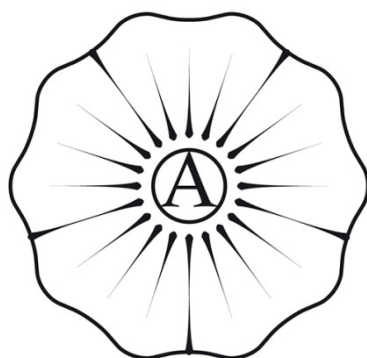


# **AKADEMIE ALTERNATIVA**



Studijní obor: **ARTETERAPIE**

**ABSOLVENTSKÁ PRÁCE:**

## **Využití arteterapie ke zvýšení sebevědomí klienta**

**Vedoucí práce:** Mgr. Eva Hegarová

**Autor:** Jan Koudelka

Ve Smiřicích 2019

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Děkuji všem lektorům Akademie Alternativa za skvělé tři studijní roky, spoustu předaných informací a zkušeností. Bylo mi potěšením studovat na této škole, kromě studia mi přinesla nové přátele. Děkuji řediteli DDM ve Smiřicích, za možnost pracovat v prostorách tohoto zařízení.

Mnohokrát děkuji Mgr. Evě Hegarové za velkou trpělivost, podporu, pomoc a konzultace při zpracování této absolventské práce.

## **Anotace**

V této práci se zabývám výzkumem vlivu arteterapie na oblast sebevědomí klientek. V teoretické části je vysvětlen princip a podstata arteterapie, včetně jejího základního členění, význam arteterapeuta jako profese a dále popis arteterapeutických cvičení, která jsem zařadil do svého výzkumu. V praktické části jsem použil několik technik k diagnostikování možných příčin vzniku nízkého sebevědomí klientek a dále techniku „transformace myšlenek“, kterou jsem se snažil změnit zažité vzorce chování klientek.

## **Abstrakt**

Ve své absolventské práci se zabývám problémy spojenými s nízkým sebevědomím klientek. Jedná se o matku s dcerou, která je na matce velmi závislá a obě vykazují malé sebevědomí. Z mého výzkumu vyplývá, že tyto problémy vycházejí s největší pravděpodobností z rodinného prostředí matky, kde její prarodiče byli částečně německého původu a tuto skutečnost po druhé světové válce velmi těžce nesli. Dá se říci, že si zakázali radovat se z jakéhokoliv úspěchu a života všeobecně. Vyčítali si svůj německý původ a tyto vzorce chování přenášeli dalším generacím. K tomuto závěru jsem došel po několika společných sezeních s matkou a dcerou, kde jsem použil základní baterii arteterapeutických cvičení a řízeným rozhovorem rozebíral jednotlivé prvky kreseb. I když si klientky dokázaly pojmenovat příčinu svých problémů, stále si vše negovaly a používaly stejné vzorce chování. Proto jsem použil techniku „transformace myšlenek“, kterou jsme společně aplikovali a klientky se s ní snaží řídit. Vycházel jsem z jednoduché úvahy, že myšlenka je vždy na začátku každého jednání a činu a jejich vědomým řízením můžeme postupně změnit naučené vzorce chování a vlastně i celý svůj život.

## **Klíčová slova**

Arteterapie, arteterapeut, sebevědomí, sebedůvěra, myšlenky,

# Obsah

1	TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1	Arteterapie .....	8
1.1.1	Arteterapie – základní dělení.....	9
1.1.2	Historie arteterapie .....	10
1.1.3	Cíle arteterapie .....	10
1.2	Arteterapie-stručný popis použitých technik a cvičení.....	11
1.2.1	Rozehřívací cvičení.....	11
1.2.2	Kresba postavy.....	11
1.2.3	Kresba domu.....	13
1.2.4	Kresba stromu .....	14
1.2.5	Kresba „dnes můžu všechno“ .....	14
1.2.6	Cvičení – transformace myšlenek.....	15
1.3	Arteterapeut.....	15
1.4	Reflexe .....	16
1.5	Sebevědomí .....	16
2	PRAKTICKÁ ČÁST.....	18
2.1	Popis problémů klientek.....	18
2.2	Rodinná a zdravotní anamnéza .....	18
2.3	Sociální vazby .....	19
2.4	Hypotézy.....	19
2.4.1	Hypotéza první.....	19
2.4.2	Hypotéza druhá .....	20
2.5	VYHODNOCENÍ SETKÁNÍ S KLIENTKAMI .....	20
2.5.1	Setkání č. 1.....	20
2.5.2	Setkání č. 2.....	24
2.5.3	Setkání č. 3.....	29
2.5.4	Setkání č. 4.....	33
2.5.5	Setkání č. 5.....	38
2.5.6	Setkání č. 6.....	43
2.5.7	Setkání č. 7.....	48
3	ZÁVĚR .....	50
4	POUŽITÁ LITERATURA a INFORMAČNÍ ZDROJE .....	52
5	SEZNAM PŘÍLOH .....	53

## Úvod

*„Myšlenka, co to vlastně je? Jak vzniká, kde přesně vzniká a co se s ní děje když zdánlivě zmizí? Myslím si, že nezmizí, že někde je a čeká na svoje zhmotnění. Myšlenka je na začátku všeho kolem nás. Každý čin, každé slovo, každý člověkem vyrobený předmět začínal stejnou věcí – myšlenkou. Jakou má sílu? Jak nás ovládá, umíme je řídit? Tak tohle jsou moje časté myšlenky.“ (autor)*

Když jsem přemýšlel o tématu mé absolventské práce, napadlo mě několik možností, ať už s dětmi v základní škole ve Smiřicích, nebo v domě seniorů v sousední vesnici. Obě zařízení mi vyšla vstříc, ale stále jsem v sobě cítil, že to není úplně to, co hledám, co by více vystihlo moji přirozenost. Víím, že nebudu s největší pravděpodobností nikdy pracovat s těžkým mentálním postižením dětí, s dětmi z dětských domovů a sociálních ústavů, nad jejichž osudy pak dlouho přemýšlím.

V minulosti se mi často stávalo, že si ke mně kamarádi chodili popovídat a požádat o radu. I když jsem tomu nikdy nevěnoval pozornost a bral jsem to jako normální věc, časem mi začalo docházet, že třeba opravdu umím potěšit slovem, předat svoje zkušenosti a poradit co dál.

Po mém tříletém studiu na Akademii Alternativa vidím svou cestu v individuálních terapiích s klienty, kteří se takříkajíc ztratili na své životní pouti, nevědí jak dál a hledají svou podstatu. U některých stačí, když si svůj problém uvědomí a pojmenují, někteří potřebují o něco víc. Mají vyšlapané hluboké koleje svých myšlenek, uvažování a jednání. Nesou si vzorce chování převzaté od rodičů, učitelů a kdo ví, třeba i z dávné minulosti. Málokdo si uvědomuje, že jedna špatně pochopená věta nebo situace z dětství, může člověka ovlivnit na celý život. A nemuselo to být vůbec nic hrozného. Dětská dušička je otevřená všemu a mohou ji formovat i zdánlivé maličkosti. Proto jsem se nakonec rozhodl pokračovat s klientkami, s kterými jsem pracoval v rámci své práce k postupující zkoušce. Byla to velká výzva a mnoho zajímavých setkání.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Arteterapie

Arteterapie je poměrně mladý obor a jeden směr takzvaných „Uměleckých terapií“, do kterých dále patří Muzikoterapie, Dramaterapie a Tanečně – pohybová terapie. Arteterapie umožňuje vyjádřit emoce a pocity prostřednictvím různých výtvarných technik, postupů a cvičení. Nenásilnou formou pomáhá k pochopení sebe sama i porozumění druhým, k uvědomění a překonání nejrůznějších problémů. Arteterapie se dá nazvat také jako „léčba uměním“, výborně se hodí například k diagnostikování různých problémů u dětí, které o svých „trápeních“ nechtějí mluvit, nebo neumí vyjádřit své pocity verbálně. Arteterapie je definovatelná mnoha způsoby, například Sophia Kellyová vymezuje arteterapii jako: *„Nerušivý terapeutický proces vhodný pro dospělé a děti, kteří se vyrovnávají s emocionálními problémy, s traumatem z dětství, případně hledají možnost osobnostního růstu“*<sup>1</sup>. Velmi výstižné je také Hanusovo vymezení, ve kterém popisuje arteterapii jako: *“Organizovaný, cílený terapeutický proces, realizovaný individuálně či ve skupině, který řídí a usměrňuje speciálně školená osoba – terapeut“*<sup>2</sup>. Sjednocujícím prvkem všech výkladů je ale skutečnost, že arteterapie se od speciální výtvarné výchovy pro postižené, výtvarného kroužku a podobných výtvarných aktivit liší faktem, že: *„musí být cílená a vedená profesionálním arteterapeutem, který ji vede a usměrňuje“*<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Šicková-Fabricsi, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

<sup>2</sup> Sophya Kellyová in Šicková-Fabricsi, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

<sup>3</sup> Roland Hanus in Šicková-Fabricsi, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.



### 1.1.1 Arteterapie – základní dělení

Arteterapii můžeme dělit podle dvou základních kritérií. Prvním kritériem je skutečnost, jestli klient tvoří a podílí se sám na vzniku nějakého díla, nebo jen pozoruje nějaký výtvor.

