UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Ústav speciálněpedagogických studií

GABRIELA JANDOVÁ
III. ročník – kombinované studium

Obor: Pedagogika – veřejná správa

VYUŽITÍ METOD ARTETERAPIE K PROHLOUBENÍ KOMUNIKACE VE SKUPINĚ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Hutyrová Miluše, Ph.D.

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně a že jsem použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 8.4.2011

Děkuji Mgr. Miluši Hutyrové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, zkušenosti a osobní přístup, který mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytovala při jejím zpracovávání.
Děkuji své rodině a přátelům za trpělivost, kterou se mnou měli a morální podporu, které si nesmírně cením.

Přátelství je schopen ten, komu lidé neznechutili člověka, kdo věří a ví, že se v davu vyskytují velkorysí lidé a dobrá srdce, ten, kdo se neunavil jejich hledáním a miluje je ještě dříve, než je našel.

Pierre Bombard

OBSAH

ÚVOD 6
1 Arteterapie v obecné rovině 8
1.1 Arteterapie jako metoda poznávání 8
1.2 Historie arteterapie 8
1.3 Vymezení arteterapie 10
1.4 Formy arteterapie 10
1.5 Profese arteterapeut 11
1.5.1 Charakteristiky arteterapeuta 12
1.6 Arteterapeutický vztah 12
1.7 Arteterapeutické cíle 14
2 Činitelé arteterapeutického procesu 15
2.1 Skupina 15
2.2 Klient 15
2.2.1 Dospělost 16
2.2.2 Znaky osobní zralosti 17
2.2.3 Období mladé dospělosti 20-40 let 18
2.3 Komunikace a její následky 20
2.4 Výtvarné umění a hra 21
2.5 Teoretický průběh sezení 21
2.5.1 Zapojení arteterapeuta 22
2.5.2 Uvedení 22
2.5.3 „Zahřívací“ aktivity 23
2.5.4 Činnost 24
2.5.5 Diskuse 25
2.5.6 Skupinová práce 25
2.5.7 Cíle skupinové arteterapie 28
2.5.8 Interpretace 29
2.5.9 Zakončení sezení 29
3 Arteterapie jako forma komunikace 31
3.1 Cílová skupina 31
3.2 Cíl práce 31
3.3 Zvolené metody 31
3.4 Plán práce 32
3.4.1 Plán prvního dne 33
3.4.2 Plán druhého dne 34
3.5 První setkání 36
3.6 Druhé setkání 44
3.7 Postřehy 51
3.8 Závěr arteterapeutického procesu 51
ZÁVĚR 53
POUŽITÁ LITERATURA 57
SEZNAM PŘÍLOH 58

ÚVOD

Ke studiu arteterapie jsem se dostala díky své vlastní, ne moc dobré životní zkušenosti. Před osmi lety se mi stal vážný úraz. Ze dne na den, jsem byla uvázána na nemocniční lůžko. Doktoři tvrdili, že už nikdy nebudu moci chodit a to znamenalo při mém vysněném povolání (policejní inspektor) jen jediné: odchod od PČR. Sen se mi rozplynul a celý život změnil. Psychika u mne byla ve velmi špatném stavu, protože jsem neustále přemýšlela, co se mnou bude a zda vše zvládnu. Nekonečně dlouhé a bolestivé dny jsem si z počátku krátila vyšíváním. I když to nebyla kdo ví jaká tvorba, čas při ní plynul rychleji a já zapomněla na svá trápení. Postupně mi tato činnost přestala vyhovovat. Vyšívání tedy vystřídala spousta dalších aktivit. Např. drátování, malování na obličej líčidly tak, jak bych se sama sobě líbila nebo nelíbila. Dokonce i malování na papír, které od malička nemám ráda, prostě jsem si jen tak ,,čmárala“. A tehdy mne to napadlo. ,,Byla to svým způsobem vlastně moje terapie‘‘. Od té doby můj zájem směřoval jen k arteterapii, o níž jsem si vyhledala spousty informací. Přišla mi nejvíce podobná s těmito všemi činnostmi, které mám velmi ráda. Můj zájem byl spíše sebepoznávácí, nikoli s úmyslem arteterapii vykonávat. Ze zvědavosti jsem absolvovala také kurz arteterapie. Proto, když jsem ve škole byla obeznámena s tím, že musím před ukončením studia vypracovat bakalářskou práci, neměla jsem představu, jak bude vypadat. Později, díky mé zkušenosti s arteterapií a jejím pozitivním působením na mne, jsem nabyla přesvědčení, že práci budu tvořit se seniory. Bydlím totiž 8 let v domě s pečovatelskou službou, kde je převážná část obyvatelstva důchodového věku. A poněvadž se s nimi poměrně dobře znám (často si s nimi povídám), zdál se to být reálný a dobrý nápad. Ale také výzva, zkusit si arteterapii a mé schopnosti v praxi. Moje přesvědčení se však změnilo, když se mně a mým přátelům do života připletla Lenka. Abych upřesnila situaci: Jak už to tak u většiny lidí bývá, máme partu přátel, ve které se často scházíme a provozujeme společné aktivity. Můj bratr do party také patří a když si našel přítelkyni, Lenku, chtěli jsme ji všichni lépe poznat. Začal ji tedy brát mezi nás. Po čase jsem nabyla dojmu, že se Lenka do naší party nezačleňuje. Pořád mi vrtalo hlavou, kde je chyba a jak bych mohla pomoci. Po dlouhém

přemýšlení jsem proto dospěla k názoru, že přínosnější bude práci vypracovat se skupinou, ve které tento problém vznikl. Malou měrou k tomuto rozhodnutí také přispělo i to, že jsou to moji přátelé, které mám velmi ráda. Proto jistě každý pochopí, že jsem dala přednost právě jím.

Cíl arteterapeutického procesu spočívá v získání lepší pozice ve skupině pro nově příchozí Lenku a to poznáváním nejen sebe samé, ale i ostatních členů skupiny. Tím také prohloubit citové vazby jí a všech přátel mezi sebou. Po celou dobu mé práce s nimi jsem se snažila mít citový odstup, objektivní pohled na věc a problém pomocí arteterapie plynule odstranit. Vzhledem k mému vztahu k celé skupině byl tento úkol velmi obtížný. Předpokládám, že nejen Lence, ale i celé skupině tato sezení arteterapie do budoucna pomohou.

Práce je doplněna přílohami s průběžnou fotodokumentací celého sezení. Zde je z fotografií možné vyčíst atmosféru, která panovala při těchto sezení a také shlédnout dokončené práce všech členů skupiny.

1 Arteterapie v obecné rovině

Pro bližší představu co pojem arteterapie znamená, se v této kapitole zaměřím na upřesnění a vysvětlení tohoto pojmu.

1.1 Arteterapie jako metoda poznávání

Arteterapie (řecky ars – umění, terape – léčení, léčba) je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojímána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvory a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány. [1]

Arteterapie je užité, aplikované umění ve smyslu jeho uplatnění při intervenci na pomoc postiženým, narušeným jedincům nebo skupině. Je i vrácení člověka do stavu harmonie se sebou samým, svým okolím pomocí umění.

Představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.

Spontánní tvorba obohacuje naši tvořivost a podporuje sebeuzdravující proces. Umělecký artefakt či vytvoření uměleckého produktu v arteterapii nejsou důležité, rozhodující je proces tvorby, který je integrujícím činitelem v prevenci i v terapii.

1.2 Historie arteterapie

Předstupněm ve vývoji arteterapie jako profese bylo zkoumání výtvarné produkce duševně nemocných, zaměřené původně spíše k upřesnění diagnózy. Jako terapeutická metoda se arteterapie začala cíleně využívat ve 30. až 40. letech 20. století v návaznosti na rozvoj psychoanalýzy a dalších psychoterapeutických směrů. Tento termín se v Evropě začal

[1] Zdroj: <http://www.arteterapie.cz/>

používat až roku 1940 a první profesionální školení arteterapeutů vznikala v pozdních osmdesátých letech 20. století v USA. Průkopníky arteterapie byli většinou výtvarníci, kteří prošli psychoterapií a hledali možnosti propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě. Výraz art therapy ve svých pracích jako první použila Margaret Naumburgová. Základním východiskem bylo a zůstalo, že každý člověk, ať už je výtvarně vzdělaný nebo není, je schopen převádět svoje prožitky, pocity, myšlenky a konflikty do vizuálních tvarů. Pro mnoho lidí je snadnější vyjádřit se obrazem než slovy, mnoho obsahů také každý vloží do své práce nevědomky. S hotovým dílem před sebou je o čem mluvit, od čeho se *„odpíchnout“.*

Mezi další průkopníky arteterapie patří rakouská válečná emigrantka do USA Edith Kramerová, německý psychiatr Hans Prinzhorn, který založil velkou sbírku prací duševně nemocných osob, bohužel za války do značné míry zničenou, francouzský malíř Jean Debuffet, který v roce 1975 založil muzeum, kde vystavoval práce duševně nemocných, rakouský psychiatr Leo Navratil, který založil v Psychiatrické léčebně u Vídně Dům umělců Gugging, a Viktor Löwenfeld – pracoval převážně s nevidomými a slabozrakými dětmi.

Uměním ve službách terapie se zabýval i Carl Gustav Jung, který se v této souvislosti zabýval archetypálními obrazy a mandalami. Umění vnímal jako možný náhled do vnitřního světa člověka, jako projev podvědomý a nevědomý. Jung učil své žáky interpretovat kresby klientů pomocí animace, tedy rozmlouvání o obrázku ve třetí osobě, kdy se autor obrazu vžívá do nakreslené postavy nebo symbolu a zprostředkovaně – jménem symbolu či ztvárněné postavy člověka nebo zvířete komunikuje s terapeutem. (Šicková-Fabrici J., s. 36, 2002)

U nás se arteterapie využívala od 50. let v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie a dosud nemá jasně vyhraněný profesní statut, zřetelné vymezení ani pravidla. V rolích arteterapeutů působí absolventi široké škály oborů.

1.3 Vymezení arteterapie

Arteterapie (art therapy) v širším slova smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním. (Šicková-Fabrici J., s. 30, 2002)

Arteterapie receptivní (pasivní)

Je vnímání uměleckého díla vybraného arteterapeutem s určitým záměrem arteterapeutem. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, prohloubení schopnosti empatie a poznání pocitů jiných lidí. K receptivní arteterapii patří návštěvy výstav a galerií, projekce diapozitivů nebo videozáznamů spojené s rozhovory o vnímaných výtvarných artefaktech apod. (divadelní či filmová představení, poslech hudby a návštěvy koncertů, besedy o umění). (Šicková-Fabrici J., s. 30, 2002).

Arteterapie produktivní

Znamená použití konkrétních výtvarných činností (kresby, malby, modelování), kdy klient je sám tvůrcem, nebo intermediálních aktivit (tj. činností propojujících různá média), happeningu u jednotlivce či skupiny. (Šicková-Fabrici J., s. 30, 2002). Výtvarné umění je užitečné při práci s fantazií a nevědomím a usnadňuje tvořivost.

1.4 Formy arteterapie

Individuální arteterapie

Při individuální terapii má klient terapeuta k dispozici jen pro sebe. Navazuje úzký kontakt a vzniká tak intenzivní emocionální zážitek styku s chápajícím člověkem, kdy se terapeut klientovi naplno věnuje. Tato terapie je velmi intenzivní, pro některé ale může být intenzivní až příliš. Výhodou je, že práce je důvěrnější, není přítomno více lidí, před kterými by měl klient otevírat své problémy. Je vhodná pro klienty, jejichž problém vyžaduje celou pozornost terapeuta nebo jejichž chování ve skupině by působilo rušivě, odstrašujícím způsobem a mohlo by mít pro druhé klienty negativní následky (např. agresivita, negativní vůdcovství, psychotické projevy).

Skupinová arteterapie

Skupinová arteterapie je formou náročnější, hlavně pro arteterapeuta, který pracuje s několika klienty najednou. Práce ve skupině je dynamičtější, lidé s podobnými problémy se mohou navzájem podpořit a vyjádřit pochopení. Jedinec, který řeší podobný problém, může také pomoci otevřít téma, na které by si jiný účastník sám netroufl. Klienti také dostávají důležitou zpětnou vazbu do ostatních účastníků.

Rodinná terapie

Terapeut pracuje s rodinou, pomáhá vyjasnit skryté i otevřené konflikty, pracuje na atmosféře v rodině. Cílem rodinné arteterapie je lepší komunikace, ve snaze spolupracovat na řešení konfliktů, v sebeidentifikaci, ve větší autonomnosti členů rodiny, v možnosti spontánního vyjádření svých emocí.

Velmi důležitý pro jakoukoli terapii je samotný terapeut. V arteterapii to platí také.

1.5 Profese arteterapeut

Asi každý z nás než navštívil jakékoli terapeutické sezení, se zeptal otázkou *„S kým vlastně budu terapii vykonávat?“*

Na tuto otázku bych ráda odpověděla slovy Alice Miller: „*Kdybych si dnes měla hledat terapeuta, nejprve bych se zeptala: S kým si zachovám svou autonomii? Kdo mi dá ověřitelné informace, snad dokonce adresy lidí, jimž natrvalo pomohl? Kdo mi uspokojujícím a čestným způsobem odpoví na mé otázky, uzavře se mnou poctivý, transparentní pracovní svazek, bude přístupný kritice a schopný konfrontace s fakty i vlastními protimluvy a nebude slibovat nemožné?“*(Ženatá K, s. 12, 2005).

Pro práci arteterapeuta jsou důležité určité znalosti, dovednosti a osobnostní předpoklady, jež jsou společné pro všechny, kdo v oblasti pomáhajících profesí, zejména psychoterapie, pracují, a navíc některé předpoklady speciální. Pro výkon profese jsou důležité znalosti z oblasti psychologie, medicíny (zejména psychiatrie), pedagogiky (zejména speciální a léčebné pedagogiky), a protože v terapii jde o celostní zacházení

s člověkem, měl by mít arteterapeut znalosti také z antropologie. (Šicková-Fabrici J., s. 58, 2002)

1.5.1 Charakteristiky arteterapeuta

Arteterapeut by měl být empatický, získané informace propojovat do souvislostí, umět improvizovat. Také by mu neměla chybět intuice i schopnost předvídat vývoj událostí a jevů. Měl by mít vysoký morální a etický kredit, v terapii sledovat vždy jasný terapeutický nebo diagnostický cíl. Měl by vytvořit atmosféru důvěry, pomáhat klientovi zvládat zadané úlohy, které jsou pro něj nové a neznámé, klienta povzbuzovat k vlastním interpretacím, a iniciovat rozhovor.

Specificky je pak pro arteterapeuta důležité, aby byl vzdělaný v obou částech výrazu arteterapie, tedy v arte- (umění) a v terapii (léčbě). Jestliže někdo chce pomáhat prostřednictvím umění druhým, měl by se orientovat v dějinách i teorii umění, estetice, v psychologii umění, ale i v různých výtvarných technikách. Za prvořadé považuje vytvořit atmosféru důvěry. Dále zdůrazňuje potřebu individuální terapie pro každého klienta, pokládá rovněž za závažné obeznámení s postupy předešlých terapeutů a vyvarování se chyb, kterých se dopustili, stejně jako snahu být víc upřímný a lidský než „mechanistický“ (s ohledem na ovládání různých technik). Navrhuje neléčit diagnózu nebo nálepku, kterou klientovi diagnózou dáme, ale člověka, který za diagnózou je. (Šicková-Fabrici J., s. 58, 2002).

Neméně důležitý je vztah mezi terapeutem a klientem.

1.6 Arteterapeutický vztah

Vztah mezi klienty a terapeuty zdůrazňuje většina terapeutů. Ve vztahu má dominovat důvěra, rovnocennost a úcta k člověku, s nímž pracujeme, snaha prožít jeho úhel pohledu. Terapeutický vztah je kreativní aliance, klient je v ní doprovázen na určitém úseku svého života. Někdy je to celoživotní doprovázení. Cílem je navigovat ho tak, aby se zřekl chování a vztahů, které jemu nebo jeho okolí způsobují bolest, a dokázal je nahradit takovými, z nichž by měl radost a které by posilnily jeho vědomí vlastní hodnoty a sebelásky v pozitivním slova smyslu.

Rovněž porozumění a začlenění jsou procesy, na něž se terapeuti soustřeďují. Při těchto procesech plně oceňují legitimitu klienta, neznamená to však bezpodmínečně, že tuto pozici i schvalují.

Krédo arteterapeuta je být tvořivý v budování klientovy kreativity, která mu může dát stimul k pozitivním změnám v jeho životě. Terapeut i klient se snaží porozumět výtvarné symbolice, myšlenkovým vzorům, celé struktuře klientovy osobnosti.

Klient by měl být veden k zodpovědnosti za sebe, za svoji výtvarnou reflexi. Terapeut má umět navrhnout klientovi nové techniky, ale i perspektivy, jež klient dosud neznal. Klienta je třeba vést k sebeakceptaci, ne k sebenegaci. Klient by měl přes arteterapeutickou intervenci přijmout odvahu nejen experimentovat s novými výtvarnými technikami, ale nacházet i nové cesty řešení ve svém životě.

Přes umělecké aktivity arteterapeut pomáhá klientovi:

- Hledět na sebe – prostřednictvím své umělecké reflexe – jinak než doposud.
- Vytvořit si určitý nadhled, tak jak se z nadhledu dívá na své dílo.
- Plněji prožívat a akceptovat své pocity nejen během vlastní tvorby.
- Zvýšit svoji sebedůvěru a sebeúctu přes zážitky úspěchu v umělecké oblasti.
- Být ve výtvarné reflexi otevřenější a svobodnější.
- Více akceptovat druhé, jejich výtvarný názor a styl.

L. Hoffman se domnívá, že terapeuti by měli zahrnout do procesu arteterapie sami sebe a být ochotní se také měnit. Arteterapeut nemá stát mimo arteterapii. Někdy je vhodné, tvoří-li arteterapeut se svými klienty, tento princip osobního příkladu je často schůdnou cestou, jak klienta stimulovat k experimentům s barvou nebo hmotou.

