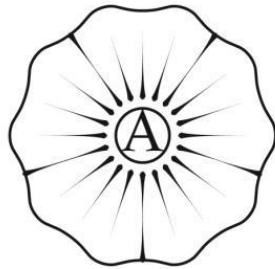


AKADEMIE ALTERNATIVA



Studijní obor: ARTETERAPIE

Absolventská práce:

ARTETERAPIE JAKO CESTA K PREVENCI SYNDROMU VYHOŘENÍ

Autorka práce: Denisa Hýsková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hegarová

V Osvětimanech 2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím, aby má absolventská práce byla zpřístupněna k studijním a propagačním účelům.

V Osvětimanech 20. 4. 2016

Denisa Hýsková

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala všem lektorům Akademie Alternativa, které jsem během mého studia měla možnost potkat, za získané cenné zkušenosti, rady a informace. Děkuji obzvláště Mgr. Evě Hegarové za ochotu, trpělivost a čas, který mi věnovala a za pomoc při vypracování mé práce. V neposlední řadě děkuji i své sebezkušenostní skupině za účast ve výzkumu, za otevřenost, zpětnou vazbu a za nadšení, se kterým jsme se scházely.

ABSTRAKT

V mé závěrečné práci se zabývám možnou prevencí dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření pomocí arteterapeutických technik v sebezkušenostní skupině. Pojednávám o významu aktivního a tvůrčího odpočinku, psychohygieny a relaxace na naše celkové zdraví.

V teoretické části jsou popsány základní poznatky z oblasti arteterapie, stresu a syndromu vyhoření.

Praktická část se zabývá jednotlivými setkáními a jejich působením na skupinu účastnic.

Záměrem mé arteterapeutické práce je přispět k vědomému nastavení osobních hranic, vědomá relaxace a ventilace emocionálního napětí u účastnic sebezkušenostní skupiny.

ABSTRACT

My final thesis deals with the possible prevention of long-term stress and burnout syndrom using by art therapy techniques in self-experience group. I discuss the importace of active and creative relaxation, mental hygiene and relaxation to our general health.

The theoretical part describes the basic knowlege in the field of art therapy, stress and burnout syndrom.

The practical part deals with individual meetings and their effect on the group participants.

The aim of my art therapy work is to contribute to conscious setting of personal boundaries, conscious relaxation and ventilation of emotional tension among participants of this self-experience group.

KLÍČOVÁ SLOVA

Arteterapie, sebezkušenostní skupina, stres, syndrom vyhoření, komunikace

KEY WORDS

Art Therapy, Self – Experience Group, Stress, Burnout Syndrom, Communication

Obsah

ÚVOD

I. TEORETICKÁ ČÁST	1
1 ARTETERAPIE	1
1. 1 HISTORIE ARTETERAPIE	1
1. 2 FORMY ARTETERAPIE	2
1. 3 METODY ARTETERAPIE	3
1.4 DIAGNOSTICKÉ ASPEKTY VÝTVARNÉHO PROJEVU	4
1.5 BARVY V ARTETERAPII.....	5
1.6 VÝTVARNÉ TECHNIKY A MATERIÁL.....	6
2 SKUPINOVÁ PRÁCE	7
2.1 BEZPEČÍ VE SKUPINĚ	9
2.2 PRÁCE SE SKUPINOU	10
2.3 VZTAH MEZI ARTETERAPEUTEM A KLIENTEM	11
2.4 CHYBY PŘI UTVÁŘENÍ VZTAHU.....	11
2.5 CÍLE A CÍLOVÉ SKUPINY	12
2.6 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	13
3 SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT A STRES	13
3.1 VÝSKYT SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	15
3.2 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	15
3.3 IDENTIFIKACE A LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	16
3.4 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	17
3.5 PODPŮRNÉ TECHNIKY SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	18
3.5.1 TVOŘIVOST, KREATIVITA.....	19
3.5.2 ARTEFILETIKA.....	19
3.5.3 PSYCHOHYGIENA.....	20
3.5.4 SEBEVÝCHOVA.....	20
3.5.5 ASERTIVITA.....	20
3.5.6 RELAXACE.....	21
II. PRAKTICKÁ ČÁST	21
4 VÝZKUM	21
4.2 KVALITATIVNÍ METODOLOGICKÝ PŘÍSTUP	22
4.3 ZÁSADY KVALITATIVNÍHO VÝZKUM, JEHO VÝHODY A NEVÝHODY.....	22
4.4 CÍL VÝZKUMU.....	23
4.5 HYPOTÉZA	23

4.6 ČASOVÝ HARMONOGRAM A PROSTŘEDÍ SETKÁVÁNÍ.....	23
4.7 METODY SBĚRU DAT	24
5. POPIS CYKLU ARTETERAPEUTICKÝCH SETKÁNÍ.....	25
5.1 První setkání: 14. 12. 2015	26
5.2 Druhé setkání: 4. 1. 2016	28
5.3 Třetí setkání: 18. 1. 2016	30
5.4 Čtvrté setkání: 1. 2. 2016	34
5.5 Páté setkání: 15. 2. 2016	36
5.6 Šesté setkání: 29. 2. 2016.....	40
5.7 Sedmé, závěrečné setkání: 14. 3 2016	41
6 VYHODNOCENÍ NAPLNĚNÍ CÍLE VÝZKUMU.....	46
6.1 ÚČASTNICE PŘED, BĚHEM A PO VÝZKUMU	47
6.2 PODSTATA PROBLÉMU - CO JSEM PROVEDENÝM VÝZKUMEM ZJISTILA ..	48
6.4 OHODNOCENÍ CYKLU SETKÁVÁNÍ ÚČASTNICEMI.....	49
6.5 POTVRZENÍ HYPOTÉZY.....	50
ZÁVĚR.....	51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ:.....	52
SEZNAM PŘÍLOH:	53
PŘÍLOHY	54

ÚVOD

Motto:

„Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte tím víc světla. Svíčka však zároveň dřív vyhoří.“

M. D. Rush

K rozhodnutí věnovat se ve své absolventské práci prevenci syndromu vyhoření pomocí arteterapeutických technik mě vedla má vlastní zkušenost a zájem o tuto problematiku. Po 25 letech soukromého podnikání v oboru keramiky se dostavily pochybnosti o smyslu mé práce, pocit nedocenění a zbytečně vynaložené námahy. Tyto pochybnosti jsem si však nedovedla vysvětlit, protože se mi v podnikání dařilo, moje keramika se líbila a šla velmi dobře na odbyt. Díky „Akademii Alternativa“ jsem si svůj problém zvědomila a došlo mi, že v mém případě jde o typický syndrom vyhoření. Proto jsem svou práci a svůj výzkum zaměřila tímto směrem a sestavila jsem šestičlennou sebezkušenostní skupinu účastnic, které nejsou v péči psychologické ani psychiatrické a mají zájem pracovat na sobě, posouvat se dál a nacházet více možných řešení svých životních situací. Zaměřila jsem se na prevenci syndromu vyhoření, kterým jsou tyto účastnice ohroženy, protože pracují v pomáhajících profesích.

Jak píše J. Šicková-Fabrici ...tvořivý proces je většinou pro svého tvůrce ventilem, umožňuje vnitřní očištění a naplnění. Představme si město, které mělo původně důmyslnou síť kanálů, jež však byly v průběhu let zasypány kamením, zaneseny špínou. Jednoho dne přišla nečekaná bouřka spojená s velkým přívalem vody, nefunkční kanalizace neodváděla vodu z ulic, a tak přívál stoupal a ničil všechno, co mu stálo v cestě. Přitom stačilo včas vyčistit a uvolnit kanály a kanálky, které byly zanesené, a voda nemusela způsobit škody.¹

Mým cílem je postupně se svou skupinou „čistit a uvolňovat kanálky“ pomocí výtvarného procesu a arteterapeutických technik. Tvořivost je jednou ze základních lidských potřeb, ale v dnešní uspěchané době si na tvoření neumíme najít čas. „Umění je klam, který hovoří o pravdě,“ prohlásil Pablo Picasso. Umění je také univerzálním nástrojem komunikace a skrze něj se pokusím komunikovat se svou skupinou a navodit proces podpory a rozvoj kreativity.

¹ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 22 - 23

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ARTETERAPIE

„Arteterapie představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.“²

Arteterapie je v současné době samostatný a stále se rozvíjející obor, který využívá především vlastní aktivní tvořivou činnost k léčebným a preventivním účelům rozvoje kreativity a také k budování a posílení identity klienta. Umožňuje klientovi projevit zablokované emoce, zážitky, prožívání situací a vztahů a konečně poznat i sama sebe. Pomáhá mu rozšiřovat hranice poznání tvořivým způsobem. Šicková-Fabrici zdůrazňuje, že vytvořený umělecký artefakt není v terapii důležitý, rozhodující je samotný proces tvorby. Arteterapie je i navrácení člověka do stavu harmonie se sebou samým a svým okolím pomocí umění.

