

**KATEDRA SOCIOLOGIE A ANDRAGOGIKY
FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**Umění jako prostředek
andragogické intervence**

Magisterská diplomová práce

Bc. Markéta Čučková

Vedoucí práce: PhDr. et Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Mé poděkování patří zejména PhDr. et Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D. za příjemnou spolupráci a mnoho podnětů k psaní i osobnímu vývoji. Velké díky chci vyjádřit prof. PhDr. Dušanu Šimkovi za podporu a přátelství. Děkuji svému příteli a rodině. Byli pro mě velkým zdrojem opory a poznání a mám je ze srdce ráda. Děkuji svým vnuknutím a inspiracím a Tomu, co mě přesahuje a celou dobu doprovází.

OBSAH:

ÚVOD	4
1. Andragogika – terapeutické pojetí	6
1.1 Zdroje.....	6
1.2 Doprovod na cestě životem.....	8
1.2.1 Animace.....	9
1.3 Andragogická intervence	10
1.3.1 Skupinová práce a terapie	12
1.3.2 Prostředky andragogické intervence.....	14
2. Na pomezí andragogiky a psychologie	15
3. Umění	17
3.1 Umění jako služba	18
3.2 Pedagogika vs. andragogika v estetické výchově.....	19
3.3 Estetická výchova	20
3.3.1 Funkce umění	21
3.3.2 Zkušenostní učení.....	25
3.3.3 Rysy umění – ruka natažená k andragogice.....	27
3.4 Vztah mezi uměním a arteterapií	28
4. Terapie uměním	29
4.1 Dramaterapie	31
4.2 Muzikoterapie.....	31
4.3 Tanečně-pohybová terapie	32
4.4 Poetoterapie.....	32
5. Arteterapie	33
5.1 Vymezení arteterapie.....	34
5.1.1 Artefiletika	35
5.1.2 Formy arteterapie.....	37
5.2 Dospělý jedinec v arteterapii	38
6. Výzkumná část: umění v andragogické praxi	40
6.1 Metodika výzkumu	41
6.1.1 Výzkumný vzorek a technika.....	42
6.1.2 Metoda sběru a záznamu dat.....	43
6.1.3 Metoda zpracování a vyhodnocování dat.....	44
6.2 Diskuze: co nám tedy arteterapie dala?.....	44
6.2.1 Sebepoznání a osobní život.....	45
6.2.2 Pracovní uplatnění	48
6.2.3 Principy arteterapie a artefiletiky	50
6.2.4 Jeden za všechny a všichni za jednoho	53
6.3 Exkurz do zájmového vzdělávání dospělých.....	56
6.4 Shrnutí a závěrečná reflexe	58
ZÁVĚR	60
Seznam literatury	62
Příloha: Záznam ze zúčastněného pozorování.....	65

ÚVOD

„Umění je jako oáza, které jsme dosáhli na své mnohdy svízelné životní pouti. Smíme si na chvíli odpočinout, napít se z čirého pramene svého pravého já a zakusit dech transcendentna, abychom pak posílnění a osvěžení pokračovali ve své cestě dál.“¹

Gerd Ziegler

Na začátku svého putování za *Uměním jako prostředkem andragogické intervence* mohu říci, že umění je oblastí lidské činnosti, kterou byli lidé fascinováni a které se věnovali od počátků své existence. Umění vždy plnilo mnohé funkce v závislosti na konkrétních geografických, sociokulturních i jiných podmínkách. Pro někoho je oázou klidu, dotekem transcendentna, koníčkem či sběratelskou záležitostí, jiný se o umění zdánlivě nezajímá. Umění ve všech svých podobách nás totiž obklopuje na každém kroku – v podobě vysoce hodnocených uměleckých děl celé lidské epochy, ale i jako píseň hrající v rádiu, malůvka, kterou nám u snídani představilo naše dítě, reklamní kampaň v novinách, náš (ne)oblíbený televizní seriál... Co nám umění dává, a to především během tzv. andragogické interakce, tím se budu zabývat v této práci.

Andragogika se rozvíjí na širokém poli působnosti. Zahrnuje vzdělávání dospělých, ale také péči o dospělého člověka v průběhu jeho životní dráhy v kontextu intimního, rodinného i pracovního života. Andragogiku tak můžeme vnímat jako pomocníka, doprovázejícího člověka v různých situacích jeho života. Využívá k tomu rozličných nástrojů a prostředků, např. právě umění. V souvislosti s tím si můžeme klást otázky. Proč používat v andragogice umění? Jak? Co to přináší, k čemu to je? Na tyto otázky se v práci pokusím odpovědět.

V práci vycházím z psychologizujícího, terapeutického pojetí andragogiky, které čerpá z děl Vladimíra Jochmanna, Heinricha Hanselmana či Petera Jarvise. Učení pojmám jako širokospektrální, celoživotní proces záměrného vzdělávání, i jako způsob seberozvoje a sebepoznání, které má terapeutické účinky. V tomto procesu může sehrát významnou roli právě umění – v podobě podpůrného prostředku obsahu učení se, nebo jako základní náplň andragogického působení. Cílem této práce je prokázat andragogické intervenční účinky umění, proto je teoretická část doplněna kvalitativním šetřením ve studijní skupině Arteterapie I. Účastníci se měli zamyslet nad tím, co jim rok a půl trvajícím studium arteterapie dalo či vzalo.

¹ ZIEGLER, G. Tarot. *Zrcadlo našeho určení*. 1. vyd. Praha: Synergie, 1999, s. 72-73.

Úvodní citát dává pocítit směřování této práce: umění pojmám jako místo oddechu, které umožňuje zakusit cosi z podstaty našeho bytí, ale také dotek čehosi vyššího, a následně přináší zdroj pro náš život. V práci budu rozvíjet zejména terapeutické působení umění. Původním záměrem bylo věnovat se umění ve dvou hlavních „větvích“: umění jako zájmová aktivita (zájmové výtvarné kurzy) a umění jako formě terapie (arteterapie v širším slova smyslu). Na každou oblast mělo navazovat výzkumné šetření (kurz Kresba a studium Arteterapie). Účastníci zájmového vzdělávání se bohužel odmítli výzkumu zúčastnit, proto výzkumná zjištění pochází jen ze studijní skupiny Arteterapie. „Málo“ je však někdy více. I tak výzkum přináší mnohé.

Jakým způsobem je práce uspořádána? V první kapitole se věnuji terapeutickému pojetí andragogiky. Zabývám se jeho zdroji a tím, čím dospělému jedinci přispívá. Zaměřuji se na to, co je andragogická intervence a jaké jsou její prostředky. Věnuji se tzv. skupinové práci či terapii. V následující kapitole čerpám z propojení andragogiky a psychologie. Hranice těchto autonomních oborů je dána, avšak vzájemné obohacování je prospěšné a inspirativní právě na poli spolupráce s uměním. Ve třetí kapitole se zaměřuji na oblast umění. Konkrétně pojednávám o pozici a funkcích umění v andragogice ve srovnání s pohledem pedagogiky, zabývám se uměleckým procesem jako takovým; vnímám jej jako typ zkušenostního učení. Hledám rysy umění, které jsou andragogice ku pomoci a poprvé se zde významněji věnuji tématu arteterapie jako specifického oboru terapie za pomoci výtvarných prostředků a postupů. Další kapitola nastiňuje možnosti terapií uměním. Navazuje kapitola pátá, v níž se zabývám arteterapií v užším slova smyslu, jejím vymezením, formami, a zejména přínosem pro práci s dospělými jedinci. Výzkumná, a také poslední, část práce reflektuje realizované kvalitativní šetření.

1 Andragogika – terapeutické pojetí

Andragogika nabývá mnoha rozměrů. V souvislosti s využitím umění jako prostředkem andragogické intervence se zdá být nejvhodnější čerpat z psychologizujícího, terapeutického pojetí andragogiky. V následujícím textu se zaměřím na autory, kteří k tomuto přístupu přispěli, resp. v jejichž výkladu lze vyčíst principy terapeutické andragogiky. Umění může andragogické působení zesilovat a nebo být jeho hlavní náplní. Lze jej totiž v andragogice používat jako podpůrný prvek procesu učení, vedle toho však také jako obsah celého andragogického působení. Zde by se umění stávalo prostředkem andragogické interakce samo o sobě, zároveň by však představovalo obsah andragogické intervence. O tomto však později.

1.1 Zdroje

Na nejobecnější úrovni andragogika představuje péči o dospělého člověka v průběhu celé jeho životní dráhy v její intimní, rodinné i profesní dimenzi. V užším pojetí je spojována se vzděláváním a výchovou dospělých, které probíhají záměrně i bezděčně (nezáměrné učení v každodenním životě).² To se pak týká rozličných životních sfér: sociálních, kulturních, politických, ekonomických a technologických struktur a procesů. I v pojetí Jochmannovy integrální andragogiky nacházíme rozlišení na vzdělávání a výchovu dospělých. Vycházíme zde z široce založené koncepce výchovy jako sociálního jevu,³ výchovy ve smyslu formování a ovlivňování osobnosti dospělého. Stěžejní oblastí andragogiky je tedy dle Jochmanna *péče*. Jochmann vnímá člověka jako společenskou bytost, která existuje jedině ve společnosti a společnostech. Vztah člověka a společnosti se dle něj utváří především pomocí výchovy, která v Jochmannově pojetí znamená všestrannou péči o člověka a jeho život. Prolínají se zde principy individuálně psychické, sociálně psychické a sociální.⁴

Integrální andragogika čerpá z práce Heinricha Hanselmana. V jeho pojetí má andragogika výrazný terapeutický charakter, představuje pomoc dospělému, poradenství pro dospělé ve vzdělávání a různých životních situacích. Základem přístupu je individuálnost, dobrovolnost, aktivní přístup vzdělávaného, vzájemná interakce a rovnocenné postavení vzdělávaného a vzdělavatele.

² BENEŠ, M. *Andragogika. Teoretické základy*. 2. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003, s. 64-66.

³ Inspirací zde byli Komenský, Hanselmann, Ten Have, Gottschalk či Knowles.

⁴ JOCHMANN, V. *Výchova dospělých – andragogika*. In: *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Facultas Philosophica Sociologica – Andragogica 1*. 1. vyd. Olomouc: UP, 1992, s. 11-14. *Výchova zahrnuje personalizaci (formování jedince jako společenské bytosti, kultivace), socializaci (vpravování člověka do společnosti) a enkulturaci (vpravování jedince do kultury).*

Podle Hanselmana je úlohou andragogiky zprostředkování vědomostí tak, aby se dospělí naučili, jak získané transformovat do „vhodného jednání“; klade důraz na praktické uplatnění získaných poznatků. Práce s dospělým pak má vést k posílení vědomí zodpovědnosti jedince. Protože je vzdělávání dospělých vnímáno jako příležitost, andragog musí u dospělých podporovat uvědomění si potřeby dalšího rozvoje právě formou vzdělávání.⁵ Hanselmann přichází s konceptem pozitivního formování člověka, v němž je člověk pojímán jako tři složková bytost: zahrnuje biologický organismus, charakter a ducha. Formování jednotlivých složek se pak v andragogice projevuje v oblasti péče, výchovy a vzdělávání.⁶

Veškeré andragogické působení je protnuto základním procesem, jež Peter Jarvis označuje jako *human learning*. Míjí tím proces vědomého i nevědomého, záměrného i nezáměrného učení se v každém okamžiku našeho života.⁷ Týká se jak nás samých jako individuálních bytostí, tak našeho vztahu k okolnímu světu.

„Human learning – kombinace procesů, v nichž je celá lidská bytost – tělo (genetické, fyzické a biologické) a duše (vědění, dovednosti, postoje, emoce, hodnoty, přesvědčení i zdravý rozum) v sociální situaci a vytváří si zkušenost, kterou pak přetváří kognitivními, emocionálními a konativními procesy, a integruje je do své osobní biografie.“⁸

Tento celoživotní proces je hnací silou na pozadí vynořující se humanity člověka. Dle něj je tudíž učení existenciální a zkušenostní záležitostí, v níž se zapojuje každá dimenze člověka (jeho tělo, mysl i duše) v kontaktu se sociálním okolím.

V kontextu využití umění v andragogice vystupují do popředí základní principy: vědomé i nevědomé učení, učení zkušeností, zážitkem. Jak bude pojednáno později, umění funguje jako nesmírný zprostředkovatel nejen informací. Hovoří se také o jeho léčebném potenciálu.

⁵ MATULČÍK, J. *Teórie výchovy a vzdelávania dospelých v zahraničí*. 1. vyd. Bratislava: Gerlach Print, 2004, s. 76-85.

⁶ PALÁN, Z. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1. vyd. Praha: Academia, 2002, s. 162.

⁷ Následující vychází z knih, které Peter Jarvis napsal či editoval, a dále z osobních sdělení tohoto báječného člověka, jež mi byly (a dosud jsou) velkou inspirací.

⁸ JARVIS, P. *Human Learning. An holistic approach*. 2. vyd. London & New York: Routledge, 2007, s. 7.

1. 2 Doprovod na cestě životem

Andragogiku můžeme nazírat jako způsob provázení dospělého člověka na celé jeho životní dráze: v situacích běžných a každodenních i v situacích náročných, neobvyklých, kritických. V průběhu celého života se postupně setkáváme s konkrétními vývojovými úkoly. V různých obdobích dospělosti se nutně zaměřujeme na různá témata. Jako mladý dospělý se jedinec orientuje na expanzi a exploraci, v období střední dospělosti definuje svou životní úlohu, „konsoliduje se“ a buduje, ve fázi sénia dochází k posunu k retrospekci, využívání zdrojů celoživotních zkušeností apod. Během dospělosti nás potkává množství situací od (ne)výběru partnera a společného soužití s dětmi i bez nich, přes rozvoj společenské zodpovědnosti, seberealizaci skrze profesi i zájmové aktivity, až k přijetí tělesných i duševních změn, vyrovnání se s odchodem blízkých či zprostředkování hodnot a vzorů dalším generacím.⁹ Andragogika v těchto chvílích může působit na člověka a vézt jej k optimalizaci jeho sil či potenciálu v prostředí nekonečné (nejen) sociální změny v současné společnosti. Celoživotní učení a vzdělávání pak chápeme jako formu seberozvoje a sebepoznání, při které může být účasten také andragog. Tato skutečnost koresponduje např. s oblastí pomáhajících profesí. Seberozvoj a sebepoznání jsou iniciátorem změny jak u klienta, tak u profesionála.¹⁰

Výše popsaný koncept můžeme označit jako psychologizující pojetí andragogiky. Hovoříme zde o orientaci člověka v kritických uzlech jeho životní dráhy.¹¹ Terapeuticky laděné pojetí se však nemusí vztahovat pouze na kritické chvíle života. V současnosti, kdy je zdůrazňována psychohygienu a duševní práce na sobě, kdy vysoké nároky života osobního i profesního si mnohdy berou daň ve formě psychického vyčerpání a syndromu vyhoření, je pro člověka mnohdy nezbytné vyhledat rádce či průvodce na jeho životní pouti. Tak může andragogika podat svou ruku a pomoci jedinci zorientovat se ve svém životě či rozplození, objevit motivaci ke změně nebo k tomu jít dál, znovu najít chuť do života, prozkoumat svůj potenciál. Podobné principy, jaké nacházíme v psychoterapii, lze uplatnit i v andragogice. Andragog využívá několik úrovní a možností působení na klienta. Protože jde o vzájemný vztah, vliv a obohacování přichází z obou stran:

⁹ MACHALOVÁ, M. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. 2. vyd. Bratislava: Gerlach Print, 2006, s. 51-53.

¹⁰ Např. sebezkušenostní výcviky jsou základem pro terapeutickou praxi – jsou založeny na tom, že co si zažijí sám, natolik poznám sebe, natolik mohu pracovat s různými tématy s klienty.

¹¹ BARTOŇKOVÁ, H. *Foucaultovo andragogické kyvadlo*. 1. vyd. Praha: MJF, 2004, s. 177.

- racionální působení – na myšlení, postoje, hodnotící procesy jedince, kritičnost. Usiluje se tak o změnu např. v názorech, životní orientaci (je-li pro jedince destruktivní) či v chování.
- emocionální působení – nové, adaptivnější, pozitivnější prožití dřívějších situací (dosud nezvládnutých, nezpracovaných). Uvolnění, snížení emocionálního napětí, odlehčení psychiky. Korektivní emoční sebezkušenost.
- učení – novému pohledu na sebe a druhé lidi, novým způsobům jednání a chování, pokud jsou ty nynější vnímány jako nevhodné, škodlivé (např. maladaptivní řešení problémů, nefunkční komunikace).
- terapeutický vztah – subjekt-subjektový vztah rovnocenných partnerů. Vyznačuje se prvky vzájemné důvěry, akceptace, pozornosti, empatie. O terapeutickém vztahu více později.
- očekávání na straně andragoga i klienta – předchozí zkušenosti, poznatky, představy i předsudky.

Podobné principy se uplatňují i při zapojení umění do andragogického působení. Nutno podotknout, že v současnosti zřejmě není možné „vyhnout“ se působení umění v našem každodenním životě. Dnes a denně jsme doslova zasypáváni „uměním“. Ať už to znamená, že obdivujeme divadelní představení v jevišti, čteme zajímavou knihu, opovrhujeme reklamním plakátem nebo téměř nevědomě posloucháme hudbu během nakupování v supermarketu. Umění v jakékoli podobě¹² bezesporu působí na každého bez ohledu na věk, etnickou příslušnost, zdravotní a psychický stav, vzdělání či socioekonomický status apod.

1. 2. 1 Animace

V souvislosti s působením umění můžeme pojetí andragogiky zakončit pojednáním o tzv. animaci. Andragogické působení chápeme jako nikdy nekončící proces humanizace dospělého člověka. Animaci však můžeme pojímat také jako rozvíjení duchovní dimenze člověka a jeho společenství, nehmotných aspektů kultury. Jde např. o rozvoj vnímání krásna, pravdy, dobra a zla, podněcování komunikace a poznávání jazyka a řeči. Veškeré tyto aspekty směřují k transcendenci člověka. Animace se netýká pouze „sociálních záležitostí“ (formování pozic, rolí,...). Zahrnuje také osobní duchovní aspekty. Lidé svým životem tvoří cosi, co je přesahuje. Naplňují tak vůli po překonání strachu z nebytí a zároveň svou potřebu sociálních vztahů. Animační působení

¹² Umění hudební, výtvarné, divadelní, literární, apod. Umění dělíme také dle historických stylů a dále (pokud připustíme, že něco takového existuje) na umění vysoké a populární, „masové“.

Lze vnímat jako cestu vedoucí k osobnímu pochopení transcendentna, toho, co nás přesahuje a trvá. V této oblasti pak významnou roli sehrává např. umění, jež nás vede k prožitku, sdílení interkulturních záležitostí našich každodenních životů i k něčemu „vyššímu“. V jádru umění jako takového spočívá také touha po přesahu sebe sama, po poznání něčeho vyššího. Umění nás učí žít. V tomto smyslu můžeme chápat tvorbu sociální reality jako umělecký proces.¹³

Obecně se zdůrazňuje pozitivní směřování animačního působení; přítomna má být pozitivní motivace a vedení, podněcování v hledání sebe sama.¹⁴ Animace má stimulovat mentální, fyzický a emocionální život lidí tak, aby to podporovalo rozšiřování jejich zkušeností, vysoký stupeň seberealizace a sebevyjádření. V každém okamžiku svého života se setkáváme s novými situacemi na úrovni individuální, sociální i kulturní. Ne vždy víme, jak si se vším poradit. Tento proces je způsobem poznávání sebe samých i druhých, způsobem rozvíjení, růstu individuality i celého společenství, k němuž náležíme.

1. 3 Andragogická intervence

Hovoříme-li o intervenci, setkáváme se s několika pojetími. V první řadě může jít o jakékoli působení andragoga na svého klienta a jejich vzájemný vztah. Dále mluvíme o tzv. psychosociální intervenci, jejímž cílem je zlepšení kvality života lidí, kteří prožívají nějakou náročnou životní situaci. Mezi základní strategie této intervence patří zlepšování psychologických a sociálních kompetencí jedince, přičemž primární je změna v psychice a následně i v sociálním jednání a prostředí jedince. Lze rozlišit několik strategií psychosociální intervence:

- poskytování psychologických služeb – poradenství, naslouchání, poskytnutí prostoru pro vyjádření emocí,... Používají se při tom např. postupy expresivních terapií;
- vzdělávání – poskytnutí informací, ale také trénink (metody zvládání potíží, analytická práce na „problému“ klienta, apod.), což přispívá k rozvoji personálních a interpersonálních dovedností;
- sociální aktivity umožňující vyjádřit pocity a myšlenky (zde se opět nabízí např. expresivní terapie);
- povzbuzování klienta; posilování existujících sociálních vazeb, podpora vzájemné pomoci v rámci komunity klienta.¹⁵

¹³ V pojednání o animaci vycházím z osobních sdělení prof. PhDr. Dušana Šimka, tč. vedoucího katedry sociologie a andragogiky FF UPOL.

¹⁴ PALÁN, Z. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1. vyd. Praha: Academia, 2002, s. 19.

¹⁵ HOSKOVCOVÁ, S. *Psychosociální intervence*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, s. 10-13. Hoskovcová také zdůrazňuje důležitost rozvoje kompetencí profesionálů.

Andragogickou intervencí tedy chápeme různě. V mém pojetí jde o specializovanou pomoc ze strany andragoga, který klientovi nabízí navázání vzájemného subjekt-subjektového vztahu Já-Ty (profesionálního, avšak obohaceného osobnostním přínosem a individuálním a vstřícným přístupem), jenž může představovat prostor pro další učení se, změnu či adaptaci na ni. Zároveň poskytuje své specifické znalosti, dovednosti, svou odbornost. Tento vztah může vést k procesu sebepoznávání, poradenství a učení se např. za užití estetických, uměleckých prostředků či prvků.

Podle míry direktivity ze strany andragoga můžeme po vzoru Kopřivy rozlišit intervenci typu instrukce (poskytnutí návodu k jednání), komentáře (návrh jiného nazírání „problému“ klienta) či kladení otázek. Otázka si dává za cíl nastínit klientovi problém z jiného úhlu pohledu, pomoci ujasnit mu, co vlastně chce změnit. Otázka vyvolává nové myšlenky a nápady. Samozřejmě je nezbytné umět otázky klást. Posledním typem intervence je rezonance, kdy andragog zrcadlí to, co klient říká – naslouchá mu a opakuje to hlavní.¹⁶ Následující příklady terapeuticko-intervenční práce nacházíme (spíše než v klasickém vzdělávání dospělých) v oblasti sociální práce či v terapeutické andragogice. Terapeutickou intervencí se rozumí:¹⁷

- sebeanalýza jedince v empatickém terapeutickém vztahu;
- terapeutova analýza vztahu s klientem včetně jeho proměn;
- terapeut nabízí prostor pro ventilaci událostí, starostí, což má vést k abreakci a katarzi;
- poskytování náhledu na souvislosti klientových prožitků, situace (v návaznosti na vlastní zkušenosti, zážitky);
- oceňování žádoucího chování klienta a pomoc při opouštění chování maladaptivního;
- podpora v tom, aby se klient naučil čelit problémům realisticky.

Intervence zahrnuje např. poskytování emocionální podpory, facilitaci komunikace, podporu uvolňování napětí a emocí, optimalizaci (či mobilizaci) zdrojů klienta, konfrontaci s realitou.¹⁸

¹⁶ KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 49-50.

Tento přístup má silný citový účinek a vychází z na klienta orientovaný přístup Carla Rogerse.

¹⁷ ŘEZNIČEK, V.; SMITKA, V. *Tvořivost a terapeutický proces z hlediska systémových věd*. In:

KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000, s. 65.

¹⁸ ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 16-17.

1. 3. 1 Skupinová práce a terapie

Každý má, co se sebepoznání a rozvoje týká, osobní potřeby. Někdy si s tím, co se nám děje, dokážeme poradit sami, hledáme zdroje sami. Avšak kontakt s druhými může akcelarovat náš vývoj. Díky druhým poznáváme sebe sama důkladněji, neboť druzí lidé nám nastavují zrcadlo. To platí hned v několika případech. Zaprvé, v situaci dialogu, kdy se například obracíme na přítele, ale i na odborníka, člověka, který má jisté „know-how“, má zvládnuto něco, co my zatím ne, a my věříme, že získáním této kompetence pozitivně ovlivníme svůj život. V druhém případě jde o účastnictví ve skupině. O působení sociální skupiny¹⁹ se pojednává jako o důležitém faktoru socializace v dospělosti. Děje se tak především stanovováním vzorů jednání, vzájemnými vazbami i neformálními (tím spíše efektivními) prostředky sociální kontroly. Sociální skupina je významným prostředkem andragogické intervence. Např. v oblasti sociální práce se skupinou je pro klienta důležitý prvek poznání, že ve své svízeli není sám, že se stýká s lidmi, kteří mohou porozumět jeho situaci či mu poradit něco ze svých zkušeností. V takové terapeutické skupině pak tedy součinně léčebně působí terapeut, ostatní lidé ve skupině, a to, co ve skupině probíhá.

Skupinová práce zahrnuje další výhody. Odehrává se zde důležité sociální učení, je tu zdůrazněn prvek vzájemné podpory, pomoci a sounáležitosti. Důležitá je zpětná vazba, kterou jednotlivci získávají od svých kolegů. Ve skupině si můžeme vyzkoušet nové role a situace a vidíme, jak na nás ostatní reagují. „Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.“²⁰ Na druhé straně existují i nevýhody skupinové práce. Obtížnější zachování důvěrnosti a potíží při otevírání se druhým lidem, náročnější organizační podmínky skupiny, méně individuální pozornosti jednotlivcům. Podle Liebmann je ve skupině snadnější někomu přidělit „nálepku“, již se nedá jen tak zbavit. Další nevýhodou je to, že někteří lidé se mohou vyhýbat rozhovorům o nepříjemných tématech – za někoho se „schovají“.

1. 3. 2 Prostředky andragogické intervence

Tyto prostředky jsou činitelem, jenž působí intencionálně i funkcionálně a výrazně ovlivňuje efekty andragogického působení. Podstatou, resp. prvotním prostředkem andragogického působení, je jeho obsah. Právě tento je dalšími prostředky zvýrazněn. Vedle sociální skupiny, kterou jsem již zmínila, bývá za prostředek andragogické intervence označováno prostředí a jazyk interakce,

¹⁹ Rodina, přátelé, spolupracovníci, i terapeutická skupina či instituce, jichž jsme součástí.

²⁰ LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 20.

hra či sport a v neposlední řadě také umění, o němž se hovoří jako o jedné ze základních funkcí vzdělávání dospělých (esteticko-formativní působení). „V podstatě se jedná o uplatnění pozitivního vlivu umění na emocionální složku osobnosti, formování estetického vztahu člověka ke skutečnosti, k hodnotám hmotné i duchovní kultury.“²¹ Avšak nejen to: může pomoci člověku poznávat transcendentno a také sebe sama, rozvíjet své personální i sociální dovednosti. Estetická výchova se podílí také na formování kultury myšlení a chování.

To, co činí z umění prostředek andragogické intervence, je především skutečnost, že estetické principy, samotné působení umění ve všech jeho podobách, má jistý účinek na jedince pozorujícího či provozujícího uměleckou činnost. Estetické principy umocňují účinnost andragogické intervence a tím mohou přispívat ke kultivaci ovlivňovaného.²² K působení např. hudby se vyjadřuje Jiří Kantor. Podle něj je hudba nesmírně bohatým a rozmanitým rezervoárem a má mnoho funkcí: lidé hudbu užívali při léčebných a spirituálních obřadech, při práci i ve válce. Novým fenoménem je tzv. background music (hudba vytvářející pozadí) „sloužící k vytvoření příjemné atmosféry, ke zvýšení prodeje v supermarketech, společenským příležitostem a mnoha jiným účelům.“²³

Umění můžeme použít v rámci zájmových aktivit (chodíme na výstavy do galerií, posloucháme hudbu) a zájmového vzdělávání (navštěvujeme kurzy hry na kytaru, přednášky o divadelním umění), ale také v tzv. terapii uměním.²⁴ Léčivý potenciál umění se ztělesňuje hned v několika faktorech: osvobození od napětí, uvolnění, pocit svobody, kdy jindy běžně zažíváme svazující disciplínu a řád; v umělecko-terapeutických aktivitách můžeme zachytit „zakázané“ myšlenky a pocity, „zviditelnit neviditelné“ či vyjádřit něco, co lze slovy vypovědět jen stěží, a následně s tím pracovat.²⁵

V této práci se budu zabývat zejména výtvarným uměním a tzv. arteterapií v užším slova smyslu, čímž se označuje právě terapeutická práce za použití výtvarných prostředků. Pokud v následujícím textu použiji tento výraz a nebude uvedeno jiné vysvětlení, budu mít na mysli právě úzké pojetí arteterapie. Proč však využívat výtvarné umění? Podle Leibmann z několika důvodů:

²¹ PALÁN, Z. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1. vyd. Praha: Academia, 2002, s. 57.

²² Nejde o to, zda se nám umělecký artefakt líbí či ne. V obou případech to o něčem svědčí a něco nám to říká. Můžeme se sami sebe ptát, proč nás např. obraz zaujal či v nás vzbuzuje odpor.

²³ KOL. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 130.

²⁴ Zájmové aktivity (návštěva muzeí, poslech hudby na koncertu, atd.), mohou v arteterapii v širším významu fungovat jako její tzv. receptivní podoba. V případě zájmového vzdělávání jedinec vykonává aktivity, protože je k tomu motivován právě svým zaujetím. Aktivity mají často relaxační účinek, jenž si jedinec může, ale nemusí uvědomovat. Často však zažívá prožitek tohoto uvolnění. V oblasti terapie umění pak jde o to, že se vědomě i nevědomě otevíráme léčivým účinkům umění.