Arteterapeut někdy pomůže v začátku tvorby úzkostnému pacientovi tím, že sám udělá první čáru na obrázku, nebo naopak poradí při dokončení díla. Zásah nesmí provést bez souhlasu klienta. Někdy sám klient poprosí arteterapeuta, aby mu např. nakreslil některou partii na obrázku, s níž si neví

rady. Schopnost požádat o radu a pomoc se hodnotí jako pozitivní a může motivovat klienta v další tvorbě. (Šicková-Fabrici J., s. 59, 2002).

Každá terapie musí směřovat k určitému cíli. Tak je tomu i u arteterapie.

1.7 Arteterapeutické cíle

Cíle, jež si arteterapie klade, souvisejí na jedné straně s tím, z jakých teoretických pozic vychází, na straně druhé se situací a potřebami klientů, s nimiž pracuje, v neposlední řadě s jejich věkem. Nejobecněji dělí cíle arteterapie Marian Liebmann (2005) na individuální a sociální:

K individuálním cílům patří uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda pro experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.

Mezi sociálními cíli uvádí vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory. (Šicková-Fabrici J., s. 61, 2002).

2 Činitelé arteterapeutického procesu

V této části chci uvést informace, které nejsou tak obecné jako v předcházející kapitole, ale vztahují se přímo k práci ve skupině, se kterou jsem arteterapii vykonávala.

2.1 Skupina

Hned z počátku si vedoucí arterapeutického cvičení stanoví formu. U mé práce forma arteterapie byla dána. Již v názvu je řečeno, že budeme pracovat ve skupině. Proto uvádím důvody a výhody práce ve skupině.

Důvody a výhody práce ve skupině mohou být dle M. Liebmann (2005) například tyto:

- Většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.
- Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.
- Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních: *„Je zapotřebí dvou, abychom viděli jednoho“*.
- Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (nácvik role) a mohou v nich být podpořeni a posíleni.
- Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.

Po ujasnění formy skupiny, jsem se zamýšlela nad věkem všech zúčastněných. Věk je u skupiny velmi důležitý, protože jiné hry děláme s dětmi a jiné s dospělými. Také zdravotní stav klienta hraje velkou roli.

2.2 Klient

Výběr členů skupiny vyžaduje pravděpodobně nejvíce přemýšlení. Cílová skupina pro tuto práci je seskupena ze zdravých jedinců, jež spadá do období dospělosti.

Zde nastává upevnění identity dospělého, upřesnění osobních cílů, nezávislost na rodičích, hledání partnera, zakládání vlastní rodiny.

2.2.1 Dospělost

Počátek dospělosti není v naší společnosti jednoznačně vymezen nějakým specifickým mezníkem či rituálem, který by tuto změnu potvrzoval.

Vyspělá osobnost dosahuje optimální úrovně kultivace (zařazení ve světě poznání, humanistických ideálů i hodnot) a představuje tak vpravdě autonomní seberegulující systém (periodická restrukturace a dolaďování východisek sebeřízení s ohledem na vnitřní i vnější změny).

Dospělost je nejdelším životním obdobím.

Jde o období dynamické, kdy rozvoj nekončí (např. potřeba neustálého vzdělávání – sebevzdělávání, získání zkušeností – sebevýchova, stanovování a dosahování řady cílů). Jde o období práce, zakládání rodiny, výchovy dětí a vykonávání řady společenských rolí.

Dělení dospělosti:

- Období mladé dospělosti: 20-40 let
- Období střední dospělosti: 40 - 50 let
- Období starší dospělosti: 50 - 60 let

Dělení je orientační. Nacházíme tak výrazné mezníky rozdělující jednotlivé etapy jako v dětství - přesto je velký rozdíl v myšlení, cítění a v sociálním chování u dospělého 20letého a dospělého 60letého člověka.

Biologické vymezení dospělosti

Je relativně snadné, její dosažení je vázáno na úroveň fyzické zralosti, ale ani to nemá větší společenský význam. Dospělost je dobou sexuální zralosti, v této vývojové fázi je sexualita velmi důležitým aspektem partnerského vztahu. Je spojena se schopností zakládat rodiny a rodit děti (reprodukce), zachování rodu. Období mladé dospělosti je období největší tělesné produktivity (člověk je schopen podávat velké výkony).

Psychosociální vymezení dospělosti

Je složitější. Tato proměna nebývá jednoznačně časově lokalizována, probíhá u různých lidí v odlišnou dobu. Navíc nemá v jednotlivých složkách stejné tempo (manželství lze uzavřít v době, kdy člověk není ekonomicky

zcela soběstačný). Osobnostní rozvoj probíhá na úrovni sebepojetí a ve vztahu k jiným lidem. Vývoj vztahu k jiným lidem je zaměřen na vytvoření stabilních, trvalých a oboustranně uspokojivých mezilidských vztahů. (Vágnerová, M. s. 9, 2008).

Přechod z dospívání do dospělosti probíhá průběžně, je charakterizován dosažením osobní zralosti (dovršení u dívek v průměru v 19 letech, u chlapců až ve 23).

2.2.2 Znaky osobní zralosti

- Optimální osvobození se od závislosti na rodině (nejbližším okolí) „vyplouvání na otevřené moře“.
- Zachování kladného vztahu.
- Samostatnost v rozhodování.
- Nést odpovědnost za sebe a za své jednání, ochota podstoupit riziko a přijmout eventuální následky, ale být i hrdý za dobře odvedenou práci.
- Schopnost stát si za svým názorem – střetávat se s jinými názory.
- Dobrá sebedůvěra (netrpět stále pocity viny, nerozhodností).
- Schopnost udržovat dlouhotrvající přátelství.
- Schopnost jednat s každým člověkem s náležitými ohledy a bez předsudků.
- Schopnost sladit své potřeby (práva) s potřebami jiných a za určitých okolností se podřídit.
- Na základě empatických schopností projevit sympatie.
- Při výběru životního partnera nebýt motivován jen biologickými potřebami.
- Zběžného heterosexuálního styku bez pocitů viny, bez zábran, schopnost dát najevo lásku a něhu, ale i přijímat.
- Schopnost vykonávat přiměřené množství práce každý den a nepociťovat nepřiměřenou únavu, pociťovat užitečnost.
- Schopnost rozvržení práce a odpočinku.

V období dospělosti dochází ke stabilizaci – integraci osobnosti (temperamentových i charakterových vlastností, zájmů, hodnot apod.).

2.2.3 Období mladé dospělosti 20-40 let

V této podkapitole se zaměřím na ranou dospělost, protože skupina ve které jsem arteterapii vykonávala spadá do tohoto období.

Tělesný vývoj a vývoj motoriky

Je to období relativního klidu a vyrovnanosti - nedochází k výrazným fyzickým změnám. Růst organismu se ustaluje, kosterní svalstvo ještě roste. Také se ustaluje celkový vzhled, vrcholí činnost žláz s vnitřní sekrecí (pohlavní žlázy). Kolem 30. roku dosahují všechny orgány úplné zralosti. Stagnace = stabilizační fáze. Období vrcholné aktivity fyzické i psychické, velká schopnost snést zátěž.

Kognitivní funkce

Nastává maximální rozvinutí všech kognitivních funkcí včetně intelektu, paměti, myšlení (je pružné, kreativní). V tomto období získáváme zkušenosti (člověk je otevřen novým zkušenostem). Období je vhodné využít pro další vzdělávání, sebevzdělávání - schopnost učit se novým věcem je nezměněna a také schopnost dobré adaptability.

Emoce a vůle

Převládá pozitivní citové ladění**,** jsou realizovány životní cíle, naplňovány hodnoty, které si často zvolili v adolescenci. Mají možnost svobodně se rozhodovat a pevně si stát za svým cílem. Je to období střízlivého realismu - znají své možnosti, omezení. S úspěchy v osobním i pracovním životě narůstá sebevědomí.

Sociální vztahy

Dochází k upevnění identity dospělého (identifikace s rolí dospělého, kdo jsem a jaký mám cíl). Přetrvává extrovertovanost - sociální vztahy jsou široké a různorodé období

1. Hledání a nacházení trvalého partnera.
2. Založení nové rodiny jako samostatného celku.
3. Období realizace pracovní činnosti.

V období mladší dospělosti nachází intimního (důvěrného) partnera. Intimita bývá charakterizována jako schopnost být sám sebou ve společnosti druhého. Intimní partner je ten, se kterým vydržíme bez nudy a strachu doma, když nejde TV a jehož přednosti více oceníme ve vztahu k potřebám dvojice - rodiny než ve vztahu ke společnému hodnocení. Manželství by mělo být založeno na hlubokém emočním vztahu, kdy partneři mohou zůstat autentičtí a mít svůj vlastní názor. Největší šanci má takové manželství, do kterého lidé vstupují plánovaně, lidé v podstatě zralí, osobně vyrovnaní a zdraví.

Součást nejen manželského soužití je sexuální aktivita:

- Individuální, rekreační - sexuální aktivita přináší (by měla přinášet) člověku radost, uvolnění a rozkoš.
- Párová, komunikační - sexuální styk může být chápán jako důvěrný rozhovor dané dvojice.
- Druhová - v důsledku sex. styku mají lidé děti.
- Pro ženy je období mladší dospělosti obdobím uspokojováním mateřského instinktu.
- Žena potřebuje ze sebe něco dát, pečovat o někoho (velký posun po 25 roce).
- Někdy se však mohou dostat do konfliktu povolání X dítě, event. počet dětí a návrat do práce - je poměrně obtížný.
- Pokud nedojde k uspokojení pudu (k založení rodiny) odrazí se to v sebevědomí ženy. Ta se pak snaží se o kompenzaci - najít si práci, kde pracují s dětmi nebo pomáhat ostatním.
- Pro muže je pak typická snaha o sebeprosazení v práci (úspěch), mají velké cíle, které porovnávají možnostmi, cíle ještě nejsou tak pevné "hledají se", střídají zaměstnání - období předběžné volby.

Co nás motivuje pracovat?

- Hmotný prospěch (samostatně se uživit, ekonomická nezávislost, dobrý životní standard celé nové rodiny).
- Pomáhat lidem (práce je pro jiné užitečná, prospěšná).
- Realizovat se (uplatnit své vědomosti, dovednosti).

- Najít přátelé a nové kontakty - je velmi důležité, ale mladí lidé by však neměli podceňovat mimopracovní aktivity (znakem dospělosti je schopnost správného rozvržení práce a odpočinku). [2]

Mnoho lidí si často neuvědomuje, že zrod všech problémů nastává již v samotné komunikaci.

Každé chování má svou komunikační stránku a není možné nekomunikovat (i mlčení a neutrální výraz obličeje něco vyjadřují, jsou nějak interpretovány).

2.3 Komunikace a její následky

Do terapie lidé přicházejí s problémy, které jsou pro ně neřešitelné. Přesněji řečeno, přicházejí s popisy problémů. O svých starostech již většinou mluvili a tato komunikace je utvrdila v tom, že řešení skutečně nemají. Problém je neřešitelný tak, jak je popsán, jak se o něm komunikuje. Komunikace je neoddělitelnou součástí problému. Dost často se jeden nebo více členů ať už v rodině, nebo ve skupině domnívá, že jejich popis problémů je správný a obsahuje i řešení, ale ti druzí to nechápou. V umělých jazycích, jako je matematika, lze každý výrok chápat jen jedním způsobem, rovnice buď má, nebo nemá řešení. V přirozené komunikaci je to jinak: veškerá komunikace má více rovin, to co je neřešitelné na jedné rovině, může být řešitelné na jiné, a naopak rozpory mezi různými rovinami jsou zdrojem komunikačních obtíží. Proto se terapeut obvykle snaží dobrat těch rovin komunikace, které jsou méně nasnadě, na které se v hovoru méně soustřeďujeme.

Kvalitní tedy funkční, neboli zdravá komunikace spoluvytváří celkovou kvalitu našeho života. Pokud je člověk nepřetržitě vystaven nezdravé komunikaci po dlouhou dobu, zanechává to stopy v jeho mysli, komunikace ovlivňuje poznávání, posuzovací procesy, preference, může narušit charakter (škodlivé postoje apod.). Nezdravá komunikace silně působí na vegetativní děje v našem organismu a zdravá naopak blahodárně na průběh většiny tělesných onemocnění. Proto zdravou komunikaci psychologové a psychiatři

[2] Zdroj: <http://zis.naskok.cz/dospelost>

považují za prvotně důležitou podmínku osobního optima, dávají ji přednost před vyřešenými sociálními podmínkami existence či profesní spokojeností.

Vše co během terapie děláme se dá považovat za výtvarné hry.

2.4 Výtvarné umění a hra

Piaget rozdělil hru do tří skupin:

- Senzomotorická hra, ve které se dítě snaží dosáhnout určité dovednosti a pak ji z čisté radosti opakuje (věk 0 – 2 roky).
- Symbolická hra, ve které si dítě hraje na „jako“ zachází s objekty jako se symboly věcí, například může uchopit kámen a předstírat, že je to zmrzlina, když říká: „Tady máš zmrzlinu. Sněz ji!“ (věk 2 – 6 let).
- Hra s pravidly, kde při změně pravidel dochází i ke změně povahy hry. Jsou to většinou hry skupinové (věk 6 a více let).

Všechny tři skupiny mohou být obsaženy v používání výtvarného uměni. Při práci se skupinou dospělých využijeme hru s pravidly.

Mnoho výtvarných skupinových témat můžeme považovat za výtvarné hry, protože zahrnují soubor přijatých pravidel a nejasný rámec vztahů. Téma je obvykle dostatečně pružné, aby umožnilo reakci na několika úrovních. Lze je použít i k rozehřátí, před nějakou hlavní činností nebo tématem. V tomto případě je hlavním cílem rozhýbat lidi, pomoci jim se ve skupině uvolnit, podpořit jejich spontaneitu. Důležitými prvky jsou použití strukturované činnosti s pružnými pravidly, která se dají měnit a zejména hravý a radostný postoj, jenž by neznehodnocoval případnou vážnost tématu. Jedna z nejcennějších vlastností hraní si a her s pravidly je, že poskytují paralelní referenční rámec *„skutečného života“*, který lze zakusit bez *„skutečných životních“* následků. Mohou se nepřímo dotýkat aktuálně řešených otázek a veselí, ale také být poměrně vážné (Liebmann. M., s. 27,2005).

2.5 Teoretický průběh sezení

Obvyklý model sezení

Většina sezení má dle M. Liebmann podobný průběh:

- Úvod a „rozehřátí“: 10 – 30 minut.
- Činnost: 20 – 45 minut.
- Diskuse a zakončení skupiny: 30 – 45minut.

Pro komunitní skupiny a skupiny odborníků se hodí čas delší, a to jak pro činnosti, tak pro diskusi. Délka terapeutického procesu, tedy počet setkání v rámci arteterapeutické intervence, záleží na závažnosti problému a na způsobu, jak klient reaguje na terapii. Než začneme se skupinou pracovat, musíme si rozmyslet, zda se budeme chtít aktivně s nimi zapojit či nikoli. Pak také záleží na skupině, zda bude chtít. Proto je vhodné na začátku terapie zeptat se.

2.5.1 Zapojení arteterapeuta

Většina vedoucích a terapeutů se zapojuje do samotného malování či jiné aktivity, poněvadž cítí, že očekávají-li účast a otevřenost od ostatních, měli by jít sami příkladem. Tímto způsobem demonstrují, že i oni jsou členy skupiny spíše než nezúčastněnými pozorovateli. Je tu však řada rozumných důvodů proč se nezapojit: možnost soustředit se na přidělování materiálů členům skupiny, být jednotlivým členům individuálně k dispozici nebo se soustředit na pozorování, což se považuje za nejdůležitější úkol vedoucího. Každý vedoucí či terapeut se musí rozhodnout sám, a to na základě potřeb skupiny a své osobní filozofie. Jestliže se zapojí, musí se ujistit, že nebude natolik ponořen do své vlastní práce, aby se skupině přestal věnovat, což je koneckonců úkol číslo jedna.

To jak skupina začne, může ovlivnit celý její další vývoj. Proto se snažíme zajistit hřejivé, důvěrné prostředí, kde se lidé při odhalování osobních věcí cítí uvolněni.

2.5.2 Uvedení

Hlavním cílem zahajovací části skupinového sezení je stmelit lidi dohromady, pomoci jim „usadit se“ a uvolnit se před tím, než se vrhnou do nějaké zkušenosti, která pro ně může být nová, nesnadná nebo náročná. Pro navození dobré atmosféry lze udělat hodně už jen tím, jak členy skupiny přivítáte, ať už přijeli z daleka, či docházejí z instituce, kde se sezení

odehrává. Jestliže se lidé ještě neznají, je důležité věnovat určitý čas vzájemnému představování. Stejně jako sdělování jmen pomůže i krátká úvodní informace. Při tomto úvodním sezení je též potřeba vyjmenovat základní pravidla nebo přimět skupinu, aby se dohodla na určitých bodech, jako je kouření, přestávky, toalety, zapojení se, mluvení atd. Bude také nutné vysvětlit povahu dané činnosti, podstatu arteterapie či vlastní charakter této skupiny. Mohou se vám hodit některá z následujících vyjádření: nejde o vytvoření nádherného uměleckého díla, malovat tak, jako když jsme byly děti – spontánně, bádání na způsob otevřeného konce, není žádný *„správný“* způsob, jak věci provést, vyjádření našich pocitů za použití výtvarných materiálů, používat výtvarné umění osobitým způsobem, žádná zvláštní schopnost či neschopnost, neočekáváme kompletní tvrzení a dokončená díla – stačí náčrtky a poznámky, uvolněte se a používejte výtvarná média, jakkoli chcete.

Pochopitelně ne všechna tvrzení jsou vhodná pro všechny skupiny a bude potřeba z nich vybírat a přizpůsobit je té vaší. Pravděpodobně bude dobré zmínit se několika slovy o nabízených materiálech, zvláště nemají-li s nimi někteří ze skupiny zkušenost nebo s nimi pracovali před notným časem. Čím méně rozpaků lidé při práci s výtvarnými materiály cítí, o to více nebudou schopni svobodně a spontánně používat.

