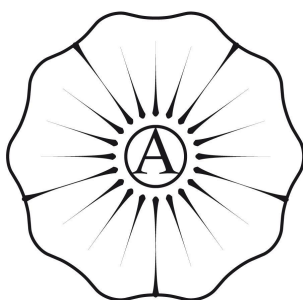


# AKADEMIE ALTERNATIVA



Študijní odbor: Arteterapia

Absolventská práca

Arteterapia pre zamestnancov pracujúcich na diaľku, v režime

tzv. “Home-officu”

Autorka práce: Ing. Ľubica Karetková

Vedúca práce: Mgr. Eva Hegarová, PhD.

Senec, 2021

## Prehlásenie

Prehlasujem, že som záverečnú prácu vypracovala samostatne a použila som len pramene uvedené v zozname literatúry. Súhlasím, aby moja absolventská práca bola sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

V Senci, 14. 10. 2021

.....

podpis

## Podakovanie

V prvom rade by som rada poďakovala Mgr. Eve Hegarovej, PhD. za jej vedenie, rady a trepezlivosť počas realizácie mojej absolventskej práce. Ďakujem všetkým účastníkom môjho projektu za ich prácu a ochotu zdieľať, veľmi si to vážim. Veľká vďaka patrí PhDr. Barbore Kuchárovej, PhD. MBA za ochotu a spoluprácu. Chcem tiež poďakovať všetkým lektorom Akademii Alternativa, ktorí mi odovzdali veľa nových poznatkov a inšpirácií a v neposlednom rade mojim spolužiačkam za pomoc a podporu počas krásnych troch rokov štúdia.

## **ABSTRAKT**

Táto práca sa zameriava na využitie arteterapie pre zamestnancov pracujúcich na diaľku v režime tzv. “ Home-officu” a pozostáva z dvoch častí - teoretickej a praktickej. Teoretická časť sa skladá z troch kapitol. Prvá kapitola sa zaoberá základnými pojmami arteterapie, jej históriou, cieľmi, prístupmi, formami a metódami. Druhá časť pojednáva o záťažových situáciách a ich zvládaní. Tretia časť je venovaná práci na diaľku vo svetle globálnej pandémie COVIDU 19 a jej vplyvu na psychickú záťaž zamestnancov.

Praktická časť popisuje cyklus arteterapeutických stretnutí pre ľudí, ktorí pracujú na diaľku, v režime tzv. home-officu s cieľom znížiť dopad zaťažujúco pôsobiach faktorov práce na diaľku.

Kľúčové slová:

arteterapia, globálna pandémia, COVID 19, psychická záťaž, stres, home-office, práca na diaľku, odolnosť, vďačnosť, súcitu, radosť, pokoj a rovnováha.

## **Abstract**

The topic of the graduate thesis focuses on the use of Art Therapy for people working from home. The theoretical part contains three chapters. First chapter deals with the basic concepts of Art Therapy, its goals, approaches, forms and methods. Second chapter focuses on stress and the third chapter is dedicated to remote work and its consequences for work and the psychological burden on employees.

The practical part describes a cycle of Art Therapy meetings for people who work remotely, in order to reduce the impact of the stressful factors of remote work. It contains case reports of participants - remote workers, descriptions of groups and individual Art Therapy meetings and self-reflections of participants.

The main goal is to create a set of Art Therapy techniques that will reduce the impact of stressful factors of remote work.

Keywords:

art therapy, global pandemic, COVID 19, mental stress, home-office, working from home, resilience, gratitude, compassion, joy, peace and balance.

## OBSAH

### ÚVOD

### TEORETICKÁ ČASŤ

#### 1 ARTETERAPIA

1.1 Vymedzenie arteterapie.....	8
1.2 História arteterapie.....	9
1.3 Ciele arteterapie.....	10
1.4 Prístupy arteterapie.....	11
1.5 Formy arteterapie.....	11
1.6 Diagnostika v arteterapii.....	13
1.7 Metódy v arteterapii.....	15

#### 2 ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE

2.1 Typy záťažových situácií.....	17
2.2 Zvládanie záťaže.....	18

#### 3 PRÁCA Z DOMU (HOME-OFFICE) VO SVETLE PANDÉMIE COVID 19

3.1 Pandémia COVID 19 a práca z domu .....	20
3.2 Výhody a výzvy práce z domu.....	21
3.3 Vzorce správania pri práci z domu.....	21

#### 4 PRAKTICKÁ ČASŤ

4.1 Cieľ práce a predmet výskumu.....	24
4.2 Hypotézy.....	24

4.3 Batéria testov.....	25
4.4 Štruktúra a harmonogram stretnutí.....	26
4.5 Kazuistiky.....	27
4.6 Popis stretnutí .....	31
4.6.1 Stretnutie č. 1 - Zoznamovacie stretnutie .....	31
4.6.2 Stretnutie č. 2 - Môj stres.....	35
4.6.3 Stretnutie č. 3 - Moja radosť.....	42
4.6.4 Stretnutie č. 4 - Môj pokoj a rovnováha.....	50
4.6.5 Stretnutie č. 5 - Môj súcit a láskavosť.....	57
4.6.6 Stretnutie č. 6 - Moja odolnosť.....	63
4.6.7 Stretnutie č. 7 - Moja cesta .....	66
4.6.8 Stretnutie č. 8 - Moja vd'ačnosť.....	70
4.6.9 Stretnutie č. 9 - Súvislosti môjho životného príbehu - záverečná reflexia klientov.....	74
4.6.10 Stretnutie č. 10 - Záverečné testovanie.....	79
4.7 Vyhodnotenie zmien u klientov.....	91
4.8 Vyhodnotenie hypotéz.....	97
4.9 Zhrnutie .....	99

ZÁVER

ZOZNAM LITERATÚRY

ZOZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJOV

## PRÍLOHY

- Príloha 1      Dotazník hodnotenia psychickej pracovnej záťaže podľa charakteristík subjektívnej odozvy zamestnancov na záťaž
- Príloha 2      Dotazník na zistenie individuálneho prežívania práce z domu a z nej vyplývajúcich zaťažujúcich faktorov na účastníkov počas pandémie COVID 19
- Príloha 3      Obrázková príloha

# ÚVOD

“Není pochyb, že je výtvarný projev, a šířeji umění vůbec, pravděpodobně nejvýznamnější možností jak podat skutečně celostní, neredukované a zároveň dynamické svědectví o sobě samém s možností reflexe tohoto sdělení”. (ZÁVORA, 2008, s. 5).

Počas môjho života sa mi veľakrát stalo, že som bola unavená a vyčerpaná a po návšteve galérie zo mňa táto únava akoby zázrakom, zmizla. Umelecké diela, ale aj vlastná tvorba, mi vždy poskytovali úľavu v ťažkostiach a prinášali a umocňovali radosť bežných dní. Boli to časy, kedy som ešte vôbec nevedela, že arteterapia existuje, len som vnímala očisťujúcu a uzdravujúcu silu tvorenia a umeleckých diel, na ktoré som sa pozerala. Tieto pocity vo mne podporovali túžbu bližšie spoznať a preskúmať skrytú silu umenia, ktorá človeka lieči, povzbudzuje a očisťuje.

Svoju prácu píšem v období, keď náš život, a dá sa povedať, že naozaj všetky jeho aspekty - od práce až po súkromie, ovplyvňuje pandémia COVID 19. Pracujem ako lektorka firemného vzdelávania a komunikujem s ľuďmi o ich problémoch na dennodennej báze.

Pozorujem a intenzívne vnímam, že súčasná doba prináša do ich života nové skutočnosti, ktoré doteraz nezažili a ktoré im prinášajú zvýšenú mieru ťažkostí, stresu a negatívne narušujú ich život. Patrí medzi ne predovšetkým neistota, vyplývajúca z absencie informácií o normalizácii spoločenskej situácie, hrozba straty zamestnania, nárast existenčných a zdravotných problémov, povinná práca z domu a výučba detí z domu, odlúčenie od priateľov a kolegov.

V prvej, teoretickej časti mojej práce sa venujem vymedzeniu arteterapie - jej cieľom, prístupom, formám a metódam, objasňujem problematiku práce na diaľku a jej špecifiká vo svetle súčasnej pandemickej situácie a charakterizujem význam starostlivosti o seba ako jedného z účinných prostriedkov zvládania záťažových situácií.

V druhej, praktickej časti mojej práce opisujem a vyhodnocujem arteterapeutický proces v skupine 6 účastníkov, pracujúcich rôznou formou z domu v režime tzv. home-officu. Prostredníctvom terapeutického procesu ich chcem povzbudiť, pozitívne naladiť, aby sa necítili bezmocní a aby si vlastným uvedomením a napojením sa na svoje “ja” dokázali vytvárať podmienky na nachádzanie riešení problémov, transformáciu a ďalší osobnostný rast.



# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1 ARTETERAPIA

### 1.1 Vymedzenie arteterapie

Arteterapiu zaraďujeme, spolu s Muzikoterapiou, Tanečno-pohybovou terapiou a Dramaterapiou medzi dynamicky sa rozvíjajúce, samostatné smery v rámci tzv. “Umeleckých terapií”. V širšom kontexte arteterapiu definujeme ako liečbu umením a v tom užšom ponímaní ako liečbu výtvarným umením. (Šicková-Fabrici, 2016)

Arteterapia pracuje s nevedomím a priamo ovplyvňuje duševnú podstatu človeka. Marian Liebmann poukazuje na to, že *“Arteterapia používa výtvarné umenie ako prostriedok k osobnému vyjadreniu v rámci komunikácie, než aby sa snažila o esteticky uspokojivé, výsledné produkty.”* (Liebmann, 2010, str. 14)

Arteterapia má svoje významné miesto nielen v klinickej oblasti ako účinná metóda v liečebnom procese pri nadväzovaní vzťahu s pacientom, diagnostikovaní a odkrývaní rôznych tráum, problémov a liečbe tých, ktorí trpia. Podporuje tiež proces dozrievania človeka, zdravý emocionálny vývoj, rozvíja naše schopnosti pochopiť sa, prijať seba samého, vyjadriť a spracovať svoje emócie. Jaroslava Šicková - Fabrici (2016, s. 61) uvádza, že *“arteterapia je vrátenie človeka do stavu harmónie so sebou samým, svojim okolím pomocou umenia”*. Zaujímavý je tiež názor Kamily Ženatej, ktorá definuje arteterapiu ako *“spôsob ako byť sám so sebou v kontakte, ako vyniesť skryté obsahy nevedomia do vedomého procesu”*. (Ženatá, 2015, str. 23)

Arteterapia má aj významný preventívny potenciál, uvoľňuje a zmierňuje napätie, úzkosť a pomáha získať stratenú energiu a chuť do života. Podľa Ľuboslavy Sejčovej *“Slúži na ventiláciu pocitov hnevu, depresie, úzkosti, ale aj radosti. Arteterapia umožňuje uvoľnenie týchto pocitov, a tak napomáha pri ich zvládnutí a načerpaní novej energie”*. (Sejčová, 2015, str. 15)

Rôznorodosť prístupov v arteterapii jej umožňuje naplňovať potreby rôznych skupín klientov – detí, mládeže, dospelých, seniorov, mentálne postihnutých, onkologických pacientov, ľudí so závislosťami, sociálno-kultúrne znevýhodnených, atď. A hoci

arteterapeutické ciele každej z týchto kategórií budú špecifické, to čo majú spoločné je, že sú cielene vedené a usmerňované profesionálnym terapeutom, ktorý by mal byť empatický, mal by mať vysoký morálny a etický kredit a podľa Tomáša Benička *“má vo vzťahu ku klientovi rolu tzv. sprievodcu. Nerozhoduje za klienta, ale pomáha mu urobiť rozhodnutia s dostatočným uvedomením a patričným nadhľadom”* (www.arteterapie.net)

## 1.2 História arteterapie

Korene arteterapia spočívajú v používaní umenia pri liečbe psychiatrických pacientov trpiacich hlavne schizofréniou už v 18. a 19. storočí. Na tieto východiská nadviazal významný širiteľ a zástanca arteterapie, nemecký psychiater Hans Prinzhorn, ktorého rozsiahla zbierka diel pacientov a dielo *“Bildnerei der Geisteskranken”* z roku 1922 podnietil záujem odbornej a umeleckej verejnosti o výtvarnú tvorbu duševne chorých.

Americká psychologička, pedagogička a umelkyňa - Margaret Naumburgová (1890 – 1983), ktorej vdáčíme za výraz *“arteterapia”*, prvýkrát použila umenie ako primárny nástroj a nielen ako pomocný prostriedok, vo svojej terapeutickej a diagnostickej praxi.

Ďalšou významnou priekopníčkou arteterapie je americká pedagogička a umelkyňa Edith Kramerová (1916 – 2014), ktorá v roku 1938 emigrovala z Rakúska do USA, kde sa v tridsiatych rokoch 20. storočia začala venovať deťom utečencov utekajúcim z Európy pred nacizmom. V roku 1975 vydala knihu *Art therapy with children*, ktorá sa stala prvou učebnicou arteterapie vôbec.

V päťdesiatych a šesťdesiatych rokoch minulého storočia sa moderní umelci, ako napr. Paul Klee, Paul Eluard, Jean Debuffet sa vo svojej tvorbe inšpirovali neškoleným umením, ktoré produkovali duševne chorí alebo inak marginalizované skupiny a odvtedy sa diela *“l'art brut”* (tzv. surového, insitného umenia) stali pevnou súčasťou zbierok tých najznámejších umeleckých zbierok sveta (Tate Gallery v Londýne, Guggenheim museum, atď.).

Arteterapii sa v súčasnosti prisudzuje čoraz väčší význam ako samostatnej vednej disciplíne s presahom do ďalších vedných odborov - psychológie, teológie, teórie umenia, filozofie, medicíny atď.

*"Dnešná podoba umeleckých terapií prehľbuje a vytvára nové vlastné metódy a postupy, ale tiež zahŕňa poznatky z ďalších oblastí ako je napr. metodológia zo špeciálnej pedagogiky, sociálne aspekty výchovy zo sociálnej pedagogiky, psychológie osobnosti, vývinová psychológia, patopsychológia, psychomotorika, biomechanika, zahŕňa výtvarné projektívne metódy prevzaté z psychodiagnostiky, relaxačné techniky z psychohygieny, etiku a axiológiu z filozofie, techniku z focusingu a iné."* (Beníček v Muzikoterapie a edukace, 2017, str. 33).

Štúdium arteterapie sa dá na Slovensku a v Čechách absolvovať v rôznych vzdelávacích inštitúciách. Akademia Alternativa, s.r.o., etablovaná vzdelávacia inštitúcia akreditovaná Ministerstvom školstva, mládeže a telovýchovy, je jednou z tých, ktorá ponúka odborné trojročné víkendové štúdium špecializovaných programov arteterapie, dramaterapie a tanečno - pohybovej terapie pod vedením popredných domácich aj zahraničných odborníkov. Jej absolventi nájdu uplatnenie naprieč celým spoločenským spektrom. ([www.akademiealternativa.cz](http://www.akademiealternativa.cz))

### **1.3 Ciele arteterapie**

Každý klient si môže naplniť v arteterapii svoje vlastné ciele. Jedným z cieľov arteterapie je kompenzácia alebo úplné nahradenie verbálnej komunikácie výtvarným symbolom alebo znakom v snahe sa dorozumieť, ale tiež diagnostikovať a nájsť hlavný problém klienta" (Šicková - Fabrici, Základy arteterapie, 2016, str. 80).

Podľa Mariny Liebmanovej (1984, str. 20, 21) medzi ciele arteterapie patria:

- Všeobecné individuálne ciele
- Tvorivosť a spontaneita
- Budovanie dôvery, sebahodnotenia, uskutočňovania vlastných možností
- Zvyšovanie osobnej autonómie a motivácie, rozvoj jedinca
- Sloboda rozhodovania, experimentovania, overovania nápadov
- Vyjadrenie citov, emócií, konfliktov
- Práca s fantáziou a nevedomím
- Vhľad, uvedomovanie si seba samých, reflexia
- Triedenie skúseností vizuálne aj slovne
- Relaxácia

- Všeobecné sociálne ciele
- Uvedomovanie si, uznanie a ocenenie druhých
- Spolupráca, zapojenie sa do skupinovej činnosti
- Komunikácia
- Zdieľanie problémov, skúseností a vhl'adu
- Objavovanie univerzality skúseností / jedinečnosti jedinca
- Vzťahovanie sa k druhým v skupine, porozumenie vlastnému vplyvu na druhých a na vzťahy
- Spoločenská podpora a dôvera
- Skupinová kohézia
- Objavovanie skupinových tém

Ciele je dôležité nastaviť hneď na začiatku arteterapeutického procesu zodpovedným si otázky, čo chceme s klientom alebo skupinou dosiahnuť. V tomto procese s klientom spolupracujeme a objasňujeme výber cieľov a zámerov v čo najväčšej možnej miere. Prispejeme tým k vytvoreniu bezpečného a dôveryhodného terapeutického prostredia.

## 1.4 Prístupy v arteterapii

Podľa Šickovej Fabrici (2016, s. 64 ) v súčasnosti môžeme pozorovať tri prístupy arteterapie k človeku.

- Psychoanalytický, diagnostický prístup, v ktorom sa arteterapia používa na analýzu klientovej osobnostnej štruktúry a prácu s ňou.
- Tzv. “art for therapy” prístup, ktorý kladie dôraz na samotnú výtvarnú činnosť či kreatívny proces a kde “verbálna zložka nie je nevyhnutne dôležitá” (Hogan, 2001, s. 24).
- Eklektický prístup, ktorý kombinuje rôzne metódy.

V arteterapeutickom procese sa však nesmieme dať viesť len čisto teoretickými východiskami. Musíme brať do úvahy aj jedinečnosť kreativity každého tvorca a jeho emočné prežívanie.

## 1.5 Formy arteterapie

Arteterapiu delíme na základe dvoch kritérií.

- Podľa spôsobu zapojenia sa klienta do vzniku diela delíme arteterapiu na receptívnu a produktívnu (Šicková-Fabrici, 2016).
- Receptívna arteterapia je proces, kedy klient pozoruje a vníma umelecké dielo. Následne svoje emócie a uvedomenia, s pomocou arteterapeuta, reflektuje a interpretuje.
- Produktívna arteterapia je aktívny proces zapojenia klienta do rôznych výtvarných aktivít. Následne nastáva reflexia procesu tvorby i samotného diela prostredníctvom riadeného rozhovoru arteterapeuta s klientom.
- Podľa počtu klientov arteterapeutických stretnutí delíme arteterapiu na individuálnu a skupinovú.

### **- Individuálna terapia**

Pri individuálnej terapii terapeut a klient nadväzujú úzky kontakt. Individuálna terapia je vhodná pre klientov, ktorých problém si vyžaduje celú pozornosť arteterapeuta. Dôvodom je ich správanie, ktoré by v skupine pôsobilo rušivo, odstrašujúcim spôsobom a mohlo by mať pre druhých klientov negatívne následky, napr. agresivita, negatívne vodcovstvo, psychotické prejavy. (Hornáková, 1999, in Šicková - Fabrici, 2016, s. 85).

### **- Skupinová terapia**

Ak sa arteterapeutického procesu zúčastňuje viac ľudí, hovoríme o skupinovej terapii. "Skupina je mikrosvet, z ktorého môžu klienti preniesť svoje skúsenosti do prirodzeného prostredia"(Hornáková, 1999, str. 124). Terapeutická práca so skupinou má svoje výhody aj nevýhody.

Výhody skupinovej práce zhrnula Liebmann (2015, str. 19) nasledovne:

- Skupina poskytuje vhodné zázemie, v ktorej môžeme sociálne učenie precvičovať.
- Ľudia s podobnými problémami si môžu poskytnúť vzájomnú podporu a pomáhať si s riešením problémov.
- Členovia skupiny sa môžu použiť zo spätnej väzby od ostatných.
- Členovia skupiny si môžu vyskúšať nové role, vidia ako ostatní reagujú, a môžu byť v nich podporení a posilnení.
- Skupiny sa môžu stať katalyzátorom vývoja skrytých zdrojov a schopností.

- Skupina môže poskytnúť vhodnejšie prostredie pre tých, ktorých je individuálna práca príliš intenzívna.
- V skupine sa môžu účastníci správať viac demokraticky - deliť sa o moc a zodpovednosť.
- Skupinová práca môže uspokojovať niektorých terapeutov viac ako individuálna práca.
- Skupina môže poskytnúť ekonomickejší spôsob poskytnutia odborných znalostí alebo poskytnutia pomoci viacerým ľuďom naraz.

Nevýhodou skupinovej arteterapie je to, že arteterapeut musí vnímať naraz prejavy viacerých klientov nielen vo vzťahu k sebe, ale aj v interakcii medzi nimi a adekvátne a pohotovo reagovať. Skupinová práca je tiež náročnejšia čo sa týka organizácie a dosiahnutia dôvery. Mínusom je tiež menšia časová dotácia na individuálnu terapiu jednotlivých klientov a možnosť "schovať" sa v skupine pri rozhovoroch o nepríjemných témach. (Brown, 1992, in Liebmann, 2010, s. 20)

Nakoľko je rodina špecifický druh skupiny, do skupinovej terapie radíme aj partnerskú a rodinnú terapiu.

## 1.6 Diagnostika v arteterapii

Cieľom diagnostického procesu v arteterapii je nájsť, popísať a definovať to, čo klienta trápi a s čím je potrebné pracovať. Problémy nie sú vždy viditeľné, často sú, aj tie najdôležitejšie skryté za menej dôležité (Potměšilová, Sobková, 2012).

Na účely diagnostiky používa arteterapia rôzne kresbové testy, ktoré sa používajú na diagnostiku kognitívnych schopností, úrovne jemnej motoriky, senzomotorickej koordinácie, schopnosti vizuálnej percie, ale aj pre diagnostiku psychických procesov. (Vágnerová, 2001, in Šicková - Fabrizi, 2016, str. 173).

V mojej práci som použila kresbové testy, s cieľom utvorenia si uceleného obrazu o osobnosti klientov a na identifikáciu zmien, ktoré počas terapeutického procesu nastali.

- Voľná téma - technika doplní zisťovanie o tom, na čo sa účastníci zameriavajú, čomu momentálne venujú pozornosť.

Zadanie: Nakresli čo chceš.

- Šmahelov test farieb – technika zistí aktuálne rozpoloženie účastníkov a ich preferenciu farieb.

Zadanie: Vyznačené štvorce zafarbi 3 najobľúbenejšími farbami a troma najmenej obľúbenými farbami. Vľavo je najobľúbenejšia farba a vpravo najmenej obľúbená farba.

- Test – Dom - cieľom techniky je preskúmať vlastný sebaobraz účastníka, jeho vzťahy k okoliu, citovú zrelosť, kontakt s vonkajším svetom a realitou, vyspelosť.

Zadanie: Nakresli dom. Môže to byť akýkoľvek dom.

- Test - Ľudská postava - technika doplní prvý test domu a poskytne informácie o vzťahoch klienta, jeho sebauvedomení, citovom rozpoložení, vyspelosti, citovej zrelosti.

Zadanie: Papier A4 polož na šírku a prelož ho na polovicu. Na zadnú stranu nakresli postavu. Na druhú stranu nakresli partnera postavy.

- Test – Strom (Baum Test podľa Kocha, 1952) - technika predstavuje symbolickú kresbu samého klienta. Strom a jeho výzor môžeme metaforicky prirovnať k životu a výzoru človeka. Technika tiež poskytuje informácie o tom, ako si klient stojí v živote a vo svete.

Zadanie: Nakresli strom ako najlepšie vieš. Nemal by to byť ihličnan, ani palma.

- Kresba rodiny - technika zobrazí rodinu klienta a vzťahy, ktoré v nej sú.

Zadanie: Nakresli svoju rodinu

- Kresba začarovanej rodiny - zobrazenie postavenia klienta a jeho rodinných príslušníkov v rámci rodiny a rodinných vzťahov klienta. Doplnenie testu “kresba rodiny”.

Zadanie: Nakresli svoju rodinu tak, akoby prišiel kúzelník a každého začaroval do zvierat'a, ktorému najviac zodpovedá.

Hoci majú testy významnú vypovedaciu hodnotu, je dôležité si uvedomiť, že ich vždy treba brať komplexne, vo svetle klientovho naladenia, prostredia, v ktorom tvorí a overovať si svoje poznatky riadeným rozhovorom a pozorovaním klienta pri práci.

## 1. 7 Metódy v arteterapii

Arteterapeutické metódy nám pomáhajú lepšie sa spoznať, rozpoznať, spracovať a vyjadriť vlastné emócie, zbaviť sa úzkosti, hnevu a zvládať ťažké sociálne situácie a konflikty. V tejto časti mojej práce by sa rada venovala niektorým arteterapeutickým metódam, ktoré som vo svojej práci použila.

- **Imaginácia**

Predstavivosť je jednou z vecí, ktorá nás odlišuje od iných živočíšnych druhov. V našich predstavách sa objavujú naše obavy a problémy, ale aj túžby a nádeje. Pomocou imaginácie máme šancu na ich opätovné prežitie, spracovanie, reflexiu a nakoniec si ich dokážeme pretaviť do reálneho výsledku - diela.

Zmenou uhlu pohľadu tak dostávame potenciálnu príležitosť lepšie sa spoznať, pochopiť seba i druhých, odpustiť, zmeniť svoje postoje, dozrieť, či uzdraviť sa. *“Prostredníctvom imaginácie nachádzame nové zdroje, ale aj odkrývame tie, ktoré síce boli prítomné, avšak z rôznych dôvodov sa stali neprístupné, možno zabudnuté. Prostredníctvom imaginácie nachádzame aj pocit bezpečia, vieru v možnosť aktívneho ovplyvňovania svojho života (Uhrová 2005, s. 12).*

- **Animácia**

Ide o arteterapeutickú metódu, rozhovor v tretej osobe, kedy sa klient alebo arteterapeut identifikujú s postavou alebo vecou na obrázku a hovoria v ich mene. Klient tak môže vyjadriť svoje pocity, postoje a názory nepriamo, v mene tretej osoby, otvorene a slobodne. Arteterapeut tak má možnosť dozvedieť sa o klientovi oveľa viac informácií ako keby sa ho na to priamo pýtal. (Šicková - Fabrici, 2016, s. 216 - 217)



- **Analýza výtvarnej tvorby**

Analýza je založená na popise, hľadaní najdôležitejších či najčastejšie opakujúcich sa prvkov vo výtvarnej práci klienta, ich umiestnenie do kontextu klientovho života, asociáciu jednotlivých prvkov a z nej vyplývajúce dopytovanie sa.

Výsledkom analýzy je ponorenie sa do klientovho prežívania a jeho začlenenie do klientovho života. Artefakt, alebo artefakty chápeme ako podobenstvo autorovho pohybu realizovania sa vo svete, v kontexte vzťahov emócií a rozumu, vývoja myslenia, vývoja výtvarného prejavu, porúch emočného a kognitívneho vývoja alebo psychopatológie výtvarného prejavu. (Lhotová, Perout, 2018, s. 100)

- **Pýtanie sa (dopytovanie)**

Tvorba a pýtanie sa otázok je dôležitým spôsobom ako porozumieť asociáciám klienta a ako ich klientovi priblížiť ich význam. Otázky by nemali byť prvoplánové (Prečo je to tu? Prečo je to biele? Čo je to?) aby nevyvolali len obranné alebo čisto racionálne stanovisko klienta a tým nespomalili nástup terapeutického procesu. Mali by byť kladené v súvislostiach, ktoré nútia klienta sa zamýšľať nad odpoveďami tak, aby poskytovali náhľad na problémy a tiež na možnosti ich riešenia alebo na nastolenie žiadúcich zmien. (Lhotová, Perout, 2018, str. 100 – 102).

- **Reflexia**

Úlohou reflexie je, aby klient lepšie porozumel svojim zámerom a zámerom druhých, precítil ich. Aby bol viac v kontakte sám so sebou. Aby sa zlepšila klientova schopnosť viac uvažovať introspektívne. (Lhotová, Perout, 2018, str. 116).

Reflexia je založená na spätnom pohľade tvoriaceho a prežívajúceho človeka na svoje vlastné aktivity, postoje, zámery. Reflexia v arteterapii môže prebiehať verbálne alebo neverbálne - slovami alebo obrazmi. Pri verbálnej reflexii môžeme použiť umelecké slovo alebo text. Pri neverbálnej reflexii používame umelecké vyjadrenie a prostriedky – kresbu, maľbu alebo iné výtvarné techniky. Pri reflexii berieme do úvahy celý proces tvorby, obsah a kompozíciu diela, použitý materiál, farby, integráciu a dezintegráciu. Každú výtvarnú reflexiu posudzujeme v kontexte klienta a danej situácie.

## 2 ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE

Záťažou a záťažovými situáciami sa zaoberali umelci dávno predtým, ako sa stala záujmom a objektom empirického výskumu. “V literárnych, dramatických, filmových dielach, vo filozofických aj náboženských spisoch, v experimentálnych i empirických materiáloch, sa môžeme stretnúť s faktami, že osobnosť človeka sa obrazne povedané, rodí a utvára „v boji“, že kritické záťažové situácie najlepšie zocelia, ale aj odhalia charakter človeka”. (Bratská, 2011)

Prístupy skúmania záťaže sú rozdelené do dvoch skupín. Prvú skupinu tvoria východiská, ktoré za objektívny zdroj zaťaženia považujú nezávislé, vonkajšie faktory. Tieto faktory sú nové, veľké a nezvyčajné a preto pôsobia na ľudí veľmi zaťažujúco. Ide extrémne situácie, z ktorých vyplývajúce hrozby si vyžadujú významnú zmenu v správaní. Do tejto skupiny radíme aj pracovnú záťaž.

Druhý prístup chápe stres, resp. záťaž ako stav organizmu, ktorý je úzko spätý s reakciami na vonkajšie podnety. *“Záťaž tak vnímame ako pojem zahrňujúci rôzne psychické stavy a fyziologické reakcie, ktoré vyvolávajú záťažové situácie a pojmom stres sa označujú hraničné formy záťažových stavov, ktoré si vyžadujú intervenciu autoregulačného systému.”* (Bratská, M. 1988). Záťažové a negatívne faktory a podmienky, ktoré na človeka pôsobia označujeme ako stresory.

### 2.1 Typy záťažových situácií

Jednotlivé záťažové situácie delíme podľa toho, aké druhy záťažových činiteľov - prekážok sa v nich vyskytujú. (Moricová, 2011)

1. Situácie neprimeraných úloh a požiadaviek - úlohy alebo požiadavky presahujú naše možnosti.
2. Problémové situácie - prekvapí nás ani nie tak veľkosť, ako štruktúra úlohy alebo nezvyčajná skladba podmienok.
3. Frustrujúce situácie - vyskytujú sa v nich prekážky (vonkajšie alebo vnútorné), ktoré blokujú realizáciu začatej činnosti, čím nám znemožňujú dosiahnuť cieľ v plánovanom čase alebo vôbec.

4. Konfliktné situácie a prekážky - vznikajú zo stretu rovnako významných motívov, rozhodovania sa medzi rovnako významnými cieľmi.
5. Deprivujúce situácie - vyvolávajú ich prekážky, ktoré neumožňujú uspokojovanie našich potrieb počas dlhého obdobia v dostatočnej miere.
6. Stresové situácie - zapríčiňujú faktory, ktoré sú vyvolané škodlivými podnetmi ohrozujúce existenciu človeka permanentne a dlhší čas.

Tieto typy záťažových situácií sa často v reálnom živote človeka prelínajú alebo menia z jednej na druhú. Môžeme konštatovať, že záťažovou situáciou je každá situácia v našom živote, ktorá si od nás vyžaduje prispôsobenie sa, nové myslenie, prehodnotenie zaužívaných spôsobov správania, zvýšenú aktivitu a kreatívne a flexibilné spôsoby riešenia situácií a problémov.