²⁵ RUBIN, J. A. *Introduction to Art Therapy: sources and resources*. 2. vyd. New York: Routledge, 2009, s. 28.

- je důležitou formou komunikace a vyjádření, zejména ve chvílích, kdy slova dojdou;
- umožňuje vyjádřit mnoho aspektů zkušenosti;
- usnadňuje tvořivost, podporuje fantazii a práci s nevědomím;
- umělecký artefakt je hmatatelný, lze se k němu vrátit později;
- může být zábavné a při práci ve skupině může vést ke sdílení radosti.²⁶

S dobou se postupně měnily i pohledy na výtvarné umění. V kontextu této práce se zdá být přínosné uvést vývoj nazírání výtvarného umění tak, jak jej uvádí Šicková-Fabrici, která zdůrazňuje terapeutické a preventivní možnosti umění při práci s lidmi. Identifikuje tři zvláštní období:

1. **L'art pour l'art** (umění pro umění) – odmítá se instrumentální funkce umění založené jen na jeho společenské užitečnosti. Odmítá se také jakékoli hodnocení, výklad uměleckého artefaktu. Umění je nezávislý jev, jenž má své hodnoty. Pojem poprvé užil V. Cousin roku 1845.
2. **L'art pour l'homme** (umění pro člověka) – vychází ze snahy sochaře Siegrieda Pütze o založení tzv. sociálně-umělecké školy (1964). Pütz byl přesvědčen o léčivých efektech umění.
3. **L'art pour la santé** (umění pro zdraví) – v této fázi vývoje se k předpokladu léčivého účinku umění přidává i účinek preventivní:

„L'art pour la santé je pojmenování pro takové umění, jehož ambicí je cíleně mobilizovat v člověku touhu po spiritualitě, důstojnosti, naději, po transcendentnu, po smyslu, vyvolávat v tvůrci i divákovi procesy, které by ho aktivizovaly k tomu, aby neubližoval sobě, druhým lidem, přírodě, ale naopak – snažil se o harmonizaci, ozdravení (duševní, tělesné, duchovní) celé své bytosti, vztahů s lidmi a prostředím, v němž žije.“²⁷

O dalších typech umění krátce pojednám v jejich terapeutické podobě, téma umění v rámci zájmového vzdělávání nerozvíjím. Než se však vrhneme na objevování umělecko-terapeutických vod, je nezbytné se zabývat prolínáním andragogiky a psychologie v kontextu učení se v průběhu životní dráhy jedince.

²⁶ LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010, s. 22. Neznamená to však, že práce s výtvarnem je vždy jen veselá.

²⁷ ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 19.

2 Na pomezí andragogiky a psychologie

Zabýváme-li se tématem andragogického působení na dospělého člověka, které má směřovat k rozvoji jeho individuálního potenciálu, jsme nuceni čelit situaci interdisciplinarity andragogiky a jejího vztahu s psychologií. Ve zvýšené míře to platí ve spojitosti s působením umění a uměleckých prostředků. Andragogika a psychologie jsou sice odlišné vědy, zároveň se však setkávají v mnoha ohledech; mohou se obohatit. Pokud se „výchova dospělých chápe nejdříve jako sociální a emocionální vliv na dospělé“²⁸ s ohledem na jejich psychickou a sociální zralost a životní zkušenosti, psychologie se svým zaměřením na interní kvalitu člověka a její externí projevy má co dodat. V oblasti akčního pole andragogiky se dají využít různé oblasti psychologického poznání, např. *psychologická diagnostika* (andragogové mají poznávat účastníky svého působení) či *psychologická intervence* ve smyslu vzdělávání a psychologického poradenství v rámci andragogiky.²⁹ Zároveň je poznání psychických vlastností a jejich rozvoj možné právě i skrze vzdělávání a učení se po celý život, a to v kontextu vývojových úkolů a různých stádií života jedince, skupiny i společnosti. Pomoc dospělým vyrovnat se s výzvami života, se zvládnutím náročných situací, je jedním z andragogických cílů. Podobně se vyjadřuje i Machalová. Aktivita vzdělávání dospělých jsou účinným prostředkem, který pomáhají dospělým přizpůsobit se osobní i sociální realitě.³⁰ Nároky na zvládnutí situace se zvyšují a mnohdy je pro jedince nemožné vypořádat se s ní sám.

Celé andragogické působení je významným formotvorným procesem, v němž se předpokládá rozvíjení internality člověka s jeho psychickými vlastnostmi, individualitou, ale i schopností učit se. „Předmětu andragogiky jsou implicitní psychické jevy, které se v procesu vzdělávání dají poznat jen nepřímě. Ale ve vzdělávání se předpokládá jejich přítomnost a účinek.“³¹ Z toho důvodu je pro andragoga nezbytné, aby znalost psychologie byla součástí jeho odbornosti.

Na druhou stranu, oba obory se liší v aspektu, který upřednostňují v poznávání osobnosti: psychologie se soustředí na internalitu osobnosti projevenou navenek, andragogika na externalitu osobnosti, jež je ovlivněná vnitřní strukturou osobnosti. Právě prostřednictvím umění, např. ve formě

²⁸ MACHALOVÁ, M. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. 2. vyd. Bratislava: Gerlach Print, 2006, s. 17.

²⁹ Tamtéž, s. 25.

³⁰ Tamtéž. Machalová má na mysli akcelerované společenské dění, širokospektrální změny v životech lidí i celé společnosti.

³¹ Tamtéž, s. 21.

arteterapie, se může podařit učinit něco vnitřního, latentního, dosud neuvědomovaného, zjevným. Umění působí na emoce. Skrze umění pak můžeme prožít kompenzaci reálné situace, odžít si trauma, uvolnit se. Vnitřní učinit vnějším, zpětně se na to podívat a znovu internalizovat.

Při práci s výtvarnými uměleckými prostředky se může objevit či zjevit mnohé z nás. Proces učení se ve všech možných formách je prosycen prožíváním. Platí to jak pro osobnost učícího se, tak pro průvodce procesem učení se. Uměleckou tvorbou se vnitřní prožívání manifestuje navenek. Může se stát, že se např. v obrázku objeví něco, o čem již víme (např. v obrázku paní XY opakující se téma „problematického“ vztahu s otcem). Může se ale vynořit i něco nového, co nám dosud bylo skryto. Když před námi nyní artefakt leží, je nám najednou jasné jeho poselství. Najednou víme. Expresivní vyjádření napomáhá uvědomění věcí, které svými myšlenkovými pochody někdy nejsme schopni obsáhnout, nebo by trvalo dlouhá léta, než bychom k tomu dospěli. Andragogové pak svým konáním mohou pomoci jedinci získat náhled do situace, problémů či vztahů. Stimuluje se tak uvědomění jedince a pochopení jeho vlastní osobnosti, podněcuje komunikace,... Tam, kde se spojuje andragogika s psychologíí a uměním, je to o to významnější – psychologicko-andragogická intervence zesílená vlivem umění sehrává důležitou roli v ovlivňování mnoha úrovní lidské bytosti (veškeré psychické stavy a procesy, kulturní či sociální zkušenosti, morálku, proces vzdělávání a poznávání sebe sama).

Speciální, aplikovanou psychologickou disciplínou je psychologie umění. Jiří Kulka, jež se jí zabývá, uvádí, že tento obor se zaměřuje na tvorbu a vnímání uměleckých děl i na umělecké artefakty s ohledem na psychickou regulaci duševních procesů, jež se účastní tvorby a vnímání uměleckých produktů a zároveň jsou právě tímto artefaktem fixovány.³² Předmětem práce není studium dějin psychologie umění, proto toto téma nebudu dále rozvíjet. Nyní však nastává vhodná doba pro exkurz právě do oblasti umění. Zaměřím se na to, co je umění, jaké jsou jeho funkce, jaké je jeho místo v andragogice, abych se následně mohla věnovat užšímu pojetí tématu. Kapitola čerpá převážně z psychologicky a pedagogicky laděné literatury.

³² KULKA, J. *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 31.

3 Umění

Říci, co přesně je umění, není snadné. Intuitivně to snad lze vycítit, je však zřejmé, že jednoznačná definice umění neexistuje. Umění je široká a komplexní oblast, zahrnuje množství aktivit a jejich produktů. Uměním může být cokoli; záleží na kontextu historickém, teritoriálním, sociálním i kulturním, autorovi i příjemci (se vším, co k nim jako k lidským bytostem patří) tvořivého procesu a jeho výsledku. Estetikové jsou toho názoru, že umění nemá přesně dané hranice. Přesto se objevují pokusy o vymezení. Podle některých jde o soubor veškerých uměleckých děl, přičemž hlavní funkce umění „uspokojuje estetické potřeby člověka, tzn. přináší pocity estetické libosti, zprostředkovává nový pohled na všední a automaticky vnímanou stránku života, tzv. ozvláštňení.“³³ Zdůrazňuje se zejména estetická funkce: dílo je předmětem zalíbení bez dalšího praktického zřetele. Uplatňují se i funkce další: poznávací, teologická, politická a ideologická, sociální, personální, terapeutická,... Stejně jako veškeré lidské činnosti, i umění podléhá historické proměnlivosti. V různých dobách se hrávalo různou úlohu. Někdy se zaměřovalo za zručnost, jindy je lidé vnímali jako nápodobu přírody či reprodukci skutečnosti, svobodné tvoření nebo poznání absolutna, šlo o řeč smyslů, sebevyjádření umělce, formu hry i zvláštní druh modlitby.

Umění je produkt i proces, v němž pracujeme se symboly. Uspořádáváme je takovým způsobem, že to ovlivňuje a působí na naše smysly, emoce a intelekt. Je to „forma společenského vědomí a tvůrčí činnosti člověka reprodukcí skutečnost v uměleckých obrazech.“³⁴ V umění rozlišujeme mnoho směrů: divadlo, hudbu, literaturu, výtvarné umění, film, atd. Podle Zeleiové je umění základním projevem lidské aktivity, myšlení, entuziasmu a reflexivnosti, intuice a logiky. Vznik a vývoj jednotlivých druhů umění pak odpovídá manifestaci lidských vlastností. Umění je tedy optimálním prostorem pro aktualizaci lidských dispozic.³⁵

Umění je vždy formou komunikace, sdělování a vyjadřování, je to zprostředkující činitel mezi latentním a manifestním. Vyjadřujeme jím myšlenky, postoje, pocity, vztah ke světu. Skrze umění se probouzí emoce, morální city. Objevujeme nový pohled na svět, spojujeme se s jiným poznáním naší (konstruované) skutečnosti, ale také s náboženstvím či mýty a magií.

³³ PTÁČKOVÁ, B., STIBRAL, K. *Estetika na dlani*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2002, s. 7-8. Autoři dokládají tuto skutečnost myšlenkou, že „mlha v Londýně nebyla růžová do té doby, než ji tak namalovali impresionisté.“

³⁴ „Umění“ in: *CoJeCo, vaše encyklopedie*. [online] [vyšlo 27.2.2007; cit. 5. 2. 2011]. Dostupné z: http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&s_lang=2&id_desc=100844&title=um%ECn%ED

³⁵ ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie. Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 15.

„Umělecké vytržení od běžného života, uvedení do jiného stavu vnímání reality, slouží v rámci některých magických praktik jako prostředek k dosažení extatických stavů.“³⁶ Podobně jako náboženství, umění „se ujímá tam, kde ostatní prostředky porozumění a komunikace selhávají.“³⁷ Umění je v mnoha kulturách součástí magických symbolických rituálů. Společné rituály doprovázené zpěvem, hrou na nástroje a tancem mají nejen léčebný potenciál. Rituál vytváří osobitý ráz společnosti a kultury, posiluje pocit soudržnosti a pospolitosti.³⁸ Umění však může být také formou politické agitace, komentářem sociálních problémů, hybatelem změny (avantgarda), ale také zájmovou činností, zábavou i možností terapie.³⁹ „Umělecké aktivity byly odedávna spjaty zejména s nesnadným hledáním rovnováhy mezi intersubjektivními, všeobecně sdílenými a prosazovanými obsahy a subjektivním prostorem představ, přání a tužeb jednotlivých lidí.“⁴⁰ Umění se tudíž stává důležitým nástrojem výchovy i terapie, plní zde úlohu při „reflektování, rozvíjení a kultivování vztahů mezi veřejným (sociálním) a intimním (individuálním) prostorem na pozadí přírody nebo vesmíru.“⁴¹

3. 1 Umění jako služba

Umění jako služba představuje pole působnosti „učitele“ či terapeuta. Skrze tvoření či recepci/apercepci umění lze dojít k pozitivní a přetrvávající změně v dispozicích, kompetencích jedince. Slavík tuto změnu vystihuje jako „poznání“ a dodává, že změna představuje obsahovou re-konstrukci. Umění zde vystupuje jako metoda pro zprostředkování tohoto obsahu. Umělecké dílo má vytvářet protějšek či doplněk každodenní žité skutečnosti tak, že „klade skutečnost jako otázku.“⁴² V umění nacházíme vztah mezi subjektem a světem, v němž se subjekt pohybuje a který tvoří společně s dalšími lidmi. Tento vztah (vyjádřený v umění expresivitou) je vodítkem k uchopení sociální a kulturní úlohy umění jako služby. Umění tak slouží i jako protiklad konzumního stylu života společnosti. Činí tak svými metafyzickými obsahy. Ač dříve bylo výsadou aristokratů, dnes se

³⁶ PTÁČKOVÁ, B., STIBRAL, K. *Estetika na dlani*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2002, s. 14.

³⁷ MURPHY, R. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 2. vyd. Praha: SLON, 2004, s. 175.

³⁸ ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie. Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, s. 16.

³⁹ Expresivní terapie, představují právě tento rozměr umění. Umělecké prostředky, tvorba i následná práce s artefaktem zde umožňují vrátit se k sobě a zažít pocity úzdravy či alespoň úlevy.

⁴⁰ SLAVÍK, J. Umění jako služba výchově, prevenci a expresivní terapii. In: KOMZÁKOVÁ, M.; SLAVÍK, J. (ed.). *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. 1. vyd. Praha: UK, 2009, s. 13.

⁴¹ Tamtéž.

⁴² Tamtéž, s. 21.

stáváme jeho poživateli nezáměrně – za což ovšem může zmíněný konzumerismus, např. s masovou distribucí reprodukcí slavných uměleckých děl. Na druhou stranu, podle Šickové-Fabrici se již v 30. letech 20. století objevuje názor, že umělecké aktivity mohou ovlivňovat a oživovat i „obyčejné“ lidi, lidi s jakýmkoli problémy či handicapu.⁴³

Umění je běžnou součástí psychodiagnostických testů, technik, které se užívají v psychoterapii. Profiluje se samostatný a svébytný obor terapie uměním. Řadíme sem několik specifických oblastí: terapii hudbou, paradivadelními systémy, výtvarným uměním, pohybem či literární tvorbou. Co vyjadřují autoři knihy *Základy muzikoterapie*⁴⁴ o interdisciplinaritě terapie hudbou, dá se aplikovat i na ostatní expresivní terapie. Mají spojitost s disciplínami psychologickými a psychoterapeutickými, sociologickými, ale zejména s obory pedagogickými. S ohledem na cílovou skupinu expresivně-terapeutického působení, dospělé jedince v průběhu jejich životní dráhy, lze hovořit i o vlivu disciplín andragogických.

3. 2 Pedagogika vs. andragogika v estetické výchově

Dostupná literatura zabývající se uměním, resp. estetickou výchovou, se týká hlavně působení na děti a mládež. Zahrnuje uměnovýchovné činnosti školských i mimoškolských zařízení. Explicitní formulace práce s dospělými v této oblasti je zatím nedostupná či nedostačující.⁴⁵ Z tohoto důvodu vycházím z prací orientovaných pedagogicky, jejichž přesah a úroveň obecnosti umožňuje po jisté úpravě využití i v andragogice.

Nevýhodou pedagogického pojetí estetické výchovy je jeho vysoká normativnost. O umění se hovoří často v souvislosti s tzv. „kvalitou“ uměleckého díla a jedincovy esteticky zaměřeného vzdělání a výchovy. Čím kvalitnější dílo a kvalitněji školený recipient, tím kvalitnější výchovné působení.⁴⁶ Další paradox se tedy objevuje v souvislosti s tím, že pedagogický přístup uvažuje o tom, že pro vnímání umění a efektivní působení umění je nutná předchozí příprava

⁴³ ŠICKOVÁ-FABRICI, J. Umenie ako forma kultúrnej terapie spoločnosti. In: KOMZÁKOVÁ, M.; SLAVÍK, J. (ed.). *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. 1. vyd. Praha: UK, 2009, s. 37. Toto pojetí umění navazuje na období během a po 2. světové válce. Autorka připomíná, že např. dětem, jež přežily holocaust, pomáhalo vyrovnat se s těmito zážitky výtvarnou činností. Podobně se vyjadřují i arteterapeuti, jež pracovali s dětmi, které zažily válku v bývalé Jugoslávii.

⁴⁴ KOL. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 21-22.

⁴⁵ K tzv. estetické výchově se stručně vyjadřuje např. Michal Šerák v oblasti zájmového vzdělávání: ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 138-148.

O působení uměleckých prostředků na dospělé se dočteme mnohé zejména v knihách zaměřených na expresivní terapii.

⁴⁶ SPOUSTA, V. *Krása, umění a výchova*. 1. vyd. Brno: MUNI, 1995, s. 59.

v oblasti teorie umění. Spousta uvádí, že bez základny vědomostí a dovedností nelze umělecké dílo zcela zakusit a pochopit.

Ač andragogika je sama vědou normativní, dá se odtušit, že v rámci terapeutického a psychologizujícího pojetí bude volněji vnímat nutnost předchozího studia teorie a metody umění. Záměrná práce s uměleckými prostředky může zesílit obsah andragogického působení, avšak není třeba zdůrazňovat, že umění může působit samo o sobě – v kombinaci s osobním přístupem toho, kdo ho vnímá, pozoruje, naslouchá mu. S ohledem na individualitu jedince, jeho životní umístění časové, prostorové,... lze tvrdit, že umění funguje univerzálně, avšak s individuálními způsoby vnímání, vykládání a zpracování.

3. 3 Estetická výchova

Estetická výchova znamená způsob navozování potřeby estetických prožitků a estetického sebevyjádření v psychice jedince. Zahrnuje působení prostředky uměleckými (výchova uměním a k umění) i mimouměleckými. Dle Spousty svůj estetický vztah ke světu rozvíjíme dvěma přístupy, jež jsou zároveň také dvěma stránkami esteticko-výchovného procesu. Jde o receptivní složku (vnímání, prožívání, chápání a hodnocení „krásy“ v umění a mimo něj) a složku aktivní (vlastní tvoření „krásna“).⁴⁷ Základními cíli jsou poznání, rozvoj a animace; tyto cíle jsou propojené a vzájemně na sebe působí, dotýkají se procesů vnímání, prožívání, myšlení, cítění i jednání a chování. Podle Spousty estetická výchova završuje personální a sociální kultivaci jedince, vede jej k tvůrčí činnosti tím, že:

- a) aktivizuje, rozvíjí iniciativu a tvořivost, představivost a touhu po poznání
- b) stimuluje citlivost a citovost,
- c) rozvíjí schopnost intenzivního prožitku a jeho integrace do osobnosti,
- d) propojuje hodnotové kategorie estetické a etické, principy estetické a gnozeologické,
- e) spojuje estetické cítění s cítěním ekologickým, ekonomickým, ergonomickým,
- f) harmonizuje a propojuje racionální a emocionální dispozice člověka,
- g) rozvíjí a usměrňuje zájmy, postoje, životní styl,
- h) harmonizuje a integruje svět přírody a kultury, učí k toleranci různosti kulturní, sociální, apod.⁴⁸

⁴⁷ Tamtéž, s. 37.

⁴⁸ Tamtéž, s. 39-41.

3. 3. 1 Funkce umění

Kolik existuje a lze najít funkcí umění, tolik existuje oblastí uměleckého působení na člověka i na poli andragogiky. Akční pole andragogiky se tím notně rozrůstá s dvěma základními možnostmi: jednou je užívat estetické principy a prostředky ke zdůraznění obsahu andragogického působení, druhou je používat samo umění jako prostředek výchovy, vzdělávání a péče. „Je-li [umění] pro jednoho 'pouhým' obohacením duševního života, pro jiného se stává životní nezbytností, nutnou podmínkou jeho lidské existence.“⁴⁹ Mnoha lidem přináší potěšení, povznáší, posiluje či kultivuje. Podle Spousty vnímáme např. hudbu jako jakýsi formalizovaný technický systém, ale také jako určitou systematizaci lidské exprese, lidského prožívání krásy. Hudbou, slovesným i výtvarným uměním demonstrujeme momenty gnozeologické i důležitost citového působení ve výchovném procesu. „Není to však pouze moment kompenzační proti abstraktně racionálnímu, ale je v tom třeba vidět *condicio sine qua non* (základní, nutnou podmínku) celistvého rozvoje člověka.“⁵⁰ Psycholog umění Jiří Kulka hovoří o funkci umění

- biologické – podpora smyslových orgánů, duševních a tělesných procesů, fyziologická relaxace, vliv na fyziologické funkce: biorytmy, zažívání, oběhový systém,...;
- psychologické – funkce poznávací, vyjadřovací, formativní, výchovné, abreaktivní, motivační, psychoterapeutické,...;
- sociální – vliv na mezilidskou komunikaci, potřebu sociální identifikace, koordinaci společenských aktivit jako je tanec, práce, sport, apod., řadíme sem také funkci světonázorovou či ideologickou;
- ekonomické – i s uměním se nakládá jako se zbožím;
- kulturní – zprostředkování vzorců jednání a chování společnosti a kultury, dekorativní a estetická funkce;
- spirituální – působení umění ve sféře náboženství, magicko-kulturních činností, mystiky.⁵¹

V následující tabulce⁵² jsou přehledně shrnuty a nastíněny funkce umění tak, jak je uspořádal V. Spousta. Toto rozlišení se zdá být vhodné, ač má pedagogické kořeny.

⁴⁹ Tamtéž, s. 52.

⁵⁰ Tamtéž, s. 53.

⁵¹ KULKA, J. *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 22-23.

⁵² Převzato z: SPOUSTA, V. *Kráska, umění a výchova*. 1. vyd. Brno: MUNI, 1995, s. 55.

FUNKCE UMĚNÍ	Název	Podstatný rys	Výsledný efekt
BAZÁLNÍ	hodnotová	reprezentuje duchovní hodnoty	umění jako hodnota
	estetická	zkrášluje	vnímavost a citlivost pro krásu
	magická	překračuje meze smyslového poznání	přesah do transcendentna; tajemno
	komunikativní	zprostředkovává spojení	navázání, získání spojení
	informativní	podává zprávu	utvoření mínění, postoje
	kognitivní	obohacuje poznáním	rozšíření poznání, názor
	perifikační	uchovává poznání, prožité	zpevnění, neměnitelnost
FORMATIVNÍ	komenzační	uspokojuje potřebu opozitní aktivity	globální vyrovnaní, vyvážení, saturace
	stimulační	nabízí, podněcuje, vzpružuje	podnícení, vzpružení
	pedagogická	spoluutváří charakter	etické zušlechtnění osobnosti
	humanizační	zlidštuje	lidský rozměr, humanita
TERAPEUTICKÁ	relaxační	uvolňuje napětí	psychické uvolnění
	defrustrační	odstraňuje zklamání, depresi, špatnou náladu	psychické zklidnění a ozdravení
	psychoterapeutická	ošetřuje, léčí	zmírnění bolesti, zlepšení zdravotního stavu
	katarzní	očisťuje, regeneruje	duševní očista, renesance
REKREAČNÍ	solitární	navozuje pocit izolace a osamělosti	pocit osamocení a nerušenosti
	desolitární	usnadňuje navození sociálních kontaktů	pocit sounáležitosti, pospolitosti, sociálnosti
	hedonistická	poskytuje prožitky, smyslovou rozkoš	z prožitku pramenící prožitky a rozkoš
	zábavná	pobaví, osvěží, rozptýlí	rozptýlení, zábava, oddech, odpočinek, zotavení, osvěžení

Umění stimuluje člověka na mnoha úrovních. Spousta vyjmenovává čtyři základní funkce umění (bazální, formativní, terapeutická, rekreační), jež se prolínají a spolupůsobí.

Bazální funkce

U umělecké tvorby se zdůrazňuje estetická funkce jako to, co by mělo převládat. Umění zprostředkovává a předává také hodnoty. Zároveň mnozí lidé svou tvorbou překračují meze smyslového poznání skutečnosti, užívají symboly a alegorie a vztahují se tak k oblasti transcendentna. Svou tvorbou komunikují se sebou samými i se svým okolím. Dávají sobě i ostatním nahlédnout do svého života, zkušeností, názorů, postojů, pocitů a ideálů. Artefakt podává „zašifrovanou zprávu“ o svém tvůrci a ta působí na vědomí i nevědomí. Funguje jako subjektivní obraz „objektivní reality“. Soudobá estetika vychází z předpokladu,

„že reálný svět je ve své přírodní a sociální podobě našemu poznání (vědeckému i uměleckému) dostupný v bipolární jednotě bezprostředního, tj. přírodního a lidského, a zprostředkovaného, tj. sociálního a duchovního.

Umění představuje nezastupitelnou formu poznání, uchování a sdělení objektivní skutečnosti jednak komplexností toho, co vyjadřuje, jednak mnohsměrnou orientací přenášené informace.⁵³

Vzhledem k tomu, že obsahy a významy díla jsou komunikovatelné, je tvůrce schopný skrze své dílo ozřejmit individuální, sociální i kulturní rozměr svého bytí. Umělecká tvorba je živým dokladem rozhovoru mezi jedincem a jeho prostředím vnitřním i vnějším, jež má schopnost uchovat poznané a prožité.

Formativní funkce

Umění využíváme v okamžicích, kdy hledáme způsob, jak uspokojit svou potřebu vyrovnání, kdy potřebujeme kompenzovat a saturovat fyzické i psychické vypětí, námahu a únavu. Příkladem zde je návštěva divadla, poslech rozhlasového pořadu, návštěva výtvarné dílny, hra na hudební nástroj. Umění rozvíjí citlivost, fantazii, imaginaci či invenci. Formativní funkce nás vede také do oblasti přímého andragogického působení. Podle Spousty se formativní funkce může plně rozvinout až v situaci plné angažovanosti jedince – musíme se vžít do tvorby, uměleckého modelu (např. obraz v galerii), vcítit se do atmosféry evokované dílem, konfrontovat prožitky své a jiných lidí, předkládaný obraz s vlastní zkušeností. Vcítění se do díla, ponoření se do procesu tvoření přivádí člověka k zahloubání se a účasti. Pomáhá člověku objevit a otevírat nové dimenze vnímání světa, mezilidských vztahů, problémů různého charakteru. Tvořivost vede k rozvíjení fantazie, divergentního myšlení, jež je účinným nástrojem v situacích, kdy najednou nevíme kudy kam. Umění má vliv na vnímavost vůči sobě a druhým lidem, vede k upevňování lidského altruismu a humanismu.⁵⁴ To však závisí na způsobu užití uměleckých prostředků. Jsou známy případy propagandistického využití umění, jeho „znásilnění“ např. za účelem rasistických tendencí v době druhé světové války. Na druhou stranu umění nemusí být exkluzivní. „Umění není nic odděleného, nepatří jen několika vyvoleným, ale je něčím, co má dát konečný smysl a dovršení všem projevům života.“⁵⁵

Terapeutická funkce

Když v roce 1995 Spousta vydával svou knihu, byl přesvědčen o tom, že tato funkce umění je spíše málo rozvinutá. Hovořil sice o hudebně-léčebném principu

⁵³ SPOUSTA, V. *Kráska, umění a výchova*. 1. vyd. Brno: MUNI, 1995, s. 56.

⁵⁴ Tamtéž, s. 60.

⁵⁵ Tamtéž, s. 59.

např. při léčbě psychických onemocnění a zdůraznil i to, že léčebné působení hudby a tance vyzdvihl už Platón, ale více se této tematice nevěnoval. Z pohledu terapie má ve Spoustově pojetí umění podobu nástroje rehabilitace a relaxace, jež zbavuje vnímajícího psychického napětí a umožňuje získat duševní rovnováhu, pomáhá ventilovat špatnou náladu. Výrazně se terapeutický efekt umění uplatňuje při stresových či mezních životních situacích. „Umění v této funkci pomáhá ošetřovat a léčit bolavou duši (i nemocné tělo), zmírnit bolest a dokonce i zlepšit celkový zdravotní stav svého ctitele – recipienta.“⁵⁶ Umění funguje jako prostředek k očistě ducha. Spousta uvádí zajímavý příklad z prostředí australských kmenů, kde zpěv obyvatelé používají jako univerzální léčebný prostředek. Zpívají, když mají radost, když jsou opilí i když trpí hladem.

Rekreační funkce

Umění představuje možnost, jak se pobavit a jak si oddechnout od všedního dne, každodenních starostí. Jsem-li přesycen, k umění utíkám, abych si odpočinul od společenského kontaktu, našel pocit osvobození či nezávislosti a nerušenosti. Umění ale také sbližuje a umožňuje navození a usnadnění sociálního kontaktu. Společné zážitky při vnímání umění nebo v např. „arte“ skupině pomáhají prohloubit vztah, pocítit sounáležitost, zažít skupinu jako integrovaný celek po stránce sociální i duchovní. Setkání s estetickým prožitkem nás vybízí k opětovnému hledání zažitého pocitu „rozkoše“. Umělecký zážitek nepodporuje pouze pozitivní prožitky; podněcuje probíhající prožitky jakéhokoli ražení.

