



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Fakulta
Katedra

Bakalářská práce

UMĚNÍ A TVOŘIVÉ AKTIVITY JAKO JEDEN ZE ZDROJŮ RADOSTÍ A POTĚŠENÍ V SENIORSKÉM VĚKU

Vypracovala: Jitka Stoklasová, DiS
Vedoucí práce: PhDr. Yvona Mazešová, Ph.D.

České Budějovice, 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 4. července 2024

JITKA STOKLASOVÁ

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé práce PhDr. Yvoně Mazehóové PhD. za vstřícnost, cenné rady a věnovaný čas. Děkuji také vedení zařízení Senecura SeniorCentru Plzeň za zázemí a vlídnost. Velké poděkování patří všem seniorům zúčastněným v programech, a především mé babičce, která mi byla největší inspirací.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá významem arteterapie, konkrétně sochařstvím, ve zlepšování psychického a emocionálního zdraví seniorů. Cílem bylo prozkoumat, jak může sochařství jako terapeutický nástroj přispět k lepšímu kognitivnímu a emocionálnímu stavu seniorů a jak může ovlivnit jejich každodenní kvalitu života. Teoretická část se zaměřuje na fenomén stáří a důležitost lidských potřeb v seniorském věku. Praktická část představuje metodiku výzkumu a analyzuje výsledky programů se sochařskou tematikou. Závěry práce potvrzují, že sochařství jako forma arteterapie může výrazně přispět k zlepšení kognitivních a motorických funkcí, emocionální stability a celkové kvality života seniorů s demencí. Tato zjištění podporují integraci arteterapie do standardních pečovatelských programů jako efektivní doplněk tradičních terapeutických přístupů.

Klíčová slova

Arteterapie; sochařství; senioři; kreativita; kognitivní funkce; emocionální zdraví

Abstract

This bachelor's thesis examines the significance of art therapy, specifically sculpture, in improving the psychological and emotional health of seniors. The aim was to explore how sculpture as a therapeutic tool can contribute to better cognitive and emotional states of seniors and how it can affect their daily quality of life. The theoretical part focuses on the phenomenon of aging, the issue of dementia, and the importance of human needs in old age. The practical part presents the research methodology and analyzes the results of programs with a sculptural theme. The conclusions of the work confirm that sculpture as a form of art therapy can significantly contribute to improving cognitive and motor functions, emotional stability, and the overall quality of life of seniors with dementia. These findings support the integration of art therapy into standard care programs as an effective complement to traditional therapeutic approaches.

Keywords

Art therapy; sculpture; seniors; creativity; cognitive functions; emotional health

Obsah

Teoretická část	Chyba! Záložka není definována.
1. ÚVOD.....	Chyba! Záložka není definována.
1. ŽIVOT VE STÁŘÍ.....	Chyba! Záložka není definována.
1.1. Vymezení pojmu stáří	Chyba! Záložka není definována.
1.2. Členění stáří a jeho proměny.....	Chyba! Záložka není definována.
1.2.1. Fyziologické změny	11
1.2.2. Psychologické a kognitivní aspekty	
1.2.3. Sociální proměny	
2. SPECIFICKÉ POTŘEBY A INDIVIDUÁLNÍ CÍLE SENIORŮ.....	Chyba! Záložka není definována.
2.1. Specifické potřeby seniorů	Chyba! Záložka není definována.
2.2. Individuální cíle seniorů	Chyba! Záložka není definována.
3. PŘEDPOKLADY ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ.....	Chyba! Záložka není definována.
3.1. Smysluplnost života ve stáří	Chyba! Záložka není definována.
3.2. Adaptace na stáří.....	Chyba! Záložka není definována.
3.3. Celkové zdraví a vitalita	Chyba! Záložka není definována.
3.4. Silné stránky stáří.....	Chyba! Záložka není definována.
3.5. Spiritualita	Chyba! Záložka není definována.
3.6. Radost a kvalita života	Chyba! Záložka není definována.
4. KREATIVITA V ŽIVOTECH SENIORŮ.....	Chyba! Záložka není definována.
4.1. Vymezení pojmu kreativita	Chyba! Záložka není definována.
4.2. Tvůrčí přístup k životu.....	Chyba! Záložka není definována.
4.3. Tvořivé myšlení a tvůrčí představivost	Chyba! Záložka není definována.
4.4. Změny tvořivosti v průběhu života	Chyba! Záložka není definována.
4.5. Vztah člověka k výtvarnému umění.....	Chyba! Záložka není definována.
4.6. Význam výtvarného umění ve vztahu k seniorům.....	Chyba! Záložka není definována.
5. ARTERAPIE A JEJÍ VYUŽITÍ U POPULACE SENIORŮ	Chyba! Záložka není definována.
5.1. Úvaha o roli arteterapie v souvislosti se sochařstvím v procesu zdravého stárnutí	Chyba! Záložka není definována.
5.2. Vybrané přístupy v oblasti arteterapie v souvislosti se seniory	Chyba! Záložka není definována.
5.3. Arteterapie v pobytových zařízeních pro seniory	Chyba! Záložka není definována.
6. VÝTVARNÁ TVORBA SENIORŮ.....	Chyba! Záložka není definována.
6.1. Výtvarné metody a techniky využívané v práci se seniory	Chyba! Záložka není definována.

6.2. Kritéria směřující výběr výtvarné techniky pro seniory

7. SOCHAŘSTVÍ JAKO TERAPEUTICKÝ NÁSTROJ V PÉČI O PACIENTY S DEMENCÍ... **Chyba! Záložka není definována.**

8. SOCHAŘSTVÍ A JEHO PRINCIPY VE VÝTVARNÉ TVORBĚ **Chyba! Záložka není definována.**

8.1. Principy tvorby trojdimenzionálního díla z kamene **Chyba! Záložka není definována.**

8.2. 3D TISK POMÁHÁ SENIORŮM **Chyba! Záložka není definována.**

Praktická část 40

1. Cíl výzkumu, cílové otázky a metodologie **Chyba! Záložka není definována.**

2. PŘEHLED VÝTVARNÝCH PROGRAMŮ PRO SENIORY..... **Chyba! Záložka není definována.**

3. Programy se sochařskou tematikou pro seniory z Nečtinsko-Manětínského regionu **Chyba! Záložka není definována.**

3.1 Celodenní program pro seniory „Výlet do světa sochařství“ **Chyba! Záložka není definována.**

3.1.1 Záměr programu **Chyba! Záložka není definována.**

3.1.2 Příprava programu **Chyba! Záložka není definována.**

3.1.3 Průběh programu **Chyba! Záložka není definována.**

3.1.4 Zhodnocení programu **Chyba! Záložka není definována.**

3.1.5 Výsledné zjištění a zamyšlení **Chyba! Záložka není definována.**

8.2 Sochařský workshop – tvorba vlastního sochařského díla z hořického pískovce **Chyba! Záložka není definována.**

8.2.1 Záměr programu **Chyba! Záložka není definována.**

8.2.2 Příprava programu **Chyba! Záložka není definována.**

8.2.3 Průběh programu **Chyba! Záložka není definována.**

8.2.4. Proces tvorby a reflexe jednotlivých tvůrců..... **Chyba! Záložka není definována.**

8.2.5. Zhodnocení programu..... **Chyba! Záložka není definována.**

9. Programy se sochařskou tematikou pro klienty SENIOR CENTRA **Chyba! Záložka není definována.**

9.1 Osazení soch do zahrady Senior Centra **Chyba! Záložka není definována.**

9.1.1. Záměr programu **Chyba! Záložka není definována.**

9.1.2. Příprava programu **Chyba! Záložka není definována.**

9.1.3. Průběh programu **Chyba! Záložka není definována.**

9.1.4. Zhodnocení programu..... **Chyba! Záložka není definována.**

9.1.5. Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi **Chyba! Záložka není definována.**

9.2. Představení sochařství v programu „Křeslo pro hosta“ .. **Chyba! Záložka není definována.**

9.2.1. Záměr programu **Chyba! Záložka není definována.**

9.2.2. Příprava programu **Chyba! Záložka není definována.**

9.2.3. Průběh programu **Chyba! Záložka není definována.**

9.2.5. Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi .	Chyba! Záložka není definována.
9.3 Přihlížení kamenosochařskému procesu tvorby díla	Chyba! Záložka není definována.
9.3.1 Záměr programu	Chyba! Záložka není definována.
9.3.2 Příprava programu	Chyba! Záložka není definována.
9.3.3 Průběh programu	Chyba! Záložka není definována.
9.3.4 Zhodnocení programu.....	Chyba! Záložka není definována.
9.3.5. Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi .	Chyba! Záložka není definována.
9.4 Vlastní tvorba s kamenem jako výtvarným médiem.....	Chyba! Záložka není definována.
9.4.1 Záměr programu	Chyba! Záložka není definována.
9.4.2 Příprava programu	Chyba! Záložka není definována.
9.4.3 Průběh programu	Chyba! Záložka není definována.
9.4.4 Zhodnocení programu.....	Chyba! Záložka není definována.
9.4.5 Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi ..	Chyba! Záložka není definována.
9.4.6 Představení klientů Senior Centra a zamyšlení nad jejich tvorbou.....	Chyba! Záložka není definována.
10. Kamenosochařství a projektivně intervenční arteterapie ...	Chyba! Záložka není definována.
11. Diskuse	Chyba! Záložka není definována.
11.1 Odpověď na výzkumnou otázku.....	Chyba! Záložka není definována.
11.2 Sebereflexe.....	Chyba! Záložka není definována.
12. Závěr	89
Seznam použitých zdrojů	90
Seznam příloh	94

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zaměřuje na význam arteterapie, konkrétně sochařství, ve zlepšování psychického a emocionálního zdraví seniorů s demencí. Arteterapie spojuje uměleckou tvořivost s terapeutickými technikami, což seniorům umožňuje vyjadřovat své emoce a myšlenky prostřednictvím umění. Tento proces nejen podporuje emocionální vyjádření a zpracování osobních prožitků, ale má také pozitivní dopad na kognitivní schopnosti pacientů.

Téma jsem si vybrala na základě vlastních zkušeností z umělecké činnosti v oboru sochařství a péče o seniory s neurodegenerativním onemocněním. V průběhu péče o své blízké seniory a aktivní výtvarné činnosti jsem si uvědomila, jaký přínos může mít umění na jejich emocionální a psychickou pohodu. Dotýkání se sochařské tvorby přinášelo radost a světlo do každodenního života mých prarodičů, kteří čelili úbytku fyzické kondice a kognitivních schopností.

V oboru arteterapie není kámen obvyklým výtvarným médiem, avšak jeho zpracování v sochařské tvorbě nabízí nové podněty a témata. Cílem této práce je prozkoumat kamenosochařství jako další směr výtvarného umění s potenciálem využití v arteterapii a zavést tuto činnost jako nový arte-přístup ve skupině seniorů.

Práce je strukturována do dvou částí. Teoretická část se zaměřuje na fenomén stáří jako přirozenou etapu života s fyzickými a psychosociálními zvláštnostmi. Diskutuje problematiku stáří a důležitost lidských potřeb včetně duchovních. Dále se zabývá otázkami smysluplného života v seniorském věku a významem pozitivního ladění, kreativity a aktivního životního stylu. Poslední část této kapitoly se zaměřuje na podporu činnosti klientů v pobytových zařízeních pro seniory.

Praktická část představuje postup seznámení seniorů s uměleckou tvorbou pomocí aktivizačních a zážitkových metod v různých sociokulturních prostředích. Popisuje možnosti vyzkoušení některých fází procesu vzniku sochy, přičemž hlavním účelem není konkrétní výrobek, ale nabytí poznatků a zážitků, které účastníci reflektují.

Cílem a závěrem této práce je poskytnout náhled na přínosy a úskalí nové výtvarné zkušenosti, která může obohatit arteterapeutické metody a přinést do života seniorů radost a pozitivní energii.

Teoretická část

1. ŽIVOT VE STÁŘÍ

1.1. Vymezení pojmu stáří

Stáří je životní etapou, která je charakterizována postupným poklesem fyzických, kognitivních a sociálních schopností. Vymezení pojmu stáří není jednoduché, protože závisí na mnoha faktorech, včetně biologických, psychologických a sociálních aspektů. Z biologického hlediska je stáří často definováno jako období začínající kolem 60. roku života, kdy dochází k významným změnám v tělesných funkcích a metabolických procesech. Avšak i toto vymezení může být subjektivní, jelikož proces stárnutí probíhá u každého jedince odlišným tempem (Malíková, 2020).

Stáří je obtížné definovat přesně, neboť se jedná o individuální proces, který je ovlivněn genetickými, sociálními a environmentálními faktory. Obecně se stáří dělí do tří hlavních fází. Každá z těchto fází přináší specifické výzvy a potřeby, které je třeba zohlednit při navrhování terapeutických programů (Švancara, 2004).

Dlouhověkost je pojem, který označuje délku života jedince, přičemž je ovlivňován genetickými predispozicemi, životním stylem, zdravotní péčí a prostředím, ve kterém člověk žije. V současné době se průměrná délka života zvyšuje díky pokrokům v medicíně a zlepšení životních podmínek. Dlouhověkost však s sebou přináší i výzvy, které se týkají kvality života ve stáří. Pro seniory je důležité nejen žít déle, ale také udržovat co nejvyšší úroveň fyzické a psychické pohody (Jirák, 2009).

1.2. Členění stáří a jeho proměny

Dle Vágnerové (2007) je členění stáří dalším důležitým aspektem při zkoumání této životní fáze. Obecně se stáří dělí do tří hlavních kategorií:

Raný věk seniorský (60-74 let): Toto období je často označováno jako "třetí věk". Lidé v této věkové skupině jsou obvykle stále aktivní, mnozí z nich jsou stále zapojeni do pracovního procesu nebo se věnují různým zájmovým činnostem. I když začínají

pociťovat některé fyzické změny spojené se stárnutím, jejich schopnost nezávislosti a autonomie je většinou zachována.

Střední věk seniorský (75-84 let): Tento věkový úsek je charakterizován zvýšeným výskytem zdravotních problémů a větší potřebou zdravotní péče. Lidé v této skupině často čelí výzvám spojeným s omezenou pohyblivostí a zhoršováním kognitivních funkcí. Zároveň je pro ně důležitá podpora sociálních kontaktů a aktivit, které jim pomáhají udržovat psychickou pohodu.

Pozdní věk seniorský (85 a více let): Toto období je často označováno jako "čtvrtý věk". Lidé v této věkové skupině jsou nejvíce ohroženi zdravotními problémy a ztrátou soběstačnosti. Potřebují intenzivnější péči a podporu, jak ze strany rodiny, tak ze strany zdravotnických a sociálních služeb. Kvalita života v tomto období závisí na dostupnosti a kvalitě péče, ale také na schopnosti jednotlivce adaptovat se na změny a udržovat pozitivní přístup k životu.

Stáří je fascinujícím a komplexním obdobím v životě každého jedince, které se nese ve znamení mnoha významných fyziologických, psychologických a sociálních proměn. Tyto proměny ovlivňují nejen tělesné zdraví, ale i mentální stav a sociální interakce, čímž se stáří stává jedinečnou a osobní zkušeností. Různorodost těchto změn je velmi široká a závisí na mnoha proměnných, včetně genetických predispozic, zdravotního stavu, životního stylu, a také sociálního a environmentálního kontextu, ve kterém jedinec žije(Říčan, 2021).

2.3.1. Fyziologické změny

Jedním z nejvýraznějších aspektů stárnutí jsou fyziologické změny, které mají bezprostřední dopad na fyzické zdraví a každodenní fungování seniorů. S přibývajícím věkem dochází k postupnému úbytku svalové hmoty a snižování kostní denzity, což může výrazně oslabit fyzickou sílu a zvyšuje riziko pádů, zlomenin a dalších úrazů. Tyto změny vyžadují adaptaci jak v denních rutinách, tak ve způsobu života, často s důrazem na zvýšenou potřebu prevence a rehabilitace.

Zhoršení smyslových funkcí, jako je zrak a sluch, rovněž komplikuje mnohé běžné činnosti, od čtení a sledování televize až po komunikaci a orientaci v prostoru. Tato omezení mohou vést k izolaci a frustraci, pokud nejsou adekvátně řešena pomocí brýlí, sluchadel či jiných pomůcek.

Změny v metabolismu a oslabení imunitního systému dále zvyšují náchylnost k infekcím a dalším nemocem, což vyžaduje zvýšenou pozornost k dietě, fyzické aktivitě a pravidelným lékařským kontrolám (Švehlová, 2021).

2.3.2. Psychologické a kognitivní aspekty

Kognitivní změny, jako jsou poklesy v paměti a zpomalení procesu zpracování informací, jsou dalšími významnými faktory, které ovlivňují každodenní život seniorů. Vágnerová (2007) zmiňuje, že po šedesátém roce jsou změny v oblasti kognice viditelné. Mohou se objevovat poruchy myšlení, dochází k úbytku fantazie, snižuje se schopnost pozornosti i dovednosti si zapamatovat. Tyto změny mohou ovlivnit schopnost učení nových dovedností nebo zvládnání nových technologií. Nicméně, mnoho seniorů si stále zachovává vysokou úroveň mentální aktivity a moudrosti, které mohou být cenným zdrojem pro mladší generace (Křivohlavý, 2006).

Stárnutí může být také spojeno s emocionálními výzvami, jako jsou úzkost, deprese a osamělost, zejména když jsou senioři izolováni od rodiny a přátel. Podpora ze strany blízkých a komunity, psychologické poradenství a sociální služby hrají klíčovou roli v zvládnání těchto emocionálních výzev (Jiráček, 2009).

Dle Vágnerové (2007) stáří znamená vrchol osobnosti. Von Franz (2017) vidí stáří jako završení procesu individuace, který nastává po splnění úkolu první poloviny lidského života a tím je podle Junga založení rodiny, zajištění se v ekonomické rovině a vytvoření sociálního postavení. Poté se do popředí zájmu dostává vlastní osobnost a její rozvoj. V této životní fázi přichází člověk do konfrontace s protikladnou stránkou své osobnosti, kterou by se měl naučit přijímat. Jung ji nazývá archetypem *Stínu*. V souvislosti s druhou polovinou života a cílem individuace Jung zmiňuje snahu po dosažení souladu mezi mužskou a ženskou stránkou osobnosti. Zde jde o propojení

materiálního a duchovního aspektu, rozumu a citu, manifestovaného archetypy *Moudrého Starce a Velké Matky*, v symbolické formě reprezentující sílu a moudrost. Je-li tento úkol splněn, dojde ke spojení vědomí s nevědomím, čímž člověk dojde k celosti, reprezentované v nové symbolické formě bytostným Já, nejvnitřnějšího jádra psyché.

2.3.3. Sociální proměny

Odchod do důchodu a ztráta pracovních rolí přináší značné změny v sociální oblasti, které mohou mít významný dopad na sebepojetí a sebeúctu seniorů. Hledání nových smysluplných aktivit a rolí, které mohou seniorům dodat nový rozměr jejich životům, je zásadní. Seniorům mohou pomoci aktivity jako dobrovolnictví, umělecké a řemeslné kurzy nebo jiné formy sociálního zapojení.

Malíková (2020) v této souvislosti hovoří o aspektu sociální izolace a s ní spojených pocitech samoty, vyvolané omezením kontaktů v rodině nebo úplnou ztrátou blízkých a přátel.

Ve stáří se často mění i sociální vztahy; zatímco některé přátelství mohou zaniknout, nové mohou vzniknout, zvláště v komunitách nebo skupinách zaměřených na seniory. Tato nová spojení mohou poskytovat důležitou sociální podporu, která pomáhá bojovat proti izolaci a osamělosti (Křivohlavý, 2006).

2. SPECIFICKÉ POTŘEBY A INDIVIDUÁLNÍ CÍLE SENIORŮ

2.1. Specifické potřeby seniorů

Dle Malíkové (2020) mají senioři specifické potřeby, které se odvíjejí od jejich jedinečného zdravotního, sociálního a psychologického stavu. Na základě těchto potřeb je klíčové poskytovat jim komplexní podporu zaměřenou na zdravotní péči, sociální podporu, bezpečnost a autonomii.

Zdravotní péče: Stárnutí často přináší řadu chronických onemocnění, které vyžadují pravidelné lékařské kontroly a specializovanou péči. Pravidelné lékařské prohlídky a přístup k rehabilitačním službám jsou nezbytné pro udržení zdraví a prevenci

vážnějších komplikací. Efektivní řízení chronických onemocnění, jako jsou diabetes, srdeční onemocnění a artritida, může výrazně zlepšit kvalitu života seniorů.

Sociální podpora: Sociální podpora hraje kritickou roli v boji proti izolaci a osamělosti, jež jsou běžné u starších dospělých. Posílení sociálních vazeb prostřednictvím organizovaných aktivit a setkání ve společnosti může pomoci seniorům cítit se zapojení a cenění.

Bezpečnost a autonomie: Bezpečnostní úpravy v domácnostech seniorů, jako jsou protiskluzové podložky, zábradlí a snadno ovladatelné přístroje, jsou důležité pro prevenci nehod. Autonomie a nezávislost jsou klíčové pro sebeúctu a duševní zdraví seniorů, což vyžaduje jemnou rovnováhu mezi poskytováním podpory a umožněním seniorům vést co nejsvobodnější život.

2.2. Individuální cíle seniorů

Individuální cíle seniorů se mohou výrazně lišit v závislosti na jejich fyzickém zdraví, životních zkušenostech a osobních zájmech. Rozpoznání a podpora těchto cílů může vést k vyšší spokojenosti a lepšímu psychickému zdraví.

Udržení zdraví a nezávislosti: Mnoho seniorů si přeje udržet dobré zdraví a být co nejdéle nezávislí. Tento cíl lze podporovat prostřednictvím pravidelného cvičení, správné výživy a dostatečného odpočinku, což pomáhá udržovat fyzickou sílu a mentální svěžest.

Sociální zapojení a osobní růst: Aktivní účast v komunitním životě, udržování starých přátelství a navazování nových kontaktů jsou pro seniory klíčové. Osobního růstu a seberealizace mohou dosáhnout prostřednictvím dobrovolnictví, účasti na kurzech a dalších vzdělávacích aktivitách.

Zajištění důstojnosti a respektu: V každé fázi života je důležité, aby byly respektovány práva a důstojnost jedince. U seniorů to znamená zajištění, že jsou ošetřováni s úctou, mají možnost vyjadřovat své názory a rozhodovat o svém životě.

Pokračování v učení a rozvoji: Mnozí senioři mají touhu pokračovat v učení a osobním rozvoji. Nabídka přístupu k vzdělávacím zdrojům, jako jsou knihy, kurzy a workshopy, může pomoci stimulovat jejich mysl a poskytnout nové podněty a zájmy.

Podpora těchto individuálních cílů a potřeb seniorů je zásadní pro zajištění, že mohou své stáří prožívat co nejplněji a nejšťastněji (Švehlová, 2021).

3. PŘEDPOKLADY ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

Zdravé stárnutí je komplexní proces, který zahrnuje fyzickou, mentální a emocionální pohodu. Předpoklady zdravého stárnutí jsou založeny na několika klíčových faktorech, které umožňují jedincům nejen žít déle, ale také prožít stáří kvalitně a smysluplně. Mezi tyto faktory patří smysluplnost života, schopnost adaptace na změny spojené se stářím, a celkové zdraví a vitalita (Křivohlavý, 2006).

3.1. Smysluplnost života ve stáří

Smysluplnost života hraje zásadní roli v procesu zdravého stárnutí. Pro seniory je důležité mít pocit, že jejich život má smysl a že jsou stále užiteční. Tento pocit může být posílen různými aktivitami, které přinášejí radost, uspokojení a naplnění. Aktivní zapojení do společenského a rodinného života, dobrovolnická činnost, učení se novým dovednostem nebo věnování se koníčkům a zájmům, to vše může přispět k pocitu smysluplnosti.

Významnou roli hraje i možnost předávat své zkušenosti a znalosti mladším generacím. Tímto způsobem se senioři cítí respektováni a oceňováni, což přispívá k jejich sebeúctě a psychické pohodě. Smysluplné vztahy s rodinou a přáteli také posilují pocit smysluplnosti života a poskytují emocionální podporu, která je klíčová pro zvládnání výzev spojených se stárnutím (Dientsbier, 2012).

3.2. Adaptace na stáří

Adaptace na stáří je proces, který zahrnuje přizpůsobení se fyzickým, psychickým a sociálním změnám, jež přicházejí s postupujícím věkem. Schopnost adaptace je klíčová

pro udržení kvality života ve stáří. Senioři, kteří jsou schopni pozitivně přistupovat ke změnám a přijímat je jako součást přirozeného životního cyklu, mají větší šanci prožít své stáří spokojeně a zdravě (Malíková, 2020).

Jedním z aspektů adaptace je přijímání a zvládání fyzických omezení, která přicházejí s věkem. To může zahrnovat úpravy v domácnosti pro zajištění bezpečnosti, pravidelnou fyzickou aktivitu přizpůsobenou aktuálním schopnostem a zdravotní péči zaměřenou na prevenci a léčbu chronických onemocnění. Fyzická aktivita, i když je mírná, může významně přispět k udržení mobility, síly a celkového zdraví.

Mentální a emocionální adaptace zahrnuje schopnost vyrovnat se se změnami v životních rolích, jako je odchod do důchodu nebo ztráta blízkých osob. Psychologická podpora, ať už prostřednictvím terapeutických sezení, podpůrných skupin nebo arteterapie, může seniorům pomoci lépe zvládnout tyto změny a zachovat si pozitivní přístup k životu (Stuart-Hamilton, 1999).

3.3. Celkové zdraví a vitalita

Fyzické zdraví je základním předpokladem zdravého stárnutí. Pravidelné lékařské prohlídky, správná výživa, dostatek spánku a fyzická aktivita jsou klíčovými faktory pro udržení zdraví ve stáří. Prevence a včasná léčba chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, diabetes nebo osteoporóza, mohou výrazně přispět k dlouhověkosti a kvalitě života.

Mentální zdraví je stejně důležité jako fyzické. Zapojení do intelektuálních aktivit, jako je čtení, řešení křížovek, učení se novým dovednostem nebo umělecká tvorba, může pomoci udržet kognitivní funkce a předcházet demenci. Sociální interakce a emocionální podpora jsou nezbytné pro prevenci úzkosti, deprese a osamělosti, které mohou být časté ve stáří (Haškovcová, 2010).

