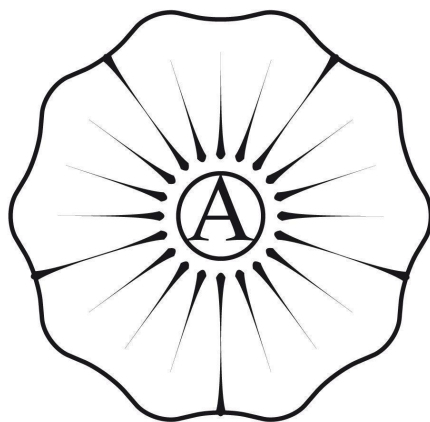


Akademie Alternativa, s.r.o.



Študijný odbor: Arteterapia

Absolventská práca

Arteterapia pre matky detí s poruchou autistického spektra

Konzultantka práce:

Mgr. Marcela Švecová, DT

Autorka práce:

Mgr. art. Pavla Lazárková Trizuljaková, PhD.

Ochodnica 2023

Pod'akovanie

Veľmi rada by som pod'akovala Mgr. Marcele Švecovej, DT., za jej odborné vedenie, láskavé rady a trpezlivosť, počas písania a realizácie mojej absolventskej práce.

Ďakujem všetkým účastníčkam za ich aktívnu spoluprácu, zdieľanie svojich životných príbehov, čas a ochotu podieľať sa na mojom výskumnom projekte.

Zvláštna vďaka patrí Mgr. Veronike Luksa, za odbornú psychologickú spoluprácu.

Taktiež chcem tiež pod'akovať všetkým lektorom a lektorkám Akadémie Alternativa, ktorí mi odovzdali veľa nových poznatkov a inšpirácií a v neposlednom rade mojim spolužiačkam za vzájomnú pomoc a podporu počas troch rokov štúdia.

Mimoriadna vďaka patrí manželovi Jurajovi, za pomoc a všestrannú podporu.

Prohlášení:

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

V Ochodnici, 28. apríla 2023

.....

Abstrakt

Absolventská práca s názvom *Arteterapia pre matky detí s poruchou autistického spektra* má za cieľ skúmať mieru záťaže spojenej s výchovou a starostlivosťou o dieťa s poruchou. Hlavným cieľom je posilniť integritu matky a skúmať vzťah s dieťaťom s autizmom. Vo výskumných otázkach a hypotézach chcem overiť možnosti arteterapeutickej intervencie na posilnenie integrity matky a na reálnosť postupného osamostatňovania sa dieťaťa. V sérii desiatich arteterapeutických cvičení chcem matkám poskytnúť možnosť reflektovať vlastné emócie, vzťah k samej sebe, copingové stratégie a jedinečné puto matka-dieťa. V metodológii pracujem s kvantitatívne zostaveným dotazníkom, súborom projektívnych kresbových testov a samotným plánom arteterapeutickej intervencie. Práca sa zaoberá aj stručným prehľadom teoretických princípov, históriou a definíciami arteterapie, charakteristikou porúch autistického spektra a problémami rodín, vychovávajúcich dieťa s autizmom.

Kľúčové slová: *arteterapia, autizmus, materstvo detí s PAS, emocionálna záťaž, sebaúcta, copingové stratégie, integrita;*

Abstract

This degree final dissertation entitled “Art therapy for mothers of children with autism spectrum disorder” examines the levels of stress associated with the upbringing and care of offspring with such a diagnosis. The therapeutic goal is to strengthen the integrity (wholeness) of the mother and explore her relationship with the child with autism. The research questions and hypotheses were defined with a view to testing how an art therapy intervention contributes to a mother’s integrity and the child’s ability to gradually develop independence. A series of ten art therapy exercises was implemented to provide mothers with the opportunity to reflect on their own emotions, their relationship to themselves, coping strategies and the unique mother-child bond. The methodology includes quantitative questionnaires, a set of projective drawing tests as well as the art therapy intervention plan itself. The dissertation also presents a brief overview of the theoretical principles, history and definitions of art therapy, the characteristics of autism spectrum disorders and the problems faced by families raising children with autism.

Key words: *art therapy, autism, mothers of children with ASD, emotional load, self-esteem, coping strategies, integrity;*

Obsah

Abstrakt.....	9
Abstract.....	9
Obsah.....	9
Úvod.....	9
1 Arteterapia a jej metodologické východiská.....	9
1.1 História.....	9
1.2 Čo je arteterapia?.....	11
1.3 Formy a druhy arteterapie.....	12
1.4 Metódy arteterapie.....	14
1.5 Výtvarné techniky a médiá v arteterapii.....	19
2 Rodina dieťaťa s poruchou autistického spektra.....	21
2.1 Pervazívne vývinové poruchy.....	21
2.2 Triáda autistického postihnutia.....	22
2.3 Rodina dieťaťa s PAS.....	23
2.4 Fázy prijatia postihnutého dieťaťa.....	24
2.5 Výchova dieťaťa, vzdelávanie a začlenenie do spoločnosti	25
2.6 Vzťah matky a dieťaťa s poruchou autistického spektra.....	26
2.7 Arteterapia matiek detí s poruchou autistického spektra.....	27
3 Metodológia.....	29
3.1 Dotazníky.....	30
3.2 Projektívne testy.....	31
3.3 Ciele výskumnej štúdie.....	31
3.4 Výskumné otázky a hypotézy.....	32
4 Návrh intervencie	33
4.1 Arteterapeutický plán.....	34
4.2 Arteterapeutický proces.....	35
4.3 Príprava, priestor, podmienky, materiálové vybavenie.....	36
4.4 Arteterapeutické stretnutie.....	36
4.5 Záverečné stretnutie.....	37
5 Kazuistiky.....	37
5.1 Účastníčky výskumu.....	38
5.2 Kazuistika K. B.....	38
5.2.1 Pre-testovanie/projektívne testy.....	39
5.2.2 Emócie.....	41
5.2.3 Sebaperpcia.....	42
5.2.4 Copingové stratégie.....	43
5.2.5 Integrita.....	44
5.2.6 Post-testovanie/projektívne testy.....	46

5.3 Kazuistika B. H.....	48
5.3.1 Pre-testovanie/projektívne testy.....	49
5.3.2 Emócie.....	51
5.3.3 Sebapoznanie, seba-percepcia, sebaúcta.....	53
5.3.4 Copingové stratégie.....	54
5.3.5 Integrita.....	55
5.3.6 Post-testovanie/projektívne testy.....	56
5.4 Kazuistika A. K.....	58
5.4.1 Pre-testovanie/projektívne testy.....	58
5.4.2 Emócie.....	61
5.4.3 Seba-percepcia.....	63
5.4.4 Copingové stratégie.....	64
5.4.5 Integrita.....	66
5.4.6 Post-testovanie/projektívne testy.....	68
5.5 Kazuistika V. P.....	70
5.5.1 Pre-testovanie/projektívne testy.....	71
5.5.2 Emócie.....	74
5.5.3 Seba-percepcia.....	76
5.5.4 Copingové stratégie.....	77
5.5.5 Integrita.....	79
5.5.6 Post-testovanie/projektívne testy.....	81
6 Súhrn arteterapeutického procesu.....	82
6.1 Dotazníky – vyhodnotenie pred a po intervencii	83
6.2 Projektívne testy – porovnanie testovania pred a po intervencii	84
6.2.1 K. B. – vyhodnotenie projektívnych testov.....	84
6.2.2 B. H. – vyhodnotenie projektívnych testov.....	85
6.2.3 A. K. – vyhodnotenie projektívnych testov.....	86
6.2.4 V. P. – vyhodnotenie projektívnych testov.....	87
6.3 Vyhodnotenie arteterapeutického procesu jednotlivých účastníčok.....	88
6.3.1 Priebeh arteterapeutického procesu.....	89
6.4 Overenie výskumných otázok a potvrdenie hypotéz.....	90
Záver	92
Summary.....	93
Literatúra.....	96
Prílohy.....	98

Úvod

Príbehy Emmy, Peťa, Jožka a Cloe, a mnohých ďalších detí či mladých dospelých, sú fascinujúcimi príbehmi ľudí s autizmom, zápasiacich o svoje miesto pod slnkom. Každý príbeh je jedinečný, tak ako je unikátna každá osoba s poruchou autistického spektra. O autizme sa dnes vie veľa, a zároveň málo. Existujú programy, občianske združenia a centrá, profesionáli – psychológovia, psychoterapeuti, pedopsychiatri, špeciálni pedagógovia, arteterapeuti a ďalší odborníci, ktorí sa venujú ľuďom s autizmom. Zdá sa, že aj napriek tomuto zázemiu nie je na Slovensku vytvorená dostatočne silná sieť, ktorá by problematiku autizmu systematicky riešila a rodinám detí s autizmom poskytovala komplexnú starostlivosť, sprevádzanie a oporu.

V pozadí ľudí s autizmom však stojí ešte iná, nenápadná skupina. Sú to rodiny, rodičia, najmä matky a súrodenci, na ktorých tiež neraz dopadá tieň náročnej starostlivosti o deti s autizmom. Zdá sa, že táto skupina doteraz stojí na okraji záujmu laickej i odbornej verejnosti. Matky, ktoré sa najčastejšie angažujú pri výchove a sprevádzaní svojich detí, často trpia sociálnou izoláciou, čelia rôznym druhom obvinenia, napríklad, že nie sú dost' kompetentné vychovávať svoje dieťa... Rodičovstvo týchto detí je spojené s enormnou emocionálnou záťažou, nedostatkom finančných prostriedkov a ďalších komplikácií, na ktoré sa budeme v tejto práci snažiť poukázať.

Motívom k realizácii výskumu bolo priblížiť ťažkosti tejto veľmi početnej skupiny, poukázať na ich problémy, s ktorými sa ako rodiny s dieťaťom s poruchou denne stretávajú. Predmetom práce je realizovať arteterapeutický proces pre matky detí s poruchou autistického spektra. Povaha výskumu spadá skôr do oblasti prípadovej štúdie alebo predbežnej vedeckej sondy. Štúdia nemá za cieľ obsiahnuť celé spektrum problémov. Takisto nie je možné, vzhľadom na rozsah a povahu výskumu, reagovať na všetky osobné problémy účastníčok výskumu, na ktoré som počas realizácie arteterapeutickej intervencie narazila.

V záverečnej práci sa pokúsím overiť vhodnosť arteterapie pre túto špecifickú skupinu. Pôjde o skupinu štyroch matiek v individuálnej terapii vo vekovom rozpätí od 27 do 68 rokov. Ich deti dosahujú vek od 5 do 29 rokov.

Absolventská práca sa delí na teoretickú a praktickú časť. V teoretickej časti sa v prvej kapitole dozvieme o histórii a definíciách arteterapie, o jej formách, druhoch, metódach a možnostiach využitia špecifických výtvarných techník.

V druhej kapitole prinesiem základné informácie o poruchách autistického spektra a priblížime ťažkosti a problematiku rodín detí s autizmom. Zvlášť sa zameriame na špecifiká vzťahu matka a dieťa, na náročnú komunikáciu a arteterapiu matiek detí s poruchou autistického spektra (ďalej PAS).

Stanovenie cieľov vychádza z mojej predbežnej skúsenosti s problematikou matiek, ktoré sa starajú o dieťa s PAS. Toto predporozumenie témy som si overovala v úvodných rozhovoroch, dotazníkoch a projektívnych testoch. Ciele práce sa zameriavajú na posilnenie integrity matky. Integritu chápeme ako súbor podmienok a možností napĺňania potrieb matiek, aby dokázali zvládať náročnú starostlivosť o dieťa s poruchou a vnímali pritom vlastnú sebahodnotu.

Výskumné otázky a hypotézy budú sledovať pôsobenie arteterapie na vzťah matky a dieťaťa a skúmať možnosti postupného osamostatňovania sa dieťaťa s autizmom a púšťanie jeho matkou.

Praktická časť tvorí podstatu celej práce. Na začiatku objasníme zvolené metodologické postupy. Spôsob diagnostikovania problematiky pomocou kvantitatívne definovaných pre- a post dotazníkov, zameraných na zisťovanie miery záťaže spojenej s výchovou detí s PAS. Realizácia projektívnych kresebných testov tvorí podstatnú stránku uchopenia a spracovania problému.

Najväčšou časťou celej práce je realizácia a opis arteterapeutického procesu. Tu sa v najväčšej miere prejaví vplyv arteterapeutických cvičení na rozvoj senzibility matiek voči samým sebe, ich sebapoznanie, poznanie nástrojov na zvládanie záťažových situácií. Samostatnou témou bude pohľad do špecifického puta matka-dieťa a vnímanie vlastnej integrity matiek v kontexte celého procesu, ale aj s ohľadom na situáciu a životnú skúsenosť každej z nich.

V závere praktickej časti sa zameriame na výsledky predbežnej výskumnej sondy a porovnáme samotný arteterapeutický proces s výstupným testovaním a realizáciou post-projektívnych testov.

Prajem si, aby tento výskum priniesol úžitok mnohým matkám a rodinám detí nielen s poruchou autistického spektra, ale aby bol inšpiráciou aj pre ďalšie marginalizované skupiny. Dúfame, že táto práca bude príspevkom do diskusie na poli starostlivosti o rodiny detí s akýmkoľvek znevýhodnením.

1 Arteterapia a jej metodologické východiská

Arteterapia, liečba umením, liečba pomocou alebo prostredníctvom umenia, *l'art pour la santé*, to sú mnohé charakteristiky, akými môžeme označiť túto zaujímavú disciplínu. Ide o liečebnú metódu na rozhraní psychoterapie, výtvarného umenia, umeleckej pedagogiky a špeciálnej pedagogiky. Ideovo vychádza z psychoanalýzy (Naumburgová, 1966, Kramerová, 1972). Vo svojej krátkej histórii získala uprostred ostatných terapeutických odvetví solídne postavenie. Disponuje širokou škálou nástrojov – prístupov, metód a techník a má definované fundované teoretické zázemie. V nasledujúcej kapitole sa budeme zaoberať historickými súvislosťami, vymedzíme pojem arteterapie, jej formy, metódy a techniky.

1.1 História

V histórii ľudstva a dejinách umenia môžeme nájsť viaceré styčné body, ktoré odkazujú na blízky vzťah človeka a obrazu. Nálezy v jaskyniach v Lascaux, Altamire a ďalších sú dokladom o spôsobe života, premýšľania, nádejach a strachoch paleolitického človeka. Zrejmé je, že arteterapia je kultúrnou terapiou, ktorá má svoje korene v magických úkonoch, rituáloch, obradoch a je spojená so symbolikou v umeleckom podobenstve. Štúdium archaických kultúr potvrdzuje používanie sošiek a kresieb, ktorým bola pripisovaná liečivá sila. S vierou v moc obrazov sú spojené aj jaskynné kresby lovcov doby kamennej. Zachované písomné pamiatky prinášajú podobné svedectvo (Perout, 2005). Praveké maliarstvo by sme obrazne mohli prirovnať k predverbálnemu obdobiu človeka. Tak ako pomocou obrazového posolstva dnes spoznávame život paleolitického človeka, tak aj v arteterapii vystupujú obrazy z predverbálneho obdobia – ukotvené v nevedomí.

V nasledujúcich storočiach to boli vždy umelci, ktorí na súveku dobu reagovali *obrazom*, vyjadrovali svoje emócie, túžby, zaznamenávali okolitý svet. Zmienky o využití umenia na liečbu ťažkostí duševného charakteru môžeme nájsť v starovekom Egypte, Grécku, v starom Ríme, napríklad Aristoteles sledoval súvis medzi emocionálnym rozpoložením v súvislosti s dramatickým umením. V gréckom divadle existoval pojem *katharsis* (z gr. *katharsis* = očistenie, oslobodenie), moment očistenia, oslobodenia od negatívnych prežitkov.

V starozákonných spisoch nájdeme príbeh o kráľovi Dávidovi, ako hrou na harfu liečil depresívne nálady kráľa Šaula: „A keď prišiel na Šaula duch od Pána, vzal Dávid do ruky gitaru a hral. Šaulovi sa uľavilo a bolo mu lepšie, zlý duch od neho odstúpil“ *Prvá kniha Samuelova 16, 23* (mojabiblia.sk [online]).

Arteterapia ako disciplína vznikla pomerne nedávno. Podľa Šickovej (2016) začiatky arteterapie sa datujú do 18. a 19. storočia, teda oveľa skôr, ako vznikol pojem *art therapy*, a základom bola myšlienka využitia výtvarnej tvorby na terapeutický proces. „Ako samostatný odbor vzniká arteterapia v prvej polovici 20. storočia a jej rozvoj je umožnený nástupom avantgardy a moderny s jej štýlovou rôznorodosťou, ktorá nemusí vychádzať zo špeciálneho výtvarného poučenia. Slobodné gesto umožňuje zachytenie bezprostredného pocitu, maliar môže v tvorbe vyjadrovať svoj vnútorný svet a spoliehať sa na inšpiratívny vplyv dynamiky osobných dojmov, stavov a nálady. Preto je logické, že moderné umenie nachádzalo nové podnety v umení prírodných národov, v kresbách detí a tvorbe psychiatrických pacientov“ (Perout, 2005, s. 27). V modernej dobe je najmä avantgardné umenie sondou do psychológie človeka. Expressionistické maľby skupiny Die Brücke sú dokladom hĺbkového pohľadu do psychického stavu jedinca a spoločnosti.

„Rozvíjajúci sa nový odbor – arteterapia – nadväzuje spočiatku na klasické postupy psychoanalýzy (art psychoterapia); predstaviteľkou tohto prúdu je Margaret Naumburgová s jej knihou *Dynamically Oriented Art Therapy*. Neskôr arteterapia čerpá a spätne obohacuje aj iné psychoterapeutické systémy“ (Perout, 2005, s. 25). Pojem *art therapy* prvý raz použila v tridsiatych rokoch 20. storočia priekopníčka arteterapie Margaret Naumburgová, ktorá vychádzala z psychoanalýzy S. Freuda. „Z pôvodných predstáv o duševnom živote človeka, ako ich formuloval Sigmund Freud, vzišiel celý rad pojmov a psychoterapeutických postupov. Ich cieľom bolo okrem mapovania obsahu, vývoja a funkcií nevedomého či vnútorného života aj hľadanie vzťahu medzi nevedomím a reálnou ľudskou skúsenosťou a správaním. Podobne ako sú klasickou psychoanalýzou vykladané sny, sú aj spontánne vytvárané obrazy často považované za odraz psychických procesov v našej myslí“ (Campellová, 1998, s. 14). Naumburgová (1966) vytvorila základ pre definíciu arteterapie: „Proces arteterapie je založený na poznaní, že najzákladnejšie myšlienky a pocity človeka vychádzajúce z nevedomia môžu lepšie dosiahnuť svoj výraz v obrazoch než v slovách.“ V danom období k predstaviteľom arteterapie v USA patria aj Edith Kramerová, s prístupom *umenie ako terapia* (Kramerová, 1972), Hana Y. Kwiatkovská, ktorá vytvorila základy rodinnej terapie v arteterapii, Elinor Ulmanová ako zakladateľka prvého arteterapeutického časopisu a autorka

jedného z prvých arteterapeutických testov (tzv. Ulman Personality Assessment Procedure), a Judith A. Rubinová (Šicková, 2016).

Výtvarné umenie a jeho potenciál zaujal aj významné osobnosti psychoanalýzy 20. storočia S. Freuda, C. G. Junga, D. Winnicotta, ktorí hľadali vzťah medzi životnou skúsenosťou a vnútorným svetom človeka a nevedomím. Význam symbolov odhalil predovšetkým C. G. Jung. Pacienti kreslili a maľovali, pričom sa učili porozumieť významu svojich výtvarných prác, aby tak mohli uskutočniť prvý krok na ceste k uzdraveniu. Dôležité meno je aj Hans Prinzhorn, nemecký psychiater, ktorý zozbieral a zdokumentoval zbierku výtvarných prác svojich pacientov v dvadsiatych rokoch 20. storočia, čím poskytol svetu a budúcim generáciám materiál vhodný na kvantitatívny výskum (Šicková, 2016).

Od svojho vzniku v mnohých štátoch zastáva rovnocenné miesto ako ostatné druhy terapií. V Čechách a na Slovensku zatiaľ o svoje plné autonómne postavenie ešte stále bojuje.

1.2 Čo je arteterapia?

Umelecká terapia alebo arteterapia je druh terapie, ktorej hlavným komunikačným prostriedkom je výtvarný artefakt. Obrazy, ktoré vznikli počas arteterapie, sa potom môžu rozvinúť v ďalšej verbálnej komunikácii. To, čo bolo doteraz skryté, sa môže stať zjavným (Šicková-Fabricsi, 2008). Pomocou artefaktu dosahujeme u klienta sebazpoznanie, rozvoj osobnostných vlastností, korekciu prípadných nesprávnych vzorcov správania alebo emočného prežívania a formuláciu nových možností smerovania pacienta. V celom procese je dôležitý rozhovor a interakcia s arteterapeutom, ktorý pomocou vhodne zvolených cvičení, využívaním cielene vybraných výtvarných techník a postupov dosahuje u klienta sebazpoznanie, progres a v konečnom dôsledku väčšiu spokojnosť so životom.

Arteterapia sa odohráva v pomyselnom trojuholníku medzi terapeutom, klientom a výtvarným artefaktom. Výtvarná práca, podľa Nguyen (2015), či už ide o kresbu, maľbu, trojdimenzionálny objekt alebo iné výtvarné médium, zohráva pri terapeutickej intervencii zásadnú rolu. Je totiž kľúčovým prostriedkom, ktorý pomocou obrazov a symbolov pomáha klientovi odkrývať vrstvy nevedomia, spomienky, výjavy zo snov, udalosti z predverbálneho obdobia človeka, ktoré by mohli byť verbálnemu prejavu neprístupné. Pritom k tomu

nepotrebujeme žiadne zvláštne výtvarné zručnosti. Podľa Liebmannovej (2005) arteterapia využíva výtvarné umenie v rámci komunikácie skôr ako prostriedok na osobné vyjadrenie, než aby sa snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posudzované vonkajšími kritériami.

Úlohou arteterapeuta, okrem poskytovania aktívneho poradenstva alebo zapojenia sa inými spôsobmi, je monitorovať klienta počas práce. Toto je zvyčajne tichá úloha. Terapeut ako účastník-pozorovateľ však nie je ani zďaleka pasívny. Bez rušenia diskretné pozoruje klientovu mimiku a výrazy nálady vyjadrené telom, pri čom si tiež všíma, ako klient vyberá a narába s umeleckým materiálom vo vašom procese. Ďalšou úlohou je zaznamenať fyzické a emocionálne reakcie klienta na to, čo robí (Betenskyová, s. 203. In: Rubinová, 2008).

Podľa Šickovej (2016) je arteterapia súborom umeleckých techník a postupov, ktoré majú za cieľ okrem iného zmeniť sebahodnotenie človeka, zvýšiť jeho sebavedomie, integrovať jeho osobnosť a priniesť mu pocit zmysluplného naplnenia života.

Pionierky arteterapie Naumburgová aj Kramerová dôsledne trvali na tom, aby pacient sám opísal a pomenoval svoje výtvarné diela, a tak si zvedomil a sprítomnil svoj vlastný príbeh. (Naumburgová 1966, Kramerová 1972). Táto prax sa zachováva dodnes. Je na skúsenosti a erudícii arteterapeuta, aby vhodnými otázkami pomohol klientovi objasniť, spoznať a porozumieť vlastnému životnému príbehu.

1.3 Formy a druhy arteterapie

S arteterapiou sa stretávame vo viacerých formách. V širšom zmysle slova ju môžeme chápať ako súčasť umelecko-expresívnych terapií, ktorá sa skladá z viacerých disciplín: výtvarné umenie a dizajn, muzikoterapia, verbálna terapia a dramaterapia, tanečná a pohybová terapia a intermediálna terapia. Stretnúť sa môžeme aj s arteterapiou v prírode a pod. Každá z týchto arteterapií nachádza široké uplatnenie pri liečbe porúch psychického vývinu, diagnóz či osobnostných problémov – pri liečbe fyzických a psychologických alebo psychosomatických ťažkostí, ale aj na osobný rozvoj a zvýšenie vlastnej spokojnosti (Šicková, 2016).

Práca s klientom môže mať rôzne podoby. Čo sa týka počtu osôb a zamerania, môže ísť o tieto formy arteterapie (Šicková, 2016):

- individuálnu arteterapiu
- skupinovú arteterapiu
- rodinnú arteterapiu
- párovú arteterapiu

Pri **terapii s individuálnym klientom** je možné využiť osobnejší a individualizovaný prístup, terapia je takpovediac šitá na mieru konkrétnej diagnóze alebo potrebám jednotlivca. Je možné vyvinúť intenzívny arteterapeutický vzťah, ktorý sám osebe môže mať liečebné účinky. Klient môže získať veľký pocit bezpečia a otvoriť sa do hĺbky svojich problémov. Takisto terapeut môže plne využiť všetky svoje zručnosti na individuálnu prácu s klientom (Šicková, 2016).

V **skupinovej terapii** sa nachádzajú viaceré benefity, ale aj viaceré riziká. Môže ísť o skupinu klientov s rovnakými poruchami alebo diagnózami, alebo o zmiešané skupiny. Vhodné je, aby účastníci skupiny patrili približne do rovnakého vekového priemeru.

Výhody skupinovej terapie môžu byť podľa M. Liebmannovej (2010) napríklad:

- skupinová práca poskytuje priestor a zázemie na sociálne učenie
- ľudia s podobnými problémami si môžu navzájom poskytnúť pomoc a podporu
- členovia skupiny sa môžu poučiť zo spätnej väzby
- členovia skupiny si môžu vyskúšať nové roly
- skupina môže byť demokratickejšia

Existujú však aj nevýhody:

- v skupine je náročnejšie zachovať dôveru
- jednotlivým členom skupiny sa môže venovať menej pozornosti
- ľudia sa môžu vyhnúť nepríjemným témam a za niekoho sa schovať

Prácu s rodičom a dieťaťom predstavuje **rodinná terapia**, na ktorej sa môže zúčastniť jeden alebo obaja rodičia a dieťa, prípadne väčší počet členov rodiny. Rodinná terapia zahŕňa

širokú škálu problémov, ktoré sa týkajú všetkých generácií. Ciele sa týkajú zlepšenia komunikácie, vo zvládaní a riešení vzájomných konfliktov, v sebaidentifikácii, vo väčšej autonómii jednotlivých členov, vo vyjadrovaní emócií (Šicková, 2016), vo vzájomnom prijatí a pochopení.

Párová arteterapia je charakteristická účasťou manželského alebo partnerského páru a je zameraná na zlepšenie komunikácie v partnerstve, alebo na riešenie závažnejších manželských a partnerských problémov (Šicková, 2016).

Pre všetky spomínané typy arteterapií je možné vytvoriť jedinečný a primeraný arteterapeutický program, ktorý využíva špecifické metódy a postupy.

1.4 Metódy arteterapie

V arteterapii sa stretávame s viacerými postupmi, ktoré terapeuti používajú ako nástroje na usmernenie terapeutického procesu, uľahčenie komunikácie alebo vyvolanie potrebného účinku. Metodologické vybavenie arteterapeuta je závislé od jeho vzdelania, skúseností, zručností a terapeutického zamerania (Lhotová, Perout, 2018). Všetky metódy a prostriedky pomáhajú klientovi nahliadnuť vlastné problémy, lepšie ich pochopiť, získať nadhľad, odstup a efektívne napredovať v procese sebapoznania a uzdravenia.

Základný súbor postupov a arteterapeutických metód definovala Šicková (2016). Medzi ne napríklad patrí:

- animácia
- imaginácia
- koncentrácia
- transformácia
- reštrukturalizácia
- rekonštrukcia

Lhotová a Perout (2018) okrem už spomínaných metód uvádzajú ďalšie:

- analýza výtvarnej tvorby
- kladenie otázok
- dekonštrukcia
- interpretácia
- konfrontácia
- klarifikácia a explikácia
- konštrukcia/resp. rekonštrukcia
- reflexia
- rekontextualizácia

Všetky metódy a postupy umožňujú arteterapeutovi pracovať s klientom vždy novým, kreatívnym spôsobom a pomáhajú mu vytvárať si nové vzorce a modely správania, ktoré si môže preniesť do života a ktoré vyskúšal v bezpečnom prostredí arteterapeutického procesu.

Imaginácia je základnou metódou pri každom tvorivom procese. V arteterapii ide o tzv. „riadenú“ imagináciu, pri ktorej arteterapeut, v zhode s terapeutickým plánom, ponúka klientovi obrazy a vízie, ktoré v ňom môžu vyvolať a stimulovať ozdravné procesy. „Výtvarné spracovanie imaginácie umožňuje človeku zaznamenať svoje vnútorné zážitky, zachytiť ich v čase, ale takisto vyjadriť prežitú skutočnosť iným spôsobom, ktorá sa často ťažko dá zachytiť pomocou slov“ (Sobková, 2012 In: Potměšilová, Sobková 2012).

„Imaginácia sa tiež niekedy nazýva denným snením. V arteterapii sa s denným snením pracuje cielene. V riadenej imaginácii v rámci arteterapie, kde terapeut dáva klientovi podnety, ktoré majú viesť k vynáraníu obrazov podľa voľby terapeuta, potom môžeme pomocou zachytených a zhmotnených obrazov s klientom lepšie pracovať a viesť ho“ (Šicková, 2005, s. 215).

Metódu **aktívnej imaginácie** navrhol v psychoterapii C. G. Jung. Počas aktívnej imaginácie podnecuje pacient so zatvorenými očami v bdelom stave za pomoci terapeuta hlbinné vrstvy svojej psychiky. Ožívajú vnútorné obrazy, vnútorné pocity sa artikulujú do reči alebo priamo do výtvarnej podoby. Výhodou aktívnej imaginácie je, že výtvarné artefakty sa môžu následne pod vedením arteterapeuta štruktúrovať do takej podoby, ktorá v sebe nesie korektívny potenciál (Jung, 2018; Šicková, 2016).

