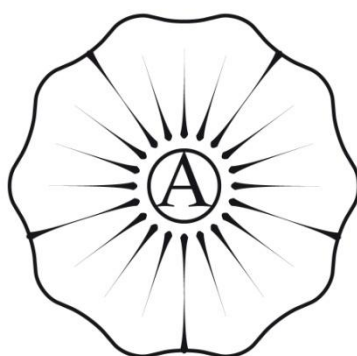


# **AKADEMIE ALTERNATIVA**



Umělecké terapie – Modul B: Arteterapie

Absolventská práce

## **Využití arteterapie při nalézání zdrojů v práci s mladými dospělými**

Vedoucí práce:

Mgr. Eva Hegarová

Zpracovala:

Bc. Lucie Kaplanová Faronová, DiS.

v Rýmařově 2019

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Dále bych na tomto místě chtěla poděkovat všem lektorům Akademie Alternativa za skvělou přípravu na budoucí roli arteterapeuta, za tvůrčí a bezpečné prostředí pro práci i zábavu, za možnost sebepoznání a také za všechny příležitosti k osobnímu rozvoji, kterých se mi během studia na Akademii dostalo. Bylo mi ctí spolupracovat jak s lektory, učit se od nich, nabývat nových zkušeností a dovedností, tak poznat své velmi inspirativní spolužáky, kteří mi dali také mnoho. Děkuji všem za energii, kterou jste do mě vložili.

Konkrétně chci poděkovat **Mgr. Evě Hegarové** za práci spojenou s vedením mé absolventské práce, za podnětné připomínky, rady, i za kritiku vyslovovanou vždy s respektem, lidskostí a profesionálním přístupem.

Bc. Lucie Kaplanová Faronová, DiS.

## **ABSTRAKT**

Tato absolventská práce se zabývá možnostmi využití arteterapie při nalézání zdrojů psychické síly a svépomoci při zvládnání zátěžových situací ve věkové kategorii mladých dospělých. Jsou zde vymezeny základní pojmy – arteterapie, mladý dospělý, dospělost, zdroj. Dále je v AP definována arteterapie, její metody a formy, charakterizovány jsou zde i zátěžové situace a jejich působení na člověka a mechanismy zvládnání zátěžových situací.

V praktické části práce jsou popsány jednotlivé sezení s klientkou, vyhodnoceny hypotézy a shrnuty závěry práce s klientkou.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

arteterapie, mladý dospělý, dospělost, zdroj psychické síly a vyrovnanosti, zátěžová situace, rodina, společnost, vrstevnická skupina, frustrace, konflikt, stres, krize, trauma

## **ABSTRACT**

His graduate work focuses on the possibilities of using art therapy to find a source of psychic powers and self-help in managing crisis situations of young adults. The basic terms defined here are - art therapy, young adults/youths, and adulthood and a source. In addition, there is also a definition of art therapy, its methods and forms, there are also characterised difficult or stressful situations, their effects on a person and mechanisms for managing these situations. In the practical part of the thesis there are described individual meetings with the client, evaluated hypotheses and summaries of work with the client and its results.

## **KEY WORDS**

Art therapy, young adult/youth, adulthood, source of psychic powers and serenity or balance, stressful/difficult situations, family, society, peer group, frustration, conflict, stress, crises, trauma

## Obsah

ÚVOD.....	6
1 Vymezení pojmů .....	8
1.1. Arteterapie .....	8
1.2 Mladý dospělý a dospělost.....	10
1.3 Zdroj.....	12
2 Formy arteterapie a arteterapeutické metody.....	15
2.1 Formy arteterapie .....	15
2.2 Metody v arteterapii.....	16
2.2.1 Imaginace.....	17
2.2.2 Animace .....	17
2.2.3 Koncentrace .....	18
2.2.4 Restrukturalizace .....	18
2.2.5 Transformace .....	18
2.2.6 Rekonstrukce (příp. konstrukce).....	19
2.2.7 Analýza výtvarné tvorby .....	19
2.2.8 Dotazování.....	20
2.2.9 Dekonstrukce .....	20
2.2.10 Interpretace .....	20
2.2.11 Obsahová analýza .....	21
2.2.12 Konfrontace .....	21
2.2.13 Klarifikace a explikace .....	21
2.2.14 Reflexe .....	22
2.2.15 Rekontextualizace .....	22
2.2.16 Vývoj a změna výtvarného stylu.....	22
2.2.17 Fenomenologické zkoumání a fenomenologická reflexe .....	23
2.2.18 Diagnostická kresba .....	23

3 Zátěžové situace a reakce na ně .....	25
3.1 Působení sociálních faktorů .....	25
3.1.1 Rodina .....	26
3.1.2 Vrstevnická skupina .....	26
3.1.3 Škola a pracoviště .....	27
3.1.4 Společnost .....	28
3.2 Charakteristika zátěžových situací a jejich působení.....	28
3.2.1 Frustrace.....	30
3.2.2 Konflikt.....	31
3.2.3 Stres .....	32
3.2.4 Trauma .....	33
3.2.5 Krize.....	33
3.2.6 Deprivace .....	34
3.3 Mechanismy zvládnání zátěžových situací.....	35
3.3.1 Obranné reakce na zátěžovou situaci.....	36
4 Seznámení s klientkou .....	39
4.1 Použité techniky a popis jednotlivých sezení .....	40
4.1.1 Setkání první .....	40
4.1.2 Setkání druhé .....	46
4.1.3 Setkání třetí .....	51
4.1.4 Setkání čtvrté .....	59
4.1.5 Setkání páté.....	68
4.1.6 Setkání šesté.....	75
5 Shrnutí, zhodnocení hypotéz.....	83
Závěr .....	85
Cizojazyčné shrnutí.....	86
Seznam použité literatury a zákonů .....	87

## ÚVOD

Ve své absolventské práci se zabývám možnostmi využití arteterapie při nalézání zdrojů při práci s mladými dospělými. Již deset let pracuji jako kurátorka pro děti a mládež na oddělení sociálně-právní ochrany dětí na Městském úřadě v Rýmařově. Mám tak téměř každý den přístup k dětem, jejich starostem, problémům a především pak k jejich pohledu, nebo lépe řečeno – jejich úhlu pohledu, na jejich problémy. Přestože sociálně-právní ochrana dětí „končí“ dovršením osmnáctého roku věku, setkávám se s těmito, již zletilými „dětmi“ i nadále a to pak především v oblasti poradenství. Někteří klienti se k nám (na odbor sociálních věcí) vrací s žádostí o pomoc, např. když již založili vlastní rodinu, nebo potřebují pomoc v některé oblasti svého života (hledání zaměstnání, hledání bydlení, řešení dluhové problematiky apod.).

Tito mladí dospělí přicházejí často za mnou, protože si mě pamatují ze svého dětství či dospívání jako „svoji kurátorku“. Mým úkolem a cílem je tyto naše „nové“ klienty (nové proto, že přicházejí již z pozice dospělého) uklidnit a navést k tomu správnému člověku (pracovníkovi), který jim může nejlépe pomoci. Tato setkávání mi dávají skvělou možnost nahlédnout do nové etapy života mých bývalých klientů, i když ne vždy je tento náhled optimistický – to v případě, že svůj přechod do dospělosti nezvládají a provázejí je takové problémy, že s nimi potřebují poradit či pomoci.

S některými dětmi pracuji i mnoho let, znám jejich rodinné zázemí, výchovné problémy, vztahové vazby i školní prospěch. Někteří dozrávají dříve a někteří později, někteří svůj přechod do dospělosti zvládnou, jiní jej zvládají hůře. Co je však specifické téměř pro všechny, je rychlost, s jakou se to stane, a mnohé *děti* požadavky „dospělého světa“ zaskočí a to i přes to, že se (snad jako každý) těší, až jim bude osmnáct.

Vždy, když mám možnost, hovořím s těmito svými bývalými klienty, nyní mladými dospělými o tom, jak se jim daří poradit si s „nově nabytou svobodou“, ptám se, jak zvládají všechny povinnosti dospělého světa a jak se jim daří se ve světě dospělých prosadit. Často slýchám pochybnosti, které o sobě mají, o povinnostech, na které je nikdo nepřipravil, o drsnosti toho velkého světa dospělých. V těchto rozhovorech se velmi často opakují stejná **témata**, a to i velmi **existenciální**. Zjistila jsem, že to, co mladí sotva zletilí lidé na prahu dospělosti řeší téměř všichni, a to bez rozdílu, zda svoji novou roli zvládají či nikoliv, jsou témata: **Kdo jsem? Kam patřím? Kde je mé nové místo? Jak uspěji? Co se mnou bude, když vlastně ani pořádně nevím, co umím a co mě baví? Zvládnou plnit požadavky**

**ostatních?** A to vše v kontextu toho, že nyní by se měli postarat již sami o sebe.

Když jsem nad těmito rozhovory přemýšlela, došla jsme k závěru, že právě arteterapie by těmito mladým lidem mohla velmi pomoci. Často jsou jejich pochybnosti založeny na nízkém sebevědomí a sebeúctě, na malé důvěře ve své schopnosti a především na spoustě otázek, na které neznají odpovědi, protože jsou prostě ještě příliš mladí. Mnozí přiznávají, že ta „odpovědná dospělost“ přišla jakoby z ničeho nic, najednou. Oni pak musí, dle jejich mínění, nalézt odpovědi co nejrychleji tak, aby se úspěšně zařadili, což na ně klade ještě větší nároky. Proto jsem se rozhodla se tomuto tématu věnovat ve své absolventské práci a blíže se tak seznámit s možnostmi využití arteterapie při práci s touto věkovou skupinou.

Ve své práci se zabývám nalézáním zdrojů psychické síly a podpory ve věkové skupině mladých dospělých. Definuji pojem arteterapie, arteterapeutické metody a postupy. Dále přibližuji možné zdroje psychické síly a vyrovnanosti, zátěžové situace, jejich působení a obranné mechanismy. Součástí teoretické části je také vymezení zátěžových situací, reakce na ně a mechanismy zvládnání zátěžových situací.

V praktické části práce popisuji setkání s klientkou, použité metody arteterapeutické metody, reflexe klientky, její náhledy a závěry. Také vyhodnocuji stanovené hypotézy a shrnuji závěry práce s konkrétní klientkou.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Vymezení pojmů

### 1.1 Arteterapie

**Arteterapie** se řadí k **mladým disciplínám**, kdy výraz **art therapy** použila jako první ve třicátých letech 20. století Margaret Naumburgová v USA. V Evropě se tento termín začal používat až roku 1940, přičemž až v pozdních osmdesátých letech 20. století vznikala první profesionální školení arteterapeutů. Základním východiskem Naumburgové je tvrzení, že „*proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnout výrazu lépe v obrazech než ve slovech*“ (Šicková-Fabrice, 2016, str. 47), kdy filozofie arteterapie vychází z přesvědčení, že „

“ (Naumburg, 1947 in Šicková-Fabrice, 2016, str. 47). Arteterapeutické počátky mají své kořeny však mnohem hlouběji a sahají až do 18. a 19. století, kdy do popředí zájmů odborníků se dostala **tvorba duševně nemocných a myšlenka využití arteterapie při jejich léčbě, přičemž počáteční zájem byl spojen s psychopatologií schizofrenie**. Důležitým poznatkem vedoucím k rozvoji využití arteterapie bylo, že duševně nemocní malují jinak, než zdraví lidé, a také mění se charakter jejich výtvarné tvorby v závislosti na druhu a vývoji nemoci (Šicková-Fabrice, 2016, Lhotová, Perout, 2018).

Šicková-Fabrice (2016) definuje arteterapii v **širším smyslu**, jako terapii uměním a v **užším slova smyslu** jako léčbu výtvarnem, také uvádí, že k současným trendům patří propojování psychoterapie s výchovou, což je specifickým druhem výchovy k sebepoznání.

Definice arteterapie bychom našli jistě mnoho, přičemž všechny se shodují v tom, že arteterapie se využívá při **léčbě nebo zmírnění nemoci, obohacení člověka, integraci, socializaci, sebepoznání, relaxaci, aktivizaci, zprostředkování kontaktu, vyrovnání se s emocionálními problémy či traumaty, ke komunikaci prostřednictvím výtvarného projevu, ke zmírnění nebo léčbě sekundárního handicapu**, čehož je dosahováno konkrétními prostředky a metodami arteterapie. Důležité je podotknout, že u každého jednotlivého klienta pak jde o naplnění různých – specifických a konkrétních cílů (Šicková-Fabrice, 2016, Ženatá, 2005). Arteterapie může mít mnoho podob; nejzákladnějším rozdělením je **arteterapie individuální a skupinová**.

Arteterapeut však může pracovat s **páry, rodinami, dětmi, vrstevnickými skupinami, skupinami žen či mužů, seniory**, apod. Pole působnosti arteterapie je velmi široké a využitelné v celé oblasti sociální i zdravotní péče.



I arteterapie, stejně jako jiné psychoterapeutické obory, vychází z různých věd a vědních disciplín, mezi něž se řadí např. psychologie, psychopatologie, psychosomatika, pedagogika, filozofie, etika či sociologie. Teoretickými východisky arteterapie pak jsou **psychodynamická východiska arteterapie**, kam se řadí **arteterapie orientovaná psychoanalyticky** inspirovaná prací Sigmunda Freuda (in Šicková-Fabrice, 2016), **arteterapie podle C. G. Junga**(tamtéž), který se zabýval archetypy, **individuální psychologie a arteterapie dle Alfreda Adlera**(tamtéž), který považoval za základní hnací sílu člověka potřebu sebeuplatnění a touhu po moci. Dalšími teoretickými východisky jsou **tvarová psychologie a fenomenologie** dle Edmunda Husserla(tamtéž), **humanistický přístup v arteterapii podle C. R. Rogerse**(tamtéž) a **logoterapie** V. Frankla (tamtéž).

Šicková-Fabrice (2016) řadí k teoretickým východiskům dále fenomenologicko-postmoderní východisko, jejímž základem je introspekce. Dále pak spirituálně-ekologické existenciální východisko a holistické východisko spirituálně-ekologické existenciální arteterapie.

Velmi důležitým aspektem arteterapie je **introspekce a sebeexternalizace**, jak uvádí Ženatá (2005, str. 8): *„Člověk je jediný organismus, který dovede být uvnitř, ale i vně sebe samého. Sebe-externalizace je schopnost reprodukovat vnitřní duševní procesy. To, že člověk dokáže prožít své vlastní impulzy ve vnějším objektu, znamená, že do něj promítá vlastní vjemy a pocity. Tyto projekce jsou nevědomé. Projekce se netýká pouze pocitů a představ, ale týká se i hlubších emocí a psychologických procesů, které lze vyjádřit symbolicky, neboť každá emoce a každá subjektivně prožívaná myšlenka nalézá svou vizuální reprezentaci v symbolu“.*

Dle Ženaté (2005) je **arteterapie procesem dospívání a vyzrávání, kde mohou klienti vydat svoje svědectví či výpovědi, uvidět sami sebe, pochopit, přijmout či získat úctu k sobě či k druhým.**

K cílům arteterapie můžeme řadit **podporu tvořivosti a rozvoj spontánnosti. Budování důvěry, sebehodnocení, uskutečnění vlastních možností. Zvyšování osobní motivace a rozvoj jedince, vyjádření citů, emocí a konfliktů, vhled, uvědomění si sama sebe či sebereflexi.** K přínosům arteterapeutického procesu bezesporu patří také **třídění zkušeností vizuálně i slovně, svoboda rozhodování, experimentování, ověřování si nápadů, práce s fantazií, nevědomím a relaxace.**

## 1.2 Mladý dospělý a dospělost

Pro potřeby své absolventské práce se zaměřuji na skupinu mladých dospělých ve věku 18 - 26 let věku. Jak uvádí Vágnerová (2012) není počátek dospělosti v naší společnosti jednoznačně vymezen, přičemž jedním z faktorů určujících dospělost **právně je dosažení zletilosti**, avšak zletilost sama o sobě nemusí být společensky akceptována jako zásadní. Roli zde hrají také jednotlivé významné kroky v životě mladého člověka, kdy např. v 19i letech končí většina středoškoláků svá studia maturitou, ve 23–25i letech pak končí vysokoškoláci svá studia na vysokých školách. Teprve pak u mnohých nastává období hledání zaměstnání, osamostatňování se od primární rodiny, upevňování partnerských vztahů apod.

Vágnerová (2018) i Langmeier a Krejčířová (2006) se shodují, že **dospělost je primárně určena biologicky**, což je vázáno na zrání, tedy na věk. Důležité je také **psychosociální vymezení dospělosti**, které je však složitější, protože dospělost z tohoto hlediska není jednoznačně časově lokalizována a probíhá u různých lidí v odlišnou dobu, tzn., že **nemá u jednotlivých osob stejné tempo**.

Soudobá společnost dle psychologů **považuje za znaky dospělosti samostatnost, svobodu vlastního chování a rozhodování, které jsou však spojeny se zodpovědností za svá rozhodnutí a činy**. Důležitými aspekty dosažené dospělosti jsou také sebejistota a sebedůvěra, které jsou předpokladem soběstačnosti. Za **důkaz** dospělosti bývá považována **schopnost přijmout zodpovědnost, schopnost vzdát se vlastního uspokojení, nebo schopnost podřídit aktuální osobní potřeby sociálně významnějším hodnotám** (Vágnerová, 2012). Jandourek (2007, str. 65) označuje dospělost jako fázi životního cyklu, která je charakterizovaná *„biologickou zralostí, relativní psychickou ustáleností, osvojením sociálních rolí, schopností převzít odpovědnost za život svůj i svěřených osob“*, přičemž přechod z mládí do dospělosti je pozvolný. Upozorňuje také na to, že se dnes stále více vymezuje kategorie mladých dospělých (po 20. roce), *„kteří využívají studia, cestování nebo prozatimní práce k oddálení úplné „produktivní“ dospělosti“*.

Zajímavý je také pohled z hlediska zákonů zabývajících se rodinou a dětmi. Např. dle zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí je možno po rodičích žádat výživné až do 26i let věku, pokud se „dítě“ – tady již právně dospělý člověk, připravuje na své budoucí povolání, rozumějme – studuje vysokou školu, a není tak schopen zajistit si prostředky pro své živobytí svépomocí. Z tohoto pohledu pak hovoříme o dospělém jedinci, který však nesplňuje všechny znaky dospělosti – v tomto případě není ekonomicky samostatný, a tudíž je závislý na rodičích. Jedná se o určité **„přechodové“ období**, kdy zákon

přiznává dané osobě všechny práva a povinnosti dospělého. Společnost, především pak rodina se ale na tohoto jedince bude dívat ještě jako na „dítě“. Kdo z nás někdy neslyšel od rodičů větu začínající slovy: „*dokud Tě živíme*“, nebo „*dokud máš nohy pod naším stolem*“... tak budeš poslouchat a dodržovat naše pravidla apod.

I z pohledů některých dalších zákonů je brán ohled na vyspělost a mentální schopnosti této skupiny mladých lidí, kdy např. zákon č. 40/2009, Trestní zákoník ve znění pozdějších předpisů, nebo zákon č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže, operuje s pojmem „**dospělý, blízký věku mladistvého**“. Je to dáno přesahem podmíněných trestů mladistvých, které končí mnohdy až po dosažení zletilosti, ale především nutností brát jistý ohled na mentální úroveň a vyspělost daného jedince s vírou, že zde je lepší stále vychovávat, než trestat. I trestní opatření v tomto věku mají (s výjimkou závažných trestných činů) charakter spíše preventivní a výchovný, než čistě represivní. V praxi jsou pak mladým dospělým ukládány spíše podmíněné tresty, často je využíváno i alternativních trestů v podobě veřejně prospěšných prací apod. Rovněž tak ve většině věznic v ČR jsou oddělení pro „mladé dospělé“, jelikož je nutné u této skupiny osob brát v potaz jistou míru „nevyspělosti“ a úroveň jejich mentálních schopností. I z pohledu zákonů je evidentní, že tato „mladá“ dospělost má svá specifika, která bere ohled na specifický a osobitý vývoj. Stále je zde důležitá výchova a většina opatření ukládaných mladistvým v trestním řízení má charakter prevence, nikoliv represe.

Dospělost se dle Vágnerové (2012) projevuje především **osamostatněním se od své primární rodiny**, respektive změnou vztahů s rodiči, které jsou symetričtější a klidnější. Osamostatňující se mladý dospělý je již nezávislý a nemusí si tak nezávislost vymáhat, jak tomu je v adolescenci. Své rodiče dokáže hodnotit objektivněji, je schopen přijmout jejich rady či zkušenosti, ale řídí se jimi jen tehdy, jsou-li mu užitečné, nebo považuje-li je za správné. Dalším znakem dospělosti je **osamostatňování se v oblasti sociálního chování**, ke kterému patří přijetí nových rolí a vyjasnění si vztahu k hodnotám a normám. Důležitým znakem dospělosti je **změna vztahu k lidem**, který je prezentován především zvládnutím párového soužití, které je spojeno s nutností akceptovat i potřeby partnera. Nezastupitelnými znaky dospělosti je také **sexuální zralost**, kdy v této fázi vývoje bývá sexualita jedním z nejdůležitějších aspektů partnerského vztahu, později nabývá na významu především její **reprodukční složka**, a dále pak **ekonomická samostatnost**. Co je však pro dospělou roli asi nejtypičtější, je **nárůst povinností a zodpovědnosti** spojené s většími právy a s tím spojené zvyšování prestiže.

Dospělost sama o sobě je velmi dlouhé životní období a různí autoři jej dělí s drobnými rozdíly. Pro ilustraci uvádím dělení dospělosti dle Vágnerové (2012) na:

- 20 – 40 let – mladá dospělost
- 40 – 50 let – střední dospělost
- 50 - 60 let – starší dospělost

### 1.3 Zdroj

Pro potřeby mé absolventské práce definuji „zdroj“ jako **vše, co pomáhá k udržení dobrého psychického stavu a napomáhá k překonávání různých překážek**. Zdroj v tomto významu je hůře definovatelný, natož tak odborně. Jandourek (2007, str. 278) v Psychologickém slovníku definuje zdroj jako: „*statek, který systém nebo jednotlivec potřebuje pro svou existenci a činnost, a jenž se užitím spotřebovává....*“. První část definice zdroje je jistě využitelná i pro mou práci z pohledu zdrojů pomáhajících k udržení dobrého psychického stavu, druhá polovina již nikoliv.

V dnešní době najdeme mnoho rad, kurzů či škol, které radí, jak zvýšit svou emoční a psychickou odolnost. Platí, že každý ať si vybere to, co mu nejvíce vyhovuje. Můžeme meditovat, sportovat a cvičit jógu, zabývat se zdravou výživou, být vegetariánem, brát větší zřetel na intuici, podporu sebevědomí, sebepřijetí, sebelásku, pracovat na sobě v rámci arte – či jiných terapií, či snažit se poznat samu sebe. Vše, co při těchto procesech (učení se sebelásce, poznávání sebe sama apod.), nebo i při arteterapii **zažijeme, naučíme se a zvnitřníme si, můžeme nadále používat jako zdroj síly a pomoci v momentě, kdy se dostaneme do zátěžové situace**. Dá se říct, že se tedy jedná o určitý **návyk**, který Sillamy (2001, str. 126) definuje jako „*stálý sklon vznikající z dlouhodobého provádění*“, přičemž návyky existují jak motorické, tak i kognitivní nebo sociální. Tzn., že když se naučím např. v rámci svého sebepoznání nějaký podpůrný mechanismus pomáhající mi při zátěžové situaci a dobře si jej zvnitřním, mohu jej kdykoliv použít v případě potřeby (např. zjistím, že mi při stresu pomáhá meditace) jako zdroj pro vyrovnaní se se zátěžovou situací.

Dnešní doba nabízí hodně možností, jak toho dosáhnout, je k dispozici mnoho sebepoznávacích a zážitkových kurzů, zároveň je nutno podotknout, že dnešní doba také klade velké nároky na **výkon** (ať již fyzický – dobře vypadat, mentální – umět a rozumět, tak i materiální – být dobře zajištěn, mít vlastní bydlení, auto, finance...), a ten je v případě neúspěchu trestán např. opovržením, vyloučením z „elitní“ skupiny, posměchem apod.

Jde svým způsobem o **sociální uznání**, které je definováno dle Jandourka (2007, str. 267) jako „*uznání jedince nebo jeho jednání ze strany soc. prostředí...je druhem pozitivní sankce, která stabilizuje soc. vztahy, motivuje k výkonu a posiluje tendence k odměňovanému jednání, takže je důležitým faktorem v procesu socializace*“.