3.4. Silné stránky stáří

Významným projevem stárnoucích lidí je proměna směru vedoucím ke snaze o autentičnost. Dle Vágnerové si stárnoucí člověk může dovolit žít tak, jak uzná za

vhodné, již nemívá potřebu nikomu, ani sobě samému nic dokazovat, a tak nemusí tedy tolik podléhat tlaku vnějších požadavků. Jung se v této spojitosti zmiňuje o rozvoji pravého já a odklonu od osoby ve smyslu masky pro ostatní, falešným já. (Vágnerová, 2007)

Lhotová (2022) zmiňuje, že dle Ericsona je vyústěním vývoje člověka moudrost. V období stáří ji vnímá jako ctnost a účinnou sílu prožívat život i přes úbytek energie. Moudrost považuje za přijetí svého života takového, jakým byl. Pocit naplnění života spojuje s pochopením jeho smyslu a vědomím pocitu, že člověk mnohým byl, měl co dát a dal, a i v posledním období života se ještě může o leccos podělit. Poslední stádium v lidském životě popsaném E. Eriksonem doplnila jeho manželka Joan Eriksonová, která přidala další, v níž se podle ní člověk smiřuje s pozdním stářím charakteristickým úbytkem energie a ztrátou soběstačnosti, avšak na druhé straně poznává dovednost opustit vazbu na materiální svět a dozrát do stavu klidu a hluboké moudrosti.

Přirozený posun ke zrání a moudrosti vysvětluje také teorie gerotranscendence. Ta je definovaná švédským gerontologem Larsem Tornstamem s podporou dalších teorií, především Jungovou a Ericsonovou v rámci vývojové teorie dožití se stářím. Výsledkem přijetí prožitého života je zde chápáno dosažení klidu mysli. Na rozdíl od Ericsonových teorií o přijmutí a sjednocení prvků v životě jedince vedoucí k celistvosti ega, gerotranscendence pojednává o změně chápání života, sebe sama i vztahů k ostatním lidem. (Vágnerová, 2007) Dle Lhotové (2022) se vztahuje k přesahování bariér a hranic, které jedince v jeho mladších obdobích limitovali.

1.5. Spiritualita

Vágnerová uvádí (2007), že stáří je obdobím, kdy mnohé životní hodnoty pozbývají důležitosti, a naopak se stává významnější Boží existence, která se nevztahuje jen k době tělesného života. Pro člověka ve stáří se pak může stát jistotou zakotvení. Podle Junga pravá spiritualita může vzniknout až ve středním věku a až ve druhé polovině života významněji působit na růst lidské osobnosti.

Tornstam je názoru, že lidé ve stáří dosahují posunu od materialistického ke spirituálnímu zaměření. (Vágnerová, 2007) V souvislosti s gerotranscendencí jde o nové chápání existencionálních otázek, přičemž pohled na život a jeho konečnost už nepřivádí tolik obav ze smrti, i přes to, že se stále přibližuje. *„Jednotlivec může také pociťovat snížený zájem o hmotné věci a větší potřebu osamělé meditace. Pozitivní samota se stává důležitější, může se objevit pocit spojení s Bohem či duchem vesmíru a předefinování času, prostoru, života a smrti.“* (Lhotová, 2022, s.42).

3.6. Radost a kvalita života

Na základě výzkumů zabývajícím se přehledem možností, jak v životě dospět k radostnému prožívání Csiksentmihalyi (2015) shrnuje, že nejlépe možné prožívání a psychologické předpoklady, které k němu přispívají se jeví být po celém světě tytéž a mají více podobností než rozdílů. Dle výzkumů se fenomenologie radosti skládá z osmi hlavních prvků, které ve vzájemné koexistenci způsobují pocit hluboké radosti, ke které se jedinec touží znovu vracet. Za prvé se uvádí nastoupení radosti, když člověk začne pracovat na úkolu s vyhlídkou dokončení. Za druhé je to schopnost koncentrace na čin. Za třetí je popsáno, že člověk se dovede soustředit standartně proto, že daná úloha má jasný cíl. Za čtvrté je zmíněna důležitost bezprostřední zpětné vazby, kterou příslušný úkol poskytuje. Pátým prvkem se zmiňuje hluboké zaujetí, se kterým člověk úkol vykonává, aniž by pociťoval mimořádnou námahu. Uvádí se, že v tomto rozpoložení jsou z mysli vytlačeny starosti a frustrace každodenního života. Za šesté je uvedeno, že radostné prožitky poskytují lidem pocit kontroly nad tím, co činí. Za sedmé autor zmiňuje, že se rozplývají starosti o vlastní já, přitom paradoxně po skončení zážitku z pohlčení činnosti pocit vlastního já vyvstává intenzivněji. Osmý bod pak pohlží na změnu ve vnímání času, přičemž hodiny ubíhají v minutách a minuty mohou připadat dlouhé jako celé hodiny.

Gerotranscendence se zabývá i radostí ze zážitků. Lhotová (2022) o tom uvažuje i Csikszentmihalyi (2015), který míní, že lidé, pokud rozmýšlejí o svých životních hodnotách, rozpomínají se při tom na prožitky, které jim přinesly pocit radosti.

„ K radostným prožitkům dochází tehdy, když člověk nejenom splnil nějaké dřívější očekávání, uspokojil nějakou svou potřebu a touhu, ale také, když zašel za hranice toho, nač byl naprogramován, a dosáhl něčeho nečekaného, co si před tím možná ani nedovedl představit“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 62).

Csikszentmihalyi dále uvádí, že v případě jedince, u kterého převládá pocit, že jeho vložená psychická energie v nových směrech je zmařená, jestliže za ni například nezískává vnější uznání, může to dopadnout tak, že se ztrácí pocit radosti ze života. Na druhé straně však zmiňuje, že *„mnoho lidí si do pozdního věku uchovává radost ze všeho, co dělají“ (Csikszentmihalyi, 2015, s.63).*

Csikszentmihalyi (2015) je názoru, že aktivity jako například hry, sport, ale i různorodé umělecké se po staletí vyvíjely právě za účelem, aby životy lidí obohatily radostnými zážitky. Dále zmiňuje, že podněty k radostným prožitkům se nikterak neomezují na soutěživé nebo fyzické činnosti. Impulsy jsou potřebné k tomu, aby umožnily radost, a to i v situaci, u které by se nečekalo, že budou hrát roli. Autor zmiňuje příklad působení uměleckého díla na diváka, s doplněním že i pasivní radost z pohledu na obraz nebo plastiku je ovlivněno výzvou a podnětem, který daný umělecký artefakt nabízí. Dle Königové (1998) vnímavost a kultivovanost lidí, kteří se o umění zajímají, bývá často spojována s výtvarným talentem a vzděláním. Nelze to však považovat jen za jejich výsadu.

4. KREATIVITA V ŽIVOTECH SENIORŮ

4.1. Vymezení pojmu kreativita

Kreativita je fascinujícím a multidimenzionálním pojmem, který se prolíná skrze různé aspekty lidského života a činnosti. Definice kreativity může být rozmanitá, ale obecně je možné ji chápat jako schopnost generování nových a originálních nápadů, které přinášejí hodnotu, ať už kulturní, technickou, duchovní nebo materiální. Tento proces nejenže umožňuje vznik něčeho zcela nového, ale také může obohatit a posunout

vpřed celé společnosti. Podle Königové (1998) můžeme kreativitu chápat jako schopnost vytvářet nové hodnoty, které mají význam ve všech oblastech lidské činnosti. Toto široké pojetí zahrnuje nejen umělecké a kulturní výtvořiny, ale také inovace v technologických a materiálních aspektech života. Kreativní proces se tedy neomezuje jen na tradiční formy umění, ale zasahuje i do sfér jako jsou věda, technologie a každodenní problémové řešení. Tvořivost je aktivita, která transformuje neznámé myšlenky na konkrétní, společensky uznávané produkty.

Tondl (2004) kreativitu pojímá jako dynamický proces konfrontace s alternativami, kde je kladen důraz na volbu mezi různými možnostmi řešení. Rozděluje tvořivost do dvou hlavních kategorií: technologickou a kulturně-uměleckou. Tondl dále zdůrazňuje, že kreativita je výsledkem vzájemné interakce mezi vnitřní strukturou, motivací a společenskou funkcí, což naznačuje, že tvořivost je vždy zasazena do širšího sociálního a kulturního kontextu. To znamená, že kreativní činnosti jsou nejen o osobním vyjádření, ale také o komunikaci s ostatními a ovlivňování společnosti.

Tato komplexní interakce mezi osobními a společenskými aspekty kreativity je zásadní pro pochopení, jak jsou nové myšlenky přijímány a integrovány do společenských struktur a jak mohou vést k obnově a oživení tradičních řemesel a průmyslových odvětví. Tímto způsobem se kreativita stává klíčovým prvkem pro udržitelný rozvoj a inovace ve společnosti.

4.2. Tvůrčí přístup k životu

Tvořivost patří k nejcennějším schopnostem lidských bytostí a lze ji také považovat za jeden z nejpřirozenějších projevů života. V populaci seniorů se lze setkat s tvořivými lidmi, kteří i přes slábnoucí zdraví a pokles sil neztrácejí nadšení a životní elán. Tvořivý přístup k životu může být jedním ze zdrojů, jak si co nejdéle udržet svou vitalitu. Vysoký věk a omezení, které s sebou stárání přináší, jim tak snadno radost a chuť ze života vzít nemůže. Osobní tvořivost, kterou člověk dokáže uplatňovat v každodenním životě má neopomenutelný význam v seniorském věku, při překonávání nejrůznějších obtížných situací, souvisejících s tímto obdobím (Švehlová, 2021).

4.3. Tvořivé myšlení a tvůrčí představivost

Sturt-Hamilton (1994) shrnuje pod pojem tvořivost schopnost vytvářet nové a přiměřené myšlenky a řešení. Předpokladem originálních nápadů je kreativně myslet. Tvořivost jde ruku v ruce s primárními intelektuálními schopnostmi, které jsou pro kreativní myšlení důležitou dispozicí. Zapojení tvůrčí představivosti, které využívá imaginárního zobrazování a produkce originálních tvořivých myšlenek je zásadní pro to, aby člověk dovedl nově a jinak pohlížet na realitu, která ho může svazovat a aby dokázal opustit nefunkční zaseté stereotypní postupy. Aby ale dovedl nalézat nové možnosti řešení, které povedou k dosažení pozitivních směrů v životě. Jádrem tvořivosti je divergentní nebo – li rozbíhavé myšlení, díky kterému je člověk schopen vymýšlet nové nápady. Tvořivé myšlení a představivost má v období stáří značný význam. Tvůrčí fantazie se prosazuje v mnoha oblastech, kde se člověk může realizovat k vlastní spokojenosti. U seniorů to může být například ve sféře celoživotního vzdělávání, rukodílné práci, hospodaření, vaření a v neposlední řadě v oblasti výtvarného umění.

Dle Königové (1998) kreativní představivost napomáhá odstranit vnitřní bariéry vůči seberealizaci a přirozené harmonii v životě.

Stuchlíková (2002) zmiňuje kognitivní procesy tvořící základ tvořivého myšlení ve vztahu s emocionálním děním. Upozorňuje na intenzitu a valenci prožívaných emocí, která u každého souvisí s osobními cíli. Pozitivní emoce jako radost jsou podněcující a vedoucí k originálním způsobům myšlení i konání. Naopak negativní emoce jako například hněv a smutek jsou omezující a fixující v rutinních a stereotypních postupech.

4.4. Změny tvořivosti v průběhu života

Csikszentmihalyi (1997) je názoru, že senioři při svých tvořivých aktivitách dokáží využít mnoha výhod oproti lidem mladší generace. Toto mínění opírá o výzkum, ve kterém sledoval determinanty tvořivosti u tvůrčích seniorů starších šedesáti let. Pozitivní změny navozené stárnutím zde byly respondenty uváděny dvakrát častěji než změny, které byly popisovány jako negativní.

Za pozitiva stáří v kontextu s tvořivostí jsou to: přijetí vlastních chyb a kritiky, snížení až vymizení obav z neúspěchů a chyb, více odvahy, více sebedůvěry a schopnosti riskovat, lepší schopnost si efektivně naplánovat čas

Jako negativní aspekty byly uvedeny: méně fyzické energie a pomalejší výkon činností, zaneprázdnění povinnostmi a málo času vůči tlaku.

4.5. Vztah člověka k výtvarnému umění

Výtvarné umění je neodmyslitelnou součástí každé kultury. Lidé již od pradávna toužili vytvářet předměty nejen pro jejich praktický užitek, ale také pro radost z krásy. Zájem o estetiku je starý jako lidstvo samo a možná ještě starší. Dokonce i ve světě zvířat lze spatřovat smysl pro krásu barev, který má význam pro zaujetí a přitažlivost. Někteří živočichové mají dokonce zálibu ve sběratelství hezkých a třpytivých předmětů. Historické doklady potvrzují, že teprve člověk dnešního typu, vědecky pojmenovaný *Homo sapiens sapiens*, dokázal spojit krásu s vlastní tvořivostí (Šamšula, 2009).

Kresby nejmenších dětí a jeskynní malby pravěkých lidí dokazují, že umění je přirozené člověku během jeho individuálního vývoje i celkového lidského vývoje vůbec (Lhotová, 2022). Skrze výtvarnou tvorbu lidé vyjadřují svůj vztah k vnějšímu světu a vývoj mnoha lidských kultur. Často je tak vysvětlován původ jeskynních maleb, indiánských pouštních obrazců či afrických masek, ale též i dnešní graffiti (Campellová, 2000).

U výtvarného umění nelze opomenout funkci náboženskou. Campellová (2000) chápe výtvarné artefakty jako druh komunikace mezi člověkem a Bohem, do které je promítnuta duchovní stránka našich životů.

Výtvarné umění v životě současného člověka zaujímá mnohem více prostoru, než si na první pohled může uvědomit. Dnešní doba nám umožňuje vidět krásu nejen v uměleckých dílech, ale také v předmětech každodenní potřeby. Lidé jsou na každém kroku obklopeni předměty, které mají nejen praktickou, ale i estetickou hodnotu. Umělecká díla mohou sledovat v muzeích, na výstavách, v ulicích, ale také ve vybavení a výzdobě svých domovů. Dalo by se říci, že umění je přístupné pro každého a má své místo v životě každého člověka.

Vnímavost a kultivovanost lidí, kteří se o umění zajímají, bývá často spojována s výtvarným talentem a vzděláním. To však nelze považovat jen za jejich výsadu. Každý člověk může mít radost z nějakého uměleckého díla, a není nutné, aby byl odborníkem, aby si to dílo užil. Jak uvádí Gombrich (1997), můžete uvést do rozpaků každého, kdo má radost z nějakého obrazu, když mu řeknete, že to, co se mu na něm líbí, není umění, ale něco docela jiného.

Podle Königové (1998) výtvarné vnímání podporuje harmonický rozvoj osobnosti. Přispívá k rozumovému vývoji, rozšiřuje schopnosti rozlišování, pozorování, analyzování a syntézy. Podporuje citový rozvoj – radost z úspěšné činnosti, upevnění sebejistoty a snahu o překonávání překážek. To platí nejen pro děti, ale i pro dospělé, kteří nejsou výtvarně vzdělaní. Jde alespoň o přiblížení se k výtvarnému umění.

Domnívám se, že pokud se toto zprostředkování umění stává již v dětství přirozeným aktem ve výchově v rodinách a školách, je pravděpodobnější, že lidé budou ochotni přijmout působení výtvarného umění jako zdroj radosti po celý život až do vrcholného stáří.

Podporou pro toto tvrzení může být i nedávno uveřejněný medailonek v seniorském magazínu Pilsen (1/2024). Paní Vlasta, která v říjnu minulého roku oslavila 103 let, zde

uvádí, že se ve vzpomínkách stále ráda vrací ke svým rodičům, kteří jí byli velkým vzorem i oporou. "Byli to úžasní a velmi společenští lidé, kteří ve mně pěstovali lásku k umění a kultuře," říká. Už jako mladá dáma s nadšením navštěvovala výstavy a více než čtvrt století pracovala ve Svazu výtvarníků, kde také sama připravovala výstavy. Tento příklad dokládá, jak silně může umění ovlivnit celý život člověka a přinášet mu radost a naplnění i ve stáří.

Vztah k výtvarnému umění a výtvarné tvorbě se u většiny lidí s věkem mění. Aktivní výtvarná činnost nemusí být součástí života každého člověka. U některých seniorů skončila s obdobím školní docházky a s předmětem výtvarné výchovy. Z této doby může panovat i nedůvěra ve vlastní výtvarné schopnosti, a tak i obava z jejich odhalení. Spontánnost v kresbě a malování typická pro dětský věk, kdy se svět poznává prostřednictvím obrazů, se u převážné části lidí v období dospívání vytrácí. Dle Campellové (2000) v tomto ohledu nepřispívá především dříve často obvyklý styl klasické výtvarné výchovy vyučované na základních školách pod tlakem „kreslit správně.“ Pro jiné mohl být zájem o výtvarnou činnost upozaděn v produktivním věku, který byl orientován na jiné povinnosti. Pro ty se seniorské období může stát novým prostorem, kdy je možné svým koníčkům opět věnovat více pozornosti. Někteří lidé jsou však výtvarnou tvorbou celoživotně nadšeni a tato vášeň je neopouští v žádném období vlastního stáří.

4.6. Význam výtvarného umění ve vztahu k seniorům

Zvláštní pozornost si zaslouží vliv výtvarného umění na seniory, protože umění může být pro tuto skupinu obyvatel významným zdrojem radosti, seberealizace a sociálního propojení.

Výtvarné umění hraje klíčovou roli v emocionálním a psychologickém rozvoji člověka, a to zejména ve starším věku. Vytváření uměleckých děl nebo jejich vnímání může výrazně přispět k pocitu pohody a duševního zdraví. Pro mnoho seniorů je výtvarné umění způsobem, jak vyjádřit své pocity, zkušenosti a vzpomínky. Tento proces může být terapeutický a umožňuje jednotlivcům vyrovnat se s různými životními změnami a

ztrátami. Umění poskytuje prostor pro reflexi a introspekci, což je zvláště důležité v období stáří, kdy dochází k bilancování životních zkušeností.

Výtvarné umění také významně přispívá k sociálnímu propojení seniorů. Účast na uměleckých kurzech nebo společných projektech může být skvělou příležitostí k navázání nových přátelství a posílení stávajících vztahů. V komunitních centrech a domovech pro seniory se často pořádají různé umělecké aktivity, které podporují sociální interakci a snižují pocit osamělosti. Například ve Velké Británii projekt "Creative Ageing" poskytuje seniorům příležitost zapojit se do uměleckých aktivit a vytvářet komunitu založenou na sdíleném zájmu o umění. Tento program zaznamenal pozitivní dopady na účastníky, včetně zlepšení sociálních vazeb a zvýšení pocitu sounáležitosti.

Jednou z významných výhod výtvarného umění je jeho schopnost stimulovat kognitivní funkce (Lhotová, 2018). Tvorba uměleckých děl vyžaduje koncentraci, plánování a kreativní myšlení, což jsou procesy, které mohou pomoci udržet mozek aktivní a zdravý. Zapojení do uměleckých aktivit může zlepšit kognitivní schopnosti a paměť u starších dospělých. Umělecké činnosti, jako je malování, sochařství nebo keramika, mohou také podporovat motorické dovednosti a koordinaci. Pro seniory je důležité udržovat fyzickou aktivitu, a to nejen kvůli tělesnému zdraví, ale i pro udržení nezávislosti a kvality života.

Výtvarné umění má také hluboký kulturní a duchovní rozměr. Pro seniory může být umění způsobem, jak se propojit s vlastní minulostí a kulturním dědictvím. Navštěvování výstav, muzeí a galerií může obohatit jejich život o nové poznatky a inspirace. Umění často slouží jako most mezi generacemi, kdy starší lidé předávají své zkušenosti a znalosti mladším generacím. Mnoho seniorů nachází v umění smysl a duchovní naplnění. Proces tvorby může být meditativní a přinášet klid a harmonii. Výstava svých děl pak může posílit jejich pocit hrdosti a sebedůvěry (Klvetová, 2017).

Význam výtvarného umění pro seniory je mnohostranný a hluboký. Od psychologických a emocionálních přínosů přes sociální propojení a kognitivní stimulaci až po kulturní a duchovní obohacení. Umění má schopnost výrazně zlepšit kvalitu

života ve stáří. Podpora uměleckých aktivit pro seniory by měla být prioritou jak na individuální, tak na společenské úrovni, protože umění nabízí jedinečnou možnost, jak prožívat radost, tvořit a spojovat se s ostatními po celý život.

5. ARTERAPIE A JEJÍ VYUŽITÍ U POPULACE SENIORŮ

Arteterapie, forma psychoterapie, která využívá výtvarné umění jako hlavní nástroj k poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů, se stává stále více uznávanou metodou v péči o seniory. Tento přístup spojuje uměleckou tvorbu s terapeutickým procesem a nabízí jedinečné možnosti pro zlepšení psychického a fyzického zdraví starších dospělých. Arteterapie využívá různé výtvarné techniky jako je malba, kresba, sochařství či koláž, aby podpořila sebedoznání, vyjádření emocí a posílení sebedůvěry (Campbellová, 2000).

U seniorů mohou arteterapeutické aktivity sloužit k opakovanému ověřování vlastních schopností a k posílení sebehodnoty. Terapie uměním může lidem v seniorském věku vyplnit volný čas a přinést nové sociální kontakty, čímž jim pomůže přizpůsobit se nové životní situaci spojené s odchodem do důchodu a změnami v sociální i ekonomické oblasti. Pomocí terapie uměním se snaží seniorům pomoci s poklesem fyzických sil a tím také aktivizovat jejich vitalitu. Významná je i pro zlepšení či zachování kognitivních funkcí, trénink krátkodobé paměti a procvičování jemné motoriky (Lhotová, 2022).

Jedním z hlavních přínosů arteterapie pro seniory je její schopnost podporovat kognitivní funkce a paměť. Tvůrčí proces stimuluje různé části mozku, což může vést ke zlepšení kognitivních schopností jako je pozornost, koncentrace a plánování (Jiráček, 2009).

Dalším významným aspektem arteterapie je její pozitivní vliv na emocionální a psychické zdraví. Tvůrčí činnost umožňuje seniorům vyjádřit své pocity a zpracovat emocionální zážitky, které mohou být jinak obtížně vyjádřitelné slovy. Tento proces může vést k uvolnění stresu, snížení úzkosti a deprese a celkovému zlepšení nálady

(Fertalová,2020). Arteterapie poskytuje bezpečný prostor pro exploraci vnitřních světů a zpracování traumatických zkušeností, což je zvláště důležité v období stáří, kdy se mohou objevovat nové výzvy a ztráty.

Důležité je zmínit i spokojenost z úspěchu tvorby, která může navodit zlepšení nálady a tím podpořit životní pohodu a zdravý životní styl seniorů. Šicková (2002) uvádí hlavní strategie arteterapie v práci s klientem: řešení aktuálních problémů, využití technik odpovídajících věku klienta, a hlavně posílení smyslu pro důstojnost. Zachování autonomie a důstojnosti je pro seniory důležité i při trávení času různými aktivitami, včetně arteterapie. Aby byla činnost pro seniory přínosná a smysluplná, musí být dobrovolná, vést k úspěchu a nevádět seniora do rozpaků. V žádném případě by neměla klienta zdětinšťovat nebo ztrapňovat. K seniorům nelze přistupovat jako k malým dětem, a tak by ani jejich činnosti neměly kopírovat práce vykonávané s dětmi v mateřské školce (Švehlová, 2021).

Sociální dimenze arteterapie je také nesmírně důležitá. Skupinové arteterapeutické sezení mohou poskytnout seniorům příležitost k navázání nových sociálních vazeb a posílení stávajících vztahů. Sociální interakce během těchto sezení může snížit pocit osamělosti a izolace, což jsou časté problémy u starší populace. Sdílení tvůrčích zážitků a výsledků může vytvářet pocit sounáležitosti a komunitního ducha. Vzájemná podpora a uznání mezi účastníky arteterapeutických skupin může být silným motivačním faktorem a přispívat k celkovému pocitu pohody (Liebmann, 2005).

Arteterapie má také potenciál zlepšit fyzické zdraví seniorů. Jemné motorické dovednosti, které jsou často zapojeny do umělecké tvorby, mohou podporovat fyzickou koordinaci a sílu rukou. Tvorba uměleckých děl může také podporovat celkovou mobilitu a fyzickou aktivitu, což je důležité pro udržení nezávislosti a kvality života. Některé studie naznačují, že arteterapie může mít pozitivní vliv na fyziologické parametry jako je krevní tlak a srdeční frekvence, a přispívat tak k celkovému zlepšení fyzického zdraví (Wehner, 2013).

Arteterapie představuje komplexní a všestranný přístup k péči o seniory, který může

výrazně přispět k jejich psychickému, fyzickému a sociálnímu zdraví. Její využití v praxi ukazuje, že umění může být mocným nástrojem pro podporu kvality života ve stáří. Arteterapeutické programy by měly být integrální součástí péče o starší dospělé a měly by být dostupné v různých zařízeních, jako jsou domovy pro seniory, komunitní centra a zdravotnická zařízení (Lhotová, 2022).

5.1. Úvaha o roli arteterapie v souvislosti se sochařstvím v procesu zdravého stárnutí

Arteterapie a sochařství mohou hrát významnou roli v procesu zdravého stárnutí. Tyto formy terapie umožňují seniorům vyjádřit své emoce, zpracovat stres a posílit svou sebeúctu prostřednictvím tvůrčí činnosti. Umělecká tvorba může poskytovat smysluplné a uspokojující aktivity, které podporují mentální a emocionální pohodu.

Sochařství, jako forma arteterapie, nabízí specifické výhody. Práce s různými materiály a nástroji může pomoci zlepšit jemnou motoriku a koordinaci. Proces tvorby soch vyžaduje soustředění, plánování a zapojení smyslů což může stimulovat kognitivní funkce. Navíc hotové umělecké dílo může přinést pocit hrdosti a úspěchu, který posiluje psychickou pohodu.

