



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Ateliér arteterapie

Bakalářská práce
Techniky land artu v arteterapii

Vypracovala: Mgr. Anna Kamarýtová
Vedoucí práce: PhDr. Milan Pech, Ph.D.

České Budějovice 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

1.1. 2024

Anna Kamarýtová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. Milanu Pechovi, Ph.D. za vstřícnost a cenné rady. Děkuji také předchozímu vedoucímu práce MgA. Stanislavu Zemanovi, Ph.D., MBA. Velký dík patří mé rodině, především mému manželovi, za podporu a trpělivost. Poděkování patří i všem účastníkům workshopu.

Anotace

Tato bakalářská práce zkoumá potenciál využití land artových uměleckých strategií v arteterapii. V teoretické části se zabývá historií land artu. Dále rozebírá jednotlivé tvůrčí principy land artu a jejich možné terapeutické využití. Jsou zde uvedeny také příklady z praxe. V praktické části jsou popsány zkušenosti z workshopu, během něž respondenti tvořili a reflektovali díla inspirovaná land artem. Praktická část se zabývá také interpretačními možnostmi land artového díla.

Klíčová slova: land art, arteterapie, psychoterapie, příroda, přírodní terapie, eko terapie, eko arteterapie

Abstract

The bachelor thesis focuses on the potential of using land art strategies in art therapy. The theoretical part covers the history of land art, analyzes its creative principles, and explores its possible therapeutic applications. Practical examples are also presented. The practical part describes the experiences of workshop participants who created and reflected on their works inspired by land art. The practical part also deals with the interpretation possibilities of such land art works.

Key words: land art, art therapy, psychotherapy, nature, nature therapy, eco therapy, eco art therapy

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část.....	8
1 Land art.....	8
1.1 Předchůdci, souvislosti.....	8
1.2 O land artu, významní umělci.....	10
1.3 Český land art.....	12
2 Principy land artu a jejich terapeutický potenciál.....	14
2.1 Přírodní prostředí.....	14
2.2 Přírodní materiál.....	19
2.3 Pomíjivost.....	20
2.4 Předpodstatnění místa.....	22
2.5 Ritualizace.....	22
2.6 Aspekt hry.....	23
2.7 Kooperace.....	25
Praktická část.....	26
3 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a metodologie.....	26
4 Příprava workshopu.....	27
5 Průběh workshopu.....	29
5.1 Začátek v ateliéru.....	29
5.2 Venku.....	31
5.3 Reflexe.....	33
5.4 Závěr v ateliéru.....	45
5.5 Změny oproti plánům.....	46
6 Zpětná vazba účastníků.....	47
7 Možnosti interpretace.....	49
7.1 Výběr místa.....	49
7.2 Celkový dojem.....	50
7.3 Barevnost.....	51
7.4 Proces tvorby, práce s náhodou.....	51
7.5 Symbolika.....	51
7.6 Pomíjivost.....	53

7.7 Hranice	53
8 Diskuze	54
8.1 Odpovědi na výzkumné otázky	54
8.2 Další postřehy	56
8.3 Sebereflexe	57
Závěr	60
Zdroje	61
Seznam příloh	64

Úvod

V posledních desetiletích se výrazně mění životní styl člověka a u mnoha lidí je stále více pocítována potřeba vracet se k přírodě. Četné výzkumy jednoznačně dokazují, že pobyt v přírodě blahodárně působí na lidskou psychiku a tyto poznatky jsou také aplikovány v psychoterapii. Vystává otázka, jak propojit přírodní prostředí s arteterapií. Arteterapie vychází z celé řady výtvarných technik a přístupů používaných různorodými uměleckými směry během celého dvacátého století. Pokud ji budeme chtít převést z interiéru do exteriéru, jeví se jako ideální inspirační východisko umělecký směr, který se rozvinul v šedesátých letech minulého století – land art.

Představitelé land artu opouštějí galerie, aby tvořili svébytná díla přímo v krajině, často pouze pomocí přírodního materiálu. Jeden z nejznámějších land artových umělců Andy Goldsworthy uvádí: *„Chci se dostat pod povrch. Když pracuji s listem, kamenem, větví, není to pouze materiál sám o sobě, je to otevírání vnitřních i okolních procesů života. Tyto procesy pokračují i poté, co je opustím“* (Goldsworthy in Řepa et al. 2022, s. 182). Naznačuje tak, že práce s přírodním materiálem může aktivizovat psychické procesy a tím pádem být terapeuticky nosná.

Cílem této práce je zjistit, zda je možné aktivity inspirované land artem arteterapeuticky využít. V teoretické části představuji historii land artu ve světě i u nás. Dále popisuji jednotlivé tvůrčí principy land artu a jejich terapeutické využití. Uvádím také příklady z praxe z oblasti arteterapie a přírodní terapie. V praktické části přibližuji vlastní zkušenosti z workshopu, v rámci kterého jsem vedla skupinu respondentů k land artem inspirované aktivitě v přírodě, a seznamuji s následnou reflexí jejich artefaktů. Kromě jiného zmiňuji, jaké výhody a nevýhody práce v terénu přináší, dále jak se respondenti stavěli k zadání a do jaké míry byly jejich výtvary interpretačně nosné.

Teoretická část

1 Land art

V šedesátých letech minulého století se rozvíjí celá řada nových směrů umění, které se vzájemně ovlivňují a doplňují. Jedním z nich je land art. Jeho představitelé pracují s přírodními materiály a opouští bílé stěny galerií, aby tvořili přímo v terénu. Ve městě, v lese, ale hlavně v odlehlejší pouštní krajině. Jejich díla jsou často pomíjivá a k divákovi se dostanou zachycena jen na fotografiích či videu (Châtelet, 2004). Land art „vyjadřuje potřebu člověka navazovat na prastaré rituály, komunikovat s přírodou, dotýkat se přírodních materiálů, vstupovat do dění a zanechávat v krajině stopy“ (Roeselová, 1996, s. 227). V této kapitole stručně shrnuji jeho vývoj v zahraničí i u nás.

1.1 Předchůdci, souvislosti

Důležitým současníkem land artu je **minimalismus**. Ten reaguje na umění své doby – barevné popartové koláže, asambláže z odpadků a nalezených věcí – a uchyluje se k naprosto čisté formě. Minimalismus pracuje se základními geometrickými tvary a surovými materiály. Jednoduché skleněné či dřevěné objekty Donalda Judda, instalace z barevných zářivek Dana Flavina, geometrické objekty Sol LeWitta, nebo obrovské kovové útvary Richarda Serra vyvolávají v divákovi spoustu otázek (Ruhrberg et al., 2011). Land art se prolíná také s **konceptuálním uměním**, které se chce oprostit od objektu jako takového a zaměřit se na obsah, myšlenku, koncept, ideji (Hřib, 2021). Souputníkem land artu je **akční umění**. V rámci akčního umění se uplatňuje **performance**, během níž umělec předvádí něco publiku a **happening**, který se zakládá na umělcově snaze vtáhnout do akce i obecenstvo (Châtelet, 2004). Novým směrem je **environment**, který obecně pracuje s umístěním díla umění v prostoru, s prostředím, ve kterém se umělecká akce odehrává. Na umělecké scéně se objevuje **body art**, kterému slouží tělo jako výtvarný prostředek. Podobně jako land art mají body artové akce pomíjivý charakter (Châtelet, 2004). Mnoho umělců 60. let kombinuje různé přístupy těchto směrů a vytváří svébytná vyjádření.

Živnou půdou pro vznik land artu byla také atmosféra doby. Beatnické hnutí a hnutí hippies, silně ovlivněné východní filozofií, především zen buddhismem, oslavují svobodu jedince a prožívání přítomného okamžiku. Tendence vytvářet pomíjivé umění na odlehlých místech byla na Západě hlavně **protestem proti komercializaci umění** a praktikám galerií. To, co je pomíjivé, se nedá zneužít a prodat (Schmelzová et al., 2014).

Kromě umění a atmosféry šedesátých let má land art i své historické pozadí. Vztah moderního člověka a krajiny je formován především 19. stoletím, které silně ovlivnil romantismus, jehož představitelé mimo jiné obdivují nespoutanou, divokou krajinu. Na tento umělecký směr vznikající na přelomu 18. a 19. století zásadním způsobem působilo učení Jeana Jacquese Rousseaua, hlasatele přirozenosti a obdivovatele přírody (Stibral, 2008). Oslavu nedotčené přírody zapříčinily také estetické a ekologické dopady průmyslové revoluce (Schmelzová et al., 2014). Člověk industriální éry si uvědomuje krásu přírody a má potřebu trávit v ní volný čas. Dochází k rozkvětu turismu a výletů (Stibral, 2008) a ve stále se zvětšujících se městech nově vznikají veřejné **přírodně krajinářské parky**. Jsou mnohem přirozenější než francouzské parky s geometricky uspořádanými keři a záhony. Často jsou v nich umístěny drobné stavby inspirované různými historickými epochami nebo Orientem, přičemž se stávají centrem společenského dění (Kupka, 2006).

Historie vztahu člověka k přírodě a lidských intervencích v krajině sahá hluboko do minulosti. Lze zmínit uměle vytvářené pitoreskní zahrady italských manýristických vil a paláců, zahradní úpravy okolí francouzských aristokratických sídel, českou barokní krajinu hustě posetou drobnými sakrálními stavbami nebo japonské zenové zahrady. Ale lze jít ještě dál, například až k pravěkému umění.

Z pravěku se totiž dochovalo množství tzv. **megalitických staveb** (z řeckého mega – velký, lithos – kámen), které vznikaly od neolitu po střední dobu bronzovou. Nejvýznamnější stavby se dochovaly v Evropě, především na území Velké Británie, ale lze je najít také na předním východě, v severní Africe a dalších oblastech. Samostatně

stojící menhiry, kamenné řady či kromlechy budí dodnes otázku, jaký je jejich smysl. Předpokládá se, že stavby měly rituálně náboženský charakter, některé údajně sloužily jako pohřebiště, jiné jako chrámy, či kalendáře (Châtelet, 2004). Vychází se zejména z jejich umístění vůči světovým stranám a důležitým astronomickým bodům. Nesporná je obrovská lidská síla, která musela být vynaložená na jejich stavbu. Asi nejznámější megalitická stavba, Stonehenge, byla vybudována z bloků kamene dopravovaných z velkých vzdáleností (Châtelet, 2004). Dílo takového rozsahu svědčí o uspořádání společnosti, která muselo mít určitou strukturu a hierarchii.

Další formou pravěkého umění jsou geoglyfy, obrazce vytvořené odstraněním vrchní vrstvy zeminy nebo naopak navršením hlíny a kamenů na zemský povrch (Půtová, 2015). Geoglyfy se nacházejí na různých místech světa a jejich význam je podobně nejasný jako u megalitických staveb.

1.2 O land artu, významní umělci

Ačkoliv land artová díla vznikala už v padesátých letech, například *Earth Mound* Herberta Bayera (Lailach, 2007), prvním velkým seznámením veřejnosti s land artem byla v roce 1968 výstava **Earth Works**, kde se představili umělci, zabývající se tímto novým směrem. V galerii však nebyla vystavena díla samotná, ani být nemohla. Návštěvníci zde mohli najít jen fotografie, plány a modely, či ukázky surového materiálu (Lailach, 2007). Takový koncept byl velmi inovativní a vyvolal v uměleckém světě mnoho otázek, reakcí a inspirace do budoucna.

Robert Smithson, který byl zároveň minimalista, na výstavě představil práci *Nonsite, Franklin, New Jersey* – pět postupně se zvětšujících dřevěných krabic, naplněných vápencem z pěti různých míst (Lailach, 2007). Jednoduchost formy se opakovala i v jeho dalších dílech. Po „non-site“ (princip, kdy je část krajiny přenesena do galerie pomocí fotografií, písemné dokumentace a vzorků materiálu) přišel Smithson s pojmem „site sculpture“, kdy „*plastika už není izolovaným, přesunutelným objektem, ale dílem určitého místa, místem samotným*“ (Ruhrberg et al., 2011, s. 545). K jeho nejznámějším pracem patří *Spiral Jetty*. Jde o uměle vytvořený téměř půl kilometru dlouhý výběžek ve tvaru spirály na břehu Velkého solného jezera v Utahu.

Smithson byl jeden z mnoha umělců, kteří pracovali s přemísťováním obrovského množství zeminy. Například **Michael Haizer** vykopal na náhorní plošině v Nevadě 220 000 tun hlíny pro svoje dílo *Double Negative* (Ruhrberg et al., 2011).

U některých land artových umělců je zřetelný odkaz k pravěkým stavbám, *Observatory Roberta Morrise* je navršená hlína ve tvaru dvou soustředných kruhů a podobně jako Stonehenge má umístěné otvory s ohledem na polohu slunce během letního a zimního slunovratu. **James Turrell** začal vytvářet *Roden Crater* v Arizoně – obrovské dílo v kráteru sopky. Systém vestavěných komor, výklenků a chodeb vytváří světelnou hru a odráží kosmické děje (Lailach, 2007). **Nancy Holt** umístila do pouště v Utahu na různých místech provrtané betonové roury – *Sun tunnels*. Umístění tunelů i vyvrtaných děr opět koresponduje s astronomickými výpočty. Holt pomocí tunelů také upravuje divákův pohled na krajinu. Při pozorování široké pouštní krajiny se podle ní pohled rozostřuje, ale pomocí tunelů se části krajiny pro diváka orámují a zostří (Lailach, 2007). S principem orámování části krajiny a změnou divákova pohledu pracovali i další umělci.

Jednou z nejvýznamnějších postav Land artu byl **Walter De Maria**, který svou prací *Lighting field* našel nový rozměr umění. 400 ocelových tyčí umístěných ve tvaru čtverce přitahuje blesky, odráží slunce a vnáší do prázdné krajiny drama (Ruhrberg et al. 2011). De Maria také navezl do galerie v Mnichově 45 kubických metrů hlíny (Lailach, 2007), nebo shromáždil na jedno místo úlomky hornin ze všech kontinentů světa (Ruhrberg et al. 2011).

Jedny z nejznámějších land artových děl pak tvořil umělecký pár **Jean-Claude a Christo**. Ti nepracovali pouze s přírodními materiály, ale používali ke svým záměrům obrovské množství látky, jíž lemovali, či do ní balili krajinu. Nejprve strom, pak stromořadí, celé pobřeží nebo Říšský sněh v Berlíně (Ruhrberg et al. 2011). Někteří umělci pojímali land art jako ekologické téma, jako **Agnes Denes**, která vypěstovala a sklídila pšenici na prázdné parcele na Manhattanu (Lailach, 2007).

Jako protiklad k náročným akcím amerických umělců přišel na scénu „*lehkonohý anglický poutník*“ (Ruhrberg et al. 2011, s. 546) **Richard Long**. Ten putoval krajinou a zanechával stopy, které následně dokumentoval. Pracoval s jednoduchými motivy rovné čáry nebo kruhu. *A line made by walking* byla vyšlapaná čára v trávě, vyfotografovaná, aby se dostala k divákovi. Následovala *Chůze 10 mil rovně tam a zpátky, fotografovaná každou půl míli* (Lailach, 2007) a další pochody, v Himalájích, Andách nebo v Austrálii (Ruhrberg et al. 2011). Longova díla byla velmi pomíjivá a možná více než u jiných land artových umělců u něj platí, že proces tvorby je důležitější než výsledek. Long nevytvářel díla jen v krajině. Ze svých pochodů si přinášel materiál, který opět v kruzích či liniích skládal v galeriích. Podobně jako Smithson tak přenášel zážitek z krajiny dovnitř.

Další umělec, který pracoval jen s vlastní silou byl **Denis Oppenheim**, který na hranici USA a Kanady, jež je tvořena řekou, vyšlapal do sněhu schéma letokruhů (Ruhrberg et al. 2011). Známým land artovým umělcem, který začal tvořit o něco později než předchozí autoři, je **Andy Goldsworthy**. Ten skládá listy, kameny a další přírodní materiál do geometrických kompozic a barevných přechodů. Narozdíl od velkolepých konceptuálních projektů, které mohou být pro laického diváka těžko uchopitelné, jsou jeho práce divácky přístupné.

Land art se stal všeobecně uznávaným směrem, který má dodnes své pokračovatele a pronikl i do našeho umění.

1.3 Český land art

V Česku můžeme stejně jako ve světě najít v historii příklady zájmu o krajinu a práci s ní, které land art předjírají. Ať už v prehistorii, ze které se nám dochovaly menhiry či kamenné řady, nebo mnohem později v baroku, kdy se sochařství dostává do krajiny a stává se její součástí v podobě křížů, božích muk, křížových cest, soch a reliéfů. Nejznámější barokní památkou jsou v tomto ohledu sochy vytesané do skal v Novém lese (tzv. *Betlém*) sochaře **Matyáše Bernarda Brauna** (Schmelzová et al., 2014). Sochařské zásahy do krajiny se objevily i později, například v první polovině 19. století v

období romantismu, kdy samouk **Václav Levý** vytesal do pískovcových stěn *Čertovy hlavy* (Schmelzová at al., 2014).

Land art jako takový se u nás objevil o něco později a v mnohem komornější formě než na Západě. České umělce navíc motivovalo k práci v přírodě něco jiného – Z galerií neutíkali na protest proti komercializaci umění, ale byli z nich vyhnáni totalitním režimem (Schmelzová at al., 2014). Land art se u nás neobjevil v tak čisté podobě, ale více se prolínal s jinými směry – akčním uměním, happeningem, body artem, sochařstvím apod.

Významné akce/happenings v krajině jako *Házení míčů do průhonického rybníka Bořín*, nebo *Klazení plen u Sudoměře* pořádala na konci šedesátých let **Zorka Ságlová**. Během instalace *Seno – sláma*, pak nechala návštěvníky v galerii volně hrabat a kupit seno a přenášet balíky slámy (Schmelzová et al., 2014). **Milan Knížák**, klíčová osobnost akčního umění u nás, uspořádal roku 1971 akci *Kamenný obřad*, kdy pozvaní hosté v opuštěném lomu sestavili každý svůj kruh z kamenů. Poté v kruhu seděli či stáli, nakonec vyryli znamení a odešli na skálu nad lomem, odkud pozorovali vytvořené kruhy (Knížák, n.d.-a). Jeho drobné akce nazvané *Okamžité chrámy* byly fotograficky zdokumentované jednoduché intervence v přírodě – vyrytý kruh, tři položená dřeva, tělo tisknoucí se ke kameni. Měly inspirovat ke kontaktu s přírodou a k jakési modlitbě (Knížák, n.d.-b). Tyto akce díky svému hloubavému rituálnímu charakteru mohou inspirovat k arteterapeutickému využití.