Animácia je metóda komunikácie prostredníctvom postavičky alebo zvieratka z obrázka. Využíva sa najmä pri práci s deťmi. Je to v podstate rozhovor v tretej osobe, pričom sa terapeut alebo klient identifikujú s vecou alebo postavou z obrázka klienta a hovoria v jeho mene (Šicková, 2016). V praxi to znamená, že dieťa, ktoré by malo problém sa otvoriť a rozprávať o svojich ťažkostiach, môže pomocou tejto hravej a nenútenej metódy ľahšie komunikovať. Animácia je vhodná pre úzkostných klientov alebo ľudí, ktorí nie sú pripravení hovoriť o svojich problémoch otvorene a bezprostredne. Proces animácie vytvára pocit bezpečia a klientovi umožňuje hovoriť o veciach, ktoré nemôže pomenovať priamo (Potměšilová, Sobková, 2012).

Koncentráciou môžeme rozumieť vedomé sústredenie sa, keď sa zameriame sa do svojho vlastného vnútra, do pomyselného stredu bytia. Na tento účel veľmi často slúži vytváranie mandál, ktoré majú harmonizujúci a upokojujúci účinok. Do arteterapie metódu mandaly priniesol C. G. Jung, ktorý ju sám v priebehu posledných dní druhej svetovej vojny používal ako metódu koncentrácie (Potměšilová, Sobková, 2012).

Podľa Junga (2021, s. 64) „ide o nové usporiadanie osobnosti, do istej miery nové centrovanie“. Mandala vychádza z formy kruhu, znamenia nekonečna a dokonalosti. Vo viacerých svetových náboženstvách nachádzame tvar mandaly alebo kruhu ako symbol dokonalosti a harmónie. „V stredovekých katedrálach sú často na zemi znázornené kruhové labyrinty, ktoré sú metaforou cesty k Bohu“ (Šicková, 2016, s. 217). Mandala v sanskrte znamená kruh. Tento indický termín označuje kultové kruhové kresby (Jung, 2021). Tibetská mandala sa vytvára z farebného piesku a slúži ako pomôcka na meditáciu. V Indii mandala vyjadruje „mikrokozmos ideálnej reality“ (Šicková, 2016, s. 217). Mandaly „vyjadrujú poriadok, rovnováhu a celistvosť“ (Jung, 2021, s. 64).

Konštrukcia alebo **rekonštrukcia** je cesta, ako znova poskladať, vytvoriť niečo, čo už neexistuje, je ukryté v spomienkach alebo nevedomí. Pomocou rekonštrukcie môžeme tiež „opraviť“ či doplniť to, čo sa nevyvíjalo celkom podľa našich ideálnych predstáv alebo potrieb. V praxi to funguje tak, že klientovi sa ponúkne určitý fragment obrázka, výstrižku z časopisu a podobne, ktorý klient následne dotvára. Zrekonštruovaná časť neraz celkom splynie a prepojí sa s nalepeným fragmentom - to je zároveň jeden z cieľov práce (Šicková, 2016). Metóda konštrukcie/rekonštrukcie môže slúžiť aj na spracovanie histórie pacientovho života, jednotlivých jeho úsekov alebo zážitkov (Lhotová, Perout, 2018).

Reštrukturalizácia je proces opätovného usporiadania prvkov pôvodného obrazu. Ide o nájdenie nových súvislostí, nových vývojových možností, o oživujúci proces, ktorý klient realizuje najprv prostredníctvom výtvarného diela v bezpečí arteterapeutického procesu.

Tento proces sa môže stať neskôr inšpiratívnym aj pre jeho osobný životný príbeh. „Metóda reštrukturalizácie umožňuje klientovi rozdeliť a rozčleniť pôvodný obraz, rozbiť ho na malé kúsky a z týchto kúskov poskladať nový obraz. Klientovi umožňuje pozeráť sa na problém z iného uhla pohľadu a v inom kontexte“ (Potměšilová, Sobková 2012). Šicková (2016) uvádza príbeh klienta, ktorému sa po rozchode s blízkou osobou „život rozsypal na drobné fragmenty“. Stačilo fragmenty poskladať do novej podoby, nového obrazu, novej štruktúry a nájsť v ňom nový zmysel. Jednotlivé prvky môžu nájsť nové usporiadanie a význam.

Transformácia alebo premena je to, čo sa vo výtvarnom umení často označuje aj ako redefinícia alebo transpozícia. Môžeme premeniť jeden výtvarný druh na iný, zmeniť štruktúru, alebo objekt situovať, umiestniť do nových súvislostí (Bartko, 1986). Technika spočíva v prenesení pocitov z vnímania jedného druhu umeleckého média do oblasti iného. Napríklad po vypočítaní úryvku z Dostojevského románu *Zločin a trest* majú študenti alebo klienti za úlohu vypočítaný úryvok preniesť do výtvarnej podoby (Šicková, 2016).

Analýza výtvarnej tvorby je ďalšou základnou metódou vo výbave arteterapeuta. Každý artefakt, ktorý vznikne počas terapeutického procesu, sa dá analyzovať z formálneho a obsahového hľadiska. Cieľom analýzy je porozumieť obsahu, forme i procesu výtvarnej tvorby v hlbších reflektovaných súvislostiach, ako by bolo za normálnych podmienok obvyklé (Lhotová, Perout, 2018).

Kladenie otázok v arteterapeutickom procese má kľúčový význam. Jedným z cieľov je, aby klient sám interpretoval obsahy svojho nevedomia. Dopytovanie sa je nástroj v rukách arteterapeuta, ktorý môže správnou a vhodnou formuláciou otázky navigovať pacienta alebo korigovať jeho sebaopoznávanie. Proces tvorby otázok vyžaduje od terapeuta zmysel pre prepojenie súvislostí, pričom kladenou otázkou na tieto súvislosti upozorňujeme (Lhotová, Perout, 2018). Otázka by mala byť tvorená tak, aby na ňu nebolo možné odpovedať jednoducho „áno“ alebo „nie“, nemala by byť nápovedná. Na tento účel slúžia otázky, ktoré obyčajne začínajú zámenom „ako“ a ponechávajú klientovi priestor slobodne sa vyjadriť.

Pomocou **dekonštrukcie** môžeme arteterapeutický proces zamerať na rozoberanie detailov konkrétneho artefaktu, môžeme sa zamerať na nejaký dôležitý prvok a hľadať nové súvislosti a prepojenia. Zmyslom dekonštrukcie je poukázať na vzájomnú súvislosť jednotlivých zložiek, nie na ich protiklady. V procese sa môžeme pokúsiť o reintegráciu rozdelených fragmentov, alebo o vyplnenie „prázdnych miest“ artefaktu. Tak sa jednotlivé metódy môžu prelínať, vyplývať jedna do druhej (Lhotová, Perout, 2018).

Interpretácia je metóda, ktorú by sme mohli definovať ako individuálny výklad zmyslu diela, ktorý závisí od našej miery poznania, skúsenosti, kompetencií, pripravenosti

vidieť skryté významy a pod. Podľa Lhotovej a Perouta (2018) sa interpretácia zameriava na symbolickú vrstvu artefaktu. V jednotlivých úrovniach diela sa môžu nachádzať potlačené pudové tlaky, ktoré blokuje autocenzúra. Vidíme len to, čo sme pripravení vidieť, a to, čo vidieť chceme. Interpretácia obrazu sa zameriava na obsah výpovede, ako aj na formálne a expresívne prostriedky. Metóda interpretácie je komplexný postup, ktorý obsahuje a zahŕňa všetky ostatné arteterapeutické metódy.

Obsahová analýza sa špecificky zameriava na poznanie a osvetlenie potlačených, vedomých aj nevedomých tém klienta. Predstavuje modely a pravidlá na identifikáciu osobných tém pacienta, zahŕňa slovný rozbor a komparáciu získaných poznatkov. Cieľom je identifikovať konkrétne slová a témy artefaktov (Lhotová, Perout, 2018), s ktorými sa dá následne ďalej pracovať na ďalších arteterapeutických sedeniach.

Konfrontácia je metóda, ktorá má za cieľ upútať pozornosť klienta k javom, ktoré majú špecifický význam v jeho osobnom príbehu. Arteterapeut môže v rámci konfrontácie pacientovi zadať tému zobrazenia samého seba, ako sa vidí on, ako ho vidia ostatní..., tému reálneho alebo ideálneho „ja“. Pozorovaním, porovnávaním s ďalšími artefaktmi a reflexiou nad získanými poznatkami môže pacientovi pomôcť uvedomiť si rozdiely a meniť dekonštruktívne vzorce správania (Lhotová, Perout, 2018).

Klarifikácia znamená objasnenie a vysvetlenie myšlienok, pocitov a niektorých aspektov tvorby pacienta s reflexiou obsahov a emócií. **Explicácia** znamená proces vnímania artefaktu pacientom, pričom sa učí vnímať svoju výtvarnú tvorbu a rozumieť jej (Lhotová, Perout, 2018).

Reflexia je ďalšou bazálnou metódou arteterapie. Svojím spôsobom prebieha pri každom arteterapeutickom procese. Zakladá sa na spätnom pohľade tvorcu na jeho zážitky, aktivity, postoje a zámery, ktoré sa prejavujú v priebehu jedného alebo viacerých arteterapeutických sedení (Lhotová, Perout, 2018).

Rekontextualizácia je proces, pri ktorom pacienti umiestňujú už skôr získané poznatky do osobných, aktuálnych súvislostí, nových kontextov a situácií (Lhotová, Perout, 2018). Pojem rekontextualizácia vychádza z filozofie postmodernity a znamená zmenu uhlu pohľadu na existujúci kontext, alebo vytváranie novej pragmatickej, účelovej a cielenej zmeny perspektívy vzťahujúcej sa na daný problém.

Záleží na arteterapeutovi, ako využije potenciál jednotlivých arteterapeutických postupov a metód, tak aby nasmeroval ozdravný proces k lepšiemu sebapoznaniu a seba porozumeniu pacienta. Aby zároveň stimuloval rozvoj osobnosti v prospech získania nového pohľadu na vlastnú situáciu, povzbudil kreatívne a osobnostné zdroje klienta.

1.5 Výtvarné techniky a médiá v arteterapii

Arteterapia sa zakladá na teórii, že raná trauma alebo vývojový konflikt nemusia byť prístupné bežným formám verbálneho prejavu. Skôr sú ukryté v nevedomí vo forme predverbálnych zmyslových foriem, kinestetických alebo imaginárnych obsahov a v súvisiacich emocionálnych zážitkoch, ktoré sa prejavujú symbolickým jazykom (Nguyen, 2015). Arteterapia využíva celú škálu tradičných, klasických i netradičných výtvarných techník a materiálov (Bartko, 1986). Je na arteterapeutovi, aby bol dostatočne oboznámený a mal aj praktickú skúsenosť s výtvarným médiom, ktoré klientovi ponúka. Od voľby média môže tiež závisieť úspech alebo neúspech arteterapeutického sedenia, ale aj celého liečebného procesu (Šicková, 2016). Rozhodujúce je, aby sa arteterapeut pri voľbe techniky cítil istý, aby bola pre jeho klienta technika bezpečná. Inokedy môže byť nová alebo neznáma technika pre klienta výzvou a môže posúvať jeho hranice v tom, čo zvládne, a nadobudnúť tak vyššie sebavedomie a sebapoznanie.

Výtvarné techniky v arteterapii môžeme deliť na štruktúrované a neštruktúrované, na dvojdimenzionálne, trojdimenzionálne alebo kombinované. Niektorým klientom je vhodné ponúknuť techniky, kde majú väčšiu istotu a môžu mať celú prácu pod kontrolou – napríklad kresbu obyčajnou ceruzkou alebo koláž. Voľnejšie techniky, ako napríklad maľba, sú vhodné na vyjadrenie emócií, takisto práca s hlinou, plastelínou alebo textilom (Nguyen, 2015). Arteterapeut by mal mať k dispozícii veľké množstvo techník a výtvarných materiálov, aby si klient mohol spontánne vyberať materiály, ktoré sa stávajú sensorickými stimulátormi. Samotný výber materiálu môže byť diagnosticky významný. Rôzne médiá môžu aktivovať rôznorodé úrovne psychických funkcií, následne ich rozvíjať a posilňovať (Šicková, 2016).

K štruktúrovaným materiálom patria ceruzky, farebné pastelky, ale napríklad aj koláž. S obyčajnými ceruzkami, pastelkami a fixkami sa dá veľmi jednoducho kresliť. Ceruzky umožňujú jemné spracovanie detailov a môžu byť vhodnou voľbou pre konkrétne úlohy, ako napríklad vytvorenie autoportrétu alebo zobrazenia rodiny počas spoločnej aktivity (Nguyen, 2015). Ceruzky a farebné pastelky sú základným materiálom na všetky projektívne testy.

K menej štruktúrovaným médiám patria tzv. mokré techniky, ako napríklad akvarelové farby, olejová farba, kriedové pastely, ale tiež hlina, alebo dokonca textilné materiály. Tieto médiá môžu byť veľmi expresívne, ale ťažšie sa dajú ovládať. Majú tendenciu zvyšovať emocionálny zážitok a expresivitu (Rubinová, 2011). Farby alebo olejové pastely majú potenciál prehĺbiť emocionálny zážitok a pomáhajú priamejšie vyjadriť nevedomé obsahy. Predpokladá sa tiež, že tekuté médiá majú bezprostrednejší prístup k nevedomým procesom (Nguyen, 2015).

Výber vhodného materiálu je v arteterapii závažným krokom. Môže sa stať prvotnou zárukou úspešnej intervencie, ktorú indikujeme adresne, cielene a zmysluplne, a v žiadnom prípade nie náhodne (Šicková, 2016).

2 Rodina dieťaťa s poruchou autistického spektra

2.1 Pervazívne vývinové poruchy

Pervazívne (*prenikajúce*) vývojové poruchy sa radia medzi poruchy psychického vývinu. Pervazívne znamená všetko prenikajúce, porucha zasahuje celý komplex psychických daností osobnosti postihnutého dieťaťa. Autizmus je pervazívna vývinová porucha s multifaktoriálnymi príčinami. Podľa Markovej (2011) zasahuje celkový vývin dieťaťa a ovplyvňuje možnosti jeho výchovy, vzdelávania a socializácie. Napriek spoločným charakteristickým črtám je spektrum autistickej poruchy veľmi heterogénne, a preto aj potreby rodín detí s týmto postihnutím sú veľmi variabilné.

Podľa Vágnerovej (2016) je autizmus súhrnný názov pre rôzne varianty s podobnými prejavmi. Tento termín charakterizuje stiahnutie sa do seba a tendenciu k sociálnej izolácii. Pojem prvý raz použil E. Bleuler v roku 1911. Špecifickú poruchu, nazývanú autizmus, v ranom detstve opísal v roku 1943 americký psychiater L. Kanner. Poruchy autistického spektra (PAS) sú skupinou vývojových porúch, ktoré sa prejavujú od raného veku a významne narušujú sociálne myslenie, komunikačné zručnosti, vnímanie a exekutívne funkcie.

Dôsledkom je neštandardné správanie, ktoré významným spôsobom znižuje adaptačné schopnosti človeka a jeho fungovanie v bežnom živote. Pojem spektrum naznačuje fakt, že symptomatika a miera postihnutia sú veľmi rôznorodé, od ťažkých foriem, ktoré aj v dospelosti vyžadujú prakticky celodennú asistenciu, až po osoby, ktoré dokážu samostatne fungovať a stať sa napríklad rodičom (Thorová, Šporclová, 2013).

Podľa Hrčovej a Magovej (2020), je poruchu „možné diagnostikovať pomerne zavčasu (druhý až tretí rok života), samotný diagnostický proces je náročný a ovplyvňuje ho veľa faktorov. Kľúčový je prístup pediatra, ktorý by mal k rodičom dieťaťa zaujať adekvátny postoj a nasmerovať ho k ďalším odborníkom. V niektorých prípadoch sa stáva, že pediater príznaky dieťaťa podcení, pripisuje ich individuálnej odlišnosti a očakáva ich postupné vymiznutie. Na druhej strane môže príznaky zľahčovať aj samotný rodič (z nevedomosti, zo strachu, z obáv postoja okolia) a tým nechtiac oddiali celý diagnostický proces. Náročnosť procesu spočíva v množstve odborných vyšetrení (psychiatrické, neurologické, genetické...) a tiež v dlhých čakacích lehotách na diagnostiku PAS“.

2.2 Triáda autistického postihnutia

Najvýraznejšie sa porucha autistického spektra prejavuje v sociálnej oblasti, v oblasti komunikačných zručností a predstavivosti. Hlavnými príznakmi je, podľa Markovej (2011), porucha psychického vývinu, charakterizovaná najmä tzv. *triádou postihnutia*. Ide najmä o:

- kvalitatívne narušenie sociálnych interakcií
- kvalitatívne narušenie komunikácie
- obmedzený rozsah predstavivosti, záujmov a aktivít.

Vágnerová (2016) špecifikuje oblasti, v ktorých sa autizmus prejavuje zvlášť výrazne:

- porucha sociálneho porozumenia a správania
- nezvyčajnosť nadväzovania sociálnych vzťahov
- nepochopenie sociálnych interakcií
- problémy s vykonávaním exekutívnych funkcií
- odlišné spracovanie zmyslových podnetov, zmyslové preťaženie
- zvýšená citlivosť na niektoré bežné podnety – napríklad hluk
- porucha a odlišnosť kognitívnych funkcií
- špecifický kognitívny štýl
- neschopnosť generalizovať svoju skúsenosť
- uprednostňovanie stereotypu
- kvalitatívna odlišnosť verbálnej a neverbálnej komunikácie
- odlišný vývoj jazyka a reči
- odlišnosť emočného prežívania
- nápadnosť správania, potreba rituálov
- neúčelné pohybové stereotypy

V oblasti sociálnej interakcie sú autistickí pacienti neobratní, bývajú neempatickí, nevnímajú potreby a pocity druhých, mávajú problémy s chápaním a dodržiavaním sociálnych pravidiel. Je pre nich veľmi ťažké zaradiť sa do kolektívu rovesníkov. Vzhľadom na svoje zvláštne a stereotypné záujmy ťažšie alebo vôbec nenadväzujú sociálne kontakty. Deti v školskom veku obvykle po sociálnom kontakte túžia. Thorová (2006) vysvetľuje, že aj keď

sa dieťa zdá odťažitú, je to z toho dôvodu, že nevie nadviazať kontakt. Neschopnosť posúdiť ďalšie dianie spôsobuje u dieťaťa chaos a vyvoláva úzkosť. Tieto faktory súvisia s ich problémami v komunikácii (Kostovčíková, 2016).

Deficity v oblasti komunikácie sa týkajú tak predverbálnej, ako aj verbálnej interakcie a porozumenia, zahrnujúce gestá, mimiku a reč tela (Kostovčíková, 2016). Autisti sa prejavujú ako uzavretí, málo komunikatívni, alebo nekomunikatívni, nenadväzujú očný kontakt, majú zvláštny spôsob vyjadrovania, hovoria monotónne alebo príliš hlasno.

Problémy v predstavivosti môžu spočívať v nedostatku fantázie, abstraktného myslenia, ale tiež v doslovnom chápaní tvrdení. Deti s poruchou autistického spektra nemusia vždy chápať obrazné a metaforické vyjadrenia, ktoré sú bežnou súčasťou sociálnej komunikácie.

Ďalšou charakteristikou podľa Markovej (2011) je, že príznaky u jednotlivých detí sú veľmi rôznorodé. Deti, ale aj dospelí s autizmom majú odpor k akejkoľvek zmene, kvalita komunikácie je narušená, u niektorých sa reč nevyvinie. K základným znakom tejto poruchy patrí egocentrizmus, ktorý je sprevádzaný malou snahou po kontakte s vrstovníkmi, vyskytujú sa problémy v chápaní sociálnych vzťahov a situácií, nedokážu sa vžiť do pocitov a myšlienok iných ľudí, v kolektíve sú osamelí a ich komunikácia prebieha zvláštnym spôsobom. K charakteristickým prejavom patrí sociálna naivita, dôsledná pravdovravnosť, šokujúce poznámky smerom k neznámym osobám. Často sú telesne neobratní, majú postihnutú hrubú motoriku. Aj keď sú deti s Aspergerovým syndrómom či vysokofunkční autisti dostatočne inteligentní, v abstraktnom zmysle, v zmysle praktickom, ako uvádza, sú označovaní ako sociálne hendikepovaní a potrebujú sociálnu starostlivosť.

2.3 Rodina dieťaťa s PAS

Rodičovstvo je, podľa Markovej (2011), náročná a komplexná úloha, ktorá si vyžaduje veľkú mieru zodpovednosti. Keď sa narodí dieťa s postihnutím, rodina sa ocitne v situácii, ktorú nečakala, ktorú nepozná, ktorú nezavinila. Veľmi záleží na tom, ako sa s danou situáciou rodina a jej okolie vyrovná. Pre postihnuté dieťa, pre jeho ďalší vývoj je reakcia a

prístup rodiny a najbližšieho okolia veľmi dôležitá. Narodenie dieťaťa so zdravotným postihnutím je stresujúcou skutočnosťou najmä pre rodičov a ovplyvňuje aj širšie sociálne štruktúry (Václavíková, 2010). „Všetky rodiny, v ktorých sa narodí postihnuté dieťa, majú potrebu pozitívneho vývoja ich dieťaťa, potrebu pomoci pri zvládaní stresov, potrebu sociálnej podpory a potrebu etického prístupu tak zo strany lekárov, odborníkov, ako aj celého sociálneho okolia“ (Marková, 2011). Veľmi častým problémom je nutnosť vysvetľovať stav svojho dieťaťa a pomáhať pochopiť ostatným, aké je to byť rodičom dieťaťa so špeciálnymi potrebami (Bailey, Simeonsson, 1988).

Spektrum autistickej poruchy je rôznorodé a variabilné, a preto aj potreby rodín s týmto postihnutím sú veľmi individuálne. Pri všetkých odlišnostiach však môžeme identifikovať spoločné znaky a problémy, s ktorými sa rodičia detí s PAS stretávajú. Mnohé z týchto záťažových faktorov opísala vo svojej dizertačnej práci Hyun Lee (2017):

- problémy s diagnostikou, dostupnosťou odborníkov
- malé pochopenie a podpora od oficiálnych inštitúcií
- problémy so socializáciou detí, zaradením do školského procesu
- mnohé deti študujú na tzv. domácom vyučovaní alebo majú individuálny študijný plán
- výchovou, vzdelávaním a sprevádzaním detí do zdravotníckych zariadení sa zaoberajú predovšetkým matky
- emocionálnu záťaž – stres a depresívne sklony pociťujú viac matky, ako otcovia, matky trpia väčšou spoločenskou izoláciou
- matky často strácajú zmysel pre samu seba, pre svoju integritu

2.4 Fázy prijatia postihnutého dieťaťa

Spôsob, akým sa rodiny vyrovnávajú s postihnutím dieťaťa alebo jeho poruchou, býva emocionálne veľmi náročný. Pre rodičov je správa o postihnutí alebo poruche novou, nepríjemnou a ťažko prijateľnou situáciou. Vágnerová (2014) uvádza niekoľko fáz spracovania záťaže, ktorú predstavuje závažné ochorenie dieťaťa:

- fáza neistoty pred stanovením diagnózy
- fáza šoku a popretia
- fáza generalizácie negatívneho hodnotenia
- fáza postupnej adaptácie
- fáza zhoršenia stavu
- fáza dosiahnutia realistického postoja k ochoreniu (poruche) dieťaťa

Cintulová (2016) popisuje odlišnú štruktúru etáp adaptácie rodiny na novú situáciu, ale v zásade sa jednotlivé fázy svojím obsahom nelíšia:

- fáza oznámenia
- fáza popretia reality
- fáza viny a hnevu
- fáza sebaľútosti a ľútosti smerom k dieťaťu
- fáza akceptácie a vyrovnania sa s realitou
- zmeny fungovania rodiny
- dozretie
- fáza rozvratu
- fáza slobody a samostatnosti

2.5 Výchova dieťaťa, vzdelávanie a začlenenie do spoločnosti

Dieťa s poruchou autistického spektra kladie na rodičov a najmä na matky omnoho vyššie nároky na starostlivosť vo všetkých potrebných aspektoch – vzdelania, začlenenia do spoločnosti, sociálnej komunikácie a výchovy – ako na matky, ktoré vychovávajú intaktné a zdravé deti.

Autistické dieťa v školskom prostredí nemusí vždy dobre prosperovať. Preto sa tieto deti často nezúčastňujú na riadnom dennom vyučovaní. Učitelia potom často obviňujú rodičov, že zlá dochádzka do školy je spôsobená nejakou formou rodičovského neúspechu. Najviac sú rodičia obviňovaní z toho, že ich rodičovské schopnosti sú príliš laxné (Running, Jata-Hall, 2023).

Spoločnosť má aj v súčasnosti predsudky voči správaniu detí s PAS a voči následnému riešeniu situácie zo strany rodiča. Pripisujú to buď nevychovanosti dieťaťa, alebo nekompetentnosti jeho rodiča. „Niet pomoci, len obviňovanie. Odmietam ďalej diskutovať o svojom rodičovstve s profesionálmi... v konečnom dôsledku sa bojím, že stratím svoje deti, pretože čím viac žiadate o pomoc, tým viac analyzujú vaše rodičovstvo a zväčšujú pocit viny“ (Running, Jata-Hall, 2023). Ešte náročnejšie je pre rodičov čeliť predsudkom vlastnej rodiny.

Matky, ktoré sú predmetom našej štúdie, zažívajú neprimerané a dlhodobé vyčerpanie spojené so starostlivosťou o dieťa s PAS. Trpia sociálnou izoláciou, čelia ekonomickým problémom. Prejavujú sa u nich depresívne nálady, stavy úzkosti, stresu a vyčerpania. Podľa Bensona (2006) je depresia jedným z hlavných problémov duševného zdravia, bežne spojeným s požiadavkami rodičovstva dieťaťa s autizmom.

Matky pociťujú zníženú sebaúctu, pocity viny, nedostatočnosti či zlyhania pri výchove dieťaťa s PAS. K celkovej záťaži prispieva aj beznádej do budúcnosti, čo sa týka uplatnenia dieťaťa v profesijnej oblasti a v spoločnosti. Podľa Hyun Lee (2017) väčšina opatrovateľov sú práve matky, ktoré často pociťujú depresívne symptómy v dôsledku pretrvávajúceho rodičovského stresu, zažívajú pocity viny spojené s tým, že majú postihnuté dieťa.

2.6 Vzťah matky a dieťaťa s poruchou autistického spektra

Starostlivosť o dieťa s PAS hlboko zasahuje do **integrity** rodičov, ale najmä matky. Bežnou praxou rodín je, že muži sú zaneprázdnení starostlivosťou o ekonomické zabezpečenie rodiny, pričom matke pripadá neľahká úloha sprevádzať svoje dieťa a riešiť s ním celú škálu praktických záležitostí. Pre matku je mimoriadne náročná samotná komunikácia s dieťaťom. Dieťa, podľa Markovej (2011), väčšinou nedáva matke typickú emocionálnu spätnú väzbu v podobe úsmevu, celkovo neverbálnej komunikácie a emocionálneho naviazania sa na matku, zrkadlenia jeho emócií, čo v starostlivosti o dieťa má pre matku zásadný význam.

„Svet autistického dieťaťa môžeme vnímať ako monotónny, opustený, prázdny. Dieťa sa nemazná, nereaguje napríklad na podnet matky, na svoje meno, nepritúli sa, neusmeje sa. Nemá rado niektoré zvuky, reaguje na ne tak, že má záchvaty kriku, naopak, iné zvuky miluje a sú pre neho upokojujúce. Deti majú často zvláštny pohľad, ťažko nadväzujú očný kontakt, ak zoberú svoje okolie na vedomie, tak len krátkymi, vedľajšími pohľadmi. Gestá, mimika, výraz tváre je chudobný. Majú veľa stereotypných pohybov, ktoré nemajú význam. V abstraktnom a logickom myslení majú vynikajúce schopnosti, no okruh ich záujmov je izolovaný. Výrazná je autistická extrémna osamelosť (nie fyzická, ale skôr duševná), lipnutie na nemennosti, pohrúženie sa do extrémne úzkych oblastí“ (Marková, 2011).

Prítomnosť dieťaťa s PAS v rodine kladie na rodiča vysoké nároky. Výchova a starostlivosť o dieťa s PAS podľa Hrčovej a Magovej (2020) vyžaduje odlišný prístup ako výchova intaktného dieťaťa, pretože u detí s PAS sú značné interindividuálne rozdiely. Rodič si nevystačí so svojimi prirodzenými rodičovskými kompetenciami, pretože dieťa často reaguje neadekvátnym a nepredvídateľným spôsobom. Z tohto dôvodu vznikajú v rodine stresové a záťažové situácie, čo sťažuje celý proces výchovy. Komunikácia s dieťaťom s PAS je pre rodičov náročná, najmä ak je dieťa neverbálne, neiniciuje komunikáciu alebo nereaguje na komunikáciu zo strany rodiča. Mnoho ráz ani samotný rodič nerozumie príčinným súvislostiam problémového správania alebo zvláštnym prejavom vlastného dieťaťa.

2.7 Arteterapia matiek detí s poruchou autistického spektra

Arteterapia pre matky detí s poruchou autistického spektra sa na jednej strane nelíši od bežnej terapie dospelých jedincov, napríklad osôb, ktoré majú záujem využívať prostriedky arteterapie alebo iného druhu terapie, na rozvoj vlastnej osobnosti, sebapoznanie a pod. Na druhej strane môže arteterapia pre matky detí s PAS prinášať celkom osobitné zameranie na osobnosť matky, na jej integritu, jedinečné puto matka – dieťa a pod.

V dostupnej literatúre existuje niekoľko štúdií, ktoré sa zaoberajú problematikou rodín s deťmi so zdravotným postihnutím alebo poruchami správania. Menej zdrojov existuje k nami sledovanej problematike – arteterapii matiek detí s PAS.

V roku 2008/2009 sa konal výskum, ktorého cieľom bolo pozorovať, popísať, analyzovať a porovnávať rôzne činitele, ktoré ovplyvňujú výsledky edukácie u žiakov s autizmom na špeciálnych základných školách v Žilinskom kraji (Marková, 2011). Publikácia *Rodina s dieťaťom s postihnutím vo včasnej starostlivosti* sa v jednej kapitole špecificky venuje problematike **rodiny s deťmi s poruchou PAS** (Hudecová, Kováčová a kol., 2020). Publikácia s názvom *Potreby rodín s deťmi s vybraným typom zdravotného postihnutia* sa zaoberá problematikou rodín so starostlivosťou skôr všeobecne (Hromková, Miriam Slaná, Molnárová Letovancová, 2020). Šmidová a Žuffa (2018) realizovali štúdiu s názvom „Rodičia detí so špecifickými potrebami – vybrané ukazovatele“ zameranú na zisťovanie spoločenskej a celkovej záťaže rodičov. Problematika rodín s deťmi s PAS sa v posledných dvoch štúdiách nenachádza. Štúdia *Assessing Needs of Families with Handicapped InfANTS* (Bailey, Simeonsson, 1988) sa zaoberá individualizovaným plánom služieb pre rodiny s postihnutými deťmi, zahŕňajúci nielen starostlivosť a potreby detí, ale aj ich rodičov.