## **2.2 Zvládanie záťaže**

V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s viacerými označeniami schopnosti odolávať záťaži, napr. “tolerancia frustrácie” (Kondáš, 1977) je rozpätie, v medziach ktorého osoba znáša frustrácie bez vážnejších škôd. Pojem “psychická odolnosť” (Tyszkova, 1978) označuje odolnosť na všetky druhy záťažových situácií. (Tyszkova in Bratska, 2002)

Na zvládanie psychickej záťaže neexistuje jednotný a univerzálny návod. Na utváranie psychickej odolnosti vplyvajú viaceré faktory: vrodené predpoklady, vlastnosti, vek, životné skúsenosti, získané a naučené zručnosti a techniky na vyrovnávanie sa so záťažovými situáciami, stav organizmu (únava, choroba...), sebaregulácia, motivácia, cieľavedomosť, úroveň emočnej inteligencie, štruktúra osobnosti človeka a iné.

Aby sme dokázali zvládnuť záťažové situácie musíme sa naučiť adekvátne reagovať, nachádzať riešenia a prispôbiť sa. Inak ochorieme na rôzne civilizačné choroby (hypertenzia, ischemická choroba srdca, žalúdočné vredy a pod.) a podstatne sa nám zníži naša kvalita života. (Bratská, 2005)

V záťažovej situácii je veľmi dôležité starať sa o seba, uvedomiť si a pomenovať svoje emócie a obavy a začať objavovať nové cesty prekonávania prekážok a prijatia zmien. Naše zdroje energie sú spojené s našimi základnými ľudskými potrebami a zahŕňajú myseľ, telo, emócie a ducha. V prvom rade musíme pochopiť a poznať to, čo nás obnovuje, čo nám chýba a na druhej strane aj to, čo nám neprospieva. Dokážeme to prostredníctvom:

- **Súcit a láskavosti**

Keď si poskytneme bezpodmienečnú lásku, objavíme podmienky, za ktorých sme boli nemilovaní a to môže byť niekedy bolestivé. Všímvosťou a súcitom však postupne dokážeme bolesť vyliečiť a pohnúť sa ďalej. ([www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com))

Ludská nedokonalosť je súčasťou skúsenosti, ktorú zdieľame s ostatnými. Aby sme sa o seba lepšie dokázali postarať, musíme pracovať na kultivácii svojho láskavejšieho a súcitnejšieho hlasu. Zvyšovanie povedomia a súcit so sebou sú potom ústrednými znakmi starostlivosti o seba. (Neff, 2004) To nám umožňuje preukázať si lásku, žiť v nej, poskytnúť si pohodlie a dať si podporu pri znášaní bolesti, uzdravovaní a transformácii.

- **Vďačnosti**

Vyjadrenie vďačnosti hrá dôležitú úlohu v psychickej pohode a jej pravidelné vyjadrenie vedie k zvýšeným pocitom šťastia, upevneniu psychického a fyzického zdravia a aj k posilneniu sebaúcty. (Dickens, 2017 in Allen, 2018). Vďační ľudia sú odolnejší a ľahšie sa dokážu vysporiadať s vysoko stresujúcimi situáciami a traumami. (Morin, 2014).

Môžeme mať všetok úspech a peniaze sveta. Ale ak nemáme vďačnosť, nikdy sa nebudeme cítiť spokojní a šťastní. (Seph Fontane Pennock, BBA, 2020 ). Všetko budeme brať ako samozrejmosť a nikdy nebudeme mať dosť a vždy sa budeme naháňať za niečím novým. Ak si dnes nevážime to, čo máme, nebude nám stačiť ani to, čo dosiahneme zajtra.

### **3 PRÁCA NA DIAĽKU (HOME-OFFICE) VO SVETLE PANDÉMIE COVID 19**

Podobne ako celý svet, aj Slovensko čelí od začiatku roka 2020 pandémie koronavírusu - novej choroby známej ako COVID 19. Medzi prijaté protipandemické opatrenie, ktoré mali ďalekosiahle následky, patrila aj povinná práca z domu a obmedzenie podnikateľskej činnosti. To spôsobilo tlak na znižovanie nákladov, čo sa prejavilo formou prepúšťania zamestnancov. Veľa ľudí prišlo o prácu či živnosť a zároveň o existenčnú istotu. Mnohým z nás táto situácia priniesla dovtedy nepoznané zaťažujúce situácie, predovšetkým izoláciu a zvyšujúce sa pocity neistoty.

#### **3.1 Pandémia COVID 19 a práca z domu**

Ekonomické dopady koronakrízy sa najviac dotkli najzraniteľnejších skupín zamestnancov - mladých, nižšie kvalifikovaných pracovníkov odvetví, ktorých podniky a prevádzky ostali zatvorené zo dňa na deň. Tí, ktorí mohli vykonávať svoju prácu z domu, v režime tzv. Home - officu, patria podľa správy Európskej komisie na Slovensku približne do skupiny 25 % vysokokvalifikovaných zamestnancov zo sektorov ako sú napr. školstvo, verejná správa, finančníctvo, telekomunikácie, vedecké a technické povolania, atď. (Bahna a kol., 2020)

Hoci bola dopadmi karanténnych opatrení zasiahnutá najviac prvá spomínaná skupina (mladí a nižšie kvalifikovaní zamestnanci), ohrozenie pocítovali aj mnohí ďalší a to z dôvodu poklesu celkových príjmov domácností. Slovný zvrät, že neistota generuje ďalšiu neistotu – sa plne potvrdil a prejavil tým, že pokles príjmov priniesol následne obavu zo straty zamestnania, bez ohľadu na to, či zamestnancovi hrozilo reálne prepúšťanie alebo nie.

Zvýšenú mieru stresu u pracovníkov pri práci z domu potvrdila štúdia Medzinárodnej organizácie práce ([www.ilo.org](http://www.ilo.org)), ktorá študovala dopady práce na diaľku ešte pred pandémiou. Zamestnanci boli rozdelení do štyroch skupín. Prvú skupinu tvorili zamestnanci, ktorí pravidelne pracujú doma, druhú skupinu tvorili tí, ktorí sú vysoko mobilní a neustále pracujú na rôznych miestach a treťou skupinou boli zamestnanci, ktorí svoj čas delili na prácu doma a prácu v kancelárii. Do štvrtej skupiny boli zaradení zamestnanci vždy pracujúci v priestoroch svojho zamestnávateľa.

Výskum ukázal, že napr. 41 % vysoko mobilných zamestnancov (druhá skupina) uviedlo, že cítilo istú mieru stresu, čo bolo o 16 % viac ako u zamestnancov pracujúcich zo svojej kancelárie. Prejavilo sa to aj poruchami spánku. U ľudí, ktorí často pracujú z viacerých miest sa zvýšila hladina nespavosti o 12 %. Veci tiež zistili, že človek, ktorý spí v priemere menej ako 6 hodín denne, má o 13 % vyššie riziko úmrtia ako ten, kto spí sedem až deväť hodín. (www.ilo.org)

### **3.2 Výhody a výzvy práce z domu**

Na lepšie pochopenie toho, ako pandémie mení budúcnosť práce a aké majú pocity ľudia z práce z domu, vedci zozbierali kvantitatívne údaje z rozhovorov s 36 000 ľuďmi v Severnej Amerike, Európe a Ázii. (Steelcase Global Report, 2021).

Medzi hlavné výhody práce z domu podľa výskumu patria: obmedzenie dochádzania do práce, eliminácia vyrušení pri práci, možnosť sústrediť sa a byť produktívnejším, lepšia rovnováha medzi pracovným a súkromným životom (work-life balance), schopnosť pracovať v rôznych prostrediach, zvýšenie flexibility, viac času pre zdravie a fitness, viac času pre rodinu.

Medzi hlavné nevýhody patria: sociálna izolácia, ktorá zaujala 1. miesto rebríčka vo všetkých krajinách, nízka produktivita, angažovanosť a zapojenie sa, nedostatočné a nejasné vymedzenie zodpovednosti a kompetencií, požiadavky rýchlo sa rozhodnúť, horšia rovnováha medzi pracovným a súkromným životom (work-life balance), sťažené podmienky pre inovatívnosť.

Je zaujímavé sledovať, že faktory uvedené vyššie sú pozitívne aj negatívne a vnímame ich, aj napriek rozdielnosti našich geografických, ekonomických a sociálnych podmienok, rovnako. Takisto je dôležité si všimnúť, že rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom (work - life balance) a takisto aj produktivitu sme zaradili do oboch kategórií výhod aj nevýhod práce z domu. Výskum ukázal, že pokiaľ sme s prácou z domu nespokojní, naša produktivita a angažovanosť klesá.

### **3.3 Vzorce správania pri práci z domu**

Podľa prieskumu (Steelcase Global Report, 2021) identifikujeme päť druhov správania a postojov pri práci z domu:

- **“Prepracovaný opatrovatel”**

Je celý deň zavalený prácou a práca z domu pre neho predstavuje neustály tok konkurenčných požiadaviek, pracovných a rodinných povinností - domácich prác a prípadného domáceho vzdelávania detí. Cíti vinu a je vyčerpaný, čo sa kumuluje. Chýba mu kancelária, kam by mohol od domácich povinností uniknúť. Je však zároveň rád, že môže ukázať aj svoje rodičovské schopnosti, a nerobí si starosti, ak je počuť krik jeho detí aj počas online porady. Oceňuje flexibilitu práce, ktorá mu umožňuje lepšie prerozdeliť starostlivosť medzi rodinu a pracovné povinnosti.

- **“Spokojný domased - sebaochránca”**

Domácu kanceláriu vníma ako jediné miesto, kde je v bezpečí pred COVID-om, ktorý je jeho hlavnou starosťou. Je presvedčený, že jeho organizácia nevytvára priateľské pracovné prostredie a práca z domu predstavuje vítaný oddych od zamestnávateľa, ktorý si svojich zamestnancov neváži. Dokáže byť produktívny a vie sa na prácu sústrediť viac ako na udržiavanie a budovanie vzťahov. Necíti sa pod tlakom, práca z domu mu ponúka oveľa lepšiu pracovnú i ľudskú skúsenosť, nakoľko pracuje z priestoru, ktorý mu je vlastný.

- **“Frustrovaný spoločenský kreatívec “**

Domácu prácu vníma ako suspendovanie z “normálneho” života a práce. Väčšinu svojho dňa trávi komunikáciou na diaľku s tými, čo sú “vonku” - spája, koučuje, spoluvytvára, presviedča. Oveľa lepšie pracuje v kancelárii a vo väčších skupinách. Ale aj napriek tomu, že túži po benefitoch, ktoré mu môže práca v kancelárii ponúknuť, nemyslí si, že je bezpečné sa do nej vrátiť. Rýchlo si osvojil digitálne nástroje, ale chce viac. Na plnohodnotnú kreatívnu spoluprácu a spontánne neformálne stretnutia mu technológie nestačia. COVID 19 je pre neho veľkou výzvou, nakoľko ho odrezal od interakcií, ktoré sú pre jeho fungovanie a prácu potrebné.

- **“Uctievač nezávislosti”**

Home-office je pre neho sloboda. Cíti sa rovnako, alebo aj viac produktívnym ako predtým. Pracuje vo vlastnom tempe a užíva si úroveň kontroly, ktorú má nad tým, kedy a čo urobí. Vyhovuje mu, že ho nikto ustavične nekontroluje a nesleduje. Deň si naplánuje tak, aby sa

cítil spokojne a svoje pracovné povinnosti vyvážil svojimi záľubami a radosťami na dobitie bateriek.

- **“Izolovaný “zoomer”**

Home-office pre neho predstavuje “osamelú kľetku”. Nedokáže si sám stanoviť akékoľvek hranice medzi prácou a súkromím. Do práce sa vráti akonáhle uvidí, že zamestnávateľ prijal nevyhnutné hygienické a bezpečnostné opatrenia. Kanceláriu potrebuje na to, aby si dokázal oddeliť pracovný život od súkromného. Cíti sa “odpojený”, aj napriek tomu, že celý deň komunikuje na diaľku. Chýbajú mu sociálne interakcie s kolegami, čo predstavuje hlavný dôvod, prečo sa teší do práce a tento podporný systém potrebuje aj na to, aby dokázal zvládať nové výzvy.

V súvislosti s vyššie uvedenými vzorcami správania je dôležité zdôrazniť, že je možné, aby sa ľudia identifikovali s viac ako jedným vzorcom správania. Uvedené vzorce správania sú tu vymedzené veľmi špecificky až extrémne preto, aby lepšie ilustrovali a popísali skúsenosti, ktoré ľudia zažívajú pri práci z domu v situácii pandémie COVID 19 a ich očakávania, keď sa do práce vrátia.



## 4 PRAKTICKÁ ČASŤ

Moje stretnutia, ktoré som mala naplánované koncom roka 2020 a začiatkom roka 2021 so skupinou klientov ovplyvnili protipandemické opatrenia tak, že som ich museli zrušiť a čakať, kým sa celá situácia nezlepší. Koncom jari 2021 sa opatrenia uvoľnili a tak sme sa mohli začať stretávať. Situáciu skomplikovala skutočnosť, že z pôvodnej skupiny šiestich účastníkov, ostal len jeden, ale pomerne rýchlo sa mi podarilo doplniť skupinu o ďalších piatich klientov a tak sme mohli v júli 2021 začať.

### 4.1 Ciele práce

Hlavným cieľom mojej práce bolo vytvoriť inštrumentár cvičení - súbor arteterapeutických techník na zníženie dopadu záťaže, vyplývajúcej z práce na diaľku a aplikovať ho do praxe.

Výskumné otázky, ktoré som si položila na začiatku mojej práce sú:

- Aké zaťažujúce psychické faktory pôsobia na organizmus pri práci na diaľku?
- Ktoré aspekty práce na diaľku vnímajú moji klienti ako najväčšie zdroje záťaže?
- Môže arteterapia prispieť k zníženiu psychickej pracovnej záťaže?
- Podporuje arteterapia ďalší osobnostný rozvoj účastníkov?

Pracovala som so skupinou šiestich klientov - Andrejom, Anabelou, Adikou 1, Adikou 2, Annou a Rozáliou, s ktorými som sa stretávala jeden krát za týždeň. Arteterapeutický cyklus desiatich stretnutí absolvovali všetci klienti okrem Rozálie, ktorá mi pred ôsmym stretnutím poslala SMS správu, že z dôvodu zhoršujúcej sa pandemickej situácie už nebude do skupiny chodiť. Chcela obmedziť stretávanie sa s ľuďmi, cestovanie MHD. O navrhované individuálne stretnutia neprejavila záujem, ale aj ona je súčasťou mojej práce, keďže sa podieľala na formovaní a živote skupiny, aj keď neabsolvovala všetky stretnutia.

Cvičenia, ktoré som pre jednotlivé stretnutia zvolila som čerpala z rôznych zdrojov, predovšetkým z môjho štúdia na Akademii Alternatíva a odbornej literatúry.

### 4.2 Hypotézy

Počas výskumu v rámci mojej absolventskej práce som sledovala tieto hypotézy:

1. Povinná práca na diaľku prináša pracovníkom nové zaťažujúce faktory.

2. Arteterapia prispieva k zníženiu psychickej pracovnej záťaže pri práci na diaľku.
3. Arteterapeutické metódy motivujú a podporujú osobnostný rozvoj pracovníkov.

Vyhodnotenie hypotéz uvádzam v mojej práci na strane 95.

### 4.3 Batéria testov

Za účelom merania aktuálnej psychickej záťaže klientov pri práci som spolupracovala s klinickou psychologičkou PhDr. Barborou Kuchárovou, ktorá na základe **Dotazníka subjektívneho hodnotenia psychickej záťaže podľa Meistera (príloha č. 1)** vyhodnotila klientom stupeň záťaže na začiatku a tiež na konci arteterapeutického procesu. Tieto výsledky meraní som porovnala a závery uvádzam v záverečnom zhrnutí.

Metóda hodnotí individuálne prežívanie subjektívne pociťovanej psychickej záťaže pri práci v troch faktoroch:

- Psychické preťaženie (časová tieseň, vysoká zodpovednosť pri práci, problémy a konflikty na pracovisku, súčet položiek v dotazníku 1+3+5).
- Monotónia (malé uspokojenie z práce, otupujúca práca, monotónia, súčet položiek v dotazníku 2+4+6).
- Nešpecifikovaná záťaž (nervozita, presýtenie, únava, dlhodobé prekračovanie maximálnej únosnosti, súčet položiek v dotazníku 7+8+9+10).

Súčet otázok v jednotlivých faktoroch sa ohodnotí podľa tabuľky hodnotenia záťažových tendencií a na základe dosiahnutého počtu bodov sa interpretuje stupeň záťaže:

Stupeň	Úroveň záťaže
1.	Psychický záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť.
2.	Psychická záťaž, pri ktorej môže dochádzať pravidelne k dočasným ovplyvneniam subjektívneho stavu, resp. výkonnosti
3.	Psychická záťaž, pri ktorej nie je možné vylúčiť zdravotné riziká.

- **Dotazník na zistenie individuálneho prežívania práce z domu a z nej vyplývajúcich zaťažujúcich faktorov na účastníkov počas pandémie COVID 19 (Príloha č. 2)**

Výskum individuálneho prežívania zaťažujúcich faktorov, ktoré prináša práca z domu počas pandémie COVID 19 účastníkom som realizovala prostredníctvom dotazníka, v ktorom som sa klientov pýtala nasledujúce otázky:

- Ako si prežíval/a obdobie, ktoré priniesla pandémia COVID 19 z hľadiska Tvojej práce?
- Aké faktory si vnímal/a ako najviac zaťažujúce?
- Aké nové zmeny a výzvy Ti toto obdobie prinieslo?
- Ak áno, ako ich prekonávaš/ako si ich prekonal/a?
- Ktoré aspekty práce na diaľku vnímaš ako najviac zaťažujúce?
- Aké benefity pre Teba práca na diaľku prináša?

Administrácia: dotazníky som rozdala na začiatku arteterapeutického cyklu a na otázky účastníci odpovedali doma, aby mali čas si odpovede premyslieť. Vyplnené dotazníky priniesli osobne alebo ich poslali elektronicky. Odpovede, ktoré uviedli som zapracovala do výsledkov svojej práce.

#### **4. 4 Štruktúra a harmonogram stretnutí**

Stretnutia prebiehali od júla do septembra 2021, približne jedenkrát do týždňa a trvali priemerne 2,5 hodiny. Prvé stretnutie bolo zoznamovacie, oboznamovacie a testovacie. Štruktúra cvičení bola nasledovná:

- Úvod - privítanie a sebareflexia
- Rozohrievacie cvičenie/ Relaxačné cvičenie/imaginácia
- Práca na konkrétnom diele na danú tému
- Rozhovor
- Záverečná reflexia.

Počas prvých stretnutí som účastníkov otestovala kresbovými testami – voľnou kresbou, testom postavy, testom stromu, testom rodiny a začarovanej rodiny. Testovanie som zopakovala na poslednom, desiatom stretnutí.

## 4.5 Kazuistiky

- **ANDREJ – 39 rokov, dátový analytik**

Andrej je slobodný, žije sám. Jeho rodinu tvorí mama, brat a otec. Brat je mladší, stále žije s mamou. S otcom je v sporadickom kontakte. Miluje beh, pravidelne trénuje a zúčastňuje sa pretekov. Je dôsledný a má rád dochvilnosť. O sebe povedal, že *“je náročný a že sa ničoho nebojí”*. Veľký priestor v jeho súčasnom živote venuje svojej chalupe. *“Priamo ma to definuje”* uviedol. Chalupa pre neho predstavuje miesto pre oddych aj silový tréning.

Za najviac zaťažujúce faktory, ktoré mu pandémia priniesla vníma *“osamelosť a nemožnosť sa porozprávať, keď to človek potrebuje”*. *“Nových kolegov spoznáva človek cez obrazovku a následne, naživo, ich nespoznáva”*. Veľmi obmedzujúco tiež vníma *“nezmyselné opatrenia orgánov štátu počas pandémie”*, *“človek si nemôže pokecať s kolegami pri obede”* a tiež sa ťažšie kolegovia kontrolujú. Negatívne vníma aj to, že sa menej hýbe, trávi veľa času za PC a to že sa mu *“zlieva pracovný a súkromný život”*.

Na druhej strane vníma aj pozitíva home-office, akými sú napr. možnosť si zašportovať, porobiť domáce práce ráno, pred prácou, keď má najviac energie. Ďalej ušetrí na strave, keď si sám varí, má tak k dispozícii čerstvé jedlo každý deň. Môže si *“odbehnúť na úrad, do obchodu”*, nie je nutné denne cestovať. *“V prípade zranenia pri športe je možná liečba aj z domu, napr. ľadovanie.”* Od stretnutí očakáva, že sa niečo nové dozvie, aj o sebe, a oddýchne si.

### **Stupeň psychickej pracovnej záťaže pri práci podľa Meistera**

**28. 7. 2021 (1. stretnutie), stupeň záťaže 2** - Psychická záťaž, pri ktorej môže dochádzať pravidelne k dočasným ovplyvneniam subjektívneho stavu, resp. výkonnosti. Záťažová tendencia: Tendencia k preťaženiu .

- **ANABELA - 31 rokov, administratívna pracovníčka v logistike.**

Je slobodná, býva sama. Jej najbližšiu rodinu tvorí jej matka a staršia sestra, s ktorými má výborný vzťah a sú jej *“najlepšie priateľky”*. S otcom, ktorý už zomrel, sa nestretávala. Najdôležitejší ľudia pre ňu sú jej rodina a priatelia. Snaží sa žiť v prítomnosti, tu a teraz a užívať si veci, ktoré väčšina ľudí berie ako samozrejmosť.

Počas pandémie pracovala z domu, a na začiatku prežívala veľkú neistotu, keďže kvôli COVIDU sa u nich v práci prepúšťalo. Za najviac zaťažujúce vníma náročnú komunikáciu s kolegami a s viacerými oddeleniami na diaľku. Teraz však môže povedať, že pandémia COVID 19 jej priniesla viac pozitív ako negatív. Našla si nové bývanie aj prácu, ktorá ju baví, naučila sa viac spomaliť a vychutnávať si prítomnosť. Ušetrí na cestovaní a viac času môže stráviť so svojimi blízkymi. Pripúšťa však, že všetko nie je také úžasné a skvelé a že aj jej sa dejú „*všelijaké veci*“. Na stretnutiach si chce oddýchnuť, vypnúť, zažiť niečo nové a spoznať nových ľudí.

### **Stupeň psychickej pracovnej záťaže pri práci podľa Meistera**

**28. 7. 2021 (1. stretnutie), stupeň záťaže 1** - Psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Záťažová tendencia: Tendencia k nevyťaženiu a nízkej pracovnej stimulácii.

- **ADIKA 1 – 45 rokov, manažérka**

Adika je vydatá, žije s manželom a 17 ročným synom. Počas pandémie COVIDU 19 prežila veľmi ťažké obdobie, *“ktoré ale priamo s touto chorobou nesúviselo a udialo by sa to “bez ohľadu na to, či COVID je alebo nie je”...Všetličo sa dialo, v jednej chvíli sa všetko zlomilo a musela som to veľmi aktívne riešiť”*, povedala na prvom stretnutí.

Počas prvej a druhej vlny pandémie bola vo vysokej riadiacej pozícii s vysokou mierou zodpovednosti za 17 svojich ľudí, ktorým sa snažila vytvárať vhodné pracovné podmienky a zázemie, bezpečnosť, komfort, stabilitu. Zvýšené množstvo pracovných povinností a predlžovanie pracovného času bolo fyzicky veľmi vyčerpávajúce. Počas tohto obdobia prežívala obrovskú mieru stresu a frustrácie, utrpela úraz chrbtice a zároveň zraňujúcu stratu blízkej osoby – mamy. *“Celá táto situácia nakoniec len zakončila už dlhodobo pretrvávajúci problém extrémnej psychickej a fyzickej záťaže a vyvrcholila diagnózou akútneho vyhorenia spolu so stredne ťažkými depresiami”*. Napriek extrémne ťažkému obdobiu vníma toto obdobie ako pozitívne *“v sebaopoznaní, určení si vlastných hraníc, určení si hraníc medziludských vzťahov”*, čo viedlo k zmene jej hodnotového rebríčka a zmene zamestnania.

Ako najviac zaťažujúce faktory práce z domu vníma sebadisciplínu, kumuláciu povinností, neadekvátne technické zabezpečenie, miešanie súkromia do pracovných

povinností. Pozitívne aspekty práce z domu sú pre ňu napr. vhodné rozloženie pracovného času, domáce komfortné pohodlné prostredie, možnosti relaxu vhodným spôsobom.

Adika má rada ľudové remeslo, prírodu, hudbu, kultúru. Po tridsiatich rokoch si nedávno darovala kyticu kvetov *“len tak, sama pre seba”*. Je aj vášnivou hubárkou. Stále si o sebe myslí, že je lenivá, aj keď jej druhý hovoria opak. Nevie presne, do čoho ide, ale chce si hlavne oddýchnuť.

### **Stupeň psychickej pracovnej záťaž pri práci podľa Meistera**

**28. 7. 2021 (1. stretnutie), stupeň záťaž 1** - Psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Záťažová tendencia: Tendencia ku kombinácii preťaženia a nízkej stimulácie.

- **ADIKA 2 – 47 rokov, administratívna pracovníčka v štátnej správe**

Adika 2 je slobodná, žije sama. Má sestru, ktorá žije v zahraničí so svojou rodinou, s ktorou je v pravidelnom a blízkom kontakte. Rodičia žijú na vidieku, pravidelne ich navštevuje a pomáha im. Počas pandémie obidvaja rodičia ochoreli na COVID 19, otec mal ťažší priebeh ako mama. Dôsledky choroby cítia doteraz. Má rada svojich priateľov, podcasty, knihy, rodinu a cestovanie, ktoré v posledných mesiacoch musela obmedziť.

Práca z domu jej vôbec nevyhovuje a berie ju veľmi obmedzujúco. Počas pandémie, keď bola práca z domu povinná, jej chýbal pohyb, cesta z práce a do práce, kolektív, priestory kancelárie, pracovná rutina *“v tom najlepšom slova zmysle”*.

Výzvy a zmeny, ktoré toto obdobie prináša vníma zväčša negatívne. Ako najviac zaťažujúce faktory vníma priestorové obmedzenia, malý byt, nedostatok pohybu, prístup k technickému vybaveniu, ktoré má v práci a tiež to, že *“nie každý bol k dispozícii, keď som ho potrebovala, t.j. nie ako v práci, keď vieme, kde sa nájsť a riešiť veci osobne”*, nedostatok kontaktu s kolegami a z toho vyplývajúce zdržania, nedostatok porozumenia, strata sociálnych väzieb.

Benefitom, ktorý jej práca na diaľku prináša je to, že *“môžem byť s blízkymi, ktorí ma potrebujú, ak k takej situácii dôjde”*. V súvislosti s arteterapiou nemá od seba žiadne očakávania. Stále nevie, či je arteterapia to, čo potrebuje. Obdivuje ostatných za ich *“progresívnosť”*.

## **Stupeň psychickej pracovnej záťaž pri práci podľa Meistera**

**28. 7. 2021 (1. stretnutie), stupeň záťaž 2** - Psychická záťaž, pri ktorej môže dochádzať pravidelne k dočasným ovplyvnenia subjektívneho stavu, resp. výkonnosti. Záťažová tendencia: Tendencia k preťaženiu.

- **ANNA – 43 rokov, personalistka**

Anna je vydatá, má dve deti, dcéry vo veku 4 a 7 rokov. V máji 2021 sa vrátila z materskej dovolenky do starej práce. Ako najviac zaťažujúce počas práce z domu vníma izoláciu a konflikty a nedorozumenia s okolím. Má problém sa sústrediť, keď pracuje osamote a niekedy trpí prokrastináciou. Frustrujú ju tiež technické problémy, napr. s internetom, ktoré v kancelárii absentujú.

Na druhej strane si uvedomuje benefity, ktoré jej home-office prináša a tými sú najmä úspora času, úspora peňazí na cestovanie, oblečenie, možnosť zosúladiť starostlivosť o rodinu s prácou, lepšie rozdelenie starostlivosti o deti s manželom, menej šoférovania v zápchach a z toho vyplývajúceho stresu.

Do skupiny sa prihlásila, aby sa mala čas zastaviť a pozrieť na svoj život z odstupu. Chce popremýšľať, či si chce prácu, ktorá nie je úplne ľahká, udržať, alebo sa vydať iným smerom. Teší sa teraz, že je viac medzi ľuďmi *“po všetkých lockdownoch a materskej”*.

## **Stupeň psychickej pracovnej záťaž pri práci podľa Meistera**

**28. 7. 2021 (1. stretnutie), stupeň záťaž 1** - Psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Záťažová tendencia: Tendencia ku kombinácii preťaženia a nízkej stimulácie.

- **ROZÁLIA - 37 rokov, grafička, v súčasnosti pracujúca z domu**

Je vydatá, má jedného desaťročného syna. V dôsledku pandémie COVID 19 dostala výpoveď. Počas povinnej karantény bola frustrovaná, lebo museli byť všetci spolu doma. Kvôli zatvorenej škole sa stala aj učiteľkou. Neskôr sa s tým zmierila a prijala aj rolu *“ženy v domácnosti”*.

Najviac zaťažujúco vnímala neistotu, sebadisciplínu, stratu slobody a málo súkromia. Vadilo jej tiež, sa na kanceláriu zmenila obývačka a kuchyňa. Neskôr začala vnímať aj pozitívne faktory a to, že začala viac kresliť, čítať a že to ich rodina zvládla.

Momentálne sa snaží pracovať z domu a pritom pomáha sestre starať sa o nete, aby sestra mohla pracovať. Veľmi nerada rozpráva pred ľuďmi. Hľadá svoju rovnováhu. Má rada umenie a prírodu. Cestovať nepotrebuje, cíti sa dobre tam, kde žije. Na stretnutiach si chce oddýchnuť.

**28. 7. 2021 (1. stretnutie), stupeň záťaž 1** - Psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Záťažová tendencia: Tendencia k nevyťaženiu a nízkej pracovnej stimulácii.

## **4.6 Popis stretnutí**

### **4.6.1 STRETNUTIE č. 1 – zoznamovacie a oboznamovacie stretnutie**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** - zoznámenie sa, nadviazanie vzťahu, zistenie očakávaní klientov, predstavenie arteterapie, cieľov absolventskej práce, získanie súhlasu s účasťou na výskume klientov, dohodnutie pravidiel spolupráce, vyplnenie dotazníka hodnotenia psychickej záťaže pri práci podľa Meistera.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** - vytvorenie bezpečného a priateľského prostredia v skupine, budovanie dôvery.

**Cvičenie: Reklama na seba**

**Cieľ:** Zoznámenie členov v skupine, predstavenie jednotlivých členov skupiny, vytvorenie priateľského, otvoreného a bezpečného prostredia, posilnenie dôvery.

**Pomôcky:** Výkresy, papiere, veľké flipchartové papiere, akrylové a temperové farby, štetce, rôzne časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, suchý pastel, pastelky, voskovky, plastelína.

**Zadanie:** Vytvorte dielo, ktorým predstavíte samého seba.

- **Anabela** (Obrazová príloha - Obrázok 1)



Anabela si zvolila koláž, na ktorú umiestnila vystrihnuté obrázky tak, že nimi zaplnila celý povrch papiera. V dolnej časti papiera doplnila slová *“láska, radosť, vďačnosť”*, ktoré, ako uviedla, sú pre ňu tie najdôležitejšie hodnoty. Miluje rôznorodosť, všetkých ľudí, takí akí sú. Najdôležitejší ľudia pre ňu sú jej rodina a priatelia. Snaží sa žiť v prítomnosti, tu a teraz a užívať si veci, ktoré väčšina ľudí berie ako samozrejmosť. Okamžite vedela, čo chce robiť, myslí si však o sebe, že nevie dobre kresliť a že kresbou nedokáže vyjadriť to, čo by chcela. Obávala sa však, či nájde vhodné obrázky, ktoré si predstavovala na vyjadrenie toho, čo chce povedať.