„Arteterapie v širším smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním.“³

1.1 HISTORIE ARTETERAPIE

„Výtvarné tvoření bylo člověku vždy blízké, což dokládají nejen pravěké jeskynní malby, indiánské pouštní obrazce či africké masky, ale třeba i graffiti dnešních velkoměst. Na výtvarném umění a jeho artefaktech můžeme sledovat vývoj mnoha lidských kultur.“

Výtvarné umění sloužilo a stále slouží lidem k vyjádření vztahu k okolí, k sobě samému i ke komunikaci s Bohem. Pojem arteterapie pochází ze spojení latinského slova ars tj. umění a řeckého terapie tj. léčení. Jako terapeutická metoda se arteterapie začala cíleně využívat ve 30. až 40. letech 20. století v návaznosti na rozvoj psychoanalýzy a dalších psychoterapeutických směrů. Průkopníky byli většinou výtvarníci, kteří prošli psychoterapií a hledali možnost propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě, jako například M. Naumburgová, C. Lewis, E. Kramerová a další. U nás se arteterapie využívala od 50. let 20. století v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V 70. letech vznikla na půdě Psychoterapeutické společnosti ČSL J. E. Purkyně arteterapeutická sekce, založená a vedená PhDr. D. Kocábovou. Sdružovali se v ní zájemci o danou problematiku z různorodých oborů a byly

² Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 22 - 23

³ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 30 - 31

pořádány speciální semináře a dílny. V průběhu 80. let narůstala popularita arteterapie zvláště mezi studenty a absolventy speciální pedagogiky, neboť arteterapie byla začleněna do plánů výuky. Počátkem 90. let bylo zásluhou PhDr. M. Kyzoura na Jihočeské univerzitě otevřeno bakalářské studium arteterapie. V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická asociace (ČAA) a v roce 2007 vznikla společnost Akademie Alternativa o. s. na základech České hudební společnosti - Společnosti pro hudební terapii (ČHS-SPHT), kterou léta vedl muzikoterapeut J. Krček a po něm vedení přebrala M. Beníčková. Akademie Alternativa s. r. o. vznikla tedy na pevných základech svých předchůdců a k muzikoterapii si přibrala i arteterapii, dramaterapii a tanečně - pohybovou terapii. Důraz je kladen na prožitek, sebezkušenostní techniky a praktické dovednosti, které jsou podepřeny teoretickými znalostmi a příklady z praxe. Nedílnou součástí studia je intenzivní sebezkušenostní výcvik. Lektory jsou přední odborníci z tuzemska i zahraničí, terapeuté, psychologové, psychoterapeuté a lékaři.⁴

1.2 FORMY ARTETERAPIE

Forma receptivní - klient není do výtvarného procesu přímo aktivně zapojen, ale nechává na sebe umění působit, pasivně vnímá umělecké artefakty v galeriích, v muzeích apod. a promítá si do nich své emoce. Skrze pojmenování pocitů může dojít k lepšímu pochopení vlastního nitra.

Forma produktivní - klient je do výtvarného procesu aktivně zapojen, dochází k expresi tj. vyjádření se skrze malbu, kresbu, koláž, modelování a jiné techniky.

Forma individuální - je vhodná především pro klienty, kteří vyžadují terapeutovu plnou pozornost, ať už z důvodu jejich nevhodného chování ve skupině anebo ze strachu z většího počtu účastníků.

Forma skupinová - nabízí klientovi širší pole aktivit pro rozvoj komunikace a spolupráce. Funguje zde vzájemná zpětná vazba, sociální učení a cítění, poznávání vlastní role ve vztazích s druhými, podpora, soudržnost a společná témata. Nevýhodou skupinové práce je obtížné zachování intimity a důvěrnosti témat. Problematická je i organizace setkávání a menší prostor pozornosti k jednotlivým členům skupiny.

Specifické skupiny - vytvářejí bezpečné prostředí a prostor pro sdílení a vzájemnou podporu v řešení potíží pro klienty se stejnými problémy (drogově závislí, alkoholici, gambleři.)

Ideální arteterapie - je pro 5 - 6 lidí, přičemž každý má svůj prostor, může se vyjádřit a dochází zde ke vzájemným interakcím a očnímu kontaktu.

Nevhodná arteterapie - je pro klienty v akutní fázi psychotických stavů a halucinací, u psychotiků, u těžkých stavů depresí, nevhodná je i pro klienta, který je svému terapeutovi krajně nesympatický.

⁴ <http://www.akademiealternativa.cz/>

1.3 METODY ARTETERAPIE

Imaginace - neboli denní snění, má mnoho společného s vnitřním světem člověka. Prostřednictvím představ se klient může vracet k různým životním situacím a nacházet nové možnosti a souvislosti, které jsou využitelné v jeho dalších životních etapách.

Řízená imaginace (vizualizace) - klient má zavřené oči a snaží se vizualizovat obrazy dle pokynů a volby terapeuta.

Aktivní imaginace - navazuje na vnitřní obrazy, které se vynořují ve snech a artikulují se do řeči nebo v rámci arteterapie do výtvarné podoby. Tuto schopnost má každý člověk, i když každý v jiné míře. Metodu aktivní imaginace navrhl pro psychoterapii C. G. Jung.

„Metoda imaginace je vhodná pro lepší pochopení, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým lidem. Diagnostický potenciál aktivní či řízené imaginace je zřejmý. Obrazy a tvary, použité barvy mají diagnostickou podobu, vypovídají o tom, zda jde o proces patologický, nebo naopak proces uzdravování.“⁵

Animace: *„Je to vlastně rozhovor ve třetí osobě, kdy se terapeut nebo klient identifikují s věcí či postavou z obrázku klienta a hovoří jejich jménem.“⁶* Je vhodná pro děti a klienty, kteří se ostýchají, anebo nejsou schopni mluvit o svých problémech a terapeut se tímto způsobem dozví o klientovi a o jeho potřebách víc, než kdyby se to dělo přímo.

Koncentrace - v arteterapii může být pomůckou ke koncentraci mandala, jejíž pomocí si klient může uvědomit, kde je jeho střed. Japonci věří, že otevřený kruh je pro člověka šťastnější volbou než kruh uzavřený, jelikož nedokonalost je pro ně přijatelná, protože je obrazem člověka. Dokonalí jsou jen bohové.

„Mandala v sanskrtu znamená svatý kruh - střed. Mandala je tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno.“⁷

Restrukturalizace - spočívá ve skládání jednotlivých kousků či detailů do nového celku. Vznikají tak nové, jiné souvislosti a dochází k přehodnocování těch dosavadních. Šicková-Fabrici ve své knize vypráví příběh ze svého dětství, kdy obdivovala mozaiku na zdi ze starých střepů. *„Motiv obrázku, holubička se snítkou v zobáku, byl doplněn nápisem, textem z bible: Hle, činím všechno nové. Kdysi mě fascinovala barevnost a kompozice, dnes oceňuji i myšlenku, jež byla tak jednoznačně podpořená technikou, nový obraz vytvořený ze starých střepů.“⁸*

⁵ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 126

⁶ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 127

⁷ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 128

⁸ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 130

Transformace - spočívá v přenesení pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiného, například text do kresby, pohybové a hmatové vjemy do keramické hlíny, hudbu do malby a naopak.

Rekonstrukce - znamená dotvoření chybějící části díla, nejjednodušší formou je dokreslovaná či domalovaná koláž.

„Je zajímavé, jak různě dotvoří tentýž fragment různí autoři. Navzdory tomu, že každý měl stejné východisko, vznikají různorodé obrazy, kompozice.“⁹

1.4 DIAGNOSTICKÉ ASPEKTY VÝTVARNÉHO PROJEVU

„Existují obrazy, které v nás vzbuzují smutek, a naopak ty, jež vyvolávají radost. Některé obrazy vyprávějí, jiné lžou. Obrazy přinášejí svému adresátovi nějakou zvěst, zprávu.“¹⁰

Je důležité klienta sledovat při práci a vést si podrobné záznamy o tom, jak se k danému úkolu či tématu postavil, jaký výtvarný materiál si zvolil, v jaké náladě přišel a co se u něj během tvoření změnilo. Jestli hodně opravuje a gumuje, jak tlačí na tužku či pastelky. Sledujeme, jak využil prostor na papíře, jaká je adekvátnost použitých barev, všímáme si množství detailů, pozadí kresby, pozorujeme, jakou vložil do svého díla energii apod. Pokud nakreslil, anebo namaloval postavy, tak zkoumáme jejich úroveň, jestli kresba odpovídá skutečným proporcím, jaký sklon postava má, jaký vztah mají postavy mezi sebou, a také posloucháme vedlejší komentáře klienta. Zaměřujeme se na to, co je v kresbě přítomné, ale také na to, co v kresbě chybí.

1.4.1 KRESEBNÉ TESTY

„Kresebné testy, které byly vyvinuty, doporučují testujícím všimnout si nejen výsledné kresby, ale i tempa, spontánních komentářů, chování při kreslení. Po skončení kresby se doporučuje rozhovor, interview, v němž je série standardizovaných otázek. Odpovědi přinášejí pohled do různých aspektů kresby, jako například interpretace objektů a detailů.“¹¹

Diagnostiku osobnosti nikdy nevyvozujeme na základě jedné kresby, vždy je potřeba mít k náhledu širokou škálu výtvorů s různou tematikou od jednoho klienta.

Kresba lidské postavy - může být klientovým vnitřním i vnějším autoportrétem, vychází z předpokladu, že si každý do kresby promítá své osobnostní vlastnosti, základní pocity a

⁹ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 133

¹⁰ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 101

¹¹ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 104

postoje. „Důležitá pro diagnostiku je tvář, její rysy, ale i jiné části postavy, především ruce.“¹² Sledujeme umístění kresby v prostoru, velikost postavy, vedení a energii čar.

Test stromu - Baum Test – podle C. G. Junga strom symbolizuje naše vlastní „JÁ“. Sledujeme umístění stromu na ploše, přičemž spodní část – kořeny, souvisí s nevědomím, zakořeněním a pudy, horní část – koruna, je spjata s vědomím a s duchovní oblastí. V levé části převládá introverze, minulost a vztah k matce, v pravé části je to extroverze, budoucnost a vztah k otci. Kmen stromu vyjadřuje vnitřní sílu (poškození kůry a díry mohou znamenat traumata) a větve symbolizují schopnost reagovat na okolní prostor.

Test domu - také tento test vyjadřuje klientův vlastní obraz, jeho vyspělost a citovou zralost. Opět si všímáme velikosti a umístění domu, jestli má dveře, jestli jsou zavřené či otevřené, to samé u oken, jakou má střechu, jestli má komín, zda se z něj kouří, jestli vede k domu cesta.

Kresba začarované rodiny - klient má za úkol namalovat svou rodinu začarovanou do zvířat. Sledujeme, jakým způsobem autor vyjádřil sám sebe. Důležité je ovšem zjistit, co znamenají jednotlivá zvířata pro klienta, nemůžeme usuzovat dle všeobecných kritérií.

1.5 BARVY V ARTETERAPII

„Barvy mají v arteterapii psychologický, estetický a kulturní kontext. Je prokázán vliv barev a barevných kombinací na psychické a fyzické zdraví člověka.“¹³

S barvami se setkáváme během celého našeho života. Jsou barvy, které na nás působí pozitivně, uklidňují nás anebo naopak nabíjejí a jsou barvy, které nám příjemné nejsou, někdy na nás mohou působit až dráždivým nebo depresivním dojmem. Každý z nás máme svou určitou škálu barev, kterými se obklopujeme, které nás svým způsobem definují a prostřednictvím kterých vysíláme signály do svého okolí. Tyto barvy volíme při výběru oblečení anebo při zařizování bytu či pracovny.