Osobitný príspevok do problematiky predstavuje výskum kórejskej autorky Ji Hyun Leeovej *A Group art Therapy and Self-care for Mothers of Children with Disabilities* (2017). Dizertačná práca tejto autorky predstavuje **program starostlivosti o matky, ktoré sa starajú o deti so zdravotným postihnutím**. Táto štúdia má význam, pretože sa zaoberá priamo arteterapeutickou interveniou pre matky detí so zdravotným znevýhodnením. Štúdia *A Group art Therapy with Mothers of Autistic Children* z pera Stoneovej (1982) **sa tematikou arteterapie matiek s deťmi s poruchou autistického spektra zaoberá priamo**. Poslednými

dvoma publikáciami sa budem vo svojej absolventskej práci výrazne inšpirovať. Štúdiu autorky Stoneovej z roku 1982 sa budem v nasledujúcich riadkoch venovať podrobnejšie.

V terapii umením nemáme na zreteli matku ako predmet špecifickej cielenej liečebnej terapie a klientky nevnímame primárne ako pacientky. Podľa štúdie, ktorú realizovali Stoneová v roku 1982, matky vyjadrili obavy z prostredia nemocnice a strach z toho, že budú vnímané ako pacientky. Ukázalo sa, že je dôležité, aby terapeut každú jednu vnímal nielen z pohľadu terapeuta, ale aj ako ženu, manželku a matku a to s ohľadom na vlastnú rodinu. Vzhľadom na špecifické ciele tento špecifickej skupiny prichádzali ženy na arteterapiu skôr ako klientky s cieľom osobnostného rastu a ako tie, ktoré hľadali zmenu v sebe. To umožnilo klientkam pociťovať väčšiu slobodu vo vyjadrovaní vlastných potrieb a pocitov, svoje frustrácie a hnev spojený so zložitou rodinnou situáciou. Rodičom detí s narušeným správaním je veľmi ťažké pomôcť. Pociťujú neprimeranú vinu a hnev, a preto často obmedzujú účasť na akejkolvek forme terapie (Stone, 1982).

Nosnou témou projektu práce s matkami detí s PAS podľa Stoneovej (1982) bol rozpor medzi ich súčasným obrazom samých seba a tým, čo cítili, že by ako jednotlivci mohli byť. Všeobecne prevládajúci pocit skupiny spočíval v tom, že sú frustrované z nedostatku možností plňšieho vyjadrenia vlastnej osobnosti. Počas počiatkových sedení sa v skupine silno prejavil dôraz na potrebu ovládať a skrývať svoje vnútorné pocity a túžby. Striktná kontrola emócií sa často objavila a vyjadrila v umeleckých prácach a intenzívne sa o nich diskutovalo.

Všeobecným cieľom bolo zabezpečiť neohrozenú účasť na arteterapeutickom procese, akceptujúcu atmosféru, v ktorej sa tieto ženy mohli slobodne vyjadrovať a diskutovať o pocitoch, ktoré cítili a ktoré nebolo možné preskúmať inde. Bez ohľadu na príčinu poruchy dieťaťa vplýva táto porucha negatívnym spôsobom na interakciu medzi dieťaťom a rodičmi, čo spôsobuje pokles sebaúcty u rodičov. Prostredníctvom tejto skúsenosti sme dúfali, že sa zvýši sebaúcta každej účastníčky (Stone, 1982).

Expresívna terapia, ako je umenie, je sama osebe integračnou skúsenosťou. Umelecké dielo poskytuje súčasne emocionálny, intelektuálny, motorický a zmyslový zážitok. Ide o skúsenosť, v ktorej integrácia týchto úrovní nie je obmedzená lineárnou postupnosťou verbálneho prejavu (Stone, 1982).

3 Metodológia

Počas úvodných rozhovorov som sa zaujímala najmä o to, ako samotné klientky vidia svoju situáciu, ako vnímajú svoje problémy a potreby. Na začiatku, ako aj na konci klientky vyplňovali dotazník monitorujúci mieru záťaže spojenú so starostlivosťou o dieťa s PAS. Súčasťou testovania bolo aj pozorovanie účastníčok štúdie počas práce, reflexia ku každému zadaniu, záverečná reflexia a pološtruktúrovaný rozhovor na konci celého procesu.

V rámci metodológie som využívala rôzne prostriedky na zisťovanie záťaže klientok. Použité metódy som zhrnula do nasledujúcich bodov:

- analýza odborných textov (odborná literatúra z oblasti sledovanej problematiky)
- rozhovor pred začatím intervencie
- dotazník na zisťovanie záťaže spojenej so starostlivosťou o dieťa s PAS - vstupný dotazník a výstupný dotazník (pred začatím intervencie a po ukončení intervencie)
- súbor projektívnych testov – pre- a post testovanie
- zúčastnené pozorovanie
- reflexia
- písomné záznamy priebehu stretnutí s klientkami/protokoly
- audiozáznamy, videozáznamy, fotodokumentácia
- pološtruktúrovaný rozhovor
- porovnanie a analýza získaných informácií počas arteterapeutického procesu a z pre- a posttestovania,
- vyhodnotenie

3.1 Dotazníky

Počas výskumu práce s matkami detí s PAS som používala dva dotazníky. Súbor otázok sa skladal z dvoch častí. Jedna bola zameraná na zisťovanie emocionálnej záťaže spojenej so starostlivosťou o dieťa s PAS. V druhej škále som zisťovala najmä existujúce pozitívne zdroje klientok. Dotazník klientky vyplňali na začiatku a na konci procesu. (Vstupný a výstupný dotazník). Odpovede priniesli podstatný základ na tvorbu cvičení, tém, ako aj hlbšie nazretie do ich myšlienok a prežívania. Výsledky dotazníka som v spolupráci s psychologičkou následne porovnávala s výsledkami projektívnych testov, pozorovaní, reflexií a záverečného pološtruktúrovaného rozhovoru.

3.2 Projektívne testy

Projektívne testy boli hlavnou súčasťou práce na zisťovanie a testovanie záťaže jednotlivých respondentiek štúdie. Poslúžili ako podklad na indikáciu záťažových a stresových faktorov klientok. Na ich základe, po porovnaní s výsledkami z dotazníkov a vstupných rozhovorov, som vytvorila terapeutický plán.

Projektívne kresbové testy som využila ako nástroj na spoznanie životného príbehu jednotlivých respondentiek, ale aj ako spôsob, ako poznať, pochopiť a nazrieť na špecifické problémy a záťaže spojené so starostlivosťou o deti s PAS. U jednotlivých žien sa prejavili rôzne problémy spojené s vlastnou históriou, najmä so zážitkami z detstva a životnými príbehmi ich pôvodných rodín. Práca s individuálnymi záťažami, najmä traumami z raného detstva, presahujú rámec tejto štúdie, preto som na ne vo svojej intervencii zvlášť nereagovala.

Kresbové projektívne testy som realizovala štandardizovaným spôsobom s použitím bieleho kancelárskeho papiera formátu A4, obyčajnej ceruzky HB alebo farebných pasteliek.

Realizované projektívne testy zahŕňali: vypracovanie voľnej témy, kresbu postavy, domu a stromu. Posledné dva testy boli venované téme rodina – začarovaná rodina a rodina počas spoločnej voľnej chvíľky. Projektívne testy respondentky absolvovali na začiatku, ako aj na konci arteterapeutického procesu.

3.3 Ciele výskumnej štúdie

Stanovenie cieľov vychádza z mojej predbežnej skúsenosti s problematikou matiek, ktoré sa starajú o dieťa s PAS. Toto predporozumenie témy som si overovala v úvodných rozhovoroch, dotazníkoch a projektívnych testoch. Hlavným cieľom mojej práce je posilnenie **integrity** matky. Termín „integrita“ používam v tejto práci ako integratívny pojem celostného pohľadu matky na samu seba. Úzko sa dotýka pojmu identita. Integrita zahŕňa pozitívne sebahodnotenie, poznanie a akceptáciu svojich pozitívnych a negatívnych stránok, vnímanie samej seba, vlastného tela, poznanie vlastných potrieb a vyjadrenie pozitívnych a negatívnych emócií. Z mojej skúsenosti a predbežných zistení som dospela k názoru, že matka starajúca sa dlhodobo o vážne choré dieťa môže strácať pocit integrity. Všetok svoj čas venuje starostlivosti o svoje dieťa. U matiek detí s PAS to platí dvojnásobne. Ako uvádza Lee (2017) vo svojom výskume, matky detí s PAS sú zvlášť vystavené nadmernej emocionálnej záťaži.

Integritu som tiež definovala ako súbor podmienok a možností napĺňania potrieb matiek, aby dokázali zvládať takú náročnú starostlivosť o dieťa s poruchou. Podľa humanistických princípov J. E. Garaia som sa snažila rešpektovať jedinečnú osobnosť, identitu a integritu každej matky (Garai, 2008, in: Rubinová, 2008).

Hlavný (dlhodobý) **cieľ** „za pomoci arteterapie podporiť **zmysel pre integritu matky**“ dopĺňali ďalšie **čiastkové** (krátkodobé) ciele:

- rozvoj vnímania **sebahodnoty** matky
- spracovanie negatívnych **emócií** spojených so starostlivosťou o dieťa s PAS
- postupné osamostatňovanie dieťaťa, „**vedieť pustiť**“ dieťa
- posilnenie rovnováhy medzi „out-put“ a „in-put“ – **výdajom a príjmom energie**

Na základe stanovených cieľov som stanovila výskumné otázky a hypotézy. Hlavný cieľ a čiastkové ciele tvorili hlavný leitmotív tvorby arteterapeutického plánu.

3.4 Výskumné otázky a hypotézy

Vo svojej práci a počas realizácie arteterapeutického plánu som sa zamerala na overenie dvoch základných otázok:

1. Ako môže proces arteterapie ovplyvniť vzťah dieťa – matka smerom k väčšej integrite matky?
2. Je reálne očakávanie, že arteterapeutický proces môže zvýšiť šance na postupné „púšťanie“ dieťaťa?

Stanovené hypotézy vychádzajú a vyplývajú zo zistení o záťaži spojenej so starostlivosťou o dieťa s PAS a nadväzujú na výskumné otázky. Naformulovala som ich ako tvrdenia, ktoré som sa snažila overiť počas realizácie celého výskumu:

1. Arteterapia prispieva k zachovaniu si nezávislosti a integrity matky dieťaťa s poruchou autistického spektra.
2. Arteterapeutický proces môže podporiť postupné osamostatňovanie dieťaťa od matky.

Výskumné otázky a hypotézy sa budem snažiť overiť realizáciou individualizovaného arteterapeutického plánu zohľadňujúceho špeciálne potreby matiek.

4 Návrh intervencie

Na základe zistení a analýzy výsledkov z dotazníkov, rozhovorov o osobných potrebách jednotlivých klientok a porovnaním zistení s výsledkami z projektívnych testov som vytvorila súbor cvičení, o ktorých som predpokladala, že budú zodpovedať potrebám jednotlivých účastníčok arteterapie. Významným zdrojom informácií a inšpirácie boli dve štúdie venujúce sa práci s matkami hendikepovaných detí *A Group art Therapy and Self-care for Mothers of Children with Disabilities* od Hyun Leeovej, (2017) a práci s matkami detí s poruchou autistického spektra *A Group art Therapy with Mothers of Autistic Children* od Stoneovej (1982). V niektorých cvičeniach som sa inšpirovala doslovne, ďalšie som si prispôsobila alebo sama vytvorila. Ďalej som čerpala z publikácií M. Leibmannovej (2005), J. Campbellovej (1998), J. Šickovej (2016) a S. I. Buchalterovej (2017).

V arteterapeutickom procese som sa zamerala **na pozitívnu stránku, na podporu a rozvoj silných a funkčných stránok osobností** klientok, aj keď sa zdali ukryté pod nánosom negatívnych emócií, úzkosti, depresívnosti, frustrácie, vyčerpania a pod. Zamerať sa na osobnosť matiek bola kľúčovým a ústredným motívom celej terapie. Vo viacerých prípadoch som postupovala **individuálne** podľa potrieb konkrétnej účastníčky arteterapie alebo podľa jej momentálneho naladenia. V niektorých prípadoch si účastníčky výskumu mohli vybrať z viacerých zadaní. Aj to bolo pre mňa indikátorom aktuálneho stavu alebo celkového nastavenia klientky.

4.1 Arteterapeutický plán

Tvorba a realizácia terapeutického plánu tvorila popri samotnom arteterapeutickom procese jadro celej práce. Plán som sa snažila počas celého procesu dodržiavať, ale reagovala som aj na **aktuálne potreby** a podnety účastníčok výskumu. Projektívne techniky vyzneli silne introspektívne, respondentky išli veľmi do hĺbky a odhalili mnohé detaily zo svojho života, z pôvodnej rodiny a z detstva – neraz zaťažené viacerými traumami. Na základe **prvotných rozhovorov** som vypracovala terapeutický plán, ktorý zohľadňoval okrem zadefinovaných a sledovaných cieľov aj niektoré **individuálne potreby** jednotlivých klientok, ktoré korešpondovali s cieľmi tejto štúdie a výrazne nepresahovali rámec sledovanej problematiky.

Celú intervenciu som realizovala v rozsahu štrnástich stretnutí počas tzv. krátkej terapeutickej intervencie. Samotný návrh intervencie pozostáva zo zostavenia kazuistiky jednotlivých účastníčok a návrhu súboru desiatich cvičení. Na začiatku, ako aj na konci som zaradila jednotlivé projektívne testy.

Arteterapeutické zadania som na základe stanovených cieľov rozdelila do niekoľkých skupín podľa spoločných alebo príbuzných cieľov práce. Dbala som na to, aby cvičenia napĺňali definované ciele. **Projektívne testy** tvorili samostatnú skupinu s cieľom diagnostiky. Ďalšiu skupinu tvorili cvičenia (emócie ako bytosti, monštrum stresu) zamerané na poznanie a vyjadrenie **emócií**, ich identifikáciu v tele a prácu s nimi. **Emócie** ako (cieľová) téma sa mi však opakovane objavovali aj v nasledujúcich či už malých – úvodných cvičeniach, ale aj v ďalších témach. Ďalšou, **druhou** skupinou boli zadania na **sebapoznanie**, seba-percepciu. **Tretiu skupinu** tvorili úlohy na rozvoj pozitívnych životných stratégií alebo nástrojov na zvládanie záťažových situácií (napr. copingové stratégie, čierny strom a pod.). **Poslednou**, najväčšou skupinou boli cvičenia na posilnenie a rozvoj **integrity** – vnútorných zdrojov, sebaúcty a sebalásky. Jednotlivé cvičenia sa u každej klientky vzhľadom na ich individuálne potreby a životné okolnosti menili. Prehľad arteterapeutických cvičení (pozri príloha č. 2).

Úvodné cvičenia som spolu s krátkym rozhovorom plánovala využiť **na experimentovanie s výtvarnými technikami**, na identifikáciu **momentálneho pocitu alebo problému**, alebo na uvoľnenie **momentálneho napätia**.

4.2 Arteterapeutický proces

Arteterapia je komplexný proces, ktorý zahŕňa viacero zložiek a reflektuje rôzne úrovne. Ide o špecifický plán, ktorý po dohode s klientom navrhuje a realizuje arteterapeut. Východiskovým materiálom je pranie klienta, takpovediac „zákazka“, jeho životná situácia, jeho potreby, alebo to, čo sa ukáže ako relevantné počas realizácie vstupných projektívnych testov. Na základe informácií, ktoré arteterapeut takto získa, vyčlení niekoľko základných cieľov, na ktorých bude spolu s klientom pracovať. Súčasťou arteterapeutického procesu je príprava terapeutického plánu vrátane materiálového a priestorového vybavenia, priebeh arteterapie, pozorovanie, štruktúrované rozhovory a vyhodnotenie celého procesu.

4.3 Príprava, priestor, podmienky, materiálové vybavenie

Stretnutia som realizovala individuálne, stretávali sme sa v pripravovanom, ešte neotvorenom komunitnom centre „Albín“ v Žiline na Hájiku. Zariadenie je vybavené zatiaľ iba stolom a stoličkami, čo výborne vyhovovalo požiadavkám neutrálneho tvorivého prostredia. Osvetlené bolo prirodzeným denným svetlom alebo neónovým osvetlením. Arteterapia sa realizovala každé dva týždne, od novembra 2022 do marca 2023. S každou klientkou sme absolvovali úvodné stretnutie, súbor projektívnych testov na začiatku, desať intervenčných cvičení a súbor projektívnych testov na konci procesu.

Klientky mali k dispozícii širokú škálu 2D a 3D materiálov. K plošným materiálom patrili: obyčajné ceruzky, farbičky, vodové a temperové farby, fixky, voskové farby a pod. V priestorových materiáloch si mohli klientky voľiť medzi rôznymi kartónmi, farebnými papiermi, časopismi, textilnými materiálmi – ako sú ovčie rúno, rôzne ústrižky látok, rôzne odpadové, kovové a spájacie materiály, nožnice, lepidlo atď. K dispozícii mali škatuľky a papiere formátu A4 a A3.

4.4 Arteterapeutické stretnutie

Arteterapeutické stretnutie sa začínalo rozhovorom a rozkresľovacím, dychovým alebo pohybovým rozohrievacím cvičením. Stretnutia trvali minimálne 60 minút, najmä v prípade realizácie projektívnych testov, alebo maximálne 90 minút v prípade realizácie náročnejších zadaní arteterapeutického plánu. Sedenia mali zvyčajne túto štruktúru:

Úvodná reflexia – ako sa klientka cíti, s čím prichádza, čo sa udialo za posledné obdobie.

Rozohriatie – aktivácia mysle, zvedomenie a sprítomnenie – malá rozcvička, dychové alebo kresbové cvičenie.

Realizácia arteterapeutického zadania – práca na špecifickom zadaní, zvyčajne si mohli klientky vybrať z minimálne dvoch možností.

Reflexia – riadený rozhovor, terapeutická práca spolu s predchádzajúcim bodom tvorila hlavnú časť arteterapeutického procesu.

Záver – uzavretie stretnutia, ubezpečenie sa o rozpoložení a stave klientky.

4.5 Záverečné stretnutie

Počas záverečného stretnutia dostali klientky možnosť pozrieť si výsledky celého procesu. Práce sme rozložili na zem a spoločne sme ich komentovali. Pri tomto stretnutí sme reflektovali celý priebeh terapie a respondentky sa mohli vyjadriť k svojim pocitom počas realizácie jednotlivých zadaní, mohli porovnať svoje výsledky a podobne. Významné bolo aj zhrnutie v zmysle uvedomení si svojich pocitov, copingových stratégií a vnútorných zdrojov. Na základe prehľadu prác klientok, porovnania pre- a postprojektívnych testov a výstupných dotazníkov bolo možné položiť doplňujúce otázky k celému procesu arteterapie.

5 Kazuistiky

Pri tvorbe kazuistík mal kľúčovú úlohu pri získavaní informácií vstupný rozhovor, vyplnenie vstupného dotazníka a projektívne kresbové testy. Po ukončení kresbových testov sme sa s každou respondentkou rozprávali, či je nejaká oblasť, na ktorú by sa chcela zvlášť zamerať. Na základe získaných informácií som zostavila jednotlivé kazuistiky a terapeutický plán. Zaujímavým pozorovaním hneď na začiatku bolo, že neboli veľké rozdiely vo vnímaní a hodnotení základných záťažových situácií a reakcií na ne. Životné okolnosti každej klientky sú rozličné, každá prechádza iným životným štádiom. Vzťah k dieťaťu a k vlastnému prežívaniu tohto náročného záťažového vzťahu, rozsahu a miery poruchy je vzhľadom na rozdielne vekové kategórie detí a životnú skúsenosť klientok rôznorodý.

5.1 Účastníčky výskumu

Účastníčky výskumu tvorila skupina štyroch žien v individuálnej terapii. Vo výskumnej vzorke sa ocitli štyri ženy – matky vo veku 65, 49, 48 a 27 rokov. Ich deti s poruchou autistického spektra tvorili dvaja chlapci vo veku 29 a 9 rokov a dve dievčatá vo veku 17 a 5 rokov. Pre výskum sa mi tak podarilo získať vzorku všetkých vekových kategórií matiek a rôznych vekových kategórií detí. Tento jav bol pre mňa významný, pretože som mohla pozorovať rôznu mieru záťaže a narábania s ňou s ohľadom na vek matky a dieťaťa. Ďalším zaujímavým momentom bolo, že v skupine detí sa nachádzal jeden chlapec, ktorý má ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou, jedna stredoškoláčka, jeden žiak základnej školy a jedna škôlkarka. Sedemnásťročné dievča E. počas výskumu prešlo na individuálny študijný plán. Deväťročného žiaka J. rodičia vzdelávajú doma na tzv. homeschoolingu. Vek matiek, odlišnosť skúseností a problémov spojených s rozdielnym vekom detí a ich zaradenie do vzdelávacieho systému poskytol zaujímavú variabilitu pohľadu na výchovu a vzdelávanie detí s PAS.

V nasledujúcich riadkoch uvádzam popis stretnutí s jednotlivými klientkami s informáciami o zadaní, o ich priebehu, reflexii, závere a pod. V texte sa zameriavam najmä na sledované ciele, ako aj na špecifické problémy jednotlivých respondentiek. V popise dominuje ústredné zadanie. Ak to bolo relevantné, príležitostne opisujem aj úvodné cvičenie.

5.2 Kazuistika K. B.

K. B., žena, 65 rokov, dôchodkyňa, vydatá, matka štyroch detí, najmladší syn P., 29 rokov, má diagnostikovaný Aspergerov syndróm. K. žije v harmonickom, usporiadanom manželstve, od muža sa jej dostáva hojnej podpory a spolupráce pri výchove a starostlivosti o teraz už dospelé dieťa s poruchou autistického spektra. K. pochádza z ôsmich detí a v detstve zažívala častú emocionálnu depriváciu spojenú s náročnou situáciou v rodine (viacej detí), zlým zdravotným stavom a častými pobytmi v nemocnici. Dodnes zažíva pocity úzkosti, pocity menejcennosti a potláča svoje, najmä negatívne emócie. V súvislosti so starostlivosťou o syna pociťuje najmä strach o budúcnosť. Syn v súčasnosti obviňuje svojich rodičov zo svojej poruchy, vyvíja na nich nátlak, často máva tzv. melt-downy – dlhšie obdobia celkového vyčerpania až zrútenia. P. dodnes žije so svojimi rodičmi a je odkázaný na ich pomoc, sprevádzanie a podporu. P. čiastočne pomáha v dielni otca. Starostlivosť o syna predstavuje pre K. veľkú psychickú záťaž. Vzhľadom na svoj vek má oprávnené starosti o budúcnosť a uplatnenie svojho syna.

Podľa vyplneného dotazníka cíti K. B. podráždenosť, úzkosť, depresívnosť, neistotu na verejnosti, sebakritickosť voči sebe. Ďalej sa u klientky prejavuje starosť o uplatnenie dieťaťa, nedostatok času na koníčky.

V pozitívnej škále dotazníka sa u K. B. ukazuje pocit bezpečia a dostatok osobného priestoru, pani K. pozná svoje potreby, je spokojná so svojím životom, má dostatok finančných zdrojov, vie, kam sa má obrátiť o pomoc a pociťuje hrdosť na svoje dieťa, ďalej sa u pani K. objavuje sebaocenenie, podpora od rodiny a priateľov, dostatok vnútorných zdrojov, pozná svoje emócie a silné stránky.

5.2.1 Pre-testovanie/projektívne testy

Počas prvých troch stretnutí s K. B. som sa zamerala na vytvorenie terapeutického vzťahu, ako aj na realizáciu projektívnych testov. Klientka komunikovala veľmi dobre, pomerne rýchlo sme nadviazali efektívnu spoluprácu.

Stretnutie: prvé až tretie

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych techník, testovanie pred začatím arteterapeutickéj intervencie

Pomôcky: A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie:

Pani K. pracovala na každej téme pomerne dlhý čas, s tendenciou presahovať čas a doťahovať témy do dokonalosti. Aj počas reflexie stále „dokončovala“ a „vylepšovala“ svoj výtvar. Je to profesionálna výtvarníčka, takže opakovane sme riešili, že nejde o dokonalé dielo, ale o proces, reflexiu a náhľad na danú problematiku.

Reflexia:

Klientka v rámci **voľnej témy** (obr. č. 1) vytvorila abstraktnú kompozíciu s prevažujúcimi modrými a žltými odtieňmi. Modrá znamená pre klientku pokoj, žltá agresivitu. V kompozícii sa snažila nájsť rovnováhu. Na obrázku ihneď zaujme výrazná diagonála, ktorú tvoria rytmické, opakované lineárne geometrické ornamenty. V strede sa nachádza výrazný kruh, ktorý tvorí optický aj významový stred kompozície. Je tam život aj smrť. Centrum interpretuje ako „integritu“ a „materské“, „to, čo sme nemali“, čím naráža na určitú citovú depriváciu v detstve. Medzi tým cituje *Žalm 131*: „*ako dieťa v matkinom náručí, tak je moja duša vo mne*“. Stále sa chce vrátiť k prvotnej detskej istote. Mamu symbolizuje kruh, pani K. B. sa opakovane vracia k symbolike kruhu. V strede a okolo stredu sú umiestnené tri menšie kruhy – body. Tie interpretuje ako Svätú Trojicu, neskôr v náznaku spomína muža P. a syna P.: „My traja sme prepojení, hráme spolu, sme integrovaní.“ Na konci obrázkov otočí hore nohami.

Ďalšou témou bola **postava** (obr. č. 3), K. B. použila obyčajnú ceruzku. Nakreslila skláňajúcu sa postavu s rukami smerujúcimi smerom doprava. Postava je „žena, ktorá niečo dáva“. Pozíciu skláňania sa komentuje slovami: „čo človek očakáva od života“, ilustruje plynutie života a všetko, čím sme prešli. Výraz je chápaný, vyjadruje nehu, dávanie a prijímanie. Nachádza sa v „jaskyni“, v „úkryte“ alebo v „bubline“. Z ľavého horného rohu vychádza prúd (opäť diagonála), ktorý prechádza cez ženu. Postavu vníma ako podvedomú, imaginárnu prítomnosť primárne „ženského princípu“. Postava má „svätožiaru“, je to Madona alebo anjel, zhovievavá žena. Nemá zakončenie alebo ukotvenie v podobe nôh. „Nohy som nestihla dokončiť, staticky akoby padala, všetko je v priestore, vo vesmíre, v neurčitom čase... trochu levitujem“.

„**Strom** (obr. č. 5) je moja téma“... je to „vnútorný strom, čo mám v sebe“, je zakorenený, pokračuje do zeme, korene pokračujú „dovnútra“, sú ako „oči“, cez ktoré sa môžeme „pozrieť“. Strom potrebuje čerpať živiny, z hĺbky, odráža sa tu „túžba po zakorenení“, po zdroji života, po poznaní, ale aj vnútornom hľadaní, čítaní, počúvaní. Strom

je silná metafora života, k tomu patrí aj orezávanie. „Môj strom je opadaný“, zomieranie je nutné, ale už teraz má puky, vtáčiky pristávajú na tom „dobrom strome“. Je ako strom: „zasadený pri vodných tokoch, čo načas dáva ovocie a jeho listie nezvädne; a všetko, čo robí, sa vydarí“. Aj tentoraz cituje Žalm 1, 3. Strom je zdroj, inšpirácia, pociťuje s ním vnútorný súzvuk. Na otázku, „Kde má srdce?“, sa zasmiala: „To, čo bije, ten zvon, láska, túžba po láske, túžba po výžive, po miazge, v strede sa nachádza priehľad do nekonečna, do vesmíru.“ Strom interpretovala aj ako neurografickú kresbu, pôvodne sa to nespájalo v celok, bola to nekompaktná maľba, hľadala integritu, niečo, čo je možno „pod tým“. Celý život sa „kompletujem“, spomína na detstvo: „Uzdravovala som sa, vykreslila zo zraneného, trpiaceho dieťaťa,“ ako malá často trávila dlhé obdobia v nemocnici, bolo toho „dost“.

Tému **dom** (obr. č. 7) spracovala pastelkami. Vytvorila dom v rozprávkovom štýle a interpretovala ho ako nebeský príbytok, kam všetci spejeme. Nakreslila fantazijný, rozprávkový domček, evidentne si to užila a bavilo ju to. Je to „domček šťastia, spomienka na detstvo, vysoký dom so strechou a modrým nebom, v ktorom býva celá rodina, celá veľká family, všetci“. Domček sa nachádza v nebi – v budúcnosti, je to zároveň túžba srdca, kam mieri každá duša.

Pri téme **začarovaná rodina** (obr. č. 9) zobrazila seba a manžela ako vtáčikov, ktorí ochraňujú ďalšie vtáčatka, syna P. a vnúčatá. Práca je pútavým dokladom celoživotnej chrániteľskej pozície a ilustráciou pevného puta – matka a syn.

Rodina počas spoločnej voľnej chvíľky (obr. č. 11) zobrazuje rodinu na výlete. K. rada chodí do prírody, kde sa nielen sama odreaguje, ale darí sa jej na chvíľu zamestnať a odreagovať aj syna P.

Záver:

Prvé tri stretnutia vyhodnocujem ako prínosné, klientka bola pre spoluprácu veľmi otvorená a motivovaná. Vo vyjadreniach išla do hĺbky, bolo badať introvertné zameranie, ale aj veľkú životnú skúsenosť. Z práce a interpretácií je cítiť idealizmus. Klientka je duchovne, až mysticky ladená, ako uvádza – trochu „odtrhnutá od reality“. Naznačila traumy z detstva v podobe „emočne absentujúcej matky“. Počas všetkých stretnutí silne zaznievala citová deprivácia z detstva, zo strany matky sa cítila nedocenená. Vo svojej momentálnej rodine sa cíti bezpečne a pociťuje podporu od svojho manžela.