2.5.3 „Zahřívací“ aktivity

Jedná se buď o tělesnou aktivitu, nebo úvodní výtvarnou činnost. V již zaběhnuté skupině není třeba „zahřívací“ aktivity zařazovat pokaždé. Skupina se sejde, krátce pohovoří o tématu sezení a pak se každý pustí přímo do díla. To umožňují již dohodnutá „základní pravidla“ a způsob práce, které se staly samozřejmou součástí skupiny. Připojí-li se noví členové, tato „pravidla“ je nutné znovu vysvětlit. Čas od času bude zaběhnutá skupina potřebovat strávit nějaký čas diskusí, při které způsob své práce a základní pravidla přehodnotí a možná odsouhlasí jisté změny, budou-li se jevit jako vhodné.

Výběr činnosti a tématu závisí na tom, jestli pracujeme se skupinou, která se schází pravidelně, nebo jestli se skupina setká pouze jednou.

2.5.4 Činnost

Je to čas, kdy je obvykle každý absolutně ponořen do své práce. Jakákoli časová omezení mají být oznámena před začátkem. Sama činnost je skutečně důležitá. Nejde jen o čas potřebný k tomu, abyste dostali na papír něco, o čem lze diskutovat, nýbrž o chvíli, během níž převládne neverbální komunikace a lidé řeší věci skrze barvu, hlínu apod. Tento proces nelze adekvátně popsat slovy, a je proto důležité, aby vedoucí skupiny měli s tématem nejprve *vlastní zkušenost.* Existují určité skupiny, kde činnost může navodit užitečnou konverzaci, a ta by měla být podpořena. Například někteří dospívající, kteří obyčejně cítí velké rozpaky vyjádřit svůj názor se mohou „otevřít“ během skupinového malování nebo při práci s hlínou. Povzbuzující konverzace může být stejně důležitá také pro skupiny dospělých s mentálním postižením nebo starších lidí, kteří žijí ve svém prostředí, ale jednou týdně docházejí na výtvarné sezení. Zde je mluvení a navazování přátelství součástí cíle sezení. Pro některé lidi může být zahájení činnosti nepříjemné. Je potřeba nachystat materiál a vedoucí má být v této fázi nápomocen. Poté, má-li každý s čím pracovat a je-li usazen, přichází obvykle krátká chvíle váhání, během níž lidé sedí a přemýšlí o tom, co budou tvořit. Je to v pořádku a není třeba se tím znepokojovat. Příležitostně se však objeví jeden či dva lidé, kteří skutečně nevědí, jak dál. Může to být strašný pocit dívat se na prázdný arch papíru, zatímco všichni kolem si s námětem zdánlivě vědí rady. Tady je nutná pomoc terapeuta či vedoucího, snad nějakým jemným dotazováním, které pomůže dotyčnému vyjádřit pocit s daným tématem spojený. (Třeba je téma pro tohoto člověka z nějakých nepředvídatelných důvodů nevhodné a je třeba ho pro něj upravit či od něj upustit). Jsou-li zaraženi všichni, je pravděpodobné, že jim zadání tématu nebylo dostatečně jasné nebo jeho vysvětlování proběhlo příliš rychle. V takové situaci je jediným řešením celé zadání znovu zopakovat, možná nechat větší prostor pro skupinovou diskusi a nenechat skupinu trápit se. Lidé pracují různě rychle. Někteří se vrhnou na věc po hlavě a brzy končí, jiní mají tempo pomalé a přiměřené. Znamená to, že každý bude končit jinak. Můžeme si pomoci dvěma způsoby: ty rychlé můžeme vybídnout, aby se pustili během čekání do ještě jednoho obrázku nebo provedli

konstruktivní reflexi toho, co právě dokončili. Pomalejší členové skupiny nemusí svůj výtvor dokončovat (a většinou to nevadí), ale můžeme jim pomoci upozorněním na to, že se práce chýlí ke konci, aby se mohli rozhodnout pro to nejdůležitější.

Je někdy velmi zajímavé účastníky při malování sledovat a všímat si, do čeho vkládají největší úsilí, do čeho se pouštějí s větší nerozhodností, kde vyčkávají a zvažují. Nejste-li sami do činnosti zapojeni, pozorujte, co se děje kolem.

2.5.5 Diskuse

Pro diskusi je důležité prostor vhodně uspořádat. Je třeba, aby každý věděl, o čem se hovoří, přičemž oční kontakt každého s každým zároveň usnadňuje skupinovou kohezi. V některých skupinách se to daří tehdy, zůstávají-li účastníci na stejných pozicích jako při samotné aktivitě či stojí-li v případě skupinového projektu kolem dokončené práce. Některé skupiny mají to štěstí, že disponují jedním prostorem určeným pro činnost, který není třeba uklízet, a druhým pohodlným, relaxačním zázemím opatřeným křesly a kobercem. Všichni si tak mohou posedat do kruhu a zhotovené výtvory rozloží na zem doprostřed.

2.5.6 Skupinová práce

Práce v malých skupinách ideální je 6 až 12 členů.

Daný počet je důležitý pro zajištění následujících faktorů:

Členové jsou schopni zachovávat oční i slovní kontakt se všemi ostatními členy. Lze dosáhnout skupinové koheze. Každý člen má k dispozici určitý čas pro zapojení do diskuse. Je zde dostatek lidí k tomu, aby podpořili interakci a volný tok nápadů a zvládali úkoly skupiny.

Vedení diskuse o vytvořených dílech je celým dalším skupinovým sezením. Stručně popíši tři nejběžnější modely používané při skupinách, které jsou zaměřeny na osobní rozvoj, či při arteterapeutických skupinách. Je důležité, aby každému ze skupiny byl použitý model diskuse jasný.

- **na každého přijde řada**. Jde o nejběžnější způsob společného sdílení výsledků daného sezení a může být velmi přínosný. Podstatné

je rozhodnout se a říci, zda se vyjádření k vlastnímu výtvoru očekává od každého, nebo to není povinné. Terapeut či vedoucí se může zeptat, kdo by chtěl začít, a ostatní postupně pokračují kolem dokola. Nebo předchozí hovořící vybere následujícího, o slovo se mohou hlásit lidé též jednotlivě, když cítí vhodný okamžik. Zbude-li ke konci čas, může se rozpoutat obecná diskuse. Jedná-li se o velkou skupinu, zmínit každý obrázek zabere hodně času, ale je důležité to umožnit. Jestliže čas vyprší v momentě, kdy zbývá vyslechnout jednoho či dva členy skupiny, mohou tito diskusi vnímat jako „nedotaženou“. Je nutné, aby vedoucí společně se skupinou rozhodl, kolik času má každý člen k dispozici, a určit způsob, jakým se bude vymezený limit dodržovat. Někdy se stane, že ne všichni si přejí mít prostor stejně dlouhý, a časování se tím samo vyřeší, jindy je zapotřebí formálně poskytnout „každému pět minut“. Vedoucí může podpořit účast na skupině dotazováním se, co si myslí ostatní, takže ne veškerý výklad musí nutně vycházet pouze z jeho strany. Jestliže byl vedoucí sám do činnosti zapojen, bude se pravděpodobně očekávat i jeho komentář, pakliže čas vymezený na diskusi do té doby nevyprší. Tady se vedoucí nebo terapeut pouští na tenký led – být, či nebýt členem skupiny, odhalit něco o sobě samém a přitom skupinu nezatěžovat svými nejpalčivějšími problémy.

Existuje několik výhod postupu, kdy hovoří jeden po druhém:

- Pro lidi, kteří takto výtvarně ještě nepracovali, může být povídání o jejich obrázcích (jež mohou obsahovat velmi osobní sdělení) objevnou zkušeností. Přijde-li řada na každého, pomáhá to lidem uvědomovat si, že nejsou sami a že cílem skupiny je „prolomit ledy“. (Je však moudré respektovat ty členy skupiny, kteří se o svůj výtvor z jakýchkoli důvodů s ostatními dělit nechtějí).
- V nové skupině pomáhá společné sdílení jednotlivým členům vzájemně se skrze své obrázky poznat.
- V pokračující skupině pomáhá jistota strukturovaného sdílení lidem budovat důvěru a odhalovat se ve svých obrázcích nebo diskusi s větší odvahou.

- Jde o jeden ze způsobů, jak zajistit, že méně průbojnější členové skupiny také dostanou svůj prostor a jiní nebudou skupinové diskusi dominovat.
- Aspekt „rovnoměrného podílu“ této metody vyhovuje mnoha vrstevnickým a svépomocným skupinám.

Existují zde ovšem jisté nevýhody:

- Každý člověk bude mít k dispozici pouze velmi krátký čas (pokud nepůjde o velmi malou skupinu), což může být frustrující. Můžeme si pomoci tak, že rozdělíme skupinu do dvojic nebo podskupin.
- Diskuse se obyčejně těsně vztahuje k obrázkům, což ji někdy může činit povrchní.
- Strukturování diskuse se může jevit jako umělé, a to zamezuje výskytu některých „volně plynoucích“ skupinových interakcí.

- **Zaměřit se na jeden či dva obrázky**. Někteří vedoucí cítí, že metoda „každý popořadě“ je nepřirozená a vede k povrchnosti. Domnívají se, že lze více získat tehdy, když jeden či dva lidé mají k dispozici delší čas než ostatní nebo je celý diskusní prostor věnován pouze jednomu či dvěma obrázkům. Jedinci mohou být vybráni nebo se vyberou sami, protože cítí největší momentální potřebu. Ostatní můžeme zapojit dotazem, zda měli podobnou zkušenost. Zaměření se na jeden obrázek může někdy vést k hluboké diskusi, která velmi významně zapojuje všechny ve skupině.
- **Zaměřit se na skupinovou dynamiku**. Při tomto druhu diskuse je skupina jednoduše otevřená čemukoli, co se přihodí. Výsledkem může být povídání na obecné úrovni anebo verbální terapeutická skupina volně vycházející z obrázků pod vedením zkušeného terapeuta. Terapeut se zeptá, jestli by někdo chtěl mluvit o svém obrázku a pak čeká, co se bude dít. Ve volně plynoucí psychoterapeutické skupině je podporováno vyjadřování skutečných pocitů a konfliktů. Například rozčílí-li se člen skupiny, lze to chápat jako projekci pocitů vůči jeho rodičům nebo partnerovi. Je šance, že se takto podaří odhalit určité motivy, které možná přivedly lidi

do terapie. Členové skupiny jsou povzbuzováni, aby pomáhali ostatním a přispěli svými zkušenostmi. V tomto modelu diskuse jsou obrázky výchozím bodem. Mohou hrát v diskusi roli významnou nebo relativně malou a jen výjimečně zbude čas hlouběji se zaměřit na obrázky všech. Terapeuti v takovéto skupině potřebují značné zkušenosti, které lze získat výcvikem nebo při spoluvedení podobné skupiny s někým již zkušeným (Liebmann M., s 46, 2005).

2.5.7 Cíle skupinové arteterapie

Cíle jsou podřízeny situaci a potřebám klientů. Jinak se pracuje s dospělými, s dětmi, seniory, zdravými a mentálně či jinak postiženými lidmi. Obecné individuální cíle a obecné sociální cíle arteterapie. Podle M. Liebmann.

Obecné individuální cíle – Tvořivost a spontaneita

Budování důvěry, sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností. Zvyšování osobní autonomie a motivace, rozvoj jedince. Svoboda rozhodování, experimentování, ověřování nápadů. Vyjádření citů, emocí, konfliktů. Práce s fantazií a nevědomím. Vhled, uvědomování si sebe samých, reflexe. Třídění zkušeností vizuálně a snově. Relaxace.

Obecné sociální cíle

Uvědomování si, uznání a ocenění druhých. Spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti. Komunikace. Sdílení problémů, zkušeností a vhledů. Objevování univerzality zkušenosti, jedinečnosti jedince. Vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy. Společenská podpora a důvěra. Skupinová koheze. Objevování skupinových témat.

Tyto cíle se nemusí omezovat ani na lidi označované jako ti, kteří potřebují zvláštní pomoc. Jsou to lidské vlastnosti, o které v tom či onom momentě usilujeme všichni. Řada arteterapeutů vlastně vede dílny s podobným typem lidí v širší komunitě, kteří chtějí poznat své používán a rozšířit vlastní dovednosti.

2.5.8 Interpretace

Při práci se mohou objevovat symboly s množstvím podobných významů, ale musíme si dávat pozor, abychom se vyhnuli příliš jednoduchému odvozování významu z jednoho kontextu do druhého. Pochopitelně, čím rozsáhlejší zkušenosti vedoucí či terapeut má, tím je větší pravděpodobnost, že jeho odhad bude blíže skutečnosti. V jistém ohledu pracujeme všichni s interpretacemi. Nahlížíme svět různě a s různými očekáváními. Často to znamená, že naše interpretace konkrétní události nebo obrazu vypovídají stejně tak o nás a našem vztahovém rámci jako o věci, kterou držíme v ruce.

Interpretace je samozřejmě jakési minové pole, kde může vedoucí nadělat spoustu chyb. Nejdůležitější je, jak svůj obrázek vidí sám autor a co jím chtěl vyjádřit. Při jakékoli interpretaci je zapotřebí naší zdrženlivosti a přijetí ze strany příjemce.

2.5.9 Zakončení sezení

Řada sezení je podřízena časovému rozvrhu dané instituce a je důležité je ukončovat včas. Sezení je dobré zakončit v pozitivním duchu, třeba shrnujícím komentářem k průběhu sezení nebo poděkováním účastníkům za příchod. Někteří vedoucí či terapeuti rádi zařazují jakýsi závěrečný rituál nebo cvičení. V případě jednodenní nebo víkendové dílny je jednou z možností uzavřít setkání kolečkem dojmů, při kterém každý postupně vyjádří, řekněme: *„Co jsem během tohoto dne (víkendu) získal“* nebo *„Nejlepší na tomto dni (víkendu) bylo…“* atd. Za každé situace by ukončení sezení mělo přenést lidi zpět do „tady-a-teď“, aby mohli dál pokračovat ve svém běžném životě. Vedoucí by měl mít snahu se ujistit, že nikdo za sezení neodchází s žádnými problémy nebo obavami, které by jeho každodenní život narušovaly. Terapeut může též rozrušeného člověka po sezení navštívit. Ve veřejných skupinách to není tak jednoduché. Vedoucí může člověku poskytnout informace o jiných příležitostech, jak v řešení daného problému pokračovat, ale moudřejší je udržet skupinovou zkušenost na takové úrovni, která je únosná pro každého. Nakonec čeká skupinu úklid. Někdy nastane situace, kdy tento úkol zbude

na samotného vedoucího, ale často je pomoc s úklidem praktickou cestou k *„pomalému dosednutí*“ a návratu do *„běžného života*“. Zapojí-li se každý, jde současně o vyjádření skupinové koheze a navodí to dobrý pocit na závěr sezení. (Liebmann M., s. 49, 2005)

3 Arteterapie jako forma komunikace

V této poslední kapitole se zaměřím na praktickou část mé práce.

3.1 Cílová skupina

Skupina, se kterou jsem pracovala je složena z 8 členů zdravé populace (3 ženy a 5 mužů), z převážné části studující, ve věku v rozmezí 22 – 27 let. Musela jsem si proto uvědomit potřeby jednotlivých členů. Výhodou této skupiny bylo, že je už delší dobu znám (až na nově příchozí Lenku) a snažila jsem se vybrat takové metody arteterapie, aby vyhovovaly celé skupině. Pochopitelně to nebylo jednoduché ve skupině 8 členů zajistit, aby pracovali všichni a s chutí. Někdy se to zcela nezdařilo, ale na druhou stranu mi to napovědělo, jakou práci příště nedělat a posunulo nás to dále.

3.2 Cíl práce

Motto:

„Zapomínáme, že pouze v lidských vztazích máme naději na prožívání radosti. Shrnu-li ty vzpomínky, které ve mně zanechaly trvalou příchuť, spočítám-li bilanci těch hodin v mém životě, které měly svou opravdovou váhu, pak jistě najdu jen ty, které by mně žádné bohatství nemohlo zajistit. Opravdové poklady nelze koupit“.

Antoine. De Saint – Exupéry, francouzký letec a spisovatel (1900 - 1944)

Cílem mé práce bylo zařadit nově příchozího člena, Lenku, mezi nás, aby se s námi cítila dobře. Také prozkoumat vztahy a vazby ve skupině svých přátel, se záměrem získání nových společných zážitků, nahlédnutí do komunikace jednotlivých členů mezi sebou, určit kdo má jaké postavení ve skupině, kdo je dominantní nebo podřízenější. Zjistit dynamiku vztahů celé skupiny. Členy skupiny velmi dobře znám, proto jsem předpokládala, že se projeví rozdíly mezi jednotlivci, ale zároveň se budou mezi sebou doplňovat a vytvářet tím dojem sehrané skupiny.

3.3 Zvolené metody

Metody jsem zvolila výtvarné, pohybové a mluvený projev.

Nápady jsou čerpané převážně z knih: Skupinová arteterapie M. Liebmann, Základy arteterapie J. Šicková-Fabrici, v přesném znění, nebo jinak pozměněny, či doplněny. Také jsem použila některé z metod, které jsem sama zažila při arteterapii.