Všechny funkce se mohou zapojit při výchovně-vzdělávacím procesu dospělého a zesílit tak andragogickou intervencí. Při umělecké činnosti se zapojuje celá naše bytost: vnímání, prožívání, hodnocení, myšlení,... Umělecké dílo je jako mnohvrstevný fenomén, jehož tři základní vrstvy (hmotná, významová, obsahová) korespondují s třemi základními „vrstvami“ lidské psychiky (biogenní, psychogenní, sociogenní). Spousta tvrdí, že pro plnohodnotnou apercpci díla je nutná koncentrace pozornosti, ale také psychické uvolnění, fantazie a tvořivost, aktualizace dříve získaných vědomostí, dovedností, prožitků a zkušeností, aktivizace imaginativních složek vědomí, zintenzivnění individuálního postoje k dílu (konfrontace subjektivní zkušenosti s poselstvím, jež dílo tlumočí).⁵⁷

⁵⁶ Tamtéž, s. 60.

⁵⁷ SPOUSTA, V. *Kráska, umění a výchova*. 1. vyd. Brno: MUNI, 1995, s. 62-63. Uvedené platí jak pro apercpci díla, tak pro jeho tvorbu.

Tvorba uměleckého díla je multidimenzionální proces, který chápeme v jednotě tvorby a recepce díla. Na počátku tvoření se objevuje impulz, zdroj, který nás podněcuje k tvoření. Navazuje příprava jeho pojetí díla, v níž vzniká námět, téma, objevují se představy o díle, kterým postupně dáváme formu, realizujeme je (napíšeme píseň, postavíme dům, vymyslíme taneční choreografii,...). Jakmile dojde k této materializaci, můžeme artefakt vnímat, pozorovat, vykládat, apod. Dílo v nás něco vyvolává, přemýšlíme nad ním, vedeme s ním dialog.⁵⁸

Umělecké dílo vnímáme jako svébytné vyjádření jedince. Chápeme je jako „zobrazení zážitku v esteticky uspořádaném tvaru.“⁵⁹ Umělecký artefakt pak nazýváme jako:

- věc – dílo je stvořeno, existuje tedy jako jakákoli jiná věc;
- obraz – odráží, zachycuje objektivní skutečnost očima umělce;
- výraz – promítá se do něj subjektivní realita autora;
- znak – funguje jako prostředek komunikace;
- model – zobrazuje určité pojetí světa.

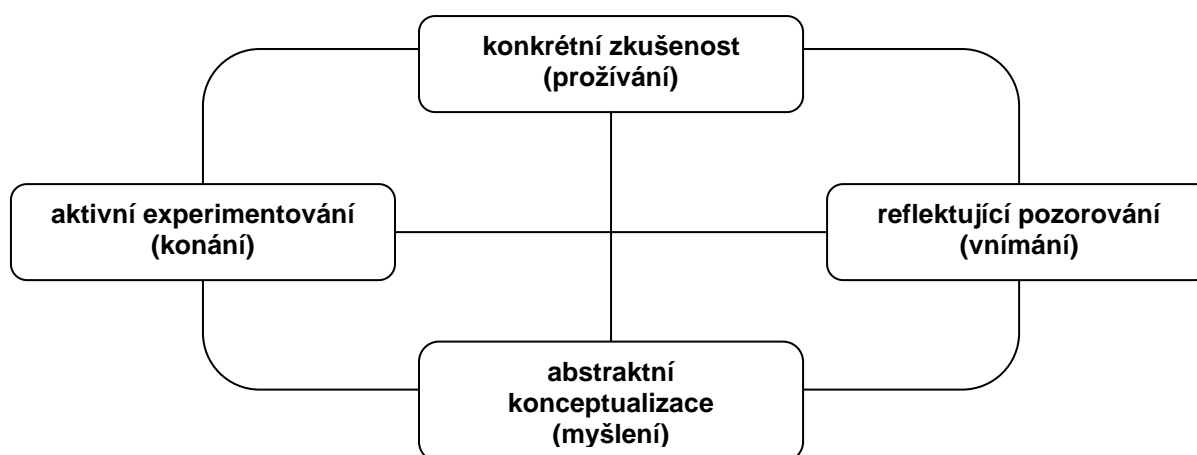
3. 3. 2 Zkušenostní učení

Z pohledu učení se dospělého člověka můžeme proces umělecké tvorby svázat s teorií učení se zkušeností a zážitkem. Vhodným aplikačním nástrojem se zdá být Kolbův model zkušenostního učení. David Kolb hovoří o čtyřech fázích cyklu učení. Každý stav odpovídá jinému modu zpracování informací či adaptování se na prostředí. Schéma č. 1 vystihuje podstatu cyklu. Přímka spojující fázi konkrétní zkušenosti (prožívání jako styl učení) s fází abstraktní konceptualizace (stylem učení je myšlení) odkazuje k dimenzi uchopování poznatků. Další fáze, reflektující pozorování (styl učení vnímání) a aktivní experimentování (stylem je konání), jsou propojeny dimenzí transformace poznatků. Kolb vnímá učení jako proces, v němž se utváří vědění (poznání) během procesu transformace naší získané zkušenosti.⁶⁰

⁵⁸ KULKA, J. Psychologie umění. 2. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 25.

⁵⁹ Tamtéž, s. 28.

⁶⁰ JARVIS, P. *Human Learning. An holistic approach*. 2. vyd. London & New York: Routledge, 2007, s. 6.



Graf 1: Kolbův model zkušenostního učení⁶¹

Použijme tento model např. pro rozbor tvorby v arteterapeutickém ateliéru: je zadáno téma, jež máme výtvarně uchopit (např. má budoucnost). Zpočátku se zamýšlíme, snažíme se téma uchopit na úrovni vnitřní (abstraktní konceptualizace). Následuje aktivní tvoření – svým vnitřním pochodům, myšlenkám, pocitům dáváme vnější formu (malujeme, modelujeme, stříháme, trháme papír,... v etapě aktivního experimentování). Když je před námi hotový artefakt, působí na nás sám o sobě, doznívají v nás předešlé chvíle tvorby; obojí ovlivňuje naše prožívání (konkrétní zkušenost). Zpětně se díváme na proces i artefakt, pozorujeme, vnímáme, hledáme pojitko mezi ztvárněním a vnitřním stavem (probíhá reflektující pozorování). Reflexe není svázána jen s okamžikem bezprostředně po skončení tvorby. Artefakt je hmotný a mobilní, můžeme se k němu kdykoli vrátit. V celém procesu jsou zahrnuty všechny fáze zkušenostního učení tak, že ovlivňují a formují učícího se na všech úrovních.

Na základě příkladu lze shrnout, že využití umění v andragogice můžeme svázat se zkušenostním učení a s učením prostřednictvím prožitku a zážitku, jež proces učení a vzdělávání zesilují. Prožitkové učení je nesmírným zdrojem seberozvoje a že právě výchova a vzdělávání za pomoci umění tento proces podporuje. „Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně.“⁶² Prožívání je významné v osobnostním růstu jedince i v edukačním procesu. Důležitá je však cesta od prožitku ke zkušenosti a následně ke změně, která právě představuje potenciál osobního růstu. Znamená to, že na základě

⁶¹ Převezato a upraveno z: MAREŠ, J. *Styly učení u žáků a studentů*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 22.

⁶² KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Computer Press, a.s., 2009. S. 1.

nové zkušenosti (podložené prožitkem tzv. tady a teď) měníme své myšlení, cítění i chování a spirálovitě „rosteme vzhůru“ po pomyslné vertikální ose.⁶³ Pro tzv. terapeutickou změnu v prožívání, myšlení i chování je důležité, aby byl emoční prožitek tady a teď doprovázen kognitivním aspektem situace – reflexí zažitého, toho, co se děje či stalo. Výrazný emocionální prožitek sám o sobě nemusí být pro změnu dostačující; je důležité zpracovat jej do kontextu svého života, zarámovat do vlastní kognitivní mapy a dát tak svým emocím smysl.⁶⁴

3. 3. 3 Rysy umění – ruka natažená k andragogice

Myšlenka optimalizace sil a zdrojů jedince je andragogice vlastní. Na tomto poli pak umění tvoří významného pomocníka a zprostředkovatele vztahu, směru, hodnot světa. Umění obsahuje rysy, které mohou být pro andragogiku a její „doprovázečskou schopnost“ významné. Stejně principy platí pro tzv. expresivní terapie. Jde zejména o:

- **metaforičnost** – v umění pracujeme se symboly, významy. Umění tudíž disponuje potenciálem ovlivnit, zasáhnout, zapůsobit, změnit. Skryté významy mohou svým obrazným vyjádřením zprostředkovat např. morálku a etiku takovým způsobem, jakým to slova, příkazy a racionální argumentace nedokáží.
- **schopnost integrovat** – posílení mnohorozměrnosti člověka v jeho fyzické, psychické, emocionální, sociální i kreativní stránce. Rozvoj kognitivních a intelektuálních schopností, sociálních dovedností i estetický růst.
- **facilitace komunikace** – „umění transcenduje to, co je slovy nevyjádřitelné.“⁶⁵ Pomocí obrazů se můžeme „domluvit“ s lidmi, kteří verbálně vůbec nekomunikují nebo také s lidmi, jejichž jazyk neznáme.
- schopnost **kanalizace** (ventilace emocí) a **sublimace** – po období „zanášení“ našeho života nefunkčními vzorci, po období pasivního přijímání toho, co nám konzumní společnost předkládá, nám umění umožňuje navrátit tvořivost do života a pomáhá překonat i nepříznivé okolnosti.⁶⁶
- **katarze** – vždy existuje možnost, že se tvorba stane pro svého tvůrce ventilem, jež umožní vnitřní očistění a naplnění. „Rezonance citů i myšlenek

⁶³ Tamtéž, s. 90-93.

⁶⁴ YALOM, I. D., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. S. 49-50.

⁶⁵ Převzato a upraveno z: MAREŠ, J. *Styly učení u žáků a studentů*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. S. 22.

⁶⁶ Dokládá to i fakt, že arteterapie jako taková se objevuje v době nástupu fašismu a 2. světové války. Umění v dobách válečných hrůz pomáhá vytrvat, přežít, zpracovat traumata, zahojit rány. Množství výtvarných prací dětí v terezínském transportním táboře je dokladem toho, že umění „kvete“ v každé době.

tvůrce a diváka vyústí v znovuprožití původního poselství obsaženého v uměleckém díle, ventilování problému a jeho kanalizování, sublimaci, katarzi.⁶⁷

3. 4 Vztah mezi uměním a arteterapií

Zabýváme-li se uměním v andragogice, na arteterapii není těžké nenarazit. Mezi uměním a arteterapií existují nápadné podobnosti i rozdíly. Umělecké dílo představuje výrazný komunikační činitel, forma a způsob komunikace jsou určeny právě uměleckými prostředky. „Umění je tedy estetické sdělování obsahů jinak nesdělitelných, které je neseno artefaktem, jehož forma je součástí výpovědi.“⁶⁸ V arteterapii je místo komunikativnosti zdůrazněna introspektivní složka tvoření, příp. následná práce s artefaktem. Jedinec „tvoří proto, aby sám sebe proměňoval a vyslovoval (sebeexplorace). [...] Výtvarná tvorba je zde vnímána jako podpora sebeúdravného procesu.“⁶⁹ Rozdíl spočívá také v tom, že v arteterapii se klade větší důraz na proces tvorby a prožitky, jež ji sytí. Formální a technická dokonalost obrázku není důležitá. Formálně dokonalý obrázek může dokladem vnitřní vyrovnanosti, ale také vnitřní obrany. Při studiu provázanosti osobnosti jedince a jeho výtvarných postupů, se v některých arteterapeutických školách uplatňuje spíše tzv. lineární kauzalita (určité jevy mají konkrétní následky). Stiburek však upřednostňuje cirkulární kauzalitu, vzájemné působení vývoje osobnosti, životní změn a povahy výtvarné tvorby.⁷⁰

Judith A. Rubin zastává zajímavý názor: zdroj a potenciál léčení nespočívá jen v samotném umění, ale také v přirozeném světě, odkud umění čerpá. Příroda odráží „cosi z hloubky lidské duše, ať už je to rytmus vln, ševlení listů nebo kvílení bouře.“⁷¹ Neverbální projevy přírody jsou hodnotné proto, že zrcadlí nevyslovitelné pocity, které zažíváme celý svůj život. Jakmile se dotýkáme různých materiálů, tvarujeme je prsty a něco z nich tvoříme, zažíváme tak svůj vliv, svůj dopad na svět. „Vlastně, zažíváme svou celou existenci.“⁷² Tendenci k uměleckému tvoření pak Rubin vnímá jako naši druhovou přirozenost, jež vyjadřuje jednak spontánní impuls, jednak naši vlastní potřebu.

⁶⁷ ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 23.

⁶⁸ STIBUREK, M. Arteterapie, artefietika – podoby, obsah, hranice, role, cíle. In: KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000, s. 39.

⁶⁹ Tamtéž, s. 39.

⁷⁰ Tamtéž, s. 40.

⁷¹ RUBIN, J. A. *Introduction to Art Therapy: sources and resources*. 2. vyd. New York: Routledge, 2009, s. 49.

⁷² Tamtéž.

4 Terapie uměním

Terapie uměním, tzv. expresivní terapie využívají umění léčebným způsobem. Jsou primárně neverbální a vycházejí z modalit tance a pohybu, výtvarného umění a hudby jako prostředků léčby. Tím, že se jich jedinec účastní, objevuje možnost, jak překovat maladaptivním zvyky a chování, způsobující intrapersonální a interpersonální konflikty.⁷³ Hlavním z úkolů expresivních terapií je podpora a rozvoj tvůrčího potenciálu klienta. Vlastním sebevyjádřením lze dojít k hlubšímu sebepoznání a tím k nalezení duševní rovnováhy. Z pohledu andragogiky je významné, že v expresivních terapiích klient sám spoluurčuje léčebný proces.⁷⁴ Terapeut provází, podporuje a poskytuje bezpečný prostor pro sebevyjádření a otevření se. Expresivní terapie probíhá v duchu zachování svobody, jedinečnosti a odpovědnosti za sebe sama.⁷⁵

Pojem terapie nacházíme v oblasti lékařství, psychologie a psychoterapie, expresivní terapie mají však svůj základ ve speciálně-pedagogických disciplínách. Zde je terapie vnímána jako léčebný postup, který má i vzdělávací a výchovné efekty. Podobně můžeme koncept terapie chápat i v andragogice. Terapie představuje zvláštní způsob péče o dospělého člověka, která zahrnuje specifické postupy a vztah založený na empatii, důvěře, otevřenosti, rovnocenném přístupu partnerů.

Nosným konceptem je zde také výraz, exprese. Myslí se tím

„...projektivní aktivity vznikající na instinktivním základě, ale přístupné pro učení a záměrnou kultivaci, které spontánně vyjadřují psychické stavy aktéra (pocity, city, dojmy, nálady, postoje) a zároveň reprezentují jeho osobnost (tj. individuálně typickou syntézu temperamentu, inteligence, zkušeností, znalostí atd.)“⁷⁶

Podstatou exprese je intuitivní a co nejpřesnější přiřazení vnější formy vnitřnímu stavu a prožívání. Při expresivním vyjadřování „něco“ sdělujeme – obsah však nemusí být plně uvědomován a kontrolován, což je skutečnost využívána právě v expresivních terapiích. Tím, že ona skutečnost „vyplave na povrch“, čili se objektivizuje, můžeme na ni nahlédnout z vnějšku a dále s ní pracovat. Exprese se projevuje na mnoha úrovních složitosti, přičemž dle Slavíka je nejvyšší kulturní

⁷³ BALLOU, M. *Psychological Interventions: A Guide to Strategies*. Westport, CT: Praeger, 1995, s. 67.

⁷⁴ V závislosti na způsobu práce terapeuta a terapeutické škole, z níž vychází.

⁷⁵ „Expresivní terapie“ in: FOKUS PRAHA o. s. [online] [vyšlo 2005; cit. 5. 2. 2011]. Dostupný z: <http://www.fokus-praha.cz/index.php?action=main&subject=136>

⁷⁶ SLAVÍK, J. Utváření a interpretování symbolu v arteterapii. In: KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000, s. 73.

formou exprese právě umění.⁷⁷ Mezi základní vlastnosti expresivního projevu patří zpětnovazebná funkce (vliv na jedince-tvůrce i recipienty tvorby) a zprostředkování určitého emočního naladění, stavů i informací, neboť každá expresivní forma potenciálně nese význam a může být tedy „přečtena“ a stává se tak nástrojem poznávání.

Rozdíl mezi klasickou verbální komunikací a expresivním vyjadřováním je především v míře uvědomění. Významy, jež se při tvorbě vynořují, jsou často neuvědomělou produkcí. Jde o specifický prožitek, který exprese přináší, o již zmíněnou korelaci mezi vnitřním stavem a jeho vnějším ztvárněním. Jedinec však často „postrádá vědomí, že něco konkrétního sděluje, že o něčem přesně vypovídá.“⁷⁸ V expresivní tvorbě pracujeme s odhalováním smyslu symbolů a metafor. Tyto mohou obrazně vyjadřovat určitou životní perspektivu tvůrce. Pomocí metafory pak tyto životní principy můžeme odhalit v náhlém prozření nebo při postupné interpretaci. Analogie ztvárněných obrazů, symbolů a našeho života nás přivádí k zamyšlení nad vlastním bytím. Nejsme-li s výsledkem bilance spokojeni, rozpoznaná metafora se stává pobídkou k hledání nových možností. „Proto expresivní tvorba má i behaviorální smysl. Dovoluje tvůrci alespoň na chvíli žít ve fiktivním světě expresivního díla. Život v tomto symbolickém světě-díle je vnímán jako tvůrčí analogie reálného bytí ve světě.“⁷⁹ Nežádá se při tvoření stane, že staneme tváří v tvář nepříjemným pocitům či námi negativně vnímaným emocím. Expresivní tvorba slouží jako katalyzátor pro uvolnění emocí. Daný symbol či metafora se spojují s našim vnitřním světem. Pokud jde o nezpracované životní téma, může být další zpracování prožitku bolestné a subjektivně náročné. Navíc v tomto případě pravděpodobně silněji vystupují obranné mechanismy ega, jež v maladaptivní podobě blokují změnu, která může jedinci přinést zkvalitnění prožívání i celého života.

Expresivní terapie odpovídají různým druhům umění. Rozlišujeme:

- **arteterapii**, při níž se využívá výtvarných postupů a činností;
- **dramaterapii**, jež využívá prvky divadelních systémů a hraní rolí;
- **muzikoterapii**, která představuje práci s hudbou, rytmem, zvuky a tóny;
- **tanečně-pohybovou terapii**, využívající předpoklad, že tělo a mysl vytváří jednotu a v níž nejde o estetickou stránku pohybu;
- a **poetoterapii**, která pracuje s poezií a literárními díly.

⁷⁷ Tamtéž.

⁷⁸ SLAVÍK, J. Utváření a interpretování symbolu v arteterapii. In: KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000, s. 74-75.

⁷⁹ Tamtéž, s. 90.

V dalším textu stručně nastíním, o co jde v jednotlivých terapiích uměním. Hluběji se budu věnovat arteterapii, jíž je věnována i empirická stránka práce. V expresivních terapiích se dá hovořit jak o edukačním, tak o terapeutickém principu. Např. postupy dramaterapie se dají využít při vzdělávání manažerů nebo v partnerském poradenství i ve skupinách s léčebnými cíli. Ač mají expresivní terapie kořeny ve speciální pedagogice, nacházíme jejich uplatnění i v andragogice: již zmíněné hraní rolí při výcviku manažerů; podobné principy jako arteterapie využívají speciální techniky sociální práce (např. deska rodiny jako technika systemického přístupu v sociální práci); kurzy sebepoznání dospělých, apod.

Všechny terapie mohou být realizovány formou individuální i skupinové, aktivní i receptivní. Terapeuti pracují v různých institucích.⁸⁰ Jejich klientem může být kdokoli bez ohledu na věk či obtíže, jež mohou být fyzického i psychického charakteru. Expresivní terapie jsou vhodné i pro člověka „zdravého“ – jako forma seberozvoje či adaptace na měnící se podmínky prostředí. Expresivní terapie jsou podmíněny kulturně, prostředím užším i širším, ve kterém probíhají. V expresivně-terapeutickém procesu má důležitou roli právě terapeut – jeho odbornost, způsob práce i osobnost.

4. 1 Dramaterapie

Dramaterapii „ lze definovat jako záměrné použití divadelních/ dramatických postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu.“⁸¹ Důležitá je přímá zkušenost s divadelním uměním – přináší individuální či skupinovou změnu. Rozlišujeme paradivadelní přístupy edukační a terapeutické povahy.⁸² Cílem může být zvyšování sociální interakce, nabytí schopnosti uvolnit se, dosáhnout spontánnosti, ale také ovládání svých emocí, změna maladaptivního chování, podpora sebedůvěry či náhled na své možnosti i limity.⁸³

4. 2 Muzikoterapie

Muzikoterapie využívá hudbu a hudební prvky (zvuk, rytmus, melodie, harmonie) pro jedince či skupinu s cílem prevence, rehabilitace i léčby. „Jejím účelem je

⁸⁰ Zařízení vzdělávací, psychiatrická, psychoterapeutická, lékařská, gerontologická, nápravná, atd.

⁸¹ VALENTA, M. *Dramaterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, s. 15.

⁸² Edukační povahu má dramatická výchova a tzv. divadlo ve výchově, terapeuticky je založeno psychodrama, sociodrama, psychogymnastika a teatroterapie.

⁸³ „Úvod do teorie“ in: *Dramaterapie*. [online] [cit. 5. 2. 2011]. Dostupný z: <http://www.dramaterapie.atlasweb.cz/teorie.htm>

usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, zvládání stresu a bolesti aj. za účelem uspokojení tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb.⁸⁴ Hudba má neverbálně komunikační, strukturální, emocionální a kreativní kvality; muzikoterapeutická zkušenost může evokovat pozitivní změny ve všech oblastech života. Muzikoterapie užívá různé hudební žánry. Záleží na tom, zda hudební materiál odpovídá nárokům terapeutické situace a zároveň koreluje s individuálními potřebami konkrétní osobnosti klienta.⁸⁵

4. 3 Tanečně-pohybová terapie

Pohyb vnímá jako proces podporující emocionální, kognitivní, sociální a fyzickou integritu jedince. Tanec a pohyb jsou považovány za komunikační kanál, jenž reflektuje osobnost (změny v pohybové úrovni způsobují změnu v mysli). Tento přístup bývá povětšinou nedirektivní, aktivita je přenechána na klientovi. Nejde o zdokonalování pohybu, ale spíše o objevování sebe sama, nových způsobů bytí, cítění, apod.⁸⁶

4. 4 Poetoterapie

Zdrojem poetoterapie je tzv. biblioterapie, která používá mluvené a psané slovo k terapeutickým i výchovně-vzdělávacím účelům. Zohledňuje se, zda se užívá próza či poezie. „Odrůdou“ biblioterapie je poetoterapie, zaměřená právě na výchovně-vzdělávací i terapeutickou práci s poezií, jež vede k osobnostnímu růstu člověka. Mezi cíle patří: relaxace, překonání depresivních stavů, rozvoj paměti, pozornosti, myšlení, rozvoj motivace k seberealizaci, podněcování nových způsobů řešení problémů, aktivizace a stimulace vedoucí k uzdravení, probuzení nových zájmů a podpora emocionálního a sociálního cítění.⁸⁷

⁸⁴ LIPSKÝ, M. Muzikoterapie a psychoterapie. In: *Muzikoterapie* [online]. [citováno 5. 2. 2011]. Dostupný z: <http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/lipsky-m-2009-muzikoterapie-a-psychoterapie>

⁸⁵ KOL. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 26-27, 132.

⁸⁶ „Tanečně-pohybová terapie“ in: *Mezinárodní konference expresivních terapií Space For Art Therapies* [online]. [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: <http://www.expresivniterapie.org/ceska-asociace-tanecni-a-pohybove-terapie.html>

⁸⁷ SVOBODA, P. *Poetoterapie*. 1. vyd. Olomouc: UP, 2007, s. 13-17. Poetoterapie nabývá rozměru léčebné, preventivní i rehabilitační dimenze.

5 Arteterapie

V tomto expresivně-terapeutickém směru se prolínají dvě základní oblasti: výtvarné umění a terapie. Podle Judith A. Rubin jsou v tomto oboru terapie hlavním cílem výtvarné činnosti. Součástí procesu je také prvek vzdělávání a výchovy, neboť celá práce zahrnuje také pomoc arteterapeuta (poskytnutí bezpečného prostoru pro tvorbu a sebevyjádření výtvarným i slovem).⁸⁸ Arteterapii využíváme jako základní či doplňkovou formu psychoterapie, ve výchově (rozvoj kreativity, volných vlastností a hodnotové orientace, sebepoznání a relaxace), v oblasti prevence sociálně patologických jevů jako jsou drogová závislost, kriminalita, rasová nesnášenlivost, apod. či v rámci prevence sociálního selhávání (adaptační kurzy pro studenty různých škol, semináře osobnostního rozvoje) nebo v uměleckém vzdělávání.⁸⁹ Arteterapie vzniká v průniku několika oborů, jimiž jsou psychologie a psychoterapie, pedagogika a výtvarné umění. Do arteterapie však zasahují i další oblasti lidského poznání jako jsou filozofie, teologie apod.

Arteterapeutický přístup lze používat při práci s různými klienty v nemocnicích, školách, v oblasti sociální práce či v soukromých praxích psychologů a psychoterapeutů. Mezi klienty nalézáme děti, adolescenty, dospělé i seniory; lidi s mentálním, tělesným i smyslovým postižením, pobývající v nemocnici (např. pacienti s onkologickým onemocněním či v terminálním stádiu nemoci), jedince s psychiatrickou zkušeností, rodiny, ty, kteří trpí poruchami příjmu potravy nebo se stali oběťmi sexuálního zneužívání, lidi ve vězení, seniory v pečovatelských domech apod.⁹⁰

Terapeutické použití umění není novou záležitostí. Ač se obor arteterapie začal ustavovat nedávno, jeho kořeny sahají do hluboké minulosti a svědčí o jeho předchůdcích: prehistoričtí umělci malovali na stěny zvěř, aby podpořili úspěch lovu, modelovali sošky bohyň plodnosti, egyptští malíři zdobili mumie ochrannými symboly, v Africe se vyráběly rituální masky.⁹¹ Už ve starověkém Řecku se uvažovalo o katarzivní a terapeutické dimenzi umění. Významným předchůdcem arteterapie byl také C. G. Jung, který pracoval s expresí a symboly

⁸⁸ RUBIN, J. A. *Introduction to Art Therapy: sources and resources*. 2. vyd. New York: Routledge, 2009, s. 27-28.

⁸⁹ STIBUREK, Milan. Arteterapie, artefietika – podoby, obsah, hranice, role, cíle. In: KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000, s. 34.

⁹⁰ CASE, C., DALLEY, T. *The Handbook of Art Therapy*. Taylor & Francis e-Library, 2005, s. 6.

⁹¹ RUBIN, J. A. *Introduction to Art Therapy: sources and resources*. 2. vyd. New York: Routledge, 2009, s. 50.

ve výtvarné tvorbě a sám si každý den kreslil vlastní mandaly.⁹² Základní průkopnicí arteterapie byla však Margaret Naumburg ve 30. letech 20. století v Anglii a Spojených státech amerických.⁹³ Mezi další pionýry arteterapie patří Edith Kramer a Don Jones (oba z USA), Hanna Kwiatkowska (Polsko), Adrian Hill či Irene Champerowne (oba VB).

Stejně jako v psychoterapii i v arteterapii vnímáme vliv různých teoretických přístupů.⁹⁴ Vlivem psychologických škol se v arteterapii rozvíjí přístupy psychodynamické (freudiánská psychoanalýza a jungiánská analytická teorie), humanistické (fenomenologická, gestalt či humanistická arteterapie), psycho-edukační (kognitivně-behaviorální, vývojová arteterapie), systemické (arteterapie rodinná a skupinová) a integrativní. Protože tyto přístupy nejsou předmětem této práce, nebudou dále rozebírány. Je zřejmé, že každý přístup má svá specifika, různé zdroje. Z pohledu andragogiky nelze říci, který z přístupů je nejvhodnější pro arteterapeutickou práci s dospělými. Vždy záleží na konkrétním terapeutovi a klientovi a jejich preferencích a potřebách.

5. 1 Vymezení arteterapie

Zaměřím se nyní na různá vymezení arteterapie. V předchozím textu již bylo rozlišeno základní pojetí arteterapie v širším smyslu (zastřešující pojem pro různé expresivní terapie) a arteterapie v užším smyslu (terapeutické užití výtvarných prostředků a postupů).