V dnešní na výkon velmi orientované době je pro mnohé nesnadné najít sama sebe, zjistit kdo jsem a kam patřím, co chci, co mě baví, jak bych vlastně měl/a žít svůj život a při tom všem obstát a plnit si své povinnosti. Při práci s mladými dospělými vyvstávají tyto otázky velmi často. Během praktické práce na této absolventské práci i z mých zkušeností se zaměstnání na pozici kurátorky pro děti a mládež vyplývá, že mladí lidé nejčastěji řeší to, **kým jsou, kam patří, zda dokážou plnit požadavky okolí, hledají se profesně, řeší, že musí brát ohledy i na sebe a učí se to, řeší, co s nimi bude, když ani neví, co je baví apod.**

Co mě při rozhovorech s mladými dospělými překvapilo, i když vlastně nemělo, je důležitost, jakou přikládají **populárně, tedy náležitosti k určité partě přátel**. Opakovaně jsme se setkávala s tím, že důležité je **nebýt „lůzrem“**, což bych definovala jako jeden z častých **konfliktů**, které tito mladí lidé zažívají, když jsem opakovaně slyšela: „...*mám se doma učit na zkoušky, nebo mám jít „pařit“ s kamarády...*“. Dochází zde ke konfliktu mezi tím, co by měli a tím, co by si přáli. Aby toho nebylo málo, řeší dále, zda nebudou kamarády označováni jako „šprti“ a zda nebudou vyloučeni ze společnosti kamarádů, protože si plní své školní povinnosti. Jde tedy o naučení se určitého **postoje** (Sillamy, 2001, str. 155), tedy **získání orientace myšlení, nebo o naše hluboké sklony, náš vztah k určitým hodnotám**. Pro postoje je charakteristické, že jde vždy o souhrn osobních reakcí na určitý předmět a „*člověk sám chápe své postoje jako integrální součást své osobnosti, čímž se postoje velmi přibližují povahovým rysům. Čím silnější je já, tím jsou postoje nezávislejší, otevřenější a pružnější...*“. Získání stabilního a trvalého postoje záleží dle mého názoru na vyzrálosti mladého člověka, na jeho zkušenostech a také na jeho sebevědomí.

Dle výše uvedeného patří dle mého názoru k důležitým zdrojům k udržení dobrého psychického stavu při překonávání různých překážek, **sebevědomí**. To bych definovala jako povahový rys člověka, který si cení sama sebe a dává to najevo svým jednáním. Sebevědomí vyjadřuje postoj člověka k sobě samému a vytváří jeden ze základních předpokladů úspěšnosti člověka, přičemž je nutné konstatovat, že míra sebevědomí různých lidí je různá.

Pro mě důležitým zdrojem k udržení psychického zdraví patří také **intuice**, kterou např. C.G. Jung považoval za základní psychickou funkci, „*díky níž se nám určitý obsah náhle*

*ukazuje s konečnou platností, aniž víme, jak k tomu došlo“ (Sillamy, 2001, str. 89). Intuice je také definována jako „bezprostřední pochopení skutečnosti, bez přemýšlení“. Intuice je velmi důležitá i v klinické psychologii, kdy její prostřednictvím „vstupujeme“ do nitra jedince a chápeme, co je v něm. Jelikož intuitivní zjištění jsou často neověřitelná, mnozí jim nedůvěřují, a snaží se intuici nahradit racionálními metodami (Sillamy, 2001).*

Mladí lidé musí v relativně krátkém čase získat mnoho nových zkušeností a dovedností, aby obstáli ve světě dospělých. Často také přehodnocují své dosavadní **hodnoty**, vytvářejí nové a přizpůsobují je svým schopnostem a potřebám. Hodnota je „*vědomá nebo nevědomá představa o tom, co je žádoucí*“ (Jandourek, 2007, str. 96). Hodnota jako pojem je velmi subjektivní, je spojena s uspokojováním potřeb a bývá měřítkem pro rozhodování a jednání, protože vytváří kritéria pro posuzování správnosti jednání a umožňuje posoudit i míru naší integrace (Jandourek, 2007, Sillamy, 2001). Mladí lidé se tak musí **adaptovat** – přizpůsobit se něčemu novému, kdy adaptace je „*výsledek procesu začleňování jedince do struktury soc. vztahů ve skupině a v organizaci*“ (Jandourek, 2007, str. 12). Adaptují-li se ve světě dospělých, obstáli.

Využitelným zdrojem k udržení dobré psychické kondice i k překonávání těžkých životních situací je také **láska**, a to především láska k sobě samému. Během mé práce s klientkou v rámci této absolventské práce jsem se opakovaně setkávala s tím, kolik věcí „*musí dělat pro jiné*“, „*musí plnit jejich požadavky apod.*“. V této souvislosti mě napadlo, že láska k sobě je vyjádření úcty k sobě samému, ve smyslu respektu svých schopností, možností i toho, co chci a nechci dělat pro okolí. Domnívám se, že i toto je věc, kterou je potřeba se naučit – rozlišovat mezi tím, co je důležité pro mě, kde jsou mé hranice a co vše jsem ještě ochotna obětovat pro ostatní za cenu např. vlastní únavy apod.

Z výše uvedeného je zřejmé, že mladí dospělí musí zvládnout velké množství zátěžových situací již tím, že se na „svět dospělých“ musí adaptovat. A to nemluvím nyní o tom, kolik zátěžových situací je spojených s ryze praktickými věcmi, jako je dokončování studií, hledáním zaměstnání, partnerským životem, či zajišťováním vlastního bydlení.

## 2 Formy arteterapie a arteterapeutické metody

Základními arteterapeutickými formami jsou **arteterapieindividuální** a **skupinová**. Metod arteterapeutické práce je více a bývají definovány jako soubory postupů či kroků vedoucí k cíli, tzn. ke **změně v obtížích pacienta prostřednictvím výtvarné tvorby** (Lhotová, Perout, 2018).

### 2.1 Formy arteterapie

Formami arteterapie jsou terapie **individuální** a **skupinová**. Do skupinové terapie bývá řazena i terapie **rodinná** a **partnerská**. Tyto dvě však bývají často chápány i jako samostatné formy arteterapie.

Největší výhodou **individuální terapie** je navázání úzkého kontaktu terapeuta s klientem a vytvoření tak pocitu bezpečí a přijetí. Dle Horňákové (1999, in Šicková–Fabrici, 2016) je individuální terapie nejvhodnějším druhem terapie v případě klientů, které vyžadují úplnou pozornost terapeuta, ale také v případech, kdy by bylo chování klienta ve skupině rušivé odstrašujícím způsobem, nebo mohlo-by mít na ostatní klienty negativní následky. Jedná se především o projevy agresivity, psychotické projevy apod. Dle Šicková-Fabrici (2016) je individuální terapie zpočátku vhodná i pro hyperaktivní, nebo naopak anxiózní děti.

**Skupinová terapie** pak klade na terapeuta vyšší nároky, má však mnoho výhod. Dle Liebmann (1984, in Šicková-Fabrici, 2016) dochází ve skupině k rychlejšímu a intenzivnějšímu sociální učení. Dále zde může dojít k vzájemné podpoře klientů s podobnými či totožnými problémy – ti se tak mohou podpořit a cítit sounáležitost. Nespornou výhodou jsou také zpětné vazby členů skupiny, které mohou být podnětné pro všechny členy skupiny. Skupinová terapie je demokratičtější, protože odpovědnost i moc se zde dělí, má ekonomický efekt – v ten samý čas se pomáhá více lidem a je také vhodnější pro klientky, které prožívají příliš intenzivně individuální terapii.

Skupinová terapie má však i své **nevýhody**, ke kterým patří horší dosažení diskrétnosti než při individuální terapii, těžší organizační zvládnutelnost, vyšší nároky na pohotovost a obratnost terapeuta, méně času pro každého jednotlivého klienta, nebo možnost „onálepkování“ skupiny (např. alkoholici), (Šicková-Fabrici, 2016). Bezesporu má však velký integrační náboj.

Podle Horňákové (in Šicková-Fabrici, 2016), je možné do skupinové terapie zařadit i cvičení a techniky, které jsou zajímavější a dynamičtější. „*Skupina je mikrosvětlem, z něhož*

*mohou klienti přenést svoje zkušenosti do svého přirozeného prostředí“* (Hornáková, 1999, str. 124, in Šicková-Fabrice, 2016, str. 86).

Velmi významnou formou arteterapie je **terapie rodinná**. Významnou proto, že v dnešní společnosti dochází k rozpadu velkého množství partnerství a manželství, a velké množství dětí vyrůstá v neúplných rodinách. Dle Šickové-Fabrice (2016), bývá soudobý stav společnosti např. německými sociology označována jako společnost bez otců a matek. Intervence prostřednictvím arteterapie má v neúplných rodinách široké pole působnosti především v oblasti **kompensace nedostatečné citové výchovy**, dále pak při diagnostice problémových jevů v rodině. Šicková-Fabrice (2016, str. 87) uvádí, že: *„Výtvarná exprese dětí z problémových rodin má velkou výpovědní hodnotu, vyhýbá se obtížnosti verbálního vyjadřování, které je často pro takové děti bolavé“*.

Rodinnou terapii rozvinula HannnaYaxaKwiatkovska, která, *„...analyzovala rodinné mýty a tradice jako východiska pro poznání dynamiky rodin. Rodinu považovala za velmi specifický druh skupiny“* (Šicková-Fabrice, 2016, str. 87). Kwiatkovska konstatovala, že mnohé principy aplikovatelné ve skupinové arteterapii, lze použít i v terapii rodinné, přičemž hlavním cílem rodinné artetereapie je především posílení přiměřených postojů k životu, *„akceptování osobních potřeb i očekávání členů rodiny“* (Šicková-Fabrice, 2016, tamtéž).

Důležitá při rodinné terapii je její **komplexnost** vyplývající z mnohdy složitých vztahů uvnitř rodiny a nutné je také myslet na to, že arteterapie s rodinou zahrnuje velmi širokou škálu problémů, která se může **týkat všech generací**. Rodinná terapie zahrnuje rodiny s dětmi ve všech věkových kategoriích, dále rodiny neúplné, vícegenerační, nebo rodiny s dětmi s více manželství (Šicková-Fabrice, 2016).

## **2.2 Metody v arteterapii**

**Základem arteterapeutických metod** je dle Lhotové a Perouta (2018) **psychologicképoznávání a terapeutické působení**, *„s ohledem na jejich užitečnost v rámci konkrétních podmínek a zaměření“* (tamtéž, str. 94). Lhotová a Perout (2018), ale také Šicková-Fabrice (2016) dále poukazují na to, že metodologická „výbava“ arteterapeuta je také závislá na jeho vzdělání, dovednostech, zkušenostech a teoretických základech školy, ze které vychází. V tomto ohledu zmiňují **tři hlavní terapeutické přístupy** a to **analytický, behaviorální** a **humanistický**, kdy analytičtí terapeuté se zaměřují na zkoumání zážitků z minulosti a jejich



projevování a prožívání v přítomnosti. Naproti tomu metodologické přístupy např. v behaviorální terapii pracují s *naučením* a *odnaučením*, kdy cílem bývá korekce různých vývojových disproporcí.

Šicková-Fabricsi (2016) řadí k metodám arteterapie **imaginaci**, **animaci**, **koncentraci**, **restrukturalizaci**, **transformaci** a **rekonstrukci**. Tyto uvedené metody AT uvádí jak Šicková-Fabricsi (2016), tak Lhotová a Perout (2018).

### 2.2.1 Imaginace

**Imaginace**, která pracuje s představivostí a fantazií, má pro arteterapii velký potenciál. Jak uvádí Šicková-Fabricsi (2016, str. 213) „*Imaginace má totiž mnoho společného s vnitřním světem člověka, je jakýmsi zprostředkovatelem mezi světem hmotným, fyzickým a světem duchovním*“. Šicková-Fabricsi (2016) i Lhotová a Perout (2018) se shodují, že představy člověka se odráží v jeho aktuálním emočním stavu a v jeho aktuálních problémech. V imaginaci jde o to, že se během ní může klient vrátit k určitým situacím ve svém životě, tyto znovu prožít a zpracovat a pak je reflektovat do výtvarné podoby, tedy je zhmotnit, přičemž imaginace je vhodná také pro lepší pochopení sebe sama, pro uvolnění emocí i pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým. Lhotová a Perout (2018) označují imaginaci za **předpřípravu** pro malování, kdy klient vstoupí do obrazu a imaginuje na jeho základě. To, co se klient následně rozhodne zachytit v obraze, přináší pochopení a poznání toho, co je pro klienta v jeho současném životním dění natolik důležité, že se rozhodne to zachytit ve výtvarné podobě.

### 2.2.2 Animace

**Animace** je metoda využívaná při rozhovoru nad výtvarným dílem. Jedná se o rozhovor ve třetí osobě, kdy se klient nebo terapeut identifikují s postavou nebo věcí z klientova obrázku a hovoří jejich jménem (Šicková-Fabricsi, 2016). Tímto rozhovorem ve třetí osobě je možné vstoupit do dialogu se svým problémem, obtížemi a emocemi, čímž dochází ke konfrontaci s realitou (Lhotová, Perout, 2018). Šicková-Fabricsi (2016) uvádí, že animaci je vhodné využívat u dětí, které tak komunikují efektivněji, protože se zbaví zábran hovořit o svých problémech. Hovoří o nich v „zastoupení“ objektu na obrázku. Animace se v takovém případě stává komunikačním mostem mezi terapeutem a klientem.

### 2.2.3 Koncentrace

Ve vztahu ke **koncentraci** hovoří jak Šicková-Fabrici (2016), tak Lhotová a Perout(2018) o mandalách, kdy ve výtvarné tvorbě jde o koncentraci bez rušivých momentů. Nemusí se však jednat jen o vytváření mandal, ale také o vytváření opakujících se ornamentů, či práci s pravítkem. Cílem takové práce je uklidnění a koncentrace klienta a také o meditaci. Mandala znamená kruh – střed. Šicková-Fabrici (2016) hovoří o tušení středu osobnosti. Za mandalu může být označen v podstatě každý kruhovitý tvar, který má svůj střed. Kruh (potažmo mandala) je velmi symbolický, objevuje se ve všech kulturách a je častým námětem výtvarných děl i kreseb laiků. Mandalami a jejich vytvářením se zabýval i C.G. Jung. Lhotová a Perout (2018) hovoří v souvislosti s vytvářením mandal o zastavení neurotického neklidu, uklidnění klienta koncentrací na vybarvování a opakování stejných prvků.

### 2.2.4 Restrukturalizace

**Restrukturalizace** je dle Lhotové a Perouta (2018) nalezení nového pohledu na daný problém či téma. Klient zpracuje své téma formou výtvarného objektu, ten posléze roztrhá nebo rozstříhá na několik částí, které pak poskládá od obrazu jiného. *„Takový postup vede k hledání aktivního řešení, ukazuje potřebnost jiného náhledu na věc a to, že takový náhled existuje“* (Lhotová, Perout, 2018, str. 119). K restrukturalizaci patří i metoda překrývání problémů průhledným papírem, kdy *„problém je sice viditelný, ale překrytím je možné hledat způsoby, jak se zbavit nejhorsího. Překrytí je možné několikrát opakovat se záměrem postupně harmonizovat výtvarný artefakt“* (Lhotová, Perout, 2018, tamtéž).

### 2.2.5 Transformace

Při **transformaci** jde o využití více druhů terapií, např. výtvarné tvorby, hudby, vyjádření pohybem, hraní. Dle Šickové-Fabrici (2016, str. 223) *„jde o transformování pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiného“*. Jde např. o výtvarné zpracování – namalování hudby, nebo vyjádření pohybem. Taková metoda pak vytváří prostor pro vyjádření, může také směřovat ke katarzi a jejím cílem je senzibilita člověka, rozvoje kreativity a fantazie (Šicková-Fabrici, 2016, Lhotová, Perout, 2018).

## 2.2.6 Rekonstrukce (příp. konstrukce)

**Rekonstrukce, případně konstrukce** (Šicková-Fabrici hovoří o rekonstrukci, Lhotová a Perout o konstrukci, příp. rekonstrukci) je metodou vycházející ze snahy motivovat klienta ke zpracování historie svého života, jeho úseků či jednotlivých zážitků tak, aby mohly vysvětlit současnou úroveň fungování, reakcí či asociací klienta (Lhotová, Perout, 2018). Výtvarný objekt může být v tomto případě využit k hypotetické rekonstrukci prožitého traumatu, které se odráží v současném prožívání klienta. Vhodné je využití rekonstrukce tam, kde mohlo být trauma vytěsněno, nebo za předpokladu, že trauma vzniklo v preverbálním období života klienta, přičemž cílem konstrukce či rekonstrukce nemusí být, aby si klient trauma vybavil, ale aby si spíše uvědomil, že jeho současné problémy jsou přirozené s ohledem na jeho minulost či genetickou výbavu. Cílem je ukázat klientovi určitou konstrukci pravděpodobného vzniku problému. Je časté, že při zpracování potlačených traumat se ve výtvarných pracích klientů objevují bílá místa, která nechťejí nebo neumění zaplnit. Konstrukce (příp. rekonstrukce) pomáhají dané téma zpracovat a postupně tak výtvarně tato místa zaplňovat. Výtvarné zpracování touto metodou může poskytnout nový pohled, zbaven dřívější úzkosti a bezmoci (Lhotová, Perout, 2018, Šicková-Fabrici, 2016).

Lhotová a Perout (2018) rozlišují kromě výše uvedených (dle Šickové-Fabrici) další metody a postupy v arteterapii: **analýza výtvarné tvorby, dotazování, dekonstrukce, interpretace, obsahová analýza, konfrontace, klarifikace a explikace, konstrukce, příp. reflexe, rekontextualizace, vývoj a změna výtvarného stylu, fenomenologické zkoumání fenomenologická reflexe.**

## 2.2.7 Analýza výtvarné tvorby

Cílem **analýzy výtvarné tvorby** je především porozumění obsahu, formě a procesu výtvarné tvorby v souvislostech hlubších, než v běžně reflektovaných; dále pak pochopení motivačních procesů tvorby a procesů, které následují po dokončení výtvarného objektu. Analýza je založena na popisu výtvarného objektu, na hledání důležitých či opakujících se prvků a jejich umístění do kontextu klientova života a jejich dopracování tam, kde je potřeba. Analýza vytvořeného objektu je také zaměřena na výtvarnou řeč, jako formu vyjadřované myšlenky, kdy sledujeme, jakým způsobem klient výtvarně zpracovává svou myšlenku (záměr, volba výtvarných prostředků apod.). Při analýze vycházíme z poznatků vývojové psychologie, psychosociálního vývoje, vývoje myšlení, výtvarného projevu a psychopatologie výtvarného výrazu (Lhotová, Perout, 2018).

## 2.2.8 Dotazování

**Dotazování** je jednou z nejdůležitějších metod v arteterapii, protože díky němu dochází k porozumění a přiblížení se významu prvků v klientově výtvarné tvorbě. „*Tvorba otázek je důležitým procesem, který zahrnuje určité požadavky na jejich formulaci*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 100). Cílem dotazování je propojení souvislostí a upozornění na tyto souvislosti vyslovenou otázkou. Dotazování má vést k nalezení odpovědí, k vytvoření náhledu, k nalézání řešení či uvědomění si potřeby změny. Kladené otázky mají vést klienta k vyjasnění, hledání odpovědí, vnímání podnětů, testování reality, k provádění analýzy nebo syntézy. Nejčastějšími druhy otázek jsou otázky přímé, nepřímé a projektivní.

## 2.2.9 Dekonstrukce

„*Dekonstruovat v arteterapii znamená rozebírat na díly či rozkládat s cílem nalézt a převést předpoklady artefaktu do podoby užitečné pro změnu, která má v důsledku arteterapie nastat*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 103). **Dekonstrukce** tak zahrnuje především odhalení hierarchických pojmových dvoučlenných opozic, jako jsou muž/žena, bílý/černý, kdy smyslem dekonstrukce není obrátit pořadí opozic, ale cílem je ukázat, že jedna z druhé navzájem vyplývají. Lhotová a Perout (2018) uvádí, že smyslem dekonstrukce je poukázání na slepá místa ve výtvarném objektu, poukázání na nepřiznané předpoklady. „*Dekonstrukce tedy zvýrazňuje napětí mezi tím, jaké sdělení je záměrem obrázku a v jakém sdělení je omezován. Jedním z hlavních výhod dekonstrukce v artefaktech je to, že je konfrontována verbální a neverbální, příp. emoční a kognitivní rovina vyjádření. I obrazový jazyk může rozkládat dosavadní konstrukci pacienta*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 103).

## 2.2.10 Interpretace

**Interpretace** „*je zaměřena na symbolickou vrstvu expresivního artefaktu, v níž mnohdy nacházejí vyjádření pudové tlaky, jejichž přímý projev blokuje autocenzura*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 104). Interpretací dáváme význam jevům, jež pozorujeme a pro kvalitní interpretaci jsou důležité znalosti z mnoha teorií vysvětlujících lidské chování a prožívání. Interpretace se orientuje jak na obsah sdělení, tak i na formální aspekty výtvarného objektu, tedy na zobrazenou (vizualizovanou) myšlenku a především na její ztvárnění. Jde především o to, naučit klienta pracovat s výtvarnou symbolikou tak, aby dokázal interpretací svých výtvarných prací vniknout do světa svých konfliktů, protože

výtvarný objekt je produktem duševní dynamiky, tedy výrazem napětí mezi psychickými vrstvami klienta (Lhotová, Perout, 2018). Výhodná je interpretace ve skupinové terapii, protože skýtá množství několika interpretací, aby objasnily stejnou věc. „*Obecně obsahuje interpretace hypotézu: Možná se chováš a cítíš tak a tak, protože tyto a tyto věci jsou tak a tak*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 107). Lhotová a Perout (2018) dále důrazně upozorňují, že interpretace musí být načasovaná a musíme též brát v úvahu fázi léčby, stav klienta (pacienta) a především pak schopnost klienta interpretacím porozumět.

### **2.2.11 Obsahová analýza**

**Obsahová analýza**, „...představuje metody a pravidla pro stanovení témat, zahrnuje slovní rozbor obsahu a rozbor a komparaci získaných informací“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 114). Jde o vyhledávání konkrétních slov či témat výtvarného objektu (klientova díla), stanovení četnosti jejich výskytu, významu a vzájemného vztahu. Tyto získané poznatky se dále interpretují. Obsahová analýza zjišťuje, zda výtvarný objekt obsahuje relevantní a použitelná data; slouží převážně k výzkumu, přičemž v arteterapii má praktický význam především při hledání společných témat, „...*kteřá mohou být využita pro rozpracování těchto témat v paralelních procesech v životě pacienta*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 114).

### **2.2.12 Konfrontace**

Další metodou v arteterapii dle Lhotové a Perouta (2018) je **konfrontace**. Konfrontace je metodou upoutání pozornosti ke skutečnostem, které mají zřetelněji vystoupit při porovnání s jiným jevem, kdy takové setkání může dopomoci k dokreslení skutečného stavu, nebo k nabídnutí jiného úhlu pohledu, což může vést k uvědomění si rozporu mezi jevy. Jedná se o konfrontaci klienta s jeho obtížemi a problémy, způsobem chování nebo myšlení ve vztahu k výtvarnému zobrazení jeho díla. „*Konfrontace může proběhnout též na úrovni verbálního tvrzení versus výtvarného zpracování. Na rozdíl odinterpretace se konfrontace zaměřuje na aktuální situace nebo skutečné konflikty, spíše než aby byla zaměřena na nevědomé nebo vnitřní psychické konflikty*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 114-115).

### **2.2.13 Klarifikace a explikace**

**Klarifikace** (objasnění, připomenutí, upozornění) i **explikace** (vysvětlení nejasného nebo neurčitého významu) mohou sloužit jako příprava k interpretaci. Obě metody

pak mohou pomoci v řešení nejasností v komunikaci a vedou, prostřednictvím výtvarné práce k větší přesnosti ve vyjadřování. Klarifikace dle (Lhotová, Perout, 2018) objasňuje klientovi jeho myšleny, pocity, postoje a některé aspekty jeho výtvarné tvorby. Explikace pomáhá hlubšímu porozumění a orientaci v dění ve výtvarném objektu a paralelách dění v jeho životě. „*Obě metody jsou poukazem na vzdělávací funkce arteterapie, obě metody povzbuzují kognitivní funkce vycházející z výtvarné tvorby, obě metody pomáhají naučit pacienta vlastní interpretace a rekonstrukce při sebepoznávání*“ (tamtéž, str. 115).