5.2.2 Emócie

Stretnutie: 4. – 5.

Zadanie: emócie ako bytosti, mandala stresu (úvodné cvičenie k monštru stresu), monštrum stresu

Cieľ: skúmanie emócií, identifikácia emócií, práca s negatívnymi emóciami

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Tému emócie K. B. spracovala veľmi dynamicky a kreatívne. Mala však problém označiť konkrétne emócie, zvlášť tie negatívne. Tému mandala stresu a monštrum stresu zobrala z tej ľahšej, sebaironizujúcej a humornej stránky.

Reflexia:

Na tému **emócie ako bytosti** (obr. č. 13) si klientka vybrala akvarelové farby. Vytvorila „tri tancujúce víly“ v pestrých, prevažne teplých farbách. Nevedela k nim priradiť konkrétne emócie. Po krátkom rozhovore som jej navrhla vyčarbať sa z negatívnych emócií, ktoré boli dovtedy „ukryté“ pod pozitívnymi emóciami tanca. Ďalej sme pracovali na prepojení a vyladení tematiky. K. začala vystrihovať z načarbanej kompozície dielce, ktoré nalepovala medzi tancujúce víly. Ako to sama komentovala, „integrovala negatívne a pozitívne emócie do jedného celku“, pričom pocítila uspokojenie z procesu a tiež výsledku.

V téme **mandala stresu** (obr. č. 14) a **monštrum stresu** (obr. č. 15) sme skúmali zdroje stresu a negatívnej záťaže klientky. Najmä tému monštrum stresu zobrala s humorom a určitou nadsádzkou. Vytvorila priestorový objekt z papiera, zo starých reklamných plagátov a katalógov vlastnej tvorby. Ako sama povedala: „aby som sa nebrala príliš vážne“.

Záver:

Za významný považujem posun od úzkostlivého spracovania základných projektívnych techník. Klientka sa začala hrať, experimentovať s materiálmi, technikami i priestorom a v niektorých momentoch sa uvoľnila aj od tlaku na výsledok – čo vzhľadom na to, že je profesionálna výtvarníčka, je veľký posun.

5.2.3 Sebapercepcia

Stretnutie: 6.

Zadanie: autoportrét

Cieľ: sebazpoznanie, sebapercepcia, sebaúcta, sebaocenenie

Pomôcky: 2D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Klientka najprv nakreslila obyčajnou ceruzkou tvár, ktorá pôsobila skôr staro a unavene. Následne ju vyfarbovala, dokreslila a zidealizovala, až nakoniec vytvorila podobu peknej, mladej ženy. Autoportrét aj počas reflexie neustále dokresľovala.

Reflexia:

Na tému **autoportrét** (obr. č. 16) klientka nakreslila tvár ženy, s ktorou sa neidentifikuje: „... je to alegória na ženu nie úplne reálnu tu na zemi, éterickú, vykonštruovanú, vymyslenú, ktorá nemá podobu“, to nie som ja, je to „emócia“. Žena, ktorá „je v premýšľaní nad sebou, nad životom, v zahĺbení sa nad tým všetkým, čo žije, čo prežila a čo bude. Ďalšie pocity identifikovala ako: „vdáčnosť, úsmev, vnútorné naplnenie..., spojenie sama so sebou, tiež odhodlanie... ísť ďalej“, aj úklon hlavy naznačuje „áno, ideme ďalej“. Na otázku, že v akej časti tela sa nachádza, odpovedala: „neviem či v hlave, alebo v srdci“, smeje sa; „niečo medzi hlavou a srdcom; ale skôr asi srdci, vnímanie to vnútorné, aj keď u mňa sa to bije, tá hlava dominuje a tie emócie... jedného aj druhého veľa škodí.

Záver:

Na konci reflexie k autoportréту u pani K. nastáva uvedomenie si potreby rovnováhy medzi rozumom a citom.

5.2.4 Copingové stratégie

Stretnutie: 7. – 9.

Zadanie: čierny strom, copingové stratégie, situácia, ktorú som zvládla

Cieľ: spoznať a skúmať nástroje zvládania záťažových situácií, sebaúcta, sebaocenenie

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Metóda: reštrukturalizácia (téma čierny strom)

Priebeh a pozorovanie:

V cvičeniach na tému copingových stratégií si klientka vyberala rôznorodé výtvarné vyjadrovacie prostriedky. Pracovala s chuťou a radosťou. Prácu neustále komentovala. Tému „situácia, ktorú som zvládla“ poňala odľahčeným spôsobom.

Reflexia:

Tematika **stromu** (obr. č. 17) je pre K. B. obľúbená téma. „Rozložila som strom života, osobnosť človeka,“ ako nazvala prvý krok procesu, a „vyskladala som si novú schému“. Zaujímavý detail, keď sa kmeň stromu ocitol dolu hlavou, komentovala: „Pripomína zraneného človeka, ktorý napriek tomu, že je dolu hlavou, rastie.“ Často sa v živote stáva, že človek chce niečo iné a musí sa „prispôbiť, ohnúť, ale nezlomiť sa“. Prekvapilo ju, že identifikovala a lokalizovala miesto, kde má umiestnené traumy z detstva spojené najmä s citovým zanedbávaním zo strany matky. Uvedomila si: „Racio to má uzamknuté na sto zámkov a to bráni tomu, aby to šlo na povrch.“

V zadaní **copingové stratégie** (obr. č. 18) klientka namaľovala voľnú maliarsku kompozíciu so slovami: „Maľovanie je moja copingová stratégia. Toto robím najradšej, dokážem sa vymaľovať takmer zo všetkých starostí a problémov.“

Klientka na tému **situácia, ktorú som zvládla** (obr. č. 19) vytvorila hravú kompozíciu v pestrých farbách. V strede sa nachádza kruhový útvar v teplých farbách. V ňom sa ako vo víre tanca ocitá rodina K. B. so synom P. uprostred. V reflexii sme sa zaoberali najmä problémom zdravého sebaocenenia. K. B. prejavila vôľu „pochváliť sa“ a vyjadriť sebaúctu.

Záver:

V tematike copingových stratégií sa integrovaným spôsobom prejavili osobnostné črty K. B. – schopnosť využiť všetky možnosti na rozvinutie schopnosti, ako zvládať záťažové situácie, pohotovosť a flexibilitu, a schopnosť premieňať náročné a frustrujúce situácie na pozitívne motivované činy. Klientka bola otvorená pre nové možnosti riešenia aj vďaka odvahe siahnuť po materiáloch, v ktorých nie je až tak doma. V téme „situácia“ sme narazili na problém pozitívneho sebahodnotenia, k čomu sa pokúsime vrátiť v ďalších cvičeniach.

5.2.5 Integrita

Stretnutie: 10 - 13.

Zadanie: ja a moje dieťa, škatuľa vnútorných a vonkajších možností, sebaláska, sakrálny priestor

Cieľ: posilnenie a rozvinutie vnútorných zdrojov a integrity, sebaúcta, sebaláska

Pomôcky: 2D, 3D materiály: textil, vlna, kartóny, papiere, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

V cvičeniach na tému integrita K. pracovala pohotovo, intenzívne sa do každej témy ponorila, kombinovala materiály, experimentovala. Na tému ja a moje dieťa siahla z viacerých možností a rôznorodých materiálov po ovčom rúne. To posunulo jej výrazové a komunikačné možnosti a umožnilo nový pohľad na vlastnú problematiku. Materiál bol pre ňu výzvou, aj keď najprv nevedela, ako s ním pracovať.

Reflexia:

Pre tému **ja a moje dieťa** (obr. č. 20) si klientka zvolila ovčie rúno a ďalšie textílie. Vypracovala kompozíciu v ružových a modrých tónoch a nazvala ju „Ja a moje vnútorné dieťa“. Postava v ružových farbách v tvare anjela – „ja som ten anjel“, ako klientka sama komentovala – obopína kruhový tvar modrých farieb, ktorý klientka označila ako „vnútorné dieťa“. Nasledovala reflexia a uvedomenie o potrebe starať sa o svoje vnútorné dieťa. „Musíš v sebe stále ochraňovať a hýčkať vnútorné dieťa.“ To, čo je zanedbané, mu vynahradiť... Je tam neha, emócia dieťaťa, ktoré nemá dostatok lásky. „Aby sme pocítovali nehu Pánovu“ – na konci procesu opäť cituje stať zo žalmov. „Potrebuješ sa vnútorne posilniť“:

*O jedno prosím Pána a za tým túžim,
aby som mohol bývať v dome Pánovom
po všetky dni svojho života,
aby som pocítoval nehu Pánovu
a obdivoval jeho chrám. Žalm 27, 4*

Na tému **škatuľa vnútorných a vonkajších možností** (obr. č. 21) vytvorila K. B. „škatuľku pokladov“. „Vnútro som natrela zelenou farbou. Je to ako zelený trávnik v záhrade, po ktorom rada chodím. Poklady som vyrobila v tvare malých ihlanov v rôznych farbách. Sú

to vzácne poklady: tajomstvá, radosti a tiež skúšky. Pod tlakom v zemi v hĺbke vzniká diamant duše. Môžu to byť vnútorné poznania a vstupy do hĺbok. Sú pretkané jemnou hodvábnou maľbou... Je tam aj náznak stromu v tvare špirály, alebo rastu von z ohraničenej dimenzie. Poklady majú cenu aj v skrytosti a aj vtedy, keď ich dávame von, pre druhých.“

Na tému **sebaláska** (obr. č. 22) vytvorila K. kompozíciu seba vo vode, na vlnách. V práci prevažujú pre klientku upokojujúce modré tóny doplnené lomenou žltou a tmavou červenou farbou. Z práce je cítiť uvoľnenie, K. B. improvizovala, kombinovala techniky a doslova sa hrala. Práca jej priniesla veľkú radosť a uspokojenie. Unášanie na vode, sedím na nafukovačke na vankúši a maľujem a okolo mňa je more, morský koník, korytnačka ide smerom do mojej hlavy a rybička je ešte pod tým. Je to hra. Voda nadnáša ťažobu človečenstva. Turistika, chodenie, príroda, záhrada, starostlivosť o seba, staranie sa o seba. Aj v maľovaní je kreativita, a to najviac upokojuje dušu. „Sebaprijatie je proces, sú to etapy, máš obdobia nespokojnosti. Keď robíš chyby – vtedy je to ťažšie... Aj deti mi nastavujú zrkadlo. Chceli by ťa vidieť a mať ťa inú. Modrá farba ma „upokojuje, nesie ma, pomáha mi vnútorne, je to pokoj, závoj, neirituje ťa, aj keď je studená, je to oživené bielou. Žltá a bordová nie sú v kontraste, ale dopĺňajú sa.“

Ako **sakrálny priestor** (obr. č. 23) namaľovala K. B. kostolík, ktorý vyjadruje jej potrebu „zakotviť sa“. Imaginárna stavba je rozprestretá po celej ploche papiera, čo podčiarkuje túžbu po pevnom základe, ukotvení sa. Výrazná vertikálnosť smeruje hore a „symbolizuje prúd smerom hore, k nebesám, k Bohu“. Prevládajúca žltá farba je pre ňu zdrojom energie, podobne ako oranžová a červená.

Záver:

Ťažko tvarovateľný materiál ovčie rúno inšpiroval klientku v téme **ja a moje dieťa** k dojemnej kompozícii vyjadrujúcej vzťah k vnútornému dieťaťu klientky. Téma klientku veľmi hlboko zasiahla. Ďalšie témy smerovali k vytvoreniu doplnkov smerujúcich k integrite. Najmä posledná, záverečná téma **sakrálny priestor** priniesla tému integrity, ukotvenia a rovnováhy. Modrá je pre K. B. upokojujúca, žltá energia. Farby sa „dopĺňajú“.

5.2.6 Post-testovanie/projektívne testy

Stretnutie: 11. – 13.

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie po ukončení arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie: Klientka pracovala na každej téme s hlbokým a intenzívnym ponorom, svoju prácu tentoraz takmer nekomentovala.

Reflexia:

Klientka v rámci **voľnej témy** (obr. č. 2) vytvorila horizontálnu abstraktnú kompozíciu. Pozadie tvoria pomyselné hory. Klientka použila formát orientovaný na šírku, čo označila ako plynutie času tu a teraz. Je to duchovná krajina, pohoria v diaľke znamenajú méty, modrá je rieka popretkávaná žltou: „To je ako život, po ktorom kráčam...“ Tmavomodrý pás v strede, smerujúci dole, je ako koreň siahajúci do hĺbok bytia.

Ďalšia téma bola **postava** (obr. č. 4), K. B. použila teplé farebné tóny, ohnivú červenú, žltú a fialovú. Postavu označila ako „tancujúca v ohni“. Figúru vytvorila plošným a kresbovým štýlom. Zakrivenie postavy je v nestatickej, vyosenej polohe, klania sa pozerá sa dole. Dynamika pohybu nie je statická, ale je dynamická so zdvihnutými rukami, čo môže znamenať: „vzdávam sa“. „Po modrej, čo ma upokojuje, som tentoraz siahla po červenej, po niečom, čo ma dynamizuje.“ Červená súvisí s pohybom, je levitujúca, oranžová naznačuje, že je v ohni. Fialová znamená zladenie odevu a celej farebnej škály. „Farby sú blízko seba, nie sú konfliktné.“ Postava pôsobí ako tancujúca v ohni, narážka na biblický príbeh z Knihy proroka Daniela o mládencoch v ohnivej peci. „Niekedy sa tak aj cítim, v dynamike života – je to spaľujúce, zároveň pretvárajúce. Pani K. smeruje k premene. Postava je v bezbrannej polohe, prijíma tanec v ohni. Je to aktívna vedomá oddanosť. Dáva to do súvisu so synom: „Prijímaš to a nechávaš sa tou realitou spaľovať a pretvárať. Dobrovoľne, vedome. Berieš to, že to je tvoja cesta.... Veľa ráz sa brániš, utekáš pred tým, nie je to nič príjemné, ale si v ohni života, v okolnostiach, ktoré to prináša.“

Tému **dom** (obr. č. 6) spracovala farebnými pastelkami technikou frotáže. Vytvorila dom umiestnený tu na zemi a aj tento test vykazuje známky ponorenia sa do reality a prítomnosti.

Strom (obr. č. 8) je tentoraz umiestnený u nich doma na záhrade, pri rodinnom dome. Je to obraz prítomnosti a aj keď jej strom stojí rovno, pevne zakotvený na zemi a **korene** nevidno, v reflexii sa objavujú ako silne prítomné. Kmeň je robustný. Koruna trošku efemérna a jemná, zaliata svetlom slnka, vetvy sa strácajú vo vzduchu a svetle. V korune stromu je život – vtáčiky a plody. Je to obraz prítomnosti „tu a teraz“.

Pri téme **začarovaná rodina** (obr. č. 10) K. B. opäť zobrazila rodinu troch vtáčikov. Vtáčiky sú pevne zomknuté, navzájom prepletené. Rodičia sú modrej farby, zatiaľ čo syn je ako „žeravé železko“ vklinený medzi nich. Vtáčiky sú pre K. B. symbolom slobody. Scéna je vyjadrením momentálnej situácie v rodine – syn P. veľmi túži po odpútaní sa, ale aj rodičia si silne uvedomujú nutnosť vedieť „pustiť dieťa“ a nechať vyletieť aj toto „vtáčatko“.

Rodina počas spoločnej voľnej chvíľky (obr. č. 12) zobrazuje rodinu pri práci na záhrade. Významný posun oproti prvej rodine spočíva v tom, že syn P. sa aktívne zapája do spoločných aktivít, už k tomu nemusí byť „nútený“ svojimi rodičmi. Socializuje sa.

Záver:

Klientka si po reflexii voľnej témy uvedomila potrebu uzemnenia duchovného princípu a potrebu „byť ukotvená v realite“. Obrat k horizontále znamená pre K. B. presúvanie sa do reality, ukotvenie sa v čase. Tematika postavy zobrazuje aktívny prístup klientky k životu na jednej strane, na druhej strane ilustruje jej otvorenosť a odovzdanosť. V tejto téme však K. B. stále zostáva viac pri symbolickom ako realistickom zobrazení a videní samej seba. V konečnom dôsledku však úplne vedome prechádza na problematiku starostlivosti o už teraz dospelé dieťa s PAS a charakterizuje to ako „prijatie“. Dôjdeš do stavu prijatia. V práci premýšľa o doplnkoch, snaží sa o integratívny prístup k problematike. Posledné dve témy prinášajú sľubnú perspektívu a tému „odpútania sa syna P. od rodiny“, jeho samostatnosť, ako aj zo strany rodičov „vedieť pustiť“ svoje dieťa. Deje sa to tak, ako komentovala klientka po tridsiatich rokoch výchovy dieťaťa s poruchou autistického spektra.

Prevládajúce znaky skupiny post-projektívnych techník smerujú k vedomejšiemu ukotveniu v realite a v prítomnosti, ako aj uvedomenému prepojeniu racionality, emocionality a silného duchovného zamerania klientky.

5.3 Kazuistika B. H.

B. H., žena, 48 rokov, pracuje ako samostatne zárobkovo činná osoba, prekladateľka, tlmočnica. Vydatá, matka dvoch detí, mladšia dcéra (17 rokov) má len nedávno (od 15 rokov) diagnostikovaný Aspergerov syndróm. Syn T. je študentom na vysokej škole. Manžel má tiež diagnostikovaný Aspergerov syndróm. B. H. je žena úzkostlivej, pedantskej povahy, ktorá nemá rada zmeny. Pociťuje osobnú frustráciu z nenaplnených snov stať sa opernou speváčkou. Diagnostikovanie dcéry s PAS znamenalo pre klientku doslova zrútenie jej dovtedajšieho sveta. Klientka sa javí navonok ako suverénna a silná žena, vo vnútri je však zraniteľná a neistá. Podľa jej slov si nemôže dovoliť dávať najavo svoje pocity, pretože to „celé musí udržať“. V rodine, počnúc od starých rodičov, prevláda tlak na výkon, doma často počúvala: „Tí druhí nie sú pre našu rodinu dosť dobrí.“ Poruchu svojej dcéry vníma ako „úder“ na jej „hrdosť“. Je to veľmi silná a zodpovedná osobnosť, v pracovných povinnostiach je úplne spoľahlivá, plní termíny a pod.

Podľa vyplneného dotazníka sa u B. H. prejavuje zlyhanie, podráždenosť, depresívnosť. Negatívne pocity ako stres, úzkosť, bezmocnosť, izolovanosť, frustrácia a starosť o budúcnosť dieťaťa sa u B. H. prejavujú na úrovni 100 %. Spomedzi štyroch respondentiek vykazuje B. H. najväčšiu mieru záťaže (67 %) spojenú s výchovou a starostlivosťou o dieťa s PAS. V pozitívnom hodnotení vlastnej situácie sa najvýraznejšie (na 100 %) javí podpora rodiny, znalosť potrieb silných stránok, bezpečie vo vlastnom dome a necíti sa osamelá. Ďalej sa tu nachádza podpora priateľmi, osobný priestor, znalosť emócií a hrdosti na svoje dieťa. B. H. sa cíti prijímaná druhými ľuďmi, verí si, dokáže sa potešiť obyčajnými vecami a hovoriť o svojich pocitoch s druhými ľuďmi.

5.3.1 Pre-testovanie/projektívne testy

Počas prvých troch stretnutí s B. H. sme sa zamerali na vytvorenie terapeutického vzťahu, ako aj na realizáciu projektívnych testov. Klientka komunikovala veľmi otvorene, veľmi skoro išla do hĺbky, pomerne rýchlo sme nadviazali kontakt.

Stretnutie: 1. – 3.

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie pred začatím arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie: B. H. pri každej téme využila celý čas. Pracovala veľmi sústredene, svoju prácu občas komentovala. Znamy kresby sú neisté a opatrné, klientka viaceré témy vypracovala len obyčajnou ceruzkou.

Reflexia:

Klientka v rámci **voľnej témy** nakreslila „Krajinu svojho detstva“ (obr. č. 24) – miesto domu svojich starých rodičov z matkinej strany, kde zvykla tráviť s bratrancami prázdniny, v hornej časti umiestnila veľký strom, ktorý všetko obklopoval. Ďalej tam bol bazén a chata „Rodanka“, dnes už však neexistuje ani strom, ani bazén, ani chata – komentuje s dávkou nostalgie: „Už to nie je tak, ako to bolo, a ja by som chcela, aby to zostalo, tak ako to bývalo vždy.“

Ďalšia téma bola **postava** (obr. č. 26), B. H. nakreslila malé dievčatko s copmi – svoju dcéru E. Tému komentovala slovami: „Mala asi dva roky, už chodila, strašne chcela mať copy, bola vtedy radostné decko, stále sa smiala,“ bolo to bezstarostné obdobie. „Ja som pracovala, ale nebol to taký stres, také to bolo perfektné.“ Zaznieva téma nechuti ku zmenám a obavy o budúcnosť. Výrazne sa prejavuje úzke puto – matka-dieťa.

Tému **dom** (obr. č. 28) spracovala farebnými pastelkami. Vytvorila dom v štýle anglickej tradičnej vidieckej architektúry, tiež z dôrazom na „nemennosť“. „Začína modrou (opäť), je veľmi nespelá, dokresľuje zelené ťahavé rastliny, červené dvere a kvety. Pravá strana papiera zostáva prázdna. „Je to typ domu, aký sa mi páči, ako v Anglicku, odkiaľ pochádza muž,“ dom je „ako z rozprávky“. „Steny tvorí sivý lámaný kameň, okná sú staré, majú starý vyťahovací systém. Nadväzuje na svoje prostredie: „V mojom dome má všetko poriadok“, má to „řád“... „tak to vyzerá a nemení sa to“.

Strom (obr. č. 30), ktorý vytvorila, nazvala „Strom pozná život“. Nachádzajú sa tu opakujúce sa motívy nostalgie, nejakého neurčitého zranenia z detstva, najmä to, že sa nemohla realizovať ako operná speváčka (štúdium na konzervatóriu, dramatický soprán). Bola veľmi talentovaná, ale neustála tlak na výkon, tak potom radšej nepokračovala. Dnes to „ľutuje“, že nevyužila svoj potenciál. Z kresby vyžaruje hlboký smútok.

Pri téme **začarovaná rodina** (obr. č. 32) zobrazila seba a manžela ako medveďov v ochrannej pozícii dcéry E. v podobe „srnečky s tvárou líšky“. Lev je E. brat a mačka symbolizuje matku klientky. Pri druhej téme **rodiny počas spoločnej voľnej chvíľky** (obr. č. 34) zaráža, že seba zobrazuje ako niekoho, kto aj počas voľnej chvíle obsluhuje druhých,

kým ostatní sedia a bavia sa pri stole. Posledné dve kresby sú veľmi jemné a nakreslené takmer neviditeľnou čiarou. Obidve kresby rodiny nakreslila obyčajnou ceruzkou.

Záver:

Klientka bola pre spoluprácu motivovaná, zo začiatku bolo cítiť, že sa ešte celkom nepoznáme. Čoskoro išla do veľkej hĺbky a do každej témy sa intenzívne ponorila. Znaky, ktoré sa prejavili takmer u všetkých kresieb, sú vnútorná neistota, nostalgické spomienky na staré dobré časy, keď všetko fungovalo (pred diagnostikovaním PAS u dcéry), a veľký odpor ku zmenám. Klientka si viackrát sťažovala na obviňovanie spoločnosťou z neschopnosti rodičov vychovať svoje dieťa, pri viacerých príležitostiach opisovala konflikty s oficiálnymi inštitúciami, najmä so základnou školou, kde E. zažívala šikanu. B. H. pociťuje silný potláčaný hnev, má problém s vyjadrením emócií, najmä negatívnych.

5.3.2 Emócie

Stretnutie: 4. – 6.

Zadanie: emócie ako bytosti, mind-body connection, mandala stresu (úvodná téma k monštru stresu), monštrum stresu

Cieľ: skúmanie emócií, identifikácia emócií, práca s negatívnymi emóciami, abreakcia

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Téma emócie bola pre B. H. výzvou. Vyskúšala si viaceré nové techniky, experimentovala s materiálom – napríklad s olejovým pastelom alebo akvarelovými farbami. Osobitnou výzvou bola tematika „hnevu“, pôvodne úvodná téma jedného stretnutia, v ktorej sa klientke podarilo veľmi dobre analyzovať zdroje, priebeh a možné riešenia, ako pracovať s potlačenou emóciou. Po úvodných – projektívnych technikách opakovane odmietla farebné pastelky. Počas práce svoje výtvary neustále komentovala.

Reflexia:

Na tému **emócie ako bytosti** (obr. č. 37a) si B. H. vybrala olejový pastel. Vytvorila kompozíciu cez seba poukladaných fantazijných bytostí. Naľavo umiestnila menšiu skupinu emócií v teplých farbách: pokoj fialovou, radosť žltou, radosť zo života oranžovou a šťastie ružovou farbou. Na pravej strane umiestnila väčšiu skupinku emócií: zelenú závišť, sivý

smútok s hnevom, čierny hnev a pod nimi malú, oblú hnedú bezmocnosť. Tieto emócie tvoria jednu skupinu a zaberajú väčšiu plochu papiera a aj podstatnú časť rozhovoru. Štyri emócie pokoj, radosť, šťastie, radosť zo života sú v menšine, „druhá strana je tenšia, pokoj bráni tie zvyšky – je to ťažké byť pokojná, mám problém zostať pokojná, potrebujem mať všetko okamžite, ale mňa trýzni to čakanie, všetko je o tom, ako by človek čakal nejaký trest“. Po rozhovore o možnostiach, ako by sa s emóciami dalo pracovať, mala možnosť prácu rozstrihať a vytvoriť novú kompozíciu. Ako prvé vystrihla a odstránila zelenú závisť. Hnev, smútok a bezmocnosť zmenšila, nalepila ich do hornej časti výkresu a celú kompozíciu dotvorila teplými farbami tak, že uzatvorila skupinku negatívnych emócií teplými farbami. Ako to sama komentovala, „**integrovala** negatívne a pozitívne emócie do jedného celku“, pričom tie „pozitívne“ obklopujú ostatné (obr. č. 37b). S výsledkom bola spokojná a bolo viditeľné určité zadost'učinenie.

V téme „**mind-body connection**“ (obr. č. 38) (vedomé napojenie na telo) sme skúmali, ako sa jednotlivé emócie prejavujú v tele. V období realizácie tohto cvičenia dcéra prechádzala v škole na individuálny študijný plán. To sa odrazilo aj v čiastočnom uvoľnení napätia klientky z celkovej, dlhodobo vyčerpávajúcej situácie. B. H. najprv vytvorila tvarovo suverénny obrys ľudského tela. „Zámerné na nič nemyslí“, postava je pevne postavená, zaberá skoro celý formát – „rada mám veci tak, ako majú byť“... „aby som vedela, kde som“... „neviem presne, kde som, ale snažím sa zubami-nechtami držať, aby som sa kdesi usadila“. Postava „musí stáť pevne, nemôže sa rúcať, ruky sú síce slabé, ale zároveň mi momentálne odľahlo“ (po prerušení štúdia dcéry). Správnosť proporcií tela komentuje takto: „Možno je to tým, že ja sa snažím, aby všetky veci mali poriadok, mňa vyrušuje, keď veci nie sú tak, ako by mali byť.“ „Stresuje ma, keď veci nie sú tak, ako chcem ja.“

Klientka vytvorila na tému **mandala stresu** (obr. č. 39) jednoduchý kruh s dvoma pásmami vzorcov. Uprostred je červený kruh s modrými, zelenými a červenými „zubami“. Vonkajšok tvorí kruh v žltej farbe so zubami obrátenými dovnútra. Zuby znamenajú „nepokoj, stres, stres, ktorý ide aj zvnútra, aj zvonka“.

Monštrum stresu (obr. č. 40) je mnohvrstvový, zložitý objekt, do ktorého sa nedá dostať, držia ho pokope nielen pásky, ale aj ihlice (špajdle). „Stres nevnímam len negatívne, stres vnímam aj pozitívne, potom lepšie pracujem, plním termíny.“ Negatívny stres je, keď je človek niekde do niečoho tlačенý a nedokáže to ovládať, cíti sa bezmocne a pod tlakom. „V negatívnom strese nefungujem, opúšťam sa.“

Záver:

Za významné považujem uvoľnenie emócií klientky, ich vyjadrenie a spracovanie vo viacerých materiáloch a technikách. Uvoľnenie s prechodom na individuálny študijný plán dcéry vystriedali obavy o budúcnosť E. Klientka bola otvorená a uvoľnená, veľmi emotívne naladená, téma starostlivosti o dieťa s PAS sa jej veľmi osobne dotýka. V téme mandala stresu a monštrum stresu sa opäť odzrkadlili témy celkového preťaženia, pretrvávajúceho vnútorného napätia, ale aj určitej nevhodnosti uvoľniť tlak na výkon, nespokojnosť so svojou situáciou, ale aj náznaky novej témy – zmierenie ako proces.

5.3.3 Sebapoznanie, sebapercepcia, sebaúcta

Stretnutie: 7. – 8.

Zadanie: autoportrét, situácia, ktorú som zvládla

Cieľ: sebapoznanie, sebapercepcia, sebaocenenie

Pomôcky: 2D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Pri prvej téme – autoportrét – si B. H. prácu užila, nastalo ďalšie očividné uvoľnenie, skúmanie a experimentovanie s technikami. Pri téme „situácia...“ sa ponorila viac do negatívnej stránky, „ako“ podľa nej „nezvláda“ náročné situácie.

Reflexia:

Na tému **autoportrét** (obr. č. 41) klientka namaľovala pestrými vodovými farbami vlastnú podobu – je to môj „vnútorný sebaobraz, môj vnútorný zdroj“, inak „som“ sivá, s krátkymi vlasmi, „chcela by som byť taká odvážna, aby som vyzerala takto“, **kedysi extravagantná**, dnes si oblečiem prvé, čo schmatnem z kopy, „keby som mala na to čas“, „nikdy som nemala až také krátke vlasy“, pestré farby znamenajú veselosť, len teraz som ugniavená týmito okolnosťami. Stále, keď je príležitosť, tak sa s manželom veľa smejeme, aj s deťmi sa vieme smiať; „nemôžeme stále riešiť tieto ťažké a náročné veci“.