Arteterapie je procesem, při němž jedinci získávají jasnější porozumění sebe sama prostřednictvím explorační své myšlenek a pocitů pomocí výtvarných prostředků. Zdůrazňuje se neohrožující, neverbální, nedirektivní způsob výtvarného vyjádření sebe sama v prostředí, jež neodsuzuje (tento rys zabezpečuje terapeut). V arteterapii se v tomto pojetí nepožaduje zvláštní výtvarná dovednost, nejde o rozvoj výtvarných technik. Terapeut neinterpretuje díla svých klientů, výklad a porozumění spočívá jedině v rukou klienta. Terapeutická výtvarná činnost napomáhá propojení vědomého a nevědomého v lidské psychice. Zprostředkovává nám vzhled do naší situace, jenž představuje potenciál pro změnu, neboť při výtvarně terapeutickém procesu čelíme různým

⁹² JUNG, C. G. *Mandaly. Obrazy z nevědomí*. 2. vyd. Praha: nakladatelství Tomáše Janečka, 2004, s. 107. „Sanskrtské slovo mandala znamená ‘kruh’ v obecném smyslu. V oblasti náboženských rituálů a v psychologii označuje kruhové obrazy, jejich kreslené, malované, plastické nebo taneční ztvárnění. [...] V tibetském buddhismu přísluší obrazci význam kultovního nástroje (janter), který má podporovat meditaci a koncentraci.“

⁹³ „Art-thérapie“ in: *PasseportSanté.net: Information Santé – Alimentation – Exercice – Gestion du stress*. [online] [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z:

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=art_therapie_th

⁹⁴ RUBIN, J. A. *Přístupy v arteterapii. Teorie a technika*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008.

emocionálním výzvám. Prožití lze za pomoci terapeuta integrovat do vlastního života a psychiky.⁹⁵

O arteterapii se hovoří jako o psychoterapeutické a psychodiagnostické disciplíně, která k léčebným cílům využívá způsoby a prostředky adekvátní uměleckým formám. „Mimoverbální (předjazykové) vyjadřování umožňuje zpracovávat témata na nižší úrovni zvědomění, témata, pro která nenalzáme adekvátní slovní vyjádření. Neverbální tvůrčí činnost zde slouží nejen pro otvírání, ale i pro zpracování témat.“⁹⁶ Zmíněná diagnostická funkce arteterapie se jeví lákavou, avšak je třeba k ní přistupovat s opatrností a pokorou. Diagnostika a unáhlené závěry mohou způsobit mnohé škody. V diagnostickém procesu se v arteterapii vychází z dlouhodobé, individuální práce s daným klientem, znalostí jeho osobní i sociální historie. Nejdůležitější je nechat veškeré interpretace artefaktů na samotném klientovi – on sám nejlépe ví, co pro něj daný artefakt znamená. Na terapeutovi pak je, aby v procesu poznávání významu klientovi pomohl, podporoval jej. Pokud se však rozhodneme pracovat s diagnostickým rozměrem arteterapie, musíme si být vědomi toho, že nikdy nelze učinit závěry na základě jednoho artefaktu. V klientově tvorbě si všímáme několika jevů: výtvarného díla jako celku; toho, zda jeho zpracování odpovídá jeho věku; volby tématu (nebylo-li zadáno terapeutem); symbolů, barev a linií; rozložení artefaktu; zaplněnosti nebo naopak „bílých míst“; celkového projevu klienta v celém průběhu činnosti. Důležitý je při tom terapeutův dialog s klientem.

5. 1. 1 Artefiletika

Vedle arteterapie rozlišujeme tzv. artefiletiku, pedagogicko-uměleckou disciplínu, která využívá podobných postupů a principů jako arteterapie, avšak v oblasti výchovy. Pojem artefiletika u nás zavádí Jan Slavík a míní tím obor na rozhraní psychoterapie a pedagogiky.⁹⁷ Artefileticky můžeme přispívat k rozvoji pozitivních rysů jedince, prevenci psychických a sociálních patologií. Artefiletika využívá kultivační potenciál osobní a skupinové reflexe. Často se využívá např. při práci s dětmi ve škole a jde pak o jakousi „lepší“ výtvarnou výchovu. Artefiletika dětem poskytuje možnost, jak se při výtvarném tvoření nově a originálně přiblížit např. různým tématům osobním i mezilidským – moje veselé a smutné myšlenky,

⁹⁵ „Qu'est-ce que l'art thérapie et la pleine conscience ?“ in: *Centre de Psychothérapie et Art Thérapie de Provence CPATP.com*. [online] [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: <http://cpatp.com/What are Art Therapy and m.html>

⁹⁶ STIBUREK, Milan. Arteterapie, artefiletika – podoby, obsah, hranice, role, cíle. In: KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000, s. 33.

⁹⁷ SLAVÍK, J. Mezi arteterapií a výchovou – artefiletika. In: *Psychologie dnes - časopis pro moderní psychologii (Propsy)*, prosinec 1998, 4, č. 10, s. 14 – 16.

kulturní rozdíly mezi lidmi, apod. Artefiletika vlastně přináší nový způsob aktivního výtvarného tvoření – bez přesně daných pravidel „klasické“ školské výuky tak, aby si to jedinec užil.

„Artefiletika skrze vlastní aktivní experimentování a prožitek směřuje k poznání a sdílení kultury (vrůstání do kultury) jako systému vztahů, norem, hodnot a forem komunikace, zároveň i k určitému nadhledu, kdy je kultura vnímána jako reflexe světa a jeho jevů. Artefiletika zároveň umožňuje autentické, vnitřní poznání a porozumění kultuře těch společenství, které jsou od nás geograficky, historicky či psychologicky velmi vzdálené. Umožňuje poznání a porozumění umění, jako specifické transcendentní formě komunikace a bytí, i jako zdroji podnětů a informací (umění jako duchovní bohatství).“⁹⁸

Arteterapie i artefiletika jsou zaměřeny na proměnu tvůrce. Můžeme je vnímat jako dvě strany téže mince. Takto pojatý jednotný obor se zaměřuje na rozvoj a podporu pozitivních sklonů jedince, integraci do sociálního a duchovního prostředí společnosti, ale také rozvoj schopnosti kreativního hledání sebe sama, své individuální životní dráhy. Současně se uplatňuje i při prevenci a řešení krizových situací.⁹⁹ Existuje však i názor, že arteterapie a artefiletika jsou odlišné obory, které využívají podobné principy a postupy, musíme však zřetelně rozlišovat mezi terapeutickou a výchovnou funkcí.¹⁰⁰

Během arteterapeutického i artefiletického tvoření může být předmětem zájmu a činnosti jednak samo dílo, výtvarný artefakt, stejně tak ale i proces tvoření. V průběhu zážitkové a na proces orientované tvorby „autor nezaměřuje svou pozornost pouze mimo sebe – na artefakt, ale obrací ji také do sebe. Uvědomuje si své pocity, své prožívání výtvarné, ale i sociální situace.“¹⁰¹ Volí různé výtvarné postupy tak, aby co nejvíce korespondovaly s jeho pocity, vnitřními mentálními i emocionálními pochody. Zkouší nové postupy výtvarných činností, k tématům přistupuje z nového úhlu pohledu a objevuje nové způsoby řešení problémů. Dělá věci tak, aby si je užil. Má-li zájem, své myšlenky a zážitky pak sdílí s ostatními (pokud pracuje ve skupině). Při tomto způsobu práce se snadno můžeme ocitnout v nových situacích a rolích, které nás podporují

⁹⁸ Tamtéž, s. 36.

⁹⁹ Tamtéž, s. 37.

¹⁰⁰ JEDLIČKA, R. Kompetence mezi výchovou a terapií. In: KOMZÁKOVÁ, M.; SLAVÍK, J. (ed.). *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. 1. vyd. Praha: UK, 2009, s. 42.

¹⁰¹ GÉRINGOVÁ, J. Rozvoj osobnosti – kontroverzní hodnota ve výtvarné tvorbě. In: KOMZÁKOVÁ, M.; SLAVÍK, J. (ed.). *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. 1. vyd. Praha: UK, 2009, s. 112.

v sebepoznání a rozvoji sebe sama a svých sociálních dovedností. Na druhou stranu to, co při tvoření zažíváme, subjektivní velikost tohoto děje, může zmizet jako mávnutím proutku:

„V prožitkové výtvarné výchově lze zažít krásu, ponořit se do malby a plout, nemyslet, neanalyzovat, cítit, vnímat, vidět, měnit, tvořit. Artefakt vzniklý při takovém tvoření v sobě ještě chvíli nese náboj krásy, ale jen do té doby, než ho ukážeme někomu, kdo u toho s námi nebyl.“¹⁰²

Výtvarná tvorba a prožívání s ní spjaté se někdy zdá být prchavým a pomíjivým okamžikem. Avšak hloubka a intenzita prožitku, vhléd a uvědomění, které tvořivý proces poskytují, zpětná vazba druhých, to vše posiluje možnost transformace prožitku a jeho začlenění do širšího kontextu jedincova života. Jediný okamžik může pomoci jedinci pochopit určité aspekty vlastního života a z dlouhodobého hlediska mu tak pomoci lépe se orientovat ve vnitřním světě, světě psychickém a spirituálním. To ale platí také pro orientaci člověka ve vnější realitě, ve vlastním jednání vůči lidem a v různých situacích. Arteterapeutický či artefiletický proces pomáhá jedinci pochopit vnitřní i vnější děje osobní i sociální a dá se říci, že vede člověka k transcendentnu. „Arteterapie je i navrácení člověka do stavu harmonie se sebou samým, svým okolím pomocí umění.“¹⁰³ Klientům jde při tom o naplnění různých cílů. Může jimi být navození kompenzačního procesu, relaxace, sebeprožívání, poznání vlastních možností i limitů, aktivizace, zprostředkování kontaktu, transformace stereotypů, zlepšení komunikace, práce s různými emocemi a psychickými stavy, usměrňování agresivity, přijetí stinných stránek vlastního já, vnímání a přijetí druhých lidí, prožití sounáležitosti apod.

5. 1. 2 Formy arteterapie

Do arteterapie se kromě vlivu teoretických východisek promítají i další faktory. **Arteterapie receptivní** se zaměřuje na vnímání uměleckého díla, v němž se vciťujeme do tématu díla, do pojetí autora a zároveň si do něj promítáme své emoce a pocity. K této formě arteterapie patří návštěvy galerií, projekce fotografií apod. **Produktivní arteterapie** znamená vlastní výtvarnou tvorbu, užití konkrétních tvůrčích postupů. Příkladem je individuální zpracování zadané techniky (např. osobní symbol, moje imunita,...). Další členění zohledňuje zapojení odlišného počtu klientů: v **individuální** arteterapii jde o kontakt jednoho

¹⁰² Tamtéž, s. 115.

¹⁰³ ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 32.

klienta a terapeuta a jejich úzký vztah, **skupinová** arteterapie probíhá jako sezení několika lidí za účasti terapeuta.¹⁰⁴ „Odboží“ skupinové arteterapie jsou přístup rodinný a partnerský.

5.2 Dospělý jedinec v arteterapii

Kdo je dospělým jedincem účastnícím se různých procesů andragogického působení, bylo vymezeno na jiných místech a v jiných pracích, proto se nyní zaměřím na místo dospělého člověka v kontextu působení arteterapie.

Arteterapie pracuje s mnoha klientskými skupinami dospělých. Období dospělosti zahrnuje širší jedinců s jejich individuálními znaky jako jsou věk, osobní historie, sociální zakotvenost v jejich vztazích, vzdělání, gender, apod. Arteterapie může pracovat s jakýmkoli dospělým. Může jít o klienta se svízelnou životní situací (mladá žena těžce onkologicky nemocná, muž středního věku akutně hospitalizovaný na psychiatrii či seniorka v domově s pečovatelskou službou), ale zrovna tak o psychicky i fyzicky zdravého dospělého, který touží po sebepoznání a seberozvoji, po zkvalitnění života. Tím, že se pomocí umění a výtvarna dá zpracovat mnohé, např. prožívání úzkosti, nerozhodnosti, i zažívání pocitů euforie a radosti, je arteterapie univerzálním způsobem, jak na sobě pracovat. Literatura zabývající se arteterapií s dospělými je spíše výjimkou, zabývá se spíše konkrétními tématy, nicméně je třeba dodat, že např. díky rozvíjející se „arte“ práci např. se staršími lidmi se do popředí zájmu dostávají i témata konce života a všeho, co k němu patří – tedy přirozené součásti života každého z nás. Arteterapie umožňuje stárnoucímu člověku výtvarně reflektovat svou minulost, podívat se na ni z pozitivního úhlu pohledu a čerpat z ní v současnosti. To může být užitečné ve chvílích, kdy má jedinec pocit, že život se hroutí a již nemůže přijít nic, co jej potěší. Může být pro něj příjemný už jen kontakt s různým výtvarným materiálem a především to, že se mu podaří vytvořit něco nového a pro něj hezkého.¹⁰⁵

Jak jsem již uvedla, arteterapie může sloužit také jako forma sebepoznání či autoterapie. Někdy za účelem odpočinku a relaxace, vypořádání se s napětím každodenního života, jindy jako možnost zvládnout nějaké osobní trauma, pracovat s osobnostní i interpersonální dynamikou života. Arteterapie tedy může fungovat jednak jako terapie, jednak jako preventivní forma péče o sebe samého. Arteterapie nabízí pomoc ke zvládnutí všech různých potíží, které jedinec

¹⁰⁴ O pozitivních a negativních skupinové terapie v kapitole Skupinová práce a terapie.

¹⁰⁵ RUBIN, J. A. *Introduction to Art Therapy: sources and resources*. 2. vyd. New York: Routledge, 2009, s. 179-184.

pociťuje. Může pomoci zvládnout vzlety i pády každodenního života a růst pomocí terapeutického užití umění. „Tvoření umožňuje vyzkoušet si kreativní řešení problémů, jež je užitečné v každé sféře života. Také lidem skrze jedinečný způsob jejich tvorby napomáhá v nalezení jasnějšího smyslu sebe sama.“¹⁰⁶

Jak jsou možnosti dospělého jedince v arteterapii vyjádřeny konkrétněji?
Dospělý může:

- účastnit se skupinových arteterapeutických sezení, kde kromě stěžejního prvku výtvarného tvoření spolupůsobí také skupina sama o sobě (se svými pozitivy i negativy) a terapeut či lektor
- docházet na individuální arteterapeutická sezení s jedním terapeutem
- chodit na volnočasové artefileticky či arteterapeuticky laděné semináře – v poslední době se objevují nabídky těchto kurzů a seminářů zaměřené na relaxaci, sebepoznání apod. (např. odpolední kurz „Arteterapie pro maminky“ pořádané rodinným centrem)
- sám se sebou pracovat arteterapeuticky a poskytovat si tak autoterapii preventivně, ale i léčebně.

Jednou z možností, jak se k arteterapii dostat, je také studovat ji. Při svém výzkumu jsem se zaměřila právě na skupinu studentů arteterapie. V následující části práce se zaměřuji na reflexi tohoto výzkumu.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 239.

6 Výzkumná část: umění v andragogické praxi

Cílem výzkumu bylo prokázat andragogické intervenční efekty umění. Za základní výzkumnou strategii jsem zvolila kvalitativní přístup bádání, který svých výsledků nedosahuje na základě statistických metod či jiných kvalifikačních způsobů. Pro kvalitativní přístup je typická snaha o hlubší porozumění vybraného tématu, jímž je v této práci umění v andragogice a jeho účinky. Na základě studia odborné literatury se dá dojít k předpokladu, že umění má ve výchově a vzdělávání dospělých mnohé funkce: relaxační, katarzní, sebezpoznávací,... Přesto se však zdálo být užitečné a přínosné vstoupit na pole praxe a setkat se s lidmi, jež účinky umění zažili na vlastní kůži. Setkání s nimi, rozprava o jejich zkušenostech, nám může otevřít dveře do nového světa. Mohou vyvstat nové skutečnosti, rozšiřující poznání, stejně tak ale může být potvrzeno to, co již bylo k tématu řečeno a napsáno. Kvalitativní přístup pak umožňuje v podobě delšího kontaktu se zkoumanými lidmi podrobný popis i analýzu zkoumaných jevů. Zároveň však vyžaduje důkladné zaznamenávání pozorovaného či vyposlechnutého v závislosti na zvolené metodě sběru dat. V kvalitativním výzkumu se používají málo standardizované metody. Z tohoto důvodu je i následná interpretace dat obtížná. Závisí na konkrétním výzkumníkovi a jeho schopnosti vyvozovat, vidět souvislosti při objevování významů a konkretizaci tématu v kontextu výzkumné situace. Mnohdy záleží na jeho subjektivních rozhodnutích a pohledu. Konkrétní výzkumná situace je samozřejmě vytvářena a interpretována také z pohledu dalších osob, autonomních subjektů-respondentů, jejichž jednání a výpovědi představují základní rámec celého výzkumu. Vzhledem k tomu, že se při kvalitativním výzkumu pracuje se subjektivními pohledy respondentů, jež zároveň subjektivně vnímá a interpretuje výzkumník, mohou nastat obtíže se zobecňováním jeho výsledků.¹⁰⁷ Tohoto faktu jsem si vědoma, stejně jako toho, že podobnou výzkumnou situaci se podaří jen těžko zopakovat. Mým záměrem od počátku nebylo zjistit zásadní fakta a generalizovat. Spíše jsem stála o porozumění konkrétní situaci konkrétních lidí a jejich pohledů, která může pomoci zorientovat se v tématu umění v andragogice a poskytnout počáteční zdroj informací – který dosud chyběl.

Literatura, z níž jsem při výzkumu čerpala, je uvedena na konci diplomové práce v seznamu použité literatury. Výzkum jsem připravovala a realizovala dle následujícího časového plánu:

¹⁰⁷ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008.

- a) příprava výzkumu: září – říjen 2010
- b) realizace: prosinec 2010
- c) zpracování a vyhodnocení dat: prosinec 2010 – únor 2011

6. 1 Metodika výzkumu

Za základní výzkumný postup jsem zvolila tzv. případovou studii a to s ohledem na zvolenou zkoumanou skupinu (viz dále). Mým původním záměrem bylo zaměřit se na dvě skupiny v oblasti andragogiky, v nichž se využívá umění, a v těchto pak provádět kvalitativní šetření. První skupina, účastníci zájmového kurzu „Kresba“,¹⁰⁸ se bohužel výzkumu nechtěli zúčastnit, takže jsem svůj pohled zaměřila pouze na druhou skupinu, dospělé účastníky programu celoživotního vzdělávání Arteterapie I.¹⁰⁹ V celkovém pojetí výzkumu tedy jde o případovou studii zaměřenou na tuto studijní skupinu. Případová studie umožňuje vnímat skupinu v souvislostech a komplexnosti a v kontextu jejího přirozeného prostředí.¹¹⁰ V mé práci mi poskytla možnost, jak hledat souvislosti v teoretických zdrojích a na poli praxe. Umožnila formulovat principy působení umění tak, jak je uvedli respondenti výzkumu, a jak o nich současně pojednává i odborná literatura. Zároveň je nutno podotknout, že moje případová studie záměrně zachycuje pouze jeden okamžik ve vývoji studijní skupiny – její ukončení. Jistou výhodou mi poskytuje skutečnost, že jsem sama byla aktivní členkou studijního programu. Ačkoli jsem se ve své případové studii zaměřila pouze na poslední setkání skupiny, moje rok a půl trvající účastenství mi dává možnost širšího pohledu na zkoumaný jev.

Nutným aspektem výzkumu je zajišťování kvality a etiky výzkumu. Co se kvality a důvěryhodnosti výsledků týká, již při přípravě jsem vynaložila úsilí pro práci s různorodými zdroji informací (literatura česká i zahraniční, osobní konzultace s odborníky), ve výzkumném prostředí jsem strávila delší čas a získaná data a vlastní interpretace jsem opět konzultovala s odborníky, jež se výzkumu neúčastnili, ale zároveň i s členy výzkumné skupiny (tzv. kontrola členem skupiny). Od počátku výzkumu jsem se snažila o jasné a konkrétní určení cílů a způsobu jejich naplnění. Výzkum jsem realizovala s poučeným souhlasem mých kolegů-studentů. Ačkoli zpočátku někteří vyjadřovali obavy, zda jim moje výzkumná strategie ve skupině nebude bránit v autenticitě projevu, nakonec se

¹⁰⁸ Konkrétní běh tohoto kurzu realizovala Pampaedie, škola zájmového vzdělávání (projekt KSA FF UPOL) na podzim roku 2010.

¹⁰⁹ Program proběhl pod záštitou Centra celoživotního vzdělávání při Pedagogické fakultě UPOL (tři semestrální výuka v době od září 2009 do prosince 2010)

¹¹⁰ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 93-94.

„zdálo“, že např. nahrávání rozhovorů sotva postřehli. Je možné, že výpovědi byly vědomím mé dvojí role (účastnice i výzkumnice) ovlivněny. S ohledem na zachování anonymity byla všechna jména respondentů i lektorky pozměněna, socio-demografické údaje jsem zachovala v původní podobě. Při zpracování výsledků jsem respektovala přání některých účastníků vynechat jejich výpovědi a do výzkumu je nezařadit. Možnost svobody odmítnutí jsem artikulovala již při seznamování svých kolegů s mým výzkumnickým záměrem. Výzkum jsem realizovala pouze pro účel této práce.

6. 1. 1 Výzkumný vzorek a technika

Výzkumný vzorek zahrnuje celý soubor všech studentů Arteterapie I. Výzkumný vzorek tedy zároveň představuje základní soubor. Jsem si vědoma omezené možnosti generalizace z důvodu výběru konkrétní skupiny lidí. Výběr však byl záměrný. Umožnil mi studovat lidi, které umění přitahuje a zajímá a v návaznosti na to formulovat principy, které z jejich zkušenosti vyvstávají.

Studijní program sloužil k prohloubení kvalifikace pro pedagogické pracovníky, mezi „studenty“ se ale vedle pedagogů a speciálních pedagogů objevili také sociální pracovníci či pracovníci v sociálních službách, výtvarníci či studenti humanitních oborů. Celkem šlo o 22 účastníky, 21 ženu a 1 muže z celé České republiky. Výzkum zohledňuje výpovědi 16 účastníků, neboť někteří jedinci se na poslední setkání nedostavili a jiní si nepřáli, abych jejich sdělení zpracovala. Skupina se od září 2009 do prosince 2010 setkávala pravidelně jedenkrát v měsíci (pátek), přičemž během semestru se tak realizovala přibližně čtyři jednodenní setkání. Kromě toho v srpnu 2010 proběhlo týdenní intenzivní soustředění této skupiny. Postavení této skupiny, resp. studijního programu, je poněkud zvláštní. Nejedná se o terapeutickou skupinu tak, jak o ní bylo pojednáno v předchozích kapitolách. Na druhou stranu, ač jde o certifikovanou školskou výuku, charakter oboru arteterapie hraje na terapeutickou strunu celého setkávání. Studijní program není zamýšlen jako individuální či skupinová terapie, nicméně skupina stále na hraně mezi výukou a terapií balancuje.

Vzhledem k tomu, že jsem sama byla aktivní účastnicí tohoto programu, měla jsem možnost sledovat vývoj skupiny i veškerého jejího dění od samého počátku. Ve svém výzkumu jsem se však zaměřila na konečnou fázi studia, kdy se účastníci pokusili shrnout, co jim studium arteterapie přineslo. V arteterapii se pracuje výtvarným zpracováváním zadaného tématu. Poslední technikou, jež si každý měl vyzkoušet, bylo: *Co mi arteterapie dala/ vzala*. Technika měla sloužit jako ohlédnutí za rokem a půl stráveným s arteterapií, jako reflexe

proběhlého, zažitého, poznaného i nepoznaného. S ohledem na téma své diplomové práce jsem usoudila, že výstup z této techniky by mohl být pro mě přínosem, a proto v tuto otázku přirozeně vyústil i původní cíl práce.

V následující tabulce uvádím seznam účastníků kurzu s jejich sociálně-demografickými charakteristikami.

Respondent	Pohlaví	Věk (roky)	Profese	Bydliště
1.	Žena	23	Studentka	Valašské Meziříčí
2.	Žena	43	Vychovatelka domova mládeže	Zlín
3.	Muž	38	Speciální pedagog na 2. stupni základní školy	Ostrava
4.	Žena	45	Pracovnice sociální péče v sociálně terapeutické dílně	Ostrava
5.	Žena	43	Učitelka základní školy	Ostrava
6.	Žena	45	Vychovatelka v dětském domově	Lanškroun
7.	Žena	39	Vychovatelka a učitelka mateřské a základní školy	Ostrava
8.	Žena	35	Sociální pracovnice	Zlín
9.	Žena	37	Učitelka mateřské školy	Uničov
10.	Žena	37	Grafička, výtvarnice, pedagožka	Otrokovice
11.	Žena	46	Sociální pracovnice krajského úřadu	Zlín
12.	Žena	42	Speciální pedagožka v dětské nemocnici	Brno
13.	Žena	31	Nezaměstnaná	Ostrava
14.	Žena	24	Studentka	Svitavy
15.	Žena	23	Studentka	Znojmo
16.	Žena	37	Osobní asistentka	Karviná

6. 1. 2 Metoda sběru a záznamu dat

Jako každá jiná arteterapeutická technika, i tato byla lektorkou zadána tak, aby ji každý účastník mohl individuálně zpracovat. Její provedení a předvedení proběhlo na posledním setkání 10. prosince 2010. Účastníci postupně představovali své artefakty a doplnili je svým komentářem, reflektovali uplynulou dobu studia. Následně na ně reagovala lektorka či ostatní účastníci. Z toho vyplynula i základní metoda sběru dat pro můj výzkum. Informace a podklad pro něj jsem tedy získala na základě:

- a) zjevného zúčastněného pozorování, neboť jsem byla členkou studijní skupiny a měla jsem tak možnost účastnit se děje. Moje úloha spočívala v roli úplného účastníka ve skupině, má výzkumná identita však byla známa a současně byla i přijata.
- b) nestrukturovaného, nestandardizovaného rozhovoru, který měl podobu volného vypravování účastníků a demonstrace jejich artefaktů, vč. jejich osobního komentáře. Původní otázka: *Co mi arteterapie dala/ vzala* byla každým účastníkem zodpovězena „po svém“ a vytvářela referenční rámec. Obsah a průběh rozhovoru, případné otázky či poznámky, to vše se odvíjelo

zcela individuálně a nepředvídatelně. Osobní komentář účastníků prezentujících vlastní artefakt byl doplňován poznámkami ze strany lektorky či dalších účastníků.

Metodou záznamu dat mi byly jednak osobní poznámky a především audio nahrávka celého závěrečného setkání. Použitými pomůckami pro záznam byl digitální diktafon, fotoaparát a vlastní písemné poznámky (terénní i reflektující).

6. 1. 3 Metoda zpracování a vyhodnocování dat

Při zpracovávání získaných dat šlo nejprve o doslovný přepis digitální nahrávky setkání skupiny a kompletace jednotlivých rozhovorů s fotografiemi konkrétních artefaktů. Následující postup spočíval v rozboru získaného materiálu. Ač data představují mnohem širší zdroj informací, při analýze jsem se zaměřila zejména na konkrétnější formulaci odpovědi na základní otázku *Co mi arteterapie dala/vzala*. Hledala jsem přitom podobnosti i ojedinělosti ve vyjadřování účastníků, „trsy“ odpovědí a výpovědi kategorizovala. Zaměřila jsem se jak na vnímání individuálních pohledů jedinců, tak na z rozhovorů vystupující principy arteterapie i artefiletiky, působení výtvarných činností na dospělé účastníky. Dle Hendla je hledání významu dat nezřídka hledáním pravidelností a konzistencí za určitých podmínek. Někdy se může stát, že význam lze uchopit pomocí jedné události, častěji je však podstatné, že určitá „skutečnost“ se opakuje v několika případech.¹¹¹ Jak jsem již v úvodu této kapitoly naznačila, při vyhodnocování dat jsem porovnávala zjištění získaná při výzkumu s teoretickými koncepcemi v oblasti umění v andragogice a arteterapie (viz teoretická část této práce).

6. 2 Diskuze: co nám tedy arteterapie dala?

Arteterapie je zvláštní a kouzelný obor. Pracuje se v něm s terapeutickým působením umění. Právě tyto dvě dimenze, terapie a umění, nesmírně rozšiřuje pole působnosti arteterapie, její účinky a vliv. Na následujících řádcích chci shrnout to, co účastníci kurzu Arteterapie I. sami pověděli na téma *Co jim arteterapie dala či vzala* a zároveň srovnat výpovědi s teoretickou částí této práce (v závorkách uvádím číslo stránky v teoretické části, ke které se vztahuje výpověď jedince). Co se týká prostředí, ve kterém se výzkum odehrával, jednalo se o výukové prostory Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci,

¹¹¹ Tamtéž, s. 226.

Purkrabská 2. Respondenti pobývali v jedné místnosti, seděli po obvodu učebny, takže mohli udržovat vzájemný kontakt každý s každým.

Hned na počátku mohu konstatovat, že vliv arteterapie se projevuje v několika úrovních jedincovy životní dráhy: v dimenzi intimní, rodinné i profesní, jak ukáží při rozboru výpovědí účastníků. Objevovaly se různé názory na to, co jim arteterapie přinesla. Pro někoho byla formou zábavy, realizace vlastního zájmu, cestou sebepoznání i možností profesního rozvoje a obohacení, způsobem řešení svých potíží či relaxace. V dalším textu se jednotlivým oblastem budu věnovat podrobněji.