Obrázkami anjela a démona chcela vyjadriť, že každý má svoju dobrú aj zlú stránku a ona berie ľudí takých, akí sú. Adika 1 poznamenala, že ju vníma ako *“reklamu na šťastie”*, na čo sa Anabela ohradila, že to tak nie je a pripustila, že *“nie je všetko také úžasné a skvelé”*.

#### **Andrej** (Obrazová príloha - Obrázok 2)

Andrej si zvolil plastelínu. Vymodeloval svoju chalupu, ktorú dáva dokopy, už niekoľko rokov, tam po víkendoch trávi čas. Všetko čo sa tam nachádza, prešlo jeho rukami. Realizuje sa tam, je to jeho *“obraz”*, *“ako si to spraví, tak to má”*. Mama mu tam chodí pomáhať, je jeho veľmi dobrý pomocník. Je to pre neho oddych, ale aj silový tréning. Ako prvé poukázal na kamene, ktorých je tam veľmi veľa. Na vymodelovanej stavbe vidí zopár nedostatkov - *“strecha trochu padá”*. Niečo je krivé alebo vypuklé.

Na otázku, čo sa stane, keď projekt skončí, odpovedal, že tam bude tráviť čas s rodinou a známymi. Plastelínu si vybral preto, lebo tušil, že to nikto nepoužije. Použil rôzne farby, minul celú plastelínu, čo ho potešilo. Dôležité pre neho bolo aj to, že sa vošiel do časového limitu. Hneď pri zadaní úlohy vedel, čo bude robiť.

#### **Adika 1** (Obrazová príloha - Obrázok 3)

Vytvorila koláž. Obrázky z časopisov doplnila kresbou. V strede artefaktu znázornila vlakovú trať, ktorá vychádza z dolnej časti papiera až po jeho hornú časť. V ľavej dolnej časti je nakreslený strom, ktorý vychádza z dolného okraja, má farebné konáre a červené plody. Tak ako kvety, ktoré sú nakreslené na pravej strane, symbolizujú krajinu a prírodu. Veľký význam majú pre ňu vtáky. *“Milujem vtáčiky, štebotajú, spievajú a lietajú”*, dokáže sa s nimi aj rozprávať. Letiaceho vtáka aj nakreslila. Má rada vlakové trate, slovenské ľudové remeslo. Ďalšie obrázky sú ďalšie časti jej života - hudba, príroda, kultúra, ornamenty, má rada starých

ľudí, je vášnivá hubárka. Iní o nej hovoria, že je usilovná, ona si však o sebe myslí, že je lenivá. Musela sa všeličo naučiť - všímať si maličkosti a drobné radosti - vtáčí spev, vôňa levandule.

Adika uviedla, že nepochopila zadanie *“reklama na mňa”*, evokovalo to v nej podanie výkonu, že sa *“musí predať”*. Preto si to preformulovala na otázku *“kde sa práve nachádzam”*. Svoje rozprávanie začala opisom obrázkov ženy zobrazujúce jej rôzne emocionálne výrazy a sú umiestnené v hornej časti výkresu. Uviedla, že predstavujú jej veľmi ťažké životné obdobie, ktoré nedávno prežila. *“V jednej chvíli sa to zlomilo a musela som to veľmi aktívne riešiť.”*

#### **Adika 2** (Obrazová príloha - obrázok 4)

Zvolila si koláž, ktorú doplnila kresbou. V strede diela je nakreslená postava, ktorá ju znázorňuje - má blond vlasy, modré oči a úsmev. Chýbajú jej dlane a chodidlá. Okolo postavy sú nalepené obrázky, znázorňujúce veci, ktoré má rada a čím v súčasnosti žije. Všetky obrázky, ktoré použila, majú pozitívny náboj. Jediným z obrázkov, ktorý sa líši od ostatných je fotka ženy, ktorá má hlavu v dlaniach a pri nej je obrázok vírusu. Je umiestnený v hornej časti výkresu, v strede. Obrázky, ktoré Adika nenašla, nahradila slovami *“like”*, *“friends”* alebo nakreslila - zemeguľu a stromy.

Adika 2 na začiatku povedala, že nevie kresliť, preto si vybrala koláž. Postava v strede je ona. Myslí si o sebe, že je celkom pozitívny človek, čo vyjadrila úsmevom. Mobil je pri nej veľmi blízko, lebo ho má stále pri sebe. Má rada cvičenie, podcasty, knihy, priateľov, rodinu a cestovanie – miesta, ktoré objavuje. Nad jej hlavou je to, čo ju teraz trápi, spôsobuje úzkosť a čo jej spôsobuje momentálnu starosť, ale zatiaľ o tom nechcela rozprávať.

- **Anna** (Obrazová príloha - obrázok 5)

Anna svoju kresbu nakreslila pastelkou a potom ju obtiahla suchým pastelom. V strede výkresu sa nachádza ženská postava v červených šatách. Vlasy jej vejú, postava sa vznáša vo veterom víre. Má mnoho rúk. Za ruky sa jej držia dve menšie postavy. V pravom okraji papiera je nakreslená neúplná postava muža. Znázornila svoje dve deti a manžela, ktorí letí vo svojej vlastnej krútnave.

Anna svoje dielo poňala ako vyjadrenie svojho pocitu zo seba - krútnava a vír - “*veci idú veľmi rýchlo*”. Nedávno sa vrátila z materskej do práce. Prihlásila sa tu, aby sa mala čas pozrieť na svoj život z odstupu a zastaviť sa. Na otázku, či je v takomto víre spokojná odpovedala, že nie je. Aj preto chce na stretnutiach porozmýšľať, či si chce udržať prácu, ktorá nie je úplne ľahká, či sa nevydá iným smerom. Teší sa tiež, že je viac medzi ľuďmi po všetkých lockdownoch a materskej. Adika 2 poznamenala, že ústredná postava jej pripomína postavu z románu Stevena Kinga “*Podpaľačka*”. Anabele postava pripomína anjela.

### **Rozália** (Obrazová príloha - obrázok 6)

Vytvorila koláž z obrázkov, ktorú doplnila kresbou. V centre výkresu je obrázok planéty. Je v znamení váh, snaží sa nájsť v živote rovnováhu. Má rada umenie, prírodu, hlavne slovenskú. Nepotrebuje cestovať, cíti sa dobre tam, kde žije. Má rada lesy, ticho prírody, pohľad na oblohu, kvety, tanec, umenie. Baví ju si kresliť, začala si znova “*čarbať*” cez covid, aj preto sa prihlásila na stretnutia.

“*Asi som sa narodila do zvláštnej doby, lebo všetci milujú telefóny...Všetci sme v takej – akejsi bubline, príde jej to také-nijaké.*” Na jednom z jej obrázkov je slogan “Boli sme chodcami, ale stávame sa sedcami” čo jej pripomína “*sebcami*”. Má desaťročného syna. Momentálne pomáha sestre a stará sa o svoju malú neter, aby sestra mohla pracovať. Rozália veľmi nerada rozpráva pred ľuďmi.

### **ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Anabela:** Na konci je “*milo prekvapená*”, “*bavilo ju to*”. Úplne vypla a oddýchla si.

**Andrej:** Zhodnotil stretnutie ako “*priemer*”. Dostal úlohu, urobil, čo mal urobiť. “Bolo to fajn” povedal.

**Adikina 1:** Na začiatku mala malé obavy, lebo nevedela do čoho ide. Ale oddýchla si.

**Adikina 2:** Nemá od seba žiadne očakávania. Stále nevie, či je arteterapia, to, čo potrebuje. Obdivuje ostatných za ich “*progresívnosť*”.

**Anna:** Naplnili sa jej očakávania, mala priestor ponoriť sa do premýšľania čím žije a pritom niečo vytvoriť výtvarnou formou, ktorú má rada.

**Rozália:** Odchádza celkom spokojná. Oddýchla si, aj napriek tomu, že mala stres z rozprávania.

### **Zhrnutie stretnutia č. 1 - moje pozorovanie:**

Ciele prvého stretnutia sa, podľa môjho názoru, naplnili. Podarilo sa mi vytvoriť uvoľnené a priateľské prostredie. Účastníci sa zoznámili a nemali problém bezprostredne komunikovať a klásť si navzájom otázky. Hoci sa členovia skupiny, okrem Adiky 1 a Rozálie predtým nepoznali, nálada v skupine bola uvoľnená, často sa ozýval smiech. Z klientov bolo cítiť zvedavosť a očakávanie, čo sa bude diať. Na konci každý z nich vyjadril záujem pokračovať v ďalších stretnutiach.

### **4.6.2 STRETNUTIE č. 2 – Môj stres**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** Sprítomnenie sa, uvedomenie si aktuálneho emocionálneho rozpoloženia, čo klientov trápi, ťaží, čo na klientov najviac dolieha, čo ich v súčasnosti najviac stresuje, odkiaľ to prichádza, ako na to reagujú. Umocnenie dôvery v skupine.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Identifikácia a posúdenie účinnosti vlastných spôsobov zvládania stresu. Čo sa klientom osvedčilo? Aké zmeny by mohli do budúcnosti uskutočniť?

**Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie: Voľná téma** (popis techniky uvádzam v mojej práci na str. 13).
- **Šmahelov test farieb** (popis techniky uvádzam v mojej práci na str. 13).
- **Cvičenie: “Ja a môj stres”**

**Cieľ:** Zvedomiť si, precítiť a reflektovať čo klientov najviac stresuje a odkiaľ stresory prichádzajú. Uvedomiť si a identifikovať vlastné spôsoby zvládania stresu a do akej miery sú účinné.

**Pomôcky:** Výkresy, papiere, veľké flippchartové papiere, akrylové a temperové farby, štetce, rôzne časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, suchý pastel, pastelky, voskovky, plastelína.

**Zadanie:** Vytvorte dielo na tému “Čo ma najviac stresuje a ako so stresom bojujem”.

- **Anabela**

Nakoľko Anabela nestihla skupinové stretnutie z časových dôvodov, stretli sme sa individuálne. Na začiatku sme sa rozprávali o prvom stretnutí. Je to pre ňu nová skúsenosť a prácu s novými ľuďmi vníma pozitívne, vyhovuje jej, lebo rada stretáva a spoznáva nových ľudí.

#### **Voľná téma** (Obrazová príloha - obrázok 7)

Ako voľnú tému Anabela nakreslila svoju mačku. Miluje mačky, vidí sa v nich. Mačky sú slobodné a úprimné. Keď milujú, tak milujú nezištne. Sú bezprostredné, bezproblémové, vedú si užívať. Závidí im, že si môžu robiť čo chcú, že si vedú užívať prítomný okamih. O to sa snaží, ale nie vždy sa jej to darí. Bráni jej v tom logické zmýšľanie a zodpovednosť k svojmu okoliu, hypotéka, povinnosti. Žiť v prítomnosti pre ňu znamená, užívať si daný moment, užívať si to, čo momentálne robí, nemyslieť na nič iné. Chcela by objavovať svet a spoznávať nové krajiny.

#### **Šmahelov test** (Obrazová príloha - obrázok 8)

Do práce na Šmahelovom teste sa Anabela pustila s entuziazmom, farby si volila bez zaváhania. Jej najviac obľúbená farba je zelená, ktorá pre ňu predstavuje pre ňu farbu prírody. Zelená je aj farba jej očí, očí jej mačky. Farby si vyberá podľa nálady. Rada farby kombinuje, aj náušnice má rozdielných farieb. Červená farba je hrejivá a modrá symbolizuje čistotu, oblohu a vody. Najmenej má rada ružovú farbu, žltú a oranžovú. Všeobecne nemá rada žiarivé (neónové farby). Ružová farba symbolizuje aj naivitu, s čím sa Anabela nestotožňuje. Myslí si, že ona naivná nie je. Naivitu vníma ako prílišnú dôverčivosť, ktorá môže byť zneužitá. Treba *“zdravo dôverovať a preverovať”*.

Zaujala ju aj symbol žltej farby – symbol otca, s ktorým nemala žiadny vzťah a ktorý pred tromi rokmi zomrel. Na otázku, či jej otec chýba, odpovedala, že ani nie, lebo jej nemôže chýbať niečo, čo nepoznala. Ak by však vedela, že otec zomrie, tak by sa s ním chcela porozprávať. Z toho vyplynula otázka, prečo čakáme v našich životoch na tú *“vhodnú chvíľu”*, ktorá ani nemusí nikdy prísť. Test Anabela zhodnotila, že je tu *“príliš málo okienok”*.

#### **Môj stres** (Obrazová príloha - obrázok 9)

Anabela si zvolila kresbu na papier veľkosti A4. Papier rozdelila na 3 časti a v každej nakreslila príbeh, zobrazujúci jej najväčšie obavy. Prvá obava je rodinný život a vytvorenie domova. Pripadá si, že je iná ako iní ľudia a obáva sa, či bude niekedy schopná nájsť si partnera, ktorý jej bude rozumieť a s ktorým si bude vedieť vytvoriť domov. Človeka, ktorý bude priamy, brať ju takú aká je, nebude sa snažiť ju “vylepšovať”. Túto obavu vyjadrila kresbou domu a dvoch postáv so psom, na ktorých svieti slnko s otáznikom. Kresba je umiestnená v dvoch tretinách výkresu, čiže zaberá najviac miesta. Ďalšie dve obavy si rovnakou mierou delia jednu tretinu papiera.

Druhou Anabelinou obavou je smrť jej mamy, s ktorou si veľmi dobre rozumie. Bojí sa jej straty. Táto obava je zobrazená v pravom dolnom rohu papiera. Tretia obava je možný nedostatok financií, nakoľko má hypotéku a s tým spojené existenčné problémy. Tretia obava je umiestnená do ľavého rohu papiera.

Na moju otázku, čo jej dáva istotu a silu, že prekážky prekoná, Anabela odpovedala, že viera v samú seba. Verí, že veci, ktoré chce, dosiahne, len musí byť trpezlivá. Verí v duchovno, verí v to, že duše sa vracajú. V Anabelinej kresbe sa opakuje motív slnka, ktoré symbolizuje Anabelino presvedčenie, že všetky svoje obavy nakoniec zvládne.

- **Andrej**

**Voľná téma** (Obrazová príloha - obrázok 10)

Andrej nakreslil postavu, použil pastelky. Je otočená doľava, jej tvár vidíme z profilu. Na otázku, či je to on odpovedal, že nie je. Snažil sa nakresliť súmernú postavu človeka. Postava podáva ruku do priestoru. Komu, zatiaľ nevieme. Usmieva sa, zuby sú viditeľné. Nie je to nikto konkrétny. Nakreslil ju preto, lebo si spomenul, ako v škole kreslil podobný typ postáv. Odvtedy to nerobil. Cíti zodpovednosť za to, aby postava vyzerala ako človek. Opravil by ruku. Zdá sa, že postava stojí na jednej nohe, ale má stabilitu. Postava je vyfarbená farbami, ktoré korešponujú s obľúbenými farbami zo Šmahelovho testu - tričko je zelené a nohavice modré. Topánka je vyfarbená najmenej obľúbenou ružovou farbou.

**Šmahelov test** (Obrazová príloha - obrázok 11)

Andrej dlho rozmýšľal nad tým, ako zoradiť farby podľa preferencií. V súčasnosti je jeho najobľúbenejšia farba je zelená a najmenej obľúbená je ružová "lebo je to "ženská" farba. Ďalšie obľúbené farby sú modrá a oranžová. Najmenej obľúbené sú tiež hnedá a červená.

#### **Môj stres** (Obrazová príloha - obrázok 12)

Na úvod Andrej povedal, že sa chce radšej sústrediť na pozitívne stránky a že si stres a negatívne myšlienky nechce pripúšťať. Počas covidu bol izolovaný, veľa si na seba nakladal. Vytvoril dielo z plastelíny - seba samého. Postava stojí na dvoch farebných pásoch - cestách, či spôsoboch, ktorými stres zvláda. Běžová cesta napravo je dobrá cesta. V pravej ruke preto drží pohár s pivom, čo reprezentuje oddych s priateľmi. Po pravej strane je tiež postavený prehrávač s hudbou a biela posteľ, lebo najúčinnější spôsob ako zvládnuť stres je, podľa Andreja, dobre sa vyspať. Červený pás vľavo je zlá cesta - spôsob zlého zvládania stresu. Andrej za svoje dielo a spôsob jeho vytvorenia zožal obdiv ďalších účastníčok.

- **Adika 1**

#### **Voľná téma** (Obrazová príloha - obrázok 13)

Nakreslila slovenský ornament, ktorý poňala ako vyjadrenie tradície a flóry. Ornament je orámovaný vlnovkovým vzorom. Uviedla, že zo svojho zámeru nakresliť autentický slovenský ornament počas tvorby ustúpila a bolo pre ňu upokojujúce kresliť len to, čo ju napadne. Keďže sa vzory na obrázku pravidelne opakujú, kresba pripomína mandalu. V ľavej dolnej časti papiera je farebná škvrna. V centre ornamentu sa nachádza kvet, výrazne orámovaný žltou farbou, čo korešponduje s uvedomením si zo Šmahelovho testu.

#### **Šmahelov test** (Obrazová príloha - obrázok 14)

Adikina najobľúbenejšia farba je žltá. Žltá farba, okrem iného, je symbolom otca. Zvedomenie otcovského atribútu žltej farby s otcom ju veľmi zarazilo a priznala, že túto súvislosť so svojím životom vníma veľmi markantne, ale nechcela to ďalej rozvádzať. Najmenej obľúbená farba je oranžová. Iné neobľúbené farby nemá.

- **Môj stres** (Obrazová príloha - obrázok 15)

Adika sa tešila na to, že si iným spôsobom a formou odkryje to, čo jej spôsobuje diskomfort. Zvolila si veľký formát papiera - flippchartový papier. Kresbu rozdelila žltou čiarou. Žltú

farbu si vybrala vedome. Vľavo, na väčšej časti papiera nakreslila symboly vecí, ktorú ju znervózňujú a stresujú – alkohol, cestovanie (zmenu miesta), neporiadok, veľké davy, masové podujatia, krik, hluk, hlasnú hudbu. Neznáša tiež nesamostatných ľudí. Vľavo hore je postava, ktorá znázorňuje minulosť - otca. Na moju otázku, aká emócia sa jej s ním spája, odpovedala, že je to nenávisť. Uvedomuje si však, že prichádza čas, kedy to bude musieť riešiť. Ale v súčasnosti je to pre ňu tabu.

V pravej časti znázornila spôsoby, akými so stresom bojuje. Učí sa hovoriť nie “čo nepoviem, to sa nedozvedia”, robí si čas pre seba, počúva vážnu a relaxačnú hudbu, chodí do prírody.

- **Adika 2**

#### **Voľná téma** (Obrazová príloha - obrázok 16 )

Nakreslila zopäté ruky na znak vd'ačnosti za nezištnú pomoc, ktorá sa jej dostáva. Pocit vd'ačnosti v nej stále pretrváva a tak ho chcela vyjadriť kresbou.

#### **Šmahelov test** (Obrazová príloha - obrázok 17 )

Najobľúbenejšia Adikina farba je modrá, je čistá a pripomína jej more. Druhá obľúbená farba je biela a tretia žltá. Najmenej obľúbená farba horčicová. Túto farbu Adika medzi farbami, ktoré boli k dispozícii nenašla, tak ju znázornila verbálne, a do okienka napísala “horčicová”. To isté urobila s druhou, najmenej obľúbenou farbou “hráškovozelenou”, ktorá tiež napísala do okienka, lebo adekvátnu farbu nenašla. Tret'ou najmenej obľúbenou farbou je červená.

#### **Môj stres** (Obrazová príloha - obrázok 18 )

Na vyjadrenie toho, čo ju stresuje zvolila kresbu pastelkami. Zobrazila tri, pre ňu najviac stresujúce faktory. Prvým je čas. Má veľkú obavu, či všetko, čo chce bude stíhať. Ďalším stresovým faktorom je COVID 19 so všetkým, čo prináša. Choroba ohrozila priamo jej rodinu a spôsobilá jej veľa problémov. Doteraz znášajú jej následky. Veľmi jej vadí aj to, že obmedzuje možnosť udržiavať osobné sociálne kontakty, ktoré sú pre ňu veľmi dôležité. Tretím faktorom stresu, ktorý je pre ňu zaťažujúci, sú ľudia. Nevyjadrila sa konkrétne, spomenula len, že ide o ľudí, ktorí od nej neustále niečo chcú.



V druhej polovici papiera znázornila spôsoby akým stres zvláda. Sú to spánok, prechádzky, láska, stretávanie sa s priateľmi a blízkymi na drinku, kvety, príroda a dobré jedlo.

- **Anna**

**Voľná téma** (Obrazová príloha - obrázok 19)

Nakreslila srdce objímajúce iné, menšie srdce. Veľké srdce je ona a malé srdce sú jej deti. Láska je to, čo je pre ňu najdôležitejšie. Deti sú jej najväčšie poklady a keď sa prídu k nej pritúliť, sú to pre ňu veľmi vzácne chvíle.

**Šmahelov test** (Obrazová príloha - obrázok 20)

Anna si ako najobľúbenejšiu farbu vybrala žltú, lebo nenašla škoricovú, ktorá jej veľmi pristane. Ďalšie obľúbené farby sú modrá a biela. Najmenej obľúbená farba je oranžová, ktorá na ňu pôsobí agresívne. Nemá rada ani čiernu a hnedú.

**Môj stres** (Obrazová príloha - obrázok 21)

Anna zvolila maľbu akrylovými farbami. Vybrala si dve farby - červenú a čiernu. Na pravej strane výkresu je znázornený veľký čierny balvan, ktorý letí. Sú na ňom znázornené dátumy. Sú symbolmi Anninho časového stresu - termínov a tiež tlaku zodpovednosti – v práci a v rodine pri výchove detí. Stresuje ju tiež množstvo úloh. Pred balvanom uteká červená postava, ktorá ju predstavuje. Na otázku, či si myslí, že beží dosť rýchlo odpovedala, že to *“zatiaľ stíha”*. Anna povedala, že pri tvorbe diela prišla na to, že je to menej zlé, ako sa obávala. Maľba s jej tvrdením nekorešponduje. Adika Annin obrázok okomentovala ako jej *“nočnú moru”*.

- **Rozália**

**Voľná téma** (Obrazová príloha - obrázok 22)

Rozália nakreslila strom. Symbolizuje pre ňu prírodu. Strom má dve koruny – jednu zelenú a jednu žltú. Nakláňa sa na pravú stranu. Po pravej strane pri ňom rastú červené kvety. Rozpoltená koruna môže byť aj symbolom jej nerozhodnosti. Kvety, pripomínajúce srdcia, sú symbolom lásky. Kresba pôsobí smutne, čo odzrkadľuje Rozáliino momentálne rozpoloženie.

### **Šmahelov test** (Obrazová príloha - obrázok 23)

Najobľúbenejšia farba je modrá a najmenej obľúbená oranžová. Rozálii rezonuje symbol modrej farby ako farby sebaopozorovania, ktoré ju charakterizuje. Ďalšie jej obľúbené farby sú žltá a fialová a najmenej obľúbené ružová a zelená.

### **Môj stres** (Obrazová príloha - obrázok 24)

Na začiatku stretnutia Rozália povedala, že sa tešila, že ide niekam von. Chcela by prísť na to, čo je dôležité pre ňu a jej rodinu, *“ako regulovať svoje vysoké nároky na seba”*. Rozália si vybrala formát papiera A3. Nakreslila tanier, ako symbol stresu preto, lebo *“neznáša špinavé riady a to, keď nevie nájsť čistý tanier”*. Vo vnútornom kruhu taniera sú fialovou farbou nakreslené postavy členov rodiny, ktorých životy ju stresujú - otec, matka, problematickí súrodenci, ich deti. Má pocit, že je ich ochranný anjel, ale už ďalej nevládze. Vníma, že sa musí naučiť povedať *“nie”*. Vo vonkajšom kruhu taniera modrou farbou nakreslila ďalšie stresory - hlasná hudba, hluk, čas, zostatok na účte, šuchotavé zvuky, tablet, telefón, zbytočne pustený televízor, správy, davy ľudí.

Mimo taniera nakreslila veci a spôsoby, ktoré jej zvládať stres pomáhajú - prírodu, hudbu, virtuálnu realitu, dobrý film, vaňu, spánok, kávu, víno. Má rada, keď vie, čo ju aspoň približne čaká. Rada by našla svoju komfortnú zónu a držala sa jej. Má pocit, že vždy uprednostňuje druhých. Rozhodla sa, že dnes urobí niečo *“len pre seba”* a pôjde s kamarátkou na drink.

### **ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Anabela:** *“Človek môže mať čo chce, len si musí veriť”*, povedala Anabela. Verí, že priťahujeme veci, na ktoré myslíme. Svoje zmýšľanie zmenila potom, ako sa jej pred tromi rokmi rozpadol vzťah, z čoho bola veľmi nešťastná. Pochopila, že na to, aby bola šťastná musí dávať na prvé miesto samú seba. Anabela sa už teší na ďalšie témy a odchádza spokojná.

**Andrej:** Odnáša si pocit rovnováhy, ktorú pre neho symbolizuje zelená farba. Páči sa mu množstvo výtvarných pomôcok, ktoré má k dispozícii a možnosť výtvarnej sebarealizácie. *“Bolo to fajn, v poriadku”*, uzavrel to Andrej.

**Adika 1:** Tvorilo sa jej ľahko. Prišla na to, že si toho na seba berie príliš veľa a práve preto niekedy nedôjde do cieľa. Žltá farba jej otvorila niečo, čomu sa dlho vyhýbala - tému otca. Ale uvedomuje si, že to bude musieť začať riešiť, stále sa jej to ozýva. *“Možno sa to pretavilo do niečoho reálnejšieho, odchádzam spokojná”*, uviedla na záver.

**Anna:** *“Ak ostanem v pohybe a budem robiť čo treba, tak to bude v pohode a všetko budem stíhať”*. Čo sa ale stane, ak prestane bežať? Dokedy bude vládať utekať?

**Rozália:** Je rada, že dnes vôbec prišla. Niečo nové sa o sebe naučila a niečo si potvrdila a pochopila. *“Človek musí počuť od niekoho iného, že je v poriadku dať sám seba na prvé miesto aj preto, aby mohol pomôcť druhým”*, uzavrela Rozália.

### **Zhrnutie stretnutia č. 2 - moje pozorovanie:**

Stretnutie splnilo cieľ. Klienti si uvedomili a pomenovali svoje obavy a strachy, aj tie, ktorým sa doteraz vyhýbali a spôsoby, akými sa stres snažia zvládnuť. Práca na svojich dielach im tiež priniesla aj uvedomenie si, že podmienkou toho, aby dokázali adekvátne na záťaž reagovať je sebaúcta a starostlivosť o seba samého. Anabela si tiež uvedomila svoju vieru, že keď bude chcieť, tak to zvládne. Nálada v skupine bola pokojná a priateľská. Klienti si preukazovali ústretovosť a porozumenie.

### **4.6.3 STRETNUTIE č. 3 – Moja radosť**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutí (krátkodobý):** Sprítomnenie sa, prežitie a reflektovanie pocitov radosti, uvoľnenie sa, prehĺbenie vzťahov a dôvery v skupine.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Uvedomenie si, čo klientom prináša do života radosť a čo môžu urobiť preto, aby jej v živote mali čo najviac, zníženie stresu, zvýšenie pocitu spokojnosti.

**Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie: Prezentácia diel Giuseppe Archimbolda a reflexia**

**Cieľ:** Prehliadnuť si základné diela talianskeho manieristického maliara 16. storočia Giuseppe Archimbolda a nechať sa nimi inšpirovať pre svoje dielo *“Autoportrét radosti”*.

Giuseppe Archimboldo vynašiel typ portrétov skladajúcich sa z prírodných materiálov - ovocia, zeleniny, kvetov, stromov a ďalších predmetov, ktoré komponoval do tvaru hláv.

**Zadanie:** Pozrite si prezentáciu diel Giuseppe Archimbolda, všimajte si a vnímajte ich obsah, kompozíciu a farebnosť. Nechajte sa nimi inšpirovať. Čím Vás zaujali?

**Pomôcky:** Počítač a powerpointová prezentácia diel Giuseppe Archimbolda.

- **Cvičenie: “Autoportrét radosti”**

**Ciel’:** Precítiť, zvedomiť si a zreflektovať čo klientom prináša v živote radosť, ako často sa im tieto veci stávajú, ako radosť prežívajú, čo im ju do života privádza, čo môžu urobiť, aby jej mali vo svojom živote čo najviac.

**Pomôcky:** Výkresy, papiere, veľké flippchartove papiere, akrylové a temperové farby, štetce, rôzne časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, fixky, suchý pastel, voskovky, plastelína, hudba – Enrico Morricone, prezentácia obrazov Giuseppe Archimbolda.

**Zadanie:** Zatvorte oči a zamyslite nad vecami, ktoré Vám robia vo Vašich životoch radosť a prinášajú šťastie a vytvorte z nich autoportrét. Inšpirujte sa Archimboldom. Môžete sa zamerať na jednu vec, alebo naplniť autoportrét viacerými vecami. Autoportrét môžete vytvoriť akýmkoľvek spôsobom.

- **Kresbové testy: Test Dom, test Postava** (popis techník uvádzam v mojej práci na str.13).

**Pomôcky:** Papiere A4, ceruzky, pastelky

### **Andrej**

#### **Autoportrét radosti** (Obrazová príloha - obrázok 25)

Andrej znázornil jednu z jeho veľkých radostí a tou je beh. Je šťastný, keď dokončí preteky. Použil plastelínu a vytvoril reliéf, ktorý umiestnil na ľavú stranu papiera, čo môže potvrdzovať jeho tendencie k introvertnému správaniu. Beháva sám. Beh mu do života prináša zdravie, vytrvalosť, kondíciu, ale aj pocity šťastia a spokojnosti. Bežecké podujatia sú aj miestom, kde stretáva nových ľudí. Svoje bežecké méty si už splnil, ale kam to dotiahne,

nevie. Použil plastelínu, tak ako predtým, lebo *“tak to musí byť”*. Je pre neho dôležité dokončiť, čo začal.

### **Test – Dom** (Obrazová príloha - obrázok 26)

Andrej sa rozhodol okamžite a nakreslil vlastnú chalupu, ktorú sám opravuje a buduje, čo naznačuje jeho sklon k realite. Je to idylicky vyzerajúci dom, o ktorý je opretý rebrík, po ktorom sa vchádza na povalu.

Andrej sa vidí na povale, preto tam je aj znázornený otvor. Má štyri okná a dvere, do ktorých sa vchádza po schodoch. Strecha je červená, dôkladne prepracovaná, je na nej komín a anténa. Naznačuje to Andrejovu dôkladnosť a zmysel pre rodinu. Pri dome je múr, znázornený veľmi precízne, čo korešponduje s dôležitosťou, ktorý mu Andrej dáva, sám ho totiž v súčasnosti buduje a užíva si to.

Dom je umiestnený v strede papiera. Kresba pôsobí ucelene, línie čiar sú rovné a pevné, odrážajúce istotu. Veľké plochy sú vyfarbené čo svedčí o Andrejovej citlivosti. Zelená farba je Andrejova najobľúbenejšia, korešponduje so Šmahelovým testom. Je to zároveň farba rovnováhy, ktorú Andrejovi chalupa prináša. Dom je oddelený zeleným pruhom, chýba k nemu cesta a pôsobí trochu izolovane, čo môže naznačovať jeho uzavretosť pred vonkajším svetom.

