurelius)

Zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud vyvinul tzv. **techniku volných asociací**. Žádal pacienty, aby bez kontroly rozumu, svědomí či vkusu nechali plynout proud slov v touze dobrat se nevědomých obsahů.

Také Wilhelm „Wundt zajímavě rozpracovává, jak je pocit ovlivněn asociativními souvislostmi se známými reprezentacemi, které zahrnují stejné nebo analogické pocity.“(Rossel, Husain, Revaz, 2019)

Slavný český básník Vítězslav Nezval projevil své básnické schopnosti i v oblasti volných asociací. Malá ukázka:

žlut: jedy – nahá žena – umělé květy – omámení - pýcha – krutosti

modř: kapličky – srnky - polibky – rolničky – ovce – vlaštovka - med – preludia

fialová: horstva – satan – staří králové – minarety – ironie – dušení – zima – lesy – hřích – bída – špína – bahno

rudá: vraždy – epilepsie – půlnoc – kapradí – bolest – volání o pomoc – pralesy – jehla – epidemie

oranžová: závratí – obzory – divoká zvěř – blouznění – pryskyřice – míza – orgie – štkání – cirkus – fata morgána (Pleskotová 1987, s. 100, 101)

Mezi asociacemi a tzv. **synestezií** je poněkud tenký led, úzce spolu souvisí.

„Synestezie je pojem označující skutečnost, že podnět z jedné smyslové nebo kognitivní oblasti vyvolá vjem v jiné smyslové oblasti, která není primárně aktivována“ (Honzák, R., Psychiatrie pro praxi 2010; 11(4))

I naše smysly tedy fungují ve vzájemné kooperaci. Odtud pak máme spojení slov jako je např. barevné slyšení nebo zvukomalba. Byl ale zjištěn i vliv barev na chuť a čich. Hudba a mluvené slovo jako sluchový vjem a barva jako vjem vizuální bývají spojovány velmi často. Už Newton ve své Optice přirovnával barevné harmonie a disharmonie k harmoniím a disharmoniím zvukovým. Tuto analogii pojmenoval konkrétně takto:

„Tónu c odpovídá barva červená, d – oranžová, e – žlutá, f – zelená, g – modrá, a – indigo, h – fialová.

Malíř Vasilij Kandinskij ve svých výtvarně - teoretických knihách píše: *„Žlut' zní jako hlasitý tón trubky, jako fanfára. Oranžová působí jako silný alt nebo v largu znějící housle.“*

V 19. století se vztahem barev a tónů zabýval Hermann Helmholtz, který se pokusil zaznamenat analogii mezi barevnou škálou a klávesnicí piana.

„Harmonické tóny nebo i běžné zvuky mohou být vnímány barevně, chuť pociťována hmatem, ale třeba také kognitivní konstrukty, například dny v týdnu, letopočty nebo názvy měst mohou vyvolat barevné, prostorové či chuťové vjemy“ (Honzák, R., Psychiatrie pro praxi | 2010; 11(4))

Původ můžeme hledat buď v asociacích vázaných na individuální či kolektivní zkušenost, fyziologické působení barev (Honzák označuje jako synestezie nepravé) či dokonce na drobné neurofyziologické anomálie jedince (to jsou lidé na tyto smyslové synestezie obzvláště citliví – *synestetici*- označuje za synestezii pravou).

I. Brožková ve své knize Svět barev (1983, s. 173) zmiňuje svou žačku, která má pro dny v týdnu jasné barevné označení:

pondělí - bílá nebo bleděmodrá úterý – tmavěmodrá středa – červenohnědá
čtvrtek – zelená pátek – tmavě šedomodrá sobota – hnědá neděle – žlutá

Psychiatr Radkin Honzák ve svém článku dále píše, že nejčastější jsou synestezie mezi grafémy a barvami, kdy písmeno nebo číslice napsané achromatickou barvou vyvolá barevný vjem. Takový synestetik pak například v černobílém textu zeleně všechna písmena m a podobně. Cituje zde například pacientku, která vidí své jméno takto: „*Svoje jméno Lenka vidím zlatožlutě; když ale rozeberu jednotlivá písmenka z něj, zlatožlutě vidím jen první L, E je zelené, N růžové, K červené a A oranžové.*“

V článku se objevuje předpoklad, že mezi umělci se vyskytuje velké množství synestetiků, kteří pak své „schopnosti“ uplatňují ve svém díle. Uvádí zde za příklad Skrjabina, van Gogha, Kandinského, Nabokova, Poea, Baudelaira, Lizsta, Schuberta, Beethovena a další.

Například prokletý básník Arthur Rimbaud ve své básni Samohlásky spojoval hlásky s představou barev: „A čern, E běl, I nach, O modř, U zeleň hlásek...“ Pěkným příkladem jsou také zde uvedené verše Jana Skácela: „křikem žab se zelenala noc“, „modře ze sna křičí pávi“, „kradeným koněm podzim rzá“, „den bílý jako ovečka“, „na malinovém nebi rozpouští se den“, „v kamenech šplíchá tma“, „dny byly z rybízu a noci zkokrhané“.

2.5 Emocionální působení barev a jejich terapeutický potenciál

Barvy jsou pevnou součástí našeho života, ať už je prožíváme vědomě či nevědomě. Barvy ovlivňují naše emoce, vzbuzují v nás kladné nebo záporné pocity podle subjektivní zkušenosti s nimi a dále ovlivňují nás tak po psychické i fyziologické stránce (např. tep, rychlost dýchání). Barvy, do kterých se právě oblékneme, odráží náš vkus i naši náladu a celkové momentální nastavení. Do určitých barev se zahalíme pro konkrétní příležitost a tím je využíváme i v jejich symbolické rovině.

Obklopují nás všude, kam se podíváme a působí tak přímo i na naše city, nervovou soustavu, psychiku a organismus. A právě ve znalosti barev a jejich psychofyziologického působení můžeme

hledat oporu pro naše psychické a fyzické zdraví. Vědomá volba barev nám může dopomoci k lepší náladě a v dlouhodobém rozměru ke zlepšení zdraví. Vždy je důležité řídit se vlastní intuicí, ale je dobré o jejich účincích vědět něco víc.

Barvy nás mohou uklidnit, ale i nás vzrušit či podráždit a dále se odrazit v našem prožívání, chování, pracovní výkonnosti, napětí, stresu, případné únavě a vyčerpání atd. Obecně můžeme říci, že:

a) Teplé barvy – žlutá, červená, oranžová a další - působí na náš organismus revitalizujícím, energizujícím, vzrušivým způsobem a v dostatečném množství mohou ovlivnit výši krevního tlaku a tepu.

b) Studené barvy – modrá a zelená a jejich odstíny – tělo a mysl naopak zklidňují, snižují krevní tlak a zpomalují tep, jejich účinek je spíše tlumivý.

c) Achromatické barvy - bílá, šedá a černá pomáhají barvy harmonizovat, usadit, nebo je posílit.

d) Světlé barvy- navozují pocit klidu a míru, opticky zvětšují, provzdušní, odlehčí, rozsvítí, dovolí se nadechnout. Světlé barvy mají na lidskou fyziologii katabolický, disimilační účinek. Protože způsobují výdej energie, mají je v oblibě spíše mladí lidé.

(štěpení, výdej energie, detoxikace, buněčné dýchání). V oblibě je mají spíš mladší lidé.

e) Tmavé barvy – jsou těžké na pohled, energeticky náročné, utlumí, ve větší míře mohou být depresivní. Při nadměrném používání výhradně tmavých barev mohou v těle nastartovat naopak anabolické procesy (ty vyžadují dodávání energie). V oblibě je mají starší lidé, kteří potřebují energii spíše doplňovat.

2.5.1 Colorterapie

Podle Goetha (2004) každá barva působí na člověka osobitým způsobem a tím zjevuje svou podstatu jak oku, tak citu. Barvy se tedy dají využívat k účelům smyslovým, morálním a estetickým.

Údajně již ve starém Egyptě se používala technika léčení pomocí barev zvaná Colorterapie, která počítala s působením elektromagnetického vlnění o různých délkách na lidskou mysl. Těchto znalostí se v colorterapii využívá k léčbě dodnes, ať už cíleným výběrem světelných paprsků, výběrem barev do interiérů nebo „pouhou“ vizualizací barvy.

Léčba světelnými paprsky

Je známo, že největší vliv na lidský organismus má záření z obou konců spektra – ultrafialové a infračervené. Ultrafialové světlo ve správné míře pomáhá udržet a zlepšit zdraví pleti, infračervené světlo způsobuje zarudnutí kůže a může poškodit oči.

V psychiatrii se také (zřídka) používá léčba jasným světlem, jenž je účinným a bezpečným prostředkem pro synchronizaci cirkadiálních (biologických) rytmů a přímou alternativou k psychofarmakům. Využívá se například pro léčbu zimní deprese, u poruch spánku a u řady somatických poruch.

(MUDr. Luboš Janů, Ph.D., Mgr. Petra Váchová, MUDr. Sylva Racková. Psychiatrie pro Praxi (online) 2010; 11(4): 160–163)

V colorterapii se používají **barevné světelné paprsky** viditelného světla a využívá konkrétních vlnových délek (barev) k léčbě příslušných symptomů. Využívá se například nastavitelných barevných svítlen či barevných žárovek. Léčený člověk pak může v barevně osvětleném prostředí normálně fungovat, terapie nevyžaduje jeho pozornost.

Existuje také disciplína získávání barev z potravy, která počítá s příznivým vlivem rostlinných barviv na lidský organismus. Zde se také využívá např. ozařování pitné vody světlem požadované barvy nebo koupel v barevné lázni.

Vizualizace barvy

Další možností terapie barvou je vizualizace potřebné barvy pomocí meditace. Vše probíhá pouze na úrovni představ. Pacient si představuje barvu, která vstupuje do jeho těla a nechá ji působit v celém těle a na konkrétních místech, kde vykoná svou léčivou práci. Poté ji nechá ze svého těla opět vystoupit. Pomocníkem při meditaci může být pacientův vlastní dech, který barvu tělem vede. Při pomalém, hlubokém nádechu barva tělo zaplní, při výdechu zase z těla odchází.

Ať už si však člověk, který by rád zlepšil svůj psychosomatický stav, chce pomoci technikami Colorterapie či třeba Arteterapie (viz další kapitola), je při jeho počínání podstatná úplná, koncentrovaná, ba oddaná víra ve smysl dané techniky. Je prokázáno, že nevěřící skeptik nemůže zlepšení svého stavu očekávat.

Jak řekl Viktor Emanuel Frankl: „*Dělejme dobré věci a věřme, že to má smysl.*“

2.5.2 Arteterapie

Lhotová, Perout (2018) zjednodušeně uvádí, že arteterapie propojuje psychoterapii (jako léčebnou aktivitu) s výtvarným vyjadřováním (uměleckou aktivitou). Stejně jako další druhy psychoterapie, které se opírají o umělecké aktivity (muzikoterapie, dramaterapie, taneční terapie), nazýváme arteterapii terapií expresivní. Exprese je tvůrčím zhodnocením tématu. Při systematické výtvarné práci lze směřovat k její harmonizaci a tím i k harmonizaci psychického stavu klienta. V arteterapii pak hrají roli tři aspekty: tvorba – pacient – terapeut, které jsou spolu ve vzájemném procesu. Tvorba přináší metaforu, se kterou arteterapeut dále pracuje při interpretaci artefaktu, výsledný artefakt je tak spíše prostředkem pro osobní vyjádření a terapeutickou komunikaci, nejde o estetickou kvalitu.

Původním cílem arteterapie pak bylo pomoci diagnostikovat duševní nemoci a postupně se arteterapie vyvinula v metodu terapeutickou. Výtvarná tvorba se stala aktem mentální hygieny, kdy se tvoření a práce se zástupnou symbolikou stává pro pacienta hybnou silou, stává se prostředkem pro navození terapeutických změn. *„Při manipulaci se zástupnou symbolikou nastává nezřídka i úlevná změna úhlu pohledu na problém, mizí stav úzkosti, což může vést k odhalení souvislostí týkajících se patogeneze konkrétní poruchy. Dobře indikovaná a dobře prováděná arteterapie napomáhá posunům v kognitivním, citovém a duchovním rozvoji a otevírá tak možnosti ke změnám v obtížích pacientů též v klinické oblasti.“* (Lhotové, Perouta 2018)

Arteterapie může být úspěšně indikována jak při snaze o relaxaci a uvolnění, spontánní vyjadřování, vyjádření citů, pocitů, emocí (abreaktivní forma arteterapie), o z fantazie plynoucí cestu k nevědomí, tak například při hledání osobní autonomie, vhled, nadhled, překonávání životních změn, ztrátě bližního, strachu a úzkosti, při snaze porozumět sobě i ostatním, při somatických obtížích, jež často plynou z předchozího.

Lhotová (2014) píše, že arteterapie je nejčastěji vnímána „jako obor, který spadá do širší oblasti psychoterapie a jehož příznačným nástrojem je výtvarný projev“ a „zaměřuje se na psychické poruchy či obtíže pacienta s cílem léčebně na něj působit a směřovat k jejich redukci. Jejím cílem je léčení“. Dále „arteterapie klade důraz na vlastní tvůrčí a reflektivní aktivitu člověka.“ „Veškerá tvorba, a to jak její obsah a forma, tak také proces, kterým vzniká, se stává materiálem k jeho hlubšímu sebepoznání. Člověk se projikuje nejen do svých děl, ale i do svých dodatečných výkladů.“

2.5.2.1 Rožnovská arteterapie

Ateliér arteterapie Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích založil malíř, hudebník a pedagog PhDr. Milan Kyzour starší (1932-2000). Rožnovská arteterapie (název byl odvozen od českobudějovické čtvrti Rožnov, kde ateliér sídlil) se dá označit jako projektivně- intervenční arteterapie. V současné době je studium akreditováno jako tříletý bakalářský studijní program, studovaný distanční formou. Studium je koncipováno jako spojení studia a arteterapeutické, výcvikové, sebezkušenostní části. Lhotová (2014, s.v57) vysvětluje, že rožnovská arteterapie počítá vedle malování i s analýzou, výkladem či interpretací artefaktů, která může přinést konfrontaci s nevědomými obsahy a jejím smyslem je vyřešení vztahového nebo interpersonálního konfliktu. Při interpretacích čerpá z psychoanalýzy, opírá se zejména o poznatky Sigmunda Freuda a C. G. Junga. „Staví na výtvarné imaginaci, kterou chápe jako reprezentaci aktuálně nepřítomných objektů a situací.“ (srov. Kyzour, 1969a. in Lhotová, Perout 2018).

„V projektivně-intervenční arteterapii klient výtvarně zpracovává svou představu zadaného tématu. Arteterapeut do obrazu v případě potřeby vstupuje svou výtvarně metodickou instrukcí..... Metodické připomínky se týkají méně obsahů, ale takřka výlučně formálních náležitostí, jako je proporčnost figur, kompozice, obsazenost zlatého řezu, poměr mezi kresbou a malbou nebo ovlivnění tvrdosti kontur a barevnosti ve smyslu vyžití celé palety barev a používání barev doplňkových. V průběhu arteterapeutického procesu je snahou arteterapeuta přivést klienta ke kompozičně a barevně vyváženému artefaktu založenému na prolnutí abstraktního a konkrétního prvku.....Arteterapeut si je při svých intervencích neustále vědom, že jeho výtvarně metodické intervence nejsou cílem, nýbrž prostředkem k dosažení posunu ve výtvarném vyjadřování klienta. Posun je chápán jako metafora korekce pacientových chybných vzorců při vnímání impulzů z vnějšího světa a dysfunkčních stereotypů uplatňovaných v mezilidských vztazích.“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 96)

„Manipulací se zástupnou symbolikou dochází k abreakci a úlevné změně náhledu a ke zmírnění úzkosti.“ (Kyzour 1996b)

2.5.2.1 Barva v arteterapii

V arteterapii je pojem barva v podstatě synonymem emocí, mohou je vyjadřovat. Pojem emoce značí určitý subjektivní stav prožívání, nebo prožívání vlivem působení okolních podnětů.

„Citový obsah barev je dán jejich psychofyzilogickou povahou, jako např. sytost/bledost, světlost/tmavost, měkkost/tvrdost, teplo/chlad, klid/vzrušivost. Je podmíněn také individuální

zkušeností s konkrétní barvou obsazenou určitou zážitkovou kvalitou. Dalšími aspekty jsou asociativní význam, symbolický význam a výtvarná hodnota sama o sobě.“ (Lhotová, Perout, 2018)

„Barvy mají v arteterapii psychologický, estetický a kulturní kontext. Je prokázán vliv barev a barevných kombinací na psychické a fyzické zdraví člověka.“ (Šicková-Fabrici, 2008, s. 114)

Dle Kulky (2008) lidé posuzují barvy z hlediska jejich psychofyziologické povahy:

nápadnost – vtíravost (syty a tón barev), obvyklost – neobvyklost (frekvence výskytu), příjemnost – nepříjemnost (syty a jasnost barev).