3.4 Plán práce

Pro uskutečnění mého záměru, byla nejdříve potřebná domluva se všemi členy skupiny. Jelikož převážná část je studující mimo domov a při svém studiu (bylo zrovna období zkoušek) nemají dostatek času, což respektuji, dohodli jsme se z těchto důvodů na víkendovém sezení. Pojali jsme to jako *„víkendové odreagování“*. Délku jednoho cvičení jsem předpokládala na 3 hodiny, ale vzhledem k tomu, že jich bylo 5 a pro všechna plánovaná cvičení byl určen pouze jeden víkend, musela jsem je vhodně rozdělit do dvou dnů. Zbývalo vyřešit otázku výběru vhodného prostoru. Po dlouhém přemýšlení mne napadlo: *„Proč nevyužít prostory, ve kterých bydlím?“* Tvořit budeme tedy v kuchyni, která slouží zároveň jako obývací pokoj. Pokoj sice není moc prostorný, ale výhodou je, že se zde celá parta často schází a tudíž převážná část toto prostředí důvěrněji zná. Je zde veškeré vybavení k tvorbě, hygieně, stolování i k diskusi. Bude to pro všechny zúčastněné nejpohodlnější i nejpohodovější. Na oba dny jsem si připravila igelit velkých rozměrů (při práci s barvami se natáhl na zem, aby skupina neměla obavy, že něco zašpiní), velké i menší archy papíru,papírové tácky, velkou mísu s pastelkami, fixami, kdo chtěl, mohl použít i rudku, křídy, vodové či tělové barvy. Také zde byly provazy různé barvy, nůžky a pokud někdo chtěl, mohl využít pro svoji činnost předměty doplňující prostory bytu. Fantazii se meze nekladly. V neposlední řadě jsem připravila jídlo a pití, abych zajistila fyzické potřeby všech členů.

3.4.1 Plán prvního dne

Dopolední sezení

I. Úvod – Úvodní slovo, přivítání, celkové naladění na víkendové sezení, předání základních informací o průběhu a pravidlech

II. „Zahřívací“ aktivita

- Vyberte si jednu pastelku a vybarvěte postavičku z předtištěného papíru, která se vám nejvíce podobá v tom, jak se cítíte.
- Z papíru A4 složíte harmoniku, u které pak první složenou část v ohybu odtrhnete. Můžete si pomoci jakkoli, ale je zakázáno použít druhou ruku.
- Vrtění končetinami – vrtíte nejprve jedním palcem, pak druhým, přidáváte prsty, ruce, nohy, celé tělo.

III. Činnost

- Namalujeme skupinový obraz s minimem informací (instrukcí). Malování je na velký arch papíru, kdy každý nakreslí nějaký obrázek, který pak popíše.
- Každý si vybere jeden obrázek, ke kterému něco dokreslí a přitom vypráví příběh.
- Diskuse.

IV. Zakončení sezení

- Zakončení první půlky dne a společný odchod na oběd.

Odpolední sezení

I. „Zahřívací“ aktivita

- Molekuly – skupina je v pochodu, až řeknu pokyn, tak se členové k sobě seskupí tou částí těla, kterou jsem řekla, např. zády k sobě, rukama k sobě, nohama k sobě, hlavami k sobě …
- Dokola – Navzájem si sdělíte několik informací (o sobě).
- Postupně si každý řekne několik slov nebo vět, které začínají následovně:
  - na cestě jsem si všiml (a) …,
  - tento týden se mi přihodila dobrá věc, a to …,
  - moc mě zajímá…

II. Činnost

- Uvědomění si sebe a vlastností našich kamarádů – na papírek napíšete ke každému jednu vlastnost, kterou s ním máte spojenou.
- Představte si, že jste v této sestavě ztroskotali na pustém ostrově. Jednotlivě dostanete papír, na který namalujte kdo kde bude a jakou činnost bude vykonávat.
- Diskuse.

III. Zakončení sezení

- Zakončení a shrnutí celého dne a společný odchod na zábavu.

3.4.2 Plán druhého dne

Dopolední sezení

I. „Zahřívací“ aktivita

- Plácání do zad - Postavíme se za sebe do řady a poplácáváme se po zádech, pak se otočíme a postup opakujeme.
- Pošli masku - Sedneme si do kruhu a jeden začne tím, že nasadí masku (nějaký výraz ve tváři) a pak rukama ji předá dál. Další si ji nasadí (daný výraz napodobí po svém) a opět pošle dál.

II. Činnost

- Namalujeme na papírový tác osobnost, která je v nás a se kterou se musíme smířit.
- Malujeme na tělo – namalujte si na obličej jací by chtěli být, nebo se tak cítit.
- Diskuse.

III. Zakončení sezení

- Společný odchod na oběd.

Odpolední sezení

I. „Zahřívací“ aktivita

- Rozjezdy – představte si, že jedete v autě a jedete, jak se vám chce. Někdo může rychleji, někdo pomaleji, záleží jen na vás. Představujte si jízdu mezi stromy, kolem luk, do zatáček, občas potkáte nějakou překážku…

- Myčka aut – naproti sobě si sednou dvě řady lidí a nechají mezi sebou uličku. Kdo je na začátku si sedne k začátku uličky, přirovná se k nějakému typu auta a řekne, co by toto auto potřebovalo. Pak jde po čtyřech prostředkem uličky a ostatní ho kartáčují, hladí, nebo umývají – záleží na tom co si řekne, že potřebuje.
- Diskuse.

II. Činnost

- Skupina se rozdělí na dvě poloviny a já pak vydám instrukci *„S použitím materiálů všech dostupných v místnosti postavte věž a pak ji pomyslně situujte do některé země, kde by se vám líbila*“.
- Diskuse – vyprávějte k čemu věž slouží a kdo v ní bydlí.

III. Zakončení sezení

Večerní sezení

I. „Zahřívací“ aktivita

- Přetlačování – Všichni se mezi sebou přetlačují.

II. Činnost

- Každý si vybere klubko provázku a hluboce se nadechne. Při výdechu odmotává z klubka provaz a při úplném vydechnutí odmotanou část odstřihne.
- Tímto provázkem, který jste si odmotali, omotejte své tělo tak, jak budete chtít.
- Konce provázků napojte na ostatní členy skupiny, až jsou všichni spojení dohromady.
- Diskuse.

III. Zakončení sezení

- Dýchání se světlem – Pohodlně si lehněte do kruhu, zhluboka dýchejte a uvědomujte si skupinu ležící do kruhu. Představte si kolem každého člověka světelnou zář… pozorujte, jak se světlo postupně spojuje do jediného kruhu… všimněte si, kam až se světlo šíří… zvolna ho následujte… představte si, že toto světlo vdechujete… světlo vám prostupuje až do hrudi… vlévá se do celého těla… uvědomujete si jej v každé části těla… světlo z vás nakonec vychází

prsty u nohou… cítíte světlo a teplo… vraťte se do svého známého „já“ a otevřete oči.

IV. Celkové zakončení – celkové zakončeni, shrnutí a hodnocení celou skupinou víkendové sezení.

3.5 První setkání

Motto:

„*Každá chvíle je novým začátkem“*

Dopolední sezení

I. Úvod – Úvodní slovo, přivítání, celkové naladění na víkendové sezení, předání základních informací o průběhu a pravidlech

Byla sobota dopoledne a já netrpělivě čekala na příchod všech kamarádů. V tom zazvonil zvonek. *„Už je to tu“.* Prvními příchozími byl můj bratr Tonda s přítelkyní Lenkou. Byla jsem mile překvapena, protože došli o hodinu dříve, než byl stanovený čas. Chtěli mi pomoci s přípravou, ale já již měla vše hotové. Zbývající čas byl tedy využit ke konverzaci, při níž jsem se příjemně odreagovala a zapomněla na nervozitu, která mne provázela už od časného rána. Cítila jsem velkou zodpovědnost. Nikdy jsem nic podobného nedělala a bála se, abych něco nepokazila. Poté, na stanovenou hodinu přišli: Eva s Lukášem, Milan a Martin. Jako poslední se dostavili Lucka s Honzou*. „Tak už jsme všichni a můžeme zahájit naše sezení“.* Hned v úvodu jsem skupinu přivítala, vysvětlila, co budeme dělat a s jakými pomůckami pracovat. Poté jsme si ujasnili pár pravidel. Také bylo důležité zeptat se, zda chtějí, abych se s nimi aktivně zapojila. Můj předpoklad, že budou chtít, protože jsem součástí party, se ukázal jako mylný. Ihned po vyřčení otázky Lukáš vykřikl: *„Ne!“* Ostatní členové skupiny se k tomu nevyjádřili a já se dál neptala a respektovala to. Sice mi Lukáš po čase řekl, že to byla legrace, ale v daném okamžiku mi to znělo jako jasná odpověď. Na jednu stranu jsem byla ráda, že budu moci pozorně sledovat a zapisovat dění při práci, ale na stranu druhou mne mrzelo, že budu ochuzena o poznatky toho, jak mne vidí ostatní členové party. Nedala jsem na sobě zklamání znát a pokračovala v ujasňování dalších náležitostí. Ještě jedna

důležitá otázka: „Mohu si vás při práci fotit?“ Celá skupina věděla, že jde o podklady pro mojí bakalářskou práci a tak souhlasila. Jen Lukáš vyřkl obavu: *„Doufám, že to nedáš číst lidem z našeho bydliště, aby se nám pak smáli“. „To bych si nedovolila“* ujišťovala jsem všechny přítomné. Pak jsme přešli k prvnímu zadání zahřívací aktivity, kterou jsem vybrala pro správné naladění celé skupiny.

II. „Zahřívací“ aktivita

Pocity

- Malování - Vyberte si jednu pastelku a vybarvěte postavičku z předtištěného papíru, která se vám nejvíce podobá v tom, jak se cítíte. (z hodin arteterapie, Terapie tancem A. Šustkové).
- Trhání - Z papíru A4 složíte harmoniku, u které pak první složenou část v ohybu odtrhnete. Můžete si pomoci jakkoli, ale je zakázáno použít druhou ruku. (vlastní metoda).
- Vrtění končetinami – Vrtíte nejprve jedním palcem, pak druhým, přidáváte prsty, ruce, nohy, celé tělo. (dle M. Liebmann, Skupinová arteterapie, s. 145, cv. 29).

Při první zahřívací aktivitě jsem byla zaskočena, jak se celá skupina vrhla na pastelky a jiné kreslící pomůcky. Skoro se předháněli, kdo u nich bude dříve. Milan jako jediný čekal, až se uvolní místo se slovy „*Tak se poperte, děcka“*

První vybarvený papír odevzdal Martin a další papíry se ke mně dostali sesbírané hromadně (viz příloha č. 1 Fotografie z prvního dne).

Martin – panáček, kterého vybarvil modře, stojí na vrcholu stromu a ruce má v bok (obrázek 1)

Další obrázky:

Lukáš – panáček sedí druhému za krkem, hlavu má vybarvenou oranžově a tělo černě, umístěn v pravé horní polovině. (obrázek 2).

Eva – panáček barvy oranžové, stojí na vrcholu a ruce má v bok (obrázek 3).

Honza – panáček sedící těsně pod vrcholem, přidržuje se stromu a mává, je dvoubarevný, kdy hlava až po pas je oranžové barvy a nohy má zelené (obrázek 4).

Lucka – zde jsou vybarvení oranžovou barvou panáčci dva, objímající se, sedí na pravé straně v půli stromu (obr. 5).

Tonda – panáček umístěn v pravém dolním rohu, zelené barvy, jak skáče na provaze. (obrázek 6).

Lenka – zelený panáček, stojící uprostřed stromu na římse s roztaženýma rukama (obrázek 7).

Milan – zelený panáček v pravém dolním rohu skákající na provazu a při tom křičí weeee (obrázek 8).

Tuto aktivitu jsem dala na úplný začátek sezení, abych se dozvěděla, jak se jednotlivci cítí. Potěšilo mne, že se všichni panáčci usmívají. Papíry jsem uschovala a pokračovala dále. Po rozdání papírů velikosti A4, byl úkol složit z tohoto papíru harmoniku. Nejprve na mě všichni nechápavě koukali, ale v zápětí se plynule pustili do práce. (viz příloha č. 1 Fotografie z prvního dne) Při pozorování skupiny mi neušlo, jak většina kamarádů po sobě pokukuje. Zdálo se, že se ujišťují, pracují- li dobře. Zazněl i dotaz od Tondy: *„Jaký na to máme časový limit?“* Čas byl neomezený. Ti, co měli hotovo, dokonce vyzvídali, co s tím budeme dále dělat. Zadala jsem tedy novou instrukci. Tu část, která je po první sklad odtrhnete. Můžete si pomoci, jak chcete, ale bez pomoci druhé ruky. Většina přátel se snažila utrhnout část papíru samostatně. Mnohdy se nedařilo, ale to je od trhání neodradilo. Papír si přidržovali různě, například přitisknutím kolen k sobě, šlapkou u nohy dokonce došlo i na zuby. Někteří podváděli, ale já dělala, že nic nevidím. Jediný Milan poprosil Evu sedící vedle něj, aby mu papír přidržela. Po nezdárném utržení si vzal papír zpět a snažil se ho utrhnout sám. Tuto metodu jsem zvolila pro zjištění, zda kamarádi pracují raději samostatně, nebo spolupracují. Také kvůli uvědomění si, že v životě jsou kladeny různé překážky, se kterými se musíme *„porvat“*. Ne vždy se nám daří a pokud ne, může to být někdy i humorné, když máme kolem sebe přátelé, na které je možno obrátit se a poprosit o pomoc. Aktivita se ukázala

jako velmi zábavná a celou skupinu rozveselila, což přispělo ke zlepšení atmosféry. Složenou harmoniku s útržky jsme odložili a šlo se na poslední *„zahřívačku*“ a to vrtění končetinami. Vzhledem k následující výtvarné činnosti, bylo potřeba rozhýbat a uvolnit ruce i celé tělo, což se povedlo.

III. Činnost

Skupinový obraz

- Namalujeme skupinový obraz s minimem informací (instrukcí). Malování je na velký arch papíru, kdy každý nakreslí nějaký obrázek, který pak popíše. (dle M. Liebmann, Skupinová arteterapie, s. 216, cvičení 240).
- Každý si vybere jeden obrázek, ke kterému něco dokreslí a přitom vypráví příběh.
- Diskuse.

Zpočátku se mi zdál úkol jednoduchý. Skupinový obraz s minimem informací se zdál jako skvělý nápad pro začátek, kdy si každý namaluje, co bude chtít. Je to nenásilná forma činnosti, kdy účastníci sdělí mezi sebe mnoho informací, aniž by si to uvědomovali. Podala jsem do středu velký arch papíru a Lukáš, Honza a Lucka. se hned vrhali pro pastelky. Milan reagoval okřiknutím: „*Ještě počkejte na instrukce, ne“*. Zadání instrukce znělo: „Namalujte každý na společný arch papíru nějaký obrázek, který pak popíšete“. Jen co jsem to dořekla, Lukáš se ptal, co má kreslit. Zopakovala jsem tedy zadání. Někteří se dlouze rozmýšleli a Martin se dokonce zeptal, jestli když nechce kreslit, tak nemusí. Odpověděla jsem slovy *„Jak chceš, je to jen na Tobě“* Tonda navrhl potření chodidel všech kamarádů barvou a potisknout s nimi celý papír. Tento nápad se neujal a každý kreslil svůj vlastní obrázek. Martin se přece jen rozhodl, že přispěje svojí tvorbou. Byl jako vždy s prací první hotov a pak vydržel nečinně sedět a koukat, jak ostatní se zápalem malují. Milan se při kresbě přiblížil k obrázku Lukáše, který se bránil slovy *„Nemaluj mi do toho“* Nakonec prohlásil, že potřebuje gumu. Ujistila jsem ho, že při kresbě nezáleží, jak vypadá, ale co vyjadřuje (Lukáš studuje Vysoké učení technické). Asi po 15 minutách bylo dokresleno a jednotlivě se sdělovaly informace, co který obrázek představuje.

(viz příloha č. 1 Fotografie z prvního dne) První informace podal Martin, který řekl, že namaloval, co řekl Milan a to je všechno, co by k tomu chtěl říct. Dodávám, že na obrázku byl barevný nápis Šárka a u něj ženská postava s velkými naďry. Další byla Eva a namalovala stáj, koně, krávu a jízdárnu. Pokračovala Lucka. popisem svého psa, který je ještě malé štěně a dává pac, protože ho vychovává a učí poslouchat. Honza namaloval auto, strom a slunko a odůvodnil to větou, že nic jiného neumí. Lukáš kreslil dům, rybník, les, zahradu a sebe s Evou. Milan popisoval plot, za kterým se skrýval zloděj, který přes něj lezl. Pokračoval vysvětlením, že v dětství mu jeho děda na sádru nakreslil tento obrázek a to je prý jediný obrázek, co umí namalovat. Komentoval to slovy *„takový podpis trochu“.* Další byla Lenka a namalovala ostrov s palmou a zapadající slunko, protože je to jediný obrázek, který umí namalovat a také si ho maluje ve škole, když se nudí. Poslední mluvil Tonda a začal slovy „*já neumím malovat, tak sem namaloval tohle to no - ptáčky jak lítají, vycházející sluníčko, stromečky jako les, baráček, ale nejsem v něm, vodičku jako moře a skálu*“. Ve většině případů vyjadřoval obrázek něco z života dotyčného, co má rád, nebo co by si přál. Často se tu objevovala příroda. Byla jsem velmi zvědavá, jak bude práce pokračovat. Nikdo nevěděl o pokračování, které následovalo. Při tomto zadání jsem pozorně sledovala chování všech přátel. Instrukce zněla: „*Každý si vybere jeden obrázek, je jedno jaký a k němu dokreslí cokoli, k němuž vypráví příběh“*. Čekala jsem ozvu, že někteří nebudou chtít, aby do jejich tvorby kdokoli jiný zasahoval. K mému překvapení se tak nestalo. První chtěl jít Lukáš. Kreslil k obrázku Milana a přitom vyprávěl příběh o sousedce s obrovskými ňadry, její soused byl Milan, který stál za plotem a sousedku „*šmíroval*“. V dalším malování s příběhem pokračovala Lucka, k obrázku Lenky namalovala dvě postavy, které představovali ji a Honzu. Vybrala si to z důvodu, že ještě nikdy nebyla u moře a chtěla by se k němu podívat. Pokračoval Milan a k obrázku auta od Honzy domaloval výfuk, aby mu auto nevybuchlo. Tonda zase k tomu samému obrázku od Honzy domaloval řidiče. Honza domalovával k pejskovi Lucky piškot napíchnutý na klacek, protože měl zážitek z téhož dne, že pes nechtěl chodit, napíchl proto piškot na klacek a běhal před ním. Lenka domalovávala do Tondy obrázku lodičku, jako že v tom domečku žije rybář. Martin domalovával jako poslední do Evina

obrázku studnu, aby měla zvířata z čeho pít. Po tomto cvičení jsem si uvědomovala úskalí kresby. Skoro každý tvrdil, že neumí kreslit a já je nechtěla nutit. Ale samotnou mě překvapilo, že i přes tato tvrzení maloval úplně každý. Nejzajímavější bylo poslouchat příběhy, které vznikaly při samotném tvoření. Některé byli až dojemné, jiné praktické ale i k pobavení. Diskuse, která následovala, byla velmi poučná. Vehnala přítomným myšlenku, že není vždy vše tak, jak to vidí a cítí jen jeden, ale kdykoli se to může změnit v úplně jiný obraz či pocit. A jak jedna osoba ve skupině prohlásila *„Změna je život“.*

Následovalo zakončení sezení.