6. 2. 1 Sebepoznání a osobní život

Téměř ve všech případech se účastníci zmínili o tom, že arteterapie pro ně byla důležitou a hodnotnou zkušeností na cestě za sebepoznáním. O možnosti užití umění v andragogice za účelem sebepoznání a sebeobjevování píše na několika místech této práce. Hraje zde roli i „pomocná andragogická ruka“ (s. 9-10), ale i umění samo o sobě (s. 36, 41). Hodnota sebepoznání (s. 25 a na dalších místech – viz dále) u účastníků hrála významnou roli. Týkalo se to jak pozitivních emocionálních zážitků, tak těch „bolavých“. Setkali jsme se s výpověďmi, že ač byly některé zkušenosti bolestné, přinášely úlevu a poznání, což nás vede k terapeutické a katarzní funkci výtvarného umění (s. 32). Ve většině případů arteterapie přispěla k uvědomění si individuálních témat vnitřního i vnějšího života účastníků – různých strachů, ale i potenciálu, návyků a přesvědčení, vztahových vzorců apod. Dokládají to např. tyto výroky, v nichž některá vyjádření zdůrazňuji tučně:

„Přineslo mi to jednak **poznání sebe sama aspoň v některých ohledech, poznání taky druhých lidí, a možná i prohloubení některých vztahů s těma lidma**. Bylo to pro mě takové zrcadlo, takový **vhled, nejenom do sebe sama, ale do všeho, co se kolem mě děje**. [...] No... no a pak tak, ještě co mě teďka k tomu napadá, díky arte a všemu, co se k tomu tak nějak jako pojilo, si myslím, že **jsem se dostala víc k sobě a i víc k druhým lidem**...“

Respondent 1

„... že to je pro mě, nebo aspoň já ji tak vnímám, **vlastně cestou sebepoznání, díky níž má člověk vlastně možnost nahlédnout do svého nitra a jakoby vidět věci, které jsou skryté** a... [...] Že to je vlastně jakoby cesta sebepoznání, je to zlézání hor a vlastně procházení krajinou, kdy člověk neví, jaké bude počasí, jaké budou podmínky, ale že stojí za to jít, a že vlastně ta cesta není o tom zlézat ty hory, ale jakoby s nima splynout **a člověk se potom přestane bát aji těch stínů, které jsou na té cestě**.“

Respondent 16

Respondentky vyjadřují možnost vhledu do sebe sama i vztahů a poznání skrytého za pomoci arteterapie. Potenciál arteterapie je zde ukryt v tom, že vhled získaný skrze výtvarnou práci na sobě vnáší světlo do dosud neuvědomovaného nebo tzv. „stínů“ sebe sama (s. 16, 19, 35). To, že zážitky z arteterapie nemusí být vždy příjemné a že se člověk dotýká zasunutých emocí a prožitků, dokládají další tvrzení. V prvním citátu se objevuje také několikrát zmíněné tvrzení, že v sebepoznání hrají roli i druzí lidé se svými příběhy a jako nastavené zrcadlo. Ačkoli nemám v tomto ohledu hmatatelný zdroj, mohu potvrdit, že skupinová dynamika a ono druhými nastavené zrcadlo v průběhu celého studia působilo ruku v ruce s uměním a akcelerovalo jak vývoj jedinců, tak celé skupiny. O zvláštním působení skupiny jako prostředku andragogické intervence při terapii je možno dočíst se v kapitole 1. 3. 1 Skupinová práce a terapie (s. 14-15).

„...protože **skrze i vaše příběhy jsem se dotkla některých svých věcí, které třeba ani jsem netušila, že jsou tak bolavé.** Mám tu **tendenci**, jako většina lidí, **si to někam zasouvat** a nic s tím nedělat. Takže **občas to pro mě tady taky bylo těžké, ale jsem moc ráda, že jsem tady byla.**“

Respondent 7

„**A ačkoli to někdy bylo úžasné a naplňující a strašně mě to bavilo** a byla jsem plná energie, tak **jindy zase jsem byla nešťastná a zklamaná a rozhořčená** a tak dál. A někdy jsem **měla chuť s tím skoncovat** nebo přestat, **ale teď když jakoby znovu se zpětně na to dívám, tak mám pocit, že to tak mělo prostě být a že to k tomu procesu nějak patřilo,** [...] nebo musím říct, že to bylo **hodně silné pro mě, hodně důležité** a... ehm...se vším všudy prostě, co se stalo a co se v té době objevilo.“

Respondent 1

„...že jsem vlastně měla **možnost učit se skrze, skrze vás, protože vy jste mi nastavovali zrcadlo,** které jsem zobrazila vlastně jakoby... to je človíček, který stojí ve studánce, vlastně nahlíží do té studánky a **skrze vlastně nahlížení do vlastního nitra já jsem měla možnost vidět vlastně vlastní život z jiného úhlu a také věci, které se tady probíraly, jakoby tím, že byly vysloveny nahlas, jsem si je vlastně uvědomila a měla možnost je změnit a nebo jakoby vynést na povrch a... uvědomit si je, protože vlastně do té doby byly skryté a člověk jenom vlastně vnímal podvědomě.**“

Respondent 16

Na osobním či rodinném (potažmo vztahovém) poli se arteterapie uplatnila např. v uvědomění si individuálních témat a životních rolí nebo v poznání, že jde o možnost, jak se osobními tématy (např. depresivními stavy) vyrovnávat. Účastníkům se pomocí výtvarného uchopování různých témat otevíralo mnoho z vlastního života, následná práce se „zjeveným“ pomáhala témata zpracovávat (s. 16, 19, 35, 37, 45, 47). Arteterapeuticky zpracovávaná témata (pro ilustraci

např. Já jako dítě, dospělý, rodič; Můj strach; Bezpečné/ nebezpečné místo) představovala obsahovou rekonstrukci vlastního prožívání (s. 21). Témata se prolínala a asociativně se propojovala na setkáních skupiny i v běžném, každodenním, životě.

„Je to pravda, já se cítím matka, manželka, kamarádka, cítím se být jako člověk pořád, pořád mezi všema, **ale tady mi z toho všeho vylezlo, že jsem nejvíc matka, to jsem teda jako zas až tak o sobě nevěděla.**“

Respondent 4

„... **něco se už jakoby dočistilo, něco se čistí a něco se ještě vyčistit musí** a ehm... je to dobré, je to dobré...jasně, že ne vždycky všechny příjemné, a někdy to bolí a... ale jako jo. Jako uvědomuju si, že **během arteterapie se vynořilo spoustu věcí, které se daly do pohybu, a něco se fakt jakoby vyřešilo a něco je v řešení.** A zároveň je ještě spoustu věcí, které se musí nalézt a.. a nějak rozklíčovat a tak.“

Respondent 4: „To máš na celý život práci.“

„Jo. Mně je to jasné, ale přijde mi, že jakoby **díky arte jsem takhle objevila jednu z možností, jako jak si ty věci, jak s těma věcmi pracovat a jak s nima něco dělat.**“

Respondent 1

„...**za ten rok a půl se mi podařilo si v podstatě spoustu věcí pořešit.**“

Respondent 3

„...to je moje znázornění **arteterapie jako múzy, která pomáhá lidem** a to... snažila jsem se do toho zakomponovat, nebo ne snažila... ono pak vyšlo z toho několik symbolů a to... různé typy, **co je vlastně v člověku nějak, že ví, jak má život celej naruby nebo že si neví se sebou rady, že, že je v depresi...** [...] a... vlastně **balancování** na tenkém ledě nebo na laně, to je vlastně lano. **A ta arteterapie, která je ta cesta, jedna z možných tedy cest, která by mohla pomoci těm lidem, no.**“

Respondent 15

„...se mně to **hodně prolínalo**, že třeba, **co jsme tady otevřeli za problém, který se mě týkal, který mě oslovil**, tak je pravda, že... **potom v mém běžném životě, ať to bylo buď v práci nebo v soukromí, se mně to asociativně hodně spojilo.**“

Respondent 12

Práci sama na sobě a sebepoznání však představoval i průběh každé arteterapeutické techniky a nejen následná práce s artefaktem (nejčastěji ve formě individuální či skupinové reflexe s komentáři lektorky). Dokládá to tvrzení jedné z účastnic.

„A tak asi, asi, asi proto jsem šťastný člověk, že jsem se sem dostala, a je to pro mě dobře, protože **jsem si to vyzkoušela všechno... jak to funguje, jak to funguje, když se mě nechce**

a mám něco dělat. Takový nový pocit pro mě malovat, když se mi nechce a nebo když nemám v hlavě vůbec nic. A jaké to je, když dlouho musím čekat, než se dostanu na řadu a ve mně to bublá, až to dobublá, a pak nemám co říct, protože už, protože už je to pryč. A všechno jsou to takové zážitky, kterých mě... hodně posunou, když si je prožiju, takže myslím si, že to má svůj význam.“

Respondent 4

Podobně se vyjadřuje i další účastnice. Podle ní se musela učit i z toho, že se některých aktivit neúčastnila (protože nemohla přijet), především těch, jež sama považovala za zásadní.

„...a když jsem nepřišla, tak jsem vždycky jako měla závažný důvody, že je někdo nemocnej nebo tak, a utekly mi jakoby ty nejdůležitější věci, co se tady stalo. Já nevím, jako strach nebo příšera nebo jako něco takového. **Tak jako je pro mě velmi zajímavé se naučit s tím žít, že to jako mám, že musím být u všeho a najednou nejsem u toho podstatného.**“

Respondent 8

Konceptualizace arteterapie a artefiletiky a tedy terapeutického a výchovně-vzdělávacího užití výtvarného umění jako možné cesty za sebepoznáním a práci na sobě je dostupná v mnohé literatuře. Ve všech publikacích zabývajících se těmito obory se hodnota sebepoznání často objevuje na prvních příčkách v pomyslném žebříčku funkcí. Jak jsme viděli, o důležitosti arteterapie při prozkoumávání sebe sama vypovídali i respondenti mého výzkumu. Další oblastí přínosu arteterapie byla pracovní sféra života účastníků.

6. 2. 2 Pracovní uplatnění

Mnozí z účastníků by rádi v arteterapii nějak pokračovali – ať už sami pro sebe ve sebezkušenostním výcviku, nebo i jako možnosti profesního uplatnění. Zde se otevírá další významný zdroj: účinky arteterapie a využívání umění jako zdroj pro pracovní realizaci. Pro některé jedince byla arteterapie způsobem, jak si rozšířit odbornou kvalifikaci, jak získat „papír“ na to, co dělají např. s dětmi v dětském domově (ačkoli po absolvování kurzu mnozí uznali, že „tohle prostě nestačí“ – je potřeba mnoho zkušeností, nejlépe právě arteterapeutický sebezkušenostní výcvik). Jiní brali arteterapii jako možnost relaxace, prevence proti stresu a syndromu vyhoření (s. 26, 27) opět v rámci pracovního uplatnění. Takto to uvedla respondentka 11 ve své výpovědi s tím, že arteterapeuticky dále nechce pracovat:

„Myslím si, že nebudu pokračovat. **Pro mě to bylo jako spíš relaxace jako se zaměřením proti syndromu vyhoření**, asi tak. Nic víc.“

Respondent 11

Účastníci vyjadřovali přínos na poli pracovním následovně: větší uspokojení, pocit smysluplnosti z odvedené práce při používání arteterapeutických či artefiletických technik ve vlastní práci. Jedna účastnice vyjádřila, že na počátku dokonce očekávala pouze přínos z pozice její práce, osobní přínos ji překvapil. Téma přínosu arteterapie z hlediska práce nebylo ve výpovědích příliš rozvinuté (většina výpovědí se týkala prvku sebepoznání). Účastníci však reflektovali zkušenost s arteterapií jako možnost, jak zavést něco nového ve svém zaměstnání (v této výzkumné skupině nejčastěji ve školství a sociálních službách) či jako způsob dalšího rozvoje sebe sama na poli práce.

„...a hlavně jsem od celého toho kurzu nebo školy očekávala, že mě to pomůže v té práci s dětmi, se na ně jakoby dívat z jiného úhlu a tak nějak je jakoby ukočírovat a mít i třeba jakoby papír na to, že si to můžu dovolit, někomu do toho mluvit, jo něco jako takovýho, jakoby oprávnění zasahovat do té výbavy těch dětí a vlastně jsem ani v podstatě, brala jsem to, že jdu někam do školy se něco učit a ani jsem moc nečekala, že to bude i o mně. [...] A musím říct, že... vlastně **po dlouhé době jsem měla dobrý pocit ze svojí práce** v tom směru, že jak máme ty děti takový trošku nevděčný, tak najednou za mnou začly chodit, kdy už se zase sejdem, což mi dělalo hrozně radost, [...] **právě z toho, že ty děti to chtěj dělat dál, má to nějakou odezvu.**“

Respondent 6

„**Já bych se tím chtěla jednou živit.** Asi bych měla i kde a s kým, ale teď ještě vyřeším kdy... ale ještě asi není ten správný čas. **Jako necítím se naplněna tolika informacemi, jak bych mohla.**“

Respondent 4

„...že já jsem u toho úplně taková ve svém živlu a s energií a po očku se dívám, že i ti druzí se dostávají... do nějaké nálady. Jestli se to tak dá říct. A já myslím, že k tomu už není ani co dodat, že... **vlastně i v té práci se teďka cítím využítá, na svém místě.**“

Respondent 2

„A... **arteterapii využívám v práci, ale jak tady o tom mluvili všichni, necítím se vůbec silná kramflecích.** Uvažuji o sebezkušenostním výcviku, protože strašně nerada bych někdy někomu ublížila. Myslím si, že to je hrozně zodpovědná práce.“

Respondent 7

Nejistotu a pocit nedostatečné informační a zkušenostní naplněnosti zmiňují i další respondentky:

„A čtvrtou věc, to se týká toho, **jestli to dělat nebo ne... já jsem přesvědčená o tom, že jo...** teď jsem dokonce měla i **jako nabídku toho to dělat a překvapila jsem sama sebe, když jsem se na to necejtila a odmítla jsem to.** To jsem byla sama překvapená a teďko čekám na to, jestli třeba mi nějaká nabídka přijde znova, někdy.“

Respondent 8

„Jsem se sem taky původně hlásila, že **jsem si myslela jako, že by mě to bavilo a ráda bych to dělala** a myslela jsem si, že budu někde, to... pracovat. A pochopila jsem, jako že... **k tomu je potřeba daleko víc a určitě vědět víc... minimálně mít i psychologii** a... ale snažím se, protože dělám v mateřské škole, tak přesto, to aplikovat, něco z té arteterapie... **I když jsem si uvědomila, že víceméně už i něco jsem dělala z toho předtím,** jo, že nějaké téma, které... děti se k tomu vyjadřovaly a pak jsme to zpracovávali... buďto výtvarně, a zase jsme se k tomu vraceli, co namalovali a mluvili jsme o tom... [...] Jinak jsem chtěla v arte strašně pokračovat, [...], **ale vnímám jako, že nebudu arteterapeut, ale že to spíš začlením do té práce, kterou dělám.**

Respondent 9

Poslední zmíněná respondentka uvažuje o tom, že již vlastně ve své práci arteterapeutickou či artefiletickou činnost dělala předtím, nicméně absolvovaný kurz jí dal jakýsi referenční rámec a poskytl další metodiku a techniku pro práci s dětmi v mateřské škole. Tato respondentka se také vyjádřila, že ačkoli arteterapeutem nechce být a arteterapie jako taková úplně pro ni není, v práci ji využívá a chce využívat i nadále a je s tím spokojená jak ona, tak podle ní i děti.

Z výzkumu vyplývá, že studenti arteterapie oceňují kromě osobního a vztahového přínosu také možnosti použití arteterapie a všeho naučeného v práci. Někteří účastníci kurzu artikulovali původní účel přihlášení do kurzu jako čistě pracovní. To, co účastníkům arteterapie dala na poli práce, byla především teorie a metoda arteterapie tak, jak ji mohou uplatnit při výkonu svých profesí. Účastníci dále vyjadřovali fakt, že by rádi v arteterapii pokračovali a chtěli by pracovat jako arteterapeuté, ale zároveň jsou si vědomi toho, že jde o zodpovědnou práci, která vyžaduje dlouhou a náročnou přípravu a mnoho zkušeností. Ti z účastníků, kteří již prvky arteterapie při své práci použili, vyjadřovali uspokojení a radost z této činnosti. Dostávalo se jim i pozitivní zpětné vazby od klientů (většinou žáků základních škol či dětí v domovech mládeže apod.)

6. 2. 3 Principy arteterapie a artefiletiky

Z výzkumu vyplývají také některé další poznatky o arteterapii a jejím fungování tak, jak se o nich hovoří v odborné literatuře. Hovořilo se o již zmíněném pozitivním působení skupiny, podnětném prostředí, ve kterém je možno se otevřít (viz kapitola 1. 3. 1 Skupinová práce a terapie, s. 14-15), i o tom, že s výslednými

artefakty se nutně nemusí dále „pracovat“, je možné nechat je působit samy o sobě. Zdůrazňuje se tu introspektivní složka procesu arteterapie a působení výtvarna na emoce a vědomí i nevědomí účastníka (s. 34, 37).

„Mně přišel ten proces té arteterapie nebo nějakého **způsobu, kde člověk se sebou pracuje pomocí třeba druhých nebo hlavně pomocí druhých**, si myslím. Tak na tom předmětu nebo na té přírodnině té šišky vlastně, šiška je plod a vlastně v sobě skrývá nějaký potenciál, jako každý z nás. To jsou ty semínka tam, který když asi mají příznivé podmínky nebo nějakou možnost, tak z nich může něco vyrůst... **a nikdo nevíme, co všechno v nás je. I ta šiška ty semínka jakoby pustí k tomu rozvinutí tehdy, když má nějaké podmínky, což třeba jsme tu měli nějaké podmínky tím, že jsme se tu sešli jako kolektiv a takoví jací jsme, jsme se sešli právě.** A ta šiška třeba za pomoci toho tepla, nebo já nevím tepla, slunce, vody, tak vlastně ta šiška reaguje, tak **jako vlastně my jsme tady nějakým způsobem reagovali... A vlastně takhle se člověk jako může otevřít.**“

Respondent 12

„No, já vytáhnu ten obrázek, no, **nechám ho mluvit sám za sebe**, protože údajně prý artefakty mají mluvit samy za sebe.“

Respondent 10

Další účastnice kromě ocenění kolektivu vyjadřuje také to, že díky arteterapii je možné naučit se orientovat ve svém vnitřním světě a následně tak lépe rozumět i pocitům druhých lidí, což opět navádí na sebepoznávací funkci arteterapie:

„Takže, chtěla bych vyjádřit to, že je mi tu s váma moc dobře a že je pro mě svět barevný a že ještě **navíc jsem se naučila fakt trošku pojmenovat i to, co cítím a malinko jsem schopna odhadnout, jak může při tvoření být druhému.**“

Respondent 2

Účastníci zdůrazňovali a oceňovali způsob vedení kurzu ze strany lektorky. Byli rádi, že kurz vedla právě ona. Pozitivně hodnotili její nedirektivní a podporující jednání a práci s účastníky, to, že viděla souvislosti a měla nadhled. Dávala podněty k rozvoji osobnímu i profesnímu. Podporovala nápady účastníků, pomáhala rozvíjet jejich pohled na arteterapii. Z toho vyplývá, že v arteterapii je velmi důležitá role terapeuta či lektora a navázání důvěrného vztahu mezi ním a klientem. To pomáhá v terapeutickém a transformačním potenciálu celé arteterapeutické situace (s. 10, 12, 19, 36, 38, 41-43).

„**A je to pro mě skvělý zážitek a velké štěstí, že jsi nás to učila ty, Jano**, protože jakoby myslím si, že ne každý asi to dělá tak dobře, ale my jsme měli štěstí.“

Respondent 4

„Janě bych chtěla poděkovat za to, že je taková, jaká je, a jsem ráda, žes nás vedla.“

Respondent 9

Objevuje se také názor, že při výtvarném tvoření přestává naplno fungovat racionální složka našeho já a to přináší uvolnění a silný zážitek (s. 43-45). Druhý citát respondentky 9 sice vypovídá o tom, že arteterapie není „pro každého“ v tom smyslu, že každý jedinec upřednostňuje jinou práci se sebou samým, ale na druhou stranu umožňuje člověku objevit něco v sobě – touhu jít za „tím svým“ a v tom nelézt ono „vypnutí mozku“. Zmíněná respondentka 9 se také později vyjádřila, že ačkoli arteterapie úplně pro ni není, v práci ji využívá a je s tím spokojená jak ona, tak děti (pracuje v mateřské škole).

„Druhá věc, která pro mě byla zajímavá v tom, že mi to trvalo dlouho, **ale zažila jsem tady dvakrát ten stav, kdy ten rozum nefunguje a člověk si to užije.** Jako supr.“

Respondent 8

„...**kdy jsem si uvědomila, jako že je důležité, dělat něco, co mě jakoby naplňuje a dělat něco, v čem se najdu a to myslím, že jsem se našla...** jsem začla totiž souběžně chodit na... do fotoškoly a víceméně jako jsem se našla v tom tvoření těch fotek a focení. Jak říkala Iveta, že tam v podstatě, mě se zdá... **jakoby přestává ne fungovat mozek, ale jako že se člověk ponoří do té činnosti...**“

Respondent 9

Pro účastníky znamenala arteterapie také možnost, jak rozvinout svou kreativitu či nový způsob vnímání věcí a řešení „problémů“ i tím, že objevováním nových souvislostí klade otázky (s. 13, 16, 20, 23, 25, 44). Objevila se tato tvrzení:

„**A tady jsem se jakoby naučila trošku vyjadřovat...** jak to mám říct, **jako nebát se vyjádřit**, a u mě se to projevuje, já se teda nebojím vyjádřit, ale v tom klubu nebo při tvoření se mě to stalo, že do té doby jsem se snažila, aby všechno bylo i doma decentní a sladěné a na úrovni, tak musím říct, že v poslední době to u nás vypadá, jak u nějakých cigánů nebo... nebo... **já prostě jsem začala mít díky tady Vám a tomu, že jsem se přestala bát vyjádřit, tak se mi svět stal barevnějším** a podporuju v tom i studenty, aby se nebáli sázet barvy...“

Respondent 2

„...**moje tvořivost dostala takový jako větší prostor pro vyjádření** a i taková ta moje nějaká vnitřní, ale v podstatě i vnější cesta.“

Respondent 1

V mnohých výpovědích se objevoval důraz na důležitost zážitkové podoby kurzu a celé arteterapie (s. 9, 12, 29-30). Takto to vyjádřila respondentka 14:

„...ale hlavně jsem ráda, že jsem vás mohla všechny poznat, protože strašně ráda poznávám nové lidi a že jsme mohli zažít to, co jsme tady zažili.“

Respondent 14

Principy arteterapie vyplývající z výpovědí respondentů se shodují s jejich formulací v odborné literatuře a netřeba je znovu opakovat. Postupně vystávají na různých místech této práce obecně v souvislosti s využitím umění v andragogice, i v konkrétních kapitolách o expresivních terapiích a arteterapii. Faktem zůstává, že účastníci studia vyslechli mnohé z teorie a praxe arteterapie a artefiletiky, takže je možné že jejich vyjádření byla ovlivněna tímto věděním. Na druhou stranu intuitivnost a spontánnost výtvarného projevu a následná reflexe nad artefakty byla během arteterapeutického studia často dokladem toho, že „ratio je vypnuto“ či omezeno, a že to, co z člověka hovoří, jsou jeho emoce či trochu nadneseně vyjádřeno „řeč duše“.

6. 2. 4 Jeden za všechny a všichni za jednoho

V dalším textu shrnu individuální vyjádření jednotlivců k tomu, co jim arteterapie dala či vzala. Ačkoli představuje každý pohled individuální a neopakovatelný význam, dohromady tvoří výpovědi mozaiku, v níž se jednotlivé prvky doplňují, podobají se a rozvíjejí a dokreslují tak celkový obraz vzhledu do toho, jaký byl přínos arteterapie.

Respondentce 1 arteterapie přinesla mnohé; postupně se jí hodně věcí dalo do pohybu. Poznávala sebe samotnou i druhé lidi, přineslo jí to jakési vnitřní „čištění“ a prohloubení mezilidských vztahů. Arteterapie pro ni byla zrcadlem, vzhledem do sebe sama i toho, co se dělo kolem ní. Dodávala jí energii a nadšení, ale někdy pociťovala i smutek, zklamání. Pomocí arteterapie nacházela sebe – svou vnitřní i vnější cestu životem, a také způsob, jak pracovat s věcmi, jak si je řešit. Arteterapie jí poskytla větší prostor pro tvořivost.

K arteterapii **respondentku 2** přivedla potřeba změny a toho skutečně dosáhla – arteterapie jí umožnila najít nový způsob vyjadřování. Začala zkoušet věci jinak, originálně, bez pravidel a tak, aby si to užila. Tvrdí, že svět se jí tím stal barevnějším. Arteterapie přispěla i k tomu, že se naučila pojmenovávat své pocity i to, jak je asi druhému člověku při tvoření. Cítí, že výtvarné tvoření jí dodává energii, je při tom ve svém živlu. Arteterapie jí pomohla i v práci – cítí se zde více využitá, spokojenější.

Během roku a půl studia se **respondentovi 3** podařilo spoustu věcí vyřešit. Zdůrazňuje to, že se mu před ostatními ve skupině povedlo sundat masku. Vyjadřuje, že tu prošel mnohými zážitky, přitom ne všechny byly krásné.

Respondentka 4 by se chtěla arteterapii věnovat i profesně, je tím nadšená, ale necítí se být naplněna informacemi. Je však šťastná, že arteterapií mohla projít – že si vyzkoušela, jak to funguje, zažila různé protichůdné pocity (když musí něco tvořit a nechce se jí, když musí čekat, až na ni dojde řada a pak její emoce „vybublají“, takže nakonec nemá co říct). Oceňuje všechny zážitky z arteterapie, cítí, že ji hodně dávají, posunou ji. Během arteterapie vystoupily do popředí její „role“ v životě, přičemž nejvýznamnější místo zde zaujímala role matky – výrazně si to zde uvědomila.

Respondentka 6 se přihlásila do kurzu, protože měla pocit, že jí něco chybí pro práci s dětmi – chtěla získat „papír“ a jiný úhel pohledu. Byla překvapená, že kromě informací pro práci jí to dalo něco i osobně, rozlišuje přínos výchovně-vzdělávací a osobní. Vyzkoušela něco z arteterapie s dětmi v práci – má lepší pocit ze svojí práce, cítí se spokojenější a cítila radost, protože se novým přístupem a způsobem práce s dětmi podařilo začlenit i outsidersa (byl nakonec tím, který se objevil v tom nejhezčím světle a tvořil hezké věci). Navíc děti chtějí v podobných aktivitách pokračovat, přineslo to odezvu. Respondentka 5 chce arteterapii využívat k relaxaci, ne k diagnostice. Z hlediska pracovního pro ni bylo studium arteterapie přínosné i jako forma konzultace (něco si vyzkouší s dětmi, pak to s někým probere a to jí posune dál). Oceňuje to, že se naučila dát své práci jakýsi rámeček, že se teď „dokáže krotit“. Při arteterapeutické práci s dětmi chce začlenit muzikoterapii, ve které se ale zatím nevzdělávala. Na osobní úrovni jí arteterapie dala především uzemnění i oživení. Myslí si, že její studium arteterapie ovlivnilo události, které za rok a půl studia proběhly v jejím životě.

Důvodem pro přihlášení do arteterapie bylo pro **respondentku 7** to, že chce dělat věci, které ji baví a naplňují. Během arteterapie se dotkla sebe sama včetně bolavých míst – skrze práci se sebou samotnou i skrze příběhy ostatních účastníků. Bylo to pro ni občas těžké, ale je moc ráda, že to podstoupila.

Pro **respondentku 8** byly během kurzu důležité různé zážitky, pro ni především na počátku kurzu velmi intenzivní (pak to překryla práce). Arteterapie jí dala zkušenost naučit se žít s tím, že není u něčeho podstatného, např. pro ni důležitých technik jako je např. Strach (říká, že to má v životě tak, že musí být u všeho). Dále získala zkušenost stavu, kdy rozum nefunguje a člověk si

arteterapii užije. Uvědomila si, že chce být arteterapeut, ale cítí, že absolvované studium je málo. Chce jít do výcviku, ale hlavně kvůli sobě samotné. Oproti počátku studia hovoří o tom, že věci mohou být jinak, než si původně stanoví (v souvislosti se zpracováním techniky – na počátku si ji omezila, ale nyní říká, že to mohlo být i jinak).

Arteterapie **respondentce 9** pomohla najít něco, co ji skutečně naplňuje (focení): ačkoli to není arteterapie jako taková, právě arteterapie ji podle ní přivedla k tomu, že je v životě potřeba dělat věci, co člověka baví – v těchto činnostech je tak ponořená, že jí jakoby přestává fungovat mozek a užívá si to. Arteterapii používala při práci s dětmi, líbilo se to jí i dětem.

Pro **respondentku 11** arteterapie znamenala zanechání hluboké a nesmazatelné vnitřní stopy, přičemž pociťuje potřebu tuto stopu neustále naplňovat. Brala ji zejména jako formu relaxace, prevence syndromu vyhoření. Sáhla si na svá bolístka, ale bylo to pro ni radostné.

Respondentka 12 má pocit, že je před rozběhem, na startu plná očekávání. Často měla v průběhu pocit, že si uvědomila, jak něco funguje, ale nyní ji připadá, že vlastně nic nepochopila. Arteterapie jí připadá jako základní rámec, který na jednu stranu „svírá“, udává formu, ale zároveň se pomocí ní může člověk také rozvíjet. Dále je pro ni arteterapie možností, jak člověk sám se sebou pracuje za pomoci druhých – záleží na podmínkách, kolektivu, vždy jde o rozvinutí potenciálu, který je v každém ukryt. Důležité je tu ale podle ní právě působení podmínek a druhých, neboť to umožňuje člověku se otevřít. Pochybuje o tom, jak moc se jí podařilo otevřít – měla pocit, že ano, teď se jí zdá, že se vlastně moc neotevřela (a tím nepřekročila svůj stín). Přesto je moc ráda, že to zažila, že tu potkala pro ni důležité lidi, kteří v ní zanechali stopu. Arteterapie pro ni tedy byla jakýmsi startovacím bodem, dalším začátkem (v nesmírném množství různých životních začátků) k tomu, aby dál pracovala na sobě. Myslí si, že by měla více pracovat se svou otevřeností a uvolněností. Během arteterapie se jí hodně prolínal osobní život a témata jednotlivých sezení (pokud se na nich objevilo něco pro ni „problematického“).