Klientka na tému **situácia, ktorú som zvládla** (obr. č. 42) vytvorila vlastný autoportrét v bledých, takmer čisto sivých farbách. Do tejto témy sa klientka veľmi hlboko ponorila, ale, žiaľ, v negatívnom slova zmysle. Téma, ktorá mala smerovať k pozitívnemu sebaoceneniu, sa pre ňu stala ďalším záťažovým cvičením.

Záver:

Pri téme autoportrét si dovolila uvoľniť sa, avšak zarazilo ma, že pri téme, kde sa mala „pochváliť“, vytvorila obraz samej seba, sebaobraz, ako schvátenej osoby so zaviazanými očami.

5.3.4 Copingové stratégie

Stretnutie: 8. – 10.

Zadanie: objekt mojej sily, copingové stratégie, čierny strom

Cieľ: spoznať a skúmať nástroje zvládania záťažových situácií

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

V cvičeniach na tému copingových stratégií si klientka vybrala z viacerých možností a rôznorodých materiálov, napríklad ovčie rúno, čo posunulo jej výrazové a komunikačné možnosti a posilnilo náhľad na vlastnú problematiku. V copingových stratégiách vytvorila pestrú škálu znakov. Prácu neustále komentovala.

Reflexia:

Pre tému **objekt mojej vnútornej sily** (obr. č. 43) si klientka vybrala netradičný textilný materiál ovčie rúno. Komplikovaným spôsobom pomocou zväzovania vytvarovala malého zajačika bielej, modrej a oranžovej farby, s ktorým však nebola spokojná: „Môj zajac je silne škaredý“... „má taký trochu zajačí tvar, keď ho chytíš, tak je tvrdý ako skala, vnútri je moc mäkký, navonok musí byť veľmi tvrdý, lebo ináč neprežije; ... „ťažko prežiješ, keď budeš iba z takej vlny“... „má aj oceľovú výstuž... každý ti hovorí, že musíš byť silný“. Stále opakovala, že „chce mať veci podľa seba“ a pod kontrolou.

V zadaní **copingové stratégie** (obr. č. 44) klientka nakreslila „obyčajné veci“ – v strede umiestnila hudbu, okolo ktorej sa točí celý jej život, „spev je dobrá vec na uvoľnenie, nemôžeš myslieť na niečo iné“. Táto aktivita jej chýba, „ale už sa mi to nepodarí tak, ako to ja chcem, aby to bolo tak, ako chcem ja“. Nakreslila som „moje krásne červené pery, rada sa oddávam spevu, tam to plynie, kedysi som myslela, že budem umelec, nie som sklamaná, že nie som umelec, zároveň som sklamaná, že to nemôžem robiť...“ Ďalej je tu počúvanie hudby, pozeranie filmov a hory – „tiež nemôžeš na nič myslieť“. Hlavička so slúchadlami je

„uzavretá v sebe“ a znamená počúvanie. Dvojicu komentuje: „Manžel je hlavný coping-mechanizmus. To sú moje stratégie, ako prežiť.“

Čierny strom (obr. č. 45) bol poslednou témou, ktorá zaujala klientkinu pozornosť. Podvedome vytvorila opäť takmer identický strom. Počas reflexie si nenásilným spôsobom uvedomila možnosti transformácie a spôsoby prenosu do reálneho života. Ako sama komentovala: „Je to postupný proces.“ Aj v tejto téme sa nakoniec prejavila malá tendencia prijať nevyhnutelné zmeny, ktoré život prináša.

Záver:

Tematika copingových stratégií pomohla odzrkadliť klientke jej schopnosti prispôsobenia a nahliadnuť na ďalšie možnosti riešenia. Zároveň jej dala možnosť reflektovať a priznať si dosiahnuté úspechy. Napriek opakovanej deklarovanej rezistencii voči zmenám sa tu u B. H. prejavila schopnosť prispôbiť sa zmenám a nahliadnuť možnosť „pustiť veci“ spod kontroly a postupne sa otvárať alternatívnym riešeniam svojej zložitej situácie.

5.3.5 Integrita

Stretnutie: 11. – 13.

Zadanie: ja a moje dieťa, sebaláska, mandala

Cieľ: poznať, skúmať a posilniť svoje vnútorné zdroje a integritu

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

V cvičeniach na tému integrity si klientka na cvičenia vyberala z viacerých možností a rôznorodých materiálov plošné a priestorové materiály – vodové farby, vlnu a pod. Opatrne a sústredene vytvárala a formovala svoje objekty, počas tvorby veľa rozprávala. Najmä pri téme ja a moje dieťa veľa počas procesu hovorila o technike, o práci. Pustila sa do techniky náročného objektu. Stíchla, sústredila sa na prácu. Pri reflexii veľa plakala a stále sa snažila dokončiť objekt. Pri téme mandala klientka najprv namalovala obraz koncentrických kruhov v teplých farbách, ktoré neskôr doplnila kresbou hrubou čiernou fixkou.

Reflexia:

Na tému **ja a moje dieťa** (obr. č. 46) si klientka vybrala ovčie rúno tmavomodrej a svetlomodrej farby a vytvorila malý objekt v tvare polkonchy s guľôčkou vo vnútri. Objekt

vypovedá o dojímavom pute matky a dieťaťa, ktoré chce chrániť, ale zároveň mu necháva voľný „výhľad“. Táto téma bola pre B. H. nabitá silnými emóciami. E. je na individuálnom domácom vyučovaní – ale nie je to až také dobré, stav je naďalej kolísavý. E. kladie na seba vysoké nároky a potom zlyháva, a nerozumie prečo... „Celý môj život sa vinie okolo môjho dieťaťa.“ „To som ja s mojím dieťaťom, stále ho ochraňujem, má tam steny, a tie sú vo mne, a má aj výhľad von, aby mohlo vyjsť... ona nie je ja – ona mi tam sedí, zavadzia mi tam, už nie je také dieťa. Prestávame vidieť perspektívu.“ A ďalej pokračuje: „Už som zmierenejšia, už vidím, že to tak bude, doteraz som si vždy myslela, že keď trošku vydržíme, potiahneme,“ a keď v tom nastáva obrat vo vnímaní reality, situácie, klientka sa rozplače. Nedávno E. zase prekonala autistický burn-out a strašne dlho to trvá, kým sa z toho dostane. Je to jej nervové nastavenie. A to je nesmierne náročné.

Tému **sebaláska** (obr. č. 47) spracovala s veľkým pokojom. Zobrazila svoju pracovňu so žltým kreslom uprostred, modrou pohovkou v pozadí a červeným kobercom. Tam rada odpočíva. Prechádza obdobím uvoľnenia napätia. E. sa momentálne môže venovať svojim záujmom a B. H. už necíti tak veľký stres, napätie a tlak.

Mandala (obr. č. 48) nesie znaky kruhovej koncentrickej formy v teplých tónoch – žltej, oranžovej, ružovej, fialovo-ružovej a svetločervenej farby. Klientka nakoniec tvar mandaly uzavrela výrazným čiernym kruhom a na hrubú linku použila fixku. Vnútri doplnila asymetrický geometricko-dekoratívny vzor. Svoju prácu nazvala „Krajina so zapadajúcim slnkom“. Na jednej strane klientka svoju prácu komentovala tak, že „potrebuje mať výhľad a perspektívu“, a na druhej strane, že to „musí mať pevne ohraničené“.

Záver:

V závere procesu došlo u klientky k výraznému uvoľneniu napätia. Významný podiel na tom malo to, že jej dcéra mala v čase ukončenia tohto výskumu už dva mesiace individuálny študijný plán. To znížilo tlak na celú rodinu. Toto uvoľnenie sa prejavilo aj v realizovaných tematických arte-cvičeniach. Výrazne zaznieva tematika zmierenia a potreby žiť v prítomnom okamihu. V téme mandaly zazneli témy ako perspektíva a ohraničenie – v zmysle mať veci pod kontrolou.

5.3.6 Post-testovanie/projektívne testy

Stretnutie: 11. – 13.

Zadanie: Voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie po ukončení arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie:

Počas takmer všetkých post-projektívnych testov má B. H. vyrovnaný a pokojný hlas. Je uvoľnenejšia. Všetky témy okem stromu vypracuje farebnými ceruzkami.

Reflexia:

Voľná téma (obr. č. 25) sa odohráva vo voľnej prírode, na ľavej strane je pani B. H. so svojím manželom, napravo sa nachádza syn T. s priateľkou. Uprostred sedí E. a maľuje krajinu. E. je centrom pozornosti rodiny. Je to slnkom zaliata krajina. Situácia je umiestnená do prítomnosti a ilustruje rodinný program – výlet do Vrátnej počas prázdnin. Klientka zaplnila celú plochu obrazu. Nič nerobia, je „im dobre“. E. je podľa klientky vždy aktívna, maľuje, číta, niečím sa zaoberá. B. H. má odvahu viac hľadiť do budúcnosti.

Postava (obr. č. 27), ktorú B. H. znázornila, je v pohybe. Nakreslila „nejakú ženu, čo kráča vpred“. Je to dospelá žena. „Nevzdáva sa, ide ďalej napriek tomu, že by mohla stáť,“ hľadí do budúcnosti. Mohla by to byť B. H. Myslí si, že keď dcéra „nedokončí školu (možno), tak bude aj napriek tomu úspešná. Sú aj iné, dôležité veci“. E. chce byť aktívna, chodí medzi ľuďmi, do knižnice, na jazyk. B. H. sa to „už nezdá také beznádejné“.

Téma **dom** (obr. č. 29) prináša odľahčenie, nasmerovanie do prítomnosti a reality. Je to „jednoduchý, veľký, vzdušný dom, porastený vistériou a obklopený zeleňou. Čo je podstatné, okolo má veľký plot, „aby ma nikto neotravoval“. „Nachádza sa niekde ďalej, na samote... výhľad nemá na mesto, ani na dedinu, len na okolitú krajinu.“ „Asi ma už unavujú zložité veci... cítim, že ma chráni a zároveň mi umožňuje dýchať.“

B. H. nakreslila tri **stromy** (obr. č. 31), tri brezy. „Brezám sa vo vetre trasú listy a prebleskuje svetlo. Je to veľmi pozitívna emócia, ako sa tam láme svetlo. Strom sa stále jemne pohybuje. Je štíhla, zraniteľná, nikdy sa z nej nestane veľký strom.“ Tri stromy znamenajú, že nikdy nestojí sama. Ani „ja nie som sama“. Je to optimistickejší strom, nazvala ho priliehavo: „Nová jar.“

Téma **začarovaná rodina** (obr. č. 33) zobrazuje mačaciu rodinku, ktorá odpočíva, nič nechce robiť, iba sa tak „váľať“. Veľmi výrazne zanieva silné puto k matke klientky.

Rodina počas spoločnej voľnej chvíľky (obr. č. 35) sa nachádza v nákupnom centre, kde sa E. zabáva s otcom a B. H. ich fotí. Kresba je dynamická, uvoľnená a zábavná.

Záver:

Post-projektívne testy priniesli do procesu zrealnenie a prítomnosť. B. H. je omnoho uvoľnenejšia, hlas už nemá taký napätý. Častejšie zaznieva slovo „zmierenie“, perspektíva a uvoľnenie napätia. Stále sa však zároveň objavujú aj motívy mať veci pod kontrolou.

5.4 Kazuistika A. K.

A. K., žena, 48 rokov, momentálne nepracuje, stará sa o svojho syna, vydatá, syn J., 9 rokov, má diagnostikovaný Aspergerov syndróm a poruchu pozornosti. Je aktívna, je členkou o. z. Hans (na podporu rodín s deťmi s poruchou autistického spektra), aby ju „počula odborná verejnosť“. Pociťuje stavy depresie a úzkosti spojené najmä s izoláciou, dlhodobým vyčerpaním a psychickým preťažením, a taktiež problémami s ekonomickým zabezpečením rodiny, s frustráciou z nedostatočnej pomoci zo strany oficiálnych inštitúcií – lekárov, školského systému. Syn zažíval šikanu v škôlke, škola bola pre syna aj pre rodinu vyčerpávajúca, nevedeli sa prispôbiť školskému systému, preto syna J. vzdelávajú v domácom prostredí. Frustrácia vychádza aj z nepochopenia a neprijatia syna spoločnosťou, rodičov obviňujú, že „prekážajú“, že dieťa rozmaznávajú.

Z výsledkov vyplneného vstupného dotazníka vyplýva, že pani A. pociťuje stres, úzkosť, depresívnosť, bezmocnosť, nadmernú sebakritickosť a neistotu na verejnosti. Tiež sa u klientky objavuje frustrácia z nepochopenia zo strany oficiálnych inštitúcií, z vlastnej izolácie, neprijatia dieťaťa do kolektívu rovesníkov a obáv o budúcnosť dieťaťa.

V pozitívnej škále sa nachádza sebaocenenie a sebadôvera, pocit bezpečia a disponibilného osobného priestoru, znalosť vlastných potrieb, hrdosť na svoje dieťa. Ďalej cíti podporu rodiny a priateľov, prijatie okolia, komfort medzi ľuďmi a znalosť svojich silných stránok.

5.4.1 Pre-testovanie/projektívne testy

Už na prvom stretnutí bola A. K. veľmi otvorená a komunikatívna. Bez zábran hovorila o svojich problémoch. V očnom kontakte bola však tekavá, vo výtvarnom prejave veľmi rýchla a vykazovala známky regresie smerom k detskému kresbovému prejavu.

Stretnutie: prvé až tretie

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna.

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie pred začatím arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie:

A. K. pracuje veľmi rýchlo, s každou projektívnou technikou bola hotová ani nie za dve minúty. Kresby nakreslila skicovito, iba pri postave sa venovala viac detailom. Kresba postavy je oproti ostatným testom farebnejšia. Štýl postavy je jednoduchý, detaily sú iba naznačené. Kresba stromu je z projektívnych techník najjednoduchšia, strom akoby sa „hneval“, je naklonený doprava a nemá korene. Na kresbu domu použila netypický tvar, formu elipsy, čím naznačila pôdorys. Začarovaná rodina je z celej skupiny vykreslená najviac, rodina v podobe vtáčej rodinky vysoko na strome je situovaná do bohatej prírody s kačičkami v jazierku a vlkom. Rodina počas spoločnej voľnej chvíľky je zachytená opäť veľmi rýchlo, skicovito a iba obyčajnou ceruzkou. Každý test sprevádza dlhý rozhovor, kde mi ešte objasňuje viaceré informácie o synovi, o sebe a o živote rodiny. Z jedného rozhovoru napríklad vyplynulo, že aj muž má Aspergerov syndróm.

Reflexia:

Na **voľnú tému** (obr. č. 49) „som nakreslila to, čo som videla z okna“. Klientka nazvala svoju prácu „Strom v záhrade“. „Je to orech, zobrazenie našej záhrady (čo som videla z okna), strom, čo náhodne vyrastie a vytvorí dominantu. „Nemá zmysel mať veci pod kontrolou.“ Na záhrade sa nachádza aj chodníček, to je tiež „náhoda, lebo tak vyšiel, prispôbil sa tomu, čo už bolo. Trávnik tvorí väčšiu plochu – tiež ako vyšiel – náhoda“.

Ako **postavu** (obr. č. 51) klientka nakreslila samu „seba, ako tancuje“. Rada by sa vrátila k pohybu (tancovala brušné tance), uzdravuje sa pohybom, znamená to pre ňu oslobodenie. Hlava je jednoduchá, teší sa z tanca, ale inak v reálnom živote nemá dôvod byť optimistka. Tvár a hlava je na postave vypracovaná najvýraznejšie. Farba vlasov je prirodzená (respondentka má hrdzavé vlasy), má modré oči – má rada modrú farbu a tmné farby, ale aj

veselé, v interiéri má biele farby, napríklad má bielu kuchyňu. Zvýraznené mihalnice označuje ako symbol ženskosti, spolu s tancom a šatkou. Na záver dodáva: „Pre koho by som tancovala, kam by som chodila.“

Tento **dom** (obr. č. 53) „som videla v seriáli o architektúre s názvom Domy sveta“. Použila fialovú – univerzálnu farbu a komentovala to slovami: „neviem sa rozhodnúť“ a „mala by som pracovať s modrou“, je to „len grafické znázornenie“. Dom je na kopci, stavba ju fascinovala svojou jednoduchosťou, mala byť spojená s prírodou a priestorom. Dom je obrovský, je otvorený a zároveň zatvorený. „Keď vidíme nebezpečenstvo, zatvoríme sa. V noci môžu prísť dravce, je veľa vecí, čoho sa bojíme, nejaké emócie, také tie bežné... cíti sa „psychicky zle“. Architektúra spája, prepája, neoddeľuje, podľa potreby je otvorená. Keby sa zavrel, o nič nepríde, lebo vnútri má prírodu, uprostred je strom. Naraz prejde k domu, kde býva: „Necítim sa dobre v tomto dome, v ktorom bývam, lebo nevidím von, nevyhovuje mi, že som zatvorená, chýba mi kontakt s vonkajším svetom.“ Z ďalších rozhovorov vyplynulo, že býva v betónovom dome v tvare kocky, vytvorenom v modernom architektonickom štýle brutalizmus, ktorý ponecháva surové betónové steny ako viditeľnú súčasť estetiky stavby.

Tému **strom** (obr. č. 55) hneď na začiatku komentuje slovami: „Ja to urobím rýchlo“ a „s detailmi sa nepáram“. „Je to orech.“ Strom nemá korene, vieme, že tam sú. Svoje zakorenenie vníma v zmysle „energie, mystiky a duchovna, v rodine korene nepocit'uje, rodina je praktický zdroj, nie citový“. Klientka na jednej strane tvrdí, že mala šťastné detstvo, pochádza z rodiny robotníkov, z veľmi ťažkých pomerov, urobili veľký kus práce, ale boli tam aj prekážky. Na druhej strane sa subjektívne v rodine necítila dobre. Sú „veci, ktoré sa stali“, ale viac o tom nechcela rozprávať. Na ďalšie otázky odpovedá vyhýbavo: kmeň, „nič mi nenapadá“, plody: „lebo na strom patria“.

Pri **začarovanej rodine** (obr. č. 57) nakreslila komplexný obrázok, prírodu, kde vysoko na strome umiestnila seba, svojho manžela a syna ako trojicu vtáčikov. Väčšinu plochy obrázku klientka venovala „okolitej prírode“. Použila farebné pastelky. Na kresbe je od začiatku nápadná trojica vtákov na strome, s ktorými klientka začala. Je to muž, v strede syn a na pravo klientka. Dojemné je, ako táto trojica súznie, je tam citel'né veľmi silné prepojenie. Muž sa oddane díva na ženu, pretože klientka je oporou celej rodiny, aj muž je pre ňu oporou. Hovorí, že sa musí aj o neho starať, robí všetky praktické veci za neho. Znova zaznievajú finančné problémy, že by síce viac zarobila (než muž), ale pre starostlivosť o syna je v situácii, v akej je. Prostredie označuje, že „to je len príroda“. Kto je vlk? Akú funkciu má vlk? Aké má vlastnosti? „Je súčasťou svorky, chráni tých najslabších, je slobodný a voľný.“ Opäť počuť tému slobody, príhodné je, že vlk „chráni tých slabších“.

Pri kresbe **rodiny počas spoločnej voľnej chvíľky** (obr. č. 59) použije len jednu farbu – obyčajnú ceruzku a opäť je veľmi rýchlo hotová. Nakreslila rodinu na loďke, opäť veľmi tesne zovretú. Z rozhovoru je aj tu cítiť túžbu po slobode, voľnosti, ísť niekam von, na výlet, nikam sa nedostanú aj kvôli financiám, aj kvôli tomu, že jej chlapi nechcú nikam ísť (aspergeri), ona tým trpí, lebo rada chodí na výlety – do Prahy, hocikam. Poradie, ako kreslila syn, klientka, muž – klientka je očividne stredom rodiny. Kresbu nazvala „stroskotanci“.

Záver:

Stretnutia vyhodnocujem ako veľmi príjemné, klientka bola pre spoluprácu motivovaná, aj keď zo začiatku bolo cítiť, že sa ešte celkom nepoznáme, dávala najavo, že si cení záujem o jej situáciu, o jej problémy, a ako sa vyjadřila, „konečne sa niekto zaujíma o situáciu s matkami detí s poruchou autistického spektra“. Z realizovaných projektívnych techník vyplýva, že klientka cíti veľkú túžbu po slobode. Vo svojom dome (betónovom, v tvare kocky) sa necíti dobre, cíti sa tam izolovaná. Izolácia však smeruje aj k absencii sociálnych kontaktov vzhľadom na starostlivosť o dieťa s poruchou autistického spektra v domácom prostredí. K analýze kresby domu vyplynula snaha prepojiť vnútorné s vonkajším, otvoriť sa priestoru a takisto túžba po slobode. Vo svojej pôvodnej rodine sa necíti dobre, je pre ňu praktickým zdrojom, ale nie emocionálnym. Štýl a znaky kresby postavy poukazujú na regresiu k ranejším vývojovým štádiám – približne siedmy až ôsmy rok života. Môže sa vzťahovať na bližšie nešpecifikovanú traumatu z raného detstva? Kresba je veľmi skicovitá, rýchla, dezintegrovaná. Klientka často používa symboly namiesto reálneho objektu – napríklad v prípade domu nakreslila iba pôdorys. V tematike rodiny zaznievajú témy, ako je túžba po slobode, nedostatok financií, odkázanosť všetkých členov domácnosti na klientku. Z obidvoch obrázkov je cítiť izolovanosť rodiny od okolia, ale aj silné prepojenie všetkých členov. Stretnutie na tému „rodina“ vyhodnocujem ako veľmi užitočné, doplnila som si informácie o situácii a pocitoch klientky, na konci tretieho sedenia bola očividne uvoľnenejšia a prvý raz sa usmievala.

Po ukončení série projektívnych testov sme s A. K. prebrali, čo ona sama pociťuje ako svoju zvláštnu potrebu. Uviedla, že by potrebovala väčšie prepojenie s vlastným telom a s emóciami. V porovnaní s vyplneným dotazníkom na zisťovanie psychickej záťaže sa mi potvrdila predpokladaná potreba pracovať s vnútornými a pozitívnymi zdrojmi klientky a posilniť jej prirodzené túžby a potreby.

5.4.2 Emócie

Stretnutie: 4. – 6.

Zadanie: emócie ako bytosti, mind-body connection, monštrum stresu

Ciel: poznať, pomenovať, vyjadriť, pracovať s negatívnymi emóciami, abreakcia

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere

Priebeh a pozorovanie:

Klientka pracuje s farebnými ceruzkami, tvorí veľmi rýchlo, nakreslí päť emócií. Štýl je opäť veľmi skicovitý, hotová je za necelé dve minúty. Emócie sú umiestnené na dvoch papieroch, každá samostatne, oddelené zvislou čiarou. Pri téme body connection sme narazili na problém stvárnenia postavy na plochu papiera. Monštrum stresu, naopak, prinieslo prekvapivo uspokojujúci posun v práci s 3D materiálmi so snahou experimentovať.

Reflexia:

Klientka vytvorila tri pozitívne **emócie** (obr. č. 61): radostné očakávanie, nádej a radosť. Dve negatívne: strach a úzkosť. Pozitívne emócie sú nakreslené uvoľneným skicovitým štýlom. Negatívne sa vizuálne odlišujú: strach je znázornený modrou farbou ako „vystresovaný, vyšponovaný panáčik, ktorý má veľké oči“. Spomedzi všetkých emócií dominuje a vyníma sa úzkosť – umiestnila ju do viacnásobne opakujúceho sa elipsového tvaru sivej farby, z ktorej pozerajú modré oči. „Úzkosť je bytosť, ktorá je nedefinovateľná, je to taká hororovka.“ Ďalšie emócie v tvare ľudskej postavy označila ako: „radostné očakávanie, ktoré je znázornené intenzívnou ružovou farbou. Oranžovou, energickou farbou je stvárnená nádej a radosť. Majú podobnú farebnosť: „Asi to spolu súvisí... rozlišujem tieto pocity,“ smeje sa. Postava radosti je najväčšia. Emócie sú izolované, každá má svoju kolónku, „v každej som izolované“. Neskôr emócie vystrihla a nalepila ich do kruhu ako tancujúce bytosti „v jednom kole“.

Na tému **mind-body connection** (obr. č. 62a, b, c, d) A. K. nakreslila hornú polovicu postavy na jeden papier a po konštatovaní, „že sa jej to tam nezmestí“, pokračovala na druhom papieri. Bola prekvapená, že nedokáže nakresliť postavu vcelku. Postavu nakreslila bez prstov na rukách i nohách. Opäť vyšlo na povrch, že „nevníma svoje telo“. Keď mala do svojho obrysu tela zakresliť svoje emócie, tak postavu iba obkreslila modrou farbičkou. Po krátkom rozhovore a krátkej reflexii sme sa dohodli, že to skúsi ešte raz. A. K. tentoraz nakreslila celú postavu na jeden papier, ale opäť bez prstov rúk a nôh. Postavu vyfarbila neutrálnou svetlo béžovou farbou, opäť bez náznaku emócií v tele. Po ďalšom rozhovore ešte

dokreslila tvár, vlasy a prsty na rukách aj na nohách. Počas rozhovoru sa vrátila k neurčitému zážitku z detstva. Porozprávala príhodu, keď raz vo veku asi desať rokov išla po ulici a akoby na ňu padol obrovský balvan, ktorý si odvtedy nosí so sebou... „Neviem, čo to má znamenať.“

Na tému **monštrum stresu** (obr. č. 63) si klientka vybrala výstrižok z katalógu, vystrihla koliesko, ktoré zložila do podoby jednoduchkej striešky. Vznikol tvar podobný pancieru. Svoj výtvor ozdobila kúskom špagátu s niekoľkými voľne zaviazanými uzlami. Je to „kompaktný celok, ako ufo, ktoré lieta nad zemou“. Znova sa tu objavilo niečo z tém „odpútanosti“ od reality, od tohto sveta. Pred nami však ležal „hmotný objekt“, z ktorého klientka mala radosť. Monštrum opísala ako „pevný“ objekt, ktorý nemá motor, na objekt sa dá dobre „zacieliť a odstreliť“, pohybuje sa, nie je tu stále. Dá sa naň pripraviť, ale nedá sa mu vyhnúť. Objekt sa nepýta, či „môže prísť, ona ovláda jeho, nie on ju“.

Záver:

Na stretnutiach na tému emócie a body connection bolo cítiť rozpaky a neistotu klientky. Diskusia o emóciách bola pre ňu náročná. Kresbové prvky sú dezintegrované a smerujú k deskému kresbovému prejavu. Téma tela u klientky nevyvolala žiadnu výraznejšiu emocionálnu reakciu. Mala som dojem, že sa tematike tela a emócií bránila, akoby sa niečomu vyhýbala. Vzhľadom na rozsah a povahu výskumu som sa rozhodla to rešpektovať. Narazili sme aj na problematiku úzkostlivého plnenia zadania. Na najbližšie stretnutia som sa preto rozhodla začať viac pracovať aj s inými, napríklad 3D materiálmi, ktoré by klientke mohli poskytnúť väčšiu slobodu vyjadriť sa.

Téma monštrum stresu sa nakoniec vyjavila ako veľmi efektívna téma. Klientka obratne využila pripravené materiály, zmenu v materiáli hodnotila, že sa viac uvoľnila. Nastalo aj uvedomenie, že niektoré stresové situácie môže ovládať. Prvý raz bola so svojou prácou vyslovene spokojná. Doslovne povedala: „Teraz sa cítim spokojná,“ čo dovtedy o svojich výtvoroch nikdy nepovedala.

5.4.3 Sebapercepcia

Stretnutie: 7.

Zadanie: ako vidím samu seba

Cieľ: sebapoznanie, sebaprijatie

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Klientka na úvodnú tému ako sa cítim použila farebné pastelky a vytvorila čmáranicu v podobe vodorovne uloženej elipsy s farebným jadrom. Pracovala veľmi rýchlo a energicky. Vytvorila pútavý integrálny tvar. V téme ako vidím samu seba klientka po prvý raz výraznejšie použila vodové farby. Zvolila vodové farby a veľmi rýchlym spôsobom načrtla kompozíciu s dvoma stromami, uprostred umiestnila nápis.

Reflexia:

Klientka úvodnú tému **ako sa cítim** (obr. č. 64) pomenovala „vesmír“. Upozornila som klientku na tvarovú súvislosť z „formou úzkosti“ zo sedenia na tému emócie ako bytosti. Klientku to zaujalo, bola prekvapená, ale nevedela to vysvetliť.

Na tému nakreslite obraz, **ako vidím samu seba** (obr. č. 65), A. K. vytvorila maľovaný obraz, kde znázornila na pravej strane horiaci objekt, ako strom, a na ľavej strane strom modrej farby. Uprostred umiestnila nápis kapitálkami MATKA a SÚČASŤ CELKU. U klientky nastalo uvedomenie, že „vôbec nevníma samu seba“, že je dostatočne dezintegrovaná. Podľa znakov maľby a určitého chaosu kompozície sme sa na tom zhodli.

Záver:

Aha-efekt, pri ktorom si klientka uvedomila, že nevníma samu seba, bol najsilnejším momentom doterajšej terapie. Tematika tela však zostáva pre A. K. náročnou a ťažko uchopiteľnou problematikou (vzhľadom na už viackrát naznačovanú traumu z raného detstva). Pre mňa bolo významné, a A. K. si to jasne uvedomila, že prvý raz siahla po vodových farbách. Počas úvodného cvičenia sa opakuje téma vesmíru a spirituality.

5.4.4 Copingové stratégie

Stretnutie: 8. – 9.

Zadania: situácia, ktorú som zvládla, copingové stratégie, objekt mojej vnútornej sily

Cieľ: poznať a pracovať s copingovými nástrojmi

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Tému **situácia, ktorú som zvládla** zo začiatku komentovala slovami, že „nevie“, „nič nezvládla“, „nič nezvláda“, a stále to opakovala. Copingové stratégie najprv pomenovala iba slovami, neskôr doplnila niektoré situácie kresbami. Ako materiál na objekt sily si klientka vybrala hlinu a rýchlo a zručne vytvorila ležatú osmičku – symbol nekonečna. Opäť pracovala veľmi rýchlo a s prácou bola opakovane spokojná.