#### **2.2.14 Reflexe**

**Reflexe** „*je založena na zpětném pohledu tvořícího a prožívajícího člověka na své vlastní aktivity, postoje a záměry*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 116). Jedná se jak o uvědomění si prováděných výtvarných aktivit, tak i dopadu výtvarné tvorby (práce) a úkolem reflexe je vytvoření náhledu při zpracování výtvarného objektu, výsledku výtvarné práce a dále pak podpora vědomého sebeřízení. Rozvojem reflexe se prohlubuje u klienta schopnost **introspekce**, tedy schopnost porozumět si, schopnost porozumět svým záměrům, pohnutkám, neděsit se jich a být více v kontaktu sám se sebou (Lhotová, Perout, 2018).

#### **2.2.15 Rekontextualizace**

**Rekontextualizace** je metodou, kdy dříve získané zobecněné poznatky se opět zasazují klientovi „*do osobních aktuálních souvislostí a s ní souvisejících prožitků*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 116). To znamená, že se při práci klienti pohybují od konkrétního k obecnému a nazpět. Opakováním si pak ujasňují kontexty svého života s jejich souvislostmi. Rekontextualizace si všímá i toho, co se děje v průběhu tvorby, toho, jak systematicky a rychle klient pracuje, co se v jeho pracích opakuje, všímá si i vnějších projevů, pláče, smíchu (Lhotová, Perout, 2018). Šicková-Fabrice (2016) dále uvádí, že s rekontextualizací souvisí imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce.

#### **2.2.16 Vývoj a změna výtvarného stylu**

Lhotová a Perout (2018) jako další arteterapeutickou metodu uvádějí **vývoj a změnu výtvarného stylu**, protože v arteterapii je důležité sledovat také ontogenetické procesy ovlivňující expresivní tvorbu a řeč. Jelikož se tyto dvě složky (tvorba a řeč) v průběhu ontogeneze oddělují a rozvíjí každá jiným směrem, je mnohdy potřeba věnovat se nedostatečně zvládnutým fázím ontogeneze a znovu je vybudovat. Zkoumají se pak určité

znaky, které odpovídají určitému vývojovému stádiu. V případě, že aktuální stádium života člověka neodpovídá vývojovému stupni, ve kterém by se měl nacházet, předpokládáme existenci určitého problému. Transformace, tedy přechod z jednoho vývojového stádia do dalšího je vnímáno pozitivně pro terapeutický posun (Lhotová, Perout, 2018).

### 2.2.17 Fenomenologické zkoumání a fenomenologická reflexe

V neposlední řadě zmiňují Lhotová a Perout (2018) **fenomenologické zkoumání** a **fenomenologickou reflexi**. Fenomenologie znamená přesné zkoumání jevů. „*Místo zkoumání podstat a skutečností samých se tedy zabývá zkušeností, tím, jak se věci „samy“ člověku ukazují v jeho vlastním vědomí*“ (Lhotová, Perout, 2018, str. 121). Za zakladatele fenomenologie je považován Edmund Husserl. Dle Lhotové a Perouta (2018) pak lze tento postoj vyjádřit otázkami typu: Co se ukázalo? Jaké to je? Je to tak? Fenomenologická reflexe je popisována jako nedirektivní metoda, která umožňuje bezpečné zacházení s emocemi klienta, které mohou být znepokojivé a to tak, že tyto emoce převádíme do vědomí jako aktuálně přítomné prožitky na úrovni tělesných prožitků a tyto pak tematizujeme. „*Tak dochází k fenomenologické konfrontaci autora artefaktu se svým dílem. Vědomě obsahy jsou následně autenticky reflektovány prostřednictvím introspekce*“ (Závora, 2019 in Lhotová, Perout, 2018, str. 121.). Jde tedy o zachycení emoce, zachycení jejího projevu v tělesných projevech a o její následné pojmenování, čímž dochází k porozumění dané emoci a odstranění rozporů emocí způsobených.

### 2.2.18 Diagnostická kresba

Diagnostické kresby patří bezesporu k důležitým metodám arteterapeutické praxe. Jedná se o kresbu **domečku, postavy, stromu** (dle Karla Kocha) a **rodiny**, popř. **začarované rodiny**. Diagnostické kresby nebudu v této práci blíže rozebírat, ale zmiňuji je, jelikož s nimi v praktické části AP pracuji a proto se domnívám, že je důležité je zmínit.

Diagnostické kresby se mohou v průběhu práce s klientem kreslit opakovaně pro **zachycení vývoje, zlepšení, popř. regrese stavu daného klienta**. Jednotlivé komponenty kreseb a jejich zkoumání slouží, jak už z názvu kapitoly vyplývá, k diagnostice, tedy k zjištění **symptomů, problémových oblastí, nedostatků** apod. Při práci s kresebnými (diagnostickými) testy je vždy nutné přemýšlet v širších souvislostech, nelze mechanicky přiřazovat k jednotlivým detailům jejich symbolické významy. Je třeba mít na paměti, že projektivní testy by měli být součástí celé testovací baterie soužící k ověřování

jednotlivých znaků v kresbách.

Nedílnou součástí diagnostické kresby je **rozhovor** a **pozorování**. Při pozorování můžeme dostat řadu důležitých informací (nálada klienta, tah, síla, výběr barev apod.). Rozhovorem se pak dostáváme k „jádro věci“, jen správně vedeným rozhovorem se můžeme dostat ke správné interpretaci jednotlivých komponent kresby. Slavík (2000, in Šicková-Fabrici 2016, str. 169) uvádí, že: „...interpretace výtvarného díla je založena na předpokladu, že kresba, malba, plastika nejsou jen samy sebou, ale že něco znamenají. Obsahují latentní, na první pohled nepřístupné významy. Při interpretaci jde o přiřazení srozumitelných významů k určitému prvku nebo souboru prvků“. Šicková-Fabrici (2016) považuje interpretaci kresby za správnou (tedy validní), když je taková kresba vyhodnocena stejně více odborníky a prokázeli-li se závěry jako správné i v procesu léčby.



### 3 Zátěžové situace a reakce na ně

Zátěžové situace jsou takové situace, které nás dostávají do určité psychické nepohody a vyvolávají reakce na psychické i fyzické úrovni. V případě extrémního vlivu zátěžových situací a dlouhodobého neřešení takových situací může dojít až k patologickým změnám jak na psychice, tak ke změnám fyzickým, mnohdy nevratným. Tyto situace mohou být vyvolávány tlakem, který je na nás vyvíjen dnešní uspěchanou společností, kdy jsme nuceni dělat stále více věcí ve stále kratším čase. Mezi nejčastěji skloňované slovo v tomto ohledu patří bezesporu **stres**. Během života nás postihují méně či více závažné události, přičemž to, jak se se zátěžovými situacemi vyrovnáváme, souvisí i s našimi vrozenými dispozicemi a komplexem působení různých vlivů prostředí.

Na naši psychické odolnosti se podílejí jak faktory vnitřní - dané naší genovou výbavou, tedy takové faktory, které v budoucnu budou určovat míru tolerance či intolerance k zátěžovým situacím, tak i faktory vnější, které na nás působí během našeho vrůstání do společnosti, ať už je to biologická rodina, vrstevníci či skupiny, kterých jsme součástí. Nicméně platí, že to, co může být jako zátěž vyhodnoceno jedním, nemusí tak být vnímáno někým jiným.

#### 3.1 Působení sociálních faktorů

Jak uvádí Vágnerová (2008) na zdárném psychickém vývoji každého jedince se podílejí různé faktory působící jak v prenatalním, tak v postnatálním stádiu vývoje. Takto působící vlivy prostředí lze rozlišovat s ohledem na jejich kvalitu, kvantitu a dále pak z hlediska časového, tedy podle období, kdy a jak dlouho na vývoj jedince působí.

S ohledem na téma mé absolventské práce bych se chtěla především věnovat vlivům postnatálním, jako je vliv rodiny, vrstevnické skupiny, školy, pracoviště a společnosti a to především z toho důvodu, že toto jsou faktory, které skupinu mladých dospělých bezprostředně ovlivňují. A i když bývají mnohdy zdrojem zátěžových situací, mohou být na druhou stranu i zdrojem síly, sebevědomí a zdravého přístupu při zvládnání zátěžových situací, tzn., že mohou poskytovat právě ty **zdroje**, které nám mohou zátěžové situace pomoci zvládnout.

### 3.1.1 Rodina

Rodina patří bezesporu k nejvýznamnější sociální skupině ovlivňující vývoj dětské osobnosti. Dítě vyrůstající v rodině se nejprve prostřednictvím matky, následně pak i prostřednictvím dalších osob (otec, sourozenci, ostatní příbuzenstvo) dozvídá informace o okolním světě a získává základní pocit jistoty a bezpečí. Výchovou v rodině dochází k **identifikaci** a **vytvoření sebepojetí**, které je ovlivněno tím, jak je dítě v rodině akceptováno. Primární funkcí rodiny je kromě zabezpečení jistoty (včetně materiální) a bezpečí také výchova, tzn. stimulace a rozvoj schopností prezentující určitý hodnotový systém. Výchova probíhá i **identifikací** s jednotlivými členy rodiny, jejichž vzájemné vztahy slouží dítěti jako model chování, který napodobuje a identifikuje se s ním (Vágnerová, 2008).

Primární rodina pro dítě nejdůležitějším zdrojem informací. Dítě pak tyto informace zobecňuje v očekávání, že obdobným způsobem se budou chovat i ostatní lidé. Problémem může být dysfunkční či patologická rodina, která svým přístupem k dítěti nepříznivě působí na jeho další rozvoj. Jelikož dítě zhruba do věku deseti let nekriticky přijímá informace a modely ze své primární rodiny, může se stát, že v případě, že primární rodinný systém není funkční, nebo je nějakým způsobem poškozen (nesrozumitelná hierarchie postavení jednotlivých členů rodiny, absence řádu, neakceptace dítěte v rodině, násilí apod.), nebude v dospělosti schopno jednat správně, bude opakovat modely chování z primární rodiny, načež nemusí rozumět problémům, které mu takové jednání přináší (Vágnerová, 2008, Atkinson, 2003, Matoušek, Matoušková, 2010).

K významu rodiny pro vývoj každého jedince je nutné také uvést, že uspořádání rodinného systému a má také velký vliv na adaptaci v jiných sociálních skupinách, rovněž tak na budoucích partnerských vztazích (Vágnerová, 2008).

### 3.1.2 Vrstevnická skupina

Rodina je nejdůležitější sociální skupinou již od narození, kdežto vrstevnická skupina nabývá na vlivu a významu později v průběhu dětství, což souvisí s postupným osamostatňováním dítěte, ke kterému začíná docházet již v předškolním věku. Vágnerová (2008, str. 46) uvádí, že: „*V této skupině dítě nemá své postavení jisté, musí se umět prosadit, ale zároveň musí umět ostatní získat, aby je byli ochotni akceptovat*“. V tomto období dochází k vývoji sebehodnocení a sebeúcty, které mohou být poškozeny v případě, že dítě není vrstevnickou skupinou akceptováno, což může být způsobeno znevýhodněním z primární rodiny. Stejně tak může dojít k zafixování nefunkčních způsobů chování v případě, že se dítě

nenaučí s vrstevníky přijatelně jednat (Vágnerová, 2008).

Vrstevnická skupina a fungování jedince v ní má velký význam i z toho důvodu, že postupem času (během dospívání) nahrazuje vazba na rodinu právě vazba na vrstevnickou skupinu. Proto se v období dospívání také často objevují výchovné problémy způsobené přílišnou akceptací postojů a názoru dané vrstevnické skupiny, které mohou mít velmi špatné následky v případě, že se jedná o skupinu patologickou (např. pouliční gangy). Může dojít k tomu, že dítě, které nemá zdravé postoje ze své rodiny, až nekriticky přijme hodnoty a postoje nevhodné vrstevnické skupiny (Matoušek, Matoušková, 2010, Vágnerová, 2008).

Je však třeba podotknout, že vrstevnické vztahy hrají v životě jedince podstatnou roli po celý život, jelikož se podílí i na utváření sociálních vazeb ve školách, na pracovištích nebo při zájmových aktivitách. Co je však nejdůležitější, tyto vazby vytvářejí sociální síť, která může sloužit jako zázemí, zdroj pomoci či opory v krizových situacích (Vágnerová, 2008).

### 3.1.3 Škola a pracoviště

*„Škola a pracoviště jsou společenské instituce, které mají svá pravidla, specifickou hierarchii rolí a jasně vymezení jejich obsahu“* (Vágnerová, 2008, str. 47). Jak je z uvedené citace zřejmé, jsou škola i pracoviště faktory, které vývoj člověka ovlivňují velmi silně, a to především, uvědomíme-li si, jak na člověka působí dlouho. Vzdělávání ve školských zařízeních trvá mnoho let, ještě delší dobu pak trávíme v zaměstnání.

Škola je prostředím, které má dítě stimulovat a rozvíjet s ohledem na své požadavky a očekávání, které nemusejí být pro každé dítě splnitelné. Ve škole se dítě setkává, mnohdy poprvé, se specifickou zpětnou vazbou, kterou je **školní hodnocení**. V případě, že je negativní, může také velmi ovlivnit sebevědomí daného dítěte. Školní prostředí může být i prostředím velmi stresujícím a ohrožujícím, především pak pro neúspěšné či špatně adaptované děti. Významnou úlohu zde pak má i učitel, jako autorita, která může dítě ovlivňovat a to jak pozitivně, tak negativně (Vágnerová, 2008).

Profesní zaměření a z toho vyplývající zaměstnání, jak již bylo uvedeno výše, nás provází téměř celým dospělým životem. I zde je velké množství situací a vztahů, se kterými se musíme vyrovnávat, a mohou pro nás znamenat psychickou zátěž, ať už se jedná o vzájemné vztahy mezi nadřízenými či podřízenými, nebo o očekávání a požadavky, které jsou na nás kladeny v rámci dané profesní role (Matoušek, Matoušková 2003, Vágnerová, 2008).

### 3.1.4 Společnost

Společnost je zdrojem zkušeností především skrze **sociální vrstvu**, k níž člověk náleží. Společenské vlivy mohou být jak **obecného** charakteru, projevující se např. přináležitostí k určité socioekonomické skupině, tak **konkrétní**, vyznačující se např. charakteristikou konkrétní lokality, kde člověk žije (maloměsto versus velkoměsto). Změnami společnosti v průběhu času dochází k tzv. kohortní zkušenosti, tzn., že každý člověk je silně ovlivněn obdobím, ve kterém prožil své dětství, popř. dospělost (Vágnerová, 2008).

Společnost a její aktuální hodnoty reprezentují v dnešní době výrazně také **média**, protože ty spoluvytvářejí určitý životní styl života společnosti i společenské názory. Vliv médií je v dnešní společnosti velmi diskutovaný, především pak vliv médií prostřednictvím různých sociálních sítí na dnešní dospívající generaci. Velmi významným vlivem je pak příslušná **sociální vrstva**, k níž člověk náleží, protože i ta může být prezentována odlišnými normami, hodnotami a stylem života. Učením se člověk získává nejvíce zkušeností a dítě se učí ve společnosti, ve které vyrůstá. Být součástí určité společnosti znamená přejímat nejen její hodnoty a názory, ale přijímat také její postoje – poslušnost vůči autoritě, důraz na vzdělání, sociální normy, etické postoje, etnickou identitu, popř. ideologické ospravedlnění (Vágnerová, 2008, Matoušek, Matoušková, 2003, Atkinson, 2003).

### 3.2 Charakteristika zátěžových situací a jejich působení

Zátěžové situace, jak již bylo řečeno výše, jsou situace, se kterými se setkáváme v běžném životě. Jsou to situace více či méně závažné. Pro zajímavost uvádím škálu životních událostí, která je také známa jako **Posuzovací škála sociálního přizpůsobení** (Holmes a Rahe, 1976 in Atkinson, 2003), a která měří stres z hlediska životních změn. Zde je uvedeno 37 životních událostí od těch, které jsou hodnoceny nejvíce jako stresové, jako např. – smrt partnera, rozvod, rozchod manželů, uvěznění, smrt blízkého přítele, vlastní zranění nebo nemoc, přes ty „méně závažné“ jako výpověď z práce, smíření manželů, odchod do penze, těhotenství, přírůstek nového člena rodiny, změna pracovního zařazení apod., až k těm „nejméně zatěžujícím situacím“ jako změna bydliště či školy, změna stravovacích, spánkových, společenských návyků, dovolená, vánoce apod. **Z této škály je zřejmé, že stresové a tudíž zátěžové jsou pro nás i takové situace, které pro nás znamenají zlepšení životní úrovně, nebo zdraví a mohou nám v budoucnu přinášet hodně pozitivního** jako např. – zahájení nebo ukončení studia, těhotenství, sňatek, změna

stravovacích návyků. **Obecně by se dalo říci, že zátěžová je v podstatě každá zásadnější změna v našem životě.**

Člověk, a to každý, je v průběhu svého života „*stále nucen o integritu, jednotu, celistvost, neporušenost své osobnosti tím, že se přizpůsobuje nejrůznějším náročným životním situacím, vnějšímu prostředí i svému vnitřnímu světu*“ (Kohoutek, 2002, str. 124). Kohoutek (2002) k zátěžovým situacím dále uvádí, že rozlišujeme přizpůsobení se, tedy adaptaci pasivní a aktivní, kdy při adaptaci pasivní se člověk převážně sám přizpůsobuje vnějšímu prostředí, na rozdíl od adaptace aktivní, kdy člověk do jisté míry přizpůsobuje okolní prostředí sobě samému.

Kohoutek (2002) hovoří v souvislosti se zátěžovými situacemi o přizpůsobovacích technikách, jež volíme pro zachování vlastního duševního zdraví. Hovoří také o tom, že lidé se liší podle toho, jaké přizpůsobovací techniky volí v jednotlivých náročných situacích. Zdůrazňuje, že při nesprávném či nedostatečném přizpůsobení hovoříme o **maladaptaci**. Stejně jako Vágnerová (2008) zdůrazňuje, že tyto přizpůsobovací techniky (či metody nebo mechanismy), jsou **naučené**, ale také **vrozené znaky organismu** k obraně vlastního já; jedná se často o v útlém věku naučené způsoby redukce tenzí. Zajímavým poznatkem pak je, že **každý člověk má svou hierarchii přizpůsobovacích technik a to jak agresivních, tak únikových.**

Pro věkovou kategorii lidí, kterými se zabývám v této práci – tedy pro skupinu mladých dospělých ve věku od 18-ti do 26-ti let, je toto období plné změn. Je to období rozhodování kam do školy, kam po škole, kam do práce, s kým žít, jak si zařídit svůj budoucí život, kdy založit rodinu apod. Každá změna v životě přináší člověku něco nového, bývá to často první jiná (nová) zkušenost, nicméně, dle mého názoru, změny provázející tuto věkovou skupinu jsou charakteristické tím, že se jedná o změny, na které jsou sami. Toto mi často potvrzují i mí bývalí klienti, kteří jsou již zletilí, ale mám možnost se s nimi setkávat v rámci své práce. Často slýchám, že **po zletilosti, jsou na vše vlastně sami.**

Přechod dodospělosti sebou přináší i mnoho praktických záležitostí, se kterými se mladí dospělí potýkají. Je to období dokončování studií, hledání zaměstnání a uplatňování se na trhu práce, což pro mnohé absolventy bez předchozí praxe není snadnou záležitostí. Je to obdobím usazování se, tedy hledání svého vlastního bydlení, které bývá často ztíženo ekonomickou situací a nedostupností samostatného bydlení vůbec. Mladí dospělí se také začínají usazovat v partnerském životě, učí se žít samostatně s novým partnerem, přehodnocují své požadavky a předpoklady, učí se hospodařit, dělat kompromisy a učí se zodpovědnosti. Mnohdy

také již v tomto velmi mladém věku zakládají rodiny a transformují se tak do zcela nových rolí – rodičů, s čímž je spojeno i finanční zabezpečení. Mnohdy poprvé se tak učí využívat systém sociální podpory v rámci sociálních dávek apod. Dostávají se tak do situací, kdy na ně společnost pohlíží již jako na dospělé, bez ohledu na míru zkušeností a připravenosti svým dospělým rolím dostát. Všechny tyto zásadní, ale přirozené změny mohou přinášet mnoho zátěžových situací, se kterými je potřeba se vyrovnat.

Níže definuji základní zátěžové situace a jejich působení, které dle Vágnerové (2008), Kohoutka (2002) a Nakonečného (2015) mohou vést k narušení psychické rovnováhy a to částečně nebo dočasně. Jsou to změny, které se projevují změnou prožívání, uvažování nebo chování a lze je rozlišovat z hlediska jejich závažnosti, ale také z hlediska jejich možného přínosu k dalšímu vývoji kompetencí, popř. celé osobnosti. Jednotlivé zátěžové situace mohou mít různý význam pro rozvoj a vznik psychickým poruch.

### 3.2.1 Frustrace

*„Jako frustrující označujeme situaci, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude“* (Vágnerová, 2008, str. 48). Jedná se tedy o neočekávatelnou ztrátu naděje na uspokojení. Frustrace, tedy nedosažení uspokojení vyvolává zážitek zklamání a stimuluje tak reakce zaměřené na vyrovnání se s touto nepřízní. Důležitou roli hraje také **očekávání**, pokud v určité situaci neočekávám nic dobrého, nebývám zklamán. Proto je také **omezení pozitivního očekávání** jednou z **nejběžnějších obraných reakcí**.

Frustrace, tedy frustrující zkušenost je relativně častá a může být překonávána odložením uspokojení, posílením úsilí a vytrvalosti nebo změnou motivace či naopak rezignací. Frustrující zkušenost nemusí vždy vyvolávat jen nepříjemné a negativní reakce, naopak může být do určité míry i žádoucí. Jde o to, že když není uspokojena nějaká naše touha, nutí nás to hledat jiné řešení a to tak napomáhá k rozvoji našich schopností. Člověk může být svými neúspěchy stimulován k dosažení ještě lepších výsledků, nebo k hledání nových způsobů, jak dosáhnout toho, čeho chce (Vágnerová, 2008).

V souvislosti s frustračními situacemi popisuje Kohoutek (2002) určitá **schémata řešení** těchto situací. Lidé ve frustračních situacích jednají např. tak, že:

- překážku rozpoznají, ale dávají se na ústup dříve, než se k ní přiblíží (rezignují),
- překážku přemáhají a dosahují cíle,
- překážku obcházejí a dosahují cíle,

- stanoví si náhradní, snáze dosažitelné cíle,
- nebo se frustrační situaci předem (apriori) vyhýbají.

Zdůrazňuje však, že tato řešení frustračních situací bývají voleny i s vědomím, že z dlouhodobého hlediska mohou uškodit (např. odkládání návštěvy zubaře, únik do pití alkoholu), protože poskytují okamžitou redukci tenze (frustrace).

Nakonečný (1996, in Vágnerová 2008) poukazuje na rozdíl mezi **vnějšími** a **vnitřními** zdroji frustrace. Mezi ty vnější řadí např. reakce blízkých lidí, nebo chybějící zdroje potenciálního uspokojení, mezi ty vnitřní pak vlastní zábrany, nepřiměřeně vysoká očekávání, nebo nízkou sebedůvěru. Frustrace a zážitek s ní spojený se však dá vždy využít pozitivně pro další rozvoj a nemusí na ni být nahlíženo vždy jako na nežádoucí. Vždyť i výchova dítěte často spočívá v usměrňování aktivity spojené s omezováním bezprostředního uspokojování potřeb, tedy frustrací.