Podobně komorní je **Vladimír Havlík**, který se v akci *Pokus o spánek* přikryl kobercem trávy (Havlík, n.d.). Dalším akčním umělcem byl **Miloslav Sonny Halas**. Jeho láska k přírodě vedla v sedmdesátých letech ke konceptuálním projektům, kresbám a malbám, akcím a happeningům, jako bylo například *Ošetřování lesa*. Významné bylo také sympozium *Neolitická malba*, kdy asi čtyřicet lidí barevně pomalovalo prostor bývalých dolů (Schmelzová et al., 2014). Mezi významné umělce patří **Tomáš Ruller**, který uspořádal řadu akcí, instalací a výstav. Za některé z nich byl pro své nepohodlné názory stíhán. Později zanechal výraznou stopu *Umělou krajinou (1979-1984)* u vodní nádrže v Dalešicích (Schmelzová at al., 2014). Výrazné je také úsilí **Miloše Šejna** „stát se

krajinou“ (Schmelzová et al., 2014, s. 24). Miloš Šejn se noří do přírody, prožívá ji svým pohybem, sbírá přírodní materiál, zvuky, písemný i grafický záznam a svým multimediálním dílem se snaží přiblížit druhému člověku subjektivní zážitek z krajiny.

Land artu se dotýká také dílo sochaře **Kurta Gebauera**, příkladem je jeho *Minikrajina*, environmentální dětské hřiště, které vytvořil v osmdesátých letech v Ostravě-Fifejdách (Schmelzová et al., 2014). Sochařka a konceptuální umělkyně známá svou prací se světlem **Magdalena Jetelová** se ve své tvorbě také zabývá krajinou. Příkladem je její architektonický návrh modelované krajiny *Projekt Jižní město* (Schmelzová et al., 2014). O něco později se na scéně objevil **Ivan Kafka**, v jehož čistém projevu je patrný vliv minimal artu. Ze sněhu valil obrovskou kouli, umístil ji na Bílé Hoře a nechal ji kontrastovat se špičatou siluetou letohrádku Hvězda (Schmelzová et al., 2014). V konventu kláštera v Plasích vytvořil oblou kupu sena – *Říp/kopec k obcházení*, do krajiny postavil řady větrných rukávů nebo třídil spadané lupení podle barev aby vytvořil *Koberec pro náhodného houbaře* (Schmelzová et al., 2014).

Jako ve světě se land art stal i u nás plnohodnotným směrem současného umění. Vedle uvedených autorů se dnes vyskytuje řada umělců pracujících na pomezí land artu, konceptu a sochy.

2 Principy land artu a jejich terapeutický potenciál

Land artová díla se vyznačují celou řadou specifík, která s sebou nesou terapeutický potenciál. V následujících kapitole tato specifika popíši a uvedu příklady jejich uplatnění v praxi. Je těžké nalézt příklady z oblasti tradiční arteterapie, a proto se budu pohybovat i na poli přírodní terapie a eko arteterapie.

2.1 Přírodní prostředí

Pro land art a tedy i pro arteterapii, která z land art vychází nebo se jím inspirovuje, je klíčový pobyt v přírodě. To je velká výhoda, protože příroda nabízí

nečekané množství podnětů a je sama o sobě léčivá. Tato kapitola bude pojednávat o pozitivním vlivu přírody na člověka a o využití přírody v terapii.

2.1.1 Pozitivní vliv přírody na člověka

Je všeobecně známý fakt, že pobyt v přírodě je prospěšný pro lidské zdraví. O tomto tématu se mluví stále více, možná proto, jak dramaticky se v posledních desetiletích mění životní prostředí člověka. Dle Informačního centra OSN se lidé dlouhodobě stěhují do měst, kde dnes žije už téměř 60% lidstva. („Udržitelná města a obce,“n.d.)

Městské prostředí s sebou přináší řadu specifíků. Vedle znečištěného vzduchu, který přímo působí na lidské zdraví, je to také vizuální smog, který zamožuje mnoho českých měst. Jde o neudržovaná místa a necitlivě umístěné reklamy a nápisy, které zneřehledňují orientaci a narušují estetiku města (Fullerová, n.d.). Dalším problémem města je hluk, který může nepříznivě ovlivňovat duševní rovnováhu a mentální hygienu. Podle výzkumů má dopad na interakce mezi lidmi, může podpořit agresivní chování a narušuje soustředění (Černoušek, 1986). Dalším aspektem městského prostředí je velká hustota lidí, která může způsobit omezení osobního prostoru. Nepřetržitý příjem podnětů tak v člověku vytváří zátěžovou situaci pro organismus a způsobuje stres (Černoušek, 1986), který je jedním z faktorů vzniku civilizačních onemocnění. Není možné městské prostředí jen odsuzovat. Mezilidské faktory, nezávisle na velkoměstském prostředí, mohou vytvořit daleko vypjatější stresovou situaci, než spousta malých stresorů podněty přesyceného prostředí (Černoušek, 1986).

O tom, že pobyt v zeleni má blahodárny účinek na naše fyzické a psychické zdraví, intuitivně každý ví. Četné výzkumy potvrzují, že procházka v lese odbourává stres, že děti, které si hrají v přírodě jsou aktivnější a že lidé žijící poblíž zeleně jsou méně nemocní a dožívají se vyššího věku. Podobné výzkumy přehledně uvádí v publikaci *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?* Petr Daniš (2016).

Výzkumy, které Daniš (2016) uvádí, například prokázaly, že pacienti zotavující se v pokoji s výhledem do zeleně se uzdravují rychleji než pacienti ve stejném pokoji s výhledem do zdi. Antistresovým účinkem přírody se dle Daniše (2016) zabýval také japonský vědec Bum Jin Park, který spolu se svými spolupracovníky provedl sérii pokusů v japonských lesích. Porovnávali působení procházky v lese s podobnou procházkou ve městě na vzorku asi 300 studentů. Před procházkou a po jejím konci jim změřili fyziologické ukazatele související se stresem. Výsledky ukázaly, že procházka v lese podporuje snížení hladiny stresového hormonu kortizolu, snížení krevního tlaku a srdečního tepu.

Daniš (2016) uvádí také výzkum Jolandy Mass a týmu vědců, kteří zkoumali v lékařských záznamech souvislost mezi výskytem určitých nemocí a množstvím zeleně kolem domova jednotlivých pacientů. Rozdíl ve výskytu nemocí byl znatelný, například migrénami trpělo o pětinu více lidí a bolestmi zad dokonce téměř o polovinu více lidí žijících mezi menším množstvím zeleně.

Další výzkum, který Daniš (2016) uvádí, dokazuje, že zezeň má vliv také na sociální zdraví a interakce mezi lidmi. V chudé čtvrti Chicaga provedli Frances Kuo a William Sullivan pozoruhodný výzkum. V této čtvrti byly téměř identické domy, které se lišily pouze množstvím zeleně na dvorech. Vědci zjistili, že v domech nejméně obklopenými vegetací se objevuje více krádeží i násilných činů.

Dle Daniše (2016) má přírodní prostředí také vliv na učení. Uvádí výzkum, který na toto téma provedli Gerald Lieberman a Linda Hoody na amerických školách s programem environmentální výchovy. Zkoumali rozdíly mezi třídami, které využívaly k učení přírodní prostředí, a třídami učenými tradičně. Žáci zúčastňující se environmentálních vzdělávacích programů měli lepší studijní výsledky, méně kázeňských problémů a větší zájem o učení.

Příroda má nesporně kladný vliv na fyzické i psychické zdraví člověka. Snižuje stres a úzkost. Podporuje soustředění a schopnost učit se. Zvyšuje spokojenost a zlepšuje náladu (Černoušek, 1986). Z těchto poznatků můžeme vycházet a zahrnovat je

do mnoha oblastí života. Poslední roky se u nás rozšiřují lesí školky a školy. A důraz na pozitivní účinky přírody se dostává také do oblasti psychologie a psychoterapie.

2.1.2 Ekopsychologie a ekoterapie

Působením prostředí na psychiku člověka se od sedmdesátých let zabývá **environmentální psychologie** (Krajhanzl, 2014). V roce 1992 přichází sociální historik Theodor Rozsak s pojmem **ekopsychologie**. Jde o myšlenkový směr, který vychází z psychoanalýzy a analytické psychologie a zabývá se psychodynamickým vztahem člověka a prostředí (Krajhanzl, 2014). Po roce 2009 se objevuje druhá generace ekopsychologů, kteří kladou větší důraz na empirický výzkum a vědecký rozměr. Na rozdíl od Rozsaka definují ekopsychologii precizněji jako *„obor, který zkoumá psychologické, spirituální a terapeutické aspekty vztahu mezi člověkem a přírodou, zaměřuje se na otázky životního prostředí a na odpovědnost za ochranu přírody a jiných druhů.“* cituje z *Ecopsychology Journal* Krajhanzl (2014, s. 19).

Poznatky ekopsychologie jsou v praxi využívány v celé řadě terapeutických směrů. Souhrnně se dají nazvat **Ekoterapie** či **Přírodní terapie**. Podle Ronana Bergera, průkopníka přírodní terapie, je příroda terapeuticky vhodným prostředím, protože nepatří ani klientovi a ani terapeutovi. Na rozdíl od kanceláře nebo ateliéru není nikým kontrolována, není ničím vlastnictvím, což může mít pozitivní vliv na terapeutický vztah (Berger, 2008).

Cestou, jak přírodu do terapie zahrnout, je terapie během procházky přírodou. U nás se jí věnuje například Terapie v lese. Tato iniciativa je složena z týmu terapeutů, kteří svým klientům nabízí terapeutická „sezení“ v lese nebo parku. Na svých stránkách uvádí: *„Pobyt venku posiluje efekt terapie. Konverzace v neformálním prostředí plyne uvolněně. Příroda snižuje stres a poskytuje relaxaci. Chůze pomáhá soustředit se na sebe. Pobyt venku je osvěžující oproti sezení v kanceláři a podněcuje nalézání nových perspektiv“* („Terapie v lese“, 2021).

Součástí mnoha pečujících zařízení jsou parky a zahrady, kde může probíhat tzv. zahradní terapie, ať už formou relaxace, aktivizace smyslů nebo péče o zahradu

(Řehulková, 2017). Zahradní terapie se tak úzce dotýká ergoterapie. Celkem novými pojmy jsou adventure therapy – terapie dobrodružstvím) a wilderness therapy – terapie divočinou. Adventure terapie je spojená s provozováním nějaké pro klienty nezvyklé, fyzicky náročné aktivity a využívá překonávání překážek. Wilderness terapie je o něco komplexnější. Je pro ni typický dlouhodobější pobyt či delší putování v divoké přírodě. Překážky, které musí klient v divočině zdolávat, mohou být metaforou k událostem v jeho životě (Řehulková, 2017).

Poměrně novou disciplínou, maximálně spojenou s arteterapií, je eko arteterapie, která promítá poznatky ekopsychologie do arteterapie. Podle stránek českého eko art therapy institutu, vedeného Janou Merhautovou, „*příroda poskytuje projekční plátno k zobrazování vědomých i nevědomých částí psychiky. Krajina se stává uměleckým ateliérem, v němž lze zachytit zkušenosti s divokou přírodou do autorské tvorby např. psaním, malováním, modelováním, land artem, fotografováním apod.*“ („4 pilíře eko arteterapie“, n.d.). Eko arteterapie také pracuje s určitým diskomfortem, kterému je klient v přírodě vystaven, ať už je to zima, déšť, tma, samota nebo fyzická aktivita. S reakcemi na tyto podněty se může dále terapeuticky pracovat.

2.1.3 Specifika práce v terénu

Jakákoliv terapeutická práce v přírodě, tedy i land artové tvoření, s sebou přináší kromě benefitů i celou řadu úskalí, jako jsou rozmary počasí nebo složitosti terénu. Naplánovat aktivitu v terénu ale vyžaduje také mnohem více úsilí. Úskalí práce v terénu jsou dobře popsána v literatuře zabývající se eko arteterapií. Arteterapeutka Amanda Alders Pike uvádí, že problémem mohou být například peníze a čas, nedostatek vhodných lokalit nebo právní obavy (Clare, 2014 in Pike, 2021).

Oproti práci v interiéru je také mnohem více potřeba myslet na bezpečnost. Pike (2021) uvádí, že je důležité mít s sebou vždy dostatek vody, lékárničku, svačinu, telefon s GPS a sdílet itinerář se zaměstnanci zařízení. Pike (2021) dále uvádí bezpečnostní protokol, podle kterého je možné se řídit při práci se skupinou. Vyplývá z něj, že práce v terénu zvyšuje nároky na terapeuta: Mimo jiné musí znát výborně terén,

orientovat se v jedovatých rostlinách a zvířatech, umět podat první pomoc. Důležitý je také poměr počtu zaměstnanců na počet klientů (Pike uvádí tři na jednoho).

Nároky jsou kladeny i na klienty: Mají především souhlasit s tím, že budou pracovat venku, být dobře oblečení a připraveni na změnu počasí. Důležité je také ověřit si, zda se klient vůbec zvládne pohybovat a orientovat v terénu, a zda se jedná o klienta s nízkým rizikem útěku, sebepoškozování a agresivity (Pike, 2021). Vhodné je také zjistit si, zda klient nemá s přírodou spojené nějaké trauma, které by se mohlo při práci v terénu ozvat (Pike, 2021). Ačkoliv je určitě možné tvořit velmi komorní artefakty s minimálním úsilím, je nutné počítat spíše s tím, že práce může být fyzicky náročná, což na druhou stranu může být pro určitý typ klienta terapeuticky přínosné. Je tedy nutné zvolit takovou klientelu, která tvorbu fyzicky zvládne, nebo naopak vybrat příhodnou lokaci blízko pracoviště a minimalizovat námahu.

2.2 Přírodní materiál

Výrazným prvkem arteterapie je vzít věci do svých rukou a moci je přetvářet podle své vůle. Dle Lhotové a Perouta (2018, s. 20) je cílem psychoterapie „*dát svobodu a kompetenci, aby se pacient mohl přesouvat z pozice těch, kteří jsou vedeni neznámými silami, do pozice těch, kteří tyto síly znají a ovládají. Arteterapie předpokládá dát svobodu a kompetenci ve výtvarné tvorbě.*“ Pokud je materiálem, se kterým klient tvoří, sama země, může to být hodně silný zážitek. Práce v přírodě aktivizuje smysly. Při tvorbě land artového díla se více než obvykle zapojí hmat. Šicková-Fabricsi (2008) vyzdvihuje důležitost hmatu v arteterapeutické práci a poukazuje na zásadní roli hmatu v raném období života. Uvádí, že nedostatek hmatových vjemů například u dětí z kojeneckých ústavů má negativní vliv na jejich kognitivní i emoční vývoj (Šicková-Fabricsi, 2008). Na hmatový prožitek je velmi bohatý veškerý přírodní materiál, a tak považuje za vhodné, když rodič nechá dítě objevovat svět, dotýkat se jeho struktur a materiálů, ať už jde o vodu, bláto, písek nebo suché listy. Jako účinný terapeutický prostředek vidí keramickou hlínu, která podle ní dokáže vstřebat agresi nebo smutek (Šicková-Fabricsi, 2008).

Francouzský arteterapeut Alain Dikann (2020) popisuje případ pana Bleua, který utrpěl trauma a vážná zranění při autonehodě. Rozvinul se u něj posttraumatický stresový syndrom a nedařilo se mu o svém traumatu mluvit. Jako doplněk své terapie navštěvoval arteterapeutická sezení s využitím land artu, kde začala práce s přírodním materiálem aktivizovat jeho smysly a emoční procesy. Nejprve tvořil z přírodnin jednoduché tvary jako kruhy, spirály nebo čtverce. Později se dostal se k motivu vlastní siluety, kterou reliéfně znázorňoval pomocí různorodých přírodních materiálů. Na pláži pomocí lastur, řas, dřeva a oblázků v lese pomocí větví, kapradí a mechu. Různá zobrazení sama sebe mu pomohla uchopit své trauma, začít o něm hovořit a zpracovávat ho (Dikann, 2020).

Inspiraci pro práci s přírodním materiálem lze dobře dohledat v literatuře o výtvarné výchově. Například Věra Roeselová ve svých knihách uvádí právě land art jako inspirační východisko. Inspiruje ke vnímání povrchů, objemů, teploty, zvuků a barev a vybízí k pomíjivým zásahům v krajině, jako je kresba do písku, pramínkem vody nebo stopami ve sněhu (Roeselová, 1996), sbírání přírodnin a vytváření objektů z nich, malba listy či hlínou (Roeselová, 1997).

2.3 Pomíjivost

Pro land artová díla je typické, že dříve nebo později podlehnou zkáze. Instalace z rostlin rozfouká vítr, květiny zvadnou a plody sezobou ptáci. Ušlapané cestičky a pečlivě položené kameny zarostou trávou. Setkání se s procesem, kdy si příroda bere zpátky, co člověk vytvořil, rozkládá, ale také obnovuje, může být terapeuticky velmi nosné.

Důraz na pomíjivost se objevuje v práci přírodního terapeuta Ronana Bergera. Jeho klienti reflektují své výtvary v přírodě s odstupem času a mohou terapeuticky těžit z jejich proměny.

Jako příklad uvedu případ čtyřicetileté Lindy. Ta se zúčastnila třídního terapeutického setkání v přírodě. První den byli účastníci vyzváni, aby vymysleli příběh,

který by vyjadřoval jejich problémy a přání, která s sebou nesou. Linda vytvořila příběh o osamělé mořské hvězdici, která má spřízněnou duši na obloze. Druhý den následovala meditativní procházka, při níž měli účastníci pustit po řece přírodní prvek, který by měl symbolizovat něco, co chtějí nechat odejít. Linda se touto formou rozloučila s člověkem, kterého nedávno ztratila. Následně měli účastníci vytvořit z přírodních prvků reprezentaci příběhu vyprávěného den před tím. Linda nasbírala květiny a ozdobila jimi dva kameny spojené větví. Nazvala sochu „pár“. Významným okamžikem bylo navštívení sochy další den, kdy květiny byly zvadlé, suché a „bez radosti“. Přírodou vytvořená změna Lindě umožnila spojit se se svým smutkem a také přemýšlet o rodinných vztazích. Uvědomila si, že netruchlí jen kvůli ztrátě blízké osoby, ale také kvůli svému manželství, které potřebuje oživit. (Berger & McLeod, 2006)

Pomíjivost není jen záležitostí zkázy, ale také znovuzrození, cykličnosti, naděje, jak dokládá pokračování Lindina případu: Lindinu pozornost přitáhla řeka, neustále proudící kolem její sochy a měnící barvy. Napojila se díky ní na koncept kontinuity a cykličnosti. Uvědomila si, že události v jejím životě jsou součástí mnohem většího příběhu. Dialog mezi ní a řekou ji naplňoval nadějí. Řekla, že jí to umožňuje vrátit se domů silnější a přinést si s sebou k rodině „čistou, proudící vodu“ (Berger & McLeod, 2006, s.90).

Naše krajina je bohatá na příklady zániku a znovuzrození díky výrazně se střídajícím ročním obdobím. Specifika ročních období, konkrétně podzimu, využijí v praktické části. *„Putování krajinou může být metaforou duchovní cesty. Vnímání jistoty v krajině napomáhá skutečnost, že krajina má svůj řád daný tím, že je v ní vidět, jak roční a denní období mění její tvář, která se znovu a znovu navrácí. Každoroční příslib jarního probuzení míří do nitra jedné z nejsilnějších potřeb člověka, a to touhy nalézt v přírodě útěchu pro naši smrtelnost“* (Lhotová & Perout, 2018, s. 197).