Integrace arteterapie do každodenního života seniorů může rovněž podporovat jejich sociální zapojení. Společné umělecké projekty nebo třídy nabízí prostor pro vzájemné setkávání, sdílení zkušeností a tvoření nových vztahů, což je zvláště důležité pro ty, kteří mohou pociťovat izolaci nebo osamělost. Tyto sociální interakce jsou klíčové pro duševní zdraví a mohou výrazně zlepšit pocit spokojenosti a štěstí ve stáří.

Arteterapie také umožňuje seniorům udržovat a rozvíjet své kreativní schopnosti, což je často spojeno s lepší adaptabilitou na změny spojené se stárnutím a s udržením osobní identity a sebevědomí v období, kdy mohou jiné aspekty jejich života čelit úpadku.

Celkově lze říci, že zdravé stárnutí je výsledkem komplexní péče o fyzické, mentální a emocionální potřeby seniorů. Předpoklady zdravého stárnutí zahrnují smysluplnost života, schopnost adaptace na změny, a celkové zdraví a vitalitu. Arteterapie a

sochařství mohou být cennými nástroji pro podporu těchto aspektů a přispět k celkové kvalitě života ve stáří. Tyto aktivity nejenže posilují fyzické a mentální schopnosti, ale také nabízí důležité emoční a sociální přínosy, které mohou pomoci seniorům žít plnohodnotnější a šťastnější život.

5.2. Vybrané přístupy v oblasti arteterapie v souvislosti se seniory

Dle Zichy (1998, in Lhotová 2022) je možné k obsahu arteterapie přistupovat z několika pohledů, které se mohou prolínat.

Prvním je **kreativistický přístup**, vycházející z humanistické podstaty člověka vlastními potenciály kreativity, která je probouzena či utlačována v závislosti na podmínkách. Arteterapie může být podporou pro aktivaci tvůrčí činnosti, která přispívá k uspokojení tendencí k seberealizaci a ke zvýšení kvality života.

V dalším **integrativním přístupu** se výtvarná aktivita a estetické počítky podílí na harmonizaci a sjednocení složek lidské psychiky v oblasti motoriky, percepce, emocionální roviny, představivosti a myšlení, což pozitivně ovlivňuje duševní komfort a zdraví.

Činnostní přístup v arteterapii vyplývá z podstaty činnosti jako takové. Pozitivní vnímání a emotivita vyvstávající z činnosti se zdůrazňuje, což vede k odvedení pozornosti od patologických stavů a myšlenek.

Následující možný **přístup** je **projektivní**. Ten na výtvarný projev hledí jako na odraz osobnosti jako celku. S podporou interpretace se sleduje, co artefakt o svém autorovi říká, jaké jsou jeho postoje, sebepojetí, pohledy a představy. Senior do svého díla otiskuje svá trápení, znepokojení, zármutek a vše, co lze slovy těžko vystihnout. Prostřednictvím výtvarné činnosti je pak možné tyto obsahy uvolnit, nahlédnout na ně a postupně je pojmenovat a zmírnit jejich dopad.

Jako další se uvádí **přístup sublimační**, který hledá možnosti, jak uvolnit napětí a přinést odreagování. Úkolem je tvořivou činností proměnit pudové impulsy jako například agrese a zlost na společensky přijatelné chování.

V **komunikativním přístupu** se na výtvarnou tvorbu hledí jako na komunikační prostředek, skrze který mohou lidé snadněji vyjádřit těžce sdělitelné obsahy. Také lidé s narušenou komunikační schopností mohou prostřednictvím artefaktů snadněji sdělit své pocity, myšlenky či přání. U seniorů tak může být výtvarná činnost významná pro snadnější komunikaci s okolím a sloužit jako forma náhrady či podpory narušené funkce vyjadřovací složky řeči.

Terapeutický účinek **systemového přístupu** je významný u lidí, kteří mají potřebu proniknout do jádra tvůrčích aktivit a porozumět jejich podstatě. Zde se setkávají a prolétají teorie a metodologie věd týkajících se osobnosti člověka (pedagogiky, psychologie a filosofie).

5.3. Arteterapie v pobytových zařízeních pro seniory

V současné době je arteterapie rozšířená ve většině pobytových zařízení pro seniory. Nejčastěji je využívána jako doplňková metoda pro aktivizaci a harmonizaci osobnosti seniorů. Její využití bývá často v propojení s volnočasovými aktivitami a dalšími metodami, nejčastěji muzikoterapií a aromaterapií. Klientům je obvykle nabízena v rámci aktivizačních činností v široké škále výtvarných a tvůrčích činností. Kromě malování různými technikami se pod arte-přístupy často zahrnuje též tvorba s papírem, tkaninami, modelovací hmotou, keramickou hlínou a dalšími přírodními materiály – květy, listy, kameny, plody, kůra, proutky apod. (Malíková, 2020).

V souvislosti s kvalitou života seniorů v pobytových centrech může mít vhodně zvolená arteterapeutická činnost mnoho přínosů. Kromě již zmíněného jsou to např. podpora kognitivních funkcí, přispění k sebevyjádření, povzbuzení k soběstačnosti, uvolnění napětí, ustálení emocí, harmonizace psychiky, využití jako pomocného prostředku pro zlepšení komunikace se seniorem, uklidnění klienta, redukce problémového chování a psychologických příznaků demence (Portner, 2009). Lhotová (2018) zdůrazňuje, že pomocí tvořivých aktivit lze uvolňovat napětí, předcházet destruktivnímu chování a také zmírňovat zažívanou psychickou zátěž.

6. VÝTVARNÁ TVORBA SENIORŮ

6.1. Výtvarné metody a techniky využívané v práci se seniory

Dle Lhotové (2022) je výtvarná tvorba seniorů je důležitou součástí arteterapeutických programů, které se zaměřují na podporu psychického, fyzického a sociálního zdraví starších dospělých. Výtvarné aktivity poskytují seniorům příležitost k sebevyjádření, kreativnímu vyžití a sociálnímu propojení. Různé výtvarné metody a techniky mohou být přizpůsobeny specifickým potřebám a schopnostem seniorů, což je klíčové pro dosažení pozitivních terapeutických výsledků.

Jednotlivé metody a techniky využívané v práci se seniory:

Malba a kresba

Malba a kresba jsou základními výtvarnými technikami, které umožňují široké spektrum sebevyjádření. Senioři mohou pracovat s různými médii, jako jsou akrylové barvy, akvarely, pastelky nebo tužky. Tyto techniky jsou flexibilní a mohou být snadno přizpůsobeny fyzickým schopnostem jednotlivců. Malba a kresba podporují jemnou motoriku, koordinaci ruky a oka a stimulují kognitivní funkce.

Sochařství a modelování

Práce s hlinou, sádrou nebo jinými modelovacími materiály nabízí seniorům hmatový a fyzicky angažovaný zážitek. Sochařství podporuje rozvoj jemné motoriky a síly rukou, což je důležité pro udržení fyzické zdatnosti. Modelování také umožňuje seniorům vytvářet trojrozměrné objekty, které mohou mít osobní nebo symbolický význam, což posiluje emocionální vazby a sebehodnotu.

Koláž a asambláž

Koláž je technika, při které jsou na podklad lepeny různé materiály, jako jsou papír, textilie, fotografie nebo přírodní objekty. Asambláž je podobná technika, která zahrnuje sestavování trojrozměrných objektů z různých materiálů. Tyto techniky jsou vhodné pro seniory, protože nevyžadují precizní jemnou motoriku a umožňují

svobodné a spontánní vyjádření.

Textilní techniky

Práce s textilem, jako je pletení, háčkování, tkaní nebo šití, může být velmi uspokojující a terapeutická. Tyto techniky podporují jemnou motoriku, trpělivost a soustředění.

Textilní tvorba také nabízí možnost vytvářet praktické a krásné předměty, což může zvýšit pocit užitečnosti a sebehodnoty seniorů.

Keramika

Keramika je oblíbenou výtvarnou technikou, která zahrnuje tvarování a vypalování hlíny. Tento proces je fyzicky angažovaný a vyžaduje koordinaci a plánování. Keramické dílny mohou být sociálně interaktivními prostory, kde senioři mohou sdílet své zkušenosti a učit se novým dovednostem.

6.2. Kritéria směřující výběr výtvarné techniky pro seniory

Při volbě vhodné výtvarné techniky pro seniory je nezbytné pečlivě zvážit různé aspekty, které mohou ovlivnit nejen praktickou realizaci uměleckého díla, ale také celkový terapeutický efekt a spokojenost účastníka. Rozhodovací proces by měl zahrnovat komplexní úvahy o fyzických a kognitivních schopnostech, individuálních zájmech a preferencích, terapeutických cílech, dostupnosti materiálů, prostorových možnostech a sociálních aspektech (Liebmann, 2005).

Fyzické a kognitivní schopnosti jsou základními kritérii, která určují, jaké techniky jsou pro seniory vhodné. Je důležité zvolit aktivitu, která odpovídá jejich fyzickým možnostem a nevyžaduje od nich víc, než je jejich tělo schopné zvládnout. Například techniky jako sochařství a keramika mohou vyžadovat větší fyzickou sílu a jsou vhodné pro seniory s lepším zdravotním stavem, zatímco kresba nebo malování akvarelem jsou méně náročné a mohou být přístupné i pro ty s omezenou fyzickou zdatností. Kognitivní schopnosti účastníků rovněž určují vhodnost techniky, přičemž jednoduché a méně strukturované aktivity mohou být prospěšnější pro seniory s demencí nebo jinými kognitivními omezeními (Fertalová, 2020).

Zájmy a preference jednotlivců hrají klíčovou roli při výběru výtvarné techniky. Přizpůsobení aktivit podle osobních zájmů a předchozích zkušeností může výrazně zvýšit motivaci seniorů k účasti a zlepšit jejich celkový zážitek. Někteří mohou dávat přednost tradičním technikám, jako je olejomalba, zatímco jiní mohou být otevřeni experimentům s novějšími a nekonvenčními médii jako digitální umění (Gruss, 2009).

Terapeutické cíle jsou dalším důležitým faktorem, který by měl být zohledněn. Rozhodnutí by mělo odrážet specifické potřeby a cíle, jako je zlepšení jemné motoriky, kognitivní stimulace nebo vyjádření emocí. Například techniky vyžadující detailní práci rukou mohou pomoci rozvíjet motorické dovednosti, zatímco spontánnější a expresivní techniky, jako je akční malba, mohou poskytnout prostor pro emoční vyjádření a psychologickou úlevu (Lhotová, 2022).

Materiální a prostorové možnosti také ovlivňují výběr vhodné techniky. Některé aktivity vyžadují speciální vybavení nebo prostorové uspořádání, jako je keramická pec nebo prostorný ateliér pro práci s velkoformátovými plátny. Vybavení a prostor musí být dostatečně přístupné a bezpečné pro seniory, aby bylo zajištěno jejich pohodlí a bezpečnost při tvorbě (Buijssen, 2006).

Sociální aspekty jsou zásadní, zejména u seniorů, kteří mohou trpět pocitem osamělosti nebo izolace. Skupinové aktivity nabízejí příležitost k sociální interakci a budování komunitního ducha, což může být pro mnohé seniory stejně důležité jako samotná výtvarná činnost (Campballová, 2000).

Celkově výtvarná tvorba nabízí seniorům cennou příležitost pro kreativní vyjádření, seberealizaci a sociální zapojení, což může významně přispět k jejich kvalitě života. Pečlivý výběr techniky, který bere v úvahu všechny zmíněné faktory, je klíčem k maximalizaci terapeutického potenciálu a zajištění pozitivního zážitku pro každého účastníka (Wehner, 2013).

7. SOCHAŘSTVÍ JAKO TERAPEUTICKÝ NÁSTROJ V PÉČI O PACIENTY S DEMENCÍ

Studie Seifert a kol. se svojí studií "Effects of sculpture based art therapy in dementia patients" se zaměřovala na to, jak sochařská aktivita ovlivňuje emocionální a kognitivní sféru pacientů s demencí. Profesionální sochař v této studii připravil předem vybrané dřevěné bloky, do kterých předpřipravil hrubé kontury figury. Kontury těchto figurek byly záměrně nejasné, aby stimulovaly kreativitu neumělců, aniž by přetěžovaly jejich představivost. Tato příprava účastníky vedla a zároveň jim poskytovala iluzi volné ruky při tvorbě. Tento proces nejen podporoval jejich kreativitu, ale také posiloval jejich schopnost vyjadřovat se a interagovat s okolím. Každý kus dřeva měl potenciál stát se zrcadlem jejich osobnosti a historie, což bylo zvláště významné v kontextu demence, kde uchování osobní identity může být obtížné.

Důležitým aspektem studie Seifert a kol. byl také pozorovatelný přínos terapeutického procesu prostřednictvím interakce s materiálem a prostředím. Muži se nejen učili pracovat s novým materiálem jako je dřevo, ale také prožívali fyzickou a mentální stimulaci během sochařských sezení. Tato aktivita nejenže podněcovala jejich smysly, ale také podporovala jejich motorické schopnosti a koordinaci. Důležitý byl také sociální aspekt, kdy skupinové interakce během terapeutického procesu přispívaly k pocitu sdíleného prožitku a podpory mezi účastníky.

Celkově lze konstatovat, že tato studie ukázala, jak sochařství může být účinnou formou terapie pro pacienty s demencí, přičemž podpořila jejich emocionální, kognitivní a sociální aspekty. Výsledky naznačují, že sochařská terapie může sloužit jako důležitý nástroj v péči o demenci, podporující individuální projev a interakci mezi účastníky, což přispívá k jejich celkovému blahu a kvalitě života.

V porovnání s mým programem se vědecká studie Seifert a kol. i má práce zabývají vlivem uměleckých aktivit na kvalitu života a psychické zdraví seniorů, avšak s odlišnými metodologickými přístupy a zaměřením. Vědecká studie Seifert a kol. je více kvantitativní a zaměřená na konkrétní terapeutickou intervenci, zatímco má bakalářská práce přináší hlubší pochopení z perspektivy kvalitativního výzkumu a aplikace v rámci

arteterapie. Kombinace obou přístupů by mohla poskytnout komplexnější pohled na účinnost uměleckých terapií u seniorů se zdravotními omezeními.

Jedním z možných zlepšení či pokračování studie Seifert a kol. by mohla být délka intervence. Třináctitýdenní kurz poskytl cenné informace o kontinuálních účincích terapie, nicméně dlouhodobé efekty by mohly být podrobněji studovány prostřednictvím opakovaných sledování i v kratších intervalech.

Zmiňovaná studie i má práce by se mohly vzájemně doplnit svými silnými stránkami. Zatímco vědecká studie poskytuje kvantitativní analýzu efektivity sochařské terapie, má práce může nabídnout hlubší pochopení subjektivního prožitku seniorů účastnících se kamenosochařských aktivit. Spojením těchto přístupů by se mohlo dosáhnout komplexnějšího pohledu na vliv uměleckých terapií na psychické zdraví seniorů.

Takový integrativní přístup by mohl přispět k lepšímu pochopení mechanismů, které stojí za pozitivními účinky sochařských a uměleckých terapií a mohl by sloužit jako základ pro další výzkumy v oblasti arteterapie a péče o pacienty s demencí.

8. SOCHAŘSTVÍ A JEHO PRINCIPY VE VÝTVARNÉ TVORBĚ

Sochařství, jako jedna z nejstarších a nejvýraznějších forem výtvarného umění, má dlouhou historii, která se táhne od pravěkých dob až po současnost (Půtová, 2015). Tato kapitola se zaměří na klíčové principy sochařství a jeho roli ve výtvarné tvorbě, přičemž prozkoumá různé materiály a techniky, estetické směry a vliv sochařství na společnost.

Principy sochařství jsou různorodé a závisí na materiálu, technice a osobním stylu sochaře. Základními principy můžeme považovat kompozici, proporce, texturu a dynamiku formy. Sochaři musí zvládat nejen technické dovednosti práce s materiálem, ale také schopnost přemýšlet trojrozměrně a vyjadřovat skrze statické formy pohyb a emoce (Přikryl, 1971).

Materiály používané v sochařství se vyvíjely s časem a technologickým pokrokem. Tradiční materiály jako kámen, dřevo a kovy jsou stále populární, ale současné

sochařství také zahrnuje moderní materiály jako jsou plastiky, sklo, a recyklované materiály. Každý materiál nabízí specifické vlastnosti a výzvy, které mohou sochaři využít k vyjádření svého uměleckého záměru.

Sochařství nejenže ovlivňuje vizuální umění, ale má také silný sociální a kulturní dopad. Sochy ve veřejném prostoru mohou sloužit jako důležité kulturní symboly, památníky, nebo prostředky sociálního komentáře. V historickém kontextu byly sochy často používány k výrazu moci a autority, zatímco v modernějších dobách mohou vyjadřovat společenské a politické změny.

V této kapitole také prozkoumáme, jak sochařství interaguje s dalšími formami umění, jako je architektura a performance art a jak technologický pokrok, například digitální modelování a 3D tisk, transformuje tradiční sochařské procesy a otevírá nové možnosti pro experimenty.

8.1. Principy tvorby trojdimenzionálního díla z kamene

Tvorba soch z kamene je jednou z nejstarších a nejtradičnějších forem sochařství, která si po staletí uchovává svůj význam díky unikátním vlastnostem a výrazovým možnostem kamene. Tato podkapitola se zaměřuje na základní principy a metody, které sochaři využívají při práci s kamenem, a popisuje technické dovednosti potřebné pro vytvoření trojrozměrného díla.

Výběr správného typu kamene je kritickým prvním krokem v procesu sochaření. Každý kámen, ať už je to mramor, vápenec, pískovec, nebo žula, má specifické vlastnosti, které ovlivňují, jak se s ním pracuje, jeho trvanlivost a výsledný estetický dojem. Mramor je například oblíbený pro svou práceschopnost a finální lesk, zatímco žula je vysoce ceněna pro svou odolnost a texturu.

Principy řezání a tvarování kamene zahrnují použití ručních nástrojů jako jsou kladiva, dláta a rašple. Sochař musí mít hluboké porozumění zrnitosti kamene a musí umět správně číst jeho přirozené linie a nedostatky, aby předešel nechtěnému praskání materiálu. (Příkryl, 1971) Současné techniky také zahrnují použití elektrických nástrojů

a strojů, které usnadňují hrubé opracování a představují méně fyzické nároky na sochaře.

Detailní zpracování povrchu a dokončovací práce jsou zásadní pro vytvoření finální podoby díla. Techniky jako broušení, leštění a patinování pomáhají vyzdvihnout barvu a kresbu kamene, čímž se zvýrazňují jeho přirozené krásy (Maillol, 1965). Sochaři často používají různé stupně jemnosti abrazivních materiálů k dosažení hladkého a lesklého povrchu, zejména při práci s mramorem.

Tvorba trojrozměrného díla z kamene je také procesem neustálé kontroly a adaptace. Sochař musí být schopen pružně reagovat na materiál a měnit své techniky v závislosti na tom, jak kámen reaguje během sochaření. Tato interakce mezi sochařem a materiálem často vede k hlubšímu pochopení a respektu k přírodním materiálům a otevírá cestu pro jedinečný umělecký projev (Maillol, 1965).

8.1. 3D TISK POMÁHÁ SENIORŮM

V teoretickém kontextu se 3D tisk ukazuje jako slibná technologie s potenciálem revolucionizovat arteterapii pro seniory, i když jeho praktické aplikace v tomto oboru zatím nebyly rozšířeně implementovány. Tato technologie nabízí fascinující možnosti, jak překonat tradiční omezení výtvarného umění a sochařství, což může být obzvláště prospěšné pro seniory s omezenými fyzickými schopnostmi.

Projekt „3D4ELDERLY“ podpořený Evropskou komisí prostřednictvím programu Erasmus+, si klade za cíl vytvořit inovativní vzdělávací způsoby, které zvýší kvalitu práce pečovateli a personálu pracujícího s lidmi trpícími Alzheimerovou chorobou a seniory s demencí, a zároveň zlepšit kvalitu života pacientů pomocí 3D technologie.

Dalším cílem projektu je šířit poznatky o příznacích a metodách předcházení těchto postupně se rozvíjejících onemocnění. Tímto projekt usiluje o zpomalení jejich brzkého nástupu a o podporu lepšího pochopení těchto stávajících zdravotních stavů v široké veřejnosti.

Další klíčový aspekt projektu se zaměřuje na zlepšení kvality vzdělávacích a pečovatelských procesů pro zaměstnance pracující s lidmi postiženými těmito nemocemi. Projekt poskytuje pečovatelům a personálu vzdělávací materiály a nástroje, které jim pomáhají v každodenní péči a zlepšují kvalitu života pacientů. To zahrnuje vývoj speciálních nástrojů a aktivit, které jsou navrženy tak, aby podporovaly paměť a další kognitivní funkce u pacientů, což je klíčové pro zvládnání a zpomalení průběhu Alzheimerovy choroby a demence.

Projekt také podporuje zvýšení spolupráce mezi různými evropskými organizacemi pracujícími v oblastech zdravotnictví a technologického vývoje. Cílem je navázat partnerství a spolupráci na evropské úrovni a rozvíjet dovednosti a kompetence pracovníků a organizací zapojených do péče o seniory s Alzheimerovou chorobou a demencí. Kromě toho projekt propaguje použití 3D tisku a dalších technologií pro zlepšení vzdělávacích procesů a podporu celoživotního vzdělávání pracovníků v oblasti zdravotnictví a technologií, což přispívá k rozvoji základních dovedností důležitých pro život pacientů a zvyšuje kvalitu technologických znalostí všech zapojených stran.

3D tisk může těmto lidem pomoci nabídnout multisenzorické zážitky díky nástrojům, které vytváří. Tato technologie může být užitečná pro podporu vizuálních, hmatových a terapeutických metod. Praktická zkušenost s touto technologií pomůže osobě přijmout nekonečné množství podnětů, které mají přímý účinek na oblasti mozku spojené s instinkty a smysly, s pozitivními účinky na kognitivní a vztahovou sféru.

Jak 3D tisk, tak tradiční trojrozměrné sochařství vyžadují od umělců a terapeutů schopnost myšlení v trojrozměrném prostoru. Při práci v obou oblastech je třeba pochopit, jak bude objekt vypadat z různých úhlů a jak bude působit ve fyzickém prostoru. Tento způsob myšlení je zásadní pro efektivní využití obou technik v arteterapii, kde se často klade důraz na proces tvorby jako způsob vyjádření a zpracování emocí, zkušeností a myšlenek.

Proces tvorby a realizace uměleckých děl v obou metodách zahrnuje přeměnu počátečních konceptů a nápadů na fyzické objekty. V tradičním sochařství může toto zahrnovat práci s hlínou, kamenem, kovy nebo dřevem, zatímco v 3D tisku se návrhy

převádějí z digitálního modelu do fyzické formy pomocí tiskových materiálů jako je např. plast. V obou případech je umělec nebo terapeut vyzván k řešení technických výzev spojených s materializací svého uměleckého záměru.

Kromě technické stránky oba přístupy nabízejí umělcům a klientům v arteterapii možnost tvořivého vyjádření a osobního růstu. Práce s materiálem, ať už fyzickým nebo digitálním, poskytuje uživatelům příležitost k seberefektování a emočnímu projevu. V arteterapii může práce na trojrozměrných projektech pomoci posílit jemnou motoriku, zlepšit prostorovou orientaci a podpořit kognitivní funkce.

Navíc, jak 3D tisk, tak sochařství mohou v arteterapii sloužit jako prostředky k sociální interakci a spolupráci. Tvorba umění ve skupině může podporovat komunikaci, vzájemnou podporu a spolupráci, což je obzvláště prospěšné pro osoby trpící psychickými nebo kognitivními obtížemi. Obě techniky tedy nabízejí nejen terapeutické přínosy z hlediska individuálního vyjádření a sebezlepšení, ale i možnost budování komunity a sdílených zážitků.

Praktická část

V praktické části bakalářské práce jsem vycházela z osobní výtvarné zkušenosti, vyplývající ze zásad opracování kamene. Hlavním motivem pro mě byla práce s veřejností v rámci kulturních akcí, pořádané ve spolupráci s obcí Nečtiny, při kterých se často setkávám se seniorskou populací. Mnoho poznatků jsem získala z mezinárodních sochařských symposií, kde jsem ze strany diváků zaznamenala zájem a nadšení z neobvyklé umělecké činnosti. O atraktivnosti netradičního výtvarného směru jsem se opakovaně přesvědčovala i při své dřívější práci pečovatelky, kdy se téma sochařství stávalo oblíbenou náplní komunikace s lidmi důchodového věku.

1. CÍL VÝZKUMU, CÍLOVÉ OTÁZKY A METODOLOGIE

Cílem praktické části bylo prozkoumat potenciál kamenosochařské tvorby v praxi pro arteterapii se seniory. Podstatou bylo seznámit lidi ve starším věku s uměleckým řemeslem s cílem prožít novou zkušenost, nabýt nové poznatky a ukotvit si nebo rozpomenout na pojmy již dříve známé, jako např. autorský rukopis a autentičnost díla.

Určena byla následující **cílová otázka**:

Jakým způsobem lze využít sochařské umění a práci s kamenem jako výtvarným médiem u lidí v seniorském věku?

Pro zjištění zkušenosti byla zvolena **metoda** kvalitativního výzkumu s respondenty ze dvou skupin, s nimiž se pracovalo. Výběr klientů pro vzorek výzkumu bylo určeno na základě jejich účasti v pořádaných programech. Získané zkušenosti vyplývají z pozorování, z odpovědí z dotazníku s otevřenými otázkami a z polostrukturovaného rozhovoru. Další zjištění vycházejí ze zpětných vazeb seniorů, které vznikaly prostřednictvím spontánních rozhovorů při samotných tvůrčích procesech, ve kterých senioři reflektovali své prožitky.

Při všech programech byly zmíněny etické náležitosti, že veškeré získané poznatky budou použity pouze pro účely bakalářské práce, ve které pozměním jména a případné zveřejnění fotografií bude pouze na základě souhlasu seniora.