### 3.2.2 Konflikt

Konflikt bývá také řazen mezi běžné potíže, s nimiž se v životě opakovaně setkáváme. Subjektivně významnějším, respektive patogenním činitelem „*se stává teprve tehdy, jestliže je skutečně závažný, trvá příliš dlouho, zahrnuje osobně důležitou oblast a pokud jej člověk není schopen řešit*“ (Vágnerová, 2008, str. 49). Slovo konflikt je odvozeno od latinského slovesa *confligere*, bojovat a tak dobře vystihuje podstatu konfliktu. Pro konflikt jsou charakteristické i vnitřní konflikty, tedy „*střetnutí dvou vzájemně neslučitelných, přibližně stejně silných tendencí*“ (Vágnerová, 2008, tamtéž, Nakonečný, 2015). Nakonečný (2015) uvádí tři typy vnitřních konfliktů. Nejlehčím typem konfliktu (apetence – apetence) je ten, kdy člověk **rozhoduje mezi dvěma zhruba stejně atraktivními cíli**. Nejtěžším typem konfliktu (averze – averze) pak označuje ten, kdy se člověk musí rozhodovat mezi **nepříjemnými alternativami, přičemž pro jednu z nich** se musí rozhodnout (např. zaplatit pokutu, nebo jít do vězení). Třetím typem konfliktu (apetence – averze) je situace týkající se objektu, tzn., že je **zároveň přitažlivý i odpudivý** (např. koupě drahé, ale praktické věci). Nakonečný (2015) i Vágnerová (2008) poukazují na tzv. vnitřní konflikty, tedy na **konflikty svědomí**, kdy jde obvykle o střetnutí pudu a osobní morálky, tedy rozpor mezi tlakem vědomí povinnosti a tendencí k aktuálnímu uspokojení, který je charakteristický např. pro nevěru.

Subjektivní, emoční a racionální zpracování těchto rozporů určuje intenzitu konfliktu. Konflikty a frustrace bývají řazeny mezi tzv. **denní mrzutosti**. Jde o to, že konflikt i frustrace narušují celkový pocit pohody, ale samy o sobě nepředstavují závažnější zátěžové faktory.

Těmi se stávají až tehdy, dojde-li k jejich nadměrné kumulaci, nebo pokud jsou jako závažné subjektivně prožívány, přičemž dlouhodobě nezvládnutý konflikt, nebo opakující se frustrující zkušenost mohou následně působit jako stresující faktor (Vágnerová, 2008).

### 3.2.3 Stres

Stres je v naší společnosti často skloňovaným pojmem a označuje jak zátěžovou situaci, tak i stav jednotlivce. Vágnerová (2008, str. 50) však definuje stres z psychologického hlediska „*jako stav nadměrného zatížení či ohrožení*“. Stejně jako frustrace a konflikt, nemusí být ani stres brán vždy jen negativně. Určitá přiměřená míra stresu nás může také aktivovat, stimulovat k hledání účelnějšího řešení situace, nebo rozvíjet naše kompetence. U někoho může záměrné vyhledávání stresových situací vyvolávat i příjemné pocity způsobené vyplavováním endorfinů do mozku (Vágnerová, 2008).

Stres je dle Atkinson (2003) definován **několika charakteristickými znaky**, z nichž největší důraz klade Atkinson i Vágnerová (2008) na **neovlivnitelnost** vzniku takové situace, tzn., že „*čím více nám událost připadá neobvinitelná, tím častěji ji vnímáme jako stresovou*“ (Atkinson, 2003, str. 489), jinými slovy, pocit, že můžeme situaci nějak ovlivnit, snižuje prožitek stresu. Dalším znakem je **nepředvídatelnost**, tedy nemožnost odhadnout, kdy by taková situace mohla nastat. Takovým způsobem může např. působit strach z opakování přírodní katastrofy. Dalšími znaky jsou **pocit nezvládnutelnosti situace**, u kterého může mít člověk pocit, že není schopen situaci zvládnout (např. ubránit se šikaně) a nepříjemný **tlak okolností vyžadující mnoho změn**, který může vést k dezorientaci, nebo k zásadním změnám životních návyků, které vyžadují velké nároky na adaptaci a znehodnocení významu doposud fungujících strategií chování (Vágnerová, 2008).

Stres a reakce na něj prochází několika fázemi. Dle Rahe (1995, in Vágnerová, 2008) je reakce na stres procesem zachycujícím jeho postupné zvládnání. První fází je **fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění si zátěže**, tedy aktivace obranných fyziologických i psychických reakcí. Nejdříve dochází k aktivaci fyziologické reakce, která bývá nazývána i poplachovou reakcí. Bývá **zahájena reflexně**, tedy automaticky, bez ohledu na názor a rozhodnutí člověka, vyplavením adrenalinu a noradrenalinu, které se podílejí na aktivaci energetických systémů. Následně organismus aktivuje energetické zdroje k získání energie z cukru a bílkovin a nakonec se aktivují tuky jako energetický zdroj. Psychická reakce se spouští tím, že je určitá situace vyhodnocena jako stresující a je spojena se změnou emočního prožívání (úzkost, napětí, obavy, hněv, vztek), přičemž dochází ke změně způsobu



uvažování (tedy změně kognitivních funkcí) a následně dochází k aktivaci psychické obranné reakce (Atkinson, 2003, Vágnerová, 2008, Nakonečný, 2015).

Druhá fáze je fází **hledání účelných strategií** vedoucí ke zvládnutí, nebo zmírnění stresujících účinků. Pokud se zátěž dlouhodobě zvládnout nedaří, tzn., pokud se nedaří situaci zvládnout, nastupuje třetí fáze a to je **rozvoj stresem podmíněných poruch**, přičemž vznik stresem podmíněných poruch chápeme jako projev selhání obranných reakcí. Zde již nejde o akutní potíže, ale o závažnější a trvalejší problémy.

### 3.2.4 Trauma

Trauma definuje Vágnerová (2008) jako **situaci, která vzniká náhle, která má pro nás výrazně negativní význam a vede k určitému poškození nebo ztrátě**. Trauma se projevuje emočními obtížemi, ztrátou pocitu jistoty a bezpečí, úzkostným prožíváním, obavami z budoucnosti, nebo smutkem. Trauma a jeho prožívání výrazně narušuje objektivitu člověka, ten se pak může stát nekritickým, protože je ovlivněn svými citovými prožitky. Tyto změny se často projevují i v chování, které bývá charakteristické **únikem** před další potenciální traumatizací, tzn. např. izolací, nebo naopak útočností a agresí.

Traumatizace může být **jednorázová** či **opakovaná**, přičemž trauma vyvolává podobnou fyziologickou reakci jako stres s tím rozdílem, že v počáteční fázi se nejprve objevuje **šok** (dopravní nehoda, náhlé úmrtí blízkého apod.). V důsledku silného traumatu může vzniknout **posttraumatická stresová porucha** (dále jen PTSP), která je „*prodlouženou nebo oddálenou reakcí, resp. projevem nedostatečného zpracování závažné traumatické zkušenosti, která se projevuje přetrváváním psychických i somatických potíží*“ (Vágnerová, 2008, str. 431). Typickými příznaky PTSP je např. přetrvávající úzkost, napětí, přecitlivělost, sklon k nepřiměřeným úlekovým reakcím připomínajícím traumatickou událost, deprese, citová strnulost, otupělosti či vyhaslost, ale také poruchy spánku, únava, nebo vyčerpání (Vágnerová, 2008).

### 3.2.5 Krize

Jako typický znak krize bývá uváděno (Vágnerová, 2008, Atkinson, 2003) **selhání adaptačních mechanismů**, kdy dosavadní způsoby řešení přestaly být funkční a my musíme hledat jiné. Krize se objevuje jako narušení psychické rovnováhy způsobeného vyhocením situace, nebo dlouhodobé kumulace problémů. Vyznačuje se aktuálním nezvládnutím problému, ale lze ji také chápat, jako **podnět k nutné změně**. Dopadem krize se

mění uvažování i hodnocení dané situace, protože dochází k ohrožení a narušení pocitu bezpečí

a jistoty, je pro ni typická úzkost, beznaděj a zoufalství.

V důsledku krize „*se mění i jednání, které rovněž může být méně přiměřené, buď je inhibované a utlumené, nebo má charakter afektivního výbuchu, impulzivní a zkratkové reakce*“ (Klimpl, 1998, in Vágnerová, 2008, str. 53). Vyhrocení stresové situace – krizi, můžeme ale také vnímat jako signál, že **námi doposud používané způsoby reagování již nejsou efektivní** a že je třeba hledat nové. Zvládnutí krize pak spočívá především v tom, nalézt účinnější způsoby jednání (obrany), proto také může mít krize velmi pozitivní význam při rozvoji jedince. Nezvládnutí krize však může mít také naopak velmi negativní až destruktivní důsledky, např. když nezvládnutí krize vede k úniku pomocí užívání psychoaktivních látek, protože takové jednání vede jen k dalším problémům (Vágnerová, 2008, Matoušek, Matoušková, 2010).

### 3.2.6 Deprivace

Poslední ze zde uvedených zátěžových situací je deprivace, což je „*stav, kdy některá z objektivně významných potřeb, biologických či psychických, není uspokojována v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu*“ (Vágnerová, 2008, str. 53). Deprivace a deprivační zkušenost bývá hodnocena jako nejzávažnější zátěžový vliv, protože může negativně ovlivnit jak aktuální psychický stav člověka, tak jeho psychický vývoj a její patogenní význam se odvíjí od období, kdy člověk strádal (např. důsledky citového strádání v dětském věku jsou mnohem výraznější, než citové strádání v pozdějším vývojovém období). Dle Vágnerové (2008) může vést dlouhodobá a závažná deprivace jak k narušení psychického vývoje, tak k nerovnoměrnému vývoji jednotlivých složek osobnosti a to podle oblasti strádání.

Dle jednotlivých oblastí strádání se rozlišuje **deprivace v oblasti biologických potřeb** (nedostatek jídla, spánku), **podněťová deprivace** (strádání v oblasti stimulace a vhodných podnětů), **kognitivní deprivace** (výchovné a výukové zanedbávání), **citová deprivace** (např. v důsledku neuspokojení jistého citového vztahu s matkou, event. jinou osobou) a **sociální deprivace** (jako důsledek omezení přiměřených kontaktů s lidmi). U všech nastávají při dlouhodobém neuspokojování potřeb závažné následky, v případě deprivace v oblasti biologických potřeb může nastat i smrt. O to závažnější je deprivace, uvědomíme-li si, jaké skupiny osob jsou jí často postiženy – např. děti u podněťové,

kognitivní, či citové deprivace, nebo lidé smyslově či pohybově postižení, lidé u deprivace podnětné, nebo kognitivní (Vágnerová, 2008, Nakonečný, 2015).

### 3.3 Mechanismy zvládnání zátěžových situací

Vágnerová (2008), ale i mnozí další autoři, označují obecnou míru odolnosti vůči zátěžím jako **frustrační toleranci**. Existují **vnější** frustrující situace – tedy vnější fyzická (reálná fyzická překážka) či psychická překážka (zákaz vstupu), a **vnitřní** frustrující situace, tzn., že subjekt se frustruje sám svými vnitřními zábrany (svědomím, obavou). **Frustrační tolerance** je pak dle Nakonečného (2015, str. 528) „*interindividuálně odlišná míra podléhání frustraci, která souvisí jednak s vrozenou odolností a jednak se současným psychofyzickým stavem jedince, se silou frustrované potřeby a s blízkostí cíle*“. V novější literatuře bývá již častěji používán termín „**hardiness** (tj. pevnost, tvrdost), který lze chápat jako vyjádření stupně odolnosti, a termín **resilience** (neboli houževnatost a nezdolnost), který můžeme interpretovat jako schopnost odolávat v průběhu času“ (Vágnerová, 2008, str. 54). Obecně lze tyto termíny interpretovat jako komplex faktorů, pomáhající člověku při zvládnání nepříznivých situacích a napomáhající k udržení zdravé psychiky a duševní rovnováhy – jde tedy i o zapojení všech schopností a dovedností při nalézání řešení při dostatečné sebedůvěře v tyto schopnosti. Frustrační tolerance u různých lidí nerozvíjí stejným způsobem, záleží i na tom, jak daný jedince zátěžovou situaci hodnotí a interpretuje (tzn., zda ji hodnotí jako ohrožující), jak danou situaci prožívá a jaké emoční reakce situace vyvolává, zda si dokáže udržet kontrolu nad danou zátěžovou situací, zda je dostatečně flexibilní a zda a jak dokáže využít pozitivní podněty (Vágnerová, 2008).

Všechny výše zmíněné faktory, pomáhající při zvládnání zátěžových situací označujeme jako **projektivní faktory**. Ty zahrnují také dostupnou sociální oporu, tedy např. podporu rodiny, partnera, přátel, nebo širší sociální síť. Dostupnost sociálně sítě vůbec pak hraje velkou roli především u lidí jakýmkoliv způsobem znevýhodněných – postižených, osamělých apod., kteří bývají často vyloučení ze sociálních skupin (Vágnerová, 2008, Nakonečný, 2015). Vágnerová (2008) dále uvádí, že **míru odolnosti vůči zátěžím** určují jak vrozené předpoklady, dosažená vývojová úroveň, tak individuální schopnosti a aktuální stav člověka. Ke geneticky podmíněným předpokladům patří např. celková stabilita organismu, vyrovnanost, schopnost relaxovat či se rychle zotavit. Dále míry odolnosti (frustrační tolerance) určují také naše zkušenosti – zejména ty pozitivní, díky nimž jsme se naučili účinné způsoby zvládnání obtížných situací a dále pak např. i sociokulturní norma, protože ta může

některé způsoby zvládání zátěžových situací buď podporovat, nebo neschvalovat (aktivita versus únik, např. do drog, či konzumace alkoholu).

### 3.3.1 Obranné reakce na zátěžovou situaci

Obranné reakce na zátěžové situace jsou v podstatě způsoby vyrovnání se se zátěžovými situacemi. Vychází ze dvou mechanismů, kterými jsou útok a únik.

Jak již vyplývá ze samotného názvosloví, **útok** je variantou aktivní a **únik** pasivní. **Útok** tedy vyjadřuje tendenci s nepříznivou situací bojovat, přičemž člověk může útočit přímo na zdroj ohrožení, nebo se zaměřit na náhradní objekt. Významným aspektem pojícím se s touto obrannou strategií je **agrese**, která však může být obrácena i vůči sobě samému ve formě sebeobviňování, v krajním případě ve formě sebepoškození. Agrese se nemusí projevat jen negativně, ale může mít i pozitivní, socializovanější variantu a tou je **asertivita**. Asertivita, respektive **asertivní chování má své charakteristiky**. Asertivní jednání se vykazuje schopností říci „ne“, sebeakceptací a úctou k sobě samému, schopností požádat o pomoc, schopností vznést oprávněné požadavky, nebo schopností vyjádřit kladné i záporné emoce. Rozdíl mezi asertivními lidmi a agresivními je v tom, že ti první respektují práva svá, ale i práva druhých a jsou schopni prosadit své požadavky. Agresivní lidé mnohdy při prosazování sebe sama práva druhých porušují (Kohoutek, 2002).

**Únik** je strategií opačnou, vyjadřuje tendenci uniknout ze situace, která se zdá neřešitelná, přičemž forma úniku může být různá – **faktický útěk, přenesení odpovědnosti, rezignace** apod. (Vágnerová, 2008). Kohoutek (2002) rozděluje únik **fyzický** – přímý útěk, ústup a únik **psychický**, který mívá různé formy, jako např. úmyslné přeslechnutí, přehlédnutí, úhyb slovní výmluvou, neobvykle přizpůsobivé chování, únik do samoty, vědomé vyhýbání se osobám, nebo situacím, které by ho mohli ohrozit, únik do horlivé práce, mystiky, nemoci alkoholu, narkomanie, rezignace apod.

Další formou obranné reakce je **coping**, tedy vědomá volba určité strategie zvládání. Coping je, jak již bylo uvedeno, **vědomou volbou určité strategie zvládnutíproblémů**, způsoby vyrovnání se se zátěžovými situacemi mohou však být i nevědomé. Coping a z něj vyplývající volba je závislá na hodnocení situace i vlastních možnostech, z čehož vyplývá i jeho zaměření, např. i smíření s tím, co nelze změnit, jak uvádí Vágnerová (2008, str. 57): „*Smyslem copingu je zlepšení celkové bilance, ať už k němu dojde v důsledku změny situace nebo změny postoje, hodnocení a prožívání problémové situace*“. S ohledem na toto vymezení rozlišujeme **coping zaměřený na řešení problému**, tedy ze strategie

a přesvědčení, že problém řešit lze a dále **coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody**, tedy na zachování psychické rovnováhy, vycházející z přesvědčení, že problém možné řešit není. Řešení v tomto případě vychází ze změny postoje (např. ztrátu blízkého člověka nelze změnit, je třeba se se ztrátou naučit žít). V souvislosti s tímto hraje důležitou roli **smíření**, kdy smíření nemusí být vždy řešením negativním, viz výše. Specifickou variantou copingu zaměřeného na udržení přijatelné subjektivní pohody je **sebezvýhodňující strategie** (self-handicappingstrategy), „*jejím smyslem je vyhnout se pomocí předem vyloučené možnosti pozitivního řešení nepříjemnému prožitku selhání (resp. i nepříjemnému očekávání)*“ (Vágnerová, 2008, str. 58). Tato strategie se vyznačuje např. zbytečnou rezignací a často bývá součástí syndromu naučené bezmoci.

Kohoutek (2008) útok a únik řadí k **všeobecným** přizpůsobovacím mechanismům zvládnání zátěžových situací. Dále specifikuje mechanismy **speciální**, které rozděluje ještě na **aktivní** (typické spíše pro extroverty) a to získávání pozornosti, identifikaci, substituci, racionalizaci a projekci. A metody **pasivní** (typické spíše pro introverty) a to izolaci, negativismus, regrese, represí a fantazii, viz níže.

Jestliže coping je obrannou reakcí uvědomovanou, je potřeba zmínit i obranné reakce, které **nejsou plně uvědomované**. K těmto řadí Vágnerová (2008) např. **popření**, kdy člověk přijímá jen takové informace, které vnímá jako neohrožující, **potlačení a vytěsnění**, kterými se člověk snaží zbavit subjektivně nepříjemných pocitů, myšlenek a pohnutek; **fantazie**, tzn. únik do fantazie, která pomáhá nahradit nesnesitelné zážitky uspokojivými, přestože tyto nejsou reálné. Stejný význam má i **pseudologiaphantastica**, tedy bájná lhavost. K dalším neuvědomovaným obranným strategiím patří **racionalizace**, tedy pokus o zvládnutí situace jejím logickým přehodnocením, **sublimace**, tzn. uspokojení pomocí jiné, dostupné aktivity (např. špatné známky ve škole si vynahrazují úspěchem ve sportu), **regrese**, tedy únik na nižší vývojové úrovni chování. Regrese obvykle vyjadřuje neschopnost přijmout samostatnost a potřebu závislosti na okolí. Dále **identifikace**, vyjadřující pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožněním s někým, koho lze obdivovat, tedy připsání si žádoucích vlastností či úspěchů dané osoby; **substituce**, náhradu nedosažitelného uspokojení jiným, které je dostupnější; **projekce**, vyznačující se tendencí projikovat své obavy a názory do jednání druhých lidí, často jde o přisuzování vlastních chyb druhým, tedy „podle sebe soudím tebe“ a **rezignace**, tedy vzdání se uspokojení předem, v domněnku nedosažitelnosti (Vágnerová, 2008, Kohoutek, 2002).

Kohoutek (2002) k obranným reakcím na zátěžové situace řadí dále **upoutání pozornosti**, kdy jde o potřebu redukce pocitu méněcennosti a zvýšenou egocentričnost.

Tato obranná strategie se často vyskytuje u lidí zanedbávaných, odstrkovaných či podceňovaných, resp. přespříliš přísně vychovávaných a pak u lidí v dětství vystavených nekritickému obdivu. Neadekvátními projevy upoutávání pozornosti jsou např. příliš hlasitá mluva, přehánění, okázalé jednání, nebo nepouštění druhých ke slovu. Dále **izolace**, tedy stažení se do sebe, do samoty z obavy z neúspěchu při řešení zátěžové životní situace. Kohoutek (2009) k izolaci dále uvádí, že ta může být **krátkodobá** (přechodná), nebo **dlouhodobá** (chronická). Obecně lze říci, že čím těžší životní situace, tím větší bývá uzavřenost lidí.

**Negativismus** charakterizuje Kohoutek (2002) jako chování opačné, než jaké je očekáváno, nebo požadováno v určité situaci. Někdy jde o přehnanou snahu po nezávislosti a originalitě, adekvátně použitý negativismus však může posilovat sebevědomí, napomoci rozvoji samostatnosti, aktivity či vytrvalosti. „*Trénuje člověka v imunitě vůči nežádoucímu působení, učí uchovávat si vlastní názory i v podmínkách nátlaku*“ (Kohoutek, 2002, str. 132).

## PRAKTIČKÁ ČÁST

### 4 Seznámení s klientkou

Pro potřeby mé absolventské práce (dále jen AP) jsem navázala spolupráci s mladou slečnou - Terezou ve věku 19 let, která po vysvětlení záměru mé AP souhlasila s tím, že se mnou bude spolupracovat v rámci praktické části mé AP. Pro představení klientky uvádím **stručný popis jejího osobního a rodinného života.**

Klientka je zdravá, netrpí žádnými onemocněními, neprodělala žádné závažné úrazy ani onemocnění. Do sedmi let věku žila v Čechách s matkou a jejím manželem, dále se sestrou a bratrem. Manžel matku i klientku fyzicky napadal, na to nevzpomíná ráda. V sedmi letech se matka s tímto partnerem rozvedla a přestěhovala se na Moravu, kde poznala nového přítele, znovu se však již nevdala. Klientka má o tři roky sestru, se kterou nemá příliš dobré vztahy, dále o čtyři roky mladšího bratra. S novým partnerem má matka další děti (dcera 7 let, syn 3 roky a dcera 3 měsíce). Na prvního manžela matky klientka nerada vzpomíná. Svého biologického otce viděla dvakrát v životě, za otce jej nepovažuje, vůbec jej nezná, v současné době nejeví zájem ho poznat. Za otce považuje současného přítele matky, se kterým vychází velmi dobře. Klientka má pět sourozenců, na které je velmi vázána, především na ty mladší. Svůj vztah s matkou definuje jako velmi dobrý a přátelský.

V současné době žije klientka už druhým rokem se svým přítelem, který je o čtyři roky starší, pracuje. Klientka s ním žije v jeho domě. Svého přítele má klientka velmi ráda, plánují po té, co ona dokončí studium na střední škole, založit rodinu. Mají v plánu zůstat v místě, kde v současnosti bydlí.

Klientka je studentkou třetího ročníku Střední odborné školy, oboru kuchař-číšník. V současné době se připravuje na závěrečné zkoušky. Škola jí velmi baví, připravuje se velmi odpovědně. Vaření by se chtěla věnovat i nadále v rámci svého profesního života. Již nyní pracuje brigádně v pohostinství, vydělává si tak na živobytí. Ve svém volném čase ráda sportuje a tráví čas se svými mladšími sourozenci. Tím, že se musí o sebe starat již několik let, však moc volného času nemá.

Klientka je velmi otevřená, komunikativní, ráda se učí nové věci. Je přátelská a upřímná.