### **Test – Postava** (Obrazová príloha - obrázok 27)

Andrej ako prvú postavu nakreslil rozprávkové postavy – Shreka a Fionu, čo môže naznačovať Andreju snahu o recesiu, originalitu alebo tvorivosť. Prvá postava je mužského pohlavia a je menšia ako druhá postava, ktorá je ženského pohlavia. Má rozpracované základné prvky - naznačené vlasy, uši, oči, nos, ústa - rozťahnuté ruky so znázornenými prstami. Ženská postava je väčšia, je zobrazená spredu s neprirodzene znázornenými rukami. Nelogické kresby sa často vyskytujú u vnímavých typov osobností, čo môže potvrdzovať Andrejovu všímavosť.

- **Anabela**

### **Autoportrét radosti** (Obrazová príloha - obrázok 28)

Anabela vytvorila autoportrét a spôsobom zobrazenia sa inšpirovala Archimboldom. Použila pastelky a formát papiera A3. Podobizeň zobrazená z profilu, je umiestnená v strede papiera. Obsahuje všetko, čo jej prináša radosť - jej mačky, rodina, príroda, humor a úsmev a tiež veľmi rada chodí na pivo so svojimi priateľmi.

Anabela uviedla, že ju obmedzujú jej kresliace schopnosti, lebo si myslí, že sa nevie adekvátne výtvarne vyjadriť. Uviedla, že písanie je pre ňu jednoduchší spôsob vyjadrovania sa. Dohodli sme sa, že sa pri ďalšej tvorbe nechá viac viesť svojou tvorivosťou a intuíciou, bude odvážnejšia a vo svojej tvorbe použije aj slová.

### **Test – Test Dom** (Obrazová príloha - obrázok 29)

Anabela nakreslila svoj vysnívaný dom v prírode. Dom je umiestnený v strede papiera, v jeho hornej časti. Na dom sa pozeráme akoby z vtáčej perspektívy. Má 3 okná, vpredu má dve veľké a jedno menšie z boku. Trojka je dynamické číslo, naznačuje pohyb vpred, vývoj. Môže to tiež naznačovať Anabelinu otvorenú a dynamickú povahu. Jej priateľskú povahu a záujem o druhých ilustrujú aj dve cestičky, ktoré vedú k domu a dvojce dverí s kľučkami, ktoré sú umiestnené zvonka.

Presahovanie kresby cez horný okraj papiera svedčí o Anabelinej individualite, pribojnej osobnosti a nie bežnom prístupe k životu. Pred domom je nakreslený bazén a okolo domu sú stromy a kvety, čo korešponduje s Anabeliným rodinným založením. Línie kresby sú rozhodné, striedavo tvorené s väčším či menším tlakom, čo dáva kresbe živosť.

### **Test Postava** (Obrazová príloha - obrázok 30)

Ako prvú začala Anabela kresliť ženskú postavu, ktorá ju predstavuje. Má veselú náladu a vyžaruje z nej optimizmus. Postava je v pohybe, *“tancuje si na hudbu”*, ktorá počúva zo slúchadiel čo poukazuje na jej živosť a čulosť. Má ohnivo červené vlasy, čierne tričko a modré nohavice. Druhá postava je mužského pohlavia, je to jej *“kamarát”*. Jeho dôležitosť pre Anabelu môže naznačovať modrý opasok. Na ich tvárach sú výrazné oči a otvorené ústa, v ktorých sú viditeľné zuby. Majú hranaté ramená a veselé výrazy.

Postavy sú rovnako vysoké, ich veľkosť je adekvátne. Sú umiestnené v strede papiera čo korešponduje s Anabeliným prianím uplatniť sa v živote. Sú otočené k smerom k sebe, čo potvrdzuje ich blízky vzťah. Jednoduché zobrazenie postáv s absenciou ďalších detailov

poukazujú na Anabeline introvertné črty. Vedenie čiar je adekvátne, na niektorých miestach pozorujeme zosilnenie vedenia čiar, čo môže poukazovať na intuitívny typ osobnosti autorky so sklonom k neprijímaniu obmedzení a vybočovaniu z radu. Vertikálne ťahy naznačujú jej odhodlanosť.

- **Adika 1**

**Autoportrét radosti** (Obrazová príloha - obrázok 31)

Adika vytvorila koláž, do ktorej sa pustila bez rozmýšľania. Použila obrázky z časopisov, ktoré skombinovala s kresbou suchým pastelom. Autoportrét je inšpirovaný Archimboldom a veľmi zaujímavý svojím prevedením. Adika zvolila papier formátu A3. Jej podobizeň zapĺňa celú plochu papiera. Portrét je poskladaný z rôznych objektov, ktoré prinášajú Adike radosť - hudba, kvety, vlaky, príroda, klobúky, hubárčenie. Zistila, že jej robí veľkú radosť pocit, že ide s niekým na kávu, čo aj znázornila šálkou kávy, ktorá tvorí jej krk.

Adika svojím dielom *“prekvapila samú seba”*, lebo sa jej podarilo zachytiť svoju skutočnú podobu. Zistila, že zabudla na klobúky, ktoré prestala nosiť, lebo si myslí, že je na klobúky *“malej postavy”*. Uviedla, že to ale zväži. Urobilo by jej to veľmi veľkú radosť. V dolnej časti výkresu je nakreslené torzo - pletený košík naplnený kvetinami a hubami. Veľmi sa teší, že je teraz farebná. Nedávno prežila veľkú životnú krízu, ktorá jej a celej rodine zmenila život k lepšiemu. Cestou k prekonaniu tých najväčších ťažkostí bola odborná pomoc, o ktorú nakoniec požiadala.

**Test – Dom** (Obrazová príloha - obrázok 32)

Adikin dom pôsobí veľmi čisto a upravené. Je umiestnený v strede papiera. Adika použila dve farby - modrú a červenú, čo môže svedčiť o Adikinej prívetivej povahe, otvorenosti a priateľskému naladeniu voči druhým ľuďom. Strecha je červená, sú na nej znázornené škridle, ktoré sú usporiadané, čo naznačuje Adikinu záľubu v organizovaní. Má tiež komín, z ktorého sa dymí, symbolizuje teplo domova a naznačuje, že v dome vládne pohoda. Na prednej strane domčeka sú dve okná, ktoré sú zdobené záclonkami. Po bočnej strane domčeka sú ďalšie dve okná zdobené kvetmi a so zvýraznenou ohrádkou červenou farbou, ktorá môže ilustrovať snahu o nastavenie si vlastných hraníc, na čom Adika v súčasnosti intenzívne pracuje. Na prednej strane domčeka sú tiež široké dvere s kľučkou.

### **Test – Postava (Obrazová príloha - obrázok 33)**

Adikine postavy sú oblečené v ľudových krojoch, čo je v súlade s jej záujmom o folklór a ľudové umenie. Ako prvú postavu nakreslila ženu, v dlhej sukni, spod ktorej vidno topánky. Postava zaberá viac ako 80 % papiera. Je umiestnená v strede. Čiary sú adekvátne, mäkké čo naznačuje jej racionalitu a vnímavosť. Výraz obličaja je priamy, priateľský. Postava drží červený košík. Tento prvok pravdepodobne súvisí s Adikinou snahou a prácou na nastavovaní si vlastných hraníc, čo je pre ňu v súčasnosti veľmi dôležité. Druhá postava je opačného pohlavia. Je to muž v klobúku držiaci pracovný nástroj. Nie je znázornený celý, akoby sa na papier nevošiel, chýba mu časť nôh. Červenou farbou má zvýraznený lem na košeli a opasok.

### **Adika 2**

#### **Autoportrét radosti (Obrazová príloha - obrázok 34)**

Adika nenamaľovala svoj autoportrét ale rozhodla sa namaľovať hortenziu, ktorá jej kvitne v byte a robí jej veľkú radosť. Urobila tak kvôli obavám, že nevie kresliť ľudí a tváre. V hortenzii vidí dokonalosť a veľmi sa jej páči. Kvet pre ňu predstavuje *“obraz jej najsilnejšej momentálnej emócie”*. Najväčšiu radosť jej robí dokonalosť prírody v jej jednoduchosti. Žltá farba v pozadí si vybrala kvôli jej pozitívite a žiarivosti. Radosti jej robia pekné vône, pekné kvety – hyacinty, pivónie a tiež jedlo.

#### **Test – Dom (Obrazová príloha - obrázok 35)**

Adika nakreslila dom, ktorý umiestnila do stredu papiera. Dom má dve otvorené okná, ktoré naznačujú Adikinu priateľský vzťah k druhým. Okná sú vyzdobené kvetmi čo korešponduje s Adikinou osobnosťou a jej rôznymi záujmami. Pri dome sú dve postavy – jedna je Adika a druhá osoba je niekto blízky, s ktorým pijú kávu. Strecha je červená, má komín, ktorý je nakreslený výraznými čiarami, čo symbolizuje Adikin silný zmysel pre rodinu, čo tiež potvrdzuje zobrazenie kvetov, hojdačky, zvierat pri dome. Pred domom je plot, v ktorom sú ale dvere s kľučkou, čo naznačuje, že Adika má svoje hranice jasne vytýčené, ale je zároveň prístupná druhým. Čiary sú vedené pevne, sú vyvážené. Kresba pôsobí harmonicky a radostne.

#### **Test Postava (Obrazová príloha - obrázok 36)**



Adika stvárnila paličkovité postavy s väčšími hlavami čo naznačuje, že má zmyslový typ osobnosti. Ako prvého začala kresliť muža, čo podporuje Adikinu preferenciu racionálneho spôsobu uvažovania a správania nad pudovým alebo afektívnym. Postavy majú jasne zobrazené mužské a ženské oblečenie a hoci sú znázornené paličkovým spôsobom, nepôsobia staticky. Majú veselý výraz, ich postoj je pevný, čo svedčí o sebaistote autorky a jej kontakte s realitou. Žena má zelené šaty ozdobené červenými bodkami, čo môže nasvedčuje o sociálnej adaptabilite autorky. Vedenie čiar je silné a rozhodné a korešponduje s Adikiným optimistickým naladením, čo napokon vyžaruje z celého obrázku. Vertikálne ťahy môžu poukazovať na Adikinu odhodlanosť.

## **Anna**

### **Autoportrét radosti** (Obrazová príloha - obrázok 37)

Anna namaľovala seba ako slnko. V centre výkresu je ona naplnená tým, čo má rada. - sladkosti, káva, melón, ovocie. Na pravej strane je znázornená voda, pretože má rada plávanie a po ľavej strane stromy – ako obraz prírody. Na spodnej časti sú namaľované červené srdcia, ktoré obsahujú osoby, ktoré predstavujú ľudí, ktorých má rada. Na otázku, čo by tam rada pridala, tak odpovedala, že ľudí a vzťahy.

### **Test – Dom** (Obrazová príloha - obrázok 38)

Annin dom je umiestnený v strede výkresu, akoby sa vznášal. Má niekoľko zatvorených okien a dva vchody, umiestnené každý z inej strany. Na streche je dymiaci komín symbolizujúci teplo domova. Na bočnej strane domu je terasa s kvetom. Anna použila len fialovú farbu, čo naznačuje jej samostatnú a nezávislú osobnosť s umeleckými sklonmi. Čiary sú vedené pevne a neprerušovane. Celá kresba pôsobí harmonicky a celistvo.

### **Test – Postava** (Obrazová príloha - obrázok 39)

Anna ako prvého začala kresliť postavu muža a až ako druhú postavu nakreslila postavu ženy. Muž má hlavu, na hlave vlasy. Žena pôsobí žensky, má oblečenú sukňu. Kresba pôsobí harmonicky, postavy sú súmerné. Postavy sú umiestnené v strede papiera, postava muža je väčšia ako postava ženy. Obidve zaberajú cca 70 – 80 % papiera.

- **Rozália**

### **Autoportrét radosti** (Obrazová príloha - obrázok 40)

Rozália si zvolila kresbu. Spôsob prevedenia potvrdzuje Rozáliin výtvarný talent. Kresba je vedená dynamickými ťahmi, čiary sú uvoľnené a sebavedomé, čo poukazuje na Rozáliin temperament a živosť. Základná kresba je v hnedej farbe, farebne sú v nej doplnené atribúty Rozáliinho šťastia. Kresba má živý výraz tváre, na ktorej sú znázornené zelené oči, pekne vypracovaný nos v tvare stromu, ktorý pokračuje svojou zelenou korunou do precízne zapleteného vrkoča na pravej strane tváre. Pod nosom sú nakreslené krvavo červené pery. Ozdobu hlavy ešte tvoria kvety a motýle. Pod krkom je znázornená kniha, ďalšia z vecí, ktoré robia Rozálie radosť spolu s tichom na čítanie a na dvoch kopcoch dve postavy predstavujúce manžela a syna, s ktorými rada vedie rozhovory.

Ďalšie veci, po ktorých túži a ktoré by rada do autoportréту radosti doplnila sú domček so záhradkou, pes a mačka. Musela by si ale najprv nájsť prácu, o ktorú počas korony prišla. Nakoniec ešte do svojho diela pripísala slovo kreslenie – to je to, čo jej prináša veľkú radosť a baví ju to a čomu by sa chcela aj profesionálne venovať.

### **Test – Dom** (Obrazová príloha - obrázok 41)

Rozáliin dom zaberá takmer celú plochu papiera. Pri pohľade naň sa máme pocit bezpečia a tepla domova. Je nakreslený jednofarebne – hnedou farbou, čo napovedá o Rozáliinom vzťahu k tradíciám. Hnedá farba tiež naznačuje potrebu istoty, ktorá je pre Rozáliu tiež dôležitá. Ťahy sú isté, dom však pôsobí stroho, bez akýchkoľvek výzdob. Po ľavej strane domu je prilepený malý domček, pravdepodobne garáž. Okná sú veľké, zatvorené, s naznačenými kľučkami. Na streche je dymiaci komín a je ozdobená troma strešnými oknami. K dverám vedie chodník naznačený vlnkovkovými čiarami.

### **Test – Postava** (Obrazová príloha - obrázok 42)

Rozáliine postavy sú štylizované a v kresbe sa prejavilo jej umelecké nadanie. Čo je však tiež zaujímavé, že ako prvú nakreslila mužskú postavu.

### **ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Andrej:** Na stretnutie sa pripravoval dopredu, lebo poznal tému stretnutia, ktorou bola “*radosť*”, tak o nej už premýšľal. So svojím autoportrétom je spokojný. Mal to rýchlo

hotové, išiel do *“ľahšej verzie”*. Na otázku, akým jedným slovom by zhrnul stretnutie uviedol *“radost”*.

**Anabela:** Uviedla, že sa jej to páčilo a že si uvedomila, že musí viac počúvať a nie si domýšľať. *“Viac naslúchať”* je jej zhrnutie stretnutia, ktoré uviedla ako odpoveď na otázku, čo si odnáša.

**Adika 1:** Stretnutie zhrnula jedným slovom *“Prekvapujúce”*.

**Adika 2:** Adike sa podarilo vypnúť. Jedným slovom by to zhrnula ako *“pohoda”*. Veľmi chcela robiť s farbami, čo aj zrealizovala a pritom aj relaxovala. Naplnenie v *“pohode”*.

**Anna:** Annina reflexia na záver stretnutia bolo jedno slovo *“Zaujímavé”*.

**Rozália:** Jednoslovná Rozáliina reflexia na záver bolo *“podnetné”*.

### **Zhrnutie stretnutia č. 3 – moje pozorovanie:**

Mojím hlavným cieľom bolo, aby si účastníci precítili a zreflektovali pocity radosti a šťastia, ktoré vo svojom živote majú a čo im to do ich životov prináša a tento cieľ som naplnila. Každý z členov skupiny vytvoril artefakt, pri tvorbe ktorého zameral svoju pozornosť na svoje radosti a na emócie, ktoré mu prinášajú. Klientom sa aktivita páčila, čo prejavili aj svojou neverbalitou, často sa usmievali. Zároveň sa nám podarilo vytvoriť si spolu pohodovú a inšpiratívnu atmosféru, podporenú aj Archimboldovým dielom a hudbou Enrica Morriconeho.

## **4.6.4 STRETNUTIE č. 4 – Môj pokoj a rovnováha**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** Sprítomnenie sa, spojenie sa so svojím vnútorným miestom pokoja pomocou dychu, jeho precítenie a preskúmanie, uvoľnenie sa.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Uvedomenie si, že svoje miesto pokoja a rovnováhy nosíme v sebe, že mi je kedykoľvek k dispozícii a môžem sa do neho uchýliť, pokiaľ ho budem potrebovať.

## **Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie: Imaginácia “Oko hurikánu”** (Alberts, A., L. Poole. [www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com)).

**Cieľ:** Spojiť sa s miestom vnútorného pokoja a rovnováhy, preskúmať vnútorný pokoj pomocou dychu.

**Zadanie:** Predstavte si hurikán a predstavte si, že Vy ste okom hurikánu, tam je Vaša oáza pokoja, Váš pokoj a rovnováha. V tomto priestore je absolútne ticho a pokoj. Všetko, čo sa okolo Vás deje, všetky situácie, okolnosti, myšlienky a pocity sa dajú prirovnať k vetru hurikánu, ktoré dokážete, ak chcete opustiť a spojiť sa so svojim “okom”, svojou oázou pokoja a rovnováhy prostredníctvom dychu, kedykoľvek to budete potrebovať (skrátene).  
Zdroj: PositivePsychology.com, The Crisis Kit, autori: Hugo Alberts PhD) a Lucinda Poole (PsyD).

**Pomôcky:** Žiadne

- **Cvičenie: "Moja oáza pokoja"**

**Cieľ:** Precítiť a vytvoriť si skutočný obraz vlastnej oázy rovnováhy a pokoja, ktorú budú mať klienti k dispozícii kedykoľvek to budú potrebovať.

**Pomôcky:** Výkresy, papiere, veľké flippchartové papiere, akrylové a temperové farby, štetce, rôzne časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, fixky, suchý pastel, voskovky, plastelína.

**Zadanie:** Vytvorte svoju oázu pokoja. Môžete tvoriť akýmkoľvek spôsobom.

- **Kresbové testy: Test Strom** (popis techník uvádzam v mojej práci na str.13).

**Pomôcky:** Papiere A4, ceruzky, pastelky

**Andrej**

**Moja oáza pokoja** (Obrazová príloha - obrázok 43)

Andrej použil pastelky a nakreslil priestor v tvare rovnobežníka, ktorý umiestnil do stredu papiera A4. Nazval to “*moje ihrisko*”, alebo niekoľko miestností, v ktorých je všetko potrebné na to, aby bol spokojný. Celá kresba je silno orámovaná, čo potvrdzuje jeho pevne

vymedzené hranice a introverziu. Miestnosti nasledujú logicky za sebou. Prvá miestnosť (vľavo dole) je kúpeľňa, kde sa môže osprchovať s teplou vodou, čo človeka zahreje a upokojí. Ďalej nasleduje stôl s dobrým jedlom, čo je tiež ukludňujúce.

V ďalšej časti je hudobná veža s upokojujúcou hudbou, nasleduje priestor s televízorom, klimatizáciou a posteľou. *“Dobre sa vyspať”* je pre Andreja najdôležitejšie, prináša mu to dobré pocity. Andrej svoje dielo nazval *“postupom činnosti”*. Keby to tvoril ešte raz, tak by to možno usporiadal inak, ale obsah by nemenil. Pastelky zvolil kvôli tomu, že chcel vyskúšať niečo nové. Na otázku, prečo interiér, odpovedal, že v exteriéri by sa mohli vyskytnúť veci, ktoré by ho mohli vyrušiť. V interiéri však vidí väčšiu istotu, kde si to vie zabezpečiť ako to on potrebuje.

### **Test Strom** (Obrazová príloha - obrázok 44)

Strom je nakreslený jednoducho ale rozhodne, s viditeľnými koreňmi. Z koruny na ľavej strane visí klietka, čo signalizuje introverziu autora. Strom je adekvátnej veľkosti, zaberá asi dve tretiny papiera. Je umiestnený v strede papiera. Z hľadiska odolnosti stromu vidíme, že “visí vo vzduchu”, čo môže naznačovať jeho nestabilitu. Tlak čiar je primeraný. Obrysová línia celého stromu je pevná a neprerušovaná, naznačuje uzatvorenosť pred vonkajším svetom. Šrafovanie a začiernenie ceruzkou je známkou zvýšenej miery citlivosti a prežívania. Farebnosť je primeraná, zodpovedá realite - hnedá a zelená.

Korene sú mohutné a poukazujú na potrebu pevného zakotvenia či tendencii ku tradíciám. Základňa stromu sa nakláňa doľava, môžu svedčiť o Andrejovej opatrnosti a zdržanlivosti. Päta kmeňa sa rozširuje doprava, indikuje menšiu prispôsobivosť. Kmeň je mierne naklonený doľava, čo môže potvrdzovať introvertnosť autora. Tieňovanie kmeňa môže svedčiť o citlivosti a zraniteľnosti.

V porovnaní s korunou je kmeň nižší o polovicu, čo môže poukazovať na ctižiadostivosť a prevahu intelektuálnej zložky autora. V porovnaní s kmeňom je koruna neprimerane veľká, naznačujúca zvýšenú ambíciu presadiť sa vo vonkajšom svete. Koruna je znázornená zjednodušene, v podobe uzavretej schématickej koruny, čo môže byť prejavom Andrejovho konvenčného prístupu a sebadisciplíny. Koruna je vyšrafovaná, a poklesávajúca pozdĺž kmeňa, čo môže poukazovať na citlivosť a únavu autora. Domček pre vtáčiky na ľavej strane koruny môže znázorňovať Andrejov zmysel pre humor a recesiu.

Prechod z kmeňa do vetiev, tzv. srdce stromu chýba, čo signalizuje, že energia a emócie majú úzky priestor na to, aby voľne prúdili a tendenciu potláčať emócie.

- **Anabela**

### **Moja oáza pokoja** (Obrazová príloha - obrázok 45)

Anabela vytvorila koláž z vystrihnutých obrázkov, slov, mušlí, ktoré doplnila kresbou. Jej oko hurikánu je more a pláž, slnko zapadá a ona sedí vo fľaši, vníma more a zapadajúce slnko a nepremýšľa, len pozoruje. Čokoľvek sa deje v jej živote, tak si len povie, *“je to len blbý život”*. Anabela sa sústreďuje len sama na seba. Nespolieha sa na druhých ľudí. Nemá dobrú skúsenosť so spoľahnutím sa na druhých ľudí, prežila sklamanie. Nerada ovplyvňuje druhých ľudí, svoje názory nerada druhým vnucuje.

Na otázku, či je vo fľaši osamelá, odpovedala, že je skôr duchovne pokojná. Anabela to nazvala *“moja bublina”*. Nepripúšťa si ľudí, ktorí ju nepoznajú. Nesnaží sa zapáčiť iným ľuďom. Jediný človek, ktorý bude s nami navždy sme len my sami. *“Snažím sa žiť každý deň, akoby bol môj posledný”* - je citát, z Anabelinej koláže. Na Anninu otázku, či jej je vo fľaši dobre, odpovedala, že áno. Zátku by otvorit' chcela a *“naliať aj ostatným”*, keď príde čas.

### **Test – strom** (Obrazová príloha - obrázok 46)

Je to exotický strom, ktorý Anabelu zaujal svojou exotickosťou, čo poukazuje na Anabelinu voľnomyšlienkársku a extrovertnú povahu. Ide o dynamickú a rozhodnú kresbu, čo naznačuje súlad medzi racionálnou a emotívnou zložkou osobnosti. Detaily sú starostlivo vypracované, potvrdzujúce však jej malú skúsenosť v kreslení. Použitie farieb je primerané.

Kresba zaplňa celý priestor, čo môže naznačovať Anabeline sebavedomie. Strom je umiestnený v strede papiera so zdôrazneným smerom nahor, čo signalizuje jej aktivitu, aspiráciu a fantáziu. Stroj sa zdá odolný a zdravý, určite by obstál aj v reálnej prírode, čo svedčí o jej stabilite a odolnosti.

Čiary sú vedené dynamicky a pevne, so silným tlakom, čo naznačuje Anabelinu rozhodnosť a spontánnosť. Kontúru kmeňa tvorí úplne nespojená obrysová línia, signalizujúca Anabelinu zraniteľnosť. Vyfarbenie kmeňa viacerými farbami hovorí o Anabelinej otvorenosti a schopnosti nadväzovať kontakty.

Korene sú naznačené a prekryté zemou. Nevidíme ich ale vieme, že tam sú. Vychádzajú zo základne, línie, z ktorej strom vyrastá a ktorá je zdôraznená, čo signalizuje zvýšenú potrebu mať oporu a zázemie.

Srdce stromu je úzke. Vetvy sa postupne zužujú do špičiek, čo znamená, že v prežívaní nie sú prítomné bloky a medzi rôznymi vrstvami osobnosti môže energia dobre prúdiť. Vetvy rozbiehajúce sa od stredy koruny svedčia o iniciatívnosti a podnikavosti. Koruna s listami vypovedá o emocionalite a plnosti prežívania. Poukazujú na živosť a radosnosť. Objavuje sa v nich aj určitá stereotypnosť, čo môže naznačovať horšiu prispôsobivosť.

- **Adika 2**

### **Moja oáza pokoja (Obrazová príloha - obrázok 47)**

Adika zvolila maľbu akrylovou farbou. Túto techniku si vybrala preto, lebo tvorba farbami sa jej zdá voľnejšia, menej zviazaná. Ako prvé ju napadlo, že pokoj sa rovná miestu bez ľudí. Výkres rozdelila na dve časti. Každá časť predstavuje rozdielne miesto. Na ľavej strane výkresu sú znázornené hory a na pravej polovici výkresu je namaľované more, pláž a plážové kreslo.

V strede výkresu v hornej časti papiera je namaľované slnko, ako centrálny bod, ktorý tieto dve miesta spája. Slnko, ktoré hreje a ktoré potrebuje k pokoju. Obidve miesta jej evokujú pokoj, ticho, klud. Sú to dve miesta v jednom a zároveň sú to solitéry. Adike v nich nechýba žiadna spoločnosť. Na horách by sa jej chcelo chodiť, prechádzať sa a pri mori by len sedela. Nevedela by si vybrať len jedno miesto. Sú pre ňu rovnocenné

### **Test stromu (Obrazová príloha - obrázok 48)**

Je to letný strom. Kresba je jednoduchá, ale pôsobí živo, rozhodne, pevne a sebavedomo. Má logické usporiadanie, čo naznačuje jasné myslenie a harmonickú osobnosť autorky. Kresba zaplní celý priestor, čo svedčí o sebavedomí a aspiráciách autorky a jej potrebe všetko obsiahnuť. Strom je umiestnený uprostred stránky. Kresba sa vyznačuje rozhodným vedením čiar, čo tiež poukazuje na istotu autorky.

Kmeň stromu je mierne naklonený doľava, je znázornený čiarami, ktoré sú prerušované a je na ňom viditeľná aj zbrázdenosť, čo môže naznačovať ťažkosti s

prispôsobením sa. Kmeň prestupuje bez prerušenia korunou, čo poukazuje na Adikinu vitalitu.

Strom je zdravý a odolný, v skutočnej prírode by obstál. Koruna je menšia ako kmeň, čo signalizuje prevahu intelektuálne zložky Adikinej osobnosti a jej ctižiadosť. Koruna stromu je zobrazená zjednodušene, v podobe oblaku tvoreného spleťou čiar, čo môže naznačovať konvenčný prístup k životu. Uvoľnená obrysová línia koruny naznačuje, že Adika je uzavretá, ale dokáže sa prispôsobiť a je spoločensky uhladená. V korune sú zobrazené vtáčiky a ovocie, čo poukazuje na hravosť autorky a jej zmysel pre humor. Objavuje sa tu aj stereotypia (jabĺčka), čo môže značiť ťažšiu prispôsobivosť autorky. Farby sú použité primerane.

- **Anna**

#### **Moja oáza pokoja** (Obrazová príloha - obrázok 49)

Anna zvolila maľbu temperovými farbami. Na výkres veľkosti A3 namaľovala more, ktoré rozhodne nepôsobí pokojne, skôr rozbúrene. Uvažovala, že namaľuje aj niečo iné, napr. zákutia doma a na terase, ale nakoniec sa rozhodla pre more, lebo je to voda, ktorá ju vie upokojiť a najlepšie *“zresetovať hlavu”*. Zvolila modrú farbu, pri ktorej vie tiež zrelaxovať. Na otázku, či sa dokáže upokojiť aj sama, odpovedala, *“nie je to tak vždy”*.

Prácu s temperovými farbami si vybrala preto, lebo sa jej najlepšie pracuje, má z nich najlepší pocit, že dokážu aj prekryť, ak jej niečo nevyjde, ako pôvodne chcela. Potrebovala sa *“stratiť v činnosti”*, čo sa jej aj podarilo. So svojím dielom je spokojná.

#### **Test Strom** (Obrazová príloha - obrázok 50)

Strom pôsobí racionálne, má logickú štruktúru. Je to primerane vypracovaná kresba, ktorá odráža súlad medzi racionálnou a emotívnou zložkou Anninej osobnosti. Strom je umiestnený v strede papiera a zaplňa celý jeho priestor, zhora presahujúci horný okraj papiera, čo naznačuje snahu o jej tendencie presahovať vymedzené pravidlá.

Strom vyzerá zdravo, v prírode by obstál. Tlak pri kreslení čiar je primeraný, čo svedčí o rozhodnosti a energickosti autorky. Dynamickosť kresby odráža jej spontánnosť. Čiary sú uvoľnené, vlnité a naznačujú Annine sociálne schopnosti. Vertikálne ťahy značia



odhodlanosť a sfarbenie kmeňa a koruny signalizuje Anninu zvýšenú mieru citlivosti a prežívania. Zvlnená kontúra koruny vypovedá o schopnosti nadväzovať kontakty.

Korene sú viditeľné a naznačujú Annine zameranie sa na tradície a tiež môžu signalizovať jej hľadanie istoty v konzervativizme. Základňa stromu sa nakláňa vľavo, čo môže naznačovať jej zdržanlivosť a opatrnosť. Kmeň sa tiež nakláňa mierne doľava, čo môže znamenať potláčanie emócií. Kmeň má jemnú a mäkkú štruktúru, čo signalizuje jemnosť a zraniteľnosť autorky.

Srdce stromu je zvládnuté dobre, vetvy sú dobre napojené, prechod emócií a energie medzi jednotlivými vrstvami osobnosti je zabezpečená dobre.

Veľkostný pomer medzi korunou a kmeňom je primeraný, čo napovedá o vyrovnanosti medzi vedomou a nevedomou zložkou osobnosti a medzi rozumom a emóciami.

Koruna je letná, tvorená štruktúrou vetví vyrastajúcich z kmeňa, čo naznačuje, že Anna sa stavia k problémom priamo a ide do podstaty vecí. Ide o uzavretú symetrickú korunu čo signalizuje Anninu pokojnú povahu, s vetvami, ktoré sa rozbiehajú od stredu signalizujúce záujem o vonkajší svet a iniciatívnosť, možno agitovanosť. Uvoľnená obrysová línia koruny naznačuje, že Anna je síce uzavretá osoba, ale so schopnosťou prispôbiť sa.

Slabé tenké vetvy môžu znamenať nerozhodnosť. Oblé jemné krivky koruny tiež prívetivosť a diplomatickosť. Pravidelné a opakujúce sa tvary listov svedčia o Anninej precíznosti a vytrvalosti. Farebnosť je adekvátne, Anna použila hnedú farbu a niekoľko odtieňov zelenej farby.

### **ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Andrej:** Nevníma problém s touto témou. Vyskúšal si kreslenie s pastelkami, čo sa mu páčilo. Páčila sa mu tiež imaginácia. Odchádza kľudný.

**Anabela:** Odchádza s dobrou náladou a chce sa jej usmievať.

**Adika 2:** Adika je prekvapená, ako sa jej podarilo nakresliť a vyjadriť to, čo chcela.

**Anna:** Anne téma veľmi sadla, veľmi dobre sa jej tvorilo. Odchádza s príjemným pocitom.

## **Zhrnutie stretnutia č. 4 – moje pozorovanie:**

Stretnutie splnilo svoj cieľ. Klienti si vyskúšali imagináciu (niektorí po prvý krát) a pokúsili sa, prostredníctvom svojho dychu, spojiť so svojím vnútorným miestom pokoja a rovnováhy. Uvedomili si, že ho každý nosí v sebe a môže z neho kedykoľvek čerpať alebo sa do neho uchýliť keď potrebuje. Vytvorením artefaktu si ho precítili, vizualizovali a zhmotnili. Odchádzali príjemne prekvapení, kľudní, spokojní a vyrovnaní.