Arteterapii lze tedy aplikovat formou pozorování a vnímání uměleckých děl například v muzeích, výstavách a galeriích. Výběr děl provádí terapeut s jasným záměrem a klient se snaží zachytit pocity nebo emoce, které u něho pozorování vybraných děl vyvolává. Ty pak interpretuje společně s terapeutem, což může vést k pochopení svých pocitů a sebe samého. Z mých zkušeností doplňuji, že takto fungují nejlépe originální výtvořiny nebo originální reprodukce. Tento přístup, kdy klient sám netvoří, nazýváme **RECEPTIVNÍ ARTETERAPIÍ**.<sup>4</sup>

Zcela odlišným přístupem je zapojení klienta do různých tvůrčích aktivit, zejména kresby, malby, koláže, modelování atd. Terapeut sleduje klienta při práci a po ukončení práce řízeným rozhovorem s klientem reflektuje proces tvorby i hotové dílo. Cílem není vytvoření uměleckého díla, ale pochopení sebe sama, svého chování, vnímání, emočního nastavení a využití tohoto uvědomění k odstranění nebo zmírnění psychickým problémů klienta. Tomuto přístupu říkáme **PRODUKTIVNÍ ARTETERAPIE**.<sup>5</sup>

Druhým kritériem je počet klientů na arteterapeutickém setkání a podle toho dělíme arteterapii na **INDIVIDUÁLNÍ** a **SKUPINOVOU**

---

<sup>4</sup> Beníček, Mgr. Tomáš. [www.arteterapie.net](http://www.arteterapie.net). [Online]

<sup>5</sup> Beníček, Mgr. Tomáš. [www.arteterapie.net](http://www.arteterapie.net). [Online]

### 1.1.2 Historie arteterapie

Arteterapie je poměrně mladý obor, jehož vzniku předcházelo sledování a výzkum výtvarné práce především duševně nemocných pacientů, což sloužilo hlavně k upřesnění stanovené diagnózy. Postupem času přišlo poznání, že výtvarný projev stejně postižených nebo nemocných jedinců vykazuje podobné prvky, přístup a symboly ve tvorbě. Výraz „ART THERAPY“ ve svých pracích jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA.<sup>6</sup> V Evropě se tento termín začal používat až v roce 1940. Za vznik arteterapie jako profese můžeme považovat období mezi třicátými a čtyřicátými lety minulého století.

### 1.1.3 Cíle arteterapie

Cíle arteterapie jsou přímo závislé na tom, s jakým klientem nebo skupinou arteterapeut pracuje. Všeobecně lze říci, že tyto cíle můžeme dělit na krátkodobé a dlouhodobé.

Jaroslava Šicková – Fabrici ve své knize *Základy arteterapie* popisuje obecné rozdělení cílů podle Marian Liebmanové na „**individuální**“ a „**sociální**“.<sup>7</sup>

Mezi **individuální cíle** patří uvolnění, sebepožívání a sebevímání, vizuální a verbální organizace zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda při experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled a celkový rozvoj osobnosti.

Mezi **sociální cíle** můžeme zařadit například vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problémů, zkušenost, že ostatní mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Šicková-Fabrici, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

<sup>7</sup> Šicková-Fabrici, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

<sup>8</sup> Šicková-Fabrici, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

## 1.2 Arteterapie-stručný popis použitých technik a cvičení

V průběhu práce s klientkami jsem používal nejvíce výtvarné techniky, především kresbu tužkou nebo pastelkami a práci s modelínou. Tato média mi jsou nejbližší a pro tyto konkrétní klientky byla vyhovující.

- Rozehřívací cvičení – nakresli, jak se teď cítíš
- Rozehřívací cvičení – nakresli, co jsi zažila za posledních 7 dní
- Rozehřívací cvičení – nakresli, cokoli tě napadne, nebo co chceš
- Kresba postavy
- Kresba domu
- Kresba stromu
- Kresba „dneska všechno můžu“
- Cvičení „transformace myšlenek“

### 1.2.1 Rozehřívací cvičení

Rozehřívací cvičení jsem používal vždy na začátku každého našeho setkání. Cvičení „*nakresli, jak se cítíš*“ nebo „*nakresli, cokoli tě napadne nebo co chceš*“ jsou volná, neomezená témata, která slouží především k uvolnění klienta a přípravě na další práci. Po dokončení kresby jsme se o vytvořeném obrázku, pocitech a náladě bavili.

### 1.2.2 Kresba postavy

Pomůcky: bílý papír A4, tužka nebo pastelky

Zadání: nakresli postavu

Alternativa: papír přehnutý na polovinu, kresba postavy a partnera nakreslené postavy

Toto projektivní cvičení je jedním z nejdůležitějších arteterapeutických cvičení. Použil jsem ho jako první, protože pro klienta není příliš limitující, má pouze nakreslit postavu.

Během kresby sleduji klienta při práci, především výraz obličeje a celkovou „řeč těla“, použití pomůcek, a styl kresby. V samotném obrázku pak zejména tlak na tužku nebo pastelku, umístění obrázku na papíře, velikost postavy, výraz, umístění a tvar všech jednotlivých částí a případně další prvky, pokud je klient použije.

### **Diagnostika kresby postavy**

- POHLAVÍ FIGURY
- VELIKOST POSTAVY
- UMÍSTĚNÍ POSTAVY NA PAPIŘE
- VEDENÍ ČÁRY
- DRŽENÍ TĚLA NAKRESLENÉ POSTAVY
- PROPORCE POSTAVY - HLAVA
- PROPORCE POSTAVY - OČI
- PROPORCE POSTAVY - NOS
- PROPORCE POSTAVY - ÚSTA
- PROPORCE POSTAVY - VLASY
- PROPORCE POSTAVY – KRK
- PROPORCE POSTAVY – UŠI
- PROPORCE POSTAVY – PAŽE
- PROPORCE POSTAVY – RUCE
- PROPORCE POSTAVY – DOLNÍ KONČETINY
- PROPORCE POSTAVY – CHODIDLA
- ODĚV A OZDOBY

### **Varianty kresby postavy**

- **KRESBA PARTNERA PRVNÍ POSTAVY**

Tato varianta spočívá v kresbě partnera nakreslené postavy. U této následné kresby jsou opět důležité všechny výše uvedené prvky, ke kterým se přidává velikost postavy v poměru k první postavě, pohlaví atd.

U terapeutického cvičení „*Kresba postavy*“ je pochopitelně nutná kontrolní reflexe s klientem, sloužící k vysvětlení a správnému pochopení všech nakreslených detailů a prvků. Terapeut musí dávat pozor, aby klientovi nepodsouval své názory a domněnky.

### 1.2.3 Kresba domu

Pomůcky: bílý papír A4, tužka nebo pastelky

Zadání: nakresli domeček – svoji představu domu

Toto cvičení lze použít pro individuální i skupinovou klientelu, a však je nutno brát v úvahu, že u individuálního klienta nám poskytne jiné informace než u skupiny. Kresbu domečku jsem zařadil jako druhé důležité téma po kresbě postavy.

Během kresby opět sleduji postup a použitou techniku klienta. Stejně jako u každého cvičení je nutné si uvědomit, že vše, co klient nakreslí, nemusí být projekcí. Proto je potřeba všechny poznatky, symboly a odchylky od normy potvrdit nebo vyvrátit řízeným rozhovorem a následnými cvičeními.

#### Diagnostika kresby domu

- STYL KRESBY, BARVY
- DVEŘE
- OKNA
- STĚNY
- STŘECHA
- KOMÍN
- PLOT
- OKOLÍ

Stejně jako u jiných technik je důležitá reflexe a řízený rozhovor. U tohoto cvičení klient často používá pastelky, je tedy nutné přistupovat k terapii i z tohoto kontextu.

### 1.2.4 Kresba stromu

Pomůcky: bílý papír A4, tužka střední tvrdosti

Zadání: nakresli strom (ne jehličnatý, ne palmu)

Čas: cca 10 minut

Velmi důležitým cvičením je kresba stromu. I když je na veřejnosti poměrně známé a často používané například u přijímacích pohovorů, neztrácí nic ze své vypovídající hodnoty. Kresbu stromu lze interpretovat z mnoha pohledů a je to velmi významné psychodiagnostické cvičení. Strom vyvolává u lidí mnoho asociací (roste, plodí, vyvíjí se, usychá a umírá stejně jako člověk), může vyvolávat mateřský aspekt (stíní, ochraňuje, plodí ovoce), jeho strukturu lze připodobnit k lidské postavě (roste vertikálně, je symetrický, živý, může být pružný), vyvolává představu dlouhověkosti, trvalosti a moudrosti, může symbolizovat vývoj a prosazení se ve vnějším světě, je součástí životního prostředí atd.

V dějinách měl strom vždy velký význam ve všech lidských společnostech a dobách. Znázorňoval například čtyři roční období v analogii s lidským životem, často je v historii zmiňován „strom života“ atd. Stromy se vždy vysazovaly u důležitých míst, kolem cest a cestiček, plnily estetickou, navigační a ochranou funkci.

Vzhledem ke všem uvedeným souvislostem je potřeba k diagnostice kresby stromu přistupovat velmi obezřetně. Kresba může být ovlivněna mnoha faktory a nemusí vždy přesně projektovat klientovu náladu, povahu, nemoci, problémy nebo odchylky. Určitě by měl být jednou ze součástí celé baterie testů, pochopitelně je nutné sledovat klienta při práci a ověřovat si své poznatky řízeným rozhovorem. Musíme zohlednit i okolnosti vzniku kresby, kulturní podmíněnost nebo umělecké nadání, které toto cvičení významně ovlivňuje.

### 1.2.5 Kresba „dnes můžu všechno“

Pomůcky: bílý papír A4 nebo A3, tužka, pastelky, vodové barvy, prstové barvy

Zadání: představ si, že se dnes může dělat úplně všechno, nic není omezeno ani zákony ani společností, ani časem. Nakresli, co bys chtěla zažít nebo dělat

Toto cvičení jsem si vymyslel a po konzultaci s Mgr. Tomášem Beníčkem použil při jednom z mých sezení s klientkami. Cílem tohoto cvičení bylo odhalit a poznat nejtajnější přání klientek. Následným rozhovorem nad tímto obrázkem jsem zjišťoval, co klientky potřebují ke své pohodě, co jim chybí a co by si přály.