## 4.1 Použité techniky a popis jednotlivých sezení

### 4.1.1 Setkání první

Setkání č. 1	
Úvod:	<p>Tereza byla po svém příchodu uvítána, seznámena s prostorem a usazena ke stolu. Seznámila jsem ji s pravidly setkávání – omlouvání, pozdní příchody, rušení sezení, pravidla bezpečnosti apod.</p> <p>Důkladně jsem jí vysvětlila i pravidla mlčenlivosti, hlavně pak s ohledem na mou mlčenlivost, aby se neobávala, že se někdo dozví, co jsme spolu probíraly. Chápe, že v rámci zpracování své AP budu pracovat s jejími osobními údaji a kresbami, toto jí nevadí. Byl jí k podpisu předán <i>Souhlas se zpracováním osobních údajů</i>, který bude přiložen k AP.</p> <p>Dohodly jsme se, že se budeme setkávat jednou za týden, v konkrétní den, přičemž přesnou hodinu budeme konzultovat vždy předem s ohledem na její měnící se rozvrh ve škole.</p> <p>Tereza přišla usměvavá, přiznala, že je lehce nervózní. Hned se začala omlouvat, že malovat ani kreslit neumí, neví, co „předvede“. Vysvětlila jsem jí, že nebudu hodnotit její umělecký projev, jde o to se o sobě něco nového dozvědět, uklidnila se.</p> <p>Terezu jsem následně podrobně seznámila s tématem mé AP a s tím, čemu bych se chtěla věnovat. To se jí líbilo, přiznala, že sama v sobě cítí limity, které by chtěla posunout. Bude ráda, když se budeme věnovat jejímu sebevědomí a sebepřijetí. Také se těší, že se něco nového o sobě dozví.</p> <p>S Terezou jsme si chvíli povídaly, o tom, jak se má, o škole, brigádě, kde pracuje. Během rozhovoru byla získána základní anamnestická data.</p> <p>Tereza před našim společným sezením zjistila nepříjemné věci o svých spolupracovnících, kteří ji pomlouvají v práci (pracuje brigádně v pohostinství). Když o tom mluvila, byla hodně našťvaná.</p>
Cíl:	<p>Cílem dnešního sezení je uvolnění, seznámení se prostředím, které je pro Terezu cizí a nové, dále s postupy při sezeních – přivítání, zahřátí, samotná práce, reflexe. Důležité je navázání důvěry.</p>



	<b><u>Téma práce: Uvolnění, relaxace, navázání důvěry.</u></b>
	<p><b>Cvičení 1:</b> papír A4, tuhý pastel</p> <p><b>Cvičení 2:</b> papír A4, tuhý pastel</p> <p><b>Cvičení 3:</b> papír, tuhý pastel</p> <p>(Tereza dostala na výběr z různých výtvarných prostředků)</p>
<b>Technika/y:</b>	<p><b>Ad 1.:</b> Jelikož byla Tereza rozčilená, požádala jsem jí, aby se pokusila reflektovat svůj aktuální pocit, a požádala ji, aby nakreslila, <b><u>Jak se právě teď cítí?</u></b> Papír si před sebe položila na výšku, z nabízených výtvarných prostředků si zvolila tuhé pastely. Vytáhla černý pastel a <math>\frac{3}{4}</math> plochy vykreslila plochou pastelu. Uvedla, že černá je smutná barva, znázorňuje to, co jí štví a co jí kazí náladu. Zbytek obrázku rozdělila na dvě plochy – karmínově červenou a světle zelenou. Červená znamená lásku a rodinu, to je dobrá barva, má ráda sytě červenou. Světle zelenou ráda nemá, je taková až jedovatá, ale evokuje jí štěstí, připomíná jí to berušku na zeleném listu. Po dotazu, zda smí do obrázku i psát, vzala červený pastel, a do každého pole napsala slovo - do černého - nespokojenost, do červeného láska a do zeleného štěstí. Dále vzala tmavě modrou a jednotlivé plochy orámovala. Nejdříve oddělila pole „láska“ a „štěstí“ od černého pole „nespokojenost. Potom udělala modrou čáru i v černém poli. Kreslila s rozmyslem, ale energicky. Vždy chvíli váhala, jako by si rozvrhovala prostor. Působí klidně, když kreslí „lásku“ a „štěstí“, usmívá se.</p> <p>Při rozhovoru uznala, že černá plocha je opravdu velká, zabírá hodně místa. Je to vše, co jí nyní štví, hodně na to myslí. Červená – láska, rodina, je pro ni hodně zásadní – je to zdroj velké síly a klidu. Také štěstí. Byla by ráda, kdyby ty barvy byly spíše v opačném poměru (obrázek č.1.).</p> <p><b>Ad 2.:</b> Požádala jsem jí proto, aby nyní nakreslila: <b><u>Co by se mělo změnit, aby ti nyní bylo lépe?</u></b></p> <p>Opět si papír položila před sebe na výšku a nakreslila podobné schéma – vybarvila plochu a napsala do vyznačených ploch slova.</p> <p>Nejdříve vzala světle modrou – tato barva zaujímá největší plochu. Dále fialovou a následně růžovo-fialou. Modrá plocha zabírá skoro stejnou</p>

plochu jako plocha růžovo-fialová. Do modrého pole napsala – komunikace v práci, do fialového pole – zapomenout a do růžovo-fialového pole napsala rovněž zapomenout. V této kresbě psala dané slovo vždy pastelkou, kterou pole vybarvila, neměla již ani potřebu jednotlivá pole rozdělovat viditelnou čarou. Na dotaz proč tomu tak je, odpověděla, že tento obrázek možná vyjadřuje, že se dá něco změnit, sama čáry v předchozí kresbě označila jako „hranice“. Uvedla, že v této kresbě tak pevné hranice nejsou potřeba.

K jednotlivým barvám uvedla, že modrá je dobrá, tuto barvu má ráda – ale nyní vyjadřuje i pocit zklamání a napětí z práce. Tereza téma komunikace v práci velmi řeší – zjistila, že jí kolegové pomlouvají, vyčítají jí aktivitu v práci. To ji mrzí, chce si to s nimi vyříkat na rovinu, ale neví, zda na to má dost odvahy. Ví, že toto je oblast, kde se musí něco změnit. Fialovou má také ráda, nemá pro ni žádný zvláštní význam – toto pole znázorňuje různé křivdy, které v životě zažila. Je lepší na ně zapomenout.

Nejsilnější emoce zažívala u růžovo-fialové.

Uvedla, že toto je její velká bolest – asi před rokem potratila dítě ve třetím měsíci těhotenství. Dítě s přítelem neplánovali, ale jelikož je proti potratům, přijala, že je těhotná. Miminko potratila, protože mělo nějakou genetickou vadu, narodilo by se postižené, což jí sdělili lékaři po vyšetření plodu. Ona i partner následně podstoupili velké množství vyšetření. Při tomto začala plakat, bylo evidentní, že se jí toto téma velmi dotýká, přiznala to. Uvedla, že se s tím nevyrovnala, cítila se, že na to byla sama. Trápilo ji, že jí všichni říkají: „...že je mladá a že bude mít ještě další děti“. Chtěla jen slyšet, že je to mrzí, neměla ani prostor si to „odtruchlit“. Je si vědoma, že toto nijak zpracované nemá, ale nyní se tomu nechce úplně věnovat. Snad třeba příště. Při rozhovoru na téma, co jí v té chvíli chybělo, uvedla, že podpora matky. Ta jí „v tom nechala“, hodně jí pomohl otec. Tereza stále opakovala, že by bylo nejlepší zapomenout, že se to stalo.

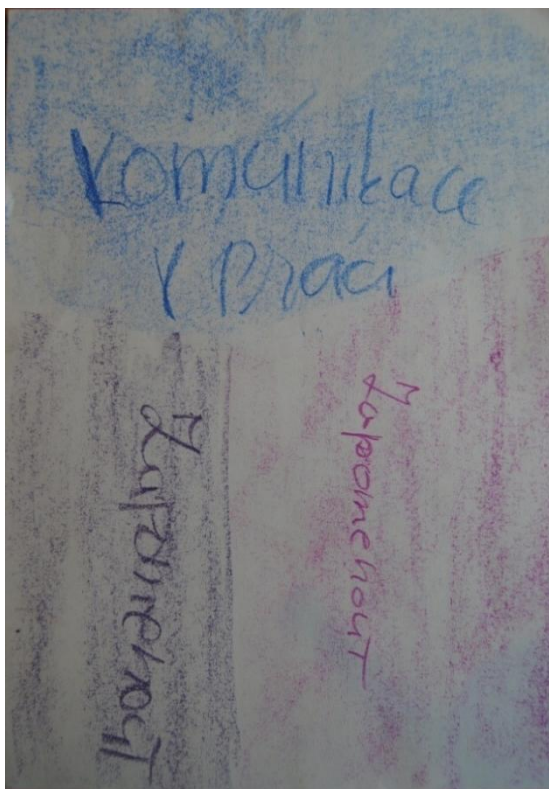
Během rozhovoru jsme se dobraly k tomu, že se ani nedá zapomenout, ale bylo by lepší přijmout to, co se stalo, zpracovat si to a smířit se s tím. Stále na to myslí, trápí se tím. Více to nyní rozebírat nechtěla (obrázek č. 2).

	<p><b>Ad 3.:</b> Poslední kresba byla na téma: <b><u>Jak by to vypadalo, kdyby se vše změnilo, a ty jsi byla spokojená?</u></b></p> <p>Papír si tentokrát položila na šířku, kreslila opět hranou pastelů. Použila v podstatě všechny předtím použité barvy kromě černé, ale ty různě překrývala – vznikl velmi pěkný, veselý a harmonický obrázek. Uvedla, že se jí velmi líbí, obrázek vyzařoval klid. Tak by se chtěla cítit – klidná v souladu sama se sebou, přijatá sama sebou. S výsledkem byla velmi spokojená, radovala se.</p> <p>Líbí se jí představa, že na tom bychom mohly společně pracovat. Kdyby měla obrázek pojmenovat, pojmenovala by jej „Harmonie“. Tak by to v jejím životě mělo vypadat (obrázek č. 3).</p> <p>Při kresbě tohoto obrázku byla opět uvolněná. Bylo znát, že z ní opadlo napětí, přiznala, že měla obavu, že „po ní budu chtít nějaké velké kresebné výkony“.</p>
<p><b>Reflexe/závěr:</b></p>	<p>Jelikož se sezení blížilo ke konci, ptala jsem se, jak se nyní cítí, zda si udělala představu, jak by mohla naše sezení vypadat, zda se zbavila nervozity apod. Uvedla, že je spokojená, cítí se mnohem lépe, nenapadlo jí, jak takové „jednoduché kreslení“ může pomoci v náhledu. Je ráda, že na mou nabídku přistoupila, bude se těšit na další setkání. Za sezení se mnou poděkovala. Uvedla, že naše společné sezení ji po celém dni velmi zvedlo náladu a za to byla vděčná. Na dotaz, zda dnešní sezení splnilo svůj účel – tedy uvolnění, relaxaci a navázání důvěry, uvedla, že určitě ano.</p> <p><b>Tereza si v závěru sezení vytvořila zakázku – chtěla by pracovat na svém sebevědomí a sebepřijetí, chtěla by se mít ráda takovou, jaká je. Bez toho, aby se příliš zabývala tím, co si o ní myslí ostatní. Sama uvádí, že sebevědomí má nízké, ví to.</b></p> <p>Ptala jsem se jí, zda téma jejího portrátu je věc, kterou je třeba otevřít v bezpečném prostředí. Uvedla, že ano. Cítí se být připravená to řešit a vyrovnat se s tím, ale moc neví, jak na to.</p> <p><b>Uvedla, že věří v to, že když je člověk připravený něco řešit a je připravený na změnu, prostředek k řešení se mu nabídne. Takto vnímá i mou nabídku na spolupráci při mé AP.</b></p>

Obrázek č. 1 (A4 na výšku, tuhý pastel): Jak se právě cítíš?



Obrázek č. 2 (A4 na výšku, tuhý pastel): Co by se mělo změnit, aby ti nyní bylo lépe?



Obrázek č. 3 (A4 na šířku, tuhý pastel): Jak by to vypadalo, kdyby se vše změnilo, a ty jsi byla spokojená?



## 4.1.2 Setkání druhé

Setkání č. 2	
<b>Úvod:</b>	S Terezou jsme se přivítaly a reflektovaly poslední setkání. Tereza uvedla, že se po minulém setkání cítila dobře. Pomohlo jí získání nadhledu, který jí běžně chybí. Na dnešní setkání se těšila, je zvědavá, co budeme dělat dnes. Je již uvolněnější, ne tolik nervózní, jako byla posledně, když nevěděla, co jí čeká. Chvíli jsme si povídaly, jak se měla v uplynulém týdnu, co jsme se neviděly. Uvedla, že si ujasnila své priority v práci, na minulém sezení hovořila o komunikačních problémech mezi zaměstnanci, řešila i pomlouvání vlastní osoby kolegy. Toto si ujasnila a s jednou z kolegyně si na rovinu promluvila. Cítila se pak dobře. Uvedla, že jí k tomu pomohlo minulé sezení, některé věci si ujasnila, když kreslila téma: <i>Jak by to vypadalo, kdyby se vše změnilo, a ty jsi byla spokojená?</i>
<b>Cíl:</b>	Cílem dnešního setkání je zpracování tématu, které Tereza otevřela při minulém setkání – potrat a pocity spojených s tím, co prožívala. Tereza vyslovila přání se tomuto věnovat. Uvedla, že je připravena toto téma řešit, ale neví, jak na to. Uvědomuje si, že s tím musí „nějak pracovat“. Téma potratu jí velmi tíží, pořád myslí na to, co se jí stalo, snaží se to vytěsnit, ale nefunguje to.  <b>Téma práce: Ztráta a bolest, jako zdroj porozumění sama sobě a přijetí.</b>
<b>Prostředky:</b>	<b>Cvičení 1:</b> předtištěný strom s postavičkami, formát A4, pastelky <b>Cvičení 2:</b> papír formátu A3, vodové barvy (Tereza dostala na výběr z různých výtvarných prostředků), barevná plastelína
<b>Technika/y:</b>	<b>Ad. 1.:</b> reflexe aktuálního pocitu – <b>Kde se právě nacházím? Jak se mám?</b> Tereza jako první vymalovala postavičku stojící na plošině (obrázek č. 4), usměvavou, při vykreslování postavičky situaci rovnou komentovala. Vybrala si modrou, toto je pěkný odstín, má jej ráda, šedá je neutrální, také je to pěkný odstín. Postavičku rozdělila na dvě části, jednu část vybarvila modře, druhou šedě. Bary jí evokují příjemný pocit, stejnými

barvami má doma vymalovaný obývací pokoj.

Tereza je dobře naladěná, po minulém setkání se cítila dobře, vydrželo jí to celý týden. Minulé setkání jí pomohlo ujasnit si některé záležitosti na brigádě, kde řešila pomlouvání ostatními zaměstnanci, závist způsobenou tím, že dobře vychází se zaměstnavateli. Řešila, že jí ostatní zaměstnanci vyčítají, že je aktivní (chystá různé tematické akce pro zákazníky), kolegům řekla na rovinu, že toto bude dělat dál, baví jí to, není její problém, že ostatní své nápady nedokáží realizovat. To, že si uvědomila, jak je pro ni důležité to říct a to, že to kolegům sdělila na rovinu, jí velmi zvedlo náladu. Váží si za to sama sebe, je ráda, že to řekla. Mívá problémy s tím, aby si stála za svým. Je ráda, že to udělala. Modrá a šedá pak symbolizují vyrovnanost vztahů na pracovišti. Jsou tam pozitivní i negativní emoce, jsou ale vyrovnané. Tereza o nich ví, ale je schopna je „ustát“. Soustředí se na to, co jí baví (symbolizováno modrou barvou) a zpracovává to negativní, snaží se, aby se jí to příliš nedotýkalo (znárodněno šedou barvou).

Dotazovala se, zda může postavičky vymalovat dvě. Druhou vybarvila modrou barvou, postavička je otočená zády. Uvedla, že je to kamarádka, které věřila, ale která se ve sporu a pomlouvání přiklonila na stranu zaměstnanců, kteří stáli proti ní. Jednáním kamarádky byla zklamaná, uvědomila si, že to kamarádka „hraje na obě strany“, není asi tak dobrá kamarádka, jak si myslela.

Tereza velmi pěkně reflektovala svůj aktuální pocit tkající se této kamarádky. Přijala, že tento pocit existuje, akceptovala jej, pojmenovala (jako faleš) a velmi přesně jej znázornila. Uvedla, že takto získala nadhled nad stávající situací a ujistila se, že je to tak v pořádku, že má právo to takto cítit.

Tereza kreslila uvolněně, evidentně se bavila - kreslí energicky, hravě, svižně.

**Ad. 2.:** Druhé téma jsme zahájili rozhovorem na téma ztráta a bolest ze ztráty. Tereza se okamžitě vrátila k tématu potratu. Dotazovala jsem se,

zda dokáže pojmenovat emoce, které prožívala při potratu a po něm (Terezina gynekoložka na kontrole zjistila, že plod je mrtvý, lékařkou byl naplánován zákrok, mezi kontrolou a zákrokem byly tři dny, které Tereza neprožívala dobře), uvedla, že je pojmenovat nedokáže. Kdyby to měla nakreslit, asi by to bylo „celé černé“. Uvedla, že to byla změť pocitů, vše však opisuje; uvádí, co kdo dělal, co jí kdo řekl, co jí chybělo, ale chybí zde konkrétní pojmenování emocí. Tereza je tím sama překvapená.

Požádala jsem jí, aby nakreslila obrázek na téma: **Jak ses cítila po zákroku (provedení potratu)?**

Tereza si vzala papír a položila jej před sebe na šířku (obrázek č. 5). Zvolila vodové barvy. Nejdříve nakreslila černé okraje s vypouklým prohnutím směrem dovnitř, vrchní a levou stranu vnitřního prostoru obtáhla tmavě červenou barvou. Do pravého dolního vzniklého prostoru nakreslila světle modré kolečko. Nad kresbou chvíli přemýšlela, kreslit začala ale rychle. Kreslila plynulými tahy, soustředěně. Při kreslení je uvolněná, soustředěná. Je patrné, že nad kresbou přemýšlí a je si vědoma toho, co dělá. Neváhá. Dokresleno měla rychle. V části, kde použila černou barvu, vnikla zajímavá místa, kde barva na štětci docházela. Tereza neměla potřebu toto překreslovat, aby tyto prázdná místa zakryla.

Při rozhovoru nad obrázkem uvedla, že černá je to, jak se cítila. Konkrétní emoce ji nenapadala, pojmenovala ji jako „velké černé nic“. Tak se cítila. Červená ji připomíná krev. To modré kolečko je její přítel. Byl jako světlo, byl pro ni velkou oporou a hodně jí pomohl, stál při ní.

Hovořili jsme dál o kresbě, o tom, zda Tereza dokáže konkrétně pojmenovat emoce, které prožívala s tím, že pojmenování emocí může být prvním krokem k uvědomění si celé ztráty a možná i se smířením s tím, co se stalo. Tereza potrat považuje za nespravedlivý, hovořila o tom, že nechápe, proč se to stalo zrovna jí; někdy si to i vyčítala, že to byla její chyba, že potratila. Nenapadlo jí, že nikdy konkrétně nepojmenovala to, co prožívala. Také si uvědomila, že vždy o plodu hovořili jako o „tom“ („přišla jsem o to“ apod.), přitom s přítelem měli již vymyšlené jméno pro dítě. Uznala, že je velký rozdíl hovořit

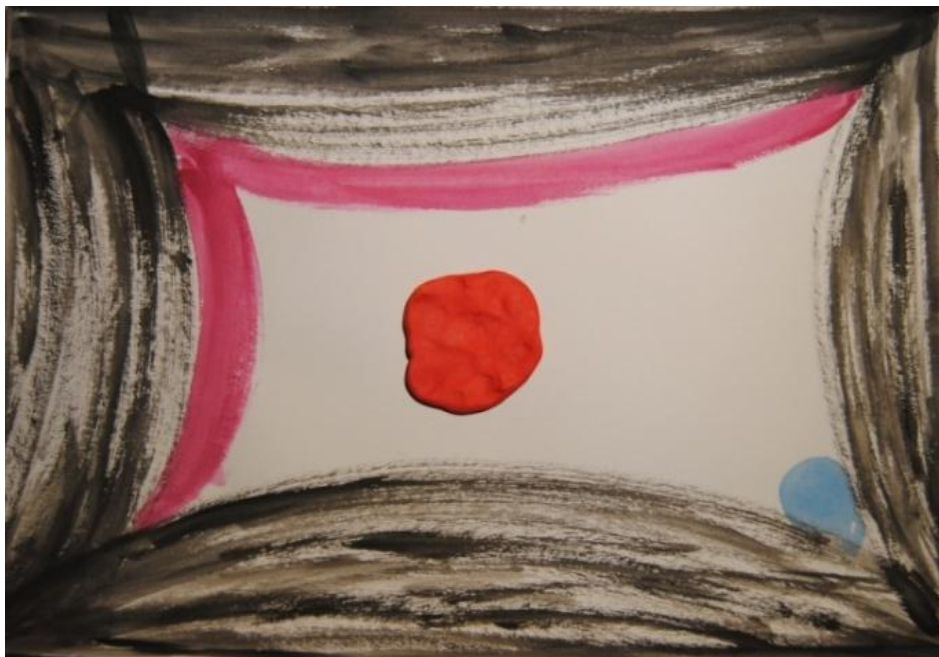


	<p>o tom, že: „...o to přišla...“, nebo říct: „...přišla jsem o dítě...“.</p> <p>Má to naprosto jiný emoční náboj. Když poprvé vyslovila, že přišla o své dítě a pojmenovala jej připraveným jménem, vlily se jí slzy do očí, začala plakat. Hodně se jí ulevilo. Když se dívala na obrázek znovu, uvedla, že vlastně připomíná vnitřní prostor dělohy, červená by pak mohla být děložní výstelkou a modré kolečko by bylo zárodkem (plodem). Mrzí ji, že se s dítětem (plodem) nemohla nijak rozloučit, i když chápe, že to prakticky není možné.</p> <p>Hovořily jsme dále o ztrátách v životě. O tom, zda i ztráta může být v životě „dobrá“, ponoukat člověka k něčemu, k akci...O tom, zda uvědomění si ztráty a její přijetí je cestou ke klidu a smíření se s tím, co se stalo. Tereza přiznala, že se vše, co se týká jejího potratu, se snažila potlačit, chce se však „uzdravit“, velmi jí to tíží, ale zapomenout nezabírá. Uvědomila si, že se s tím, co se stalo, se musí asi vyrovnat a smířit, ale není to lehké.</p> <p>Ani během rozhovoru Tereza nedokázala své emoce spojené s potratem konkrétně pojmenovat. Stále opakovala, že cítila „velké černé nic“.</p> <p>Dala jsem jí barevnou plastelínu, aby si vybrala jakoukoliv barvu a pokusila se vymodelovat tuto emoci a umístila ji na výkres tak, jak to cítí. Tereza vzala červenou barvu, tu považuje za hřejivou, červenou má ráda. Delší dobu si ji hnětla v ruce a pak vymodelovala placku a umístila jí doprostřed výkresu. Uvedla, že jí to připomíná plod (obalený placentou), připomíná jí to krev. Teď cítí smutek, smutek nad tím, že přišla o dítě.</p>
<b>Reflexe/závěr:</b>	<p>Při závěrečné reflexi jsme shrnuly celé setkání. Tereza byla vděčná, že jsme toto téma otevřely, neuvědomovala si, jak moc nepojmenovává to, co se jí stalo a jak je to přitom důležité. O tom, co dnes prožívala u malování, bude přemýšlet. Bude se snažit o pojmenování emocí, které prožívala a to konkrétně.</p> <p>Tereza odchází klidná. Uvádí, že má o čem přemýšlet. Těší se na další setkání.</p>

Obrázek č. 4 (obrázek s předkreslenými postavičkami, formát A4, pastelky): Kde se právě nacházím? Jak se mám?



Obrázek č. 5 (A3 na šířku, vodové barvy, plastelína): Jak ses cítila po zákroku?



### 4.1.3 Setkání třetí

Setkání č. 3	
<b>Úvod:</b>	<p>Třetí setkání jsme začaly reflexí minulého setkání, jelikož při něm Tereza otevřela pro sebe hodně těžké téma potratu. Uvedla, že o tom celou dobu hodně přemýšlela, utvrdila se v tom, že si téma svého potratu musí zpracovat. Po minulém setkání se cítila dobře, vydrželo jí to celé dva týdny (z důvodu nemoci se třetí setkání konalo po dvou týdnech).</p> <p>Tereza se na setkání moc těšila, je zvědavá, co budeme dělat dnes. Přiznává, že je trochu roztěkaná – přišla rovnou ze školy, přemýšlí, co vše chce ještě dnes odpoledne stihnout.</p> <p>Aby se Tereza naladila a zklidnila, povídaly jsme si, jaké byly ty poslední dva týdny. Narodila se jí sestra, přiznala, že téma jejího potratu a miminek obecně v ní hodně rezonovalo, ale „probírá“ to již mnohem klidněji, myslí si, že je to i tím, že jsme na tom minule pracovaly, je za to ráda. Uvědomila si, že o svém potratu s nikým tak otevřeně nemluvila, uvědomila si hodně věcí.</p> <p>Jako důležité vnímá Tereza návrat své starší sestry, se kterou moc nevychází. Obává se konfliktů mezi nimi, když sestra, žijící nějakou dobu v zahraničí, se nyní vrátila domů. Tereza uvedla, že vztah k sestře nemá urovnaný, ví to; byla ráda, že je sestra tak daleko, uvedla, že tak na ni sestra nemohla, nemohla jí ubližovat. Tereza v podstatě uvedla, že jejich vztah by se dal popsat asi tak, že to, co má Tereza, musí mít za každou cenu i její sestra. Uvedla, že sestra je „její temný stín“. Bylo to tak již od jejich dětství. Sestra jí asi hodně závidí, Tereza to vnímá tak, že pro sestru není nikdy dost dobrá, sestra neuznává Terezinu svébytnost a to, že si dělá, co chce a po svém. Tereza uvedla, že když je se sestrou, připadá si pořád jako malé dítě; podle sestry asi nedělá nic dobře.</p>
<b>Cíl:</b>	Cílem dnešního sezení je sebepoznání, které může být zdrojem vlastní síly a vyrovnanosti – práce s vlastním jménem.