S pomíjivostí land artových děl souvisí potřeba nějakým způsobem je zachytit. Land artová díla často vznikala na místech vzdálených od měst a galerií a do kontaktu s divákem tak mohla přijít jen díky fotografii. I v případě terapie může být fotografie nosná. V terapii je možné využít již pořízené fotografie, nacházet v nich nové kontexty,

reflektovat je. Ale také je možné tvořit v rámci terapie nové fotografie na zadání terapeuta (Vítečková, 2009). Při práci s fotografií je pak možné postupovat podobně jako při interpretaci obrázku.

2.4 Předpodstatnění místa

Principem land artu je změnit podstatu místa, dát mu jiný obsah, jinou myšlenku. Pod rukama umělců se mění opuštěné kusy krajiny na vesmírné observatoře, působivé ornamenty nebo nenápadná mementa osobních rituálů.

Berger (2008) popisuje případ dvanáctiletého chlapce Josefa, který měl problémy s komunikací a sociálními dovednostmi. Když terapeut zjistil, že se chlapec necítí dobře v poradně uvnitř, vzal ho ven na procházku. Tam si chlapec vybral místo na břehu řeky, pod vrbou, stranou od kolemjdoucích, na kterém s terapeutem vytvořili ohniště a vařili čaj. Chlapec kolem „čajovny“ začal budovat z kamenů a větví jakousi bariéru. Prostřednictvím setkávání se v přírodě, stavby a opakování stejné činnosti se mezi terapeutem a chlapcem vytvořil vztah. Když byla stavba dokončena, Josef výrazně rozšířil své jazykové dovednosti a projevil touhu otevřít se terapeutovi a vyprávět mu svůj příběh. Později pokračovali v sezeních uvnitř, ale když nastaly potíže, vraceli se na ono bezpečné místo, které reprezentovalo jejich terapeutický vztah (Berger, 2008). Spolu s terapeutem změnil Josef podstatu místa. Obyčejné místo na břehu řeky dostalo nový význam, stalo se reprezentací jejich terapeutického vztahu.

2.5 Ritualizace

Pojem rituál (z latinského ritualis – obřadný) ze sociologického hlediska označuje výrazné chování jednotlivce či skupiny, které má nějaká daná pravidla. Je nástrojem, kterým se udržuje a stmeluje společenství. Rituály se dají rozlišit například na iniciační (zasvěcovací), rituály nebezpečí, oslavné rituály, či rituály úcty. Významné jsou tzv. přechodové rituály, které se v dnešní společnosti objevují jako svatby, křtiny či pohřby, a které mimo jiné pomáhají lidem zvládnout náročnou životní změny (Keller et al., 2020). Člověk, který zažívá ztrátu, často cítí i ztrátu kontroly. Rituály mohou poskytovat určitý řád, který alespoň částečně vrací pocit, že nad něčím kontrolu má.

Podle výzkumů se lidé, kteří dodržují určité rituály, lépe vypořádávají se ztrátou blízké osoby (Norton & Gino, 2014).

Z rituálů přímo vycházejí některé terapeutické směry. Hoďáková (2010) ve své diplomové práci uvádí například Healing Principle Ritual Therapy Model Valerie L. Coleové. Popisuje, že „na základě tohoto modelu je rituál pojímán jako sada strukturovaných akcí, které by měly vést k usnadnění přechodu z jednoho psychického stavu do druhého“ (Hoďáková, 2010, s. 12). Uvádí také satiterapii, v rámci níž se pomocí určitého rituálu vytváří tzv. chráněný prostor. Rituály mohou napomáhat v celé řadě psychických problémů, uplatňují se zejména při léčbě závislostí. Ale objevují se v jakékoliv terapii, například ve formě specifického začátku či zakončení sezení (Hoďáková, 2010).

Pro rituál je typická jeho zdánlivá iracionalita. Jakýkoliv rituál se při vnějším pozorování jeví jako nesmyslná směs úkonů. Stejně jako když land artista odejde do pouště a přemísťuje hromady hlíny a kamenů. Vytvoří umělecké dílo, které si možná nikdo nikdy neprohlédne, které se nedá prodat. Nicméně proces vytváření nese hlubokou myšlenku a má zásadní význam pro autora samotného.

V předchozích příkladech jsem přiblížila příběh Lindy, která se formou rituálu – puštěním něčeho po řece – loučila s blízkou osobou. Pro dříve zmiňovaného chlapce Josefa se rituálem stalo opakování stejné činnosti – vaření čaje na ohni a stavba bariéry. Díky opakující se činnosti mohl navázat účinný terapeutický vztah.

2.6 Aspekt hry

Tvoření v přírodě a z přírodního materiálu bezprostředně evokuje dětskou hru. Děti zcela intuitivně berou do rukou kameny a větve, staví domečky pro skřítky nebo vyrývají do bláta či sněhu obrazce. Jsou fascinovány zanecháváním stop.

Spojení hry, „land artu“ a arteterapie je dokonale popsáno v knize *Vzpomínky, sny, myšlenky Carla Gustava Junga*. Jung zde popisuje příhodu z období osobní krize

začínající krátce před první světovou válkou, kdy trpěl pocitem velkého vnitřního tlaku a celkové tvůrčí dezorientovanosti. Snažil se vypátrat ve své minulosti příčinu svých problémů, ale nedařilo se mu to. Vzpomíná: „*Tu jsem si řekl: ‚Nevím zhola nic, takže teď jednoduše udělám, co mě napadne,‘ tím jsem se vědomě svěřil impulsům nevědomí*“ (Jung & Jaffé, 2015, s. 152). Jung se chytil úplně první vzpomínky, která se mu vynořila. Vzpomněl si na to, jak si v dětství rád stavěl s kostkami a později i s kameny, hlínou a dalším materiálem a vytvářel z nich různorodé stavby. Tato vzpomínka byla spjata s nějakou emocí. „*Aha,‘ řekl jsem si, ‚tady je život! Ten malý kluk je ještě tady a disponuje tvořivým životem, který mně chybí. Ale jak se k němu mohu dostat?’*“ (Jung & Jaffé, 2015, s. 152). Aby se Jung do rané fáze života mohl dostat, rozhodl se vrátit k dětské hře, ačkoliv to pro něj znamenalo určité pokoření.

Začal si u řeky vyhledávat kameny a stavět z nich. Této činnosti se věnoval pravidelně, třeba i vícekrát denně. Ujasňoval si při stavbě myšlenky, dával průchod svým fantaziím a hlavně nalézal asociace mezi tvary kamenů i staveb a svými zážitky či představami.

Jung popisuje, jak z této zkušenosti později čerpal: „*A tak to se mnou bylo i nadále. Kdykoliv jsem ve svém pozdějším životě nevěděl kudy kam, maloval jsem nějaký obraz nebo jsem opracovával nějaký kámen, a vždycky to byl jakýsi rite d’entée, úvodní obřad pro následující myšlenky a práce*“ (Jung & Jaffé, 2015, s. 153).

Jung nám tak ukazuje, jak je možné tvorbu využít pro utřídění myšlenek, pro chvíle rozhodování a ujasnění si současného stavu. Dává tak pokyn k arteterapii a potvrzuje její účinnost. Také poukazuje na přírodní materiál jako skvělý terapeutický prostředek. A také si prostě hraje.

Ze sociologického hlediska je hra „*specifická výrazová forma chování a činnosti lidí různého věku, hlavně ale dětí, u nichž je předpokladem i nástrojem zdravého vývoje*“ (Kamarýt, 2020). Napříč všemi kulturami lze u dětí rozlišit hry průzkumnické, stavební a organizační, nácvikové či pohybové a hraní na role a svět dospělých (Kamarýt, 2020). Hra je pro dítě zcela přirozená, umožňuje dítěti zpracovávat konflikty

a snižovat úzkost, je spojená s pozitivními emocemi a uvolněním (Kokešová Kleinová, 2008). Proto ji využívá řada terapeutických směrů, především Terapie hrou. K přírodnímu materiálu a hře má blízko technika Práce v hliněném poli, nebo Sandtray – terapeutické pískoviště.

2.7 Kooperace

Ačkoliv se některá land artová díla vyznačují tím, že byla prací jediného člověka, ta nejznámější díla byla velkolepými projekty, k jejichž provedení bylo zapotřebí velkého množství lidí. Ve skupinové práci a tvorbě v přírodě se skrývá velký potenciál.

Šicková-Fabricsi (2008, s. 149) popisuje etudu *Modelování společné krajiny*. V této aktivitě si mají účastníci z velkého plátu hlíny odříznout každý svůj kus a vytvořit svou část krajiny, obsahující pro ně nezbytné věci jako obydlí, studny, ohniště. Následně mají účastníci jednotlivé části krajiny spojit opět v jeden celek a následně ho upravovat, aby byla krajina pro všechny funkční, což je terapeuticky významné. Tato aktivita by mohla být velmi snadno převedena do venkovního prostředí a mohly by na ni být použity jakékoliv přírodní materiály.

Práce ve skupině může odhalit vztahy mezi klienty. Berger (2008) popisuje práci s několika žáky, kteří si měli postavit své „domovy“ v přírodě. Žák, který přibyl do třídy teprve nedávno realizoval svůj „dům“ úplně na okraji skupiny, zatímco práce dominantního žáka se nacházela přímo uprostřed.

Praktická část

Dlouho jsem přemýšlela, jakou formu zvolit pro praktickou část této práce. Bohužel pro mne nebylo z praktických důvodů možné dojíždět do nějaké instituce, či si naplánovat nějakou řadu pravidelných setkání. Rozhodla jsem se proto prozkoumat potenciál land artové tvorby v rámci jednodenního workshopu, který jsem uspořádala blízko místa svého bydliště.

3 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a metodologie

Cílem praktické části bakalářské práce bylo prozkoumat potenciál land artu v arteterapii v praxi. Zajímalo mě, jak se účastníci workshopu postaví k zadání a jestli vůbec něco vytvoří. Bude je to bavit? Bude to interpretačně nosné? Co když bude špatné počasí? Jak na to budou účastníci reagovat? V teoretické části uvádím příklady z praxe, ale ty se většinou nepohybují vyloženě na poli arteterapie. V praktické části jsem se snažila položit důraz na arteterapii především v tom smyslu, že jsem tvorbu účastníků vnímala jako artefakt. Před zadáním úkolu jsem jim pro naladění představila ukázkou land artu a při zadávání jsem zdůrazňovala, že jde o výtvarné vyjádření.

Stanovila jsem si tyto **výzkumné otázky**:

Může se arteterapie inspirovat tvůrčími principy land artu? V čem a jak?

Jaké výhody a nevýhody mohou pro klienty vyplývat z práce inspirované land artem?

Jaká specifika se vážou k vedení skupiny při tvorbě v přírodě?

Jaké jsou možnosti interpretace díla vycházejícího z tvůrčích principů land artu?

Metodou mého zkoumání je kvalitativní výzkum. Vzorkem je skupina sedmi účastníků workshopu, který jsem uspořádala na podzim roku 2022. O workshopu jsem dala vědět na sociálních sítích a nastavila jsem kapacitu 10 účastníků. Akci jsem pojmenovala jako *Podzimní arteterapeutický workshop v přírodě*. Přihlásilo se sedm účastníků, 6 žen a 1 muž (průměrný věk 33 let). Před zahájením jsem účastníkům poslala informace o workshopu. Během workshopu byly použity metody pozorování a polostrukturované rozhovory. Některé části workshopu jsem nahrávala a výsledné

artefakty jsem vyfotila. Po workshopu jsem poslala účastníkům dotazníky pro zpětnou vazbu, ze kterých jsem čerpala informace k interpretacím a pro svou sebereflexi.

Co se týká **etické stránky** výzkumu, na začátku workshopu jsem všechny ujistila, že se jedná o bezpečný prostor pro sdílení. Ujistila jsem je, že informace, které se o nich dozvím během workshopu a z dotazníků, použiji jen pro svou bakalářskou práci. Ujistila jsem je také, že v práci změní jména a fotografie nebudou zachycovat jejich obličeje. Podpisem jsme se zavázali k tomu, že informace o ostatních nebudeme vynášet dál.

4 Příprava workshopu

U vymýšlení aktivit jsem vycházela z dostupné literatury, studia arteterapie a také ze své zkušenosti učitelky výtvarné výchovy. V České republice se arteterapeutickou prací v přírodě zabývá Eko art therapy institut Jany Merhautové. S ní jsem konzultovala její postupy a výběr vhodných zdrojů k bakalářské práci. S kamarádkou Annou Ryantovou, absolventkou zmíněného Eko art therapy institutu, jsem pak konzultovala mnou vymyšlenou aktivitu a podle jejích doporučení ji lehce dopravila.

Land art je specifický bezprostředním sepnutím s přírodou, jejíž děje a cykly jsou plné analogií pro lidský život. Přišlo mi vhodné, že termín workshopu vychází na podzim a jako inspiraci pro vymýšlení arteterapeutické aktivity jsem si nejprve četla od tom, co se v přírodě na podzim vlastně odehrává. Příhodný mi přišel tento úryvek: *„Podzim – Doba zrání, čas sběru kořenů, semínek a plodů. S podzimem přichází zklidnění, vše divoké se už událo. Příroda nám stále dává hojnost plodů, síla se už ale stahuje do země. Je čas zabořit ruce do hlíny, je čas kutání kořenů, sběru semínek a plodů, nastává příprava na zimní čas. Je důležité posílit imunitu, zklidnit svou mysl a duši... Vítejte hojný podzime!“* (Golasovská, 2020, s.16). Podzim může být chápán jako čas pro usebrání, zklidnění, pro reflexi toho, co se událo v plném a nabitém létě, všech setkání a zážitků a možná také čas pro rozmyšlení, co z toho nasbíraného, zažitého, si

nechat dál do nového roku, co naopak nechat zetlít a nechat tím vyživit půdu pro růst nových věcí.

K podzimu jsem našla ještě další úryvek: „*Na podzim se všechna zvířata a ptáci v lese, kteří u nás zůstávají, připravují na zimu, dělají si zásoby potravy, vyhrabávají si nory a doupata, vyhledávají úkryty, kde by mohli v teple a bezpečí přezimovat, některým naroste delší a hustší srst, která je chrání před chladem*“ (Vašíňová, 2008). Napadlo mě téma tvorby, které se v arteterapii často zpracovává – Moje místo. Každý účastník by si mohl v přírodě najít a zabydlet svůj prostor. Podobně pracuje se svými klienty přírodní terapeut Ronan Berger, kterého zmiňuji v teoretické části. Oproti němu jsem chtěla dát důraz na výtvarnou stránku díla, inspirovat se land artem a tím se více dostat na arteterapeutické pole. Rozhodla jsem se také, že součástí workshopu bude reflexe tvorby a prostor pro reakce ostatních účastníků. Tuto aktivitu jsem doplnila ještě dvěma drobnějšími aktivitami: smyslovou rozcvičkou (cvičením, během kterého bychom se vědomě zaměřili na jednotlivé smysly) a sestavením společného díla z přírodnin, které si přineseme z lesa zpět do ateliéru. Líbil se mi symbolický smysl toho, že si účastník odnese z lesa něco hmatatelného zpět do města.

Na workshop jsem se snažila co nejlépe připravit po **technické stránce**. V první řadě jsem věnovala péči výběru místa. Byla možnost sejít se přímo v nějakém odlehlém lese a aktivitu tam vést od začátku do konce, ale víc se mi zamlouvalo mít nějaký výchozí a návratový bod někde v interiéru, zvláště pro případ opravdu špatného počasí. Nabízelo se využít ateliér, který leží v blízkém malém městě a podobné akce se tu konají. Pro venkovní aktivitu jsem vybrala po poradě s místními obyvateli místo, které mi imponovalo svou vzdáleností od ateliéru (asi 2 km) a pestrostí terénu. Několik dní před workshopem jsem lokalitu důkladně prozkoumala a přesvědčila se, že se tu nachází řeka, louka, skála, dva malé rybníčky, pole, stráň, houští i přehledný listnatý les.

Všem účastníkům jsem poslala informace, kde jsem jim sdělila, jaký bude charakter této akce a co si mají přinést. Neprozradila jsem, co přesně budeme dělat, ale připravila jsem je na to, že se budeme většinu času pohybovat v terénu a kolik

kilometrů zhruba ujdeme. Zdůraznila jsme nutnost vhodné obuvi a oblečení. Připravila jsem si dotazník, ale rozhodla jsem se rozeslat ho až po workshopu, abych ho mohla podle potřeby ještě upravit (v závislosti na průběhu akce). Sepsala jsem si harmonogram a všechno, co jsem chtěla účastníkům říct. Celý průběh jsem si přeříkala, abych se nedostala do bodu, kdy nebudu mít co říci. S sebou jsem si nachystala:

- vytištěný harmonogram
- knihu s úryvkem o podzimu
- vytištěné papíry s land artovou inspirací
- papíry a tužky na psaní
- balicí papír jako podložku pro společný výtvar
- jídlo a pití
- dekorace na stůl v ateliéru pro atmosféru – svíčky, listy ve váze, jablka
- pláštěnku pro sebe a jednu navíc
- odpadkové pytle a gumové rukavice
- nabitý mobil
- lékárničku

5 Průběh workshopu

5.1 Začátek v ateliéru

V den workshopu jsme se sešli po obědě v ateliéru. Je to příjemný malý prostor, který vybízí k tvoření. Chvilí jsme si nevázaně povídali (část lidí se více či méně znala) a seznamovali se. Ukázalo se, že jedna z účastnic má docela velké zpoždění, a tak se toto úvodní povídání poněkud protáhlo. Když poslední účastnice dorazila, všechny jsem přivítala. V kolečku jsme se krátce **představili** a sdělili si svá **očekávání**: Lukáš měl velká očekávání, byl naladěný na seberozvoj. Barbora neměla očekávání žádná, od života ani od workshopu. Někoho, například Julii a Kláru lákal aktivní pobyt v přírodě. Janu namotivovala její předchozí zkušenost z výtvarného setkání, které jsem kdysi vedla. Moniku lákalo tvořit. Andrea chtěla vybočit ze stereotypu.

Poté jsem vysvětlila, proč jsme se sešli, krátce jsem jim pověděla o studiu a o bakalářské práci. Zmínila jsem také **etické** záležitosti, především to, že cokoliv, co se tu řekne, zůstane mezi námi, a že jména účastníků budou v práci změněna. Zeptala jsem se také, zda vědí, co je **arteterapie**. Julie to nakousla a já dovysvětlila, co arteterapie je, jaké jsou její výhody a také, že pracuje s různými technikami. Všichni očekávali, že budeme spíše malovat. Proto jsem je upozornila, že nebudeme pracovat prostřednictvím tradičních arteterapeutických technik, ale že budeme vycházet z land artu.

Zeptala jsem se, zda vědí, co **land art** je. Někdo trochu tušil. Poslala jsem dokola vytištěné obrázky a seznámila je s nejslavnějšími land artovými díly. Mezi ukázky jsem ale zahrнула i velmi skromné amatérské artefakty školních dětí. Upozornila jsem je na různorodost děl – někdo tvoří velkolepé kompozice, někdo drobná díla. Někdo se drží při zemi, někdo staví svá díla v prostoru. Vysvětlila jsem, že land artovou tvorbu jsem si vybrala proto, že je sepnutá s krajinou a protože mi tvorba v přírodě přijde terapeuticky nosná. Workshop jsem záměrně nazvala podzimní, protože koloběh roku, jednotlivá období a děje v přírodě mohou být příhodnou analogií k tomu, co se nám děje v životě, mohou být inspirací k tomu, jak pracovat sami se sebou.