### 1.2.6 Cvičení – transformace myšlenek

Techniku „*transformace myšlenek*“ studuji už několik let. Existuje mnoho knih na téma pozitivního myšlení a přístupu, bezpočet přednášek, seminářů, workshopů a kurzů. Osobně znám poměrně hodně lidí, kteří navštěvují uvedené akce, mají přečteno velké množství knih, ale v praktickém životě nepřišla žádná velká změna a používají stále stejné vzorce chování, řeší stále ty samé problémy a z mého pohledu nijak nepostoupili, i když opravdu chtěli. Přemýšlel jsem, proč tomu tak je, vždyť je přeci dokázané, že pozitivní myšlení nejen pomáhá, ale i uzdravuje.

Technika transformace (řízení) myšlenek vychází z předpokladu, že cílenou a opakovanou myšlenku přijme lidský mozek za určitý čas jako svůj nový vzorec. Často se uvádí minimální hranice 21 dní. Podstatou této metody je pozorování a nejlépe zapisování svých nejčastějších myšlenek, čímž si klient uvědomí své myšlenky a myšlenkové vzorce. Z těchto informací by měly vyplynout podněty ke změně myšlení. V další fázi si klient sepisuje do dvou sloupců na levou stranu věci, které mu vadí nebo je chce změnit. Na pravou stranu si zapisuje vhodnou pozitivní formulaci. Tato formulace se musí vždy sestavit v přítomném čase a bez negativních slov. Variantou je nahrání těchto formulací na diktafon nebo záznamník. Při pravidelném opakování těchto transformovaných myšlenek by se klient měl snažit vědomě si představovat svůj pocit, jako by se požadovaná změna už stala. Je totiž dokázáno, že reakce v mozku a těle jsou stejné při myšlence i skutečném prožitku.

## 1.3 Arteterapeut

V České republice není profese Arteterapeuta dosud jednoznačně vymezena, avšak k výkonu této profese jsou nutné znalosti několika oborů a to: „*jak z psychologie a dalších*

*klinických oborů, tak z oblasti věd a umění. Ale vedle vědomostí a specifických dovedností (profesních kompetencí), jsou stejně důležité osobnostní předpoklady arteterapeuta.“<sup>9</sup>*

Jelikož není profese arteterapeuta jasně definovaná a nejednoznačně chápána bývá i šířka celého oboru arteterapie, působí v roli arteterapeuta často nedostatečně kvalifikované osoby a bohužel také šarlatáni. Osobně jsem viděl takzvané „odborné“ rozборы několika hotových obrázků bez znalosti klienta, sledování průběhu tvorby a interakce s klientem. Domnívám se, že je nutné pevně zakotvit pravidla této profese, která zahrnuje mnoho oblastí.

Stejně důležité je stanovení pravidel pro školy a zařízení, která vyučují arteterapeuty. Absolvování víkendového kurzu opravdu nestačí.

Nejdůležitějším aspektem v práci arteterapeuta je navázání důvěrného vztahu s klientem, od toho se odvíjí celá další práce. Arteterapeut by měl dodržovat nepsaný etický kodex, který zahrnuje dobro, spravedlnost, upřímnost, autonomii a vlastní zájem. Důležitá je také mlčenlivost, která úzce souvisí se zmíněnou důvěrou.

## 1.4 Reflexe

Jednou z klíčových částí arteterapeutických setkání s klientem je zpětná vazba od klienta, kterou arteterapeut získává řízeným rozhovorem (reflexí). Reflexí si arteterapeut potvrzuje nejen svoje postřehy z průběhu tvorby a hotového obrázku, ale získává také mnoho doplňujících informací od klienta. Terminologicky můžeme reflexi chápat jako: „*zkoumání vlastních myšlenkových pochodů, obrat mysli k sobě samé, jako odraz vnímané skutečnosti.*“<sup>10</sup>

## 1.5 Sebevědomí

S oběma klientkami jsem se setkával už v průběhu druhého ročníku svého studia a řešil především jejich nízké sebevědomí. Co se vlastně skrývá pod slovem sebevědomí? Odborným jazykem lze říci, že se jedná o: „*sociálně psychologický pojem, který vyjadřuje, jaký postoj*

---

<sup>9</sup> Šicková-Fabrici, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání.* Praha : Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

<sup>10</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/CZ>. <https://cs.wikipedia.org/wiki/CZ>. [Online]



*má člověk k sobě samému. Sebevědomí je podstatným regulačním prvkem psychiky, vytváří jeden ze základních předpokladů úspěšnosti člověka. Míra sebevědomí je u každého člověka rozdílná.*“<sup>11</sup>

Z tohoto pohledu můžeme rozlišovat jedince s přiměřeným sebevědomím, nízkým sebevědomím a vysokým sebevědomím.

- **Přiměřené sebevědomí** – jedinec má přiměřené sebevědomí, reálně posuzuje své možnosti, ke kterým si volí přiměřené cíle, snáší kritiku a srovnání s ostatními.
- **Nízké sebevědomí** – jedinec je závislý na hodnocení od druhých osob, citlivě reaguje na neúspěch, neumí přijímat kritiku, je nejistý, nevěří si, volí si nízké a snadné cíle.
- **Vysoké sebevědomí** – jedinec má zvýšené sebevědomí, přeceňuje svoje schopnosti, volí si vysoké a nepřiměřené cíle.<sup>12</sup>

Jiný zdroj popisuje sebevědomí jako: *„důležitou složku osobnosti, která určuje, do jaké míry si člověk uvědomuje svoje možnosti, schopnosti a rezervy, jak hodnotí sám sebe a do jaké míry věří ve svou schopnost obstat v životních situacích. Úroveň sebevědomí ovlivňuje všechny oblasti života.*“<sup>13</sup>

Sebevědomí, jinak též **sebehodnocení**, **sebeúcta** a **sebedůvěra**, je ovlivněno řadou faktorů. Nejvýraznější vliv na sebevědomí jedince mají především rodiče, jejich osobní zkušenosti a zejména výchova. Nejedná se tedy o fyzickou nebo psychickou poruchu, ale spíše o osobnostní charakteristiku člověka.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/sebevedomi>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/CZ>. [Online]

<sup>12</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/sebevedomi>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/CZ>. [Online]

<sup>13</sup> <http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/>. [Online]

<sup>14</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/CZ>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/CZ>. [Online]

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

### 2.1 Popis problémů klientek

Mými klientkami je matka s dcerou. Obě mají dlouhodobě problémy se svým sebevědomím, původně jsem se měl setkávat pouze s dcerou, ale po úvodním setkání a rozhovoru jsme se dohodli, že budeme pracovat společně.

Matka má problémy především ve svém pracovním životě, nevěří ve vlastní úspěch, necítí se dobře v zaměstnaneckém kolektivu, cítí se neužitečná. Sama se snažila navštěvovat různé workshopy, semináře a kurzy, víceméně bez dlouhodobého pozitivního dopadu. V průběhu našeho setkávání přišla o práci a marně se snaží najít nové zaměstnání, což její sebevědomí ještě snížilo.

Dcera taktéž trpí nízkým sebevědomím, především ve škole a ve styku s vrstevníky. Nemá žádné kamarády, ve škole se setkala i se šikanou, kvůli které přešla do jiné školy. Ačkoliv je chytrá a studuje s velmi dobrým prospěchem, považuje se za hloupou, špatnou, šerednou a neúspěšnou. O všem velmi přemýšlí, snaží se být stoprocentní, touží se zavděčit.

S oběma klientkami jsem se seznámil cca před třemi lety, v té době dcera téměř nekomunikovala s okolím, schovávala se za matku a před každou odpovědí na jakoukoliv otázku se tázavým pohledem podívala na matku. Komunikace s ní byla velmi obtížná.

### 2.2 Rodinná a zdravotní anamnéza

Obě klientky žijí v rodinném domku. Dcera nemá sourozence, rodina je kompletní. Manžel (otec) si uvědomuje problém své manželky a dcery, snaží se jim pomoci a společně mají dobrý vztah. Rodiče na dceru nijak netlačí a nekladou na ni vysoké nároky.

**Matka:** 44 let, pracovala v obchodní společnosti, měla na starosti komunikaci s německými klienty. Velmi dobře hovoří německy. Ráda cvičí, relaxuje, věnuje se různým tvořivým činnostem, navštěvuje vzdělávací kurzy a semináře. Pochází z kompletní rodiny.

**Dcera:** 15 let, chodí do Kvinty První soukromé jazykové školy. Studuje s velmi dobrým prospěchem, zúčastňuje se školních soutěží, výborně hovoří německy. Cvičí, učí se jazyky,

většinou, pokud to jde, ji doprovází matka. Klientky se s ničím neléčí a neužívají dlouhodobě žádné léky. Obě nosí brýle na krátkozrakost.

## 2.3 Sociální vazby

Matka má několik dobrých přátel, většinou stejně zaměřených na sebevzdělávání a různé tvořivé činnosti. Její nízké sebevědomí se odráží také v navazování přátelství a komunikaci s kolegy v práci.

Dcera má málo přátel, s vrstevníky si nerozumí a většinu času tráví s dospělými, především s matkou. Nezajímá se o dnešní moderní technologie, sociální sítě a moderní hudbu. Oproti svým vrstevníkům si ráda čte a studuje. Cítí se jiná než ostatní. Nové vztahy se bojí navazovat.

## 2.4 Hypotézy

V průběhu výzkumu v praktické části této absolventské práce jsem si stanovil dvě hypotézy, které jsem vyhodnocoval metodou **komparace**, tedy srovnávací metodou úrovně sebevědomí klientek před zahájením společných setkání a po ukončení setkání. Tato setkání probíhala v průběhu pěti měsíců. První hypotézu jsem si stanovil po zjištění problému klientek. Druhá hypotéza vyplynula z průběhu výzkumu a navazuje na hypotézu první.