IV. Zakončení sezení

- Zakončení první půlky dne a společný odchod na oběd.

Sezení trvalo zhruba 3 hodiny. I když nás byl větší počet, nechtěla jsem kamarády časově omezovat a vytvářet v nich pocit nátlaku. Všichni měli dostatečný prostor a možnost k vyjádření. Ještě před odchodem na oběd celá skupina kladně hodnotila absolvované sezení a bylo vidět, jak se těší na další, které následovalo ihned po příchodu z oběda.

Dohodnutý čas na oběd byl hodinu, po něm se pokračovalo.

Odpolední sezení

I. ,, Zahřívací‘‘ aktivita

- Molekuly – skupina je v pochodu, až řeknu pokyn, členové se k sobě seskupí částí těla, kterou jsem řekla, např. zády k sobě, rukama k sobě, nohama k sobě, hlavami k sobě (z hodin arteterapie, Terapie tancem A. Šustkové).
- Dokola – Navzájem si sdělíte několik informací o sobě. Postupně si každý řekne několik slov nebo vět, které začínají následovně:
  - na cestě jsem si všiml (a)…,
  - tento týden se mi přihodila dobrá věc, a to …,
  - moc mě zajímá …,

  (dle M. Liebmann, Skupinová arteterapie, s. 142 cvičení 4).

První zahřívací aktivita „Molekuly“ se zdála po obědové pause docela náročná. Byl to čas, kdy skupina byla v útlumu, proto jsem vybrala toto cvičení, abych ji rozhýbala. Nejprve se zdráhali, ale nakonec je to očividně bavilo (viz příloha č. 2 Fotografie z prvního dne). Při druhém cvičení „Dokola“ mě Martin překvapil otázkou, zda může říct všem přítomným stejnou informaci. Nevěděla jsem, jak reagovat a odpověděla mu, že je to jeho volba a nechám to na něm. Ostatní se dlouze rozmýšleli a moc se jim do sdělování informací nechtělo. Po dlouhém váhání začala Eva, čímž povzbudila ostatní. Později jsem si všimla, že sdělování probíhá jen v párech. Pro upřesnění připisuji, kdo ke komu patří: Tonda k Lence, Lukáš k Evě, Honza k Lucce a Martin s Milanem jsou nezadaní. Zopakovala jsem tedy zadání, po němž celé skupině došlo, co se od nich očekává. Chodili dokolečka a komunikovali se všemi kamarády. Velmi mě to uspokojilo, protože k další činnosti byla potřebná *„mluvnost“.*

II. Činnost

- Uvědomění si sebe a vlastností našich kamarádů – na papírek napíšete ke každému jednu vlastnost.
- Představte si, že jste v této sestavě ztroskotali na pustém ostrově. Jednotlivě dostanete papír na který namalujte kdo kde bude, a jakou činnost bude vykonávat.
- Diskuse.

Nechala jsem skupinu přemýšlet o vlastnostech svých kamarádů a přitom pozorovala jejich chování a gesta. Jednotlivě měli napsat ke každému jednu vlastnost, která se jim u dotyčného líbí. Připadalo mi jednodušší vymýšlet vlastnost ostatním, než sami sobě, ale i tak to bylo velmi těžké. Lukáš byl tak zamyšlený, že vůbec nevnímal okolí a pak se probral a prohlásil: *„Já přemýšlím, sobota večer a mě se hulí z hlavy“* Tonda byl rozladěn, protože nevěděl, co má psát a chtěl počkat tři roky, až se skupina mezi sebou ještě blíže pozná. V této chvíli jsem byla velmi ráda, že ve skupině mám Milana, kterého Tonda bere jako nejlepšího kamaráda a je pro něj jako vzor a autorita. Milan totiž ihned reagoval slovy *„Improvizuj!“* V ten moment Tonda přestal odporovat a začal psát,

což mi připadalo skvělé. Ale po přečtení jeho sepsaných vlastností ke všem členům party, už mi to tak skvělé nepřipadalo. Napsal totiž ke každému kamarádu „Chlastá“ jediné Lence, se kterou tvoří pár napsal: *„Na Leničce se mi líbí úplně všechno*“. Pro sebe jsem si později sestavila seznam všech vyřčených vlastností (viz příloha č. 2 Fotografie z prvního dne). Jistě každý pochopí, že mne to zklamalo. Připadalo mi to od některých kamarádů *„odfláknuté“,* proto jsem raději pokračovala druhým zadáním o ztroskotání na pustém ostrově. Tato činnost byla náročnější nejen z pohledu kreslení, ale i přemýšlení. Dlouhou dobu bylo hrobové ticho. Tonda si dokonce při kreslení lehl do chodby, aby nebyl rušen. Když byli všichni členové s prací hotovi, postoupilo se k objasnění významu všech obrázků. Vůbec mne nepřekvapilo, jak si byli některé obrázky podobné. Jde vidět, že se kamarádi více znají a kreslili si mezi sebou i stejné role (viz příloha č. 2 Fotografie z prvního dne). Například Martin byl většinou namalován sedící (dokonce i u ohně seděl), nebo ležící. Eva byla malována v pozicích jak vaří, a s koněm. Honza na většině obrázků stavěl obydlí nebo dokonce letadlo. Milan měl u sebe skoro vždy počítač, také se objevil jako DJ a pouštěl hudbu. Ostatní členové na ostrově jen tak polehávali, nebo postávali a občas se objevily páry spolu (viz příloha Fotografie z prvního dne: Martin obrázek 1, Lukáš obrázek 2, Eva obrázek 3, Honza obrázek 4, Lucka obrázek 5, Tonda obrázek 6, Lenka obrázek 7, Milan obrázek 8). Zajímavé byly tři kresby Evy, Lukáše a Milana, kdy na obrázku popsali nejen kdo je kdo, ale napsali i popis činností. První kresba, co mne zaujala byl ostrov Tondy, kde nakreslil páry blízko sebe, ale Lenku od sebe namaloval dál s tyčí v ruce. Když sem se ptala k čemu ji má, odpověděl, že pokud budou na ostrově spolu dlouho, poleze jí tak na nervy, že ho pak tou tyčí utluče. Tento výklad nás velmi pobavil. Poté jsem si všimla obrázku Evy, kdy sama sebe ztvárnila jako topící se v moři a kolem ní plaval žralok. Nejvíc mne, ale zaujal obrázek Milana. Lišil se od ostatních, protože místo na ostrově plula celá parta na velké želvě. Také jako jediný měl u postav nakreslené bubliny a v nich text, co říkají – většinou výkřiky a příkazy.

III. Zakončení sezení

- Zakončení a shrnutí celého dne a společný odchod na zábavu.

Po rozebrání a prodiskutování všech obrázků jsme na závěr sezení shrnuli zážitky a pocity z celého dne. Celá skupina mi pomohla s úklidem a poté, jelikož v nedaleké vesnici pořádali zábavu, jsme se společně vydali náš den plný dojmů zakončit hudbou a tancem.

3.6 Druhé setkání

Dopolední sezení

I. ,, Zahřívací‘‘ aktivita

- Plácání do zad - Postavíme se za sebe do řady a poplácáváme se po zádech, pak se otočíme a postup opakujeme. (dle M. Liebmann, Skupinová arteterapie, s. 143, cvičení 12).
- Pošli masku - Sedneme si do kruhu a jeden začne tím, že nasadí masku (nějaký výraz ve tváři) a pak rukama ji předá dál. Další si ji nasadí (daný výraz napodobí po svém) a opět pošle dál. (dle M. Liebmann, Skupinová arteterapie, s. 144, cvičení 15).

Plácání do zad se mi zdálo jako skvělé na zahřátí a uvolnění celé skupiny. Po zaujmutí místa v řadě všech kamarádů jsem si všimla, jejich postavení a pořadí. Ve většině případů si stoupli k sobě ti, kteří společně tráví více času (viz příloha č. 3 Fotografie z druhého dne). První místo v řadě zaujímal Milan stojící čelem ke mně. Těsně za ním se postavil Martin, který zná Milana již od malička, chodí spolu do stejné třídy a dokonce spolu přes týden bydlí. Třetí v řadě stál Lukáš. Jeho postavení vyplynulo spíše z pořadí příchodu. V závěsu je Honza, který řadí Lukáše mezi své nejlepší přátele. Lucky zařazení za Honzu bylo zcela jasné, protože jsou pár. Eva se postavila za Lucku, protože si s ní nejvíce rozumí. Dále byla Lenka. Stoupla si za Evu, jelikož z ženské populace patří mezi jí nejčastěji viděné. Jako poslední stál Tonda, který se snaží co nejvíce trávit čas s Lenkou a proto si vybral místo u ní. Jakmile se skupina určitou dobu poplácávala, oznámila jsem změnu otočení na druhou stranu. Všem se to zdálo jako velmi zábavné a hned po ránu, se usmívali, byli rozproudění a plní energie. Následovalo cvičení Pošli masku, kdy si skupina sedla do kruhu a po zadání instrukcí Eva zahájila předání svého výrazu obličeje. Skupině dělalo velké problémy vydržet bez mluvení a celé cvičení pojali spíše v legraci,

kdy se po celou dobu smáli. Toto cvičení mělo kamarády naladit na následující činnost.

II. Činnost

- Namalujeme na papírový tác osobnost, která je v nás a se kterou se musíme smířit (z hodin arteterapie).
- Malujeme na tělo – namalujte si na obličej jací by chtěli být, nebo se tak cítit (z hodin arteterapie).
- Diskuse.

Musím přiznat, že tato obě cvičení nedopadla nejlépe. Malováním osobnosti, která je v nás a musíme se s ní smířit, jsem chtěla zjistit informace, jak se kdo a s čím vyrovnává. Poté, kdo by chtěl, mohl tác zahodit. Jenže jen 4 kamarádi byli ochotní na tác malovat. Snažila jsem se vysvětlit podstatu cvičení, ale marně. Proto toto cvičení dělali jen Martin, Lenka, Milan a nakonec Tonda, který do tácku udělal pouze dírky na oči a pusu (viz příloha č. 3 Fotografie z druhého dne, obrázky č. 1, 2, 3, 4) Tím, že nechtěli pracovat všichni společně, jsem se rozhodla, že sezení pojmu jinak. Zeptala jsem se zbývajících kamarádů, zda by si tedy nechtěli pomalovat barvami na tělo obličej. Tato kresba bude vyjadřovat, jak byste se chtěli cítit. Překvapivě souhlasili. Pak tedy půl skupiny dělalo kresbu na tác, kde tvořil Martin, Milan, Lenka, Tonda a půl skupiny Lukáš, Eva, Honza, Lucka. (viz příloha č. 3 Fotografie z druhého dne, obrázky 5, 6, 7, 8) malovalo na obličej. Ještě jsem se zeptala skupinky malující na tácky, jestli nechtějí zkusit tělové barvy a přidat se k druhé půlce. Odpověď byla jasná *„Ne“.* Nejprve jsem z toho byla rozhozena, ale pak jsem dospěla k názoru, že každý máme jiné potřeby a chuť dělat různé věci. Až všichni domalovali, započala diskuse o tom, co cítili při malování. Víc jsem s nimi obrázky nerozebírala. Většinou šlo vycítit z kresby, co měla daná maska vyjádřit.

III. Zakončení sezení

- Společný odchod na oběd.

Společně jsme ukončili sezení, a odešli na oběd. Obědová pauza byla stejná jak v předešlém dni a to hodinu. Při zakončení tohoto sezení, jsem měla nepopsatelně zvláštní pocity.

Odpolední sezení

I. „Zahřívací“ aktivita

- Rozjezdy – představte si, že jedete v autě a jedete, jak se vám chce. Někdo může rychleji, někdo pomaleji, záleží jen na vás. Představujte si jízdu mezi stromy, kolem luk, do zatáček, občas potkáte nějakou překážku…(z hodin arteterapie, Terapie tancem A. Šustkové).
- Myčka aut – naproti sobě si sednou dvě řady lidí a nechají mezi sebou uličku. Kdo je na začátku si sedne k začátku uličky, přirovná se k nějakému typu auta a řekne, co by toto auto potřebovalo. Pak jde po čtyřech prostředkem uličky a ostatní ho kartáčují, hladí, nebo umývají – záleží na tom co si řekne, že potřebuje (z hodin arteterapie, Terapie tancem A. Šustkové).
- Diskuse.

Z oběda přišla skupina odpočatá a hned jsme se pustili do „rozjezdů“ Zadání znělo: Představte si, že jedete autem, chvíli můžete jet pomaleji, pak zase rychleji záleží jen na vás, jak se vám chce. Představujte si jízdu mezi stromy, kolem luk, do zatáček, občas potkáte nějakou překážku. Jen jsem to dořekla, nastalo něco neuvěřitelného. Všichni vyluzovali zvuky, jako brrrrm, hen hééén, tutůůů, a jezdili po pokoji ve svých vymyšlených vozítkách. Byl to krásný pohled a pocit sledovat, jak se všichni předhánějí, zastavují, troubí atd. Skupina vypadala velmi sehraně.

Po té se přistoupilo k další „zahřívače“ a tou byla „Myčka“ Zadání: utvoříte dvě řady a mezi sebou necháte uličku. Kdo je na začátku si sedne na kraj uličky, přirovná se k nějakému typu auta a řekne, co by toto auto potřebovalo. Pak jde po čtyřech prostředkem uličky a ostatní ho kartáčují, hladí, nebo umývají – záleží na tom co si řekne, že potřebuje (viz příloha Fotografie z druhého dne). První z řady byl Martin. Oznámil nám, že je úplně nové Lamborghini diablo, má nový lak a nechce vůbec nic, proto na něj nikdo nesahal. Tonda chtěl, ale Martin ho okřikl, a prolezl uličkou neuvěřitelnou rychlostí. Další byl Lukáš, který představoval tank a chtěl vydrbat pásy. Celá skupina se snažila Lukáše poplácávat, ale asi se mu to zdálo málo, protože na ně křičel*: „Drbejte, ať jsem čistej!“.* Pokračoval Milan, který byl velké auto

co jezdí Dragster derby, byl hrozně od krve a potřeboval umýt. Uličkou lezl pomalu a z mého pohledu to vypadalo, že ho kamarádi umyli dostatečně. Po něm šla Eva, která představovala Mazdu dvojkovou, která píchla kolo. Prolezla uličku velmi rychle. Následovala Lenka. Byla trošičku zaprášené nové Audi. Při prolézání uličkou se na ní celá skupina vrhla a jemně ji umývali. Další v řadě byla Lucka. Představovala Peugeot 306, který potřebuje umýt okna. Překvapilo mě, že jí skupina moc nepoplácávala. Na řadu se dostal Tonda, jeho auto bylo růžové, ženského rodu a chtělo pohládnout, protože se mu stýská po pohlazení. Třikrát po sobě řekl *„prosím*“ a dodal *„smutně koukám*“. Prolézal uličkou velmi pomalu a skupina ho spíše hladila. Poslední šel Honza, a představoval červené auto, co stálo pod stromem a měl pokálenou střechu. Hodně členů ze skupiny na něj nechtělo při prolézání uličkou sahat, ale nakonec ho také poplácali.

Při tomto cvičení jsem si nejen já uvědomila, jak málo stačí při mluveném projevu, aby si k vám ostatní vytvořili sympatie nebo dokonce odpor.

II. Činnost

- Stavba věží - Skupina se rozdělí na dvě poloviny a já pak vydám instrukci „S použitím materiálů všech dostupných v místnosti postavte věž a pak ji pomyslně situujte do některé země, kde by se vám líbila“ (dle J. Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, s. 154).
- Diskuse – vyprávějte k čemu věž slouží, a kdo v ní bydlí.

A teď postavíme věž! Rozdělte se na dvě skupiny a každá postaví s použitím všech dostupných materiálů v místnosti věž. Jak jsem očekávala, jednu skupinku utvořili Lukáš, Eva, Honza, Lucka a druhou skupinku tvořil Tonda, Lenka, Martin a Milan. Chtěla jsem si ověřit, zda se mé předpoklady potvrdí. Je mi známo, že v této sestavě se vídají kamarádi častěji. Proto také to rozdělení. Skupinky dlouze přemýšlely a nakonec se pustili do tvoření věže z vlastních těl. První skupinka ve složení Lukáš, Eva, Honza, Lucka sestavili věž z celých svých těl a různě si na sebe vylezli (viz příloha č. 4 Fotografie z druhého dne, obrázek 1). Druhá skupinka složena z Tondy, Lenky, Martina a Milana natáhli ruce a utvořili věž poskládáním rukou

na sebe (viz příloha č. 4 Fotografie z druhého dne, obrázek 2). Nakonec se pochválili, jak jsou sehraní. Po postavení věže obou skupinek, následovalo doplnění cvičení. Doplnila jsem úkol. Přemýšlejte, do jaké země a kam věž pomyslně situujete *„kde by se vám líbila“*

Přemýšleli dlouze, ale stálo to za to. Zeptala jsem se znovu otázkou: *„Kam byste věž dali?“* Tonda okamžitě reagoval slovy *„Všem na oko“* Místa byla různá např. Afrika, Dánsko. Poté zazněla slova: pokojík, hospoda, internet. Okamžitě jsem reagovala a zopakovala, že věž má být umístěna do nějaké země. Opět mě překvapil Tonda, když se zápalem vykřikoval, že je to diskriminace a nespravedlnost, když dají tu skvělou věž do jediné země. Někteří kamarádi ve skupinkách se dokonce dohadovali, které místo vyhraje. Lenka, která byla ve skupince samých mužů, chtěla věž postavit do Vídně. Myslela jsem, že výběr přenechají pánové na ní, ale to byl omyl. Tonda totiž reagoval slovy *„nemůžeš rozhodovat za ostatní, jsme tým a musíme se domluvit, tudíž politicky, ekonomicky a diplomaticky se domluvíme“.* A domlouvali se hodně nahlas. Nakonec se shodli a věž postavili do Mezinárodních vod, kde se prý může dělat cokoli, protože tam neplatí žádné zákony. Bydlet v ní nebude nikdo, protože se v ní budou pořádat *„pařby“.* V druhé skupince to bylo klidnější, a měli rozhodnuto vcelku brzy. Věž umístili do Bolívie, kde budou bydlet oni. Diskuse trvala opravdu velmi dlouhou dobu. Vůbec jsem to nečekala. Nakonec se skupina všech kamarádů dohodla, že postaví ještě jednu věž, která bude nejodolnější, nejpevnější, umístí jí tady u nás v Novém Městě a bydlet v ní bude celá parta. Mně osobně to velmi dojalo. Při diskusi jsme došli k poznatku, že rozdělením na dvě části byla parta oslabena, a bude lepší ji vícekrát nerozdělovat.