1.5.1 VÝZNAM BAREV

„V Egyptě byly stavby a hroby pomalovány černě, červeně, žlutě, zeleně a modrofialově. Egypťané však pomalovávali nejen věci, ale i sebe. Červená barva znamenala vítězství, život. Bílá barva znamenala svatost, čistotu. Zlatá barva byla barvou slunce, ve spojení s modrou byla kosmickým spojením. Černá barva byla spojena s temnotou, se smrtí, s negativními věcmi, ale i s časem. V hinduismu to byla barva bohyně Kálí. V čínské kultuře je bílá barvou smrti. Všechny kultury si vážily modré barvy jako barvy hloubky, nekonečna,

¹² Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 106

¹³ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 114

*klidu a milosti. Zelená barva je barvou spojení s přírodou, barvou nesmrtelnosti, naděje, ale na druhé straně je to i barva nezralosti. Zelená je svatou barvou islámu.*¹⁴

Barva křesťanů je převážně bílá, žlutá a fialová, zatím co buddhismus preferuje oranžovou. V antice byly barvy spojovány s bohy anebo planetami. Slunce mělo barvu samozřejmě žlutou, Mars červenou, Venuše zelenou, Jupiter modrou a Měsíc bílou.

Zde vidíme, jak různě mohou barvy působit v různých kulturách a na různé lidi. Proto je důležité zjistit od klienta jeho oblíbené a neoblíbené barvy, čímž získáme cenný diagnostický materiál. To nám pomůže odhalit stav emočního prožitku a aktuální náladu klienta. Důležité je udělat s klientem před každou výtvarnou technikou s barvami Šmahelův test barev. Do nakreslené tabulky klient namaluje jeho momentálně tři nejoblíbenější barvy a tři barvy nejneoblíbenější. Test nám slouží ke srovnávání barevnosti v tabulce a na vytvořeném obrázku.

1.5.2 DĚLENÍ BAREV

*„Základní barvy jsou červená, modrá a žlutá. Komplementární barvy k nim jsou zelená, oranžová a fialová. Barevný kontrast vzniká, když na jednu plochu položíme dvě barvy vedle sebe. Simultánní kontrast vzniká tak, že každá ze dvou barev ležících vedle sebe zabarvuje druhou svou komplementární barvou. Například komplementární barva žluté je fialová. Potom zelená ležící vedle žluté plochy se bude zabarvovat do fialova.*¹⁵

Barvy dělíme:

Základní - červená, modrá a žlutá

Komplementární - kontrastní, doplňkové – zelená, oranžová a fialová

Teplé - červená, žlutá a oranžová (hojně je používají extroverti)

Studené - modrá, zelená a fialová (hodně je používají introverti)

Chromatické tj. pestré - červená, žlutá a zelená

Achromatické tj. neutrální - černá, bílá a šedá.

1.6 VÝTVARNÉ TECHNIKY A MATERIÁL

Malba - k malování používáme vodové a temperové barvy, tuže, prstové barvy a zřídka i barvy akrylové, které jsou po zaschnutí nesmyvatelné. Malujeme pomocí štětců, dřívěk,

¹⁴ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 116

¹⁵ Šicková-Fabrici, Základy arteterapie, 2002, str. 116

houbiček, ale i prstů a chodidel. K malování jsou vhodné větší a silnější papíry, ale i různé sololitové a překližkové desky.

Kresba - nejpoužívanější ke kresbě je tužka, úhel, rudka a pastelky, ale můžeme experimentovat i s voskovkami, křídou a pastely, méně používáme fixy. Volíme menší formát papíru, zejména A4.

Koláž - vystřihujeme anebo vytrháváme obrázky z novin a časopisů, můžeme použít i zbytkový textilní materiál a různé přírodniny, které skládáme a lepíme na papír, karton, anebo na pevnou látku. Nakonec můžeme koláž ještě dokreslit či domalovat.

Modelování - nejvhodnější materiál pro modelování je hlína, ať už modelovací anebo keramická, kterou můžeme po vysušení vypálit v peci a naglazovat. Dále používáme plastelínu, modurit, modelovací těsto a další. Kromě rukou můžeme k opracování hlíny použít dřevěné špachtle, nožíky, dřívka, houbu a různé přírodniny.

Pomocí kresby reálných předmětů se může utvářet zdravý vztah k vnějšímu světu, podporuje reálný pohled a přesnost, vzbuzuje zájem o objevování a nové zážitky. Kresba pastelem probouzí fyzické i duševní teplo, navozuje snivé vědomí. Cílené kreslení geometrických tvarů může posilovat logiku, přesnost, přehled a objektivitu, může působit na jasnost a svobodu myšlení.

2 SKUPINOVÁ PRÁCE

Protože jsem si ve své praktické části vybrala formu skupinové práce s účastnicemi, které shodou okolností přicházejí z pomáhajících profesí, věnuji jí samostatnou kapitolu.

„Umožníme-li svému nevědomí, aby se zhmotnilo a získalo nějakou formu, dozvíme se více sami o sobě. Velmi často se potom během krátké doby vytvoří ve skupině silný pocit sounáležitosti.“¹⁶

„Spoluprožívání výpovědí jednotlivých členů skupiny, empatie a sdílení pocitů ve společných tématech je velmi významnou složkou života skupiny. Jedním z velmi důležitých prvků vytváření bezpečného prostoru a sounáležitosti je společná tvůrčí atmosféra, která podporuje a uvolňuje kreativní proces.“¹⁷

Výhody skupinové práce:

1. Většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.

¹⁶ Campbellová, Techniky arteterapie, 1998, str. 21

¹⁷ K. Ženatá, Obrazy z nevědomí, 2005, str. 16

2. Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.
3. Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních.
4. Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (návčik role), a mohou v nich být podpořeni a posíleni.
5. Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.
6. Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.
7. Skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost.
8. Některé terapeutky může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální.
9. Skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou.

Nevýhody skupinové práce:

1. Zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí.
2. Skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější.
3. Členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti.
4. Skupina může snadněji někoho označkovat, dát mu nálepku, které se pak obtížně zbavuje.
5. Lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají.“¹⁸

Cituji zde již zkušené arteterapeutky, protože musím poctivě přiznat, že mám málo zkušeností s vedením skupin, teprve začínám a učím se. Jasně mám ale v tom, že je potřeba skupině zajistit příjemné místo, kde je klid, teplo a dostatek světla na tvoření. Dále zajistit veškerý potřebný výtvarný materiál a hygienické zázemí. Důležité je vytvořit takové prostředí, aby lidé zažili důvěrnou atmosféru a při odhalování svých osobních věcí se cítili uvolněně. Proto si hned na začátku prvního sezení musíme ujasnit určitá pravidla setkávání, jako je např. dochvilnost či vypnuté mobilní telefony. Hlavně je nutné zdůraznit mlčenlivost; vše co se děje a o čem se mluví, zůstává uvnitř skupiny a nevynáší se ven. Dále je důležité informovat klienty o dobrovolnosti ohledně nabídnutých technik a následných rozhovorů. Také je dobré zdůraznit respekt vůči členům skupiny a jejich názorům a dojmům.

¹⁸ M. Liebmann, Skupinová arteterapie, 2010, str. 19 - 20

2.1 BEZPEČÍ VE SKUPINĚ

Nejdůležitější je vymezit si pravidla se skupinou a vymezit člověka, se kterým máme přenos či protipřenos. Terapeut by měl věnovat všem účastníkům dostatečnou pozornost. Mějme na paměti, že každého klienta musíme reflektovat a nehodnotit ho a dále, že terapeut nemá ve skupině konflikt vyvolávat, ale umožňovat.

Zaujalo mně doporučení pro terapeuty od prof. MUDr. F. Knoblocha:¹⁹

1. Přenechej iniciativu klientovi tak často, jak jen možno.
2. Přeruš klienta jen výjimečně a komunikuj, až když jsi si jistý tím, co říkáš.
3. Zamysli se, co je ústředním tématem sezení.
4. Buď cílevědomý, ale ukazuj uvolněný postoj.
5. Komentuj stručně a prostě, bez odborné a pseudoodborné terminologie a žádej, aby se klient nevyjadřoval výrazy, které se naučil v prvních osmi letech.
6. Vyhni se pokušení chlubit se třeba tím, jak jsi chytrý, nebo kolik cizích slov znáš.
7. Vyhni se autoritativním závěrům a myšlenku formuluj jako možnost, anebo otázku.
8. Nedej se svést klientem od tématu terapie.
10. Zachovej svou sympatii, i když klient napíná tvou trpělivost.
11. Žádným způsobem nesnižuj klientovo sebevědomí, ale naopak, podporuj ho.
12. Nenech se zatáhnout do půtek „kdo z koho“ a přebíjení argumenty.
13. Nepřijímej roli blízké osoby, ať už rodiče či milence, terapie není cílem, ale prostředkem k tomu, aby klient získal nezávislost.
14. Absolutní pravdomluvnost a poctivost jsou základním požadavkem terapie pro klienta i terapeuta, ale otevřenost neznamená svěřování se, ani neupírá terapeutovi právo na soukromí.
15. Když je to vhodné, přiznej své meze a nedokonalosti.
16. Chce-li od tebe klient něco víc než terapii, odmítni, vysvětli a nedej se zvíkat.
17. Při vši své sympatii a empatii ke klientovi, neměj větší pocit odpovědnosti za jeho stav, než ti přísluší jako dobrému terapeutovi.
18. Dodržuj domluvený čas, nepřetahuj.

¹⁹ Knobloch, F., Knoblochová, J., Integrovaná psychoterapie v akci, Praha, 1999

19. Vyhybej se rituálům, které omezují spontaneitu klienta i tvou.
20. Udělej maximum, co jako terapeut můžeš, ale nesnaž se vyhovět nereálným požadavkům klienta.
21. Na začátku sezení navrhní a neformálně dodržuj pravidla, která budete oba plnit.
22. Terapeut nemá zaujmout roli trestajícího rodiče.
23. Spontánní projevy diktované silnými city klienta, ať už pozitivní či negativní, jsou téměř vždy škodlivé.
24. Měj kontrolu všech svých projevů, ale nestaň se automatem bez spontaneity.
25. Jsi-li unaven, anebo nejsi v dobré formě a děláš chyby, přiznej to.