Reflexia:

Na tému **situácia, ktorú som zvládla** (obr. č. 66) vytvorila niečo ako trak bez gumy, použila negatív z už predtým vystrihnutého tvaru. Objekt ozdobila špagátom, veľmi dobre si poradila s málom, z toho, „čo mi ostalo“, s výsledkom „som spokojná, začalo sa mi to páčiť... estetika, aj tá abstrakcia, farebnosť špagátu...“. Svoj objekt nazvala „vd'ačnosť“, pretože jej pripomenula postavu so zdvihnutými rukami. Vztyčené ruky znamenajú dynamický pohyb vd'ačnosti a radosti.

Klientka mala za úlohu nakresliť, namaľovať alebo inak stvárniť svoje **copingové stratégie** (obr. č. 67). Vybrala si farbičky a najprv napísala len „zoznam úloh“. Po krátkom rozhovore, keď sa ich snažila slovne opísať, ako by „ich mohla stvárniť“, sme sa zhodli, že by si niektoré mohla nakresliť. Kresby sú načrtnuté narýchlo, opäť sa prejavila nervnosť kresby, nesústredenosť. Postavy sú skicovité, náznakové. Zaujímavé je, že „kávu s kamarátkou“ znázornila, ako sedí sama na káve, s kamarátkou „telefonuje“. Aj tu sa prejavila osamelosť a izolovanosť klientky. Všetky postavy sú umiestnené na ľavej strane, čo klientka aj po opakovanej otázke a rozhovore nevedela vysvetliť.

K objektu vnútornej sily sme ako úvodnú tému robili **náladovú dúhu** (obr. č. 68a). Klientka aj tentoraz veľmi inventívne použila špagát a vytvorila objekt-oblúk s niekoľkými neutiahnutými uzlíkmi, opakovane sa vracala k tomu, že sa jej špagát „páči“ ako univerzálny materiál, ktorý je pekný a praktický, môže slúžiť ako dekorácia. Špagát podľa A. K. veľa znesie, veľa vydrží, dá sa s ním „spájať“. Moment „spájania, pevnosti a univerzálnosti“ sme spoločne vyhodnotili ako významný prvok osobnosti klientky. Okrem mini objektu klientka

nakreslila aj čmáranicu zo špagátikov rôznych farieb, tentoraz sa zamerala na dekor (obr. č. 68b).

Objekt mojej vnútornej sily (obr. č. 69) tvorí jednoduchá ležatá osmička vytvorená z plastelíny. Ležatá osmička v nej evokovala „vesmírne témy“, symbol nekonečna, vesmíru (ktoré sa v jej projekciách opakujú) ako dokonalosť, nekonečnosť. Vesmír vie, čo má robiť, všetko je v ňom dokonalé. Vyjadrenie v materiáli bolo jednoduché, silné a jednoznačné.

Záver:

Stretnutia na tému copingových stratégií vyhodnocujem ako veľmi prínosné, klientka bola v dvoch sedeniach roztekaná, kresby, aj to čo robila, akoby nedávalo zmysel. Opäť sa pri práci s pastelkami prejavila určitá nervnosť kresby, nesústredenosť, postavy boli skicovité, náznakové. Priestorové materiály však priniesli do procesu nový náboj a vzbudili u klientky záujem. Na ďalšom stretnutí budeme venovať ešte viac pozornosti 3D materiálom a vyjadreniu klientkiných emócií. S A. K. sme sa zhodli, že je vhodné aj naďalej pracovať na vnímaní samej seba, na emóciách a na vnímaní vlastného tela. Slovo vďačnosť počas sedení opakovala niekoľko ráz, čo bola veľká premena oproti iným sedeniam.

5.4.5 Integrita

Stretnutie: 10. – 13.

Zadanie: ja a moje dieťa, škatuľka mojich možností, bezpečné miesto, mandala

Cieľ: poznať a posilniť svoje vnútorné zdroje a integritu

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Tému ja a moje dieťa vypracovala klientka v materiáli. Najprv skúmala materiály, ovčie rúno odmietla ako prvé. Vybrala si obrázky zvieratiek a skúšala ich umiestniť na menšie kúsky látok. Nakoniec siahla po šatke, ktorú zložila do diagonále na polovicu. Na okraj diagonály kancelárskymi klipmi pripevnila obrázky (pexeso) zvieratiek. Na tému škatuľa mojich možností si vybrala škatuľku z bonboniéry Toffifee. Vnútri vytvorila čosi ako „divadelnú oponu“. Čmáranicami zaplnila celý vnútorný priestor škatuľky. Tému bezpečné miesto spracovala vodovými farbami a poslednú tému mandala – farebnými ceruzkami. Zaujala ju práca s premývaním, rozpíjaním a prelínaním farieb a lineárnym dokresľovaním do

suchého podkladu. Pracovala sústredenejšie a pomalšie ako inokedy. Všetky témy predstavujú uvoľnenosť, klientka je omnoho dynamickejšia, experimentuje. Pri práci cíti uspokojenie, uvoľnenie a každý proces hojne komentuje.

Reflexia:

Na tému **ja a moje dieťa** (obr. č. 70) vytvorila A. K. objekt, ktorý akoby na prvý pohľad nevy povedal nič o bližšom vzťahu matky s dieťaťom – aké typické pre dieťa s poruchou autistického spektra. Klientka komentovala svoj „produkt“ tak, že chcela vyrobiť niečo užitočné, a objekt si umiestnila na hrudník – ako šperk. Svoj šperk nazvala „putovanie“. Keď sme rozoberali význam jednotlivých zvieratiek, A. K. upozornila, že sa tam nachádzajú samice aj spolu s mláďatami. Téma sa jej osobne hlboko dotkla, ale ťažko sa jej o tom hovorilo, možno preto objekt umiestnila priamo na svoje telo.

Klientka svoju prácu na tému **škatuľka vnútorných a vonkajších možností** (obr. č. 71) komentovala: „Je to ako divadlo, ako opona, dosky, čo znamenajú svet. Nevie, čo robím, neviem, ako to robím, nech je sranda.“ Na otázku, že keby sa ocitla vnútri tej škatuľky, ako by sa tam cítila, sa zamyslela a odpovedala: „Necítila by som sa tam dobre, je tam chaos.“ Toto zistenie ju prekvapilo.

Úvodné cvičenie k téme **bezpečné miesto** (obr. č. 72) bolo vyjadrenie momentálneho pocitu a experimentovanie s akvarelovými farbami. Klientku zaujalo zapúšťanie farieb do seba navzájom a pri cvičení sa zdržala mimoriadne dlho. Chvíľami je to pripomínalo „vesmír“, pretože maľba mala svoju hĺbku. S prácou bola veľmi spokojná.

Na tému **bezpečné miesto** (obr. č. 73) si klientka vybrala vodové farby a akvarelové pastelky, s ktorými v rámci arteterapie ešte nepracovala. Svoju prácu nazvala „Kvetinová lúka“, ktorá podľa jej slov zrkadlila momentálny pocit radosti z prichádzajúcej jari. Použila primárne farby, modrú, žltú a červenú a navyše zelenú, ktoré sa menej prelínali ako v predchádzajúcich prácach. A. K. sa vyjadrila, že obrázok jej pripomína lúku, kde sa cíti slobodná, bez obmedzení a limitov. Je tam príjemne a nachádza sa tam aspoň na chvíľu sama. Emócia, ktorú cítila, je „únik z reality“, do „rozprávkovkej krajiny, kde nie je nič“. Keď som sa opýtala, či má také miesto – je to film, kde sa vie úplne stratiť a „vzdialiť sa od reality“.

Tému **mandaly** (obr. č. 74) klientka spracovala veľmi rýchlo, vybrala si menší formát papiera a na obrys prvý raz použila kruhovú formu (CD). V strede vytvorila A. K. koncentrický útvar v podobe kvetu, ktorý ešte na záver centrálne ukotvila výrazným modrým bodom. Kresba je oproti iným zadaniam výraznejšia a omnoho štruktúrovanejšia.

Záver:

Všetky stretnutia prebiehali v pokojnej, tvorivej a sústredenej atmosfére, klientke sa páčila práca s novými technikami. Podľa jej slov ju „práca s farbami uspokojuje a baví“. Pri tvorbe objektu na tému **ja a moje dieťa** sa klientka zdržala dlhšie ako inokedy a veľmi ťažko sa jej formulovali slová o vzťahu k svojmu dieťaťu. Objekt mapoval skôr vonkajšiu stránku života s dieťaťom s PAS. Práca v materiáli bola pre ňu novou inšpiráciou, uspokojením a podnetom na zamyslenie. Tematika izolácie a chýbajúcej slobody sa v reflexiách klientky viackrát zopakovala.

5.4.6 Post-testovanie/projektívne testy

Stretnutie: 11. – 13.

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie po ukončení arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie:

Projektívne testy klientka realizovala rovnako rýchlo ako na začiatku. Pri prvých troch testoch (voľná téma, postava, strom) išla v reflexii hlboko a do šírky. Počas posledných troch testov (dom, rodina I. a rodina II.) bola klientka opäť nesústredená a roztekaná. V tematike domu nakreslila dom situovaný voľne v prírode, v lese. Tematiku začarovanej rodiny spracovala ako rodinku troch mačiek v lese, ktoré zaberajú väčšiu časť papiera. Rodinu počas voľnej chvíľky umiestnila na lanovku na Lomnický štít. Vo viacerých témach – pri postave a rodine počas spoločného voľna sa opäť vrátila k schematickému prejavu.

Voľná téma: (obr. č. 50) Klientka nakreslila farebnými ceruzkami šálku s čajom, ktorú „mala na stole“. Šálka bola hned' poruke a „je jednoduchá a pekná“, je to veľmi pekný námet. Je to symbol každodennej potreby, aby sme sa v rýchlosti napili. Interpretovala to ako mnohvrstvý symbol vlastného uspokojenia, spoločenského kontaktu a spokojnosti, o ktorom by sa dala „napísať celá kniha“. Môže si tam dať „samé dobré veci, čo mi pomáha, čo ma uzdravuje, čo ma posilňuje. „Je to symbol blahobytu a blaženosti.“ Šálka je dôležitý

symbol, „dáva nám život, zdravie, relax, vedie nás do prítomnosti, aby si sa mohol na chvíľu zastaviť, znamená tiež pohostenie, zblížovanie sa a bohatstvo sociálnych vzťahov“.

Postava: (obr. č. 52) „Dostala som taký nápad, postavu nakreslím ako piktogram.“ Oproti prvej postave chcela nakresliť niečo iné. Postavička hovorí: „Vitajte v škole deti. Pozor, tadeo prechádzajú chodci!“ Piktogram je univerzálny znak. Je to niekoľko paličiek, ale presne vieme, o čo ide. „Človek je otvorený a iní ľudia sú vítaní.“ Panáčik však nemá kamarátov: „Na dopravnej značke je sám.“ Má však kamarátov, sú to všetci, čo idú okolo, alebo nejaký iný panáčik na inej dopravnej značke. S dávkou humoru dodáva: „Navzájom sa porozprávajú.“ Klientka sa necíti v živote osamelá, ale tak trochu ako na tej dopravnej značke: „Som vo víre udalostí, ale zároveň v izolácii podobne ako na tej dopravnej značke.“ So svojou realitou – izoláciou je vyrovnaná.

Dom (obr. č. 54): Klientka nakreslila „víkendový dom“, ktorý vytvorila podľa svojej momentálnej nálady: „Išla by som do takého domu aspoň na týždeň.“... „Ešte srnku nakreslím, keď som v lese.“ Stavbu situuje do prírody, ako súčasť prírody vrátane stromov, vody, zvierat. „Som v kontakte s prírodou, aj zvieratá sa priblížia a ja sa cítim bezpečne.“ Architektúra domu je z drevených trámov, stromy sú súčasťou domu. Dom prírodu nenarúša, úplne s ňou splýva.

Strom (obr. č. 56): A. K. nakreslila strom rozprestierajúci sa po celej ploche papiera, je to „nejaký strom, ktorý nesie nejaké ovocie“, aj vtáčiky na ňom bývajú a majú tam aj búdku. Nevie, či človek má korene, vidí ich jedine duchovne, nie je to rodina, to je skôr odčerpávanie. Strom je komplexný symbol, poskytuje skrýšu pred slnkom, pred dažďom, potravu, bývanie, je veľmi užitočný. Strom je súčasťou prírody, naznačuje kolobeh života. Búdky na strome znamenajú príspevok človeka. Aj my ľudia môžeme niečo vykompenzovať, pretože človek svojimi činmi prírodu znižuje, my to musíme zvyšovať. Prázdne miesto na strome nevie opísať. „Neviem“ je veľmi častá odpoveď. Pri charakteristike „emócie“ stromu a rozdielnosti oproti prvej kresbe, hovoríme o našom vzťahu. „Na začiatku sme sa ešte toľko nepoznali“. To bolo to úvodné, teraz je to všetko omnoho uvoľnenejšie. „Rozdiel vidím v našom vzťahu, môžem sa viac uvoľniť, môžem sa prejavovať“. Prvý strom bol trochu „povrchný“.

Začarovaná rodina: (obr. č. 58) „Keď mám nápad, tak to načrtnem rýchlo, toto bude za dve minútky hotové.“ ... „Mačky sú pokojné, neprispôsobujú sa, majú svoj rozum. A svoj názor.“ Pri symbolike farieb tvrdí, že „nemá žiaden špeciálny vzťah k žiadnej farbe“. Môže poukazovať na možnú citovú depriváciu v detstve a z toho vyplývajúcu citovú oploštenosť v súčasnosti. Ružovú však následne označuje za „príjemnú, jemnú, pozitívnu a veľmi

sympatická farbu“. Mačky sú pasívne, nevyvíjajú žiadnu aktivitu. Celé dni sa váľajú a sú v pohode.

Rodinu počas spoločnej voľnej chvíľky (obr. č. 60) komentuje slovami: zostanem na horách, keď som sa teraz premiestnila. Sme vo Vysokých Tatrách a ideme na lanovke cestou na Lomnický štít. Z rozhovoru vyplýva, že A. K. má túžbu zobrať syna na výlet do veľhôr a pomôcť mu tak prekonať strach z nového prostredia. Niečo nové a extra zaujímavé by ho mohlo zaujať, mohol by sa prekonať. Syn má strach ísť na nové miesta. „Syn vyhodnotil svet, ako nebezpečné miesto.“ Vysoké hory v pozadí symbolizujú niečo nedosiahnuteľné, nejakú nereálnu métu.

Záver stretnutí/post-projektívnych testov:

Klientka pri voľnej téme prejavila univerzálne a praktické myslenie. Pri kresbe stromu vidím posun v komplexnosti stvárnenia a ukotvenia objektu v ploche obrazu. Pri tejto téme si jasne uvedomuje potrebu starať sa o seba. Vysvetlenia a interpretácie prvých dvoch tém sú komplexnejšie, pozitívnejšie a vedú viac do prítomnosti. Tematika postavy – schematického panáčika na dopravnej značke – odzrkadlila izolovanosť klientky. Pri posledných troch testoch badať pretrvávajúcu regresiu kresbového prejavu. V tematike domu sa klientka vyhýba hlbšej introspekcii. Stále cítiť túžbu po slobode, avšak uprostred prírody, ďaleko od ľudí. Tematika začarovanej rodiny akcentuje zomknutosť členov rodiny. Voľba mačacej rodiny odkazuje na určitú rezignáciu na akékoľvek intenzívnejšie kontakty pre syna mimo rodiny. Výlet rodiny opakuje tému izolácie a ťažko realizovateľného sna – pripraviť synovi zážitok v podobe mimoriadneho výletu do Vysokých Tatier.

V post-projektívnych testoch sa prejavilo integračné, úsporné a syntetické myslenie klientky. Na konci procesu si klientka opäť uvedomuje, že pri autistoch ide o celoživotnú fixáciu dieťaťa na matku, a to je veľmi náročné. Nastáva jasné uvedomenie, že sa matka musí starať o seba. Aby stále bola k dispozícii členom svojej domácnosti. Voľbou kresby šálky, z prvého projektívneho testu, symbolu domácej pohody, ale aj hojnosti, prejavuje značnú dávku humoru, nadsádzky a odstupu od svojej náročnej situácie.

5.5 Kazuistika V. P.

V. P., žena, 29 rokov, študentka VŠ, vydatá, matka dvoch detí, mladšia dcéra C. má päť rokov, je škôlkarka a má diagnostikovaný suspektný Aspergerov syndróm. Staršia dcéra navštevuje základnú školu. V. P. pochádza zo štyroch detí. Klientka má tiež diagnostikovaný Aspergerov syndróm. Pri veľkom preťažení máva dlhodobé melt-downy. Donedávna (v čase začatia výskumu) pracovala ako pedagogická asistentka, v súčasnosti je nezamestnaná. Pracuje na otvorení vlastného komunitného a vzdelávacieho centra. Venuje sa canisterapii a laktačnému poradenstvu. Manžel pracuje, svojej žene, čo sa týka problematiky autizmu a výchovy dieťaťa s Aspergerovým syndrómom, veľmi nerozumie. Pre klientku, ako partnerku, je však veľkou oporou.

Podľa vyplneného dotazníka cíti najmä podráždenosť, úzkosť, depresivitu, neistotu na verejnosti, sebakritiku a úzkosť. Problémom je aj budúce uplatnenie dieťaťa, nedostatok času na koničky.

V pozitívnej škále dotazníka sa u V. P. na úrovni 100 % objavuje pocit bezpečia a dostatok osobného priestoru, klientka pozná svoje potreby, je spokojná so svojím životom, má dostatok finančných zdrojov, vie, kam sa má obrátiť o pomoc, a pociťuje hrdosť na svoje dieťa. V škále sa ďalej nachádza sebaocenenie, podpora od rodiny a priateľov, dostatok vnútorných zdrojov, pozná svoje emócie a silné stránky a verí si.

5.5.1 Pre-testovanie/projektívne testy

Rovnako ako u ostatných respondentiek aj u V. P. sme sa počas prvých troch stretnutí zamerali na vytvorenie terapeutického vzťahu a na realizáciu projektívnych testov. Klientka komunikovala otvorene, išla do hĺbky, rýchlo sme nadviazali dobrý kontakt.

Stretnutie: 1. – 3.

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie pred začatím arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie:

V. P. pracuje veľmi pomaly, sústredene, počas práce skoro vôbec nerozpráva. Do každej témy sa veľmi hlboko ponorila. Vždy využije všetok stanovený čas. V reflexiách veľmi intenzívne premýšľa, vie presne, čo hovorí, veľmi sa kontroluje. Je komunikatívna, veľmi dobre formuluje svoje pocity, postrehy, potreby a názory.

Reflexia:

Klientka nazvala svoju prácu na **voľnú tému** (obr. č. 75) „Medveď v nore“. Použila kancelársky papier. „Je to obraz mňa samotnej, čo zosobňujem sama so sebou.“ Nora je príjemný, tmavý a útulný peliešok, môžem v ňom ležať. Medvedica spokojne oddychuje a spí, o nič sa nestará, je jej dobre, aj tá farba: „Nechcela som, aby to bola čierna, skôr hnedá, peliešok.“ Keď potrebujem načerpať silu, tak je to „tá bytosť, ku ktorej sa vzťahujem“. Opakuje, že to je jej osobný symbol, symbol nezraniteľnosti: „Vieš sa chrániť, vieš sa stiahnuť do svojho priestoru, kde je mäkkosť a bezpečie.“ Medveď je „veľký a ťažkopádny, nemusí strašne rýchlo reagovať, nemusí sa strašne báť, nie je to ani korisť a nie je výlučne predátor“.

Postava (obr. č. 77) je „v celku vycentrovaná, má správne proporcie, ide z nej priam stoický pokoj“. Opäť je to: „Zimná kresba, zimná nálada, evokuje v človeku pocit niečoho jemného, na dotyk mäkkého, má oblečené svetrové šaty, vidno, že je pasívna, len si tak stojí a nič nerobí.“ Nachádza sa v uzavretej pozícii – „chce byť v sebe, všetko má uzavreté, nič nevyzvedá o tom, že by sa chcela s niekým baviť“. **Je v pozícii ochrany**, chráni si dôležité miesta – lono. Cyklámenová farba šiat je farbou optimizmu: „Spája sa mi s príjemnými vecami, vie dať človeku energiu, je romantická.“ Postava sa nachádza „v mysli, nie na konkrétnom mieste“. „Keď človeku nie je dobre vonku, schová sa dnu – dovnútra, do svojej hlavy, **keď sa odstrániš zo situácie, ktorá je už neúnosná**, nejde človek do depresívnej nálady, len sa uchýli niekam do miestnosti, do komfortu.“ „Nie je to zničujúci smútok, je to melanchólia, je to taký sen, v mysli má niečo, o čom sníva, o možnostiach, čo sa niekedy zrealizujú... Či bude niekedy viacej otvorená, viacej OK, viacej zobudená, snaží sa nájsť balans, možno túži po ďalšom dieťati.“ Smiech.

Dom (obr. č. 79) vytvorila na spôsob rozprávkovej chalúčky, má okrúhly tvar. Podľa slov klientky je útulný, pekne zariadený, v dolnej časti je priestor pre jej rodinu – manžela a deti, je tam dostatok miesta aj pre druhých ľudí. Kľúčom k pochopeniu kresby je horná časť, kam sa V. P. môže schovať, je to jej osobný úkryt, miesto bezpečia a pohody.

Strom (obr. č. 81) je výrazne vykrivený na pravú stranu. Konáriky sa ťahajú iba do jednej strany, trošku dohora, chcú sa trošku viac rozprestrieť. Je to „zimný strom“,

čo znamená „konzerváciu energie, pociťujem únavu, listy sa pustili, strom sa chráni, aby mohol prežiť sám so sebou“. Klientka sa cíti už niekoľko rokov bez energie. Prázdnotu naľavo vysvetľuje: „Bolo pre mňa ťažké si predstaviť kompletný objekt, je tam nerovnováha, prišlo mi to prirodzené.“ Na kmeni sa nachádzajú huby, ktoré by mali niečo prikryť, zakryť. Je to iná forma života, ktorá predstavuje starostlivosť. Huby by mali zakryť miesta, čo sú „odtrhnuté od rovnováhy“. Sú to miesta, čo v detstve neboli úplne dobré. V detstve „som pociťovala túžbu viac sa zaradiť medzi ostatných, medzi ostatných v kolektíve, stále som mala pocit, že sa pohybujem po neznámom území. Rodičia mali veľa práce, veľa vecí nebolo alertovaných. V tretej-štvrtnej triede už videli, že tam niečo je, vzali ma k odborníkovi, mali sa mi viac venovať.“ Vtedy ešte neprišli na to, že klientka má príznaky Aspergerovho syndrómu. „Pre mňa bolo veľmi ťažké vôbec cítiť oporu v rodine. Bolo to niečo nedosiahnuteľné, v noci, keď som sa bála, zostala som sama so **strachom v posteli** s myšlienkou: ja si musím byť sama oporou, teraz je pre mňa manžel opora, konečne mám niekoho.“

Začarovanú rodinu (obr. č. 83) tvorí skupina medvedice, vlka a dvoch králikov. „S manželom sa spolu pozeráme na deti, ako sa ako malí zajkovia hrajú spolu na lúke, ktorá je strašne príjemná, pretože je tam veľa ‚macko-kvietkov‘, ktoré môže zjesť, majú tam jedlo, sú tam hračky, môžu sa hrať spolu.“ Seba „som začala kresliť ako prvú. Často začínam sebou, najprv zistím, čo robím ja, a všetci ostatní sa už nejako pridajú“. „Veľmi veľa pozornosti sústredím na seba a veľmi ťažko sa mi z toho nastavenia vychádza. Najprv ma zaujíma, ako ja budem vnímať danú situáciu, až potom mi dôjde, že aj ostatní sú tam.“ Snažím sa „dovoliť si to, pretože keď som sa to snažila robiť opačne, tak to nebolo vybalansované, vždy som na niečo zabudla“. „Keď sa sústredím na seba, viem dať pozor na všetko ostatné.“ Klientka je otočená k deťom, pričom muž – vlk alebo pes –, je otočený ku klientke. Muž je vlk: „Vždy, keď si predstavím vlka, tak je to pre mňa Martin, on je taký samotár, taký vážny, ale keď ho človek spozná, tak je hravý.“ Vlci žijú vo svorkách a majú silné rodinné cítenie, aj vlci majú svojich partnerov na celý život, vlk na obrázku je veľmi pokojný, chvost má spustený.

Rodina počas spoločnej voľnej chvíľky (obr. č. 85) predstavuje klientku s mužom a deťmi pri večernom čítaní. „Veľmi by sa mi to páčilo, keby som to vedela nejako doma zorganizovať častejšie, nie je to často, máme strašne veľa povinností. Je to obraz domácej pohody, ale niekedy je ťažké to vnímať, lebo keď je nejaký zmätok, tak mám aj ja vnútorný zmätok, ale keď sa pozriem na deti, tak sa ocitnem viac v tom uvoľnenom stave, a často to ide od Martina, on dá tomu balans – cítim v ňom oporu.“ Aj pyramidálna kompozícia skupiny vytvára dobrý balans, čo sa nedá len tak ľahko prevrhnuť. Je tam aj dynamizmus, niečo také otvorené, kam ešte niečo alebo niekto môže prísť. Je priepustný aj dnu, aj von, je tam tá

sloboda, aj dnu, aj von... Otázka hraníc: „Myslím si, že si ich veľmi ťažko presadzujem, niekde vnútri ich cítim, neviem ich ukázať von, potom som často frustrovaná.“ Opakuje sa motív dominantného centrálného prvku: „Možno mám rada vo veciach hierarchiu, my sa dívame smerom k sebe, deti sa dívajú na nás, pretože z tohto miesta im dokážeme dať nejaké hranice, nie vyslovene autoritu, ale vieme im pomôcť, nie sme nutne na jednej úrovni.“ Autorita je zábezpeka, „v tom by som sa cítila oveľa bezpečnejšie“. Doma nie vždy bol pocit bezpečia. „Často tam nikto pre mňa nebol, nebola tam nejaká figúra, čo by sa na mňa pozerala, mala som pocit, akoby som bola vo vzduchoprázdne. Vnímali ma, ale z inej pozície, ako som potrebovala. Nezažila som, že by ma niekto chytil za ruku a viedol. To bolo niečo, čo mi rozhodne chýbalo.“

Záver:

Stretnutia k projektívnym testom vyhodnocujem ako veľmi príjemné. Úvodné stretnutia prebiehali v duchu zoznamovania sa, pomenovania si zásad priebehu stretnutí. Klientka bola síce plachá, ale veľmi otvorená a ochotná spolupracovať. Na spoluprácu bola motivovaná, aj keď zo začiatku bolo cítiť, že sa ešte celkom nepoznáme, dávala najavo, že si cení záujem o jej situáciu, o jej problémy, a ako sa vyjadrila, „konečne sa niekto zaujíma o to, ako sa cítim“. Viackrát sa otvorila téma pocitu izolovanosti vo svojej pôvodnej rodine, strachu, potreba rovnováhy a chrániť sa pred vyčerpaním. Ako svoju individuálnu potrebu vyjadrila pranie viac sa otvoriť.

5.5.2 Emócie

Stretnutie: 4. – 6.

Zadanie: emócie, body image, monštrum stresu

Cieľ: poznať, pomenovať, vyjadriť, pracovať s negatívnymi emóciami

Cieľ 2: skúmať, pozorovať, identifikovať, pomenovať emócie v tele

Pomôcky: 2D materiály, výkresy, papiere

Priebeh a pozorovanie:

Klientka pracuje s akvarelovými farbami, pracuje veľmi sústredene, pri práci nehovorí. Na dokončenie a vykreslenie detailov si vezme fixky, vytvorí tri emócie.

Reflexia:

Emócie ako bytosti (obr. č. 87a): „Moje emócie sú nejednoznačné, nemajú pevné tvary, ale majú kompozíciu, čo je zaujímavé. Jedna z nich je dominantná, najviac preživená, ďalšie sú naboku, všetky majú takmer rovnako veľký tvar, v harmonickom balanse.“ Veľmi ťažko hľadá slová pre jednotlivé emócie: „väčšinou si to pomýlim“.

Svetlá modrá vyjadruje pozitívny smútok, súcit, empatiu, hlboké pochopenie pre ľudí, lásku k ľuďom, je vysoko hodnotená. „Tu je jej sestra (ružovou farbou), radostné prežívanie lásky, stále je to jemná emócia, vyrastá z niečoho konkrétneho, je to niečo hravé, ako láska, aj to druhé je láska, ale opačný pól.“ Žltá je energia, „neviem sa rozhodnúť, možno hnev, tvrdosť, niečo ťažšie, ale aktivizujúce, preto má jediná otvorené oko“.

Pri vyjadrovaní negatívnych emócií, napríklad hnevu, sa V. P. vyjadrí: „Vyslovila sa veľmi ťažko, väčšinou sa vyjadria nárazovo, a je to veľmi zničujúce a vyčerpávajúce. Je ťažko ich povedať, že by ich iní dokázali prijať, mám veľký problém dať ich navonok, lebo mám pocit, že by mohli ohroziť úplne všetko... že by boli nepochopené, odsúdené.“ A dodáva: „Je to OK, mať negatívne emócie, je ťažké dovoliť im existovať.“ Klientka nemá priestor na odreagovanie: „Neviem ich schopne odreagovať, buď sa mi podarí vyrozprávať, vyletím, niekedy to dokážem povedať mužovi, ale nemám samostatnú činnosť.“

V ďalšom procese sme skúšali techniky abreagovania sa, klientke som navrhla dve cvičenia: vypísať sa ľavou rukou a vyčarbať sa farbičkami. Najprv popísala papier negatívnymi emóciami. Potom vytvorila energickú čarbanicu. „Nemusím sa zamýšľať, iba pretvoriť, iba robiť, iba to spraviť, bez toho, aby som musela rozmýšľať nad dôsledkami.“ „Čarbanici som dala hranice.“ Pretože „keby to prešlo cez papier, tak by som nevedela, čo sa deje tam mimo.“ Potom som klientke navrhla, že si môže zobrať nožnice a lepidlo. „Môžem si zobrať nožničky?“ opýtala sa nadšeným hlasom a hneď začala vystrihovať a nalepovať pôvodné emócie na počarbaný papier (obr. č. 87b). Žltú emóciu (s okom) nalepila do ľavého horného rohu, na čierne miesto: „Tým som mohla osvetliť niečo v tmavej časti, keď ho niečo znepokojuje, nie je to hneď jasné, ale zameraním vedomej pozornosti a tým, že tam je, že sa tam **pozrie**! aj tie ostatné emócie to majú ľahšie.“ Výsledok hodnotí V. P., že to „má flow, má to nejaký začiatok a miesto, kam sa to môže posúvať, má to jasnejšie kontúry a zrozumiteľnejší dej“. „Je to dobrý výsledok, nič extra som nenalepila, som s tým úplne fajn.“

Mind-body connection (obr. č. 88) bola ďalšia téma, kde si V. P. overila, ako možno prepojiť príjemné emócie s tými, ktoré jej spôsobujú ťažkosti. Klientka si najprv veľmi pedantne nakreslila obrys tela, ktorý druhou linkou ešte vylepšila. Hornú polovicu hlavy

a stred hrudníka namaľovala červenou farbou. Žltou vyznačila ruky, spodnú časť hlavy a krk. Ostatné časti tela vyfarbila zelenou, modrou a modrozelenou. Červená symbolizuje aktivitu, ktorá je až „príliš“. Žltú v tomto prípade vníma ako pozitívnu a racionálnu farbu. Studené tóny, modrá a zelená, znamenajú pokoj a vyrovnanosť a dávajú celému procesu balans a dokážu „potiahnuť“ aj tie ostatné, nepokojnejšie emócie. Klientka sa dobre cíti „v tomto tele“, je spokojná, považuje to za „dobrý výsledok“.