Používání barev artefaktech klientů nelze posuzovat bez kontextu, nejde jen o význam barev a jejich preference klientem. V oboru Arteterapie klademe důraz na míru využití barvy v tvorbě, kombinaci s barvami jinými, doplňkovost a kontext se ztvárněným tématem, čistotu barvy či to, do které jiné barvy je barevný tón posunutý. Významový výklad barev a jejich soulad či naopak jejich disharmonie v klientově díle pak arteterapeutovi pomáhá v porozumění klientovi a případné diagnostice. Všimáme si, jaké barevné kombinace a v jakých souvislostech klient používá.

Vždy je ale třeba, aby arteterapeut sledoval zároveň sociokulturní prostředí, z něhož klient pochází, aby přihlížel k jeho věku, zkušenostem i dalším okolnostem, díky nimž dává určitým barvám přednost (předtím, než učiní jakékoliv závěry). Každý z nás dává přednost různým barvám v různých fázích života v souvislosti s vývojovým stadiem.

Zobecnit bychom mohli dlouhodobé preferování barev, ovšem s přihlédnutím k výše i níže zmiňovanému, takto: pestré barvy svědčí o emočním ladění, teplé barvy (značí ladění do živosti, čilosti, aktivity) mohou využívat spíše extraverti, studené introverti a neutrální odstíny černé a bílé mohou značit emoční chlad.

„Práce s barvami v arteterapii předpokládá vidět v barvách určitý systém vztahující se k jejich významu a působení“. (Lhotová, Perout 2018)

Při preferenci barev se řídíme individuální zkušeností. *„Předpokládá se, že významy barev jsou dány atavistickou zkušeností a tato zkušenost může význam posunout k jinému druhu prožívání....prezentace barev ovlivňuje fyziologické reakce a vegetativní systém člověka.“*

„Barva je elementárním výrazovým prostředkem i významovou složkou. Jako taková reprezentuje vnitřní vztahy na barevné škále. Arteterapie se proto barvám věnuje velmi důsledně. Rozlišuje jejich tón, syty i valér (světlost od bílé do černé). Dále si v arteterapii všimáme harmonických i disharmonických barevných kombinací, doplňkovosti barev a nepřítomnosti nebo

převahy určité barvy, jestliže někdo některou preferuje nebo se jí systematicky vyhýbá.“ (Lhotová, Perout 2018)

Žádná z barev by neměla být autorem dlouhodobě vynechávána. Předpokladem pro „zdravé“ používání barev je využití celé barevné palety a vyváženost barev, které svědčí o integrované osobnosti a emoční stabilitě autora *„jako vyjádření více či méně naléhavých afektů a pocitů v široké škále jejich obsahu a intenzity, mezi nimiž probíhají intenzivní, těsné a neustálé interakce.*“ Arteterapeutická intervence tkví v doporučení využití barvy autorovi dříve nelibé a předpokládá, *„že tak může nepřímo zasáhnout do chování a prožívání člověka.*“ (Lhotová, Perout 2018) *„V depresivních stavech se na základě této teze doporučuje používat barvy energizující. Předpokládá se, že tyto barvy energizují i mimo rámec výtvarného výrazu.“ „Kdo v kontaktu s barvami nemá prožitek jasu, takže všechno je pro něj matné, má svůj svět méně srozumitelný, což způsobuje určité zábrany, ztuhlost, neurčitost nebo neurotické rysy psychastenického typu. Naopak prožitek jasu dává sílu.* (Lhotová, Perout 2018)

Dále dvojice Lhotová, Perout uvádí, že v arteterapii hrají důležitou roli čtyři aspekty:

- informační charakter
- citový obsah
- individuální zkušenost s barvou
- asociativní a symbolický význam

„Výklad barev a harmonie či naopak nesoulad barevných kombinací jsou klíčové aspekty pro diagnostiku výtvarného projevu klienta. Arteterapeut tedy musí znát nejen symboliku barev, ale také pravidla jejich užívání a rozeznat vztahy v barevných kombinacích, podle nichž může dát následně význam barevným expresím klientů.“ (Pleskotová 1987. s. 202)

2.5.2.2 Barva jako symbol

Symbolika barev, asociace s barvou, souvislost používání barev

Barevná symbolika úzce souvisí s kořeny lidského vnímání ve spojení s přírodou. V dávných dobách se utvářely první emoce, vášně, asociace, normy. Zde se do celých generací zakódovávaly estetika, etika, přímé fyziologické reakce na svět, který nás obklopuje. Harmonizace barev v interiéru našich domovů a snaha o barevnou kultivaci vnitřních prostor, v nichž třeba pracujeme, by měla být při jejich budování vzpomenuata. Vztah exteriéru s interiérem by měl být ve

vzájemném souladu z důvodu jisté závislosti člověka na hluboce zakódovaném vnímání přirozených rytmů.

Každá barva má svou symboliku a symbol jako takový má mnoho významů. Při interpretaci barev proto musíme hledět k mnohým úhlům pohledu, které se nám naskýtají. Nikdy bychom na ně neměli pohlížet izolovaně, ale v celkovém kontextu barevných vztahů.

Podle Kennera (2007) jsou barvy naším nejranějším vizuálním zážitkem, vnímáme je ještě dříve než jakékoliv tvary, reagujeme na ně nevědomě a ovlivňuje naše nálady, „*razí si cestu do nejspodnějších vrstev symbolického jazyka myslí*“.

Lhotová, Perout (2018) uvádí, že barvy jsou spojovány s emocionálně silnými obsahy. „*Rozpoznávání významu barev patří k významové rovině arteterapie*.“ Tvrzení, že barva se rovná afektu, je problematické. Je proto dobré zamyslet se nad symbolem, který jednotlivé barvy nesou. Tento symbol pak „*může emoční reakci provokovat*“. Problém představuje dvojznačnost barevné symboliky. Jedna barva může představovat zcela odlišné, až protichůdné symboly: „*červená jako barva lásky a vášně, stejně jako násilí, agrese a zničení*.“ V obraze sledujeme v neposlední řadě atmosféru, jenž může „*vypovídat o sociální situaci nebo aktuálním emočním stavu autora*.“

Účinek barev vychází z jejich prostorových, symbolických, světelných, metaforických a psychologických vlastností.

Šicková-Fabrici popisuje, jak je důležité všimnout si barevných kombinací v artefaktech klientů takto:

„*Mezi barvami, podobně jako mezi lidmi, existují různé vztahy. Je důležité všimnout si, jaké barevné kombinace nebo konstelace barev klient používá. Například černá a červená je kombinací vyjadřující hněv, ale i depresi, červená se zelenou vyjadřují konflikt*.“

„*Expresivnost a symbolický obsah jediné barvy se mění jejím začleněním do kontextu a umístěním v barevné kompozici. Přesto má smysl zmínit se o výrazu a symbolice některých barev zvlášť*“ (Kulka 2008)

Význam a symbolika barev se mění v průběhu věků. Každá barva evokuje v každém z nás něco jiného, podle situace, ve které jsme se s ní setkali, počítaje z barvy je proto pro nás do jisté míry relativní a subjektivní, ale přesto lze význam jednotlivých barev zobecnit, zvláště pro skupiny se stejným sociokulturním základem.

2.5.2.3 Významová rovina jednotlivých barev

Pojďme tedy nahlédnout do symbolické a asociativní roviny barev. Text v této kapitole týkající se významového rozboru barev je sestaven z textů Šickové-Fabrici (2016), Lhotové, Perouta (2018), I., G. Schillingových (1999), Kennera (2006) a poznatků a zápisků z přednášek v Ateliéru Arteterapie v Českých Budějovicích.

Bílá barva – nepočítá se sice mezi barvy (je achromatická), ale je nejbližší světlu (symbol dne) a ve světelném pojetí všechny barvy obsahuje (proto dle Šickové může reprezentovat i jednotu). Je symbolem čistoty a pořádku zároveň se snadno ušpiní. Bílý plášť odkazuje na sterilitu a péči lékařského prostředí, či na výzkumné laboratoře.

Bílá je ANO, je přitakáním. Může asociovat podanou ruku, bílá vlajka je kapitulací nebo výzvou k příměří. Bílý kůň má zakrýt pravého pachatele (odkaz na korekční, zakrývací funkci bílé), tzv. bílá vrána je někým výjimečným. V naší kultuře je bílá slavnostní barvou, bílý je nevěstin šat, v některých kulturách (v orientu) je však bílá barvou smuteční.

Bílá je jednou z pěti církevních liturgických barev a značí též čistotu, nevinnost, světlo a radost.

Bílá symbolizuje čistotu i jasnost, ale i nevinnost a naivitu. Je také barvou sterility a kapitulace, panenství, ale i semene, představuje plodnost a na druhé straně smrt.

Nevytváří hranice, bílá vlajka značí příměří, bílá zve a spolupracuje, ale je i elitářská, skrývá „nezašpiněnou dominanci“. Také „budu s vámi manipulovat.“

Bílá barva v tvorbě a oblékání:

Stejně tak v arteterapeutickém kontextu vynechaná bílá místa (tzv. lavory) na artefaktech klientů mohou signalizovat vytěsňování nepřijatelných psychických obsahů, které se přesouvají z nevědomí do vědomí. Jestliže klient rád používá zastřené pastelové barvy (nesou v sobě bílou), můžeme přemýšlet o manipulativním jednání a neautenticitě emocí. „*Jestliže někdo doplňuje bílou barvou jiné barvy, jde o vyrovnanou osobnost.*“ (Muths 1991 in Šicková-Fabrici 2016)

Preference bílé v oblékání ve starším věku může značit nezralou osobnost nebo perfekcionismus.

Černá barva – také se nepočítá mezi barvy, je achromatická. Je opakem bílé, odmítá, říká NE. Je barvou tajemna, smutku, askeze. Černá je bariéra, zamítnutí, snaha vymezit se, vzdor, zadržení. V Evropě je smuteční barvou. Tyto asociace mohou být spojené s nocí a tmou, v níž se skrývá neznámé, temnota je časem predátorů a zlodějů, čarodějnic

„Je výrazem prázdnoty, nicotnosti, smutku, symbolizuje konec, uzavřenost, zastavení, tmou a smrt.“ (Kulka 2008)

Černá barva v tvorbě a oblékání, kombinace s černou:

„Výlučné používání černé ve výtvarném projevu u dětí signalizuje prožité trauma, deprese.“ (Šicková-Fabrice 2016)

„Pokud je jí ve výtvarné tvorbě v arteterapii dáвана přednost, mohlo by to navodit hypotézu, že pacient odmítá svůj úděl.“ (Lhotová, Perout 2018) Podíl černé obsažené v ostatních barvách značí autorovy úzkostné tendence. „Úzkost je zvláštní v tom, že nevíme, co v sobě skrývá, stejně jako nevíme, co se skrývá v černé tmě.“ (Lhotová, Perout 2018)

Může poukazovat na uzavřenost do sebe, prožité trauma.

Pokud chybí ve výtvarné tvorbě, může to signalizovat nejasnosti okolo vlastních hranic, vlastních hodnot, strach z vymezení se, neumění říkat ne nebo chybějící dovednosti k tomu, aby se člověk prosadil.

Černá druhou barvu vždy rámuje, podtrhuje, dává jí vyniknout. Černý člověk se vymezuje, vybočuje z řady.

V kombinaci s bílou odkazuje na černobílé vidění světa, s červenou na revoluci, povstání, pubertu. Černočervená je *ne* s potenciálem akce. Černá se žlutou jsou výstražnou kombinací. Pozor, nebezpečí! (vosa, jedovatí hadi). Černá a žlutá tvoří výstražnou kombinaci. Říká nám pozor, hrozí nebezpečí. V přírodě se tato kombinace většinou vyskytuje na zvířatech, která jsou člověku nějakým způsobem nebezpečná – vosa, včela, ještěrky, hadi...

Šedá barva - vyjadřuje klid, neutralitu, neangažovanost, zpátečnictví i nudu. Může tvořit ideální pozadí pro jiné barvy. Může vyjadřovat moudrost stáří (šedé vlasy moudrého kmeta), ale i workoholismus.

V křesťanství je barvou vzkříšení (šedý plášť Krista při Posledním soudu).

Šedá barva v tvorbě a oblékání:

„Společně s černou a hnědou je to barva, kterou používají děti v dětských domovech, které prožily trauma, a depresivní klienti.“

„Snaha o nenápadnost ve snaze neříkat nic o svých emocích, vyjadřuje ano i ne.“ (Lhotová, Perout 2018)

Podle preference šedé arteterapeut předpokládá autorovu stylizaci do do role nezúčastněného pozorovatele, tím pádem hraje hru na více stran, nuda, beznaděj a průměrnost, ale také tendence ke stabilitě, rovnováze, přívětivosti v kontaktech. *„Výraz šedá eminence, šedá zóna, šedý dav o obsahu této barvy metaforicky vypovídá.“* (Lhotová, Perout 2018)

Stříbrná barva je zviditelněnou šedí, ale je čarovnější, odkazuje k Měsíci.

Hnědá barva – barva hlíny - země, pokory a chudoby, zakořenění, podzimu, askeze, dodržování pravidel a hledání hranic. Je neměnná, bezpečná, uklidňující, spolehlivá.

Hnědá je pasivní barvou přírody, barvou lidské kůže, vlasů, vrací nás dolů z výšin na zem a vyjadřuje hřejivost a zdravou otevřenost, dokonalou ukázněnost a stálost.

Je barvou solidních, trpělivých, spolehlivých a silných jedinců. Je to barva plášťů františkánských mnichů. Preferují ji lidé s velkou pracovní zodpovědností, *„Lidé pevně stojící na zemi a takoví, kteří dovedou dobře hospodařit s penězi, ale i lidé depresivní.“*

„Je to barva střízlivá a mlčenlivá, solidní a vážná, realistická, spojená s představou jistoty a pořádku, domova, tradice, zdrženlivosti až rigidity. Představuje šetrnost a pořádkumilovnost.“ (Lhotová, Perout 2018)

U „hnědých“ lidí se objevuje ritualizované chování jako obrana proti úzkosti.

Vývojově je hnědé přiřazováno anální období, tmavě hnědá je též přiřazována otci, starší mužské autoritě, zadržování, tvrdost, značí otcovský komplex, svaly v komunikaci, nekritické plnění rozkazů, úpornost ve ventilaci emocí.

Světle hnědá odkazuje na vylučovací fázi, mladší mužskou autoritu, impulzivnost, rozhazovačnost.

Hnědou preferují lidé pohodlní, toužící po odpočinku. Naopak lidé, kteří pohodlím pohrdají a chtějí být výjimeční, hnědou odmítají. Její absence v tvorbě může také upozornit na smyslovou a emoční absenci otce. Vyrovnaný člověk má k této barvě lhostejný postoj.

Žlutá barva - Je to hřejivá, optimistická barva slunce, intelektu, jasného rozumu, je povzbuzující, přináší uvolnění a relaxaci (ve smyslu hodit věci za hlavu, jít se bavit), pocit souladu, otevřenosti. Žlutá je také barva extravertů, sebe prezentace, značí nespoutanou afektivitu, je symbolem dynamické energie, uvolňuje svou energii do okolí. Podle Goetha je žlutá nejmocnější barvou světla. Ve velkém množství způsobuje očím únavu. Je to tzv. signální barva.

Žlutá má své místo také v procesu stárnutí a rozkladu.

„Je výrazem vzrušení, radosti a veselí, symbolizuje slunce, jas a rozum.“ (Kulka 2008)

„Bývá často nazývána barvou levé hemisféry. Stimuluje ji a podporuje duševní kapacitu člověka.“ (Muts 1991 in Šicková 2016).

„Žlutá je organizace a vše, co s ní souvisí – žlutý je pravý úhel, normy, předpisy, dopravní značky, všechny systémy, právnictví, morálka, vojenství, konvence.“ (Lhotová, Perout 2018)

Žlutá barva může značit lehkost a výšku, jasné myšlení, lehkou hlavu, ale také duševní dobro, informaci a komunikaci v nejširším smyslu: telepatii, přenos myšlenek, výzvědnou službu, veškeré zpravodajství a poštovní činnost, hysterický potenciál, řád, normy, pravidla.

V křesťanství je žlutá barvou Jidášovy závisti. Připomíná také žlutou hvězdu označující Židy za druhé světové války.

Žlutá barva v tvorbě a oblékání:

Podle Šickové (2016) je v psychoanalytickém kontextu barvou otce. *„Odpor ke žluté může signalizovat strach nebo neschopnost vnitřního pohledu do sebe.“*

Preferují ji lidé bezprostřední, organizačně zdatní, silné osobnosti, zdánlivě nezničitelní, kteří uvažují analyticky, takticky, racionálně.