2.2 PRÁCE SE SKUPINOU

Jak už jsem popsala dříve, důležité je sestavit skupinu, ve které se budou její účastníci cítit uvolněně, kde bude příjemné prostředí bez hluku, kde bude teplo a světlo, nebude chybět občerstvení ani hygienické zázemí. Předem si domluvíme pravidla, např. zda účastníci mohou mluvit během činností, kolik času mají na práci, na přestávku, mají-li se zapojit do přípravy a úklidu materiálu apod.

1. Skupinu přivítám, vysvětlím podstatu arteterapie a pravidla práce a pravidla skupiny:
mlčenlivost - nehovoříme mimo skupinu o ničem, co se zde děje a o čem se hovoří
dobrovolnost - pokud nebudu chtít, nemusím se zapojit do nabídnutých aktivit respekt - vyjadřuju se s respektem k účastníkům, k jejich názorům a dojmům.
2. Skupinu zahájím úvodní diskuzí, seznámím účastníky se smyslem a cílem jejich společné práce.
3. Na prvním setkání se účastníci představí a krátce pohovoří o tom, s čím přicházejí a co očekávají.
4. Začínáme tzv. „ledolamkami“, kdy hrajeme krátké hry na uvolnění.
5. Rozkreslíme se třeba jen čmáráním po papíře anebo nakreslíme téma „jak se dnes cítím.“
6. Hlavní téma zvolíme tak, aby je mohl každý zpracovat svým způsobem, je nutné zohlednit tempo, každý potřebuje jiný čas na vyjádření.
7. Obvykle účastníci předvedou své výtvary ostatním, vysvětlí, co vytvořili, co při tvoření prožívali, proč si zvolili právě tuto techniku, jestli si při práci něco zvědomili, zeptají se ostatních na jejich postřehy apod.
8. Následuje závěrečná reflexe, co se účastníkům líbilo, nelíbilo, s čím odchází.

9. Skupinu navrátím zpět do běžného života třeba tím, že je zapojím do úklidu pracoviště.

Terapeut si dělá poznámky a zaměřuje se na tyto aspekty:

- kdy se skupina sešla
- v jakém počtu se sešla
- jaký byl cíl setkání skupiny
- jaká témata byla použita
- co se ve skupině odehrálo
- jak se cítili jednotliví účastníci
- jak probíhala diskuze
- splnila-li skupina svůj účel.

2.3 VZTAH MEZI ARTETERAPEUTEM A KLIENTEM

Terapeut má mít schopnost vytvářet příjemnou a důvěrnou atmosféru, terapeutova empatie pomáhá klientovi k dosahování pravdivějšího sebepoznání, jeho aktivní naslouchání povzbuzuje klienta k hovoru. Empatickými poznámkami terapeut vyjadřuje své dojmy, ale nehodnotí. Důležité jsou účastné a zájem vyjadřující otázky, jimiž se terapeut snaží ještě více porozumět klientovi. Terapeut by měl mít schopnost improvizovat, měl by být kreativní, schopný sebereflexe, měl by posilovat klientovu sebedůvěru a ukázat mu nové cesty k řešení jeho problému. Prostřednictvím výtvarného vyjádření pomáhá terapeut klientovi změnit pohled sám na sebe, vytvořit si nadhled, naučit se prožívat a akceptovat své pocity a neutíkat před vlastními problémy. Terapeut by se měl vyhnout příliš těžkým zadáním a rychlému střídání témat. Měl by být empatický, ale nesmí se do klienta vcítovat, je to stejně nebezpečné jako přenos a protipřenos.

2.4 CHYBY PŘI UTVÁŘENÍ VZTAHU

Dirigování a dogmatismus - terapeut projevuje nad klientem moc, ví co je pro něho nejlepší a přebírá za něj zodpovědnost. Klientovi názory nebere vážně.

Blesková diagnóza - tendence dělat rychlé závěry při podobnosti s jiným případem, klienta nevyslechne, ani nezjistí jádro jeho problému.

Nachytání - terapeut se v rozhovoru chytí nedokonalých nebo nesprávných formulací a zpětně je klientovi interpretuje.

Zevšeobecňování - klientův příběh terapeut bagatelizuje na jeden z mnoha, které ve své praxi řešil, s tím, že se nejedná o nic zásadního.

Zveličování zásluh - terapeut zdůrazňuje a zveličuje své zásluhy na řešení klientova problému a očekává projevy vděčnosti.

Moralizování - terapeut vynáší morální soudy bez ohledu na kontext klientovi situace.

Monologizace - mezi klientem a terapeutem chybí interakce, mluví jen jeden.

Přísná racionalizace - terapeut preferuje rozum nad emocionální stránkou klienta, dělá z něj pouze případ.

Abstrakce - terapeut používá abstraktní či odborné pojmy, kterým klient nerozumí.

Odvedení pozornosti (chození kolem horké kaše) - vzbuzuje v klientovi pocit, že jeho problém nemá řešení, ztrácí důvěru k terapeutovi a propadá beznaději.

Syndrom pomocníka - terapeut si řeší většinou nevědomě svá raná traumata odmítaného dítěte a vyžaduje od klienta uznání vděčnost a obdiv. Proto je důležité, aby terapeuti absolvovali výcvik a supervize.

2.5 CÍLE A CÍLOVÉ SKUPINY

Jaroslava Šicková-Fabrici vidí cíle arteterapie v rekonstrukci, integraci a konstituování tvořivých cílů, budování odpovědnosti za vytváření vlastního života, životních plánů a znovu vybudovat z různých důvodů narušené přirozené dispozice člověka - kreativitu, spontaneitu, schopnost komunikace se sebou samým, s druhými, s prostředím v němž žije, chápání života v jeho souvislostech a jeho smysluplného prožívání.

Má absolventská práce je zaměřená na prevenci dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření. Mým cílem ve skupině šesti účastnic z pomáhajících profesí je pomocí arteterapeutických aktivit **snížit především emocionální napětí, obnovit nadhled a schopnost radovat se ze života.**

Obecné individuální cíle - patří sem uvolnění, sebe percepce, budování důvěry, zvyšování osobní autonomie, vhléd, uskutečňování vlastních možností, nadhled, snížení emocionálního napětí, celkový rozvoj osobnosti, tvořivost a spontaneita, vyjádření citů, emocí, konfliktů, práce s fantazií a nevědomím, sebereflexe, relaxace apod.

Obecné sociální cíle - sem patří přijetí a vnímání jiných lidí, sdílení podobných problémů, zkušeností a vhlédů, komunikace, vytváření sociální podpory, zapojení se do skupiny, spolupráce, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy, vztahování se k druhým ve skupině apod.

2.6 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Patří sem pracovníci, kteří pracují s lidmi ve vztahu a používají k tomu svou osobnost. Jsou to pracovníci zejména v sociálních službách, lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, speciální pedagogové, lektori, psychologové, terapeuti apod. Tito lidé jsou vystaveni každodenní psychické zátěži, proto je nutné, aby byli psychicky stabilní a odolní a také morálně vyzrálí. Důležité je, aby se po práci měli možnost uvolnit, odpočinout si a nabrat síl, je vhodné, aby se věnovali sebepoznání, kreativním, tvůrčím i sportovním aktivitám, aby uměli relaxovat.

Sociální pracovník je neustále vystavován náročnému chování klientů a požadavkům ze strany zaměstnavatele. Měl by se orientovat v nabytých teoretických znalostech tak, aby dokázal analyzovat konkrétní situace a správně na ně reagoval. Měl by být schopen zmírňovat a řešit sociální problémy klientů, jako je chudoba, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanost atd. Měl by mít zájem o konkrétního klienta v konkrétní situaci. Sociální pracovník nemá klienta zbavovat problémů, ale má mu pomáhat nalézt jeho řešení.

Speciální pedagog se zabývá vzděláváním, výchovou, péčí a rozvojem lidí s jistým postižením či znevýhodněním. Pracuje v oblasti školství, s důrazem na výchovu klientů se speciálními výchovnými i vzdělávacími potřebami a jeho cílem by mělo být rozvíjení osobnosti klienta a dosažení maximální úrovně jeho socializace.

Vybrala jsem si právě tyto dvě pomáhající profese, jelikož účastnice v sebezkušenostní skupině, o které píšu v praktické části mé práce, v těchto profesích pracují.

3 SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT A STRES

Termín syndrom vyhoření pochází z roku 1974, kdy tento jev takto pojmenoval americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger v jeho stati publikované v časopise „Journal of Social Issues“. V USA byl pojem burnout používán v souvislosti s narkomany v chronickém stádiu, později byl dán do souvislosti s pracujícími lidmi, kteří projevovali apatii, nezájem, bezmocnost až zoufalství. V dnešní době je na toto téma k dispozici již více než pět tisíc anglicky psaných publikací, ale v české odborné literatuře bylo publikováno dosud málo prací. První monotematická práce je kniha od J. Křivohlavého (Jak neztratit nadšení, 1998) a mezi další autory patří V. Kebza a I. Šolcová, kteří vypracovali studii o syndromu vyhoření pro státní zdravotní ústav, R. Honzák, M. Kupka, K. Stibalová a další.