Monštrum stresu (obr. č. 89): farby „môjho objektu sú naozaj ťažké a stresujúce, práca s lepidlom je špinavá práca, objekt by sa nemal veľa chytať, lebo je tam ihla, kupodivu je krehká“, život so stresom je krehký..., „nič nedrží úplne pohromade, všetko je rozhodené, človek sa môže poraniť, nevie, kde je ihla“. Keď stres vyviera na povrch, v podobe červenej farby, už je to: „veľa, je to deštrukcia svojho vlastného okolia a to nikdy nie je dobré. Ihlice v objekte znamenajú pohyb stresu dnu aj von“. Keby stres vedel prehovoriť, povedal by: „Zober ma na prechádzku, trochu uprac, ostrihaj ma (smiech), on je chudák vystresovaný, až ti ho je ľúto.“ Samotný stres je niečo, „za čo ja nemôžem, nie je to úplne moje“. Ťažšie je pracovať s hnevom, „ten je ťažký, stres prichádza najprv, potom príde hnev, keď nie som voči stresu dosť pozorná a nedokážem ho pomenovať, prepukne v hnev“. „Keď je to ešte len štádium stresu, všetko je ešte stále v poriadku.“

Záver:

Klientka V. P. sa takmer vo všetkých zadaniach javí ako premýšľajúca, opatrná a veľmi senzitívna osoba. Tematika emócií je pre ňu veľmi náročná, najmä negatívne pocity má problém pomenovať. Pracuje s nimi však veľmi obratne, dokáže ich zobrazit' alebo zhmotniť, veľmi dobre ich pomenováva, a to vždy s určitou dávkou sebaironie a humoru. V. P. je po ukončení procesu s výsledkami vždy spokojná.

5.5.3 Sebapercepcia

Stretnutie: 7.

Zadania: autoportrét

Cieľ: sebapoznanie, seba prijatie

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Klientka pri spracovaní rôznorodých tém využila rôzne techniky – od pasteliek, vodových farieb až po textilné materiály. Počas práce sa sústredila, intenzívne sa venovala každej téme a vôbec nehovorila. Občas sa jemne pousmiala. Bolo vidieť, že vie, čo robí, a prácu na zadaniach si užíva. Pri téme autoportrét sa na začiatku uisťovala, či to môže urobiť, ako chce, po uistení skonštatovala: „Ideme sa baviť.“ Nakoniec vytvorila dve tváre – jednu veľmi farebnú – svoju vnútornú podobu, o ktorej aj veľmi dlho rozprávala. Druhý autoportrét bol v tlmenejších tónoch. Veľmi nad každou odpoveďou premýšľala.

Reflexia:

Na tému **autoportrét** klientka vypracovala najprv svoj vnútorný autoportrét: „Toto bola väčšia zábava, vnútorná podoba (obr. č. 90a) je spontánnejšia,“ je väčšia ako druhá, vonkajšia podoba (obr. č. 90b), aj výrazne farebnejšia, ako keby bola dominantnejšia. „Veľmi veľa rozmýšľa a pozerá sa, všetko vníma, díva sa priamo, všetko chce interpretovať, spracovať, nie je úplne zakotvená v realite.“ Pestré farby „išli pocitovo, sú to pokojné farby“. Vlasy má rozpustené, „odrážajú farbu mojich vlasov, kresby prepája hnedá farba vlasov. „Rozpustené vlasy znamenajú symbol vnútornej slobody.“ Vzťah vnútornej a vonkajšej podoby je, že „sú spojenkyne, jedna kryje tú druhú, sú kamošky“. Vždy „môže byť dominantná iba jedna, ťažko by sa im spolupracovalo, nie je to úplne maskovanie, ako keby sa kryjú navzájom, sú verejné situácie, keď sa objavuje len jedna, ale je tam prítomná aj tá druhá – vnútorná, ale nevychádza veľmi... Ale čo by sa stalo, keby vyšla von? „Preboha, čo to je,“ kto by to povedal a kto by ju videl? Veľmi veľa ľudí by to nepochopilo, „to je niečo také zvláštne, to je niečo cudzie“, „ale to nemôžeš takto“, je to taký ten hlas reality, rodiny a verejnosti: „Už by si nemala snívať, mala by si sa vrátiť naspäť na zem, také to uzemňovanie.“ „Keby boli vonku reakcie OK, bola by tam obrovská kreatívna sloboda, sloboda bytia, sloboda rozprávania, nemusela by tam byť žiadna úzkosť, zviazanie niečoho.“

5.5.4 Copingové stratégie

Stretnutie: 8. – 10.

Zadania: situácia, ktorú som zvládla, copingové stratégie, objekt mojej vnútornej sily

Cieľ: poznať, pomenovať a pracovať s copingovými nástrojmi

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Klientka aj pri týchto zadaniach pracuje veľmi sústredene, nad každou odpoveďou veľmi premýšľa, vedome a cielene vyberá techniky a materiály na vyjadrenie svojich pocitov a stvárnenie témy. Vyjadruje sa veľmi precízne, používa špecifické, nie až tak často frekventované výrazy.

Reflexia:

Na tému **situácia, ktorú som zvládla** (obr. č. 91): stvárnila pôrod druhej dcéry. Pracuje veľmi ticho a sústredene, vytvorí skôr symbolický obrázok. Práca na zadaní bola „strašne intuitívna, inštinktívne som išla po červenej, v hlave sa mi objavil môj pôrod, pocity a spomienky, snažila som sa zachytiť okamih“. Ale zostali iba pocity, zahmlenosť pri pôrode, „krv znamená to živelné a symbolizuje mňa“. „Žltá farba znamená žlté dieťa, ktoré sa narodilo za veľmi krásneho slnečného dňa, slnko bola C.“ Neskôr však hovorí o svojom prvom pôrode, z ktorého mala pocit sklamaní a nezvládnutia: „Som sa strašne rýchlo vzdala svojich predstáv a kompetencií, zbytočne som sa nechala zomlieť systémom, po pôrode sme neboli spolu, dieťa mi bolo odobraté vyššou mocou,“ dieťa „skoro 13-14 hodín nebolo fyzicky so mnou. Fyzicky som bola úplne OK, aj dieťa, nebolo nutné, aby bolo v inkubátore, nevysvetlili mi, prečo sa to takto stalo...“, je to až „traumatické, že to ublíži, na to nikdy človek nezabudne, pocítila som všetky emócie – cez ľútosť, hnev, prechádzalo to, stále tam však zostáva niečo, že prečo“. Druhý pôrod „som sa rozhodla dať sem, pomohol mi vysporiadať sa s tým prvým zážitkom, mala som to veľmi, veľmi pod kontrolou, celé to bolo riadené mnou“. Ak ľudia, ktorí sú pri mne, „rešpektujú, čo som chcela, ak môžem dôverovať ľuďom okolo... môžem si dovoliť pustiť kontrolu“. „Teraz však viem, že nie všetko môže mať človek pod kontrolou, sú veci, ktoré sa bytostne dotýkajú človeka a mal by mať právo niečo k tomu povedať; k okolnostiam, pokiaľ nie je kontraindikácia – zdravie, život a pod.“

Pre klientku je to ťažká predstava a nový element „vedieť pustiť svoje dieťa“. Aj naďalej bude čerpať z rodiny, aj zo sveta, pôjde iným smerom, zatiaľ je to ťažká predstava. Klientka sa veľmi dobre cítila vo voľnej a ťažko ovládateľnej technike akvarelu: „Mám pocit,

že nad nimi nemusím mať úplne 100-percentnú kontrolu, nie je úplne podstatné ako to dopadne, ako napríklad pri pastelkách, tam sú možnosti obmedzenejšie.“

Na tému **copingových stratégií** (obr. č. 92) vytvorila „knihu“ – papier rozdelila na dve polovice, na jednu stranu umiestnila „vnútorné“ stratégie a na druhú „vonkajšie“. Postavičky zoštylizovala do formy zagul'atených panáčikov. Na pravej strane sa nachádza prechádzka so psami, vzťah s mužom, laktčné poradenstvo a šoférovanie. Na ľavej umiestnila počúvanie hudby, spánok, čítanie a prácu na počítači. Pri poslednom piktograme sa v jej hlave nachádzajú aj jej deti.

Svoj **objekt vnútornej sily** (obr. č. 93) nazvala „sila v jemnosti“. Je „ako kvietok a napriek tomu, že nemá žiadne motúziky, drží pokope, snažila som sa explorať jemnejšiu stránku sily, veľakrát je pre mňa sila niečo také... pevné, ale posledné dni a týždne som sa cítila tak zraniteľne a som si povedala, že to môže byť aj takto“. S novým materiálom sa jej pracovalo veľmi dobre, „chcela som si vyskúšať, čo je plstenie, bolo to veľmi príjemné na dotyk, tvorilo sa to takmer samo, je to fluidný proces. Na začiatku to bolo pevné, ale navonok to vyzerá jemne a mäkko. Sila vo mne evokuje niečo, čo sa ‚musí‘, skôr by som chcela dosiahnuť niečo také, silu zenovej hladiny, že jednoducho ‚iba si‘. V bežnom živote sa musím veľmi snažiť, vyvinúť veľkú rozumovú snahu, musím si uvedomiť, kde sa nachádzam, v akom som psychickom rozpoložení, a potom s tým viem pracovať.“ V. P. mala ako dieťa pod vankúšom dva nože, nosila ich aj na výlety, „dobré, že na to nikto neprišiel“: „Pohybovala som sa vo svete fantazy, to boli moje predmety bezpečia.“

Záver:

Pri téme copingových stratégií vyšlo najavo, že proces arteterapie si klientka vedome užíva, pretože si môže dovoliť na chvíľu „pustiť kontrolu“ a nechať sa viesť iba samotným procesom. Veľmi nad každou odpoveďou premýšľa. Pri téme objekt mojej vnútornej sily sa objavuje problematika ochrany dieťaťa, schopnosť ho úplne integrovať alebo pustiť. Táto otázka ostáva otvorená, avšak klientka si ju veľmi dobre uvedomuje. Intenzívne zaznievajú strachy z detstva, celková citlivosť a zraniteľnosť respondentky.

5.5.5 Integrita

Stretnutie: 11. – 13.

Zadanie: ja a moje dieťa, škatuľka vnútorných a vonkajších možností, mandala

Cieľ: poznať, skúmať a posilniť svoje vnútorné zdroje a integritu

Pomôcky: 2D a 3D materiály, výkresy, papiere, nožnice, lepidlo

Priebeh a pozorovanie:

Téma ja a moje dieťa niesla silný emocionálny náboj. Z textilných materiálov vytvorila jemný tvar srdca. Téma škatuľka prináša pohľad do vnútorného sveta klientky. Mandalu tvorí niekoľko sústredných, dekoratívne spracovaných kruhov v žltých, fialových, ružových a tyrkysových farbách. Kruhy ozdobuje radom kvetínok, oblúčikov alebo bodiek. Jadro je v prevládajúcich teplých tónoch, vonkajší okruh skôr v studených odtieňoch. Klientka pracuje veľmi dlho, sústredene a opäť bez slov.

Reflexia:

Ja a moje dieťa (obr. č. 94): Na začiatku som „vytvárala bábätko, moje dieťa, chcela som ho obaliť do niečoho jemného, do nežných tónov, vytvoriť niečo ako domček, hniezdočko“. „Nie je to úplne dokonalé, je to veľmi krehké, jemné, mäkké a bezpečné miesto, aby mu bolo čo najpohodlnejšie.“ „Ja som celé to okolo – objímajúce, dieťa je to, čo je schované, hniezdo – miesto, kde sa dá byť, domov, základňa, aby nebolo vo vzduchoprázdne.“ Pri prvom dieťati bolo materstvo „jediná úloha na svete, človek sa nestane tou matkou tak ľahko, nestačí dať dieťa na prvé miesto“. Je to ešte niečo omnoho viac: „Osobne vidím dôležitosť **poznať seba ako matku**, v starostlivosti o seba“. „Je to kým som, a kým vždy budem, ale málokedy je to pre mňa to jediné, deti nie sú celý môj život, je veľmi ťažké nájsť balans.“ Dieťaťko je v šatke celé zakryté, naznačuje to moju snahu „pokryť všetky jeho potreby, celú starostlivosť, integrovať dieťa nazad... celé ho zakryť, nenechať ho vystavené škodlivým vplyvom...“ Tu narážame na problémy mladšej dcéry (s PAS): „Cítim neistotu, nie som s ňou, príde zo škôlky a je jej do plaču, ja sa neviem dopátrať, že čo tam bolo... Volám pani učiteľke a ona mi povie, že je všetko v poriadku, že je najšikovnejšia... Cítim neistotu, neraz neviem, ako pracovať s neistotou, pretože jej emočné prežívanie je intenzívnejšie ako iných detí.“ „Neviem, ako jej dať to bezpečie tam vonku, viem, ako sa musí cítiť strašne stratená, a ja viem, že na to nemám dosah.“ Ďalej narážame na problém obáv z budúcnosti: „Čaká ju škola, obavy sú o to väčšie.“ Mám však „nádej, že aj keď nedokážem vždy vytvoriť niečo dokonalé, stále je to lepšie ako nič, „**niekedy stačí dať to, čo**

zvládneme, teplo a nehu, **a nejakto uzavrieť**, urobiť z toho niečo viditeľné a bude to OK“. „Mám okolo toho hrozný zmätok, tá práca, to ešte nedosahuje dokonalosť vedomej práce.“

Škatuľka vnútorných a vonkajších možností (obr. č. 95a, b) má zvrchu farby, ktoré „mám rada, sú to tlmené farby ktoré spolu ladia“. Keď škatuľku otvoríme, to vnútro – hneď na človeka pozerá zlaté slnko na fialovej látke, mojej obľúbenej. „Dovnútra som dala výstrižky zvieratiek, tých ľudí, čo mám najradšej, sú nalepení na okraj, nie sú v centre záujmu, môj spôsob, ako povedať, sa nesnažím sa vytvárať si identitu len v rodine, nie je to konečná.“ Vnútri je priestor, prázdno a tým pádom veľa možností, necítiť ťažkú prázdnotu, nie je nešťastná, že je prázdna. Slniečko je vnútorná sila, energia, rozhodnutie pokračovať, fantázia, kreativita.

Mandala (obr. č. 96): vychádza zo stredu smerom von. Použila jemné vzory, ktoré už do konca opakovala alebo alternovala, podľa nej: „Nedokážem tam dať iné vzory, ako začnem.“ Potom je oblúk všade, mandala vypovedá o rozširovaní, „trochu expanduješ, vnímaš a rozširuješ svoje možnosti“. Zakaždým robíš väčší a väčší okruh, „pripadá mi to ako cesta životom“. Začínaš od menších kruhov, nadobúdaš smery života. „Autistický chodníček som si vytvorila“, znamená to „neschopnosť vybehnúť zo zabehnutých koľajničiek“. Mandala je v celku vybalansovaná, farby spolu ladia. Je v pohode. Dokonca je v celku aj v kruhu. Farby som použila „jarné, bledofialovú, bledoružovú, žltú, bledozelenú“. Sú to pre mňa upokojujúce farby. Na konci práce celý tento proces označila slovom „integrácia“. Na to, aby človek mohol vytvoriť mandalu, „musí byť niekde v strede“.

Záver:

Pri téme ja a moje dieťa si jasne uvedomuje svoju pozíciu a úlohu matky. Zároveň však veľmi dobre vníma dôležitosť poznať seba ako matku a potrebu starostlivosti o seba. Objavujú sa aj obavy o budúcnosť dcérky a vysoké nároky na samu seba. Škatuľka vnútorných a vonkajších možností tiež ponecháva klientke jej osobný priestor. Mandala je pre klientku nová, iná technika poskytuje iný náhľad do témy, nové chápanie a usporiadanie emócií. Je to zhrnutie pocitov, tvarov, farieb.

5.5.6 Post-testovanie/projektívne testy

Stretnutie: 11. – 13.

Zadanie: voľná téma, postava, dom, strom, začarovaná rodina a rodina počas voľna

Čas: 10 minút na každú tému

Cieľ: realizácia projektívnych testov, testovanie po ukončení arteterapeutickej intervencie

Pomôcky: biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, obyčajná ceruzka

Priebeh a pozorovanie:

Projektívne testy klientka realizovala podobne sústredene, ako pri všetkých doterajších cvičeniach. Pracovala ticho a pokojne.

Reflexia:

Na **voľná tému** (obr. č. 76) vytvorila V. P. abstraktnú kompozíciu, ktorú nazvala „žralok“. Pred sebou vidíme geometrické a dekoratívne tvary v základných farbách. „Jadro“ je vypracované v intenzívnych teplých tónoch – červenej, ružovej a žltej. Tam sa nachádza zdroj energie.

Ako **postavu** (obr. č. 78) zobrazila V. P. mladú, modernú, suverénne vyzerajúcu ženu, v priliehavých svetrových šatách. Má obuté čižmy, tentoraz má otvorené oči. Je pripravená „ísť do akcie“. Postava stojí pevne na zemi, nachádza sa v prítomnosti a je v kontakte so svojim okolím.

Dom (obr. č. 80) nakreslia z pohľadu súkromia, zo záhrady. Z druhej strany, od cesty, je ohraničený plotom. Znaky však naznačujú zakotvenie v realite – hranaté tvary budovy, ukotvenie na pevnej zemi, na pevných základoch.

Strom (obr. č. 82) sa rozkladá po celej ploche papiera, stojí pevne a rovno. Má aj lístie. Oproti prvému stromu vykazuje známky väčšej stability a vyrovnanosti.

Začarovanú rodinu (obr. č. 84) tvorí skupina „organizmov“, hříbov v lese. Hříby majú veľmi silné a tajné prepojenia, držia spolu. Kompozícia je umiestnená na ľavej časti papiera, kým pravá zostáva prázdna.

Tému **rodina počas spoločnej voľnej chvíľky** (obr. č. 86) vypracovala iba v modrej pastelke. Znázornila vychádzku na lúku za sídliskom, spolu s mužom a deťmi. Scénu umiestnila do súčasnosti. Je to aktívna scéna. Deti sa hrajú vpravo, klientka s mužom vľavo je vonku so psami. Pre V. P. je to ideálny stav a pocit bezpečia a uvoľnenosti.

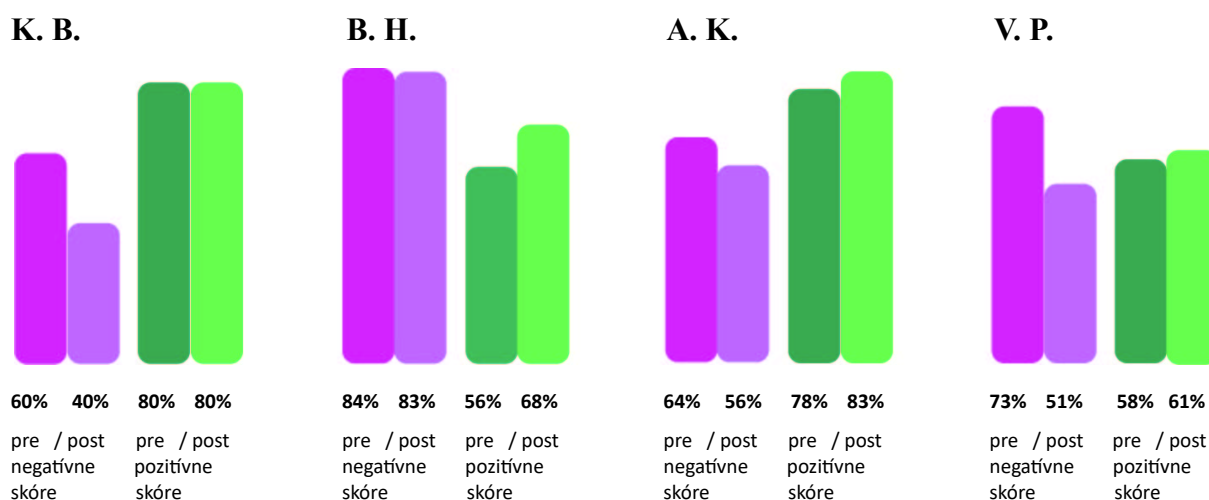
6 Súhrn arteterapeutického procesu

Vyhodnotenie výskumnej štúdie budeme realizovať porovnaním výsledkov kvantitatívneho a kvalitatívneho zisťovania počas celého arteterapeutického procesu, vyhodnotením dotazníkov, projektívnych testov a samostnej arteterapeutickej intervencie.

Dotazníky poslúžili ako kvantitatívny princíp zisťovania záťaže, rovnako ako existujúcich pozitívnych zdrojov, na ktorých sa dá stavať. Realizácia projektívnych testov tvorila jadro diagnostiky. Naopak, analýza samotnej arteterapeutickej intervencie ponúka základ na riešenie výskumných otázok a hypotéz.

6.1 Dotazníky – vyhodnotenie pred a po intervencii

V nasledujúcich riadkoch prinášame prehľad výsledkov dotazníkov. Klientky vyplňali ten istý dotazník na zisťovanie negatívneho vnímania záťaže a pozitívnych zdrojov pred začatím intervencie a po jej ukončení. Prvé dva stĺpiky znamenajú porovnanie záťaže (charakterizované negatívnym skóre) pred a po intervencii. Druhé dva stĺpce odrážajú posun v zisťovaní pozitívnych zdrojov respondentiek (pozitívne skóre).



Z výsledkov kvantitatívneho zisťovania vychádza, že všetky štyri respondentky po absolvovaní štrnástich arteterapeutických sedení si znížili negatívne skóre vnímania a pociťovania záťaže spojenej so starostlivosťou o dieťa s PAS. Pozitívne skóre si zvýšili iba tri z nich. U klientky **B. H.** ide v negatívnom skóre o navýšenie iba o jeden percentuálny bod, zatiaľ čo v pozitívnom skóre je rozdiel zvýšený o 12 %. Klientka **K. B.** si znížila negatívne skóre o 20 percentuálnych bodov, avšak v škále pozitívneho skóre zostala na hodnote pôvodných 80 %. **A. K.** si znížila negatívne skóre o 8 % a zvýšila pozitívne skóre o 5 %. Hodnoty zníženia negatívneho skóre u **V. P.** dosahujú 22 %, v pozitívnej škále ide o navýšenie iba o 3 %. Výsledky dotazníkov budeme následne vyhodnocovať aj kvalitatívne v záverečnom vyhodnotení tejto malej výskumnej sondy.

V tabuľkách k jednotlivým účastníčkam výskumu uvádzame porovnanie realizovaných projektívnych testov pred začatím intervencie a po jej ukončení. Ako sme už spomínali, realizácia projektívnych testov tvorila jadro diagnostiky, zisťovania záťaže a prípadného posunu vo vnímaní celkovej záťaže spojenej so starostlivosťou o dieťa s PAS.

6.2 Projektívne testy – porovnanie testovania pred a po intervencii

6.2.1 K. B. – vyhodnotenie projektívnych testov

PRE-TESTOVANIE	POST-TESTOVANIE
Voľná téma (biely kancelársky papier A4 , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba abstraktnej kompozície - prevládajú modré farby – pokoj; žltá – agresivita - tri kruhy – Sv. Trojica, traja členovia rodiny – muž, syn a klientka; integrita, materstvo 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba imaginárnej krajiny - formát orientovaný horizontálne - situované do prítomnosti „čas tu a teraz“ - prelínanie farieb = prepletanie každodennosti
Postava (A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba skláňajúcej sa postavy do prava - kresba len obyčajnou ceruzkou - neuktovená – bez nôh - „symbol ženy“ – dávanie, prijímanie, zhovievavosť 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba postavy so zdvihnutými rukami - plošná kresba prevládajúcimi červenými pastelkami - pasívno-ktívna pozícia odovzdávania sa - neuktovená – bez nôh, v naklonenej pozícii
Strom (biely kancelársky papier A4, obyčajné ceruzky, mäkkosť HB, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - výrazne štylizovaný strom s veľkým kruhom uprostred, túžba po zakorenení - metafora života a umierania - opakovane zaznieva „strom je môj symbol“ - je to „vnútorný strom“, hľadanie integrity 	<ul style="list-style-type: none"> - realistickejšia kresba stromu technikou frotáže - zaberá celý formát papiera - koruna je trochu efemérna s implantovaným slnkom symbolom tepla, lásky, niečoho božského - v reflexii silno zaznieva potreba byť „tu a teraz“
Dom (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - fantazijný dom situovaný do budúcnosti - rozprávkové detaily - vyumelkovaná kresba 	<ul style="list-style-type: none"> - realistickejší dom situovaný do súčasnosti - doma, na záhrade - svižnejšia kresba bez veľa detailov - v reflexii zaznieva potreba byť „tu a teraz“
Začarovaná rodina (biely kancelársky papier A4 , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba rodiny vtáčikov v ochrannnej pozícii - v strede umiestnený syn - prítomné sú aj ďalšie vtáčiky – vnúčatá - vyjadruje radosť zo života 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba rodiny vtáčikov - postavičky sú navzájom prepletené a „fixované“ - vtáčik ako symbol slobody je v protikalde k fixácii - vyjadruje paradox – snahy o odpútanie sa a osamostatnenia syna
Rodina počas voľnej chvíle (biely kancelársky papier A4) , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - rodina na spoločnom výlete - častá spoločná, celorodinná copingová stratégia - potreba vytiahnuť syna na „čerstvý vzduch“ - vytvorí mu program, pomôcť mu k abreakcii 	<ul style="list-style-type: none"> - rodina počas spoločnej práce na záhrade - syn P. sa aktívne zapája - stáva sa samostatnou jednotkou rodiny - veľký rozdiel a posun v socializácii oproti minulosti

Pri porovnaní vstupných a výstupných projektívnych testov u klientky K. B. jednoznačne vyplýva posun od snivosti a duchovnosti do „tu a teraz“, do reálnej prítomnosti.

6.2.2 B. H. – vyhodnotenie projektívnych testov

PRE-TESTOVANIE	POST-TESTOVANIE
Voľná téma (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba s názvom „Krajina môjho detstva“ - s nostalgiou spomína na už neexistujúce objekty - téma nechuti k zmenám a túžba vrátiť sa späť - ľavá dolná časť je prázdna 	<ul style="list-style-type: none"> - rodina v prírode, všetci sledujú dcéru E. - situované do súčasnosti - E. je umiestnená uprostred - celý papier je zaplnený
Postava (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba dcéry E., keď bola malá - odmietanie zmien, regres do minulosti - rozhovor sa nostalgicky točí okolo E. - aké to bolo, keď ešte nemala diagnostikovanú PAS 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba dospeléj ženy z boku a v pohybe - akcentácia dynamiky pohybu - rozhodnutie a vôľa „kráčať, pokračovať“ - situované do prítomnosti
Dom (biely kancelársky papier A4 , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba domu v anglickom štýle - dôraz na tradície a nemennosť - kresba je subtílna a neistá - pravá strana skoro prázdna 	<ul style="list-style-type: none"> - realistická kresba domu - dôraz na súčasnosť ,ale aj uzavretosť - kresba je pevná a rozhodná - kresba zapĺňa celý formát papiera
Strom (biely kancelársky papier A4 , obyčajná ceruzka, mäkkosť HB, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba smutnej vrby, v zime, bez lístia - názov: „Strom pozná život“ - vyjadruje klientkinu depresivitu a vyčerpanosť - subtílna dekoratívne poňatá kresba 	<ul style="list-style-type: none"> - nakreslila tri brezy, vlnia sa vo vetre - stromy vyjadrujú spoločnosť - veľmi neistá a jemná kresba - stromy majú lístie – jar a nádej
Začarovaná rodina (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - medvedia rodina so synom levom, babkou mačkou - dcéra E. chránená uprostred ako srnečka - vyjadruje silné rodinné väzby, aj na matku - veľmi jemná kresba obyčajnou ceruzkou 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba mačacej pohodovej rodiny - E. uprostred chránená všetkými - matka silne dominuje nad klientkou - extrémne silná väzba klientky na vlastnú matku
Rodina počas voľnej chvíle (biely kancelársky papier A4 , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - rodina v kuchyni počas spoločnej kávy - statická, rigidná kresba obyčajnou ceruzkou - chýba matka klientky - pani B. stojí a nezúčastňuje sa na rozhovore - pripravená v pozore slúžiť ostatným 	<ul style="list-style-type: none"> - rodina na nákupe v IKEA a počas hry - dynamická kresba, uvoľnené postavy v pohybe - viac nasmerované do prítomnosti - nemajú veľa príležitostí ísť sa niekde spolu zabaviť

Pre klientku B. H. je situácia s jej dcérou stále náročná a neistá. Projektívne testy však vykazujú známky posunu k dynamike pohybu dopredu a aktivity, a celkovo smerujú do prítomnosti a k zmiereniu. Kresby sú výraznejšie.