Arteterapie **respondentku 13** moc bavila a chtěla by arteterapii dělat dál, ale má pocit, že na to nemá. Připadá jí, že arteterapeut je jako Bůh a dělání arteterapie je krásné, ale hrozně těžké. Arteterapie je pro ni zároveň způsobem relaxace, duševní očisty, ventilace – ráda by tak pracovala i s druhými lidmi.

Pro **respondentku 14** byla arteterapie velkou zkušeností, důležitým momentem na její cestě. Vnímá to jako chvíli, kdy je člověk bosý a najednou

něco najde, v jejím artefaktu sandály, které si nazuje a jde v nich dál. Je ráda za „těch pár kroků, které šla“ s ostatními ve skupině.

Respondentka 15 vnímá arteterapii jako múzu či jednu z možných cest, která pomáhá lidem, kteří se cítí být v depresi, neví si se sebou rady, mají pocit, že život mají naruby. Základním tématem arteterapie je pro ni balancování. Chtěla by se arteterapii věnovat, myslí si, že na to má, jen má pocit, že je „mimo mísu“ – svým studiem. Podle ní existují dvě možnosti, jak dělat arteterapii: sám pro sebe (když je člověk silná osobnost a ví, jak se sebou pracovat) a nebo s druhými lidmi (když si věří a má správné dispozice).

Respondentka 16 vidí arteterapii jako cestu poznání sebe sama – měla možnost nahlédnout do svého nitra a objevovat věci, které byly do té doby ukryté, vnímala je jen podvědomě, najednou je mohla vynést na povrch, uvědomit si je, změnit je. Celý proces brala jako jí nastavené zrcadlo a učení se skrze ostatní účastníky kurzu, protože právě oni jí ono pomyslné zrcadlo nastavovali – opět to byl pohled do jejího nitra. Uvádí, že tak mohla vidět život z jiného úhlu pohledu. Uvědomuje si, že pro práci arteterapeuta je nezbytné množství vědomostí, knih, učení a zkušeností. Až potom, co člověk všechno tohle projde, teprve pak může něco „vykvést“ – označuje tak pro ni velmi důležitou schopnost vidět souvislosti, propojovat jednotlivosti v obrazech – bez toho člověk nemůže být arteterapeutem a pokud bude, tak špatným. Arteterapii vnímá jako cestu sebepoznání, jako zlézání hor a procházení krajinou – člověk neví, jaké to bude, ale stojí za to to zkusit. Navíc nejde o to zlézt tu horu, ale spíš s ní splynout – to pomáhá zbavit se strachu ze stínů, které jsou na cestě.

Jak je vidět, co jedinec, to konkrétní a jedinečný pohled. Současně jsou si jednotlivé výpovědi podobné a doplňují se. Jak jsem již napsala v úvodu kapitoly, mnohé se u účastníků prolíná: arteterapie jim dala nové vědomosti, orientaci v osobním i profesním životě, sebepoznání, formu relaxace či zábavy apod.

6. 3 Exkurz do zájmového vzdělávání dospělých

Ačkoli jsem nemohla provést původně zamýšlené kvalitativní šetření v oblasti zájmového vzdělávání dospělých (výtvarné kurzy), nakonec se mi naskytla možnost využít alespoň výstupy z kvantitativního dotazníkového šetření, které v těchto kurzech probíhalo. Jsem si vědoma nesrovnatelnosti s kvalitativním výzkumem, přesto vědomě zařazuji výsledky kvantitativního dotazníkového šetření jako zdroj dalšího poznání z poněkud odlišné oblasti andragogického působení, necertifikovaných zájmových kurzů. Zdrojem mi byly

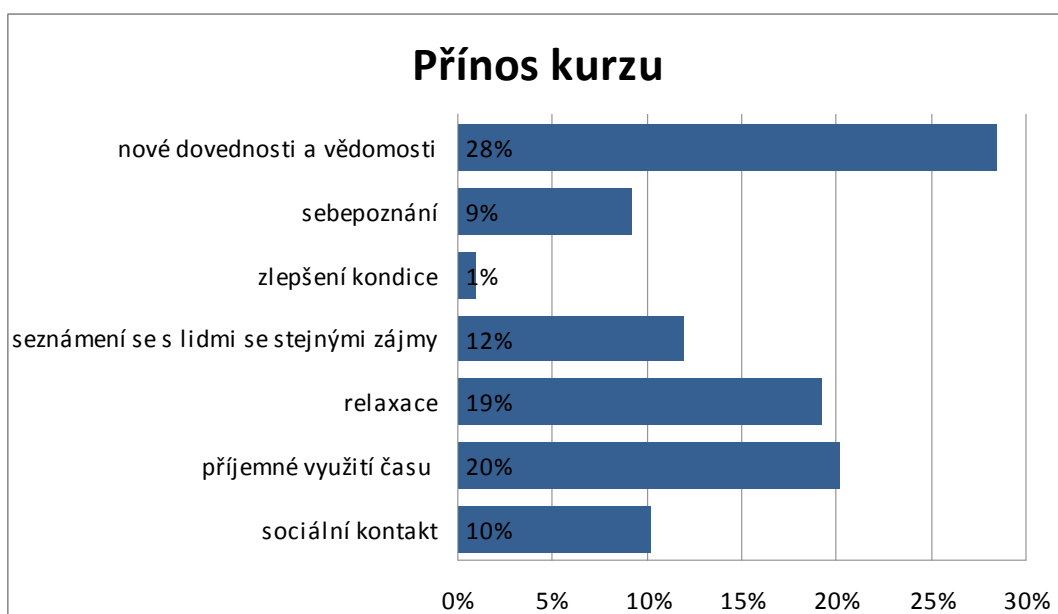
výstupy evaluace kurzů „Malba“ a „Kresba“ v rámci projektu Pampaedie, škola zájmového vzdělávání, podzim 2010. Celkový počet respondentů byl 36. Pro mou práci byla relevantní otázka „Co vám kurz přinesl“. Bylo možné označit více variant, k dispozici je tedy 109 zvolených odpovědí. V dotazníku měla otázka tuto podobu:

Co Vám kurz přinesl (můžete označit více variant):

- sociální kontakt
- příjemné využití času
- relaxace
- seznámení se s lidmi se stejnými zájmy
- zlepšení kondice
- sebepoznání
- nové dovednosti a vědomosti
- jiné

Co účastníci kurzů „Malba“ a „Kresba“ odpovídali? Jaké možnosti volili? K dispozici máme následující výstupy ve formě tabulky a grafu.

Možnost	Počet respondentů, kteří zvolili tuto možnost	Procentuální vyjádření
Sociální kontakt	11	10
Příjemné využití času	22	20
Relaxace	21	19
Seznámení se s lidmi se stejnými zájmy	13	12
Zlepšení kondice	1	1
Sebepoznání	10	9
Nové dovednosti a vědomosti	31	28
Celkem:	109	100%



Z celkového počtu 109 odpovědí připadlo 28%, a tedy i největší podíl zastoupené odpovědi, možnosti *nové dovednosti a vědomosti*. Následovalo *příjemné využití volného času* (20 %) a dále *relaxace* (19%). Účastníci dále uváděli, že kurz jim přinesl *seznámení se s lidmi se stejnými zájmy* (12% ze všech odpovědí), *sociální kontakt* (10%), *sebepoznání* (9%) a *zlepšení kondice* (1%). Možnost *jiné* nebyla využita.

Ač jde o jinou výzkumnou strategii, nacházíme zde podobnosti s kvalitativním šetřením. V obou případech jedinci kladli důraz na něco nového v jejich životě, uvolnění, kontakt s druhými lidmi i sebepoznání.

6. 4 Shrnutí a závěrečná reflexe

V kapitole 6. 2 Co nám tedy arteterapie dala jsem se pokusila průběžně analyzovat výsledky výzkumu ve vztahu k dosavadnímu poznání tématu v dostupné literatuře. Nyní stručně shrnu základní poznatky a zaměřím se na obecnou diskuzi o hodnověrnosti a přenositelnosti výsledků.

Z výpovědí respondentů vyplývají některé společné rysy. Umění v podobě arteterapie jedincům přineslo v první řadě sebepoznání: mohli prozkoumávat své vnitřní světy a v návaznosti na to přenést poznání do vztahu se světem vnějším. Ač byla arteterapeutická práce někdy obtížná (dotýkala se citlivých emocionálních míst), přinášela úlevu a relaxaci. Při procesu sebepoznávání pak hrálo roli jednak působení umění a práce s ním, jednak účastenství ve skupině podobně orientovaných lidí. Nedílnou součástí celého procesu bylo působení lektorky, které mnozí účastníci hodnotili pozitivně. Další oblastí, v níž se objevily přínosy studia arteterapie, byla práce jednotlivců. Účastníci hovořili o tom, že jim získané poznatky a dovednosti pomáhají při seberealizaci v zaměstnání, jsou při tom v práci spokojenější a cítí se naplněnější. Někteří by ve studiu arteterapie rádi pokračovali, ale jsou si vědomi toho, že profesní příprava je v tomto oboru dlouhodobá a náročná a vyžaduje mnoho dalších zkušeností a informací, zejména však absolvování sebezkušenostního výcviku. Ve výpovědích respondentů vynořovaly také obecně fungující a v literatuře popsané principy arteterapie a artefiletiky. Všichni účastníci, kteří na posledním setkání hovořili o své zkušenosti s arteterapií, pozitivně hodnotili přínos kurzu.

Co se týká hodnověrnosti výsledků výzkumu, věřím, že zkoumaná populace a její výpovědi svědčí o platnosti a správnosti získaného materiálu. Snažila jsem se k výsledkům přistupovat kriticky a někdy jsem byla překvapená, že mi všechno „jde na ruku“. Může to být tím, že skupina studentů byla naladěna

na arteterapeutickou vlnu, účastníci se do kurzu přihlásili dobrovolně a ze zájmu. Pokoušela jsem se výsledky „neznásilňovat“ a číst jejich pravdivé poselství.

S přenositelností výsledků a generalizací v případě mého výzkumu to zřejmě nebude tak snadné. Šlo o jedinečnou výzkumnou situaci, jež byla dána konkrétními lidmi (účastníky i lektorkou), prostředím i širším kontextem. Jak jsem však již v úvodu kapitoly o metodice výzkumu uvedla, mým cílem nebylo získat všezahrnující odpovědi. Mým záměrem bylo v dosud neprobádané oblasti artikulovat počáteční poznání, otevřené dalšímu vývoji a redefinici. Odvážuji se však tvrdit, že tím, že se vypovězené v mnohém shoduje s odbornou literaturou, má výzkum vypovídající hodnotu a smysl. Věřím, že se mi v tomto smyslu podařilo prokázat andragogické intervenční účinky umění.

Informace získané z kvantitativního šetření Pampaedie, školy zájmového vzdělávání, nejsou s kvalitativním výzkumem srovnatelné. Přesto slouží k doplnění poznání a mohou určovat další směr výzkumu na poli umění v andragogice. Je to oblast široká a neprobádaná.

ZÁVĚR

*„Umění není pouze podstatné jméno,
je i slovesem, které se děje
ku pomoci člověku samému.“¹¹²*

Jaroslava Šicková-Fabrice

Na předchozích stránkách jsem se pokusila prozkoumat dosud v andragogice skoro neznámou oblast umění jako prostředku andragogické intervence. Ku pomoci mi k tomu bylo zázemí andragogiky jako terapeuticky laděného přístupu k dospělému člověku, jež se během života dostává do různých více či méně obtížných situací. V těchto chvílích andragogika sehrává důležitou roli, pokud jedinci zprostředkovává pomoc v podobě vzdělávání, výchovy i péče. Nabízí možnost jak růst, překonat nesnáze, najít motivaci, poznat sebe sama i druhé pomocí různých postupů. Jedním z nich je využití umění. Jestliže jsem si položila na počátku otázku proč používat v andragogice umění, jak a k čemu to je, věřím, že se mi podařilo nalézt odpovědi nejen v odborné literatuře, ale i díky svému výzkumu.

Umění sehrává v andragogice významnou formativní roli. Má mnoho funkcí a navíc působí „vždy a všude“ a na každého člověka. Každá funkce umění nás odkazuje ke zvláštní možnosti působení umění v andragogice. Estetické a umělecké principy zesilují účinky vzdělávání, výchovy i péče a nebo figurují jako základ andragogického působení. Děje se tak především díky jejich síle a intenzitě působení na celého člověka, jeho myšlení, emoce i jednání. Na jeho tělo i duši. Umění v andragogice můžeme využít jako podpůrný prostředek (např. vzdělávání za pomoci estetických hodnot) a nebo jako základní náplň andragogického působení (např. umělecké kurzy, arteterapie). Ve své práci jsem se zaměřila právě na umění jako nosný prvek práce s dospělým jedincem a to hlavně v podobě arteterapie, terapie pomocí výtvarných postupů a prostředků. A k čemu to je? K osobnímu i sociálnímu růstu, ovlivňování všech aspektů lidství, poznávání sebe sama i druhých lidí. Umění nabízí zážitek osvobození od každodenního shonu a starostí, protiklad ke konzumnímu způsobu života i možnost, jak pracovat sám se sebou a „léčit se“, jak si odpočinout, realizovat se, pobavit. Umění zprostředkovává kontakt s transcendentem, uvádí nás do vztahu se sebou samými i s přírodou a celým univerzem.

¹¹² ŠICKOVÁ-FABRICE, J. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 14.

Svůj výzkum jsem realizovala v programu celoživotního vzdělávání Arteterapie I., který realizovala Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. Toto studium má zvláštní charakter, protože ač se jedná o vzdělávací kurz pro pedagogické pracovníky (účastnili se ho ale i např. sociální pracovníci nebo studenti vysokých škol), odehrává se na pomezí školské výuky a prožitku. Účastníci výtvarně i verbálně odpovídali na otázku *Co mi arteterapie dala/ vzala*. Z mého výzkumu vyplývá, že účastníci kurzu vnímají přínos tohoto studia hned v několika oblastech. Nejčastěji se vyjadřovali o hodnotě sebepoznání, která pomohla jak jim samým, tak v kontaktu s druhými lidmi. Arteterapeutická práce ve skupině velmi přispívala k tomuto poznávání sebe sama a seberozvoji. Účastníci dále hovořili o významu absolvování kurzu z hlediska jejich profese (větší spokojenost v práci, pocit naplnění, pozitivní zpětná vazba od klientů, apod.).

Arteterapeutická práce v tomto smyslu pomáhá člověku zvládat drobná i větší dramata každodenního života, ale také vyznat se v sobě i druhých. Ve spojení s andragogikou se před námi objevuje možnost, jak doprovázet dospělého člověka na jeho životní dráze, jak mu pomáhat zvládat vzlety i pády. Andragogika ve vztahu s uměním nás mohou mnohé naučit. Učí nás žít.

SEZNAM LITERATURY

1. „Art-thérapie“ in: *PasseportSanté.net: Information Santé – Alimentation – Exercice – Gestion du stress*. [online] [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=art_therapie_th
2. „Art Therapy“ in: *A Z of Health and Beauty*. [online] [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: <http://health.learninginfo.org/art-therapy.htm>
3. „Art Therapy“ in: *IACAT, Irish Association of Creative Arts Therapists* [online] [cit. 5. 2. 2011]. Dostupné z: http://www.iacat.ie/art_therapy.php?epm=1_25. 2. 2011]. Dostupné z: <http://www.fokus-praha.cz/index.php?action=main&subject=136>
4. BALLOU, Mary (ed.). *Psychological Interventions: A Guide to Strategies*. 1. vyd. Westport, CT: Praeger, 1995. ISBN 0-275-94851-X.
5. BARTOŇKOVÁ, Hana. *Foucaultovo andragogické kyvadlo*. 1. vyd. Praha: MJF, 2004. ISBN 80-86284-46-1.
6. BENEŠ, Milan. *Andragogika. Teoretické základy*. 2. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003. ISBN 80-86432-23-8.
7. BOUD, David; MILLER, Nod. *Working with experience. Animating learning*. 1. vyd. London: Routledge, 1997. ISBN 0-415-14246-6.
8. CASE, Caroline; DALLEY, Tessa. *The Handbook of Art Therapy*. Taylor & Francis e-Library, 2005. ISBN 0-203-37166-6.
9. „Expresivní terapie“ in: *FOKUS PRAHA o. s.* [online] [vyšlo 2005; cit. 5. 2. 2011]. Dostupné z: <http://www.fokus-praha.cz/index.php?action=main&subject=136>
10. DISMAN, Miloslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0139-7.
11. JARVIS, Peter. *Human Learning. An holistic approach*. 2. vyd. London & New York: Routledge, 2007. ISBN 0-415-43218-9.
12. JOCHMANN, Vladimír. *Výchova dospělých – andragogika*. In: *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Facultas Philosophica, Sociologica – Andragogica* 1. 1. vyd. Olomouc: UP, 1992.
13. JUNG, Carl Gustav. *Mandaly. Obrazy z nevědomí*. 2. vyd. Praha: nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. ISBN 80-85880-34-2.
14. HILLMAN, James. *Re-visioning Psychology*. New York: Harper and Row, 1977. ISBN 978-0060905637.
15. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
16. HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychosociální intervence*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1626-1.
17. KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.
18. KOL. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

19. KOL. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. 1. vyd. Praha: UK, 2000. ISBN 80-7290-004-8.
20. KOMZÁKOVÁ, Martina; SLAVÍK, Jan (ed.). *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii*. 1. vyd. Praha: UK, 2009. ISBN 978-80-7290-415-0.
21. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7367-181-6.
22. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.
23. LIEBMANN, Marion. *Skupinová arteterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 80-7178-864-3.
24. LIPSKÝ, Matěj. Muzikoterapie a psychoterapie. In: *Muzikoterapie* [online]. [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: <http://www.muzikoterapie.cz/?p=obsah/clanky/lipsky-m-2009-muzikoterapie-a-psychoterapie>
25. MACHALOVÁ, Mária. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. 2. vyd. Bratislava: Berlách Print, 2006. ISBN 80-89142-07-9.
26. MALCHIODI, Cathy A. (ed.) *The Handbook of Art Therapy*. 1. vyd. New York & London: The Guilford Press, 2003. ISBN 1-57230-809-5.
27. MAREŠ, Jiří. *Styly učení u žáků a studentů*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-246-7.
28. MATULČÍK, Július. *Teórie výchovy a vzdelávania dospelých v zahraničí*. 1. vyd. Bratislava: Gerlach Print, 2004. ISBN 80-89142-02-8.
29. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
30. MURPHY, Robert. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 2. vyd. Praha: SLON, 2004. ISBN 978-80-86429-25-0.
31. PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1. vyd. Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7.
32. PTÁČKOVÁ, Brigita; STIBRAL, Karel. *Estetika na dlani*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 2002. ISBN 80-85839-79-2.
33. „Qu'est-ce que l'art thérapie et la pleine conscience ?“ in: *Centre de Psychotherapie et Art Therapie de Provence CPATP.com*. [online] [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: http://cpatp.com/What_are_Art_Therapy_and_m.html
34. RUBIN, Judith A. *Introduction to Art Therapy: sources and resources*. 2. vyd. New York: Routledge, 2009. ISBN 978-0-415-96093-9.
35. RUBIN, Judith A. *Přístupy v arteterapii. Teorie a technika*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5.
36. SLAVÍK, J. Mezi arteterapií a výchovou – artefiletika. *Psychologie dnes - časopis pro moderní psychologii (Propsy)*, prosinec 1998, 4, č. 10, s. 14 – 16. ISSN 1211-5886.
37. SPOUSTA, Vladimír. *Kráska, umění a výchova*. 1. vyd. Brno: MUNI, 1995. ISBN 80-210-1196-3.

38. SVOBODA, Pavel. *Poetoterapie*. 1. vyd. Olomouc: UP, 2007. ISBN 978-80-244-1682-3.
39. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
40. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.
41. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0586-9.
42. „Tanečně-pohybová terapie“ in: *Mezinárodní konference expresivních terapií Space For Art Therapies* [online]. [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: <http://www.expresivniterapie.org/ceska-asociace-tanecni-a-pohybove-terapie.html>
43. „Umění“ in: *CoJeCo, vaše encyklopedie*. [online] [vyšlo 27.2.207; cit. 5. 2. 2011]. Dostupný z: http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&s_lang=2&id_desc=100844&title=um%ECn%ED
44. „Uses of Art Therapy“ in: *Irish Association of Creative Arts Therapists*. [online] [citováno 5. 2. 2011]. Dostupné z: http://www.iacat.ie/art_therapy.php?epm=1_2
45. „Úvod do teorie“ in: *Dramaterapie* [online] [cit. 5. 2. 2011]. Dostupný z: <http://www.dramaterapie.atlasweb.cz/teorie.htm>
46. VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 978-80-247-1819-4.
47. YALOM, I. D., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8.
48. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie. Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-7367-237-6.
49. ZIEGLER, Gerd. *Tarot. Zrcadlo našeho určení*. 1. vyd. Praha: Synergie, 1999. ISBN 80-86099-24-5.

PŘÍLOHA: Záznam ze zúčastněného pozorování

Kdo: studijní skupina Arteterapie I

Kdy: 10. prosince 2010, 8:00 – 14:30

Kde: výuková učebna Pedagogické fakulty UP Olomouc, Purkrabská 2

Co: technika Co mi arteterapie dala/ vzala

Respondent 1

Žena, 23 let, studentka, Valašské Meziříčí

Takže, tady to leží... tady to leží, a teď když to tak vidím, tak se mi opět o tom ani moc nechce mluvit. Ještě když mám ten sevřený žaludek, ale...teď vůbec nevím, kde mám začít. Tak... tak já bych, jednak tady to dílo to „co mi arte dala a vzala“ jsem si tak jako soukromně označila jako „moje cesta arteterapie“ a ... a tak jak Alice popisovala, jak to nějak jako u ní šlo od začátku až do konce, tak i já asi něco podobného tak udělám. **A tak jak na začátku vlastně to byly takové různé otázky a... nejistota nebo taková zvědavost**, co to vlastně všechno přinese, kam mě a nás všechny to nějakým způsobem dostane, kam nás to hodí, co to bude, **tak se to postupně začalo nějak rozvíjet, vyvíjet, a přineslo to mnohé, bych řekla**. Přineslo mi to jednak **poznání sebe sama** aspoň v některých ohledech, poznání taky **druhých lidí**, a možná i **prohloubení některých vztahů** s těma lidma. Bylo to pro mě takové **zrcadlo, takový vhled, nejenom do sebe sama, ale do všeho co se kolem mě děje**. To, **co mi to vzalo, tak to byly různé iluze**, které jsem měla o sobě, ale o všem možném. A ačkoli to někdy bylo úžasné a naplňující a strašně mě to bavilo a byla jsem plná energie, tak jindy zase jsem byla nešťastná a zklamaná a rozhořčená a tak dál. A někdy jsem měla chuť s tím skoncovat nebo přestat, ale teď když jakoby znovu se zpětně na to dívám tak mám pocit, že to tak mělo prostě být, a že to k tomu procesu nějak patřilo, a že teď sice nevím, co bude dál, nevím, jestli mám na to v tom nějak jakoby pokračovat, i když chci, a zase jsou tu otázky a zase je to hledání odpovědí, ale celkově... to musím jakoby...nebo musím říct, že to bylo **hodně silné pro mě, hodně důležité** a... ehm...se všim všudy prostě, co se stalo a co se v té době objevil. A..a a a... tak nějak nevím, co dál.

Lektorka: Ty jsi na Zubříči na konci potom mluvila o tom, že čistíš studánku.

Respondent 1: Jo.

Lektorka: Hm. Jak to teďka vypadá s tou studánkou?

Respondent 1: Jo. Tak ona tam zase je, že. To mě, já vlastně když jsem to už vyráběla, nebo když mě napadalo, co s tím, tak jsem věděla, že to bude jakoby nějaká voda, nějaký proud, a pak když jsem to teda měla hotové, tak jsem vlastně viděla, že tam ta studánka zas nějak je, **takže nejen je to „moje cesta arteterapie“,ale jsem to taky já...** a s tím čistěním je to tak, že **něco se už jakoby dočistilo, něco se čistí a něco se ještě vyčistit musí** a ehm... je to dobré, je to dobré...jasně, že ne vždycky všechny příjemné, a někdy to bolí a... ale jako jo. Jako uvědomuju si, že **během arteterapie se vynořilo spoustu věcí, které se daly do pohybu a něco se fakt jakoby vyřešilo a něco je v řešení**. A zároveň je ještě spoustu věcí, které se musí nalézt a.. a nějak rozklíčovat a tak.

Respondent 4: To máš na celý život práci.

Respondent 1: Jo. Mně je to jasné, ale přijde mi, že jakoby **díky arte jsem takhle objevila jednu z možností jako jak si ty věci, jak s těma věcmi pracovat a jak s nima něco dělat**.

Lektorka: Ty jsi ještě mluvila potom o tom, že vlastně nevíš, jestli se tomu někdy dál budeš věnovat. A co by ti nebo co Ti chybí pro to nějaký rozhodnutí zda alespoň...

Respondent 1: Emmm... Mně asi jakoby nechybí nic, jako že bych... já nevím... spíš to je o nějakém mém **vnitřním rozhodnutí jestli na to jakoby mám**. Jestli se do toho můžu pustit a jakoby zodpovědně a kvalitně a... jako chci to dělat, chci to dělat, baví mě to a tak nějak jako cítím, že jo, by to mohlo být ono...

Lektorka: ale to je to, co si myslím, že je právě to důležitý, že, já už jak už jsem to řekla několikrát, hlavně že o tom pochybujem, je to dobře, protože to znamená, že máme před tím respekt a nestane se to prostě tak, že budem válcovat lidi, co mají nějaký trápení...

Respondent 1: jako je fakt, že když jsem si třeba něco tak jako zkusila, tak nejdřív jsem si říkala: jo, to je super, to je přesně ono. A pak najednou se ve mně... takové ty pochybnosti: no jo, ale, ale...takže... jo, asi to... jednak to chce čas a tak, jak říkáš, takový nějaký respekt k tomu... No... no a pak tak, ještě co mě teďka k tomu napadá, díky arte a všemu, co se k tomu tak nějak jako pojilo, si myslím že **jsem se dostala víc k sobě a i víc k druhým lidem** a... moje **tvůrčivost** dostala takový jako větší **prostor pro vyjádření** a i taková ta moje nějaká vnitřní, ale v podstatě i vnější cesta. Jo. To je asi všechno, co bych tak jako chtěla říct. Jestli vy chcete něco dodat, říct, tak klidně můžete. A bylo mi tu s váma moc dobře.

Artefakt 1:



Respondent 2

Žena, 43 let, vychovatelka domova mládeže, Zlín

Já jsem se sem přihlásila skoro nedobrovolně, vůbec jsem po něčem takovém nepátrala, a tady moje kamarádka Mirka (*Respondent 11 tohoto výzkumu*) mě povzbudila, že by chtěla tady arteterapii studovat a jestli jdu do toho. A já jsem v podstatě ani nevěděla, o co jde, ale tak jsem si říkala, **že potřebuju nějakou změnu a tak proč ne...** A shodou okolností mě život zavál z takového na první pohled lukrativního zaměstnání s francouzskou kosmetikou... Já jsem zařídila ve Zlíně jeden obchod a jako velice dobře prosperující a vůbec mi to nějak nevyhovovalo... a takže potom se to stalo všechno tak, že, že jsem se stala vychovatelkou na domově mládeže a jak jsem tam tak postupně se zapracovávala, tak jsem zase úplnou shodou náhod se dostala do takové kreativní dílny, kterou tam máme pro studenty... **A tady jsem se jakoby naučila trošku vyjadřovat...** jak to mám říct, jako **nebát se vyjádřit**, a u mě se to projevuje, já se teda nebojím vyjádřit, ale v tom klubu nebo při tvoření se mě to stalo, že do té doby jsem se snažila, aby všechno bylo i doma decentní a sladěné a na úrovni, tak musím říct, že v poslední době to u nás vypadá, jak u nějakých cigánů nebo... nebo... **já prostě jsem začala mít díky tady Vám a tomu, že jsem se přestala bát vyjádřit, tak se mi svět stal barevnějším a podporuju v tom i studenty, aby se nebáli sázet barvy...** toto, já jsem vzala hedvábí, protože to je skladné, ale děláme keramiku a různé věci a tohle jsou vitráže. A je tam zamilovaný taťka pták, je to jarní tematika, a jeho manželka s dítětem. A prostě, cokoliv se... a to jsou prvotiny... no a teď mám už různé věci, vždycky šéfová říká: ááá, zase jste pod vlivem psychedelických drog. A mojí největší drogou je teda čaj, no. Takže nevím. Takže, **chtěla bych vyjádřit to, že je mi tu s váma moc dobře a že je pro mě svět barevný a že ještě navíc jsem se naučila fakt trošku pojmenovat i to, co cítím a malinko jsem schopna odhadnout, jak může při tvoření být druhému** a velice ráda je třeba pozoruju, děcka nebo i přátele, co do klubu přijdou, že dojdou unaveni, a konkrétně dejme tomu, když dělají barevné věci, tak začnou růžovět a červenat.

Respondent 11: no teď si musím dávat pozor, jak mě pozoruješ...