Jde svým způsobem o celkem výstižnou metaforu, anglické slovo „to burn“ znamená hořet, ve spojení „burn out“ pak dohořet, vyhořet, vyhasnout. Původně silně hořící oheň, symbolizující v psychologické rovině vysokou motivaci, zájem, aktivitu a nasazení, přichází u

člověka postiženého příznaky syndromu vyhoření do dohořívání a vyhaslosti. Syndrom vyhoření se týká především oblasti práce a je typický citovým a mentálním vyčerpáním. Je důsledkem chronického stresu a týká se nejvíce těch lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Od deprese anebo prosté únavy se liší hlavně tím, že se vztahuje na onu krizovou oblast a jeho součástí jsou pochybnosti o smyslu dané práce. Myslíme si, že nás nemůže postihnout tento syndrom, že nejsme žádné slabé povahy, ale je to omyl. Měli bychom na něj myslet a naučit se mu předcházet, aby naše práce neztratila jiskru a byla pro nás vždy víc, než jen povinnost a obživa. Jak jsem už v úvodu uvedla, toto téma jsem si zvolila i proto, že jsem se sama se syndromem vyhoření potýkala a tak mám zkušenost, že prevenci je třeba věnovat se dřív, než člověka postihne a zasáhne jeho pracovní i osobní život. Každý by měl znát své vlastní příznaky stresu, ale i všeobecné symptomy syndromu vyhoření, uvědomovat si sám sebe, svoje city a potřeby. Je důležité vést smysluplný život i mimo svoji pracovní oblast, umět odpočívat, mít koníčky, přátele, navštěvovat kulturní akce apod. Naučme se dělat dobré věci sami pro sebe, naučme se o sebe postarat vlídně, účinně, udělejme si každý den malou radost. Syndrom vyhoření je proces, který zasahuje nejen do osobnosti postiženého člověka, ale i do celého jeho okolí. Přináší vážné komplikace, na které doplácí všichni, od vyhořelého přes jeho rodinu, kolektiv zaměstnanců, zaměstnavatele a další.

Proto se jako nejlepší řešení nabízí včasná prevence.

STRES - slovem stres máme na mysli jak zátěž, tak reakci na tuto zátěž. Jedná se o obrannou reakci organismu na působení stresorů. Jde o výsledek nerovnováhy mezi hodnocením požadavků a hodnocením zdrojů k jejich zvládnutí, jednoduše pocit, že požadavkům již nelze dostát. Nadměrný a dlouhotrvající stres je častým jevem u mnoha zaměstnání, ale také u matek, které jsou dlouhodobě na rodičovské dovolené. Mnohé z toho, co nás stresuje, však probíhá jen v naší hlavě (cíle a očekávání, starost o budoucnost, pochybnosti...).

Stres rozlišujeme:

Eustres - který působí kladně, jde o reakci na příjemné podněty (výhra v loterii), ale je to i reakce na podněty, které se snažíme zvládnout a které vyžadují určitou námahu. Jejich zvládnutím člověk roste. Určitou míru stresu potřebujeme, abychom se cítili dobře, určitá míra zatížení je pro organismus fyziologická a užitečná, naopak, její chybění je považováno za stresor.

Distres - působí negativně, vnímáme ho jako neschopnost vyrovnat se s nároky, vyvolává nepřiměřené reakce a chování, na rozdíl od eustresu je vždy vědomý a vede k pozorovatelným změnám.

Stresor je původce stresu, bývá zvláště silným podnětem, který přichází nejčastěji z vnějšího prostředí, jako např. agrese, nedostatek odpočinku, intenzivní pracovní kontakt s lidmi, nadměrná ctížadost, konflikty na pracovišti i doma v rodině, nutnost rozhodovat se i při nedostatečných informacích, přizpůsobování se novým trendům, situacím, přístrojům, neustálý hluk na pracovišti, směnný provoz, který vede i k poruchám spánku atd.

3.1 VÝSKYT SYNDROMU VYHOŘENÍ

Člověk je tvor společenský, ale i přesto bývají nejvíce ohroženi ti, kteří pracují s druhými lidmi. Nevýhodou bývá přílišné nadšení do práce, perfekcionalismus, workoholismus, neschopnost odmítnout další a další úkoly a také špatná organizace času. Vzhledem ke zvýšenému životnímu tempu a rostoucím nárokům v naší spotřebně orientované společnosti výskyt syndromu vyhoření neustále narůstá. Navíc se prodloužila etapa života, po kterou je potřeba těmto nárokům čelit.

Nejčastěji postihuje tyto profese:

Lékaře a sestry v hospicích, na jednotkách intenzivní péče, na onkologii atd. Jelikož se neustále setkávají s fyzickou i psychickou bolestí pacientů a jejich blízkých, jsou bezmocní, když pacienti přes veškerou možnou péči umírají. I při tak náročné práci se většinou setkávají s nedostatkem uznání a respektu.

Pracovníky v sociálních službách, kteří se denně stýkají s lidmi v těžkých životních situacích, s lidmi se zdravotním i mentálním postižením, s osobami s poruchami chování a se sociálním znevýhodněním.

Učitelé, kteří se setkávají s malým zájmem o učivo a školu jak u žáků, tak i u rodičů. Ve velké míře syndromu vyhoření podléhají **speciální pedagogové**, kteří mají na starosti žáky se zdravotním postižením či poruchami chování a tak je proces jejich vzdělávání mnohem a výsledky mohou být méně uspokojivé.

Syndrom vyhoření se může objevit **u mnoha dalších povolání**, jako jsou policisté, hasiči, manažeři, vedoucí pracovníci, novináři, ale též i u lidí, kteří vykonávají stereotypní práci u pásů v továrnách, šičky apod. Se syndromem vyhoření se můžeme setkat i **u pacientů**, kteří jsou těžce a často i nevléčitelně nemocní, kdy po náročné a dlouho trvající léčbě nedochází ke zlepšení a tak ztrácejí naději, motivaci a jsou unaveni.

3.2 PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Podle M. Kupky syndrom vyhoření významně snižuje kvalitu života tomu, kdo jím trpí, a ani okolí postiženého nezůstává nedotčeno. Narušuje mezilidské vztahy, narůstají problémy v partnerství a dostávají se i fyzické symptomy. Projevem emocionální nestability jsou pak občasné epizody pláče, neochota ráno vstát a jít do práce a nakonec jde i o ztrátu lidskosti v mezilidských vztazích.

Vyhoření je syndrom a syndrom je skupina příznaků. Patří sem tedy celá řada projevů:

1. Chronický pocit únavy, vyčerpání, vysílení, pocit tělesné nemohoucnosti.
2. Zlost na lidi, kteří po nás něco požadují a vyžadují.

3. Až nemístné sebekritické postoje za to, že nemohu požadavkům vyhovět.
4. Cynismus, negativismus, předrážděnost, nesoustředěnost.
5. Pocit, že mě vše obtěžuje.
6. Nepřiměřené emoční výbuchy kvůli nepodstatným věcem.
7. Časté bolesti hlavy, trávící obtíže, vysoký krevní tlak.
8. Úbytek, nebo naopak přibývání na váze.
9. Pocit nedostatku vzduchu a zkráceného dechu.
10. Podezíravost, snížená ochota pracovat s lidmi.
11. Pocit beznaděje a marnosti, stažení se do sebe.
12. Zvýšená tendence riskovat.

3.3 IDENTIFIKACE A LÉČBA SYNDROMU VYHOŘENÍ

Identifikace syndromu vyhoření vychází z pozorování jednotlivých symptomů u osob a ze speciálních psychoterapeutických metod, jež byly k diagnostice tohoto syndromu zkonstruovány. Nejvyužívanějšími metodami jsou dotazníky, založené na posuzovacích škálách, jako je například „Maslach Burnout Inventory“ (MBI) autorem Ch. Maslachové a S. Jacksonové.

Terapie - léčba syndromu vyhoření:

„Základním přístupem k léčbě je terapie. Terapie – česky léčba, je léčebný program, jehož cílem je zmírnění či odstranění nežádoucího stavu jednotlivce, či skupiny.“²⁰

Momentálně se v odborné literatuře objevují tituly ohledně pozitivní psychologie - rozvíjení pozitivních emocí, vztahů k lidem, ale též lidské přednosti, jako je láska, optimismus, skromnost, tolerance atd. Účinná je **existenciální psychoterapie**, která se zaměřuje především na vnitřní svět prožitků, umožňuje klientům vyrovnat se s otázkami podstaty lidské existence, smyslu života, svobody a odpovědnosti člověka. V evropských podmínkách se v návaznosti na existenciální východiska utvořily dvě psychoterapeutické školy, jejichž názory vytvářejí vhodné zázemí z hlediska terapie syndromu vyhoření. Jedná se o **daseinsanalýzu**, která navazuje na filozofii M. Heidegera. Snaží se pomoci klientovi nalézt cestu k pochopení jeho existence, nejde o to, jaký byl člověk v minulosti, ale to, jaký je nyní a především o to, kam směřuje. Další škola je **logoterapie**, která pomáhá klientovi nalézt nové důvody proč žít a najít vlastní životní smysl v souladu s jeho životem a osobností. Důležitá a účinná je **relaxace**, protože je opačným stavem k napětí, její podstatou je vědomé uvolnění,

²⁰ Matoušek, Základy sociální práce, 2012

kteřé můžeme doplnit o vizualizaci a imaginaci. Pomáhá i relaxační koupel spojená s aromaterapií, masáže, dostatečný spánek, ale i pohyb, při kterém se aktivací svalstva uvolňují tzv. „hormony štěstí“.

Velmi důležité je změnit svůj postoj k životu a vyřešit si svou pracovní i soukromou situaci. **Nemocem je lépe předcházet, než je léčit** a proto musíme svou pozornost zaměřit na včasnou prevenci.

3.4 PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Abychom věděli, proti čemu se bránit, musíme mít informace. Dále pomůžou zdravé a čtené vztahy s druhými lidmi, dobrá organizace práce, umět strávit příjemně svůj volný čas a také schopnost říkat „NE“.

Podle M. Kupky²¹ by se hlavní body prevence syndromu vyhořeni daly takto shrnout:

- nalezení smysluplné pracovní činnosti
- získání a převzetí profesionální autonomie a opory
- vytváření přirozeného vztahu k práci a dalším životním aktivitám
- užívání relaxačních technik
- dobrá organizace vlastního času
- pestrost a proměnlivost práce
- návštěva seminářů, kulturních akcí
- volnočasové aktivity s rodinou, s přáteli
- různé arteterapeutické techniky, artefietika
- transakční analýza
- expresní terapie
- Balintovské skupiny

M. Balint - anglický psychoanalytik maďarského původu, v 50. letech 20. st. zorganizoval setkání lékařů a psychiatrů. Setkání byla založena na tvořivém psychoterapeutickém přístupu M. Balinta²² a na struktuře, kterou svým skupinám vtiskl. Později se tento způsob práce rozšířil do mnoha zemí.

Balintovské skupiny: sejde-li se několik lidí dohromady a mají-li volnost v projevu i názoru na společnou věc a svobodu volných asociací, přijdou i na věci, kterých by si jeden nebyl s to nikdy povšimnout, nebo je vymyslet. Vnímavost lidí je nesmírná, nejednou se smysluplně doplňují a podporují.