### 2.4.1 Hypotéza první

#### **Lze pomocí arteterapie zvýšit nízké sebevědomí klientek?**

Tato hypotéza se potvrdila. Arteterapie měla na sebevědomí klientek pozitivní vliv a jejich sebevědomí se zvýšilo. Během setkání s klientkami jsem zjistil, že jejich sebevědomí i sebehodnocení se zvyšovalo především během samotných setkání a krátce po nich. Ačkoliv se úroveň jejich sebevědomí později opět snížila, z dlouhodobějšího pohledu je větší. Především dcera mnohem více komunikuje, nebojí se mluvit a zapojuje se do konverzace. Součástí mého

výzkumu bylo pozvání obou klientek na kurz „*Kreslení pravou mozkovou hemisférou*“. Tyto kurzy lektoruji přibližně deset let. Zúčastnily se ho obě klientky a po jeho absolvování bylo zřejmé, že samotný proces kresby a dokončení závěrečného portrétu jim velmi pomohl především z pohledu sebevědomí.

## 2.4.2 Hypotéza druhá

### **Může metoda „transformace myšlenek“ pomoci klientovi ke zvýšení sebevědomí?**

Tato hypotéza se potvrdila částečně. Na obou klientkách je znatelný pozitivní vývoj, ale pro jednoznačnou odpověď je zapotřebí delší období. Technika „*transformace myšlenek*“ se neprojeví hned, aby byla účinná, vyžaduje každodenní soustředění a trénink.

## 2.5 VYHODNOCENÍ SETKÁNÍ S KLIENTKAMI

V tomto odstavci se vracím k několika nejdůležitějším setkáním s oběma klientkami. Tato setkání probíhala v průběhu pěti měsíců v Domě dětí a mládeže ve Smiřicích. Pro tyto účely jsem si vybral místnost hudební učebny v termínech, kdy v objektu nebyla jiná výuka.

### 2.5.1 Setkání č. 1

S oběma klientkami se setkávám delší dobu, pracoval jsem s nimi už v rámci své postupové práce. I když je toto setkání označeno číslem „1,“ nebylo první. To znamená, že seznámení, nastavení pravidel, podmínek a důvěry proběhlo dříve a není v tomto setkání popsáno.

### **CÍLE SETKÁNÍ**

- **Krátkodobý** – zlepšení aktuálního stavu klientek, zejména nálady, odpočinek
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování

## ROZEHŘÍVACÍ CVIČENÍ

Úvodním cvičením tohoto setkání bylo téma „*jak se mám teď*“ (s jakým pocitem přicházím). Na výběr byla připravená modelína, dále formát A4 a A3, tužky, pastelky, voskovky a vodovky.

### DCERA

Dcera zvolila formát A4 a pastelky. Vybarvila celou plochu, uprostřed nakreslila velké srdce, ve spodní části je silně ohraničený zelený pruh. Nakonec dokreslila paprsky a červenou barvu v horní části obrázku překryla ještě žlutou. Symbol slunce, symbol srdce a předěl modré a zelené barvy se v jejích kresbách objevuje opakovaně.



Obrázek č. 1 „*jak se mám teď*,“ autor: dcera

Z předchozích setkání vím, že dcera má ráda přírodu, hlavně vodu, les, stromy a louky. Vzhledem k opakovaně používanému symbolu srdce jsem se zeptal, jestli jí chybí láska. Odpověděla, že od rodičů ne, ale že nemá přátele a nerozumí si s vrstevníky. Chtěla by i nějakého kluka, ale nevěří, že je pro někoho dobrá, hezká nebo přitažlivá.

## MATKA

Matka zvolila také formát A4, ale pouze jednu barvu, a to modrou. Začala kreslit obloučky, ze kterých uprostřed opět nakreslila obličej. I přesto, že se obličej usmívá, působí její tvorba monotónně a nevýrazně. Stejným způsobem se matka projevuje i fyzicky. Mluví tiše, obléká se nevýrazně, líčí se jen minimálně a občas.



Obrázek č. 2 „*jak se mám teď*“, autor: matka

Na otázku, co pro ni znamená modrá barva, říká, že modrá barva pro ni znamená nebe, vodu a svobodu. Další otázkou jsem se ptal, komu patří ten obličej. Odpověděla, že nikomu konkrétnímu a sama neví, proč ji v obrázku obličej tak často vyjde, i když to předem neplánuje. I když je obrázek nevýrazný a jednobarevný, působil na mě oproti předchozím setkáním veselejším dojmem.

## CVIČENÍ – „KRESBA DOMU“

Během tohoto setkání jsem použil jako další téma: „*kresbu domu*.“

Pomůcky: bílý papír A4, pastelky

Zadání: nakresli dům

## DCERA

Dcera se opět začala ptát, jaký to má být dům a co má všechno nakreslit. Vždy se snaží držet přesně zadání a vyžaduje konkrétní informace. Často by ještě něco nakreslila, ale



protože to nebylo řečeno, bála se, aby něco neudělala špatně a přesně se držela zadání. Stále se velmi kontroluje. Opět jsem zopakoval zadání a pak už začala kreslit.



Obrázek č. 3 „kresba domu,“ autor: dcera

Většina kreseb dcery vypadá hodně dětsky, v průběhu našich setkání kreslila dům už několikrát, většinou ve stejném barevném provedení červené střechy a žlutých zdí. Často je na vrcholu střechy neuměle umístěný komín, ze kterého stoupá dým, vždy na pravou stranu. Typické pro dceru jsou také „zamřížovaná“ okna a bytelné dveře vypadající jako vrata. V rozhovoru jsem se ptal na dveře, jaké jsou, z jakého materiálu a jak jdou otevírat. Na tyto otázky odpověděla, že dveře jsou bytelné a jdou těžko otevírat. Tato symbolika dokládá uzavřenou osobnost dcery, které velmi obtížně navazuje nové známosti a málokoho k sobě pustí. To mi také při další konverzaci potvrdila. Na otázku, jestli nechtěla kolem domu ještě něco nakreslit, řekla, že chtěla nakreslit plot a stromy, ale hned se lekla, že neplní dané zadání.

## MATKA

Matka nakreslila dům perspektivně, začala obrysovými linkami domu černou barvou. Vybarvila stěny, střechu a okna. Potom dokreslila stromy a náznak trávy. Kresbu dokončila obtažením obrysových linek stěn a střechy. To je znatelné zejména u stěn domu. Kresba je poměrně výrazná, zaplňuje velkou plochu formátu A4.



Obrázek č. 4 „kresba domu,“ autor: matka

Perspektivní kresbu matka použila pouze jako svůj výtvarný projev. Ptal jsem se na plochou část střechy, odpověděla, že se jí to tak líbilo, ale ví, že střecha tak nevypadá. Ke kulatému okénku uvedla, že se ráda dívá z oken ven. Dům pro ni symbolizuje pocit bezpečí. Sama sobě dává velké mantinely v mnoha aspektech života, což symbolizuje také silné ohraničení zdí domu. Má ráda přírodu, ze které čerpá energii, proto nakreslila za domem alespoň dva stromy.

Setkání jsem zakončil společnou reflexí, obě klientky odešly v pořádku a s termínem dalšího setkání.

## 2.5.2 Setkání č. 2

### CÍLE SETKÁNÍ

- **Krátkodobý** – uvolnění, odpočinek
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování



## ROZEHŘÍVACÍ CVIČENÍ

Pro rozehřívací cvičení jsem tentokrát zvolil téma „*co jsem zažila za posledních 7 dní*“. Na výběr měly klientky papír A4 nebo A3, tužky, pastelky, voskovky a modelínu. Cílem cvičení bylo uvědomění si posledních sedmi dnů a naladění na setkání.

### DCERA

Dcera zvolila formát A4 a pastelky. Začala domečky, postupovala v obrázku shora dolů. Poměrně silně tlačila na pastelku. Téměř v každém obrázku se objevuje rozhraní vody a trávy, vždy silně ohraničené vlnovkou. Dále se opakuje znázornění ptáků a symbol německé vlajky. Ta se mimochodem objevuje i u matky.



Obrázek č. 5 „*co jsem zažila za posledních 7 dní*,“ autor: dcera

Dcera mi k obrázku řekla, že si vybavuje především procházku s rodiči kolem vesnice, kde společně žijí. Má ráda přírodu a zvířata. U domečků kreslí vždy na pohled bytelné dveře nebo vrata. Z předchozích reflexí vyplynulo, že k sobě těžko někoho pouští a bojí se navazovat vztahy s vrstevníky. Na symbol německé vlajky mi odpověděla, že se učí na školní soutěž. O ptácích mi sdělila, že takto znázorněné ptáky nemá ráda její učitelka ve škole, a že to dělá na truc. Nicméně s obrázkem je spokojená a posledních sedm dní prožila poměrně v klidu.

## MATKA

Matka použila také pastelky a formát A4. Začala srdcem, pak nakreslila mrak a sluníčko. Končila černou barvou. V obrázku jsou patrné dva obličejе, které kreslí poměrně často, i když to z počátku nemá v úmyslu.



Obrázek č. 6 „co jsem zažila za posledních 7 dní,“ autor: matka

Na otázku „co prožila v posledních sedmi dnech“ matka odpověděla, že nejprve radost, protože dostala nabídku k práci, ale pak přišlo velké zklamání, protože vybrali někoho jiného. Vše se stále točí okolo tématu nedůvěry sama v sebe, pocit zklamání, cítí se neužitečná a dává vše za vinu sobě. Bojí se, že nesežene práci, i když se snaží sama sebe přesvědčovat o opaku. Téma nízkého sebevědomí je u ní velmi silné.