III. Zakončení sezení

Po zakončení jsme si dali půlhodinovou pauzu na občerstvení. Někteří při něm vyzvídali, co budeme ještě dále dělat. Myslela jsem, že budu muset tímto předešlým cvičením končit, protože budou všichni unavení. Ale projevovali zájem o další sezení, proto jsem s nimi dodělala, co bylo v plánu.

Večerní sezení

I. „Zahřívací“ aktivita

- Přetlačovaná – Všichni se mezi sebou přetlačují (dle M. Liebmann, Skupinová arteterapie, str. 144, cvičení 17).

K večeru již byla skupina mírně unavenější, ale nedávala to na sobě znát. Ještě chvíli jsem ji potřebovala mít aktivní, proto jsem zvolila hru na přetlačovanou. Po zadané instrukci všichni nehybně stáli a nevěřícně koukali. Najednou se ozval jásot a v zápětí se Milan zeptal, jaký to má smysl a čeho tím chci docílit. Vysvětlila jsem tedy všem, že to je cvičení na rozhýbání. Ihned se celá skupina začala přetlačovat s takovou vervou, že mi odstrčili sedačku o půl metru dál než stála původně. Celou skupinu toto cvičení velmi bavilo a nechtěli přestat. Počítala jsem, že při této hře se brzy unaví a po té budou další činnosti lépe proveditelné.

II. Činnost

- Každý si vybere klubko provázku a hluboce se nadechne. Při výdechu odmotává z klubka provaz a při úplném vydechnutí odmotanou část odstřihne.
- Tímto provázkem, který jste si odmotali, omotejte své tělo tak, jak budete chtít.
- Konce provázků napojte na ostatní členy skupiny, až jsou všichni spojení dohromady.
- Diskuse.

V igelitovém sáčku byla připravena klubka provazů různých barev, které si přátelé mezi sebou rozebrali. Instrukce zněla zhluboka se nadechnout a při výdechu odmotávat provázek až do úplného vydechnutí. Pak tu odmotanou část odstříhnout a s ní se omotat. Zadání bylo stručné a jasné. Všichni ihned pochopili, co se po nich chce. Postupně se každý sám omotal a čekal, co se bude dít (viz příloha č. 5 Fotografie z druhého dne). Jak měli všichni hotovo, doplnila jsem instrukci. Konce provázků přivažte ke konci provázku druhého kamaráda, až utvoříte dohromady kruh, v němž budete všichni svázaní. Napojování všechny moc bavilo. Když stáli hromadně v kruhu svázaní, nechala jsem je tak chvíli stát (viz příloha č. 5.

Fotografie z druhého dne), aby si tu chvíli propojení pěkně prožili. Všimla jsem si ve tvářích kamarádů úsměvů a poté se zeptala, jak se skupina cítí. Odpovědi zněly: *„Super, dobře*“. Všem to bylo velmi příjemné a moc se jim to líbilo. Toto cvičení je naladilo na vnímání skupiny, jako celku, což bylo vhodné pro zakončující imaginaci.

III. Zakončení sezení

Zakončující Imaginace

- Dýchání se světlem – Pohodlně si lehněte do kruhu, zhluboka dýchejte a uvědomujte si skupinu ležící do kruhu. Představte si kolem každého člověka světelnou zář… pozorujte, jak se světlo postupně spojuje do jediného kruhu… všimněte si, kam až se světlo šíří… zvolna ho následujte… představte si, že toto světlo vdechujete… světlo vám prostupuje až do hrudi… vlévá se do celého těla… uvědomujete si jej v každé části těla… světlo z vás nakonec vychází prsty u nohou… cítíte světlo a teplo… můžeme vnitřně poděkovat sami sobě za odvahu a otevřenost a ostatním za možnost sdílení…za prožitou blízkost i radost…vraťte se do svého známého *„já“* a otevřete oči. (dle M. Liebmann, str. 248, cvičení 339).

Skupinu jsem vyzvala, aby si ulehla na zem do kruhu, tak jak je komu příjemné a vnímali hudbu (Mike Oldfield - Lake Constance), při níž jsou oči zavřené a do toho četla text.

Dýchání se světlem mi připadalo výborné k závěrečnému zakončení celého víkendového setkání a mělo navodit závěrečné procítění a ztišení (viz příloha č. 5 Fotografie z druhého dne).

Po této technice se již o ní nemluvilo a následovalo celkové zakončení v podobě shrnutí všech setkání.

IV. Celkové zakončení – celkové zakončeni, shrnutí a hodnocení celé skupiny víkendové sezení.

Celkově všichni ze skupiny odpověděli, že toto víkendové sezení pro ně bylo velmi přínosné, nejen co se týče vztahů ve skupině, ale také do života. Lukáš dokonce prohlásil, že sezení pro něj bylo lepší než kdyby seděl u televize

nebo počítače, což mne v dnešní době vyspělé techniky velmi potěšilo. Do budoucna jsme se tedy domluvili na další sezení. Je jasné, že nebudou pravidlem, ale jednou za čas je pojmeme jako zpestření.

3.7 Postřehy

V průběhu všech cvičení jsem postřehla, že každý čekal spíše na přesné zadání a pokud tomu tak nebylo, ve tváři měli menší úlek. Jako by se báli dělat spontánně, co je zrovna napadne. Je to asi ovlivněno dobou, výchovou, studiem, apod., kdy dostáváme neustále nějaké příkazy a zákazy.

Myšlení u mužů mělo častěji sexuální podtext.

Až na cvičení malování masek, jsem nepozorovala žádné problémy. Celá skupina se aktivně zapojovala a tvořila. Martin sice u některých cvičení projevoval nezájem, ale nakonec se vždy aktivně zapojil.

Na zahájení prvního sobotního dne byla celá skupina natěšená na nové prožitky. Později jsem cítila jakoby strach, ale v průběhu dne postupně opadával. Od půli nedělního dne se skupina více uvolnila a přišla mi komunikativnější. Také byla vidět větší komunikace mezi kamarády, co se stýkají častěji, ale k závěru víkendu byl rozdíl již nepatrný. Je mi jasné, že nikdy nebude mezi všemi kamarády komunikace úplně stejná, ale zlepšení bylo vidět.

3.8 Závěr arteterapeutického procesu

Na počátku sezení jeden z kamarádů vyřkl poznámku, že celá skupina je hrozný materiál, se kterým já musím dva dny pracovat. K mému překvapení Milan reagoval slovy *„To je právě ta výzva“* V ten moment mi došlo, že vlastně celý život je jedna velká výzva a musíme na tyto výzvy vždy nějak reagovat. I když nic neuděláme, tak vlastně také reagujeme. Každý člověk reaguje jinak, kdy jeho chování je většinou odvozeno od pocitů. Některé pocity nás mohou posílit, jiné zpříjemní naše bytí. Domnívám se, že pocity hrají v životě důležitou roli, a proto bychom jim měli věnovat větší pozornost. Po zkušenostech vím, že arteterapie svým způsobem léčí. Pomáhá dostat z lidí jejich emoce (stres, napětí, strach, radost, atd.) a tím

předchází nahromadění a zahlcení celého organismu, který by se v konečné fázi z toho všeho zhroutil.

Někteří lidé si toto neuvědomují, a dokonce jsem v mé blízkosti nalezla lidé, kteří v léčebné účinky arteterapie vůbec nevěří. Prý je to ztráta času.

„Já věřím“

Dnes už vím, že mé rozhodnutí využít metody arteterapie k prohlubování vztahů ve skupině mých přátel bylo správné a velmi nám to všem pomohlo, za což studiu arteterapie dlužím velké ***„DÍKY“*** Lenka do party skvěle zapadla a s celou skupinou se ještě více spřátelila, což byl můj hlavní cíl. Tyto zážitky a čas strávený ve skupině svých přátel, jsem vnímala jako hodně emotivní. Skupina přátel bývá pro některé druhou rodinou a já jí tak často beru.

„Rodinu si nevybíráme, ale kamarády si vybrat můžeme“.

Ještě dnes, při sepisování a čtení této práce, se mi vrací vzpomínky s pocity, které jsem při našich setkání velmi intenzivně prožívala.

„Dělám to, v co věřím“

ZÁVĚR

Arteterapie (řecky ars – umění, terape – léčení, léčba) je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojímána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvory a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.

Arteterapie je užité, aplikované umění ve smyslu jeho uplatnění při intervenci na pomoc postiženým, narušeným jedincům nebo skupině. Je i vrácení člověka do stavu harmonie se sebou samým, svým okolím pomocí umění. Představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.

Spontánní tvorba obohacuje naši tvořivost a podporuje sebeuzdravující proces. Umělecký artefakt či vytvoření uměleckého produktu v arteterapii nejsou důležité, rozhodující je proces tvorby, který je integrujícím činitelem v prevenci i v terapii.

Téma Využití metod arteterapie k prohloubení komunikace ve skupině jsem si zvolila díky vlastnímu zjištění o nedostatečném začlenění nově příchozí osoby, Lenky do skupiny.

Tato práce pro mne byla výzvou zkusit si arteterapii a mé schopnosti v praxi, a také dokázat že využitím metod arteterapie lze prohloubit komunikaci ve skupině.

Cíl arteterapeutického procesu spočíval v získání lepší pozice ve skupině pro nově příchozí osobu, Lenku a to poznáváním nejen sebe samé, ale i ostatních členů skupiny. Tím také prohloubit citové vazby jí a všech přátel mezi sebou. Také prozkoumat vztahy a vazby ve skupině přátel, se záměrem získání nových společných zážitků, nahlédnutí

do komunikace jednotlivých členů mezi sebou, určit kdo má jaké postavení ve skupině, kdo je dominantní nebo podřízenější. Zjistit dynamiku vztahů celé skupiny. Vzhledem k jistým znalostem o skupině zde byl předpoklad, že se projeví rozdíly mezi jednotlivci, ale zároveň se budou mezi sebou doplňovat a vytvářet tím dojem sehrané skupiny. Po celou dobu práce jsem se snažila mít citový odstup, objektivní pohled na věc a problém pomocí arteterapie plynule odstranit. Vzhledem k mému vztahu k celé skupině byl tento úkol velmi obtížný.

V průběhu realizace výzkumné činnosti jsem pracovala se skupinou, která byla složena z 8 členů zdravé populace (3 ženy a 5 mužů), z převážné části studující, ve věku v rozmezí 22 – 27 let. Musela jsem si proto uvědomit potřeby jednotlivých členů. Výhodou této skupiny bylo, že je už delší dobu znám (až na nově příchozí Lenku) a snažila jsem se vybrat takové metody arteterapie, aby vyhovovaly celé skupině. Pochopitelně to nebylo jednoduché ve skupině 8 členů zajistit, aby pracovali všichni a s chutí. Někdy se to zcela nezdařilo, ale na druhou stranu mi to napovědělo, jakou práci příště nedělat a posunulo nás to dále.

Pro uskutečnění mého záměru, byla nejdříve potřebná domluva se všemi členy skupiny. Jelikož převážná část je studující mimo domov a při svém studiu (bylo zrovna období zkoušek) neměli dostatek času, což respektuji, dohodli jsme se z těchto důvodů na víkendovém sezení. Pojali jsme to jako „víkendové odreagování“. Délku jednoho cvičení jsem předpokládala na 3 hodiny, ale vzhledem k tomu, že jich bylo 5 a pro všechna plánovaná cvičení byl určen pouze jeden víkend, musela jsem je vhodně rozdělit do dvou dnů.

Metody jsem zvolila výtvarné, pohybové a mluvený projev.

Nápady jsou čerpané převážně z knih: Skupinová arteterapie M. Liebmann, Základy arteterapie J. Šicková-Fabrici, v přesném znění, nebo jinak pozměněny, či doplněny. Také jsem použila některé z metod, které jsem sama zažila při arteterapii.

Po dlouhém přemýšlení o vhodných prostorách pro arteterapeutické sezení jsem zvolila prostory určené k bydlení, ve kterých žiji. Tvořili jsme tedy

u mě doma. Výhodou bylo, že se zde celá skupina často schází a tudíž převážná část toto prostředí důvěrněji zná. Bylo zde veškeré vybavení k tvorbě, hygieně, stolování i k diskusi. Na oba dny jsem si připravila igelit velkých rozměrů (při práci s barvami se rozložil na zem, aby skupina neměla obavy, že něco zašpiní), velké i menší archy papíru, papírové tácky, velkou mísu s pastelkami, fixami, kdo chtěl, mohl použít i rudku, křídy, vodové či tělové barvy. Také zde byly provazy různé barvy, nůžky a pokud někdo chtěl, mohl využít pro svoji činnost předměty doplňující prostory bytu. Fantazii se meze nekladly. V neposlední řadě jsem připravila jídlo a pití, abych zajistila fyzické potřeby všech členů.

Na zahájení prvního dne byla celá skupina natěšená na nové prožitky. Později jsem cítila jakoby strach, ale v průběhu dne postupně opadával. Od půli druhého dne se skupina více uvolnila a působila komunikativněji. Počáteční komunikace mezi kamarády co se stýkají častěji byla zřetelnější, ale k závěru druhého dne byl rozdíl již nepatrný. Je jasné, že nikdy nebude mezi všemi kamarády komunikace úplně stejná, ale zlepšení bylo znát.

V průběhu všech cvičení jsem postřehla, že každý čekal spíše na přesné zadání a pokud tomu tak nebylo, ve tváři měli menší úlek. Jako by se báli dělat spontánně, co je zrovna napadne. Domnívám se, že je to ovlivněno dobou, výchovou, studiem, apod., kdy dostáváme neustále nějaké příkazy a zákazy.

Myšlení u mužů mělo častěji sexuální podtext.

Až na cvičení malování masek, jsem nepozorovala žádné problémy. Celá skupina se aktivně zapojovala a tvořila. Martin sice u některých cvičení projevoval nezájem, ale nakonec se vždy aktivně zapojil.

Skupina ke konci arteterapeutického sezení působila sehraněji a provázaněji.

Všichni členové skupiny odpověděli, že toto víkendové sezení pro ně bylo velmi přínosné, nejen co se týče vztahů ve skupině, ale také do života. Lukáš dokonce prohlásil, že sezení pro něj bylo lepší než kdyby seděl u televize nebo počítače, což mne v dnešní době vyspělé techniky velmi překvapilo a potěšilo. Do budoucna jsme se tedy domluvili

v pokračování dalších sezení. Samozřejmě tato sezení nebudou pravidlem, ale jednou za čas je pojmeme jako zpestření.

Na počátku sezení jeden z kamarádů vyřkl poznámku, že celá skupina je hrozný materiál, se kterým já musím dva dny pracovat. K mému překvapení Milan reagoval slovy *„To je právě ta výzva“* V ten moment mi došlo, že vlastně celý život je jedna velká výzva a musíme na tyto výzvy vždy nějak reagovat. I když nic neuděláme, tak vlastně také reagujeme. Každý člověk reaguje jinak, kdy jeho chování je většinou odvozeno od pocitů. Některé pocity nás mohou posílit, jiné zpříjemní naše bytí. Domnívám se, že pocity hrají v životě důležitou roli, a proto bychom jim měli věnovat větší pozornost. Po zkušenostech vím, že arteterapie svým způsobem léčí. Pomáhá dostat z lidí jejich emoce (stres, napětí, strach, radost, atd.) a tím předchází nahromadění a zahlcení celého organismu, který by se v konečné fázi z toho všeho zhroutil.

Někteří lidé si toto neuvědomují, a dokonce jsem v mé blízkosti nalezla lidé, kteří v léčebné účinky arteterapie vůbec nevěří. Prý je to ztráta času.

„Já věřím“

Dnes už vím, že mé rozhodnutí využít metody arteterapie k prohlubování vztahů ve skupině mých přátel bylo správné a velmi nám to všem pomohlo, za což studiu arteterapie dlužím velké ***„DÍKY“*** Lenka do party skvěle zapadla a s celou skupinou se ještě více spřátelila, což byl můj hlavní cíl. Tyto zážitky a čas strávený ve skupině přátel i přes moje odhodlání mít citový odstup, jsem vnímala jako hodně emotivní. Skupina přátel bývá pro některé druhou rodinou a i já jí takto chápu. *„Rodinu si nevybíráme, ale kamarády si vybrat můžeme“.*

Ještě dnes, při sepisování a čtení této práce, se mi vrací vzpomínky s pocity, které jsem při našich setkání velmi intenzivně prožívala.

„Dělám to, v co věřím“

Práce je doplněna přílohami s průběžnou fotodokumentací celého sezení. Zde je z fotografií možné vyčíst atmosféru, která panovala při těchto sezení a také shlédnout dokončené práce všech členů skupiny.