Transakční analýza učí, že v každém z nás dřímá malé dítě se svými touhami, radostmi, ale i smutky a strachy, a proto: „nechme procitnout dítě v nás a začněme si zase hrát, tvořit...“

²¹ Kupka, M., 2008, Paliativní péče a riziko syndromu vyhořeni, E-psychologie.2(I), dostupný z [www: http://e-psycholog.eu/pdf/kupka-ps.pdf](http://e-psycholog.eu/pdf/kupka-ps.pdf)

²² Kebza, V., Šolcová, I., Syndrom vyhořeni, Praha: Státní zdravotní ústav, 2003

Expresní terapie je zaměřená na výrazové prostředky, spontánnost a prožitek podporující rozvoj tvůrčího potenciálu klienta a jeho schopnost sebepoznání.

Kromě **arteterapie a artefiletiky** je vhodná dramaterapie, muzikoterapie, anebo tanečně-pohybová terapie.

Dle Kebzy a Šolcové²³ tvoří nezbytný předpoklad úspěšné prevence aktivní přístup k životu, naše schopnost tvrdě a usilovně bojovat vlastními silami se všemi obtížemi, se kterými se v životě setkáváme.

Aktivní přístup k životu v sobě zahrnuje následující zásady:

1. Otevřenost k dění kolem, snaha chápat události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné.
2. Nebát se změn, chápat je jako příležitost ukázat co ve mně je, co dovedu.
3. Aktivně hledat způsoby, jak životním situacím čelit.
4. Počítat se stresujícími situacemi, dnes se jim prostě nelze vyhnout.
5. Umět izolovat stres od ostatních životních aktivit, umět zavřít dveře za svou prací.
6. Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi.
7. Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí.
8. Osvojit si zdravý životní styl.

3.5 PODPŮRNÉ TECHNIKY PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Pracovníci, kteří pracují s lidmi, potřebují svou profesní zátěž ventilovat a uvolnit se, jak po duševní, tak i po fyzické stránce. Potřebují relaxovat a kromě správné životosprávy (výživa, pohyb, spánek) je nutné vytvořit si prostor a najít čas pro své záliby, kulturu a společenský život vůbec. Důležitou roli hrají sociální kontakty, rodina a přátelé. Sociální kontakty a volný čas lze vhodně skloubit, a uspokojit tak další potřebu, a to je sebepoznání a sebepřijetí. Lze to uskutečnit pomocí arteterapeutických technik, kde se můžeme setkat sami se sebou v našem vnitřním světě a alespoň na chvíli se vymanit z každodenních starostí a stresu.

²³ Kebza, V., Šolcová, I., Syndrom vyhoření, Praha: Státní zdravotní ústav, 2003

3.5.1 TVOŘIVOST, KREATIVITA

Kreativita a tvoření je proces, kdy se člověk může otevřít proměně, je ventilem pro svého tvůrce, umožňuje mu vnitřní očistu a naplnění. Při spontánní tvořivosti, kdy se uvolníme a otevřeme, vznikají velmi silné výpovědi o nás, protože pocházejí z náhlého vnuknutí a ze silného nutkání. Tvořivá činnost dle prof. Plhákové často vede k vyřešení určitého problému a k odstranění napětí, které ho doprovází. Souvisí se sebevyjádřením, protože jak víme, produkt vypovídá o tvůrci. Kreativita se v osobním životě nejvíce projeví v krizi, když už není možné řešit aktuální problém dosud používanými postupy a prostředky. Nesouvisí přímo s vysokou inteligencí, je vlastní každému z nás, je třeba se jí otevřít a uvolnit ji z našeho nitra. Odvíjí se od přirozeného řádu života, být kreativní znamená, mít kontakt s vlastní životní energií.

Strach a úzkost jsou největší nepřátelé tvořivosti. Často se necháme ovlivňovat vnějšími okolnostmi, jako je velké množství povinností v práci a v domácnosti, péče o děti, nemáme vhodné prostředí na tvorbu, anebo se bojíme vnitřního strachu ze selhání, z kritiky, toho že nemáme dost invence a tak se k vlastnímu tvořivému procesu ani neodhodláme. Chceme změnu ve svém životě, ale nejsme ochotní, anebo schopní pro ni cokoli udělat, naše kreativita je zablokována. Kreativní lidé jsou ale výjimeční svou schopností adaptovat se na různé situace a vystačit si s čímkoliv, co je k dispozici, jejich život je smysluplný, žijí naplno a proto bychom si na sebe a na tvoření měli čas najít. Nemusíme usilovat o absolutní originalitu, nemusíme žít extravagantně a být tvořiví za každou cenu, ale dopřát si čas rozvíjet se a nabýt pocit sebejistoty.

3.5.2 ARTEFILETIKA

Artefiletika je podpůrná technika arteterapie a zaměřuje se na zdravé jedince, kteří se chtějí rozvíjet a sebezpoznavat. Je tvořivou cestou a zážitkem, přičemž klade důraz na prožitek. Směřuje k rozvoji sociálních kompetencí, odbourávání komunikačních bariér a spojuje vědomí s nevědomím.

U nás se artefiletika rozvíjí od začátku 90. let 20. století na průniku esteticko-výchovných a expresivně-terapeutických oborů. Je to poměrně nově formulovaná disciplína, spojovaná s osobností arteterapeuta a výtvarného pedagoga Jana Slavíka. Podle Slavíka umělecké dílo vychází ze životní zkušenosti tvůrce, ale také jeho zkušenost přesahuje, narušuje. Z hlediska využití lze artefiletiku chápat jako obor, který přenáší formy, metody a techniky arteterapie za hranice terapeuticky zaměřených institucí. Nabízí ji pro účely vzdělávání, jako prostředek sebezpoznání a rozvoje sociálních a komunikativních dovedností. Posláním artefiletiky je umožnit klientovi osobní růst, psychické uvolnění, vyladit

emocionální prožívání a tak odstraňovat stres, úzkost a nepříjemné pocity, které mimo jiné předcházejí syndromu vyhoření.

3.5.3 PSYCHOHYGIENA

Duševní hygiena je nauka o tom, jak si vědomě chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat psychickou odolnost vůči zátěži a stresorům. Jejím cílem je naučit člověka způsobům, jak předcházet obtížím a jak je co nejlépe zvládnout. Cílevědomě podporuje úpravu či změnu životních podmínek, které mají vyvolat pocit spokojenosti. Každý člověk by si měl sám pro sebe ujasnit životní priority, měl by dodržovat životosprávu, pravidelný denní rytmus práce a odpočinku a naučit se hospodařit s časem i vlastními silami. Mezi priority by měl patřit volný čas a koníčky, které jsou důležité pro regeneraci a odreagování se od běžných starostí. Člověk, který je vyrovnaný, příznivě ovlivňuje své okolí, nevyrovnaný naopak vnáší do mezilidských vztahů podrážděnost a více konfliktů. Jelikož prožívá velké emocionální vypětí, stává se sám sobě „stresorem“. Proto je tak důležité žít spokojený a vyrovnaný život a více se věnovat sám sobě, seberealizovat se.

3.5.4 SEBEVÝCHOVA

Pracovníci v psychicky náročných profesích se musí neustále vzdělávat a tak je nutné naučit se sebevýchově. Měla by gradovat od nejmenších úkolů až po úkoly, kde je nutná velká koncentrace. Cílem je aktivně budovat odolnější osobnost vůči všem těžkostem života a k tomu pomáhají zásady, jako je: zvolení dílčích cílů, vymezení zásad, překonávání překážek, stanovit si pravidelný denní režim v rámci možností a sebepoznávání neboli introspekce.

3.5.5 ASERTIVITA

Asertivita je dovednost, která pomáhá chránit hranice v kontaktu s druhými, umožňuje vyjádření a prosazení vlastních požadavků bez agrese a manipulace a se zachováním respektu a ohleduplnosti k jiným. Učí, nebát se nesouhlasit, nestydět se o něco požádat, anebo vyjádřit kompliment.

Práva asertivního jednání:

Mám právo nenabízet výmluvy a vysvětlení svého chování, mám právo změnit svůj názor, dělat chyby a být za ně odpovědná. Mám právo být nezávislá na dobré vůli druhých lidí.

Zásady asertivního jednání:

Mezi zásady patří respektování osobního práva a odlišnosti druhých, kontrola emocí a uvědomění si důsledků svého jednání, stručně a pravdivě vyjadřovat své pocity, přiznat si omyl a mít snahu o nápravu. Vyhybat se zbytečným konfrontacím a nemít za každou cenu „navrch“.

3.5.6 RELAXACE

Kromě spontánní relaxace, ke které dochází například při spánku a odpočinku známe i relaxaci záměrnou, ke které dochází záměrným navozením. Patří sem procházky, správné dýchání, uvolňování svalů, vypovídání se buď u přátel, anebo u odborníka a pomáhá i psaní do deníku. Důležitá je meditace, při které se snažíme oprostit od vtíravých myšlenek, soustředíme se na svůj dech, postupně uvolňujeme svaly a veškeré napětí v nás, soustředíme se jen na pozorování svého vnitřního světa. Pomáhá i imaginace, která se stále častěji využívá k dosažení zklidnění rozbouraných emocí. Podstatou imaginace je představování si různých uklidňujících obrazů před naším vnitřním zrakem. Vhodná je i relaxační masáž a aromaterapie.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Výzkumná činnost v mé závěrečné práci spočívá v provádění arteterapeutických aktivit v sebezkušenostní skupině, která je zaměřená na prevenci syndromu vyhoření.

Shodou okolností všechny účastnice pracují v pomáhajících profesích.

4.1 ROZDÍLY MEZI KVANTITATIVNÍM A KVALITATIVNÍM VÝZKUMEM

Kvantitativní výzkum - jeho cílem je testování hypotéz, jejich potvrzení, anebo vyvrácení a využívá statistické metody. Data jsou numerická, výzkumník je konstruktérem výzkumných situací a pokládá otázky typu: co, jak a kolik?

Kvalitativní výzkum - jeho cílem je hlubší porozumění zkoumané skutečnosti, vytváření nových hypotéz, nového porozumění a nové teorie. Data nejsou numerická, výzkumník je v přirozeném prostředí pouze pozorovatelem, zaměřuje se na podstatu problému a ptá se pomocí otázky: proč?