## CVIČENÍ – „OSTROV ŠTĚSTÍ“

Po rozehrívacím cvičení jsem měl připravené téma „ostrov štěstí“.

Pomůcky: bílý papír A3 nebo A4, pastelky, vodové barvy, voskovky

Zadání: nakreslí ostrov štěstí, kde by ses cítila bezpečně a dobře

## DCERA

Dcera zvolila formát A4 a pastelky. Bylo na ní vidět, že kreslí se zájmem. Nejdříve udělala kruh (ostrov), pak do něho nakreslila domeček, stromy, sebe a delfíny. Nakonec nakreslila dvě sluníčka.



Obrázek č. 7 „ostrov štěstí,“ autor: dcera

V kresbě dcery se objevují stále stejné prvky jako například dům (vždy stejně provedený), sluníčko, obličej a delfíni. Delfíni se v kresbách dcery objevují také často, hodně se s nimi ztotožňuje, považuje je za moudrá a veselá zvířata. Dveře u domu a plot bez vrátek symbolizuje potřebu pocitu bezpečí, ochrany a odstupu od ostatních. To mi dcera potvrdila v rozhovoru.

## MATKA

Matka si tentokrát vybrala pastelky a formát A3, začala vyplňovat plochu bez ohraničení nebo nakreslení ostrova. Spíše kreslila jednotlivé prvky, které by na ostrově štěstí chtěla mít.



Obrázek č. 8 „ostrov štěstí,“ autor: matka

Z následného rozhovoru vyplynulo, že je pro ni důležitý pocit štěstí a lásky, teplo a soužití s přírodou. Na otázku, kde je ona znejistěla a odpověděla, že tam vlastně není, že na sebe zapomněla, nebo že si nemůže dovolit takový ostrov štěstí. Uvědomila si to až při tomto rozhovoru. Dále jsem se ptal, jestli by se na ostrov dokázala umístit, dokreslila se pouze velmi zjednodušenou černě kreslenou postavou. Většina kreseb matky vypovídá o stále stejném problému se sebevědomím.

### CVIČENÍ – „OSTROV ŠTĚSTÍ“ – společný obrázek

Jako poslední cvičení tohoto setkání jsem zvolil téma „ostrov štěstí“, který tvořily klientky společně.

Pomůcky: bílý papír A3, pastelky

Zadání: nakreslete ostrov štěstí, kde by vám bylo dobře a cítily jste se bezpečně

Uvedené cvičení jsem použil záměrně, protože v kresbách matky a dcery se objevují podobné symboly. Matka začala kreslit vodu a rybičku, dcera vytvořila ostrov a poté kreslily společně. Výtvarný projev dcery je barevnější a výraznější. V obrázku nakreslila barevný domeček, srdce, oči a pusku, sluníčko. Matka používala fialovou barvu, domeček pouze naznačila, dokreslila dvě ruce, houpací síť mezi palmami a hrníček.





Obrázek č. 9 „ostrov štěstí,“ autor: matka a dcera

Při sledování kresby mě nejvíce zaujaly vlajky, především německá. Tomuto tématu jsme se věnovali téměř jednu hodinu a společně našli zajímavé souvislosti, které uvádím v oddíle 2.5.6. Dcera byla v tomto cvičení aktivnější, nakreslila více symbolů, znovu se objevuje dům, sluníčko, oči, srdce a pusa. Dále nakreslila německou vlajku, později dokreslila českou.

Setkání jsem opět ukončil závěrečnou reflexí a dohodnutím termínu dalšího setkání.

### 2.5.3 Setkání č. 3

#### CÍLE SETKÁNÍ

- **Krátkodobý** – vztah ke svému jménu, uvědomění si svého jména a jeho podstaty
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování

#### ROZEHŘÍVACÍ CVIČENÍ

Pro rozehrívací cvičení jsem použil téma „*jak se mám teď*“ (s jakým pocitem přicházím). Na výběr jsem připravil formát A4 a A3, tužky, pastelky, voskovky a vodovky.

## DCERA

Dcera zvolila formát A4 a pastelky. Tentokrát nekreslila konkrétní prvky, ale začala kružnicí, kde střídala různé barvy. V prostředku kružnice opět použila sluníčko a ostrý předěl mezi modrou a zelenou barvou (voda a tráva). Začínala žlutou barvou, pokračovala modrou blíže do středu.

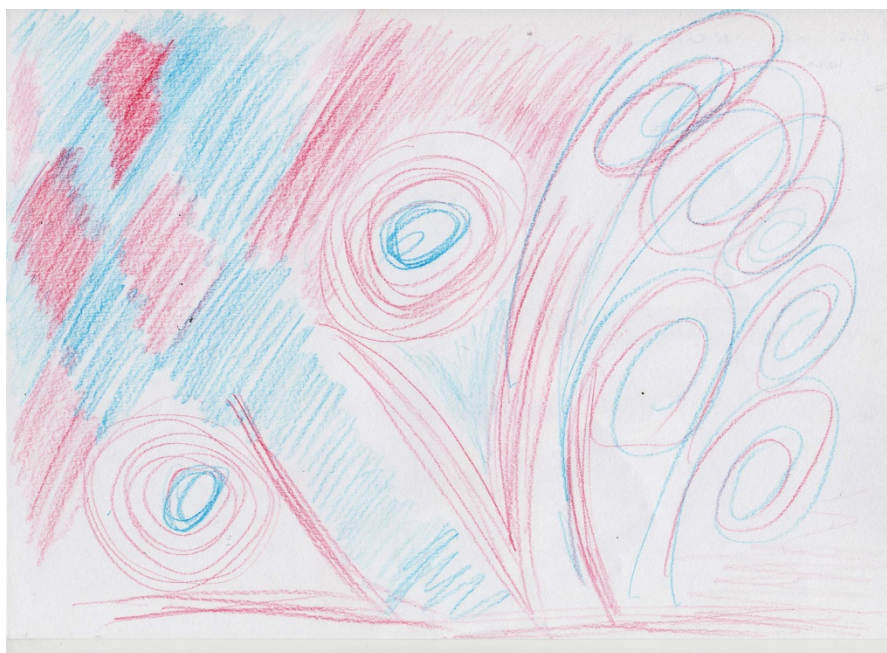


Obrázek č. 10 „*jak se mám teď*“, autor: dcera

V rozhovoru o nakresleném obrázku mi dcera řekla, že se má dobře a těšila se na kreslení. Jinak si ale stále stojí za svým přesvědčením, že není dost dobrá a úspěšná, naopak se cítí nemožná a nezajímavá. Nerozumí si se spolužáky, raději je mezi dospělými.

## MATKA

Obrázek matky je o poznání méně výrazný, použila pouze dvě barvy. Začala červenými kružnicemi, obrázek pak dodělala modrou pastelkou. Použila formát A4.



Obrázek č. 11 „*jak se mám teď*“, autor: matka

V rozhovoru matka uvedla, že se cítí stále stejně, prožívá i okamžiky, kdy věří, že se dokáže změnit a být úspěšná, nebo se považovat za úspěšnou, ale ihned se tohoto pocitu zalekne, jakoby se úspěchu a štěstí bránila.

### **CVIČENÍ – „MOJE JMÉNO“**

S klientkami jsem zkoušel i jiné techniky, jednou z nich byla práce s modelínou.

Pomůcky: modelína, různé barvy

Zadání: vytvoř z modelíny svoje jméno

### **DCERA**

Bylo vidět, že ji práce s modelínou baví a je si jistější, než v kreslení a malování. Použila žlutou, modrou, červenou a oranžovou barvu. Kolem tečky nad písmenem „j“ vytvořila kytičku.





Obrázek č. 12 „*moje jméno*,“ autor: dcera

S tímto tématem byla dcera spokojená, má ráda svoje jméno a ví, že ho vybrali rodiče společně. Nejčastěji ho používá právě v této formě, která je pro ni nejoblíbenější. Nelíbí se jí základní varianta „Karolína.“ O tomto jménu ví, že je německého původu. K použitým barvám řekla, že to jsou její oblíbené barvy.

#### MATKA

Matka použila psací písmo a svoje jméno vytvořila z oranžové, žluté a červené barvy. Na poslední písmeno je napojená linka zakončená srdíčkem.



Obrázek č. 13 „*moje jméno*,“ autor: matka



Svoje jméno používá nejraději v tomto tvaru „Ilča,“ ale nevádí ji ani jiné tvary. Pouze varianta „Ilona“ se jí zdá příliš tvrdá. O své jméno se v minulosti hodně zajímala a zjistila, že je obdobou jména Helena, a symbolizuje zářící bytost.

Toto setkání trvalo přes dvě hodiny a většinu času jsme si pouze povídali. Ukončil jsem ho závěrečnou reflexí.

#### 2.5.4 Setkání č. 4

##### CÍLE SETKÁNÍ

- **Krátkodobý** – uvědomění si vztahu sama k sobě
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování

##### ROZEHŘÍVACÍ CVIČENÍ

Toto setkání jsme zahájili cvičením na volné téma. Na výběr byla připravená modelína, dále formát A4 a A3, tužky, pastelky, voskovky a vodovky.

##### DCERA

Dcera tentokrát zvolila modelínu, vytvořila žluté sluníčko, mraky, knihu, postel a oheň.



Obrázek č. 14 „volné téma,“ autor: dcera

V následném rozhovoru uvedla, že se má špatně, chtěla by si lehnout a odpočívat, ale nemůže, protože se musí učit. Neustále myslí na školu a své povinnosti, ohněm chtěla vyjádřit svůj pocit, že prožívá peklo ze svých myšlenek. Opět projevuje silnou sebekontrolu a svůj tlak na 100% výsledek. Znovu jsme si povídali o možnostech a vědomostech, které má, že na ni nikdo netlačí, pouze ona sama. Uvědomuje si to, ale po krátké době se uchyluje ke svým zaběhnutým vzorcům.