## **4.6.5 STRETNUTIE č. 5 – Môj súcit a láskavosť**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** Uvoľnenie sa, sprítomnenie sa, precítenie láskavosti a súcitu k sebe samému. Uvedomenie si, akým vnútorným hlasom k sebe hovorím. Je to hlas lásky a porozumenia, alebo šikany? Dokážem si dať toľko podpory, akú poskytujem druhým? Ako reagujem na svoje chyby a chyby svojich najbližších?

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Dokázať sa prijať “*taký aký som*”, aj so svojimi nedokonalosťami. Vybudovať si trpezlivosť a súcit samého so sebou. Dokázať si poskytnúť podporu a lásku, ktorú potrebujeme na prekonávanie ťažkostí, rast a transformáciu.

**Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie: Meditácia všímavosti - sebasúcit a láskavosť** (zdroj: [www.positivepsychologie.com](http://www.positivepsychologie.com))

**Cieľ:** Predstaviť a ponúknuť klientom možnosť vyskúšať si techniku, ktorá im pomôže vyvolať sebasúcit/láskavosť k sebe samému kedykoľvek to budú potrebovať.

**Zadanie:** Pomysli si na svoju životnú situáciu, ktorá je ťažká a spôsobuje ti stres. Teraz si v mysli povedz: Toto je čo ma trápi, čo ma bolí. To je to, čo máme my všetci, ako ľudia spoločné. Nie som jediný/á. Aj ostatní to tak cítia, všetci vo svojom živote bojujeme. Polož ruku na srdce a precíť teplo svojich rúk a jemný dotyk ruky na hrudi. Povedz si: nech som k sebe láskavý/á, nech si dám toľko súcitu, koľko potrebujem, nech sa naučím prijímať seba takého/takú aký/á som, smiem si odpustiť, nech som silný/á, nech som trpezlivý/á.

**Pomôcky:** Žiadne

- **Cvičenie: "Nástenka - vízia starostlivosti o seba "**

**Cieľ:** Uvedomenie si a reflexia čo najväčšieho počtu pozitívnych aktivít, ktoré budú klientom pripomínať aby sa o seba dobre starali a boli k sebe láskavejší.

**Zadanie:** Vytvorte si nástenku, prostredníctvom nakreslených, namalovaných alebo vystrihnutých obrázkov, fotografií a slov pozitívnych aktivít starostlivosti o seba. Zahrňte aktivity, ktorým sa už venujete a tiež aktivity, ktorým sa chcete venovať. Nezabudnite na aktivity, ktoré zahŕňajú telo, myseľ, emócie aj ducha. Umiestnite si potom nástenku vízie na viditeľné miesto, kde Vám bude pripomínať všetky veľké veci, ktoré by ste mali urobiť, aby ste sa o seba lepšie starali.

**Pomôcky:** plátno natiiahnuté na drevenom ráme vo veľkosti 25 x 25 cm, akrylové a temperové farby, štetce, rôzne časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, fixky, suchý pastel, kamienky, flitre, rôzne plastové ozdoby s prírodným motívom, voskovky, plastelína.

**Kresbové testy: Rodina, Začarovaná rodina** (popis techník uvádzam v mojej práci na str.13).

**Pomôcky:** Papiere A4, ceruzky, pastelky

- **Andrej**

**Nástenka - vízia starostlivosti o seba** (Obrazová príloha - obrázok 51)

Andrej kreslil farebnými pastelkami. Nakreslil 3 oblasti, ktoré ho obnovujú. Polia sú striktné oddelené, každé je vyfarbené inou farbou bielou, modrou, červenou - *“vyzerá to ako československá vlajka”*, zhodnotil. *“Ak máme predtým nejaké očakávania a nesplní sa to, tak cítim sklamanie. Niekedy sa vykričím a zanádam”*.

**Test Rodina** (Obrazová príloha - obrázok 52)

Celá kresba je menšia a na papieri ostalo veľa voľného bieleho miesta. Rodina sa vznáša v priestore, čo môže naznačovať jej nestabilitu. V strede je umiestnený stôl v tvare kruhu, ktorý pripomína hodiny, na ktorých je presne 12 hodín. Kvet a tanier s príbormi tvoria ciferník. Akoby už bol najvyšší čas na niečo, čo má prísť. Stôl vytvára medzi štyrmi postavami veľkú bariéru. Môže to naznačovať, že postavy majú voči sebe negatívny vzťah a

snažia sa vyhnúť jeden druhému. Štyri postavy sú menších rozmerov a môžu poukazovať na úzkostlivosť autora. Visiace postavy signalizujú zmätok alebo nezvládnutú situáciu.

Tri postavy majú vypracovanú tvár, na ktorej sú oči, uši, nos a vlasy. Jedna postava je otočená chrbtom. Telá postáv sú znázornené paličkovito. Každá z postáv je otočná iným smerom. Andrej je otočený tvárou k nám s roztriahnutými rukami, umiestnený na 12. hodine. Akoby naozaj volal, zobuďte sa, aby nebolo neskoro. Otec a matka sú umiestnené oproti sebe, na 3. a 9. hodine, tvárou v tvár akoby argumentovali, pričom matka je umiestnená vyššie a je aj väčšia ako otec, čo naznačuje, že je autor dáva väčšiu dôležitosť. Andrej matku spomína často, otca spomenul len pri popise kresby rodiny. Brat je zobrazený s odvrátenou tvárou, je najmenší, čo môže potvrdzovať na nie príliš blízky vzťah medzi bratmi.

Kresba rodiny je, podľa Andreja, veľmi komplikovaná, *“lebo nie všetci pokrvní príbuzní si musia byť takí blízki, ako napr. priatelia”*.

#### **Test začarovaná rodina** (Obrazová príloha - obrázok 53)

Andrej sa vyjadril, že mal veľký problém nakresliť zvieratá. V ľavej polovici obrázku vidíme strom s dvoma konármi. Na jednom z nich sedí sova, ktorá predstavuje matku, je múdra a je autoritou. Je umiestnená v centre papiera. Vedľa, v hniezde, je malý vtáčik - brat, stále žijúci v jednej domácnosti s matkou. Andrej ho nakreslil na opačnom strane papiera, čo potvrdzuje ich nie práve pozitívny vzťah. Otec je znázornený ako taký *“mačko-pes”*, ako ho Andrej nazval. Je to také *“čudné niečo”* ako otca okomentoval Andrej. Akoby sa nedokázal rozhodnúť, aké zviera prisúdi otcovi. Andrej sa nakreslil ako vták, ktorý krúži nad rodinou. Má to byť orol s ochrannými krídlami, ale skôr pôsobí ako vták, ktorý útočí na *“mačko-psa”*.

- **Anabela**

#### **Nástenka - vízia starostlivosti o seba** (Obrazová príloha - obrázok 54)

Anabela nakreslila srdce, do ktorého si napísala odkazy, priam inštrukcie čo má robiť, keď sa jej nebude dariť. *“Objím samú seba”*, *“Pekne sa obleč”*, *“Usmej sa sama na seba”* a pod. Nad srdcom začína slogan *“Rob čokoľvek čo ťa robí šťastnou”*.

#### **Test Rodina** (obrazová príloha - obrázok 55)

Postavy, ktoré Anabela nakreslila v dvoch úrovniach sú paličkovité a nachádzajú sa v hornej polovici papiera. V hornej úrovni, nad všetkými je postavená babka, s dlhými rukami, ktoré symbolizujú to, že ich všetkých spája a drží celú rodinu pokope. V nižšej úrovni, pod ňou, Anabela znázornila seba, mamu, sestru so švagrom so signifikantnou farbou vlasov. Anabela tiež zobrazila ich domácich miláčikov - psíka a mačky, ktorí sú, podľa nej, plnohodnotnými členmi rodiny. Mama je jemne väčšia, ako ostatné postavy, čo potvrdzuje jej skutočnú autoritu v rodine. Výrazy tváří so zobrazenými očami a ústami sú usmievavé a spokojné, z celého obrázka cítiť harmóniu a vzájomnú lásku.

### **Test začarovaná rodina** (obrazová príloha - obrázok 56)

Na ľavej strane je nakreslená mama – medvedica - ochrankyňa, v strede je tiger – sestra na pravej strane je vták - orol, ktorý znázorňuje Anabelu. Mama je ochrankyňa, ktorá si chráni svoju rodinu a deti ale zároveň je aj “rozkošná”. Sestra je bojovníčka, ktorá čo si zaumieni, za tým si ide. Za to ju Anabela obdivuje. Anabela sa nakreslila ako vták, ktorý symbolizuje slobodu. Ako prvú začala kresliť mamu, potom sestru a až nakoniec si uvedomila, že by tam mala nakresliť aj seba.

#### • **Adika 1**

### **Nástenka - vízia starostlivosti o seba** (Obrazová príloha - obrázok 57)

Adika si zvolila kresbu suchým pastelom, ktorý doplnila o lepenie reliéfnych ornamentov a kvetov. V strede je umiestnený strom, na ktorom sú plody. V strede stromu je ornamentálne nakreslené srdce, v ktorom je umiestnený vtáčik. Sú to symboly toho, čo je Adike blízke - folklór a vtáky. Pod stromom rastú hríby a kvety - ďalšie zo symbolov, čo robí Adike radosť - príroda a chodenie na huby. V hornej časti diela je slnko, ktoré svojimi lúčmi všetko ožaruje a notová osnova predstavujúca hudbu. Na artefakte Adika znázornila ešte klobúk - pre Adiku symbol slobody, šálku, vyjadrujúca priateľstvo a srdce - lásku.

Komentár vnútorného hlasu sa učí vypnúť, aby sama na seba vnútorným hlasom nehovorila, že je “nešikovná”. Hovorí tomu “*technická prestávka*”, aby sa upokojila a neskôr sa k tomu vrátila. Po vyhorení sa učí robiť veci inak. Vždy keď sa nám niečo nepodarí, tak nás to zasiahne a zoberie nám to energiu, aj keď si to neuvedomujeme. Preto je dôležité dať si odstup a potom to je jednoduchšie. Keď sa jej veci vydaria, tak sa vie “*vytešovať*”.

### **Test Rodina** (obrazová príloha - obrázok 58)

Adikina kresba zachytáva veľa postáv. V strede papiera nakreslila tri postavy – seba, manžela a syna. Postavy pôsobia prívetivo, harmonicky, usmievajú sa. Sú umiestnené v jednej línii a sú rovnako vysoké. Stredná postava je Adika, ktorá má zvýraznené ženské znaky a na hlave veniec, je nakreslená Adikinou žltou farbou. Adikin manžel stojí po jej pravej strane, jeho význam zdôrazňuje klobúk, opasok, jeho kresba je fialová. Oblečenie týchto postáv má folklórny nádych, čo potvrdzuje Adikinu záľubu vo folklóre.

Sedemnášťročný syn, ktorý stojí po Adikinom ľavom boku je oblečený moderne. Z jeho umiestnenia je očividné, že aj napriek jeho veku má so svojimi rodičmi blízky vzťah. Jeho pubertálne obdobie je vyjadrené slúchadlami na ušiach. *“Počuje hudbu a často nepočúva rodičov”*, ako to, s láskou a porozumením, okomentovala Adika. Všetci traja majú nad hlavou nakreslené srdcia, čo symbolizuje ich vzájomnú lásku a blízkosť, ktorá je z ich vyobrazenia aj cítiť. V pravej hornej časti papiera sú paličkovito znázornené ďalšie postavy, ktoré tiež patria do širšej rodiny, Adikini súrodenci so svojou rodinou. Srdcia nad nimi vyjadrujú, že nejde len o formálnu rodinu, ale o ľudí, ktorí sa majú radi, čo Adika potvrdzuje.

### **Test Začarovaná rodina** (obrazová príloha - obrázok 59)

Adika vyjadrila začarovanú rodinu veľmi zaujímavo. Zvieratá nenakreslila, ale našla obrázky zvierat, ktoré, podľa nej lepšie vyjadrujú ich vlastnosti. Ona sama je pestrofarebná andulka v strede, čo je jej najobľúbenejší vták. Sedí na kytici pestrofarebných kvetov. Manžel, po pravej strane je znázornený ako surikata, známa tým, že je veľmi ochranársky živočích, pokiaľ ide o jej mláďatá a veľmi rodinne založená. Odvrátenosť surikaty môže naznačovať, že sa manžel niekedy k problémom stavia tak, že ich nevidí. Na druhej strane je syn, zobrazený ako dravý vták, odvrátený od rodičov, pripravený na osamostatnenie sa a odlet z rodičovského hniezda. Na obrázku sú dve slnka, a to, ktoré je nad synom, symbolizuje dospelosť syna - oddelený samostatný svet, do ktorého syn odchádza.

#### • **Adika 2**

### **Nástenka - vízia starostlivosti o seba** (Obrazová príloha - obrázok 60)

Nikdy vedome lásku k sebe samej nepreukazovala a nikdy sa na to v tejto súvislosti nepozerala. Všetko čo robí, čo má rada je v podstate prejavom lásky voči sebe samej. Ako

reaguje keď sa jej niečo nepodarí? *“Tortu si určite nedávam”* ako povedala, vždy cíti určité sklamanie.

Jej artefakt je maľba akrylovými farbami. Plátno je rozdelené na dve časti vlnovkovou cestou obkolesenou lesom. Na pravej strane sú namaľované dve objímajúce sa postavy vyjadrujúce ľúbostný vzťah a auto. Ľavá strana obsahuje symboly, na ktoré nechce zabudnúť - srdce, symbol lásky a priateľstva, kvety, posteľ, knihy, drink, slnko, a golf.

### **Test Rodina** (obrazová príloha - obrázok 61)

Adikina kresba rodiny je schémovito nakreslený *“rodinný strom”*, v ktorom rodinných príslušníkov znázornila paličkovými postavami bez znázornenia akýchkoľvek identifikačných znakov, takže pri jednotlivých postavách netušíme, či ide o muža alebo ženu. Použila dve farby - červenú na napísanie slov *“rodinný strom”* a čiernu na znázornenie rodiny. Je zrejmé, že Adika nechce o svojej, dosť početnej rodine, zatiaľ bližšie pred skupinou hovoriť. Adikine vyjadrenie: je to strom od mojich rodičov. Kresba vyzerá ako diagram, lebo ako uviedla *“takto to v nej vyvolalo zadanie”*. Okrem pokrvných príbuzných Adika zobrazila aj bublinu, v ktorých naznačila rodinu a susedov.

**Test Rodina** – klientka v tomto prípade využila pravidlo dobrovoľnosti a test začarovanej rodiny nenakreslila.

- **Anna**

### **Nástenka - vízia starostlivosti o seba** (Obrazová príloha - obrázok 62)

Anna namaľovala abstraktnú maľbu akrylovými farbami. Symbolizuje nádej, že všetko bude dobre a pozitívnu energiu. Maľba je veľmi hrubá, použila na ňu veľa farby. Po skončení stretnutia musela riešiť, ako si maľbu odnesie, keďže bola stále veľmi mokrá.

- **Rozália**

### **Nástenka - vízia starostlivosti o seba** (Obrazová príloha - obrázok 63)

Rozália nakreslila kvet - tulipán, ktorý stojí v strede a rozdeľuje kresbu na dve časti. Sprava je žltá časť, obsahujúca lesy, psíka, syna a ju samu. Naľavo sú modré knihy. Muž na obrázku chýba.

### **Test Začarovaná rodina (obrazová príloha - obrázok 64)**

V strede obrázku sa Rozália nakreslila ako veľká mačka, kráčajúca dopredu, *“pohodlná, ale s ostrými pazúrkami”*, ako sa opísala. Je dvakrát taká veľká ako zvieratá predstavujúce manžela a syna, čo poukazuje na Rozáliinu vedúcu úlohu v rodine, aj keď si to možno ani neuvedomuje. Na ľavej strane papiera je nakreslený manžel, ako medveď. Rozália mu túto podobu dala, podľa jej slov preto, *“lebo je ochranársky a dobrý človek”*. Vpravo je syn, ktorému dala podobu malého vtáčika, sama ho nazvala *“cviriček”*, jej zlatíčko. Z obrázku vidno, že Rozáliu si svoju rodinu chráni a tiež sa tu potvrdzuje jej náklonnosť k tradičným hodnotám.

Stretnutie sme ukončili rozprávaním sa a balením artefaktov, aby si ich mohli účastníci so sebou bezpečne odniesť, čo s radosťou a nadšením uvítali.

#### **Zhrnutie stretnutia č. 5 - moje pozorovanie**

Mojím cieľom bolo, aby klientom na konci stretnutia ostal artefakt, ktorý si môžu kdekoľvek položiť, aby im pripomínal, aké je dôležitá starostlivosť o seba samého, láskavosť a súcit so sebou samým. V symbolickej rovine klienti vyjadrili to, čo ich obnovuje a dáva im silu. Odniesli si to so sebou a majú to kedykoľvek, keď budú potrebovať posilnenie, k dispozícii.

#### **4.6.6 STRETNUTIE č. 6 – Moja odolnosť**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** Precítiť a zreflektovať svoje minulé skúsenosti s prekonávaním zložitých situácií a spôsobov, akými ich klienti zvládli, modifikácia myšlienok a emócií spojených s ťažkou situáciou, uvedomenie si svojej odolnosti - vnútornej sily a schopnosti zvládať nepriazeň.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Posilniť schopnosť klientov riešiť problémy, pomôcť prevziať zodpovednosť za situácie, ktoré sa im dejú.

**Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie:** Čmáranie po papieri

**Cieľ:** Sprítomnenie sa, uvoľnenie, sústredenie sa, aktivácia pravej a ľavej hemisféry



**Zadanie:** Kresbou zaplňte list papiera. Použite svoju dominantnú ruku. Po dokončení tejto úlohy nasleduje ďalšia časť úlohy. Zoberte si ďalší list papiera a zaplňte ho. Použite druhú ruku.

**Pomôcky:** Pastelky, papier A4.

- **Cvičenie: "Moja odolnosť"**

**Ciel:** Preskúmanie svojej odolnosti, čo to je, z čoho sa skladá. Precítanie a uvedomenie si svojich možností, ktoré mám na prekonávanie bariér, čo sa môže stať, ak neurobím nič, koho môžem požiadať o pomoc, akú jednu vec by som mohol/la vyskúšať.

**Zadanie:** Vezmite si výtvarný materiál podľa vlastného výberu a vytvorte dielo, ktoré bude predstavovať to, čo pre Vás znamená odolnosť.

**Pomôcky:** Rôzne formáty papiera, akrylové a temperové farby, štetce, časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, fixky, suchý pastel, pastelky, kamienky, flitre, rôzne plastové ozdoby s prírodným motívom, voskovky, plastelína.

- **Andrej**

**Moja odolnosť** (Obrazová príloha - obrázok 65)

Andrej nakreslil cestu, na ktorej stojí človek, športovec, - Emil Zátopek, ktorý je pre neho symbolom odolnosti, známy tým, že trénoval v šnurovacích topánkach - bagandžiach, podľa príslovia *"ľahko na cvičisku, ľahko na bojisku"*. Dielo symbolizuje cestu životom, symbolom odolnosti je pre Andreja nikdy sa nevzdávať a heslom *"keď nevládzeš, tak pridaj"*. Všetko je v hlave, ako to má nastavené. Ak to však preženieme, tak príde nejaká choroba. *"Je rozdiel sa prepínať, ako ísť naplno, a na druhej strane poznať svoju hranicu a povedať si, že to nie je hanba, že to v tejto chvíli nedám"*.

- **Anabela**

**Moja odolnosť** (Obrazová príloha - obrázok 66)

Anabela sa nakreslila v strede papiera, sediac na lietajúcom koberci, vo svojej bubline so spokojným výrazom na tráve. Pre Anabelu znamená odolnosť zachovať si svoju rovnováhu a silu, aj napriek tomu, čo sa deje okolo nej. Vonkajšie vplyvy sú znázornené čiernou farbou

okolo bubliny – covid, ľudia, médiá, peniaze, ...”*Všetko, čo sa deje, sa deje pre niečo, aj to tzv. zlé*” povedala Anabela, všetko záleží od uhla pohľadu. Svoje boľiestky a emócie sa učí spracúvať, aby sa zbytočne netrápila.

- **Adika 1**

**Moja odolnosť** (Obrazová príloha - obrázok 67)

Adika nakreslila nádobu s kvetmi - vázu, ktorá symbolizuje človeka. Váza je opletená drôtom, aby bola pevnejšia. Jednotlivé úrovne výpletu sú nakreslené inou farbou, čo symbolizuje rôzne veci a faktory, ktoré nás spevňujú - *“niečo, čo nám robí dobre, priateľstvá, vedomosti, zručnosti, schopnosti, káva, atď.”*. Sú potrebné preto, aby sme, ostali čo najdlhšie pevní a odolní. Potom z tej nádoby môžeme vyťahovať a vyberať zo seba: *“naše plody”* pomoci, práce, niečo čo tu po nás ostane a dokážeme niečo ustáť a vydržať. Keď tá nádoba nie je pevná, tak sa to všetko zosype ako domček z karát. Pôvodne chcela nakresliť studňu, ale vybrala si symbol vázy ako človeka, lebo *“tie podnety musia vychádzať z nášho vnútra, musí ísť o naše vnútorné rozhodnutie”*.

**Moja odolnosť** (Obrazová príloha - obrázok 68)

Adika znázornila odolnosť ako veľký, dôkladne postavený, múr. Je to taký *“naivný”* obrázok. Na pravej šedej strane, z ktorého idú blesky, to je *“nepriateľské územie, voči ktorému sa musíš brániť a múr je niečo, čo nás chráni”*. Za múrom je niečo krásne, vyjadrené kvetmi, kvôli čomu sa oplatí žiť. Čierny pás na múre symbolizuje posilňujúcu ochranu múru. Šípky - blesky znázorňujú veci, ktoré narúšajú našu pohodu alebo komfort, zlé udalosti. Pre Adiku odolnosť znamená aj nepripúšťať si niektoré veci, mať na to obranný múr, aby sa ochránila.

**ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Andrej:** Toto bola pre Andreja *“Tahká”* téma. Na otázku, čo by poradil svojmu kamarátovi, ako byť odolný by poradil, *“že sa netreba nikdy vzdávať”*. Niekedy si púšťa pesničku od Elánu *“správny chlap sa nikdy nevzdáva”*. V ťažkostiach rastieme, treba trénovať a ďakovať aj za to, že prišlo niečo, čo ma posilní. Keď sa stane niečo zlé, zároveň sa môže stať aj niečo dobré v tom zmysle že, ak sa nám zatvoria jedny dvere, zároveň sa otvoria druhé.

**Anabela:** *“Čo sa týka odolnosti, každý to vníma inak a v podstate každý rovnako, len každý rieši iné veci”*. Každý sa snaží byť odolný iným spôsobom.

**Adika 1:** Na veci, ktoré nás robia odolnými treba systematicky pracovať a trénovať si ich, aby boli pevné a stabilné, aby nás podržali, keď *“to jedného dňa príde”*.

**Adika 2:** *“Každý sme si nakreslili to isté ale ináč”*, zhodnotila Adika.

**Anna:** Stretnutie vynechala kvôli dovolenke. Na individuálnom stretnutí, ktoré sme mali neskôr povedala, že odolnosť pre ňu znamená duševnú rovnováhu, ktorú by si veľmi priala ale zatiaľ ju necíti. Tuší však prečo to tak je. Podľa nej sú dôvodom neriešené konflikty v jej okolí, ktoré ju vnútorne frustrujú. Preto sa rozhodla vyhľadať pomoc a začať na tom pracovať.

### **Zhrnutie stretnutia č. 6 - moje pozorovanie**

Pri tomto stretnutí som zmenila spôsob a poradie reflexie o vytvorených dielach. Ako prví hovorili ostatní, čo im dielo pripomína, čo si myslia, že znázorňuje. Autor sa zdržiaval komentára. Až na konci bol autor vyzvaný, aby povedal, ako vníma reflexiu a čo so svojim artefaktom zamýšľal on.

Zhodli sme sa na tom, že niekedy žiadne záchranné siete nezabránia tomu, aby sa nám všetko, čo zamýšľame, vydarilo a ostaneme ležať na dne. Vtedy nám nič iné neostáva ako nájsť silu v sebe, postaviť sa znova, a ísť ďalej. Aj túto situáciu, aj keď je to ťažké, môžeme vnímať ako začiatkom niečoho nového, je to nová výzva, ktorá nás pozýva ísť ďalej. *“Život je boj, ale niekto povie boj a niekto povie cesta.”* uzavrela stretnutie Anabela.

### **4.6.7 STRETNUTIE č. 7 – Moja cesta**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** Pozitívne naladiť a uvoľniť účastníkov, sprostredkovať prežitie vlastnej životnej cesty a zvedomenie si svojich dosiahnutých úspechov, zručností, postojov, schopností, ktorými disponujú, nastavenie cieľov a plánov do budúcnosti, reflexia prekážok a bariér, ktoré potrebujú prekonať na ich dosiahnutie.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Podporiť motiváciu účastníkov pri realizácii vlastných cieľov a rozhodnutí, posilnenie ich sebadôvery.

**Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie:** Imaginácia

**Cieľ:** Naladenie sa na tému stretnutia, uvedomenie si samého seba, aktivácia vlastnej fantázie a nevedomia, relaxácia a uvoľnenie účastníkov.

**Zadanie:** Predstavte si, že počas Vášho dnešného nočného spánku sa vo vašom živote stane zázrak. Zobudíte sa a zistíte, že všetky vaše problémy sú vyriešené, cítite pokoj a harmóniu a všetky oblasti Vášho života sa dramaticky zlepšili ... Popremýšľajte, ako sa odteraz bude Váš život vyvíjať? Ako sa zmení? Čo je prvé, čo si všimnete, keď sa ráno zobudíte?

**Pomôcky:** Žiadne

- **Cvičenie: "Cesta vpred, kde som a kam chcem ísť"**

**Cieľ:** Rozvoj tvorivosti a spontánnosti účastníkov, podpora motivácie účastníkov a realizácie vlastných možností a rozhodnutí, budovanie sebadôvery účastníkov, vzájomné spoznávanie sa prostredníctvom uvedomenia si rozdielnosti individuálneho vnímania a prežívania emócií členov skupiny.

**Zadanie:** Rozdeľte papier na tri časti. V prvej (ľavej) časti papiera znázorníte svoju súčasnú situáciu, Vaše miesto v živote, kde sa nachádzate, ako sa v ňom cítite. V tretej (pravej) časti znázorníte ako si predstavujete svoju budúcnosť. Ako by ste chceli aby vyzeral Váš život, ako sa chcete cítiť, čo by ste chceli dosiahnuť. V strednej časti papiera znázorníte to, čo: potrebujete získať, alebo čoho sa potrebujete vzdať, aby ste získali, čo chcete a dostali tam, kam chcete ísť. Pri práci použite sady obrázkov a výtvarné prostriedky, ktoré máte k dispozícii.

**Pomôcky:** Rôzne formáty papiera, sady obrázkov, akrylové a temperové farby, štetce, časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, fixky, suchý pastel, pastelky, kamienky, flitre, rôzne plastové ozdoby s prírodným motívom, voskovky, plastelína.

Uskutočnili sa dve stretnutia. Jedno skupinové s Andrejom, Anabelou, Adikou 1, Adikou 2 a Rozáliou a jedno individuálne stretnutie s Annou.

- **Andrej**

**Moja cesta** (Obrazová príloha - obrázok 69)

Andrejova súčasnosť je vytvorená kolážou na tému rodiny, ktorej súčasný stav opísal ako *“stav samoty”*, pretože si každý si žije svoj vlastný život. Prial by si však zmenu, lebo rodina je rozdelená. Kedysi držali pokope. Budúcnosť nazval *“zázrak”* a znázornil ju obrázkami šťastných ľudí, ktorí sa stretávajú, sú častejšie spolu. K tomu môže viesť *“už iba zázrak”* povedal Andrej. *“A mal by začať každý od seba”*.

- **Anabela**

**Anabela** (Obrazová príloha - obrázok 70)

Anabela si zvolila veľmi jednoduchú kompozíciu, pozostávajúcu len z troch obrázkov. Súčasnosť predstavuje vzdušný zámok, ktorým vyjadrila svoju predstavu o bývaní. Obrázok lietajúcich vtákov, ktorý pre ňu symbolizuje slobodu, zvolila na zobrazenie svojej budúcnosti, *“pretože sloboda je pre mňa najdôležitejšia a ak sa tak budem cítiť, je mi jedno, kde to bude a ako to bude”*. Cestou k dosiahnutiu jej cieľov a snov je *“povzniesť sa a nebrať sa príliš vážne”*, *“synchronicita ma dostane tam, kde mám byť”* (obrázok lietajúcich balónov v strednej časti). *“Je pre mňa dôležité ako sa cítim a nie kde som...rapídne by som svoj život nemenila, ja som so svojím životom spokojná”*, zhodnotila Anabela.

- **Adika 1**

**Moja cesta** (Obrazová príloha - obrázok 71)

Adikine dielo je o zdraví, ktoré je v súčasnosti pre ňu prioritou. Vníma, že mnohé veci už zmenila, ale stále *“to nado mnou visí”*, opísala pocit ohrozenia. V budúcnosti sa vidí ako šťastná a bezstarostná, aby tu po nej niečo ostalo - pekné, dobré a inšpiratívne - vyjadrila to obrázkom šťastného dieťaťa. Spôsoby a prostriedky, ktoré na to potrebuje sú predovšetkým naučiť sa správne využívať čas, stanovovanie priorít, veľa oddychu, cvičenie. Tam vidí svoje rezervy, lebo *“robím to veľmi striedavo...nechce sa mi, bude to ťažké a bude ma to bolieť...ale zároveň viem, že sa potom budem cítiť super”*. *“Potrebujem sa tiež veľa učiť, lebo to, čo potrebujem, sa musím naučiť”* zhodnotila Adika.

- **Adika 2**

**Moja cesta** (Obrazová príloha - obrázok 72)

Adika zvolila papier veľkosti A3. Koláž doplnila kresbou a písmom. Adikin súčasný život je “*taký mix*” - príjemného, oddychu, jedla, práce. Vo svojej budúcnosti by chcela viac prírody, umenia, hudby, zdravšie jesť, viac pôžitkov. Podľa Adiky je to predovšetkým o lepšom usporiadaní času ako o vynechaní vecí. Problém vidí v lepšom využití svojho času, stanovení si priorit, čo znázornila hodinami, ktoré nakreslila v strednej časti.

- **Rozália**

**Moja cesta** (Obrazová príloha - obrázok 73)

Rozália je “*v podstate spokojná*” a negatíva sa snaží nevšímať si, aj keď to vždy nedokáže. Na ľavej strane súčasnosti zobrazila problém, ktorý vníma najviac a tým je pretlak informácií a hluku. Táto téma sa vyskytuje v jej dielach opakovane. Svoju súčasnosť zároveň vyvážila druhým obrázkom znázorňujúcim dúhu, zvieratá a letiace vtáky, ktorý symbolizuje jej presvedčenie, že má dôveru a nádej v to, že ak je aj oblačno, slnko vyjde tiež.

Cesta, akou sa chce vydať k svojej budúcnosti je “*viac v živote precíťovať, nielen premýšľať*” cez umenie, hudbu, čo vyjadrila obrázkami symbolizujúcimi umenie a hudbu. Nejako začať a pokračovať. Zatiaľ nie je rozhodnutá ako začať, má to “*také rozkúskované*”. Dôležité je “*nechať si svoje predstavy, nehanbiť sa za ne...*”. Budúcnosť by nebola ani veľmi iná, viac sa chce tešiť z maličkostí. Dopriať synovi a sebe. Ako si predstavuje svoju budúcnosť nechcela konkretizovať, lebo už by to bolo veľmi “*hlbavé*”, ukončila svoju reflexiu Rozália.