POUŽITÁ LITERATURA

BAKALÁŘ, E.: *Nové psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti.* Praha: Portál, 1998. 224 s. ISBN 80-7178-235-1

CAMPBELL, J.: *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti a dospělé.* Praha: Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.

JEBAVÁ, J.: *Úvod do arteterapie*. Praha: Karolinum, 1997. 96 s. ISBN 80-7184-394-6.

LIEBMANN, M.: *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci..* Praha: Portál, 2005. 280 s. ISBN 80-7178-864-3.

PEROUT, E.:*Arteterapie se zrakově postiženými*. Praha: Grada, 2005. 101 s., 45s. obr. příl. ISBN 80-903247-9-7.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J.: *Základy arteterapie*. Vyd. 2.Praha: Portál, 2008. 176 s. ISBN 978-80-7367-408-3.

VÁGNEROVÁ, M.: Vývojová Psychologie ll. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-13185.

VYBÍRAL, Z.: *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2002

VYMĚTAL, J. a kol.: *Speciální psychoterapie 2.,* přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2008. 400 s. ISBN 978-80-247-1315-1.

VÝROST, J.: SLAMĚNÍK, I.: *Sociální psychologie 2*., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2008. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

ŽENATÁ, K.: *Obrazy z nevědomý: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha: Portál, 2005. 152 s., 28 s. obr. příl. ISBN 80-7367-033-X

Zdroj: <http://www.arteterapie.cz/>

Zdroj: http://zis.naskok.cz/dospelost

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Fotografie z prvního dne

- Zahřívací aktivita – Pocity
- Činnost - Skupinový obraz

Příloha č. 2 Fotografie z prvního dne

- Zahřívací aktivita – Molekuly
- Činnost u cvičení 2 – přednes vlastností kamarádů
- Tabulka vlastností celé skupiny
- Činnost – malování ztroskotání na pustém ostrově

Příloha č. 3 Fotografie z druhého dne

- Zahřívací aktivita – Plácání
- Činnost – Skupina 1- Osobnost ve mně, s níž se musím smířit
- Činnost – Skupina 2 – Malování masky na Obličej

Příloha č. 4 Fotografie z druhého dne

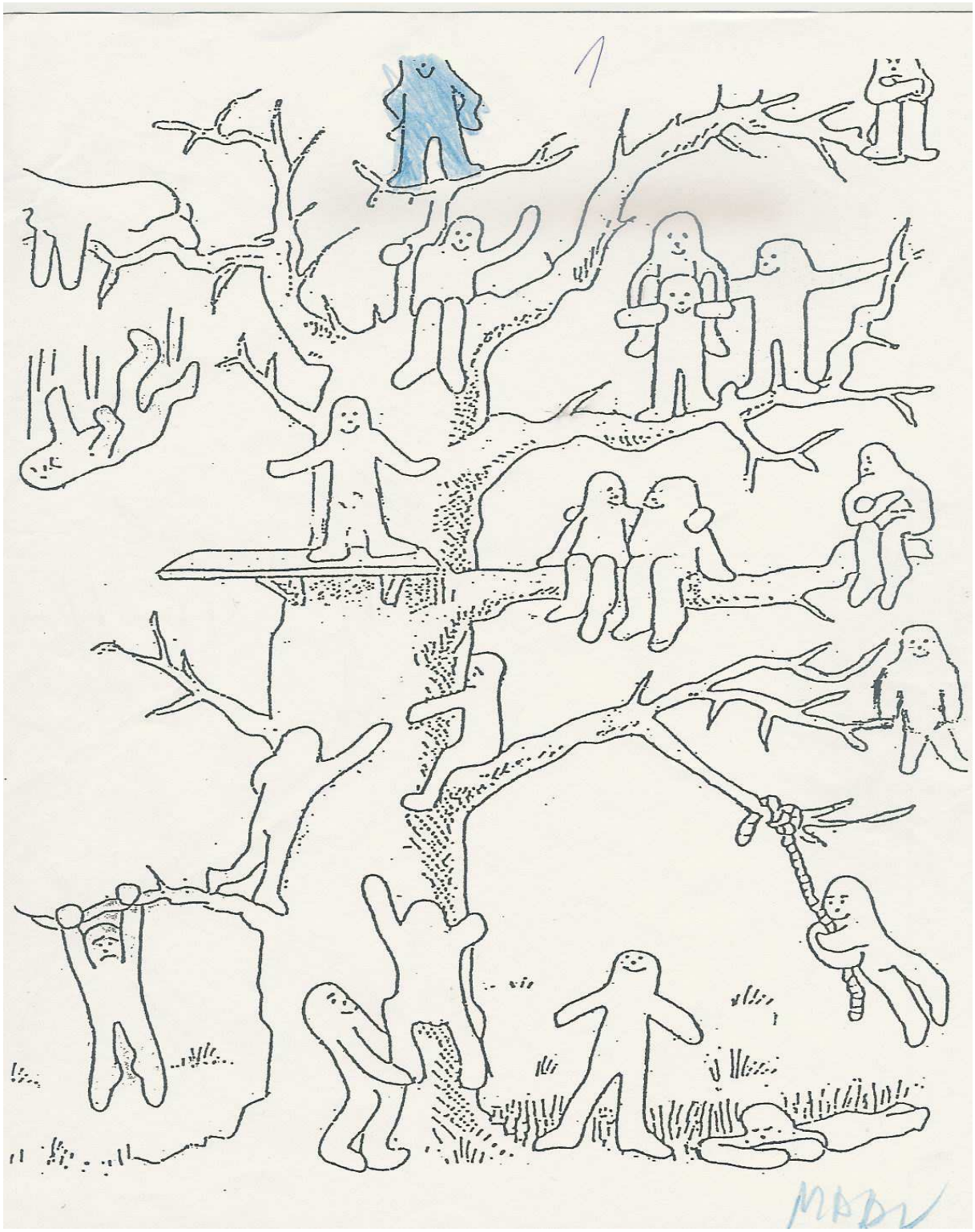
- Zahřívací aktivita – Myčka
- Činnost – Stavba věže