	<b><u>Téma práce: diagnostická kresba – domeček; práce se jménem.</u></b>
<b>Prostředky:</b>	<p><b>Cvičení 1:</b> diagnostická kresba – domeček, papír A4, pastelky</p> <p><b>Cvičení 2:</b> papír A4, pastelky</p> <p><b>Cvičení 3:</b> plastelína</p> <p><b>Cvičení 4:</b> papír A4, fixy(u cvičení 2 a 4 na výběr z různých výtvarných prostředků)</p>
<b>Technika/y:</b>	<p><b>Ad. 1.:</b> Jako první jsem požádala Terezu, aby si vzala papír a <b><u>nakreslila domeček</u></b>(obrázek č. 6.).Papír si před sebe dala na výšku a začala kreslit. Kreslila svižně, začala obrysem domu od spodního okraje, nejdříve nakreslila hnědý obrys domu, nakreslila okna a dveře s klikou. Při kreslení mi o kresbě hned povídala. S přítelem bydlí v domku, moc se jí líbí dřevěnice, takový domek ale nekreslí, protože to neumí. Kdyby to nebyla dřevěnice, měl by tmavě červenou fasádu. Tereza začala vybarvovat střechu, ta je velmi kreativní, pruhovaná – uvedla, že je dřevěná. Potom vykreslila dům červenou barvou. Dveře a okna vybarvené nejsou.</p> <p>Uvedla, že takový domeček by si přála. Následně vzala znovu hnědou barvu a nakreslila „cihly“ kolem oken jako dekorativní prvek. Samotná okna následně zvýraznila černou barvu. Na můj následný dotaz, že okna působí jako zamřížovaná se zděšeně podívala na obrázek a uvedla, že asi ano, že to tak může působit. Toto by si vysvětlila jako ochranu soukromí. Možná je to reakce na návrat sestry. Tereza povídala o tom, co pro ni domov znamená – je to místo bezpečí, musí se chránit. Množství oken by se dalo interpretovat jako velké množství úhlů pohledu. Tereza je velmi kreativní na jednu věc se umí podívat z více stran, připouští jiný názor a to naprosto přirozeně.</p> <p>Chvíli se na kresbu dívala a zeptala se, zda může ještě něco dokreslit. Po mém souhlase nakreslila vedle domu plot, dvě postavy a psa. Uvedla, že to je ona se psem, jsou doma a čekají na přítele, který se vrací z práce. Obě postavy jsou usměvavé a dle vyprávění Terezy odpovídají skutečnosti – ona má ráda červenou, má červené vlasy i ve skutečnosti. Její přítel vlasy nemá, do práce nosí modrou firemní mikinu...</p> <p>Tereza nakreslila nejdříve sebe samu a to výše, uvedla, že je na zahradě</p>

a vedle sebe má psa, čekají, až se přítel vrátí z práce. Přítele nakreslila ke spodnímu okraji papíru. Obě postavy jsou dětské, ale mají všechny atributy postavy a správné jsou i proporce jednotlivých postav.

Ptala jsem se i na psa – ten má zvláštní posed, až takový výhružný. Uvedla, že to ne, kouká škvírou v plotě, jestli se přítel už vrací, těší se na něj stejně jako ona. Tereza domalovala, zeptala jsem se jí, zda je hotová, zda nechce ještě něco dokreslit. Chvíli se na obrázek dívala a pak dokreslila komín, který zapoměla. Toto téma v Tereze vyvolává příjemné pocity, domov je pro ni důležitý, je to bezpečí pro ni a přítele. Doma se cítí sama sebou.

**Ad. 2.:** Před druhým cvičením jsme jí seznámila s dnešním tématem. Povídaly jsme si o jméně, uvedla, že o svém jméně vlastně nic neví – o jeho historii, původu apod. Ani neví proč ji rodiče vlastně pojmenovali Tereza. Uvedla, že se jich na to zeptá. Své jméno má ráda, myslí si, že ji vystihuje. Hned jsme se dostaly k tomu, jakou formu svého jména má ráda a jakou nejméně. Uvedla, že nejrady má, když jí lidé říkají *Teri*, nebo *Terez*, maminka ji říká *Terinka* – to je hřejivé a konejšivé. Nejhorší je, když jí někdo řekne Tereza, uvedla, že to zní, jak když pěstí bouchne do stolu. Ptala jsem se jí, jak se představuje. Uvedla, že často jako Tereza, uvědomila si, že se tak nemůže divit, že jí pak hodně lidí oslovuje „Terezo“. Povídaly jsme si o tom, jestli by se toto nedalo změnit – říct, jak si přeje, aby jí lidé oslovovali, jak by si přála, aby jí říkali. Uznala, že toto může být i dobrá obrana – když se představí jako Tereza – zní to jinak, než když se představí jako např. Terka, pro ni dost neosobně. Slyší v tom rozdíl a u varianty – Tereza – i odstup. Nejrady by se představovala jako Terezka, ale obává se reakcí lidí – asi by na ni koukali jako na blázna (jak sama uvedla).

**Požádala jsem jí, aby zkusila nakreslit zvuk svého jména** (obrázek č. 7.). Vzala si papír a položila jej před sebe na šířku a vzala si červenou (svou oblíbenou) pastelku. Nejdříve nakreslila pěst bouchající do stolu a pod to napsala Tereza, tak to cítí, nemá k tomu co dodat. Potom nakreslila srdíčko na vlnce a pod to napsala Terinka. Toto oslovení je milé

a konejšivé, proto je na vlnee, je takové, jako by jí mamka pohladila. Uvědomila si, že vlastně nemá ráda ani oslovení Terka – to jí připadá, jako by jí oslovující „zakopal pod zem a šlápl jí na hlavu...“.

**Ad 3.:** Dále jsme si povídaly o jménu a já jsem jí požádala, aby **zkusila své jméno vymodelovat** (obrázek č. 8). Vybrala si opět červenou barvu, chvíli ji mačkala v ruce a následně vymodelovala tvar jako písmeno „e“, viz obrázek 8. Uvedla, že její jméno má hodně variant a každé zní jinak a to pro ni symbolizuje i to, co vymodelovala. Konce jsou zatočené a tvoří jakési spirálky, nebo vlnky – to znamená to, jak rezonují různé formy jejího jména.

**Ad 4.:** **U posledního cvičení jsem ji požádala, aby napsala své jméno svisle pod sebe a pokusila se vymyslet co nejvíce slov k jednotlivým písmenům svého jména, která ji vystihují** (obrázek č. 9). Tereza si vzala papír a položila jej před sebe na šířku. Šedou fixou napsala k levému hornímu okraji pod sebe písmena TEREZ. Ptala se, zda to musí být jen pozitivní, vysvětlila jsem jí, že může napsat vše, co jí vystihuje. K písmenu T napsala červenou barvou – tolerantní, k písmenu E nenapsala nic, k písmenu R napsala růžovou barvou – rozdavačná, ve smyslu, že se ráda rozdává. K druhému E napsala – černou barvou empatická a k Z napsala modrou barvou – „zaspávač“, protože často zaspává.

U tohoto cvičení Tereza znervózňela. Postavila se a opřela se o stůl. Zeptala jsem se jí, co se děje, uvedla, že si potřebuje stoupnout, že celý den seděla. Zvýšil se však i její motorický neklid. Pohybovala s papírem, šoupala ho po stole mírnými trhavými pohyby, žmoulala fixu, nebo jí poklepávala o stůl. Uvedla, že vlastně vůbec neví, co má psát. Ptala jsem se jí proč, co v ní toto cvičení vyvolává. Rozhovorem jsme se dostaly k tomu, že vlastně vůbec neumí nahlas říct, natož tak napsat své kvality, že nedokáže říct ani napsat o sobě to pěkné. U cvičení se jménem jsme na toto narazili jen okrajově v tom smyslu, že vlastně neumí říct (určit si), jak jí mají lidé oslovovat, jakým tvarem jejího jména, aby jí to bylo příjemné.

	<p>Toto cvičení Terezu velmi rozhodilo a znervóznělo. Stála opřená lokty o stůl, přešlapovala nohama, odhrnoval si vlasy z obličeje. Nakonec odložila fixu a uvedla, že fakt neví, co by napsala. Ptala jsem se jí po původu tohoto pocitu, jestli dokáže odhalit, kde se tato „neschopnost“ bere. Z následného rozhovoru vyplynulo, že si Tereza vůbec nevěří. Je si vědomá svých kvalit – je pěkná, má organizační talent, je spokojená v partnerství, je šikovná na vaření, umí spoustu věcí... ale říct to nahlas neumí. Tereza naznala, že je to asi tím, že je málo sebevědomá, navenek tak působí, ale uvnitř sebe je nejistá, na venek to umí dobře maskovat. Terezu samotnou velmi přikvapilo, jak na ni toto cvičení zapůsobilo. Uvedla, že ji vlastně nikdy nenapadlo nad tím přemýšlet, že je to rozpor mezi tím, co říká, a jak se cítí uvnitř. Ptala jsem se jí, zda si myslí, že je pěkná, uvedla, že ano, ale odpověděla, že tomu vlastně úplně nevěří...v sobě tomu nevěří. Povídaly jsme si dále o tom, jak by se s tím dalo pracovat, co by pro sebe Tereza v tomto ohledu mohla udělat. Nic jí nenapadlo, ale bude o tom přemýšlet. Uvedla, že sama chtěla přijít na to, kde se to v ní bere, odkud to plyne.</p> <p>Nabádala jsem ji, aby dále zkusila vymyslet nějaká slova, která by ji vystihovala. Nešlo jí to. Pomalu se také blížil konec našeho společného sezení. Tereza mě požádala, zda by si tento obrázek mohla vzít domů a zkusit jej dodělat jako domácí úkol (obrázek č. 10). Domluvily jsme se, že si půjčí také fixy a na začátku příštího sezení toto cvičení znovu probereme. S tím souhlasila. Jelikož se blížil konec setkání, požádala jsem Terezu o reflexi dnešního sezení.</p>
<p><b>Reflexe/závěr:</b></p>	<p>Tereza byla posledním cvičením značně rozhozená, nicméně má v sobě velkou touhu po sebepoznání a sebeobjevování, což vyjadřuje i potřeba vzít si obrázek sebou a dodělat jej jako domácí úkol. Toto v sobě nese i velkou dávku odvahy – Tereze sice cvičení nešlo, ale rozhodla se „tomu podívat na zoubek“, jak sama uvedla. Snažila jsem se jí motivovat k uvědomění si vlastní odvahy – ne vždy v sobě najedeme jen to dobré, ale pokud máme odvalu se na to podívat a pochopit i to „špatné“ v nás, jsme na dobré cestě,</p>

abychom to uměli zpracovat a přijmout jako součást sebe sama. Terezu jsem za její přístup velmi ocenila a budu se velmi těšit na příští setkání, věřím, že dokáže cvičení dokončit ke své spokojenosti. Tereza má v sobě velký potenciál, umí a nebojí se dívat na věci i z jiných úhlů pohledu, nebojí se špatných věcí. Má dostatek vnitřní síly na jejich překonání.

**Tereza si během posledního cvičení dobře uvědomila a pojmenovala fakt, že nedokáže o sobě říct to pěkné. Dokáže se sice pochválit, ale neumí se zcela ztotožnit s tím dobrým v sobě, podceňuje se a sama sebe neocení. Tím byla velmi překvapena.**

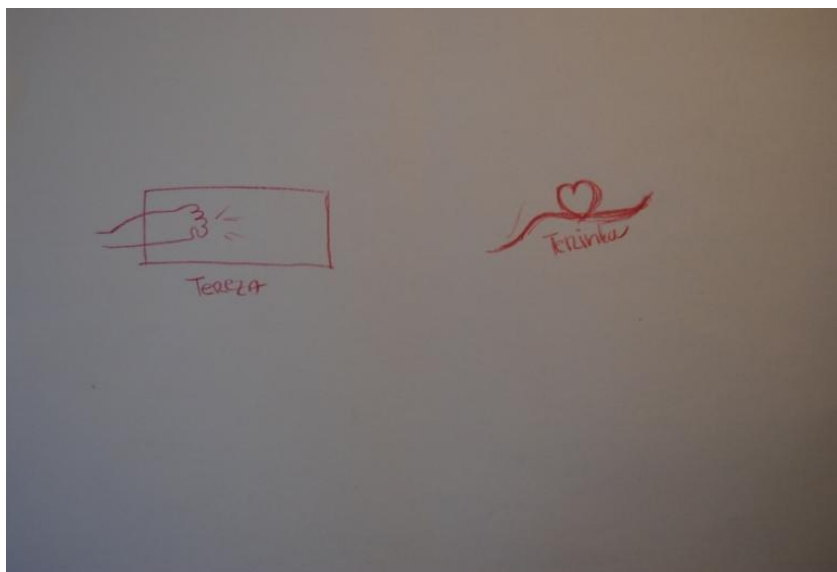
V závěru uvedla, že se jí dnešní sezení velmi líbilo a také velmi překvapilo. Uvedla, že bude mít týden zase na čím přemýšlet. Uvědomila si, že jsme se dostaly hodně blízko k jejímu (ne)sebevědomí. Chtěla by na tom pracovat více.

Obrázek č. 6 (A4 na výšku, pastelky): Nakresli domeček.





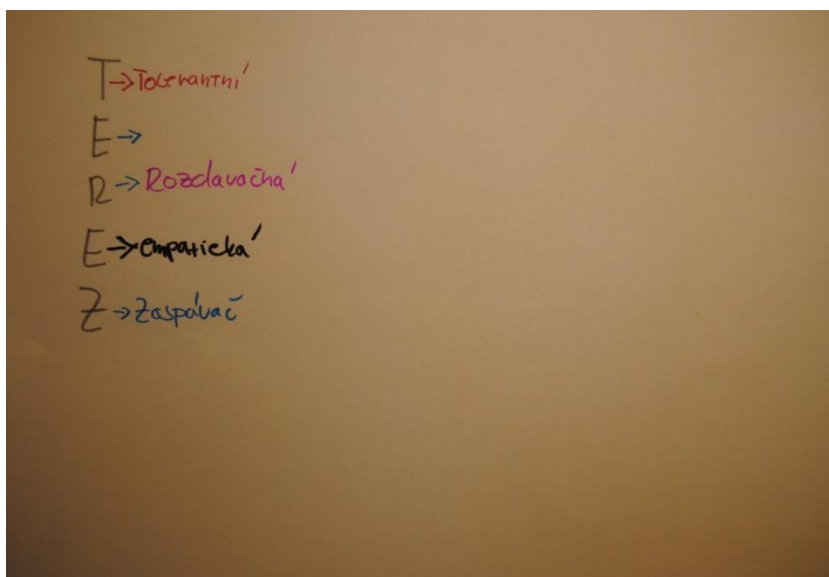
Obrázek č. 7 (A4 na šířku, pastelky): Nakresli zvuk svého jména.



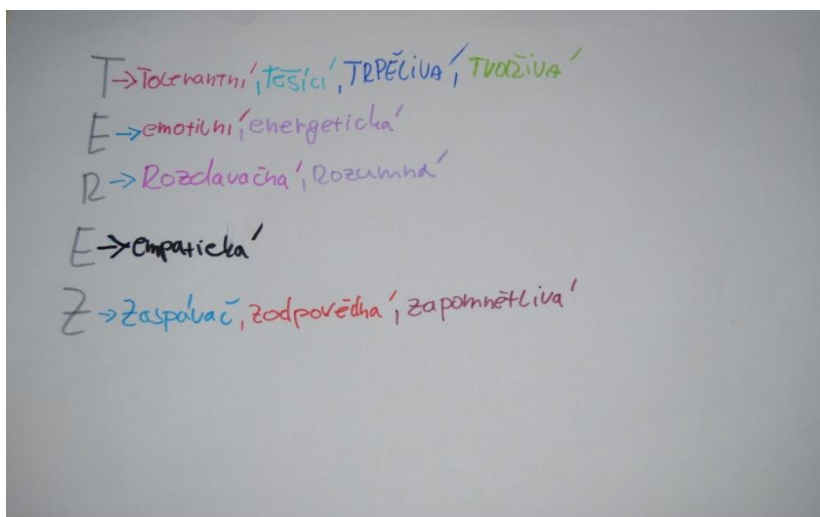
Obrázek č. 8 (A4 na šířku, pastelky): Vymodeluj své jméno.



Obrázek č. 9 (A4, fixy): Napiš svisle své jméno a najdi co nejvíce slov ke každému písmenu tvého jména, která tě vystihují.



Obrázek č. 10 – dopracovaný obrázek č. 9.



#### 4.1.4 Setkání čtvrté

Setkání č. 4	
<b>Úvod:</b>	<p>Čtvrté setkání proběhlo z důvodu nemoci opět po dvou týdnech. Tereza přišla na sezení usměvavá a dobře naladěná. Omlouvala se, že mi zapomněla přinést výkres, který si minule odnesla s tím, že jej dodělá, viz. obrázek č. 10. Ráno zaspala a jak měla málo času, na obrázek zapomněla. Velmi jí to mrzelo, dohodly jsme se, že jej přinese příště.</p> <p>Dotazovala jsme se, zda nad úkolem přemýšlela i doma, uvedla, že ano, že jí pár slov, která by ji vystihovala, napadlo. Uvedla, že i doma jí úkol přišel těžký a přemýšlela o tom proč. Nenapadlo jí, že je pro ni tak těžké o sobě něco říct asi proto, že si vlastně moc nevěří. K úkolu se vrátíme na příštím setkání.</p>
<b>Cíl:</b>	<p>Cílem dnešního sezení je práce s emocemi, jejich definování, rozklíčování a pojmenování, jako zdroj psychické pohody a sebevědomí.</p> <p><b><u>Téma práce:</u> Diagnostická kresba – postava; práce s emocemi</b></p>
<b>Prostředky:</b>	<p><b>Cvičení 1:</b> reflexe – papír A4, pastelky Progresso</p> <p><b>Cvičení 2:</b> diagnostická kresba – postava, papír A4, pastelky</p> <p><b>Cvičení 3:</b> projekční karty <b>b cerative, Moře emocí</b> (viz foto, obrázek č. 11) - u cvičení 1 na výběr z různých výtvarných prostředků</p>
<b>Technika/y:</b>	<p><b>Ad. 1.:</b> Tereza působila dosti roztěkaně, ptala jsem se jí, co se děje. Uvedla, že myslí na spoustu věcí, má toho hodně - ve škole, v práci. Aby se trochu zklidnila, naladila a „zastavila“, požádala jsme jí, aby reflektovala uplynulý týden. Požádala jsem ji, aby <b><u>nakreslila to, jak se měla poslední týden</u></b> (obrázek č. 12). Tereza neváhala, vzala si papír a položila si jej před sebe na výšku, jako výtvarný prostředek si vybrala pastelky Progresso. Tereza vzala svou oblíbenou pastelku – červenou a rozdělila papír na osm stejných obdelníků. Tereza je velmi komunikativní, při kreslení hodně povídá o tom, co kreslí. První obrázek – červené srdíčko v červeném poli je pondělí. To prožila krásně. Byla se svou rodinou, s nejmladší sestřičkou i starší sestrou, která se nedávno vrátila ze zahraničí. Malou sestřičku, která</p>

má tři týdny, si moc užívá. Starší sestra je těhotná, je v pátém měsíci těhotenství; Terezaje z ní zklamaná, protože kouří v těhotenství, kouření tají, zapírá její.

Druhé pole vybarvila černou barvou, to bylo úterý. To dobře neprožila. Uvedla, že byla doma, dívala se na nějaký film o dětech a to jí připomnělo její dítě, které potratila. Dítě oslovuje jménem, které pro ni měli s přítelem nachystáno – ptala jsem se jí na to, uvedla, že o tom hodně přemýšlela, líbí se jí, že o ní může mluvit a říkat při tom její jméno, než když předtím říkala „to“. Tereza se rozpovídala o svém příteli, že nyní nejsou schopni mluvit otevřeně o dětech. Ví, že přítel by dítě chtěl, ale má o ni strach, bojí se, aby znovu nepotratila, aby se zase něco nestalo. Když jsme o tom hovořili podrobněji, došla Tereza k závěru, že možná přítel nerozumí tomu, co při potratu fyziologicky probíhá; co prožívala psychicky, mu sdělit dokázala. Tereza sama říká, že je v tomto rozpolcená. Řekla, že srdce by dítě chtělo, ale rozum říká, že je ještě čas.

Ve třetím poli nakreslila žlutá kolečka – to jsou věnečky, které pekla ve středu, to jí moc bavilo.

Ve čtvrtém poli nakreslila postavy. Uvedla, že byla se sourozenci – těmi mladšími. Pekli cukroví, moc si to užila.

V pátém poli je várnice a hrnek s punčem. To byla na náměstí slavnost spojená s rozsvěcením vánočního stromku; byla v práci, prodávali punč, v práci vládla příjemná předvánoční atmosféra.

V sobotu (šesté pole) byla na plese kamarádky, nakreslila její krásné modré plesové šaty. Povídala mi o plese.

Neděli měla odpočinkovou, dlouho spala, pak se učila do školy a byla také v práci.

Poslední pole zůstalo prázdné, tak jsme jí požádala, aby celý týden zhodnotila známkou jako ve škole, ať pole nezůstane prázdné. Celý poslední týden zhodnotila známkou 2 – uvedla, že to byl vlastně velmi pěkný týden.

Tereza cvičení ocenila, velmi se jí líbilo, uvedla, že se vlastně nezabývá tím, jak se zrovna cítí. Když se jí přihodí něco špatného, zkazí jí to náladu

i na celý den, soustředí se na to a vše je špatné. Je pěkné si připomenout celý týden takto souhrnně. Uznala, že i když jeden den v týdnu byl špatný, celý týden prožila vlastně velmi pěkně.

Tereza kreslí spontánně a svižně. Během kreslení hodně povídá; přemýšlela jsme, zda není z kreslení nervózní, a proto u kreslení mluví, ale i když jsem jí požádala, ať si kreslí v klidu a potichu, za chvíli začne znova mluvit. Uvedla, že jí to tak přijde přirozené.

Tímto úkolem se Tereza zklidnila a naladila na další práci.

**Ad. 2.:** Terezu jsem požádala, **aby si vzala papír, přehnula jej a položila před sebe, jako by se dívala na zadní stranu knihy. Dále jsem jí požádala, aby nakreslila lidskou postavu** (obrázek č. 13).

Zadání pochopila, kreslí svižně, vybírá si své oblíbené barvy. Kreslí soustředěně, neváhá, působí přirozeně. S výsledkem je celkem spokojená. Při kreslení má uvolněný posed, je evidentní, že jí práce nijak neznervózňuje. Začala ženskou postavou. **Když ji dokreslila, požádala jsem ji, aby papír otočila a nakreslila postavě partnera.**

Tereza nakreslila nejdříve ženskou postavu. Druhá postava je mužská. Tereza to k postavám i napsala. Obě postavy mají všechny aspekty lidského těla, působí však velmi dětsky. Obě mají velké hlavy k poměru těla, výrazné, řasami a zorničkami zvýrazněné oči – oči u ženské postavy jsou výraznější, než u mužské. Obě postavy jsou stejně velké, zaujímají cca 70% plochy a jsou odsazeny od spodního okraje papíru. Obě postavy mají delší krky, ženská postava má malé nohy vzhledem k celkovým proporcím a především k proporcím hlavy. Nohy působí, že by se na nich postava v reálu neudržela, jdou méně zřetelné, působí nestabilně, postava působí, že nestojí pevně nohama na zemi. Mužská postava je velmi „ramenatá“, pod tričkem jsou vidět ruce – toto jsou svaly, jak Tereza následně uvedla. Mužská postava stojí rozkročená, působí stabilněji, než ženská postava.