4.2 KVALITATIVNÍ METODOLOGICKÝ PŘÍSTUP

Vybrala jsem si tento přístup, protože pracuji s malou skupinou účastnic a tato metoda mi může pomoci zjišťovat důvody a příčiny chování lidí, kteří jsou ohroženi syndromem vyhoření. Pracuje se zde s induktivními metodami, což je usuzování z jednotlivého na obecní a s holistickým přístupem. Kořeny kvalitativního myšlení sahají hluboko do minulosti. Za jeho „otce“ je považován Aristoteles (384-322 p. n. l.), který vidí věci v jejich vzniku a zániku a zdůrazňuje také historické a vývojové aspekty. Měli bychom tedy myslet na to, že v průběhu výzkumu se vyvíjí výzkumník, účastníci i výzkumná situace. Chci použít i metodu kontrastů a srovnávání, jelikož se skupina šesti účastnic může rozdělit na dvě skupiny, kdy jednu tvoří speciální pedagožky a druhou sociální pracovnice z ústavu pro mentálně postižené. Chci do svého výzkumu zahrnout odlišení dvou identifikovaných kategorií, nalézt rozdíly v chování a v přístupu, přesto, že mají zároveň mnoho společného.

4.3 ZÁSADY KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU, JEHO VÝHODY A NEVÝHODY

Otevřenost vůči zkoumaným objektům, k jejich zvláštnostem a situacím.

Subjektivita - výzkumník se musí částečně identifikovat se zkoumanými, jedině tak získá přístup k subjektivním interpretacím zkoumaných osob.

Reflexivita - připravenost výzkumníka reagovat na nové, nečekané momenty.

Zaměření na případ - pozornost je věnována jednotlivým případům, podrobně je popisuje a podle nich navrhuje teorie.

Historicita a kontext - určitým situacím lze porozumět až po jejich situování do širšího historického kontextu (snaha pochopit jevy, chování v jejich kontextu).

Výhody:

- získání podrobného popisu při zkoumání jedince či skupiny
- výzkum se provádí v přirozeném prostředí
- umožňuje navrhovat teorie
- dobře reaguje na místní situace a podmínky, hledá místní souvislosti.

Nevýhody:

Získané poznatky nemusejí být zobecněné na jiné prostředí, na celou populaci - výsledky mohou být snadno ovlivnitelné výzkumníkem, jeho preferencemi či naladěním v době výzkumu

4.4 CÍL VÝZKUMU

Cílem mého výzkumu je zkoumat, zda účastnice ohrožené syndromem vyhoření jsou schopné a ochotné na sobě pracovat pomocí sebezkušenostních arteterapeutických a artefiletických aktivit a zda v průběhu našeho cyklu setkávání u nich došlo ke změnám životních priorit, které povedou k prevenci syndromu vyhoření.

Budeme společně hledat odpovědi na otázky:

1. Jaké překážky se objevují na mé cestě k prevenci stresu a k osobnímu prostoru?
2. Kde mám své zdroje energie, odkud ji čerpám?
3. Jaká jsou má obdarování? Jak je využívám?
4. Jak se rozvíjím? Kolik času věnuji sobě?
5. Kde jsou mé hranice?
6. Co můžu na sobě změnit?
7. Co mohu pro sebe udělat?

4.5 HYPOTÉZA

Předpokládám, že díky arteterapeutickým technikám a setkáním si účastnice sebezkušenostní skupiny uvědomí své ohrožení syndromem vyhoření a budou se ve svém životě více zabývat jeho prevencí.

4.6 ČASOVÝ HARMONOGRAM A PROSTŘEDÍ SETKÁVÁNÍ

Jelikož účastnice výzkumu jsou zaměstnané ženy v pomáhajících profesích a zároveň jsou matky a manželky, tak sestavit časový harmonogram setkávání byl můj úplně nejtěžší úkol. Na první seznamovací schůzce jsme se domluvily, že se budeme setkávat každých 14 dní a že setkání bude celkem sedm. Délka jednotlivých setkání bude 90 - 120 minut, podle náročnosti tématu a provozované techniky.

Z praktických i finančních důvodů se budeme setkávat v mém ateliéru a pro účastnice budou setkání zdarma.

Časový harmonogram jsem stanovila takto:

1. **Setkání, prosinec 2015** - navzájem se představíme s účastnicemi, seznámím je s významem arteterapie a s jejími technikami a povíme si, co pro nás stres a syndrom vyhoření znamená.
2. **Setkání, leden 2016** – vyzkoušíme si test stromu a vytvoříme koláž na téma: „Jak se mám, jak se cítím?“
3. **Setkání, leden** – pomocí keramické hlíny uděláme techniku na zmírňování stresu a vytvoříme si „mapu stresu“, o které si budeme povídat.
4. **Setkání, únor** – budeme si zakoušet pocity dávání a brání pomocí opětované masáže a z keramické hlíny si vytvoříme naši minulost, přítomnost a budoucnost.
5. **Setkání, únor** – zjistíme si pomocí výtvarné techniky „co si zrovna teď řešíme v životě“ a namalujeme lidskou postavu - každá sama sebe a domalujeme k ní naše, bezpečné „místo a co ráda dělám ve volném čase.“
6. **Setkání, březen** – vyzkoušíme si, jak nám jdou komplimenty i kritika vůči ostatním, budeme meditovat a na závěr společně vytvoříme mandalu.
7. **Setkání, březen** – toto setkání bude závěrečné, a proto vyrobíme dárek- symbol pro každou účastnici včetně mně. Každá účastnice vyrobí 12 listů z papíru a na každý list napíše krátkou odpověď na dané otázky. Kdo bude chtít, tak odpovědi přečte nahlas, před ostatními a listy zavěsí na společný strom.

4.7 METODY SBĚRU DAT

V kvalitativním výzkumu je sběr dat záležitostí pozorování a rozhovorů, důležitou roli zde hraje také vztah výzkumníka (arteterapeuta) a účastnic zkoumání.

Použité metody:

1. **Pozorování** – zaměřila jsem se na to, jak se účastnice zapojují do procesu, zda a jak ho ovlivňují, jestli se jim dařilo naladění a pozorovala jsem interakce ve skupině.
2. **Reflexe účastnic** – co jim po minulém setkání „docvaklo“, zvědomilo se, co se jim líbilo, co jim vadilo, co je zaujalo, překvapilo...
3. **Zpětná vazba emailem** – ptala jsem se účastnic, zdali se dělo něco doma po skončení setkání, je potřeba něco dořešit? Dozvěděly se něco nového, důležitého o sobě?
4. **Moje sebereflexe** – dařilo se mi srozumitelně zadávat instrukce? Dařilo se mi vytvořit přátelské prostředí pro účastnice, bylo technicky vše v pořádku? Co mě zaujalo, překvapilo či zaskočilo? Dařilo se mi plnění cílů?

5. POPIS CYKLU ARTETERAPEUTICKÝCH SETKÁNÍ

PRAVIDLA SKUPINY:

Na informativní schůzce jsem účastnicím vysvětlila, v čem můj výzkum spočívá a co se od nich očekává. Hovořila jsem o výhodách skupinové práce, kdy lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů. Mohou se poučit ze zpětné vazby od ostatních a mohou si vyzkoušet i nové role a zkoumat reakce ostatních. Seznámila jsem je s pravidly skupiny, které jsou:

- 1. mlčenlivost** – nehovoříme mimo skupinu o ničem, co se zde děje a o čem se hovoří
- 2. dobrovolnost** – pokud nebudu chtít, tak se nemusím zapojit do nabídnutých aktivit
- 3. respekt** – vyjadřujeme se s respektem k účastnicím, k jejich názorům a dojmům.

INFORMOVANÝ SOUHLAS SE ZAPOJENÍM DO VÝZKUMU:

Na prvním setkání jsem účastnice požádala o podepsání souhlasu se zveřejněním výsledků mé závěrečné práce, včetně fotografií, na kterých jsou účastnice i jejich výtvarná tvorba.

ORGANIZACE SEBEZKUŠENOSTNÍ ARTETERAPEUTICKÉ SKUPINY

- důkladně a srozumitelně budu informovat účastnice o všem, co se bude během sezení dělat
- budu dbát na dodržování času začátku i konce sezení a upozorňovat na končící čas tvorby
- budu mít připravené vše potřebné (materiál, pomůcky, kávu, čaj, vodu...)

Pokusím se jasně a srozumitelně stanovovat zadání a hned ze začátku si ujasníme pojmosloví. Ujistím účastnice o tom, že nebude posuzován vzhled ani kvalita jejich výtvorů, jedná se o informační výpovědní hodnotu.

ZÁKLADNÍ NABÍDKA VÝTVARNÉHO MATERIÁLU, POMŮCEK A TECHNIK

Pro úspěšný průběh setkání a tvorbu samotnou, je důležité nabídnout účastnicím co nejširší škálu výtvarného materiálu a prostředků.

Materiál – papíry různých rozměrů a kvality, noviny, časopisy, přírodniny, látky, provázky...

Pomůcky a prostředky – štětce, lepidla, nůžky, nožičky, pastelky, vodové barvy, tužky, voskovky, křídly, pastely...

ZAMĚŘENÍ A CÍLE SETKÁVÁNÍ

Jelikož je má závěrečná práce zaměřená na prevenci dlouhodobého stresu a syndromu vyhoření, tak je mým cílem ve skupině šesti účastnic z pomáhajících profesí, především snížení emocionálního napětí, uvolnění, nadhled a obnovení schopnosti radovat se ze života. Ráda bych jim pomohla zvyšovat jejich autonomii, vhléd, tvořivost a spontaneitu. Zaměřím se také na dochvilnost ve skupině, kdy a v jakém počtu se skupina sešla, co se ve skupině odehrálo a jak se cítily jednotlivé účastnice. Zejména budu věnovat pozornost tématům a reakcím účastnic, budu podporovat jejich sebevědomí, sebereflexi a interakci ve skupině.