Zeptala jsem se účastníků, co oni a **podzim**? Ukázalo se, že někdo ho má rád, hlavně kvůli přírodě a jejím barvám nebo působivé mlze, někdo kvůli možnosti si bez výčitek zalézt do pelechu. Slovo „Zalézt si“ se opakovalo u více lidí, což mi přišlo příhodné pro následující tvorbu. Někdo má podzim spojený se začátkem školy a s pochmurností. Julie nemá ráda dýně a podzimní barvy. Bylo pozoruhodné, že zmiňované postřehy k podzimu se někdy až doslovně opakovaly v úryvcích z knih, které jsme si spolu přečetli. Všichni byli dost pobaveni, když při čtení zazněly.

Zeptala jsem se, co **aktuální podzim: Co vy aktuálně?** Zajímala jsem se o to, jak se mají, jestli na workshop vstupují s nějakým konkrétním záměrem. Ukázalo se, že hodně lidí nestihá, chtělo by zklidnit a chodit víc ven (proto i přišli na workshop). V tuto chvíli bylo ještě moc brzy na to, aby byli dostatečně otevření a sdílní. Řekli jsme si, jak se máme: Klára měla stres v práci, Lukáš a Jana si užívali novomanželství, právě přijeli z

retreatu a byli na vlně seberozvoje. Barbora bojovala se svým aktuálním zdravotním stavem. Julie chtěla změnu v práci, jinak se měla údajně pěkně a hledala nové obzory. Monika se také rozhlížela a snažila se o seberozvoj. Andrea měla malé dítě a hodně práce, chtěla mít nějaký čas jen na sebe.

Přečetli jsme si úryvek: „*Podzim: Doba zrání, čas sběru kořenů, semínek a plodů. S podzimem přichází zklidnění, vše divoké se už událo. Příroda nám stále dává hojnost plodů, síla se už ale stahuje do země. Je čas zabořit ruce do hlíny, je čas kutání kořenů, sběru semínek a plodů, nastává příprava na zimní čas. Je důležité posílit imunitu, zklidnit svou mysl a duši... Vítej hojný podzime!*“ (Golasovská, 2020, s. 16)

Citát jsem okomentovala slovy: „Líbí se mi analogie se sběrem semínek a plodů, že podzim může být takové období sběru a přebírání našeho života, reflexe léta, kdy se toho spoustu událo, potkali jsme hodně lidí, zažili nové vztahy, nová prostředí. Podzim může být dobrý čas pro reflexi, zvážení, co z toho se mi líbilo, co se mi nelíbilo. Co chci dál rozvíjet, na čem už pracovat nechci? Může to být o nějakém zklidnění a návratu k sobě. O tom, mít prostor řešit, co chci, a co nechci. Jaká jsem já? Jaké jsou moje potřeby, zdroje, možnosti, hranice?“

Druhý úryvek zněl: „*Na podzim se všechna zvířata a ptáci v lese, kteří u nás zůstávají, připravují na zimu, některým naroste delší a hustší srst, která je chrání před chladem. Dělají si zásoby potravy. Vyhrabávají si nory a doupata, vyhledávají úkryty, kde by mohli v teple a bezpečí přezimovat*“ (Vašíňová, 2008). K tomuto úryvku jsem řekla: „Tento úryvek bude velkou inspirací pro naši tvorbu. Teď půjdeme ven a pustíme se do toho výtvarného úkolu.“

5.2 Venku

Sbalili jsme se a vyšli ven. Opět jsme se trochu zdrželi, protože Barbora musela vyřešit situaci se svými dvěma psy a přeparkovat auto. Cestou na místo panovala dobrá nálada, všichni si povídali v různě se měnících skupinkách. Měla jsem v úmyslu zadat smyslovou rozcvičku, ale rozhodla jsem se nerušit rozhovory a zadat úkol až na místě.

Když jsme přišli na místo, ukázalo se, že zde probíhají lesní práce a je tu docela velký hluk motorových pil. Rozhodli jsme se tedy jít ještě o kus dál, kde bylo sice podobně rozmanité místo, ale neměla jsem to tam dopředu prohlédnuté.

Když jsme došli na místo, přečetli jsme si znovu úryvek o podzimu jako době zklidnění a o tom, jak zvířata hledají svoje útočiště, bezpečné místo. Sdělila jsem účastníkům **zadání úkolu**: „Vaším úkolem bude vybrat si tady v okolí místo, které vás něčím osloví, které se vám bude líbit. Až to místo najdete, zkuste se nejprve na chvíli zastavit a místo všemi smysly procítit: Jaký je tam povrch, jak to tam voní, jaké barvy kolem sebe vidíte, co slyšíte. Zkuste si smyslové vjemy z toho místa zapsat. Můžete si i zapsat, čím vás to místo oslovilo, jak se na něm cítíte. A potom, až si ten prostor dostatečně ohmatáte, si z toho místa zkuste vytvořit **svoje místo**, Zkuste ho nějak zabýdlet, aby to byl prostor, který o vás něco vypovídá, o tom, co máte rádi. Nemusíte z toho vytvořit domeček, ve kterém byste mohli přečkat zimu, o to tu nejde, spíš o nějaké vaše **výtvarné vyjádření**. Budeme vycházet z land artu. K tvorbě použijte přírodniny, které najdete v okolí. Viděli jste, že je spousta možností, jak ty přírodniny využít. Můžete zůstat při zemi, můžete jít do hloubky, můžete jít do prostoru a do výšky. Můžete využívat vlastnosti terénu. Můžete být komorní, nebo se pustit do nějaké prostornější realizace. **Výsledkem by mělo být místo, které je vaše. Vaše útočiště, váš pelíšek, váš prostor, prostě místo, kde vám bude dobře a bezpečně.**“

Ujistila jsem se, zda jsem srozumitelná. Všichni odkývali, že zadání rozumí. Poukázala jsem také na možnost vzít si rukavice, sebrat na místě odpadky a hodit je do připraveného pytle. Připomněla jsem jim také, aby dbali na bezpečnost při pohybu v terénu a zmínila se o lékárnice.

Sraz jsem stanovila za hodinu a půl. Reakce úplně všech byla, že je to moc dlouhé: „Co budeme dělat hodinu a půl?“ Řekla jsem, že tedy dáme sraz za hodinu a když budou potřebovat, o půl hodiny to ještě prodloužíme. Někomu, například Kláře, se nelíbilo, že si místa později navzájem navštíví. Poté ale všichni uznali, že bez zpětné

vazby ostatních by to vlastně nemělo vůbec smysl. Právě Klára nakonec uznala, že kdybych jim na závěr tvoření sdělila, aby se sebrali a šli domů, byla by asi pěkně našťvaná.

Všichni se rozešli hledat svoje místo, někdo rozvážně, někdo rychle, jako by okamžitě věděl, kam má běžet. Já jsem zůstala na místě setkání, později jsem odešla fotit. Po hodině jsme se všichni sešli. Většina se, jak jsem předpokládala, shodla, že by se jim ještě dvacet minut na tvoření hodilo. Klára na tom přímo trvala. Takže jsme se ještě rozešli na necelou půlhodinu, během níž jsme se postupně scházeli, někdo mezitím svačil, někdo si povídal.

5.3 Reflexe

Následovalo navštívení našich míst a reflexe. Během reflexe jsem se, poté co nás autorky či autor představili na své místo, snažila zeptat na následující otázky:

1. Čím tě místo oslovilo?
2. Má to nějaký název?
3. Jaké smyslové vjemy jsi zaznamenal/a?
4. Co vy ostatní, jak na vás tohle místo působí?
5. Co ty na to?
6. Jak se ti tvořilo? Měl/a jsi jasný plán, nebo to vzniklo intuitivně?
7. Individuální otázky účastníků nebo moje.

Časté byly spontánní reakce účastníků na atmosféru vybraného místa, a tak se průběh reflexe u každého trochu lišil.

5.3.1 Monika

Jako první jsme vyrazili k Monice. Zvolila si místo na travnatém břehu řeky. Nazvala ho jako „Místečko“ A zařídila si ho opravdu jako pokojíček: „Tady je pelíšek, a

tady místo na oheň, když jsem čekala tu návštěvu. Věšák na oblečení, improvizovaný lapač snů. Vysekaný už to tu bylo! To jsem nedělala já.“

Zeptala jsem se na smyslový vjem. Monika slyšela „Au“ a šumění vody, cítila kopřivy. Všichni ocenili hezký výhled a Monika řekla, že se jí taky líbilo, že viděla mimojiné i na ostatní.

Zeptala jsem se ostatních, jak se tu cítí, jak se jim tu líbí. Ocenili otevřenost a praktičnost.

V tu chvíli se ozvala Klára: „Kde máme Julii?“ Ukázalo se, že jsme zapomněli na Julii, která se nedostavila na sraz. Klára se pro ní vydala.

Barbora poukázala na docela výraznou silnou větev tvořící hranici místa: „Zábrana, sem nechod', stůj, tady je můj domov.“

Monika: „Kdybych měla ještě hodinu, úplně bych to vytunila.“

Já: „A tak to je možná dobře, žes ji neměla. Co od ostatních ti sedlo, neseslo, zaujalo?“

Monika: „To vnímání zábrany. Nečekala jsem, že se mi Barbora bude omlouvat, že to překročili psi. Že to budou vnímat jako takovou zábran. A líbilo se mi vaše ‚jé,‘ když jste zašli za roh a objevili tu postel. Postel jsem dělala první, pak ten přístup k vodě, pak dekorace.“

Já: „Jo, něco schovaného, co není vidět na první pohled.“

Přišla Julie, omluvila jsem se jí, dostala malinu.

Lukáš: „Mě tadyaráží ta docela výrazná hranice u vstupu na tvoje místo. Jsou hranice téma i v tvém životě?“

Monika: „Jo hranice jsou pro mě velký téma!“

Barbora: „Pro mě jsou důležitý hranice, já je neměla.“

Jana: „Ale tady je to tak akorát, na první pohled nás to nepustí, ale ty nás zveš dál, tak jdem.“

Zeptala jsem se na proces tvorby.

Monika: „Nejdřív jsem se chtěla zabydlet támhle, ale chybělo mi tam místo pro postel. A pak přiběhl pes a začal tahat kládu a já si řekla, že to jsou dobrý dveře. Škoda že jsem neměla víc času a občas jsem si říkala: ‚To je špinavý, to je těžký, co jsme si to dala za ambice?‘ “

Já: „Co bys tu vylepšila, kdybys měla víc času?“

Monika: „Větší postel a střechu!“ Monika pak shrnula svou tvorbu slovy: „Pocit uzemnění, nejprve chaos, co nemůžu zvládnout, pak uzemnění.“

Monika už před workshopenem dala vědět, že potřebuje odejít dřív. Stihli jsme reflexi na jejím místě a pak jsme se s ní rozloučili.

5.3.2 Andrea

Zamířili jsme k Andree, která se zabydlela na mýtině nad strmým srázem. Místo nazvala „Můj meditační pařez.“ Hned na začátku byla nešťastná z toho, že jsme tam vstoupili ze špatné strany. Bylo pro ni důležité, abychom přišli správným vchodem.

Místo ji zaujalo tím, že je stranou a zároveň v kontaktu s ostatními: „Schovaná, ale vidím ostatní. A primárně ten pohodlný pařez.“ vysvětlila. Podobně jako Moniky výtvar bylo její místo složeno z mnoha detailů (mykologická výstava, lavička).

„Už jsem myslela na Vánoce, tak tu mám stromeček, kopřivy jsem nechtěla vytrhávat, jen jsem je kultivovala. Co se mi sem nehodilo, dala jsem pryč.“ Vyprávěla nám, jak se poškrábala od kopřiv a od trní a zjistila tak, že pod výtvarným záměrem jde člověk dál, neřeší trny a nepohodlí.

Ptám se na smyslový vjem: „Zpíval tu ptáček, a řvaly děti.“

Ukázalo se, že pro ni bylo hodně nekomfortní, že jsme nepřišli zamýšlenou cestou. Bavili jsme se také o tom, že to tam má hodně upravené, poskládané, do detailu promyšlené

Lukáš: „A působí ti to nějakou v životě nějakou negativitu, nebo je to dobře?“

Andrea: „No jo no, když někdo přijde na návštěvu a mám tam bordel, tak to nedávám.“

Lukáš: „Je potřeba myslet na vyvážení energie, rovnováhu. Vyšťavilo tě to.“

Karolína: „Ale teď tu sedím, a jsem spokojená.“

Já: „No tak to je ale super, že seš spokojená. Sedíš tu a vítáš hosty, neplašíš, že musíš ještě něco dodělat.“

Lukášovi to připomnělo něco z jeho života: „Hodně si teď hledám hranici, kdy mi to zpátky dá tu energii, kterou jsem vynaložil.“

Pro Andreu mělo velký význam, jestli na místo někdo přijde nebo nepřijde. „Je pro mě důležitý mít v životě všechno takhle pohlídaný,“ sdělila.

Všichni jí dali velmi pozitivní zpětnou vazbu, ocenili příchodovou cestu a rozmanitost materiálů.

Jana: „Upravený, zabydlený.“

Monika: „Připomíná mi to bunkry.“

Lukáš: „já bych se tu natáhnul, byl bych schovaný a zároveň měl výhled.“

Klára řekla, že by si tam uměla představit prožít celý den. To mi přišlo jako dobré zakončení a pokračovali jsme dál.

5.3.3 Julie

Přesunuli jsme se k Julii, která měla zajímavý proces výběru místa. Hned chtěla běžet na horu. Nejdříve ji vadilo, že je tam Lukáš a Andrea, tak šla dál po mýtině, ale tam si zase přišla moc sama, tak se vrátila. Napsala si na papírek: „Nechci lidi,“ a pak „chci lidi.“

Julie: „První, co jsem udělala, byly ty hradby. Neměla jsem plán, jak to bude vypadat, ale věděla jsem, že to potřebuju ohradit. Nejdřív se mi zdálo, že budu stavět jen ty hradby, ale pak už mi to stačilo a nechala jsem to i na jedné straně takhle otevřený. Pak jsem tu začala trhat a odklízet kytky, vyčistila to tu. Pak jsem tu našla kopřivy, chtěla jsem je taky vytrhat, ale nechtěla jsem jít přes bolest, tak jsem je tu nechala. A pak mě napadlo ty kopřivy nějak zvýraznit, nebo rozsvítit. Prostě zvýraznit, asi aby i nikoho jiného nepopálily, ale hlavně kvůli sobě jsem s tím chtěla nějak pracovat. Tak jsem okolo udělala ty žlutý listy. A hodily by se mi hrábě.“

To mě zaujalo a zeptala jsem se, co komu by se ještě hodilo. Ukázalo se, že by ocenili hrábě, koště, rukavice.

Julie: „Nenapadlo by mě, že budu mít takovou potřebu to vyčistit, ale potřebovala jsem si vyčistit prostor, abych mohla nějak pokračovat dál.“

„To je moc hezká formulace, vyčistit si prostor, abych mohla pokračovat dál.“ ocenila jsem její slova.

Lukáš se zeptal, jak to má Julie s uzavřeností a otevřeností vůči ostatním.

Zjistili jsme, že se nám tu opět opakuje: „Vstup do mého prostoru, ale jen určitým způsobem.“ Zasmáli jsme se tomu, že tam, kde Julie udělala vstup, je sráz dolů.

Ostatní ocenili práci s kopřivou – nebrat ji jen jako negativum, ale nějak s tím pracovat.

Lukáš: „...posvátnost kopřivy...“

„No, takhle bych to zas nenazvala,“ smála se Julie.

Na závěr všichni ocenili klid, otevřenost místa, rozhled, a to, že si Julie dopřála prostor. Zeptala jsem se na název a na smyslový prožitek, ale nic z toho si Julie nezaznamenala.

„Fakt jsem to nějak moc neplánovala,“ zakončila prohlídku Julie.

5.3.4 Lukáš

Lukáš si pro svou práci vybral také místo na mýtině. Uvedl nás: „Tady je oltář, který prezentuje moji sílu, moji podstatu. Tady je místo k pokleknutí. Nějaký prvky jsou tam tak intuitivně, něco je tam záměrně, třeba ta hradba jako ochrana mojí síly, mojí energie. Je pro mě důležité, abych si tu svoji sílu, to svoje krásný chránil, abych se nenechával vysávat. Ale zvu vás tady všechny k pokleknutí, stačí abyste měli v úctě moji sílu a můj prostor a já vás tam rád přijmu, ale tak abychom si byli vzájemně prospěšní a předali si energii. Řeším to teď hodně v životě, že nechci lidi, který mě vysávají, ale aby to bylo v úctě i k mé energii, takže kdo bude chtít, může si to vyzkoušet.“

Lukášova výzva většinu účastnic rozesmála. Přišlo jim to trochu troufalé. Jen Barbora okamžitě šla.

Klára: „To by mě zajímalo, jak by reagoval nějaký další muž, kdyby tu byl.“

Lukáš: „Ale ne, to není, že bych chtěl, aby ke mě lidi přistupovali jako k nějaký modle, ale s pokorou a vzájemnou úctou.“

Já: „To je téma, které si teď nějak řešíš?“

Lukáš: „Jo, že nechci dávat energii tam, kde se nevrátí. A nechci se nechat vysávat, ale tohle jsem vytvořil fakt čistě intuitivně, jsou tu i nějaký kořeny, chtěl bych zůstat nohama na zemi. Líbí se mi ta hojnost a támhle jsou ty věci, co mě v životě ještě čekaj.“

Já: „Jako ty větve s těma kytkama?“

Lukáš to potvrdil a mě přišlo dost zajímavé, že vystavil ten prostor trochu jako plány na obrázku a sám nazval vzdálenější větve ozdobené květinami budoucností. Lukáš zmínil, že také pracoval s kopřivami, líbila se mu u Julie myšlenka naučit se pracovat s tím, co je nepříjemné.

Já: „Co vy ostatní, co na tohle místo říkáte?“

Andrea ocenila pestrost, květiny a detaily, mají to s Lukášem trochu podobné. Klára vidí ve tvaru větvích srdce. Skupině to připomíná oltář. Najednou do toho začali lézt psi. Nejdřív ostražitě, pak se se tam pustili. Bylo to vtipné a smáli jsme se.

Já: „Je to zábavný, ty psi tu mít, jedna věc je interakce lidí na to místo a moje interakce vůči lidem a druhá věc jsou ti psi, kterým nic nevysvětlíš.“

Klára: „Ti psi mi přijdou jako nějaký okolnosti, který neovlivníš.“

Já: „Jojo, nějaký živel, náhoda. Vlastně je tu máme místo toho deště.“

Barbora: „Jak ses cítil, když ti tam ten pes vlezl?“

Lukáš: „Vím, že nechtěl škodit.“

Bavili jsme se ještě o té výzvě k pokleknutí, že nám to s účastnicemi trochu zabrnkalo ve smyslu: „Promiň, ale klanět se ti fakt nebudu.“ Vyskočily tam naše témata. „Jestli chceš, můžeš pokleknout,“ se dost přičilo i Janě, ale když Lukáš dovysvětlil ten kontext, tak to prý pochopila.