Obě postavy se usmívají a dívají se stejným směrem. Tlak na pastelku

je konzistentní u obou postav. Části namalované tělovou barvou (obrys hlavy, ruce, nohy) jsou méně viditelné, to je však dáno (ne)kvalitou dané pastelky. Barvy vybírala Tereza své oblíbené. Ona (ženská postava) má červené šaty, přítel má rifle (tmavě modré kalhoty) a modré tričko. Je to vlastně dost reálné.

Delší krk by mohl být interpretován jako potřeba zvýšené kontroly, což Tereza v následném rozhovoru uznala s tím, že se navenek tváří hodně sebejistě a snaží se kontrolovat, ale uvnitř si tolik nevěří.

S ohledem na celkově dětský ráz kresby ženské postavy kontrastují zvýrazněné oči. Tereza je velmi zvědavý a otevřený člověk, čemuž by zvýrazněné oči nasvědčovaly. Oči však na mě působí velmi žensky, jako zvýrazněné řasenkou. Tereza o sebe dbá, chodí pěkně oblékaná ve sportovně elegantním stylu. Používá líčidla, ale ne každý den, jak sama uvedla. Chce se líbit svému partnerovi.

Kresba na mě působí dvojitým dojmem, celkově působí velmi dětsky, ale vlasy, oči a šaty působí žensky. Také mě zaujaly drobné nohy, které by v realu postavu neunesly. **Zeptala jsem se proto Terezy, jak zvládá přechod z dětství do dospělosti.**

Tereza uvedla, že s přítelem mimo svou primární rodinu žije již dva roky. K tomu byla víceméně dotlačena tehdejšími okolnostmi. Nelituje svého rozhodnutí – s mamkou mají pěkný vztah, ale bydlet s ní by už nechtěla. Uvádí, že mamka musí mít vše hned a vyžaduje po ostatních to, co sama nedokáže dodržet. S přítelem žije ve dvougeneračním domě, který patří příteli. V druhé polovině domu žije přítelova matka, která není spolehlivá, hodně utrácí, místo aby nejdříve zaplatila, co musí (elektřinu, dluhy, mobilní telefon, apod.), utrácí a na běžné výdaje jí pak nezůstávají peníze. Přítel toho za matku hodně platí i proto, že dům je jeho, kdyby se matka dostala do exekuce, hrozilo by jim, že by přišli o bydlení. To se Tereze nelíbí, opakovaně se však vyjádřila, že s budoucí tchyní vychází dobře, v čemž je rozpor. Na to jsme Terezu upozornila. Nechce si to přiznat. Opakuje, že s tchyní vychází dobře, ihned však vyjmenuje to,

co jí na tchyni vadí.

Terezu jsme vrátila k otázce, jak zvládá přechod z dětství do dospělosti. Uvědomila si, o co vše přišla – myslela tím pohodlí a zázemí, které poskytuje bydlení u rodičů v jejím věku. Ona sama se už o vše musí postarat sama. Uvádí, že to pro ni někdy velmi těžké, mnohdy vůbec neví, co má dělat (od běžných věcí jako placení složenek, zařizování věcí v domácnosti – nemá zkušenosti, až po uzavírání smluv a řešení problémů s tchyní). Někdy se musí hodně přetvařovat a „hrát dospělou“, což ji dost vyčerpává. Sama uvedla, že vlastně není fér, že jí zákon považuje za dospělou již od 18i let (dosažení zletilosti), někdy se tak vůbec necítí. V některých aspektech je ještě dítě, ale okolí a společnost jí již jednoznačně bere jako dospělou s celou odpovědností, kterou to přináší. Někdy se necítí připravena, bývá nejistá.

Zeptala jsem se Terezy, kde jsou její zdroje síly, zda o tom někdy přemýšlela. Tereza je velmi hovorný člověk, vše dokáže pěkně popsat a opsat, požádala jsme jí ale, aby se snažila tyto *zdroje* co nejvíce konkretizovat s tím, že v případě potřeby již bude vědět, na co, nebo na koho se může obrátit. Uvedla, že velkým zdrojem je mamka a začala mi popisovat proč. Znovu jsme jí požádala, aby se snažila být konkrétní. Hodně přemýšlela, ale uvedla, že mamka je jejím **zdrojem informací obecně** (umí jí poradit, co kde, jak, proč atd.), dále je **zdrojem vztahových zkušeností** (Tereza s mamkou ve všem nesouhlasí, ale je ráda, že slyší její názor a zkušenosti). Dále uvedla, že je mamka také **emoční podporou** – dokáže jí utěšit, pochopit, ukonejšit (tak, jako by byla malé dítě; Tereza uvedla, že to občas potřebuje). Velkým zdrojem síly je také **hrdost a podpora matky, že Tereza zvládá svou dospělou roli.**

Jako velký zdroj síly a bezpečí uvádí Tereza i svého přítele.

Během rozhovoru nad kresbou postavy jsme se dostaly k jádru mé AP a to je hledání zdrojů. Tereza je má, mnohdy je ale nevidí. Tereze jsme vysvětlila, že zkonkretizování pojmů nám někdy usnadňuje orientaci v problémech a situacích obecně, např. když se mi něco nelíbí a chci to změnit, musím nejdříve přijít na to, co konkrétně se mi nelíbí

a co konkrétně chci změnit. Proto jsme trvala na tom, aby se Tereza pokusila své zdroje konkrétně pojmenovat.

Tereza byla sama překvapená, kam jsme se během rozhovoru dostaly. Uznala, že přechod z dětství do dospělosti je pro ni velmi těžký – je to období, kdy se musí spoustu věcí naučit, musí se postarat sama o sebe, což je spojeno s velkou dávkou odpovědnosti. Navenek musí působit dospěle, ale uvnitř se mnohdy cítí ještě jako dítě. Zkonkretizováním *jejích zdrojů síly a podpory* se jí, dle jejích slov, dost ulevilo, měla pocit, že žádné zdroje síly nemá. Uznala, že je jen neviděla a neuměla pojmenovat.

Rozhovor nad tímto tématem nám zabral více času, než jsem předpokládala. Byl však důležitý a věcný. Pro Terezu jsme měla nachystáno cvičení s projekčními kartami Moře emocí na téma práce s emocemi, s ohledem na čas, který nám zbýval, jsem ji karty ve stručnosti představila. Vysvětlila jsme jí, jak se s kartami dá pracovat. To Terezu nadchlo. Chtěla by s kartami pracovat na příštím sezení.

**Ad. 3.:** Vzhledem k tomu, že nám již téměř uplynul společný čas, požádala jsem Terezu, aby reflektovala pomocí karet dnešní sezení. Nejdříve jsme jí požádala, aby si vybrala kartu, která vystihuje pocit, nebo emoci, s jakým (s jakou) dnes přišla (obrázek č. 14). **Tereza si vybrala kartu s rybou vyskakující z vody, veselou. Uvedla, že přišla radostně a s očekáváním.**

Dále jsme jí požádala, aby si vybrala kartu, která vystihuje pocit, nebo emoci, s jakým (s jakou) dnes odchází. Trochu váhala, pak mě požádala, zda by mohla vybrat karty dvě, že má vlastně pocity dva, a to ambivalentní (obrázek č. 15). Na první kartě, kterou si vybrala je spokojená ryba ve vodě, na druhé je ryba obklopená žraloky. První karta pro ni značí uspokojení z dnešní práce – je spokojená, zase se něco nového o sobě dozvěděla. Sezení u mě jí velmi baví. Druhá karta značí strach z toho, že nedokáže věci a emoce konkrétně a otevřeně pojmenovávat. Tereze jsme vysvětlila, že toto je cesta, že vše v životě se může naučit, když bude chtít. Nedá se čekat, že vše přijde hned – vařit a péct cukroví



	se také nenaučila za jednu hodinu. Toto Terezu rozesmálo a uklidnilo. Uvedla, že se těší na další setkání.
<b>Reflexe/závěr:</b>	<p>Přestože jsme se s Terezou nedostala k práci s projekčními kartami, kterou jsem měla naplánovanu, bylo sezení velmi zajímavé a plodné. Při rozhovoru nad kresbou postavy jsme se dostaly k tématu zvládnutí přechodu z dětství do dospělosti a ke zdrojům, které mohou Tereze na této cestě pomoci.</p> <p>Tereza tyto zdroje má, neumí je však konkrétně pojmenovat, což se projevilo i u předchozích sezení. Dnes si Tereza velmi pěkně uvědomila a pojmenovala některé ze zdrojů, které jí pomáhají. Uvědomila si, že je dobré na to myslet, neopisovat to, ale konkrétně některé věci pojmenovávat. Pak s nimi může lépe pracovat a lépe se o ně opřít.</p>

Obrázek č. 11: foto – projekční karty Moře emoci, b cerative



Obrázek č. 12 (A4, pastelky Progresso): Nakresli, jak jsi se měla poslední týden.



Obrázek č. 13 (A4, pastelky): diagnostická kresba postava



Obrázek č. 14 (projekční karty Moře emocí): Vyber kartu, která vystihuje pocit, nebo emoci, s jakým (s jakou) jsi dnes přišla.



Obrázek č. 15 (projekční karty Moře emocí): Vyber kartu, která vystihuje pocit, nebo emoci, s jakým (s jakou) dnes odcházíš.



#### 4.1.5 Setkání páté

<b>Setkání č. 5</b>	
<b>Úvod:</b>	<p>Páté setkání proběhlo po dvou týdnech z důvodu vánočních svátků. Tereza přišla na sezení rovnou ze školy, byla v dobré náladě. Přinesla dodělaný výkres „domácí úkol“, viz obrázek č. 10. Hledala slova, která ji vystihují. K jednotlivým písmenům svého jména dopsala další slova. Uvedla, že to pro ni bylo ze začátku velmi obtížné, ale čím víc o tom přemýšlí, tím víc je schopna o sobě nahlas říct, co ji vystihuje, v čem je dobrá apod. Zkouší si to i v práci, pochválí se apod., řekne, co jí jde v čem je dobrá. Přišlo jí vtipné, jak se u toho cítí, uvedla, že někdy až nepatřičně, ale nezažívá žádné negativní odezvy z okolí, což ji povzbuzuje. Došla k závěru, že je to o sebevědomí, pocituje, že jí chybí, ale že je důležité vědět, co je na ni dobré, v čem je dobrá, umět se pochválit. Chvíli jsme si o obrázku ještě povídaly, i během tohoto povídání Tereza dokázala vymyslet další slova, která ji vystihují. Dopisovat do obrázku je již neměla potřebu.</p> <p>Tereze jsem vysvětlila, čemu bych se chtěla věnovat dnes a to emocím.</p>
<b>Cíl:</b>	<p>Cílem dnešního sezení je práce s emocemi, jejich definování, rozklíčování a pojmenování, jako zdroj psychické pohody, sebepoznání a sebevědomí.</p> <p><b><u>Téma práce: práce s emocemi.</u></b></p>
<b>Prostředky:</b>	<p><b>Cvičení 1:</b> reflexe – projekční karty <b>b creative, Moře emocí</b></p> <p><b>Cvičení 2:</b> práce s emocemi – projekční karty <b>b creative, Moře emocí, papír, fixy, plastelína, špejle</b></p> <p><b>Cvičení 3:</b> závěrečná reflexe – projekční karty <b>b creative, Moře emocí</b> (u cvičení 2 měla k dispozici různé výtvarné prostředky)</p>
<b>Technika/y:</b>	<p><b>Ad. 1.:</b> Na úvod jsem požádala Terezu, aby si <b><u>vybrala kartu, která vystihuje, jak se teď cítí a řekla mi proč</u></b> (obrázek č. 16). Tereza se podle vybrané karty (viz obrázek č. 16) cítí dobře, šťastně. Má hodně práce ve škole, připravuje se k závěrečným zkouškám ve třetím ročníku, následující den si mají losovat téma k praktické části zkoušky, je z toho nervózní. Je však šťastná, prožila pěkné Vánoce s rodinou a přítelem. Byla i smutná,</p>

na štědrý den si uvědomila, že kdyby nepotratila, bylo by s nimi i jejich dítě. Z toho byla skleslá, ale ocenila, že o tom už dokáže mluvit již více otevřeně a bez obav. Mluvila o tom i s přítelem, ten se jí snažil podpořit.

**Ad. 2.:** V dalším cvičení jsme se již věnovaly emocím. Tereze jsem vysvětlila, že emoce, jejich rozpoznání, definování a rozklíčování hraje velkou úlohu v tom, jak jednotlivé emoce chápeme, jak s nimi umíme zacházet, korigovat je a jak na nás působí. Definovaly jsme si šest emocí a to: **radost, smutek, překvapení, strach, znechucení a hněv.**

Tereza nejdříve měla vybrat šest karet, které pro ni nejvíce vystihují danou emoci. Na papírky napsala ke každé kartě danou emoci (obrázek č. 17). Nejjednodušší pro ni bylo vybrat kartu pro **radost**, uvedla, že ta je jasná. Potom vybrala **strach**. Ten je také jasný, je jednoduše rozpoznatelný, pro ni to znamená „*mít takový ten pocit sevřeného žaludku, jak když máš hlad*“. Tereza uvedla, že když má z něčeho strach, dlouho ho drží v sobě, zabývá se tím, nervuje se; když už to pak dosáhne nějaké kritické hranice, někomu o tom řekne, svěří se.

Jako další vybrala **překvapení**. Uvedla, že to může být dobré i špatné. **Znechucení** není podle ní moc podstatná emoce; navrhla jsem jí, aby jí nahradila nějakou jinou, pro ni zásadní emoci, ale nic jí nenapadlo. Po chvíli uznala, že znechucení do skupiny základních emocí asi patří. Jako další přiřadila kartu k emoci **smutek**. Uvedla, že smutek je vlastně důležitý, patří k životu; tím, že ho prožíváme, se vyrovnáváme se ztrátami, ale vlastně nás i posouvá dál. Nejdéle hledala kartu pro emoci **hněv**. Hněv umí vyjadřovat dobře, myslí si, že to na ní ostatní dobře poznají. Když se naštvě, hněvá se, dává to najevo. Tereza zřetelně projevuje emoce, není si toho moc vědoma, ale je to tak. S tímto problémem nemá. Je přesvědčena, že když se hněvá, je to pro ni i ostatní srozumitelná emoce.

Dalším úkolem bylo **seřadit emoce od nejlepší k nejhorší**. Seřadila je v pořadí: **radost, překvapení, smutek, znechucení, hněv a strach** – ten je pro ni nejhorší, protože se ho nejde zbavit. Tento úkol ji přišel těžký, nejde jí emoce takto řadit, má pocit, že jedna navazuje na druhou.

Např. překvapení může vést k smutku, znechucení i radosti. Přišlo jí, že by je spíš mohla rozdělit do skupin, které spolu souvisí.

Tereza v poslední době nejvíce prožívá smutek - z potratu, který nemá ještě úplně zpracovaný, z vánoc. Obecně však nejvíce prožívá radost a strach. Nejhůře zvládá strach a smutek. Strachu se bojí, nejraději by jej úplně vytěsnila. U smutku ví, že přejde.

Zajímavý byl i rozhovor o emoci **překvapení** – uvedla, že překvapená v životě moc nebývá, tedy ne negativně, občas jí něco překvapí, i zaskočí, ale moc často to není. Vlastně je tak nějak v životě připravená. Když se něco děje a je možné, že to nedopadne dobře nebo špatně, vlastně na to bývá připravená dopředu. Na lidi má celkem odhad, dokáže odhadnout, jak by mohli reagovat a tak. Toto uvědomění si ji potěšilo.

V dalším úkolu jsem Terezu požádala, aby **seřadila karty vyjadřující emoce do skupin, jak k sobě, dle jejího názoru patří. Ke každé emoci pak měla napsat slovo, které danou emoci vystihuje a pak slovo ke každé skupině emocí.** (obrázek č. 18). Tereza rozdělila emoce do skupin a na každý papírek pod název emoce napsala slovo, které ji k dané emoci napadá. Do červené skupiny dala emoce **radost** – rodina, práce, **překvapení** – dárek a **smutek** – bolest, překvapení. Ohraničila jej červenou barvou, ta je pro ni dobrá, má jí oblíbenou a dopsala slovo **láska**, které podle ní spojuje všechny tři tyto emoce. Druhou skupinu – zelenou tvořily emoce **hněv** a **znechucení**, které ji evokovaly lež. Tyto zeleně obkroužené emoce jsou takové neutrální, proto použila i zelenou barvu – ta je pro ni neutrální. Dopsala k nim slovo **neohrožující**. Uvedla, že jí nijak zvlášť neohrožují, přijdou a zase odejdou. Jsou takové jasné a zřetelné, dobře se rozeznávají.

Poslední emoci **strach** – zkoušky, rámovala černou. Napsala k tomu černý pasažér. Uvedla, že by strach nejraději někam schovala, eliminovala, bojí se ho, nemá ho ráda, vůbec se jím nechce zabývat, chtěla by jej úplně

oddělit od ostatních. Požádala jsem ji, aby toto ztvárnila na papíře. Za pomoci černé plastelíny a nalámaných špejlí udělala kolem strachu ohrádku – plot. Ten působí hodně neproniknutelně, špejle zapíchané v plastelíně mají ostré špičky (obrázek č. 19). Byla spokojená, teď se cítila od strachu v bezpečí. Požádala jsem ji, aby se postavila (pracovali jsme vsedě na zemi) a podívala se na celý výtvar z nadhledu. Uznala, že strach opravdu eliminovala.

V dalším rozhovoru jsme se věnovaly tomu, co strach vlastně znamená, nemusí být brán pouze jako negativní emoce – když se zdravě bojíme, může nám to zachránit život. Strach, pokud jej přijmeme (např. strach ze zkoušky) nás může ponoukat k větší aktivitě při přípravě na zkoušku apod. Snažily jsme se společně přijít na situace, kdy je strach užitečný a také na to, jak se se strachem vyrovnat, přijmout jej, jak se ho míň bát. Tereza uznala, že by jí pomohlo, kdyby řekla někomu blízkému dříve, než to dělá obvykle, že se vlastně něčeho bojí – když to udělá, většinou přichází uklidnění a účast (...to zvládneš, toho se nemusíš bát), přichází i nabídka pomoci a vysvětlení (když má strach z něčeho, čemu nerozumí). Také uvedla, že strach má vlastně pořád, neví proč. Společně jsme přišly také na to, že proti strachu pomáhá i humor a nadhled. Tereze jsem se snažila vysvětlit, že když se snaží strach v sobě za každou cenu potlačit a eliminovat, věnuje tím paradoxně strachu velkou pozornost. Podvědomě se snaží na strach nemyslet, ale vlastně na něj myslí stále, věnuje velkou energii tomu, nemyslet na strach. Strach je i o úhlu pohledu, buď se jej bojím, nebo se na něj mohu podívat víc zblízka a zjistit, v čem mě může posunout a kam.

Terezu jsem po rozhovoru znovu požádala, aby se na výkres podívala z nadhledu. Přiznala, že strach je tedy opravdu dobře opevněn a že si to vlastně ani moc nezaslouží. Nabídla jsem jí, aby se tu ohrádku nějak pokusila zmírnit. Vzala si modrou plastelínu a vytvořila takové hádky, kterými plot ze špejlí propletla. Nechala tam však „branky“, jak to nazvala, plastelínu nespojovala pevně k sobě, chtěla dát strachu

	<p>možnost, aby mohl přijít i odejít (obrázek č. 20). Použila modrou barvu s tím, že modrá je rozhodně měkčí a příjemnější, než černá; ráda by použila svou oblíbenou červenou, ale k tomu dodala, že to si strach zatím nezaslouží, takovou krásnou barvu. Uvedla, že když v plotu udělala branky (jedna je jakoby otevřená dovnitř a jedna ven), cítí se lépe. Nikdy si neuvědomila, kolik energie věnuje strachu, když se na něj snaží nemyslet. Tereza byla ze své práce spokojena.</p>
<p><b>Reflexe/závěr:</b></p>	<p>Při závěrečné reflexi jsem požádala Terezu, aby si <b>vybrala kartu, která symbolizuje to, jak se cítí nyní, po sezení</b> (obrázek č. 21). Vybrala si kartu rybky, která proplovává, podle Terezy, s vítězným výrazem, cílem. Za ní plave rybka, která je zpocená a „má dost“. Tereza se cítí dobře, je ráda, že s mou pomocí dokázala vymyslet tolik věcí, které jí mohou pomoci proti strachu. Nikdy takto na emoce nepohlížela, sezení hodnotí jako přínosné a zajímavé. Teď se cítí opravdu dobře, jako když zvládne náročný úkol a dostane se zdárně do cíle. To mi udělalo radost. Ptala jsem se i na práci s projekčními kartami. Uvedla, že jí práce s kartami moc bavila, chtěla by si to ještě zopakovat, pokud bude mít příležitost. Přiznala, že je vlastně jednodušší používat karty, které „jen“ vybírá. Kdyby měla jednotlivé emoce sama kreslit, přišlo by jí to velmi těžké.</p> <p>Tereza si během dnešního sezení jednotlivé emoce více utřídila. Je emotivní člověk, který své emoce dává najevo a je na to hrdá. Zajímavá byla práce s emocí <b>strach</b>. Tereza je však otevřená změně a jak se již ukázalo při předchozích sezeních, nemá problém podívat se na danou věc z jiného úhlu pohledu, což jí otevírá možnosti řešení. Tereza mi na konci sezení řekla, že během dnešního sezení dlouho nechápala, jak mohou emoce souviset se zdroji, až jsme začaly hovořit o oploceném strachu, pochopila, že porozumění vlastním emocím a tomu, jak je prožívá, jak se jim brání, kolik jim věnuje pozornosti či energie, jí dává pocit sebejistoty, uznala, že porozumění a zvládnutí emocí je velkým zdrojem síly a klidu.</p>



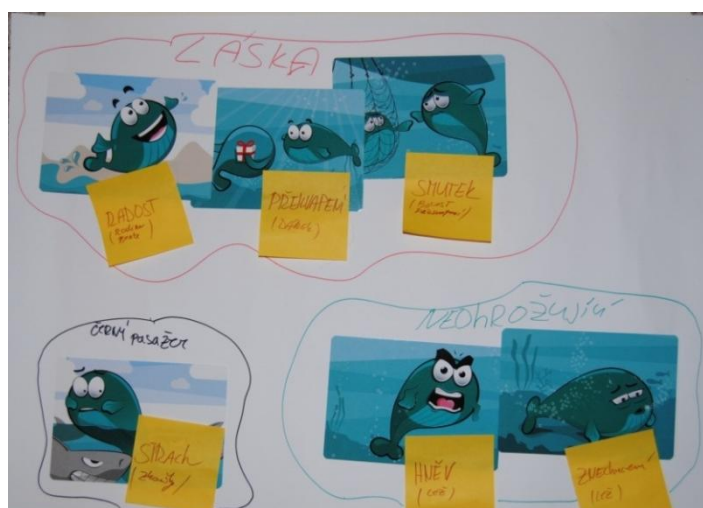
Obrázek č. 16 (projekční karty Moře emocí): Vyber kartu, která vystihuje to, jak se teď cítíš a řekni mi proč.



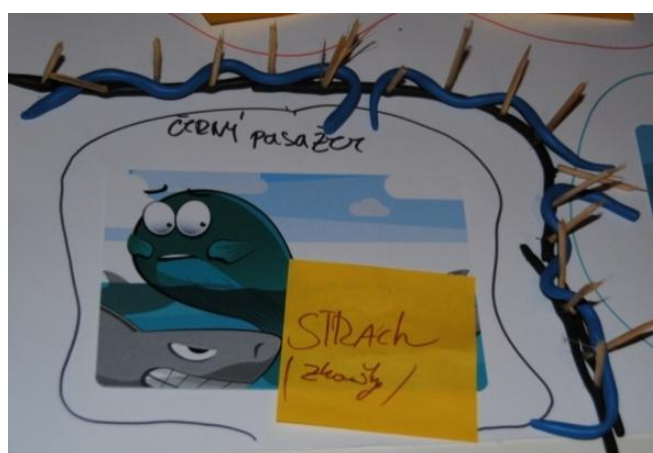
Obrázek č. 17 (projekční karty Moře emocí): Vyber karty k jednotlivým emocím a popiš, která je která.