## MATKA

Matka během rozehrívacího cvičení použila pastelky a formát A4. Nejprve nakreslila modrou barvou budovu připomínající kostel, potom červenou srdce, dále strom, květiny, trávu, slunce a motýly. Nakonec jedno srdce obtáhla černou a ostatní žlutou barvou.



Obrázek č. 15 „volné téma,“ autor: matka

Na svém obrázku podle svých slov matka nakreslila promoce své neteře, na kterých se potkala se svými příbuznými, které ráda viděla. Na druhou stranu měla strach z cesty, nerada jezdí autem do větších měst, i když řídí manžel. Má pocit ohrožení ve větším davu. V kapli, kde se promoce odehrávala, bylo asi 300 lidí, prožívala v tomto davu strach. Ale nakonec to zvládla a byla ráda, že se do Prahy vydala. Strom a květiny považuje za symboly jara, modré květy nijak nevysvětlila, pouze se jí tak líbily.

## CVIČENÍ – „KRESBA POSTAVY“

Během tohoto setkání jsem použil jako další téma „kresbu postavy.“

Pomůcky: bílý papír A4, tužka

Zadání: nakresli postavu

## DCERA

Dcera nakreslila postavu doprostřed formátu, využila cca 60% plochy. Postava má výrazné oči a ústa, vlasy jsou nakreslené pouze obrysem. Poměrně dlouhý krk, strnulý postoj postavy a zvláštní boty, které u všech postav, které nakreslila, směřují doleva. Postava má v poměru k tělu větší hlavu.



Obrázek č. 16 „postava,“ autor: dcera

Rozborem obrázku a následným rozhovorem jsem si potvrdil, že dcera o všem velmi přemýšlí (větší hlava) a velmi se kontroluje až do míry potlačení své přirozenosti (delší krk). Postava se usmívá. Kresba působí dětinsky, nevyspěle, což přisuzuji i věku dcery. Postava na mě působila nejistým postojem.

## MATKA

Matka nakreslila postavu velikostí odpovídající cca 90% formátu, na první pohled jsou velmi výrazné oči a pásek v pase. Dlaně nejsou nakreslené vůbec, jedna ruka je v kapse, druhá za zády. Nohy nejsou dokončené, nemají chodidla, která se nevešla na papír. Hlava je v porovnání k tělu větší, mírně delší je krk.



Obrázek č. 17 „postava,“ autor: matka

Postava na mě působila poněkud ustrašeně, nejistě až plaše, na druhou stranu má vlídnou tvář. Tyto postřehy vyplynuly také z následného rozhovoru a matka je potvrdila. Ruce prý nechtěla kreslit, protože to neumí a nohy se jí do obrázku nevešly, protože začínala od hlavy. Výrazné oči mohou signalizovat zvědavost nebo preferenci vizuálního vnímání. Delší krk může symbolizovat zvýšenou sebekontrolu, to bylo následně při rozhovoru potvrzeno.

## **CVIČENÍ – DNESKA MŮŽU VŠECHNO**

Když jsem se připravoval na toto setkání, napadlo mě cvičení, které jsem pojmenoval „*dneska můžu všechno*“. Chtěl jsem zjistit veškerá přání klientek, nejniternější tužby a sny.

**Pomůcky:** bílý papír A4 nebo A3, tužka, pastelky, vodové barvy, voskovky

**Zadání:** představ si, že dneska můžeš dělat úplně všechno, není žádné omezení, neplatí žádné zákony, právní, morální ani fyzikální, neplatí čas, nemáš žádné povinnosti. Můžeš dělat všechno, co chceš, máš na to kolik neomezený čas a prostor.

## DCERA

Toto cvičení bylo jedno z nejzásadnějších, především pro dceru. Začala s velkým zájmem, nejdříve si napsala všechno, co by dělala a potom to ještě nakreslila. Nešla zastavit a obrázek mi ani nechtěla nechat. Pouze jsem si ho vyfotil. Měla z něho velkou radost a bylo na ní vidět, jako by pocit, že MŮŽE dělat, co chce, zažila poprvé v životě. Obrázek byl barevný, pestrý a zaplnil celý formát A4.

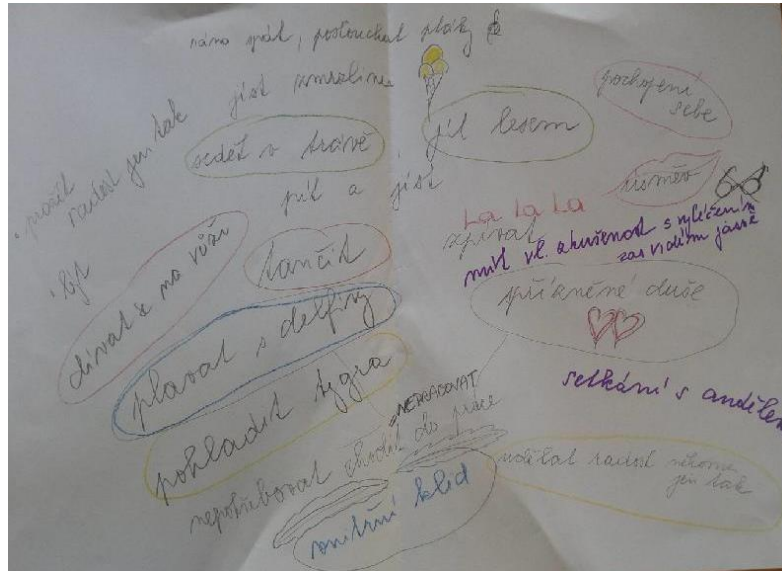


Obrázek č. 18 „*dneska můžu všechno,*“ autor: dcera

Dcera začala s nadšením vyprávět, co by všechno dělala, že by se dívala na televizi, neučila by se, mohla se v klidu vyspat, dát si dobré jídlo, nenosit brýle, jít na procházku a pozorovat lesy a vodu, zaplavat si s delfiny a dívat se na duhu a hvězdy. Překvapilo mě, že jsou to vlastně jednoduché věci, které si zakazuje a řekl jsem jí, že ani jedno z jejich přání není nereálné, že jsou to vlastně úplně obyčejné věci. S odstupem času můžu říci, že to bylo velmi zajímavé cvičení.

## MATKA

Matka začala psát všechny své touhy, potom některé z nich zakroužkovala, dokreslila několik symbolů a nakonec dopsala pár slov ještě fixou.



Obrázek č. 19 „dneska můžu všechno,“ autor: matka

Matka při rozhovoru četla všechna svá přání, ptal jsem se, proč jsou některé zakroužkované, odpověděla, že jsou to silnější touhy. Zajímavé pro mě bylo „plavání s delfíny“, což má společné s dcerou, stejně jako škrtnuté brýle, které by také nejraději nenosila. Bavili jsme se o tom, že ani její touhy nejsou nereálné, jsou hodně zaměřené na přírodu a jsou to v podstatě velmi běžné věci.

Setkání jsem ukončil rozhovorem a závěrečnou reflexí, bylo to jedno z nejsilnějších setkání.

### 2.5.5 Setkání č. 5

#### CÍLE SETKÁNÍ

- **Krátkodobý** – zlepšení aktuálního stavu, odpočinek
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování

#### ROZEHRÍVACÍ CVIČENÍ



Úvodním cvičením bylo téma „*nakresli, jak se teď cítíš.*“ Toto cvičení jsem použil jako rozcvičovací z toho důvodu, že není ohraničené přesným zadáním ani časem. Klientky si při něm uvědomí, s jakým pocitem přicházejí.

#### DCERA

Dcera zvolila pastelky a formát A4, začala vodorovnými tahy barvit celý formát žlutou, červenou a modrou pastelkou.



Obrázek č. 20 „*jak se cítím,*“ autor: dcera

Při reflexi obrázku dcera řekla, že se má docela dobře, má hodně učení, ale teď na to nemyslí a těší se na setkání. Je zvědavá, co budeme dělat a co si k obrázkům budeme povídat. Matka občas doplňuje její odpovědi a také dcera se často při odpovědích dívá na matku, jako by potřebovala ujištění, že odpovídá správně. To mi také po mém dotazu potvrdila. Komunikuje mnohem více, než v minulosti, ale stále je znát nejistota a přílišná sebekontrola. O každé odpovědi hodně přemýšlí.

#### MATKA

Matka začala kreslit zelenou pastelkou dva tvary, poté použila červenou a nakonec modrou. Většinu času používala stejný styl, kdy vedla čáru jedním tahem tam i zpět. Kresba využívá pouze jednu čtvrtinu papíru a je umístěna vlevo nahoře.



Obrázek č. 21 „*jak se cítím*“, autor: matka

Při reflexi obrázku řekla, v obrázku vidí klauna, ale nebyl to záměr, obličej dokreslila až nakonec. Začali jsme se bavit o klaunovi, ptal jsem se, jestli klaun vidí, jak se cítí atd. Z rozhovoru vyplynulo, že se cítí smutně, bojí se budoucnosti, zápasí s různými obavami, především, že se jí nepodaří sehnat práci.

### **CVIČENÍ – „KRESBA STROMU“**

Po rozehřívacím cvičení a následné reflexi jsem v tomto setkání použil cvičení „*kresba stromu*“.