Povrchní pořádek je pro ně důležitější, než vnitřní podstata – žijí na jevišti, hledají soulad a harmonii, ale jsou nestálí, neklidní, jejich jistota je iluzivní. Reprezentativní extraverti, kteří mají úspěch, avšak s hrozbou deziluzního pádu. Žlutá není tvořivá, ale snaží se zviditelnit, prosadit se.

Z profesí je žlutá barvou techniků, politiků, ekonomů, lidé na manažerských pozicích.

Dlouhodobé odmítání žluté v tvorbě klienta může značit ztrátu odvahy, deprivaci, sklony k izolaci.

Zlatá barva – je symbolem úspěchu bohatství, nádhery, důstojnosti a úcty, barvy svatého ducha. Zlatožlutá – nejmocnější světlo jako křesťanský symbol nadsmyslového světa.

Oranžová barva – spojení červené a žluté, rozporuplná interpretace. Na jedné straně je barvou slavnostní, je radostná, spojená s představou slunce, tepla ohně, bohatství, zlata, úrody. Je barvou mnoha potravin – dýně kořenová zelenina, citrusové plody. *„Potraviny propůjčují barvě asociace spojené s dobrým prospíváním, žádoucností, bezpečím, fyzickou energií a úspěchem.“* ... *„spojujeme ji s dobrodružstvím, domluvou, dychtivostí* (Kenner 2007)

Oranžová povzbuzuje, symbolizuje dobré zdraví, rozčiluje a zároveň vzbuzuje pocit bezpečí, energie, živosti a důvěry. V heraldice je spojována s se šlechtností, ctí a vlivnou pozicí.

Na druhé straně je barvou *„určitého napětí ve smyslu mít navrch, vynikat, být viděn, mít k tomu možnost ve své aktivitě a síle a dokázat si vítězství.“* (Lhotová, Perout 2018)

Červená složka vnáší do oranžové vzrušení, bojovnost a předvádění, „dětskou agresi“, sourozeneckou rivalitu.

Z profesí je oranžová barvou týmových hráčů, učitelek MŠ.

„Energie, přátelství a teplo, veselí, ale i vzdor, dokáže zdůraznit pocit neštěstí.“ (Kulka 2008)

Může asociovat nezralost červených plodů, babí léto, západy slunce, oheň, teplo, reflexní vesty v dopravě, speciální vozidla (popeláři, mazací tramvaj), ošacení buddhistických mnichů, ukrajinskou „Oranžovou revoluci“. Oranžová je národní barvou Holandska.

Je složená ze žluté a červené, proto je kombinací životní energie (sexuality) a intelektu, mobilizuje lidi, kteří upadli do letargie. *„Je to sociální barva, barva extrovertů, mládeže, síly, nebojácnosti.“* (Šicková)

Vývojově náleží oranžová věku předškolnímu a reprezentuje všechna témata vztahující se k této vývojové fázi – emoční nezralost, nezodpovědnost, vymezování se v pohlavní identitě, iniciativě, soutěžení ve hře, vztah k jídlu, poslušnost atd., sourozenecká rivalita, hry bez pravidel, hádky a destruktivní akce pro nic.

Jak bylo napsáno výše, oranžová barva souvisí s oralitou a chutí k jídlu a v oblasti patologie může poukazovat na poruchy příjmu potravy, alkoholismus, drogové závislosti, kouření. V partnerské oblasti se oranžová projevuje sourozeneckým chováním či závislostí na partnerovi. V metaforickém smyslu obrazu je to barva upovídáná (bezobsažné žvanění). Arteterapeutem může být indikována lidem trpícím nechutenstvím, depresemi, pesimismem.

Červená barva – aktivita až agresivita, boj, revoluce, symbol energie, aktivovaná sexualita, náruživost, intenzivní prožívání. Je emocionálně nejsilnější barvou. Barva extravertů.

Živost, čilost, dynamika, síla, žádostivost, podnikavost, tvořivé úsilí. Je symbolem ohně, krve, boje a revoluce. Může vyjadřovat i vášně, náruživost, lásku i půvab. Ve středověku byla červená symbolem pro zákon a spravedlnost. Symbolizuje aktivní mocnosti přírody, slunce, krve, ohně, nejvyšší moci, je barvou triumfu, životní síly, potěšení z činnosti a dobrého kontaktu s okolím.

Červená barva v tvorbě a oblékání:

„Červenou barvu mají v oblibě ve svých malbách hlavně hyperaktivní děti, děti agresivní. V mladším věku je to barva, kterou rády preferují všechny děti.“ (Šicková-Fabrici 2016)

„Vyčerpaný, rezignovaný, pasivní člověk trpící trémou červenou vesměs odmítá.“ (Lhotová, Perout 2018)

Přemíra červené značí hrozbu dekompenzace, vyčerpání sil. *„Objevuje se v expresi při hraničních stavech před akutními fázemi onemocnění, kdy pacient mobilizuje své zdroje aktivity, aby bojoval s příznaky své nemoci.“* (Lhotová, Perout 2018)

„Odmítání červené potom může být příznakem rezignace: nedostatku sil, ochablosti pasivity. Pak je znamením, že člověk na své úkoly už nestačí, cítí se unaven a vyčerpan, nedosáhl toho, čeho dosáhnout chtěl, a věc, o kterou aktivně usiloval, se nemůže podařit“ (Lhotová, Perout, 2018, s. 156)

Co se týče kombinací s červenou barvou v tvorbě, často používaná červená s černou nám například může napovědět hněv, nebo i depresi tvůrce. Může vyjadřovat touhu po osobní revoltě, často se tato kombinace vyskytuje v pubertě. Červená se zelenou zase ve své komplementaritě vyjadřují určitý konflikt, velkou energii a tenzi. Tuto kombinaci na neobvyklých místech někdy nalezneme v obrázcích týraných nebo sexuálně zneužívaných dětí.

Růžová barva - barva nezralosti, naivity. *„Hledět na svět přes růžové brýle znamená jej vidět hezčí, než je.“* (Šicková-Fabrici 2016)

Růžová barva v tvorbě a oblékání: Růžová v kombinaci s černou může signalizovat negativní pocity o sobě samém, mohou ji také rády oblékat ženy během menstruace.

V malbách může být používaná lidmi s fyzickými příznaky způsobenými nemocí či stresem.

Světle růžová je oblíbená u malých, roztomilých holčiček. Preference růžové u starších žen může být také snahou o roztomilost, ale také může značit symptom nemoci.

Purpurová barva – působí slavnostně a důstojně, vyvolává pocit odstupů při zachování emocionálního kontaktu. Symbol nádhery, důstojnosti, moci, dospělého věku a bohatství. V minulosti často poukazovala na nejvyšší úřad, pravdu a zákon.

Byla nejdražším barvivem a mohli si ji dovolit jen ti nejbohatší, proto se stala barvou pompy a barvou císařů, kteří se rodili do purpurových sálů.

Fialová barva – ambivalence v klidu a napětí, klidnější mateřská aktivita (matka milující, pečující i trestající), ale i jiného těsného spojení JÁ-TY (magické spojení), utlumená vášně, tajemno, potenciál dramatu, také schopnost diplomacie a kompromisu, citlivost a skrytá touha. Je to také barva snů, magického myšlení, hlubokého ponoření se do sebe, meditace, odklon od reality k mystice - snížená schopnost rozlišovat realitu od představ (zvýšená intuice, potlačené raciono).

Slučuje protikladnost a napětí červené a modré, dynamismus a statečnost, impulzivní výboje a laskavé oddání.

Fialová znamená nejhlubší základ země. Vřelý vztah k zemi, zapuštění kořenů.

V křesťanské liturgii je fialová znamením kajícího (a popela - při pokání se dříve sypal popel na hlavu), je spojena se smrtí, s obdobím adventu.

Je spojována s pravou mozkovou hemisférou, sídlem intuice a tvořivosti.

„Nese podtóny tajemství a mystiky, potenciální dramatičnosti. Symbolizuje důstojnost, povýšenost, mystickou tajemnost a utlumenou vášně. Může dobře vyjádřit i citlivost a skrytou touhu.“ (Kulka 2008)

Fialová barva v tvorbě a oblékání:

„Fyziologicky obliba fialové souvisí s hormonálním stavem přinášejícím různé výkyvy.“ „Je odmítána těmi, kdo touží mít své city pod kontrolou a proto se vyhýbají domnělému hysterickému obsahu této barvy.“ (Lhotová, Perout 2018)

Preferována proto může být například těhotnými ženami nebo dospívajícími dívkami, které hledají svou ženskou identitu, často ji zmíní jako oblíbenou také homosexuálové. Fialovou preferují také

snílci, kteří své sny neodlišují od reality a nedokáží je kvůli své těkavosti realizovat. Fialová touží okouzlovat druhé a chce být okouzlována.

Preference fialové může souviset s nemocí štítné žlázy.

Schillingovi (1999) píšou, že podle jejich průzkumu je fialová nejoblíbenější barvou dětí ve věku mezi 3-6ti lety.

Světle fialová s nádechem do růžova bývá symptomatická – může předznamenávat fyzické potíže či nemoc (Lhotová, Perout 2018, str. 157-158).

Fialová je také (spolu s červenou a hnědou) jednou ze základních složek odstínu **caput mortuum** neboli mrtvá hlava. Je to barva evokující smrt a hnilobu, barvu hniječícího masa. Její používání ve výtvarné tvorbě může odkazovat na autorovu psychickou, či fyzickou nemoc (nese potenciál patologie).

Modrá barva – nebe, voda vzduch - symbol věčnosti a nekonečnosti, něha, jemnost citu, věrnost, důvěra, sounáležitost, oddanost a tradice. Hloubka, chlad, uklidnění. Barva výsostně kosmická, barva univerzální moudrosti, hluboké víry, souladu, uspokojení. Kontemplativní klid. Má potenciál chladné pomoci s odstupem (světle modrá zdravotní sestra). Angličtina používá slovo „blue, blues“ také pro označení introvertního, hluboce melancholického rozpoložení, těžké duše, ale i pro pocit úzkosti nebo deprese.

Je druhou emocionálně nejsilnější barvou, je opakem červené - konejší a pomáhá relaxovat, vybízí k rozjímání, meditaci, přemýšlení a poklidu. Po celém světě je považována za nejbezpečnější barvu.

Je to také barva konzervatismu, sebezpozorování, povinnosti.

V politickém kontextu modrá zaručuje sympatie voličů.

Modrá nevyzařuje, nýbrž se stahuje, koncentruje, omezuje se na podstatu a projevuje se v ní pevnost, koncentrace, jistota, vázanost.

Modrá je barva, kterou mnoho kultur spojuje s duchovním světem a zobrazováním božského, nadpozemského, toho, co nás přesahuje. Modrý plášť má Panna Maria křesťanů, hinduisté zobrazují modře své bohy Šivu a Krišnu. V Evropě je symbolem víry, pro Číňany symbolem nesmrtelnosti.

Dle Šickové (2016) je podle asociačního řetězce barvou matky: modrá – voda – plodová voda – symbol Madony v modrém plášti – matka.

Modrá barva v tvorbě a oblékání:

Preferují ji lidé „citliví, s bohatým vnitřním životem, hledající lásku a oddanost, lidé romantičtí.“ „Modrou barvu vyhledávají lidé unavení, přepracovaní, a lidé, kteří nemají rádi změny.“ (Lhotová, Perout 2018)

Modrá používaná na neobvyklém místě (modrý strom, modrá ruka trestajícího otce...) upozorněním na prožitá trauma v souvislosti s rodinou. „V psychoanalytickém kontextu vyjadřuje vztah s matkou.“ (Šicková)

Tmavě modrá může upozornit na nedostatek energie, úzkostnost, klid, v kombinaci s tmavě zelenou na depresi.

Odmítání modré může značit strach ponořit se do vlastního nitra, strach z klidu, nudné závislosti. Proto ji často odmítají mladí lidé toužící po změnách ve vztazích.

Tyrkysová barva - je podobně jako modrá vyjádřením klidu, avšak klidu chladného, jakoby bez citu. Je symbolem krystalu, vody a ledu. Vytváří dojem hloubky, protože ustupuje do pozadí.

Zelená barva

Je složená z teplé žluté (extraverti) a studené modré (introverti), proto dle odstínu může být teplá či chladná. Je to barva vegetace. Je symbolem houževnatosti a vytrvalosti, též hrdosti a sebeúcty. Může evokovat také toxicitu. Životodárná síla přírody, síla a růst. Symbolizuje naději a přátelství, mládí a přírodu, jistotu i bezpečí. Vyvolává klid a pohodu, je tichá vyrovnaná, hrdá i ochraňující.

Zelená vyjadřuje přirozený svět ve své světlé i temnější stránce. Zdraví, dlouhověkost a vytrvalost, stabilitu, krásu, soucit, růst, přeměnu. Zároveň ale v mnoha zemích zelená symbolizuje nebezpečí a smrt. Když dostaneme zelenou, dostáváme povolení.

V liturgii Křesťanů je barvou nekonečnosti, naděje trvalého života. Ve středověku bývala zelená symbolem lásky. Pro Islám je barvou slavnostní.

Zelená barva bývá spojována s bohatstvím, oběživem, zaměstnáním, štěstím a sytostí (odtud také zelená na americkém dolaru) Podporuje nervový systém, je to rovnováha mezi modrou a žlutou. Barva lidí se sociálním cítěním.

Zelená barva v tvorbě a oblékání:

„Kombinaci zelené a červené v bizarních případech používají často děti týrané a zneužívané (červenozelený déšť, oči, dům)“. (Šicková 2016)

Světle zelená

Světlezelená, hrášková náleží věku prepuberty, vymezování se od rodičů směrem k hledání vlastní identity. Evokuje v nás jarní přírodu a svěžest, mládí, sílu a růst. Je to barva dětského hřiště, fantazie, spontánní hravosti a emoční nezralosti (falické období), očekávání budoucího. Může ale poukazovat na lenost, denní snění, egocentričnost, lhaní si sám sobě, hádavost, žárlivost, žaludeční nevolnost, únik i toxikománii.

Preference světle zelené u dospělého vypovídá o nezralé seberegulaci, malé schopnosti uplatňovat svou vůli, emoční zralosti nižší, než je reálný věk. Takový člověk má pak tendenci vymezovat se vůči „dospělým“ a být infantilní.

Tmavě zelená (přítomnost černé) – objevuje se v ní pubertální vzdor a anarchie, napětí a úzkost z budoucí nejistoty - perspektivní tenze , překřikovaná úzkost. Může značit očekávání, houževnatost, sílu, neústupnost, ale i zášť a nenávisť. V rovině psychosomatiky může upozornit na problém s ledvinami, močovými cestami, na urologické obtíže

Khaki – zelená se žlutou – vojenská, rigidní pravidla, maskování se.

Lhotová, Perout (2008) zmiňují, jaký druh strachu která barva (používaná ve velké míře) signalizuje: hnědá a zelená značí strach z nového, strach ze změn. Modrá ukazuje na strach z osamělosti, z opuštění a přání být s někým intimně. Žlutá signalizuje strach z neměnnosti, červená se týká strachu z intimní blízkosti ostatních lidí, kteří by mohli ohrozit výkonnost. Dále píší o souvislosti používání barev se symptomy nemoci či problémy. Správné používání červené značí aktivního, iniciativního a schopného člověka, přemíra červené neschopnost odpočívat. Odmítání pestrých barev (podle Lüschera) „souvisí s popíráním současné životní situace se snahou ukryt se, být nenápadný, introvertovaný, s oslabenou psychickou odolností, s citovým vyhasnutím.“ (Lhotová, Perout 2008) Z průzkumů vyplývá, že děti vždy volí raději pestré barvy.

Petra Pleskotová ve své knize Svět barev (1987, s. 118) uvádí stručný „Klíč k psychologii barev“ :

Žlutá	- povzbuzuje, osvobozuje, přináší uvolnění, pocit souladu, harmonie, působí vesele a otevřeně
Oranžová	- je slavnostní, vyvolává pocit radosti, je spojena s představou slunce, tepla, bohatství, zlata, úrody
Světle zelená	- působí přirozeně, ale někdy i jedovatě, je spojena s představou chladu, vlhka, ticha, rostlin
Tmavozelená	- uklidňuje a chrání, ale také omezuje, je přátelská, dává pocit bezpečí a naděje
Tmavomodrá	- klidná, vážná až skličující, barva dálek, hloubky, rozjímání a smutku
Světle modrá	- působí přívětivě, vyvolává představu oblohy a vzduchu, ticha a touhy
Červená	- vzrušující, energická, prudká až naruživá, silná, mocná, spojená s představami ohně, krve, nebezpečí, lásky, hluku
Purpur	- působí důstojně, hrdě, vznešeně, povzbudivě, je spojen s představou spravedlnosti a majestátu
Světle fialová	- působí začarovaně, rozpolceně, slabošsky, je to barva magie, melancholie, opojení
Hnědá	- střízlivá, mlčenlivá, solidní a vážná, realistická, spojená s představou jistoty a pořádku, domova, tradice, zdrženlivosti
Šedá	- netečná, smutná, spojená s představou chudoby a pokory
Bílá	- neurčitá, nejistá, spojená s představou nevinnosti a čistoty
Černá	- barva vzdorného protestu, zlého tajemství, nicoty, smrti

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Úvod praktické části

Praktická část této bakalářské práce se zabývá barvami, které používají ženy z vybrané výzkumné skupiny ve své výtvarné produkci i v běžném životě. Jak už zmiňuji v úvodu teoretické části, při výběru tématu této bakalářské práce mě inspirovala nejen touha dozvědět se více o tajemném prostředí barev, ale i má vlastní zkušenost se změnami vnímání barev v souvislosti s životními etapami, ve kterých jsem se nacházela a nacházím. Nahlédnout do vlastního zacházení s barvami může být dobře možné s pomocí výtvarného vyjádření a následné reflexe.