- **Anna**

**Moja cesta** (Obrazová príloha - obrázok 71)

Anna svoju súčasnú situáciu vyjadrila obrázkami, ktoré vyjadrujú: “*stres a starosti*”. A chcela by sa ich v budúcnosti zbaviť a cítiť pokoj a vyrovnanosť.

**ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Andrej:** Andrej odchádza “*dost' zničený*”. Ku svojim pocitom a emóciám sa nechce vyjadrovať. “*Boli to ťažké témy*”, zhodnotil.

**Anabela:** “*Uvedomila som si, že som spokojná, ako žijem svoj život*”. Zmeniť by chcela to, že by si chcela otvoriť svoj vlastný biznis, aby bola viac slobodná. Chcela by cestovať,

napísať knihu, a robiť to, čo chce a kedy chce. Menej musieť a viac chcieť. Musí si veci ešte viac premyslieť, ale predstavu o tom, čo by chcela, už má.

**Adika 1:** *“My tu všetci všeličo robíme a kreslíme a je to fajn, že sa dokážeme preniesť nad to, ako to vyzerá, ale dokážeme povedať to, čo chceme. Dokážeme vždy povedať to, čo chceme. Je fajn pozeráť sa na veci aj keď sa mi nepodaria, dôležitý je obsah a nie forma”.*

**Adika 2:** Nemá v hlave veľké zmeny, skôr by chcela zlepšiť to, čo teraz žije. Predovšetkým si lepšie zorganizovať čas a dať si tie správne priority.

**Anna:** *“Myslím si, že sa nechám rozhádzať vecami, ktoré si to nezaslúžia”.*

**Rozália:** Odchádza unavená, ale je rada, že na stretnutie nakoniec prišla. Uvedomila si to, že kľudne môže ďalej snívať, alebo nezúfať, keď je chvíľu chorá. Že sa to všetko postupom nastavenia a okolností zmení. Že sa treba udržať na tej *“lepšej vlne”*. Neznamená to, že sa *“budem cítiť mizerne navždy, že to bude trvať večne”*.

#### **Zhrnutie stretnutia č. 7- moje pozorovanie**

Každý účastník v skupine prežil a zreflektoval svoju súčasnosť, kde sa nachádza a čomu venuje najväčšiu pozornosť. Prostredníctvom imaginácie a fantázie sa pozreli do svojej budúcnosti a identifikovali nielen prekážky a bariéry, ktoré im stoja v ceste, ale aj prostriedky, ľudí, spôsoby, svoje silné stránky, hodnoty, postoje, o ktoré sa môžu na svojej ceste oprieť a zároveň to, čo je dobré ukončiť a nechať tak. Hoci toto zvedomenie si neprineslo len pozitívne emócie, myslím si, že bolo dôležitou súčasťou cesty k poznaniu a transformácii účastníkov.

#### **4.6.8 STRETNUTIE č. 8 – Moja vd'ačnosť**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** prežitie a posilnenie pocitu vd'ačnosti za svoj život a všetko čo mám “tu a teraz”, uvedomenie si a posilnenie pocitu radosti, životnej zvedavosti a údivu.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** zlepšenie psychického a fyzického zdravia klientov, upevnenie vzťahov, zníženie úzkosti, posilnenie empatie, sebaúcty, duševnej sily, pocitov spokojnosti a šťastia.

## **Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie: Písanie “Za ktoré tri veci si vd’achný?”** (zdroj: [www.positivepsychologie.com](http://www.positivepsychologie.com))

**Cieľ:** Uvoľnenie, sprítomnenie sa, uvedomenie si za čo všetko môžem byť vo svojom živote vd’achný.

**Zadanie:** Zoberte si pero a papier a doplňte vety, ktoré Vám postupne prečítam.

- Som vd’achný za tri veci, ktoré počujem:
- Som vd’achný za tri veci, ktoré vidím:
- Som vd’achný za tri veci, ktoré cítim:
- Som vd’achný za tri veci, ktorých sa dotknem / cítim:
- Som vd’achný za tieto tri veci, ktoré ochutnávam:
- Som vd’achný za tieto tri modré veci:
- Som vd’achný za tieto tri zvieratá / vtáky:
- Som vd’achný za týchto troch priateľov:
- Som vd’achný za týchto troch učiteľov:
- Som vd’achný za týchto troch členov rodiny:
- Som vd’achný za tieto tri veci v mojej domácnosti:
- Som vd’achný za týchto troch ľudí, ktorí ma prijali:

**Pomôcky:** Papier a pero

### **Cvičenie: "Krabica vd’achnosti"**

**Cieľ:** Posilnenie pocitu vd’achnosti, spokojnosti a pohody klientov, vypestovanie návyku praxe precítienia a vyjadrenia vd’aky.

**Zadanie:** Vyzdobte si krabicu vd’achnosti, na odkladanie vecí, za ktoré ste vd’achní. V nasledujúcich týždňoch počas dňa myslite minimálne na jednu vec, za ktorú ste vd’achní, napíšte to na papierik a vložte ho do svojej “krabice vd’achnosti”. Robte tak každý deň. Môže to byť čokoľvek, čo Vám pripomenie dary, úspechy a požehnanie, ktoré vo svojich životoch máte. A keď budete cítiť, že potrebujete povzbudiť, otvorte krabičku a prečítajte si pár dôvodov, za čo byť vd’achný.



**Pomôcky:** kartónová krabica, akrylové a temperové farby, štetce, časopisy, noviny, nožnice, lepidlo, fixky, suchý pastel, pastelky, kamienky, flitre, rôzne plastové ozdoby s prírodným motívom, voskovky, plastelína.

**Cvičenie: Reflexia vd'ačnosti** ([www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com))

**Cieľ:** kultivácia pocitu všímavosti, sebauvedomenia, posilnenie pocitu spokojnosti.

**Zadanie:** Pohodlne sa usad'te, uvoľnite sa a niekoľkokrát sa nadýchnite a vydýchnite. Zamerajte svoje vedomie na vaše bezprostredné okolie, na to, čo Vás teraz obklopuje. Uvedomte si, čo a kto je teraz vedľa Vás, všetky zvuky, chute, pachy, dotknite sa okolia. Povedzte si: „Za toto som vd'ačný.“ Ďalej si upriamte svoje vedomie na tých ľuďí vo vašom živote, ktorí sú Vám blízki: vašich priateľov, rodinu, partnera/partnerku .... Povedzte si: „Za toto som vd'ačný.“ Ďalej zamerajte svoju pozornosť na seba: ste jedinečný jedinec, obdarený fantáziou, schopnosťou komunikovať, učiť sa z minulosti a plánovať do budúcnosti, prekonať každú prekážku a bolesť. Povedzte si: „Za toto som vd'ačný.“ Nakoniec spočinite v uvedomení si, že život je vzácny dar. Že ste sa narodili do obdobia nesmierneho blahobytu, že máte dar zdravia, kultúry a prístupu k novým informáciám a rozvoju. Povedzte si: „Za toto som vd'ačný.“

- **Andrej**

**Moja vd'ačnosť** (Obrazová príloha - obrázok 75)

Andrej prišiel *“so 40 percentnou energiou”*. *“Neteším sa ani neplačem”*, odpovedal na otázku, ako sa dnes cíti. Na otázku, kedy naposledy cítil vd'ačnosť povedal, že d'akuje často, ale *“úprimné precítenie vd'ačnosti je niečo iné - to je ťažké”*. Pre Andreja je to o pocite *“že je spokojný”*. Posledná situácia, v ktorej cítil vd'ačnosť, bola situácia keď si zadovážil nové tenisky. *“Keď si to zrekapitulujem, tak som za to vd'ačný”*.

Úprimná vd'ačnosť sa mu spája s *“prekvapením”*. S niečím, čo neočakávame. Takých vecí je veľa, na ktoré sa môžem sústrediť každý deň - *“som zdravý, stihol som všetko, čo som si naplánoval, skrátka som za to rád”*. *“Ja som spokojný s tým čo mám, šťastie je taká nadstavba”*. *“Teším sa a som šťastný, keď skončím pretek”*.

Na cvičení, v ktorom mali klienti doplniť vety, o troch veciach, za ktoré sú vd'ační, Andrej pracoval najdlhšie zo všetkých. Na otázku, ako sa mu na cvičení pracovalo, s povzdychom

odpovedal *“ťažko”*. Pre Andreja bolo ťažké nájsť tri veci, ktoré sú mu príjemné na dotyk a priatelia, za ktorých je vďačný.

- **Anabela** (Obrazová príloha - obrázok 76)

Anabela je vďačná za bežné veci, *“som vďačná za hocičo, že si ráno urobím kávu, dnes za to, že mi prišiel autobus načas”*. Je to veľakrát za deň, za maličkosti. *“Mali by sme byť vďační aj za veci, ktoré berieme automaticky”*. Anabela mala najviac ťažkostí nájsť troch priateľov, za ktorých je vďačná. Priateľ je takmer ako rodina. Veľmi nepremýšľala, napísala, čo ju prvé napadlo.

- **Adika 1** (Obrazová príloha - obrázok 77)

Adika prišla na stretnutie unavená, lebo mala vyčerpávajúce dni. Podľa Adiky si zamieňame slušnosť s vďačnosťou. *“Neuvedomujeme si, čo prežívame. Skôr si verbalizujeme a vnímame to, čo sa nám stalo negatívne, nejaká chyba, omyl.”* Prídeme domov a nerozprávame sa o tom, čo bolo super..., skôr sa rozprávame o tom, čo je negatívne. Pre Adiku bolo najťažšie nájsť tri veci, ktorých sa najradšej dotýka a nájsť troch priateľov. Adika má veľa kamarátov. *“S niektorými ľuďmi sme každý deň a nevieme o nich vôbec nič”*.

- **Adika 2** (Obrazová príloha - obrázok 78)

Pre Adiku je vzácné všetko, čím je obklopená - rodina, priatelia, práca, príroda, kvety, dobré jedlo a za to všetko je vďačná každý deň. Teší sa z toho a neberie to ako samozrejmosť.

- **Anna** (Obrazová príloha - obrázok 79)

Anna si povedala, že sa nebude stresovať. Dnes jej to vyšlo v poriadku, teší sa, že má čas pre seba. *“Častokrát je to tak, že ideme životom všetky zlé veci, ktoré sa nám dejú a nevenujeme sa tomu, čo je dobré.”* Keď neberieme veci ako samozrejmosť, tak sa môžeme tešiť. *“Niekedy si to musím pripomínať aj cez deti, ako sa vedia tešiť. Deti vedia ukázať hlbokú a naozajstnú radosť. “Mám veľa vecí, za ktoré môžem byť vďačná, napríklad dnes v práci za kolegov, za rodinu, za deti, za tie som vďačná najčastejšie. To sú také veľké zázraky.”*

## **ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Andrej:** Odnáša si v krabičke vďačnosti štyri veci, za ktoré je vďačný, ale nekonkretizoval ich. Okrem toho si zo stretnutia odnáša poznanie že je dobré byť za niečo vďačný, *“že je toho*

veľa”, za čo je človek vdáchný, ale niekedy je to veľmi ťažká úloha spomenúť si na to v situácii, kedy to potrebujeme. *“Je to veľmi komplikované”*.

**Anabela:** V krabičke vdáčnosti si odnáša rodinu, ľudí z roboty. *“Som vdáčná za to, aká som”*. Každý deň sa snaží pracovať na sebaláske a každý deň má stále na čom pracovať. Ťažko dôveruje, ťažko sa otvára ľuďom a možno preto má málo priateľov. *“Mala by som im dať šancu”*.

**Adika 1:** Po cvičení o troch veciach, za ktoré som vdáčná najprv negatívne vnímala to, že má málo priateľov. Potom si však uvedomila, že je vdáčná, že nie je sama, je vdáčná za priateľov, ktorých má a pochopila, že ich nemusí byť ani veľa, lebo priateľstvo je o zdieľaní *“zdieľať so mnou nemusí celý štadión ani sídlisko”*.

**Anna:** Dnešný deň jej priniesol poznanie ohľadom svojej mimoriadnej a nadanej staršej dcéry. Je veľmi vdáčná za ňu, taká aká, a je veľmi vdáčná aj za toto uvedomenie si a poznanie.

#### **Zhrnutie stretnutia č. 8 - moje pozorovanie**

Klienti si zvedomili, precítili a zreflektovali veci, za ktoré sú v živote vdáční a čo pre nich prežívanie vdáčnosť znamená. Vytvorili si pre seba “krabičku vdáčnosti”, ktorá, ak budú potrebovať povzbudenie v ťažkej chvíli, im pripomenie, kto a čo je v ich živote dobré a za čo je dobré byť, napriek všetkému, vdáchný.

#### **4.6.9 STRETNUTIE č. 9 – Hľadanie a skladanie súvislostí môjho životného príbehu, záverečná reflexia klientov na konci arteterapeutického cyklu (podľa: Ženatá, 2015)**

**Dĺžka stretnutia:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia (krátkodobý):** prehliadka vytvorených diel, reflexia emócií a pocitov, ktoré som pri ich tvorbe prežíval/a, ktoré vo mne vyvolávajú, hľadanie dôležitých súvislostí, ktoré ma pri pohľade na moje diela napadnú.

**Cieľ stretnutia (dlhodobý):** Posilnenie sebaúcty a sebauvedomenia: kto som, aké sú moje korene, odkiaľ pochádzam, ako to mám sám/a so sebou, s ľuďmi okolo mňa, aké sú moje

potreby a túžby a ako si ich naplňam, aké emócie dokážem prežívať slobodne a aké si nechcem pripustiť, čo hľadám.

**Úvod stretnutia:** klientom som položila otázku ako sa majú a ako prežili dni od posledného stretnutia. Po ich úvodnej reflexii som im rozdala všetky diela, ktoré počas celého arteterapeutického cyklu vytvorili. Vysvetlila som im cieľ stretnutia a dala nasledujúce **zadanie:**

Prezrite si svoje diela, rozmiestnite a rozložte si ich podľa potreby, pomenujte ich pre seba a vytvorte z nich svoj príbeh. Nechajte ich na seba pôsobiť a zistite aké emócie vo Vás vyvolávajú teraz, aké súvislosti a kontexty Vášho príbehu z nich vnímate. Čo Vás na obrázkoch oslovuje prípadne čo Vám v nich chýba. Môžete si to poznačiť. Po ukončení Vašej individuálnej práce sa na Vaše zostavy pozrieme všetci a vypočujeme si Váš príbeh. Kto bude chcieť, môže autorovi položiť otázku.

**Pomôcky:** diela klientov, papier, pero, klasická klavírna hudba.

- **Andrej** (Obrazová príloha - obrázok 80)

Andrej mal plný týždeň, ktorý mu rýchlo ubehol. Včera bol na teambuildingu, pršalo, ale aj tak išli na túru. Potom sa tam prejedol, ale nemal žiadne očakávania, išiel si len to svoje. *“Dobre som si zafotil”*, prišiel zdravý a živý tak je spokojný.

Do práce so zostavou svojich diel sa pustil veľmi rozhodne. Pri práci si písal poznámky. Andrej si usporiadal obrázky do kruhu, zľava doprava. Začal pri obrázku, ktorý nazval *“prvá pomoc - hasenie, lebo každý deň riešim nejakú prvú pomoc. Človek stále niečo hasí, stále ho niečo bolí. S tým sa stretávam veľmi často, každý deň dávam niečo do poriadku.”* Nasleduje *“oáza pokoja”*, priestor, kde sa človek dobre cíti, kde trávi veľa času. Ďalej je *“ja na vrchole”*, usmievam sa. Ďalší obrázok je *“Beh života”*, lebo *“stále bežím”*. Opýtala som sa ho, či sa cíti unavený, na čo odpovedal, že niekedy je *“dost' rozbitý”*. Postava mu pripomína samého seba, spomienka na minulosť, na školské roky. Chalupa z plastelíny je ten zmysel *“možno aj celého jeho života”*. Ale baví ho to. *“Všetko čo mám rád”* je v strede.

Ďalšia časť jeho príbehu je *“na rázcestí”*, otázka správneho rozhodnutia *“teraz, keď sa rozhodnem, tak sa rozhodnem ako najlepšie viem”*. Stred je riešenie problémov *“blázinec”* -

problém, spôsob a riešenie problému. *“Je to v strede, lebo stále musím niečo riešiť. Bez ohľadu na to, kde práve som. Stále niečo riešim. Neberiem to ako niečo negatívne.”*

Na otázku, ktorý obrázok s ním zarezonoval najviac uviedol, že je to jeho *“oáza pokoja”*. *“Behať nemusím, chalupa, ak nebude, tak nebude.”* Máme v centre svojho života veci, ktoré pokladáme v živote za najdôležitejšie? *“To si nemyslím, odpovedal Andrej, lebo musím zarábať.”*

Adiku 2 na Andrejových obrázkoch zaujalo, že je na nich veľa geometrických tvarov, systematickosť v kreslení a modelovaní. Pre Andreja je systém a poriadok veľmi dôležitý. Pri tvorbe obrázkov si dal záležať, aby to vyzeralo dobre a usporiadanie. Na Andrejových obrázkoch sa často opakovala zelená farba, ktorú má Andrej veľmi rád, pôsobí na neho ukludňujúce. Táto farba bola pre neho najobľúbenejšia aj podľa Šmahelovho testu.

- **Anabela** (Obrazová príloha - obrázok 81)

Anabela mala pracovný týždeň, dnes vstala 10 minút pred budíkom, teraz je už trochu unavená. Anabela napísala podľa obrázkov svoj príbeh:

*“Po prebudení sa teším na deň, ktorý ma čaká. Hodím sa do pohody a predstavím si, čo všetko ma môže čakať či prekvapiť, no nastavím sa tak, že všetko čo príde má svoj zmysel. Napriek rôznym výzvam či nástrahám alebo obavám sa nájde vždy niečo, za čo som vďačná. Vždy sa snažím nájsť nejaký spôsob, ako si poradiť a ísť ďalej, vidieť to pekné. Som človek, ktorý miluje svoju rodinu a priateľov, človek, ktorý sa rád smeje, a rovnako rád trávi čas v spoločnosti, tak aj osamote, v prírode či so zvieratkami. Mám, ako sa hovorí, silnejšie aj slabšie stránky, dôležitejšie je ale prijať seba samého takého aký je a mať sa rád. Potom nás tak budú milovať aj druhí ľudia. Každý deň sa snažím žiť svoj život tak, akoby bol pre mňa ten posledný a vždy si venujem chvíle sama pre seba a pre skludnenie svojej mysle. Riadim sa tým, že čokoľvek robím vo svojom živote malo by to byť niečo, čo ma robí šťastnou. Koniec koncov máme len jeden život a ten by sme si mali užiť so všetkým, čo život prináša”.*

V Anabeliných obrázkoch sa často vyskytuje motív *“bubliny”*, ktorými sa snažila zdôrazniť, že potrebuje svoj vnútorný pokoj a potrebuje čas, ktorý strávi sama so sebou. Adika postrehla, že na Anabeliných obrázkoch je veľa ľudí, veľa tvárí.

## Adika 1

Adika sa necítila na stretnutí dobre. Oslavovala synove narodeniny s rodinou a potom ju to “zložilo” a ostala jeden deň v posteli. Začal ju bolieť zub až skončila u zubárky.

Adika si rozložila svoje diela pred sebou tak, že na ten najväčší, flippchartový papier, na ktorom znázornila svoj stres, poukladala všetky ďalšie obrázky so zámerom, aby ho zakryla. Jej jediným komentárom bolo, že sa jej najmenej páči zobrazenie toho, čo ju stresuje, že sa tým nechce ani zaoberať a preto tento obraz zakryla. Ďalej uviedla, že nemá žiadny príbeh a že sa necíti, kvôli bolesti zuba na reflexiu tvorby a vnímania svojich diel a emócií, ktoré v nej vyvolávajú, čo sme všetci, samozrejme, rešpektovali a konečnú zostavu neodfotili.

- **Adika 2** (Obrazová príloha - obrázok 82)

Adika stretla zopár ľudí, ktorých už dlho nevidela. Bol to mix pracovnej rutiny a “*pár príjemností*”. Na jeseň sa jej nechce vstávať z postele. Odkedy začal Covid tak chodí do aj z práce pešo, tak potrebuje odísť z domu skôr. Vníma to ako benefit, lebo má viac pohybu, ale musí si na cestu nechať viac času.

S Adikou najviac zarezonovali farby, ktoré vo svojich dielach použila. Jasná žltá, červená, zelená, modrá. Ďalej si všimla, že na jej obrázkoch je veľmi málo vnútorných priestorov, viac zobrazovala exteriér a otvorené priestory. Je to preto, lebo trávi málo času sama so sebou? Keď tvorila, tak bola veľmi sústredená, úplne sa odrezala od bežnej rutiny, “*mala som super pocit, úplne som sa sústredila len na tvorenie*”.

Niektoré z tých obrazov sa jej páčia a je s nimi spokojná. Adika často opakovala, že sa jej obrázky nepáčia až tak veľmi, lebo nevie kresliť, na čo jej Anna povedala, že obrázky sú krásne, že nevie, prečo sa zhadzuje. Anne sa páči tá otvorenosť a sloboda, ktorá z Adikiných obrázkov ide.

Najmenej je spokojná so svojím dielom, vyjadrujúcim, ako sa o seba staráme. Pocit nespokojnosti z tohto diela v nej stále pretrváva.

- **Anna** (Obrazová príloha - obrázok 83)

Anna mala týždeň, cez ktorý pracovala z domu a zároveň sa starala o svoju chorú staršiu dcéru. Bolo toho na ňu veľa.

Začala *“chaotickými a uponáhľanými obrázkami”*. Obrázok radosti jej pripomína skôr seba za mlada. *“Niežby som teraz nemala radosti, ale určite to nie je také bezstarostné”*. Obrázok na tému *“vd'ačnosť”* v nej vyvoláva stále čoraz väčší pocit pokoja, lebo si pamätá ako sa pri jeho tvorbe dokázala do procesu tvorby ponoriť. Má ho zavesený doma. Naopak, obrázok mora, ktorý namaľovala na tému *“oáza pokoja”* pôsobí veľmi rozbúrene, ale Anna povedala, že by jej nevadilo plávať ani v rozbúrených vlnách.

Na otázku, či má rada okolo seba rozruch? Odpovedala, že kedysi žila taký život, ale teraz jej to veľmi nechýba, vie si vychutnať kľud, ak jej je dopriaty. Adika 2 postrehla, že každý jeden z obrázkov na ňu pôsobí ináč. *“Vidno, že to kreslil niekto, kto vie kresliť”*. Modrý obraz a žltý obraz pôsobia až profesionálne, sú zaplnené celé. Ako napríklad obrázok *“Autoportrét radosti”*, ktorý pôsobí veselo, až detsky. Akoby to kreslil niekto iný.

### **ZÁVEREČNÁ REFLEXIA:**

**Andrej:** Po pohľade na svoje diela Andreja napadlo, že *“to som ja”*. Uviedol, že proces usporiadania obrázkov *“bol chaos”*, pretože obrázky vyjadrovali *“rôzne témy”*, ale nakoniec sa mu ich podarilo usporiadať tak, aby bol spokojný. Pri záverečnej sebareflexii Andrej prejavil svoj zmysel pre humor a povedal, že dúfa, že ho to stretávanie sa v skupine ako jediného muža *“nepoznačilo”*. Je rád, že si prešiel všetkými témami a tiež je rád, že sa oboznámil s arteterapiou, s ktorou sa doteraz vôbec nestretol.

**Anabela:** Najviac s ňou rezonuje koláž, ktorú urobila ako prvú, pri zoznamovaní sa na prvom stretnutí, lebo vystihuje kto je. Pri niektorých témach nemala potrebu *“veľa kecať”*, a preto bola strohá. K takej téme patrila napr. jej budúcnosť.

**Adika 1:** Jej obrázky sa jej teraz zdajú veľmi chaotické. Bolí ju zub a necíti sa dobre, tak sa o svojich obrázkoch nechcela rozprávať.

**Adika 2:** Odchádza s pocitom *“spokojnosti a uvoľnenia”*... *“Bolo to zaujímavé vidieť všetko naraz a premýšľať o tom”*.

**Anna:** Obrázky v nej vyvolávajú dva protichodné pocity: *“chaos a túžba po pokoji”*. Myslí si, že ju to aj celkom vystihuje.

## **Zhrnutie stretnutia č. 9 - moje pozorovanie**

Počas stretnutia mali klienti možnosť vidieť všetky svoje diela spolu. Bolo zaujímavé, ako každý z nich pristúpil k zadaniu svojim vlastným, individuálnym, spôsobom. To, čo ich spája je, že v nich dokázali nájsť to, čo je pre nich, práve v tejto chvíli najdôležitejšie, čomu najviac venujú svoju pozornosť a zároveň si dokázali odhlaliť súvislosti, o ktorých predtým neuvažovali. Členovia skupiny boli k sebe navzájom ústretoví, taktní, dokázali k dielam ostatných pristupovať bez hodnotenia, vyjadrovali si podporu, čo tiež prispelo k naplneniu cieľa.

## **4.6.10 STRETNUTIE č. 10 – Záverečné testovanie a uzatvorenie arteterapeutického cyklu, reflexia klientov**

**Dĺžka stretnuta:** 2,5 hod.

**Cieľ stretnutia:** testovanie klientov, reflexia klientov o ich prežívaní počas arteterapeutického cyklu, čo im stretnutia priniesli, s čím odchádzajú, uzatvorenie arteterapeutického cyklu.

**Cvičenia:**

- **Rozohrievacie cvičenie:** Ako sa cítim.

**Cieľ:** Zistiť aktuálne naladenie a emočný stav klientov, s ktorým prichádzajú na posledné stretnutie.

**Zadanie:** Z plastelíny vymodeluj svoj aktuálny pocit, ako sa cítiš práve teraz.

**Pomôcky:** Plastelína, podložka.

- **Kresbové testy:** Test Dom, test Postava, test Strom, test Rodina, test Začarovaná rodina (popis techník uvádzam v mojej práci na str. 13).

**Pomôcky:** papiere A4, pastelky.

- **Vyplnenie dotazníka na hodnotenie psychickej pracovnej záťaže podľa Meistera**



## **Andrej**

### **Ako sa cítim** (Obrazová príloha - obrázok 84)

Vymodeloval sud, alebo stredoveké koleso hnedej farby, lebo sa cíti “na hovno”. Keď to povedal, začal sa smiať, s ním aj ostatní v miestnosti. Viditeľne sa mu uľavilo. Je dnes unavený. “Nič moc, by sa dalo povedať”. Nechcel miňať ani moc plastelíny. “Veľa som si naložil”, ale “bude to dobré”. Keď sa dobre vyspí, tak “sa to spraví”. Chystá sa s kamarátmi na chatu, na ktorej chce oddychovať.

### **Test Dom** (Obrazová príloha - obrázok 85)

Andrejov dom je kombinácia domov, nie je konkrétny. Je to dom z hrádze, na ktorú chodí behať. Nechcelo sa mu kresliť strechu, “lebo by ju asi nenakreslil dobre”. Preto nakreslil dom s rovnou strechou. V porovnaní s prvým obrázkom domu, ktorý nakreslil je jeho druhá kresba domu viac prepracovaná a farebnejšia. Okná sú väčšie, dvere majú kľučku na vonkajšej strane, takže si ich môže otvoriť aj niekto, kto prichádza z vonku. Pri druhom domčeku chýba plot, čo tiež naznačuje, že Andrej sa viac otvoril druhým, dokáže viac hovoriť o sebe a svojich pocitoch. Reflexia emócií a ich prežívania je to, v čom som, podľa môjho pozorovania, u Andreja zaznamenala najväčšiu zmenu.

### **Test Strom** (Obrazová príloha - obrázok 86)

Andrej nakreslil listnaný strom “jabloň”. Aj tentokrát má strom obnažené korene a je takmer totožný s prvým stromom, ktorý nakreslil, až na dva rozdiely - koruna nie je okrúhla, ale vlnovková a na strome sú červené plody - jablká. Podľa Andreja nejde o konkrétny strom na konkrétnom mieste. Teraz pravidelne jedáva jablká, tak sa “mi zídu”, okomentoval svoju kresbu. Andrej venoval kresbe pozornosť, tak ako prvému stromu, čo potvrdzuje jeho pracovitosť a dôkladnosť. Obidva stromy pôsobia nestabilne, nie sú zakorenené. Stromy pôsobia skôr krehko ako pevne a stabilne. Základňa nie je naznačená, stromy vyrastajú len z vlastných koreňov bez podpory okolitého sveta.

Korene sú viditeľné a obnažené, čo môže symbolizovať vnútornú neistotu z prudko meniacich sa vonkajších podmienok. Stereotypná kresba jablák potvrdzuje Andrejovu systematickosť, štruktúrovanosť v konaní a doťahovaní vecí do konca. Pri obidvoch stromoch je koruna nasadená na kmeň, bez nakreslenia srdca stromu, čo môže naznačovať

Andrejov obvyklý, alebo naučený spôsob kresby, alebo aj jeho spôsob obrany svojho súkromia či nespokojnosť. Ale prechod medzi korunou a kmeňom nie je definitívne oddelený, čo naznačuje, že Andrej sa pocitom nebráni, že prežívanie nie je potlačované. Obrysová línia koruny je pri druhom strome, na rozdiel od prvého, kde je rovná, jemne zvlhnená, čo môže signalizovať zvýšenú Andrejovu snahu priblížiť sa druhým ľuďom.

#### **Test Postava** (Obrazová príloha - obrázok 87)

Andrejova záľuba o rozprávky a filmy sa prejavili aj v tejto kresbe. Prvý kresbový test postavy bol Shrek. Druhá kresba zobrazuje postavu "Večerníčka". Má rád situácie, kedy príde outsider, a všetkých prekvapí a tieto kresby to jasne naznačujú a symbolizujú Andrejovu snahu o originalitu.

#### **Test Rodina** (Obrazová príloha - obrázok 88)

V strede obrázku je glóbus a na nej štyri postavy. Na otázku, prečo nakreslil glóbus Andrej odpovedal, že "*glóbus znamená celý svet.*". Andrej si pri kreslení spomenul na známu zvučku televíznych novín kedysi v jeho detstve. Pri sledovaní televíznych novín bola celá rodina spolu. Bola to príležitosť, kde sa všetci stretávali. Jeho kresba môže symbolizovať aj určitú Andrejovu nostalgiu za minulosťou a rodinnými vzťahmi, aké boli kedysi. Téma rodiny patrí medzi Andrejove dôležité témy, čo potvrdzuje aj to, že ju často uvádzal pri sebareflexii počas arteterapeutického procesu.

Každá postava má nad sebou písmeno - J, M, O, B, ktoré ju identifikuje ("Ja", "Mama", "Otec", "Brat"). Na tomto obrázku sú si ale všetky postavy rovnocenné - nakreslené oranžovou farbou, v rovnakej výške a rovnakej vzdialenosti. Na rozdiel od prvého obrázku kresby rodiny, kde zobrazil rodinu, ktorej členov od seba oddeľuje veľký okrúhly stôl v tvare veľkých hodín v "hodine dvanástej".

#### **Test začarovaná rodina** (Obrazová príloha - obrázok 89)

Traja členovia rodiny majú podobu hmyzu - mama - usilovná včela, Andrej - hovnivál, ktorý si pred sebou tlačí svoju guľičku - dobré aj zlé veci. Otec - mravec. Len brat je spomalený slimák. Najväčší rozdiel s prvým obrázkom začarovanej rodiny je viditeľný pri zobrazení otca, ktorý už nie je žiadny čudný "mačko-pes", zákerne sa zakrádajúci k

nevinným vtákom. Andrej ho zobrazil rovnako, ako seba a mamu, ako chrobáka, aj keď mu hneď doplnil charakteristiku a nazval ho “mravec - truhlík”.