Respondent 2: Nepozoruju, protože vidělas, že jsem dělala s vámi, ale tak... je to pro mě zpětná vazba, že **já jsem u toho úplně taková ve svém žilvu a s energií a po očku se dívám, že i ti druzí se dostávají... do nějaké nálady.** Jestli se to tak dá říct. A já myslím, že k tomu už není ani co dodat, že... vlastně i **v té práci se teďka cítím využitá, na svém místě,** jako z pohledu takhle nezaujatého člověka nebo tehdy v rodině, kdy jako si jako plácali na čelo... jaký jsem udělala kotrmelec, a je to tak, ale vyhovuje mi to.

Lektorka: mě napadají k tomu dvě věci. První, že vlastně ty jsi jakoby hrozně pěkně shrnula principy artefietiky jako takový, že v podstatě jde o ten prožitek, **nebát se dělat něco příjemného, užít to výtvarné tvoření bez pravidel...**

Respondent 2: A to jsem se naučila tady, protože já nejsem žádná výtvarnice, to jako... my jsme u nás doma byli muzikanti a k výtvarce jsem vedená nikdy nebyla. Takže tady to začalo nějakým prvním parníčkem „vyjádři, jak se cítíš“ a tak to to... a já když jsem viděla, že se vyjadřujeme v podstatě všichni tak nějak primitivně jak já, promiňte mi to, ale je to tak, si myslím, takže mi to dodalo velkou odvahu.

Lektorka: Já si myslím, že je hrozně důležitý předávat třeba dětem ve škole, aby se nebály výtvarky. Že to nejsou zátiší a já nevím co všechno jsme kreslivali a další věc je to, že přesně to, že když dělá člověk něco příjemného, nebo v něčem funguje, tak to má vliv i na jeho osobnost jako takovou, takže to si myslím, že jsou opravdu přesně ty principy artefietiky.

Artefakt 2:



Respondent 3

Muž, 38 let, speciální pedagog na 2. stupni základní školy, Ostrava

Takže já budu pokračovat. Takže když jsem sem přišel před rokem a půl, tak jsem tak trochu tušil, co mě čeká, netušil jsem to tak moc. Já jsem sem vlastně přišel šťastně ženat, když odtud odcházím, budu šťastně rozveden, **za ten rok a půl se mi podařilo si v podstatě spoustu věcí pořešit**, těším se na to, že budu moct něco dělat a jak jeden nejmenovaný film, tam je krásná věc, život je jako bonboniéra, nikdy nevíš, jaký bonbón na tebe zbyde... tak já mám **bonbóny jako zážitky toho, co jsem tady prožil**, každý ten bonbón jsem vám vyrobil každému jeden, **každý je jiný**. A jsou to lanýžové bonbóny (*smích a nadšení ostatních účastníků*), **ale musím vás varovat, ne všechny jsou opravdu lahodné, protože ne všechny zážitky i stavy byly opravdu krásné**. Budu Vám je servírovat ze své, **ze své masky, kterou se mi podařilo úspěšně sundat v Zubříči** a v jednom jediném bonbónu na jednoho z vás čeká polodrahokam. V každém bonbónu něco je. Samozřejmě nesmíte kousat, musíte spíš žužlat. Takže teď budete mít možnost vlastně ochutnat mé vlastní zážitky tady z toho roku. (...) Jestli máte odvahu, tak si, prosím, vemte jeden z mých zážitků.

Artefakt 3:



Respondent 4

Žena, 45 let, pracovnice sociální péče v sociálně terapeutické dílně, Ostrava

Já se toho taky děším, tak asi abych to měla za sebou, tak já to teďka řeknu... Já asi začnu tím koncem, jakoby tou poslední částí té výpovědi... **tak já bych v tom chtěla hrozně pokračovat, protože si myslím, že každý by měl pracovat... nebo dělat to, co dělá nejradši.** Tím, že jsem měla všechno tak, mě se to strašně líbilo. Já by se tím chtěla jednou živit. Asi bych měla i kde a s kým, ale teď ještě vyřeším kdy... ale ještě asi není ten správný čas. Jako necítím se naplněna tolika informacemi, jak abych mohla. Co se týče toho průběhu tady, tak jsem přišla na to, že jsem měla obrovské štěstí úplně od samého začátku, protože jsem se mezi řečí dozvěděla, že tady takové studium je od Dany a ono už bylo uzavřené přijímání těch přihlášek a já jsem to tam poslala potom a ještě jsem se dostala, i když už byl naplněný stav, a takže to bylo obrovské štěstí. **A tak asi, asi, asi proto jsem šťastný člověk, že jsem se sem dostala, a je to pro mě dobře, protože jsem si to vyzkoušela všechno... jak to funguje, jak to funguje, když se mě nechce a mám něco dělat. Takový nový pocit pro mě malovat, když se mi nechce a nebo když nemám v hlavě vůbec nic. A jaké to je, když dlouho musím čekat, než se dostanu na řadu a ve mně to bublá, až to doublá, a pak nemám co říct, protože už, protože už je to pryč. A všechno jsou to takové zážitky, kterých mě... hodně posunou, když si je prožiju, takže myslím si, že to má svůj význam.** A je to pro mě skvělý zážitek a velké štěstí, že jsi nás to učila ty Jano, protože jakoby myslím si, že ne každý asi to dělá tak dobře, ale my jsme měli štěstí. No a to není jako že bych někomu mazala med kolem huby, ale to štěstí a štěstí a štěstí, a já jsem si vzpomněla, když jsem byla malá holka, že jsme měli v drogerii u pokladny štěstíčka za korunu a já se chci o to štěstí s váma podělit a vyrobila jsem každému štěstíčko. Korunu mi nemusíte dávat... Takže tím bych to

ukončila. Já vám všem přeju, abyste byli prostě šťastní a kousek toho štěstíčka mého vám můžu dát. Tady je.

(hovoří se o tom, že toto rozdávání štěstíčka odkazuje k její roli matky, která se opakovaně vynořovala během arteterapie)

Je to pravda já se cítím **matka, manželka, kamarádka, cítím se být jako člověk pořád, pořád mezi všema, ale tady mi z toho všeho vylezlo, že jsem nejvíc matka, to jsem teda jako zas až tak o sobě nevěděla.**

Respondent 2: mě vždycky přijdeš jak nějaká bohyně.

Respondent 4: no bohyně jsem taky, no. (hromadný smích)

Artefakt 4:



Respondent 5

Žena, 43 let, učitelka základní školy, Ostrava

(někdo říká: je to těžké po někom nastoupit další)

Je to vždycky těžké... já vám všem moc děkuji, **přinesla jsem svou kůži a vás na svojí kůži**. To je ta kůže, co jsme dělali na Zubříči. A my všichni jsme na kůži.

Artefakt 5:



Respondent 6

Žena, 45 let, vychovatelka v dětském domově, Lanškroun

Já jsem se sem přihlásila asi hlavně proto, protože už jsem dlouho se věnovala výtvarce a dětem a **měla jsem pořád pocit, že mně k tomu něco chybí**, a hlavně jsem od celého toho kurzu nebo školy očekávala, **že mě to pomůže v té práci s dětmi, se na ně jakoby dívat z jiného úhlu a tak nějak je jakoby ukořičovat a mít i třeba jakoby papír na to, že si to můžu dovolit, někomu do toho mluvit**, jo něco jako takového, jakoby oprávnění zasahovat do té výbavy těch dětí a vlastně jsem ani v podstatě, **brala jsem to, že jdu někam do školy se něco učit a ani jsem moc nečekala, že to bude i o mně**. Takže jsem přemýšlela o tom, když jsme měli teď nějak shrnout, co mě to dalo, a jsou vlastně ty dvě roviny, kdy jedna rovina je právě nějaká taková ta **výchovně-vzdělávací, to co mě to dalo pro tu praxi, a co to dalo jakoby mně**. No a protože jsem teda, když mám něco takového vytvářet, nějaká ta práce, tak to беру hrozně vážně, poctivě, byla jsem z toho nervózní, nejradši bych napsala nějakou seminární práci, aby to mělo jako nějaké jako řád, tak jsem si vytvořila takovou skupinku dětí u nás v domově a říkala jsem si, že už zkusím mít troufalost několik těch měsíců předtím, než skončíme, s nima něco dělat, abych třeba měla ještě možnost to nějak jako prokonzultovat. A musím říct, že... **vlastně po dlouhé době jsem měla**

dobrý pocit ze svojí práce v tom směru, že jak máme ty děti takový trošku nevděčný, tak najednou za mnou začly chodit, kdy už se zase sejdem, což mi dělalo hrozně radost, a... to že kdykoli jsem si s těma dětma sedla a zadala jim třeba podobný úkol jaký jsme dělali tady, tak jsem myslela na Petru a strašně jsem se snažila sebeukáznit, protože jsem byla jakoby v tej tvojí roli nebo jsem tě tam měla pořád s sebou. Že když jsem chtěla třeba něco říct, nebo do něčeho zasáhnout, že jsem prostě... asi tě budu mít s sebou ještě hodně dlouho, na tuhleto práci, jo. **Že někdo musí to jakoby krotit a to je asi to, co mně chybělo před tím, než jsem sem chodila. Já jsem původně vám chtěla ty práce vzít a ukázat vám, co jsem s dětma dělala, ale bylo to takový docela velký a nakonec jsem něco vyfotila a úplně nakonec se mi včera doma smáli, že to mám shrekovský, protože nám došla barva v tiskárně. Takže to mám do zelena, ale nejde tady ani tak o ty práce, ale opravdu o to... nejdříve jsem si vybrala čtyři kluky, kteří jsou... takoví, nechci říct nejhorší, ale jsou strašně problematictí. A říkala jsem si, že si asi netroufnu na víc dětí. Jo, protože mají i různé poruchy a podobně a do toho teda jako by tak nějak ukočírovat to téma. Dělala jsem témata, asi několik, který jsme dělali tady. Strašně mě nadchlo to, že jak jsme si tady posílali ten papír, na kterým měl každý zanechat nějakou stopu, tak tím jsem vlastně začínala a dva kluci šli do toho s hroznou nedůvěrou, jako že ježíš, co jdeme dělat a podobně. A já jsem měla strach taky. A tadydle ta, tadydle ta aktivita, je tak strašně motivovala, že mě to až jako překvapilo, jak to bylo jiný než s náma, je to úplně jiný, ale taky nějakým způsobem zajímavý a myslím si, že se to nedá ani takhle reprodukovat v nějaké jiné skupině. Když u toho nejste, když už u toho nejsou děti, kdybych třeba věděla, že to tady budu moct, já nevím, promítat nebo něco takovýho, tak by to asi bylo docela zajímavý. Já jenom sem takhle rychle, abyste měli teda měli představu, o čem mluvím, tady jsem si napsala tři, který jsme dělali ty techniky. Tak jenom vám třeba pošlu, abyste věděli, jací to jsou chlapečkové... v podstatě, kdybych vám to shrnula, tak tři Romové, jeden ne-Rom. Jeden ten chlapec se léčí na psychiatrii, má ADHD a ještě psychiatrickou poruchu, pořád mluví, pořád, jako ani já mu neskočím do řeči. Jeden chlapec je zase jako strašně dominantní a až by se dalo říct agresivní. Pak je tam kluk, kterej, co je momentálně v psychiatrické léčbě, protože je schizofrenik, a nemaj ho ostatní děti rády a ještě má takový prostě podivný, podivný chování, já nevím, každému nadá, **a není přijatý tím kolektivem, tak proto jsem chtěla zkusit, jestli arteterapie dokáže to dítě, který je úplně vyčleněný z kolektivu na tu chvíli do toho vtáhnout. A udělalo mi strašnou radost, že jo, že vlastně ten, co tam byl nejvíc jakoby handicapovaném, že se objevil v tom nejhezčím světle a vytvářel strašně pěkný věci.** No a pak tam mám takovýho živočicha, kterej vůbec nechtěl nic dělat, a říkala jsem si, že tam zase zkusím zlomit tu jeho nechuť, takže jsem si jakoby schválně přidala takovej tvrděj úkol, a tak jako jsem měla radost ze svých nějakých... pedagogického působení, **tak jsem z toho měla docela radost právě z toho, že ty děti to chtěj dělat dál, má to nějakou odezvu a chtěla bych to s dětma dělat hlavně na úrovni té relaxace, ne na nějaký diagnostiky a podobně, do toho se vůbec nepouštět.** A co mě, jak mluví každej o tom, jak pokračovat, tak samozřejmě **já bych potřebovala třeba rok si takhle jakoby to zkoušet, a potom zase s někým to probírat, nějak se posunout dál a co mě hrozně, teda u těchhle dětí, který jsou strašně temperamentní, chybí moje znalost... chtěla bych do toho víc začlenit znalost muzikoterapie. Jako aby to bylo trošku oživený tou hudbou.** V té praxi se mi to zdálo takový, nám to tak nepřijde jako běžte si něco vytvořit, pak si o tom povídáme. S těma dětma to tak nešlo, oni se moc vyjádřit neuměj. Připadalo mi tam i dost ticho. Dělali jsme třeba i ten záznam zvuků a chtěla bych možná si ještě třeba i nějakej ten kurz nebo něco, udělat z tej muziko, ač na nic nehraju, a mám pocit, že to mi jakoby chybí v tom, aby to bylo takový oživení.**

Lektorka: určitě jo. Já myslím, že ty expresivní terapie se dají krásně doplnit. A k tomu, že děti nemluvěj... to je v pořádku. Protože oni zpočátku vůbec nevědí... navíc, kolik jim je?

Respondent 6: oni nevědí... třeba ten jeden... 10, 11, 12 a tam se to nedá... navíc ten dvanáctiletý je mentálně retardovaný, takže on se neprojevuje nikdy, jo...

Lektorka: jen ti chci říct, že uvědom si, že do téhle doby se jich na tohle nikdo neptal. A oni nevědí. Když půjdeš do běžné základy a zkusíš to s těma dětma, tak budou koukat jako, co se mě ptáte, proč, mě se na tohle nikdo nikdy neptal. Že to je věc, jakoby běh na dlouhou trať a oni potom najednou zjistí, že mají možnost mluvit o hodně důležitých věcech a rozovídají se časem.

Respondent 6: tam právě tři nemluvěj a ten jeden je takovej, chytřejší dítě, a prošel i různými diagnostikama a podobně, takže ten se tak... každé na ten výtvar svůj: a já nevím, co to je... a Mirek si vzal, tady je na obrázku, svoji hvězdičku a povídá mě: „no, tak já jsem nejdřív začal abstraktně“, a to já už jsem si říkala, sakra, tady bude někdo lepší, než já (smích), tak jsem tak jako strnula, „a pak jsem se jako zamyslel nad sebou, nad svým duchovním, a vytvořil jsem hvězdu, protože budou Vánoce.“ A byla jsem z toho jako úplně pať, protože mě teda překvapil tím výrazem, takže jako nedá se od nich očekávat nic, na co by se... nebo... **nedá se na ty děti připravit, asi v žádném případě.** No a pak jsem ještě zkusila dvakrát se všema dětma, který byly v domově, měla jsem dvanáctičlennou skupinu, kdy kolegyně mě jistila z kuchyně, kdyby se to zvrtilo, a pracovali ve čtyřech skupinkách, a to bylo teda strašně náročný. Strašně náročný a bylo tam právě cejtít od dětí, který procházely, něčím takovým procházely, právě třeba, když byly v diagnostiku, tak se tam s nima ty techniky dělají, tak oni už tak jakoby vědějí, o co jde. Jo, ale kdo byl úplně netknutej, tak to bylo takový zvláštní. No. Projevuje se hrozně v tej jejich aktivitě agrese. Tam to vždycky musíme tak nějak zkoulet, na konci do něčeho uhladit. Takže to jsem chtěla říct tadyhle k tomu. A potom je to ta druhá věc, **tady jako že já. Tak já jsem pořád nevěděla, co byla... měla jsem pocit, že musím vytvořit něco, co vypoví o tom, co se se mou třeba stalo nebo událo a události, který proběhly ten jeden a půl rok. Nevím, jestli tak, jak dopadly, bylo ovlivněno i tím, že jsem chodila sem, jestli kdybych sem nechodila, jestli bych to brala jinak, ale asi si myslím, že jo,** a nevěděla jsem, co vytvořit, takže jsem šla ven se psem a **pořád jsem chtěla do jednoho slova tak nějak uchopit, co mě to tady dalo a pak jsem přišla na to, že to je asi takový uzemnění, jakože se dokážu jakoby víc krotit.** A tak jsem vám přinesla ty fotky, který jsem ten den, kdy jsem o tom přemýšlela, co vyrobit, vyfotila. A doma jsem je měla teda pod klipem, ale nechtěla jsem to výt, takže jsem jakoby hledala to uzemnění, může se to různě zkombinovat, jakoby zem, a teď teda, to jsem vám chtěla ještě vytisknout, k tomu mám zas takovej cyklus... tady to mě připadá takový chladný... třeba ta voda... takovej cyklus, jakože tam mám zase ty jablona, **něco takovýho živějšího. To mě napadalo, když jsem přemýšlela o tom, co vám mám vytvořit.** A potom mám ještě jeden výrobek a ten mě teda napadl velice snadno jako první, že to vezmu přes žaludek. Takže to vám dám tady...

Lektorka: je vidět, že nad tím hodně přemýšlíš, a to co jsi říkala, že v podstatě tu práci, chceš použít, jakoby pro, pro hodně dobrou věc a žeš pochopila smysl té arteterapie. Že v tom to pro mě bylo hodně cenný tohle slyšet, protože... když končila ta skupina před váma, tak tam byla právě jedna paní, která o tom tak jako mluvila, a vím, že tehdy, tak jak to nedělám, tak jsem si poprosila, aby tu arteterapii nikdy nedělala a pokud to bude dělat, tak aby neříkala, že to dělala u mě. A jako... to byl hodně velkej průser, teda pardon, ale to se nedá říct jinak, ale tak tys mi zase zvedla hodně náladu.

Respondent 6: já jsem se spíš jako vyděsila. Já se v tomhle jako cejtím jako hrozně opatrně.

Lektorka: ne, já právě to myslím jako hodně velký pozitivum, že o tom mluvíš takovým způsobem, jakým mluvíš, a žeš pochopila tý smysl práce s dětma. A pak si myslím, že prostě jít po tom papíru je naprosto legitimní.

Respondent 6: Budu se snažit ti neudělat ostudu.

Lektorka: to ani nesouvisí se mnou, ale spíš jde o stavovskou čest arteterapie jako takový, protože... takový to když někdo za víkend si myslí a fakt dělá spoustu škody a říká, že arteterapie...

Respondent 6: já to sama nemám ráda, protože u nás třeba byla paní, která se nějakým způsobem ohlásila, že má živnostňák a dělá taneční terapii a arteterapii a to, co jsem viděla, a to, co mě paní řekla, kde se vzdělávala, to byl opravdu kurz víkendový a paní si brala tisíc korun za hodinu. Já jsem z toho byla úplně šokovaná. Co jako můžou lidi, jo, provádět, jako pod hlavičkou něčeho. Takže...

Artefakt 6:



Respondent 7

Žena, 39 let, vychovatelka a učitelka výtvarné a dramatické výchovy na ZŠ a MŠ, Ostrava

Já když jsem končila studium speciální pedagogiky v Ostravě, tak můj muž byl vážně nemocný a já jsem to teda dobojovala a nebylo mi z toho vůbec dobře. A řekla jsem si potom, že už budu dělat... pak nastala samozřejmě úžasná úvaha, pak **jsem si řekla, že budu dělat v životě jenom věci, které mě baví. Takže proto vyhledávám tyhle různé kurzy, Nesměře a Arteterapie**, a zlanářím potom ostatní a jsem ráda, když jdou se mnou, protože jsem srab. Tak jsem ráda, když mám to zázemí za sebou. A... arteterapii využívám v práci, ale jak tady o tom mluvili všichni, necítím se vůbec silná v kramflecích. **Uvažuji o sebezkušenostním výcviku, protože strašně nerada bych někdy někomu ublížila. Myslím si, že to je hrozně zodpovědná práce.** Jako vždycky, já jsem taková pomalá a všechno mě trvá a nevím, tak jsem dlouho nevěděla, co mám udělat. Pak jsem se teda rozhodla, že si psát vzpomínky, tak jak mě napadnou od začátku, co se mi vybaví, takže jsou

to... ani moc nechci, abyste to četli. Jsou to takové zoufalé výkřiky, opravdu jenom takové ty bliky a pak jsem se... a říkala jsem si, že nebudu tu, ten řetízek přerušovat. A pak mi bylo hrozně líto, protože jsem někam došla a vzpomněla si na něco, co bych tam ještě chtěla dopsat, ale nevracela jsem se k tomu. Takže jsem tak... a myslela jsem, že toho bude mnohem víc. Ale skleróza je... sviňa... Chtěla bych vám moc všem poděkovat, protože **skrze i vaše příběhy jsem se dotkla některých svých věcí, které třeba ani jsem netušila, že jsou tak bolavé. Mám tu tendenci, jako většina lidí, si to někam zasouvat a nic s tím nedělat. Takže občas to pro mě tady taky bylo těžké, ale jsem moc ráda, že jsem tady byla.** A děkuju všem. A mám pro vás dárečky. (rozdávání)

Lektorka: můžu se zeptat? Psala jsi jakoby svoje vzpomínky za ten rok a půl nebo nápady, co tě prostě...

Respondent 7: jo, za ten rok a půl...

Lektorka: Četl to někdo kromě tebe?

Respondent 7: Ne. Jsem právě, mě dneska překvapilo, že se tady pořád laškovalo s tím ohněm, protože ještě můj první záměr byl, že bysme to tady pak slavnostně zapálili. Ten smrad si to zaslouží.

Lektorka: já ti k tomu ještě chci říct, Katko, že vlastně my jsme se párkrát viděly na Nesměři, ale že jsem tě vlastně vůbec neznala. A že tadys' aspoň mě dala možnost tě poznat a že, tak jak jako by jsi na mě vždycky působila hrozně křehce a zranitelně, tak určitě ano, ale určitě je v tobě obrovská síla, protože mám pocit, že se pereš se spoustou věcmi a že to zvládáš úplně dobře. Tak si vždycky říkám, v těchhle situacích, že bych chtěla být chlap, abych mohla smeknout. Bohužel nejsem, nemám klobouk, ale tak aspoň jako obrazně... smekám.

Respondent 7: Děkuju.

Respondent 3: Míša (*Respondent 7*) je naše lvice.

Artefakt 7:



Respondent 8

Žena, 35 let, sociální pracovnice, Zlín

Můžu další? Já jsem to vzala zodpovědně, protože jsme dostali úkol na prvním setkání, tak jsem si řekla, že budu postupovat systematicky. A začla jsem vykreslovat obrazy po jednotlivých setkáních v ty pátky. Skončila jsem patnáctého osmý dva tisíce deset.

Lektorka: A tos dělala od začátku?

Respondent 8: První je dvacátého devátý dva tisíce devět. Takže to byla asi ta první nebo možná druhá.

Lektorka: a dělala to vždycky potom nebo pak najednou?

Respondent 8: ne, vždycky jako potom. Ale skončila jsem teda teďkom v srpnu, že už jsem jako dál nepokračovala. A vždycky jsem si tam jakoby psala zážitky, jako ani ne, co jsme dělali, ale **co bylo výrazného pro mě**. No a pak jsem... měli jsme víc setkání asi než šest, to už jsem potom nějak jako přestala dělat... a teďko jsem se zamýšlela nad tím, co s tím a proč jsem přestala. **Ze začátku to teda pro mě bylo hrozně moc intenzivní, a pak jsem nastoupila do práce a už to tak intenzivní nebylo, už se to jako překrylo něčím**. A tak jsem si donesla ty sirky, že to zapálím. Takže bych to chtěla zapálit. (*vytahuje sirky*)

Lektorka: jsi si jistá, že tady?

Respondent 8: hm, jsem. Já se budu snažit to regulovat.

Lektorka: jako já chápu, že jste byli hodně výjimečná skupina... (*smích*)... ale nebudete poslední...?

(*vzájemná domluva, že pak účastníci hromadně nechají hořet své artefakty venku – ti, kteří budou chtít*)

Respondent 8: A jsou čtyři věci, který jsem si uvědomila, že vám chci říct. První věc jako pro mě velmi zajímavá je, že jsem se snažila hrozně jako chodit... sem, a když jsem nepřišla, tak jsem vždycky jako měla závažný důvody, že je někdo nemocnej nebo tak, a utekly mi jakoby ty nejdůležitější věci, co se tady stalo. Já nevím, jako strach nebo příšera nebo jako něco takového. **Tak jako je pro mě velmi zajímavé se naučit s tím žít, že to jako mám, že musím být u všeho a najednou nejsem u toho podstatného**. Druhá věc, která pro mě byla zajímavá v tom, že mi to trvalo dlouho, **ale zažila jsem tady dvakrát ten stav, kdy ten rozum nefunguje a člověk si to užije**. Jako supr. Třetí věc je, že bych **chtěla jít do výcviku, že mi to něco otevřelo, cestu, že tohle to je málo**. A čtvrtou věc, to se týká toho, jestli to dělat nebo ne... **já jsem přesvědčená o tom, že jo**... teď jsem dokonce měla i jako nabídku toho to dělat a překvapila jsem sama sebe, když jsem se na to necejtila a odmítla jsem to. To jsem byla sama překvapená a teďko čekám na to, jestli třeba mi nějaká nabídka přijde znova, někdy. To je všechno.

Lektorka: to je hodně velká změna od toho, když si vzpomínám, že na jednom z prvních setkání jsi řešila živnosták na arteterapii. Myslím si, že to tak přesně má být, že ta arteterapie si to buď prostě vezme nebo ne... jo, že buď toho člověka zasáhne a nějakým způsobem se ukáže... a kdyby se ty obrázky nezapálily, co by se pro tebe stalo?

Respondent 8: asi nic. Mně to jenom **přišlo, že... jsem si to jako na začátku omezila**, že tady to jako bude pastelkama, bude to čtvrtka á čtyřka... a **že to tak nemusí bejt**.

Lektorka: Myslím si, že rozhodnutí jít do výcviku je úplně to nejlepší, co člověk může udělat. Že opravdu... ale nečekejte, že ve výcviku budete pracovat sami se sebou, nebudete pracovat s tím, jak pracovat...

Respondent 8: No a já jsem si i uvědomila, že **jestli chci jít do výcviku, tak jít do výcviku kvůli sobě**. A ne kvůli tomu, že bych chtěla být arteterapeut.

Lektorka: To je myslím to úplně nejlepší, co člověk může udělat, protože pak zjistí, že to jde...

Artefakt 8:



Respondent 9

Žena, 37 let, učitelka mateřské školy, Uničov

Já bych chtěla hlavně vám všem poděkovat za to, že jste takoví, jací jste. A chtěla jsem vám říct, že jsem sem chodila strašně ráda. Janě bych chtěla poděkovat za to, že je taková, jaká je, a jsem ráda, že nás vedla. K tomu, co mi to dalo, to taky vidím ve dvou rovinách. **Takové své osobní, kdy jsem si uvědomila, jako že je důležité, dělat něco, co mě jakoby naplňuje a dělat něco, v čem se najdu a to myslím, že jsem se našla...** jsem začla totiž souběžně chodit na... do fotoškoly a víceméně jako jsem se našla v tom tvoření těch fotek a focení. Jak říkala Iveta, že tam v podstatě, mě se zdá... **jakoby přestává ne fungovat mozek, ale jako že se člověk ponoří do té činnosti a té...** arteterapeutické činnosti jsem se sem taky původně hlásila, že jsem si myslela jako, že by mě to bavilo a ráda bych to dělala a myslela jsem si, že budu někde, to... pracovat. A pochopila jsem, jako že... k tomu je potřeba daleko víc a určitě vědět víc... minimálně mít i psychologii a... ale snažím se, protože dělám v mateřské škole, tak přesto, to aplikovat, něco z té arteterapie... I když jsem si uvědomila, že víceméně už i něco jsem dělala z toho předtím, jo, že nějaké téma, které... děti se k tomu vyjadřovaly a pak jsme to zpracovávali... buďto výtvarně, a zase jsme se k tomu vraceli, co namalovali a mluvili jsme o tom... a tady jsem vám donesla ukázat nějakou práci s dětma, co jsme dělali. Teda myslím, že se jako líbila i mně, co se podařilo... a hlavně těm dětem. Bylo to téma... skupina dětí předškolního věku, a dostaly téma Kdybych se mohl stát zvířetem, čím bych chtěl být a proč. Dostali to téma a měli za úkol o tom nemluvit, protože oni mají tendenci si to hned říct, že. Že jsme si zamkli pusy, kouzlem, a šli jsme tvořit...

(pauza, ostatní si prohlíží obrázky, které Respondent 9 pokládá na zem)

A potom jsme to ještě ukončili tak, že proběhla jakoby dramaterapie, já jsem je jakoby zakouzčila v to zvíře a oni museli jako o tom nemluvit a jenom se tak chovat a vydávat ty zvuky...

Lektorka: a jak to vypadalo, když visel hlavou dolů? *(chlapec nakreslil, že by chtěl být netopýrem)*

Respondent 9: no on jako nemá problém, on je zrovna hyperaktivní... A fakt je to zaujalo natolik, že se ještě asi týden k tomu vraceli a znovu jako by otvírali to téma. A dokonce u tohoto téma se

podánilo, že ty děti se k tomu vyjadřovaly jako k sobě navzájem. Jako že někdo něco řekl a oni na to jako by reagovali. Já nevím, jestli je to jako by tím, že už jsme to jakoby , některý z těch, i co jsme dělali, který jsem s nima zkoušela dělat, ale vždy to bylo, že já jsem je musela umravňovat, že mluví jen ten, kdo má kamínek...