Lukáš ještě dovysvětlil: „Lidi, co vědí, že jsem empatickej, přijdou a vyblejou na mě svoje věci a už nic nevrátí zpátky. To pokleknutí je pro mě alespoň nějaké: A hele a jak se máš ty?“

Klára: „Když jsi to řekl poprvý, ozvalo se to naše.“

Já: „A taky je fakt, že jsi tu jedinej muž, takže pro nás trochu zástupce všech mužů, takže nám to tím spíš vyvolává naše zkušenosti.“

Barbora: „Jsem na úrovni srdce, do života už mi moc zasahuje ego, takže jsem neměla problém pokleknout.“ Pak začala mluvit o náboženství a já ji citlivě utnula, protože jsem tušila, že by se nám to mohlo moc rozjet.

Na závěr jsem ocenila pestrost materiálů a výstavbu plánů, že to má určitou posloupnost, systém, a že to funguje jako obraz.

Julie: „Jako scéna!“

Lukáš: „Já jsem to původně vlastně nedělal pro lidi, ale sám pro sebe, mít v úctě sám sebe, svoji energii a nemrhat ji nadarmo. A pak až sem pustit někoho dalšího.“

Já: „Aha! Jakože ta poslušnost: Nejdřív mít rád sám sebe, až potom můžu mít rád ostatní!“

Jana: „Pro mě je zajímavý to místo, že se mi vlastně tolik nelíbí. Kupučky, bordel, to ti nevadilo?“

Lukáš: „Já myslím, že ne, že když jseš v životě v srdci a v rovnováze, tak je ti jedno, co je okolo. To hezký děláš ty.“

Julie: „Byl nějaký plán to tu zhezčit?“

Lukáš: „Ne, šlo to intuitivně.“

Bavili jsme se o tom, jak jsme závislí na prostředí, jak moc autonomní umíme být. Julii ale třeba ty větve bavily, nepřišly jí jako „bordýlek.“ Shodli jsme se, že záleží na úhlu pohledu. Andrea by zas nejradši chtěla celou hromadu větví někam přeházet.

5.3.5 Klára

„Půjdeme nejdřív ke Kláře, protože je nejvíc v temnotě, ať to stihnu natočit,“ řekla jsem možná trochu nešťastně, protože slovo temnota mohlo vyvolat negativní pocity. Klára nás vedla do těžko přístupného houští, ve kterém využila velkých polámaných větví, aby vytvořila jakýsi stan, uprostřed něhož na zemi vyskládala z přírodnin barevnou mandalu. Nazvala svůj výtvar „Hnízdo“ a začala popisovat jeho tvorbu.

Andrea: „To jsi ale musela nějak vyhrabat, čím jsi to hrabala?“

Klára: „Rukama, ale přišlo mi to skvělý, ten proces jsem si hrozně užila. Dělo se mi to, že jsem pořád něco dělala a pořád jsem hledala nějaký klacky až jsem se v tom procesu ztratila, a pak ani nevím, jestli je tam nějaký umělecký záměr.“

Já: „To říkáš pěkně! Teď si nejsem jistá, jestli jsem dostatečně zdůraznila, že v land artu je důležitější proces než výsledek! Ale myslím, že jste to všichni velmi dobře pochopili.“

Klára nás vyzvala, abychom prošli na druhou stranu.

Všichni se ozývali: „Tyjo, to docela respekt. Je to moc krásný. Nechtěla bych ti to poničit.“

Lukáš: „Z jakýho důvodu tam nechcete projít?“ Ostatní odpovídají, že to nechtějí zničit, přijde jim to křehké.

Klára: „Ale to má být jako koberec.“

Julie: „Mě už to přijde takový niterný, intimní.“

Barbora jde dovnitř

Klára: „On je na to zajímavý pohled i odtud, z druhé strany,“ zvala nás Klára k prohlédnutí celého díla. Obdivovali jsme, jak je to někde vypletené z větví, muselo to dát opravdu hodně práce.

Klára: „A našla jsem flašku, tak jsem jí sem dala.“

Andrea: „To jsem právě přemýšlela, jestli použít něco, co do přírody nepatří.“

Jana: „Pejsci ti vaděj?“

Klára: „Dobrý, ono se to pod nima nehýbe.“

Já: „proces tvorby plánovaný nebo intuitivní?“

Klára: „neplánovala, ani jsem nechtěla dělat takovýhle iglů, chtěla jsem dělat spíš něco uměleckého, co bude třeba viset, ale ty větve tu prostě byly tak šikovně a ty další větve tu taky ležely tak šikovně...“

Já: „A jsi nakonec v pohodě s naším přístupem sem?“ (Kláře se při zadání nelíbilo, že si místa navštívíme)

Klára: „Jasně!“

Ještě chvíli jsme se bavili o procházení skrz.

Jana: „A přes to červený bych taky mohla projít? To bych si netroufla.“

Lukáš: „Velká hloubka, cítíme respekt, nechcem šlápnout jakoby do tebe.“ Střed Kláry Hnízda mu evokoval ji samou.

Klára: „Já se tu s vámi cítím hrozně dobře“

Lukáš: „A jasný, nenechala bys projít každého.“

Bavili jsme se předtím o tom, že Kláry příbuzní nerespektují její osobní prostor a lezou jí do domu. Smáli jsme se, že se divíme, že ti příbuzní její prostor nerespektují, když u nás dokázala respekt vyvolat.

Lukáš: „Mě se líbí, jak sis vybrala tohle temný místo. Trochu tě znám vím, že temnotu někdy prožíváš, ale ty ji umíš rozsvítit. Já bych na tohle místo normálně nešel, ale je tvůj dar rozsvítit prostor. A rozsvítit to i sama v sobě. V tvé přítomnosti se cítím fakt dobře, umíš rozsvítit i ostatní lidi.“

V ten moment nastal poplach, protože psi začali žrát bobule. Psi byli odstaveni od bobulí a Lukáš dokončil svoje povídání. Ostatní přitakávali a já mu poděkovala za tak pěkné a trefné vyjádření.

Lukáš: „Jsme rádi, že jsi nás sem pustila. Že jsi nás zavedla do toho křoví a viděli jsme tu něco úžasného.“

Bavili jsme se ještě o Klářiných příbuzných. Jsou opatrní na to, co jí říkají, respektují její hranice, co se týče nitra. Jsou milí a moc se nevyptávají, ale v tom praktickém životě její hranice nerespektují.

Zeptala jsem se ještě na smyslový vjem. Klára zmínila vůni hlíny a vlhkosti. Dala si tam tedy suché věci, aby tam měla sucho a teplo. Všimla jsem si, že i barevně to připomíná oheň.

Lukáš: „Líbí se mi, že ta největší větev, co jsi použila, už tu byla. Přejde mi dobrý nedělat si to životě tak těžký, použít to, co je dostupný.“

Já: „Dobře řečeno! Využít okolností. Jsem ráda, že si navzájem říkáte tak plodný a pěkný věci! Díky za to.“

5.3.6 Jana

Šli jsme se podívat na Jany výtvar, také nazvaný „Hnízdo.“ Jana se usadila hned u místa našeho rozchodu, zároveň hned vedle cesty. Využila ulomenou část stromu, aby podobně jako Klára vytvořila jakési týpí, v němž vyskládala z kamenů, větví a listí hnízdo.

„Tohle místo mě přitáhlo hned na začátku, ten strom. Tak jsem se do toho pustila. Až pak jsem si uvědomila, že je to místo blízko cesty, že tu nebudu mít klid,“ vyprávěla Jana.

Babara: „Prostředí, co jsem cítila jako dítě...“ Barbora začala mluvit o dětství.

Jana: „Mě se líbí, jak přistupujete, jak chcete, do té předsíně, ale do toho hnízda už ne.“

Já: „Ty sis tam vlezla?“

Jana: „Zatím ne.“

Skupina: „Tak si tam vlez!“

Jana: „Ale ne...“

Já: „V pořádku, až budeš chtít sama.“

Zeptala jsem se skupiny, co jim dílo asociuje

Lukáš: „Past.“

Skupina: „Past na mamuta, Haha.“ Od této chvíle se Petra trochu zarazila a byla pak trochu nesvá. Napadlo mě, jestli se v ní neozývá téma mateřství.

Lukáš: „Ale ne, to je super, že to evokuje hloubku.“

Barbora: „Náruč, objetí matky země, vyvážené materiály dřevo, kámen, listí. Je to jednoduché.“

Klára: „Připomíná mi to králíčí hnízda, pak si králíci začnou rvát chlupy, aby to udělali měkký. Už jen stačí si začít rvát chlupy.“

Andrea: „Jak jsi to stihla? Je to asi ze všech nejpracnější.“

Jana vysvětlila, že na začátku jí to přišlo jako hodně práce, ale pak ji to bavilo. Kláru proměna místa překvapila. Nejprve v tom neviděla vůbec místo, co by se dalo zútulnit, a pak přišla a udivilo jí, jak to tam vypadá vyčištěné a zametené.

Já: „Jak jsi využila čas navíc?“

Jana: „Dala jsem sem lupeny, pak kapradiny a kytky, dozdobila jsem to.“

Lukáš: „To tě napadlo až ke konci, nebo jsi to měla v plánu? Já právě, když jsem to viděl rozdělaný, přišlo mi to dost smutný.“ (Pozorovala jsem, že Lukáš je na Janu trochu ostrý a přijde mi, že by ji jeho poznámky mohly mrzet.)

Jana: „Věděla jsem, že to nějak ozdobím, ale ten základ se musel nejdřív udělat. Že to bylo všechno takový šedivý vid’?“

Lukáš: „Já jsem se bál, že to tak necháš. Nebo ne bál, ale takhle je to decentní, hezký. Kdyby tam toho bylo zase víc, bylo by to sice hojný, ale zas by to evokovalo takový ‚navrch huj‘“

Já: „Je to hojný, ale jinak než to zdobení, co měli třeba Lukáš a Andrea. Síla v jednoduchosti materiálů.“

Pobavili jsme o rozmanitosti materiálů, co kdo použil. Lukáš řekl, že by rád použil i vodu, aby tam bylo všechno, že by ji nejradši přinesl z řeky.

Já: „Zajímalo mě, jak vyřešíte jako čerství manželé ten svůj prostor, jak daleko od sebe půjdete, nebo jestli třeba nebudete tvořit společně.“

Lukáš a Jana: „Ha, to nás vůbec nenapadlo! Ale vidíme na sebe. Takhle je to akorát.“

Lukáš ještě něco povídal a Jana už to evidentně chtěla ukončit: „Děkujuuu!“

Bylo mi jasné, že se Jana necítí úplně komfortně a tak jsem se snažila nějak reflexi shrnout, aby to bylo zakončené a abych Jana povzbudila. Ocenila jsem odvalu pustit se do tak velké realizace. Ten strom oslovil spoustu lidí, ale ona jediná se do toho pustila. Do toho začala mluvit ještě Barbora a já už jsem byla dost unavená na to ji utínat.

Lukáš: „...Já bych se do tak velký věci nepustil.“

Já: „Jana je výtvarně zdatná, má smysl pro kompozici a barvu, tak to zvládla.“

„Tyjo! Co bych vytvořila, kdybych na to měla třeba tři dny!“ zasmála se nakonec Jana.

5.3.7 Barbora

Barbora si vybrala místo pro svou realizaci hned vedle Jany, kde ji zaujal obrůstající pařez. Popisovala popis tvorby: „Pařez tu byl osamělej, a pak ta rostlina. Tak jsem jí sem dala ještě jednu, aby byly jako muž a žena. Kameny jsem měla potřebu dát do počtu osmi, aby tam byla energie nekonečna, jako nekonečno možností. Je tu označený bezpečný prostor, květiny a pírkó jsem sem dala tak intuitivně, očistila jsem to, udělala ty kořeny a kruh, který značí bezpečí. Muž, žena, paprsky slunce, záře. Je tam toho mnohem víc.“

Já: „Přijde mi to vlastně spíš jako obraz.“

Barbora: „Jo no, když se na to koukám zpětně, já tam vidím spíš sebe.“

Já: „Jako autoportrét?“

Barbora: „Jo.“

Klára: „No to jsem se chtěla zeptat, na jakým místě bys tu byla?“

Barbora: „Prostě mě přitáhl pařez a chtěla jsem mu udělat kořeny“

Julie: „Líbí se mi, že jsi něco, co je pod zemí vytáhla nahoru, použila jsi výraznou barvu. Přijde mi to silný.“

Barbora: „To je pro mě krásný slyšet. Chtěla bych pracovat s lidma, aby se dostali k sobě, vytáhnout ven, co nejde vidět.“

Andrea: „Ty hranice na mě působí rušivě, omezují ty kořeny.“

Barbora: „Lákalo mě táhnout kořeny i za ten kruh, ale stoplo mě, že to už není bezpečný prostor. Za kruhem můžou jít zase zpátky do země.“

Klára: „To mě přesně napadlo, že jedou zas pod zem.“

Andrea: „Já mám právě pocit, že jsou omezený.“

Barbora: „Lákalo mě to, ale nepustilo.“

Andrea: „Líbilo se mi, žes vybrala pařez, co obrůstá.“ Já jsem ještě zdůraznila, že ten obrůstající pařez je opravdu působivý a silný motiv.

Andrea: „Mám na zahradě pařez, nechci ho dát pryč. Mám ráda pařezy.“

Julie: „Co to pírko?“

Barbora: „To si mě tak zavolalo, propojení s ptákama, nadhled, mít nadhled, i dole můžu být v nadhledu.“

Julie: „Kořeny jako uzemnění a pírko jako vzlet.“

Barbora: „Chtěla bych pracovat s lidma takhle nějak.“ Bavili jsme se ještě o motivu pařezu, kořenů. Ocenila jsem Barbory pohled.

Julie: „Hezký, jak jsi říkala, že ti bylo líto tý netýkavky. Někdo by ji vyškubnul.“

Barbora: „No jo, to jede ta hlava: ‚tohle vyškubnu, tohle vytrhnu.‘ Já jí běžela pro společníka, aby tu nebyla sama.“

Lukáš: „To mě taky zaujalo – my, co jsme použili listy. Kdo je trhal a kdo je sbíral ze země? Já s tím měl docela proces. Trhal jsem je a nejdřív jsem si říkal: ‚to jsem jako línej si je nasbírat?‘ Ale pak jsem si říkal: ‚Stejně opadaj.‘“ Další se přidali se svými pocity z trhání listů nebo větví. Většina se nejprve zdráhala je trhat, ale pak si řekli, že to v rámci celého lesa není zas tolik materiálu.

Barbora ještě sdělila své smyslové vjemy: „Odlišnost, barva, krása, jemnost, křehkost, pevnost. Poslouchat, jak tvoří Jana, jak praskají větvičky. I ticho jsem vnímala.“

Já: „Je fakt, že jste byly docela blízko, bylo to pro vás v pohodě?“ Kývou, že ano.

Lukáš: „Koukám na to, jak je to rozmanitý všechno, ty listy.“

Julia: „Aaa, úplný mindfulness, vnímat ty věci ve svý jedinečnosti a v přítomnosti!“

Ptám se na název.

Barbora odpovídá: „Já.“

Během prohlídky dvou posledních výtvorů se sešeřilo a cítila jsem, že všichni jsme už hodně unavení. Bylo mi jasné, že závěrečnou aktivitu (sestavení společné kompozice z přinesených přírodnin) vynecháme. Pobídla jsem ale účastníky, že mohou jít na svoje místo, rozloučit se s ním a něco si z něj odnést. Někdo to nepotřeboval, někdo šel a Julie to dokonce plánovala, aby si vzala konkrétní kámen. Cesta zpátky byla trochu tajuplná a dobrodružná, protože jsme šli potmě. Panovala ale dobrá nálada.

5.4 Závěr v ateliéru

V ateliéru jsme si opět sedli do kruhu. Zeptala jsem se účastníků, co si z dnešního dne odnášejí.

Andrea: „Dobrý, jsem unavená, ale jsem fakt ráda, že jsem pobyla v přírodě a něco vytvořila.“

Klára: „Nečekala jsem, že půjdu tak moc do sebe.“

Ujistila jsem se, že je Klára v pořádku a zeptala se, jestli si to ještě nepotřebuje nějak uzavřít.

Klára: „Dobrý, kdyžtak se ozvu, je dobře, že jsem zrušila plány na večer.“

Lukáš: „Je dobré dát si čas na sebe, aby si věci dosedly. Překvapilo mě, jak to jde rychle a přirozeně a do hloubky, aniž by to bylo nějak agresivní. Moc se mi to líbilo, příjemný zážitek. Člověk si uvědomuje, jak pracuje a proč tak pracuje. A hodně mi dalo to sdílení.“

Klára: „Nejdřív se mi nelíbilo, že se budeme navštěvovat, ale kdybys na konci řekla, že máme hotovo a jdeme domů, asi bych vlastně byla dost naštvaná.“

Barbora: „Když jsme šli na místo, tak jsem si říkala, že tam nic není, že jsem si mohla přece něco nasbírat cestou, ale pak cestou zpátky mi došlo, že to tak mělo být, že je v pořádku pracovat s tím co je na místě a nemyslet několik kroků dopředu. Všechny vjemy nádhera. Oceňuju sdílení prostoru a vzájemnou důvěru.“

Jana: „Bylo to moc fajn, příjemný, zajímavý, tvořit něco hmatatelného. Jiný rozměr než kreslit, nebo jít na klasickou terapii. Stačí přeházet pár klacků a je tam všechno a je tam toho tolik. Na začátku mi přišel ten projekt složitý, přemýšlela jsem, jestli si nedávám moc velký ambice, ale pak to nějak šlo.“

Já: „No to je přece super, že sis dala výzvu a tu jsi zvládla. Energie odpovídala ambici.“

Julie: „Fascinuje mě, jak to každý dělá po svém a má ten svůj proces. Taky se mi líbí, jak třeba Jana si to nachystala, já jsem dělala, co mě napadlo v tu chvíli. Že každéj máme ten přístup jinej. Bavilo mě, že jsme tvořili venku s tím, co jsme našli. A líbilo se mi, že jsem měla svoje místo a zároveň viděla na ostatní. A líbilo se mi tvoje vedení, že to bylo takový lehký a bezpečný.“

Já: „Tohle, co říkáš, je pro mě hodně důležité, že jsem vás nějak nerozbila, cítím zodpovědnost, abych nešla ani moc po povrchu, ani ne moc do hloubky.“

Ještě chvíli jsme se všichni bavili o ideální míře hloubky, o terapiích, o tom, že nás překvapilo, že dnešní aktivita byla sama o sobě dost silná. Líbilo se mi, že si spoustu věcí účastníci řekli mezi sebou sami. Na závěr jsem všechny ocenila a poděkovala jim. Ještě jsem je požádala o vyplnění dotazníku, který jsem se chystala poslat ještě ten večer nebo další den. Rozloučili jsme se a šli jsme domů.