6.2.3 A. K. – vyhodnotenie projektívnych testov

PRE-TESTOVANIE	POST-TESTOVANIE
Voľná téma (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba záhrady, to, čo „videla z okna“ - dezintegrovaná kresba a „náhoda“ - detský kresbový prejav, nervnosť a rýchlosť kresby - nezaplnený celý formát papiera 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba šálky, čo „mala na stole“ - šálka ako symbol blahobytu, spoločenského naplnenia, zdravia; vedie nás do prítomnosti - posun v kresebnom prejave - vtipnosť interpretácie
Postava (biely kancelársky papier A4 , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba samej seba, ako tancuje na lúke - detský kresbový prejav - výrazné oči, tvár a veniec vo vlasoch - vyjadruje túžbu po slobode 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba panáčika na dopravnej značke - schematická kresba, názov: „Vitajte deti“ - umiestnenie na ulici uprostred víru života - v kontexte vlastnej „izolovanosti“
Dom (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba okrúhleho pôdorysu domu vo voľnej prírode - schematický kresbový prejav - uzavretosť a zároveň otvorenosť - túžba po slobode 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba zrubového domu vo voľnej prírode - dom je „súčasťou prírody“ - detský, skicovitý kresebný prejav - túžba po slobode
Strom (biely kancelársky papier A4, obyčajná ceruzka, mäkkosť HB, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - rýchla, skicovitá kresba stromu - naklonený na pravú stranu - neukotvený, akoby vo vzduchu, bez koreňov - nahnevaný výraz – znak celkovej vyčerpanosti 	<ul style="list-style-type: none"> - integrálna kresba na celom papieri - strom je rovný, rozkonárený, zakorenený - strom má rôzne prvky – vtáčiky, plody, vtáčiu búdku - znaky života a situovania do prítomnosti
Začarovaná rodina (biely kancelársky papier A4, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - farebná kresba rodiny uprostred prírody - rodina v podobe vtáčikov situovaná vysoko nad prírodou, silné puto, sú súčasťou prírody - vlk – člen svorky – symbol ochrany najslabších 	<ul style="list-style-type: none"> - schematická kresba mačacej rodiny v prírode - zameranie sa len na samotnú rodinu - domáca pohoda a súdržnosť - situovanie „tu a teraz“
Rodina počas voľnej chvíle (biely kancelársky papier A4 , farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba rodiny len obyčajnou ceruzkou - situovaní na lodi uprostred vody - podobne ako pri prvej rodine – zrejme silné puto - názov „stroskotanci“ - skicovitá, regresívna kresba 	<ul style="list-style-type: none"> - rodina na vytúženom nerealizovateľnom výlete na Lomnický štít - schematická, regresívna kresba - návrat k detskému kresbovému prejavu - hory – symbol niečoho nedosiahnuteľného

Klientka A. K. aj po ukončení terapie vníma svoju situáciu veľmi realisticky. Je to beh na dlhé trate. Niektoré výsledky projektívnych testov vykazujú známky regresie, iné zas smerujú výrazne do prítomnosti.

6.2.4 V. P. – vyhodnotenie projektívnych testov

PRE-TESTOVANIE	POST-TESTOVANIE
Voľná téma (A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba medvedice v nore - s medvedicou sa klientka stotožňuje - symbol vyjadruje potrebu sa chrániť, schovať sa - vyjadruje určitú formu strachu otvoriť sa 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba dekoratívneho námetu s názvom „žralok“ - výrazné, intenzívne farby - bojovnosť, skrytá energiu „žraloka“ v hĺbinách - červený pás v strede kompozície - „core“ - jadro
Postava (A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba zasnenej postavy so zatvorenými očami - obrátená sama do seba - snaží sa uchovať a chrániť si svoju energiu - schované ruky 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba suverénne stojacej osoby, oči otvorené - vyžaruje väčšia energia a odhodlanosť - moderne vyzerajúca - rozhodnutá vykročiť
Dom (A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba okrúhleho domu s vrchným poschodím - rozprávkový štýl - prívetivý - na streche úkryt pre klientku 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba rodinného domu z pohľadu záhrady - vyjadruje pocit súkromia a uzavretosti - realistickejší, viac orientovaný do reality - neistú kresbu múrov zvýraznila tmavou sivou
Strom (A4 biely kancelársky papier, obyčajná ceruzky, mäkkosť HB, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - kresba stromu nakloneného doprava - ľavá strana prázdna - zložitý vzťah s matkou - huby na ľavo by mali „zakryť“ čo nebolo dobré - je to smutný, unavený strom bez lístia 	<ul style="list-style-type: none"> - vyrovnaný strom na celý formát papiera - strom je plný sily a má lístie - neistá kresba opakovanie zvýraznená sekaným ťahom ceruzky
Začarovaná rodina (A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - rodina s mužom a deťmi - muž vlk, ona medvedica, deti zajačikovia ako sa hrajú na lúke - vlk má vlastnosti psa - chráni a pomáha - symbol domácej pohody a komfortnosti - výrazná pyramidálna kompozícia - potreba stability 	<ul style="list-style-type: none"> - kresba húb, pevne spojených do jednej skupiny - zvláštny výber „organizmov“ - umiestnené na ľavej strane papiera - situované do prírody - exteriéru - dávka humoru a sebaironie, otvorenosť
Rodina počas voľnej chvíle (A4 biely kancelársky papier, farebné pastelky, čas 10 min.)	
<ul style="list-style-type: none"> - rodina doma pri večernom čítaní deťom - opakuje sa potreba súkromia a bezpečného úkrytu - opakuje sa pyramidálna kompozícia - balans - deka - symbol bezpečia, komfortu a pohody 	<ul style="list-style-type: none"> - rodina na prechádzke so psami na „Hájiku“ - V.P. ide s mužom, deti opodiaľ - užíva si moment voľnosti a bezpečia - situované do prítomnosti a exteriéru

U klientky V. P. nastáva jednoznačný progres smerom k otvoreniu sa a ukotveniu sa v prítomnosti. Klientka veľmi dobre vníma svoju situáciu, vedome pracuje so stresom a ďalšími záťažami. Pozná svoje silné stránky a hodnotu reality.

6.3 Vyhodnotenie arteterapeutického procesu jednotlivých účastníčok

V nasledujúcom texte prinášam prehľad hlavných tém, ktoré rezonovali počas realizácie arteterapeutickej intervencie. Zámerom tohto vyhodnotenia je okrem sledovania a **naplnenia stanovených cieľov** aj potvrdenie, prípadne vyvrátenie výskumných otázok a hypotéz zadaných v úvode praktickej časti tejto práce. Kľúčom bolo zachytenie významných uvedomení a tém, ktoré sa opakovali, posunov, aha-momentov, smerovanie k pozitívnemu sebahodnoteniu, integrite a pod.

6.3.1 Priebeh arteterapeutického procesu

Počas arteterapeutického procesu a v priebehu spoločných rozhovorov **K. B.** veľmi často reflektovala potrebu vyváženého rozumu a citu (autoportrét), uvoľnenie tlaku na výsledok a integráciu pozitívnych a negatívnych emócií (emócie ako bytosti), lokalizovala si miesto „uzamknutia negatívnych emócií a spomienok pod zámkom racia“. V zadaniach na tému integrity si výrazne uvedomila potrebu starať sa o seba a v copingových stratégiách si jasne pomenovala svoje silné stránky. **K. B.** si uvedomila potrebu starať sa o samu seba a o svoje „vnútorné dieťa“. V procese seba prijatia zazneli témy ako napríklad vnímať a prijímať svoje pozitívne, ale aj negatívne emócie, potreba vyváženého racia a emocionality, a potreba ukotvenia – opäť v zmysle vyváženého – v prítomnosti „tu a teraz“ a v osobnej kresťanskej spiritualite. Viaceré témy klientka **K. B.** spracovala s dávkou humoru a sebaironie.

Pre klientku **B. H.** znamenal arteterapeutický proces náročnú výzvu, často sa objavovala pretrvávajúca nechúť k zmenám, potreba zachovať súčasný status quo a nostalgia za časmi, keď ešte dcére nebola diagnostikovaná porucha. **B. H.** sa podarilo **integrovat'** pozitívne a negatívne emócie. S postupom procesu si začala pripúšťať potrebu **zmierenia** so svojou situáciou a začala vnímať možnosť novej **perspektívy**. Dôležité však je uvedomenie, že aj napriek úzkemu putu s dcérou má svoj **osobný priestor** a dostatok efektívnych copingových stratégií, ako zvládať záťažové situácie.

Silnou stránkou pani **A. K.** je **humor** a ľahkosť, s akou pristupovala k celému arteterapeutickému procesu. Popri záťaži z raného detstva sme sa dotkli problematiky ťažšie uchopiteľných emócií a potreby vnímať viac svoje telo a samu seba. U klientky **A. K.** naďalej

zostáva aktuálna problematika spracovania negatívnych emócií, určitá **dezintegrácia**, ktorá sa niesla celým arteterapeutickým procesom.

V arteterapeutickom procese si **A. K.** viackrát uvedomila, že nevníma svoje telo, nevníma samu seba (mind-body connection, ako vnímam samu seba), ťažko dokáže pomenovať svoje emócie (emócie ako bytosti). Výraznú spokojnosť prejavovala pri práci s 3D materiálmi a akvarelovými farbami. Pri niektorých témach sa zastavila aj vyše 10 – 15 minút. Veľmi často vyjadrovala spokojnosť s procesom aj s výsledkom. Silnou stránkou klientky je **ukotvenie v prítomnosti**, vedomie dostatku obyčajných, každodenných copingových nástrojov a prijatie vlastnej situácie.

V. P. dokázala počas celého procesu **cielené a sústredene reflektovať** tak samostatný proces, ako aj svoju situáciu. Silnou stránkou klientky je pomenovanie a práca s emóciami, vedomá snaha o integráciu rôznorodých prvkov a jasné **uvedomenie si seba ako matky** oddelene od svojho dieťaťa. **V. P.** dobre pozná svoje emócie. Problematickou stránkou zostáva odosobnenie sa od nárokov okolia – rodiny a pod. – a plné prejavenie svojej osobnosti.

Z uvedeného vyplýva, že všetky štyri respondentky dosiahli významnú mieru sebauvedomenia a vnímanie vlastných potrieb oddelene od svojho dieťaťa. Výchova a starostlivosť je však beh na dlhé trate. Dlhodobá práca v rámci arteterapie, by mohla pomôcť pri zvládaní záťažových situácií klientok.

Zistila som, že vzťah matka a dieťa je veľmi špecifický, čo pri výchove dieťaťa s autizmom platí dvojnásobne. Za významné považujem, že niektoré matky začali vnímať samy seba ako oddelené osoby, aj napriek pretrvávajúcej záťaži a úzkemu putu k dieťaťu s poruchou autistického spektra.

6.4 Overenie výskumných otázok a potvrdenie hypotéz

Vo svojej práci a počas realizácie arteterapeutického plánu som sa zamerala na riešenie **výskumných otázok:**

1. Ako môže proces arteterapie ovplyvniť vzťah dieťa – matka smerom k väčšej integrite matky?
2. Je reálne očakávanie, že arteterapeutický proces môže zvýšiť šance na postupné „púšťanie“ dieťaťa?

Stanovené **hypotézy** nadväzujú na výskumné otázky a zároveň vyplývajú tak z vstupných dotazníkov, ako aj z realizácie úvodných projektívnych testov. Naformulovala som ich ako tvrdenia, ktoré som sa snažila potvrdiť počas realizácie celého výskumu:

1. Arteterapia prispieva k zachovaniu si nezávislosti a integrity matky dieťaťa s poruchou autistického spektra.
2. Arteterapeutický proces môže podporiť postupné osamostatňovanie dieťaťa od matky.

Odpoveď na hypotézu č. 1, či môže proces arteterapie ovplyvniť vzťah dieťa – matka smerom k väčšej integrite matky, sa ukázala ako veľmi aktuálna a potrebná. Praktická časť absolventskej práce ďalej poukázala na široké možnosti arteterapie pri práci s matkami detí s autizmom. Zároveň sa ukázala a potvrdila potreba systematickej arteterapeutickej práce s touto cieľovou skupinou. Respondentky si v rôznej miere uvedomili potrebu starať sa o seba, poznať sa – najmä svoje potreby, emócie – a vedieť s nimi pracovať. Ďalej sa u viacerých z nich ukázala potreba vnútorného ukotvenia a vybalansovania, ako aj uvedomenia si hodnoty prítomného okamžiku „tu a teraz“. Čo sa týka seba prijatia, za všetky účastníčky výskumu by som si dovoľila citovať V. P.:

„Seba prijatie vidím ako cestu. Keď je rovná, kráča sa po nej ľahko, no keď ide strmo hore, zdá sa mi, že ju nikdy nezvládnem. Za posledné mesiace som však prešla veľký úsek.“

Hypotéza č. 1 sa týmto výskumom v plnom rozsahu potvrdila.

Hypotéza č. 2, či môže arteterapeutický proces zvýšiť šance na postupné „púšťanie“ dieťaťa, sa ukázala tiež ako veľmi relevantná, pretože všetky štyri respondentky štúdie si uvedomili, že starostlivosť o dieťa s PAS je ich celoživotnou úlohou. Aj v tomto prípade považujeme za významné seba prijatie matiek a prijatie ich zložitej situácie. V rozličných momentoch intervencie a v rôznej miere nastalo u jednotlivých respondentiek uvedomenie a potreba: vnímať oddelene samu seba od svojho dieťaťa, nie ako jeho integrálnu súčasť, vnímať a poznať samu seba ako „matku“, reflektovať skutočnosť svojej situácie a jej prijatie, zmieriť sa so svojou situáciou, poznať svoje kompetencie a byť vdáčna. B. H. sa k procesu postupného odpútania vyjadrila takto: „Dieťa je mojou súčasťou, ale vnímam nutnosť oddelenia, pretože to chceme obe... len nevieme ako...“

Hypotéza č. 2 sa týmto výskumom takisto potvrdila.

Rovnako **výskumná otázka č. 1.** „Ako môže proces arteterapie ovplyvniť vzťah dieťa – matka smerom k väčšej integrite matky?“ sa týmto procesom overila. Všetky matky skonštatovali aj v záverečnom pološtruktúrovanom rozhovore: „Integrita je pre mňa dôležitá,“ a ako bolo spomínané už vyššie, vnímajú síce dieťa ako svoju integrálnu súčasť, zároveň si však jasne uvedomujú svoje potreby, kompetencie a pod.

Výskumná otázka č. 2.: „Je reálne očakávanie, že arteterapeutický proces môže zvýšiť šance na postupné púšťanie dieťaťa?“ V záverečnom rozhovore zazneli odpovede ako: „Dieťa je mojou súčasťou, ale postupne sa bude môcť osamostatňovať“, „Dieťa má svoj autonómny vývoj, ale potrebuje ma“, „Vidím možnosť postupného, budúceho odpútania sa“.

Overenie výskumných otázok bolo podobne, ako pri hypotézach, úspešné.

V porovnaní s výsledkami z dotazníkov a projektívnych kresbových testov môžeme konštatovať, že jednotlivé metódy navzájom korelujú a že v celkovom sumáre sa potvrdili a overili obe výskumné otázky aj hypotézy.

Záver

Predmetom absolventskej práce bolo realizovať arteterapeutický proces pre matky detí s poruchou autistického spektra. Cieľovou skupinou boli matky detí s autizmom, ktorých situácia je často marginalizovaná a banalizovaná. Práve na tieto matky, ako aj na ich rodiny sú kladené najväčšie nároky a záťaž spojená s výchovou a neraz i so vzdelávaním dieťaťa s autizmom. Zámerom bolo pracovať so skupinou matiek detí s autizmom.

Povaha výskumu spadala skôr do oblasti prípadovej štúdie alebo predbežnej vedeckej sondy. Štúdia nemala za cieľ obsiahnuť celé spektrum problémov. Takisto nebolo možné vzhľadom na rozsah a povahu výskumu reagovať na všetky osobné problémy účastníčok výskumu, na ktoré sme počas realizácie arteterapeutickej intervencie narazili.

Motívom k realizácii výskumu bolo priblížiť ťažkosti tejto veľmi početnej skupiny, poukázať na ich problémy, s ktorými sa ako rodiny s dieťaťom s poruchou denne stretávajú. Všetky respondentky privítali možnosť podieľať sa na výskumnom projekte a ocenili, že je niekto, kto sa zaujíma o ich zložitú situáciu.

Za významné považujem seba prijatie matiek a prijatie ich zložitej situácie. V rozličných momentoch intervencie a v rôznej miere nastalo u jednotlivých respondentiek uvedomenie a potreba: vnímať samu seba oddelene od svojho dieťaťa, nie ako jeho integrálnu súčasť, vnímať a poznať samu seba ako „matku“, reflektovať skutočnosť svojej situácie a jej prijatie, zmierenie sa s danou situáciou a znalosť svojich kompetencií.

Zistila sme, že vzťah matka a dieťa je veľmi špecifický, čo pri výchove dieťaťa s autizmom platí dvojnásobne. Za významné považujem, že niektoré matky začali vnímať samy seba ako oddelené osoby, aj napriek pretrvávajúcej záťaži a úzkemu putu k dieťaťu s poruchou autistického spektra.

Počas záverečných rozhovorov tri zo štyroch respondentiek potvrdili pranie pokračovať. Pre budúcu prax preto odporúčam a plánujem pokračovať v začatom procese aj so skupinou ďalších matiek, ktoré tiež prejavili záujem o spoluprácu.

Dúfam, tento výskum prinesie úžitok ďalším matkám a rodinám detí nielen s poruchou autistického spektra, ale bude inšpiráciou aj pre ďalšie zainteresované skupiny a jednotlivcov. Mám nádej, že táto práca bude príspevkom do diskusie na poli starostlivosti o rodiny detí s akýmkoľvek znevýhodnením, a že bude inšpiráciou pre tvorbu podobných programov práce s rodinami a matkami handicapovaných detí, detí s poruchami a pod.

Summary

The **aim** of this final dissertation entitled “Art therapy for mothers of children with autism spectrum disorder” was to study ways of supporting the mothers of children with autism (ASD) through a specially designed art therapy process. Its **research character** is a **case study** or **preliminary research**. It is therefore not intended as a comprehensive study of problems in the defined area. It was likewise impossible to address all the personal problems of the research participants that came to light during the art therapy.

The **motivation** to undertake this research was to better understand and more widely communicate the day-to-day problems faced by the large group of families affected by autism spectrum disorders. Art therapy was identified as a potential vehicle for this purpose.

The **research population** was a group of four women aged between 27 and 68 years who had children with ASD. The youngest of these children was 5, the oldest 29.

Research **goals** were set by comparing information on maternal care for autistic children in the professional literature with the findings of interviews, questionnaires and projective tests. **The main goal was to strengthen the integrity of the mother**. Integrity is here understood in the sense of “wholeness”, as the set of conditions and possibilities for meeting mothers’ needs so that they can provide the demanding care required by a child with ASD without forgetting her own needs, self-respect and personhood. **Subordinate goals** related to the individual components of the mother’s integrity – **observing, understanding and processing of emotions, self-perception, coping tools and strategies, and the overall sense of integrity**.

The dissertation is divided into theoretical and practical sections. The theoretical section in two chapters sets out the background of art therapy, autism spectrum disorders and the special conditions of family life when a child has ASD, focussing on the mother-child relationship, the problem of communicating with an autistic child and how art therapy can be applied in such cases.

The practical section is the main part of the work. **An art therapy process was implemented and studied to test its effect on mothers’ perception of their own integrity and the possibility for the child’s independence from the mother**. Such perceptions were measured by ex-ante and ex-post quantitative questionnaires focusing on the level of stress

felt in caring for a child with ASD, which were combined with projective drawing tests. The **intervention design** consisted of ten exercises based on the main and subordinate goals: recognising and processing one's own emotions, self-perception, self-acceptance, self-respect, self-love, coping strategies and sense of integrity.

The results of art therapy were assessed with reference to two questions. **The first research question (hypothesis 1) was whether the art therapy process could affect the mother – child relationship such that it strengthens the mother's integrity.** The respondents had varying levels of awareness of the need for self-care, perceiving and naming their emotions, applying coping strategies, and the like. The research found that all four respondents achieved a strong recognition of their own needs, which were independent of those of their child.

The second research question (hypothesis 2) was whether the art therapy process could support a gradual increase in the child's independence from the mother. All four respondents recognised, in varying degrees, that caring for an autistic child is lifelong mission. However, they also saw themselves as independent persons, not integral parts of their children.

The development from the results of ex-ante to ex-post questionnaires and tests confirmed that art therapy can be an effective form of complementary therapy. Three out of four participants expressed a wish to continue the process. Future research should focus on the extension of the process and the possibility to expand it for more participants and other marginalised groups. The research also identified interesting variations within the group as mothers experienced different problems with children at different ages.

Literatúra

BAILEY, D., SIMEONSSON, R.: Assessing needs of families with handicapped infants [online]. 1988 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/002246698802200113>

BARTKO, O.: *Výtvarná príprava*. Bratislava: SPN, 1986, 208 s.

BENSON, P. R.: The impact of child symptom severity on depressed mood among parents of children with ASD: The mediating role of stress proliferation. [online] In: *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36 (2006), p. 685-695 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0112-3>

BIBLIA - SVÄTÉ PÍSMO [online] [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: Moja Biblia - Sväté písmo - 1. kniha Samuelova 16. kapitola

BUCHALTER, S.: *250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques: A Guide for Clinicians and Clients*. PESI Publishing & Media, 2017, 280 s. ISBN 13 978-1683730958.

CAMPBELL, J.: *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně terapeutické činnosti pro děti a dospělé*, Praha: Portál 2000, 199 s. ISBN 80-7178-428-1.

CINTULOVÁ, L.: Psychické dopady narodenia postihnutého dieťaťa na rodičov [online] 2016, [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: Psychické dopady narodenia postihnutého dieťaťa na rodičov | Prohuman

HRČOVÁ, J., MAGOVÁ, M.: Rodina s dieťaťom s poruchou autistického spektra. [online] In: HUDECOVÁ, A., KOVÁČOVÁ, B.: *Rodina s dieťaťom vo včasnej starostlivosti*. Ružomberok: Verbum, 2020, s. 70 - 92 [cit. 2023-02-15] ISBN 978-80-561-0775-1 Dostupné z: Rodina s dieťaťom s postihnutím vo včasnej starostlivosti | Publikácie | Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku

HROMKOVÁ, M., SLANÁ, M., MOLNÁROVÁ - LETOVANCOVÁ, K.: *Potreby rodín s deťmi s vybraným typom zdravotného postihnutia. 1.časť*. [online] Trnavská univerzita v Trnave. 2020. [cit. 2023-01-05] Dostupné z: Potreby rodín s deťmi s vybraným typom zdravotného postihnutia | Request PDF (researchgate.net)

JUNG, C. G.: *Mandaly*, Praha, Portál: 2022. 188 s. ISBN 978-80-262-1724-4.

KOSTOVČÍKOVÁ, P.: *Rozdiely v percepcii ľudských tvári medzi deťmi s poruchou autistického spektra a zdravých detí za použitia Eye-trackingovej technológie*. [online] Brno, 2016 [cit. 2023-04-15]. Magisterská diplomová práca. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedúci práce Pavel Humpolíček.

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/mqjnd/DIPLOMOVA_PRACA_KOSTOVCIKOVA.pdf

LEE, J., H.: *Group Art Therapy and Self-care for Mothers of Children with Disabilities*. [online] Lesley, 2017 [cit. 2023-01-10]. *Expressive Therapies Dissertations*. 49. Lesley University. Dostupné z: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_dissertations/49

LIEBMANN, M.: *Skupinová arteterapie*, Praha: Portál 2010. 280 s. ISBN 9788073677299.

MARKOVÁ, J.: *Rodina s dieťaťom postihnutým autizmom*. [online]. 2011. [cit. 2023-01-08] Dostupné z: <https://www.prohuman.sk/socialna-praca/rodina-s-dietatom-postihnutym-autizmom>

NGUYEN, M. A.: *Art Therapy – A Review of Methodology* [online]. Hoa Sen University 2015, Dubna Psychological Journal. [cit. 2023-01-08] ISSN 2076-7099 Dostupné z: (PDF) *Art Therapy – A Review of Methodology* (researchgate.net)

RUNNING, A., JATA-HALL, D.: Parental Blame. [online] 2023, [cit. 2023-03-25] Dostupné z: https://www.pdasociety.org.uk/wp-content/uploads/2023/02/Parental_Blame_PDA_Research_Report_Running_JataHall.pdf?fbclid=IwAR1vp5OTuNDF3tjzKFVljzQW10RpMBQePxTq2b_t1YmJuEa9v7ObGYXzB4

THOROVÁ, K., ŠPORCLOVÁ, V.: 2013. Poruchy autistického spektra v dospelosti. *Psychiatria pre prax*. [online] Solen. 2013, 14 (1), s. 19 - 23 [cit. 2023-01-05] Dostupné z: [06850665161b3cb051938e5c2717e3b5.pdf](https://www.solen.sk/06850665161b3cb051938e5c2717e3b5.pdf) (solen.sk)

THOROVÁ, K.: *Poruchy autistického spektra. Dětský autismus/ Atypický autismus/ Aspergerův syndrom/ Dezintegrační porucha*. Praha: Portál, 2016, 453 s. ISBN 8073670917.

RUBINOVÁ, J. A.: *Přístupy v arteterapii*, Triton 2008, 543 s. ISBN 8073870935.

STONE, B. S., WILLIAMS, S., HONOURS, B. A.: Group art therapy with mothers of autistic children [online]. Ankho International Inc., 1982. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 9 pp. 31-48, Printed in the U.S.A. [cit. 2023-01-25] Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(82\)90025-9](https://doi.org/10.1016/0197-4556(82)90025-9)

ŠICKOVÁ-FABRICI, J.: *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2016, 304 s. ISBN 978-80-262-1043-6.

ŠMIDOVÁ, ŽUFFA.: *Rodičia detí so špecifickými potrebami – vybrané ukazovatele* [online]. 2018. [cit. 2023-01-08] Dostupné z: *Rodičia detí so špecifickými potrebami – vybrané ukazovatele* | Prohuman.

VÁCLAVÍKOVÁ, S., BALOGOVIČ, B.: Život rodín s dieťaťom so zdravotným postihnutím ako predmet sociologického výskumu [online]. 2018. [cit. 2023-01-08] Dostupné z: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Balogova6/subor/Vaclavikova.pdf>

VÁGNEROVÁ, M.: *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014, 816 s. ISBN 978-80-262-0696-5.

Prílohy

Príloha č. 1a - Dotazník pred a po intervencii

Záťaž spojená so starostlivosťou o dieťa s PAS - zisťovanie negatívnej záťaže

		0	1	2	3	4
1	Mám veľmi málo času na svoje koníčky					
2	Cítim sa dlhodobo psychicky preťažená					
3	Nemám čas na navštevovanie rodiny, priateľov a známych					
4	Ako rodič som zlyhala					
5	Cítim sa bezcenná / bezcenný					
6	Často som podráždená					
7	Cítim pocit stresu					
8	Často cítim úzkosť					
9	Často pociťujem depresivitu					
10	Cím sa bezmocná					
11	Na verejnosti sa cítim neisto					
12	Druhí ľudia na mňa „ukazujú prstom“					
13	Mám problém so zaradením svojho dieťaťa do kolektívu					
14	Cítim sa izolovaná					
15	Cítim frustráciu z nedostatočnej podpory oficiálnych inštitúcií					
16	Často sa trápim nad uplatnením svojho dieťaťa					
17	Často myslím na osud môjho dieťaťa					
18	Stratila som záujem o veci a druhých ľudí					
19	Som plačlivá					
20	Som nadmerne sebakritická					

Vyberte tvrdenie, ktoré sa najviac hodí na Vás a na vašu situáciu, a označte ju prosím krížikom "x":

0 - vôbec nie, 1 - skôr nie, 2 - neviem, 3 - skôr áno, 4 - určite áno.

Príloha č. 1b - Dotazník pred a po intervencii

Záťaž spojená so starostlivosťou o dieťa s PAS - zisťovanie pozitívnych zdrojov

		0	1	2	3	4
1	Dokážem si oceniť samú seba					
2	Cítim sa podporovaná priateľmi					
3	Mám dosť zdrojov, čo ma nabíjajú					
4	Viem kde sa mám obrátiť o pomoc					
5	Cítim, že som prijímaná druhými ľuďmi					
6	Moja rodina ma podporuje					
7	Poznám svoje silné stránky					
8	Verím si					
9	Vo svojom domove sa cítim bezpečne					
10	Mám svoj osobný priestor a dokážem ho využiť					
11	Poznám svoje potreby					
12	Som spokojná so svojím životom					
13	Dokážem sa potešiť obyčajnými vecami					
14	Poznám svoje emócie					
15	Mám dostatok finančných prostriedkov					
16	Dokážem požiadať o pomoc					
17	Nie som na všetko sama					
18	Medzi ľuďmi sa cítim komfortne					
19	Som hrdá na svoje dieťa					
20	Hovorím o svojich pocitoch s druhými ľuďmi					

Vyberte tvrdenie, ktoré sa najviac hodí na Vás a na vašu situáciu, a označte ju prosím krížikom "x":

0 - vôbec nie, 1 - skôr nie, 2 - neviem, 3 - skôr áno, 4 - určite áno.

Príloha č. 2

Prehľad arteterapeutických cvičení

	Názov témy	Cieľ	Alternatívne zadanie
1	Voľná téma	diagnostika	-
2	Dom, postava, strom	diagnostika	-
3	Rodina I., rodina II.	diagnostika	-
4	Emócie ako bytosti	poznať, pomenovať, pracovať s emóciami	
5	Mind - body connection	poznať, pomenovať, pracovať s emóciami	
6	Monštrum stresu	identifikovať zdroje záťaže a pracovať s nimi, práca s negatívnymi emóciami	
7	Ako vidím samú seba	poznať samú seba, seba-percepcia	Autoportrét
8	Copingové stratégie	poznať zdroje a nástroje zvládania záťažových situácií	
9	Škatuľka vonkajších a vnútorných možností	poznanie a rozvoj vnútornej sily / vnútorných zdrojov	Symbol mojej vnútornej sily
10	Situácia, ktorú som zvládla	poznať pozitívne výsledky svojho snaženia, priznať sa k nim, pochváliť sa, sebaúcta	
11	Ja a moje dieťa	prehĺbenie a reflektovanie podstaty a problematiky vzťahu k dieťaťu s PAS	
12	Strom	skúmať možnosti a alternatívne riešenia	
13	Bezpečné miesto	nájdenie a vytvorenie bezpečného miesta, poznanie svojich hraníc	Sakrálny (posvätný) priestor
14	Sebaláska	sebaúcta a seba-prijatie	
15	Mandala	integrita	