Každý student arteterapie si může v průběhu studia pomocí svých artefaktů vyzkoušet, jak jej barvy mohou ovlivnit a jak se v používaných barvách zračí jeho momentální či dlouhodobější emoční nastavení. Chtěla jsem prožitek barev a jejich vlivu zprostředkovat také ženám z vybrané skupiny.

V průběhu těhotenství a mateřství se žena dostává do zcela nové životní etapy. Každá máma řeší mnoho věcí najednou. Uspokojit psychické i fyzické potřeby dětí, poskytnout jim potřebný řád, vymezit hranice, zvládnout domácnost a vztah s partnerem, někdy i vlastní profesi, to vše při úplné absenci osobního prostoru. Mnohdy se může vlivem stresu a vyčerpanosti dostat do emocionálně vypjatých situací. To vše je provázáno hormonálními změnami, které se projevují na fyzické i psychické úrovni.

Pojďme se pokusit udělat malou sondu do vnímání barev ženami prožívajícími krásné a náročné období mateřství. Vzniklo množství dat, kterým je třeba dát nějaký rámec. Inspiruji se proto kvalitativním typem výzkumu a práci tímto způsobem také pojmám.

3.2 Metodologický rámec

3.2.1 Výzkumný problém a stanovené cíle

Na začátku výzkumu jsem si stanovila, jakou cílovou skupinu oslovím, jaké bude arteterapeutické zadání, kde a jak bude probíhat následný rozhovor nad vytvořenými artefakty a jaké základní otázky budu klást. Volba výzkumné skupiny se nakonec přirozeně odvinula od mých vlastních možností získat osoby ochotné vypracovat artefakty a podstoupit všechny mé následné nároky. Tématem práce je vnímání a prožívání barev matkami malých dětí ve věku 36-42 let na mateřské dovolené. Pokouší se mapovat vývoj a změny ve vnímání barev v průběhu radostného a

složitého období těhotenství, kojení a výchovy dětí. V rozhovorech s ženami projevují zájem o jejich osobu, o to, co prožívaly a prožívají ve zmíněném období, o jejich vztahy s dětmi a partnerem, případně s rodiči. V jejich výtvarné tvorbě pak hledám odraz jejich vnitřního světa i každodenního života. Pozornost zaměřuji na barvy v tvorbě, oblékání, domácnosti, případně na nestandardní prvky jejich výtvarného projevu.

Cílem praktické části je:

- 1) využít postupy „rožnovské arteterapie“
- 2) hledat možnosti, jakým způsobem přimět členky výzkumné skupiny o barvách více přemýšlet, upozornit je na ty barvy, které ze svého života vylučují nebo je opakovaně vyhledávají a ptát se, proč tomu tak je.
- 3) mapovat změny ve vnímání barev „před dětmi“ a poté
- 4) zkusit posoudit, do jaké míry je používání té které barvy ovlivněno současnou situací klientek, jejich momentálním naladěním..
- 5) zjistit, zda symbolika konkrétní barvy odpovídá nějakým způsobem tomu, že ji klient vyhledává a zjistit, jaké pocity má klientka s barvou spojené.
- 6) určit, zda se členky výzkumné skupiny ve svém vnímání u některých barev potkávají.

3.2.2 Kvalitativní typ výzkumu

Jak píše Hendl (2012), je tento typ výzkumu pružný a snaží se o hlubší porozumění vytyčeným otázkám. Autor předpokládá, že podrobné prozkoumání jednoho případu může pomoci osvětlit další, podobný případ. Výstupy z něj jsou však platné pouze pro případ zkoumaného vzorku a nelze je sumarizovat.

Jako výzkumnou strategii jsem zvolila polostrukturovaný dotazník a rozhovor nad vzniklými artefakty u všech zúčastněných a případové studie dvou osob.

3.2.3 Metoda sběru a zpracování dat

Sběr dat probíhal od února do června 2022. Data tvoří výtvarná produkce vybraných žen, zápis jejich verbálních výpovědí z rozhovorů o této produkci, zápis z pozorování chování klientek v průběhu rozhovoru, jejich tvůrčí sebereflexe a data získaná z polostrukturovaného rozhovoru o

barvách v jejich životě. Soubor otázek z dotazníku uvádím níže (kap. Dotazník). Otázky pokládám v daném pořadí, na rozhovor vymezuji základní půlhodinu. Za důležitý považuji lidský rozměr setkání a doufám tak v širší pojetí tématu respondentkami (dostat pravdivou osobní výpověď), proto se i čas na odpovědi někdy prodlužuje. Rozhodla jsem se zde využít také projektivní barvovou zkoušku Kvinterncolor (dále jen KTC), o níž je psáno výše.

Cílem sběru dat bylo získat co nejkomplexnější informace o vytyčeném tématu. Získané artefakty jsem dále zpracovala pomocí arteterapeutické analýzy a pokusila jsem se vytvořit alternativy interpretace s důrazem kladeným na barvy. Data, která vyplynula z dotazníku o barvách, jsem zanesla do tabulek, pokusila se je následně vyhodnotit. Na barvy, které se vyskytly ve více případech, jsem se následně klientek doptávala.

Rozhovor se odehrál téměř ve všech případech mezi čtyřma očima, u klientek doma a pokud možno ve chvíli, kdy byly jejich malé děti v klidu či spaly. Ve dvou případech byl rozhovoru přítomen i manžel. V jednom z případů maloval zadaná témata také manžel a často malovaly (svá témata) i děti. K jejich artefaktům jsem však přihlížela pouze orientačně.

3.2.4 Etika výzkumu

Jak píše Plháčková (2003), „kardinálním etickým principem psychologického výzkumu je poučený dobrovolný souhlas“. Ženy, které dobrovolně souhlasily s vypracováním zadaných témat, byly podrobně poučeny o tom: 1) co je při v průběhu výzkumu čeká, 2) že mohou z tohoto výzkumu kdykoliv bez následků odstoupit, 3) že vzniklé materiály budou použity pouze pro účely této bakalářské práce 3) že bude při zveřejnění materiálů v této BP dodržena jejich anonymita.

3.3 Arteterapeutické zadání

Témata pro zpracování jsem volila podle svých školních zkušeností v Ateliéru arteterapie ve snaze vybrat témata vztahující se aktuálně ke všem členkám vybrané skupiny, tedy na partnerský vztah a vztah matky a dítěte. Uplatnila jsem zde teoreticky propracovaná témata projektivně - intervenční „rožnovské arteterapie“, která počítá nejen s výtvarným faktorem, ale i s následnou verbalizací procesu a obsahu tvorby.

Pro případ, že by měla kterákoliv z oslovených žen problém s technickým zvládnutím obrázku, nebo potřebovala podporu a dovysvětlení, nabídla jsem svou přítomnost při tvoření artefaktu. Tuto možnost dvě ženy využily.

Akční akvarel na volné téma, který zpracovávaly respondentky jako první, měl abreaktivní formou dovolit popustit fantazii, uvolnit se a barvy si užít naplno.

Dále byla ženám zadána dvě konkrétní témata (tématické akvarely) – Matka a dítě a Adam a Eva. Před malováním každého tématu klientka vyhotovila jednu barvovou zkoušku KTC (viz. výše, kap. Projektivní barvové testy).

V návaznosti na tvorbu jsem pokládala klientkám otázky, které jsou součástí polostrukturovaného dotazníku a požádala jsem je o volné asociace k barvám, které v rozhovoru označily za sobě libé a nelibé. Na začátku rozhovoru jsem provedla zájemkyním „pro zahřátí“ malý Lüscherův barvový test, zveřejněný v knize Barvy lásky (1997), který vyhodnocuje erotické prožívání testovaného.

3.3.1 Použité výtvarné techniky

3.3.1.1 Akční (gestický) akvarel

Akční akvarel je smývací technika, při které se využívají akvarelové či vodové barvy. „*V projektivně-intervenční arteterapii tuto techniku zařazujeme průběžně vedle akvarelových maleb tématických.*“ (Lhotová, Perout 2018)

Na vlhký papír nanášíme mokrým štětcem barevné skvrny. Na papíře barvy vzájemně splynou do spontánního celku, po mírném zaschnutí papír vložíme pod tekoucí vodu a celý postup opakujeme 2-3krát. Vzniknou barevné mapy, ve kterých autor hledá konkrétní obsahy a štětcem jejich obrysy zvýrazní. Výsledek má vypadat jako náhoda, ale zároveň by měl být obsah zřetelný i pro diváka. Počítáme, že „*vznikne celek bez vědomých kontur a vlastností výtvarných materiálů pak otevřou prostor pro práci s volnými asociacemi. Akční akvarel pak lze využít interpretačně. Pracuje se s asociovanými symboly, tvary a sceneriemi, ale také s barvami. Sleduje se doplňkovost barev, umístění, míra pokryté plochy a rozložení na ploše. Akční akvarely přinášejí možnost využití metafory a symbolizace.*“ (Lhotová, Perout 2018, s. 163)

3.3.1.2 Tematický akvarel

Akvarel je technika malby dobře rozmyvatelnými akvarelovými barvami na vlhčený podklad. Je třeba malovat poměrně rychle a rozhodně, barvy rychle zasychají. Je možné je vrstvit. Správně provedená malba akvarelovými barvami působí lehce a průsvitně díky použití dostatečného množství vody. Technikou je možné dobře vystihnout krajinu, nebe, vodu, ale i jakékoliv téma.

Jak zmiňují Lhotová, Perout (2018, s. 171), použití akvarelu v arteterapii je vhodné právě kvůli rozpíjivosti barev, kdy se řídka, lazurní barva nanáší na vlhký papír nebo již přítomnou barvu v tenké vrstvě a dociluje se tak různých barevných odstínů a valérů. Rozpíjením barev ztrácí klient částečně kontrolu nad svým původním záměrem, s barvou si může pohrát a často se v obrázku „vynoří“ nečekané objekty, které lze přirovnat k nevědomým obsahům a následně je opět využít při interpretaci.

„Přínosem pro arteterapii při práci s akvarelem je důvěra v gravitaci materiálu, důvěra v gesto ruky, kdy je možno opustit vědomou kontrolu. Za tvůrčí a především adaptivní formu se považuje výtvarná fantazie, která je zpracována formou pokusu o konkrétní způsob znázornění. Artefakt s těmito parametry totiž v sobě skrz různou míru zkreslení zobrazené skutečnosti odráží napětí mezi objektivní a psychickou realitou, mezi požadavkem reality a jeho (výtvarnou) reflexí, mezi záměrem a výtvarným provedením.“ (Lhotová, Perout 2018, s. 171)

3.3.2 Zvolená témata

3.3.2.1 Matka a dítě

Toto téma je přímým, aktuálním tématem, které každá z žen právě aktuálně prožívá. Autorka zde má možnost se ze svých pocitů „vymalovat“. Téma může poskytnout nezaujatý pohled na vztah mezi matkou a dítětem, citovost, kontakt a komunikaci matky a dítěte a poodhalit případná úskalí ve vztahu. Může poukázat třeba na vyčerpanost, vyvolat otazníky nad zvládnutím mateřství. Týká se sebeúcty, spokojenosti, tělesných změn u matky atd.

3.3.2.2 Adam a Eva

Adam a Eva je obsažné téma samo o sobě. Zpracování biblického příběhu zahrnuje nejen klientovo pojetí partnerského vztahu, skrývá v sobě i autorčin pohled na ráj, pokušení, plodnost, hřích, ztrátu ráje a vinu. Můžeme si zde všimnout atmosféry prostoru, pojetí krajiny ráje (krajina jako symbol prostorové identity), zobrazení postav (tělesné schéma), aktivity postav a jejich vztahovosti, způsobu zobrazení stromu (strom jako symbol osobnosti) a samozřejmě použití barev.

3.4 Dotazník

Dotazník, který doplňuje tvorbu klientek, je soustředěn na barvy v životě oslovených žen.

Zde je sada základních otázek:

- 1) Jakými barvami hýří Váš šatník? a) Převažuje některá barva? b) Které kousky reálně nosíte?
- 2) Které barvy oblékáte ráda svým dětem?
- 3) Jaká barva podle Vás sluší vašemu partnerovi / manželovi?
- 4) Shodnete se na nějaké barvě s partnerem?
- 5) Je nějaká barva, kterou nemáte ráda nebo ji dokonce nesnášíte? - volné asociace k této barvě:
- 6) Kterou barvu máte ráda? - volné asociace k této barvě:
- 7) Uvědomujete si u sebe nějaké změny v oblíbenosti barev... a) předtím, než jste měla děti?
b) v průběhu těhotenství? c) nyní?
- 8) Všimla jste si u sebe nějakých barevných preferencí v průběhu měsíce (v závislosti na cyklu)?

V druhé fázi dotazování se ptám na barvy, které se vyskytly v odpovědích více respondentek. Na tyto barvy se vždy doptávám všech zúčastněných s žádostí o upřesnění, znovu vyjádření či vyjádření se k dané barvě. Ptám se s pomocí předložených barevných kartiček.

Sada doplňujících otázek:

- 1) Mořská zeleň. Líbí se Vám tato barva? Jaký z ní máte pocit?
- 2) Fialová (tři odstíny). Vadí/odpuzuje Vás některý z těchto odstínů fialové? Jaké pocity ve Vás vyvolává?
- 3) Oranžová (tři odstíny). Vadí/odpuzuje Vás některý z těchto odstínů oranžové? Jaké pocity ve Vás vyvolává?

3.5 Realizace výzkumu

Výzkumný vzorek tvoří ženy ve věku 34 – 42 let. Základními kritérii pro jejich oslovení byl fakt, že žena je matkou malých dětí (předškolního věku), její ochota vyhovět požadavku na samostatné vyhotovení zadaných výtvarných témat a ochota své artefakty dále poskytnou pro účely zpracování v této BP.

Oslovila jsem čtrnáct žen, které odpovídaly mým požadavkům na výzkum. Dvanáct z nich přijalo účast ve výzkumu, deset žen mi ve výsledku odevzdalo požadovanou výtvarnou produkci.

Tento výzkumný vzorek tvoří ženy z mého blízkého okolí, s nimiž jsem provedla rozhovor a později je požádala o doplňující informace. Pro zpracování kazuistiky jsem vybrala pouze dvě respondentky, a to z důvodu dodržení předepsaného rozsahu BP.

3.5.1 Jednotlivé kazuistiky

U jednotlivých případových studií jsem se pokusila uplatnit jednak zkušenosti z „rožnovské“ projektivně - intervenční arteterapie (a její přístup k interpretaci artefaktu), dále verbální výpovědi jednotlivých účastnic o své osobě (narativní rozhovor), o průběhu tvorby a pocitech s tím spojených, komparace výpovědi klientek s artefaktem, záznamy z osobních výpovědí nad artefakty a pozorování chování klientek při popisu jevů, které se na artefaktech objevují.

Vyslovuji-li interpretační hypotézy, jedná se o mé vlastní dojmy a myšlenky a před klientem je zásadně nevyslovuji. Používám pouze otázky vztahující se k dění v artefaktu, klient si tak sám odpovídá a vyjadřuje vlastní pocity.

3.5.1.1 Paní X

Paní X jsem vybrala pro případovou studii asi proto, že s ní byla dobrá spolupráce a k dalšímu tvoření měla sama chuť. Otevřenost jejích výpovědí, jak se domnívám, pomohla dobrat se během tří sezení nad tvorbou zajímavých momentů.