2. PŘEHLED VÝTVARNÝCH PROGRAMŮ PRO SENIORY

Tabulka 1. – Přehled výtvarných programů pro seniory

<p>Programy se sochařskou tematikou pro seniory z Nečtinsko-Manětínského regionu</p>	<p>Celodenní program pro seniory „Výlet do světa sochařství“</p>
	<p>Sochařský workshop – tvorba vlastního sochařského díla z hořického pískovce</p>
<p>Programy se sochařskou tematikou pro klienty Senior Centra</p>	<p>Osazení soch do zahrady Senior Centra</p>
	<p>Představení sochařství v programu „Křeslo pro hosta“</p>
	<p>Přihlížení kamenosochařskému procesu tvorby díla</p>
	<p>Vlastní tvorba s kamenem jako výtvarným médiem</p>

3. PROGRAMY SE SOCHAŘSKOU TÉMATIKOU PRO SENIORY Z NEČTINSKO-MANĚTÍNSKÉHO REGIONU

3.1 Celodenní program pro seniory „Výlet do světa sochařství“

3.1.1 Záměr programu

Záměrem programu bylo nabídnout volnočasovou aktivitu lidem v seniorském věku, při které mohou získat silný estetický zážitek a novou zkušenost originální formou skrze zážitkové aktivity i samostatnou tvorbu. Podstatou setkání bylo seniory seznámit se sochařstvím, a to v teoretické, praktické i zážitkové rovině z mnoha různých hledisek.

3.1.2 Příprava programu

Výzvu k účasti a informace o charakteru, termínu a čase chystané akce pro seniory byla zveřejněna letáčkem na vývěsní tabuli v obcích, osobním pozváním při jedné z přednášek Univerzity třetího věku ZČU a oslovením koordinátorky místní terénní pečovatelské služby se stanovenou kapacitou 20 účastníků. Při přípravě bylo nutné brát na vědomí, že program by měl být sestaven tak, aby zúčastnění měli

možnost sochařství nejen vidět, ale i si ho zažít. K vymezení jasné obsahové linie programu a jeho aktivit jsem se odrazila od zkušeností z akcí, které jsem již v minulosti organizovala pro žáky základních škol i pro širší veřejnost.

3.1.3 Průběh programu

Kulturní akce, která probíhala formou exkurze se zúčastnilo osmnáct seniorů, pět mužů s věkovým průměrem 71 let a třináct žen ve věkovém průměru 72 let. Ve skupině byli tři ženy, které jsou klientkami terénní pečovatelské služby a které se rády účastní kulturních akcí. Tyto dámy doprovázela pečovatelka. Mezi ostatními zúčastněnými byli lidé pravidelně navštěvující tvořivé odpolední kluby v obci a programy Univerzity třetího věku. Celkově skupinu tvořili zejména aktivní senioři, bez významných zdravotních omezení. Sraz se uskutečnil v dopoledních hodinách. Výchozí bod tvořila „Cesta andělů“, která byla zásadní pro teoretickou část a jednu ze zážitkových aktivit.

Po úvodním přivítání jsme se skupina přesunula na stezku, kterou lemují soubor devíti sochařských děl českých i zahraničních tvůrců. Všem přítomným bylo rozdáno propagační leporelo s básněmi a fotografiemi inspirované jednotlivými sochami znázorňující andělské bytosti. Senioři byli vyzváni, zda by byli ochotni vyzkoušet si vnímat sochu se zakrytým zrakem, pouze skrze haptický vjem. V druhé třetině zastavení se jeden z dotyčných osmělil tuto zážitkovou techniku vyzkoušet „na vlastní kůži“. Po zakrytí očí šátkem byl svými kolegy doveden k soše, kde mu byli položeny ruce na kámen. Dle instrukcí měl sochu prozkoumat pouze svým hmatem, vnímat její tvar, strukturu a velikost jednotlivých ploch, kontury a další vlastnosti a při tom se pokusit utvořit si vizuální představu ve své mysli. Po sejmutí látky ze zakrytých očí pak porovnal svou představu se skutečnou podobou a ústně reflektoval své prožitky při zkoumání sochy pouze prostřednictvím jednoho smyslu. Zdálo se, že sdílení zážitku s ostatními vedlo k prolomení bariéry obav a ke každé další skulptuře přistupoval větší počet lidí se zakrytým zrakem. Nakonec se aktivitu zúčastnilo deset seniorů ze skupiny. Po krátké reflexi zúčastněných následovala další aktivita vycházející ze hry s představivostí. U každé sochy proběhla recitace básně z leporela, která byla napsána přímo pro ni. Skrze imaginaci navozenou obsahem textu bylo možné o

konkrétních artefaktech uvažovat mnohem hlouběji. U každé z devíti soch byli přítomní upozorněni na rukopis daného autora, jeho umělecký záměr a styl či případnou zajímavost z doby tvoření. Díla autorů odrážela odlišná autorská pojetí bytostí v rovině osobní, ale i kulturní. Tato část programu trvala 110 minut.

Na návsi a v blízkém okolí je umístěna většina soch z předchozích symposií od stejných autorů. Senioři si postupně sochy samostatně obcházel a prohlíželi. S pomocí vyobrazených soch se jmény autorů v leporelu z Andělské cesty dostali nabídku zkusit si přiřadit sochy v obci k jednotlivým autorům. Je třeba podotknout, že opomenutí v podobě dosud neumístěných štítků s názvy soch a jejich tvůrců u jednotlivých děl v obci bylo pro tuto aktivitu funkční záležitostí. Díky často výraznému charakteristickému rukopisu umocněného původem autorů se senioři v sochách, které se lišili výrazově i v technice zpracování, pojetím celku i detailů, poměrně dobře zorientovali. Krátké teoretické vstupy u jednotlivých soch v terénu spolu se zážitkovou aktivitou s vizualizací osvětlovaly pojmy jako autorský rukopis a autentičnost díla. Rozmanitost soch z mnoha aspektů mi umožnila názorně vysvětlit další pojmy jako například reliéf, busta, volná socha a podobně. Tato část teoreticko-zážitkového programu trvala 90 minut.

Následoval přesun do sochařského ateliéru, kde bylo možné prohlédnout si autorská díla, v různém stylu provedení a z několika druhů přírodního kamene. Dosavadní setkání byla s artefakty vytvořenými ze stejného materiálu hořického pískovce, kdežto v areálu sochařské dílny zúčastnění přišli do kontaktu s dalšími druhy, mezi kterými se nacházela díla z vápence, trachytu, spongelitu, opuky, božanovského pískovce a carrarského mramoru. Prostřednictvím vizuálních i haptických počítků se to zdálo být další získanou zkušeností. Kromě estetického zážitku bylo též cílem upevnění si zmiňovaných pojmů a termínů ze sochařského prostředí. Návštěva ateliéru nabídla také příležitost setkání s artefakty ve fázi rozpracování a s dalšími sochařskými materiály jako je hlína a sádra. Skrze přichystaný model z hlíny bylo zájemcům možné přiblížit rozdíly ve způsobu vytváření soch nanášením hmoty na jádro, nebo odebíráním materiálu z kamenného bloku. To nese různá specifika v charakteru projevu tvůrce, což koresponduje se schopností vyjádřit se rozmanitými tvůrčími postupy. Povídání nad modely přinášelo ze stran návštěvníků mnoho dalších otázek,

kteří se zaměřovali na prameny inspirace, zrození nápadu, prvotního popudu, dotkli jsme se tématu tvůrčí posedlosti i tvůrčích muk. Dále je zajímala otázka talentu a jak se člověk vlastně stává sochařem.

Navázala názorná ukázka sochařské činnosti. Po představení tradičních kamenických nástrojů bylo připraveno několik druhů kamenů. Následovala demonstrace techniky opracování, vycházející ze specifických vlastností různorodého přírodního materiálu. Pod dohledem si senioři tuto činnost sami vyzkoušeli pomocí tradiční techniky odsekávání s nástroji dláto a palička a obrušování bruslem na kámen. Zájemci byli před aktivitou poučeni v zásadách bezpečnosti a při samotné práci použili základní ochranné pomůcky rukavice, brýle a respirátor. V samotném procesu tvorby s kamenem šlo spíše o získání nové zkušenosti při neobvyklé činnosti než o vytvoření konkrétního díla. V průběhu tvoření docházelo k bezprostřední zpětné vazbě, ve které se jednotlivě zapojení senioři podělili o své prožitky s ostatními, kteří jejich práci přihlíželi. V tomto průběhu vyvstal prostor i pro úvahy v otázkách zásad a důležitosti řemesla a jeho podílu na výsledném uměleckém účinku a podobně. Poslední etapa programu trvala 130 minut.

V závěru jsem požádala o dobrovolné vyplnění připraveného dotazníku s otevřenými otázkami (viz. příloha č.1)

8.1.4 Zhodnocení programu

Po celou dobu konání programu jsem musela brát v potaz, že se věnuji skupině v seniorském věku, což znamenalo jednotlivé aktivity modifikovat, aby nebyly obtížné, abychom nemuseli pospíchat a byl prostor pro odpočinek a aby se negativně nedotýkaly důstojnosti a autonomie zúčastněných. Ke smysluplné orientaci v problematice tématu bylo zapotřebí, aby zúčastnění senioři v daných okamžicích koncentrovali svou pozornost. Teoretické vstupy tak musely být krátké, ale časté a vztahovat se ke konkrétním objektům, které návštěvníci měli přímo před sebou. Poznávání díla prostřednictvím hmatového smyslu byla zážitková aktivita, vycházející z aspektu hry, přičemž přítomní museli vykročit ze zóny obav, že by se mohli před ostatními ztrapnit. K odhodlání vyzkoušet si něco nového jistě napomohlo, že se při této aktivitě vycházelo z možnosti svobodného individuálního rozhodnutí, kdy nebyl vyvíjen tlak k činnosti, o kterou není zájem. Od plánu výletu do světa sochařství se

průběh programu v ničem neodchýlil. Napomohl k tomu fakt, že skupina seniorů, kteří se akce zúčastnili, zahrnovala starší lidi, jejichž celková kondice umožňovala smysluplně využít všechny nabízené aktivity. To by ale nemuselo být pokaždé, proto bych příští podobnou aktivitu určenou skupině seniorů raději rozdělila do dvou dnů. Respektive na poznávání sochařství v prostoru ateliéru by dle mého poznání bylo vhodnější větší časová dotace bez předchozích aktivit, které pro lidi ve vyšším věku mohou být vyčerpávající. Uvažuji o tom i z důvodu, že při praktické činnosti, která byla zařazena až do poslední etapy programu, někteří ze zúčastněných reflektovali únavu, což mohlo snižovat zájem zúčastnění se další činnosti. Na závěr akce docházelo k dalším spontánním sdělením stran návštěvníků, ve kterých reflektovali pozitivní pocity z příjemně stráveného dne, který dle jejich slov stál za to.

8.1.5 Výsledné zjištění a zamyšlení

Vycházku na čerstvém vzduchu pomalou chůzí s přestávkami účastníci popisovali jako příležitost k fyzické aktivitě, být venku, a přijít na jiné myšlenky. Vydat se na procházku za zážitkem z umění ve zpětné vazbě uváděli jako motivaci k překonání určité míry lenosti, což pro ně občas bývá těžké. **Pohyb** v krajině a kontakt s uměním dle spontánních reflexí přinášel zúčastněným celkové odreagování, což by mohlo být přínosné pro psychickou i fyzickou pohodu v seniorském období.

Při výletu za sochařstvím se přítomní potkali s vrstevníky. Zdálo se to být prostorem, ve kterém zúčastnění mohli projevat svou osobnost, byli v kontaktu s přáteli nebo mohli navázat nové vztahy. Po stránce sociální, kdy je pro život v důchodovém věku důležitá **interakce s jinými lidmi** i činnosti prováděné ve společnosti ostatních se mi tato aktivita jeví pozitivně.

Po dobu konání akce se směr zájmu zúčastněných ubíral především k tématu, který se na určitou dobu stal středem jejich pozornosti. V průběhu exkurze jsem nezaznamenala, že by výrazným námětem, obvykle častým v náplni seniorských rozhovorů, byly jejich neduhy apod. Potvrzením mi byla i spontánní reflexe v závěru kreativního dne, při které mi někteří účastníci sdělili, že to pro ně byl den, kdy si ani nevzpomněli na své starosti nebo na to, co je bolí. Zdá se, že netradiční aktivita by mohla přispět k **odpoutání pozornosti od negativních aspektů**, které vyšší věk i život obecně přinášejí.

Ve všech etapách exkurze proběhl kontakt seniorů s artefakty. **Působení uměleckého díla na pozorovatele** lze zahrnout do oblasti **receptivní arteterapie**. Během výletu do světa sochařství se díla svým divákům představovala v rozmanitosti stylů a způsobů provedení, v odlišnosti výchozích kamenných zdrojů a v široké škále výrazových poloh. Při setkání s nimi si každý ve své jedinečnosti nacházel takové sochy, které ho nejvíce přitahovaly a vzbuzovaly v něm **subjektivní pocity**. Vystavení se konkrétnímu artefaktu, který se nelíbil, dokázal vyvolat pocity vzrušení. V prostředí soch se někteří zúčastnění konfrontovali s uměním, kterému dle svých slov nerozuměli nebo se jim nelíbilo. Díla, která individuálně působila nelibé vjemy u dotčených jedinců vyvolala otázky a zájem diskutovat o tématu. V jejich aktivním vystoupení jsem zaznamenala oživení postřehů a komunikace. Konfrontace s uměleckým dílem, která jedince dráždila, se zdála být impulsem k rozvinutí intenzivnější činnosti mentálních funkcí. Vnímám to jako **kognitivní stimulaci**, též významnou pro životní aktivaci v období seniorského věku, která by mohla pomoci alespoň na okamžik vyvést z uvíznutí v životní pasivitě. Po přečtení krátké básně vztahující se k jednotlivým sochám na cestě přítomní zapojovali **imaginaci** a také se **zamýšleli** nad porovnáním vlastního pohledu s pocity básničky.

Při vnímání objektu se zakrytým zrakem jsem pozorovala, že senioři upozorňovali na prvky sochy, které byly podobného tvaru a velikosti. Aktuální pocity z prožitku skrze haptický vjem senioři pojmenovávali bezprostředně při samotném prozkoumávání daného díla. Zaznamenala jsem tendence více se zabývat hladkými plochami, které popisovali jako příjemnější na dotek. Při pohmatu se také více zdržovali u míst ohraničených konturou, jejich pozornosti neunikly více lomené linie, stáčejší se a linie tvořící uzavřený tvar. Zdálo se, že v těchto okamžicích nevíce využívali svou **fantazii**. V rovině pohybu zapojovali senioři své tělo při prozkoumávání ploch se strukturou a záseky, které určovaly určitý směr. Prostřednictvím hmatového smyslu byla tedy zaktivována **jemná i hrubá motorika**. U některých soch se senioři pěkně protáhli i vytáhli. Pozorovala jsem, že hmatový počitek bez vizuálního vjemu vedl u seniorů k individuálním asociacím, které spontánně reflektovali jako odlišné v porovnání s vnímáním optického obrazu. Zároveň jako silný zážitek popisovali, že si se zakrytým zrakem silněji uvědomovali sami sebe v prostoru. Dalo by se říci, že při této aktivitě

senioři pracovali s představami, s prostorem a uvědoměním si jednotlivých objektů i sám sebe z jiného úhlu vnímání. Jedním z přesahů této aktivity vnímám **práci s důvěrou** mezi lidmi ve skupině, když se senior se zakrytým zrakem nechal dovést k soše svými kolegy, což by mohlo poukazovat na odhodlání vykročit ze své komfortní zóny. Projev důvěry naznačoval, že senioři vnímají zázemí skupiny jako bezpečné prostředí. Zachytila jsem, že to podpořilo vzájemnou komunikaci a celkové pozitivní klima mezi členy po další průběh akce.

V průběhu setkávání diváků s artefakty z přírodního kamene jsem u některých přítomných pozorovala vyšší intenzitu touhy poznat dílo i prostřednictvím fyzického kontaktu. Senioři, kteří zkoušeli vnímat dílo na Cestě andělů jen skrze svůj hmat také ve větší míře projevovali zájem o aktivní účast při tvorbě v sochařském ateliéru. Připadá mi, že by to mohlo souviset s odrazem míry temperamentu a ostychu pustit se do neobvyklé činnosti v přítomnosti dalších lidí. Domnívám se, že přístup pozorovatelů k vnímání uměleckého objektu by mohl vycházet ze skutečnosti, zda je člověk více vizuální nebo haptický typ.

Zkoumání rukopisu autora v jeho dílech se jevilo jako činnost, při které si přítomní senioři mohli zajímavou formou **vybavit pojmy** z teoretických vstupů, ověřit správnost **pochopení** a tím si je lépe **zafixovat**. Zaznamenávala jsem, že u většiny z přítomných šlo spíše o rozpomenutí na pojmy již dříve známé, které si nyní mohli lépe vybavit v konkrétních souvislostech. Bylo také potřeba, aby divák vnímal konkrétní díla **ve** své komplexnosti, ale zaměřil se i na detaily. Pro tuto aktivitu **se zdála být významná schopnost soustředit se na určitý vjem**. Domnívám se tedy, že by činnost mohla vést ke stimulaci kognitivních funkcí.

V pozorování bylo patrné, že na základě vlastních preferencí respondenti seniorského věku více inklinovali k umění, které bylo znázorněno v realistické stylu. V odpovědích z dotazníků jsem zaznamenala, že přítomné respondenty nejvíce zaujaly sochy, které zobrazovaly figury zachycené v co nevěrnějším znázornění, tak jak si je člověk obvykle vybavuje z reality či původně známých vyobrazení. Kromě jediného odlišného výběru mezi dotazovanými patřila všechna díla českým autorům. Tato skutečnost by mohla značit projev vlastní estetické preference. Mohla by být i odrazem toho, že lidé ve vyšším věku raději využívají stávajících znalostí a schopností, což by pro

ně mohlo být snadnější než touha po získávání nových kompetencí, v tomto případě po dobrodružství v objevování uměleckého záměru, který na první pohled nemusí být divákovi zřejmý a který může vycházet i z jiných kulturních kontextů.

Z hlediska vizuálního přístupu dotázaní upřednostňovali přírodní materiál typický pro sochy v našem podnebí. Podle vnějšího vzhledu dotazované nejčastěji zaujali sochy z pískovce. Tento druh kamene, těžící se v naší vlasti, se uplatnil pro tvorbu soch v období baroka, které je nedílnou součástí místní krajiny. Jeho preference dle reflexe seniorů by mohla nasedat na skutečnost, že se s tímto přírodním materiálem nejvíce setkávají ve svém okolí, a tudíž je pro ně nejvíce známý. Jeho barevnost má široké spektrum, ale nejčastěji bývá v okrových až žlutavých odstínech. Dle reflexe zúčastnění vnímali teplé odstíny v souladu s hřejivými pocity a vřelostí. Teplé barvy jsou více energizující a jejich preference u seniorů by mohla odkazovat na větší potřebu energie při ubývajícím životním elánu.

V rovině haptického prožitku senioři popisovali nejpříjemnější vjemy při kontaktu s povrchy přírodních materiálů, které byly na dotek hladké. Preference hladkých ploch skrze hmatový smysl koresponduje i se zaujetím zúčastněných v percepci obroušených povrchů při zakrytém zraku na sochách z Andělské cesty.

Prostřednictvím setkání s opracováním kamene v praxi si senioři vyzkoušeli činnost se speciálním nářadím a tím mohli získat nové zážitky a zkušenosti. Z pozorování bylo patrné, že aktivně zapojení senioři využívali dosavadních dovedností a stávajících schopností. To by mohlo být užitečné v **posílení vědomí vlastních hodnot** u člověka v seniorském věku. Pocity při činnosti osekávání kamenného materiálu návštěvníci nejčastěji přirovnávali k pocitům, které mívají při aktivitách podobných štípání dřeva a reflektovali je jako uvolňující. Specifický pohyb vycházející z principů sochání kamene by mohl vést k tělesné stimulaci a tím následně podpořit abreakci v psychické oblasti.

8.2 Sochařský workshop – tvorba vlastního sochařského díla z hořického pískovce

8.2.1 Záměr programu

Následující aktivitou v podobě workshopu bylo zamýšleno navázat na předchozí setkání, při kterém zúčastnění senioři získali významnější zkušenost v oblasti sochařství z několika různých pohledů a zároveň se stalo pro některé z nich motivací k další tvorbě, vycházejí z principů tohoto výtvarného směru. Cílem mělo být zprostředkovat seniorům prožitek z vlastního procesu tvorby a z podnícení fantazie, zároveň posílit zapojení v taktilně – kinestetické oblasti a tím podpořit odreagování a aktivaci psychomotorických procesů.

8.2.2 Příprava programu

Nejprve jsem oslovila všechny účastníky předchozího programu s možností vytvoření si vlastního sochařského artefaktu v rámci odpoledního workshopu. S ohledem na technické možnosti pro práci skupiny jsem nastavila kapacitu pěti účastníků, ale také jsem nabídla variantu individuálního setkání. Respondenty pro získávání zkušenosti tvořilo šest seniorů, 4 ženy ve věkovém průměru 70 let a 2 muži v průměrném věku 69 let. 5 seniorů se zúčastnilo workshopu ve skupině a jedna seniorka si vybrala tvorbu samostatně.

Po technické stránce byla příprava zaměřena na vlastní prostor pro samotnou tvorbu, tak aby každý ze zúčastněných měl možnost si na díle pracovat v bezpečném zázemí, kde bude mít na dosah veškerý potřebný materiál (stojan na práci, kámen, ruční sochařské náčiní – dláta, sekáče, paličku, brousky a ochranné pomůcky – rukavice, respirátor, brýle) a zároveň mohl mít kontakt s ostatními členy skupiny.

Při vymýšlení formy, kterou bude workshop veden, jsem se vzhledem k záměru zkoumání arteterapeutického potenciálu kamenosochařství snažila vycházet ze studia arteterapie. Rozmanitost tvarového uspořádání a někdy významnější barevná kresba jednotlivých kamenů se mi jevila jako vhodný prvek pro podnícení fantazijní složky jednotlivých osobností, který mohl být možným východiskem pro samotný proces tvorby. Obsah další přípravy zahrnoval nachystat větší množství kamenů než očekávaných účastníků tak, aby si každý mohl individuálně vybrat. Zároveň jsem počítala s možností, že v případě, kdy by připravené kameny někomu nevyhovovaly,

umožním nahlédnout do skladových prostor pro materiál. Solitéry k opracování jsem volila různých tvarů a rozměrů, ale zároveň takové, které sama unesu a mohu s nimi manipulovat v ruku (otáčet a převracet). Velikost také musela vyhovovat požadavkům procesu tvorby, což znamená, že při tlaku, který je způsoben při odsekávání hmoty se kamenný útvar nebude na stojanu posouvat.

8.2.3 Průběh programu

Začátek skupinového workshopu byl odstartován v odpoledním čase a probíhal ve venkovním zázemí sochařského ateliéru, které bylo pro zúčastněné známým prostředím již z předchozí akce. Časovou dotaci na akci jsem stanovila cca dvě až tři hodiny, s případnou modifikací dle individuální kondice tvořících. Po krátkém přivítání nastal prostor pro sdílení očekávání ze stran návštěvníků. Přítomné dámy uvedly, že je láká vytvořit si něco svého pro radost a pánové se shodli, že je namotivovala zkušenost z minulého výtvarného setkání a kamenosochařskou činnost si chtějí více vyzkoušet. Před samotným vysvětlením a popisem navrhovaných tvůrčích postupů jsem krátce povyprávěla o studiu arteterapie a znovu zmínila svou bakalářskou práci, pro kterou bych ráda využila poznatky z nadcházející aktivity. V souvislosti s tím jsem uvedla etické záležitosti týkající se důvěrnosti. Pro účely bakalářské práce jsem od zúčastněných získala svolení k uveřejnění fotografií jejich artefaktů, křestních jmen a uvedení informací získaných během workshopu. Následně přišla na řadu otázka, zda přicházejí s nějakým konkrétním přáním nebo nápadem, co by si chtěli z kamene vytvořit. Kromě pana Františka nikdo s předem daným záměrem či tématem nevystoupil.

Nabídla jsem tedy několik možných náhledů, jak ke tvorbě přistoupit:

- 1) Na každém stojanu byl připravený kámen, unikátní ve svém tvaru, struktuře povrchu a barevnosti, který by mohl vyzvat k výchozímu pocitu, přitažlivému pro svého tvůrce. Podnětem mi byla jedna z etap techniky užívané v projektivně – intervenční arteterapii, akčního akvarelu, spočívající v dotváření barevných skvrn do konkrétních tvarů (Lhotová, 2018). Paralelu s tímto postupem vnímám v práci s představou. Prostřednictvím aktivace fantazie a obrazotvornosti mi dosud neopracovaná podoba kamenného útvaru připadala vhodná jako výzva k prvotním asociacím, které mohly posloužit jako odrazový můstek pro počátek tvůrčího

procesu, od kterých však v průběhu a rozvoji činnosti mohl tvůrce upustit a svou tvorbu vést jiným směrem, než byl prvotní záměr.

- 2) Další možný způsob, jak začít tvořit jsem navrhla pro případ, že by u někoho ze zúčastněných nastoupil pocit, že mu žádný z dostupných solitérů ničím nepodnítil jeho imaginaci a nenaznačil mu žádnou cestu, kterou by bylo možné se vydat. V tomto případě jsem plánovala nabídnout počáteční přístup s prvky akčního umění v tom smyslu, že by tvůrce do kamenného objektu zasekal několik kamenných linií nebo odsekal nějakou část hmoty, aniž by zamýšlel konkrétní záměr. Tato akce by měla mít podobu nahodilého gesta, kterou popisuje Perout (2023) v úplných počátcích výtvarného projevu dítěte, které je náhodně vzniklou stopou následně zaujato. Inspirací mi byla technika asociačních čaranic, využívanou s účelem dynamizovat tvůrčí záměr a učit se nalézat ve svém výtvarném vyjádření nejrůznější tvary. (Lhotová, 2018). Přenesením do sochařství by náznaky nově vzniklých kontur, tvarů a linií svému tvůrci mohly podnítit fantazii a odkrýt mu nové možnosti a směry pro dotváření díla.

- 3) Pro jinou variantu tvorby jsem měla přichystané kamenné útvary s minimálně jednou hladce řezanou plochou. Kámen tak nabízel prostor stejnorodé roviny, který mohl připomínat nepopsaný list a mohlo se něj kreslit a rýsovat. Počátek tvůrčího procesu by vycházel z principů kresby, jež se dle Perouta (2023) svou povahou řadí k projevům, které ve vztahu k původnímu záměru autora mohou být snáze kontrolovány a opravovány. V následující fázi tvoření by se technikou ubírání hmoty dílo formovalo trojdimenzionálně.