Příloha č. 5 Fotografie z druhého dne

- Činnost – Provázky
- Zakončující imaginace

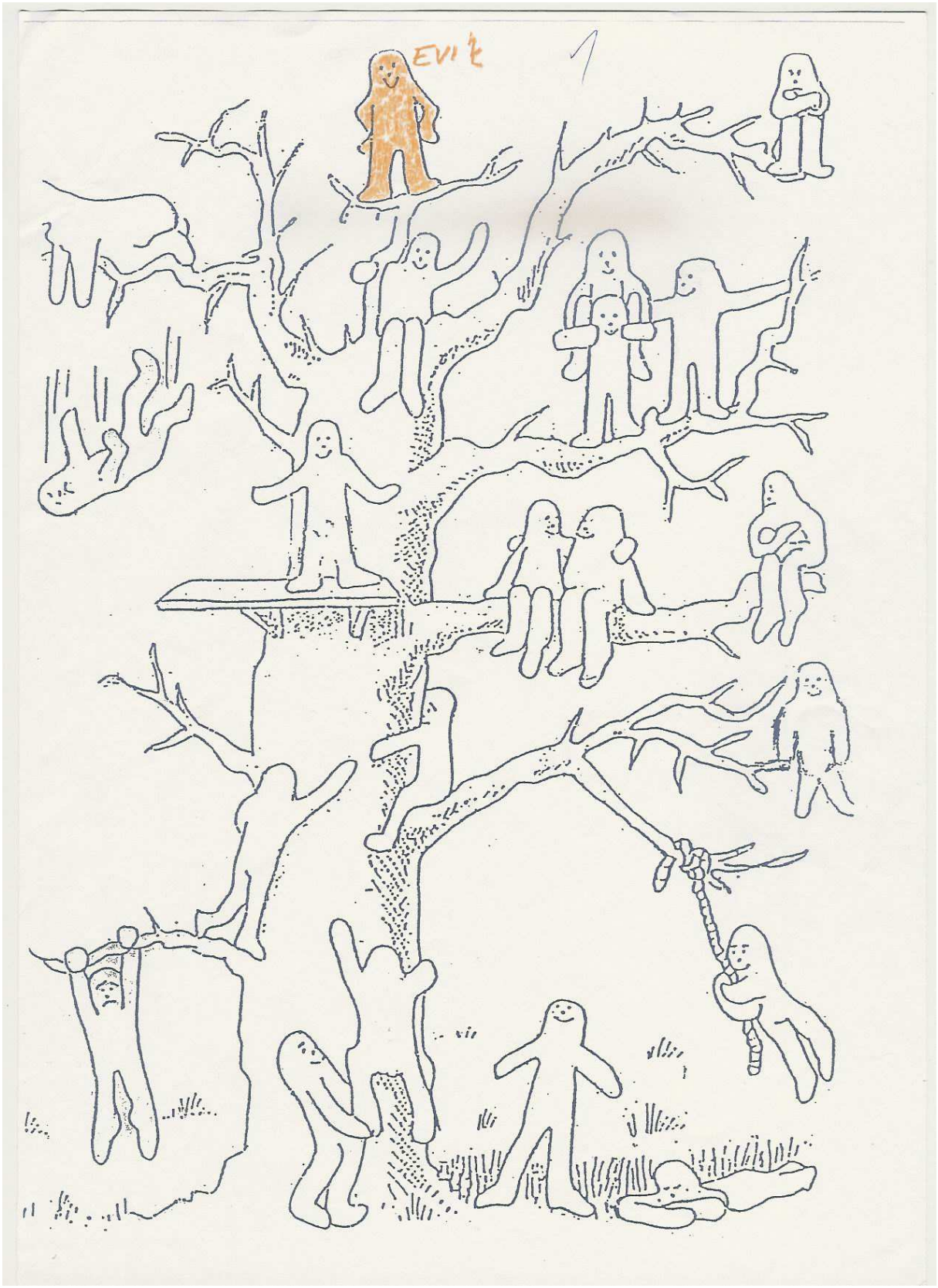
Příloha č. 1 Fotografie z prvního dne

Zahřívací aktivita - Pocity

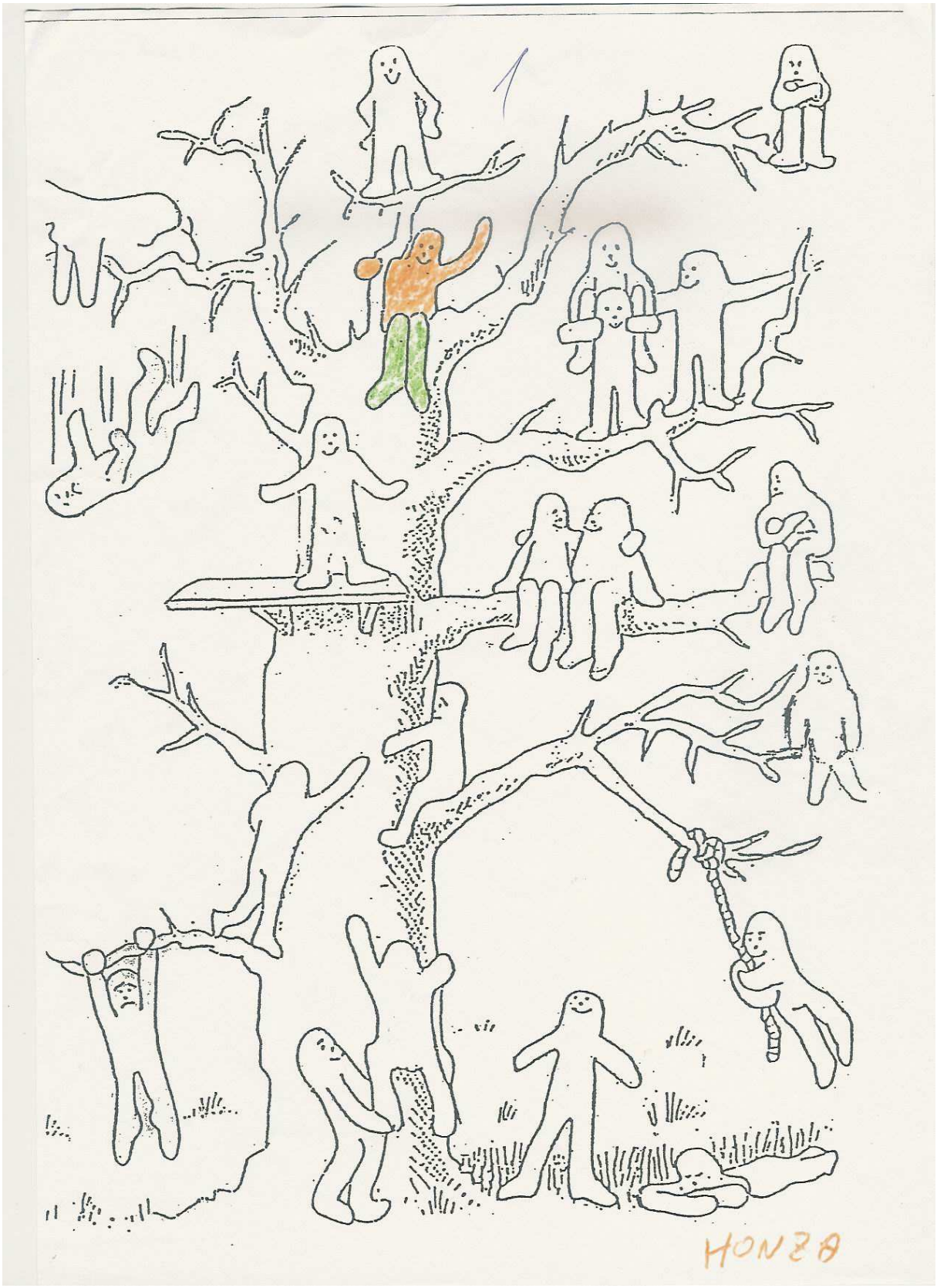


obrázek 1 – Martin

obrázek 2 – Lukáš

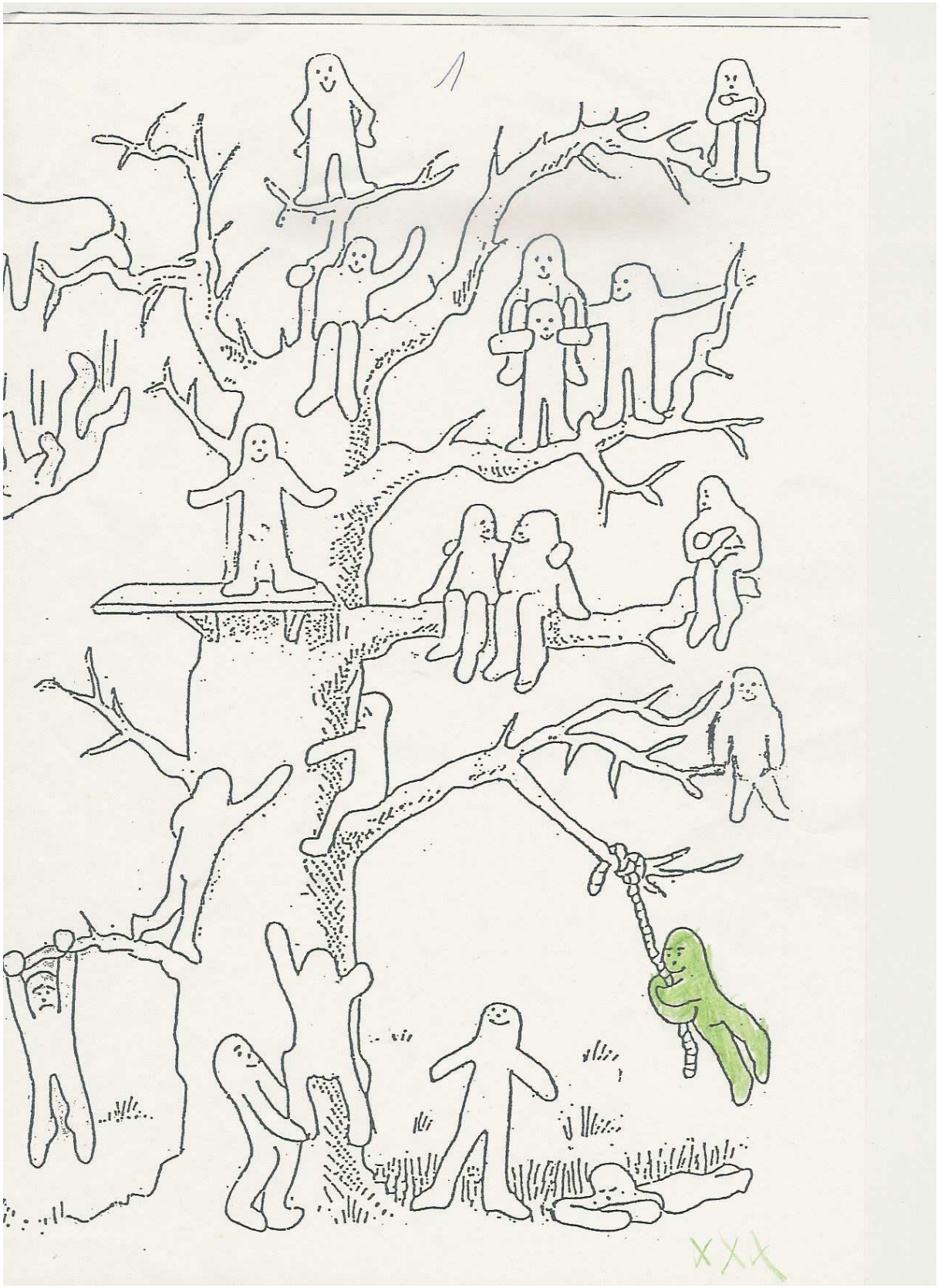


obrázek 3 – Eva

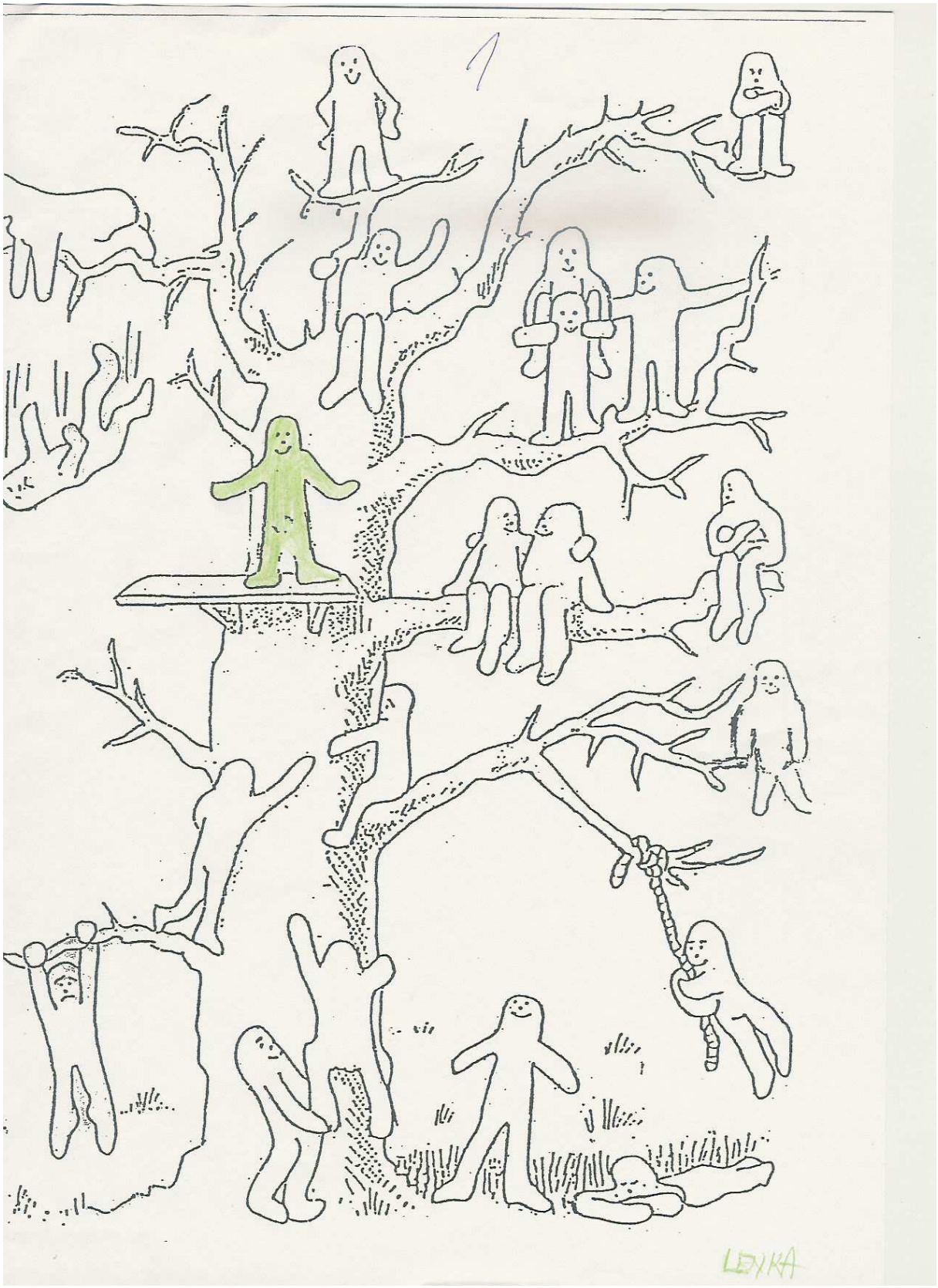


obrázek 4 – Honza

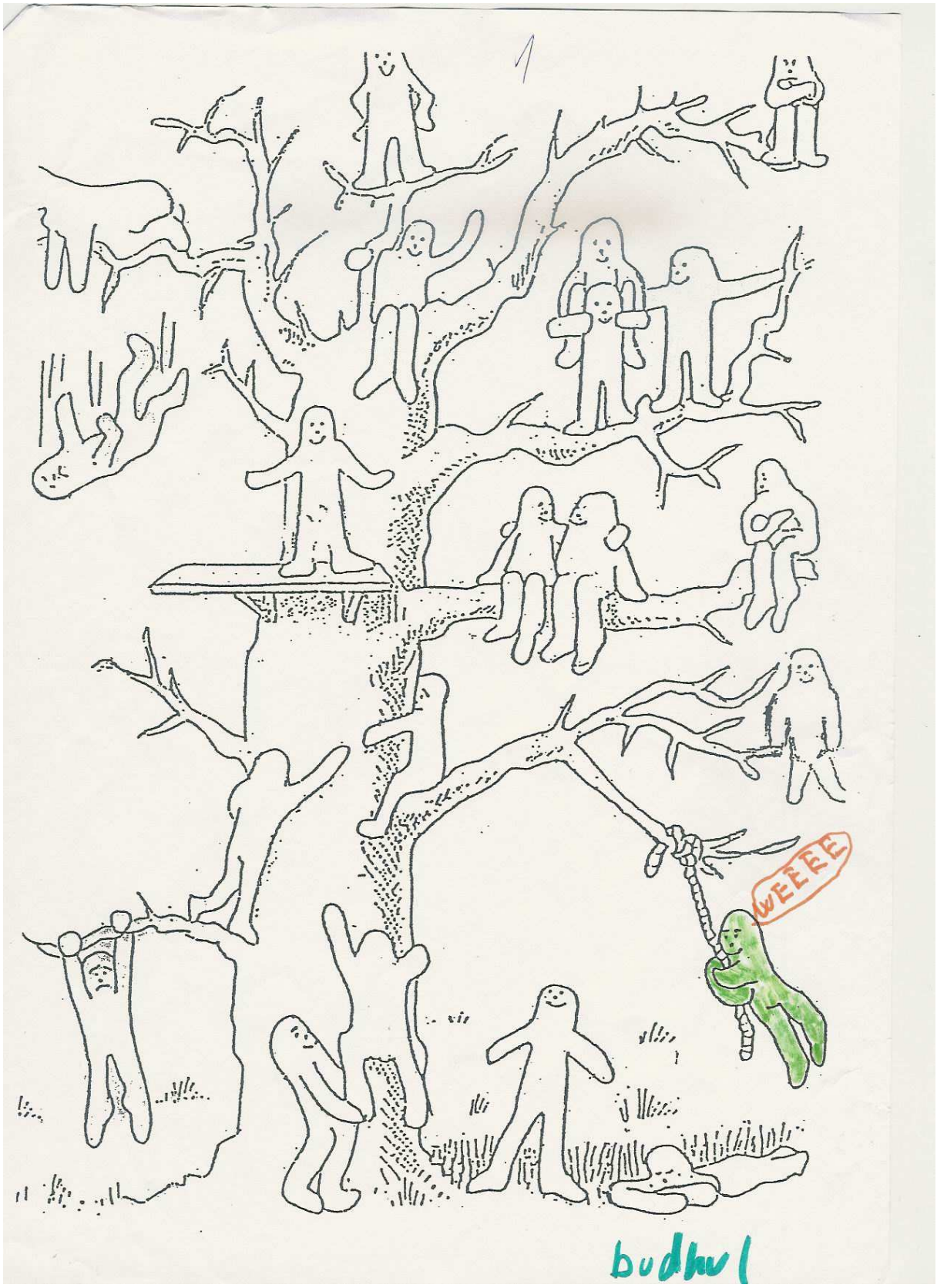
obrázek 5 – Lucka



obrázek 6 – Tonda



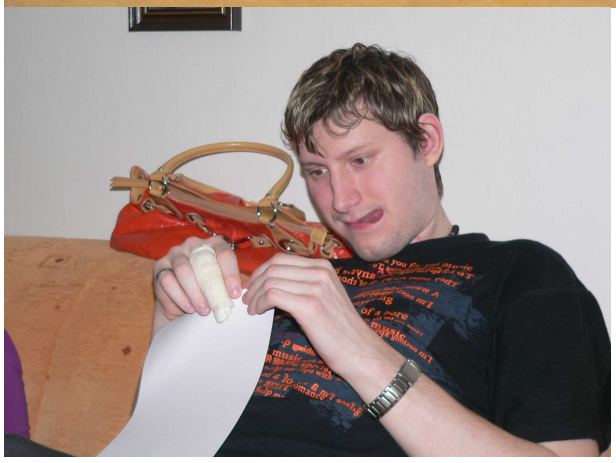
obrázek 7 – Lenka



obrázek 8 – Milan

Průběh vybarvování

Martin po dokončeném vybarvení svého panáčka



Skládání harmoniky

Trhání za pomoci druhého člena skupiny

Činnost - Skupinový obraz

Skupina při malování

Dokreslování k jinému obrázku

Příloha č. 2 Fotografie z prvního dne

Zahřívací aktivita – Molekuly

Nohama k sobě

Rukama k sobě

Zády k sobě

Činnost u cvičení 2

Vlastnosti mých kamarádů

Přednes soupisu vlastností

Vnímání ostatních při výkladu vlastností všech ve skupině

Tabulka vlastností celé skupiny

	Tonda	Lenka	Lukáš	Eva	Honza	Lucka.	Martin	Milan
Tonda		Na Leničce se mi líbí úplně všechno	Chlastá	Chlastá	Středně chlastá	Chlastá	Chlastá	Chlastá
Lenka	Praštěnej, ale strašně hezky		Ukecaný	Upovídaná	Sympaťák	Sympatická	Líbí se mi jeho humor	Ukecaný
Lukáš	Střelenej	Přátelská		Ctižádostivá	Dobrosrdečný	Věčně rozesmátá	Pohodářský	Nápaditý
Eva	Bavič a šašek	Milá	Moc hodný		Zkusí vše co může	Hrozně šikovná holka	Tichá voda břehy mele	Spolehlivý
Honza	Obětavý	Od pohledu sympatická	Nedochvilný	V pohodě a milá		Nejlepší holka	Tichý	Tvrdá hlava
Lenka II.	Raní ptáče	Sympaťanda	Nenažraný	Fajn holka	Skvělej kluk		Málo mluvný	Nešika
Martin	Chlastá jako dobytek	Není z Nového Města	Hraje floorball	Studuje zemědělku	Chlastá jako dobytek	Má blond vlasy		Je to šulin
Milan	Střelený	Tolerantní	Přející	Energická	Vynalézavý	Má ráda psi a celkově zvířata	Umí držet tajemství	

Obrázek 9

Přesný přepis výroků

Žlutá barva znázorňuje ty, kteří hovořili o ostatních.

Činnost – malování ztroskotání na pustém ostrově

V zápalu kreslení

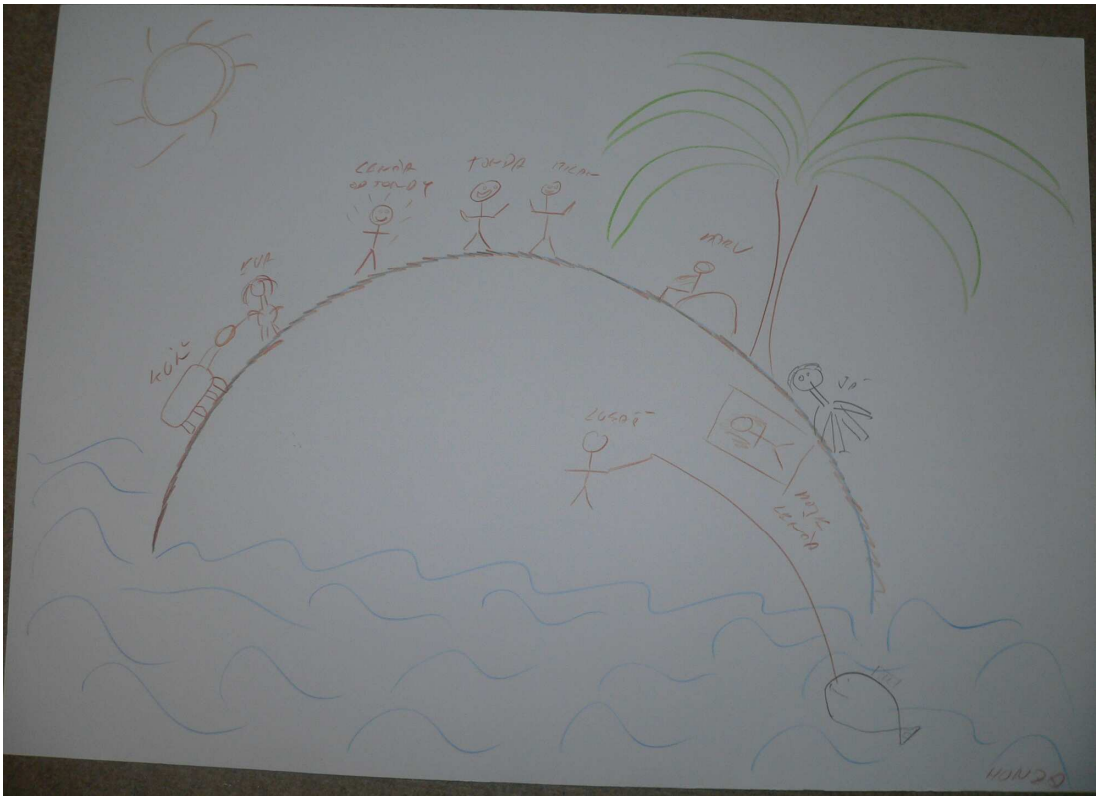
Dokončená práce

Pustý ostrov - Obrázky celé skupiny

Obrázek 1 – Martin

Obrázek 2 – Lukáš

Obrázek 3 – Eva

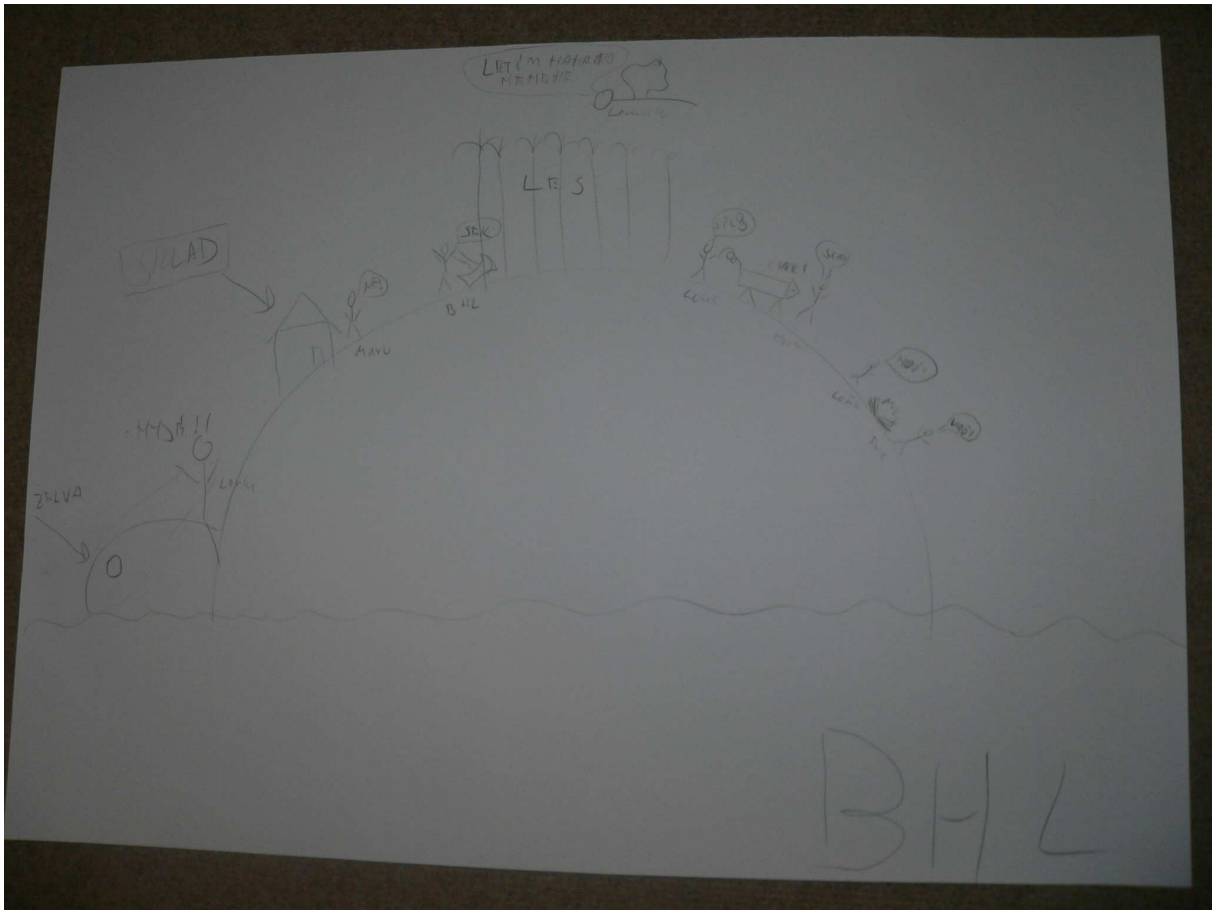


Obrázek 4 – Honza

Obrázek 5 – Lucka.

Obrázek 6 – Tonda

Obrázek 7 – Lenka



Obrázek 8 - Milan

Příloha č. 3 Fotografie z druhého dne

Zahřívací aktivita – Plácání

Činnost – Skupina 1- Osobnost ve mně, s níž se musím smířit

Obrázek 1 - Martin

Obrázek 2 – Lenka

Obrázek 3 – Milan

Obrázek 4 – Tonda

Činnost – Skupina 2 – Malování masky na Obličej

Obrázek 5 – Lukáš

Obrázek 6 - Eva

Obrázek 7 – Honza

Obrázek 8 – Lucka.

Příloha č. 4 Fotografie z druhého dne

Zahřívací aktivita – Myčka

Činnost – Stavba věže

Skupinka 1- obrázek 1

Skupinka 2 - obrázek 2

Příloha č. 5 Fotografie z druhého dne

Činnost – Provázky

Omotávání - každý sám

Přivazování se mezi sebou

Propojení všech provázků a tím i celé skupiny přátel

Společné spojení všech konců provázků

Zakončující imaginace

Dýchání se světlem -vzájemné závěrečné procítění a ztišení