Příběh paní X je velmi dramatický a tento text vyplývá z jejího vyprávění i z mých vlastních vzpomínek. V té době jsem ji již dobře znala. Paní X je 37 let, VŠ vzdělaná, je vdova, má dvě děti. Starší dceři je nyní 7 let, mladšímu synovi jsou 4 roky. Když byly dceři 3 roky, její otec onemocněl rakovinou. Reagoval dobře na ozařování a jeho stav se brzy zlepšil. V té době paní X podruhé otěhotněla, čekala dvojčata a rodinná situace se na nějakou dobu jevila veseleji. Dvojčata se ale narodila ve 28. týdnu, obě vážila méně než 1 kg. Kvůli nedovyvinutému trávicímu ústrojí děti bojovaly o život a byly několikrát operovány. Jeden z chlapců po třech měsících zemřel, druhý začal časem sílit a prosperovat. Asi dva měsíce po smrti dítěte se milovanému manželovi paní R vrátila jeho nemoc a po půl roce zemřel.

Paní X, už dosti vyčerpaná traumaty z minulých událostí a péčí o umírajícího muže, cítila v tuto pohnutou chvíli, že je třeba kvůli dětem zapojit zbytky sil a nezhroutit se. Dlouho vlastně chodila jako ve snách, nebyla vůbec schopná si krutou realitu uvědomit. Ani neplakala. Rodiče ji od dětství učili své city nedávat najevo.

Z vyprávění paní X jsem pochopila, že se svými rodiči nemohla (jako s psychickou podporou) vůbec počítat. Svými názory ji dráždili už předtím, teď to nebylo lepší. Cítím, že se o ni báli a stále bojí, ale jednání obou je podle všeho značně nediplomatické, dominantní matka se dokonce uchyluje k vulgarismům a ukvapeným prohlášením bez následné omluvy. Otec se přímé kritice vyhýbá, jeho chování působí podpůrně, ale podle paní X „je s matkou za jedno.“

Hlavní úlohu podpory zde v daném čase sehráli blízcí přátelé paní X (nebylo jich málo) a pomohli, kde to bylo možné. Psychicky i finančně.

Poté pro rodinu nastaly tři roky vypořádávání se s novou realitou, teprve teď se začínají spouštět emoce. Děti jsou často nemocné, matka se o ně extrémně bojí, rozmazluje je, často na ně křičí a následně si to vyčítá. Dcera do matky často buší pěstmi, křičí na ni, nadává jí, zraňuje, shazuje všechny matčiny snahy udělat si společně hezký den. A do toho přichází období covidových lock-downů, které celou situaci jen zesiluje.

Jak píše Matějček (2005), předškolní věk 4-6 let je pro děti zásadní. V případě smrti otce mohou být děti zmatené, může se objevit vztek nejasného původu, agrese. Jestliže takový stav trvá delší dobu, projeví se také ve formě různých psychosomatických obtíží.

Paní X se o sebe nestará a nabírá na váze. Ve svém těle se necítí komfortně. Pod očima se jí objevuje vyrážka, která ji velmi obtěžuje a má, dle vlastních slov, jasnou souvislost s nervovým vypětím. Návštěvy psychologů a jejich pomoc se paní X zdá být k ničemu.

Když jsem paní X žádala o spolupráci na mé BP, nebyla jsem si jistá, zda se jí bude chtít do toho jít. Zadaná témata by pro ni mohla být bolestivá. Byla jsem však překvapená její ochotou se zúčastnit. Paní X byla první z oslovených respondentek, která měla namalováno. Malovala ještě více, než po ní bylo žádáno a na požádání doplnila po nějaké době i další obrázek Adama a Evy.

Tvorba paní X

Jako první malovala paní X akční akvarely. Tvorbu si užila, akční akvarely dělala všechny s kamarádkou, byly prý z procesu tvorby obě rozveselené, využily i gestický potenciál této techniky. Překvapila ji barevnost, „normálně by si takovéto barvy nedovolila použít“.

Obr.1. Paní X, akční akvarel č. 1 (v obrazové příloze)

Ptám se, co se děje na obrázku. Podle slov autorky je vlevo dole se vztyčeným ukazovákem „fialový čaroděj, který ovládá ta zvířata (možná chce nastolit pořádek)“. Uprostřed dole „had honí slepici, gorila bojuje s hadem a pes ji přitom kouše do nohy.“ Na identifikačním místě „gorila drží v ruce baterku a chce ji hodit po některém ze zvířat.“ Tento akvarel je opravdu „akční“. Nejvíce akce probíhá v otcovské úhlopříčce.

Mezi JÁ-TY vidím velkou akci, had i pes (pudy?) vyrazili od čaroděje (varuje gorilu?) k rozlícené gorile, ta se zuřivě brání...Zajímavá je barva čaroděje – fialová, která je i posílána formou jakési energie směrem ke gorile. Zvířata jsou vyvedena všechna ve stejné, zelené barvě, jsou jakoby jedna parta. Pudy ke gorile patří. Jedná se o pocit viny, že má erotické touhy? V době, kdy akvarely malovala, už paní X mluví o absenci mužského objetí, cítí se být na všechno sama.

Obr.2. Paní X, Akční akvarel č.2

Svůj další akční akvarel nazvala paní X Vodní, podmořský svět. Děj na obrázku okomentovala takto: vlevo dole „chobotnice posílá rybičky, ať jdou vpravo.“ Vlevo „dva ptáci, světélkující ryby. Oranžové rybičky jdou proti sobě. Medúza.“ Vpravo dole „dohlíží fialový anděl.“

Tento obrázek působí lehce a vzdušně, vesele. Barvy jsou krásně čisté. Kdybychom chtěli interpretovat okomentovaný děj na tomto artefaktu, všimněme si chobotnice s antropomorfními rysy v místě TY. Chobotnici paní R nakonec obsadila svým manželem. Ta modrým chapadlem posílá oranžové rybičky (malé děti) do bezpečí k fialovému andělovi (mamince, na identifikačním místě, pozn.aut.). V otcovské úhlopříčce také vidíme největší dynamiku.

V horní rovině přání jsou ptáci . Jeden z nich vypadá jako sova a hezky se usmívá, může vyjadřovat očekávání moudrého řešení. Pták také odkazuje na létání, mohli bychom opět uvažovat o touze po intimním kontaktu. Tento moment se vlastně objevil také ve výsledku Lüscherova testu erotického prožívání a následným verbálním potvrzením paní X.

Obr.3., Paní X, Akční akvarel č.3

Svůj třetí akční akvarel nazvala paní X „Medvědi“ a její komentář zněl takto: Vlevo dole „dva medvědi se blíží k sobě.“ Vlevo uprostřed „ryba“, vlevo nahoře „tetřev sedí na hlavě malému kozlíkovi“. Uprostřed fialová „hodná paní“. Vpravo dole „stopy“, nahoře „méd'ové“, úplně vpravo „zlý pes, svítí mu oči“.

Díky doplňkovosti barev působí tento obrázek vyváženě a harmonicky, možná až magicky. Opět se zde setkáváme s mateřskou figurou hodné paní, která zde vypadá přímo nadpřirozeně, obrázku „vládne“, ve fialovém oblaku si hrají malá medvíďata. Ve spodní rovině JÁ-TY vidíme dva větší medvědy. Při žádosti o obsazení paní X spojuje samu sebe s velkým bílým medvědem a svého muže s medvědem vlevo. Ptám se na rybu, která se k medvědovi vlevo blíží. Paní R říká, že je jedovatá.

Všechny postavy na levé straně jsou v šedočerných barvách, patří minulosti. Ohrožující ryba by mohla v tomto případě symbolizovat smrt, která se k muži teprve blíží a zčásti už ho pohltila. To by mohlo znamenat, že fakt smrti milované osoby si hledá vlastně teprve cestu do vědomí paní X. Tetřev působí jako anděl odnášející kozlíka (mrtvého synka paní X?).

Uznávám však, že to, co o paní X víme z úvodního narativního rozhovoru, může být pro mé interpretační pokusy zavádějící. Díky otevřenosti paní X ale můžu konstatovat, že některé domněnky sama verbálně potvrzuje (já je samozřejmě nevyslovuji)

Obr 4., Paní X, Adam a Eva č.1

Na prvním obrázku Adama a Evy je znát výtvarná poučenost autorky. Snažila se vybudovat prostor, vpředu lineární, detailní, na hory v pozadí použila více vody. Barvy jsou čisté, používá téměř jen základní paletu. Hnědozelená barevnost je narušena pouze duhou.

Cítím zde rozpor. Zelená v mnoha přírodních odstínech podporuje nervový systém, vnímám zde opět touhu „vypnout“, mít chvíli klid, odpočinout si. Tmavě zelená ale ohlašuje perspektivní tenzi, obavy z budoucnosti. Také hnědá (otcovská) může mít uklidňující funkci, je zde mocně zastoupena na kmeni a větvích stromu i kůži lidí. Úzkostně vyčárkovaná kůra stromu a jasné lineární vymezení barev ale působí neuroticky. Tmavě hnědá ve Freudově pojetí odkazuje k anální, zadržovací problematice. Z mého pohledu se toto „zadržování“ vztahuje k emocím.

Domnívám se, že tento dokonale propracovaný a vykonstruovaný obrázek (idealizovaná realita) mohl mít pro paní X jakousi kompenzační funkci. Vystavěla si ideální ráj, ve kterém si může odpočinout. Ohraničení a přesně promyšlený výraz značí snahu mít vše pod kontrolou. Ve mně vyvolal tento obrázek (kromě dojmu plakátu na štěstí) otázku autorčiny autenticity.

O tomto svém prvním obrázku Adama a Evy paní X mluví jako o příjemném místě. *„Pohoda, prázdninový klídek, povalování u stromu. Je tam duha, tu mám ráda.“* Hada prý záměrně nenamalovala, aby pohodu nekazil, představuje nebezpečí a to ona nechce. Přesto se Eva natahuje

po jablku...Ptám se, co udělá, co se stane? “Utrhne ho, sní ho a pak už nebude pohoda.“ Paní R se usmívá. Obrázek se jí prý maloval dobře, užila si proces tvorby, s výsledkem je spokojená.

Pojďme se podívat na statný strom. Strom je symbolem osobnosti, v jeho zobrazení můžeme vidět autorovo aktuální sebepojetí, v jeho růstu vidíme růst člověka po fyzické i psychické stránce. Poměr kmene a koruny je vyvážený, ale koruna se do formátu nevejde (jak se autorka vejde do formátu v běžném životě?). Větve jsou silné. Má dobrou základnu, silné kořeny a přesto působí vykořeněně, jako by kořeny pod zem už nepokračovaly. V levé spodní části kmene vidíme malou dutinu. Při vzpomínce na dětství paní X zmiňuje nejistotu způsobenou neustálými hádkami rodičů, vyhrožování rozvodem a polemizováním nad otázkou, s kým děti půjdou. Když přihlédneme k antropomorfní vizáži celého stromu, který má větve rozpřážené (připomínají gesto rukou), kořeny zde zastupují nohy. Pak bychom suk mohli vnímat jako místo pupíku (téma předčasného porodu?).

Za stromem vidíme zastřený horizont hor s výraznou duhou (symbol celistvosti naděje, smysl pro hravost nebo má zakrýt něco jiného?), může odkazovat autorčinu touhu uniknout z reality, snít lepší svět?

Hnědé postavy Adama a Evy nejsou v kontaktu, každý si zde hledí svého.

Při pohledu na KTC k tomuto obrázku vidím disproporce v síle přtlaku na pastelku, v mateřské úhlopříčce na puntíky silně tlačí, v rovině přání však jakoby dochází energie. Jednotlivé puntíky jsou přesně obkreslené pětikoruny. Červený aktuální problém je na prvním místě, okolo něj se točí všechno ostatní. Výrazná červeno-zelená kombinace poukazuje na úzkostné ladění, můžeme mluvit o perspektivní tenzi.

Paní X se nevyhýbá žádným barvám, často je umí uplatnit velmi dobře. Případně bych doporučila pořídit si pěknou červenou a užít si ji. „Vodovková“červená, kterou paní X používá, je spíš růžová.

Obr 5., Paní X, Adam a Eva č.2

Ve chvíli, kdy přecházíme k autorčině komentáři dalšího artefaktu, opět Adama a Evy (který paní R vyhotovila sama od sebe znovu z vlastní potřeby), je na paní X znát značné vyčerpání a smutek. Říká, že předtím, než obrázek malovala, našla dopis od svého muže a dost ji to rozhodilo.

Setkání musíme přerušit a zbylé obrázky i dotazník o barvách musíme nechat na jindy.

Tento artefakt paní X skoro nechce komentovat. Nejprve namalovala zamilované postavy, byla spokojená s výsledkem a pak to „*pokazila stromem a pozadím*“. V obrázku se necítí dobře.

Je vidět, že tady si paní X teprve dovolila jít ven s emocemi. Obrázek se od prvního Adama a Evy diametrálně liší, k idylickému pojetí ráje má hodně daleko. Se ženskou postavou se v tomto případě paní X výjimečně identifikuje. Žena a muž stojí ve smutném objetí jako při loučení, obklopeni apokalypsou. Říká, že *chtěla malovat také lineárně (bezpečně), jako předtím, a takhle to dopadlo*.

Celý strom je nestabilní, pod kořeny chybí půda, stojí na malém kopečku. Koruna nevalné kvality se opět do formátu nevejde. Kmen stromu, který se kloní mírně vpravo, je celý posetý suky. Vypadá, jako by shořel. Jablka jsou jedna velká k spoušť, působí jako průstřely koruny, z nichž mocně krvácí. Této krve je spousta i na zemi. Obrázek na mě působí jako kolaps, zhroucení se, což si paní X mohla dovolit alespoň prostřednictvím barev a papíru.

Domnívám se, že takovýto proces má hodnotu, neměly bychom ale u toho skončit. Žádám tedy paní X o další zpracování tohoto tématu v zájmu korektivní zkušenosti, doporučuji zvětšit formát na A2.

Obr. 6., Paní X, Matka a dítě

Posledním tématem, které paní X malovala, je Matka a dítě. Komentář autorky: „*dítě má malou mozkovnu, klídek s maminkou*“ .. Se ženou na obrázku se paní X neidentifikuje a říká: „*je to paní, co má první miminko, má ho u sebe v bezpečí....*“ Na první pohled na mě obrázek působí tak, že je matka plná strachu o své dítě . Dítě na obrázku je miminko, ruce melancholické maminky (zasněně přivřená víčka - mohou značit i emoční odstup) jej svírají pevně. I její kolena jsou sevřená až křečovitě.

Na tomto obrázku můžeme vidět opět promyšleně vedenou linku. Vodu zde sice autorka používá, ale opět jen jako výplň vykresleného tvaru. Pozornost poutá červeno-zelená barevnost, která může signalizovat úzkostnou tenzi vztahující se k tématu, nebo také volání „*všimni si mě!*“

T: „*Kolik je té mamince let?*“

X: „*Je hodně mladá, ale účes má jak za starých časů*“. Autorka má delší blond vlasy, napadá mě zde problém se sebeidentifikací. K tématu „*stará - mladá*“ mi asociuje s autorčinou matkou. I krátké vlasy ukazují na menší emoční náboj, což by směřovalo opět k matce autorky, která zásadně emoce nedává najevo a učila to i své děti. Na matku držící dítě hledíme mírně zespoda, autorka tedy na výjev hledí z vlastní dětské perspektivy.

Obr 7., Paní X, Adam a Eva č.3

Na třetím obrázku Adama a Evy, který paní X namalovala, vidíme v popředí dvě postavy, které spolu živě komunikují. Ruka muže je jakoby v gestu, kterým něco vysvětluje. Podle autorky se *opírá o hůlku*. Jsou oba vykreslení šedou linkou, mohli bychom interpretovat jako patřící minulosti. Na nízkém horizontu je hustý, tmavý les, který bychom mohli interpretovat jako odkaz k neprostupnému nevědomí a obranným mechanismům, které musely být v situaci paní X hojně aktivované. Eva má na sobě letní šaty v barvě (uklidňující) mořské zeleně, kterou má paní X v oblibě. Autorka říká: „zestárli spolu“. Ptám se, co by jí řekl...“ *Řekl by pojd' domů. Objal by ji a šourají se spolu domů. Je podvečer, příroda, červánky, klid, pohoda.*“ V obrázku se cítí dobře.

Adam a Eva jsou ve svém prostředí úplně sami, bez jakýchkoliv rušivých elementů, jen v pozadí je les.

T: *Myslíte, že je obrázek dokončený?* X: *„Ano, asi je to hotové. Uznávám, že toho tam moc není, ale už se mi nechtělo malovat nic dalšího. Abych to nepokazila jako minule. Možná bych tam mohla na oblohu dát nějaké ptáky.“*

Malování tohoto obrázku jsem byla přítomná a viděla jsem, jak maluje automaticky, lehce, bez velkého rozmyslu. Tentokrát se vešla do formátu (na šířku), možná díky chybějícímu stromu, který nemalovala, „*aby to zase nepokazila*“.

Shrnutí, interpretační možnosti tvorby paní X:

Celkově na mě malba paní X působí klidně a rozvážně. Možná místy příliš „plánovaně“, ilustrativně a kontrolovaně, jako u prvního obrázku Adama a Evy. Proporcionalita postav je dobře zvládnutá, autorka studovala výtvarně zaměřenou SŠ. Ceníím snahu autorky používat vodu, i když pro postavy používá vždy štětec kresebným způsobem, spíš jako tužku. U tématického malování na mě postavy působí vždy zarámovaně (armovaně), to nás může přivést k otázce kontroly nad sebou samým. Na nežádoucí ztrátu kontroly poukazuje také rozpijení, které autorce velmi vadí. Vyobrazené postavy jsou vždy nějakým způsobem v kontaktu – odkaz k sociální inteligenci autorky (ovšem až na vykonstruovaný obraz Adam a Eva č.1)

Skvělou úlohu tak sehrává technika akčního akvarelu, kde si paní X podle svých slov naplno užívá rozpíjení i použití barev, které by jinde neuplatnila. Fialovou a oranžovou, které v dotazníku uvádí jako barvy, které nesnáší, tady klidně využije. V bohaté barevnosti si užívá i pouštění emocí, své velké téma. Ve dvou případech je (Adam a Eva č.2 a Matka a dítě) barevnost

výrazně červeno-zelená, což je kombinace vyjadřující velké napětí. Akční akvarel je také jedinou disciplínou, do které paní X pustila různé fantazijní objekty. Všude jinde vidíme jen to, co se po ní chce, nikdy není nic navíc.

Formát je ve většině případů položen na šířku a autorka se snaží budovat iluzi prostoru ve třech plánech, v případě akčních akvarelů buduje dojem kontaktu mezi objekty. Formát na šířku značí větší stabilitu a jistotu. Je zde možná souvislost mezi orientací formátu a zpracováním tématu. Ve dvou případech autorka staví formát na výšku (Adam a Eva č.2 a Matka a dítě), autorka si může být „rozkolísanou podstavou“ méně jistá a tyto obrázky jsou obsahově úzkostnější.

Zajímavé je v tomto ohledu postavení KTC, vždy na výšku, může značit, že autorka si vše vyřeší sama. Často to tak vypadá, hlavně v rovině emocí. Otázkou je, jak dlouho to může vydržet. Při celkovém pohledu na KTC převládá modrá, modrozelená, doplněná žlutou, občas zelená a magenta. Jen v jednom případě je uplatněná červená jako alarm aktuálního problému. Období vyčerpání ze ztráty partnera se promítá i do velmi nevýrazných, až neviditelných barev. Jen v případě KTC matka a dítě jsou puntíky velmi pečlivě a výrazně vymalované a tzv. inscenovaně očíslované. Celkově jsou puntíky spíše k sobě do středu formátu, může být z důvodu úzkostného stažení.

Zaujala mě také nepodobnost vyobrazených žen s vizáží autorky. Barva vlasů ani postava zobrazených žen nikdy neodpovídá autorčině reálnému vzhledu. Mohli bychom hledat odpovědi na otázku identifikace, sebepojetí a sebe prezentace paní X. V současné době je paní X vždy pečlivě upravená a dobře oblečená. Na vzhledu jí tedy velmi záleží (maluje své přání, jak by chtěla vypadat?). Možná je také varianta, že se autorka s ženami na obrázku neidentifikuje, aby se jí to, co se tam děje, pocitově vlastně netýkalo (může se díky tomu cítit při práci bezpečně).

V komentářích paní X zaznívá často touha po pohodě, klidu, opakovaně slyšíme o hodné paní. (odkazuje nás k preferované modrozelené barvě).

Barevnost u paní X

I ve své výtvarné tvorbě ráda využívá zelenou a modrou barvu, které v dotazníku uvádí jako své oblíbené. Kombinaci těchto dvou (tmavých) barev považujeme za depresivní. Jak ale v praxi vidím, jedná se o veselejší kombinace tónů. Za nejoblíbenější označila barvu zelenou, petrolejovou. Samé studené barvy, které v ní vyvolávají příjemné asociace přírody. Pro „upuštění emocí bych doporučila v oblékání i v tvorbě občas sáhnout po pěkné červené i žluté. Mohly by pomoci dát věci

do pohybu. Fialovou a oranžovou zmínila jako barvy, které nesnáší. Dvě výrazná oranžová křesla má ale ve svém obývacím pokoji, v kombinaci s oblíbenou petrolejovou.

V současné době se, jak se zdá, blýská na lepší časy. Život paní X se začíná obracet k lepšímu. Sedmiletá dcera chodí do školy a je tam spokojená, syn bývá dopoledne ve školce a matka tak má nějaký čas pro sebe. Paní X v těžkých časech hodně přibrala a ve svém těle se cítí nekomfortně. Nyní chce nabraná kila shodit. Chce si najít dobrou práci a „vrátit se mezi lidi“. Na scéně se objevil také nový muž.

I přes situaci, kterou paní X zažívá, udržela si smysl pro humor. Říká se smíchem, že je vlastně pro mě dobrým materiálem. Co se týče našich „terapeutických sezení“, nebo spíše přátelských rozhovorů nad obrázky, byla paní X otevřeným klientem. K obrázkům neměla problém se vyjádřit, i když ji to někdy očividně vyčerpávalo.

Vidím zde příležitost pro nabídku dalšího společného malování. Paní X ji přijala, tento způsob „terapie“ jí sedí. Kolem paní X a její tvorby vyvstala témata jako být na všechno sama, nechat si pomoci, ukryvání emocí, dále rodičovská autorita, i její autorita směrem k dětem.

Pro další arteterapeutickou práci bych určitě sáhla po koláži, která by nám mohla otevřít širší vztahové souvislosti, dále například téma Mé emoce (tam bych čekala zase širší pohled do barevného vnímání paní X, abreaktivní techniky pro odlehčení pnutí. V souvislosti s novým partnerem by mě samozřejmě zajímal i nový Adam a Eva. Autorka si už teď stěžuje, že nový partner neumí verbálně projevit své emoce (i když ona ví, že něco cítí). To by mohlo znamenat do budoucna ve vztahu velký problém, vzhledem k neblahým vzpomínkám autorky na výchovu „nedávat emoce vůbec najevo.“

3.5.1.2 Paní Y

Paní Y je 39 let, VŠ vzdělaná v ekonomickém oboru, ve kterém původně i pracovala. Její povaha je ale spíše tvůrčí, začala se proto realizovat tvůrčím způsobem. Podle svých slov žije ve spokojeném svazku se svým mužem.

Po dlouhé době jejich vztahu se paní Y podařilo otěhotnět, i když už s tím ani nepočítala. Těhotenství a přípravu na porod nepodceňovala, chtěla si to užít a zároveň byla plná obav, aby vše proběhlo podle jejích představ. Přišel ale Covid 19 a s ním spojené uzavírky všech zařízení. Včetně porodnice, ve které rodila paní Y. Paní Y navíc covid právě v době porodu prodělala. Důležitý moment svého života, který si představovala v přítomnosti manžela, strávila tehdy sama s cizími

lidmi, kompletně zabalenými do ochranných oděvů. Přes roušky jim nerozuměla, špatně se jí dýchalo, nechala se vmanipulovat do postupů, které v žádném případě nechtěla podstoupit.

Paní Y si z porodu dcery odnesla zvláštní trauma, spojené s dobou plnou zvrátů.

V době naší společné práce je jejich malé dcerce devět měsíců. Její tvorbu jsem se rozhodla představit opět z důvodu dobré vzájemné komunikace. Ač jsem paní Y dříve neznala a našeho setkání nad obrázky v jejím domácím prostředí se paní Y obávala, celé setkání se vyvíjelo nadmíru dobře ke spokojenosti obou z nás.

Z prvního setkání jsem si odnesla hlavně dojem velké citlivosti respondentky, duchovní rozměr prožívání a její tendenci nezůstat na povrchu.

Tvorba paní Y

Obr. 8., paní Y, Akční akvarel

Svůj první obrázek, akční akvarel, paní Y komentuje takto: *„Moře, strašidelná hlava, plave tam modrý klaun se svatozáří. Vlevo nahoře Aladin s lampou. Vpravo nahoře fontána, uprostřed plavec, dole ryba, křeček s divným knírkem.“* Působí na ni strašidelně. Malování akčního akvarelu si ale autorka užila, hlavně proto, že zde *„nemusela řešit neschopnost něco namalovat, pouze dotvořila, co vzniklo.“*

První obrázek paní Y působí díky kombinaci barev tajemně, jako hluboký oceán, na jehož hladinu se vynořují různé objekty - ryby, ptáci, labuť nesoucí symboliku čistoty, síly, ale i věrnosti. Jak oceán, tak i přítomnost tvorů nás mohou odkazovat k autorčině nevědomí. Vlevo nahoře (v rovině přání) je Aladin se svou kouzelnou lampou, vpravo fontána (freudovský symbol sexu).

Pro akční akvarel sáhla autorka po tmavě modré, vojenské zelené, to vše doplněné žlutou. Pro malování použila prý barvy, které se jí na paletě líbí nejvíc. Tmavě modrá s tmavou zelenou jsou depresivní kombinací, žlutá ale vnáší do této scénérie optimismus a pohyb, podporuje dojem tajemnosti.

KTC k Akčnímu akvarelu zaujme velikými puntíky s číslováním za sebou, můžeme si vysvětlit jako režírované, neurotické, nechce o sobě mluvit“. Puntíky jsou stažené do středu (koncentruje se na problém). Převaha modré v rozích může poukazovat na blok, který způsobuje

oranžový problém (nezralý vztah, pojď si hrát?), nebo také potřeba odstupu. Tmavomodrou, tmavofialovou (dvojná vazba) vidíme ve spodní lince JÁ-TY.

Obr. 9., paní Y, Adam a Eva

Autorka komentuje obrázek Adama a Evy takto: *„bála jsem se se malovat lidi, figury. Fíkový list je dvojitý krytí genitálií, listy fíků měly původně zakrývat i hlavy, ale odhodlala jsem se je namalovat“*. Fíkový list vnímá autorka jako tajemno s negativním nádechem. Její představa byla, že tam v listí bude spousta zvířat a jejich oči budou vykukovat na povrch. Nakonec tomu zabránila neschopnost to namalovat. *„Noc je zajímavá pro ztvárnění. Listy nemají zakrývat ráj, ale něco mezi nimi dvěma. Fíky má ráda, představují slast, nemá to být náhrada jablka jakožto pokušení“*.

Fíky má nejen ráda jako jídlo, pronikly na obraz prostřednictvím bible, která je věřící autorce blízká. Adam a Eva se fíkovými listy zakryli, když zjistili, že jsou nazí. Fíkovník je paralelou lidského života, který by měl také nést své plody - lásku, pokoru a porozumění druhému.

Prostředí, ve kterém se dvojice nachází, působí poměrně depresivně. Dvojice je ve vzájemném očním kontaktu, i když jsou rozděleni velkými fíkovými listy. Jako by ti dva byli rozpačití a přemýšleli, co dál. Jejich rudé hlavy nás navádí k tématu studu, zároveň ale působí bojovně. Bála bych se, že se poperou. Autorka jejich rudou barvu nijak nekomentuje, ptám se tedy:

„Napadá Vás, proč/za co by se měli stydět?“

„Fík původně zakrývá to, že se stydí před Hospodinem, ale nakonec je to stud mezi nimi dvěma. Za co by se měli stydět? No, asi za tu svou nahotu“

V komentáři paní Y také dokola zaznívá, jak chce něco schovat, *„dvojitý krytí tmou i listy“*, říká. Postavy nejsou celé, to bychom mohli chápat jako další způsob, jak něco zakrýt, nebo jak se vyhnout malování celé postavy. Vykukující oči, které chtěla autorka původně ztvárnit, mohou poukazovat na autorčinu zvýšenou citlivost, nebo pocit sledovanosti, kontroly. Jinak, zdá se, postavy spolu komunikují, i když z bezpečné vzdálenosti, rozděleni fíkovými listy a napůl zralými plody fíkovníku. Fialovo-zelená kombinace mě přivádí právě na téma zralosti (matka?dítě?stará-mladá) a schovávání se.

Dále mě k tomu napadá pocit viny. Mohlo by se jednat o vinu muže paní Y kvůli nepřítomnosti u porodu, nebo cítí autorka vinu u sebe?

V KTC vidíme barvy „dětského hřiště“, oranžovo -zelené dráždění. Oranžová nás odkazuje k oralitě, v tomto případě možná ke komunikační problematice. Modrá s č.5 jako by svou klidnou, ošetrovatelskou silou mírnila rozehranou dětskou hru na protestantské úhlopříčce.

Lüscherův typogram erotického prožívání hodnotí paní Y jako žádoucí milenku díky svému jemnocitu a schopnosti vést a stupňovat vzrušení druhého. Nikdy nenaléhá, čeká na signál toho druhého. (Lüscher, 1997, s.26)

Obr. 10, paní Y, Matka a dítě

O svém obrázku paní Y nejdřív říká, že není spontánní. Měla před sebou obraz, jak dítě přechází z břicha do stromu, „*je to ten komplikovaný porod*“. Říká: „*I když je dítě malé, úplně mě přesahuje. Je mojí součástí, ale je to svébytná osobnost a tak s ní chci i zacházet. Musím se ale pořád koukat, co se děje. V podobě stromu mi přerůstá přes hlavu, ale zároveň mi poskytuje stín. Mouchy, spousta much. Zapadá slunce a rojí se mušky. Znázorňují spoustu dalších vlivů, symbolizují cvrkot a svět kolem.*“

Scéna se odehrává opět pouze v prvním plánu. Děje se sice přímo před námi, ale působí jako bychom hleděli z dálky. Autorka se pokouší používat víc vody, barvy jsou opět přímo z palety, ale přitom jakoby ušpiněné. Formát je na šířku, stejně jako KTC.

Sedící postava matky působí nestabilně, ptám se tedy: „Chce se položit, nebo právě vstává?“ Paní Y odpovídá, že *prostě sedí, pozoruje a očekává, co se bude dít*. Obličej matky je prázdný, bez očí, nosu i úst (může nás přivést na problematiku identifikace).

Matka už porodila, ale má stále dítě (žlutá skvrna) v břiše. Dítě zůstává v matčině těle a čeká na vhodnější příležitost, jak se dostat na svět. Výtvarným vedením a zadáním vhodných tematických podnětů by bylo možné autorce pomoci oddělit dítě v samostatnou bytost. Žlutá linka nás podle slov autorky vede do kmene stromu a přechází do koruny. Matkou pod stromem by mohla být autorka (svou vizáží odpovídá).

Symboliku žluté barvy bych v tomto kontextu neinterpretovala jako výraz sebe prezentace, ale mohla by nás přivést na otázku tzv. signální úzkosti, zapouzdření porodního traumatu.

Strom, v němž se zrcadlí matčina osobnost, působí stabilně, koruna je bohatá, přitom prostupná. Listy jsou vytečkované a tráva precizně vyčárkovaná, působí to neuroticky, stejně jako rojící se mušky, které by mohly být poslem nevědomí a poukazovat na trauma z porodu.

K interpretační úvaze je barevnost KTC, která se liší od ostatních.

Shrnutí tvorby paní Y:

Celkově v tvorbě paní Y cítím napětí. Snaží se používat vodu, ale nebuduje žádný prostor, Adam a Eva působí plakátově. Barvy autorka nemíchá, používá je přímo z palety a sahá vždy po svých oblíbených odstínech.

Všechny obrázky autorka pokládá na šířku, stabilní postavení formátu, což nás odkazuje ke vztahové rovině JÁ-TY.

Arteterapeut by mohl doporučit používat více vody, pustit se do jasnější a rozmanitější barevnosti a zkusit vybudovat prostor pomocí alespoň tří plánů.

Barevnost u paní Y

V dotazníkovém šetření uvádí autorka jako své oblíbené barvy odstíny v rozmezí mezi modrou a zelenou, dále červenou a fialovou barvu, kterou jako jediná z respondentek ráda občas oblékne. Oranžovou nesnáší, evokuje v ní alarm a nebezpečí. Dříve se ráda oblékala do jasných barev, dnes se „skrývá v souvislosti s tělem, kojením“.

Mezi oblíbené barvy na své paletě řadí autorka khaki- hnědozelenou, kterou bychom mohli v souvislosti s vojenstvím označit také za maskovací, Lhotová a Perout (2008) ji zase spojují se strachem z nového, strachem ze životních změn. Další barvou, kterou autorka v tvorbě používá, je modrá, kterou řadí mezi své obecně oblíbené.