(debata účastníků o obrázcích)

Jinak jsem chtěla v arte strašně pokračovat, ale z důvodu časového a finančního jako... možná někdy když se otevře, jestli časem, dvojka, tak bych jako kvůli práci ráda, ale vnímám jako, že nebudu arteterapeut, ale že to spíš začlením do té práce, kterou dělám.

Artefakt 9:



Respondent 10

Žena, 37 let, grafička, výtvarnice, pedagožka, Otrokovice

Já jestli bych mohla pokračovat, tak bych ráda hrozně pokračovala. Připravila jsem si obrázek. A než ho rozbalím, tak bych chtěla všem strašně moc poděkovat, **protože to bylo úžasné, skvělé. Nikdy před tím jsem v takovém kurzu nebyla, takže mě to hodně dostalo.** Naivně doufám, že veškeré naše další setkání budou tak úžasné a skvělé, že přežiju zkouškové období teďka v prváku a že se uvidíme ještě někdy.

Lektorka: no my se spolu potkáme až u státnic.

Respondent 10: jo, my už jsme se bavily. A že to bude stále tak skvělé a úžasné. No, **já vytáhnu ten obrázek, no, nechám ho mluvit sám za sebe, protože údajně prý artefakty mají mluvit samy za sebe.** Takže, já ho tady jen tak vytáhnu a nechám vám ho na pozorování.

Lektorka: Asi si myslím, že **pro tebe ta arteterapie někdy musela být hodně náročná, protože jsi řešila svoje věci. A že jsme ti do toho všichni vstupovali a mám pocit, že sis ale vždycky dokázala uhlídat tu hranici, tak aby sis z toho odnesla, co tady zaznělo, třeba, co jsme dělali. A i přesto jakoby jsi z toho vždycky vyšla vítězně.** To bylo dobrý, myslím, že sis tu hranici uhlídala, že sis nenechala vstoupit tam, kde to až... kde by to hodně bolelo. Což je hodně cenná

zkušenost a to je zkušenost, která se ti bude hodit právě že v práci s jakýmkoli člověkem. Dát mu čas a nechat na něm, kam to jde. A zase bych ti přála, aby to bylo pěkný a podařilo se spoustu věcí vyřešit a fungovalo to tak, jak si to zasloužíš... a nebreč... nemáš nad čím...

Respondent 10: já nebrečím.

Respondent 1: mně právě vždycky z těch tvých výtvorů... na mě tak jako vždycky sálala na jednu stranu jakoby křehkost a taková jemnost, ale zároveň i ohromná síla a něco prostě nezlomného, co... trvá.

Lektorka: nazvala sis ten obraz pro sebe?

Respondent 10: jo... je to jeden, je to nazvaný „můj gaučák“, je to nad gaučem... a mám to pro sebe pojmenovaný.

Artefakt 10:



Respondent 11

Žena, 46 let, sociální pracovnice krajského úřadu, Zlín

Pro mě to bylo **zanechání hluboké stopy, řekla bych nesmazatelné... a zároveň potřeba to stále naplňovat.**

(Rozdává v dřevěné míse andílky z ovčí vlny, když mísa zůstane prázdná, doplňuje další)

Když se vyprázdní, musí se zase naplnit.

Lektorka: a myslíš, že budeš někdy pokračovat?

Respondent 11: myslím si, že nebudu pokračovat. **Pro mě to bylo jako spíš relaxace jako se zaměřením proti syndromu vyhoření, asi tak. Nic víc.**

Lektorka: to znamená, že spíš jakoby **cesta pro tebe, že kdyby zase něco takového přišlo, tak víš, že máš nějakou možnost, jak zase se vybit, ale ne, že bys s tím pracovala.**

Respondent 11: Nemyslím si, že bych s tím dělala něco víc... **ale jako, šáhla jsem si taky... na své bolístka, ale bylo to pro mne velice radostné.**

Lektorka: já...myslím si, že to je taky... jakoby vždycky, jak se opakuje u lidí, kteří sem jdou jenom kvůli sobě a to jenom je myšleno velmi malinkatým... jo a to si myslím, že je prostě v pořádku, jo, a **že člověk najde právě tu možnost, jak sám se sebou chvilku pobejt a udělat si radost a nebo si sáhnout na sebe.** Fakt to stojí za to.

Artefakt 11:



Respondent 12

Žena, 42 let, speciální pedagožka v dětské nemocnici, Brno

Já mám ten stav stejný jako Maruška, v tom že mám teď pocit, že to jako začíná úplně. A hlavně takový jako stav **jakoby se něco uzavřelo a takovej stav očekávání**, že to teď začíná... ale nechápu jako... i takovej mám teďka statickej **pocit... před nějakým rozběhem** nebo před něčím. Ono vlastně teď bych tu nejradši jenom poslouchala a vstřebávala. V podstatě ani těch osm fotek, co jsem si... nemůžu se donutit je dofotit a přitom jako chci, jo, ale takový opravdu... nevím no, ani to neumím popsat a mám pocit, že je to jakoby start teprve pro mě. A že taková mě tady v průběhu... pro mě teda... v průběhu toho, co tady chodím... **jo, si kolikrát člověk říkal: á tak to zase, já to teda takhle chápu, takhle funguje, ale až teď mám pocit, že jsem to vlastně vůbec taky nepochopila.** Že ten začátek je teď... a on může být kolikrát, že, ten začátek... Opravdu cítím, že Maruška je mi v tomhle blížká, jak chápe tu moudrost toho stáří. A ono to vlastně vůbec není nijak složitý. A jako, že jsem moc ráda, že jsou tady lidi jako Maruška, že si to tak úplně uvědomují a že vlastně ona sama si vybrala práci se starými lidmi a to je... jako s dětma se přece jen pracuje jinak, protože se dají dobře nadchnout. Je to hrozně těžká práce...

Lektorka: myslím, že to, že třeba máte... vlastně Ty jsi o tom mluvila, Terezko, že je to začátek, že by to mělo všechno začít... ale ono to začíná. Znova. Jako **vy si odsud nesete všechny ty lidi s sebou** a, co říkal před chvílí Michal, že jako si neumí představit, že to skončí... jsem říkala, že jo,

že na druhou stranu si myslím, že ideální by bylo, kdyby to skutečně mohlo být ještě alespoň třeba rok, člověk se zaběhnul, ale já když si vzpomenu na svoje vlastně jakoby poslední etapu toho výcviku, loučení po čtyři a půl letech vlastně. Nemyslím si, že by to bylo těžší, než tohle to v tuhle chvíli... a od té doby jsme se už nikdy neviděli. Jenom s pár lidma, že jsme se někde jakoby potkali, ale nikdy jsme se nesešli. A ono to má taky svůj význam. Jako ti lidi jdou se mnou, já si na ně třeba občas myslím a dívám se třeba na internetu, takže vzájemně o sobě víme, ale nikdy jsme se už nesešli. A zatím žádná skupina se ještě nesešla. Takže je to na vás.

Respondent 12: já se přiznám, že jsem nebyla s to nic vytvořit, že se mně nechtělo moc, protože mě přišlo, že jsem tak, co jsem jako měla na srdci, že to jsem nějakým způsobem, pokud jsem byla schopna to říct, tak jsem to nějak řekla. Tak jsem tady něco vytvořila. **A má to znamenat trošičku jakože ta forma sevřená, pomocí té nejen arteterapie, ale i tou arteterapií se nějakým způsobem jakoby rozvíjí.** Pak mě přišlo lepší, že použiju, jak jsme měli na Zubříci přinést zástupný předmět, já jsem tam měla tu šišku a my jsme potom o tom moc nemluvili, tak jsem si říkala, že vlastně ji přinesu sem. Mně přišel ten proces té arteterapie nebo nějakého způsobu, **kde člověk se sebou pracuje pomocí třeba druhých nebo hlavně pomocí druhých,** si myslím. Tak na tom předmětu nebo na té přírodnině té šišky vlastně, šiška je plod **a vlastně v sobě skrývá nějaký potenciál, jako každý z nás.** To jsou ty semínka tam, který když asi mají příznivé podmínky nebo nějakou možnost, tak z nich může něco vyrůst... a nikdo nevíme, co všechno v nás je. I ta šiška ty semínka jakoby pustí k tomu rozvinutí tehdy, **když má nějaké podmínky, což třeba jsme tu měli nějaké podmínky tím, že jsme se tu sešli jako kolektiv a taková jací jsme, jsme se sešli právě.** A ta šiška třeba za pomoci toho tepla, nebo já nevím tepla, slunce, vody, tak vlastně ta šiška reaguje, tak jako vlastně my jsme tady nějakým způsobem reagovali... no a ty jsi ten anděl. **A vlastně takhle se člověk jako může otevřít.** Nebo já si myslím, že jsem se tak trošku jako otvírala tady. Ale teď jsem se právě že zarazila a měla jsem ten pocit, že, že to nebylo dost, že člověk se třeba... všechno je relativní a já jsem měla pocit, že se otvírám hodně, ale myslím si, že to tak nebylo. Možná na to narážel ten Michal... **možná nedošlo, abych se otevřela, abych vlastně jakoby překročila nějaký ten svůj stín, ale já si myslím, že jsem si to uvědomila až teď. Proto se cítím na nějakém tom startu. Ale zároveň jsem moc ráda, že jsem tady byla... že si myslím, že i nějaký setkání s lidma jsou jako tak silné, že přetrvávají v nějaký další setkávání, přátelství. A... že i, že i to tam bylo, pro mě je to významný i z toho důvodu, že konkrétní lidi ve mně zanechali nějakou stopu** a... mám dneska takový nevyjadřovací den, mě to nejde, jsem si nic nepřipravila, ale co se týče... arteterapie tak mě, tak já jsem ten případ, který to vystudoval nebo procházel kvůli sobě, s tím, že nějak nechci být přímo arteterapeutem. Myslím, že ta práce, co dělám je svým způsobem terapeutická a čím víc budu vědět o nějaký terapii, to bude pro mě, pro ty druhé lepší. Ale spíš to nechávám běžet. Pro mě jediný, co bych pak, tak leda ten SUR, ale vím, že na to nedošáhnou časově ani finančně zatím, ale je to otevřené. Mám pocit, že jsem v takové fázi, kdy jakoby potřebuju jenom vnímat. Já jsem třeba dneska hrozně ráda spíš poslouchala a mám teďka takové období tvárné, kdy bych nejradši jenom nasávala a vstřebávala a nechávala sebou procházet. Jsem moc ráda, že jsem teda prošla tou arteterapií. Já teda nevím, co mám teď říct...no takže **já mám z toho ten pocit, že ten start si někde musím začít sama. Že to byl takový začátek proto, aby člověk na sobě dál pracoval, což těch startů je za toho života prostě... ale spíš je to o té iluzi, že člověk si o sobě představuje určitě něco, že je třeba otevřený, uvolněný... a ono to tak vlastně je v určitém, jakoby v tom relativním, jak to chápou... otevřenější a uvolněnější než byl před tím, ale zase když se člověk srovná s někým druhým, vůbec to tak nemusí být, že. To je přesně, k čemu já jsem spíš dospěla, že tady**

s tím musím ještě víc pracovat nebo spíš to nechat, jako ať si to pracuje a spíš reagovat na to, co se děje.

Lektorka: mně ještě napadá, že ta otevřenost může být taky daná skupinou lidí a prostě časem a... v člověku, protože od začátku jsme se bavili, že budem balancovat na hraně prožitků a toho, že jsme škola, že nejsme klasický výcvik, takže to je taky jedna věc, která tam třeba hraje roli. A samozřejmě jakoby každý z nás víme, jak jsme byli nebo nebyli otevření, ale třeba z mého pohledu mi nepřišlo, že bys byla nějak hodně uzavřená. Jo, naopak si myslím, že si hodně do věci šla, mluvila o těch věcech... a teď je otázka, do jaký míry sis zachovala takovou tu přirozenou míru, nějakou tu hranici toho, kdy nelze říct najednou hned všechno. A je možný, že jakoby člověk by potřeboval pracovat se spoustou věcma, jo, a teďka jako když se bavíme o konci, tak najednou jakoby ta příležitost pracovat s dalšíma věcma není. Ale ona je. Ona je ve vás a prostě je na vás, jak... vy víte, že prostě to lze, jde to. A s tím si člověk může pracovat i sám, prostě dál, dál asi jít tou cestou, přemejšlet si o těch věcech tak. A třeba jenom to, že si ty věci člověk přizná nebo začne o nich si sám přemýšlet, to je hodně důležité.

Respondent 12: nebo je to spíš tak, že by člověk si třeba vůbec neuvědomil, že to tak je... to je spíš to objevit, že... ono jsou ještě nějaký vrátka, která třeba měl doma zvyklý otvírat nebo jenom se svýma nejbližšíma, že jo. A jako, že se mně to **hodně prolínalo, že třeba, co jsme tady otevřeli za problém, který se mě týkal, který mě oslovil, tak je pravda, že... potom v mém běžném životě, ať to bylo buď v práci nebo v soukromí, se mně to asociativně hodně spojilo a že se, že si člověk spíš všiml podobného jako problému nebo podobné jakoby té jiskřičky, co ho tady oslovila, co s ní měl tady buď problém nebo že... i v tom jakoby jiném životě určitě se to tak nějak propojovalo hodně.** No takže... velice by mě to zajímalo, postupovat tou cestou arteterapie, ale já si sama teď netroufnu říct, co s tím budu dělat. Jo. Jako když se mně to nějakým způsobem dál otevře... já teď aktivně asi nemám potřebu něco studovat dál, ale možná to čeká na nějaké pokračování někdy v budoucnu, protože já to tak kolikrát mám. Jo a že spíš jakoby to nechávám... myslím, že teď nemám období aktivity, myslím, že jsem ji měla teďka delší dobu, ale že potřebuju teďka asi mít jinou vlnu, opravdu vstřebávání spíš. No ale jsem moc ráda, že jsme byli taková skupina, jaká jsme byli a že tedas' tady byla ty, ale to jsem věděla, protože jsem si tě vybrala, že jsem do toho šla jedine kvůli tomu, že tys tady to lektorovala vlastně. A všem vám moc děkuju. Bude se mi po vás stýskat, ale zároveň to беру, že to jako tak, tak je, no. Sama za sebe si ani nedovedu moc představit, že bychom se znova sešli, protože si uvědomuju, že to není možný, jako. A že když se sejdeme třeba nějakí jednotlivci, že budu ráda, to mě přijde teda dobrý.

Artefakt 12:



Respondent 13

Žena, 31 let, nezaměstnaná, Ostrava

(připravuje projekci svého výtvoru v notebooku, rozdává bonbony)

Cítím se teďkom úplně hrozně. Je mi špatně. A musím říct, že celej ten rok a půl mi strašně dal, nic mi nevzal, hrozně mi dal, což nevím, jestli je dobře nebo špatně... **a hrozně mě to baví úplně jsem z toho nadšená a moc děkuju, že jsem měla tu příležitost tu být** a že... žes nás vedla ty. No a... cítím se rozervaně, protože, **jak jsem řekla strašně mě to baví, chci to dělat, a vím, že na to nemám.** Vůbec. Protože si myslím, že... když to řeknu, možná to bude znít hloupě, ale **arteterapeut je pro mě něco jako Bůh.** A to si myslím, že to je... moje taková jakoby meta, která je strašně vysoko. Takže mám tady pro vás takovou věc, kterou jsem dělala strašně dlouho a vůbec to není tak, jak bych chtěla. Takže vás prosím o shovívavost... Pustím to jednou, protože pro ten účel je to dělané.

(projekce)

Můžete pokračovat, já už se cítím líp. Už to mám za sebou.

Lektorka: tlaky odpadly. Já ti taky mám potřebu říct, že hlavně jakoby mám pocit, že po té Zubříčce potom, tak jak spoustu lidí třeba už to vynechává nebo zpomalí, tak že ty sis to jakoby nejvíc začala užívat a že přišly zřejmě techniky, které pro tebe byly hodně důležité. Jo, žes řešila spoustu věcí a nezapomenu na tu hodinu, kdy vlastně ty jsi čekala pak už na konec a bylo vidět, jak jsi strašně unavená.

Respondent 13: tady to je hrozně těžký, **je to krásný, ale těžký.**

Lektorka: to jo, ale zas na druhou stranu si myslím, že... není potřeba arteterapii vnímat jakoby... bát se jí... určitě mít před ní pokoru, jo, ale to je, co jsem říkala, jo, jestliže toto ty si uvědomíš, tak přesně v tomhle stavu je dobrý začít a... chápu strach, chápu ostražitost, určitě si vzpomenete, když jsem vám říkala, když se mi poprvé rozbrečel nějaký klient, že jste v šíleném tlaku a říkáte si,

to nemám dělat a že to je nesmysl. Tak teďka, když se někdo rozbřečí, mám z toho radost. Chce to začít, chce to začít pomalu, opatrně... zkusit si najít třeba nějaký zázemí, nějakého supervizora, kam si můžeš přijít pro radu. A začít možná s tou artefietikou, takovou bezpečnou cestou...

Respondent 13: Neměla jsem od začátku žádná očekávání... a jsem stoprocentně, nebo devadesáti devíti procentně spokojená. To jedno procento je jenom, že toho bylo málo... Je to na celý život a moc ráda bych šla prostě do SURu a prostě to absolvovala, když už ne to nějakým jiným způsobem... ventilovat ven při práci s lidmi, tak určitě prostě na sobě... mi to strašně moc věci dalo. Amerika pro mě.

Lektorka: jo jako, člověk, když si zvykne, že tohle jsou věci, který ho můžou, a nemusí to být jakoby v tomhle tom případě arte v tom užším slova smyslu, pro někoho může být muziko, drama, a **způsob vlastně jakýsi relaxace a duševní očisty...**

Respondent 13: Takže děkuju všem, protože nebýt vás, tak to nebude ono. Nebude to takové, jaké to bylo.

Respondent 12: já jsem si nesla jakoby dětskou radost, že jsi do toho vždycky šla, mám pocit, na plno. Jako víš, žes tomu dala vždycky cele sebe. Což každý si myslím, že měl někdy takovou chvilku, kdy věděl, že se teď nedává jakoby cele v šanc. A mám pocit, že tys tam vždycky byla celá. Jako v tu chvíli, jak jsi měla možnost. Že to možná je tvoje vlastnost.

Bez výtvarného artefaktu – videoprojekce

Respondent 14

Žena, 24 let, studentka, Svitavy

Takže... arteterapie pro mě byla **důležitým momentem v mém životě, na mojí cestě... a já jsem to znázornila momentem, kdy... člověk jde bosej a najednou něco najde a pro mě to byly ty sandále a... je to pro mě velká zkušenost** a asi jsem od toho moc neočekávala, nevím, jestli mě to něco vzalo, to nevím, ale hlavně jsem ráda, že jsem vás mohla všechny poznat, protože strašně ráda poznávám nové lidi a že jsme mohli zažít to, co jsme tady zažili. A já k tomu asi ani nebudu říkat nic, každopádně ještě mám pro vás takové překvapení, akorát nevím, kde to mám, abyste na to všichni viděli, když už se to tady tak všechno zaplnilo....

(pouští projekci na notebooku)

Lektorka: jak to plánuješ dál?

Respondent 14: S arteterapií? Nevím, asi si myslím, že využiju některý ty techniky někdy u něčeho, ale asi jako přímo, že bych dělala arteterapii, nevím. Teďka nemám ten pocit, nebo potřebu a uvidím, co bude. Nechávám to tak jako otevřený.

(odmlka)

Takže díky za těch pár kroků, co jsem šla s váma.

Artefakt 14:



Respondent 15

Žena, 23 let, studentka bohemistiky, Znojmo

No, jak začít. To je vlastně složitá věc. Takže... první, kterej jsem nemohla dokončit, to není z mojí nezmařilosti, je moje znázornění arteterapie v paspartu i s rámem, který buď použiju nebo ne, a nevím, kam to dát. Tak a teď k tomu chci říct, že buď... protože kromě pomerančů jsem vám chtěla něco vyrobit, ale pak jsem si řekla, že vlastně nechci. A že máte na výběr, abyste ode mě něco měli. Buď ten obraz, tu paspartu tam nalepím a zarámuju a dáme to Petře za nás za všechny a nebo to rozstříháme a každé si vezme kousek obrazu.

(diskuze o rozstříhání nebo darování lektorce)

Jinak k tomu obrazu chci teda říct, že to je moje znázornění **arteterapie jako múzy, která pomáhá lidem** a to... snažila jsem se do toho zakomponovat, nebo ne snažila... ono pak vyšlo z toho několik symbolů a to... různé typy, **co je vlastně v člověku nějak, že ví, jak má život celej naruby nebo že si neví se sebou rady, že, že je v depresi... děti**, vlastně jsem se snažila, aby to připodobnilo takový ty skládací panenky z papíru, všechny ty holčičky jako stejný, **ta malá se pak podobá tý velké, protože někdy vlastně rodič stylizuje sám sebe do toho dítěte**, taky to není dobrý... **Loutka** a... vlastně **balancování** na tenkém ledě nebo na laně, to je vlastně lano. **A ta arteterapie, která je ta cesta, jedna z možných tedy cest, která by mohla pomoci těm lidem, no.** Takže hlavním tématem toho projektu je balancování.

(následuje předávání obrazu, který Respondent 15 nakreslila Respondentovi 3 a diskuze)

No a k tomu jenom tématu, to balancování, tak to známe všichni... a chtěla bych říct, že je to hledání cesty, v podstatě u každého člověka, myslím si, a ta arteterapie si myslím, že opravdu nějaká možnost, **buď člověk si sám může dělat arteterapii, když je hodně silná osobnost a nějak mu to pomůže a ví, jak na sebe, sám se sebou pracovat, nebo naopak, když si věří a má ty dispozice, tak pracovat vlastně s ostatními.** A já mám problém, jak už tady mnozí řekli, chtěla bych to dělat, ale jsem úplně mimo mísu, studuju fildu, ne pajdák, vůbec nevím nic. Nemám kontakty na tady ty různé projekty, nevím, kde začít, teďka kvůli zrakovým dispozicím studovat fildu a tohle a psychologii... jako budu ráda, když doklepu jednu školu a... vidím, že to je strašnej problém a nemám problém, že bych si třeba nevěřila, ale spíš vůbec nevím kde začít, kde, co, jak...

Lektorka: kam se ženeš, do jakého typu povolání? Co budeš jednou dělat?

Respondent 15: No, právě, to nevím. Mě by strašně lákalo ta arteterapie nebo... psát. Protože studuju tu bohemistiku, ale to mě zas tak nenaplnuje. Malovat bych chtěla. Přemýšlela jsem právě, co za rok a půl budu mít po škole, tak jsem si řekla, že si pronajmu, teda koupím byt na hypotéku a že bych si tam udělala vlastně ateliér dohromady s praxí a nějak dál se zabývala tou arteterapií. A rovnou jak bych to studovala, tak bych si už tam zvala lidi a už bych to rozjížděla trochu, ale je to takovej spíš sen, než co jinýho. Myslím si...

Lektorka: Jako záleží samozřejmě na čase a na financích. Samozřejmě, že ideální je, když třeba takhle při studiu bys našla čas chodit jako dobrovolník někam, protože to, že za to nic nedostaneš, tak za to dostaneš obrovský množství zkušeností a relativně zadarmo, že mít možnost se třeba domluvit s nějakým dětským domovem... záleží, jaká klientela by tě zajímala. Jo, nebo družiny, i kdybys chodila třeba jednou za čtrnáct dní... a to je nejlepší jakoby zdroj pro tebe zkušeností. Pokud chceš, protože to, že potom to rozjedeš jednou sama, tak určitě ano, ale ten začátek je hrozně těžkej co se týká technickéjch věcí. Jo, protože zadlužíš se, teďka zjistíš, že jako budou chodit lidi, a většinou ze začátku, takhle pro lidi, kteří jsou mimo mísu takový ti hraniční, kteří jdou zkoušet a jdou od jednoho k druhému a odradí tě to. Ale samozřejmě klidně to zkus. Já ti můžu říct jenom svoji zkušenost, ale... pokud to studium je takový, že ti umožňuje, že třeba jednou za nějakou rozumnou dobu by jsi se domluvila na nějaký škole, kam bys chodila, nebo stacionáře, to je jedno...

Artefakt 15:



Respondent 16

Žena, 37 let, osobní asistentka, Karviná

Tak já bych začala tím, že vlastně moje očekávání jakoby byly už vlastně podtrženy tím, že jsem měla možnost se částečně vlastně setkat s arteterapií a tam jsem vlastně zjistila, že je vlastně úplně o něčem jiném, než jsem očekávala, že to je pro mě, nebo aspoň já ji tak vnímám, vlastně **cestou sebepoznání, díky níž má člověk vlastně možnost nahlédnout do svého nitra a jakoby vidět věci, které jsou skryté** a... já bych začala prvním obrázkem, kdy vlastně život vnímám jako **nastavené zrcadlo**, které nám vlastně ukazuje jakoby naše nitro, nebo obraz našeho nitra, to, čeho bychom si měli všimnout nebo s čím bychom měli pracovat. A já bych chtěla poděkovat, že **jsem vlastně měla možnost učit se skrze, skrze vás, protože vy jste mi nastavovali zrcadlo, které jsem zobrazila vlastně jakoby... to je človíček, který stojí ve studánce, vlastně nahlíží do té studánky a skrze vlastně nahlížení do vlastního nitra já jsem měla možnost vidět vlastně vlastní život z jiného úhlu a také věci, které se tady probíraly, jakoby tím, že byly vysloveny nahlas, jsem si je vlastně uvědomila a měla možnost je změnit a nebo jakoby vynést na povrch a... uvědomit si je, protože vlastně do té doby byly skryté a člověk jenom vlastně vnímal podvědomě**. A vlastně další část obrazu jakoby zobrazuje tu, ty vědomosti, kdy to vnímám, že aby člověk se stal arteterapeutem, že to chce strašně mnoho vlastně jakoby knih, učení a mnoho času a zkušeností, aby něco vykvetlo skrze toho, vlastně abychom měli možnost, nebo skrze ty zkušenosti, aby člověk mohl, měl možnost pomáhat a v něm jakoby se **probudila nebo neprobudila schopnost vidět souvislosti, které vlastně vnímá z obrazu** nebo... teď nemůžu najít správná slova... že... na to, aby vlastně člověk pochopil, co mu ten druhý člověk říká, tak potřebuje vidět vlastně souvislosti a ne u každého se probudí tato schopnost. Že třeba člověk ví, že vlastně za rok a půl, co se je vlastně člověk tady, vnímám, že se vlastně, že jsem se vlastně nestala arteterapeutem, a nemusím se stát vlastně, i kdybych se tomu věnovala několik let, pokud vlastně bych tuhle schopnost nebo ta možnost by se v člověku neprobudila, tak vlastně člověk

nebude nikdy arteterapeutem a nebo špatným. Další část jakoby je vlastně zobrazeno jak vlastně já vnímám arteterapii. Že to je vlastně jakoby cesta sebepoznání, **je to slézání hor a vlastně procházení krajinou, kdy člověk neví, jaké bude počasí, jaké budou podmínky, ale že stojí za to jít, a že vlastně ta cesta není o tom slézat ty hory, ale jakoby s nima splynout a člověk se potom přestane bát aji těch stínů, které jsou na té cestě.** Poslední část, jakoby tu budoucnost, vlastně nechávám otevřenou, pro mě v této chvíli je ta arteterapie spíš jakoby sebepoznávací částí, než jakoby, než že bych se tím chtěla zabývat a vlastně odcházím jakoby se zkušenostmi, ty jsem zobrazila, že vlastně za rok a půl vyrostl takový stromek, který je vlastně jakoby obalen těma zkušenostmi a... těma, ty zážitky jsou tady zobrazené a... nechávám to vlastně jakoby otevřené.

(Delší odmlka)

A ještě bych chtěla všem poděkovat

Lektorka: mně k tomu napadá, že je hrozná škoda, že spoustu věcí si necháváš pro sebe a třeba to, jak jsi o tom teď mluvila, tak tu zaznělo spoustu hrozně zajímavých věcí a že ty jsi tak jakoby... ti chybí průbojnost ty věci dát, dát je všanc. A že by to spoustu lidí obohatilo. Ty, pokud ti za sebe můžu říct, tak si myslím, že máš v sobě hodně, že by to stálo za to rozdávat dál.

(delší odmlka)

Lektorka: ještě se zeptám, chystáš se nějak pracovat s arteterapií?

Respondent 16: Zatím ne.

Respondent 17 (ve výsledcích výzkumu nezohledněn): Mně se hrozně líbilo, co jsi říkala teďko o těch horách, jak jsi mluvila o tom obrázku, protože jak se tady pořád... už zaznělo, i já jsem si třeba tu otázku kladla, jestli je člověk dost dobrej na to, aby něco dělal a nebo není a jak ty jsi říkala, že ten strach se ztrácí s tou jistotou, kterou máš v té zkušenosti s tou technikou nebo s těma věcmi. Mně to přišlo jako dobrá odpověď tedy.

Respondent 4: já si myslím, Aničko, že v těch slovech, taky si myslím, že je ta moudrost velká, ale jsem ještě ti chtěla říct, že v případě, že by jsi nechtěla být arteterapeuta, že bys možná mohla být dobrá Mata Hari, protože ty jsi tak nenápadná, že někdy prostě ani nevím, jestli jsi tady byla...
(smích)

Respondent 2: Můžu se zeptat, čím se profesně zabýváš? Mně to uniklo nějak.

Respondent 16: jsem osobní asistentka, k jedné vlastně starší paní docházím.

Artefakt 16:

