

## Obsah:

Úvod.....	1
1 . Vymezení pojmu arteterapie.....	2
1.1. Umění jako terapie.....	3
1. 2 Osobnost arteterapeuta.....	5
2. Barvy v arteterapii .....	7
2. 1 Symbolika barev .....	8
3. Diagnostické aspekty výtvarného projevu.....	14
3.1 Archetyp a proces individuace.....	16
4. Symbol.....	18
4.1 Cíle arteterapie.....	19
5. Mandala .....	20
5.1 Techniky arteterapie vhodné k léčbě návykových nemocí.....	22
6. Léčba závislostí.....	23
6.1 Psychoterapie.....	25
7. Empirická část.....	26
7.1 Kroky pacienta.....	27
7.2 Apolena (přibližně 40 – 45 let).....	28
7.3 Rachel (přibližně 35- 40 let).....	47
7.4 Blažej (přibližně 45- 50 let).....	59
7.3 Interpretace výsledků výzkumu .....	65
Závěr .....	67
Použité prameny: .....	68

# Úvod

Cílem této práce je přiblížit čtenáři arteterapii v kontextu léčby závislostí. Tj. zasadit tuto relativně novou terapeutickou metodu do netradičního kontextu velice konkrétního prostředí. Arteterapii myšlenou jako psychoterapeutický přístup, který se přímo podílí na léčbě návykových nemocí, a není pouhou volnočasovou aktivitou, která okrajově doplňuje mezery v aplikované terapii.

Dalším, dá se říci, meta-cílem této práce, je zviditelnění arteterapie samotné, není do práce vepsán konkrétně, ale přízračně se prolíná celým textem. Arteterapie je zásadní v tom, že záleží na přístupu obou stran. Osoba terapeuta a osoba „pacienta“ je vázáná poutem verbálního a obrazového dialogu, neexistuje žádný „ideální pacient“ jako terapeutický cíl, každý jedinec je specifikem an sich. Zvolená barva, umístění barvy, celkový rozvrh obrazu rozkrývají svůj význam v konfrontaci s pacientem jako předem neznámou „proměnou“. Samozřejmě se můžeme opřít i o jisté vědecké prameny, které dá se říci „legalizují“ arteterapeutickou metodu, avšak při střetu s jedinečností pacienta někdy hoří vědeckost jejich pilířů a rozhodující roli hraje invence arteterapeuta. Inovace, invence či neotřelost může působit na někoho jako nevědeckost, ale v tomto případě jde o pouhý předsmrtný výkřik moderně pojaté vědy, vědy jako uzavřeného systému, který není dialogem, ale pouhým kopírováním prastarých souborů, jemuž oponují i slova klasika teoretika vědy T.S. Kuhna : „...věda v minulosti zahrnovala i takové součásti a takové druhy víry, které jsou s dnešní vědou naprosto neslučitelné.“ (Kuhn, 1997, s.16)

V teoretické části si nejprve vymežíme pojem arteterapie, charakterizujeme arteterapeuta, vysvětlíme archetyp, proces individuace , symbol a proč tyto termíny souvisí s arteterapií. Nastíníme si techniky arteterapie, které se využívají k léčbě závislých. Jedna kapitola bude rovněž věnovaná samotné léčbě závislých, psychoterapii. Empirická část pomocí zúčastněného pozorování a analýzy dokumentů sleduje využití prvků arteterapie k léčbě návykových nemocí Léčebně návykových nemocí Nechanice.

## 1 . Vymezení pojmu arteterapie

V této kapitola je možno se dočíst vysvětlení slova „arteterapie“, ať už pomocí etimologického překladu slova nebo rovněž pak i samotným zařazením této pomezí disciplíny do škály společenskovedních oborů. Také si zde přiblížíme ono produktivní spojení umění a léčebného procesu.

Arteterapie je slovo, které vzniklo spojením dvou starověkých antických pojmů: latinského ars, artis – umění, a řeckého therapeón – léčení, léčba. (Zicha, 1983) Pokusíme-li se o překlad, dojdeme k výsledku : léčba výtvarným uměním. V užším slova smyslu se jedná o léčbu pouze výtvarným uměním, pokud úhel pohledu rozšíříme jedná se o léčbu uměním jako takovým (poslechem hudby, četbou prózy, divadlem, tancem). V tuto chvíli autorku napadá otázka, proč si společnost vyžádala vznik arteterapie, jako něčeho navíc, co můžeme pro svoji duševní hygienu dělat. A co víc, proč potřebujeme k těmto činnostem, jež lidstvo provádělo několik tisíciletí samo, spontánně či přirozeně, průvodce? Něco, co si dříve člověk uměl dávkovat sám, poznal, kdy to potřebuje, se dnes nazývá terapie. Podle Junga pouze každodenní symbolický život muže uspokojovat potřeby duše, avšak „západní civilizace“ tuto potřebu zanedbává. Zapomněli jsme jak si vytvořit místo a čas na meditaci, na vystoupení z koloběhu běžného života, na setkávání se sebou samým. Arteterapie jako každá jiná terapie, přichází tedy na scénu v momentě, kdy došlo k „narušení činnosti organismu“. Nyní si dovolíme opomenout vrozené či chronické narušení organismu a budeme se věnovat případů, kdy si člověk narušení způsobil sám. Pokud vezme jako příklad právě osoby nemocné syndromem závislosti, můžeme se domnívat, že jedním z mnoha důvodů onemocnění touto v podstatě nevyléčitelnou chorobou, je dlouhodobé zanedbávání vlastní duševní hygieny, nevnímání svého těla, svých potřeb, pocitů, tužeb, přání a snů.

Existuje tzv. arteterapii receptivní, kdy za cílem poznání vlastního nitra či pocitů jiných lidí nám arteterapeut vybere určité umělecké dílo ke vnímání. Potom je zde i arteterapie aktivní, která má za úkol aplikaci konkrétních uměleckých aktivit jednotlivci či skupině.( kresba, malba, modelování, intermediální aktivity). (Šicková – Fabrici, 2005)

Přiblížíme si několik definic arteterapie, podle Hanuse arteterapie osobitá forma psychoterapie, při které prostřednictvím grafické, malířské a sochařské činnosti dochází k terapeutickému procesu, jež řídí a usměrňuje speciálně školená osoba – arteterapeutka. Koblihová souhlasí s Hanusem ve vztahu arteterapie a psychoterapie - hovoří o odštěpení arteterapie od psychoterapie, přičemž si všímá, faktu, že arteterapii se věnují spíše pedagogové, zatím co psychologové se identifikují s psychoterapií. Slavík místo termínu arteterapie používá slovo artefiletika a chápe ho jako výchovu prostřednictvím umění. Neopomíjí ani

psychoterapeutické a psychodiagnostické pojetí arteterapie- filetiky , kde klade důraz na sebevyjádření, rozvíjení tvořivosti, schopnosti komunikovat. Ve výtvarném zpracování osobně významného tématu vidí možnost odstranění nebo zmírnění těžkostí nemocného. (Šicková – Fabrici, 2005) Terapeutka Joanidisová chápe arteterapii jako dílčí, ba dokonce jako samostatnou a základní psychoterapeutickou metodu, kde je důraz kladen na záměrné a cílevědomé působení terapeuta. (Joanidis,1973) Jak jsme již zmínili v úvodu podle českého pedagoga Zichy při arteterapeutickém procesu tedy dochází pomocí psychologických metod k úpravě narušené činnosti organismu, dá se tedy hovořit o jakési reedukaci či resocializaci. (Zicha, 1981)

Ano, arteterapie se dokáže podílet na korekci socializace jedince. Obrázek, koláž či socha mají takovou moc. Mají tu schopnost, že nám umí ukázat obraz z našeho nevědomí, který může být klíčový pro úspěšnou korekci. Kouzlo této techniky rovněž spočívá v její neverbálnosti. V případě, kdy slovo, v přeneseném významu myšlené jako logos, je diktaturou jasné jednovýznamově - uzavřené jednotky, která není schopna unést mnohovýznamovost postmoderní současnosti, je arteterapie východiskem z logocentrických zkonstatěných struktur. Je svobodou, která neklade meze interpretaci, a je postmoderní v tom, že uznává pravidla jednotlivých svobod.

## 1.1. Umění jako terapie

Psycholog Kulka vymezuje sedm psychologických funkcí umění, a to funkci kognitivní (poznávací), expresivní (vyjadřovací), formativní, výchovnou, abreaktivní (uvolnění odreagováním), emociálně motivační a psychoterapeutickou (léčebnou). (Kulka, 1991) Poslední vyjmenovaná – funkce léčebná – je obsažena právě v arteterapii. Můžeme ji tedy nazývat průnikem umění - kreativity a léčby. Zicha spatřuje v kreativitě aktivizující prvek pasivních schopností člověka, což má za následek vytvoření prostoru pro nové zájmy, které mohou nemocnému jedinci nabídnout smysl života a hlavně mu umožní poznat sám sebe. (Zicha, 1983)

Caseová – Dalleyová spatřuje výhodu arteterapie právě v alternativním, jiném než je verbální, způsobu vyjádření pocitů, přání obav či představ. (Caseová, Dalleyová, 1995)

Zde popisovaný druh činnosti získal název „arteterapie“ i proto, že se rozvíjel a rozvíjí v zařízení pro duševně nemocné lidi. ((Liebmann, 2010)

O výtvarném umění básník a držitel Nobelovy ceny za literaturu T.S. Eliot v polovině 20. století řekl, že slouží cílům, jež ho přesahují. Proto je možné na něj nahlížet z různých

pohledů. Jeden z nich můžeme nazvat „umění pro umění“ .tzv. l'art pour l'art. Tento termín použit v roce 1845 V. Cousinem, skrývá ideu, že umění má za cíl samo sebe. Umělecké dílo, které má politický nebo sociální podtext je nepřijatelné pro tento směr. L'art pour l'artismus odmítá výklad a hodnocení uměleckého díla. Další možností chápání umění je - umění pro člověka. L'art pour l'home hovoří o sociální funkci umění. Sochař S. Putz se v druhé polovině minulého století zabýval léčivými účinky umění, vytvořil reliéfy pro léčebně – pedagogický dětský domov. Jeho umělecká díla uklidňovala děti s problémy chování. Posledním pohledem na využití umění, kterému se v tomto výčtu budeme věnovat je tzv. umění pro zdraví – L'art pour la santé. Tento proud popisuje terapeuticko – preventivní funkci umění, kde dochází i ke zrodu touhy po spiritualitě, důstojnosti, naději po transcenci, po smyslu. Dokonce umění podle této myšlenky vyvolává v tvůrci i divákovi procesy, které ho mohou aktivizovat k tomu, aby neubližoval sobě ani druhým lidem, stejně tak přírodě, snažil se o harmonii, uzdravení (duševní, tělesné, spirituální) celé své bytosti, vztahů s lidmi a prostředím, ve kterém žije.(Šicková – Fabrici, 2005)

Dá se říci, že poslední ze směrů nejvíce koresponduje s obsahem arteterapie, která: „...využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky.“(Liebmann, 2010, s.14) Na průběhu arteterapie je příjemný a uvolňující fakt, že ona nehodnotí, což podporuje jedincovu chuť ke spontánnímu tvoření. Člověk, jež se dennodenně musí řídit množstvím pravidel, zákazů, příkazů, rad, protože, kdyby je nedodržel, přijde sankce. V zaměstnání, ve škole i osobním životě je neustále podroben hodnocení výkonu, chování. Svět sleduje jedincův přínos pro společnost. Takový organismus potřebuje prostor pro setkávání se svým opravdovým Já, s takovým, s takovým, které si naslouchá. Tento prostor nám arteterapie nabízí, je jen na nás, zda chceme vstoupit. Čas v tomto spontánně tvořivém prostoru je sám o sobě očistný a léčivý. Jsou to chvíle, kdy je člověk sám se sebou, kdy relaxuje, rozjímá. Místo, kde není třeba hrát role, kde je možné projevit se takový jaký jsem bez nebezpečí postihu. Proces tvoření je vhodný způsob jak se navštěvovat prostor za oponou – nevědomí, a to je pro každou bytost přínosné.

„Umění nesporně disponuje silou, která může ovlivnit, iniciovat změny v postojích člověka k sobě i jiným lidem. Může dokonce zprostředkovat etiku a morálku způsobem, který není násilný a moralizující, ale je jedinečný a účinný.“ (Šicková – Fabrici, 2005, s.35) Zde právě zabředáváme do prostoru pedagogiky, když si připomínáme, častou neefektivitu jasných, stručných zákazů a pravidel, kterými jsme obklopeni a interakcí je posíláme dál.

Když můžeme k pochopení světa a životních otázek využít jedinečnou sílu umění a vlastního prožitku.

V dnešní době, kdy dochází k devalvací slov, kdy například velké politické prohlášení nakonec vyzní směšně a nepřesvědčivě, dostává umění jakožto neverbální druh komunikace velký prostor a váhu. Nad slovy častokrát zvítězí konkrétní skutky, něco hmatatelného, neměnného, co zůstává. Neverbální komunikace se dá také využít při styku s lidmi, jež jednoduše verbálně komunikovat nedokáží či komunikují v jiném jazyce. Arteterapeutka a malířka Jane Ryhne řekla: „Vyjádřila jsem sebe za jeden den malování, jako za roky, které jsem o sobě mluvila slovy.“ (Šicková – Fabrici, 2005)

## 1. 2 Osobnost arteterapeuta

Na tomto místě je třeba podotknout, že v Čechách i na Slovensku zatím arteterapie nemá jednoznačný profesní statut, proto neexistují přesné tabulky, pravidla o tom jak má vypadat arteterapeut. Zatím je to otázka interdisciplinární- intuitivní, tedy otázka propojení vlastního pocitu terapeuta, jak vést terapii a znalostí z mnoha různých společensko vědních oborů. Výhoda procesu tvorby profilu arteterapeuta tkví k jeho flexibilitě, tvořivosti, volnosti, avšak je třeba na vymezení intenzivně pracovat, aby nedocházelo k amatérským terapeutickým počínům, jež mohou spíše ublížit.

Díky hraničnímu postavení arteterapie jako disciplíny, si osobnost arteterapeuta žádá přímo mezioborový náboj. Takový člověk musí mít totiž povědomí jak o psychoterapii a dalších klinických oborech, tak o oblasti věd o umění. Dobrý arteterapeut se orientuje v dějinách umění, v teorii umění, v estetice, v psychologii umění, ve výtvarných technikách malby, kresby a modelování, v psychologii, pedagogice či speciální pedagogice. Z praxe víme, že arteterapeuty jsou často psychologové, výtvarníci, pedagogové, lékaři, zdravotní sestry, speciální pedagogové.. Předpokladem pro dobrý výkon své práce jsou i specifické osobnostní předpoklady arteterapeuta. Jako každá pomáhající profese si žádá, aby tento člověk byl empatický, aby dokázal improvizovat, spojovat souvislosti. Neměla by mu chybět jistá dávna intuice. Jde vlastně o proces manipulace, v kterém musí dodržovat přísně etické normy. Arteterapeut by měl oplývat i znalostmi z antropologie. Zároveň musí dokázat navodit pocit důvěry, dokázat individuálně pomoci klientovi ve zvládnutí výtvarných technik, umět ho povzbudit v interpretaci díla, navodit rozhovor o dílu a nesmí zapomenout, že vždy je prvořadá snaha řešit problémy klienta. Zkušený arteterapeut se nezapomene obeznámit s prací předešlého terapeuta, aby předešel případným chybám. Koblihová se domnívá, že žádný

kvalitní arteterapeut by neměl působit bez zážitkového výcviku a supervize. Arteterapeut je spíše lidský než mechanický, proto neléčí diagnózu, ale člověka. (Šicková – Fabrici, 2005) Podle Caseové - Dalleyové by měl arteterapeut být klientovi – pacientovi stále na blízku, měl by docházet komunikovat výtvarnými prostředky a umět pracovat s procesem zpětného přenosu. (Caseová, Dalleyová, 1995)

Co je dále v arteterapii podstatné, je absence jakéhokoliv hodnocení díla. Kladná odezva od arteterapeuta může zapříčinit klientovo, pacientovo zacyklení na technice či způsobu jakým onen obrázek tvořil, což je jistě kontraproduktivní. Naopak záporná zpětná vazba na sebe váže ztrátu chuti k další spontánní činnosti, kterou je třeba spíše podporovat.

Je vůbec možné, aby takový člověk existoval? Protože toho arteterapeut musí obsáhnout tolik, je na místě, aby byl členem interdisciplinárního týmu, se kterým může své odborné počínání konzultovat. Z toho vyplývá, že arteterapeutickou praxi, jako i žádnou jinou terapeutickou praxi, by neměl provozovat egoistický individualista.

Klíčovým faktorem pro úspěšný průběh arteterapie, pro úspěšnou hladkou léčbu s trvalými důsledky je vztah klienta a arteterapeuta. Vztah, který je založen na důvěře, rovnocennosti a úctě k člověku, se kterým pracujeme, snaze přežít jeho úhel pohledu, jeho symboliku, jeho myšlenkové postupy, strukturu jeho osobnosti. Nedílnou součástí tohoto tvořivě – léčivého procesu je neposuzující, akceptující a milující vztah terapeuta a klienta. Avšak je třeba, aby klient byl veden k zodpovědnosti za svou osobu, za svoje úsudky, rozhodování. Zároveň terapeut musí umět klientovi navrhnout novou perspektivu, kterou dosud klient neviděl, vést ho k sebeakceptaci nikoliv k sebenegaci. Zde je na místě zmínit tezi L. Hofmanna, který se domnívá, že je efektivnější, když se arteterapeut sám zapojí do arteterapie, když tvoří díla s klientem a je ochoten se sám měnit. Na takového terapeuta se klient potom nebojí obrátit s žádostí o pomoc např. s volbou výtvarného materiálu, barvy apod. Schopnost požádat o radu se hodnotí pozitivně, může motivovat k další tvorbě. A samotné vstoupení terapeuta do procesu tvoření dodává opravdový pocit rovnocennosti mezi těmito dvěma rolemi. (Šicková – Fabrici, 2005) Tento názor sdílí i Matoušek ve svém díle „Potřebujeme psychoterapii?“ z roku 1995, když připomíná, že klienti-pacienti mohou zpočátku arteterapeutické metody odmítat z obav, že neumějí kreslit či malovat. Právě v tuto chvíli by měl terapeut přesvědčit svěřence, že nejde o žádný test výtvarných schopností a sám začít tvořit. (Matoušek, 1995) Velmi důležitým poznatkem je fakt, že ve skupinové terapii je terapeutem každý účastník skupiny. Všichni se mohou navzájem obohacovat zpětnými vazbami. Profesionální terapeut má za úkol udržovat ve skupině tzv. terapeutickou kulturu, být katalyzátorem při interpersonálním učení. Na začátku terapeutické práce a při krizových

situacích musí terapeut ve skupině fungovat jako autorita a do určité míry i jako vzor. (Matoušek, Kroftová, 1998)

Někdy se terapeut s klientem propojí na celý život, to je potom ideální půda na to, aby terapeut motivoval svěřence ke zřeknutí jednání či vztahů, které jemu či jeho okolí způsobují bolest a dokázal je nahradit takovými, ze kterých by měl radost a posílili by jeho vědomí vlastní hodnoty, sebelásky. V ideální případě průnikem těchto všech faktorů docílíme toho, že klient získá odvahu experimentovat s novými cestami ve svém životě. Přes umění je možné podívat se na sebe a svět z jiné strany, více akceptovat sebe a svoje pocity, zvýšit svoji sebedůvěru, sebevědomí, mít pružnější vnímání, více akceptovat druhých a být otevřenější. (Šicková – Fabrici, 2005)

## **2. Barvy v arteterapii**



„Barva je něčím víc než jen zbarvením světla kolem nás a v nás“ (J. Baleka)

„Barvy mají v arteterapii psychologický, estetický a kulturní kontext. Je prokázán vliv barev a barevných kombinací na psychické a fyzické zdraví člověka. Barvami se v historii zabývali umělci, fyzici, filozofové a pedagogové“ ( Šicková - Fabrici, 2008, s. 114) Pro obzor arteterapie je třeba znát zákonitosti vnímání barev, psychologického působení barev. Rovněž tak je nutné sledovat vlastnosti barev jako je teplo a chlad, světlost a tmavost barev, orientovat se v kategorii základních a komplementárních barev. Základní barvy jsou červená, modrá, žlutá a k nim komplementární zelená oranžová a fialová. (Šicková - Fabrici, 2008)

„Barevný kontrast vzniká, když na jednu plochu položíme dvě barvy vedle sebe. Simultánní kontrast vzniká tak, že každá ze dvou barev ležících vedle sebe zabarvuje druhou svou komplementární barvou. Například komplementární barvou žluté je fialová. Potom zelená ležící vedle žluté plochy se bude zabarvovat do fialová“ (Šicková - Fabrici, 2008, s.116) Pokud arteterapeut zvládne pojmut komplementární pravidlo barev jeho kvality a schopnosti diagnostikovat se zvyšují. Vidí potom skrze barevné kombinace harmonii či naopak soulad. Rovněž pak se dá, k rozklíčování symboliky klientových výtvorů, použít symbolika barev. (Šicková - Fabrici, 2008) Každá barva má svou protibarvu. Úloha protibarvy je neutralizovat barvu původní. Např. pokud se budeme dlouho dívat na červený obraz, oči si poté můžeme zchladit pohledem na zelený obraz. Pro modrou je protibarva oranžová a naopak, pro žlutou zase fialová a naopak.

## **2. 1 Symbolika barev**

Pro každého značí ta a ta barva něco jiného. Člověk je individualita s vlastními fantaziemi, asociacemi, představami, sny, přáními, vzpomínkami. Pro jednoho má pátek barvu hnědou, pro druhého žlutou. Každý má svou vlastní symboliku barev, která má však určitou spojitost s kulturními zvyklostmi, archetypy (antropologické konstanty).

Vezměme si jako příklad červenou barvu, kterou dáváme do souvislosti s krví, kterou prožíváme existenciálně, a tak dostává červená barva význam života, vitality, utrpení, vášně atp. stěží bychom ustavili konvence, kde by utrpení, vášně či vřelé emoce symbolizovala barva zelená. (V. Kastová, 2000)

### **Základní barvy**

Do základních barev řadíme barvy jež nevznikají smícháním dvou či více barev. Patří sem tedy červená, modrá, žlutá.

## **Červená barva**

Touto teplou barvou dráždí toreador býka, aby ho rozzuřil. Nabízí se , že se jedná o barvu agresivní, revoluční, ohnivou. Vitalita, síla, energie, život, sexualita, to je červená. Řadíme ji do kategorie mužských barev, pravděpodobně pro symboliku dobývání, nebezpečí. Zároveň však je spojována s plodností. Naše kulturní zakotvení červené je paradoxní – tato aktivní, energická barva nás staví na semaforech. Je to barva vzrušení, prudkosti, vášně - barva cholericů, ale potřebují ji spíše melancholici, apatičtí lidé, nesmělí či bázlíví jedinci.. Je to extrovertní, společenská, cílevědomá, kreativní, barva, kterou často odmítají pasivní, introvertní, depresivní lidé. Dokáže podpořit sebevědomí, agresivitu, dokonce se užívá při léčbě chudokrevnosti. V přírodě ji nalezneme například na podzimním listí – je barvou změn. V minulosti se věřilo, že červená barva léčí, lékaři nosili červené oblečení a předepisovali červené potraviny. „Červenou barvu mají v oblibě ve svých malbách hlavně hyperaktivní děti, děti agresivní. V mladším věku je to barva, kterou preferují všechny děti. Červená barva podporuje sexualitu“ (Šicková - Fabrici, 2008, s. 117) Podle J. Dodson Hessey je červený konec barevného spektra zaněcující. (Ivana Brožková, 1983)

## **Modrá barva**

Patří do kategorie ženských barev nastíníme - li asociační řetězec modrá – voda – plodová voda – symbol Madony v modrém plášti – matka, symbolika je jasná. V psychoanalytickém pohledu modrá vyjadřuje vztah s matkou, modrá je matka. (Šicková – Fabrici, 2008) Modrá jako chladná barva bere teplo, potřebuje prostor. Vzbuzuje klid, důvěru, stálost, duchovno, romantiku. Lidé jež se obklopují modrou mohou hledat lásku, oddanost, naplnění, něhu, věrnost, zklidnění. Bývají to lidé, jež nemají rádi změny. Modrá je barvou nebe i moře, výšky i hlubiny, nekonečnosti. Měsíční svit je modrý. V pohádkách modrá symbolizuje tajuplnost, čarovnou moc, štěstí.

Tato chladná barva může značit konzervatismus, povinnost, sebezpozorování. Modrá je pro diagnostiku jedna z klíčových barev, zejména pokud je použita netradičně, např. modrý strom, modrá ruka trestajícího otce. V těchto případech značí prožité trauma spojené

s rodinou. Existuje i teplý odstín modré, proto má modrá protikladné významy. (Ficková – Fabrici, 2008) „Modrou jako by člověku bylo dáno něco, co je jen on sám, modrá je obrazem jeho nitra a dvojitě podstaty jeho bytosti. V modré barvě – jako v žádné jiné – poznává sebe: uchvácený a zděšený. (Baleka, 1999)“ (Šicková – Fabrici, 2008, s. 118) Babbitt se domnívá, že modrá barva je centrem elektricity – „vládne v ní centrum kyslíku“. J. Dodson Hessey zase v modré viděl ochlazující prvky, což koresponduje s tezí

C.G.Sandera, který modrou barvu doporučuje cholerikům, nervózním lidem. (Brožková, 1984) Naopak není vhodná pro melancholiky, kteří se v ní mohou utopit. Často jí odmítají jedinci v pubertálním věku, ti potřebují svobodu, nezávislost, kterou jim modrá nedává. Není vhodná pro léčbu poruch příjmu potravy – bere chuť k jídlu. Tmavě modrá značí spíše hloubku, vážnost, depresi, stagnaci, kdežto světle modrá je přívětivá, veselá, neklade nároky, neangažuje se. Tyrkysová – kombinace modré a zelené – je povzbudivá a symbolizuje vzácnost.

## **Žlutá**

Mužská, aktivní barva, která povzbuzuje, rozveseluje, stoupá nahoru, to je žlutá. Může značit rovněž povrchnost, přelétavost, provokaci. Je to jasná barva s tahem na bránu. Další její tváří je zvědavost, hledání naděje, očekávání, nedůvěra v budoucnost. V kombinaci s okrovou může znamenat zklamání. Odstín do citrónova by mohl symbolizovat závist, nenávisť, jedovatost. Zlatá, jež často podporuje ducha, může značit bohatství, velkorysost, vznešenost, drahocennost, idealismus. Dalším rozměrem žluté je hojnost, zrání, plnost života, stárnutí, zánik.

Jedna ze základních barev, teplá barva – žlutá, je barvou levé hemisféry, stimuluje ji a podporuje v duševní kapacitu člověka. (Ficková – Fabrici, 2008) Davidova hvězda, již byli za druhé světové války označováni Židé, má stejnou barvu jako ochranná opatření, která nás na silnicích varují před překážkou. Černo – žlutá – vosí kombinace nás varuje např. před vysokým napětím. V přírodě najdeme žluté Slunce, jež má životodárnou sílu. Dále pak žlutý je citron, ananas, med, zlatý déšť, podzimní listy, obilí, slunečnice, písek..

Je to právě žlutá, kterou preferují jasní myslitelé. Neměli by se jí předávkovat lidé intelektuálně aktivní, avšak pro jedince s mentálním handicapem je vhodná ve větší míře. V psychoanalýze se jedná o barvu otce. Ignorování žluté může znamenat neschopnost vnitřního pohledu na sebe. (Ficková – Fabrici, 2008) Často jí odmítají depresivní lidé, pesimisté, starší lidé, introverti. Podle Hippokrata je žlutá barvou sangviniků – lidí živých,

vznětlivých a nestálých. V kresbách ji často používají psychotici, lidé s poruchami pozornosti, hysteričtí lidé. Dokáže podpořit chuť k jídlu.

## **Růžová barva**

Tato jemnější odnož červené symbolizuje lásku, nezralost i naivitu. „Růžové brýle“ nám dovolují vidět svět hezčí, než je. (Šicková - Fabrici, 2008) „Růžová v kombinaci s černou může signalizovat negativní pocity o sobě samém (Kelogová in Fischer, 1978) V praxi jsem se s touto kombinací setkala v malbě třináctiletého sexuálně zneužívaného děvčete, umístěného do dětského domova. Růžová je barvou těla. V malbách může být používána lidmi s fyzickými příznaky způsobenými nemocí nebo stresem. Kelogová zjistila, že ženy během menstruace často v oblékání preferují růžovou barvu.“ (Šicková - Fabrici, 2008, s.117) Ve svém výtvarných počinech ji často používají hysterické ženy.

## **Zelená**

Zelená symbolizuje zemi, růst, život, plodnost, narození, ale i zánik. Se zelenou na nás dýchne jarní svěžest, naděje, rovněž pak ztráta, naděje, rigidita. Patří do kategorie ženských barev, zelená má schopnost ovládat, kontrolovat. Může symbolizovat i touhu po péčování, říká se o ní, že je barvou pomáhajících profesí. Lidé jež se obklopují zelenou tím mohou dávat najevo, že touží po obdivu, uznání., že jsou stateční, umínění, zatvrzelí. Odmítání zelené barvy může o člověku značit originalitu, přepjatost, nejistotu, vyčerpání. Zelená podporuje chuť k jídlu a do života, uklidňuje oči. V pohádkách zelená většinou znázorňuje jedy, zlobivé skřítky, strašidla či mimozemšťany. Žlutozelená otevírá prostor, symbolizuje volnost, na první pohled upoutá. Temně zelená působí jako ochrana a určité omezení.

Uklidňující zelená je barvou rovnováhy mezi modrou a žlutou. Tato barva lidí se silným sociálním cítěním symbolizuje naději a klid. Avšak mnoho zelené může způsobovat depresivní efekty. např vojáci. (Ficková – Fabrici, 2008 ) Stejně jako modrou by se měli zelenou barvou obklopovat lidé vznětlivý, cholericí, neklidní. (Brožková, 1984) „Jak uvádějí američtí arteterapeuti – a potvrdil to i můj výzkum, děti týrané a sexuálně zneužívané často používají zelenou barvu v kombinaci s červenou, mnohdy v bizarních kombinacích (červenozelený déšť, černozelené oči, červenozelený dům)“ (Ficková – Fabrici, 2008, s. 118)

## **Šedá**

Tento kompromis mezi černou a bílou je nazývám upírem barev, jelikož snižuje intenzitu barvu vedle ní ležící. Inklinují k ní workholici, děti v dětských domovech, jež prožili trauma a depresivní klienti. (Šicková – Fabrici, 2008)

## **Hnědá**

Hnědá vzniká kombinací červené a zelené, proto je v ní obsažen jak mužský tak ženský princip. Je to barva půdy, hloubky, hnojiva. Hnědé oblečení nosí často staří lidé, kteří touží po odpočinku. Hnědá může rovněž symbolizovat vyčerpání, vážnost, střízlivost. Ve výtvarných počinech se objevuje u lidí, kteří přehnaně sledují svůj zdravotní stav.

Barva země, pokory, askeze, solidních, trpělivých a silných jedinců, to je hnědá. Do hnědé se oblékají lidé, jež na sebe berou zodpovědnost, kterou nechce nikdo jiný přijmout. Jsou to silní jedinci stojící pevně na zemi. Hnědá uzemňuje. Mají ji ovšem také rádi depresivní lidé. Uniformy Hitlerových oddílů SA byly rovněž hnědé. (Šicková – Fabrici, 2008).

## **Fialová**

Modrou namícháme z modré a červené, ze ženské a mužské barvy, je ambivalentní. Podle Junga značí představivost, fantazii, rozvoj, magii, melancholii, sklíčenost. Spirituální barva, která je často spojována se smutkem a utrpením (fialové stuhy na smutečních věncích). Goethe fialovou spojoval se strachem ze zániku světa. V křesťanství znamená pokání. (Šicková – Fabrici, 2008) Může značit mateřskost. Je barvou vězeňství, oblíbili si ji i gayové. Může působit vznešeně, osobitě.

## **Oranžová**

Kombinací životní energie, sexuality(červená) a intelektu (žlutá) nám vznikne oranžová barva. Jedná se teplo, mužskou barvu. Dokáže harmonizovat, působit slavnostně, vznešeně, smyslně. Může evokovat i bohatství, úrodnost, plodnost. Můžeme ji uchopit i jako barvu sebevědomí, pychy.

Ta, která pomáhá mobilizovat lidi, kteří upadli do letargie, depresí. Je to sociální barva, barva extrovertů, barva síly, nebojácnosti. Oděv buddhistických mnichů je oranžový. (Šicková – Fabrici, 2008) V USA je oranžová barvou věznic. Oranžová má schopnost podporovat smyslovost, dotyky, proto je vhodná k práci s tělesně postiženými lidmi. Pokud se v kresbách žen objevuje výhradně oranžová, může se jednat o problém s mužským principem. Svou jednoznačnou energií může vyvolat i úzkost, strach či paniku. Podporuje chuť k jídlu.

## **Nebarvy**

Bílá a černá jsou často nazývány jako nebarvy, protože je v nich vlastně obsažena celá barevná paleta.

### **.Bílá**

Bílá propustí všechny barvy. Co je bílé? Bílá je nevěsta, mléko, kosti, perly, Měsíc... Prázdnota je bílá. Bílá je všechno a nic.

Bílá barva může symbolizovat čistotu a jasnost stejně jako nevinnost a naivitu, sterilitu, kapitulaci. Je barvou panenství, avšak i semene, symbolizuje plodnost, nicméně v některých kulturách i smrt. Existuje názor, že pokud někdo preferuje bílou barvu v oblečení zejména ve starším věku, může to signalizovat nezralou osobnost či tendence k perfekcionismu. Pokud někdo bílou barvou doplňuje barvy ostatní, podle Muthse se jedná o vyrovnanou osobnost. (Šicková - Fabrici, 2008)

„Bílý je popel – v tomto významu bílá zastupuje podle Fischerové (Vytváření mandaly, 1997) „psychologický křest oněm, kdy si člověk je vědom svého transpersonálního, věčného či nesmrtelného aspektu“.

Pokud se setkáme se jevem bílé barvy na bílý papír, můžeme ho interpretovat jako potlačování, ukryvání něčeho uvnitř nebo dokonce nechut' přijímat pocity těla. V bílé barvě

jsou v podstatě obsaženy všechny barvy, takže jí můžeme interpretovat i jako barvu celistvosti.(Šicková - Fabrici, 2008)

## **Černá barva**

Barva inverzní k bílé, která všechny barvy pohlcuje. Opak bílé je barva tajemna, smutku, askeze, spánku, smrti. Všeobecně známé pojmy „černé ovce“ , „černý Petr“ , „černá magie“ , „černá kočka“ mají jednoznačný význam - negativní náboj. Naopak zase „černý kominík“ je spojen se symbolem štěstí. Výlučné používání černé při tvorbě obvykle signalizuje prožité trauma (zejména u dětí). (Šicková - Fabrici, 2008) . V naší kultuře máme černou spojenou hlavně se smrtí a zármutkem, ale například ve východních kulturách (Čína, Indie,..) věří, že tam, kde něco končí, něco dalšího začíná. Černé je peklo, satan, ale i jeptišky. Černá je elegantní zeštíhlující barva. V přírodě nalezneme černé kameny, uhlí, kmeny stromů v zimě.

## **3. Diagnostické aspekty výtvarného projevu**

Ve Starém zákoně bylo zakázáno zobrazování v symbolech, obrazech či sochách, právě pro víceznačnost této neverbální výpovědi, přičemž verbální výpověď bral jako jednoznačnou. Symbolická řeč obrazů není jednoznačná, je subjektivní, odkázaná na intuici,

na výtvarnou gramotnost - jak schopnost rozumět obrazům nazývá Janie Rhyneová. ( Šicková - Fabrici, 2008) „I ten nejzkušenější arteterapeut si nemůže být absolutně jistý, jestli jeho interpretace tvorby klienta je správná. Jsou symboly univerzálními principy, graficky transformovanými myšlenkami nebo emocemi, které dostaly takto vizuální podobu, anebo jsou „jen“ osobními prezentacemi individuální výtvarné reflexe? Dá se sestavit slovník symbolů, jež mohou být jednoznačné, interpretovatelné bez rizika většího omylu?“ ( Šicková - Fabrici, 2008, s. 99)

Těmito otázkami by se daly shrnout aktuální problémy arteterapie jako rozvíjejícího se oboru. Rozdíl mezi verbální expresí, řečí, která se skládá z víceméně jednoznačných slov, myšlenek, a obrazem, symbolem, kde hraje hlavní roli linie, barva a fantazie (něco tak subjektivního křehkého a prchlivého), je obrovský.

A pokud si vezmeme za příklad skupinovou terapii, kde je arteterapie užitečná, kde celá skupina beseduje nad výtvozem jednoho z nich, nesmíme opomenout, že do interpretace jsou promítány představy ostatních o autorovi a v neposlední řadě vlastní problémy. Výtvarná činnost klientů-pacientů je tedy často brána jako výchozí materiál pro další psychologickou činnost. (Kulka, 1990) Klinický psycholog Stanislav Kratochvíl je toho názoru, že interpretace je do značné míry arbitrární, jelikož se nedá pracovat s nějakým apriorním modelem výkladových teorií, šablon jako s nástrojem jak odhalit skryté motivy autora. Zároveň arteterapeut Jan Slavík klade důraz na to, že interpretace výtvarného díla je založena na předpokladu, že kresba, malba, socha či plastika, nejsou jen sami sebou, ale obsahují latentní, na první pohled neviditelný význam. Při interpretaci dochází k přiřazení srozumitelných významů k určitému prvku či souboru prvků. Lidstvo zná tzv. všeobecné symboly, jež pocházejí z antropologických, tzv. všeobecných zákonitostí lidského vnímání a ze životních zkušeností. Hovoří dokonce o tzv. konceptech, jež jsou nevědomým významovým jádrem symbolických manifestací. Podle Junga má každý člověk ve svém vědomí ukryty archetypy, jde jen o to je vyvolat ven. ( Šicková - Fabrici, 2008) „Instinktivní život přece tak nekonečně mnohokrát bez pohromy překonal problematiku tohoto věku, že smíme s jistotou předpokládat, že ony procesy proměny, které tento přechod umožňují, jsou již dávno připraveny v nevědomí a čekají jen na své spuštění“ (Jung, 1998, s.12)

Ať už se jedná o individuální nebo kolektivní nevědomí, je třeba vyvolat je ven a porozumět jim. Tato interpretační fáze arteterapeutického procesu je zásadní a křehká. Význam obrázku se nedá zvážit ani změřit.

Kulka v psychologii umění (1991) píše, že umění je výrazem něčeho, co bylo umělci odepřeno, něco nerealizovaného. (Kulka, 1991) S touto tezí souhlasí Hanus, když odhaluje fakt, že výtvarný projev a jeho interpretace odhalují určité traumatizující momenty. Důležité je



sledovat i to, co v kresbě chybí. Terapeut si musí dělat záznamy o průběhu, o tom zda klient pracuje samostatně, zda je neposedný, nejistý. Polde L. Ganttové si v kresbě či malbě klientů všímáme integrace kresby, využití prostoru na papíře, úrovně kresby postavy – jak je v kresbě přítomná, adekvátnost barev, přítomnost stereotypů, přítomnost perseverace (ulpínání), kvality linie, logiky kresby, sklonu postavy, vložené energie, množství detailů, pozadí kresby. Správná, resp. Validní interpretace kresby se pozná podle toho, že výtvarný produkt je totožně „přečten“ nezávisle více odborníky a jako správná se ukáže i v procesu léčby. (Šicková - Fabrici, 2008)

### **3.1 Archetyp a proces individuace**

„Staň se tím, kým jsi“ Pindar

Švýcarská psycholožka Jakobi, zabývající se Jungovým odkazem, zmiňuje, že archetypy jsou zděděné vzorce chování, podobné vrozenému způsobu podle kterého např. určitý druh vosy trefí žihadlem motorickou uzlinu housenky či úhoři naleznou cestu na Bermudy. (Jakobi, 1992)

Jung píše, že známe celou řadu komplexů, které v našich životech již zlidověly, např. otcovský komplex, mateřský komplex, komplex moci, strachu. A právě pro existenci těchto motivů v mytologii, v dějinách náboženství, v umění, v poezii, je Jung přesvědčen, že v našem psyché se nacházejí základní strukturální prvky –praobrazy později archetypy, což jsou univerzálně existující a zděděné formy, které ve svém souhrnu tvoří strukturu nevědomí a zároveň jsou jádrech našich komplexů. (Jung, 2009) Prostor ke zpracování komplexů nalézáme v symbolech.. Kastová píše, že Jung rozlišuje symboly osobní a nadosobní povahy. Význam osobních symbolů je obsažen v individuálním příběhu člověka. Kdežto rozměr nadosobních symbolů se týká mnoha lidí a má své nejbližší analogie v mytologických typech. Jung proto přijímá tezi, že tyto fantazijní nadosobní obrazy odpovídají jistým kolektivním (ne osobním) strukturálním elementům duše jako takové. (Kastová, 2000)

„Ve viditelné formě člověk naprosto nehledá člověka, ale nadčlověka, hrdinu nebo boha, tedy člověku podobnou bytost, jež vyjadřuje ty ideje, formy a síly, které duši uchvacují a utvářejí. Pro psychologickou zkušenost jsou to archetypické obsahy (kolektivního) nevědomí, ony ve všech lidech stejné zbytky prastarého lidství, onen veškerou diferenciací a dalším vývojem zanechaný společný majetek, který je dán všem lidem jako sluneční svit a vzduch.“ (Jung, 2009, s. 18) Jung zachycuje osobní nevědomí, jehož strukturální elementy

jsou především emočně nabitě komplexy z potlačených emocí, prožitků, které se ovšem mohou stát vědomými. A strukturálními elementy kolektivního nevědomí jsou právě archetypy, obsažené ve všech lidech, identické samo se sebou, vytvářející duševní základ nadosobní povahy. Můžeme je tedy chápat jako regulující, modifikující a motivující vlivy z nevědomí, které nemají nic společné s našimi problémy, jež se vyjevují skrze komplexy. To, co vnímáme skrze komplexy jsou naše archetypové představy, proto je často do archetypových situací vetkáno mnoho osobního. (V.Kastová, 2000) „Uzdravení pacienta je spojeno se změnou osobnosti. Stává se procesem označovaným jako individuace, to znamená, že se pacient stává tím, kým vlastně doopravdy je. V nejhorším případě se musí dokonce smířit i se svou neurozou, protože pochopil její smysl.“ (Jung, 1996)

Fromm říká :“Jsou lidé, kteří se ještě nenarodili, a člověk se musí narodit dřív, než zemře“ (V. Kastová, 2000, s. 40)

Podle Jakobi je individuace vcelku spontánní, přirozený a autonomní proces, v každém člověku existující v rámci psyché, i když si toho jedinec není většinou vědom. Dále Jakobi podotýká, že se jedná o cestu obtížnou, ne příliš bezpečnou, proto není vhodné se na ni vydávat sám. Jedinec nutně potřebuje k tomuto procesu partnera, aby jeho zážitková základna byla reálná. (Jakobi, 1992)

. Je to lidská schopnost a úkol každého člověka, stejně tak je to i základna pro terapeutický proces. Samotná individuace je dialog mezi vědomím a nevědomím, kde obsahy obou těchto dvou pólů se spojují v symbol. Přijmout sám sebe je tedy základní lidská ctnost, o kterou v procesu individuace hlavně jde. Stát se tím, kým člověk je, neznamena být harmonický, obroušený brilant. Jde o vnímání sama sebe včetně svých nerovností a hran. Na tomto místě je vhodné proces individuace přirovnat k procesu přibližování, jelikož my, ani nikdo jiný vlastně neví, kdo jsme, proto každá naše změna je předběžná, je založena na možnosti korekce. (Kastová, 2000)

„Individuace je sjednocení se sebou samým a současně i s lidstvem, k němuž člověk přece také patří. (Jung, 1996)“

Dalším aspektem tohoto utopického procesu je dosahování větší autonomie. Jedná se zde o odproštění od rodičovských komplexů, od společenských norem, hodnot, od toho co se „patří“, od hraní rolí, které se očekávají, o to stát se sám sebou – dospělým. Jung vidí v individuaci jako vnitřní, subjektivní proces integrace, tak interpersonální, intersubjektivní vztahový proces, neboť vztah k bytostnému Já (centrální archetyp, který způsobuje, že se vyvíjíme) je vlastně vztah k bližnímu, a nikdo nemůže mít vztah k bližnímu, pokud předtím neměl vztah k sobě samému. Terapeutickým cílem jungových následovníků – zůstává, jak zacházet s vlastním životem tvořivě, jak nesejít z cesty, jak se vypořádávat s obdobími

stagnace, a hlavně, jak být v souladu sám se sebou, chápat se jako bytost, jež se vyvíjí, a to se všemi nedostatky, hranami, záhyby, které nás utvářejí, patří k nám. Stejně jako Jung, jeho pokračovatelé kladou důraz na to vzít na sebe riziko svébytnosti, riskovat být sám sebou. I podle Fromma se člověk rodí skrz tvořivost. Tvořivý vývoj, jež k výše zmíněnému cíli vede, je čitelný v symbolu, prostřednictvím jehož se dostáváme do vědomí.(V. Kastová, 2000) V procesu individuace jde tedy o to navodit dialog mezi nevědomím a vědomím, vnímat vyvělé symboly, hledat jejich význam a tím je oživit. Symboly nám otevírají cestu k tvořivému rozvoji osobnosti, k sebepoznání, sebebřijetí.

## 4. Symbol

Slovo symbol, jež pochází z řeckého slovesa symballein – dát dohromady, složit, k němuž patří podstatné jméno symbolon, které poprvé nacházíme na staroegyptské olovené značce zvané testera. Testera znamenala totéž co symbol. Slovo symballein se používalo i ve významu sbírání, skrývání nebo zastírání – znamení, které bylo povýšeno na symbol šifrovalo smysl, který nezasvěcený pozorovatel nemohl chápat. (Becker, 2007) Znak nese abstraktní objektivní význam, symbol vyjadřuje obraz, který nese něco esenciálně neznámého, živoucí subjektivní smysl. Znak je mrtvý, symbol žije. Symbol je vybaven schopností uvolňovat a přetvářet psychickou energii, přináší Já živoucí energii, podporuje ho, řídí a motivuje. (Edinger, 2006) Kastová o znaku říká, že je spojen s ráciem, přičemž symbol je mnohem

méně racionální, nelze ho zcela pochopit pro jeho přesycenost významy. Daleko více souvisí s emocemi, proto se týká spíše duchovních dějin, náboženství, umění. Se symboly se můžeme potkat ve fantaziích, v básnických obrazech, pohádkách, mýtech, v umění. Mohou vznikat zcela spontánně, bez řádu a pravidel, avšak symboly mají čas vzniku, rozkvětu a dobu, kdy pomínou. (Kastová, 2000) Edinger vytyčil tři způsoby vztahu Já a symbolu, a to identifikace, odcizení a dialog. Právě dialog je nejvíce žádoucí forma vztahu, protože jen tehdy může symbol plnit svoji funkci – transformaci životní energie za plné účasti vědomí. (Edinger, 2006) „Symbolické obsahy je možné vykládat několikerým způsobem“ (Jung, 1996, s.21) Mnohovýznamovost symbolu nemůžeme nikdy vyčerpat, avšak pokud je nám v dané situaci nějaká významová rovina emocionálně jasná, spokojíme se s ní. Symbol a to, co má představovat, spolu nějak vnitřně souvisí, nelze je oddělit. A to je základní rozdíl mezi znakem a symbolem. Znak je dán úmluvou, určen prohlášením, nemá přebytek významů, nemá vyjadřovat něco skrytého. Znak a symbol mají společnou pouze svoji zástupnou funkci Symbol si pro určitou dobu ponechává svoji důležitost, život se symbolem získává smysl. Lidé, kteří žijí se symboly, věnují jim pozornost, mohou snáze rekonstruovat svoji životní historii, snáze rozeberou své achylovky paty při terapeutickém procesu. Vnímání, prožívání symbolů v terapeutickém procesu vede k živějšímu prožitku, k naplnění emocemi, což znamená, že dochází ke kontaktu mezi vědomím a nevědomím. V symbolu najdeme nejen naše aktuální obtíže, ale i jedinečné vývojové možnosti (obtíže obsahují možnosti vývoje). Kastová říká, že při samotné interpretaci dochází k pátrání po neviditelné realitě, která je za viditelnou realitou a je třeba hledat mezi nimi spojení. (Kastová, 2000) Pokud se nám toto spojení podaří navázat, máme šanci nalézt příčiny životních problémů či smysl našeho života.

## 4.1 Cíle arteterapie

Jaký je cíl arteterapie? Konkrétní cíl vychází z aktuálním potřeb klienta, avšak pokud jde o obecnou rovinu, jde v arteterapii především o sebepoznání.

„Arteterapie je efektivní léčbou u jedinců s vývojovým, tělesným, mentálním, sociálním postižením, s tělesnou nebo duševní nemocí apod. Praktikuje se např. na psychiatrických pracovištích a v nemocnicích, v rehabilitačních střediscích, ve výchovných a vzdělávacích zařízeních, v domovech důchodců, ve forenzních institucích.“

(Šicková . Fabrice, 2008, s. 61) Arteterapeutický cíl může souviset, jak s teoretickými pozicemi, ze kterých vychází, tak z momentálních potřeb klienta nebo i s jeho věkem. Marian

Liebmannová tyto cíle rozdělila na individuální a sociální. Mezi individuální patří uvolnění, sebezpožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda při experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti. Do sociálních cílů podle Liebmannové patří vnímání přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory. Nejnověji charakterizovaná tendence cílů u arteterapie dospělých klade důraz na rekonstrukci, integraci a konstituování tvořivých cílů, budování odpovědnosti za vytváření vlastního života nebo životních plánů. „U všech věkových i problémových skupin pak cílem arteterapie je znovuvybudovat z různých důvodů narušené přirozené dispozice člověka – kreativitu, spontaneitu, schopnost komunikace se sebou samým, s druhými, s prostředím, v němž žije, chápání života v jeho souvislostech a jeho smysluplné prožívání.“ (Šicková - Fabrici, 2008)

## **5. Mandala**

Slovo mandala v sanskrtu znamená svatý kruh, střed. Můžeme jí uchopit například jako tušení středu osobnosti, jako určitý centrální bod duše. Arteterapie mandalu chápe jako prostředek ke koncentraci meditaci. Lidé jsou odpradáвна fascinováni kruhem, ten se vyskytuje jak ve východních náboženstvích, tak i v křesťanství, např. rozetová okna v chrámech přitahují zrak a dovádějí pozorovatele do stavu bázně, harmonie, úcty, jásavé radosti. Ve středověkých evropských chrámech nalezneme na dlažbě znázorněny kruhové labyrinty, které se dají interpretovat jako cesta k Bohu. Tibetská mandala vytvořená z barevného písku slouží jako pomůcka k meditaci, indická mandala znázorňuje tzv. mikrokosmos ideální reality. V 11. století Hildegard z Bingenu hledala pomocí mandaly způsob komunikace s Bohem, později psala o svých vizích, ve který připodobňovala Boha ke kruhu, který všechno uzavírá a všechny přesahuje. Renesanční učenec Giordano Bruno

maloval dokonalé kruhové obrazce, které byly pomůckou k rozvoji lidské představivosti a měli člověka udržovat v harmonii.(Šicková -Fabrici, 2008) Mandala je pravděpodobně nejznámějším symbolem bytostného Já. Podle Junga je bytostné Já pud, který nás žene stát se sebou samým. Hovoří o něm jako o centrálním archetypu, orientujícím principu. Bytostné já podle Junga způsobuje, že se vyvíjíme. Edinger píše, že v psychoterapii dospělých může nevědomí pomocí mandaly vyplavit obrazec přinášející pocit uklidnění a uspokojená zmatenému já. (Edinger, 2006)

Mandala je rovněž symbolem celistvosti. Psychologie mandlu chápe jako kruhové vyobrazení se zvýrazněným středem, který symbolizuje to bytostné Já, kolem kterého se vše soustřeďuje. V podstatě za mandalu můžeme pokládat všechny obrazce ve tvaru čtverce nebo kruhu, které jsou nějakým způsobem soustředěně uspořádané. Krouží kolem středu, či kruh s paprsky nebo těleso ve tvaru koule. Právě ten kruhový tvar hraje pro člověka významnou roli, představuje mu jedinečnou celost a jednotu. (V. Kastová, 2000)

„V kresbách malých dětí je kruh – mandala –symbolem zrodu jejich identity, když se jedinec začleňuje do skutečného prostoru, času a místa.“ (Šicková – Fabrici, 2008, s.128) Vyjadřuje lidskou potřebu po celistvosti, seberealizaci.

„Ze zkušenosti víme, že obrazy mandal člověk maluje především tehdy. Když pociťuje vnitřní neklid – můře jít o obrazy kruhu s velmi jednoduchou strukturou, mohou to však být i velmi komplikované obrazy. “ (Kastová, 2000, s. 115)

Touto cestou je možné lidem, kteří potřebují do svého života navrátit řád, zprostředkovat prožitek, že i přes všechen chaos, existuje nějaké centrum, k němuž se mohou uchýlit. Tito lidé mohou díky mandale zjistit, že přeci jen existuje řád a možnost koncentrace. Podíváme- li se do pozadí mandaly, zjistíme, že jednotlivé se rovněž vztahuje k život kosmickému. (Kastová, 2000) Podle Kellogové se mandala dá využít jako nástroj k sebeodhalování, sebepoznávání. Může symbolizovat jakousi vnitřní mapu reality, na které člověk snadno vidí kde, je jeho střed, co stojí v jeho centru. (Šicková –Fabrici, 2008) Sebepoznání, prozření, kde je skutečný problém, nalezení důvodu pití alkoholu, braní drog, hraní automatů – to je klíčové téma psychoterapie lidí trpících návykovou nemocí. Pokud se dokáží zorientovat ve své osobní vnitřní mapě reality, mají šanci najít střed svého bytostného Já, které řídí náš vývoj, a mohou začít ovládat svou závislost.

## 5.1 Techniky arteterapie vhodné k léčbě návykových nemocí

Léčba závislostí probíhá režimovou, skupinovou, individuální terapií a ergoterapií. Pro závislosti je typická strategie popření a obrany, proti nim se používají podpůrné či konfrontační metody arteterapie.

Podle psycholožky Štúrové závislým lidem často chybí základní životní zkušenost vyvěrající z pocitu důvěry a bezpečí v dětství. (Janiaková, 2003) Proto je vhodné pro práci se závislými jedinci vybírat rovněž arteterapeutické techniky podporující sebevědomí a důvěru ve společnost.

Arteterapeutka Ženatá hovoří o tzv. sebe-externalizaci, kdy člověk dokáže reprodukovat svoje vnitřní psychické procesy ve vnější objektu (obrazu), což znamená, že do něj promítá vlastní pocity a představy, které lze vyjádřit symbolicky. Tímto myšlenka získává vizuální reprezentaci v symbolu. (Ženatá, 2005)

Jednou z konfrontačních technik je technika s názvem „Masky druhých“. Jelikož často nevidíme vlastní fasádu – masku, ale vidíme „tváře“ těch druhých, není nic lehčího než si navzájem pomoci prozívat. Ve skupině závislých tedy arteterapeut zadá úkol vytvořit masku lidí okolo – jeden pro druhého. Je možné také vyrobit několik variant jednoho člověka, jako ilustraci různých stran, různých pohledů na člověka. Lidé v nesnázích mají často statečné, veselé obličejce, ale nevidí na sebe, nevědí to. Takto mají možnost se to dovědět, což může být jeden z prvních kroků poznání sebe samého. Dalším krokem může být vytvoření vlastní masky. Další zajímavou sebezpoznavací arteterapeutickou metodou jsou „obrysy těla“. Klient si nechá své tělo druhým obkreslit na velký papír, který pak pověsí na zeď a zakresluje do něj svoje vlastní linie, své energetické proudy. Tuto techniku jde i parafrázovat na zobrazení jednoho orgánu v těle, který nás například nějakým způsobem trápí. „Skupinový obraz“ je velice šikovná metoda, kdy skupina např. 7 klientů kreslí či maluje společný obrázek. Každý má svou barvu, v průběhu tvorby je možno si i barvu s kolegou vyměnit. Touto technikou se sleduje skupinová dynamika, interakce. Velmi zajímavé jsou případy, kdy klient začne tvořit velmi energicky a posléze si uvědomí, že toho „ukázal dost“ a přestane. Souvisí to s potřebou sebekontroly při návykových nemocech. Často jsou takovéto obrazy zaplněny do posledního místečka, což si vysvětlujeme takto, že klienti nesnesou jakoukoliv mezeru, ticho. (Liebmann, 2010) Ticho můžeme interpretovat jako prostor být sám se sebou, což je pro lidí závislé velice nepříjemné, avšak potřebné.

## 6. Léčba závislostí

Na úvod si přiblížíme definici syndromu závislosti : „ Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák“ (Nešpor, 2000, s.14)

Následkem dlouhodobého zneužívání psychoaktivních látek dochází v organismu jedince k nezvratným změnám. Proto zde můžeme hovořit pouze o léčení závislosti, nikoliv o jejím vyléčení. Po léčbě dojde tedy pouze k vymizení příznaků choroby. Návrat ke stavu před vznikem choroby není možný, proto je třeba držet „dietu“ – abstinovat. A právě míra



motivace k abstinenci je klíčová v otázce úspěšnosti léčby. S otázkou motivace úzce souvisí náhled jedince na chorobu, na nutnost léčby. V této fázi hraje ústřední roli okolí jedince – rodina, na které leží břímě přesvědčit závislého o nutnosti léčby. Rodinní příslušníci znají nejlépe rozsah důsledků chybějícího náhledu, znají proces nekonečného přesvědčování k léčbě. Každý však nemá okolo sebe zázemí lidí, kteří mají v sobě nekonečnou trpělivost a vnitřní sílu bojovat o život svého blízkého, který se rozhodl odejít ze života dříve než má přijít biologická smrt. Pacientů, kteří i v pokročilém stádiu závislosti vládnu vlastní racionální schopností rozhodnout se pro léčbu, je velmi málo. (Mühlpachr, 2010) Avšak ta opravdová vnitřní motivace, která obtojí v nemilosrdném procesu léčby, však musí vycházet z člověka samého. Rodina může závislého přivést na myšlenku léčby, může ho i dostat do léčebny, ale pokud on sám nebude doopravdy chtít, v prvních týdnech léčbu ukončí s přesvědčením, že abstinenci zvládne sám.

Závislost se vyvíjí pozvolna, plíživě, velmi těžko se léčí a často končí předčasnou smrtí. Pro život závislého je charakteristická nezodpovědnost a neukázněnost. Léčebny postup úzce souvisí s vývojem závislosti. V úvodu závislostní kariéry přichází neschopnost odpovědět na otázku položenou životem. Tuto schopnost jedinec vyřeší užitím drogy. Následuje obdobná situace se stejným vzorcem řešení, kde chybí hledání a odstranění příčiny, proč jedinec nedokáže odpovědět na otázku života bez drogy. Další fází je zvyšování dávek a frekvence užití drogy. Otázky života a jejich chybějící odpovědi nahrazené drogou přispívají k degradaci člověka. Dále přichází poškození funkční koordinace orgánů, pozměnění buněčného metabolismu – fyzická závislost. S fyzickou závislostí jde ruku v ruce sociální debakl. Tomuto vývoji choroby musí tedy odpovídat i léčebný postup, ať už se jedná o léčbu ambulantní, stacionární či ústavní, musí, léčba se musí vypořádat s těmito úkoly : odstranit drogu z organismu, obnovit rehabilitaci somatické funkce organismu, obnovit psychické funkce a vytvořit pozitivní struktury psychiky (vytvořit náhled), odstranit základní problém – doplnit schopnost odpovědi na otázky života, přijetí a stabilizace životního stylu s dietou, resocializace. Ideální léčebný program vyžaduje cca 3 letou systematickou práci. U rozvinuté závislosti dosahuje nejlepších výsledků kombinace ústavní léčby (3-4 měsíce) a následného ambulantního doléčovacího systému, do kterého jsou zařazeny týdenní doléčovací ústavní kůry. (Mühlpachr, 2010)

## 6.1 Psychoterapie

Psychoanalytik Mikota vytyčil úkol psychoterapie, jako potřebu doprovázet pacienta na cestě, která vede od bezmyšlenkovitého přizpůsobení nouzovým podmínkám před terapeutický vztah, v němž pozná individuální problémy, jež vyústily do beznadějného a ztráty víry v lidi, dokud nezačne vstupovat do spontánních mezilidských vztahů, podporujících v něm dobrý pocit ze sebe samého. (Mikota, 1995) Nakonečný pro psychoterapii používá definici psychologa Janeta z roku 1909: „Psychoterapie je použití psychologické vědy k léčení chorob.“ (Nakonečný, 2002, s. 49) V terapii závislostí podle Mühlpachra tvoří psychoterapie vedle medikamentózní léčby, léčebného programu s režimem a bodovacím systémem základní terapeutický pilíř. Je používána ve formě skupinové, hromadné i individuální. (Mühlpachr, 2010) Aby byl výsledek léčby závislostí úspěšný, tedy aby pacient dosáhl vytoužené abstinence, nesmí se v léčebném procesu zanedbat ani jedna výše zmíněná složka.

V úvodní části léčby se využívá hlavní racionální psychoterapie, která je orientovaná na porozumění, omický úsudek, pochopení souvislostí, vytvoření náhledu na závislost. Své místo má i v průběhu celého léčebného programu a režimu při ovlivnění kognitivní regulace chování. Naopak sugestivní forma psychoterapie potlačuje racionální systémy, jedná se např. o hypnózu, autogenní trénink. V léčbě závislých se využívá rovněž metod abreaktivní psychoterapie, která umožňuje terapeuticky navozené znovuprožití situací, které vedly k užití drogy. Psychoanalytická psychoterapie se pokouší o nalezení chybějících souvislostí, potlačených přáních, vyvolání obrazů z nevědomí. A tím omezit jejich patologické působení. Interpersonálně korektivní psychoterapie probíhá zpravidla ve formě komunitní či skupinové psychoterapie, kde dochází k interakcím, skupinové dynamice, vztahům. Tyto procesy mají za následek přechod od intrapsychických procesů k interpsychickým, což je u závislých jedinců nejžádanější krok v terapii. K nejběžnějším formám psychoterapeutických programů patří nácvik rolí v ohrožujících situacích, asertivní dovednosti, systematická desenzitizace (ztráta citlivosti), psychodrama, muzikoterapie, arteterapie, psychogymnastika, biblioterapie, socioterapeutický klub, manželská terapie, rodinná terapie. Léčebný program je také doplněn cykly přednášek se závislostní tematikou. Psaní deníků složí ke každodennímu kontaktu pacienta a terapeuta. Také pacienti píšou různé elaboráty z jednotlivých částí programu, které mají za cíl další propracování problému a cvičení paměti. Na skupinových terapiích se pracuje s rozsáhlým písemným životopisem či grafem života s drogou. Velmi důležitým bodem programu jsou tzv. Volné tribuny, které slouží k setkání celé komunity a týmu. Na Volných tribunách dochází k zpravidla týdenní rekapitulaci individuálních či skupinových problémů,

k úpravě dohodnutých pravidel, ale hlavně ke zpětné vazbě, ať už od pacientů či členů odborného týmu. Nepostradatelnou částí programu jsou sportovní aktivity a ergoterapie – terapie prací, která sklízí ovoce na poli psychické a fyzické rehabilitace závislých jedinců. (Mühlpachr , 2010)

## **7. Empirická část**

Prvotní příčinou vzniku toho výzkumu byla moje domněnka, že arteterapie je spojována hlavně s prací s dětmi, mentálně postiženými či nevidomými. Chtěla jsem tedy zjistit, zda má arteterapie své místo v léčbě návykových nemocí a zda existuje paralela mezi anamnézou pacienta a výsledkem interpretace jeho výtvarné činnosti.

Od 31.1. – 1.3. 2011 jsem v Léčebně návykových nemocí v Nechanicích sledovala využití prvků arteterapie k léčbě návykových nemocí. Jako výzkumnou metodu jsem si zvolila zúčastněné pozorování a analýzu dokumentů. Výzkumu se zúčastnily terapeutky – Andrea Tibenská, Dagmar Valešová, dále pak desetičlenná skupina pacientů Léčebny návykových nemocí v Nechanicích.

**Výzkumné otázky :**

1. Existuje paralela mezi anamnézou pacienta a výsledkem interpretace jeho výtvarné činnosti?
2. Ovlivňuje arteterapie proces resocializace v rámci psychoterapie závislých osob?
3. Jak reagují pacienti na arteterapii v rámci celkového procesu léčby závislostí?
4. Které vnější vlivy ovlivňují skupinovou dynamiku při skupinové psychoterapii?

Účastnila jsem se komunitního i skupinového programu léčebny. Pravidelně jsem navštěvovala skupinové terapie skupiny Karlíků (jméno mají po abstinujícím pacientovi LNN Nechanice panu Karlíkovi.), která měla 10 členů. Stály přede mnou dva úkoly, jednak účastnit se interakcí ve skupině, abych se do společenství infiltrovala a získala si důvěru pacientů. Zároveň však bylo třeba sledovat a zapisovat předmět výzkumu – využití prvků arteterapie- a nenarušit tím křehký proces terapie. Na první skupině byli všichni seznámeni s důvodem mé přítomnosti. Bylo namístě vyřešit otázku zaznamenávání postřehů. Není zvykem, aby se na skupinových terapiích pořizovali písemné poznámky. Vše, co se děje na skupině, tam má i zůstat, avšak Karlíci vyslovili souhlas s pořizováním písemného záznamu. Vlastní budování pozice ve skupině probíhalo více méně intuitivně, výsledkem tohoto snažení byla skutečnost, že mě skupina vnímala trochu jako přítele, trochu jako zvědavého cizince, neznalého laika. Mimo skupinových terapiích jsem se účastnila i celého komunitního programu – porady týmu, ranní komunity, dramaterapie, psychohrátky, imaginace, skupinová terapie poruch příjmu potravy, volné tribuny (prostor, kde dochází k přestupům do různých stupňů léčby), hodnocení týdne. Moje účast na programu jistě přispěla k úspěšné infiltraci do skupiny a komunity. V případě, kdy jsem si nevěděla rady s konkrétní situací, zeptala jsem se své garantky psycholožky Andrey Tibenské.

Výzkum byl prováděn v době, kdy skupinová dynamika Karlíků stagnovala. Pro ilustraci graf závislosti a spokojenosti (podrobný životopis ve spojení s drogovou kariérou pacienta), který u člověka do 30 let obvykle trvá cca 45 minut, Karlíkům v tuto dobu trval 1,5 hodiny, a to za úpěnlivé snahy terapeutek. Drobná komplikace vyvstala při analýze dokumentů, kdy pacient Blažej vyslovil nesouhlas s poskytnutím dokumentace.

## 7.1 Kroky pacienta

Každý pacient si nejprve připraví graf závislosti a spokojenosti (podrobný životopis ve spojení s drogovou kariérou pacienta), který na skupině prezentuje. Často se stávalo, že

pacienti byli nekritičtí v hloubce problému se svou drogou. Většinou ubírali v množství a četnosti užívání drogy. Mluví se hodně o dětství, o situacích, které mohou se závislostí souviset. Vše, co je vidět v grafu, terapeutky na skupině komparují s informací z pohovorů s rodinami pacientů. Pokud pacient probere na skupině graf, jde k přestupu do druhého stupně léčby. Nejprve ho k přestupu musí pustit jeho terapeut a skupina. Pokud se tak stane, vystoupí ve čtvrtek před komunitou, která se skládá ze všech pacientů a celého týmu. Na přestup má připravenou řeč o tom, na čem chce nadále v léčbě pracovat. Tuto zakázku musí vykompenzovat i nabídkou. Většinou se jedná o drobné manuální práce ve prospěch léčebny. Pacient tedy vystoupí se svou řečí a pokud přesvědčí komunitu a tým, že udělal jistý pokrok a že jeho zakázka je smysluplná, přestoupí do druhého stupně. Nepodaří – li se mu přestoupit může jít opět za týden ve čtvrtek. Je – li tedy ve druhém stupni může na skupině vystoupit se svými kolážemi a obrázkem. Koláž rodiny, koláž závislosti a obrázek Adama a Evy v ráji slouží jako arteterapeutický nástroj psychoterapie. Terapeuti zde nesledují proces tvorby, zaměřují se hlavně na vlastní interpretaci. Probíhá to tak, že pacient si obrázek vytvoří ve svém volném čase, aby ho pak předložil na skupinové terapii před ostatní pacienty a terapeuti. Ti se vyjadřují, co vidí, jak to na ně působí, apod. Terapeut je motivuje různými otázkami, klient jehož se to týká mlčí, dostává prostor později. Po vyjádření skupiny je pacient vyzván, aby zhodnotil, co slyšel, v čem se ostatní trefili a v čem ne. Popřípadě dodá konkrétní příklad ze svého života, který dokresluje symboliku z koláže či obrázku. Je to velice zajímavý emotivní proces, proto není výjimkou, že pacient pláče, či se rozčiluje, vzteká, mlčí. Často se stane, že si díky zobrazení na obrázku či koláži uvědomí problém, kterého si za celý svůj život nevyšiml, protože ho bral jako normu. I ostatní jejichž koláž či obrázek se zrovna neprobírá mohou v životě druhého vidět i sebe, svoje chyby, přednosti, mindráky, křivdy,.... Po probrání těchto tří obrázků se může pacient pokusit o přestup do třetího stupně, který je pro mnohé již stupněm posledním. Ti kteří si chtějí léčbu prodloužit, požádají o možnost zůstat ve léčbě o dva týdny déle v tzv. 3A stupni, který slouží k usnadnění přechodu z komunity do reality. Pacienti mají možnost po dobu těchto dvou bydlit dále v léčbě, účastnit se programu podle vlastní volby, vyjíždět z léčebny např. na pracovní pohovory a zase se do léčebny vracet.

## **7.2 Apolena (přibližně 40 – 45 let)**

### **Analýza dokumentů**

## **Anamnéza**

Objektivní anamnéza: porod, vývoj a somatická anamnéza : přidušená při porodu, jako dítě léčená s páteří, další vývoj bez nápadností

Rodinná anmnéza: matka 70 let, má těžkou cukrovku na inzulinu, řešila úzkosti alkoholem, otec 75 let, má arteriální hypertenzi, sestra 47 let, zdravá, jinak bez známé psychiatrické heredity

a) dětství a adolescence, domov : vyrůstala sama se sestrou, máma je nenechala jít mezi kamarády, musely doma pomáhat v krámě, pečovat o babičku, matka byla hodně přísná, otec spíše tolerantní, hádky rodičů občas, ale vycházeli spolu, do jeslí nechodila , do MŠ ano, jako dítě se bála kolektivu, matka je vedla k tomu, aby nikomu nevěřily.

b) sexuální a matrimoniální anamnéza : svobodná, bezdětná, nyní vztah nemá, dlouhodobější vztah byl, asi 3 roky, ale rozešli se

c) sociální anamnéza: bydlí u rodičů ve svém patře, v domě, přispívá na domácnost, dluhy 0

d) právní problémy: nejsou

e) zájmy : plavání, v minulosti cyklistika, nyní spíše čtení, hazard nezkoušela

Poruchy způsobené alkoholem - syndrom závislosti

Dg. souhrn:

- úzkostně depresivní porucha, nyní kompezovaná medikací
- periodická depresivní porucha
- hydromyeliie krční oblasti
- sociální fobie

**Zápis z průběhu psychoterapie:**

12.11.2010

V komunitě se adaptuje, ve stužce, mírně úzkostná, bez poruch nálad, apsyhotická, asuicidální. Tělesné obtíže neudává.

19.11.2010

Zapojuje se do dynamické skupiny, je přiměřeně aktivní, vhodně reagující, dovede vyjádřit své pocity.

25.11.2010

Na skupině se aktivně zapojuje, je vidět počáteční nejistota. S vlastními tématy však nepřichází

9.12. 2010

Na skupinách občas něco řekne. Patrná – tendence předávat odpovědnost za své neúspěchy lidem kolem, hlavně rodičům. Prožitek, že nelze ovlivnit, co se jí v životě děje, jak žije. Psychoterapii směřujeme k přijmutí odpovědi za sebe. Na pohovoru byli rodiče pacientky.

16.12.2010

Probrala už svůj graf životní spokojenosti a závislosti. Zpočátku podceňování své závislosti na alkoholu, v průběhu týdne nahlíží na závažnost tohoto problému. Rozebíráme vztah k rodičům a sobě samé, jednat více sama za sebe i s převzetí vlastní odpovědnosti, sebepoznání a prozkoumání svých potřeb, hledání cest k jejich naplnění. Na volné tribuně se jí nepodařilo zakázku obhájit.

6.1.2011

Nejdřív se rozhodla zůstat v RHB skupině, co si však v zápětí rozmyslela, na Volné tribuně přestoupila do druhého stupně a vrátila se nazpátek do dynamické skupiny, s podobnou zakázkou jako minule. Projevuje radost z přijetí do skupiny i projevuje zájem o psychoterapii. Pozvolna více nahlíží na svou závislost i závislé strategie v jednání.

13.1. 2011

Dělá důvěrnici, na skupině je aktivní. Jede na propustku k rodičům – plán – promluvit si s rodiči, zadání si svých hranic. V plánu navrhnout pravidelné dýchání do alkotestu – pro klid rodiny a tím pádem i její. Další téma – vztah se sestrou – zvažuje možnost samostatného bydlení.

20.1. 2011

Na skupině je aktivní, hlavně v důvěrnické funkci. Byla na propustce u rodičů, zvažuje možnost samostatného bydlení, v čem jí chce rodina i finančně podpořit, zadávání hranic ve vztahu s otcem,

27.1. 2011

Na skupině je aktivní, má nedorozumění s kolegyněmi na patře – do popředí vystupuje pocit méněcennosti, vztahovačnost na kritiku, stahování se do sebe, už dopředu se obraňuje a útočí. Má však zájem zkoušet řešit tyto své problémy jiným způsobem – prostě do teď nebyla zvyklá mít kamarádky a rozumět si s nimi.

4.2.2011

Na skupině probírá svůj autoportrét a vyjasňuje si vztahy se spolupacientkami. Hlavní téma – submisivita, zranitelnost i na nejmenší formu kritiky. Líčí se jako klidná, mírná, lítostivá, citlivá, uzavřená.

**Zápis z pohovoru s rodiči z 8.12. 2010**



Mluví převážně rodiče a terapeutka, pacientka je přítomna, ale zasahuje minimálně.

## **Porod a dětství**

Doktorka nepoznala, že má matka pacientky zpříčenou polohu miminka, nechala to dojít do konce. Když se příbuzní hádali o ořech, udělalo se jí špatně a hned začala rodit. V nemocnici nebyl žádný gynekolog, tekla z ní krev. Odmítli jí, dávali jí kyslík. Apolena se narodila o tři týdny dříve, byla přidušená. Po porodu byla normální. Byla živější, ale normální holka. Matka s ní byla doma 2 roky, pak jí hlídal dědeček a chodila do školky. Často byla nemocná, matka celý den v krámě, proto byla Apolena doma často sama. Matka měla služby v krámě až do večera, prodávala i v sobotu. Byla s dětmi málo. Dokud byla malá, tak si s dětmi rozuměla. V 6. třídě ji začala bolet záda – skolióza páteře. ¾ roku ležela v nemocnici, pak nosila dlouho korzet – nemohla na tělocvik a výlety. Seděla doma sama, to jí od dětí oddělilo. „Naše holky nebyly do větru, aby lítaly s dětmi. Byla doma s pomáhaly. Je hodná, pracovitá, šikovná holka, i pravdomluvná – až na alkohol. Mámě obě dcery rádi stejně.“

Prospěch ve škole měla průměrný(trojky). Ve škole měla kamarády, ale po škole ne, nikdo v okolí nebyl. Byly často doma samy, pomáhaly, rozuměly si i teď si rozumí. Máma mámy brzo umřela. Sestry chodily za matkou do krámu, tam je dirigovala jako generál. Otec byl věčně v práci. Jen jednou dostala na zadek (ve 4 letech) – nepřišla domů ze školky, odešla s kamarádem, všude jí hledali. Jinak tresty nemívaly. V pubertě sestry odmlouvaly, ale jinak byly hodné, vychované děti. (př. Pokud na návštěvě nepobídli, nic si nevzaly.) „Až to byla chyba, jsme je sráželi – spousta příkazů a zákazů.“ Nikdy nezlobily, byly to slušné holky.

Potom nastoupila na OA, kam dojížděla. Měla opravdu silnou vůli, hodně dřela, až to rodiče zaráželo. Kdyby tolik nedřela, nikdy by tu školu nedodělala. Kamarády měla, ale kluka ne – ale zas všechno asi neříkala. Prázdniny trávila doma, chodila do krámu pomáhat. Dopoledne se sestrou vařily a myly nádobí. Ona neměla zájem chodit ven. Chodily k nim domů kamarádky, ale pak je to přestalo bavit. Bývala by měla nápadníky, sestry patřily k nejhezčím dívkám ve městě, ale ona neměla zájem. Kluci se styděli za ní jít. Ona měla málo sebedůvěry, raději se držela stranou. Obě sestry se nechtěly ani s nikým seznamovat, i je rodiče pobízeli, ale ony neměly zájem. Až do 29 bydlela s rodiči, přispívala 5000 Kč na domácnost (podle inflace). Pobízeli jí, ať se odstěhuje, nechtěla. Teď žije ve svém patře. Sdílejí kuchyň a koupelnu. Apolena říká, že měla pocit, že matka nezvládá domácnost, proto se neodstěhovala. Sestra žije již několik let v Saudské Arábii..

## **Závislost**

Potíže se závislostí trvají 10-15 let. Když má stresy, má deprese a řeší je alkoholem. V Praze byla 5 let. Tam zjistila, jak je nesamostatná. Tam začala s pitím. Bydlela v podnájmu, majitel jí chválil, že je čistotná, ale nikdy neřekl, že pije. Dělal v bance, odkud všechny vyhodili, nemohla najít práci. To byl ten impuls. Potom měla dobré místo. Začala chodit s ředitelem (2,5 roku). Choval se k ní špatně, všechno si od ní nechával platit, začala se s ním hádat. Pak zjistila, že je gay. On se postaral, aby ji z práce vyhodili, pak se rozpila. Byla na něho našťvaná, že jí i okolí „oblboval“ (chtěl, aby šla na umělé oplodnění).

V průběhu těch 4 let v Praze se jí klepaly ruce, když začala abstinovat. V opilosti byla agresivní. Vyčítala rodičům, že neměla nikdy kamarádky a že se o ně musí starat.

Když přišla z Prahy tři a půl roku nepila. Vždycky se zavřela nahoru, když jí matka hledala, tak na ní opilost hned poznala, špatně artikulovala. Ze začátku pila málo – 1x2 měsíčně, pak jednou za 14 dní, naposledy, když měla problémy v práci, tak pila dennodenně, to už viděla, že má problémy. Poslední dobou se jí klepali ruce – několik měsíců. Když měla pauzu, byla dobrá. Vydržela i dva měsíce bez pití. . Tři měsíce pila dennodenně tvrdý alkohol, není jí potom špatně. Sama přišla s tím, že se chce léčit. Vedoucí ji šikanoval v práci, sám je postižený, nemá školu. Slíbili jí větší plat a že půjde do kanceláře. Nemohla z nich vymámit pracovní smlouvu, pak jí sesadili na vrátnou, neuznali jí vzdělání. Lidi s nižším vzděláním měli vyšší plat a postavení. Když přijela z práce, byla už napitá. říká, že šla pít po práci. Jestli pila v práci, nikdo neřekne.

## **Zúčastněné pozorování**

### **Skupinová terapie 31.1.2011**

Apolena spolu s další spolupacientkou vystupuje se svým autoportrétem (gumovým do uhlím začerněné plochy A3). Nejprve je dají vedle sebe a skupina se vyjadřuje k jednotlivým obrázkům. Jak který autoportrét působí, jaká asi je žena na obrázku, jak by to vypadalo, kdyby tyto dvě ženy měly společně utéct z vězení, kdyby měly společně obstarávat dům. Která by získala muže, kdyby se jeden líbil všem třem. Co by která chtěla od druhé za

vlastnosti. K jakým pohádkovým postavám by je přirovnali. Poté se již o ženách na autoportrétech hovoří jako o Popelce/ Makové panence (obr. 1) a Xeně (obr. 2). Pozvolna se skupina začíná věnovat jednomu obrázku více, a to Makové panence – Apoleně. Irena : „Tahle žena má malou hlavu bez krku, jakoby lítala ve vzduchu. Působí na mě „uťáple“, zakřiknutě, jako malá holka. Jakoby říkala „já nic, to oni“. Terapeutka : „Jak by tato žena řešila nevěru partnera? “ Blažej : „Nechala by to v sobě bublat.“ Terapeutka: „Jak by to vypadalo, kdyby tyto dvě ženy (Maková panenka a Xena) měly spolu utéci z vězení? “. Pavel : „Maková panenka by sebou nechala manipulovat, udělala by všechno, co Xena řekne. Byla by pasivní. Raději by ve vězení čekala na prince na bílém koni jako Popelka. Nechala by se ochraňovat. Na rozdíl od Xeny, která by vzala život do svých rukou. Kam by ji postavili, tam by byla.“

Terapeutka : „Jak by to vypadalo, kdyby spolu měly obstarávat dom? “ Alena : „ Maková panenka, by se starala spíše o fyzicky méně náročné práce, rozhodně neryla na zahradě záhony. Teď mě napadlo, že žena na tom obrázku vypadá jako hlávka zelí, kterou jeden rok uřízneme a ona za rok vyrostne na tom místě znovu, sice menší, ale je tam. (obr. č. 1)

## **Obr. č. 1**



**Obr. č. 2 XENA**





Po zpětné vazbě od skupiny dostává slovo Apolena, která doteď jen mlčky přihlížela situaci. Terapeutka: „Co to s tebou slova ostatních, Apoleno, dělala?“ Apolena přikyvuje a říká : „No

od Xeny bych chtěla tu její rozhodnost, akčnost a dravost. Ale s čím nesouhlasím, je idea skupiny, že bych nedokázala rýt záhony.“ To je jediný moment vzdoru a lehkého rozčílení. Apolena : „ To je jediná věc, kdy se skupina netrefila, máme hektar zahrady, a já od dětství musela se sestrou zahradu obstarávat, včetně rytí. To jediné mě trochu urazilo.“ Celkem odevzdaně začíná hovořit o dětství : „ Se sestrou jsme byly vedeny k poslušnosti. Na návštěvě jsme nemohly vzít buchtu, dokud nás babička nepobídla. Přiznávám, že jsem taková kvůli touze po pochvale, chci tím dokázat, že jsem silná jako sestra. Ano jsem submisivní, matka je jako generál. Vypravuji si větu . „Podívej se, co děláš?!“ . Mluví klidně, až odevzdaně, v reakcím je cítit odmítnutí vlastní zodpovědnosti za svoje pití. Apolena : „Včera mi sem volala mamka a stěžovala si, že si beze mě ani nenakoupí. Tak jsem si v duchu říkala tak a teď to mají, sami si za to mohou“. Terapeutka se jí snaží navést na cestu přijetí vlastní zodpovědnosti. Apolena vše odkývá, nicméně z dalších projevů a reakcí je patrné, že k prozření nedošlo. Terapeuta: „Jak pokračuje otázka tvého vlastního bydlení? “ Apolena : „Sestra mi telefonovala, že se mi již dívá na internet a že mi finančně pomohou. Bavily jsem se o tom, že mě naši nebudou chtít pustit.“ Terapeutka : „Nepřipadáš si jako hadrový panák, o kterého se přetahují?“ Apolena: „Trochu ano“ Terapeutka : „A jak ti v té představě je?“ Apolena : „ Jsem na ni zvyklá. Cítím se v tom takto malinká. Terapeutka : „A co ti chybělo, že jsi nevyrostla?“ Apolena: „Asi volnost, nosila jsem 8 let korzet, a byly jsme drženy zkrátka.“ Terapeutka : „Možná jsi se tenkrát nedokázala vyrovnat se svým handicapem.“ Apolena : „Ano, asi ano.“ Čas již vypršel. Po skupině je pětiminutovka terapeutek, kde si v rychlosti sdělují postřehy ze skupiny. Obě se shodují, že Apolena problém pití neustále hází na rodiče, že není schopná přijmout svoji zodpovědnost, což je pro lidi s poruchou osobnosti, kterou ona trpí, typické. Dále hovoří o jejím dětství, kdy na ni neměla matka čas, o tom, že Apolena v tom nevidí nyní problém, avšak podle mínění terapeutek je to podstatné. Navrhují tedy, že až bude další příležitost, zahrají Apoleně scénku z jejího dětství. Jak na ní matka neměla v krámě čas, odbývala ji. Chtějí touto dramaterapií poukázat také na to, že z důvodu, že s nimi netrávila dostatek času, dávala hodně zákazů a příkazů, aby domácnost alespoň nějak fungovala. Tuto metodou chtějí v Apoleně vyvolat pocity, které tenkrát zažívala a od toho se v terapii dále ubírat.

## **Skupinová terapie 10.2. 2011**

Skupina si žije vlastním životem, postupuje vlastním tempem, co se kdy bude dělat si řídí pacienti sami. Mají zvoleného důvěrníka, který hlídá, co je potřeba, kdo má přednost. Důvěrník má povinnosti navíc, má také pravomoci oproti ostatním. Dne 10.1. 2011 měla skupina v rychlosti probrat technické záležitosti, jeden člen měl v krátkosti ukázat opravený graf závislosti a spokojenosti, kterému byla věnována celá minulá skupina. Hlavní náplní toto sezení měla být Apolenina koláž, kterou je potřeba probrat, aby pacientka mohla postoupit do dalšího stupně léčby, aby nemusela léčbu prodlužovat. Nicméně i přesto, že je Apolena důvěrník skupiny, nedokázala se v průběhu skupiny důrazně připomenout. Proběhlo několik nesmělých, potichu vyslovených připomínek. Na ty však skupina nijak nereagovala, kdo potřeboval, čas pro sebe si ve skupině vzal. Jen Apolena, která měl být v hlavní roli se neprosadila.

Na konci jen řekla „Na mě nějak nezbyl čas.“,  
terapeutka : „Jsi nějaká nedůležitá.“ .  
Apolena(se skloněnou hlavou) „No asi jo. “  
Terapeutka : „A co s tím budeš dělat? “  
Apolena: „No když mně přijde blbé někomu skákat do řeči.“  
Terapeutka: „Zkus se dát příště na první místo.“  
Apolena: „Jo, ale Irena to jednou takto udělala a obrátilo se to proti ní, řekli o ní, že je sobecká.“  
Terapeutka: „Ireno, přinesla ti tato situace tenkrát něco pozitivního?“  
Irena: „No, nejdříve to bylo samozřejmě nepříjemné, slyšet, že jsem sobecká, ale v konečném důsledku jsem pro sebe získala čas a dověděla jsem se o sobě hodně nových věcí, je potřeba si umět říct o čas.“  
Apolena: „Tak já se příště prosadím!“

**Skupinová terapie 14.2. 2011**



Apolena je stále důvěrníci této skupiny, proto na začátku setkání čte, co bude na programu dnešní skupiny. Po neúspěchu z minulé skupiny se poučila a svoje koláže zařadila na začátek. Poté předčítá zápis z knihy (tzv. Nosná), která koluje mezi jednotlivými členy skupiny, na každou skupinu píše a posléze čte svoje postřehy z předešlé skupiny někdo jiný. Dnes čte Nosnou Apolena, píše v ní :“Tento týden je můj.“ Po dočtení se jí terapeutka ptá, proč se dnes připomněla dvakrát, jestli potřebuje nějakou pojistku, jestli dokáže improvizovat. Zda si nevěří, že by se v průběhu dokázala prosadit. Nebo jestli nevěří skupině, že by jí dali prostor. Apolena odpovídá: „No říkala jsem si, že bych už konečně měla promluvit za sebe, říct si důrazněji o svůj čas. A ano improvizování mi moc nejde, znejistím pak vždy.“ Po tomto malém úvodu, Apolena předkládá svoji koláž rodiny (obr. č 3).

### Obr.č.3



Skupina začíná sdělovat svoje dojmy : „Takto z dálky je to hezké, velké, krásná příroda. Když se dospělí pohádají, odskočí si do zeleného a je po problémech..“

Terapeutka se ptá, čeho si všimli na první pohled. Irena : „No mě praštila do oka tady ta žena vpravo nahoře (Nella Boudová), je velká, dominantní a nad ní ten velký nápis : ZVLÁDNU VŠECHNO“ . Blažej „Já jsem se lekl toho černobílého obrázku, vystupuje z celé koláže ven,



jak je jediný černobílý.“ Terapeutka: „A co další postavy, jaké jsou?“ Hanka: „Tady ten pán nahoře, to bude tatínek, ten jak hrozí prstem. Jako by říkal: „Já ti to říkal.“ “Blažej: „Ale stejně jim tam všem velí ta napravo (Nella Boudová). Ta má nadhled, je velmi významná, to bude Apolenina sestra, působí jako její vzor.“ Ota: „Apolena je tahle ta uprostřed dole, jak se drží za hlavu a má zavřené oči. Asi jí bolí hlava, z toho, jak kolem sebe nemá prostor na dýchání, všichni jsou na ní nalepení. Bere si na hlavu prášek. Stejně jako Apolena chlastala. Ale ta domina napravo vypadá, že by té nešťastnici pomohla, vypadá, že čeká až si ona přijde pro pomoc.“ Kamila: „Já bych za ní teda nešla, ta snědla Ameriku, všechno ví, všechno zná“ Hana: „A to já bych za ní klidně šla, vypadá, že si uměla život zařídit, měla bych k ní důvěru.“ Blažej: „Tohle bude asi její manžel a děti, ona je úplně nad nimi, i nad manželem, to by se mi asi nelíbilo, kdyby moje žena byla takto dominantní.“ Terapeutka: „A co tahle osoba, jak má ruku na Apoleně?“

Irena: „To bude určitě maminka, objímá ji. Ochraňuje ji. Vypadá přísně a působí jako tmel rodiny. Ten tatínek, jak nad ní hrozí prstem, vypadá na první pohled jako hlava rodiny, ale ve skutečnosti to tam řídí maminka.“ Martin: „Vypadá to tak, že se o tu trosku maminka starala víc než o tu sestru, co si uměla život zařídit sama.“ Irena: „Mně to spíš připadá, jako když si jí ta maminka k sobě přitahuje, že si ta nešťastná holka nedokázala uhájit svůj životní prostor, opravdu tam jsou na ní nalepení.“ Martin: „Jo a zavírá před tím oči, možná sní o dětství. Ten nápis: DĚTSTVÍ JE PRYČ... a co bude dál? Má strach z budoucnosti, proto se vrací do dětství. Ta levá půlka je moc příjemná, zelená, i ti dva nahoře vypadají moc sympaticky. To bude asi babička s dědou.“ „A co ten černobílý muž?“ Irena: „Je dost blízko ní. To bude nějaký osudový muž. Může to být nějaká nenaplněná láska nebo někdo mrtvý.“ Martin: „No jo působí mrtvolně...nebo zamraženě jakoby. A taky mě napadá, že ta troska uprostřed, co si myslíme, že je Apolena, je o dost mladší než Apolena, jakoby taky zamrzla v nějakém věku. Vypadá aspoň tak o patnáct let mladší než ta její sestra.“ Terapeutka: „A ví ta rodina, že vědí ti lidé na obrázku, že ta uprostřed chlastá? Mluví se tam o tom?“ Irena: „No myslím, že je to spíše tabu. Ale, že to vědí, jisté výčitky jsou v těch pohledech vidět. Ale veřejně se o tom určitě nemluví.“

Po reakcích skupiny přišel čas na Apolenino vyjádření. Terapeutka se ptá: „Co to s Tebou dělalo, Apoleno, ty naše domněnky?“ „Ale jo, padlo tady spousta pravdy. Ten nápis ZVLÁDÁM VŠECHNO opravdu patří k sestře. I když její manžel Kevin vydělává, tak ona to tam všechno řídí. Klidně i na dálku přes Skype je schopná ho řídit. Všechny postavy byly odhaleny správně, jen jedna ten. Ten černo bílý pán, není žádná nevydařená láska, ale můj děda, který mi zemřel. Ten mi moc pomáhal, když jsem byla malá. Často mě hlídal, když jsem byla nemocná jako dítě a rodiče neměli čas. Mamka byla neustále v krámě a táta na

zahradě. Táta byl vlastně celý život na zahradě. On totiž byl jednou nohou u nás a druhou ještě u svých rodičů. Domů přišel až večer ze zahrady a o nic se nezajímal. “ Terapeutka: „A co se stalo, doma, když jsi třeba ze školy přinesla špatnou známku? Jaký pocit si neseš z dětství?“ Apolena: „My chodily ze školy vždycky rovnou do krámu a pomáhaly tam. Mamka nás tam dirigovala, co řekla, to jsme musely udělat. Pocit z dětství je asi strach.... Co bude když neposlechnu. Sestra byla vždycky vepředu mezi lidmi a já raději vzadu ve skladu třídila mamce zboží. A když jsem dostala špatnou známku hned jsem to mamce řekla a sestra se pak se mnou třeba učila. Sestra byla vždycky můj vzor. Je taky pravda, že špatně zvládám ten její úspěch, připadám si ještě menší. Ale i přesto máme pěkný vztah. Nikdy mě nenechala ve štychu. I teď mi chce pomoci s bytem a vysvětlit rodičům, aby mě doma nedrželi, citově nevydírali. A vždycky nadávala tátovi, když se vrátil vítězoslavně s flaškou v ruce, kterou našel u mě v bytě.. A máma začala brečet, proč se nesvěřím s problémem. Jenže já se nesvěřuji, protože táta to pak řeší tak, že mám ještě větší chaos v hlavě. A Když jsem byla opilá, tak jsem jim vyčítala, že mě nikam nepouštěli tak teď ať si nestěžují, že jsem sama. A že když se vožeru, že se alespoň nehádají spolu, že řeší něco jiného. Oni se hádají dennodenně.“ Terapeutka: „A jaké to je doma, když sestra s rodinou přiletí třeba na celé prázdniny do Čech?“ Apolena: „No to mi mamka vždycky už měsíc dopředu každý den opakuje, že je musím vyzvednout na letišti, A pak když jsou taky tak já lítám, jak pendrek, jako služka.“ Terapeutka : „Proč je ta žena na koláži, kterou jsi ztvárnila sebe o tolik mladší než jsi ty? Kolik jí je?“ Apolena: „ No nevím, jako bych zamrzla, jako by se mi zastavil čas. Její tak 25.“ Terapeutka : „Jak by to vypadalo, kdyby jí bylo 44?“ Apolena : „No blbě, že nedospěla, že si nedokázala uhájit svůj život, zařídít si život, jít si za svým.že se nechá manipulovat ze všech stran.“ Terapeutka : „Jaká by ta žena byla?“ Apolena: „Asi zničená, zlomená, troska“ Terapeutka : „“ Terapeutka : „Proč není na koláži žádný muž?“ Apolena : „Já jsem nikdy za nimi neběhala, máma mě nikam nepouštěla., ani za kamarádkami. Jendou jsem se přátelila se šéfem v práci. Byli jsme kamarádi. Byl to sestřin kamarád. Sestra s mamkou mě do něho nutily. Já ho nechtěla, moc mě nepřitahoval. Oni do mě neustále hučely, že se musím vdát. Nakonec jsem s ním tedy chodila, ale pak jsem přišla na to, že je homosexuál. A protože jsem to o něm věděla, vyhodil mě z práce. Zase jsem se nechala do něčeho nahnat. A táta byl tenkrát taky proti, prý to tušil.“

Dnes je na programu Apolenin obrázek Adama a Evy v ráji(obr. č. 4).

**Obr. č. 4**



Terapeutka vyzývá skupinu k nápadům. „Jak na to na Vás působí?“ Martin : „No na první pohled je to takové líbivé, barevné. Hned jsem si všiml toho nepoměru velikostí. Ty lidi jsou velcí oproti stromu.“ Irena : „No ten strom vypadá jako kytka růží. Ten had je obrovský, takový plíživec zákeřný. By ty dva zhltnul ani by nemrkli.“ Terapeutka : „A co Adam a Eva, jaký mají vztah?“ Irena : „No na mě to působí jako když Eva plní úkol z úkolníčku, drží ho za ruku z povinnosti. Vůbec to mezi nimi sexuálně nejiskří. Mám chlapa a teď utrhnu to jablko a je to. Myslím, že se neznají dlouho. Skoro bych řekla, že ho Eva potkala v lese a vzala ho sebou.“ Aleš: „Já mám fantazii, že ona tam k tomu stromu vodí Adamy, aby je ten had snědl. Had je Evin mazlíček, o kterého se stará a ona si pak může trhat jablka ze stromu. Ten Adam působí vyplašeně., asi si ho Eva vybrala naschvál jako moulu. Jakoby Eva tam byla doma a Adam tam nepatřil. A ten strom je trochu utlačovaný v rohu a má hrozně tlustý kmen na to jak je malý, ta jablka jsou taky příliš veliká. I ten had je určitě těžký. Jakoby ten strom potřeboval silnou základnu, aby to všechno unesl.“ Terapeutka : „A co to Boží oko?“ Blažej : „To je takové jedovatě zelené, ostré, pálivé, bez řas. Je dost blízko Adama a Evy, jakoby byli pod stálou blízkou kontrolou.“ Petr : „No mě to oko připadá jako ufo. Že i ten Adam je možná

z ufo lodi, je úplně mimo, do toho prostředí se nehodí. “ Terapeutka : „A co to Slunce?“ Irena : „No to slunce je veliké, pozitivní, ale asi hodně pálí. Jakoby vědělo, že ti na zemi potřebují hodně tepla. A ten mrak tam chrání strom před sluníčkem, aby ho nesežehlo. “ Terapeutka : „Napadne Vás nějaká spojitost mezi Apolenou a tím, jak jsme tady teď popsali naše jednotlivé části obrázku?“ Irena : „No ten had se nechává opečovávat jako Apolena. Čeká, kdo mu co donese. Žije si v bavlnce.“ Blažej : „Ta symbolika Adama jako ufona by se dala napasovat na toho homosexuála, se kterým Eva chodila, protože jí k tomu donutila sestra s matkou. Snažila se splnit úkol do takové míry, až přehlídla, že ho nepřitahuje. To na ní sedí, potřebuje si vždycky všechno odfajfkovat. Chtěli chlapa, tak tady ho mají – tohle přesně vidím v tom držení Adama a Evy. Žádná sexuální energie tam není.“ Ilona : „Mně Apolena připomíná ten les, takový tichý, nenápadný, mimo, nahlíží z povzdálí. “ Martin : „No a to oko jsou ti rodiče a sestra, kteří ji neustále kontrolují. Je cítit z Apoleny jejich neustálá přítomnost. “ Irena : „To veliké sluníčko může znamenat to, že je Eva často pozitivní. Ale možná spíše, že sama potřebuje hodně toho sluníčka, té energie, toho tepla. Evokuje mi to možná, že si potřebuje doplnit tu pozornost, péči a lásku, která jí chyběla v dětství. “ Blažej : „Celá ta situace je Apolena. Je vidět, že Evě je dobře ve známém prostředí, jako Evě doma. Z toho obrázku je cítit potřeba zázemí, stejný pocit jsem měl z Apolenina autoportrétu bez krku. Taky to na mě působí jako že tam prostě přitáhla chlapa, když to oni chtěli, ale jí na něm moc nezáleží. Jen ho využila, aby měla splnění úkol, obětuje Adama aby dostala od hada jablko. Stejně jako Apolena, začala chodit s klukem , který se jí ani moc nelíbil, nejiskřilo to tam, aby měla klid od rodičů a sestry. “ Terapeutka : „ Apoleno, co to s tebou dělalo?“ Apolena : „No bohužel máte pravdu v tom, že jsme naučená prostě plnit úkoly, hlavně od mamky. Táta doma nebyl, tak máma byla rázná. Vždyť já jsem opravdu v tom slepém plnění úkolu, přehlídla, že ten můj přítel je homosexuál. On taky plnil úkol rodičů, kteří chtěli vnoučata. Hrál to na mě i ostatní. A pak mě ještě vyhodil z práce za to, že jsem na to přišla. Terapeutka : „A ty jsi to na něj nehrála? Myslím, že jsi ho taky zneužila.“ Apolena : „No... to vlastně ano...“ Terapeutka : „Proč není na obrázku znázorněn ten tvůj pětiletý pražský vztah?“ Apolena : „No nevím, asi, že je to už dávno a taky se o tom doma nemluvilo. To skončilo, protože on měl jinou, tak co jsem měla dělat. Tajila jsme ho, styděla jsem se za něj. Protože táta chtěl někoho na zahradu a tohle byl Pražák. Tátovo slovo má pro mě sílu. “ Terapeutka : „Já jsem domů taky přivedla chlapce, o kterém jsem věděla, že nebude úplně rodičům vyhovovat, čím to je, že mi to bylo jedno?“ Apolena: „Já nevím, já prostě nejsem tak suverénní, temperamentní. Jela jsem podle scénáře našich.“ Terapeutka : „Ale scénář Vašich nebyl, že budeš sama.Pobízeli tě, aby sis někoho našla. A vždyť sestřin Kevin taky není na zahradu. Čím to je, že si ho sestra dokázala uhájit a je na výsluní? “ Apolena : „Ona byla na

výsluní vždycky a taky kdyby žili tady, už spolu nejsou.“ Terapeutka : „Ale prosím tě...“  
Apolena : „ No já nevím. Já má prostě neustále strach, že nepřijmou moje rozhodnutí. “  
Terapeutka : „Co by ses chtěla naučit, abys to takto nedělala? “ Apolena : „No já nevím, asi si dokázat stát za svým. Chci, aby mi nevadila jejich kritika. To oko, to je přesné, cítím se doma stále pod drobnohledem. Hlavně když jsem pila. Táta mi chodil do bytu hledat flašky. Chodil ke mně na televizi, jak se mu zachtělo. Neměla jsem soukromí. “ Terapeutka : „A jak ti v tom je?“ Apolena : „No blbě mi v tom je. Já nevím, proč mě to neustále táhne domů. Když sestra dokáže žít tisíce kilometrů od domu. Nechci, ale je to silnější než já. Teď mám zase strach o mamku, jako to zvládne, když se odstěhuji.“ Terapeutka : „ Ona se vždycky najde nějaká výmluva, vid’? “ Apolena : „ No to jo, to máš pravdu. “

## **Skupinová terapie 17.2. 2011**

Na této skupině byla na programu Apolenina koláž závislosti. Terapeutka jako vždy vyzývá skupinu k reakcím. Irena : „No na mě to působí dost smutně, opuštěně, depresivně. Chybějí mi tam lidi. Je vidět, že Apolena pila sama. Samota z toho přímo vystupuje.“ Blažej : „Pro mě tam je vidět lítost, utrápenost. Jakoby říkala „Litujte mě“. Myslím, že ten člověk se má rád. “

Terapeutka : „Co ty na to, Apoleno?“ Apolena : „Ano, samota, to je výstižné. Já jsem se lidí přímo bála, schovávala jsem se před nimi, teď vím, že pokud já nepůjdu první, oni za mnou nepřijdu. Cítím, že je to ve mně. A ano mám se ráda a litovala jsem se, dávala jsem vše za vinu rodičům.“



rodičích si vysvětluje, tím, že oni jí potřebují, že by matka bez ní domácnost nezvládala, a když je sestra v zahraničí, je všechno na ni. Opět tím předává zodpovědnost za situaci jim. Je také možné, že rodiče si uvědomují, že ji mohli v dětství chybět a snaží se to teď dohnat a Apolena to přijímá. Na všechny postřehy skupiny souhlasně kývala, až na fantazie o obstarávání domu. Představa skupiny, že žena na obrázku by jen těžko zryla celou zahradu, jí dohnala ke vzdoru.

Z koláže rodiny skupina správně vyčetla absenci vlastního životního prostoru, který se Apolena nedokázala uhájit. Sama to potvrdila, říká, že má dodnes strach z rodičů, že nepřijmou její rozhodnutí. Na koláži je Apoleně nejbližší mrtvý dědeček, kterého měla moc ráda, protože jí hlídal, když byla nemocná a rodiče na ni neměli čas. U této situace připomněla pocit strachu, že bude sama. Ten dokresluje situaci s představením přítele, který nevyhovoval tatínkovým představám. Období, kdy chodila s homosexuálem je dalším příkladem její neskonalé touze se zavděčit.

V obrázku Adama a Evy v ráji si skupina všimla účelového držení Adama, působí to jako plnění úkolu, které je Apoleně vlastní. Opět přichází na scénu příklad s přítelem, se kterým Apolena chodila 4 roky, protože si to přála matka a sestra a v tom slepém plnění představ si nevšimla, že chodí s homosexuálem. Dále skupina Apolenu připodobnila k hadovi, který se nechá obkakat, je pasivní a čeká, co ostatní pro něho udělají. Symbolika tichého, nenápadného, z povzdálí přihlížejícího lesa, kterou Apoleně skupina nabídla, jí je vlastní. Velké slunce na obrázku podle skupiny znamená, že Apolena potřebuje hodně lásky, tepla a péče, která jí v dětství chyběla. Sama potvrdila, že jí to neustále táhne domů. Ale i to, že dokáže být pozitivní.



## 7.3 Rachel (přibližně 35- 40 let)

### Analýza dokumentů

#### Anamnéza

Rodinná anamnéza: matka 57 let, neléčí se s ničím, otec 60 let má arteriální hypertenzi a diabetes mellitus II. typu, sestra 32 let zdravá, matčina babička spáchala sebevraždu

Psychiatrická anamnéza: první kontakt 6/ 2010, jedná se o 1. ústavní léčbu

Objektivní anamnéza:

Porod, vývoj, somatická anamnéza: gravidita matky, porod a další vývoj bez nápadností.

Operace : 1993 plastika děložního čípku, úrazy- zlomenina klíční kosti v dětství, bezvědomí : 3X epileptický záchvat v rámci odvykacího stavu, pomočování 0, alergie 0. Má skoliosu

Nynější onemocnění: žádné

Dětství a adolescence, domov : dětství měla pěkné, s oběma rodiči, nebyly časté hádky, domov harmonický, do MŠ chodila od 4 let

Vzdělání: střední škola zemědělská

Zaměstnání: pracovala v oboru ½ roku, poté brigádní práce, skladník, nyní je na MD

Sexuální a matrimoniální anamnéza: rozvedená, manželství rozvedeno pro nevěru před 14 ti lety, první sex. zkušenost v 17ti, nyní má přítele, žije s ním, mají spolu dceru 5 a syna 10 měsíců

Sociální anamnéza : bydlí s přítelem v RD s jeho matkou, v samostatném bytě, finančně vychází, dluhy : splácí rekonstrukci domku

Právní problémy: nejsou



Zájmy, záliby: jízda na koni, domácí práce, cyklistika, řidický průkaz má- řídí, zbrojní pas nemá

Povaha: veselá, přátelská, neumí hned říct, co si myslí, neumí říct ne, když je to potřeba

Plány do budoucna: chtěla by se vyléčit, už se sem nevracet a dát doma vše dokupy

Abusus alkoholu a nealkoholových drog: viz NO

První kontakt s návykovou látkou- alkoholem v 17ti, s kamarády na chatě, alkohol ji nechutnal. problémové užívání od 30 let, v práci se popíjelo, hlavně destiláty, denně : 5-6-panáků/den. Od 32 let si začala domů kupovat víno, když byla na MD, chtěla se otupit, počít ji otravovala tchyně, bylo toho na ní moc. Vypila - 1 vína/ den, nebylo to každý den. Ranní doušky byly. Odvykací příznaky: třes, pocení, nevolnost, nespavost, nechut' k jídlu. Záchytná stanice ne.

Poslední užití: 30/10/2010 vypila 2 l vína

Nikotin: nekuřačka, jiné návykové látky: jednou kouřila marihuanu, hazard . Léky mimo předpis neužívala.

Když nepije, tak je úplně normální, když pije, tak jí je všechno jedno, buď leží nebo se jen tak plácá po bytě, nejde ani ven. Nyní 3 týdny nepije, potíží ji to nedělalo, neměla chuť na alkohol, vylila doma láhev vína do záchodu

Nikotin : nekuřačka, jiné návykové látky : jednou kouřila marihuanu, hazard 0. Léky mimo předpis neužívala.

## **Průběh psychoterapie**

9.12.2010

Podářilo se jí odstužkovat. zakázka – nesnažit se o dokonalost, znát meze svých možností, nebrat na sebe přespráliš práce, přijímání rad a zároveň umět říct svůj názor – zakázka zatím není úplně specifikována. Jinak je schopna mluvit o své závislosti. Vstoupila do skupiny

způsobem, kde si řekla o oporu chlapů- čím jí to zaznívá-přála by si oporu přítele. Na skupině od počátku aktivní.

16.12 . 2010

Na skupině hodně aktivní, na pohovor přišel přítel

6.1. 2011

Na vánoční propustce se pokoušela navázat hodnotnější vztahy s blízkými, radost, že se jí to podařilo, i že se jí dařilo více si říct, co potřebuje. I že jí přijímají. Na skupině už probrala svůj graf- nápadné velké výčitky ohledně svého chování v posledních letech závislosti- hlavně zanedbávání péče o děti, konzumace alkoholu v prvním období těhotenství- následek nemocný syn. Dnes se pokoušela o přestup do druhého stupně – zakázka- přiblížit se lidem- jít k nim blíž – více sama za sebe, taková jaká je, i s chybami, umět si říct o své potřeby a řešit konfliktní situace ve vztazích. Přestup se jí nepovedl, málo mluvila o své závislosti a jejich důsledcích.

13.1. 2011

Přestoupila na Volné tribuně do druhého stupně a vrací se do skupiny. Body zakázky opět změnila – podle posledního názoru terapeuta, který slyšela. téma – přílišná přizpůsobivost. Ona vnímá propojenost všech svých dosavadních témat. Točí se kolem sebehodnocení, vztah k sobě jako k ženě, umění řešit konfliktní situace, přiblížit se k lidem. Dařilo se jí propojit své body se závislostí i mluvit o závažných důsledcích pití.

20.1. 2011

Na skupině je aktivní.

27.1. 2011

Jde na první propustku – terapeutický úkol – nevěnovat energii čistě jen povinností – vnímat své blízké a jejich potřeby. Naopak sdílet s nimi své bolesti. Aktuální téma – nejmladší synek je v nemocnici, opět výčitky svědomí za pití v těhotenství. Potíže tyto výčitky sdílet

s ostatními, na konci týdne se jí to daří – uvědomění- chci zatěžovat ostatní – můžu, je to lepší než být s problémem sám.

4.2. 2011

Na skupině je aktivní, rozebírá své konflikty se spolupacientkou. Byla na propustce, téma vztah se tchýní. Téma- ráznost v jednání, někdy nedostatečně zachytává prožitky druhé strany, v tendenci ubránit se občas zraňuje-tchýně. Hodně kritická k sobě a zvědavá, přemýšlí o jiných variantách chování.

10.2. 2011

Na skupinách hodně aktivní. Chystá se na propustku, terapeutický úkol- vnímat pozitivní stránky své tchýně, uvědomovat si , v kterých situacích si situaci vysvětluje podle svých fantazií a ne podle reálných dějů. Co by se ráda naučila – jak v kontaktu s tchýní i ostatními z rodiny.- vystupovat diplomatičtěji, tak aby druhé nezraňovala, přitom byla otevřená, zapojila je do svého života a aby si zároveň dělala věci více podle svého. Chce si to zkoušet, toto je pro ní nový způsob jednání.

17.2. 2011

Na skupinách je aktivní, probírá svou koláž závislosti. Téma – nadměrné požívání alkoholu s velkými dopady. tendence skrýt dopady, i když o nich ví – když jsou vidět, bolí. Rozebíráme její působení zde v komunitě – taky potřeba vypadat dokonalá, vydává na to velké úsilí, co by ráda – více byla v kontaktu s tím, co neumí, co nezvládla a přijmout se i s tím. Na skupině zastává důležitou roli.

### **Rozhovor s přítelem 14.12.2010**

8 let spolu chodí, z toho 6 let spolu bydlí u jeho maminky v samostatném bytě. Mají spolu dvě děti – děvče 6 let a chlapce 10 měsíců. O děti teď pečuje přítel. Závislost jako problém přítel vidí tak za poslední 2 roky. Vždy poznal, že není v normálním stavu. Ty dva roky už věděl, že je to špatné. V poslední době pila 24 hodin denně. V poslední době nezvládala ani péči o chlapce, proto přítel zůstal od 1.10. doma. Dokázala vypít i 4 litry vína denně, někdy prokládala i tvrdým. Chlapce kojila jen chvíli ze začátku. Doma spíše polehávala. s péčí o chlapce jí pomáhala tchýně. měli i strach ji nechat doma samotnou s dětmi.

přítel se domnívá, že zhruba jeden měsíc pila i v těhotenství. Chlapec má z toho srdeční vadu, byla s ním 2 měsíce v nemocnici. Pak nějaký čas nepila, třeba 2 měsíce, pak se do toho opět dostala a poslední dobou pila neustále.

Před těhotenstvím se také střídala období, kdy pila kdy nepila. Ze začátku se ní dalo normálně mluvit, jednat, v poslední době nešlo nic. 2006, 2008 a červen 2010 epileptické záchvaty.

Když byla dcera malá pití nebylo tolik viditelné, byla schopná se o dceru starat. Když se poznali občas se stavili se někde na pivo, dala si tak jedno pivo a 1 štamprdle. Za večer vypila třeba 5-6-piv 1 štamprdle, ale spíš příležitostně-2 krát do měsíce. Doma pila příležitostně, podle situace, třeba láhev vína. Ale nebyli spolu neustále, tak si toho nevšiml. Její známí se nezmiňovali o tom, že by více pila. Večer se zašlo na pivko, ale přes den nepotřebovala pít.

Bydlí ve starším rodinném domku, který je napsaný na něho. Předtím bydleli u rodičů. jeho otec zemřel a jeho matka bydlí s nimi. Má svůj byt. Byla mezi nimi problémy. Rachel si stěžovala, že je tchýně často navštěvovala. Přítel platí splátky okolo domu a ona zajišťovala jídlo na plíny. občas se pohádali, ona rozhodovala o ženských věcech on o věcech okolo domu. Občas peníze neměli, když mu lidi zaplatili pozdě. A v zimě je přítel na pracovním úřadě- je tesař. Ona to docela zvládala, ale asi jí to vnitřně trápilo. S domácností jí občas pomohl, ale spíše pracoval okolo domu. Kvůli tomu se moc nehádali. o děti se starala více ona –byla s nimi doma. Občas řešili konflikty ohledně výchovy, ale když nepila tak moc ne.

Když spolu začali chodit měli sex často, s dětmi méně a teď. On chtěl víc, ona neměla náladu. Kvalita se lišila, když byl.

Když nepila byla milionová ženská, když pila – na co se měl domů těšit? přítel raději nechá ženu mluvit.

Přítel je z 8 dětí, proto byli u nich každou chvíli návštěvy. Chodili za maminkou, ale i je to omezovalo, neměli soukromí, třeba v neděli tam bylo 20 lidí. Rachel to asi vadilo.

Mají malé hospodářství- dva koně, ovečky, kozu. Rachel má zemědělkou, odmala je u koní.

Volného času moc neměli, když ano přítel měl fotbal volejbal, ona přátele nebo jezdila za rodiči a babičkou.

## **Zúčastněné pozorování**

### **Skupinová terapie 31.1. 2011**

Tato skupina byla věnována dvou pacientkám – Apoleně a Ráchel. Došlo ke komparaci jejich autoportrétů. Více času na sebe si dokázala stáhnout Apolena.

Terapeutka : „Jak na Vás působí Ráchelinin autoportrét? Co je to za ženu na něm?(obr. č.6)“

Irena : „No na mě ta žena působí dost dravě, možná až chladně.“ Martin : „Souhlasím se

Tebou Ireno, ale je i sexy. Má sexy oči, jako kočka.“ Blažej : „Mně připadá, že je to rozhodná

ženská, která si umí udělat pořádek. Občas to může být i pěkná furie.“ Terapeutka : „Jakou

pohádkovou postavu Vám připomíná?“ Martin : „Mě napadla hned Xena.“ Terapeutka :

„Rachel, co to s tebou dělá?“ Rachel : „No někdy se cítím být sexy, to ano. Umím se nastrojit

a nalíčit a vím, že se mužům líbím. Ale ten zbytek, tak rozhodnost, dravost a chladnost to je

spíš můj sen. Taková bych chtěla být. Namísto toho jsem dost citlivá a dost věcí v sobě

nechávám bublat a pak to takto dopadá.“ Terapeutka : „Jak?“ Rachel : „V léčebně to dopadá.

Měla jsem říkat, co cítím, co se mi líbí a nelíbí a ne se uchlastávat. “

Obr. č. 6



## Skupinová terapie 17.2. 2011

Toto sezení jsou na programu koláže závislostí Apoleny, Rachel a Blažeje. Všichni tři je položili vedle sebe, aby mohl začít brainstorming. K Rachelině obrázku se první vyjádřila Apolena : „To vypadá jako kapitoly knížky, nějakého dramatického románu s dobrým koncem. Nalevo je minulost a napravo je sladká budoucnost. Oproti moji koláži (obr. č. 5) je tam hodně lidí. Nepila osamotě.“ Irena: „Mě bouchl do očí ten nápis NA ZABITÍ. Celé to působí akčně, nebezpečně, drsně.“ Terapeutka : „Vidíte tam někdo utrápené, hladové, zanedbané, špinavé děti?“ Blažej : „Nic takového tam není. Je to pravda, že tam nejsou žádné důsledky. Jsou tam jen zvukné nápisy a vidina do budoucna. A celkem chaos.“ (Na původní koláži chyběly obrázky dětí vlevo a nápis OPUŠTĚNÉ.) Terapeutka : „Rachel, kde jsou ty děti? Mají být pod lahvemi nebo nad lahvemi?“ Rachel se slzami v očích : „ Máte pravdu, měly by tam být. Asi si to nechci připustit, jak moc trpěly. Už vidím jen tu světlou budoucnost.“ Terapeutka: „Tak je tam do příště doplň a ukážeš nám předělanou koláž.“ Rachel : „Ano, dobře.“ Terapeutka : „Co dál, bys chtěla říct k tomu, co jsi slyšela?“ Rachel: „Jsem z toho smutná, když si vzpomenu na ten bordel a ty děti v tom. Byl to naprostý chaos. Byla jsem jak v klepetech, neustále jsem se chtěla někomu podobat.“ Terapeutka : „Komu?“ Rachel: „Hlavně mamce a babičce. Kolikrát jsem dělala věci tak, jak mi řekla mamka, ani jsem nepřemýšlela, jak to chci vlastně já. Proto mám teď pocit, že jsem v životě ničeho nedosáhla. Chtěla jsem být bezchybná, dokonalá máma, možná proto jsem tam ty děti nenalepila. Vidím už jen lepší zítřky. “



Obr. č 7





## Skupinová terapie 21.2. 2011

Ráchelina koláž rodiny je předmětem tohoto setkání. Terapeutka klasicky vybízí skupinu k myšlenkám, které je napadají při pohledu na obrázek. (obr. č 8)

Irena: „Obrázek je takový uspořádaný, ale prázdný. Všichni jsou dohromady, ale daleko od sebe.“ Martin: „Ta mladá žena uprostřed bude asi Rachel, obrací se od partnera směrem ke své rodině. Jakoby tam hledala pomoc. Nebo vzpomínala jaké to bylo v původní rodině.“

Blažej : „ Vpravo dole je spokojená semknutá rodina – POHODA - to bude možná rodina její sestry. Takovou rodinu by chtěla.“ Martin : „To určitě, to je její velký sen. Asi si teď moc nevěří, když to první manželství skončilo rozvodem kvůli nevěře, jak je to znázorněno dole uprostřed. Vypadá to, že ten rozvod ještě pořádně nestrávila.“

Irena : „Tu dívku má blízko u sebe, to bude asi dcera. Za to chlapce má daleko. Ten je spíš u tatínka. Je mezi tatínkem a tchýní.“ Alena : „No jo, jakoby se přes chlapečka chtěla dostat ke tchýni. Usmířit se s ní.“

Blažej: „Podle mě si ta žena neví vůbec rady, neví, kde tam má místo. Nápis NA PSÍ KNÍŽKU je pro mě jasnou zprávou, že se tam necítí úplně jako doma, úplně tam nepatří. Má pod sebou Toma – syna z prvního manželství a podle nápisu : KAŽDÉ DÍTĚ MÁ MÍT SVŮJ DOMOV , si myslím, že jí mrzí, že Tomáše nedokázala vést do své nové rodiny. Jak by to taky mohla dokázat, když se tam sama necítí dobře. Ale určitě by si přála, aby žil s nimi. Je mezi svým synem a partnerem a neví si rady, proto se obrací směrem ke své matce o pomoc.“

Martin : „Ta malá holčička je ze všech nejsympatičtější. Je veselá, vypadá, že si umí říci o kontakt, o pozornost.“ Terapeutka : „ Vidíte tam nějaký společný prožitek těch lidí?“

Martin : „ No zrovna jsem o tom přemýšlel, že to je to, co mi tam chybí. Nic společně tam nedělají. Proto je ta koláž taková prázdná.“ Terapeutka : „A co alkohol, vidíte ho tam?“

Irena : „Ne, se závislostí to není vůbec propojené. Opět. Jako u koláže závislosti zapoměla na zanedbané děti.“ Terapeutka : „A co ten nápis : DÁŠA SI VÍ RADY?“

Rachel : „No Dáša (druhá terapeutka) si ví vždycky rady. Má fungující rodinu a ví, co a jak. Já to nevím. Chtěla bych být jako Dáša. Já se musím neustále s někým srovnávat.“

Terapeutka : „Dokázala by jsi vyjmenovat pět věcí, ve kterých jsi lepší než Dáša?“ Rachel : „ To ne! Nic takového mě nenapadá. Ani bych si to nedovolila říci.“

Terapeutka : „Tak do příští skupiny to vymysli a řekneš nám to. A co další věci, které jsi tu slyšela, co to s tebou dělalo?“

Rachel : „No teď v sobě mám smutno a prázdnost. Je pravda, že má moc ráda svoji původní rodinu. Mamku hrozně obdivuji. Mám pocit, že ona dokázala všechno a já nic. Hodně na ní dám. Když si teď vzpomenu na ty bezprizorní děti, když jsem chlastala, je mi do pláče. Jako bych tam nebyla.“

Možná ale stačilo Petrovi (partner) něco říct. Říct mu, co mě vadí. Ale když jsem nic neříkala a čekala, že on si toho všimne sám, nemohl nic udělat, pomoc mi. Vždycky dělám hrdinku, že jsem silná, ale uvnitř je to jinak. Je pravda, že jsme žili spíš vedle sebe než spolu. Já jsem měla vždycky nějakou naivní představu o životě jako v americkém filmu, a když se to neplnilo, byla jsem vykořeněná. Chtěla bych do budoucna společně snídaně. A svatbu bych chtěla, abych si upevnila postavení tam. Velikou pravdou je, že mě mrzí, že jsem do mé nynější rodiny nedokázala uvést Toma (syn z prvního manželství).“ Terapeutka : „Proč manželství skončilo rozvodem?“ Rachel : „, No on měl ženské. Jezdil s tirákem, takže často nebyl doma. Já už jsem ho pak k životu nepotřebovala, ale nechtělo se mi řešit nic vážného. Docela mě ta nevěra vzala, ale řešit se mi to nechtělo. S rozvodem jsem už, ale dávno smířená. Pak jsem byla 7 let sama, to byl pěkný čas. S Tomem jsme se měli dobře. Měla jsem nápadníky, ale ráno z toho většinou nic nebylo. Na baru každý všechno naslibuje. Scházela jsem se i s ženatým mužem delší dobu, šlo jen o sex. Mně to teda nevyhovovalo, ale nechala jsem si to líbit.“ Irena : „Mě to překvapuje, tady v léčebně platíš za sebevědomou ženskou. Často jednáš trochu z patra, ale ve skutečnosti se tedy cítíš naopak.“ Rachel : „Ano, nejsem sama sebou.“

## Obr. č. 8



## **Závěr :**

Při autoportrétu na Ráchel zbylo méně času. Postřehy skupiny o dravosti a rozhodnosti Ráchel přijímala spíše jako svůj sen – sen jaká by chtěla být. Ve skutečnosti se vidí jako citlivá osoba, která dlouho mlčela o svých pocitech, až skončila v léčebně. Společně s terapeutkou dokázaly pojmenovat Ráchelin terapeutický úkol – umět si říci o své potřebě. Pokud jde o téma její sexuality, která z obrázku číší, tu Ráchel přijímá bez okolků. Ví o sobě, že je pěkná žena, že se umí nastrojit a nalíčit.

První koláž závislosti, která bohužel není zdokumentovaná, musela Rachel předělat. Chyběl v ní podstatný prvek, jež nepochybně patří do Rachelina života s alkoholem, a to jsou zanedbané děti, o které se „starala“ v době, kdy pila. Ráchel pila i v prvním stádiu těhotenství, díky čemuž má její malý syn zdravotní potíže. Po výtce na koláž přidala do levé části děti a napsal OPUŠTĚNÉ. Absence tohoto prvku je známkou Rácheliny snahy zakrývat důsledky jejího pití. Přiznala, že tam děti nedala asi v touze být vidět jako dokonalá matka. Zmínila se o potřebě neustále se s někým srovnávat, hlavně se svojí matkou, kterou bezmezně obdivuje. Často i prý dělala věci podle toho, jak ji matka radila, aniž by o tom sama přemýšlela.

Ráchelina koláž rodiny na celou skupinu působila prázdňě, jakoby si byli všichni daleko. Postrádali společné prožitky rodiny a opět chyběla provázanost se závislostí. Čeho si všimli jako prvního, byla Ráchelina odvrácenost od partnera k původní rodině. Potvrdila, že má svou původní rodinu velmi ráda a opět zmínila fixaci na matku, potřebu se srovnávat a být dokonalá. Co z koláže přímo vystupuje je nápis NA PSÍ KNÍŽKU. Ráchel potvrzuje domněnku skupiny, že se ve své nové rodině necítí jistě, což je i důvod proč do ní nedokázala uvést svého syna z prvního manželství. Chápe to jako svou chybu, která ji mrzí. Řešení vidí ve svatbě a ve snaze více komunikovat s partnerem. Zajímavý byl konec skupiny, kdy se Ráchel rozpovídala o vztahu se ženatým mužem, který ji nevyhovoval, ale nechala si to líbit. Tato skutečnost velice zarazila Irenu, která do této chvíle považovala Rachel za sebevědomou ženu, která v léčebně často mluví s ostatními nadřazeně. Načež Ráchel přiznala, že není sama sebou, čímž zazněl její další terapeutický úkol – být sama sebou.

## **7.4 Blažej (přibližně 45- 50 let)**

### **Analýza dokumentů**

Tento pacient bohužel neposkytl anamnézu k nahlédnutí. Tato skutečnost koresponduje s jeho introvertností, která vyšla najevo na základě analýzy jeho autoportrétu a koláže.

### **Zúčastněné pozorování**

#### **Skupinová terapie 22.2. 2011**

Toto setkání skupiny je věnováno autoportrétu, který vytvořil Blažej. Terapeutka : „Co tomu říkáte, kdo je na obrázku?“ Irena : „Na obrázku je hezký silný muž. Taky je elegantní. Bude to muž činu. Má silný krk, bude asi oporou pro rodinu.“ Iva : „Mně připomíná Kenna od Bárbíny.“ Pavel : „No ano, je o dost mladší než Blažej.“ Martin: „Mně se zdá, že má starosti, že o něčem přemýšlí. Snaží se vypadat šťastně, ale uvnitř něco řeší. Pro mě je ten muž dost nepřístupný.“ Terapeutka : „Co myslíte, že dělá za práci?“ Alena : „To bude nějaký vysoce postavený manager. Má určitě dost peněz. Možná bude i hrát golf.“ Terapeutka : „Představte si, že s ním jedete ve vlaku v jednu kupé třeba do Vídně. Najednou Vám někdo zavolá a oznámí Vám, že se doma děje něco závažného. Jak tento muž zareaguje?“ Irena : „Já mám pocit, že by odložil notebook nebo knihu a galantně zjistil situaci, snažil by se jednat, nějak mi pomoci, někde by zavolal. Myslím, že by mě nijak nekonejšil, že by se snažil pomoci jinak. Jednal by.“ Terapeutka : „A jak by to vypadalo, kdyby se to stejné stalo jemu, kdyby se situace otočila?“ Martin : „Mám dojem, že by mlčky odešel na chodbičku, zapálil by si cigaretu a volal by známým, aby se šli k nim domů podívat. Byl by nervózní a volal by po všech čertech, snažil by se situaci na dálku vyřešit, třeba tím někoho pověřit. Určitě by se o tom se mnou nechtěl bavit. Myslím, že ten člověk moc lidem nedůvěřuje. Jede hlavně na sebe.“ Terapeutka : „Sedí to na Blažeje?“ Rachel : „Je to přesné. Tady v komunitě řeší hlavně problémy ostatních. Je to spojené i s jeho funkcí předsedy, ale on je takový. Svoje problémy si tady řeší sám. O sobě moc nemluví. Svoje starosti s nikým cizím neřeší, spíš tu funguje jako ta vrba. Ale umí být i sexy, je to takový náš švihá lázeňský. Má upřímné oči, stejně jako ten muž na portrétu.“ Terapeutka : „Blažeji, co ty na to?“ Blažej : „Teď mi došlo, že ten muž, kterého jsem nakreslil, je opravdu o dost mladší než jsem já. Chtěl bych vrátit čas. Další

trefou do černého byla vaše myšlenka, že jsem na povrchu takový a uvnitř makový. S problémy se opravdu nesvěřuji. Mám svoji hranici, za kterou nikoho nepustím. Ve vlaku by to vypadalo naprosto přesně, jak zde bylo popsáno. Vždycky si zalezu do kouta, vezmu knihu nebo notebook a okolí mě nezajímá. Nedávám příležitost ke kontaktu, ale když už mě někdo osloví, odpovím , ale dál už nic. Ale kdyby někdo v kupé měl problém, tak to bych s zmobilizoval. Já se snažím pomáhat druhým. A v případě druhého případu, kdy já bych měl ve vlaku problém, také jste se trefili. Okamžitě bych odešel na chodbičku, zapálil cigaretu a volal domů, v pravidelných intervalech bych je kontroloval. Pokud jde o moji galantnost, vím o sobě, že umím být šarmatní.“



Obr. č. 9



## Skupinová terapie 17.2. 2011

Tuto skupinu se probíraly tři koláže závislosti najednou – Rachelina, Apolenina a Blažejova. Blažejova koláž závislosti (obr. č 10) na všechny působila nejpříjemněji.

Iva : „To je moc pěkná koláž, působí na mě jako reklama na Čedok. Spíš než závislost, vidím cestování, zážitky. Alkohol je tam znázorněn nenápadně. Asi jako plíživá hrozba.“ Martin : „Já bych se v té koláži ztratil. Je to celkem chaos. Takový bohémský život vidím, drahý alkohol na cestách, avšak ten člověk je tam sám.“ Irena : „Nejdřív jsem si myslela, že tam má památky, ale teď vidím, že to jsou obrázky z nějakých staveb. Celé je to takové pracovní, žádní lidé. Potom je dům v dražbě, který si dal do žlutého, výstražného rámečku, toho asi dost mrzí. Ale nic moc o Blažejovi nevím, takže nevím, jak to bylo. Tady se nikomu nesvěřuje.“ Pavel : „Zajímavý je i pravý horní roh za červenou čárou. To má asi znázorňovat budoucnost bez alkoholu. Je tam znázorněno i delirium, ta smrtka vypadá dost hrůzostrašně.“ Igor : „Já zjišťuji, že vlastně o Blažejovi nic nevím. Vlastně na první pohled ani nechápu, co v léčebně takový šarmantní rozumný muž, který tady umí všechno snadno a rychle vyřešit, dělá. Takto na mě působí, ale podle všeho je to jen maska. Pomáhá ostatním, ale my o něm vlastně skoro nic nevíme.“ Terapeutka : „Blažeji, je ti to vlastní?“ Blažej : „Samozřejmě, já neumím o sobě mluvit, když nevidím viditelný zájem.“ Terapeutka : „Takže máš pocit, že já o tebe v deníku nejevím zájem, že neustále píše o ostatních. Píšeš, co by ten a ten měl dělat, na co si kdo přišel a kde jsi ty? Čím má být můj zájem ještě viditelnější, když tvůj deník má sloužit na psaní o tobě, které mě zajímá a v deníku jsem jen pro tebe.“ Blažej : „No nevím co říct.“ Terapeutka : „A doma rodině se svěřuješ?“ Blažej : „Minimálně, je pravda, že o synech vím věci hlavně přes manželku.“ Terapeutka : „Takže tvoje manželka vlastně nezná svého manžela, tvoji synové neznají tátu. Máte to na bázi známých, uvědomuješ si to?“ Blažej : „No asi jo.“



Obr. č. 10



## Závěr :

Skupina mužů na Blažejově autoportrétu označila jako úspěšného, šarmantního muže činu, který dokáže druhým pomoci, ale své starosti si nechává pro sebe. Blažej se s touto charakteristikou ztotožnil. Samotného ho překvapilo, že muž na obrázku je o mnoho mladší než-li on. Došel k závěru, že by opravdu chtěl vrátit čas.

Blažejova koláž závislosti se celé skupině na první pohled moc líbila. Nepůsobila vůbec negativně. Dokud se každý nepodíval pozorněji viděl obrázek plný cestování a zážitků. Najednou však všichni vidí, jak je koláž vlastně smutná, že tam nejsou lidé, jen samá práce a plíživě jsou znázorněny lahve s drahým alkoholem. Všichni se shodují, že i před Blažejovu funkci předsedy komunity, ho neznají. Že pomáhá druhým, ale o sobě vůbec nemluví. Blažej tuto tezi bez okolků potvrzuje. Říká, že potřebuje vidět opravdový zájem, aby se o sobě



rozhovořil, načež se terapeutka rozohní, že ona zájem o jeho osobu, osud projevuje viditelně, ale i přesto Blažej raději mluví, píše do deníku o druhých. Tím otvírá téma Blažejovi rodiny, která ho v podstatě nezná a on nezná ji. Připodobnění jejich vztahu ke vztahu „známých“ Blažeje zpočátku zarazilo, urazilo, ale nakonec nemohl než souhlasit.

## 7.3 Interpretace výsledků výzkumu

Od 31.1 do 1.3. 2011 jsem v Léčebně návykových nemocí v Nechanicích provedla výzkum týkající se využití prvků arteterapie k léčbě návykových nemocí. Položila jsem si čtyři výzkumné otázky : Existuje paralela mezi anamnézou pacienta a výsledkem interpretace jeho výtvarné činnosti? Ovlivňuje arteterapie proces resocializace v rámci psychoterapie závislých osob? Jak reagují pacienti na arteterapii v rámci celkového procesu léčby závislostí? Které vnější vlivy ovlivňují skupinovou dynamiku při skupinové psychoterapii?

Na základě analýzy dokumentů třech pacientů a zúčastněného pozorování na skupinových terapiích byly zjištěny společné znaky mezi anamnézou pacienta a interpretací jeho výtvarné činnosti. Každý ve skupině je vlastně terapeut amatér, který do svých výroků o obrázku promítá svůj názor na konkrétního pacienta, rovněž pak i svůj vlastní problém. Takže i když byla skupina věnována např. Blažejovi, k určitému sebepoznání mohl dojít i např. Martin. Interpretace výtvarných děl pacientů na skupinových terapiích zpravidla fungovala tak, že skupina nabídla pacientovi svoje domněnky o tom, co vidí, jak na ně obrázek působí, aby si ten konkrétní člověk z toho vybral, co na něho platí. Po dobu výzkumu se nestalo, že by se pacient neztotožnil ani s jedním výrokem, ba právě naopak. Na základě tohoto zjištění, jsem přesvědčená, že zcela jistě existuje paralela mezi anamnézou pacienta a výsledkem interpretace jeho výtvarné činnosti. Stejný názor sdílí i terapeutky, které se výzkumu účastnily. Tato skutečnost koresponduje s podstatou arteterapie, proto mě nijak nepřekvapila. Nicméně cítila jsem potřebu si na tuto otázku odpovědět, jelikož se vlastně jedná o praxi této práce.

Na otázku, zda arteterapie ovlivňuje proces resocializace závislých, musím odpovědět, že v Léčebně návykových nemocí Nechanice se jedná o využití prvků arteterapie na skupinových terapiích. Zde terapeut nesleduje proces tvorby, který je pro arteterapii rovněž podstatný, nýbrž se soustřeďuje na interpretaci daného obrázku. Ale i přesto se domnívám, že arteterapie se podílí na resocializaci závislých. Je v podstatě dominantním prvkem ve skupinové psychoterapii v léčebně. Technikami psychoterapie na skupinách, jež využívají terapeuti v LNN Nechanice je koláž závislosti a rodiny, autoportrét gumovaný do uhlí, obrázek Adama a Evy v ráji a graf závislosti a spokojenosti (podrobný životopis v souvislosti ze závislostí, narýsovaný na formát A1). Až na poslední techniku (graf) se jedná o arteterapeutické metody. Terapeutky souhlasí s výrokem, že prvky arteterapie ovlivňují proces resocializace závislých.

Jak reagují pacienti na arteterapii v rámci celkového procesu léčby závislosti?

Po dobu měsíce, který jsem v léčebně strávila, jsem nabyla dojmu, že práce s obrázky a kolážemi na skupině je u pacientů na jednom z vyšších míst v pomyslné pyramidě oblíbenosti léčebného programu, do kterého řadíme režimovou terapii, skupinovou terapii, individuální terapii, ergoterapii, dramaterapii, psychohrátky a sportovní terapii. Troufám si odhadnout, že nad prvky arteterapie ve skupinové psychoterapii se umístila jen sportovní terapie a psychohrátky. Jsme toho názoru, že pacienti spatřují výhodu arteterapie ve vyjádření sama sebe jinak než verbálně, což pro mnohé bývá často veliký problém. Dalším aspektem, který přispívá k popularitě arteterapie v léčebně, je fakt, že při interpretaci obrázků, vždy došlo k určitému prozření pacienta, když spatřil určitý obraz ze svého nevědomí, který k němu patřil celá léta, ale nikdy si ho nespojil se sebou nebo se svou závislostí. Terapeutky se domnívají, že pacienti preferují na skupinách probírání obrázků a koláží před grafem závislosti a spokojenosti. Domnívám se, že důvod tkví v tom, že graf je úvodní hlubší představení jednotlivých členů ve skupině, kde dochází k první konfrontaci s iluzí pacienta o své závislosti a realitou. Často se stalo, že pacientovi probírajícímu graf ještě chyběl náhled na svou závislost nebo snaží se mlžit skutečnosti o závislosti, protože skupinu zná krátký časový úsek a stydí se před nimi. Obrázky a grafy, které přicházejí nařadu vždy až po probrání grafu, proto mohou být pro pacienta již lehčí k prezentování, jelikož již získal potřebný náhled na svou závislost může být odproštěn od studu před skupinou. Na základě těchto faktů, jsem dospěla k závěru, že pacienti reagují na arteterapii v celém procesu léčby pozitivně, že je oblíbená.

Poslední výzkumnou otázkou je otázka : Které vnější vlivy ovlivňují skupinovou dynamiku při skupinové psychoterapii? Odpověď je v tomto případě nejednoznačná. Měla jsem možnost vidět setkání skupiny Karlíků, kdy skupinová dynamika, interakce, pulzovaly a terapeutky nemusely do chodu moc zasahovat. Takových skupin bylo však po dobu výzkumu méně. Převažovala setkávání, kdy skupina jednoduše nepracovala, interakce veškerá žádná. V takových chvílích téměř celá váha skupinového života byla na terapeutkách. Důvody mohou být různé. Já pasivitu členů připisuji hromadnému odchodu skalních členů Karlíků. Ve skupině bylo třeba si přerozdělit role, aby mohla správně fungovat. Dále pak se ve skupině sešlo několik pacientů, kterým dosud chyběl náhled na svou závislost, což celou terapii zdržuje a na ostatní pacienty to působí demotivačně a únavně. Terapeutku se mnou tento názor sídlí a přidávají tezi, že ve skupině po dobu výzkumu byla převaha tzv. dětí nad tzv. rodiči, kteří skupinu často vedou.

## Závěr

Hlavním cílem této diplomové práce je přiblížit čtenáři arteterapii v kontextu léčby návykových nemocí. Vedlejším záměrem, který vyplynul na povrch v průběhu tvorby, je zviditelnění arteterapie jako takové.

Autorka nejprve vymezila pojem arteterapie, dále popsala terapeutickou funkci umění. Dostatečnou pozornost věnovala i popisu osobnosti arteterapeuta, která není nikde legislativně zakotvena, což chápe jako problém, který je třeba v budoucnu vyřešit, aby mohla být arteterapie považována za legitimní formu psychoterapie. Rovněž se práce věnuje symbolice barev, která je jedním z pilířů arteterapie. Je zde kladen důraz na fakt, že pro každého znamená ta která barva něco jiného. Ve třetí kapitole se autorka již dostává k diagnostickým aspektům výtvarného umění, což chápe jako velmi křehké téma. Dále zde vysvětluje pojem archetyp a proces individuace. Individuaci jako hledání sama sebe, chápe jako klíčový směr v léčbě závislých jedinců. Celá další kapitola je věnována symbolu a cílům arteterapie. Poslední kapitola teoretické části se zabývá léčbě návykových nemocí, blíže pak psychoterapii. Empirická část obsahuje 4 výzkumné otázky: Existuje paralela mezi anamnézou pacienta a výsledkem interpretace jeho výtvarné činnosti? Ovlivňuje arteterapie proces resocializace v rámci psychoterapie závislých osob? Jak reagují pacienti na arteterapii v rámci celkového procesu léčby závislostí? Které vnější vlivy ovlivňují skupinovou dynamiku při skupinové psychoterapii? Odpovědi na ně nalezneme v kapitole Interpretace výsledků výzkumu. Dále empirická část práce sleduje samotný zdroj výzkumu v Léčebně návykových nemocí Nechanice, kde byla použita výzkumná metoda analýza dokumentů a zúčastněné pozorování. Autorka práce se po dobu jednoho měsíce účastnila jak komunitního, tak skupinového programu v LNN Nechanice, aby sledovala využití arteterapie k léčbě závislých. Docházela pravidelně na skupinové terapie vybrané skupiny jménem Karlíci. Se skupinou dokázala splynout, získala si pacienty a nenarušila chod skupiny i přesto, že si na terapiích pořizovala poznámky. Výsledkem tohoto procesu jsou kasuistiky a zápisy ze skupinových terapií u tří pacientů léčebny. Součástí těchto zápisů jsou i konkrétní výtvarné počiny jednotlivých pacientů včetně jejich interpretací, které slouží jako důkaz využití prvků arteterapie k léčbě návykových nemocí. Tato práce splnila cíle pro které vznikala.

## Použité prameny:

BROŽKOVÁ, Ivana. *Dobrodružství barev*. 1. vydání Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 288 s.

CAMPBELLOVÁ, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2.vydání. Praha : Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.

CASEOVÁ, Caroline; DALLEYOVÁ, Tessa. *Arteterapie s dětmi*. 1.vydání. Praha : Portál, 1995. 96 s. ISBN 80-7178-065-0.

EDINGER, Edward F. *Já a archetyp*. 1. vydání. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 2006. 292 s. ISBN 80-85880-45-8.

JACOBI, Jolande. *Psychologie C.G. Junga*. 1. vydání. Praha : Walter-Verlag AG, 1992. 79 s. ISBN neuděleno.

JANIAKOVÁ, Danica. *Tak už dost! : Východiská zo závislostí*. 1. vydání. Bratislava : KONTAKT, 2003. 220 s. ISBN 80-968985-0-7.

JUNG, Carl Gustav. *Mandaly*. 1.vydání. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998. 128 s. ISBN 80-85880-17-2.

JUNG, Carl Gustav. *C.G. Jung výbor z díla : 1. svazek*. 1. vydání. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 1996. 436 s. ISBN 80-85880-12-1.

JUNG, Carl Gustav. *C.G. Jung výbor z díla : 8. svazek*. 1. vydání. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 2009. 478 s. ISBN 978-80-85880-59-5.

KASTOVÁ, Verena . *Dynamika symbolů*. 1. vydání. Praha : Portál, 2000. 208 s. ISBN 80-7178-371-4

KUHN, Thomas.S. *Struktura vědeckých revolucí*. 1.vydání. Praha : OIKOYMENH, 1997. 206 s. ISBN 80-86005-54-2.

KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. 1. vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1991. 435 s. ISBN 80-04-23694-4.

MATOUŠEK, Oldřich. *Potřebujeme psychoterapii?*. 1.vydání. Praha : Portál, 1980. 123 s. ISBN 80-8178-179-7.

MATOUŠEK, Oldřich; KROFTOVÁ, Andrea. *Mládež a delikvence*. 1. vydání. Praha : Portál, 1998. 335 s. ISBN 80-7178-226-2.

MIKOTA, Václav. *O ovlivňování duševních chorob*. 1. vydání. Praha : Psychoanalitické nakladatelství J. Kocourek, 1995. 140 s. ISBN 80-901601-5-8.

MUHLPACHR, Pavel. Resocializační pedagogika, CD, studijní text, 2010, ISBN Neuděleno

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vydání. Praha : Academia, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 2. vydání Praha : Portál, 2003. 152 s. ISBN 80-7178-831-7

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie*. 2. vydání. Praha : Portál, 2010. 280 s. ISBN 978-80-7367-729-9.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Arteterapia – Užitéčné umění?*, Bratislava: Petrus, 2006. 273 s. ISBN 80-89233-10-4

ŠICKOVÁ - FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2.vydání . Praha : Portál, 2008. 176 s. ISBN 364.622-785.4:7.02.

UŽDIL, Jaromír. *Výtvarná výchova v předškolním věku*. 2.vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 130 s. ISBN neuděleno.

ZICHA, Z.: Úvod do speciální výtvarné výchovy. Praha: UK, 1983.

ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí*. 1. vydání. Praha : Portál, 2005. 152 s. ISBN 80-7367-033-X

Časopisy:

JOANIDIS, Lefteris. Arteterapie – teoretická východiska, *Psychológia a patopsychológia dieťaťa VIII*, č.1, Bratislava: SPN. 1973. 48 s.