Modrá ukazuje na strach z osamělosti, z opuštění a přání být s někým intimně (Lhotová a Perout, 2008), je barvou introvertů a melancholiků, může být spojována s pocitem úzkosti

Červená se podle nich týká strachu z intimní blízkosti lidí, kteří by mohli ohrozit výkonnost. „*Fyziologicky obliba fialové souvisí s hormonálním stavem přinášejícím různé výkyvy.*“ (Lhotová a Perout, 2008)

Ve všech třech artefaktech, které nám paní Y poskytla, se objevuje modro-zelená kombinace (v tmavých odstínech). Žlutá, která tyto barvy ve dvou případech doplňuje, je u Adama a Evy nahrazena červenou jejich obličejů a nafialovělymi fíky.

KTC – puntíky jsou ve všech třech případech umístěné ve středu, autorka se bojí využít celý prostor, značí spíše introvertovanou osobnost, možný je i úzkostný potenciál. Ve dvou případech KTC modro-oranžová kombinace.

Jinou barevnost (může nás upozornit, že „o něco jde“) vidíme v KTC matka a dítě. Kombinace hnědé a červené na otcovské uhlopříčce se „zinscenovaným očíslováním“... (přepálenost, vztek na dění kolem porodu, kde otec dítěte chyběl?) Na identifikačním místě je čistě žlutá, spolu s červenou nahoře vpravo i vlevo dole (můžeme chápat jako touhu po novosti, nebo třeba emoční zaujetí, touhu po obousměrné komunikaci). Uvažovala bych i o potratech, o tom se ale autorka nevyjádřila.

Domnívám se, že v případě paní Y jsou aktuálními tématy ztráta jistot v souvislosti s komplikacemi během porodu, téma studu a viny, problém s partnerskou komunikací, touha po hlubokém intimním vztahu plném vzájemné důvěry.

Dávalo by smysl pokračovat dále ve vedeném malování s následnou diskusí nad vzniklými artefakty, tuto otázku jsme zatím spolu neotevřely. Jen paní Y zmínila, že se jí tímto způsobem dobře komunikuje. Myslím, že témata, která respondentky hromadně zpracovávaly, byla pro paní Y vhodná. Dále bych ji nechala vytvořit rodinnou koláž, kde by nemusela řešit, že něco neumí ztvárnit a mohla by se nám otevřít širší vztahová tematika. Zkusila bych zpracovat na kresbě postavy, klientka má výtvarný potenciál. Poté by si mohla zkusit malovat další tematické akvarely zaměřené na partnerskou sféru.

3.6 Dotazník o barvách – tabulky

V kapitole 3.4 Dotazník jsou vypsány otázky, které jsem respondentkám pokládala. Chtěla jsem zjistit, jestli se barevný svět stejné věkové a situační kategorie v něčem shoduje, jestli nějakou barvu ze života vylučuje. Asociace k barvám, které respondentky označily jako sobě libé/nelibé, zde měly plnit funkci jakéhosi uvědomění si důvodů, proč mám/nemám ráda právě tuto barvu.

Jako výstup z dotazníků jsem zvolila tabulky, ve kterých jsou zanesené informace uvedené klientkami. Četně zmíněné barvy jsou barevně vyznačené.

Tabulka 1

Kdo + děti	Šatník	Šatník dětí dívka kluk	Nemá ráda + asociace	Má ráda + asociace
Paní X 1 dívka 1 kluk	- tm. zelená - tm. modrá - petrolejová - modrá - černá	- růžová - žlutá - sv. Modrá - šedá - mentolová - zelená	- fialová (borůvky-jed-otrava) - tyrkysová - oranžová	- zelená (les-příroda-jaro-klid-svěžest-čerstvý vzduch)
Paní A 1 kluk 1 dívka	- černá - šedá - bílá - modrá - tyrkys	- růžová - hořčicová - šedá - šedá - červená, černá, modrá	- oranžová (listopad) - fialová (květy, švestky, roucho, kočárek, 90. léta)	- šedá - bílá - tyrkys (šála-miska-moře)
Paní B 1 dívka 3 kluci	- černá - tm. modrá	- tmavě modrá	- žlutá (oblečení) - béžová (nuda-učitelka-kancelář-bába-blůzička-usedlost)	- červená - bordó (vášeň-erotika-doutník-č.víno-budoár-party místo-salón-růže)
Paní C 1 dívka 1 kluk	- tm. modrá - černá - šedá - červená - modrá	- růžová - modrá - bílá - zelená - okr	- zelená, hrášková (vojna-mundůry-válka-starý svět- bolševik-zástěry-koberce) - růžová (děti-něžné-babička-kabelka-pupínek-bradavky)	- růžovo-fialová (mám ve snech-západ slunce-nebe-ptáci-peří-plet'-moře-ryby-prababička)
Paní D 2 kluci	- černá - tm. modrá - červená - šedá - petrolejová	- modrá - zelená	- oranžová (punčocháče-omítka- vesta- odpadky-mandarinky)	- černá (tma-vesmír-tunel- krtek-silonky-elegance-štítky-tabule-jih) - modrá
Paní L 1 kluk 1 dívka	- černá - šedá - modrá - petrolejová - zelená - červená - žlutá	- růžová - zelená - bílá - černá, kurkuma, tm. modrá, šedá, červená	- oranžová (dýně-výstražná značka-agrese-kinder vajíčko-nevkus-zviditelnit se) - křiklavě fialová (anilinky-jed-afty)	- petrolejová (klid, moře- hlubina-rozjímání) - červená (krev-život-vášeň-tango-sukně-diplom-vlčí mák-třešně-nasazení-Rus-komunista)
Paní M 2 dívky	- modrá - šedá - hnědá doplní pestrou	- tlumené barvy	- fialová (kardinál-fialka-duchovno-aura-modřina) - tmavé barvy (kazí náladu)	- modrá, všechny odstíny (voda-oči-příroda-moře-vzduch)
Paní N 2 kluci	- černá - šedá - bílá - magenta - tm. modrá	- modrá - šedá	- žádná	- modrá (nebe-voda-džíny-kytky- chrpy-pomněnky-zvonky)
Paní O 3 kluci	- modrá - červená - zelená - šedá - sytě růžová - vínová - černá	- modrá - oranžová - červená - zelená (jasné, syté)	Světlé, pastelové - žlutozelená (jed-houby-nevolnost-nemoc- nemocná kůže) - mátová - sv. Žlutá - fialová	- sytě červená (teplo-objetí-kontakt-srdce)

Paní Y - tyrkysová - růžová - oranžová (agresivita-
1 dívka - modrá pomeranč-oheň-dopr.kužely-
zelenomodrá technické služby)
- šedá - petrolejová (temné moře-
- červená polštář-hluboký les-stmívání-
- fialová život-něco hustého-modelína-
teplo)

Tabulka 2

Kdo	Předtím, než měla děti	Těhotenství	Nyní
Paní X	tyrkysová, <u>jásavé barvy</u> - oranžová, červená	Šedá, modrá (tělesnost, schovat se)	Šedá, modrá, tm.modrá, začíná zelená
Paní A	červená, vínová, <u>růžová</u> , zelená <u>jasné barvy</u>	ČB, šedá (schovat se)	Opět jako dřív červená, vínová, <u>růžová</u> , zelená
Paní B	<u>velká barevnost</u> , všechny barvy, <u>hodně růžová</u>	ČB, šedá	Černá, bílá, občas červená (rty)
Paní C	<u>hodně barev</u> , kombinace vzorů červená, modrá, žlutá	Omezený výběr, hlavně šedá(nechce na sebe upozornit)	ČB kombinace (chce upozornit na sebe, ne na oblečení, „už jsem velká holka“)
Paní D	fialová	<u>růžová</u>	Černá, tm. modrá, červená, šedá, <u>petrolejová</u>
Paní L	černá	Infantilní vzory, červená, <u>růžová</u> , tm. modrá,	<u>Všechny barvy</u> , kombinace neutrální+výrazná, nebo doplňkové. černá
Paní M	Nevšimla si žádných změn.	Barvám nepřikládá důležitost.	Kdyžtak tlumené, přírodní barvy.
Paní N	Černá, tm. modrá	Stále stejné	Chvilí zkusí barevný experiment, pak se vrátí do svého ČBŠ bezpečí.
Paní O	Nikdy nepoužívala červenou,ale jinak <u>hodně barev - výrazných</u>	<u>Zařadila růžovou</u>	<u>Všechny syté barvy</u> , ne žlutou, květinové a přírodní vzory
Paní Y	<u>Barevnější</u> , i když odstíny kolem modré	Hodně tmavé barvy, hl. Černá (skrýt se, spojeno s tělem)	Pořád tmavé barvy, kojí, schovává tělo.černá

Tabulka 3

Kdo	Co podle ní sluší jejímu partnerovi	Barevná shoda s partnerem
Paní X		Doma oranžová s petrolejovou. Vybírali ještě za života manžela.
Paní A	Šedohnědá, bílá, tm. modrá	Bílá. I v interiéru jako základ pro hodně barevných dětských věcí.
Paní B	„Sluší mu světlé košile. Přesně to, co by mně neslušelo.“	Není tam shoda, ale ona uznává jeho styl. Doma mají všechny barvy všude (4 děti)
Paní C	On nosí šílené kombinace vzorů, symbolů a nápisů. Slušelo by mu něco elegantního, ráda by ho viděla v jednobarevném tričku či košili, „Trochu řádu a fazóny.“	„Vůbec se neshodneme“.
Paní D	Černá	Modrá
Paní L	Většinou nosí jen černou a šedou (architekt). Sluší mu modrá , zelená, bílá (o víkendu).	V principu asi na všech, i černá. Doma bílá jako podklad, barev spousta všude.
Paní M	Přírodní barvy, béžová, hnědá.	Béžová, hnědá, doma vše dřevo.
Paní N	Tmavě šedá	tm. šedá, černá
Paní O	Líbila by se jí modrá , on ji ale vůbec nenosí.	Řeší společně, manžel je barvoslepý, nerozlišuje hnědou a zelenou, růžovou a červenou. Doma hodně zelené v kombinaci s tm.červenou.
Paní Y	Tm. modrá.	Černá, tm. modrá . V interiéru je sv. modrá, shodli se na ní.

Tabulka 4

	šatník	Šatník dcera	šatník syn	Šatník partner	Má ráda	Nemá ráda	Období před dětmi	těhotenství	nyní	Shoda s partnere m	ovu-lace	mens-es
černá	8	2/7	2/8	2	1	0	2	4	6	3	1	5
bílá	1	2/7	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0
šedá	6	1/7	4/8	2	0	0	0	4	1	1	0	0
žlutá	1	1/7	3/8	0	0	2	0	0	0	0	0	0
oranžová	0	0	1/8	0	0	5	1	0	0	0	0	0
růžová	1	5/7	0	0	0	1	2	3	1	0	1	0
červená	5	2/7	1/8	0	3	0	3	0	4	1	2	1
fialová	2	0	0	0	0	5	1	0	0	0	0	0
modrá	10	4/7	8/8	4	6	0	2	2	10	2	0	0
zelená	3	0	5/8	1	1	2	1	0	1	1	0	0
hnědá	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
béžová	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
petrolej	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0

3.6.1 Výsledky tabulek

Výsledky tabulek nám sdělují, že **modrá** barva, spolu s černou, vede v oblíbě u respondentek. Žádná z nich (10) modrou v nějakém odstínu nezapomněla zmínit, když mluvila o svém šatníku, šatníku svých synů, čtyři by ji rády viděly na svém partnerovi a šest respondentek ji označilo za svou oblíbenou. Ohlédneme-li se v textu této práce zpět, zjistíme, že Max Lüscher modré přiřazuje hodnotu klidu a spokojenosti. Schillingovi (1999, s.135) zase lidem preferujícím **tmavomodrou** barvu přiřazují lásku ke směrnicím a pravidlům, spolehlivost a věrnost v pracovních i partnerských vztazích. Modrá je po červené druhou emocionálně nejsilnější barvou, je barvou bezpečí. Konejší a pomáhá relaxovat, vybízí k rozjímání, meditaci, přemýšlení a poklidu. Takovéto potřeby úzce souvisejí s mateřstvím.

Specifickou úlohu zde zastupuje **modrozelená** (nebo petrolejová, mořská zeleň), kterou všechny ženy (při dodatečném předložení kartičky s barvou a dotazem na pocit spojený s barvou) označily za vyloženě oblíbenou, příjemnou, či uklidňující. Podle Frielingových testů dávají této zelenomodré barvě přednost těhotné ženy v konečné fázi. Tato barva se stává důležitou nejen v těhotenství, ale i „*při tématu uvolnění, změny, osvobození. Proto budou této barvě dávat přednost lidé, kterým leží na srdci transformace (přeměna), uvolnění hmoty.*“ Jde o to objevit hlubší smysl, „*podívat se za fasádu*“ a podstatu mořské zeleně „*najdeme všude tam, kde jde spíše o abstraktní myšlení než reálné chápání.*“ (Schilling, 1999)

Asociace k barvám nelibým se často vztahují ke vzpomínkám a zkušenostem respondentek, například k dětství v komunismu („mundůry, vojna, blůzičky, kočárky, běžová nuda, tehdy kontroverzní jakékoliv duchovno?) nebo ohrožení a agresi (výstraha, jed, otrava).

Zelená se objevuje v šatníku (pouze) dvou žen a pěti synů.

Červená barva se objevila v šatníku poloviny respondentek, tři ženy ji označily jako svou oblíbenou, dvě ji oblékají v době ovulace, jedna z žen v době menses. Všechny tyto ženy jsem si předtím červeně označila jako temperamentní až rtuťovité. Zajímalo mě, zda se bude jejich barvový vkus v něčem shodovat. Dvě z nich spojuje vyšší potřeba pestrosti, třetí zmiňuje pouze modrou, černou a červenou. Jedna červenou nepoužívá (ani na základě přímého pozorování).

Žlutá barva jako by respondentky příliš nezajímala. I když je nyní v módě, ve svém šatníku ji má jen jedna z dotazovaných, některý z odstínů žluté obléknou tři respondentky svým synům a jedné dceři, dvě ji uvádějí jako sobě nelibou. Následující citát by možná vysvětloval, proč se matky malých dětí žluté vyhýbají.

„Žlutá je organizace a vše, co s ní souvisí – žlutý je pravý úhel, normy, předpisy, dopravní značky, všechny systémy, právnictví, morálka, vojenství, konvence.“ (Lhotová, Perout 2018)

Pořádek a normy jsou v období mateřství často nedosažitelnou metou...nepomohlo by tedy žlutou do života zařadit? Nebo mě napadá, že mateřství není žádné jeviště, jde o každodenní podstatu.

Oranžovou nemá žádná z žen ve svém šatníku, pouze jedna obléká svému synovi. Pět žen ji nesnáší.

Čtyři ženy uvádí **fialovou** jako barvu, kterou nemají rády/nesnášejí.

Tři ženy nesnášejí zároveň oranžovou a fialovou. Proč tyto dvě barvy vzbuzují odpor dotazovaných žen? Může to být z důvodu *ambivalence* obsažené v těchto barvách? **Proč právě fialová**, označovaná právě za barvu mateřskou? K vysvětlení by mohla přispět i již výše (teoretická část práce) citovaná slova: „*Fyziologicky oblíba fialové souvisí s hormonálním stavem přinášejícím různé výkyvy.*“ „*Je odmítána těmi, kdo touží mít své city pod kontrolou a proto se vyhýbají domnělému hysterickému obsahu této barvy.* (Lhotová, Perout 2018)

Proč teplá a veselá oranžová ? Na druhé straně vyvolávající napětí ve smyslu „být viděn“(jak zmiňuji již v teoretické části práce) může vyvolávat nelibost těchto žen?

Všem respondentkám (i těm, které fialovou nebo oranžovou předtím neoznačily jako sobě nelibou) byly při následném dotazování předloženy varianty fialové nebo oranžové, nejvíce nepříjemně působila fialová složená z červené a modré 50/50 (sedm respondentek) a oranžová s mírnou převahou červené nad žlutou. Většinou ale dotazované uvedly, že záleží na kontextu a odstínu barvy. Jde tedy o to, kde se (jaká) fialová či oranžová, a za jakých okolností vyskytne. Za určitých okolností jsou tedy dotazované ochotné vzít tuto barvu na milost.

Růžová se dostává ke slovu v šatníku pěti ze sedmi dcer a v šatníku čtyř žen v období těhotenství. Jedna z žen oblékne růžovou ve dnech ovulace.

Někdy zjišťuji (na základě pozorování), že se výpověď respondentky liší od reality, nebo od jejího vnímání sebe samé. (Např. nesnáší růžovou, ale často ji oblékne. Schovává se prý do šedé, na partnerovi nesnáší divoké kombinace, žádá po něm střídmostou eleganci, ale sama také nosí odvážné kombinace barev a vzorů.)

3.7 Závěr praktické části

Při dotazování na barvy bych příště používala raději pro podporu a přesnost (o jakém přesně odstínu je řeč) sadu barevných kartiček (viz. Lüscher), i když by to bylo mnohem časově náročnější. Tentokrát mě tato možnost napadla až v druhé vlně dotazování na oranžovou, fialovou a mořskou zeleň.