5.5 Změny oproti plánům

Časový skluz

Jedna z účastnic se asi o hodinu opozdila, zbytek lidí si mezitím povídal a lépe se seznamoval, což mi přišlo užitečné pro zbytek dne. V momentě, kdy jsme vycházeli ven, se ale ukázalo, že ta samá účastnice si potřebuje dojít pro psy, které měla v autě zaparkované asi deset minut chůze jiným směrem, než jsme měli namířeno, a také že má zdravotní potíže a nemůže jít stejným tempem jako ostatní. Tuhle informaci bych ráda ocenila dopředu, zvláště když jsem všem posílala informace o tom, že součástí workshopu bude celkem asi 5 km chůze. Tím jsme vyšli asi o hodinu a půl později, než jsem zamýšlela. Vraceli jsme se tak už za tmy, což sice mělo svoje kouzlo, ale byli jsme dost unavení.

Smyslová rozcvička

Na určitou část cesty do přírody jsem chtěla zadat smyslovou rozcvičku. Všichni ale byli dost rozpovídání a nechtěla jsem uvolněnou atmosféru pokazit. Cvičení na

smysly jsem tedy zadala až když jsme dorazili do přírody. Díky smyslové rozcvičce se tak mohli účastníci naladit na vybrané místo předtím, než začali tvořit.

Změna místa

Kvůli hluku řezání dřeva jsme se museli přesunout asi o pět minut chůze dál. Mrzelo mě to, protože mi záleželo na tom, že na mnou vybraném místě byl hodně rozmanitý terén. Nové místo ale mělo něco do sebe, bylo výrazné prudkým svahem, nad kterým byla mýtiny, kterou si nakonec k tvorbě vybrali tři lidé.

Průběh reflexe

Měla jsem v úmyslu část reflexe provést přímo u výtvorů a druhou část až v teple ateliéru, po tom, co se zážitek z tvorby a zpětná vazba trochu rozleží. Úplně přirozeně ale vyplynulo, že jsme celou zpětnou vazbu provedli přímo u výtvorů. Tím se ale trochu natáhl čas reflexe a poslední dva výtvořky jsme navštívili už v přítomnosti. V ateliéru už pak proběhla jen krátká reflexe „Co si ze dneška odnášíme“ a rozloučení.

Zrušení závěrečné aktivity

Původně jsem měla v plánu závěrečnou aktivitu, v rámci níž měli účastníci v okolí svého místa nasbírat nějaké přírodniny, přenést je do ateliéru a něco z nich společně vytvořit. Tuto aktivitu jsem kvůli časovému skluzu a únavě však úplně zrušila. Dala jsem všem možnost jít se se svým místem rozloučit a něco si z něho odnést domů, čehož někdo využil a někdo ne.

6 Zpětná vazba účastníků

Po workshopu jsem účastníkům mailem rozeslala dotazníky, ve kterých jsem se ptala na následující otázky:

1. Jméno
2. Věk
3. Profese
4. Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní,

- rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)
5. Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?
 6. Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)
 7. Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Nějaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?
 8. Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?
 9. Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?
 10. Přišli byste na podobnou akci znovu?

Většina otázek měla sloužit pro interpretaci nebo pro mou sebereflexi. Zde uvedu pouze odpovědi na osmou otázku, která se týká pozitiv a negativ tvorby s přírodními materiály a v přírodním prostředí. Tyto odpovědi mi přijdou nejvýznamnější v kontextu této práce. Celé vyplněné dotazníky pak uvádím v příloze.

Monika: „Čerstvý vzduch, být v pohybu, poznat okolí, skoro nulové náklady. Jediné negativum pro mě bylo bláto a tráva, která zašpiní, ale zase to pro mě byl prostor pro přijetí nedokonalostí. I kdybychom tvořili vevnitř barvami, taky bychom se mohli ušpinit. Můj problém bylo asi očekávání pouze ušpinění od barev a nedůvěra, že se venku zašpiním. I přesto, že jsi nám to dopředu napsala.“

Andrea: „Negativum: Ušpiním se, poškrábu se, popálím se. Pozitivum: Čerstvý vzduch, méně rušivých elementů. Vzpomínky na dětství, kdy jsme chodili do lesa a nosili si domů, co jsme našli.“

Lukáš: „V práci venku vidím jen samá pozitiva. V přírodě se člověk nejlépe a nejčistěji dokáže naladit sám na sebe v tichu a kráse. Za mě jednoznačně krok správným směrem v dnešní době, kdy jsme často obklopeni technikou a výtvarnými produkty moderního světa.“

Klára: „Že se můžu zranit, když se nechám unést a nedám si pozor. Pořád si musím nějak stanovovat hranice. To je teda negativní. A vlastně to teda neplatí jenom o venkovním prostředí. Ale nějak bych se chtěla venku víc uvolnit, lézt po stromě, válet se v bahně, házet kameny do vody. Materiály a prostředí venku ve mně vyvolávají

radost, je to uzemňující, voňavý, je to tak přirozený. Mám ohledně lesa hrozně příjemný pocit.“

Julie: „Bavilo mě, že jsme byli na čerstvém vzduchu, nic mě tam nevyrušovalo, dokázala jsem se do toho víc vžít a soustředit se. Líbí se mi, když mám prostor a rozhled.“

Jana: „Moc mě bavil ten přímý kontakt s přírodou, který teď moc nemám. dotýkat se různých materiálů, být v přírodě. Negativa žádná neshledávám, snad jen to, že další workshop bude až za tak dlouho.“

Barbora: „Krásný přístup, volná ruka. Bylo to úžasné. Práce venku pro mě byla přirozená a náramně jsem si užila všechny smysly, tvorbu a dílo každého bylo vyživující a krásné.“

7 Možnosti interpretace

Zkoumat land artové vyjádření z arteterapeutického hlediska a pokusit se ho interpretovat pro mě byla úplně nová disciplína, a proto jsem se neodvažovala pouštět do rozsáhlejších interpretací. Z toho důvodu uvádím spíše své postřehy a představy, kde bych viděla potenciál k interpretaci, a co by mohla naznačovat určitá symbolika.

7.1 Výběr místa

Velmi významné pro interpretaci mi přijde místo, které si účastníci vybrali k tvorbě. Výběr místa jsme probírali i během reflexe. Julie, Lukáš a Andrea si vybrali místo na mýtině, na kterou se museli dostat po strmém srázu. Julie zmiňuje, že i ve svém aktuálním životě se „rozhlíží a hledá nové obzory,“ tak na to jde správně. Klára, Jana a Barbora si vybraly místo mezi stromy. Jana téměř na cestě a Klára hluboko ve křoví. Obě trochu znám a myslím, že to dost odpovídá jejich povahám: Jana je bavič a extrovert. Klára spíše tajemná, někdy trochu drsná (jako křoví, kterým jsme se k ní museli proklestit), ale při bližším poznání člověk odhalí její jemnost a citlivost, ukáže emoce – barvy. Les je symbolem nevědomí a u Kláry mi zanoření se do co nejhustšího křoví, připadalo trochu jako zpráva: „Tak, když už jsem sem přišla ponořit se sama do

sebe, tak to udělám pořádně.“ Barbora také zůstala ve spodním patře, pravděpodobně však z praktických, zdravotních důvodů. Ačkoliv výrazným prvkem v okolí byla řeka, vybrala si ji jako součást své tvorby jen Monika. Odpovídalo by to jejímu současnému období – je teď ve fázi hledání nových možností. Možná čeká, co řeka přinese a co odplaví pryč? Hodně mě zajímalo, jak si se zadáním poradí novomanželé Jana a Lukáš. „Vidíme na sebe. Takhle je to akorát,“ okomentovali výběr svých míst. Mít každý svoje místo, ale být v dosahu mi vlastně přijde velmi zdravé.

7.2 Celkový dojem

Některá díla byla nenápadná, jiná zaujala na první pohled jako velkolepé instalace Kláry a Jany. Využily terén a nalezený přírodní materiál a dokázaly ho uplatnit pro celkový efekt. Mohu se domnívat, že to říká něco o jejich kreativě, odvaze, odhodlání a umění chopit se příležitosti. Práce Lukáše, Moniky a Julie se držely více při zemi a kopírovaly terén. Některé části artefaktů byly velmi nenápadné a bez upozornění autora by si jich nikdo nevšimnul. Dle Lhotové a Perouta (2018) malý rozměr artefaktu může navodit vztah blízkosti, ale může také prezentovat strach či stud zabírat moc velký prostor. Velký artefakt naopak může reprezentovat sílu, ale svou velikostí se může stát vzdáleným, neuchopitelným. Obecně se artefakty lišily tím, že některé jsou spíše soubory mnoha detailů, které by fungovaly i samy o sobě. Jiné jsou vystavěny jako celek. Objekty se hodně liší svou „zapuštěností“ v okolí. Určitě by se tu dalo mluvit o důležitosti toho být nebo nebýt viděn, vynikat mezi ostatními nebo zapadnout. K čemu je to dobré, k čemu ne. A také tu vyvstává téma proces versus výsledek. Na první pohled totiž nemusí být zřejmé, kolik práce bylo u koho zapotřebí k vystavění jeho díla. Některé výtvořby byly výrazně symetrické. Symetrické zobrazení může dle Lhotové a Perouta (2018) přinášet uspokojení, ale také je velmi statické. V případě Jany je staticčnost umocněna velkým množstvím kamenů, jež evokují „představu neměnnosti“ (Roeselová, 1996, s. 227).

7.3 Barevnost

Je nutné zohlednit, že účastníci mohli pracovat jen s barvami, které jim poskytlo okolí a nikoliv s celou škálou barev. Určitě se však dá říct, že někdo do svého díla barvy úmyslně zahrnul. U Kláry je patrný opravdu výrazný kontrast jasných teplých barev a temného okolí. Myslím, že červené prvky v kontrastu s mrtvými větvemi mohou interpretovat jako jakousi vnitřní životní sílu. Lukáš také zahrnul do tvorby barevné prvky, ale nejsou natolik výrazné a při celkovém pohledu se slévají. V kontextu reflektivních rozhovorů mohou spatřovat v kombinaci zelené a růžové odkaz na nezralost. Velmi střídmou barevnost měla díla Moniky a Jany. Zajímavě pracovala se žlutou barvou Julie, když žlutými listy ohraničila kopřivy. Mohla bych to vnímat, jako zprávu: „Podívejte, jak jsem si poradila!“

7.4 Proces tvorby, práce s náhodou

Velmi nosný k interpretaci mi přijde samotný proces tvorby s přírodním materiálem. S účastníky se velmi snadno hovořilo o tom, jak se jim pracovalo, jaké překážky jim materiál kladl a jak si s tím poradili. Při reflexi často zaznělo, že účastníci měli nějaký konkrétní záměr, ale přírodní materiál je navedl jinak. Například Andrea se snažila vytrhat kopřivy, ale nakonec to bylo tak náročné, že je tam nechala. Podobně na tom s kopřivami byla i Julie, která kopřivy nejen nechala, ale navíc ještě je využila jako prvek kompozice. Klára měla úplně jiný výtvarný záměr, ale větve, se kterými pracovala, se jí zdály tak šikovně postavené, že ji zlávalo je využít. Podobně jako v akvarelu i tady je možnost využít náhody ve svůj prospěch nebo proti ní bojovat. To, jak se kdo držel svého záměru, nebo se nechal unést tím, co přišlo, je interpretačně nosný a velmi důležitý prvek arteterapie.

7.5 Symbolika

Přírodní materiál a výtvořky z něj s sebou nesou bohatou symboliku. V land artu i ve výtvořech účastníků workshopu se často bjevoval tvar kruhu. Kruh můžu vnímat jako symbol celistvosti, jednoty, zároveň ale může značit ustrnutí, bloudění v kruhu.

Bylo by možné bavit se o tom, co si kdo s kruhem asociuje. Kruh bezpečí? Začarovaný kruh? U Julie, Barbory a Kláry byl kruh dotvořený jako mandala. Mandala je dle Kastové (2000) nejznámější ze symbolů, které se váží k Jungovu archetypu bytostného Já. K tomu by se hodil Kláry komentář z dotazníku: *„Pod rukama mi vzniklo něco, kde jsem se opravdu cítila schovaná, ale zároveň tak jakoby příjemně a ne se strachem před něčím. Spíš s radostí, že jsem v sobě a sama a se sebou, že se mám.“* Lukášův ozdobený pařez je umístěn mezi větvemi ve tvaru trojúhelníku. Dle Lhotové a Perouta (2018, s. 138) *„kompozice vycházející z trojúhelníku má zdůraznit duchovní význam událostí.“* To by sedělo k Lukášovu současnému období, kdy objevuje sám sebe. Tvar trojúhelníku můžeme vnímat i ve „stanech“ z větví Jany a Kláry.

Častým symbolem při tvoření venku je strom, který se dle Kastové (2020) také váže k archetypu bytostného Já. Strom připomíná svou stavbou člověka a tak je možné využít metafory kmenu jako trupu, kůry jako kůže, větví jako rukou. Dle Kastové (2000, s. 120): *„Strom musí vytrvat ve své vzpřímené pozici, čelit nepřízni a odolávat – stejně tak jako my. ... Strom je propojen se zemí, hlubinou, vodou, spojuje se však také s nebesy“.* Součástí stromu jsou také jeho poranění, která *„vytvářejí jeho individualitu“* (Kast, 2000, s. 121). Poraněné stromy a jejich větve využily ve své tvorbě Jana a Klára. Určitě je možné se tu bavit o tom, že zranění se dají přetvořit v něco nového. Všichni ostatní kromě Moniky zase zahrnuli do své tvorby pařezy. Pařez je zajímavý tím, že na něm můžeme pozorovat letokruhy, odhaluje celý život stromu. Je ale mrtvý, používá se rčení *„citlivý jako pařez.“* Barbora si vybrala velmi silný motiv obrůstajícího pařezu, což mi přijde jako skvělý symbol pro její odvalu a touhu něco dělat přes svůj handicap. Zdůraznila také kořeny stromu. Během reflexe Barbora uvedla, že by chtěla *„pracovat s lidma, aby se dostali k sobě, vytáhnout ven, co nejde vidět.“* Téma kořenů může v arteterapii sloužit také jako podnět pro řešení rodových otázek, záležitostí našich předků.

Zajímavý je určitě symbol hnízda, které asociuje téma mateřství. Jana svůj výtvar nejen hnízdem nazvala, ale i v ostatních při pohledu na něj téma mateřství zarezonovalo. Barbora začala mluvit o svém raném dětství, Klára připoměla králíky, kteří vystylají hnízda vlastními chlupy. Jana se mi později svěřila, že se s Lukášem

pokoušejí o dítě, což by vysvětlovalo její vyhýbavost poté, co Lukášova asociace na její dílo zněla „past.“

Symbol, který se několikrát objevil, byly také kopřivy. Tyto rostliny s sebou nesou velkou ambivalenci, na jednu stranu jsou pálivé, nebezpečné, na druhou stranu obsahují cenné látky a mají léčivé účinky. Dle Golasovské (2020) měly důležité místo v tradicích a rituálech. Byly spojovány s posmrtným životem, věřilo se, že odrážejí prokletí, nebo sloužily jako ochrana domácností před duchy. Jednotlivé rostliny s sebou nesou bohatou symboliku. Vodítkem pro interpretaci může být jejich vzhled, název (hned několik účastníků workshopu například použilo netýkavku), lidová slovesnost (k mnoha rostlinám se váže nějaké rčení či přísloví), jejich léčivé účinky nebo toxicita (nebo obojí v jednom). Určitě by bylo zajímavé k práci přistoupit se širšími znalostmi, které bych mohla uplatnit během reflexe a interpretace.

7.6 Pomíjivost

Všechna díla, která během workshopu vznikla, budou pomaleji či rychleji podléhat zkáze. Moniky místo definované hlavně položenou trávou se vrátí do své podoby asi nejrychleji. Zároveň si vybrala místo u řeky, která která může nést symboliku změny a pohybu. Možná autorčina instalace značí něco o její nestálosti a nerozhodnosti. Může za tím stát strach vytvořit něco trvalého, neměnného. (Něco za čím si musím stát, nést za to odpovědnost.) Jany instalace z velkých větví a kamenů naopak může na místě zůstat i roky. Je ale možné, že podobnou nerozhodnost či nestálost, která vedla Moniku k vytvoření velmi pomíjivého díla, si může Jana výrazně trvalým dílem kompenzovat. Možná se chce usadit a uhnízdit „na sílu?“

Rozhodně by bylo zajímavé vrátit se třeba po roce se všemi účastníky na místo workshopu a nechat je konfrontovat s jejich částečně nebo úplně zaniklými díly.

7.7 Hranice

Překvapivě zajímavým aspektem reflexe byla reakce účastníků na příchozí návštěvníky. Několikrát se tu opakoval tento motiv: „Vstup na moje místo, ale určeným

způsobem.“ Výrazně nesvá byla z toho, že návštěvníci přišli jiným vchodem, Andrea. Může to vypovídat o její potřebě mít věci pod kontrolou.

Ukázalo se, že zpracované téma a jeho reflexe se hodně dotýká tématu hranic. Když jsme si navštívili svá místa, téměř u každého výtvoru se téma hranic vynořilo. Umocněno to bylo také přítomností psů, kteří na místa vstupovali podle své vůle, což v každém vyvolalo různé pocity. Dalo se velmi dobře mluvit o tom, jaké je vpouštět někoho do svého prostoru. Jak moc nám to je, nebo není příjemné. Jak vnímáme, když někdo prostor naruší. Výtvor ostře orámovaný větvemi (jako např. u Julie, Andrey nebo Jany) mohu vnímat jako ekvivalent zarámování, které se objevuje v plošné tvorbě. Dle Lhotové (2018, s.139) orámování může značit něco, co je aktuálně „nepřijatelné, zavřené, problematické, nesnadné k řešení, vytěsněné.“ Těžko říci, nakolik lze tyto poznatky vztáhnout i k land artové tvorbě, ačkoliv Julie v dotazníků odpovídá, že dílo odráželo její „uzavřenost, práci s vnitřními zraněními a pocit samoty.“ V teoretické části zmiňovaný Ronan Berger popisuje zkušenosti s dětmi při stavbě „domovů“ v přírodě, kdy žák s agresivní a invazivní matkou obehnal svůj domov pevnou zdí, zatímco domov dítěte, které žilo v chaotické rodině, nemělo žádné hranice (Berger, 2008).

8 Diskuze

8.1 Odpovědi na výzkumné otázky

Může se arteterapie inspirovat tvůrčími principy land artu? V čem a jak?

Určitě ano. V teoretické části popisují jednotlivé tvůrčí principy land artu a jejich terapeutický potenciál. Všechny se dají nějakým způsobem zahrnout do arteterapeutické tvorby. Přírodní prostředí a materiál mohou zprostředkovat silný výtvarný zážitek. Poznatky z teoretické části a zkušenosti z workshopu, kde tvorba otevřela téma hranic, ukazují, že podobná tvorba může být zajímavá pro skupinovou arteterapii. Určitě by bylo zajímavé vytvořit se skupinou jedno společné dílo. Z tvůrčích principů land artu jsem zahrнула jen některé. Nevyužila jsem například práci s fotografií, ani jsem respondenty nekonfrontovala s pomíjivostí jejich díla. V dalším

rozvoji tohoto přístupu by bylo určitě možné posílit jistý rituální rozměr a pracovat s ním.

Jaké výhody a nevýhody mohou pro klienty vyplývat z práce inspirované land artem?

Ukázalo se, že velkou výhodou je samotné přírodní prostředí. Účastníci oceňují čerstvý vzduch, smyslové prožitky, soustředěnost, práci s přírodním materiálem. Velkou výhodou vidím v tom, že není nutná výtvarná poučenost. Podobně jako u tvorby koláží tak odpadávají zábrany spojené s výtvarnou krizí. Land artová tvorba evokuje hru a vytváří tak bezpečný prostor pro tvorbu, o artefaktech se klientům dobře hovořilo.

Jako nevýhody účastníci udávají možnost se zranit a ušpinit o přírodní materiál. Další nevýhodou je fyzická náročnost. Práce v terénu je specifická a určitě tak není vhodná pro každého klienta. Někteří klienti mohou z nekontrolovatelného přírodního prostředí mít obavy a je pro ně důležitá předvídatelnost a neměnnost prostředí ateliéru. Terapeuticky nosným prvkem land artové tvorby je pomíjivost díla, tento aspekt je ale zároveň nevýhodou, protože dílo nelze stoprocentně uchovat a později se k němu vracet.

Jaká specifika se vážou k vedení skupiny při tvorbě v přírodě?

Pro arteterapeutickou práci v terénu je více než v ateliéru důležité se připravit na nečekané situace. Přestože jsem si terén dopředu prozkoumala, nakonec jsme se museli kvůli lesním pracem přesunout jinam. I když jsem dala dopředu vědět, že půjdeme určitou vzdálenost pěšky, bylo pro jednu z účastnic kvůli zdravotnímu stavu obtížné jít s ostatními, a nabrali jsme tak časový skluz. Přípravě i vedení aktivity jsem musela věnovat určitě větší energii, než kdybychom pracovali uvnitř. Na druhou stranu je ve venkovním prostředí jakási lehkost. Náhoda (například v podobě nalezeného materiálu) může přinést nové pohledy na věc, změny počasí zase terapeuticky nosné situace.

Jaké jsou možnosti interpretace díla vycházejícího z tvůrčích principů land artu?

Možnosti interpretace jsem popsala v předešlé kapitole. Artefakt vycházející z land artu je jednoznačně interpretačně nosný, mimo samotný artefakt se dá

interpretovat i výběr místa nebo materiálu. Není na něj však možné uplatnit úplně stejnou metodiku jako u interpretace akvarelů či koláží v rámci projektivně-intervenčního pojetí arteterapie. Zejména proto, že některé výtvořky jsou ryze abstraktní. Úskalí interpretace spočívají podle mého názoru v tom, že podmínky vzniku land artového díla jsou mnohem proměnlivější než například v ateliéru, kde vznikají akvarelové obrázky, které se dají vzájemně porovnat a vyvodit z nich určitá pravidla interpretace. Domnívám se, že při interpretaci land artového díla závisí více na zkušenostech arteterapeuta a na průběhu reflektivního dialogu.

8.2 Další postřehy

Ukázalo se, že inspirovat se land artem může být v arteterapii opravdu velmi nosné, tvorba je bohatá na terapeuticky i interpretačně zajímavé momenty. Práce ve skupině přinesla výhodu společné reflexe, kdy si účastníci mezi sebou vyměnili velmi cenné postřehy. V přírodě se účastníci cítili příjemně a uvolněně, dostali se za krátký čas do někdy překvapivé hloubky.

Během tvorby bakalářské práce mě napadaly spojitosti mezi land artovou tvorbou a projektivně-intervenčním pojetím arteterapie. To pracuje především s akvarelem a koláží, zaměřuje se na zobrazování konkrétních věcí a tak by se mohlo zdát, že land art nelze s tímto pojetím propojit. V land artu se však dají zpracovávat témata, která jsou pro toto pojetí významná. Téma světla a stínu. Téma cesty a její kontinuity, možnosti překlenout řeky a propasti pomocí mostů. Zaměření na stromy a jejich části – kořeny, kmeny a větve, kůru, plody a zranění. Umístění sama sebe v krajině, vztah člověka a okolního světa. Tak jako je v arteterapii vhodné malovat různá počasí a roční období, v přírodě je můžeme zažít. V arteterapii se klade důraz na zachycení krajiny a podobně, jako máme v akvarelové tvorbě malovat její podoby, při land artové tvorbě můžeme krajinu zažívat a reflektovat na vlastní kůži. Při práci v přírodě je také potřeba počítat s náhodou a učit se ji zapracovat do svého díla. To je cílem i projektivně-intervenčního pojetí arteterapie. Jednou z technik tohoto směru je akční akvarel. Ten pracuje s procesem vrstvení barevných ploch a jejich vymývání dokud nevytvoří skvrny, které autorovi mohou připomínat konkrétní tvary. Takové

hledání asociací se nabízí i v krajině. Hledání tvarů v mracích, kamenech, kůře stromů nebo horizontu krajiny, jejich pojmenovávání a dotváření by mohlo být zajímavým prvkem land artové arteterapeutické tvorby.

8.3 Sebereflexe

Co se povedlo

V první řadě mě potěšilo, že se akce povedla. Všichni byli z aktivity nadšení a jak je, tak mě bavilo, kolik podnětů pro interpretaci se tam dá najít. Viděli význam v samotné tvorbě s přírodním materiálem. Slovy Jany: „Přesuneš tři klacky a je v tom všechno!“ Akce se ale určitě podařila i proto, že všichni účastníci jsou nějakým způsobem kreativní. Nebylo pro ně úplně mimo komfortní zónu něco vymyslet, tvořit a umět o své tvorbě mluvit.

Osvědčila se skupinová reflexe. Líbilo se mi, když si účastníci sami mezi sebou řeknou dost důležité a plodné věci a to se tady povedlo.

Bylo důležité, že jsem si některé věci (jako zadání úkolu) napsala přesnými slovy a měla jsem daný harmonogram. Díky tomu bylo moje povídání i zadání úkolu srozumitelné a ucelené. Kdybych si program připravila jen o něco míň, výsledek by byl asi dost rozpačitý.

Šťastné podle mě bylo načasování ukázek land artu. Obrázky jsem jim ukázala ještě v ateliéru, když jsme si o land artu obecně povídali. Nasáli tak, o co v land artu jde, ale myslím, že je to nemohlo v tvorbě ovlivnit až příliš, jako kdybych jim obrázky ukázala až těsně před tvorbou.

Co mě překvapilo

Překvapilo mě, jak moc sdílní a otevření účastníci byli. Měla jsem nachystané otázky a způsoby, jak je trochu otevřít, když nebudou vědět, jak o svých výtvorech mluvit. Ukázalo se ale, že jsem si měla připravit spíše způsoby, jak je zastavit, aby se nepouštěli moc hluboko. Úplně automaticky díla rovnou interpretovali. Například Lukáš na Moniku: „Mě tadyaráží ta docela výrazná hranice u vstupu na tvoje místo. Jsou hranice téma i v tvém životě?“ Barbora zas při pohledu na Jany hnízdo začala dost

otevřeně mluvit o svém raném dětství a o rodině a já moc nevěděla, jak to ukočírovat a ošetřit, aby se to Jany tak nedotýkalo.

I když jsem s fyzickou zátěží počítala, překvapilo mě, jak moc unavení jsme na konci byli. Kombinace pohybu v přírodě, tvorby artefaktu a mentální činnosti byla opravdu náročná. Pro příště bych stanovila jasný čas na svačinu, aby bylo jisté, že se všichni posilní a odpočinou si.

Co by bylo dobré pro příště zlepšit

Pro příště bych určitě měla počítat s větším časovým skluzem. Určitě bych se měla lépe držet struktury reflexe. Zpětně vnímám, že by bylo dobré každému cíleně k jeho dílu říct na závěr něco konstruktivního a hodně povzbuzujícího, nějaké shrnutí. Takové věci jsme samozřejmě já nebo ostatní říkali, ale občas neorganizovaně a konec reflexe tak někdy vyzníval trochu do ztracena.

Určitě bych měla zapracovat na určité direktivnosti. Mohla bych být víc rázná, pokud někdo už moc dlouho mluví, nebo říká něco, co by druhému mohlo být nepříjemné, stanovit přibližnou délku reflexe, apod. A taky se umět lépe vyjadřovat, mluvit konkrétně a jasně.

Místo pro tvorbu nebylo možná úplně ideální. Lepší by bylo asi něco opuštěného, tady byla blízko cyklostezka. Ale někomu se zase líbilo, že jsme v přírodě a přitom ne úplně odřízli od civilizace. Když jsem se na místě byla dopředu podívat, bylo to ve všední den kolem poledne, takže tam bylo liduprázdno a vůbec mi nedošlo, že přes víkend by to mohlo být jiné. Na druhou stranu to bylo v dochozí vzdálenosti z města a nemusely se řešit přesuny autem. Líbila se mi i symbolika jít z města ven, tam něco zažít a jít zase zpátky.

Příště bych měla určitě vylepšit technickou stránku výzkumu. Některá videa nemám nahraná od začátku a na některých je v určitých chvílích špatně slyšet zvuk. Také mi nedošlo, že si mám zkontrolovat dostatek místa v paměti, ten jsem sice našťěstí měla, ale pro příště je nutné zkontrolovat to dopředu.

Co jsem si uvědomila

Uvědomila jsem si, že propojení arteterapie a pohybu v přírodě je velmi silné a je to cesta, kterou bych se ráda ubírala. Také mi přijde plodné inspirovat se cyklem

roku, je v něm ukrytý řád a jistota, která spouště lidem v životě chybí. Specifika ročních období vybízí k akcím na pomezí umění, terapie a rituálu.

Uvědomila jsem si ještě jednu velmi důležitou věc. Když jsem sledovala svoje emoční reakce na projev účastníků, s některými se mi pracovalo lehce, a s některými, například s Barborou, se mi pracovat moc nechtělo. Moje bezprostřední pocity v některých momentech byly: „To je nepříjemné, bylo by snazší, kdyby tu nebyla.“ Pak mi došla zdánlivě samozřejmá věc. Že je podstatou pomáhajících profesí pracovat s někým, jehož chování nebo vyjadřování nás uvádějí do nekomfortu a že je nezbytné naučit se s tímto nekomfortem pracovat.

Závěr

Ukázalo se, že tvůrčí principy land artu je při arteterapeutické práci možné velmi dobře využít. Na umělecké scéně lze inspiraci hledat především v komornějších land artových dílech, která se pohybují na pomezí akce a rituálu. Velkou výhodou land artové tvorby je sejetí s přírodním prostředím, které je samo o sobě terapeutické. Práce s přírodním materiálem evokuje hru a není k ní třeba výtvarná poučenost, což umožňuje klientům odhodit zábrany a uvolnit se. V práci s přírodním materiálem se skrývá překvapivá hloubka. Slovy respondentky Jany: *„Stačí přeházet pár klacků a je tam všechno a je tam toho tolik!“* Jako negativum land artové tvorby se ukázala náročnější příprava a nedostatečná metodika pro interpretaci. Aktivita v terénu také není vhodná pro každého klienta. Tak jako může být přírodní prostředí uvolňující, může na druhé straně vyvolat pocit ohrožení.

Během psaní této práce mě teoretická východiska výzkumu i vlastní zkušenosti přesvědčily, že bych se podobným směrem ráda ubírala dál. Domnívám se, že příroda a děje, které se v ní pravidelně opakují, mohou být metaforou pro lidské příběhy a poskytnout člověku prostor, aby porozuměl sám sobě.

Zdroje

Knihy

Černoušek, M. (1986). *Psychologie životního prostředí: soubor inspirativních námětů z oblasti psychol. pro tvorbu a ochranu životního prostředí: pokus o předložení některých vzájemných vazeb mezi ekologií a psychologií*. Praha: Horizont.

Daniš, P. (2016). *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?: proč naše děti potřebují přírodu pro své zdraví a učení*. Praha: Ministerstvo životního prostředí.

Golasovská, M. (2020). *Bylinková terapie: léčivé elixíry pro zdraví i krásu*. Praha: Grada Publishing.

Châtelet, A. (2004). *Světové dějiny umění: malířství, sochařství, architektura, užité umění*. Praha: Ottovo nakladatelství v divizi Cesty.

Jung C. G. & Jaffé, A. (2015). *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*. Praha: Portál.

Kast, V. (2000). *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál.

Krajhanzl, J. (2014). *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí*. Brno: Lipka, MUNI press.

Kupka, J. (2006). *Zeleň v historii města*. Praha: Nakladatelství ČVUT.

Lailach, M. (2007). *Land art*. Köln: Taschen.

Lhotová M., & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál.

Pike, A. A. (2021). *Eco-art therapy In practice*. New York: Routledge.

Půtová, B. (2015). *Skalní umění: portugalská naleziště Foz Côa a Mazouco*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Roeselová, V. (1996). *Techniky ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah.

Roeselová, V. (1997). *Řady a projekty ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah.

Ruhrberg, K., Schneckenburger M., Fricke. Ch., Honnef K., & Walther, I. F. (ed.). (2011). *Umění 20. století: malířství, sochařství a objekty, nová média, fotografie*. Praha: Slovart.

Řepa, K., Pospíšil, A., Duchková, Z., & Filip, M. (2022). *Krajina jako námět a médium ve výtvarné výchově*. 2. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.

Schmelzová, R., Šubrtová, D., & Mikuláš R. (2014). *Současná umělecká díla v krajině*. Praha: Academia.

Stibral, K. (2008) *Estetické hodnoty v krajině*. In Foltýn, D. *Prameny paměti. Sedm kapitol o kulturně historickém dědictví pro potřeby výchovy a praxe*. Praha: Katedra dějin a pedagogiky PF UK.

Šicková-Fabricsi, J. (2008). *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Přeložil Jana KŘÍŽOVÁ. Praha: Portál.

Odborné články

Berger, R. (2008). Building a Home in Nature: an Innovative Framework for Practice. *Journal of Humanistic Psychology, 48*(2), 264-279.
<https://doi.org/10.1177/0022167807306990>

Berger, R., & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies, 25*(2), 80–94.
<https://doi.org/10.1521/jsyt.2006.25.2.80>

Dikann, A. (2020). Land art therapy, a return to the essence of the creative process. *Soins. Psychiatrie, 41*(327), 27-30
[https://doi.org/10.1016/s0241-6972\(20\)30040-2](https://doi.org/10.1016/s0241-6972(20)30040-2)

Norton, M. I., & Gino, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(1), 266–272.
<https://doi.org/10.1037/a0031772>

Vašínová, I. (2008). Proměnlivost podzimu. *Metodický portál: Články* [online].
<https://clanky.rvp.cz/clanek/2816/PROMENLIVOST-PODZIMU.html>

Vítečková, M. (2009). Fototerapie a terapeutická fotografie při práci s klientem. *Arteterapie: Časopis České arteterapeutické asociace se zaměřením na arteterapii, artefiletiku, muzikoterapii a dramaterapii, 20-21*.
http://viteckova-poradenstvi.cz/wp-content/uploads/2016/02/Viteckova-Michaela_-Fototerapie-a-terapeuticka-fotografie-pri-praci-s-klientem_2009.pdf

Internetové zdroje

4 pilíře ekoarteterapie. (n.d.). Eko Art Therapy Institut
<https://www.ekoarttherapy.cz/eko-arts-terapie/>

Fullerová, V. R. (n.d.). Vizuální smog.
<http://vizualnismog.info>.

Havlík, V. (n.d.). Pokus o spánek. Artlist – Centrum pro současné umění Praha.
<https://www.artlist.cz/dila/pokus-o-spanek-7409>

Hřib, M. (2021). Jedna a jedna a tři židle | ARTIKL. ARTIKL | Tištěný nemainstreamový kulturní měsíčník, na papíře od ledna 2014. <http://artikl.org/vizualni/jedna-a-jedna-a-tri-zidle>

Kamarýt, J. (2020). Hra. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hra>

Keller, J., Nakonečný, M., Papoušek, D., & Winkler, J. (2020). *Rituál*. In Z. Nešpor (Ed.), *Sociologická encyklopedie*. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Rituál>

Knížák, M. (n.d.-a). Kamenný obřad 1971. Milan Knížák. <https://www.milanknizak.com//238-kamenny-obrad-1971/>

Knížák, M. (n.d.-b). Okamžité chrámy 1971. Milan Knížák. <https://www.milanknizak.com/192-akce/223-obrady/242-okamzite-chramy-1971>

Udržitelná města a obce. (n.d.) Informační centrum OSN v Praze. <https://osn.cz/osn/hlavni-temata/cile-udrzitelneho-rozvoje-sdgs/udrzitelna-mesta-a-obce/>

Terapie v lese. (2021). Terapie v lese. <https://www.terapievlese.cz/>

Kvalifikační práce

Hodáková, K. (2010). *Rituál v psychoterapii z pohledu terapeutů*. Nepublikovaná diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita.

Kokešová Kleinová, G. (2008). *Terapie hrou*. Nepublikovaná rigorózní práce. Praha: Univerzita Karlova.

Řehulková, P. (2017) *Psychoterapie v přírodě*. Nepublikovaná diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Obrázky

Všechny obrázky jsou fotografie autorky

Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazníky

Příloha 2 - Fotografie

Příloha 1 – Dotazníky

Dotazníky jsou uvedeny v tomto pořadí:
Monika, Andrea, Julie, Lukáš, Klára, Jana, Barbora.

Monika

1. **Jméno** Monika
2. **Věk** 31
3. **Profese** V procesu hledání
4. **Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,...prostě jak se poslední dobou máte)**

Přibližně 14 let jsem se potýkala se zdravotními problémy mj. atopický ekzém, oslabená imunita, časté respirační choroby, deprese, úzkosti. Problémy začaly už na střední škole, kdy jsem se přestala kvůli učení věnovat svým koníčkům. Rodina mě vždy podporovala v mých tvořivých činnostech, dokonce mě přemlouvali jít na uměleckou školu, ale já se bála, že se neuživím. Rozhodnutí nechali na mě a byli spokojeni. Zvolila zdánlivě jednoduchou cestu. Studovala jsem obchodní akademii, tedy velice prakticky zaměřený obor, přitom jsem vždycky byla spíš tvořivý typ. Kde se naučím základy ekonomie, práce s pc, jazyky, účetnictví, práci v týmu, základy podnikání a pravděpodobně skončím pracovat v kanceláři se stálým a jistým příjmem. Postupem času jsem se na střední přestala věnovat svým tvořivým koníčkům (kresba, malba, design, dekorace, šperky, háčkování a šití). Začaly se mi objevovat první větší ložiska ekzému, často jsem byla nemocná, vyčerpaná a věnovala se jen učení, abych nebyla ve skluzu a myslela na blížící se zkoušku dospělosti-maturitu a následnou práci. Rodinná rozhádaná atmosféra mých rodičů, kteří mluvili o rozvodu, mi také nepřidávala na pohodě. Jejich rozvod jsem chtěla a doufala, že po něm bude vše šťastnější, což se nestalo. Rok před maturitou jsem byla opět postavena před volbu. Jít pracovat, nebo dále studovat. Učitelé i rodina mě podporovali a směřovali k dalšímu studiu, které mi podle jejich názoru nemělo dělat větší problémy. Rozhodla jsem se tedy pro vysokou školu, která se soustředila hodně na praxi a přípravu na následnou práci v oboru marketing a management. Během střední školy o volnu na vysoké jsem chodila na brigády, abych si přivydělala a na samotné tvoření jsem si moc času nenašla. Špatně jsem se učila, nešly mi zkoušky a hodně jsem prokrastinovala. Po maturitě jsem začala chodit se svým přítelem, se kterým jsem teď 11.rokem. On mě také v tvořivosti podporoval, ale zároveň jsem cítila tlak na vydělávání peněz. Vždy jsem měla oddělenou práci a tvoření. Moje brigády byly vždy praktické činnosti, které mě ale naučily jednu věc – komunikaci. Přestala jsem se postupem času bát vystupovat a rozvíjela sebevědomí. Můj obor byl 3.letý a bylo jasné, že ho nedokončím během tohoto limitu. Ve 3.ročníku jsem nastoupila jako nákupčí v průmyslové firmě, což se zdálo jako fajn přivýdělek, Nechtěla jsem tam zůstat déle než rok, než dokončím školu a najdu si něco lépe placeného a to v oboru. Zkoušela jsem tedy různé pohovory a přes známé poptávky po práci v marketingu, ale bohužel s dalším odmítnutím a pocitem nedůvěry v sebe, kdy mi bylo dáno najevo, že nemám dostatečnou praxi a vlastně po všech těch letech studia nic neumím, se mi stále zhoršoval zdravotní a psychický stav.

V partnerství se stále častěji objevovalo nepochopení a špatná komunikace. Převratem na mé cestě k uzdravení byl r.2015, kdy jsem začala cvičit jógu a vracet se k tvořivým začátkům se mi začaly na instagramu, v knihách i v mém okolí ukazovat alternativní přístupy k životu a zdraví. V roce 2018, který považuju za nejvíce přelomový, jsem se účastnila jógového semináře a opět nabyla sebevědomí, že vše půjde. Lékaři mi pomohli s ekzémem nejvíce tím, že jsem odjela na 3 týdny do lázní, kde jsem přemýšlela, relaxovala a dokonce intenzivně háčkovala, šila, malovala apod. Tady jsem se rozhodla skončit v práci, ale stále jsem nevěděla jak uchopit svůj další život, jestli jít do riskantního podnikání a byla na pokraji psychického zhroucení. Začala jsem tedy chodit na psychoterapie, které mi změnily život. Měnily moje zakořeněné vzorce a já se cítila lépe a dodávala jsem si odvalu k výpovědi. Ta přišla až v roce 2020, po tom, co jsem souhlasila s braním antidepresiv, kterým jsem se dosud bránila. Moje propady v nadšení a depresi se prohlubovaly a trvalo déle, než jsem se cítila lépe. Pandemická situace mě nutila přemýšlet a dodala odvalu k akci. Cítila jsem, jak se vše kolem mě mění a že musím i já. Poprvé po dlouhé době jsem se cítila klidná šťastná a skončila v práci. Nechtěla jsem mít po předchozích zkušenostech šéfa a velký kolektiv dělnických kolegů a od té doby mám pouze brigády. Na terapie chodím pravidelně, do lázní jezdím ob rok, snažím se organizovat si menší dovolenou po 2 měsících a účastním se tvořivých a seberozvojových kurzů, seminářů a workshopů. Čtu si inspirativní příběhy, knihy a dívám se na videa a filmy s touto tematikou. Ke koníčkům, pohybu, pobytu v přírodě a ke správné stravě přistupuji jako k něčemu nedílnému a zábavnému, čemu věnuji ráda svůj čas. Stále mám prostor pro zlepšení v partnerském vztahu a k práci.

Shrnula bych to tak, že momentálně se mám turbulentně, žiju více a naplněněji než dřív a i přes těžké chvíle mě to baví.

5. Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?

Mým záměrem bylo poznat další terapeutickou metodu, prozkoumat další hloubku sebe sama, potkat další lidi a jejich životní příběhy. Chtěla jsem zase trochu překročit hranici komfortu a strávit část dne v přírodě a tvořením.

6. Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)

Líbil se mi zvolený čas začátku, roční období, sobota a ještě v předúplňkové fázi měsíce, ateliér (včetně svačinky a kávy) pro úvodní a konečné setkání, sdílení v kruhu, strávený čas venku, příjemná společnost a vlastně nejvíc se mi líbil nápad Aničky tuto akci uskutečnit, její vedení, struktura, zpracování a komunikace s instrukcemi před. Vzhledem k pár neplánovaným změnám (časový skluz, další účastník, psi, změna místa pro landart, můj dřívější odchod) jsem byla moc vděčná za milý, z mého pohledu nekonfliktní přístup a rychlé přizpůsobení. Ocenila jsem rozsáhlou formu získání zpětné vazby. I když jsem měla domněnku, že budeme tvořit obraz, byl pro mě nejlepší ten moment, kdy jsem se dozvěděla, že se vše bude odehrávat v přírodě a vlastně nebylo potřeba nic nakoupit :D použili jsme jen to, co jsme našli. Skvělá byla i nutnost si vše zapsat, to za mě několik věcí urychlilo. Bylo fajn vědět, že si vlastně s sebou nemusím

brát peníze. Dalším velice milým momentem byla připravenost a vybavenost Aničky na případ, že bychom našli odpadky a lékárnička <3

7. Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Nějaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?

Ve stejné míře, jako se mi líbil čas začátku, se mi nelíbil. Začala bych klidně dřív, abychom nebyli limitováni stmíváním, ráda bych s účastníky zašla na oběd, nebo posvačila na místě. Prostě bych brala klidně celodenní/víkendovou akci. Zezačátku jsem byla moc nadšená z pejsků, potom už tolik ne, příliš mě rozptylovalo jejich štěkání, vyžadování pozornosti na aport, nervozita, že někam utečou, poperou se s dalšími psy...

I když mám místo podél Blanice ráda, klidně bych brala více opuštěnou oblast, ne tolik turistickou, to že jsme potkávali cyklisty, procházkáře a pejskaře mě také rozptylovalo. Na druhou stranu mě pobavila představa okolojdoucích o tom, co asi sakra děláme :D A další den, pokud někdo objevil naše výtvary, by mě zajímalo, jestli si nepomyslel, že se tam odehrály krvavé rituály a oběti :D

Stoprocentně bych se účastnila další podobné události.

Vlastně byla škoda, že byla akce zdarma, rozhodně bych tě ráda ocenila a podpořila, Aničko, i finančně.

8. Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?

Čerstvý vzduch, být v pohybu, poznat okolí, skoro nulové náklady. Jediné negativum pro mě bylo bláto a tráva, která zašpiní, ale zase to pro mě byl prostor pro přijetí nedokonalostí. I kdybychom tvořili vevnitř barvami, taky bychom se mohli ušpinit. Můj problém bylo asi očekávání pouze ušpinění od barev a nedůvěra, že se venku zašpiním :D I přesto, že jsi nám to dopředu napsala.

9. Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?

Rozhodně, nejsilnější byl projev hranic, potřeba vlastního prostoru, vlastní „místečko“, kde je klid, mám to tam hezké, vymazlené, promyšlené tak, že se to dotýká hranice perfekcionismu. Nečekaně to u mě otevřelo téma mateřství, když někdo moje místečko označil za maminkovské. Překvapením byl pro mě i respekt a nesouzení ostatních.

10. Přišli byste na podobnou akci znovu?

ANO!

Na závěr, ti chci Aničko ještě jednou poděkovat, že si mě tvůj nápad zavolal, že jsem tě poznala víc osobně a že jsi nám tak něžně dala mnoho zážitků a podnětů k prozkoumání vlastních hlubin.

Andrea

1. **Jméno** Andrea
2. **Věk** 38
3. **Profese** bankovní analytik
4. **Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)**

Žiji s partnerem a 3ročním synem, celkem ve stresu stíhat dítě, domácnost i práci na plný úvazek

5. **Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?**

Ne, pouze ze zvědavosti

6. **Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)**

Že jsem mohla být v přírodě jen sama se sebou

7. **Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Někaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?**

Měsíční údolí je celkem vytížené místo, doléhají sem zvuky ze silnice, těžby dřeva

8. **Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?**

Negativum – ušpiním se, poškrábu se, popálím se

Positivum – čerstvý vzduch, méně rušivých elementů, vzpomínky na dětství, kdy jsme chodili do lesa a nosili si domů, co jsme našli

9. **Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odráží vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?**

Ano, zadání na své místo jsem pojala v souladu s mou osobností – relativně uklizeno, prostorově promyšleno, nepřezdobené, využití všeho, co mi přišlo pod ruku a líbilo se mi, pohodlné sezení a místo pro návštěvy, abych tam nemusel být sama

10. **Přišli byste na podobnou akci znovu?**

Ano, určitě

Julie

1. **Jméno** Julie
2. **Věk** 36
3. **Profese** UI designerka
4. **Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)**

Krásně se mám, hlavně ráno na otužku :) Ve vztazích furt tápu, ve výchově též, zdravotně super, pracovní už mě pěkně vysíraj :) nic nestíhám. Hledám změnu

5. **Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem,**

problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?

Se záměrem úplně ne, ale vím, že jsem mluvila o tom, že hledám směr a nové impulsy.

6. **Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)**

Celý mě to fakt bavilo. Ocenila jsem pocit bezpečí a přijetí. Líbilo se mi, že sis to vedla tak jemně, nenásilně. Bylo fascinující pozorovat všechny procesy, co se mi odehrávaly v hlavě a taky mě bavilo, jak všechny výtvořily dávaly smysl a byly celkem jasně vypovídající.

7. **Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Někjaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?**

Že jste na mě zapomněli :)))

Asi by mi víc vyhovovalo začít ráno/dopoledne.

8. **Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?**

Bavilo mě, že jsme byli na čerstvém vzduchu, nic mě tam nevyrušovalo, dokázala jsem se do toho víc vžít a soustředit se. Líbí se mi, když mám prostor a rozhled.

9. **Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?**

No joooo :))

Myslím, že to odráželo moji uzavřenost, práci s vnitřními zraněními a pocit samoty.

10. **Přišli byste na podobnou akci znovu?**

Jednoznačně ANO!!!

Lukáš

1. **Jméno** Lukáš
2. **Věk** 26
3. **Profese** Seřizovač
4. **Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)**

Mám se krásně, momentálně jsem čerstvě ženatý a procházím krásným životním obdobím, které je plné příjemných změn a objevování sám sebe, svého potenciálu a své síly.

5. **Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?**

Nevstupoval, šel jsem tam čistě s pocitem vlastního poznání a obohacení, ale nebyl u mě v tu chvíli žádný jasně daný záměr. Chtěl jsem zažít opět krásnou chvíli spojení sám se sebou a toto byla skvělá příležitost.

6. **Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)**

Nejvíce se mi líbil skvělý a profesionální přístup Aničky, jakožto mentora celé akce, pak určitě i samotná chvíle bytí sám se sebou při tvorbě a ponoření se do ticha a spojení s pravdou vlastního já.

7. **Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Někaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?**

V tuto chvíli nevidím žádné nedostatky ani nic co by se mi na akci nelíbilo. Prostor pro zlepšení určitě přijde, ale v tuto chvíli tam žádný necítím a myslím, že Anička dělá svou práci, tak nejlépe jak to jen jde a pokud se bude muset zlepšovat a posouvat, tak se časem ukáže jak a kde, ale teď je to za mě krásná čistá a jemná práce v naprosté lehkosti.

8. **Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?**

V práci venku vidím jen samá pozitiva. V přírodě se člověk nejlépe a nejčistěji dokáže naladit sám na sebe v tichu a kráse. Za mě jednoznačně krok správným směrem v dnešní době, kdy jsme často obklopeni technikou a výtvarky moderního světa.

9. **Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?**

Určitě, má aktuální situace se jistě promítla do mé tvorby a poukázala na zajímavé a pro mě krásné vlastní hodnoty například, jak přistupovat ke své energii a celkově velice

pozitivně přispěla k vlastní sebehodnotě a vnímání vlastní síly. Zajímavé bylo určitě i pozorovat a sdílet výtvořiny jiných členů akce a sledovat jejich a své vlastní pocity a reakce, za mě to vnímám jako jednu z nejpřísnějších věcí. Dále jedna z věcí nejvíce přínosných bylo další z mnoha momentů zvědomění vlastního ega a přijetí určitých věcí z něj plynoucích, za což jsem moc vděčný.

10. Přišli byste na podobnou akci znovu?

Určitě bych rád tuto akci navštívil znovu, byla krásným a mírumilovným přínosem do mého života.

Klára

- 1. Jméno Klára**
- 2. Věk 29**
- 3. Profese** recepční v hotelu, lektorka jógy
- 4. Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)**

Jsem unevaná, snažím se zvyknout si na novou práci a nový životní rytmus. Střídavě mám pocit, že je toho moc, že chci pryč, někam do klidu, a pak zase, že jsem konečně na správném místě, všechno je jak má bejt a vo co jako de, vo nic :)

- 5. Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?**

Přihlásila jsem se na poslední chvíli, ale věděla jsem jistojistě, že tam musím přijít. Že potřebuju někam mimo svojí obyčejnou realitu a že chci tvořit. Cokoliv, jakkoliv. A hlavně velkou roli sehrálo, že jsem chtěla ven.

Můj záměr pak byl najít se v čase. Zastavit se, prodýchat podzim, zvědomit si, kde jsem a kdy jsem.

- 6. Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)**

Nejvíce se mi líbila ta velikost projektu. Tvořit něco, co mě obklopuje, něco, do čeho se vejdu, vlezu, co mě pohltí. Byla v tom taková svoboda, žádný tlak.

Organizace byla skvělá, jemné vedení, citlivé komentáře, otázky. Cítila jsem se moc příjemně. Celkově mám z celého setkání hrozně příjemný pocit. Když si na to vzpomenu, pořád cítím ten klid a volnost. Jsem moc vděčná za tuhle vzpomínku a upřímně mě dost překvapuje, že je pořád tak silná.

- 7. Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Některá konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?**

Necítila jsem se dobře, když jsem ucítila náznak toho, že mě ostatní hodnotí. Soudí. Nebylo to nijak negativní, to vůbec, všichni byli moc milí. Ale jenom ta pozornost samotná na mě byla moc. Radši bych si povídala jenom s "terapeutkou"..

8. Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?

Že se můžu zranit, když se nechám unést a nedám si pozor. Pořád si musím nějak stanovovat hranice.. To je teda negativní. A vlastně to teda neplatí jenom o venkovním prostředí.. Ale nějak bych se chtěla venku víc uvolnit, ležt po stromě, válet se v bahně, házet kameny do vody..

Materiály a prostředí venku ve mně vyvolávají radost, je to uzemňující, voňavý, je to tak přirozený. Mám ohledně lesa konkrétně hrozně příjemný pocity.

9. Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?

Pane bože hrozně moc! Měla jsem pocit, že se chci schovat, že chci bejt sama.. a nějak přirozeně, intuitivně nebo jak to říct, jsem si vybrala přesně takový místo, tmavý a stranou.. a pod rukama mi vzniklo něco, kde jsem se opravdu cítila schovaná, ale zároveň tak jakoby příjemně a ne se strachem před něčím. Spíš s radostí, že jsem v sobě a sama a se sebou, že se mám.

10. Přišli byste na podobnou akci znovu?

ANO ANO ANO HNED!

Jana

1. **Jméno** Jana
2. **Věk** 34
3. **Profese** Fotografka
4. **Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)**

mám se skvěle, pracovní trochu hekticky a mám pocit, že nic nestíhám

5. Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?

s ničím konkrétním jsem nepřicházela, chtěla jsem si užít čas venku s přáteli, s manželem nějakou hezkou, hlubší formou

6. Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)

líbil se mi moc ten celkový nápad, kdy člověk mohl reálně něco "vybudovat"

7. Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Nějaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?

že se zapomělo na jednu účastnici mi ani tolik nevadilo :D, trochu mě limitovalo, že jsem neměla pomůcky a nástroje, díky kterým by můj výtvar mohl být snadnější, ale zároveň to byla pěkná výzva - poradit si

8. Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?

moc mě bavil ten přímý kontakt s přírodou, který teď moc nemám dotýkat se různých materiálů, být v přírodě
negativa žádná neshledávám, snad jen to, že další workshop bude až za tak dlouho

9. Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?

určitě odrážela od první chvíle, kdy jsem si vybrala místo. Hned mi procházely hlavou různé pocity, emoce, s kterými jsem pracovala a které určitě paralelně souvisí s mojí aktuální životní situací např. místo, kde budu tvořit mě hned zaujalo a zároveň jsem po nějaké chvíli přemýšlela, jestli je toto místo to "nejlepší" začala jsem pochybovat, chtěla jsem něco lepšího zároveň jsem se nechtěla vzdálit, aby mi místo nikdo "neukradl". Paralelně k mému životu se mi tohle děje ve spoustě situacích. Bylo moc zajímavé s tím pracovat uvnitř sebe

10. Přišli byste na podobnou akci znovu?

určitě a popravdě nevím jestli to vydržím 2 roky

Barbora

- 1. Jméno** Barbora
- 2. Věk** 34 let
- 3. Profese** –
- 4. Současná životní situace (osobní, vztahová, zdravotní, pracovní, rodinná,... prostě jak se poslední dobou máte)**

Jsem teď a tady, s nikým aktuálně nejsem ve vztahu, pobírám invalidní důchod a nechodím do práce, rodina mi je oporou. Mám se tak, že se učím zvládnout každý den s úsměvem.

5. Vstupovali jste na workshop s nějakým konkrétním záměrem, problémem, tématem? Pokud ano, s jakým?

Záměr nepamatuji se.

6. Co se vám na workshopu nejvíc líbilo? (Například konkrétní aktivita nebo moment, konkrétní věci týkající se organizace.)

Vše se mi líbilo, jen mě mrzí, že dotazník nebyl na místě

7. Co se vám naopak nelíbilo? (Například v organizaci, komunikaci, vedení, v harmonogramu, prostředí. Nějaká konkrétní aktivita nebo moment, který vám nesedl.) V čem vidíte potenciál na zlepšení?

—

8. Jaká pozitiva (případně negativa) spatřujete v tvorbě s přírodními materiály a ve venkovním prostředí?

Krásný přístup, volná ruka. Bylo to úžasné. Práce venku pro mě byla přirozená a náramně jsem si užila všechny smysly, tvorbu a dílo každého, bylo vyživující a krásné.

9. Přišlo vám, že vaše tvorba nějak odrážela vaši osobnost nebo vaši aktuální situaci? Pokud ano, v čem konkrétně?

Ano má tvorba odrážela mě samotnou, uvědomila jsem si to až při popisu svého díla. Zvolila jsem pařez, který si našel znovu cestu života a v tom jsem spatřila sebe, že i když už nemám sílu a onemocnění mě táhne ke dnu stejně se nevzdávám a hledám cesty jak žít.

10. Přišli byste na podobnou akci znovu?

Určitě bych přišla znovu na takovou událost s tak příjemným přístupem a vedením.
Děkuji

Příloha 2 – fotografie

Fotografie jsou uvedeny v tomto pořadí:

Monika, Andrea, Julie, Lukáš, Klára, Jana, Barbora.

Zdroj všech fotografií: vlastní fotografie

Monika





Andrea



Julie



Lukáš



Klára





Jana





Barbora