- **Anabela**

#### **Ako sa cítim** (Obrazová príloha - obrázok 90)

Vymodelovala slnko s rukami nad hlavou, ktoré držia číslicu 10, symbolizujúcu počet arteterapeutických stretnutí. Je to medaila, ktorú si darovala za to, že to nevzdala a že dokončila celý arteterapeutický cyklus. Často sa jej totiž stáva, že chce veľa vecí naraz a potom máločo dokončí. Preto má zo seba dobrý pocit a teší sa, že sa jej to teraz podarilo.

Na otázku, ktorá z tém stretnutí v nimi rezonovala najviac, Anabela odpovedala, že to bol téma o súcite a láskavosti samej k sebe. Artefakt z tohto stretnutia má Anabela zavesený nad posteľou a vždy, keď sa na to pozrie ju to povzbudí.

Anabele sa tiež páčilo to, že v skupine stretávala “*diametrálne odlišných ľudí*”. Veľa rozmýšľala o to, ako je v skupine každý jeden odlišný od druhých, ale keď sa stretli v skupine tak si vedeli povedať veci a zasmiať sa spolu.

#### **Test Dom** (Obrazová príloha - obrázok 91)

Anabela nakreslila prierez domu z pohľadu zhora. Je to dom, ktorý je jej vysnívaný. Dom nakreslila veľmi presne, takmer architektonicky. Presne popísala aj jednotlivé miestnosti, na čo budú slúžiť. V jednej z miestností je zobrazené aj zariadenie – kreslo, čaj, vodná fajka - “*taká pohodička*” okomentovala zariadenie Anabela.

Veľké sklené okná, veľké otvorené priestranstvo s terasou a bazénom, a tak ako pri kresbe prvého domu chodník vedúci ku vchodu domu potvrdzuje, že Anabela návštevy víta. V jednotlivých izbách je detailne nakreslené zariadenie a vybavenie izieb a priestorov - napr. vodná fajka, posteľ, stôl, stoličky, kuchynská linka. Nasvedčuje to o Anabelinej snahe vymedziť si vlastné hranice a o tom, že v dome býva človek, ktorý sa pozná a obklopuje sa vecami, ktoré má rád.

#### **Test Strom** (Obrazová príloha - obrázok 92)

Strom, ktorý nakreslila jej pripomína strom z rozprávky “Pukahontas”. Nakreslila ju preto, lebo sa jej páčia padavé konáre a listy a celkovo vĺba ako strom. Vetve, ktoré klesajú smerom

dolu môžu tiež poukazovať na Anabelinu únavu a málo energie. Naznačená štruktúra kôry signalizuje Anabelino citlivosť a vnímavosť. Strom sa nakláňa doľava, čo potvrdzuje Anabelino introvertnú povahu.

#### **Test Postava** (Obrazová príloha - obrázok 93)

Ako prvú postavu Anabela nakreslila seba, v lete, v pohode. Je takmer identická s postavou, ktorú nakreslila v teste prvýkrát. Má podobný postoj, vyžaruje z nej radosť, zmenila len doplnky - namiesto slúchadiel si dala čierne okuliare. Farebnosť je tiež podobná - nohavice má rovnakej modrej farby, čierne tričko. V tejto, druhej kresbe venovala viac pozornosti topánkam, ktoré sú detailnejšie, zelené s jasne vyznačeným hnedým opätkom. Druhá postava vyzerá tiež veľmi podobne ako na prvej kresbe. Anabela túto druhú postavu opísala *“je to nikto”*, zatiaľ čo pri prvej kresbe to bol konkrétny človek - *“blízky kamarát”*. Možnú zmenu ich vzťahu môže signalizovať aj postoj druhej osoby a blízkosť ich umiestnenia. Zatiaľ čo na prvej kresbe je postava otočená smerom k Anabele, na druhej kresbe sa od nej odvracia, akoby sa vzdaloval.

#### **Test Rodina** (Obrazová príloha - obrázok 94)

Pri porovnaní s prvou kresbou rodiny môžeme zaznamenať rozdiel v tom, že pri druhej kresbe je ústrednou postavou rodiny Anabela. Je umiestnená v strede a okolo nej sú všetci jej najbližší, spolu so svojimi zvieracími členmi rodiny. Momentálne sú všetci veľmi šťastní, sestra je tehotná, všetci netrpezlivo očakávajú prírastok do rodiny. Členovia rodiny sú si veľmi blízki, čo potvrdzuje ich umiestnenie v rovnakej línii, tak ako na prvom obrázku a ich fyzický kontakt. Z obidvoch obrázkov sála harmónia.

#### **Test začarovaná rodina** (Obrazová príloha - obrázok 95)

Podobne ako pri prvom obrázku (obrazová príloha - obrázok ) je mame prisúdená rola mačkovitej šelmy - levice, ako symbol matky - ochránkyne rodiny. Sestru nakreslila ako kozorožca, ktorý dokáže stáť aj na kolmom brale, keďže je bojovníčka a ide si za svojimi cieľmi. Seba Anabela nakreslila, tak ako na prvom obrázku ako vtáka. Tentokrát ako Fénixa - vtáka, ktorý vstáva z popola.

- **Adika 1**

#### **Ako sa cítim** (Obrazová príloha - obrázok 96)

Vymodelovala slnko, lebo sa cíti dobre a má dobrý pocit. Dnes tu prišla preto, lebo si chcela zosumarizovať veci, ktoré počas stretnutí nakreslila.

*“Nejde o to ani ako, ale čo zo mňa vyšlo”. Má dobrý pocit, že tu mohla chodiť a že tu bola skupina ľudí, “z ktorých každý prijal určitú zodpovednosť byť otvorený do takej miery do akej to dokázal, ved’ sme si určite nepovedali všetko, ale aj to mi pomohlo”. Konfrontácia s niečím, čo človek zažije u niekoho iného a vidí, tak to ma tiež posunulo”.*

Adika povedala, že si užila každé zo stretnutí, *“VIP stretnutie nemám, pri všetkom som si užila”*. Stretnutia jej *“odhalili niektoré veci, na ktorých musím robiť”*. Kreslenie jej prinieslo uvoľnenie a chcela by s tým pracovať aj ďalej. Stretnutia jej prinieslo aj ďalšie poznanie o tom, že ak neodíde z domu, kvôli činnosti, ktorá bude len pre ňu, tak si neoddychne. *“Doma sú vždy rušivé vplyvy...pochočila som, že vyhradený čas pre mňa neznamena len byť sama doma v teplúčku a pohodíčku, ale byť sama so sebou”*. *“Byť inde od tých každodenných bežných starostí”*.

#### **Test Dom** (Obrazová príloha - obrázok 97)

*“Nie je to konkrétny dom, ale aj napriek tomu je môj. Je tam teplúčko, veľa ľudí. Musí mať okná, ktoré majú ochranu pre vtákov, aby do nich nenarazili”*, opísala svoj dom Adika. Dom je takmer rovnaký ako na prvej kresbe, avšak s výraznými rozdielmi: kresba je oveľa optimistickejšia, farebnejšia a výraznejšia. Línie čiar sú pevné a isté.

Na kresbe sa objavuje viac prvkov a kresba pôsobí oveľa harmonickejšie. Strecha je detailne vypracovaná, čo len potvrdzuje Adikin zmysel pre poriadok a detaily. Dymiaci komín naznačuje, že v domčeku je živo a vládne tam pohoda. Plot je tam na to, aby postrážil jej hranice, ale nachádza sa tam aj lavička, na ktorej môže sedieť a vyzerá, kto ide okolo.

#### **Test Strom** (Obrazová príloha - obrázok 98)

Táto kresba je Adikinou prvou kresbou stromu, nakoľko prvýkrát test stromu neurobila. Ide o dôkladnú kresbu, na ktorej si Adika dala záležať. Strom vyplňa celú plochu papiera, čo môže naznačovať snahu o kompenzáciu pocitov úzkosti, s ktorými Adika pracuje už niekoľko mesiacov. Obrys kmeňa aj koruny je uzatvorený, pri kmeni dokonca silnejším tlakom na ceruzku, čo môže naznačovať určitú uzatvorenosť autorky pred vonkajším svetom alebo jej snahu o vytýčenie si vlastných hraníc. Spôsob vedenia čiar je uvoľnený.

Korene vychádzajú už z dolného okraja papiera, čo môže potvrdzovať autorkinu snahu o obsiahnutie a využitie celého priestoru. Korene sú viditeľné, naznačené, môžeme sa pýtať, či dostatočne silné na to, aby udržali taký obrovský strom s veľkou korunou. Základňa stromu je primeraná, čo svedčí o Adikinom pevnom zázemí. Značky na kmeni môžu svedčia o prežitých sklamaniach, chorobách či zraneniach. Kmeň je vyšrafovaný čo zodpovedá Adikinej snahe o hľadanie východísk z problémových situácií, ktorým nedávno čelila.

Je to letný strom s listami, čo vypovedá o Adikinom plnom prežívaní a emocionalite. Koruna je dobre rozvetvená, ale obtiahnutá jemne zvlhčenými obrysmi, ktoré naznačujú Adikinu opatrnosť pri nadväzovaní sociálnych kontaktov. Vetve sú harmonicky usporiadané, prirodzene smerujú od stredu ku krajom, čo svedčí o autorkinom aktívnom prístupe k daniu a životu. Jej záujem o okolie a o vyhľadávanie nových potvrdzujú tiež listy v korune.

Adika si dala na svojom strome záležať. Opísala ho s dôrazom ako *“pevný, silný, listnatý strom”...povedzme, že je to červený javor, alebo jaseň*. V jeho korune sú plody, vtáčiky, farebné listy alebo *“čosi, čo neviem nakresliť...skrátka je tam život”*, uzavrela svoj opis Adika.

#### **Test Postava** (Obrazová príloha - obrázok 99)

Rozdiel medzi prvou a druhou kresbou bolo vidieť hneď na začiatku tvorby, Adika začala kresliť ako prvú ženskú postavu, na rozdiel od prvej kresby, na ktorej to bola postava mužská. Už v procese tvorby s ňou nebola spokojná, lebo sa jej nezmestila na papier celá a nevedela jej dokončiť nohy. Na rozdiel od prvej kresby je však táto kresba oveľa vypracovanejšia a farebnejšia.

Rozdiel medzi obidvoma postavami je veľmi zreteľný, rozdiel medzi pohlaviami je vyjadrený dostatočne. Tváre postáv sú spokojné, s priateľským výrazom. Postavy majú vypracované oblečenie, čo svedčí o sociálnej adaptabilite autorky. Adika má rada ľahké, vzdušné materiály na oblečenie. Nepáči sa jej súčasná pánska móda, kedy muži nosia obtiahnuté oblečenie.

#### **Test Rodina** (Obrazová príloha - obrázok 100)

*“Ja, tato, syn”* a okolo *“tí hlavonožci sú blízka rodina ...brat sestra “my sa tak máme”*. Všetci ostatní bývajú mimo hlavného mesta, tak sa každý deň stretávajú cez *“vymoženosti”*.

Adika by sa aj so synom chcela stretávať každý deň, čo sa jej niekedy nedarí, aj keď bývajú spolu. Adika chodí spať skoro a syn niekedy prichádza domov neskôr, keď ona už spí.

Obrázok rodiny sa veľmi podobá prvému obrázku rodiny. Pribudli ďalšie dve postavy - brat a sestra. Adika s rodinou - mužom a synom sa posunuli viac do ľavej časti papiera, stoja tesne vedľa seba, dotýkajú sa rukami. Z kresby cítiť vzájomnú dôveru a blízkosť medzi jednotlivými členmi rodiny. Najdôležitejšie postavy na kresbe sú Adika, jej manžel a syn. Tieto postavy sú vypracovné dôkladnejšie a čiary sú plynulejšie ako na prvom obrázku.

### **Test začarovaná rodina (Obrazová príloha - obrázok 101)**

Adika nakreslila seba, svojho syna a manžela. Všetkým trom dala podobu tých istých zvierat, ako na prvej kresbe. Pestrofarebný exotický vták je Adika. Manžela zobrazila ako surikatu, pretože tento živočích je známy svojou starostlivosťou o rodinu, neustále sleduje okolie a dáva pozor čo sa deje. A v prípade nebezpečenstva všetkých upozorní. Adika ho opísala ako niekto kto *“kontroluje a dáva pozor. Stojí nohami pevne na zemi”*. Urovnáva spory medzi mamou a synom. Syn je veľký dravý vták, ktorý *“túži po slobode a lieta si”*.

Adika na konci posledného stretnutia povedala, že sa nad tým zamýšľala, pretože má za sebou veľmi ťažké obdobie, na ktoré potrebovala veľa sily, tak musela nájsť pomoc. A veľmi jej tento proces a ľudia na stretnutiach pomohli v tom, že sa jej mnohé veci odhalili, aj také, ktoré predtým nevidela. *“Veľa to pre mňa znamenalo”*. Moje oslovenie, zapojiť sa do skupiny, jej prišlo vo vhodnú chvíľu.

- **Adika 2**

Testovanie s Adikou 2 prebehlo na individuálnom stretnutí.

### **Test Dom (Obrazová príloha - obrázok 102)**

Adika nakreslila svoj vysnívaný “dom na pláži”. Má tvar kocky, strechu nemá. Cez steny, ktoré sú sklenené vidíme v dome život, ktorý tam prebieha. Ľudí, pozerajú na more, sledujú televízor. V dome je pekné zariadenie. Postavy sú paličkovité, na tvárach majú úsmev. Tak, ako z prvého obrázku domu môžeme vycítiť Adikine pevne nastavené hranice a jej silný zmysel pre rodinu. Na prvom obrázku boli jej hranice naznačené plotom, na druhom obrázku dom od okolia delí more, skaly a pláž.

### **Test Strom** (Obrazová príloha - obrázok 103)

Keď porovnáваме prvý obrázok stromu s aktuálnym testom vidíme takmer identické zobrazenie. Zmenili sa doplnky. Na tomto obrázku je to košík s jedlom a deka na sedenie. Doplnky potvrdzujú Adikinu záľubu v chodení na prechádzky a záujem o pobyt v exteriéri. Ide o letný strom. Kresba pôsobí dynamicky, zapĺňa celý priestor, je umiestnený v strede papiera, čo svedčí o istote autorky.

Čiary sú vedené rozhodne a sebavedomo. Na rozdiel od prvého stromu je kmeň hladký, bez čiar, či zárezov. Čo sa tiež líši, sú obnažené, voľne na zemi ležiace korene, ktoré môžu naznačovať uvoľnenie a snahu odpútať sa od minulosti a problémov. Na prvom obrázku strom vychádzal priamo zo spodného okraja papiera a nepôsobil tak zakorenene a pevne. Mohutnejší kmeň druhého stromu môže tiež poukazovať na Adikinu potrebu stability.

Koruna stromu je tvorená spleťou čiar, čo potvrdzuje Adikin zmysel pre tradičný prístup k životu, pevne stanovené hranice ale aj sociálnu prispôsobivosť, keď treba.

### **Test Postava** (Obrazová príloha - obrázok 104)

Postavy sa od prvej kresby veľmi líšia, sú oveľa lepšie vypracovanejšie. Je vidno, že pri prvom kresbovom teste Adika *“nebola vo svojej koži”* a že na prácu pri individuálnom stretnutí sa dokázala viac uvoľniť a ako povedala *“snažila sa, aby postavy vyzerali dobre”*. Ako prvú, nakreslila Adika ženskú postavu, ktorá na rozdiel od jej *“partnerskej”* postavy pôsobí trochu utiahnuto, má sklopený zrak a ruky vo vreckách. Partnerská postava pozerá priamo, pôsobí sebavedomejšie, v ruke drží loptu. Postavy sú rovnakej veľkosti s jasne rozlíšiteľnými znakmi.

### **Test Rodina** (Obrazová príloha - obrázok 105)

Adika znázornila rodinu, ktorá sedí na pohovke vedľa seba, v tesnej blízkosti. Aj tento obrázok potvrdzuje Adikin zmysel pre tradičné hodnoty a rodinu. Adika je so svojimi blízkymi v úzkom kontakte. Aj keď žije sama, stará sa o svojich rodičov a pomáha im. Zmenu zaznamenávam v spôsobe vyhotovenia kresby - zatiaľ čo prvá kresba je schématickým zobrazením rodinného stromu a postavy sú znázornené paličkovito, jednofarebne, je táto kresba oveľa konkrétnejšia a farebnejšia. Adika sa viac otvorila, cítila sa istejšie a na jej vyhotovení si dala záležať oveľa viac ako prvý krát. Podľa Adiky je to rodina,



ktorá býva v dome na pláži, ktorý dnes nakreslila ako prvý. Ide o rodinu, ktorá je spokojná a vládne v nej porozumenie a láska.

### **Test Začarovaná rodina (Obrazová príloha - obrázok 106)**

Kresbu začarovanej rodiny nemám s čím porovnať, nakoľko Adika pri prvom zadaní úlohu nesplnila a využila dohodnuté pravidlo skupiny o dobrovoľnosti na plnení úloh. Adika nakreslila svoju rodinu. Otca - medveďa umiestnila do stredu papiera. Svedčí to o súčasnom otcovom postavení v rodine, o ktorého všetci majú, vzhľadom k jeho zdravotnému stavu, v súčasnosti najväčšiu starosť. Mama je silná žena, preto dostala obraz levice, ktorá na všetko z ľavého horného konca obrázku dozerá starostlivým okom. Sestra je ako usilovná včelička a Adika sa zobrazila ako letiaci vták, ktorý si sám poletuje a keď je treba tak im priletí na pomoc.

### **Moja záverečná reflexia po stretnutí:**

Potvrdilo sa mi moje zistenie z predchádzajúceho individuálneho stretnutia, že pre niektorých ľudí je skutočne oveľa zložitejšie otvoriť sa v skupine a Adika je jednou z nich. Jej kresby z tohto stretnutia sú oveľa vypracovanejšie nielen po kresličskej stránke, ale ich aj spojila príbehom, čo svedčí o tom, že si dovoľila byť spontánna, *“byť sama sebou”*. Ako mi povedala, na skupinovom stretnutí radšej kreslila čo najjednoduchšie, napr. postavy, lebo cítila neistotu a mala obavy, že jej kresby nevyjdú tak, ako si predstavovala. *“Preto som vtedy radšej volila jednoduchú cestu”*.

- **Anna**

Posledné, 10. stretnutie s Annou bolo individuálne.

### **Test “Dom” (Obrazová príloha - obrázok 107)**

Anna sa pustila do práce bez otáľania, papier si postavila vertikálne a dom umiestnila do stredu papiera. Dom je nakreslený spredu, má šikmú strechu, okná a dvere. Kresba pôsobí jemne, ale celistvo a harmonicky. Dom je nakreslený zelenou farbou, čiary sú vedené isto. Tvarom je takmer identický s prvou kresbou domu. Rozdiel je v tom, že k domu vedie chodník, ktorý na prvej kresbe chýba, čo môže symbolizovať že je pripravená viac otvorene komunikovať so svojím okolím. Na dome, na rozdiel od prvej kresby, chýba komín a terasa. Dom je oveľa strohejší, že Anna dnes nemala chuť na príkrasy alebo ísť na veci *“okľukou”*,

bola oveľa zdieľnejšia ako na skupinových stretnutiach a hovorila priamo o tom, čo sa jej nepáči a čo jej vadí.

### **Test “Strom”** (Obrazová príloha - obrázok 108)

Je to listnatý strom a pôsobí stabilne. Korene sú viditeľné a je vidno, že mu poskytujú dostatočnú podporu a výživu. Strom pôsobí racionálne, má logickú štruktúru. Je to kresba, ktorá odráža Anninu kreatívnu povahu. Strom je umiestnený v strede papiera a zaplňa celý jeho priestor, zhora zhora sa dotýka horného okraja papiera.

Strom vyzerá zdravo, v prírode by obstál. Tlak pri kreslení čiar je primeraný, čo nasvedčuje o rozhodnosti a energickosti autorky. Kresba koruny je dynamická, skladá sa z okrúhlych tvarov doplnených rovnými čiarami a je nakreslená dvoma odtieňmi zelenej. Dynamickosť kresby koruny odráža jej spontánnosť.

Čiary sú uvoľnené, vlnovité a potvrdzujú Annine sociálne schopnosti. Vertikálne ťahy značia odhodlanosť a zafarbenie kmeňa a koruny signalizuje Anninu zvýšenú mieru citlivosti a prežívania, ale tiež o hľadaní východísk z problémovej situácie. V korune je nakreslených zopár jabĺk, ale nepôsobia schémovito, sú znakom aktuálnej jesene.

Zvýraznený obrys kmeňa stromu, môže naznačovať to, čo som vnímala na poslednom stretnutí veľmi intenzívne a to zvýšenú potrebu ochrániť sa, postaviť sa viac za seba a nájsť východisko z nepríjemnej situácie, o čo sa v súčasnosti snaží.

### **Test “Postava”** (Obrazová príloha - obrázok 109)

Táto kresba je tiež veľmi podobná prvej kresbe na začiatku arteterapeutického cyklu. Ako prvú postavu začala Anna kresliť ženu. Postava je umiestnená v centre, má adekvátnu veľkosť, nohy sú v porovnaní s trupom kratšie. Črty tváre sú detailnejšie, zdá sa, že postava dostala pravú tvár. Stojí pevne na chodidlách, s pohľadom nasmerovaným k druhej postave, na rozdiel od prvého obrázku, na ktorej sa postavy nepozerali na seba. Postava pôsobí isto a je z nej cítiť rozhodnutie k činom, *“akoby sa pozrela problému tvárou v tvár”*.

Druhá postava je mužská a je vidno, že sa na papier takmer nezmestila, asi preto, že je *“viac pri zemi”*. Tvár je vypracovaná detailnejšie, na rozdiel od prvého obrázku má aj obočie a nos. Pri tejto kresbe Anna nebola spokojná so svojím výkonom a povedala, že teraz *“závidí svojej dcére výtvarnú výchovu”*. Kresba je však vyhotovená s väčšou kresliarskou zručnosťou

ako prvá, vidno, že si Anna na nej dala viac záležať. Čiary sú vedené s istotou, aj keď proporčnosť postáv nie je dokonalá.

### **Test “Rodina” (Obrazová príloha - obrázok 110)**

Kresbu rodiny Anna robila prvýkrát. Znázornila na nej svoju rodinu, seba, jej manželku a dve dcéry. Postavy stoja v tesnej telesnej blízkosti, navzájom sa dotýkajú. Ústrednou postavou je muž - otec, ktorý je najvyšší a pôsobí najmohutnejšie. Má vypracovanú tvár, uši, vlasy. Z ľavej strany drží za ruku jednu z dcér a druhou objíma svoju manželku. Anna stojí po jeho pravej strane s rukou okolo pliec svojej druhej, mladšej dcéry. Rodina pôsobí kompaktno, cítiť z nej súdržnosť a lásku.

### **Test “Začarovaná rodina” (Obrazová príloha - obrázok 111)**

Kresba začarovanej rodiny dopĺňa predchádzajúcu kresbu rodiny. Do stredu papiera Anna nakreslila psa, ktorý zosobňuje jej manžela - otca. Po jeho boku je ona - mama, znázornená ako mačka. Pod nimi sú dva zajace, jeden menší a jeden väčší, ktorí predstavujú dcéry. Celá “svorka” je umiestnená do veľkého srdca, ktorý symbolizuje ich vzájomnú súdržnosť a náklonnosť.

*“Otec - pes, manžel má rád psov, je lojálny, ale vie aj štekať. Pes pre mňa zosobňuje dobré veci. Mama je mačka aj preto, aby to bolo niečo iné, lebo sme dosť rozdielni. Vie byť milá a prítulná. Odlišní sme vo veľa veciach, povahovo, on je technický typ a ja humanitne orientovaný človek. Spoločné máme pohľad na svet, hodnoty, veľa názorov. Deti majú rady zajaca a sú ako malé zlaté zajačiky. Svorka “domácich miláčikov”.*

### **Moja záverečná reflexia po stretnutí:**

Anna prišla na stretnutie sklamaná zo seba, že sa nechala rozhodnúť niekým, kto sa k nej nezachoval slušne na parkovisku. “*Chcela by som to mať inak*” okomentovala svoje pocity Anna. Na otázku moju otázku “ako by to chcela mať?” odpovedala “*nenechať sa hocikým vytočiť*”. Dôležité je ešte spomenúť, že stretnutie prebiehalo vo večerných hodinách, po práci, v ktorej Anna strávila celý deň, čo sa podpísalo aj na jej únave. Ale aj napriek tomu zdieľala so mnou svoje emócie veľmi otvorene a ochotne a priznala, že o niektorých veciach, ktoré reflektovala, netušila, že ich má ešte “*otvorené*” a rozhodla sa, že ich začne “*riešiť*”, aby znovu nadobudla vnútornú rovnováhu a posilnila si svoju odolnosť.

## 4.7 Vyhodnotenie zmien u klientov

### • Andrej

Andrej prišiel do skupiny ako jediný muž. Nerozprával veľa, pôsobil ticho a uzatvorene, až postupne sa otváral ďalším členkám skupiny. Do všetkých úloh sa púšťal s plným nasadením a svedomito o zadaniach premýšľal. Bolo pre neho dôležité, aby sa dodržiaval časový harmonogram, aby minul len toľko materiálu, koľko naozaj musí.

Zo začiatku používal predovšetkým plastelínu, ale potom to zmenil a použil aj pastelky. Bol rád, keď sme túto zmenu v skupine zaznamenali. Sám povedal, že má rád outsiderov, ktorí druhých dokážu prekvapiť. Jeho diela (predovšetkým “moja oáza pokoja”, “dom”, “strom”) naznačujú, že má veľmi pevne stanovené hranice, jeho uzatvorenosť a introvertné tendencie správania. Aj keď to nedáva najavo, jeho diela poukazujú na citlivú povahu a zraniteľnosť.

Dôležitou témou, ktorá sa v Andrejových reflexiách často opakovala bola rodina. Zvolil si ju ako svoju “tému” aj pri stretnutí venovanom želanej budúcnosti účastníkov, kde sa pre neho vynorila ako najdôležitejšia otázka spájania členov rodiny “*kým je ešte čas*”. Aj kresbové testy rodiny naznačili, že medzi rodinnými príslušníkmi existujú problémy a že to Andrejovi spôsobuje starosti.

Andrej je zameraný na výkon, má ambície presadiť sa. Je pre neho dôležité splniť zadanú úlohu. Je zvyknutý na sebadisciplínu, ktorú ako športovec, musí dodržiavať. “*Keď nevládzeš pridaj*” je citát z filmu o Emilovi Zátopkovi, ktorý je aj Andrejov symbol pre zvládanie záťaže a odolnosť. Zároveň mu šport prináša radosť, pocity šťastia a spokojnosti a stretáva tam aj nových ľudí.

Pozorovala som, že počas našich stretnutí, Andrej zaznamenal výrazný posun v komunikácii a uvedomovaní si a vyjadrovaní svojich emócií. Na začiatku sa ku svojim pocitom a emóciám verbálne nechcel vyjadrovať. Neskôr opísal svoju súčasnosť pocitovo ako “*stav samoty*”, pretože si každý žije svoj vlastný život a svoju predstavu o budúcnosti znázornil obrázkom šťastných ľudí, ktorí sú spolu. Uvedomil si však, že “*každý by mal začať sám od seba*”.

Na začiatku cyklu bol uzatvorený, stručný, jeho zhrnutia boli väčšinou jednoslovné ako *“bolo to fajn”*, *“bol to priemer”*, *“bolo to v poriadku”* a celkovo sa vyjadroval v krátkych vetách. V druhej polovici arteterapeutického procesu sa otvoril, bol oveľa viac zdieľny a podelil sa so skupinou s viacerými príbehmi z jeho života - napr. zo školského obdobia, z práce na chalupe. Vtedy sa prejavil jeho zmysel pre humor a schopnosť nebrať sa až *“príliš vážne”*. Tzv. *“ťažkými témami”* boli pre neho *“láskavosť a súcit k sebe samému”* a *“vdácnosť”*.

V prvý deň arteterapeutického cyklu bol Andrejovi nameraný 2. stupeň záťaže, klasifikovaný ako psychická záťaž, pri ktorej môže dochádzať pravidelne k dočasným ovplyvneniam subjektívneho stavu, resp. výkonnosti. Na konci arteterapeutického cyklu úroveň záťaže dosiahol 1. stupeň, ktorý je charakterizovaný ako psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Pri záverečnom meraní bolo Andrejovi zaznamenané aj zníženie v individuálnom prežívaní subjektívne pociťovanej psychickej záťaže vo všetkých troch faktoroch.

Celkovo môžeme konštatovať, že Andrej odchádzal zo stretnutí spokojný a kľudný, dokonca aj s pocitom radosti, ako sa sám vyjadril, aj keď bol unavený, čo ale bolo pochopiteľné, nakoľko celý deň pracoval a naše stretnutia sa konali vo večerných hodinách. Arteterapeutický cyklus Andrejovi priniesol, okrem novej sebakúsenosti aj novú mieru sebapoznania, dal mu možnosť uvedomiť si a vyjadriť emócie, uvoľniť sa a spoznať nových ľudí.

- **Anabela**

Anabelu na stretnutie priviedla jej túžba zažiť niečo nové, stimulujúce, vypnúť, oddýchnuť si a spoznať nových ľudí. Hoci aj ona počas *“núteného home-officu”* pociťovala úzkosť a neistotu, neskôr sa na toto obdobie začala pozeráť aj z inej, pozitívnej stránky. Predovšetkým si začala viac vychutnávať prítomnosť a má viac času na seba a na svojich blízkych.

Anabela bola hneď od prvého stretnutia komunikatívna a dobre naladená. Na stretnutia neprichádzala s očakávaniami, nechávala sa prekvapiť. Dokonca prišla, aj keď mala problémy *“so zubami”* lebo to bolo pre ňu *“dôležité”*. Do práce sa vždy púšťala so záujmom a bez dlhého premýšľania.

Zo začiatku vnímala dosť obmedzujúco to, že nevie *“dobre kresliť”*, že nedokáže kresbou vyjadriť to, čo chce povedať. Pri treťom stretnutí sme sa dohodli, že si v ďalšej tvorbe *“dovoli”* viac tvorivosti a nechá sa viesť svojou fantáziou a intuíciou a pri svojej tvorbe použije aj slová, čo aj urobila .

Hoci veľa komunikovala, jej diela naznačujú jej uzatvorenú a introvertnú osobnosť. Niektoré farby, napr. ružová jej symbolizujú naivitu, s čím sa Anabela nestotožňuje. Často sa zobrazovala vo svojej *“bubline”* (*“moja oáza pokoja”, “moja odolnosť”*), v ktorej sa cíti *“dobre”*, čo napovedá, že je opatrná a dáva si pozor, komu svoju dôveru dá, čo môže prameniť, ako naznačila, z jej minulých skúseností *“treba dôverovať a preverovať”*. Téma *“dôvery”* sa javí ako jedna z dôležitých Anabeliných tém, ktorú si v procese arteterapie uvedomila, lebo, aj napriek tomu, že má rada ľudí a rada ich spoznáva, ona *“ťažko dôveruje a ťažko sa otvára ľuďom...Mala by som im dať šancu”*.

Anabela je veriaci človek. Verí v duchovno, verí, že tie veci, ktoré chce, dosiahne, len potrebuje byť trpezlivá. Verí, že všetky svoje obavy zvládne. Viera jej poskytuje veľa vnútornej sily a podpory. Anabela pochopila, že na to, aby bola šťastná, musí dávať na prvé miesto seba. *“Uvedomila som si, že som spokojná, ako žijem svoj život”*.