- 4) Jako poslední varianta byla zvolena možnost stvoření díla z výchozího materiálu, který by odpovídal požadavkům zamýšlené sochy, například na základě konkrétního plánu nebo daného modelu.

Prostor pro volbu vyhovujícího kamene jako výtvarného média pro následnou tvorbu, zabral zhruba 30 minut. Nejprve se všichni porozhlédli po přichystaných materiálech na stojanech. Kromě pana Františka si každý z nich našel takový, který ho něčím zaujal. Následovala fáze prozkoumávání prostřednictvím zraku i hmatu. V této části jsem

pozorovatelům navrhovala, aby při svém zkoumání neopomenuli nic, co by je mohlo jakkoliv inspirovat a podněcovat jejich mysl (tvary, skvrny, ohraničující kontury, rozdílné povrchové struktury, barevné linie a další). Každý ze seniorů v prostoru kamenné hmoty našel nějakou inspiraci, která odstartovala následnou činnost. Po názorném demonstrování techniky sochání se jednotlivci pustili do tvoření. Průběh procesu tvorby trval s malými přestávkami dvě hodiny a bude detailněji popsán u jednotlivých respondentů. V závěru akce proběhla krátká reflexe, při které účastníci sdílely pocity z tvorby a nad svými díly.

8.2.4. Proces tvorby a reflexe jednotlivých tvůrců

Pan František (74) přišel s jasným záměrem vytvořit symbol kříže, dle jeho slov pro tvar, který mu připadá jednoduchý a zvládnutelný. Pro tvorbu si vybral kámen s hladkou řeznou plochou. Na vybraném typu kamene tvůrce ocenil plochu, která mu evokovala podobnost čistého papíru, na který může tužkou kreslit i rýsovat a tím realizovat podle sebe svoji vizi od úplného základu.

Při práci však došlo k technické chybě, kdy odsekl růžek z kříže. I přes zklamání se rozhodl pokračovat a vymyslet nový přístup. Po několika návrzích od ostatních a po domluvě se rozhodl dílo dokončit individuálně. Při dalším setkání, kdy se cítí být ve větší kondici, se pustil do práce s novým nadšením a precizností, přičemž přemýšlel nad zvýrazněním struktury povrchu drobnými záseky.

Matka pana Františka byla velmi věřící osobou a v jejich domácnosti nechyběl ani dřevěný kříž. On sám ale do kostela chodil spíše na kulturní akce. Když jsem se ho zeptala na jeho matku, s úsměvem a nasazením ji popisoval jako zbožnou, pracovitou a obětavou ženu. Vyplovající emoce ho přiměly k vyprávění velmi emotivního příběhu z války, kdy díky víře jeho matka s dalšími dívkami unikla bombardování. Po práci na kamenném kříži, který pojmenoval "Smírčí kříž", vyjádřil radost z jeho dokončení a plánoval ho umístit nejdříve u dveří svého domu a později do svého muzea. Na závěr setkání řekl, že je rád, že bude mít doma symbol kříže, což mu přináší klid.



Obrázek. č.1 - výchozí materiál Obrázek. č. 2 - průběh tvorby Obrázek.č.3 – výsledné dílo

Zhodnocení tvorby pana Františka z arteterapeutického pohledu

Z hlediska volby výchozího materiálu si pan František vybral kámen s rovinou, evokující nepopsaný list papíru, na kterou mohl skrze kresbu přenést svůj výtvarný úmysl od úplného počátku. Tento přístup by mohl naznačovat potřebu držet si svůj záměr od základu ve svých rukou. Na tuto úvahu mi nasedá okamžik odchodu, při kterém pan František reflektoval nelibé pocity v situacích, kdy mu někdo další předkládá své návrhy, které by on měl realizovat. Hladkou plochu bez hrbolů akter hodnotil jako výhodu pro práci bez rušivých elementů, což by mohlo poukazovat na to, že je raději, když jdou zamýšlené věci hladce, aniž by bylo potřeba odstraňovat překážky a nerovnosti.

Z hlediska přístupu k tvorbě si pan František hned v úvodu samotné činnosti vyžádal úhloměr, s jehož pomocí na plochu kamene rýsoval. Mohlo by to korespondovat s jeho životní profesí obráběče u CNC stroje, kterou nikdy nezměnil a při které přesnost a plán hrály důležitou úlohu, protože během své práce musel přesně určovat vhodné parametry řezu obráběného materiálu. Vytyčení si jasně vize a směru, jak dosáhnout určeného cíle může poukazovat na vyšší míru cílevědomosti u seniora. Systematičnost a preciznost při práci by mohla odrážet Františkov přístup k úkolům v životě jako takovém. Způsob, kterým pojal zhrubení povrchu reliéfu pomocí záseků

dlátka ve výsledku působí také velmi uspořádaně a rovnovážně, což se potkává s výše zmíněným.

Zároveň by to mohlo zrcadlit jeho možný přístup k životním situacím, které by u pana Františka mohly vyvolávat nervozitu a pocit nestability v případě nenadálého odchýlení ze zasetého režimu. Podporu pro toto mínění nalézám v pánově rozladění při chybném úkonu, který narušil jeho plán a koncepci pravoúhlého díla.

Z hlediska práce s náhodou se v procesu tvorby senior střetnul se situací, která se odchytila od původního záměru. Nenadálé odštípnutí kamene nejprve tvůrce subjektivně vnímal jako narušení úmyslu, které měl tendenci opravit (např. přilepením odseknutého kousku) tak, aby se dílo ve výsledné podobě ztotožňovalo s prvotním plánem. Tento přístup by mohl odrážet obvyklé řešení nečekané situace v životě, kdy pan František spíše hledá prostředky (např. opravu), jak dojít k určenému primárnímu cíli, bez uvážení jiné varianty. Podepření pro toto mínění vnímám i v reakci tvůrce na pobídku, zda se k této nečekané situaci nepostavit jako k výzvě pro nalezení nové cesty tvorby, na kterou stran seniora přišla reakce, že takto nikdy neuvažoval. V bezprostředním okamžiku se s novou možností pan František těžko identifikoval, což by mohlo být i jedním z důvodů k předčasnému odchodu z workshopu. Časový odstup pak mohl být prostor, potřebný pro uvážení a přijetí jiné varianty postupu činnosti, se kterou se senior nakonec dokázal sladit. Konfrontace s nenadálou událostí v tvorbě a následné přijetí nového směru považuji z arteterapeutického pohledu za nosné.

Jako námět své tvorby si pan František zvolil symbol kříže. Obrazec skládající se ze dvou obdélníků by se mohl svým geometrickým tvarem přibližovat ukotveným principům, se kterými se setkával ve své profesi. **Z hlediska symboliky** je na tvar kříže možné pohlížet jako na překřížení dvou směrů. Tvar zhotoveného kříže působí vyváženě s přesným vymezením v horizontální i vertikální rovině. Průsečík těchto dvou rovin by mohl reprezentovat setkání s něčím, co seniorovi může křížit cestu, možná i cestu k sobě. Téma kříže by mohlo odrážet například

zkušenost autora se střetnutím protichůdných stránek vlastní osobnosti. Vzhledem k autorově pojmenování „Smírčí kříž“ by téma mohlo souviset s potřebou usmíření s něčím, s někým nebo sám se sebou, nebo též přijetí (např. protikladů v sobě). Kříž je také významný symbol křesťanství, který symbolizuje víru a ochranu před

zlem. Tyto aspekty má dle vyprávění pan František spojené se svou maminkou, která se jako křesťanka cítila být pod ochranou Boha a především s jejím zážitkem z války, kdy byla ohrožena na životě. Dle reflektované zmínky o znepokojivých zprávách z médií o nynější válce by potřeba blízkosti kříže mohla souviset i s případnou obavou ze současné politické situace ve smyslu ochranného symbolu. Zároveň by ho mohl vnímat ve vztahu s vírou i jako oporu v období stáří, která by mohla podobný emotivní náboj, který senior reflektoval ve vztahu k opoře od své matky.

Závěrem autor své dílo signoval. Monogram umístil do místa obvyklého podpisu, tedy identifikačního prostoru. Výrazná je jeho velikost, což může souviset s momentálním pocitem velikosti ve svém neobvyklém činu, ale také by to mohlo u autora poukazovat na obvyklý subjektivní pocit svébytnosti.

Paní Ivana (72) přišla na workshop vytvořit si něco, z čeho by měla radost. I v prašném prostředí ateliéru byla elegantní a vybrala si oblý kámen s čistou přírodní kresbou. Při práci s kamenem si vzpomněla na dětství u babičky a rozhodla se vysekat květinu, což jí připomínalo péči o rostliny, kterou miluje. Proces tvorby květiny v kameni byl náročný, ale s pomocí instruktorky Ivana reliéf dokončila a výsledek ji překvapil. Květinu popsala jako růži svraskalou, která je odolná a dlouho kvete. Svůj výtvar nazvala "Růže mezi trnám" a byla s ním velmi spokojená, protože jí připomněl mládí a přinesl radost.



Obrázek č. 5 – Výchozí podoba materiálu pro tvorbu paní Ivany



Obrázek č. 6 – Dokončené dílo paní Ivany

Z hlediska volby výchozího materiálu na paní Ivanu nejpříjemněji zapůsobil kámen zaobleného tvaru. K preferenci oblých tvarů seniorka současně sdělila, že ostré hrany vnímá jako nevzhledné. Jako příklad uvedla ostré rohy na nábytku. S doplněním, že na ně používá chrániče mě napadá, že je též může pociťovat jako nebezpečné a ohrožující. O ostré hrany se dá snadněji zranit. Ostré by ale mohlo znamenat i prudké, pronikavé, zahrocené. Pod pojem ostrý by mohlo připadat též nekompromisní, přísný, řezavý, hrozivý, nesmlouvavý. Aktérka by mohla mít nebo mohla v minulosti mít obavy z něčeho nebo někoho ostrého. V blízkosti ostrého se nemusí cítit bezpečně. Mohla by mít i obavy ze sebe samotné v ostrém podání, například aby neublížila. Situaci, kdy naopak nehrozí nebezpečí zmínila v souvislosti se stabilitou v základně kamene, který by jen tak nic neporazilo. To by mohlo odkazovat na potřebu stability v autorčině životě. Nevyhledávání ostrých hran z důvodů estetických preferencí, které paní Ivana též popisuje, mi nasedá na touhu zakládat si na úpravě zevnějšku, která je u paní Ivany nepřehlédnutelná. S tímto koresponduje i výběr materiálu, který mezi ostatními na aktérku působil nejvíc čistě s estetickým rozšířením v podobě přírodní kresby pískovce.

Po vizuálním vjemu podpořeném haptickým prožitkem při poznávání povrchu kamene se paní Ivaně vybavily vzpomínky na okamžiky z mládí spojené s blízkou osobou, které seniorka popsala jako libé. Následnou samotnou sochařskou činnost doprovázely u autorky příjemné pocity, které ji toto rozpomenutí navodilo. Zároveň to byl odrazový bod pro způsob, kterým autorka svou tvorbu započala a který korespondoval s jejími zážitky z mládí. Procítění prožitků z pocitů mládí reflektovala autorka v průběhu tvorby i v závěrečné reflexi. **V procesu tvorby** bylo možné si všimnout seniorčiných reakcí na můj vstup do jejího díla, které byly pozitivní. Mohlo to souviset i s tím, že tvůrčí zásahy z mé strany se téměř vždy týkaly pouze okolí a neměnily ráz díla daný jeho tvůrkyní. Seniorka také podotkla, že si je vědoma mého úmyslu s dílem pomoci, proto s intervencemi nemá problém.

V rovině symboliky znázorněného motivu, kterým byla květina, mě zaujalo, jakým způsobem se autorka k rostlině vztahuje. Představa růže svraskalé se paní Ivaně vynořila z mysli až po dokončení díla. Vybavení si květu, který má v reálné podobě

růžovou barvu, by mohlo mít souvislost se sentimentálním naladěním vyvolaného hlubokými vzpomínkami na své mládí, které předcházely samotné tvůrčí akci. Růži svraskalou paní Ivana popsala jako naprosto nenáročnou, stabilní i v nevhodných podmínkách a přes to s jemnou krásou, silnou vůní a dlouhou dobou kvetení. Mohlo by to odkazovat na současné autorčino téma, čemuž by odpovídalo i centrální umístění vysekaného námětu. Paní Ivaně v nedávné době zemřel manžel a v současnosti žije ve velkém domě, o který se včetně zahrady musí starat sama.

Každá květina má pro kvetení svůj vlastní čas a v této době je v podstatě na vrcholu v plné kráse. Povaha rostliny s typickou charakteristikou zdraví, odolnosti vůči škůdcům a autorkou zdůrazněného dlouhotrvajícího kvetení zřejmě souvisí s touhou zůstat na vrcholu svého zdraví a půvabu. Seniorka na svém díle zmínila i protiklad něhy (pocit z květiny) a hrubosti (pocit z okolního prostředí), což koresponduje s tím, jak autorka zná svou oblíbenou květinu a zároveň by to mohlo souviset s tím, jak autorka může vnímat sebe v prostoru svého okolí. Odpovídal by tomu i konečný název díla. Uspořádání květiny připomíná symbol kruhu, kterému se od pradávna přisuzuje ochranný význam. C.G.Jung vnímá kruh jako symbol bytostného Já – Selbst (Becker, 2002).

Protichůdné aspekty růže svraskalé jako jemnost vzhledu x síla vůně, subtilnost květů x bujnost kořenů, drobné ale ohrožující trny by mohly též odkazovat na seniorčinu zkušenost se setkáním s protichůdnými aspekty sebe sama. Přijetí vlastních protikladů vede k celistvosti. Říká se, že člověk nemusí být bez chyb, ale měl by být úplný, autentický. Dle Beckera, (2002) kruh vede zpátky do sebe a je proto symbolem sjednocení, absolutna a dokončenosti. To bych spatřovala v uspořádání okvětních lístků vedoucích ke středu květiny. Květina jako takovou je dle Vetter (1992) symbolem duše, spirituálního „já sám“, konkrétně růži považuje za symbol ženského principu v jeho citové funkci a léčivé pra-síle. Také ji popisuje jako symbol dokonalosti, což nasedá na výše zmíněné.

Paní Jiřina (73) přišla na workshop s očekáváním zážitku a překvapení. Dlouho si nemohla vybrat kámen, až ji nakonec zaujal tvarově rozmanitý objekt, který jí připomínal ještěrku. Rozhodla se využít přirozené tvary kamene a dotvořit ho do podoby ještěrky. Líbí se jí na ní hbitost a schopnost regenerace ocasu. Během práce si

posteskla, že už nemůže sportovat jako dřív, ale stále ráda zahradníčí a odpočívá na zahradě. Inspirací od jiné účastnice přidala do svého díla prohlubeň na vodu pro ptáčky. Na závěr sdílela radost z tvorby a ze svého funkčního a estetického díla, které nazvala "Ještěrka v přírodě".



Obrázek č.7. – Výchozí podoba materiálu pro tvorbu paní Jiřiny

Obrázek č. 8 –Dokončené dílo paní Jiřiny

Zhodnocení tvorby paní Jiřiny z arteterapeutického pohledu

Z hlediska volby výchozího materiálu si paní Jiřina pro svou tvorbu zvolila kámen, který vynikal tvarovou i strukturovou pestrostí. Respondentka mezi kameny chvíli vybírala, než narazila na takový, který jí ve svém tvarovém uspořádání nabídl inspiraci k tvorbě, což by mohlo souviset s některým z životních přístupů, kdy je ráda za podněty, které ji vedou k dalším nápadům.

Z hlediska přístupu k tvorbě se paní Jiřina opřela o využití prvků, které ji asociovaly konkrétní podobu něčeho, co by mohla následně upravit a dotvořit do podoby, kterou sama považovala za vyhovující. Před samotným opracováním prozkoumávala prostředí objektu ze všech možných stran a až poté upotřebila část, která pro ni byla inspirující. Takový přístup by mohl odkazovat na jeden z možných způsobů, jak se paní vztahuje k situacím ve svém životě. Postup, který využila, by mohl naznačovat, že seniorka dokáže na prostředí, ve kterém se může realizovat nahlížet z mnoha úhlů pohledů, nalézt na co by mohla případně navázat a svoji aktivitu uplatnit.

Z hlediska symboliky ještěrky, motivu, který byl zvolen na základě asociace bez předešlého záměru, jsme se zamýšlela z pohledu, jakým se autorka vztahuje k námětu a jeho ztvárnění. Mezi tím, jaký pohled má na zvíře jako takové a jak vnímá zvíře skrze svou tvorbu je určitý kontrast. Paní Jiřina prvně zmínila vlastnosti zvířete hbitost a mrštnost. Mohlo by to poukazovat na potřebu související s čilostí, a tedy ubývající vitalitou, která se dotýká oblasti pohybové, což seniorka ve spontánní reflexi zmínila. Zároveň by se to mohlo týkat oblasti psychické, například hbitosti v rozpomínání. V oblasti smyslového vnímání vidím spojitost s omezením rychlosti v důsledku zhoršujícího se zraku. Touha po regeneraci koresponduje se zaujetím schopností znovuobnovení chybějící části těla. Ztvárněná ještěrka působí poněkud korpulentněji, než bývá ve skutečnosti. Sama autorka ji tak také vidí. Mohlo by to být odrazem toho, jak pohlíží seniorka sama na sebe. Co se týká zdrojů energie, pro ještěrku je to životodárné sluneční světlo. Ještěrka je chladnokrevný tvor, kterému slunce přináší prospěch a výživu.

Seniorka popsala své dílo, jako ještěrku odpočívající a vyhřívající. Souviset by to mohlo s potřebou doplnění zdrojů energie i u paní Jiřiny. Dotvořené pítko by pro toto mínění mohlo být podporou ve smyslu zdroje vody jakožto další životodárné záležitosti dodávající sílu. Dovednost „odhodit ocas“ jako obranný mechanismus by mohlo souviset s autonomií osobnosti, dokázat odložit něco, co nám v něčem zabraňuje. Becker (2002) vidí symbol ještěrky úzce spjatý se symbolikou slunečního svitu, a to právě kvůli její zálibě v pobytu na slunci. V symbolice hledání svitu nebo světla by to podle Beckera (2002) mohlo být obraz duše hledající poznání. Becker to zmiňuje především v souvislosti s obrazem duše po smrti člověka, ale já vidím význam i v životě pozemském. Paní Jarmila se v úvodní části workshopu zmínila, že ve svém životě ráda poznává něco nového. Schopnost „odhodit ocas“ a tedy něco, co by ztěžovalo se posunout, by u paní Jiřiny mohlo znamenat i dovednost nebo touhu umět odhodit něco, co by bránilo na cestě za poznáním. Ještěrka je též známá tím, že se dokáže přizpůsobit okolnímu prostředí, adaptuje se snadno na změny, ze kterých navíc dokáže těžit. Ve vztahu k osobnosti seniorky by to mohlo poukazovat na jeden z možných způsobů, jak se paní Jiřina dokáže ve svém životě k něčemu postavit nebo na něco reagovat. Podporu pro toto mínění nacházím i v seniorčiných přístupech v úvodních

etapách tvorby, kdy bylo pozorovatelné, jakým způsobem se vztahuje k povaze výchozího materiálu a k samotné činnosti, které jsou popsány v předchozích odstavcích.

Paní Jarmila (63) v úvodu uvedla, že má ráda přírodu, zahradu a výtvarnou činnost, především práci s keramickou hlinou. Na workshop přišla s cílem vytvořit trvalejší dekorativní prvek do zahrady. Zvolila si členitý kámen s jamkou a rozhodla se z něj udělat pítko. Při tvorbě reliéfu leknínu omylem odsekla část kamene, což ji přimělo změnit plán a vytvořit z ní tvar ptáčka. Nakonec přidala další jamku pro netřesky a navrhla otvor pro pramen vody. I přes nečekané změny si užívala celý proces a radovala se z výsledku, který pojmenovala "Oáza".



Obrázek č.9 – Výchozí podoba materiálu

Obrázek č.10 – Dílo paní Jarmily po jeho dokončení

Zhodnocení tvorby paní Jarmily z arteterapeutického pohledu

Z hlediska volby výchozího materiálu paní Jarmila při tvorbě reflektovala radost z objevování nových věcí, což by mohlo korespondovat s volbou podoby výtvarného zdroje, který svým nemonotónním uspořádáním vyzývá svého tvůrce k nápaditosti.

Z hlediska přístupu k tvorbě se paní Jarmila k nápadu na námět postupně propracovávala. V úvodu si dopřála dostatek času, během kterého se věnovala prohlubování jamky, tedy opracování kamene z praktického pohledu. Postupně se tak

dostala na cestu, která ji navedla k dalším nápadům, kterým se následně mohla věnovat a realizovat. Seniorčin tvůrčí postoj by mohl naznačovat, jakým způsobem dokáže přistoupit k okolnostem, které s sebou nese život jako takový. To, že při prvotním setkání s výtvarným materiálem hned nepřišla klíčová inspirace, paní Jarmilu nijak neznervóznilo. Naopak využila prostoru pro činnost, která ji v tu chvíli dávala smysl.

Z hlediska práce s náhodou se paní Jarmila ocitla v situaci, kdy se úplně změnil záměr její tvorby. Paní Jarmila to po prvotním překvapení uchopila jako výzvu k nalezení nového cíle, přičemž byla ochotná úplně upustit od původního plánu. Po celou dobu tvorby jsem u paní Jarmily nezaznamenala žádný náznak jakéhokoliv vyosení. Naopak jsem si všímala, že seniorka po celou dobu pracovala s nadhledem. Paní Jarmila má výtvarnou praxi z tvoření s keramickou hlinou. Zkušenosti s tímto typem výtvarného média popisuje Šicková (2002). Aktivita s tímto médiem jako např. tvarování, modelování a přemodelování vidí významné v arteterapeutické rovině pro rozvíjení představitivosti a trojdimenzionálního vnímání, ale také pro formování prostoru k nadhledu jako základně pro změnu postojů k sobě i ostatním. Míním tedy, že právě získané poznání z práce s hlinou se u paní Jarmily propsalo i do procesu tvorby, kde výtvarným prostředkem byl kámen. Během postupu vytváření artefaktu byla tvůrkyně otevřena inspirativním momentům, které se po sobě u autorky vynořovaly.

V rovině symboliky námětů paní Jarmila vyobrazila na kamenném objektu kompozici třech prvků. Prvotní výtvarné vyjádření znázorňuje hluboký prostor určený pro zdroj vody. Vzhledem k dominanci a středovému umístění, které mohlo být do jisté míry evokováno původním uspořádáním kamene, je možné uvažovat o odrazu aktuálně vyvstaných autorčiných témat. Na kruhový tvar prohlubně, zamýšleného jako zásobárnu vody by se dalo hledět jako na studnu, zdroj podzemní, a tudíž hluboké vody. Mohlo by to souviset s tématem z oblasti ženského elementu a s tématy z hloubi. Do studny stoupá voda z nitra, tak jako by se mohl vynořovat z neměrných hloubek i obsah nevědomí. Lze vnímat spojitost i s původně zamýšlenou vizí dalšího prvku, lotosového květu, jehož květy vystupují nad hladinu z bahnitě vody. Období jeho růstu od propadnutí do bahna až po cestu nad povrch vody, při které překonává různé

překážky, může být v symbolické rovině obrazem cesty z temna ke světlu, kdy se neuvědomovaný obsah psychiky posouvá k poznání. Rostlina, která nad povrchem kvete krásným květem a na hladině se jeví velmi křehce s pružným pevným stonkem a mocnými bezpečně zakotvenými kořeny, vnímám jako odraz zrání ženské stránky autorčiny osobnosti.

Autorka sice nakonec lotosový květ na kameni nevytvořila, ale jeden z jejích dalších úmyslů bylo hotový artefakt osázet skalničkou netřesk, která by svou podobou mohla lotos též připomínat. Místo vzaté v potaz pro zasazení živé rostliny připomíná tvar misky, symbol související též s ženským principem. Umístěno je na artefaktu v jeho spodní části, tedy v provozní rovině, a tedy v prvním plánu. Autorka toto místo do výsledné podoby vytvořila až v závěru činnosti s odůvodněním, že jí prostor připadal prázdný. Vzhledem ke stáječící se tendenci celkové podoby výsledného artefaktu by se dalo uvažovat, že umístění je i na identifikačním místě, což by mohlo korespondovat s výše zmíněným vnímáním ženského principu osobnosti u sebe samé. Korespondovalo by to i v případě varianty zmiňované autorkou, respektive s možností dotvoření díla do podoby fontánky, ze které by vyvěral pramen vody. Pak by do vytvořené misky na místo osazených netřesků stékala voda, ve které Becker (2002) v souvislosti s psychoanalýzou kromě symboliky sil nevědomí vidí též symbol ženství. Vodní pramen vnímá jako obraz zdroje života a radosti. Zároveň v něm spatřuje prostor, kde vzniká spojení protikladů. Mínění opírá o podobenství tato setkání naznačující. Jako příklad uvádí vyobrazení alchymistických lázní krále a královny, setkání hrdinů s vílami u pramenů nebo výjevy s fontánami z dob středověku. Téma spojení kontrastů by se dalo též spatřovat v symbolice zamýšleného lotosového květu, kdy jeho kořenům se daří v hloubce nejspínavějších vod, zatímco květ je unikátní ve své kráse a čistotě.

Ve výsledné podobě díla spatřujeme kombinaci protikladných rovin také v setkání hlubin a výšek, skrze výše zmiňovaný symbol vytvořené jamky v korespondenci s motivem ptáka v horní části artefaktu. Tento motiv navíc připomíná tvar kříže, což úvahu o tématu střetávání protichůdných směrů posiluje. Pomyslným průsečíkem vody v podobě deště a ptáků, díky jejich schopnosti létat, je prostor mezi nebem i zemí. Je to prostor, ze kterého je možné mít nadhled. Ptáci obecně reprezentují svobodu. Dle Beckera (2002) často znázorňují i obraz duše. Umět být

volný jako pták by u paní Jarmily mohl být její předpoklad i touha. Možnost nezávislosti, samostatnosti a svobody je paralelou ke stavu, kdy se člověk nemusí podřizovat nějakým omezením. Ve vztahu k paní Jarmile, by tyto limity mohly souviset i se seniorským věkem, nesoucím určitá úskalí, která mohou omezovat činnost nebo volnost člověka.