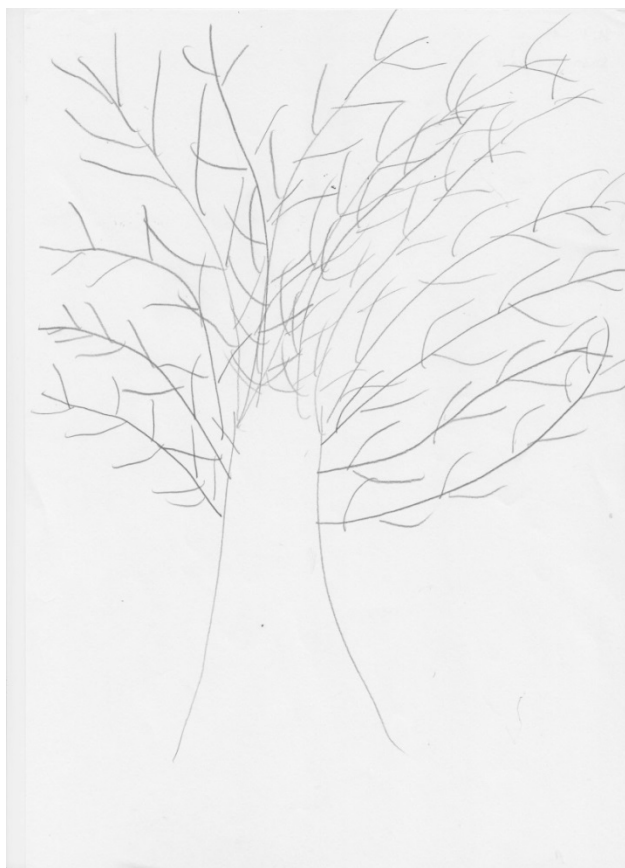
Pomůcky: bílý papír A4, tužka

Zadání: nakreslí strom (ne palmu ani jehličnan)

### **DCERA**

Dcera o každém zadání přemýšlí a začne se ptát na různé detaily. Vysvětluje to tím, že nechce udělat chybu nebo špatný obrázek. Často také doplní, že to bude šeredný obrázek a co z něho poznám negativního. U stromu se ptala, jestli může nakreslit vrbu. Znovu jsem ji zopakoval zadání a začala kreslit. Kreslila silnějším tlakem na tužku, větve napojila částečně ještě na kmen a vytvořila z nich korunu. Strom zabírá celou plochu papíru. Větve a jejich napojení vykazují stereotypní kresbu, větve jsou jakoby napíchnuté na kmen, jsou kresleny pouze jednou linkou, hodně zjednodušené. Přechod z kmene do koruny je neuspořádaný bez napojení, což může být i věkem klientky (dospívání).





Obrázek č. 22 „kresba stromu,“ autor: dcera

Při reflexi jsem se ptal především na tvar větví a strukturu koruny, dále pak kde by strom rostl a jak by se cítil. Slabé a tenké větve mohou symbolizovat problémy se sebeprosazením, slabost, potíže s rozhodováním a nízké sebevědomí, což jsou vlastnosti, které jsem u dcery identifikoval z několika jiných cvičení, rozhovorů a pozorování „řeči těla“. Z kresby v oblasti „srdce stromu“ je pravděpodobné, že dcera ještě nemá zpracovaný přechod z dítěte k dospělosti, což je ale s ohledem k jejímu věku normální (dospívání).

## MATKA

Matka začala kreslit hned, nejdříve kmen, potom korunu. Vše trhanými, obtahovanými čarami. Kmen je v porovnání ke větvím poměrně slabý. Koruna se rozvětňuje do tří nejsilnějších větví, některé se ohýbají dolů. Nápadné je znázornění kůry stromu a velké listy na koncích větví. Strom zaplňuje celou plochu papíru.



Obrázek č. 23 „*kresba stromu*,“ autor: matka

Rozborem obrázku jsme se dostali opět k problému sebevědomí a prosazení se. Kmen se jeví jako slabý v poměru k mohutnosti koruny a síle větví, což může naznačovat snahu o překonání sama sebe, pocit, že nese „velkou tíhu,“ což mi také potvrdila. Velkou tíhou označuje nedůvěru v sebe, svět a současnou společnost. Kresba kůry může naznačovat pocity méněcennosti a zranitelnosti, ale podle svých slov se snažila pouze o výtvarný efekt, i když oba pocity připouští.

Na závěr setkání jsme si už pouze povídali a provedli závěrečnou reflexi, obě klientky odešly domů bez nedořešených nebo neukončených momentů.

## 2.5.6 Setkání č. 6

### CÍLE SETKÁNÍ

- **Krátkodobý** – sledování svých myšlenek a projevů
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování

### ROZEHŘÍVACÍ CVIČENÍ

V tomto setkání jsem jako rozehřívací cvičení připravil téma „*jak se teď cítím*“, tentokrát však s použitím modelíny.

### DCERA

Práce s modelínou dceru baví, nejdříve použila hnědou a zelenou barvu a vytvořila stromy, žlutou vymodelovala sluníčko. Potom vymodelovala oči a práci ukončila mráčkem.



Obrázek č. 24 „*jak se teď cítím*,“ autor: dcera

V rozhovoru mi dcera k obrázku povídala, že má ráda stromy, přírodu a pěkné počasí, ráda chodí na procházku do lesa, kde byla i včera a sledovala přírodu kolem. Když jsme se bavili o očích, přiznala, že má velký problém s nošením brýlí, myslí si, že jí nesluší, a že se jí všichni budou smát. Přitom se jí ale nikdo nesměje. Že jí brýle sluší, nevěří a nenechá si to vysvětlit. Na závěr řekla, že se má docela dobře, ale má hodně učení ve škole.

## MATKA

Matka vymodelovala nejdříve chobotnici zelenou, žlutou a bílou barvou, potom červenou rybičky.



Obrázek č. 25 „*jak se teď cítím*“, autor: matka

Nejprve jsem se zeptal na chobotnici, matka se podle svých slov cítí svázaná, pod tlakem ze všech stran. Připouští, že si to dělá sama, že na ní vlastně nikdo netlačí. Cítí se neúčinná, s otázkami, jestli se dokáže postarat sama o sebe, sehnat si práci a být užitečná.

I když jsem měl připraveno několik možností navazujících cvičení, toto setkání dále pokračovalo pouze rozhovorem. Cítil jsem, že je to potřeba a vyplynulo z toho několik následujících důležitých informací, které sice už zazněly, ale pro klientky bylo důležité si je znovu uvědomit.

## DCERA

- Velká sebekontrola ve většině aktivit, ve škole, ve společnosti i doma. Stále přemýšlí o tom, jak se má chovat, jak má pracovat, učit se a třeba i kreslit tak, aby se to líbilo ostatním.
- Snaží se vždy o 100% výkon, všechno musí být dokonalé a bojí se udělat chybu, aby si okolí nemyslelo, že je hloupá, nešikovná atd.
- Stále opakuje věty typu: „*jsem hrozná, jsem šeredná, nejsem k ničemu, neumím kreslit, neumím sporty, nejde mi to, to nezvládnou*“ atd.
- Když má úspěch, nemá z něho radost, bojí se mít z něho radost.
- Stydí se za to, že nosí brýle, myslí si, že je tím šeredná a všichni se jí budou smát (i když to tak ve skutečnosti není).
- Je stále s dospělými, nerozumí svým vrstevníkům, myslí si, že je pro ně nezajímavá.
- Cítí velkou povinnost k učení a škole, studuje s velmi dobrým prospěchem.

## MATKA

- Problém s česko-německou identifikací ovlivňuje jejich rodinu od poválečného období. Její otec byl německého původu (jeho rodiče patřili mezi odsunuté Němce), což si po válce velmi vyčítal, stáhl se do sebe, nechal si všechno líbit a přestal se radovat ze života. Velmi vyhrocený vztah měl se svojí tchýní, která neměla ráda Němce a dávala mu to často najevo.
- Matka neumí prožívat radost, myslí si, že nemůže prožívat radost, že na ni nemá nárok, když někdy zažije pocit radosti nebo úspěch, hned se lekne, očekává za tím nějakou pohromu, má strach z úspěchu.
- V dětství jí babička často zpívala smutné a ponuré písničky. Říkala jí, že nemůže mít všechno, často jí vyprávěla různé katastrofické scénáře, co všechno by se jí mohlo stát, nechtěla jí nikam pouštět a snažila se jí „ochránit“ od všeho nebezpečí.
- Její otec byl sportovec, velmi si zakládal na svém fyzickém zdraví, když byla nemocná, vyčítal jí to stylem: „*ty jsi zase nemocná*“, na což si jako dítě vypěstovala pocit, že nesmí být nemocná, aby nezklamala tátu.

Dcera i matka vykazují podobné vzorce myšlení a chování a z jejich vyprávění se domnívám, že velmi podobně tomu bylo i v předchozí generaci. Po tomto rozhovoru jsem oběma nechal napsat na papír A4 co si o sobě myslí v negativním smyslu, v čem jsou naopak dobré a čeho se bojí.