Jedním z cílů této práce bylo poskytnout pohled do světa barev i těm, kteří je právě neprožívají a nežijí v nich. Doufám, že se mi to návrat k barvám podařilo k respondentkám „protlačit“ díky rozhovorům o barvách a malování akčních akvarelů. A to je možná dobrý začátek?

Z otázek na změnu vnímání barev v období života „před dětmi“, v těhotenství a nyní s dětmi vyplývá, že šatník respondentek byl před dětmi podstatně pestřejší než v současnosti. Nyní v oblékání převládá černá a tmavé odstíny barev. Může jít o zahalení nedokonalostí postavy, nebo schování se do tmavé ve dnech, kdy na sebe nechce upozorňovat. Černou a odstíny šedé tyto ženy rády vidí i na partnerovi. Max Lüscher přisuzuje preferenci tmavých barev unaveným lidem s potřebou „dobít baterky“ (což matky malých dětí bezesporu jsou). Světlé, pestré barvy naopak podle Lüschera preferují lidé s energetickými přebytky.

Ženy, které jsou barvy zvyklé reflektovat, s nimi intuitivně pracují a tmavé barvy patří k právě probíhajícímu období. Možná mají tyto ženy nyní právě moc práce s dětmi a vezmou si na sebe vždycky černou a doma raději vymalují na bílo. Možná je to správné řešení, jak se neztratit v množství barevných předmětů, které se kolem dětí vyskytují. Matku v černém možná děti ve své barevném herním poli lépe vidí a tedy akceptují... Když si tyto matky někam vyrazí a obléknou barevnou sukni, už to je malá slavnost.

Jen v jednom případě (při kladení otázek z dotazníku) jsem zaznamenala nechuť se o barvách bavit ve smyslu „barvy mě vůbec nezajímají“. V jednom případě respondentka říká, že v průběhu svého dospělého života zkoušela opakovaně začlenit pestrou barvu, pak se vždy rychle vrátila do „bezpečí“ černé a tmavě modré.

Kdybych příště dělala podobný výzkum, nebo bych měla znovu zprostředkovávat barvu těmto klientkám, zabývala bych se technikami jako je akční akvarel, snímání olejových barev z vody a jejich dotváření, malování na hudbu i ve větších plochách. Abreaktivní techniky by mohly svým dynamickým charakterem pomoci barvám dostat se od klienta spontánně na svět (barvy přeci odrážejí emoce). Pokoušela bych se posunout klientky směrem k harmonii barev, kompoziční vyváženosti, estetickému cítění a kultivovanému výtvarnému vyjádření (viz. Johannes Itten).

To všechno jsou předpoklady pro to, abychom se ve světě barev mohli cítit dobře.

Ráda bych dále trávila s klientkami i prostor tvůrčího procesu a viděla tak pokaždé, jakým způsobem se se svým výtvarným úkolem vypořádávají. Čtyři z mých respondentek byly s procesem tvorby spokojené i tak, jak probíhal doposud. Ráda bych toho využila, a když budou i nadále chtít, budeme v malování pokračovat, ať už společně, nebo každá zvlášť.

4 ZÁVĚR

Bakalářskou práci jsem věnovala barvám v terapeutickém kontextu. Chtěla jsem si ujasnit a utřídit poznatky o barvách nabyté během studia arteterapie v Českých Budějovicích i z literatury různého druhu. Vzniklý materiál bych ráda poskytla dále třeba právě studentům arteterapie.

Zkušenost s psaním absolventské práce pro mě byla nová a setkala jsem se tak hlavně s problémem, jak celou problematiku výstižně uchopit, přiměřeně rozvinout a včas a srozumitelně ji ukončit. A to jak v teoretické (vybrat z množství zdrojů to nejdůležitější – tady jsem nemohla uplatnit nic víc a nic méně než svůj osobní pohled), tak části praktické. Narážela jsem na vlastní nezkušenost, obšírnost ve vyjadřování, v neposlední řadě malou praxi. Kdybych příště chtěla toto téma zpracovávat, vymezila bych ho do užoučkých mantinelů. Věřím, že i tak by bylo o čem mluvit.

V teoretické části jsem pokusila shrnout různé způsoby (v průběhu zaznamenané lidské historie), jakými někteří velcí vzdělanci své doby o barvách přemýšleli.

Zaujalo mě například, jak v době, kdy převládala tendence jevy, jako je vztah barev a emocí, pojímat spíše vědeckým způsobem, Goethe se svým romantickým srdcem položil svým způsobem zpracování základy psychologie barev. Podle kritiků stojí na vratkých, nelogických a nevědeckých základech. Díky svému pohledu na svět (pohledu básníka), víru ve staré hodnoty a váhu pocitového způsobu vnímání si však získal (a získává stále) své obdivovatele.

Malíř Johannes Itten zase obdivuhodným způsobem zpracoval barvy a jejich vzájemnost ze všech možných úhlů a jeho způsob, jakým barvy cítí a jak celou věc pojal, je mi blízký.

Původně jsem chtěla práci pojmout pouze teoreticky, bylo mi ale doporučeno pracovat s výzkumnou skupinou. Psaní teoretické části a rozhovory o barvách a vypracovaných artefaktech s klientkami pak probíhaly současně, což hodnotím kladně, protože se přirozeně doplňovaly. Výzkumná skupina se tak vlastně stala i mou skupinou podpůrnou, vzhledem k neuvěřitelné rychlosti a ochotě spolupracovat. Většinu oslovených žen jsem již dlouho znala, bylo proto pro mě

snadnější přesvědčit je ke spolupráci, i přes jejich velkou vyčerpávanost. Zkušenost s dotazováním na barevné preference a povídání nad jejich artefakty jsem vnímala také jako novou. U někoho bych očekávala bezprostřední sdílnost a narazila jsem na uzavřenost a únik od tématu. U jiných, často introvertních respondentek jsme se během půl hodiny dostaly k zajímavým momentům, které vyžadovaly jejich otevřenost. Barvy v arteterapeutickém kontextu tak pomohly rychle uchopit některá aktuální témata, která momentálně respondentky řeší.

Ve svém životě si barvy velmi užívám a jsem ráda, že jsem mohla díky psaní bakalářské práce více nahlédnout do souvislostí s nimi spojenými. Barvy jsou s námi na každém kroku našeho života a umět s nimi pracovat by měl chtít každý z nás.

Použitá literatura:

BROŽKOVÁ, Ivana. Dobrodružství barvy. Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1983

GOMBRICH, Ernst Hans. Příběh umění. Odeon, Praha 1992. ISBN 80-207-0416-7

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum. Základní výzkumy a aplikace. Portál, Praha 2006. ISBN 80-7367-040-2

Honzák, Radkin. Synestezie, přehled současných poznatků. Psychiatrie pro praxi (2010, 11(4), s. 152-155)

Houdek, František. Duhová anabáze: Cesta barev do fyziky a psychiky .VESMÍR, 2022/1

KENNER, T. A. Symboly a jejich skrytý význam: [záhadný smysl a zapomenutý původ znamení a symbolů v moderním světě. Praha: Metafora, 2007. ISBN 978-80-7359-079-6.

KULKA, Jirí. Psychologie umění. Grada. Praha 2008. ISBN978-80-247-2329-7

LEČBYCH, Martin. Rorschachova metoda. Integrativní přístup k interpretaci. Grada. Praha 2013, ISBN 978-80-247-4536-7

LHOTOVÁ, Marie a kolektiv. Arteterapie ve speciálním vzdělávání I.: studijní texty. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. ISBN 978- 80- 7394-414-8

LHOTOVÁ, Marie a kolektiv. Arteterapie ve speciálním vzdělávání II. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, ISBN 978-80-7394-415-5

LHOTOVÁ, Marie. PEROUT, Evžen. Arteterapie v souvislostech. Portál, Praha 2018. ISBN 978-80-262-1272-0

LÜSCHER, Max. Barvy lásky. Cesta k harmonické lásce bez konfliktů. Pragma, Praha 1997. ISBN 80-7205-421-X

LÜSCHER, Max. Čtyřbarevný člověk. Vyd. Ivo Železný 1997. ISBN 80-237-3491-1

MORENO, Joseph J. Rozehrát svou vnitřní hudbu. Muzikoterapie a psychodrama. Portál, Praha 2005, ISBN 80-7178-980

MÜLLER, Anette a Lutz. Slovník analytické psychologie. Portál, Praha 2006. ISBN 80-7178-863-5

NORRIS.,

PARRAMÓN, José Maria. Teorie barev. Svojtka a Vašut 1995, ISBN 80-7180-046-5

PLESKOTOVÁ, Petra. Svět barev; 1. vydání; Albatros, Praha 1987

PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Academia, Praha 2003. ISBN 80-200-1086-6

ROSSEL, F., HUSAIN, O., REVAZ, O., Zvláštní fenomény v Rorschachově metodě, [Hogrefe - Testcentrum](#) 2019. ISBN: 978-80-86471-63-1

RÜEG, Johann Caspar. Mozek, duše a tělo. Portál, Praha 2020. ISBN 978-80-262-1581-3

SCHILLING, Inge a Gerd. Symbolická řeč barev. Dobra a Fontána, Olomouc 1999

STEINER, Rudolf. Tajemství barev. Fabula, Hranice 2011, ISBN 978-80-86600-25-3

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Portál, Praha 2002. ISBN 80-7178-616-0

ŽENATÁ, Kamila. Osvobození vnitřního dítěte. Portál, Praha 2005. ISBN 80-7367-033-X

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA

Tvorba paní X:

1. Akční akvarel č. 1



Obr.2. Paní X, Akční akvarel č.2



Obr.3. Paní X, Akční akvarel č.3



Obr 4., Paní X, Adam a Eva č.1



Obr 5., Paní X, Adam a Eva č.2



Obr. 6, paní X, Matka a dítě

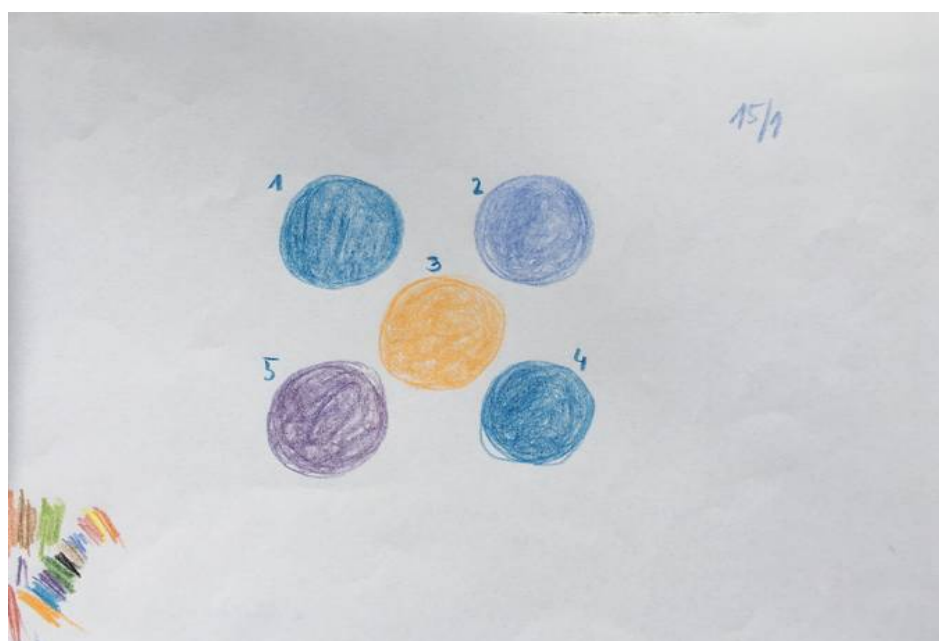


Obr 7., Paní X, Adam a Eva č.3

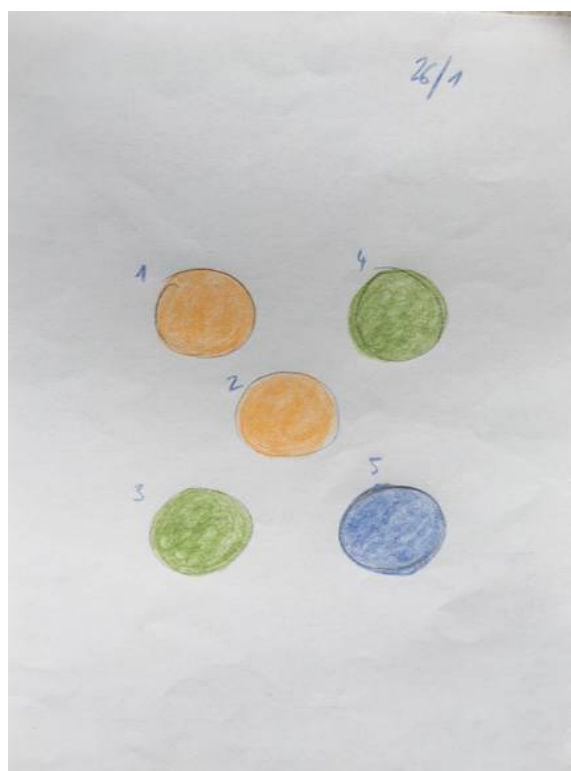
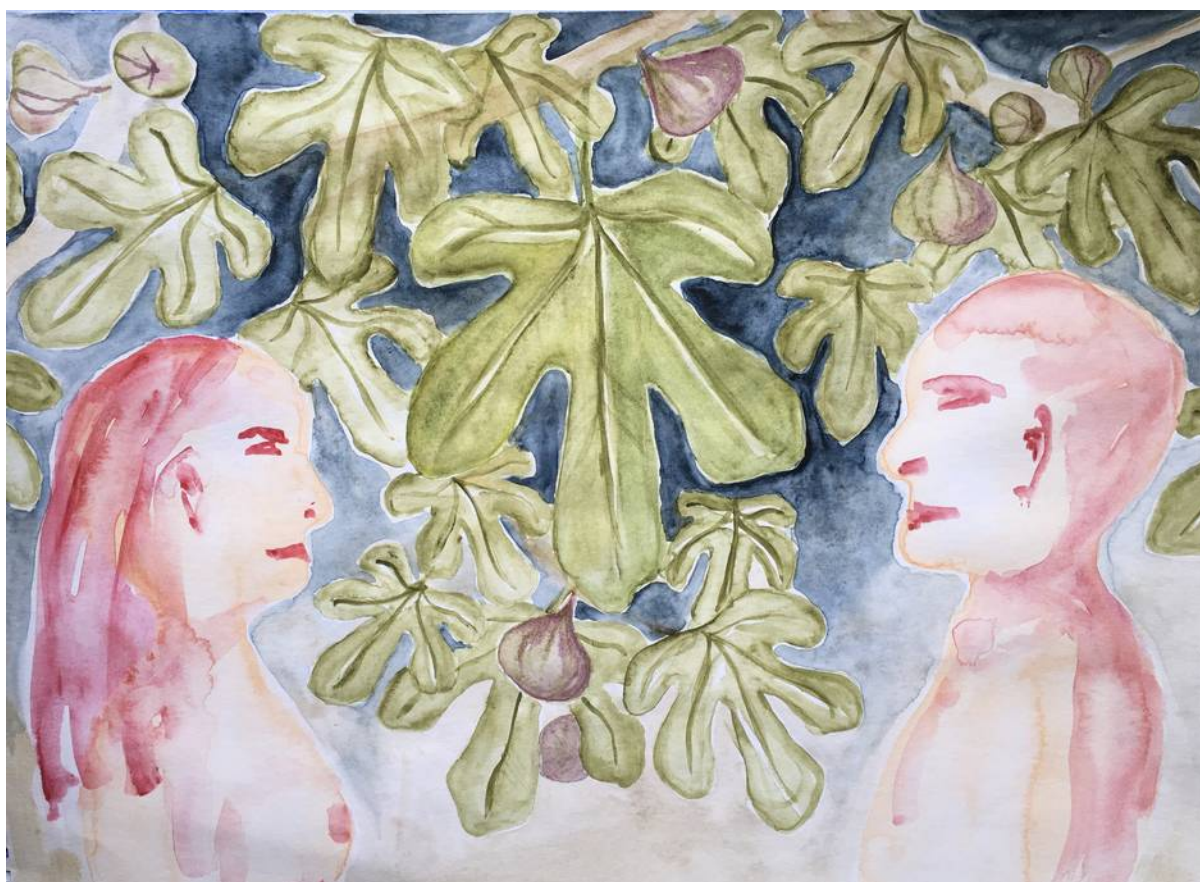


Tvorba paní Y

Obr 8., Paní Y, Akční akvarel



Obr. 9, paní Y, Adam a Eva



Obr. 10, paní Y, Matka a dítě



Obr. 11., František Kupka, Muž na houpacím křesle

(foto autorka, z výstavy „V kroužku dýmu“, NG v Praze 2022)