V odkazu k přístupu a procesu tvorby a motivů souvisejících s artefaktem uvažuji o tématu umět se povznést a tím se osvobodit od tíživých záležitostí, očistit se, oprostít se od negativy díky nadhledu. Ve směru k pítku, kterým se vztahuje symbol ptáka vnímám spojitost i s názvem díla „Oáza“ ve smyslu nalezení nebo objevení zdroje života a naděje, útočiště i v drsných podmínkách, kterým by u autorky mohla být i výtvarná činnost, která ji dle jejích slov podporuje v psychické kondici.

Pan Miloš (64) přišel na workshop s cílem vyzkoušet si něco nového. Bývalý policista a současný myslivec má rád manuální práci a chtěl si užít tvoření. Zaujal ho tvar kamene, který mu připomínal orla, a rozhodl se ho ztvárnit. Samostatně vysekal obrys hlavy, krku a křídel, a nakreslil oko. V závěrečné reflexi popsal orla jako odolného dravce a uvedl, že ho tvorba velmi bavila. Užil si objevování sochařských technik a rád by své dílo ještě zdokonalil. Svůj nedokončený artefakt nechal v ateliéru, aby na něm mohl dále pracovat. Těší se na další příležitost pokračovat v práci a vylepšit svůj výtvor.



Obrázek.č. 12 – Materiál před tvorbou pana Miloše
Obrázek.č. 13 – Výsledné dílo pana Miloše

Zhodnocení tvorby pan Miloše z arteterapeutického pohledu

Z hlediska výběru výchozího materiálu pana Miloše zaujal kámen, jehož obrys mu vyvolal v představách obraz orla, který se následně snažil do hmoty přenést. Seniorova představa se tak vyvinula na bázi vytvořené bez předchozího úmyslu a mohla by tak nést intrerpretační potenciál.

Z pohledu přístupu k tvorbě byl pan Miloš jediný z účastníků, kterému se nápad odrážel do rámce celkové plochy soliterního kamene. Jiným způsobem by se dalo říci, že svou myšlenku uchopil v kontextu celku prostředí, což by se mohlo vztahovat k přístupu aktéra k invencím v běžném životě, kdy dokáže využít celý svůj prostor. Zároveň schopnost jasného vidění a dovednost vidět detaily ve velkých celcích mi nasedá i na symboliku znázorněného motivu orla a akcentovaného detailu oka. Koresponduje to také s profesí a zájmy seniora, které nesou specifické rysy lovce, který touží „vidět kořist na míle daleko.“ Významné symbolické hodnoty, které určují majestátnost a lovecké kvality tohoto ptáka jsou obecně jeho síla, vytrvalost a výše jeho vzletu. Charektiristická je pro to velikost křídel. Jejich proporční rozložení na díle v kontextu se znázorněnou hlavou je malé. Naopak je zde akcentovaný zobák, což by v souvislosti s falickým symbolem mohlo podtrhovat důležitost tématu mužství. Je obecně známo, že orlí zobák je spojen s čelistí a považuje se za nejsilnější část těla dravce, kterou používá k lámání a drcení. Zranit a rozdrtit můžeme někoho i svými slovy, když mluvíme, tak jak nám „zobák narostl“, dalo by se tedy uvažovat i o tématu sebekontroly.

Paní Marie (73) navštívila ateliér s prosbou o vytvoření kamenné dekorace ve tvaru lidské ruky, do které by mohla vložit srdcovitý kamínek nalezený s vnučkou. Nabídla jsem jí účast na plánovaném workshopu, což nejdříve odmítla, ale nakonec souhlasila s individuálním setkáním s mojí pomocí. Prvním krokem bylo vytvoření sádrového odlitku její levé ruky, což proběhlo během jednoho dopoledne.

Odpoledne jsme se pustily do práce s kamenem, kde paní Marie nejprve obkreslila svou ruku a poté jsme obrys vysekaly. Paní Marie následně opracovávala tvar ruky pomocí brousku, což ji velmi bavilo a uklidňovalo. Během práce mi vyprávěla o svých vnučatech, adopci druhého syna a práci v knihovně a infocentru. Hotové dílo nazvané

"Srdce na dlani" si umístila do haly domu mezi rostliny a vložila do něj srdcovitý kamínek.



Obrázek.č. 14 – Porovnání ruky se sádrovou kopií

Obrázek.č. 15 – Výsledné dílo paní Marie v kameni

Zhodnocení tvorby paní Marie z arteterapeutického pohledu

U paní Marie se ráz tvorby od ostatních aktérů odlišoval od počátku. Zvolený materiál odpovídal předpokladům určitého záměru tvorby podle modelu. Tento základní výběr bývá standartní v oblasti kamenosochařství v rovině řemeslné a nemyslím si, že v by nesl významnější potenciál v systému projektivně-intervenční arteterapie. V této oblasti bych se spíše zaměřila na symbolický význam tématu rukou, který si autorka pro své zpracování vybrala.

Před započítím sochařské tvorby jako takové se paní Marie zamýšlela nad podobou odlitku své dlaně. Před porovnáním s vlastní rukou působila sádrová kopie na seniorku menší než v reálu. Tento prvotní pocit by mohl souviset s tím, jak autorka může chápat důležitost rukou v jejím životě v symbolické rovině, například v oblasti péče a aktivity. Paní Marie svou ruku vnímala větší, než ve skutečnosti je, s doplněním, že se do větší ruky více vejde. Odlitou kopii své dlaně popsala jako otevřenou. Dle mého názoru by to mohlo korespondovat se skutečností, že je seniorka v důchodovém věku velmi aktivní, ochotná k výpomoci a zástupu v několika profesích a zároveň se významně podílí na péči o svá vnoučata. Ve svém životě kromě vlastního syna vychovala i adoptivního. Velikost díla, která byla původně zamýšlena dle modelu

v reálné podobě, byla ve výsledné podobě také větší, což se potkává s autorčíným prvotním pocitem. Mohlo by to být odrazem toho, že se cítí mít dostatečně velkou ruku k uchopení svého života. Ve vztahu se seniorčíným tvrzením, že větší ruka má více síly, by to též mohlo poukazovat na autorčino přání mít stále svůj život ve své ruce, v souvislosti s úbytkem fyzické energie ve vyšším věku. Volba levé ruky, dle aktérky od srdce, by mohla též nasedat na konání, které seniorka činí ráda a s láskou. Konečné usazení artefaktu s názvem „Srdce na dlani“ v hale seniorčina domu, která je centrálním místem domu, kudy každý prochází, by mohlo výše zmíněné podepřít.

8.2.5 Zhodnocení programu

Momentální technické dispozice ateliéru mi neumožňovali rozšířit nabídku kamenů pro opracování o jiné druhy, než byl pouze hořický pískovec. Pro další akce podobného typu bych volila rozmanitější výběr především z důvodu silnějšího podnícení v oblasti fantazie a vizuálního a haptického smyslu účastníků. Při realizaci programu se vycházelo především z prvků arteterapie prvoprocové, při které komunikace s tvořícími respondenty směřovala zejména k plnění činnosti. Během individuálních tvořivých setkání se pak vytvořil mnohem větší prostor pro spontánní rozhovory, při kterých jsem se i já cítila více komfortněji. V průběhu tvořivého procesu při určité míře zaujetí a v korespondenci s rytmickým pohybem rukou jsem zaznamenávala, že jsou tvořící senioři více otevření ke sdílení svých pocitů a příběhů. Výraznější otevřenost byla patrná u individuálního setkání. Po celou dobu tvorby jsem měla snahu tvůrce chválit a povzbuzovat, případně jim pomáhat, pokud to bylo jejich přáním. V procesu i po dokončení díla přicházely ze stran tvůrců spontánní reflexe, které jsem považovala za nosné i v arteterapii druhoprocové. Završením bylo dokončení vlastního díla a závěrečná reflexe na zážitek z kreativní činnosti a vlastní artefakt. Kromě prožívaných pocitů tvůrců při procesu tvoření s přírodním materiálem jsem se soustředila na vnímání výsledných artefaktů. Na vlastní výtvar z materiálu, který má charakter dlouhé životnosti senioři reagovali jako na vytvoření něčeho s trvalejší hodnotou, což dle závěrečných ústních reflexí vnímali jako velmi pozitivní zkušenost.

9. PROGRAMY SE SOCHAŘSKOU TÉMATIKOU PRO KLIENTY SENIOR CENTRA

Terapie uměním je v tomto zařízení aplikována skupinovou formou v rámci aktivizačního programu. Dle aktivizačních pracovníků je zde skrze arteterapii snaha o stimulaci klientů především v oblasti kreativity a tím aktivizovat jejich sníženou vitalitu. K tomu využívají receptivní i produktivní způsob. Kromě působení vystavených artefaktů v interiérech domova je receptivní arteterapie klientům zprostředkovávána skrze návštěvy výstav a vernisáží v sousedící galerii umění. Do světa umění mohou klienti nahlédnout i v rámci pravidelné kulturní akce „Křeslo pro hosty“, při kterém se setkávají s nejrůznějšími uměleckými artefakty doprovázené rozhovorem přímo s tvůrcem z řad umělců. Individuální záležitostí je pak program „Roční přání“, kdy senioři často projevují zájem o prohlídku výtvarných ateliérů, výstavních sál s uměním nebo pořízení uměleckého předmětu přímo do jejich pokoje. Produktivní arteterapie v domově se uskutečňuje skupinovou formou v rámci programu „Šikovné ruce“, jehož součástí jsou výtvarné dílny. Zařízení však nedisponuje zázemím typu samostatného ateliéru a výtvarná tvorba zde probíhá v klubovně nebo na terase. Metody výtvarné činnosti s klienty SeneCura vycházejí nejčastěji z postupů kresby, malování, tisku a koláže. Modelování je zde využíváno pouze výjimečně. Prostředkem k tvorbě trojrozměrných děl bývají modelovací hmoty typu modurit, samo tvrdnoucí hmota, plastelína a slané těsto.

Program byl rozložen do několika navazujících etap v průběhu trvání třech měsíců.

9.1 Osazení soch do zahrady Senior Centra

9.1.1 Záměr programu

V této první části bylo vycházeno z receptivního směru arteterapie plynoucí z vnímání díla pozorovatelem. Mým cílem bylo zjistit, jak klienti reagují na umělecké podněty a jaký by pro ně mohl mít vystavený artefakt subjektivní význam v emoční oblasti a v podnětění kognice.

9.1.2 Příprava programu

Vybrány byly tři figurativní sochy vytvořené v realistickém pojetí z materiálu hořický pískovec a jedno dílo v abstraktním pojetí z vápence. Povrch soch byl odlišně opracován. Pískovcové sochy byly bohatší v rozmanitosti struktur na jednotlivých plochách, které vznikly několika způsoby opracování. Barva kamene byla v teplých okrových tónech. Povrch vápencového díla byl broušením vyhlazen téměř do lesku a jeho barva byla v bílých odstínech. K umístění bylo využito prostředí zahrady. Sochy byly bezpečně osazeny tak, aby byly přístupné nejen k prohlédnutí, ale i k doteku.

9.1.3 Průběh programu

Setkání seniorů s artefakty probíhalo ve dvou rovinách. První z nich probíhala v podobě miniexkurze, která byla naplánována společně s dvěma aktivizačními pracovníky v rámci dopoledního programu. Skupina 14 seniorů, kteří měli zájem o účast byli pozváni k jednotlivým sochám. Po krátkém teoretickém úvodu byli senioři vyzváni k prohlédnutí a možnosti dotýkat se vystavených děl. Tím bylo sledováno kromě vizuálního vjemu i zapojení haptického smyslového vnímání. K většímu zpestření mohl napomoci kontrast povrchů hladkého vyleštěného vápence a hrubozrnného pískovce. Při dotýkání si někteří senioři zavřeli oči. U jednotlivých soch dostal každý prostor pro sdělení svého zážitku. Senioři spontánně pojmenovávali své vizuální i hmatové počítky u každého díla. Se sochami se obyvatelé domova setkávali po dobu několika týdnů, při pobytu na zahradě. Další reflexe probíhala formou spontánních rozhovorů po celou dobu přehlídky. Čtyři klientky (věkový průměr 83,5 let) a jeden klient (81) se mnou ještě po skončení aktivity poseděli na zahradě. Měla jsem tak možnost vést rozhovor s předem připravenými otázkami (viz příloha č.2), v užším kruhu.

9.1.4 Zhodnocení programu

Práci s vystavenými objekty omezovala skutečnost, že díla pocházela pouze od jednoho tvůrce a nabízela omezený počet námětů. Fakt, že jsem jako vedoucí aktivity byla i zároveň autorkou soch, mohl limitovat vnímatele v jejich zpětné vazbě, při kterých by se z ohleduplnosti k mé osobě zdráhali vyjádřit případnou nelibost nad konkrétním dílem. Všimla jsem si, že u většiny obyvatelů domova, kterým jejich aktuální zdravotní stav umožňoval pobyt venku, se sochy stávaly předmětem jejich

všímavosti a podnětem k verbální interakci s ostatními klienty, personálem nebo jejich návštěvami.

9.1.5 Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi

V souvislosti s osazením soch do domova jsem se zabývala otázkou, do jaké míry v běžném provozu denního života jsme schopni vnímat přítomnost uměleckých děl, natož mít touhu se s nimi hlouběji propojovat skrze haptické vjemy. Na svých občasných výstavách k tomu návštěvníky vždy vyzývám a setkávám se s pozitivní odezvou. Na základě této zkušenosti jsem k tomu vybídla i seniory v pobytovém zařízení, kde jsem měla možnost pozorovat, jak fyzický kontakt se sochou z přírodního materiálu znamená pro každého jiný, jedinečný osobitý prožitek. Většina z přítomných reflektovala, že by je osahávat si nějakou sochu nikdy nenapadlo, protože je to nejspíš zakázané a tuto možnost v Senior Centru vítají. Zdá se, že příležitostí, kdy si člověk dovolí dotýkat se uměleckých artefaktů není v životě mnoho.

Z pozorování a individuálních rozhovorů bylo možné vysledovat, že setkání s kamennými artefakty vzbuzovalo u seniorů zájem k prohlížení i dotýkání. Domnívám se, že zprostředkování kontaktu s kamennými artefakty, by mohl být jednou z možností ke smyslové stimulaci seniorů, především hmatové citlivosti. Struktury povrchů přírodních kamenných materiálů mohou být různorodé a v korespondenci s tvary trojdimenzionálních objektů by mohly být podnětné k percepci v oblasti vizuální i haptické.

Zaznamenala jsem, že při prozkoumávání trojrozměrné sochy klienti soustředili svou pozornost k celku i jednotlivým částem, a tak opticky i taktilně poznávali její prostorové uspořádání. Vnímání trojdimenzionálního díla a uspořádání jednotlivých jeho částí a tvarů se mi jevilo jako nosné v posílení oblasti prostorové orientace u starších lidí. Umístění jednotlivých objektů fungovalo i jako orientační bod pro mnoho klientů, což by mohlo být efektivní zejména u klientů ve stádiu kognitivní poruchy.

Během zvoleného aktivizačního programu i individuálních konfrontací se sochami klienti verbalizovali, co z vystavených soch vnímají a pociťují. Povšimla jsem si, že sculptury se stávaly námětem vzájemné konverzace mezi samotnými klienty, ale též s personálem a návštěvami. V individuálních rozhovorech, které jsem s některými klienty o tématu vedla já, velmi ochotně odpovídali na mé otázky a neostýchali se ani

klást otázky k mé osobě. Setkání klienta pobytového zařízení s výtvarnými díly v sociální interakci s dalšími lidmi by tak mohla být příležitost pro rozvinutí slovní komunikace.

Všimla jsem si, že v rovině libých vjemů vzbuzovaly zájem u respondentů ze Seniorcentra sochy v realistickém stylu provedení. Z optického přístupu byly upřednostňovány díla z materiálu přírodního pískovce a na základě haptického počítka díla hladká na omak, v tomto případě socha z vápence. Toto zjištění se shoduje s reflektovanými preferencemi seniorů ze skupiny z odlišného prostředí, které jsem uváděla v předchozí kapitole.

Dotazovaní senioři žijící v pobytovém zařízení se většinou shodli, že by jim přítomnost uměleckých objektů v prostorech domova udělala radost. Jako nejčastější důvod uváděli, že by se měli chodit na co dívat, že na to mají čas. Vnímavost k umění by se v období sénia mohla zvýšit i u lidí, kterým přístup k artefaktům v jejich produktivním období mohl být spíše lhostejný. Přítomnost uměleckých objektů v domovech pro seniory by u některých uživatelů mohlo přitáhnout jejich pozornost a přispět k prožití pěkných chvil, při kterých budou moci uspokojit potřebu citového a estetického vyžití.

Z rozhovorů s jednotlivými obyvateli domova vyplynulo, že by v zahradě uvítali výtvarná díla, která by byla zhotovena z přírodních materiálů. Nejraději by se dotázaní stýkali se dřevem. Většina z nich svou volbu doplňovala odůvodněním, že k čerstvě opracovanému dřevu by si rádi přivoněli. Dále pak uváděli, že výtvořky ze dřeva mohou být i barevné, což jim připadá veselé a že proti ostatním materiálům působí nejtepleji. Jedna z klientek uvedla, že ve dřevě je život. Senioři také často volili kombinaci dřeva a kamene, který posuzovali jako věčný materiál. Někteří u kamenů ocenili vlastnost absorbovat teplo, přičemž si vybavovali hřejivé pocity, když se dotýkali kamenů v letních slunečných dnech, které zažívali ve svém mládí, ale také z kontaktu s umístěnými soškami. V otázce preferencí materiálů jsem zaznamenala inklinování seniorů k přírodním materiálům vyvolávající hřejivé pocity na základě jejich zkušeností i představ. Zakomponování uměleckých objektů z přírodních materiálů v prostorech center, které navštěvují nebo zde žijí lidé ve věku stáří, by se mohla stát jednou z variant, jak stimulovat smysly a tím podpořit harmonizaci osobnosti seniora.

Význam přírody se odrážel i v ideách seniorů o umělecky znázorněných námětech, které by ve svém okolí uvítali. Předmětem rozhovorů, které jsem s klienty vedla byly jejich individuálně rozdílné fantazie a představy, jejichž společným jmenovatelem se stával přírodní motiv. Opakovanou preferenci jsem zaznamenala u námětu ryby a ptáků, ve spojení s funkčním prvkem, který by mohl sloužit jako pítko. Osobní význam symbolů jednotliví klienti nejčastěji přisuzovali spojitosti s řekou, na jejímž nábreží je zařízení situované a na kterou mají klienti výhled jak z vnitřních prostor domova, tak z venkovní terasy. Pozorování ptáků a krmení ryb a kachen z blízké lávky bývá častým cílem při jejich procházkách. Někteří klienti byli schopni vyjádřit i další asociace, které vztahovali k volnosti pohybu, k mrštnosti což by mohlo souviset s jejich pocity omezené svobody v důsledku zhoršujících se motorických funkcí a s uvědoměním, že žijí pod dohledem v zařízení, ze kterého nemohou odcházet pokaždé dle své vůle.

9.2 Představení sochařství v programu „Křeslo pro hosta“

9.2.1 Záměr programu

V rámci místního kulturního programu, který je klienty domova velmi oblíbený, bylo záměrem představit kamenosochařské řemeslo v teoretické rovině. Motivací byl vlastní prožitek a pocity z předchozích setkání a rozhovorů se seniory u představených soch, kdy jsem vnímala zájem o téma. Podporou pro mou angažovanost mi byly také poznatky ze stran sociálních pracovníků, kteří sdíleli zkušenost, že se klienti rádi zapojují do mnoha kulturních i jiných dění, které nejsou obvyklým denním stereotypem. Aktivita probíhá formou besedy, při které je obvykle vymezen větší prostor pro otázky směrem k osobnosti hosta. Cílem bylo zaujmout a maximálně zpříjemnit čas lidem v domově skrze umělecký podněty s vědomím, že téma nemusí vyhovovat všem zúčastněným.

9.2.2 Příprava programu

Na besedu byly připraveny:

- fotografie slavných i méně známých soch mezi které jsem zařadila série snímků, zachycující proces tvorby vybraných děl, knihy o sochách a sochařích

- různé druhy přírodních kamenů – druhy vhodné pro umělecké zpracování – hořícký pískovec, božanovský pískovec, opuka, spongelit, trachyt, žula, vápenec a carrarský mramor

- kameny z materiálů, které pro sochařskou činnost nebývají využívány – čedič, bulžník a jiné druhy křemenů

9.2.3 Průběh programu

Programu se zúčastnilo dvacet čtyři klientů s asistencí dvou pracovníků.

K naladění na téma byla uvedena krátká citace úryvku z knihy „Jak pracuje sochař“ (Příkryl, 1971)

„...Prázdnými ulicemi podzimní Prahy se táhne dlouhý fantastický průvod. Pražské sochy se vzbouřily a odcházejí z města pryč, uraženy naším nezájmem, lhostejností a bezohledností. Opustily své podstavce, výklenky a průčelí paláců a jejich těžké kroky duní po žulové dlažbě. Lidé se budí z ranního spánku, přistupují k oknům a hledí nechápavě na přízračné pochodující shromáždění. Vpředu jede kníže Václav se vztyčenou korouhví a pod kopyty jeho bronzového koně srší ohňostroje jisker. Za ním chmurný Jan Žižka s palcátem, barokní atlanti z Clam-Gallasova paláce, Lumír s varytem, svatí z Karlova mostu, zasněžený Karel Hynek Mácha. Tamhle kráčí dlouhými kroky Rodinův Jan Křtitel s napřaženou paží, za ním líbezná Prachnerova Vltava s Dvořákovou Čtrnáctiletou, obě se skloněnými hlavami, otlučené a pošpiněné neurvalými pražskými výrostky. A další a další sochy, známé i méně známé, v hloučcích i jednotlivě, tisícíhlavý nekonečný zástup. Rachotí kola bronzových trig z Národního divadla a těžké vozy, naplněné sochami z muzeí, galerií a výstavních síní. Poslední kroky dozívají na klenutí mostů a tichnou kdesi pod petřínskou strání... Hle, sochy v našem životě...“ (Příkryl, 1971, s.7)

Jména slavných děl zmíněných v textu jsem využila k příležitosti vzpomínat. Podporou pro tuto aktivitu se mi staly připravené knihy o sochařství známých umělců a fotografie slavných děl především s domácími kořeny. Zúčastnění si nejčastěji vybavili sochu svatého Václava na koni z Václavského náměstí. Mnozí z nich projevíli touhu pochlubit se svými znalostmi, a to nejen o samotném sousoší a jeho tvůrci, ale také o osobnosti českého knížete a pověstech s ním spojených. Historické téma se tak

přirozeně rozvinulo. Vytvořil se prostor pro sdílení vzpomínek vztahujících se k vybaveným událostem, například k návštěvě Prahy. Při konverzaci, do které klienti volně vstupovali mě zajímalo, zda se přítomní s nějakým současným sochařem a jeho činnostmi setkali osobně. Ve stručnosti jsem představila druhy oboru a zmínila pojmy jako autorský rukopis, originál sochařského díla, plastika, monumentální sochařství, abstraktní sochařství, figurativní sochařství, podobizna neboli portrét.

Následně jsem se vrátila k sochařství, krátce jsem popsala mé působení v oboru a požádala jsem klienty o prohlédnutí si obrázků dalších soch. Klienty potěšil spontánní nápad s nabídkou věnování fotografií s motivem sochy, která je nejvíce zaujme. Využila ji naprostá většina přítomných. Je třeba upřesnit, že jsem měla k dispozici 15 kusů od každého snímku a podotknout, že na zadní straně každého fota byl čitelný nápis s názvem díla, což mohlo výběr ovlivnit. Nejrychleji byli rozebrány obrázky se sochou Panenky Marie, dále s dílem symbolizující motýla a jako třetí v pořadí zaujetí se staly sochy znázorňující děti („Nevinnost“ - v podobě nemluvněte, „Školáček“, „Anděl strážný“ – andělská bytost objímající děvčátko s jehňátkem). Někteří z klientů projevíli zájem sdílet, co je na vybraných motivech nejvíce zaujalo a co pro ně znamenají. U Panny Marie bylo nejčastěji zmiňováno, že je milosrdná. Dále jim připadala přirozená a připomínající mateřskou lásku. U symbolu motýla je opakovaně udivovalo, že do tak těžkého materiálu je možné znázornit lehká motýlí křídla. Pro některé seniory motýl představoval něžné a křehké stvoření. Zmiňovali i zajímavou přeměnu z nehezkého zámotku v krásného motýla. Často zazněla i svoboda ve smyslu létat si kam chci. Na pocitu, který v seniorech vyvolávaly obrázky soch představující malé ratolesti se dotázaní shodovali, že je to radost.

Po prohlídce fotografií se na mě někteří z klientů obraceli s různými dotazy. Nejčastější otázka byla typu, zda se nebojím, že to zkažím a co se stane, když něco useknu špatně.

Poslední část besedy byla vyhrazena pro setkání s různými druhy kamene v neopracované podobě. Operativně jsme prostor pro tuto aktivitu přesunuli do volnočasového programu v odpoledních hodinách. Důvodem byla poměrně dlouhá a vyčerpávající debata nad obrázky se sochami ve velkém počtu účastníků. Vzorky jsme vystavili na slunné místo terasy, kde si je bylo možné prohlédnout a dotýkat se jich.

Zvolená velikost umožňovala i jejich potěškání. Některé druhy přírodního kamene do sebe nakumulovali sluneční teplo, což vedlo k větší intenzitě prožitku skrze haptický vjem, který senioři reflektovali jako příjemný pocit.

9.2.4 Zhodnocení průběhu programu

Směr zájmu a míra zapojení zúčastněných do problematiky tématu mě přirozeně vedlo k přizpůsobení obsahu besedy i ke změně plánované časové dotace. Beseda i odpolední setkání nad kameny se tedy vyvíjelo operativně, ale celé dění probíhalo v pohodové atmosféře.