DCERA

#### **CO MI NEJDE (co mi vadí)**

- Špatná logika (matematika, fyzika, chemie)
- Malé sebevědomí
- Pomalé reakce na situace, které se kolem mě dějí (stokrát si to promyslím)
- Příliš analyzuji, přílišná snaha o perfekcionismus
- Lenost, neschopnost dotáhnou některé věci do konce, neschopnost dělat něco pravidelně
- Neschopnost bránit se

#### **V ČEM JSEM DOBRÁ**

- Lingvistika, němčina, angličtina, čeština
- Empatie, soucit s druhými
- Jóga
- Horlivost
- Čestnost, loajlnost
- Dobrá paměť
- Zvědavost, touha neustále se učit novým věcem
- Zpívání
- Smysl pro detail, analýza

#### **ČEHO SE BOJÍM**

- Budu vypadat trapně
- Způsobím někomu potíže
- Nezavděčím se svému okolí
- Slizká havěť, slimáci, šneci
- Výšky, nízké prostory
- Křik, zvýšený hlas
- Neslušní a zlí lidé
- Psi a zvířata, která mi mohou ublížit
- Zkoušky ve škole a jiné stresující situace

## MATKA

### CO MI NEJDE (co mi vadí)

- Pocit bezmoci!
- Žádné sebevědomí!
- Chybí mi víra v uzdravení
- Jsem nervózní
- Pocit nejistoty
- Nespokojenost
- Brýle, krátkozrakost
- Trávicí problémy
- Strach v pozadí všech činností
- Neprožívání lehkosti a radosti ze života
- Strach, že nemám svůj život pod kontrolou

### V ČEM JSEM DOBRÁ

- Spolehlivost
- Zodpovědnost
- Upřímnost
- Komunikace, úsměv lidí v mé přítomnosti
- Empatie
- Jazyky, čeština a němčina
- Zahrádka, zelenina, květiny
- Vytrvalost
- Vnímání přírody
- Věrnost
- Starostlivost
- Poznávání
- Experimenty v kuchyni



## ČEHO SE BOJÍM

- Bolest a utrpení
- Bezmoc
- Nemoc
- Selhání
- Nedostatečnost
- Strach ze strachu

Po dokončení tohoto zadání jsme si o jednotlivých bodech povídali a pak jsme uzavřeli toto setkání reflexí. Do příštího setkání měly zkusit sledovat svoje myšlenky a zapisovat si je do sešitu.

### 2.5.7 Setkání č. 7

#### CÍLE SETKÁNÍ

- **Krátkodobý** – transformace myšlenek
- **Dlouhodobý** – zvýšení sebedůvěry, změna zažitých vzorců chování

V tomto setkání jsme pouze rozebírali myšlenky, které si obě klientky zapsaly do svých sešitů a společně se je snažili transformovat do pozitivní formy.

#### PŘÍKLADY – DCERA

zapsané myšlenky	transformovaná formulace
Mám hnusný hlas, nikomu se nelíbí.	Mám příjemný hlas, lidé ho mají rádi.
Stydím se za brýle, nesluší mně.	V brýlích vypadám dobře, líbím se sama sobě
Nemám radost z úspěchu.	Raduji se z každého svého úspěchu, i malého.
O všem moc přemýšlím, musím být 100%	Můžu nechat věci plynout, dovoluji si i chybovat.
Pořád se musím učit, abych obstála ve škole.	Mám čas i pro sebe, odpočívám a dělám věci, které mě baví

## PŘÍKLADY – MATKA

zapsané myšlenky	transformovaná formulace
Nedovedu se radovat.	Raduji se ze života, i z maličkostí, zasloužím si to.
Nevěřím ve zlepšení mého stavu.	Můj stav se zlepšuje, cítím se stále lépe.
Nesmím být nemocná, abych nezklamala.	Jsem zdravá, ale i můžu si dovolit i nemoc, je to úplně normální.
Mám strach, že neřídím svůj život.	Je to můj život, já jsem jeho tvořitel, vše se děje z jasného důvodu.
Bojím se, že neseženu práci.	Mám práci, která mě zcela naplňuje.

S transformací myšlenek průběžně pracujeme i nadále. Důležitým faktorem je uvědomování si svých myšlenek a slov. Pokud dokážeme své myšlenky vnímat, dokážeme je i transformovat. Jde o neustálou činnost, které vede ke změně myšlení a chování. S transformací myšlenek souvisí i snaha navodit si pocit shodný s pozitivní myšlenkou, jako by se už stala. S tímto tématem úzce souvisí i přijetí a odpouštění. Myšlenka je na počátku každého lidského činu, jejím nasměrováním a řízením můžeme dosáhnout téměř všeho.

### 3 ZÁVĚR

Můj výzkum byl zaměřen na využití arteterapie ke zvýšení sebevědomí klienta. Arteterapie může zvýšit sebevědomí klienta především objasněním příčin vzniku nízkého sebevědomí. Pochopitelně je tato skutečnost velice individuální. Někomu stačí uvědomění si těchto příčin, někdo s nimi musí pracovat dál.

Ve své práci jsem si stanovil dvě hypotézy. První hypotéza potvrdila, že arteterapie má pozitivní vliv na sebevědomí klientek, i když toto zlepšení nenastalo trvale. Z tohoto faktu vyplynula druhá hypotéza, která měla potvrdit nebo vyvrátit otázku, zdali může technika „transformace myšlenek“ zvýšit sebevědomí klientek.

S pozitivním vlivem arteterapie a výtvarné tvorby na sebevědomí člověka se setkávám už deset let na svých kurzech „kreslení pravou mozkovou hemisférou“, kde mě neustále udivuje nadšení lidí pro tvorbu a překvapení ze svých úspěchů na konci kurzu.

Naše společná setkání s Matkou a Dcerou byla velmi zajímavá a pokračují i po ukončení tohoto výzkumu. S oběma jsem se znal už dříve, navázali jsme na naši práci, kterou jsme společně začali před necelým rokem.

Setkání probíhala v Domě dětí a mládeže ve Smiřicích, v hudební třídě. Hned v úvodu naší společné práce jsme se dostali k hlavním tématům obou klientek, zejména k jejich nízkému sebevědomí, příliš velké sebekontroli a strachu.

Na obou klientkách bylo znatelné zlepšení jejich aktuální nálady po každém společném setkání, ale během přestávky mezi setkáními jejich sebevědomí opět pokleslo. V průběhu mé práce jsem obě pozval na kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou, kde obě zvládly nakreslit portrét. Bylo patrné, že jim tento úspěch pomohl, velmi potěšitelná reakce po tomto kurzu mi přišla od Matky:

*„Ahoj Koudy, ráda bych Ti napsala, jak jsme si kurz kreslení v HK s Kájou užily. První den jsme měly trochu obavu, jak vydržíme 8 hod, ale opravdu jsme se divily, jak to uteklo. Máš náš velký obdiv a pochvalu za vlídné vedení, kdy krůček po krůčku učíš novému vnímání nejen světa kolem, ale hlavně vnímání sebe sama. Myslím, že máš dar, předávat tento neviditelný odkaz, a to prosím posuzuji z pozice učitelky, mám pedagogické vzdělání a několik let jsem vyučovala cizí jazyky a moc dobře vím, že umění učit není v tom vzdělání, ale v empatii k lidem!!“*

*Obrázky jsme se chlubily všem blízkým (i třeba dalekým) lidem a naprosto všechny do jednoho to uchvátilo. Je skvělé, že při kurzu máš 100% výsledek - tj. zlepšení naprosto u všech - kéž by takto fungovalo třeba zdravotnictví nebo léčitelství. Doufám, že brzy vypíšeš další termíny, Karolínka projevila velký zájem, což jsem moc ráda. Každopádně ještě jednou upřímný a velký dík za Tvůj kurz, je vidno, že je to Tvá parketa a jsi v kreslení a malování tím správným člověkem na správném místě, který dokáže obohatit ostatní prostřednictvím jejich vlastního prožitku své jedinečnosti!!*

I když si obě kurz opravdu užily, efekt většího sebevědomí jim vydržel pouze nějaký čas. Jejich zažité vzorce jsou velmi pevné, a proto jsem v další práci použil metodu transformace myšlenek, která spočívá ve vědomém pozorování a zapisování myšlenek a pocitů a transformování negativních myšlenek do pozitivní formy.

Porovnáním stavu klientek před začátkem našich setkání až po vyhodnocení výše uvedených setkání vyplývá, že úroveň jejich sebevědomí se zvyšuje, zejména u dcery, která už není tak vystrašená a mnohem více sama komunikuje a zapojuje se do rozhovoru. I na matce je znatelný pokrok, alespoň občas začíná věřit ve zlepšení svého stavu.

## 4 POUŽITÁ LITERATURA a INFORMAČNÍ ZDROJE

### LITERATURA:

Jaroslava Šicková – Fabrici. Základy Arteterapie. Vydání třetí, rozšířené. Praha: Portál, 2016. 304 stran, ISBN 978-80-262-1043-6

Marian Liebmann. Skupinová arteterapie. Vydání 2. Praha: Portál, 2010. 280 stran, ISBN 978-80-7367-729-9

Marie Vágnerová. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Vydání 1. Praha: Portál, 2014, 814 stran, ISBN 978-80-262-0696-5

Allan a Barbara Peasovi. Řeč těla. Přeložila Hana Loupová, Vydání 2, Praha: Portál, 2011, 360 stran, ISBN 978-80-7367-449-6

Marie Vágnerová. Vývoj dětské kresby a její diagnostické využití. 1. vydání, Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe s.r.o., 2017, 219 stran, ISBN 978-80-7496-333-9

Marie Lhotová, Evžen Perout. Arteterapie v souvislostech, Vydání první, Praha: Portál, 2018, 248 stran, ISBN 978-80-262-1272-0

Henry Reed. Záhady lidské mysli. Přeložil M. Židlický, 1. Vydání, Bratislava, Eko-konzult, 2004, 157 stran, ISBN: 80-88809-74-6

Eckhart Toule. Moc přítomného okamžiku – pracovní kniha. Přeložil Jan Brázda, Praha: Pragma, 2001, 130 stran, ISBN: 80-7205-959-9

### ONLINE ZDROJE:

[online]. Sebevědomí, text PhDr. Michaela Peterková, dostupné z:

<http://www.sebevedomi.psychoweb.cz/index.php>

[online]. Arteterapie, Mgr. Tomáš Beníček, dostupné z: <https://www.arteterapie.net/>

[online]. Sebevědomí (sociální psychologie), dostupné z: <https://cs.wikipedia.org>

## 5 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1 Zadání absolventské práce

Příloha č.2 Fotografie z kurzu kreslení, práce klientek