Prvý stupeň psychickej pracovnej záťaže pri práci podľa Meistera, čo znamená psychickú záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav ani výkonnosť, ktorý bol na začiatku arteterapeutického cyklu Anabele nameraný sa nezmenil a ostal na rovnakej úrovni - 1. stupňa aj pri záverečnom hodnotení.

Test ukázal, že Anabela začala arteterapeutický výcvik skôr s tendenciou k nevyťažaniu a nízkej pracovnej stimulácii, čo je tiež dôležitá informácia pri uvedomení si, že nám pracovnú záťaž spôsobuje nielen veľa pracovných úloh a málo času, ale aj opačný extrém a to nízka pracovná stimulácia spôsobená nedostatočnou vyťaženosťou.

## ● Adika 1

Adika prišla na stretnutia po prekonaní ťažkej životnej situácie - vyhorenia, strate zamestnania a blízkeho člena rodiny. Aj keď na začiatku našich stretnutí mala malé obavy, lebo nevedela do čoho ide, odhodlala sa prísť a na konci arteterapeutického cyklu povedala, že to *“oslovenie prišlo v pravej chvíli”* a celé to berie ako súčasť svojej cesty k zmene.

Napriek tomu, že obdobie, ktoré prežila bolo nesmierne náročné, učí sa ho vnímať ako príležitosť na ceste k lepším zmenám. Na arteterapiu prišla s cieľom lepšie sa spoznať, posilniť svoju sebadôveru a stanoviť si vlastné hranice v rámci medziľudských vzťahov, ale tiež oddýchnuť si. Povedala, že nevie, do čoho ide, ale že to chce vyskúšať.

Počas celého arteterapeutického procesu som vypozerovala, že Adika si v nedávnej minulosti svoje “dno” prežila, pomaly sa učí vedome dávať na prvé miesto seba a tak sa stáva silnejšou a odolnejšou. Svedčia o tom aj jej aktivity a čas, ktorý si venuje mimo domu a patrí len jej a nikomu inému, k čomu priradila aj naše arteterapeutické stretnutia. *“Tie podnety musia vychádzať z nášho vnútra, musí ísť o naše vnútorné rozhodnutie”*.

Vníma však tiež, že ohrozenie stále existuje, že *“stále to nado mnou visí”*, že sa potrebuje veľa učiť. Chce, aby tu po nej zostalo niečo *“pekné, dobré a inšpiratívne”*.

Témy, ktoré sa počas arteterapeutického cyklu ukázali ako dôležité sú sebadôvera, sebaláska a nastavenie si vlastných hraníc. Aj keď si o sebe myslí, že je lenivá, učí sa vypínať vnútorný hlas, ktorý jej to hovorí a volá to *“technická prestávka”*. Snaží sa robiť si radosť a dávať seba na prvé miesto, vyjadrovať svoje emócie, komunikovať svoje potreby a naplňovať si ich, lebo vie, že keď bude spokojná ona, budú spokojní aj jej najbližší. *“Čo nepoviem, to sa nedozvedia”*.

Počas arteterapie si zvedomila aj ďalšiu dôležitú tému a tou je téma otca. Prekvapilo ju to a trochu aj zaskočilo. V procese našich stretnutí sa do toho nechcela púšťať, ale na konci spomenula, že je to jedna z vecí, v ktorých chce pokračovať a *“riešiť ju”*.

Počas našich stretnutí bolo pre Adiku dôležité vyjadriť a prostredníctvom svojej tvorby *“zhmotniť”* svoje želania a predstavy do budúcnosti. Vo svojej reflexii tiež poukázala na dôležitú skutočnosť, že sa členovia skupiny dokázali preniesť nad to, ako to vyzerá, čo vytvorili, ale že dôležité je to, čo chcú povedať *“dôležitý je obsah a nie forma”*. S kreslením by rada pokračovala aj ďalej.

Adikino hodnotenie psychickej pracovnej záťažže na začiatku arteterapeutického cyklu bolo stupeň 1, čo znamená, že úroveň psychickej záťažže pravdepodobne neovplyvní zdravie, subjektívny stav a výkonnosť, čo len potvrdzuje Adikino tvrdenie o tom, že nová práca jej vyhovuje a je v nej spokojná. Meranie na konci arteterapeutického cyklu potvrdilo prvé meranie, s rovnakým stupňom záťažže 1.

## ● Adika 2

Adika 2 začala arteterapeutický cyklus len so zvedavosťou. Tak, ako všetci, ani ona sa doteraz s arteterapiou nestretla a neprišla so žiadnymi konkrétnymi očakávaniami. Zaujalo ju predovšetkým to, že je to artetrapia určená pre ľudí, ktorí pracujú aj z domu v režime tzv. home-officu, ktorý vníma obmedzujúco a vôbec jej nevyhovuje. Chýbajú jej sociálne kontakty a spoločenský život, ktorý bol a stále je, do určitej miery obmedzený. Okrem toho jej pandémie priniesla aj ďalšie starosti, nakoľko sa stará o svojich rodičov, ktorí ochoreli a potrebovali zvýšenú starostlivosť.

Adika 2 dosť často prejavovala svoju nespokojnosť s tým, že nemá dostatočné zručnosti v kreslení, ale aj napriek tomu sa nebála vyskúšať viaceré techniky - kresbu, maľbu farbami, koláž. Niektoré kresby si najskôr vyskúšala *“na nečisto”* a až potom ich nakreslila do svojho diela. Je pre ňu dôležité, aby veci boli také, aké majú byť. Má pevne stanovené hranice a uznáva tradičné hodnoty. Jej uvažovanie je racionálne a práve skúsenosť s arteterapeutickou skupinou pre ňu predstavuje novú sebaskúsenosť na ceste sebauvedomenia a sebaobjavovania.

Adika 2 nás počas stretnutí do svojho vnútorného prežívania veľmi nepustila a jej dôraz na výkon a na to *“aby to bolo pekné”* bol pre jej tvorbu a diela charakteristický. Podľa môjho názoru bol pre Adiku tento cyklus stretnutí takým *“pootvorením”* dverí k vlastnému sebaopoznávaniu a seba prijatiu. Až pri posledných dvoch stretnutiach sa otvorila viac a uznala, že až teraz to *“začína byť zaujímavé”*.

Adika 2 svoje uspokojenie našla v relaxácii. Uviedla, že pri tvorbe jej diel *“dokázala naozaj vypnúť, na nič nemyslieť a sústrediť sa len na tvorbu, na veci, čo ti nezaťažujú myseľ... Kreslenie ma odpútalo od bežných vecí”... Zažila som ale aj pocit frustrácie, keď sa mi nepáčilo, čo som vytvorila, estetický prvok je pre mňa veľmi dôležitý a zároveň som počas stretnutí zažívala príjemné pocity z vytvorených diel a to mi prinieslo pocit uspokojenia”*.

Adikin stupeň psychickej pracovnej záťaže na konci arteterapeutického cyklu sa v porovnaní s prvým meraním na začiatku arteterapeutického cyklu nezmenil a zostal na stupni 2, čo je psychická záťaž, pri ktorej môže dochádzať pravidelne k dočasným ovplyvneniam subjektívneho stavu, resp. výkonnosti.



## ● Anna

Anna prišla do skupiny s cieľom *“ponoriť sa do premýšľania čo žije a pritom niečo výtvarne tvoriť”*. Vo svojich dielach často reflektovala tému svojej rodiny a počas posledného, individuálneho stretnutia, sme spolu otvorili tému vnútornej vyrovnanosti, ktorá jej, ako povedala, *“niekedy chýba a často sa necháva vyvieť z miery”*. Ako to sama opísala počas nášho stretnutia *“chaos a túžba po pokoji sú dve protichodné veci, ktoré ma dosť charakterizujú”*.

Nedávno sa dostala do konfliktu, ktorý zasiahol nielen ju, ale aj jej rodinu. Situácie, v ktorých *“negatívne veci zasiahnu aj moje deti ma vedia vytočiť najviac”*. Anna si uvedomuje, že hoci sa niektorí členovia rodiny tvária, že sa konflikt stratil a nevidno ho, neznamená, že neexistuje. Stále sa jej vracia a vie, že práve kvôli sebe by s tým mala niečo robiť. Pripustila možnosť, že vyhľadá adekvátne pomoc, aj keď si rodina myslí, že to treba *“nechať vyhniť”*.

Pre Annu boli naše stretnutia prínosné aj tým, že sa *“stratila v činnosti”*, našla si čas pre seba, svoje myšlienky a emócie. Tiež som vnímala, že na to, aby sa Annina uzatvorená povaha otvorila, potrebuje viac času a viac individuálneho prístupu, čo potvrdilo aj posledné desiate stretnutie, kedy dokázala rozprávať veľmi otvorene o svojich aj negatívnych pocitoch a emóciách - hneve a agresii.

Výsledky merania psychickej pracovnej záťaže na začiatku arteterapeutického cyklu preukázali jej 1. stupeň, čo znamená, že úroveň psychickej záťaže pravdepodobne neovplyvní zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Výsledok merania na konci arteterapeutického cyklu potvrdilo rovnaký, 1. stupeň záťaže s tendenciou ku kombinácii preťaženia a nízkej stimulácie.

## ● Rozália

Rozália ako jediná nedokončila celý arteterapeutický cyklus. Absolvovala spolu päť stretnutí a úvodné meranie psychickej záťaže. Na stretnutia prišla, aby si hlavne oddýchla a aby kreslila. Ako uviedla hneď na prvom stretnutí, veľmi nerada rozpráva pred ľuďmi. Myslím si preto, že už len to, že sa odhodlala prísť, stretnúť sa s neznámymi ľuďmi a stretnutia, aj keď nie všetky, absolvovať, bolo pre ňu veľkou výzvou, ktorú dokázala prekonať.

Počas stretnutí sa zaoberala témami ako regulovať vysoké nároky, ktoré na seba má a čo je pre ňu alebo jej rodinu dôležité. Zo stretnutí odchádzala *“celkom spokojná”*, ale aj *“smutná”*. Po druhom stretnutí, ktorého témou bol stres odchádzala s rozhodnutím, že dnes urobí *“niečo len pre seba”*, lebo mala pocit, že často uprednostňuje druhých *“Človek musí počuť od niekoho iného, že je v poriadku dať sám seba na prvé miesto, aj preto, aby mohol pomôcť druhým”*. Niekedy si na stretnutiach oddýchla, aj keď priznala, že mala z rozprávania pred nami veľký stres.

Rozália vyjadrila svoju túžbu *“viac precítiť a nielen premýšľať”*. A to si myslím, mohlo byť pre ňu prínosom - prostredníctvom tvorby svojich diel precítiť a zvedomiť si témy, na ktorých pracovala, aj keď sa jej do verbálnych reflexií následne nechcelo, čo som sa snažila rešpektovať. Zvedomila si tiež, že aj napriek nepriaznivým životným podmienkam môže aj naďalej snívať. *“Neznamená to, že sa budem cítiť mizerne navždy, že to bude trvať večne”*.

Vníkala som aj jej rozpoltenosť ohľadom budúcnosti, ktorú vyjadrila aj tým, že zatiaľ nie je rozhodnutá ako začať, že to má také *“rozkúskované”*. Ako si predstavuje svoju budúcnosť konkretizovať nechcela, lebo už by to bolo veľmi *“hlbavé”*.

Hodnotenie psychickej záťaže na začiatku arteterapeutického cyklu: 1. stupeň - psychická záťaž, pri ktorej nie je pravdepodobne ovplyvnené zdravie, subjektívny stav a výkonnosť. Administrácia testu sa na záver arteterapeutického cyklu neuskutočnila.

## **4.8 Vyhodnotenie hypotéz**

### **Hypotéza 1**

#### **Povinná práca na diaľku prináša pracovníkom nové zaťažujúce faktory.**

Táto hypotéza sa potvrdila, nakoľko z výsledkov môjho výskumu vyplýva, že pandémie COVIDU 19 a s ňou spojené opatrenia, najmä povinná práca z domu, priniesli so sebou predovšetkým zvýšenú osamelosť, sociálnu izoláciu a stratu sociálnych väzieb, *“ponorkovú chorobu”* z toho, že bola doma spolu celá rodina a neistotu z prepúšťania a budúcnosti

Za najväčšie zdroje záťaže moji účastníci ďalej uviedli: nedostatok súkromia, stratu slobody, nedostatok pohybu, priestorové obmedzenie, zdržania, nedostatok porozumenia s

ostatnými, zbytočne veľa času za PC, neadekvátne technické vybavenie a prístup k nemu, miešanie pracovného a súkromného života, náročnú komunikáciu s kolegami na diaľku, v prípade nadriadených pracovníkov aj nedostatočnú možnosť efektívnej kontroly podriadených, zvýšenú zodpovednosť za vytváranie vhodných pracovných podmienok a stability pre podriadených a z toho vyplývajúca rastúca miera stresu a frustrácie, obavy o zdravie a život svojich najbližších, stratu blízkeho človeka, kumuláciu povinností, sebadisciplínu, prokrastináciu, hluk, starostlivosť o ďalších členov rodiny.

Na druhej strane, účastníci dokázali nájsť aj pozitívne faktory, aj keď ich bolo menej ako negatívnych, ktoré im práca z domu priniesla ako sú: možnosť vlastného plánovania a zadelenia času na prácu, na šport, úspora nákladov na cestovanie, stravu, oblečenie, spomalenie sa a vychutnávanie si prítomnosti, viac času stráveného s blízkymi, sebaopoznávanie, domáce komfortné prostredie, možnosť relaxu vhodným spôsobom, viac času na čítanie, kreslenie.

## **Hypotéza 2**

**Arteterapia prispieva k zníženiu psychickej pracovnej záťaže pri práci na diaľku.**

Túto hypotézu môj výskum potvrdil len čiastočne. Na presvedčivé potvrdenie platnosti tejto hypotézy by bolo potrebné, aby sa výskum realizoval dlhší čas. Subjektívne vyjadrenia účastníkov však potvrdili prínos arteterapeutických cvičení na ich relaxáciu, upokojenie sa, uvedomenie si prítomnosti a obnovenie si zdrojov energie, čo im dodalo silu na zvládanie záťaže, ktorú im každodenný pracovný aj súkromný život ovplyvnený pandémiou COVID 19 prináša.

Najväčšia kvantitatívna zmena bola zaznamenaná u Andreja, ktorému bol na konci arteterapeutického cyklu nameraný nižší stupeň záťaže ako na začiatku. U ostatných účastníkov sa stupeň záťaže na konci arteterapeutického cyklu nezmenil a ostal na rovnakej úrovni, ako nameranej na začiatku.

## Hypotéza 3

### **Arteterapeutické metódy motivujú a podporujú osobnostný rozvoj pracovníkov.**

Môj výskum potvrdil, že arteterapia podnecuje k ďalšiemu rozvoju, nakoľko pod vplyvom vlastných uvedení a reflexií účastníci prejavili aktívny záujem o svoj ďalší rozvoj a riešenie problémov a ťažkostí v rôznych oblastiach svojho života - napr. v rozhodnutí vyhľadať odbornú pomoc pri riešení akútnych vzťahových problémov, psychických problémov, v pokračovaní práce na sebe prostredníctvom arteterapie pri sebaopoznávaní a sebauvedomovaní, v rozvoji výtvarných a kresliacich zručností.

## 4.9 Zhrnutie

Cieľom mojej absolventskej práce bolo preskúmať možnosti arteterapie pri znižovaní záťaž, ktorú prináša práca z domu v kontexte pandémie COVID 19, zostaviť vlastný súbor cvičení a aplikovať ho do praxe.

Výskumné otázky, ktoré som si položila sú:

- **Aké zaťažujúce psychické faktory pôsobia na organizmus pri práci na diaľku? Ktoré aspekty práce na diaľku vnímajú moji klienti ako najväčšie zdroje záťaž?**

Zistila som, že škála zaťažujúcich faktorov, ktoré pôsobia na organizmus pri práci na diaľku je veľmi rôznorodá. Každý z mojich účastníkov vnímal jednotlivé zdroje záťaž individuálne. Čo však pokladali za najviac zaťažujúce faktory všetci klienti boli zvýšená miera izolácie a strata sociálnych kontaktov.

- **Môže arteterapia prispieť k zníženiu psychickej pracovnej záťaž?**

Z pohľadu subjektívneho prežívania a vyjadrenia účastníkov v reflexiách po skončení jednotlivých stretnutí usudzujem, že vnímali a prijímali arteterapiu vždy pozitívne a vyzdvihli jej prínos predovšetkým na ich upokojenie sa, oddýchnutie si, uvoľnenie stresu, relaxáciu, sebauvedomenie, sebaopoznávanie, reflexiu negatívnych emócií bez posudzovania, čo sú veľmi dôležité a potrebné faktory na účinné zvládanie stresu a záťaž.

- **Podporuje arteterapia ďalší osobnostný rozvoj účastníkov?**

Odpoveďou na túto otázku je jednoznačné áno. Naše stretnutia aktivovali plnenie dlho odkladaných cieľov a nevyhnutných zmien v živote účastníkov, napr. pri zmene a hľadaní novej práce, vyhľadanie a zapojenie sa do záujmových aktivít na obnovenie si vlastných síl a vyhradení si času len pre seba.

Koncept desiatich arteterapeutických stretnutí, ktorý som navrhla a aplikovala, bol zameraný na prežívanie, identifikáciu a vyjadrenie emócií účastníkov, predovšetkým radosti, vďačnosti, súcitu a láskavosti k sebe samému. Reflexie účastníkov ukázali, že aj keď ide niekedy o ťažkú a “bolestivú cestu”, na to, aby sa začali diať trvalé zmeny v ich životoch, je nevyhnutné začať vo svojom vnútri a pokračovať smerom von.

Arteterapeutické cvičenia priniesli účastníkom dôležité uvedomenie si, že ak chcú zvládnuť záťaž a stres, nájsť vnútornú rovnováhu a posilniť svoju odolnosť na zvládanie záťažových situácií, je pre nich nevyhnutné starať sa o seba a pravidelne si dopriať čas na vnútornú obnovu. Účastníci potvrdili svoj záujem o pokračovanie v tomto procese a v budúcnosti plánujem realizáciu ďalších arteterapeutických stretnutí so zameraním na zvládanie stresu a záťaže v rámci firemného vzdelávania.

Procesom poznania a zmeny som prešla aj ja v roli arteterapeuta. Lepšie som sa spoznala, mala som možnosť zažiť skupinové aj individuálne arteterapeutické stretnutia a vnímať ich rozdiely. Skupinové stretnutia mne aj mojím účastníkom priniesli možnosť zdieľať svoje emócie a prežívania, učiť sa jeden od druhého a navzájom sa podporiť.

Na druhej strane, individuálne stretnutia mi dali neopakovateľnú skúsenosť blízkeho stretnutia a dialógu s klientom a uvedomenie si, že predpokladom dobrého arteterapeuta je, okrem vlastnej praxe aj dlhodobý sebaskúsenostný a odborný výcvik a vzdelávanie, napr. také, akým prechádzam aj ja na Akademii Alternativa.

## ZÁVER

Ako pandémia pokračuje môžeme vidieť, že práca z domu prestáva byť benefitom a stáva sa “normálom”. Reakcie organizácií a ich zamestnancov na súčasnú situáciu naznačujú, že budúcnosť patrí tzv. hybridnému modelu práce - čo znamená, že pracovník časť svojej práce vykonáva v kancelárii a časť z domu alebo z tretieho miesta.

Výsledky môjho výskumu ukázali, že práca z domu nie je univerzálne riešenie pre každého. Sme rôzni, ako aj podmienky, v ktorých musíme fungovať sú veľmi rozdielne. Závisia od úrovne pandémie, miesta, v ktorom sa nachádzame, či odvetvia, v ktorom pracujeme. Spája nás však naša potreba mať na život a prácu bezpečné podmienky, či už sme v práci doma alebo v kancelárii.

Potrebné zdroje energie na zvládanie záťažových situácií, ktoré práca z domu prináša, si dokážeme vybudovať len starostlivosťou o seba samého a posilňovaním svojho sebauvedomenia a sebaúcty. Aby sa nám to podarilo, musíme si odkryť a pomenovať svoje obavy a strachy. Aj tie, ktorým sme sa doteraz vyhýbali a nájsť svoje vnútorné miesto pokoja a rovnováhy, ktoré si každý z nás vždy, za každých okolností nosíme so sebou. Ukazuje sa, že silu a odolnosť si dokážeme nájsť práve v našej slabosti a zraniteľnosti a to tým, že ich dokážeme prijať.

Zároveň je tiež nevyhnutné identifikovať priaznivé okolnosti, ktoré sa nám dejú. Sú to drobnosti, ktoré sú, aj napriek ťažkostiam v našich životoch stále prítomné, len ich z rôznych dôvodov nevidíme alebo im neprikladáme dôležitosť. Z mojich pozorovaní a reflexie účastníkov môjho výskumu vyplýva, že arteterapia obohacuje všetkých účastníkov arteterapeutického procesu, vrátane arteterapeuta a môže sa stať zdrojom efektívneho napĺňania týchto cieľov, individuálnym spôsobom, v ktorom si každý nájde presne to, čo práve potrebuje na svoju obnovu a transformáciu.

## **SUMMARY**

The practical part of this graduate thesis proved that the range of stressful factors that affect our body when working remotely is very diverse. Each of my participants perceived the individual sources of burden individually. However, what all clients considered to be the most burdensome factors was the increased degree of isolation and the loss of social contacts.

From the point of view of participants' reflections, I conclude that they always perceived and accepted Art Therapy positively and highlighted its contribution especially to their relaxation, calming down, awareness of presence and renewal of energy sources, which gave them the strength to cope with the workload of everyday remote work affected by the COVID 19 pandemic uncertain situation.

Art Therapy meetings brought to participants an important knowledge and awareness that to find internal balance and strengthen their resilience in order to cope with stressful situations, it is necessary to take time for self-care and internal recovery. Our meetings activated their fulfillment of their long-delayed goals and necessary changes in their lives, e.g. finding new jobs and engaging in self-care activities to renew their own strength.

# ZOZNAM LITERATÚRY

ARNOLD, J., SILVESTER, J., PATTERSON, F., ROBERTSON, E., COOPER, C., BURNES, B. Psychologie práce. Brno: Computer Press, a.s., 2007. ISBN 978-80-251-1518-3.

BAHNA, Miloslav, Robert KLOBUCKÝ, Marianna MRVA, Jozef ZAGRAPAN. Slovensko počas pandémie: Prvé tri mesiace. Working Papers in Sociology. Sociologický ústav SAV, 2020. ISSN 2453-6970.

BEDRNOVÁ, Eva, Daniela PAUKNEROVÁ, et al. Management osobního rozvoje. Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.

BENÍČKOVÁ, Marie. Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017. ISBN 978-80-247-4238.

BENÍČEK, Tomáš. Umělecké terapie v Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017. ISBN 978-80-247-4238.

BERRY, Lilly. M. Psychológia v práci: úvod do pracovnej a organizačnej psychológie. Bratislava: Ikar, a.s., 2009. ISBN 978-80-551-1842-0.

BLATNÝ, M. (ed.). Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

BRATSKÁ, Mária. Vieme riešiť záťažové situácie? Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. ISBN 80-08-01592-6.

Bratská, Mária. Konštruktívne zvládanie záťažových situácií - súčasť prípravy na kvalitný život. In. Nezník P. (Ed.): Medzi modernou a postmodernou. Zborník príspevkov II. z medzinárodnej vedeckej konferencie. Košice: UPJŠ, 2005.

CAMPBELL, Jean. Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.

FALEIDE, A. O. et al.: Vliv psychiky na zdraví. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2864-3.

FROMM, Erich. Umění být. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1105-1.

HLADKÝ, Aleš, Zdeňka ŽIDKOVÁ. Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: metodická příručka. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.

HOGAN, Susan. Healing Arts: the History of Art Therapy. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2001. ISBN 978-18-530-2799-4.



HORŇÁKOVÁ, Marta. Liečebná pedagogika. Bratislava: Perfekt, 1999. ISBN 80-8046-126-0.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ I.: Syndrom vyhoření: podstata konštruktú a možnosti jeho diagnostiky. Burnout syndrom jako mezioborový jev. Praha: Grada Publishing, 2013. s. 24-38. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-5114-6.

KONDÁŠ, Ondrej. Klinická psychológia. Martin: Osveta, 1977.

LIEBMANN, Marian. Skupinová arteterapie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-736-7729-9.

LHOTOVÁ, Marie., Evžen PEROUT. Arteterapie v souvislostech. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.

MASLACH, C., M.P. LEITER. Understanding Burnout. New Models. In: C. L. Cooper. J. C. Quick (Eds.). The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practise. John Wiley & Sons, Ltd., 2017. ISBN: 978-11-189-9381-1.

ORAVCOVÁ, Jitka. Sociálna psychológia. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN: 978-80-557-0402-9.

POTMĚŠILOVÁ, Petra, Petra SOBKOVÁ. Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3120-8.

PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Akademie věd České republiky, 2005. ISBN 80-200-1086-6.

ROGERS, Carl, R. Ako byť sám sebou: Pohľad terapeuta na psychoterapiu. Bratislava: IRIS, 1995. ISBN 80-88778-02-6.

SEJČOVÁ, Ľuboslava. Arteterapeutické techniky v poradenstve. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2015. ISBN 978-80-223-3769-4.

SLAVÍK, J. Umění zážitku, zážitek umění (teorie a praxe artefiletiky). I. díl. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-066-8.

ŠICKOVÁ - FABRICI, Jaroslava. Arteterapia – úžitkové umenie? 1. vyd. Bratislava: Petrus, 2006, ISBN 80-89233-10-4.

ŠICKOVÁ - FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

UHROVÁ, Eva Dorota. Imaginácia ako zrkadlo. Bratislava: PSYCHOPROF, spol. s r.o., 2005. ISBN 80-968798-5-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, Dana Krejčířová, Mojmír Svoboda. Psychodiagnostika dětí a dospívajících. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-566-0.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK. Sociální psychologie. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

ŽENATÁ, Kamila. Obrazy z nevědomí. Praha: Kolem, 2015. ISBN 978-80-905949-0-6.

ŽENATÁ, Kamila. Obrazy v pohybu. Praha: Kolem, 2015. ISBN 978-80-905949-1-3.

## **ZOZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJOV**

ALLEN, Summer. The Science of Gratitude. John Templeton Foundation by the Greater Good Science Center at UC Berkeley: 2018. [online] [The Science of Gratitude](#)

ALBERTS, Hugo, Lucinda POOLE. The Crisis Kit, 2021. [online] <https://positivepsychology.com/the-crisis-kit/>

BRATSKÁ, Mária. Osobnosť v situáciách psychickej záťaže. 2011. [online] <https://docplayer.pl/34466727-Osobnost-v-situaciach-psychickej-zataze.html>

BRITISH MEDICAL ASSOCIATION. Self care: question & answer. 2015 [online] [file:///c:/Users/RomiHP/Downloads/plg/selfcare\\_Jan](file:///c:/Users/RomiHP/Downloads/plg/selfcare_Jan)

EUROFOUND AND THE INTERNATIONAL LABOUR OFFICE. Working anytime, anywhere: The effects on the world of work, Geneva: Publications Office of the European Union. Luxembourg and the International Labour Office. 2017. [online] <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work>. ISBN: 978-92-897-1568-3.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Digital labour platforms and the future of work: Towards decent work in the online world, 2018. [online] [https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS\\_645337/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_645337/lang--en/index.htm)

LAWSON, G., J. E. MYERS. Wellness, professional quality of life, and career-sustaining behaviors: What keeps us well? Journal of Counseling & Development, Volume 89, Issue 2. s. 163-171. 2011. [online] <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00074.x>

MORIN, Amy. 7 Scientifically Proven Benefits Of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round. Forbes: 2014. [online] <https://hospiceslv.org/wp-content/uploads/2018/11/Gratitude.pdf>

NEFF, K. D. Self-Compassion and Psychological Well-Being. Constructivism in the Human Sciences, 9, s. 27-37, 2004. [online] <https://self-compassion.org/uploads/publications>

PENNOCK FONTANE, Seph. The # 1 Reason Why We Want More And More (And More). [online] <https://positivepsychology.com/more-more-more/>

SLOVENSKÁ AKADÉMIA VIED BRATISLAVA. Ako sa máte, Slovensko? [online]  
<http://sasd.sav.sk/sk/>

STEELCASE GLOBAL REPORT, Changing Expectations Changing Expectations and the Future of Work, Insights from the pandemic to create a better work experience, JANUARY 2021. [online]  
<https://www.steelcase.com/research/articles/topics/work-better/changing-expectations-future-work/>

THOMAS, D. A.: 100 Ways to Reduce Stress: Making the Balancing Act More Manageable. American Counseling Association, 2011. [online]  
[https://www.counseling.org/resources/library/VISTAS/2011-V-Online/Article\\_27.pdf](https://www.counseling.org/resources/library/VISTAS/2011-V-Online/Article_27.pdf)

ZÁVORA, Jiří. Specifika výtvarného projevu v metodě fenomenologické reflexe. In Umění ve výchově, prevenci a expresivní terapii Plzeň: PF ZČU Plzeň, 2008. [online]  
<https://adoc.pub/specifika-vytvarneho-projevu-v-metod-fenomenologicke-reflexe.html>

Zákonník práce č. 76/2021 Z.z. s účinnosťou od 1. 3. 2021.[online]  
<https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2021/76/>

# PRÍLOHY

## Príloha 1

### HODNOTENIE PSYCHICKEJ PRACOVNEJ ZÁŤAŽE PODLA CHARAKTERISTÍK SUBJEKTÍVNEJ ODOZVY ZAMESTNANCOV NA ZÁŤAŽ

#### B.1 METÓDA SUBJEKTÍVNEHO HODNOTENIA PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE PRI PRÁCI PODLA MEISTERA

DÁTUM: ..... PRACOVISKO: .....

POHLAVIE: M / Ž VEK: ..... PROFESIA: .....

Prečítajte si, prosím, pozorne každú otázku a zvážte, ako súhlasíte so skúsenosťami z Vašej vlastnej činnosti. Posudzujte pritom všetku činnosť, ktorú vykonávate, ako celok.

Pri každej otázke naznačte odpoveď krížikom podľa škály, odpoveď označená ? znamená ani tak – ani tak:

		áno, úplne	skór áno	?	skór nie	nie, vôbec
1	Pri práci sa často dostávam do časovej tiesne					
2	Práca ma neuspokojuje, chodím do nej vlastne nerád/nerada					
3	Moja práca ma psychicky veľmi zaťažuje pre vysokú zodpovednosť spojenú so závažnými dôsledkami					
4	Moja práca je málo zaujímavá, málo podnecuje, duševne je skôr otupujúca					
5	V mojej práci mám často konflikty či problémy, od ktorých sa nemôžem odpútať ani po skončení pracovnej zmeny					
6	Pri práci udržujem iba s námahou pozornosť a pohotovosť, pretože sa často dlho nedeje nič nové a rozhodujúce					
7	Moja práca je psychicky taká náročná, že po niekoľkých hodinách cítim nervozitu a rozochvenosť					
8	Vykonávam prácu, ktorej mám po niekoľkých hodinách natoľko dosť, že by som chcel/a robiť niečo iné					
9	Moja práca je psychicky taká náročná, že po niekoľkých hodinách zreteľne cítim ochabnosť a únavu					
10	Moja práca je psychicky taká náročná, že ju nemožno robiť roky s rovnakou výkonnosťou					

## Príloha 2

### **Dotazník na zistenie individuálneho prežívania práce z domu a z nej vyplývajúcich zaťažujúcich faktorov na účastníkov počas pandémie COVID 19**

- Ako si prežíval/a obdobie, ktoré priniesla pandémia COVID 19 z hľadiska T práce?
- Aké faktory si vnímal/a ako najviac zaťažujúce?
- Aké nové zmeny a výzvy Ti toto obdobie prinieslo?
- Ak áno, ako ich prekonávaš/ako si ich prekonal/a?
- Ktoré aspekty práce na diaľku vnímaš ako najviac zaťažujúce?
- Aké benefity pre Teba práca na diaľku prináša?