V jednu chvíli jsem se však ocitla na tenkém ledě. V souvislosti s přednesenou citací jsem u některých přítomných zaznamenala vnímání paralely, že věcem samozřejmým přestává člověk věnovat pozornost a dokud je neztratí, nepřemýšlí, že by bez nich mohl zůstat osamocený. I přes to, že jsem nepocítila u nikoho z přítomných změnu v naladění, otevření tématu ztráty u seniorů umístěných do pobytového zařízení jsem v tu chvíli vnímala jako nežádoucí.

Skutečnost, že téma zúčastněné zaujalo, mi potvrzovala i přítomnost vysokého počtu klientů při pokračování v odpoledních hodinách.

9.2.5 Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi

Zdalo se, že neobvyklé téma podpořilo zaujetí a komunikaci klientů, což mohlo podpořit také udržení jejich pozornosti. Tyto faktory by mohly být nosné pro zachování či zlepšení kognitivních funkcí. Netradiční dění, které může nabourávat denní stereotyp by mohl u seniorů podnítit vzbuzení zájmu, což vnímám jako významný faktor v motivaci a chuti do života, zejména v případě, když je člověk umístěn v pobytovém zařízení. Společně s pozitivními pocity z příjemně stráveného času by tyto aspekty mohly přispět k lepší kvalitě života ve stáří.

Zaznění dříve známých pojmů u některých seniorů povzbudilo vybavení si vzpomínek a vlastních zkušeností. Dle Cingrošové (2014) vzpomínka stimuluje hledání dalších paměťových stop a je motivem k jejich aktivaci a procvičování. Při besedě bylo využito reminiscence, která jak Cingrošová dále uvádí, může být zdrojem trénování paměti v široké škále kreativních aktivit.

Riziko tématu, při kterém hrozilo prohloubení pocitu úzkosti ze ztráty domova nebo životního partnera jsem si uvědomila až v samotném průběhu konané akce. Lze očekávat, že umístění v pobytovém zařízení může senior vnímat velmi negativně z mnoha aspektů. Při další podobné aktivitě musím více uvažovat nad tím, co z hlediska cíle aktivity může být nosné a co může nebo by mohlo mít ohrožující potenciál v emoční oblasti.

Senioři měli možnost si skrze doteky prozkoumat všechny vystavené vzorky kamenů s rozdílnými vlastnostmi. Zároveň si je mohli brát i do rukou. Díky schopnostem některých kamenů absorbovat teplo, bylo vnímání pocitů z různých struktur obohaceno i o hřejivý počitek. Domnívám se, že poznávání různých struktur a povrchů přírodních materiálů užitím smyslového orgánu hmatu, by mohlo být u seniorů využíváno pro taktilně – haptickou stimulaci.

Jako nejpůsobivější námět sochy zachycené na nabízených fotografiích se pro seniory z domova opakovala postava Panny Marie. Mohlo by to poukazovat na skutečnost, že v období stáří nabírají duchovní potřeby na významu.

9.3 Přihlížení kamenosochařskému procesu tvorby díla

9.3.1 Záměr programu

Podstatou dalšího programu bylo zapojení seniorů do procesu umělecké tvorby. Jako cíl bylo určeno zpříjemnit život klientů v centru prostřednictvím možnosti zúčastnění se zrodu sochařského díla v rovině pozorovatele i samotného tvůrce. Zajímalo mě, zda je možné využít u lidí v péči institucionálního zařízení setkání s uměleckou činností, jejíž principy jsou mohou být odlišné od známých výtvarných aktivit, se kterými se senioři ve svém životě obvykle setkávali.

9.3.2 Příprava programu

Jako pomůcky jsem si nachystala pískovcový blok s rozměry 55 x 35 x 25 cm, nářadí pro ruční opracování, stojan na práci a kamenickou stoličku. Součástí mé výbavy byly ochranné potřeby – rukavice, brýle a respirátor.

Vedením zařízení jsem byla požádána o vytvoření sochy anděla. Zahájení sochařských prací se vyznačilo prostorem během jednoho dopoledne v rámci plánovaných aktivizačních programů.

9.3.3 Průběh programu

Skupinu dvaceti účastníků jsem v úvodu seznámila s důvody, které mě vedly k realizaci sochy, s jejím námětem a záměrem hotové dílo domovu věnovat.

Zatímco si klienti prohlíželi blok přichystaného materiálu před vlastní realizací, připomněla jsem jeho vlastnosti, které jsou vhodné pro naše podnebí a zároveň jsem zmínila jeho uplatnění v období baroka s připomínkou některých soch. Poté jsem představila tradiční kamenické nástroje včetně stoličky, která vzbudila velký zájem. Dláta různých druhů a velikostí, sekáče a další nářadí a brousky pro vytvoření rozmanitých struktur povrchu zaujali především muže. Jeden z přítomných pánů projevil i touhu načrtnout figuru anděla na kámen. Potěšilo mě to především z důvodu, že toto přání vyslovil dříve, než jsem k tomu stačila klienty vyzvat. Blok ve tvaru kvádrů svou rovnou plochou umožňoval kresbu tužkou podobně jako na papír. Jedna z klientek se bezprostředně a s úsměvem ujala role modelu, což odráželo veselé naladění klientů. Demonstrovala jsem tedy první fázi vzniku sochy, a to odsekáváním kamene mimo kresbu tužkou. Při práci jsem diváky seznamovala s technikou opracování, kdy se dostáváme k tíženému výsledku postupným ubíráním materiálu. Každý zásek má jasnou limitaci, která nelze opravit. Forma kreativity může být v tom, že když se kámen uštípne jinak, může to tvůrce vést k tomu, aby našel jiné řešení. Dále jsem zdůrazňovala, že chybný zásek může naopak určit směr k něčemu neočekávanému a třeba i mnohem lepšímu. Chtěla jsem tak co nejvíce odstranit bariéry, které by seniorům bránily v rozhodnutí si tvorbu zkusit. Dva komunikativní páni a jedna dáma se pokusili o několik záseků. Při akci však všichni vytrvale opakovali obavu, že mi to nechtějí zkazit. V průběhu konané akce jsem si uvědomila, že ke zprostředkování tvůrčího zážitku pro širší okruh místních klientů s tímto výtvarným médiem, se budu muset vydat ještě jinou cestou. Následně jsem si to potvrdila i při závěrečné diskusi s klienty, při které reflektovali pocity nejistoty z neznámé činnosti a možného nepříznivého výsledku jejich zásahu do díla. Zároveň však spontánně vyjadřovali zvědavost a zájem, jakým směrem se bude tvorba ubírat. Na soše jsem

pokračovala dále v odpoledním čase několik dnů po sobě. Jako pracovní prostředí mi byla vyhrazena část prostranství zahrady, kde mohli klienti proces zrození díla pozorovat individuálně. Zaznamenala jsem, že někteří senioři mě pravidelně sledovali z okna a mnohé z nich zvuk dláta s paličkou vylákal za mnou na zahradu. Občas někdo projevil zájem činnost si vyzkoušet, ale vždy to bylo v závislosti na mém vyzvání.

Po domluvě s pracovníky jsme v průběhu tvorby znovu uspořádali skupinové setkání v rámci dopoledního programu. Chtěla jsem se s místními seniory podělit o zajímavost, která může pro sochaře znamenat novou inspiraci pro postup v další tvorbě. Záseky jsem olemovala barevnou linií. Klienti pak dostali možnost prohlédnout si nově vzniklý tvar z blízka, přičemž někteří z nich spontánně projeví touhu sdílet, co jim ohraničený obrys připomíná. Silueta některým připomněla světici Pannu Marii v obvyklém povědomém vyobrazení. Hrubé provedení křídel, která byla součástí původně zamýšleného námětu anděla, nápadně připomínala tvar srdce. Nabídla jsem tedy možnost nechat se vést cestou nové inspirace a výslednou sochu dotvořit do obrazu Panenky Marie v srdci. Při společenské události, kterým je v místě konaná Zahradní slavnost, bylo za účasti klientů dokončené dílo slavnostně odhaleno. Následně proběhlo jeho bezpečné osazení v dokončených prostorech zahrady, tak aby mohlo být přístupné pozornosti všech klientů.

19.3.4 Zhodnocení programu

Domnívám se, že potencionální přesah konané aktivity by mohl být v prostoru pro zapojení klientů, jejich nápadů a fantazie, pokud by pro tvorbu daného díla nebyl předem určený námět. Mohla by to být další možnost, jak zaktivovat jejich kognici.

Velmi jsem ocenila přístup personálu, který se dle svých možností do tvorby aktivně zapojoval. Zaznamenala jsem, jak se v očích klientů pozitivně rozšířil pohled na pečující a ošetřovatelské osoby.

9.3.5 Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi

Při procesu tvorby jsem měla možnost sledovat, že zájem o aktivní zapojení byl především u klientů, kteří se i během běžných denních situací projevovali více extrovertněji. Zdá se, že by v odhodlání aktivně vstoupit do procesu tvorby nové činnosti může kromě fyzické a mentální kondice mohlo hrát roli vnitřní osobnostní založení a míra temperamentu. U některých seniorů, zejména mužů, jsem jejich

zapojení do činnosti vnímala jako touhu mi udělat radost více než zájem o vyzkoušení si něčeho nového.

Je obecně známo, že ke klidnému stárnutí člověka je důležité i dobré fungování rodiny a vztahů mezi generacemi. Pro seniora, který je umístěný v pobytovém zařízení to z osobní zkušenosti vnímám velmi intenzivně. Pozorovala jsem, že sochaření v domově se stávalo častým ústředním momentem návštěv, kdy klienti a jejich rodiny sdíleli něco, co u mnohých jevílo jako netradiční zkušenost. Z individuálních rozhovorů s obyvateli i dalšími lidmi navštěvujícími své blízké vyplynulo, že tuto aktivitu považují za přínosnou a zpestřující život v zařízení. Umění a aktivity s ním spojené by mohly pro rodiny se seniory být inspirací, jak mohou příjemně trávit společný čas.

9.3.6 Představení klienta a zamyšlení se nad jeho výtvarnou aktivitou

Pan O. (81) žije v domově pro seniory se svou manželkou už dva roky. Bývalý vysokoškolský profesor práva je fyzicky aktivní s pomocí chodítka a pravidelně chodí se svou ženou na víno do kavárny. Na workshopu se projevoval jako aktivní a pomáhal spíše, než tvořil. Při prvním setkání nakreslil okřídlenou postavu jedním tahem, což ukázalo jeho schopnost prostorové orientace a detailního vidění.

Postava působila razantním dojmem, což reflektovalo jeho osobnost – silnou a stabilní. Velká hlava symbolizovala jeho kontrolu a racionalitu, což souviselo s jeho profesí. Kresba také ukazovala jeho potřebu dominance a průraznost. Pan O. kreslil s širokým úsměvem, který působil deklarovane, připomínající úsměv právníka. Křídla a výrazná hrud' odrážely jeho hrdost a touhu po volnosti, i když omezený pohyb symbolizovaly krátké nohy.



Obrázek.č.16 – Kresba pana O. před zahájením sochaření

Obrázek.č. 17 – Spolupráce pana O. při obrušování díla

9.4 Vlastní tvorba s kamenem jako výtvarným médiem

9.4.1 Záměr programu

Cílem bylo zprostředkovat klientům centra nový kreativní prožitek skrze netradiční výtvarnou činnost a možnost odreagování se a odpoutání pozornosti od všedních neduh a pokusit se tak přispět ke kvalitě prožitého dne v pobytovém zařízení. Další stanovený úkol bylo klienty k tvorbě motivovat, vysvětlit a demonstrovat zadání tak, aby pochopili instrukce výtvarného procesu a své dílo dokončili.

9.4.2 Příprava programu

Abych mohla klienty více zapojit do tvořivého procesu, připravila jsem pro každého z nich několik odštěpků z hořického pískovce k následnému individuálnímu opracování. Tento způsob jsem považovala za nejvhodnější možnost, jak se pokusit odstranit bariéru při jejich rozhodování, zda si nabízenou činnost budou chtít vyzkoušet. Zároveň jsem chtěla redukovat obavu seniorů z pokažení díla někoho druhého, se kterou jsem se setkávala v průběhu práce na soše. Zároveň bylo nutné respektovat psychické a fyzické kompetence, tudíž modifikovat způsob tvorby tak, aby nebyl pro seniory příliš namáhavý, ale naopak přínosný. Jako nejvhodnější se mi jevila technika obrušování kamene. Hlavními prostředky pro výtvarnou tvorbu byly hrubě odseknuté díly kamene v přibližné velikosti dlaně dospělého člověka. Jako náčiní pro

opracování kamene byly připraveny různé druhy brousků s rozdílnou hrubostí. Další pomůcky tvořily látkové podložky a ochranné pomůcky – rukavice.

9.4.3 Průběh programu

Realizace akce proběhla formou aktivizace zahrnuté do rámce programu „Šikovných rukou“, který se konal v obvyklý čas v dopoledních hodinách. K dispozici mi byly dvě aktivizační pracovnice. Zájem o přítomnost projevil šestnáct seniorů. Místo konání bylo situováno venku na terase. Už od rána bylo přívětivě teplé a slunečné počasí, přičemž v zázemí pro tvorbu byl příjemný stín.

Po přivítání jsem přítomným upřesnila důvod našeho setkání, který jsem uvedla jako příležitost vyzkoušet si něco neobvyklého, vlastní sochařské dílo z materiálu, který nezmění svou podobu po stovky let. Velmi zásadně ze strany klientů zaznívaly otázky, zda si pak hotový výtvar budou moci ponechat. Ujistění, že si ho budou moci odnést na pokoj a že bude jejich, jsem vnímala jako významnou hnací sílu pro motivaci k tvorbě. Samotné činnosti se zúčastnilo dvanáct klientů. I přes zhoršenou krátkodobou paměť většiny zúčastněných jsem zaznamenala vybavení si zásadních spojitostí s mou účastí v předešlých tematických programech. Poměrně dobrou orientaci v tématu přisuzuji i skutečnosti, že jsem v době konání programu byla pravidelně vidána v zařízení při tvorbě sochy, u které mě klienti domova navštěvovali.

Následně jsem celé skupině popsala, jakým způsobem by měl probíhat proces vzniku kamenného dílka a seznámila je s postupem obrušování, který se klientům nejevil složitý. Zároveň jsem je ujišťovala, že si při této aktivitě mohou procvičit své ruce. Poté jsem jim nabídla výběr kamene, který jim padne do oka nebo do ruky. Zvolit si mohly z více jak dvaceti kusů hrubých odlomků, přičemž většina z nich mohla výrazněji připomínat známé tvary a jiné na sobě měly zaseknutou linii, tvořící konturu rozmanitých obrysů. Senioři tak při výběru současně zapojili zrak, hmat i představivost. Tato etapa proběhla v kratší době než 15 minut, se kterými jsem v přípravě počítala. U poloviny přítomných jsem pozorovala, že úlomky příliš nezkoumali a vzali si první, který jim přišel pod ruku. Ostatní si je pečlivě prohlíželi ze všech stran a jejich volba se udála na základě motivu, který jim připomínal tvar kamene, nebo jeho ohraničená část. Odštěpky byly předchozí hodinu vystaveny na slunečnímu svitu, tak nakumulovaly trochu tepla. Při samotné tvorbě bylo zapotřebí použít ochranné pomůcky, respektive

rukavice, ale ještě před tím byl dostatek prostoru proto si hřejivé fragmenty podržet v dlaních. Většina z účastníků sdílela, že už dlouho mají kameny spojené spíše s pocitem chladu a že je vnímají jako studené a při tom dokáží i příjemně hřát. Samotný proces zrození díla vycházel z metody obrušování, kdy bylo potřeba rozdat brousící nástroj. Obešla jsem klienty s hrstičkou brousků a každý z nich si jeden vybral. V tomto případě jsem žádné výběrové preference nezaznamenala, což přisuzuji ujištění klientů, že si v průběhu budou moci náčiní proměnit. S aktivizačními pracovníci jsme seniorům pomohly navléknout rukavice, což se jevilo jako dosud nejsložitější úkon. Následně jsem každého seniora obešla a individuálně jsem mu vysvětlila postup práce. Každý na svém kousku pracoval samostatně, svým klidným tempem. Přidali se i aktivizační pracovníci. K některým klientům jsem se vracela a znovu je naváděla k postupu. Zároveň jsem nabízela výměnu brousků, ale to pro tvořící nebylo důležité. Pravidelný pohyb ruky v klidném tempu tvůrce ponořil do činnosti, takže nejevili žádný zájem o jakoukoliv obměnu. V procesu si mě však k sobě občas zavolali a chtěli být ujištěni, že „to dělají správně.“ Zároveň to byl i prostor pro oddech od manuální činnosti a jejich spontánní zpětnou vazbu, ve které popisovali své pocity. Tvorba zabrala zhruba třicet minut a po celou její dobu jsme k ní s aktivizačními pracovníky seniory povzbuzovali. Všichni zapojení svůj artefakt dokončili. Před odchodem na svůj pokoj mi někteří osobně poděkovali se slovy, že by je nikdy nenapadlo, že se někdy dostanou k podobné činnosti jako je tvorba z kamene.

9.4.4 Zhodnocení programu

Účast při aktivizacích je pro klienty centra vždy dobrovolná a bez nutnosti aktivního zapojení do výtvarné práce. Někteří senioři bývají součástí skupiny pouze za účelem sociálního kontaktu. Zdravotní stav se u převážné většiny zúčastněných projevoval zhoršenou kognicí a omezením v motorice. Klienti, u kterých pečující personál vyhodnotil, že by pro ně v důsledku zdravotních dispozic tato forma aktivizace nebyla vhodná, oslovení k účasti programu nebyli.

Program probíhal skupinově, což jsem vnímala jako pozitivní v mnoha rovinách. Společná kreativní činnost metodou opracování kamene vyvolávala u tvořících seniorů podobné prožitky. U jednotlivců to prohlubovalo identifikaci s ostatními a vedlo to k lepší soudržnosti skupiny. Jako nevýhodu jsem v procesu tvorby vnímala velký počet

účastníků. Proces práce si vyžadoval větší individuální přístup a já sama jsem se necítila komfortně, když jsem nedokázala všem klientům vyhovět naráz. Při samotné činnosti byly využity prvky odpovídající prvoprocesové arteterapie, kdy jsem komunikaci s klienty směřovala na proces činnosti a toho, jak se při něm cítí. Připomínala jsem, že nejpodstatnější je, aby si procvičili své ruce a užili si netradiční tvoření. Senioři se opakovaně ujišťovali, že si své dílko mohou ponechat. To pro ně mělo větší význam, než bych očekávala. Přisuzuji to i skutečnosti, že většina jejich dokončených prací nezůstává seniorům, ale využívají se k dalším účelům. Při výběru a následném opracování vznikaly u seniorů asociace vycházející z podobnosti útvarů. Pro větší podnětění smyslů bych při příští podobné aktivitě rozšířila výběr kamenných odštěpků o další varianty materiálů vhodné k opracování.

9.4.5 Zjištění a zamyšlení se nad získanými zkušenostmi

Během činnosti jsem u přítomných zaznamenala zklidnění tremoru rukou, který byl patrný při nasazování ochranných rukavic u většiny z přítomných. Zdá se, že by pravidelné pomalé pohyby ruky při obrušování kamene mohly být významné v aktivaci taktilně kinestetických pocitů a mohlo by to vést k celkovému uvolnění a zklidnění organismu.

Při aktivitě bylo zapotřebí, aby senioři propojili funkci očí a rukou ve smyslu zrakové kontroly nad činností jemné motoriky. Při pozorování jsem zjišťovala, že senioři vykonávali svou činnost bez ohledu na okolní rušivé vjemy z venkovního prostřanství. Z toho usuzuji, že by principy zpracování kompaktní hmoty typu kámen technikou obrušování mohlo u seniorů aktivovat vizuomotorickou koordinaci a stejně koncentraci pozornosti.

Při obrušování kamene bylo zapotřebí, aby klienti odštěpek i brousek uchopili do svých dlaní. Skrze metaforu by se tento počín dal popsat, že mají stále něco ve svých rukou, což může být po psychologické stránce v seniorském věku velmi významné.

9.4.6 Představení klientů Senior Centra a zamyšlení nad jejich tvorbou

Paní H. (85) žije v domově více než sedm let a je vždy upravená a vkusně oblečená. Má poruchu paměti a zhoršenou stabilitu, proto používá chodítko. Bývala laborantkou ve zdravotnictví a ráda maluje, což se naučila od svého otce. V domově maluje nejčastěji křídami, protože nemůže používat olejové barvy a terpentýn.

Na workshopu si vybrala odštěpek kamene, který jí připomínal rybu, a pracovala na něm samostatně. Na závěr řekla, že ryba symbolizuje volnost, což naznačuje její touhu po svobodě a volném pohybu. Ráda by viděla umělecká díla v zahradě domova, která by kombinovala křídla a prvky akumulace vody, symbolizující životní energii a sílu.



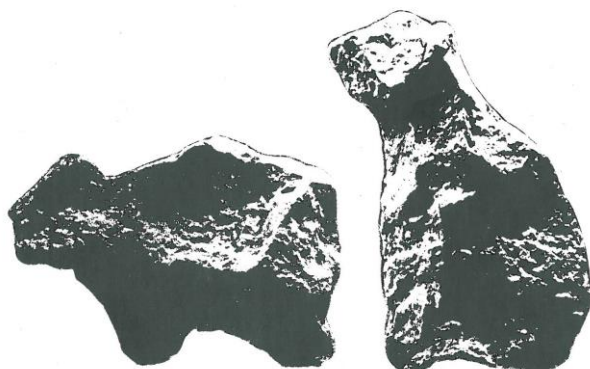
obr.č.18 odštěpek před opracováním



obr.č.19 Výsledná podoba artefaktu paní H.

Dokončený artefakt vytvořený seniorkou z odštípnutého úlomku kamene připomíná fantazii a představivost pravěkého člověka z doby asi před padesáti tisíci lety. „*Díky ní si mohl povšimnout nalezených nebo odštípnutých úlomků kamene, které mu připomínaly tvary těl zvířat, jež znal důvěrně z lovu. Stačilo nalezený kámen dotvořit několika přesnými údery kamenného nástroje.*“ (Šamšula, 2009, s.9). U předmětů připomínající tvary těl zvířat, tzv. zoomorfů se dle Šamšuly (2009) dodnes vědci přou, zda je neandrtálský člověk skutečně vytvořil, nebo jen našel. Literatura uvádí, že

velikost tvarů na ukázce je asi deset centimetrů, což také přibližně odpovídá velikosti tvaru seniorčina díla. **V jistém pohledu se zdá, že by sochařská tvorba seniorů ve vysokém věku mohla mít společné rysy s počátkem sochařského umění, kdy člověk vytvořil něco nového, co již neprospívalo jen praktické potřebě.**



Obrázek. č.20 – Sošky zvířat (Šamšula, 2006, s.9)

Voda a motivy s tímto symbolem související byly opakovaným námětem na obrázcích, které autorka měla ve svém pokoji. Přišlo mi příhodné je též uvést. Je třeba podotknout, že zařízení je umístěné přímo na nábřeží řeky Radbuzy, na kterou klienti vidí z terasy a paní H. i ze svého pokoje.



Obrázek. č 21 – Obraz paní H. „Labuť“

Paní S. (82) je v zařízení dva roky, je velmi milá a ohleduplná, ráda mluví o své rodině, zvláště o synech. Celý život pracovala v obchodě jako prodavačka a skladnice. Je věřící a pravidelně navštěvuje mše v domově.

Na workshopu si vybrala kámen, který jí připomínal Horu Říp, což odráží její spojení s rodnou zemí a rodinou. Hora symbolizuje spojení mezi nebem a zemí, duchovní vzestup a klid. Paní S. zvýraznila na kameni kruh, což symbolizuje celistvost a dokončení.



Obrázek.č.23 Odštěpek kamene pro tvorbu
Obrázek.č.24 Výsledný artefakt paní S.

Paní M. (81) je v domově tři roky, je komunikativní, ráda se účastní aktivizačních programů a tráví čas na zahradě. Má ráda rukodělné práce a tvrdí, že má smysl pro detail.

Na workshopu si vybrala kámen, který jí připomínal ještěrku. Sdílela, že miluje slunce, které jí přináší energii. Ztvárnila tvar ještěrky včetně ocasu, ale končetiny neřešila, protože "stejně nikam utíkat nebude, je ráda, že odpočívá," což reflektuje její vlastní omezený pohyb. Zvýraznila oči, což poukazuje na její citlivost a vnímavost. V minulosti zmínila, že by se jí v zahradě líbila socha volavky, což naznačuje její obdiv k soběstačnosti, významné vzhledem k jejím zdravotním omezením.



Obrázek. č. 25 – Odštěpek kamene před opracováním

Obrázek. č. 26 – Výsledný artefakt paní M.

10. KAMENOSOCHAŘSTVÍ A PROJEKTIVNĚ INTERVENČNÍ ARTETERAPIE

Zkoumat výtvarné vyjádření sochařského artefaktu a sdělení, které nám může poskytnout vztahování se k samostatnému procesu tvorby z arteterapeutického pohledu pro mě byla zvláštní zkušenost a zároveň výzva. U tvorby s využitím technik sochařství a výtvarného média kamene bylo možné sledovat paralelu s postupy využívaných v expresivní terapii a potenciál k využití v systému projektivně intervenční arteterapie. V práci se seniory byla významná zejména prvoprocsová část, při které docházelo k pojmenovávání aktuálních pocitů a tím jejich uvolnění.

Každý kus přírodního kamene je unikátní ve svém výrazu. Pokud ho v jeho originalitě použijeme jako výchozí výtvarné médium, mohla by být preference tvůrcem odrazem jeho vlastní osobitosti, což může nést interpretační potenciál.

Samotný proces tvorby by také mohl nést určité společné znaky. Sledovat lze vztahování se k prostoru hmoty, k hranicím, k odvaze pustit se cestou, která vede jen kupředu. Je možné sledovat práci s fantazií i s náhodou. V přístupu k tvorbě lze sledovat míru zaujetí a odhodlání činnost dokončit.

Z hlediska symboliky je třeba brát v potaz, že symboly motivů jsou obvykle zobrazovány samostatně, a tudíž jejich významy jsou izolované a s ničím se nepropojují. Interpretování jejich samostatného symbolického obsahu bez jiných souvislostí mi nepřijde jako nosné.