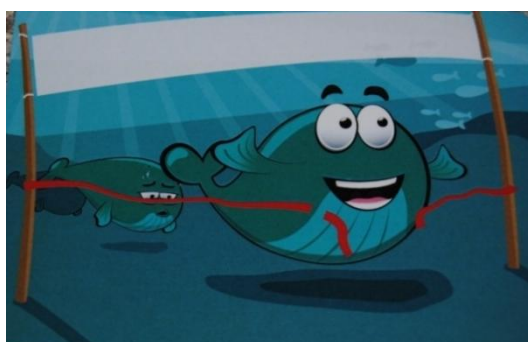
Obrázek č. 18 (projekční karty Moře emocí): Seřaď karty vyjadřující emoce do skupin, jak k sobě, dle tvého názoru patří. Ke každé emoci napiš slovo, které danou emoci vystihuje.



Obrázky č. 19, 20 (projekční karty Moře emocí): Ohrazená emoce „strach“.



Obrázek č. 21 (projekční karty Moře emocí): Vyber kartu, jak se cítíš nyní (po sezení).



#### 4.1.6 Setkání šesté

Setkání č. 6	
<b>Úvod:</b>	<p>Tereza přišla na sezení opět dobře naladěná. Nyní má hodně práce ve škole, připravuje se na praktickou část závěrečných zkoušek. Také hodně pracuje, má v práci hodně směn. Ptala jsem se jí, jak se jí od poslední dařilo, zda nevyvstalo něco, co by potřebovala dořešit. Uvedla, že ne. Byla potěšena tím, co se jí děje. Uváděla, že se jí nyní často stává, že se jí lidé v blízkém okolí (ve škole, v práci) ptají, co se s ní děje, že je veselejší, klidnější a více se prosazuje a také že je sebejistější. Terezu to nejdříve překvapilo, ale potom si uvědomila, že jí to vlastně velmi těší.</p> <p>Přičítá to našim setkáním. Uvedla, že si při práci se mnou hodně věcí v sobě srovnala a hodně si toho uvědomila. Když mi o tom povídala „zářila“. Je spokojená sama se sebou. Dále hovořila o tom, že je dost nervózní z témat praktické části závěrečné zkoušky, ale věří, že vše zvládne.</p>
<b>Cíl:</b>	<p>Cílem dnešního setkání je práce s konstelacemi v rámci rodiny a přátelských vztahů. Jde o uvědomění si, kde se nacházím a kde mám možné podpůrné zdroje (osoby).</p> <p><b>Téma práce:</b> Hvězdné nebe (inspirováno K. Ženatou, která techniku popisuje ve své knize <i>Obrazy z nevědomí. Práce v arteterapeutickém ateliéru</i>)</p>
<b>Prostředky:</b>	<p><b>Cvičení 1:</b> reflexe – projekční karty <b>Resilio</b> (obrázek č. 22)</p> <p><b>Cvičení 2:</b> Hvězdné nebe – papír formátu A2, tuhý pastel</p> <p><b>Cvičení 3:</b> závěrečná reflexe – projekční karty <b>Resilio</b></p> <p>(u cvičení 2 měla na výběr z různých výtvarných prostředků a z formátu papíru A3 a A2)</p>
<b>Technika/y:</b>	<p><b>Ad. 1.:</b> Jelikož jsem chtěla zjistit, jak se Tereza nyní cítí a chtěla jsem jí koncentrovat na práci, požádala jsme ji, <b><u>aby si vybrala jednu z karet zvířete podle toho, jak se nyní cítí a popsala mi, proč si kartu vybrala</u></b> (obrázek č. 22). Tereza si vybrala kartu lva. Na kartě je lev s otevřenou</p>

tlamou. Uvedla, že si ho vybrala proto, že se lev zívá a že i ona se cítí trochu unavená. Ptala jsem se jí, jaký je její lev. Uvedla, že lev je nebezpečné zvíře, je silný a budí strach. Umí zařvat, ale má dobré srdce. Je to král zvířat a budí respekt. Na otázku, zda jsou si v něčem podobní, uvedla, že i ona umí někdy zařvat a má také dobré srdce, ale spíše by některé lví vlastnosti chtěla mít také, třeba respekt, který budí. Někdy by se jí hodilo působit na ostatní lví silou, takovou nedotknutelnou, někdy má pocit, že si ostatní lidi moc pouští k tělu, nedokáže si říct, že překračují její hranice.

**Ad. 2.:** Tereze jsem vysvětlila druhé cvičení a vyzvala jsem jí, aby si vybrala papír a výtvarné prostředky. Vysvětlila jsem jí, co bude dělat. **Terezu jsem požádala, aby na papír kreslila (jednou, nebo více barvami, jak bude chtít) hvězdy, které budou znázorňovat její blízké osoby a to v pořadí, které budu říkat.** Na to mi Tereza řekla, že jich bude asi hodně, tak jsme se dohodly, že zároveň vytvoří barevnou legendu (obrázek č. 24), abychom následně věděly, kdo je kdo.

Tereza zakreslovala osoby, jak jsem jí je diktovala. Nejprve měla zakreslit rodiče, tedy mámu a tátu. Tereza první zakreslila otce (resp. otčíma, současného partnera matky, kterého za otce považuje, zdůraznila, že to není její biologický otec a zakreslila **hotmavě modrou** barvou). Toho jako prvního zakreslila proto, že si nyní hodně rozumí, hodně jejich vzájemný vztah nyní prožívá. Následně zakreslila mámu (**oranžová**) a vlastního otce (**černá**), a to daleko od ostatních do pravého horního rohu. Následovali sourozenci - sedmiletá sestra (**ružová**), u které dokreslila srdíčko, protože jí má velmi ráda. Dále tříletého bratra (**světle modrá**), u toho nakreslila „smajlíka“, sedmnáctiletého bratra (**hnědá**), nejmladší dvouměsíční sestru (**fialová**) a starší dvacetitřiletou sestru (**světle zelená**). Následovala babička – matka matky (**světle modrá**), kterou Tereza hodnotí jako skvělou, prožila s ní krásné dětství. Její hvězda je větší a zářivá. Druhá babička (matka nevlastního otce, **ružová**), která by se, dle jejích slov, pro Terezu „rozkrájela“. Dalším v pořadí byli děda, otec matky (**tmavě modrá**)

a nevlastní děda (**světle zelená**). I ty má Tereza velmi ráda. Dále zakreslila svého přítele (**tmavě červená**), do jehož hvězdy nakreslila srdce. Po svém příteli dokreslila své nenarozené dítě (**růžová**), dítě nakreslila k hvězdě svého přítele.

Dalšími osobami, které zakreslovala, byly tety, sestřenice, bratřenci, a nejbližší kamarádky. Zakreslit měla také své vzory, lidi, kteří jí ovlivnili (nakreslila i svou první lásku a jednu osobu, na kterou nerada vzpomíná – nechtěla by nikdy být jako ona). Zakreslila i mě, s odůvodněním, že jí nyní hodně pomáhám s pochopením sama sebe, tudíž do výkresu také patřím, protože ovlivňuji její život.

Barvy volila podle nálady, jakou v ní jednotliví lidé evokují.

Dalším úkolem bylo zakreslit samu sebe. Sebe nakreslila jako velkou **tmavě růžovou** hvězdu doprostřed papíru úplně nahoru a dopsala k ní „Já“. Několikrát hvězdu obtáhla a zdůraznila. Přestože sebe měla kreslit nakonec, napadlo jí, že některé osoby zapomněla a chtěla je ještě dokreslit.

Tereza v průběhu kreslení vytvářela skupiny hvězd. Babičky jsou vlevo, což může odkazovat k minulosti, tedy k dětství Terezy. Skupiny hvězd následně spojila do bublin (nebo množin), podle toho, jak k sobě, podle ní, patří. Nejstarší sestru, se kterou nemá příliš dobrý vztah, obkreslila jakousi světle zelenou „kapkou“ silně zvýrazněnou, jako by jí chtěla eliminovat od ostatních – uvedla, že jí to připomíná velrybu. Přiznala, že chtěla sestru eliminovat.

Při následném rozhovoru připustila, že je to možná trochu drsné, proto jí vytvořila přechod do skupiny hvězd nejbližší rodiny (rodičů, přítele a sourozenců). Podobné schéma se opakovalo již na předchozím sezení, kdy takto důrazně vyčlenila emoci strach. I tehdy následně uznala, že to je zbytečně důrazné a vytvořila branku, aby emoce mohla vstoupit do jejího života. Toto jsem Tereze připomněla. Uznala, že je to možná nějaký její obvyklý model přemýšlení - nejdříve nepříjemné eliminuje, pak

jí dojde, že je její součástí a chce to napravit. V tomto případě sestře udělala „vpust“, aby s ní mohla být v kontaktu, ale zároveň, aby byla jistým způsobem chráněna.

V pravé části výkresu vzniklo bílé, hluché místo, které bylo způsobeno tím, že v tomto místě měla Tereza položenou svou barevnou legendu. Vůbec jí to nedošlo, až když legendu oddělala, zjistila, že prázdné místo je velké. Měla tendenci toto místo vyplnit, proto tam dokreslila modrou bublinu se slovem budoucnost, dokreslila kytky a srdce s tím, že je to co, jí čeká v budoucnu. Potom vertikálně u pravého okraje výkresu nakreslila tmavě růžovou vlnovku, jakési oddělení.

Zeptala jsem se jí na biologického otce v pravém horním rohu. Tereza dlouze hovořila o tom, že ho nemá ráda, ve svém životě jej nechce. Mluvily jsme také o budoucnosti, o tom, zda by se s ním nechtěla potkat, poznat ho více. Uvedla, že nyní rozhodně ne, v budoucnu neví. Během povídání o biologickém otci začernila pastelem celý pravý okraj papíru. Měla potřebu jej nějak deformovat, zničit, bylo v tom dost hněvu, což si Tereza uvědomovala. Okraj papíru začala natrhávat (obrázek č. 23). Po dotrhání okraje výkresu uvedla, že je to velmi úlevné a uvedla, že by celý pravý okraj nejraději odtrhla úplně, aby zmizel, ale uvědomila si, že by se tím nic nevyřešilo, protože její otec by tím nezmizel. Tereza mluvila o tom, že otci neodpustila, že s ní nebyl, když byla malá, cítí to tak, že se na ni vykašlal, nemá o ni zájem. Vlastně ani neví, co by mu vyčítala, vůbec jej nezná. Nemá o něm dobré mínění. Jelikož se toto odehrává v pravé polovině, evokuje mi to odkaz na budoucnost. Tereza uvedla, že neví, co jí v budoucnu ve vztahu k otci čeká, nyní nemá potřebu ho mít jakkoliv ve svém životě.

Znovu mi to připomnělo až destruktivní oddělení emoce strach z předchozího sezení. To Tereza uznala, neví, proč to dělá, ale je si to dost podobné. Má tendenci „zlé a nebezpečné věci“ (biologického otce, strach) eliminovat, nemyslet na ně. Přestože si uvědomuje, že do jejího života patří.

	<p>Tereza se při sezeních již více uvolňuje, také to tak cítí i ve vztahu k velikosti papíru. Dříve by si tak velký výkres nevybrala, měla by strach, že ho nezaplní.</p> <p>Nad výkresem jsme si dále povídaly o tom, zda nějakou osobu opomněla záměrně, zda na někoho zapomněla nechtěně, chtěla by něco změnit. Proč mají někteří lidé – hvězdy stejnou barvu apod. U některých jsou značky, např. symbol nekonečna u jedné z nejlepších kamarádek. Toto mi Tereza vše vysvětlila. Se svým dílem byla spokojená. Vložila do něj mnoho energie a to i fyzické, u kreslení vstávala, otáčela výkres apod. Po celou dobu kreslení byla velmi aktivní, energická, ale také soustředěná, pečlivá. Práci si užívala.</p> <p>Své dílo hodnotí velmi pozitivně, ona je úplně nahoře, aby na všechny mohla dohlížet, ostatní jdou jakoby za ní. Má o nich přehled, může je hlídat, aby se jim nic nestalo, všichni jsou tak akorát blízko, jak ona potřebuje. Vidí, že má hodně blízkých lidí, kterým na ní záleží a o které se může opřít. Cítí se velmi pozitivně, nikdy si neuvědomila, kolik skvělých lidí kolem sebe má a jak bohatou má rodinu. U skupiny hvězd – přátel si uvědomila, že by je chtěla blíže.</p> <p>Na stole ležela karta lva, kterou si vybrala při úvodní reflexi, kartu vzala a intuitivně položila na svou hvězdu. Celý výtvar tím získal jiný náboj. Lev už nepůsobil ospale a uzívaně, ale velmi ochranně, silně a sebejistě. To se Tereza velmi líbilo (obrázek č. 26).</p>
<p><b>Reflexe/závěr:</b></p>	<p>Při závěrečné reflexi jsem Terezu požádala, aby si opět vybrala kartu zvířete z projekčních karet Resilio podle toho, <b><u>jak se v danou chvíli – na konci sezení – cítí</u></b>. Vybrala si kartu, kde je zobrazeno několik tučňáků (obrázek č. 27). Uvedla, že se cítí dobře a při pohledu na výkres s hvězdami cítí bezpečí, lásku, přátelství, ale i smutek. Má velkou rodinu, za kterou cítí velkou vděčnost a uvědomila si, kolik má kolem sebe lidí, kterým na ní záleží, to vše znázorňují tučňáci, jsou dobří a jsou rodinně založeni.</p> <p>Tereza si během dnešního sezení uvědomila široký okruh lidí, které má ráda, kterým věří a kteří jí jsou schopni pomoci, když potřebuje. Utrídila si</p>

také, kde kdo je, jak si stojí a koho by chtěla mít blíž. **Toto uvědomění si možností, které má, považuje za velmi důležité. Cílem bylo zmapovat jednak konstelaci rodinných příslušníků a přátel, a dále podpořit Terezu v uvědomění si potenciálu podpory rodiny a přátel jako zdroje opory v zátěžových situacích.**

Obrázek č. 22 (projekční karty Resilio): Vyber kartu zvířete, jak se cítíš nyní – na začátku sezení; projekční karty Resilio.

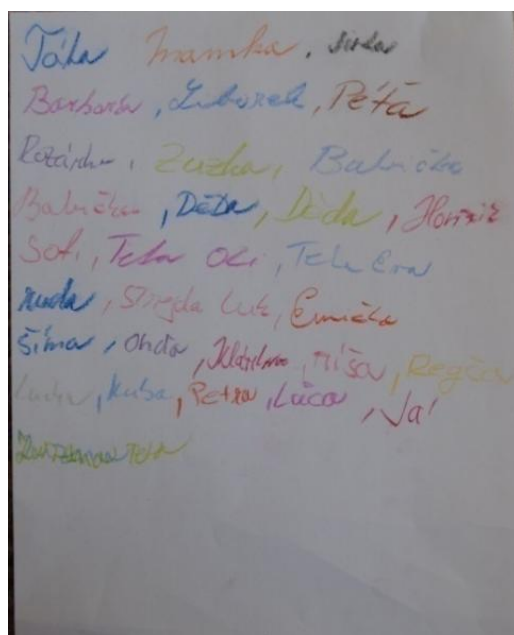


Obrázek č. 23: proces tvorby – Hvězdné nebe.





Obrázek č. 24: barevná legenda ke kresbě Hvězdného nebe.



Obrázek č. 25: Obrázek Hvězdné nebe – po dokončení.



Obrázek č. 26: Obrázek Hvězdné nebe s doplněním o kartu Iva.



Obrázek č. 27 (projekční karty Resilio): Vyber kartu zvířete, jak se cítíš nyní – na konci sezení.



## 5 Shrnutí, zhodnocení hypotéz

Cílem práce bylo zjistit možnosti využití arteterapie a arteterapeutických technik při nalézání zdrojů pomoci při zvládání zátěžových situací v kategorii mladých dospělých. Šlo mi zejména o to zjistit, **zda** a **jaké** arteterapeutické techniky mohou pomoci mladým dospělým při sebepoznání, seberozvoji, zvyšování sebevědomí a sebedůvěry. Dalším cílem bylo nalezení a pojmenování konkrétních zdrojů využitelných při zátěžových situacích. V rámci položení výzkumných otázek je zmíněna i relaxace, přičemž klientka hodnotila společná sezení jako relaxační v tom smyslu, že ji tato sezení „odvádějí“ od běžných povinností a starostí. Tento čas chápala jako čas, který měla jen pro sebe, mohla se zabývat sama sebou, svými pocity, emocemi.

**Na začátku byly položeny tyto výzkumné otázky:**

- Lze využít arteterapeutické prostředky při nalézání zdrojů pomoci při zátěžových situacích?
- Jaké konkrétní arteterapeutické prostředky lze využít při nalézání zdrojů?
- Jaký vliv mají relaxace, zvýšení sebedůvěry a sebevědomí, seberozvoj na vlastní náhled při řešení zátěžových situací – srovnání na začátku a na konci spolupráce (zhodnocení formou rozhovoru s klientkou).

Po několika sezeních s klientkou mohu konstatovat, že **arteterapii lze bezesporu využít při nalézání zdrojů pomoci při zvládání zátěžových situací ve věkové skupině mladých dospělých**. Ověřila jsme si, že arteterapeutické metody jsou pro práci s danou věkovou skupinou použitelné a to v podstatě všechny, které jsou zaměřeny na seberozvoj, sebepoznání, zvýšení sebevědomí, nadhledu a uspořádání myšlenek daného jedince. **Z arteterapeutických technik lze využít všechny, které jsou popsány v praktické části práce.**

Klientka při práci velmi oceňovala nadhled, který postupně získávala, ale nejvíce ji zasáhlo vlastní sebepoznání. Domnívám se, že velké množství mladých lidí zažívá nedůvěru ve své schopnosti, která je zapříčiněna malými zkušenostmi mladých lidí. Tato hypotéza je však čistě teoretická, jelikož jsme neměla možnost jí ověřit na více klientech podobného věku. Mohu tedy hodnotit pouze výsledky klientky, se kterou jsem osobně pracovala.

Klientka si během jednotlivých sezení mohla zmapovat své emoce, postoje a svým způsobem i vlastní názory. Mohla projevit svá přání a především pak, na základě konkrétních arteterapeutických cvičení, **prozkoumat, nalézt a pojmenovat své konkrétní zdroje využitelné při zátěžových situacích, což považovala za velmi důležité**. Na začátku

byla k tématu nalézání zdrojů mírně skeptická, uváděla, že žádné nemá. Během arteterapeutických cvičení a rozhovorů jsme společně zjistily, že tyto zdroje má, šlo jen o to je najít a konkrétně pojmenovat. Klientka zažívala často tzv. **aha-moment**, uvědomění si toho, co jí do té doby nenapadlo. Sama to částečně přičítala svému věku a své životní nezkušenosti.

Velký posun nastával v průběhu jednotlivých sezení ve vztahu klientky k vlastnímu sebevědomí. Tím, že si mohla v klidném a bezpečném prostředí „*pořešit*“ (jak sama uvedla) to, kým je, kde je ukotvena a co by si přála ve svém životě změnit či zlepšit, získávala nadhled a postupně se učila přijmout své schopnosti a dovednosti. Opakovaně jsme se dostávaly k tématu, jak je obtížné pro mladého člověka obstát ve světě dospělých a jaké to na ni klade nároky.

Důležitým aspektem práce s touto klientkou byla i relaxace a zábava, tedy jakési odpočinutí si od běžných starostí – klientka uváděla, že během našich společných sezení, může vypnout a být sama se sebou a sama sebou, což nikdy předtím nepovažovala za důležité. Přestože je velmi mladá, zažívá již velmi náročné situace spojené se zabezpečením vlastní osoby – musí si vydělávat na živobytí, přispívat na domácnost, starat se o domácnost, pracovat, učit se do školy. Při tom všem opomíjela čas, který by měla věnovat jen sama sobě a toto se během našich sezení také učila měnit.

Klientka hodnotila dosavadní spolupráci za velmi přínosnou. Vyjádřila přání ve spolupráci se mnou pokračovat, přičemž jsme se dohodly na nových pravidlech setkávání a vytvořily jsme konkrétní zakázku, kterou klientka naznačila. Pochopila tak smysl a systém arteterapeutických sezení s tím, že by nyní více chtěla soustředit na zvýšení vlastního sebevědomí a zmírnění strachu ve vztahu k závěrečným zkouškám, které jí čekají na konci tohoto školního roku.

## **Závěr**

Arteterapie s věkovou skupinou mladých dospělých při nalézání zdrojů pomoci při zátěžových situacích, tak, jak je definována v této absolventské práci, nabízí velké možnosti pomoci.

Zátěžové situace provázejí životy nás všech. V kategorii mladých dospělých jsou však často umocňovány nižším sebevědomím a sebedůvěrou, které jsou dané právě nízkým věkem těchto klientů. Přestože se v životě potýkají se stejnými problémy jako starší lidé, specifikem této věkové skupiny je to, že se s většinou situací vypořádávají poprvé s nedostatkem vlastních zkušeností. Mnozí mladí lidé nejsou natolik vyspělí, aby zvládali přechod do role dospělých bez pomoci přátel, rodiny, nebo jiných starších dospělých.

Mladí lidé potřebují při přechodu do dospělosti podporu a pomoc. S odpovědností, kterou přijímají při vstupu do dospělosti, přichází i jisté přehodnocení dosavadních postojů. Učí se jak obstát v životě samostatně s odpovědností za vlastní jednání a rozhodnutí. Toto vše může přinášet pochybnosti o jejich schopnostech a dovednostech. Proto je arteterapie vhodným prostředkem podpory těchto mladých lidí, protože nabízí sebepoznání, seberozvoj, uvědomění si sebe sama, nadhled a s tím spojené i zvýšení sebevědomí.

## **Cizojazyčné shrnutí**

Art therapy, aimed at young adults is designed to equip them with the skills to cope with challenging situations as well as provide them with the resources necessary to do so.

All of us deal with stressful situations in our lives. However, in the category of young adults, these situations are often amplified by lower self-esteem and lack of self-confidence. Although young adults face the same problems as older people in life, the specificity of this age group is that they deal with most situations for the first time with a lack of their own experience. Many young people are not mature enough to move into the role of adults without the help of friends, family, or other older adults.

Young people need support and help in their transition to adulthood. With the responsibility they accept when entering adulthood, there is also a certain reassessment of existing attitudes. They learn how to live their lives independently and take responsibility for their own actions and decisions. All of this can cast doubt on their abilities and skills, that is why art therapy is a suitable instrument for supporting these young people as it offers self-knowledge, self-discovery, self-awareness and the ability to reflect on one's development and therefore gain self-esteem.

## Seznam použité literatury a zákonů

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., a kol.: *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. 751 stran. ISBN 80-7178-640-3.
- Davido, R.: *Kresba jako poznání dítěte. Dětská kresba z pohledu psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008. 208 stran + bar. příloha. ISBN 978-80-7367-415-1.
- Jandourek, J.: *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. 228 stran. ISBN 978-80-7367-269-0.
- Kandlerová, H., Horáková, E.: *Vnímání těla*. 1. vydání. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-7500-084-2.
- Kohoutek, R.: *Základy užitě psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, s.r.o., 2002. 544 stran. ISBN 80-214-2203-3.
- Langmeier, J., Krajčířová, D.: *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada, 2006. 368 stran. ISBN 978-80-247-1284-0.
- Liebmann, M.: *Skupinová arteterapie. Nápad, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. 2. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.
- Lhotová, M., Perout, E.: *Arteterapie v souvislostech*. 1. vydání. Praha: Portál, 2017. 248 stran + 16 stran barevné přílohy. ISBN 978-80-262-1272-0.
- Matoušek, O., Matoušková A.: *Mládež a delikvence. Možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže*. Praha: Portál, 2010. 344 stran. ISBN 978-80-7367-825-8.
- Nakonečný, M.: *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- Rubinová, J. A.: *Přístupy v arteterapii. Teorie a technika*. 1. vydání. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5.
- Sillamy, N.: *Psychologický slovník*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0249-1.
- Stehlíková Babyrádová, H.: *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. 1. vydání. Brno: Berrister a Principal, 2016. ISBN 978-7485-111-7.
- Šicková – Fabrici, J.: *Základy arteterapie*. 3. tozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 304 stran + 16 stran přílohy. ISBN 978-80-262-1043-6.
- Vágnerová, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vydání. Praha: Portál,

2008. ISBN 978-80-7367-414-4.

- Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2012. 536 stran. ISBN 978-80-246-2153-1.
- Ženatá, K.: *Obrazy z nevědomí. Práce v arteterapeutickém ateliéru*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-033-X.
  
- zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí ve znění pozdějších předpisů
- zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník ve znění pozdějších předpisů
- zákon č. 210/2003 Sb., Zákon o soudnictví ve věcech mládež ve znění pozdějších předpisů