11. DISKUSE

11.1 Odpověď na výzkumnou otázku

Jakým způsobem lze využít sochařské umění a práci s kamenem jako výtvarným médiem u lidí v seniorském věku?

Výtvarný projev v oblasti opracování kamene je výrazně spjat s pohybovou aktivitou. Perout (2023) uvádí, že pro výtvarné zachycení v práci s trojrozměrným materiálem může být motivující rytmičnost obsažená v různých typech hudebních žánrů. Perout dále zmiňuje terapeutický efekt, který spočívá v abreakci napětí, přinášejícím svalové uvolnění, zklidnění a relaxaci. Rytmičtý pohyb a reflektovaný pocit uvolnění v procesu tvorby jsem výrazně zaznamenala při práci seniorů, kteří pravidelné tempo opakujících se záseků do plochy popisovali jako uklidňující. Uvolňující efekt popisovali i senioři v úseku tvoření, při kterém bylo využito techniky obrušování, taktéž vycházející z rytmického tempa pohybu ruky. Práce s kamenem má tedy povahu kinestetické aktivity, jež může nést pozitivní aspekt v oblasti psychického uvolnění, která je podstatou pro pohodové stáří.

Zároveň vidím potenciál v tvorbě s kamennou hmotou v podpoře psychomotorické rehabilitace seniorů a to tím, že samotná tvorba může vést k aktivaci představivosti, procvičení jemné motoriky a svalů horních končetin. Výtvarné setkání s kamenem vnímám nosně zejména v zapojení hapticko-vizuálního smyslu. Hmatové vnímání je celoživotní proces odrážející symboliku potřeby uchopit a dotknout se, kterou vidím jako paralelu mezi dětstvím a stářím. Hmat tak může dokreslovat detaily, které se nedají postřehnout pouze zrakem. Práce s kameny a jejich opracováním, například technikou obrušování se jeví jako velmi cenná zejména u seniorů ve vysokém věku, kdy vizuální smysl obvykle slábně.

Opracování kamenné hmoty v trojrozměrnosti by pro seniory mohla být jednou z forem sebevyjádření v korespondenci s pozitivními prožitky z osobního úspěchu a sebevědomí, když uvidí hmatatelný výsledek své práce, která pro ně navíc může být netradiční a neočekávaná.

Pro seniory by mohla být významná tvorba s tímto materiálem i z pohledu symbolických obsahů kamene. Pro svou tvrdost a neměnnost bývá považován za zdroj koncentrované a životodárné síly často spojované s neměnnými božskými silami. V souvislosti s kamenem spadlým z nebe lze uvažovat o spojení mezi nebe a zemí. Kámen bývá spojován i s kultury plodnosti, s rodem nového pokolení a chápán je také jako místo, na kterém setrvá duše zemřelého (Becker, 2002). Všechna tato témata mohou v období stáří vyznívat významněji. Domnívám se, že vlastní výtvor z materiálu charakteristickým dlouhou životností, by pro seniory mohl mít psychologickou důležitost ve smyslu zanechání své stopy v něčem trvalém.

Též si myslím, že sochařského umění může být funkčně využito, i když se nejedná o přímé vytvoření konkrétního díla. Při kontaktu s trojrozměrným objektem se senioři mohou věnovat tvarům a prostorovému uspořádání díla z optického přístupu i v taktilní rovině. Trojrozměrné uspořádání artefaktů a rozmanité povrchové struktury vycházející z konkrétních charakteristik kamenných materiálů může být u seniorů podnětem pro stimulaci jejich smyslů. Navíc kontakt se sochařským dílem, který se jedinci líbí, může mít pozitivní emocionální nádech a tím příznivě působit na psychickou složku jedince a přispět k duševní pohodě.

11.2 Sebereflexe

Původní záměr zprostředkovat lidem vyššího věku napříč spektrem jejich různých životních zkušeností, kvalifikací a zájmů setkání s uměleckým řemeslem v netradiční podobě se v mnoha ohledech ukázal jako vysoce inspirativní pro mě samou. Propojila jsem tak dvě oblasti, které jsou mi blízké, péči o seniory a kamenosochařskou profesi. V průběhu výtvarných setkání jsem si čím dál víc uvědomovala, že otevřenost k umění a ochota pustit si ho k sobě do života v jakékoliv formě, může být jeden ze zdrojů potřebné energie k dobití mentální baterie v průběhu celého života. V osobním životě jsem si v souvislosti se svými prarodiči uvědomila, jak možnost dotknout se každého nově vytvořeného kamenného díla projasnila alespoň na chvíli den tam, kde ho zakrýval soumrak přibývajících pocitů beznaděje plynoucích z úbytku fyzické kondice a potlačeného rácia. Troufám si tvrdit, že sdílená radost, kterou přinesla sochařská tvorba, se stala každodenní součástí poslední etapy života mých prarodičů. Podobné

pocity si odnáším v souvislosti se všemi aktivitami, které jsem v minulých měsících podnikala i s dalšími seniory, a to i přes to, že program pro skupinu lidí v seniorském věku byl pro mě někdy obtížnější pro sjednocení aktivit. Naučilo mě to být citlivější a otevřenější více možnostem a přístupům, které plynuly z aktuálních situací.

12. ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zaměřila na využití sochařského umění jako arteterapeutického média pro seniory. Výzkum ukázal, že sochařská tvorba může být pro seniory významným nástrojem k rozvoji jejich kognitivních a motorických schopností, přináší jim radost a umožňuje vyjádřit své emoce. Práce s kamenem poskytuje jedinečnou příležitost pro hmatové a vizuální prožitky, které jsou obzvláště cenné pro starší lidi, často čelící různým fyzickým a psychickým omezením.

Praktická část práce zahrnovala několik programů se sochařskou tematikou, kde senioři aktivně tvořili a reflektovali své zážitky. Tyto programy potvrdily, že sochařská činnost může seniory motivovat k překonání fyzických a mentálních bariér, posílit jejich sebevědomí a podpořit sociální interakce. Zjištění naznačují, že přístup k umění a možnost tvořit má pozitivní dopad na kvalitu života seniorů, jejich psychickou pohodu a celkový pocit uspokojení.

Celkově lze říci, že sochařství jako součást arteterapie nabízí seniorům nejen kreativní vyžití, ale také významnou podporu jejich psychického zdraví a sociálního začlenění. Doporučuji pokračovat v implementaci a rozvoji těchto programů v domovech pro seniory, a to nejen jako volnočasovou aktivitu, ale jako důležitou součást komplexní péče o seniory.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam Literatury

- BECKER, Udo. *Slovník symbolů*. Vyd.1. Praha: Portál, 2002, 360 s. ISBN 80-7178-612-8
- BUIJSSEN, Huub. *Demence: Průvodce pro rodinné příslušníky a pečovatele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 136 s. ISBN 80-7367-081-X
- CAMPBellová, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000, 199 s. ISBN 80-7178-428-1
- CINGROŠOVÁ, Klára, DVOŘÁKOVÁ, Klára. *Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti*. Vyd.1. Praha: Portál, 2014, 144 s., ISBN 978-80-262-0703-0
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Vyd 2. Praha: Portál, 2015, 328 s. ISBN 978- 80- 262-0918-8
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Creativity: The Psychology of Discovery and Invention*. Vyd.1. New York: HarperCollins, 1997, ISBN 978 -0-06-228325-2
- DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Vyd.2. Praha: Radix, 2012, 185 s. ISBN 978-80-87573-01-3
- FERTALOVÁ, Terézia, ONDRIOVÁ, Iveta. *Demence: nefarmakologické aktivizační postupy*. Vyd.1. Praha : Grada Publishing, 2020, 128 s. ISBN 978-80-271-2479-4
- VON FRANZ, Marie-Louise. *Proces individuace* In: JUNG, Carl Gustav, VON FRANZ, Marie-Louise, HENDERSON, Joseph L., JACOBI, Jolande, JAFFÉ, Aniela. *Člověk a jeho symboly*. Vyd.1. Praha: Portál, 2017, 320 s. ISBN 978-80-262-1259-1
- GRUSS, Petr. (ed.) *Perspektivy stárnutí : z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd.1. Praha: Portál, 2009 ,224 s. ISBN 978-80-7367-605-6
- GOMBRICH, Ernst Hans. *Příběh umění*. Vyd.2. Praha: Argo, 1997, ISBN 80-7203-143-0
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9

JIRÁK, Roman, HOLMEROVÁ, Iva, BORZOVÁ, Claudie a kol.. *Demence a jiné poruchy paměti: Komunikace a každodenní péče*, Vyd.1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, ISBN 978-80-247-2454-6

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada Publishing, 2017, 224 s. ISBN 978-80-271-0102-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence : otázky na vrcholu života*. Vyd.1. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1370-5

KÖNIGOVÁ, Marie. *Tvořivost- kreativita*. Praha: DeskTopPublishing FF UK Praha, 1998, ISBN 80-85899-52-3

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 280 s. ISBN 80-7178-864-3

LHOTOVÁ, Marie Gabriela. *Arteterapie v péči o seniory. Průvodce výtvarnými aktivitami*. Vyd.1. Praha: Pasparta Publishing, s.r.o., 2022, ISBN 978-80-88429-46-3

LHOTOVÁ, Marie, PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Vyd.1. Praha: Portál, 2018, 248 s., ISBN 978 – 80-262-1272-0

MAILLOL, Aristide. *Rozhovory o umění*. Vyd.1. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury a umění, 1965

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Vyd.2. Praha: Grada Publishing, 2020, 304 s. ISBN 978-80-271-2030-7

PEROUT, Evžen. *Koláž jako výrazový prostředek a její využití v arteterapii*. In: MAZEHOVÁ, Yvona (ed.). *Koláže jako nástroj (arte)terapie a sebepoznání*. Vyd.1. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2023, 220 s. ISBN 978-80-7694-032-1

PŘIKRYL, Zdeněk. *Jak pracuje sochař*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971

PŮTOVÁ, Barbora. *Skalní umění: portugalská naleziště Foz Coa a Mazouco*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, 166 s. ISBN 978-80-246-3092-2

PORTNER, Marlis. *Na osobu zaměřený přístup: v práci s lidmi s mentálním postižením a s klienty vyžadujícími trvalou péči*. Vyd.1. Praha: Portál,2009, 176 s. ISBN 978-80-7367-582-0

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Vyd.4., Praha : Portál, 2021, 400 s. ISBN 978-80-262-1783-1

TONDL, Ladislav. *Alternativy a kreativní činnost jako hledání*. In: SCHUSTER, Radek, DOUBRAVOVÁ, Jarmila, DEMJAČUK,Nikolaj, KRÁLOVEC,Josef. *Kreativita hledání alternativ*. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o., 2004, ISBN 80-86898-05-9

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 232 s. ISBN 80-7178-553-9

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd.1. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80 – 7178-274-2

ŠAMŠULA, Pavel, ADAMEC, Jaromír. *Průvodce výtvarným uměním*. Vyd. 3. Praha: Albra, 2009, 152 s. ISBN 978-80-7361-069-2

ŠICKOVÁ – FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 167 s. ISBN 80-7178-616-0

ŠVANCARA, Josef (2004). *Psychologická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří*. In: KALVACH,Zdeněk, ZADÁK, Zdeněk, JIRÁK,Roman, ZAVÁZALOVÁ,Helena, SUCHARDA, Petr a kol. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada., 864 s. ISBN 978-80-247-7038-3

ŠVEHLOVÁ, Alice, KAINRÁTHOVÁ, Renata a TAJANOVSKÁ, Andrea. *Podpora zdravého životního stylu seniorů aneb Stárnout ve zdraví a pohodě*. Vyd. 1. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, 2021

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd.3. Praha : Portál, 2004, 872 s. ISBN 80-7178-802-3

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Vyd.1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, ISBN 978-80-246-1318-5

WEHNER,Lore, SCHWINGHAMMER,Ylva. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí. Vyd.1. Praha: Grada Publisching, 2013, ISBN 978-40-247-4423-0*

Časopis : PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín., I/2024, Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb

Seznam internetových zdrojů

Kathrin Seifert, Annika Spottke, Klaus Fliessbach (2017) Effects of sculpture based art therapy in dementia patients-A pilot study. Dostupné z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29264417/>

British Society of Gerontology. Program Creative Ageing. Dostupné z <https://www.britishgerontology.org/about-bsg/special-interest-groups/creative-ageing>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – dotazník

Příloha č.2 – rozhovor se seniory

Příloha č.3 – Fotodokumentace programu: hmatové prozkoumávání

Příloha č.4 – Osazené sochy v prostoru zařízení pro seniory

Příloha č.5 – Zapojení seniorů do procesu tvorby

Příloha č.6 – Kamenosochařské tvoření seniorů

Pan František , 74 let

Co Vás ve Vašem životě baví?

Všechno

Jaká je Vaše profese?

Obráběč u CNC stroje

Na co jste se dnes nejvíce těšil/a?

Na sochy

Jak na Vás působilo prostředí „Cesty Andělů “ a jak jste se na tomto místě cítil/a?

Rozmanitost

Jaká socha z dnešního dne se Vám nejvíce líbí a proč?

„Láska, víra, pokora“, andělé mají hezké obličejce a má i pěkný název

Je nějaká socha, která se Vám nelíbila a proč?

Ne, ale některým nerozumím

Jak jste se cítil/a v sochařském ateliéru?

Jako doma

Jaký druh přírodního kamene Vám byl dnes nejvíce příjemný na pohled a jaký na dotek? V čem Vás zaujal?

Na pohled pískovec – barevnost

Na dotek opuka – hladkost

Co Vás při dnešním programu bavilo nejvíce?

Přednáška

Překvapilo Vás něco v programu?

Zaujetí

Zúčastnil/a byste se podobné akce znovu?

Klidně

Jaké to pro Vás dnes bylo? Co si z dnešního programu odnášíte?

Oddechové, dobrý pocit

Paní Ivana, 72 let

Co Vás ve Vašem životě baví?

Knihy, hudba, příroda, zahrada

Jaká je Vaše profese?

Knihovnice

Na co jste se dnes nejvíce těšil/a?

Na krásu, prožití umění a přírody

Jak na Vás působilo prostředí „Cesty Andělů “ a jak jste se na tomto místě cítil/a?

Uvolněně, s pokorou a úctou k něčemu, co je děláno s láskou

Jaká socha z dnešního dne se Vám nejvíc líbí a proč?

„Lesní víla “ – něžnost, „Víra, naděje a láska“ - hezké propojení

Je nějaká socha, která se Vám nelíbila a proč?

„Zraněný anděl“ – nepůsobí andělsky

Jak jste se cítil/a v sochařském ateliéru?

Dýchlo na mě tvoření a láska k dílu

Jaký druh přírodního kamene Vám byl dnes nejvíce příjemný na pohled a jaký na dotek? V čem Vás zaujal?

Na pohled – pískovec – má hezkou kresbu

Na dotek – vápenec – něžný na dotek

Co Vás při dnešním programu bavilo nejvíce?

Bylo to celé zajímavé

Překvapilo Vás něco v programu?

Spousta soch

Zúčastnil/a byste se podobné akce znovu?

Ano

Jaké to pro Vás dnes bylo? Co si z dnešního programu odnášíte?

Krásné a milé. Radost, že je někdo, kdo něco umí.

Paní Jiřina, 73 let

Co Vás ve Vašem životě baví?

Knihy, zahrada, cestování, zábava, dříve sport

Jaká je Vaše profese?

Účetní v zemědělství

Na co jste se dnes nejvíce těšil/a?

Na poznávání soch

Jak na Vás působilo prostředí „Cesty Andělů“ a jak jste se na tomto místě cítil/a?

Příjemná procházka s poznáním

Jaká socha z dnešního dne se Vám nejvíc líbí a proč?

„Nevinnost“ – miminko, mám ráda děti

Je nějaká socha, která se Vám nelíbila a proč?

Jsou všechny pěkné, zajímavé

Jak jste se cítil/a v sochařském ateliéru?

Je to zde zajímavé. Dozvěděla jsem se hodně zajímavého o sochách, kamenech a o práci s nimi

Jaký druh přírodního kamene Vám byl dnes nejvíce příjemný na pohled a jaký na dotek? V čem Vás zaujal?

Na pohled – pískovec – sedí do krajiny

Na dotek – vápenec – je mi příjemný na dotek

Co Vás při dnešním programu bavilo nejvíce?

Příjemná setkání a zároveň poznávání

Překvapilo Vás něco v programu?

Poutavý výklad ke všem sochám

Zúčastnil/a byste se podobné akce znovu?

Samozřejmě

Jaké to pro Vás dnes bylo? Co si z dnešního programu odnášíte?

Děkuji za pěkné odpoledne a za úžasné seznámení se sochami

Paní Jarmila, 63 let

Co Vás ve Vašem životě baví?

Tvoření s keramickou hlinou, malování, práce na zahradě, život jako takový

Jaká je Vaše profese?

Stavařka – úřednice

Na co jste se dnes nejvíce těšil/a?

Na zajímavosti ze sochařství, vysvětlení procesu tvorby

Jak na Vás působilo prostředí „Cesty Andělů“ a jak jste se na tomto místě cítil/a?

Zajímavé, příjemné místo s vazbou na historii

Jaká socha z dnešního dne se Vám nejvíc líbí a proč?

„Lesní víla“ – lehkost, zpracování, výraz

Je nějaká socha, která se Vám nelíbila a proč?

Ne

Jak jste se cítil/a v sochařském ateliéru?

Je to tvůrčí a inspirující prostředí. Bylo mi hezky.

Jaký druh přírodního kamene Vám byl dnes nejvíce příjemný na pohled a jaký na dotek? V čem Vás zaujal?

Na pohled – pískovec, krásný ve své různorodosti, ale každý kámen má něco do sebe

Na dotek – vápenec – hebký na dotek

Co Vás při dnešním programu bavilo nejvíce?

Návštěva ateliéru a vyzkoušení si tvorby

Překvapilo Vás něco v programu?

Aktivita na „Cestě andělů“ se šátkem přes oči. Bylo to fascinující.

Zúčastnil/a byste se podobné akce znovu?

Ano

Jaké to pro Vás dnes bylo? Co si z dnešního programu odnášíte?

Příjemně strávené odpoledne s náhledem do sféry umění, kterou moc neznám. Nádherný inspirativní pocit.

Pan Miloš, 64 let

Co Vás ve Vašem životě baví?

Myslivost, rukodělné činnosti a žít

Jaká je Vaše profese?

Policista

Na co jste se dnes nejvíce těšil/a?

Na vše

Jak na Vás působilo prostředí „Cesty Andělů“ a jak jste se na tomto místě cítil/a?

Znám to tu delší dobu, je to tu hezké

Jaká socha z dnešního dne se Vám nejvíc líbí a proč?

Anděl ve tvaru lva – líbí se mi sochy zvířat

Je nějaká socha, která se Vám nelíbila a proč?

Líbí se mi něčím všechny

Jak jste se cítil/a v sochařském ateliéru?

Jsem tu prvně a je mi tu dobře

Jaký druh přírodního kamene Vám byl dnes nejvíce příjemný na pohled a jaký na dotek? V čem Vás zaujal?

Na pohled – hořický pískovec

Na dotek – hořický pískovec

Co Vás při dnešním programu bavilo nejvíce?

Výklad a možnost si vyzkoušet, jak se pracuje s kamenem

Překvapilo Vás něco v programu?

Nevím, asi ne

Zúčastnil/a byste se podobné akce znovu?

Ano, rád

Jaké to pro Vás dnes bylo? Co si z dnešního programu odnášíte?

Záživné, poznatky o sochařství

Příloha č.2 – rozhovor se seniory

1) Všiml/a jste si před dnešní aktivitou, že jsou v zahradě umístěné sochy z kamene? Co vy na to?

Paní Z. – „Koukala jsem, když je sem pán dával , ale nevěděla jsem, proč. “

Paní M. – „Ano, říkala nám to sestřička. Moc toho tady na koukání není, tak to teď není tak prázdný. “

Paní H. (85 let) – „To víte, že jsem jich všimla. Byla jsem tu se sestrou na zahradě a už jsme je prohlížely.“

Paní S. (82 let) – „Já jsem na zahradě nebyla, sochy vidím až dneska. Je to milé, že jste je tu postavili. Máme se na co koukat.“

Pan M. (85 let) – Já o nich vím, je to pěkný kus práce. A je to tu hned hezčí, ale chtělo by to tu taky nějakou kytku, aby to tu bylo barevnější. “

2) Proč si myslíte, že jsou sochy v zahradě vystavené?

Paní Z. (86 let) – „To nevím.“

Paní M. (81 let) – „Aby to tu bylo hezčí.“

Paní H. (85 let) – „Jako zahradní dekorace.“

Paní S. (82 let) – „Nevím, ale je to pěkné“

Pan O. (85 let) – „No aby tu bylo něco zajímavého“

3) Zaujala Vás nějaká z nich? Pokud ano, co Vás na ni zaujalo?

Paní Z. (86 let) - „Ta schoulená, má hezký obličej “

Paní M. (81 let) – „Líbí se mi víc ty dívky, ale ty druhé mi připadají zajímavé, jen tomu moc nerozumím “

Paní H. (85 let) – „Všechny jsou hezké, ale kdybych si mohla vybrat, líbí se mi ty z pískovce, že jsou takové jako živé a i ten kámen je takový živější a teplejší .“

Paní S. (82 let) – „Ty, co mají obličej jsou hezké, ale já umění nerozumím. Ta bílá mi ale připadá taková hranatá a studená, takovou bych si domů nepořádila, ty ostatní hned. “

Pan O. (81 let) -“Líbí se mi ta děvčata, co vypadají jako děvčata.“

4) Když jste se soch dotýkal/a, která Vám byla na dotek příjemnější?

Všichni respondenti uvedli sochu z materiálu vápenec, která je na dotek hladká.

5) Líbí se Vám umění v zahradě? Přivítal/a byste ho i více?

Paní Z. (86 let) - „Mně se to tu líbí, je na co koukat.“

Paní M. (81 let) – „Líbí. Máme čas si to hezky prohlédnout, kdyby tady bylo více umění, vůbec by mi to nevadilo. Měla bych radost.

Paní H. (85 let) – „Líbilo by se mi to tu mít napořád a mohlo by tu být i něco z jiného materiálu. V budově jsou obrazy a fotografie Plzně. Taky si je chodíme prohlížet. Kdyby bylo umění i venku, měla bych radost.“

Paní S. (82 let) –“Umění v zahradě je pěkné, ale byly by tu hezké i květiny a rybníček, to byla radost pohledět. Máme spoustu času, abychom si je mohli prohlížet.“

Pan O. (81 let) – „Nevadí mi to tu, ty sochy žen jsou hezké, těch by tu mohlo být víc, ale i nějaká zvířátka by tu nevadila.“

6) Z jakého materiálu by se Vám umělecké objekty líbili? Z kovu, dřevěné, z kamene, ze skla, keramiky nebo jiného materiálu? Uvítal/a byste možnost se jich smět dotýkat?

Co by se vám líbilo, aby znázorňovali? Co pro vás zvolený motiv znamená?

Paní Z. (86 let) - „Hodila by se sem socha ze dřeva a mohla by být i nabarvená, třeba nějaký kapr nebo jiná ryba, když je máme tady v řece. Ryba si pluje, kam

se jí chce. Ale kovového bych tu nic nechtěla. To se mi moc nelíbí, přijde mi to studený a ostrý. Dřevěných soch bych se dotýkala ráda. “

Paní M. (81 let) – *„Socha ze dřeva by tu byla hezká. Dřevo má hezkou barvu, je takové teploučké. Kdyby ji tu někdo vyřezával, chtěla bych se dívat. Vždycky se mi líbilo, jak dřevo voní. Z kamene by se mi tu taky něco líbilo. Mám ráda, když je nahřátý od slunce a mohu se ho dotýkat. Kámen taky venku nejdéle vydrží. Líbil by se mi tu nějaký pták, páv by byl krásný, ale i labuť nebo volavka. Jsou takové svobodné a volavka je šikovná, jak rybaří.“*

Paní H. (85 let) – *„Líbili by se mi tu sochy ze dřeva i z kamene. Připadá mi, že to k sobě patří. Obojí je příroda. Dřevo je takové příjemné na omak i na pohled a působí teple. Na kameni se mi líbí, že je hodně odolný, je to věčný materiál. Ze dřeva by se mi*

líbil motýl a aby byl nabarvený. Motýlí křídla jsou krásná a křehká.

Z kamene by tu bylo moc hezké pítko pro ptáky. To by bylo krásné, kdyby se sem ještě slétávali ptáčci. Dotýkat se umění, když je přírodní je moc příjemné, kámen teď v létě i

hřeje. “

Paní S. (82 let) – *„Mám ráda přírodní materiál, je v něm život. V kameni a ve dřevě hlavně. Líbí se mi taky věci z keramiky. V pokoji mám keramickou rybu.*

Kdyby tu byl třeba vodník s kapříkem a nějaké jezírko, nebo pítko pro ptáčky. Rybky i ptáci jsou plní života. Když se smíme těch soch i dotknout, víc si je prohlédneme. Je to fajn.“

Pan O. (81 let) – *„Já bych tu nechal ty sochy dívek. Ty si pohladím rád. Kámen je trvalý materiál, jen tak rychle nezestárne a nezmění se. Něco ze dřeva by se mi tu také líbilo. Třeba nějaké zvíře, jako jsou ty sochy, co jsou v zoologické zahradě. Nějakou šelmu bych sem dal. (smích)“*

7) Chtěl/a byste se mě Vy na něco zeptat?

Paní H. a **paní S.** zajímalo, jak dlouho budou sochy na zahradě a jestli je budeme třeba vyměňovat. **Pana O.** zajímalo, jak dlouho trvá, než se socha z kamene vytvoří a jestli tvořím i z jiného materiálu. **Paní H.** nakonec zajímalo, zda mě z tvorby nebolí ruce. Tuto starost nakonec vyjádřili i ostatní senioři.

Příloha č.3 - Fotodokumentace programu - hmatové prozkoumávání prostorového a povrchového uspořádání soch z Cesty Andělů



Příloha č. 4 – osazené sochy v prostoru zařízení pro seniory



příloha č. 5 - Zapojení seniorů do procesu tvorby vycházející z principů kamenosochařství:



Příloha č.6 - Vlastní kamenosochařské tvoření klientů domova