PROSTŘEDÍ, ZE KTERÉHO ÚČASTNICE PŘICHÁZEJÍ

Všechny účastnice ve skupině přicházejí z **pomáhajících profesí**. Tři jsou pedagožky, z toho dvě speciální, dvě jsou sociální pracovníce z ústavu pro mentálně postižené uživatele a jedna je zdravotní sestra na JIP v nemocnici, ale ještě nedávno pracovala ve stejném ústavu. Mají rodinu a malé děti (kromě jedné). Na poslední chvíli se přihlásila ještě jedna účastnice. 20 let byla majitelkou jazykové školy, kterou z důvodů celkového vyčerpání prodala a nyní nabírá ztracenou sílu a chuť do života. Všechny jsou více méně vystaveny dlouhodobému stresu a jsou tudíž ohroženy syndromem vyhoření.

Včasná prevence se jeví jako nejlepší řešení.

POPIS JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ:

5.1 První setkání: 14. 12. 2015

MOJE BAREVNÉ JMÉNO, IMAGINACE - JÁ PRINCEZNA

Cíl: seznámení se navzájem, s pojmem syndromu vyhoření, s arteterapií a artefiletikou, naladění se na společné sdílení

Prostředky: papíry různých velikostí, pastelky, voskovky, tužky, guma, štětce a vodové barvy, nůžky, lepidlo

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Úvodní kolečko: nejdříve jsme si řekly svá jména, jak se cítíme a s čím přicházíme. Na uvolnění atmosféry jsem použila zmuchlanou papírovou kuličku, kterou jsme si házely a

vyslovovaly své jméno. Později jsme říkaly i jméno toho, komu kuličku házíme, abychom si jména lépe zapamatovaly.

Technika č. 1:

MOJE BAREVNÉ JMÉNO - znázorni barevně své jméno a ke každému písmenku přiřpiš vlastnosti, které si myslíš, že tě vystihují.

Reflexe:

Účastnice měly problém napsat o sobě něco pozitivního a sebevědomého, většinou psaly neutrální vlastnosti. Shodly se na tom, že mají problém s prosazováním své osoby.

Technika č. 2:

IMAGINACE, vizualizace - pohodlně se usad', zavři oči, uvolni se. Představ si, že jsi princezna, bydlíš na hradě na kopci a se svou družinou se vydáš na koni dolů do údolí. Tam objevíš chaloupku, o které jsi vůbec nevěděla. Zaklepeš na dveře a otevře ti milá babička, která tě pozve dál. Pohostí tě a nabídne ti, že si můžeš odnést jednu věc, která ti bude milá. Prohlížíš si chaloupku, vybereš si co je ti milé, poděkuješ, rozloučíš se s babičkou a odjíždíš zpět na svůj hrad. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni, protáhni se, otevři oči a už jsi zpět v mém ateliéru. Vezmi si papír a barvy a namaluj, co jsi při imaginaci viděla. Nakonec do obrázku přimaluj dárek od babičky.

Reflexe účastnic:

Účastnice mluvily o svých obrázcích, jak si užily imaginaci, jestli pro ně bylo snadné přijmout dar od babičky a proč si vybraly zrovna tento předmět. Jestli by se jim líbilo být princeznou, bydlet na hradě a proč?

K.: „*Namalovala jsem se zrovna s vybraným darem – džbánem na vodu, jak ho držím v ruce a koukám ven z věže. Jsem princezna, ale ne namyšlená, mám ráda lidi a chtěla bych chodit dolů ke studánce pro vodu. Taky bych si ráda povídala s babičkou. Lavička je tam proto, abych si mohla odpočinout, jsem utahaná...dárek jsem si vybrala hned, věděla jsem, co chci, mám to tak i v životě. Otevřené dveře doširoka mám proto, že jsem sama hodně otevřená.*“

Lu.: „*Jsem princezna na koni, ale necítím se tak, raději bych žila v chaloupce. Cítím se dost osamoceně, přistěhovala jsem se s manželem, moc lidí tu neznám, děti nemáme...možná proto jsem namalovala ten osamocený pařez u potoka. Od babičky jsem si vzala šátek. Asi ho potřebuju jako ochranu, můžu se s ním přikrýt, zahalit se do něj.*“

J.: „*Samotnou tvorbu jsem si užívala víc, než imaginaci. Nejsem princezna, nenesím ani sukně ☺ Bydlet na hradě ani v chalupě bych nechtěla, lepší je zděný dům. Okna a dveře jsem nenamalovala, nevím proč...Od babiči jsem si vzala židli, protože jsem děsně unavená.*“

M.: „*Necítím se být princeznou, ani náhodou. Doma jsem na všechno sama, manžel ani děti mi nepomáhají...ale překvapilo mě, že jsem se namalovala v šatech, protože chodím*

jen v kalhotách. Zahrádku jsem si musela namalovat, ráda pracuju na zahradě a na poli. Dlouho jsem si u babičky nemohla vybrat, nakonec jsem si vzala svazek bylinek. Pro děti, pro staré rodiče i pro manžela, ani mě nenapadlo, že bych si mohla vybrat něco jen pro sebe. Měla bych asi také něco udělat se svou ženskou stránkou.“

H . „Princeznou bych nechtěla být, nechci žít na hradě, raději v chaloupce s pejskem. Dar jsem si vybírala dlouho, nevěděla jsem, co si mám vzít, nakonec jsem šáhla po knize. Asi proto, že mi chybí čas na čtení a toužím po dalším vzdělávání.“

I .: „Chtěla bych být princezna. Byla bych hodná a starala bych se o svůj lid. Raději bych bydlela na hradě, než v chaloupce, protože nemám ráda strádání, líbilo by se mi mít hojnost všeho. Vybrala jsem si kameninovou odrátovanou mísu, protože je praktická.“

La.: „Jako princezna jsem se cítila dobře, ale na hradě bych nebydlela, stačí mi domeček se zahradou, kocourem a pejskem. Dar jsem ráda přijala, líbil se mi kameninový krajáč na mléko, symbolizuje mi rodinnou pohodu, bezpečí a sounáležitost. Je to něco, co stojí na kamnech a každý se může napít.“

Podobně jako u testu domu, jsem zkoumala u účastnic dveře u chaloupky a hradu, dále okna, střechu, komín, okolí, cestu...povídaly jsme si o tom.

Reflexe:

Bylo zajímavé, jakou výpovědní hodnotu měly obrázky o účastnicích. **K.**, která je velmi přátelská a otevřená, měla dveře u chaloupky dokořán, zatímco u **J.**, která je uzavřená, dveře úplně chyběly. Ostatní měly dveře s klikou, umí si chránit své soukromí, pokud to tak chtějí. **Lu.** nenamalovala vůbec komín, ačkoli u chaloupky měla naskládané dříví. Komentovala to tak, že momentálně řeší velké zdravotní problémy manžela, postrádá domácí pohodu, asi jim „vyhaslo v kamnech“, ale to dříví je naděje, že bude lépe.

Závěrečné kolečko: účastnice se shodly, že se trochu obávaly přijít na arteterapii, protože nevěděly, co se bude dít, ale že se jim setkání líbilo. Bály se malování, protože nejsou výtvarně zdatné, ale velkým přínosem pro ně bylo seznámení se s ostatními účastnicemi výzkumu.

Časový limit: 90 minut

Počet účastnic: 7

5.2 Druhé setkání: 4. 1. 2016

TEST STROMU, KOLÁŽ - JAK SE MÁM, JAK SE CÍTÍM

Cíl: sebezpoznavání a uvolnění se

Prostředky: papíry, tužky, gumy, nůžky, lepidlo, časopisy, pastelky, vodové barvy

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Úvodní kolečko: povídáme si o poznacích z minula, **K.** si připustila, že by si měla nastavit hranice a nepouštět si každého hned k sobě, **M.** se ujistila, že musí zaúkolovat i své děti a hlavně manžela ohledně péče o domácnost.

Technika č. 1 :

TEST STROMU (jak to mám sama se sebou a v sobě) - namaluj jakýkoli strom, ale neměl by to být jehličnan ani palma. Je na tobě, jestli ho nakreslíš tužkou, anebo barevně.

K. jabloň je velmi ilustrativní, barevná, se spoustou detailů a popiskami, působí trochu infantilním dojmem. Hodně tlačí na pastelky. Uprostřed mohutného kmene zeje velká díra se srdcem uvnitř. **K.** tvrdila, že je to úkryt pro veverku.

M. namalovala dub se spoustou listů, ale bez větví, kmen tvoří dvě různé linky. Strom nemá kořeny, pata stromu je abnormálně široká, neodpovídá realitě, chybí základna. Srdce stromu chybí. **M.** přišla rozhozená z dětí a z manžela, měla potřebu neustále o tom mluvit a rušila tím ostatní. Nabídla jsem jí, aby po skončení zůstala, že si popovídáme. Přijala mou nabídku s úlevou.

La. nakreslila tužkou lípu, kmen a větve jsou jemné, nenápadné, zato listy jsou různé a propracované. Na kmenu jsou dva suky, které prý mohou symbolizovat její dvě manželství. Lavička u stromu vystihuje její potřebu odpočívat. Je moc unavená.

J. namalovala strom, který působí silným dojmem, ale má vratkou základnu. Ve vichřici by neobstál, není ukotvený v zemi, chybí mu kořeny. Malování si velmi užívala, nenechala se ničím rušit. Na moji poznámku, že na mne působí její strom osaměle mi odpověděla, že není osamělý, ale není „ukecaný“, že ona je introvert, neřeší malichernosti, jde jí o podstatu věci.

Reflexe:

K. je hodně upovídáná a upovídáný byl i její obrázek. Měla tam dokonce i napsané popisky a vysvětlivky, hodně detailů, ale starosti mi dělá ta díra uprostřed kmenu. Zatím o tom nechce mluvit. **J.** chybí u stromu základna, nemá ani kořeny. Připustila, že má problém ohledně svého dětství a své původní rodiny, ale chce na tom pracovat. **M.** nenamalovala žádné větve a byla velmi překvapená, jak jí strom odhalil, co o ní vypověděl. Zvědomila si své slabiny a svou pozici v rodině, že si má udělat systém a zapojit do práce všechny.

Technika č. 2 :

JAK SE MÁM, JAK SE CÍTÍM - KOLÁŽ: každá účastnice dostala stejné číslo časopisu, aby měly stejné výchozí podmínky a měly za úkol vytvořit koláž, která by vystihovala jejich pocity a náladu. Vysvětlila jsem jim, že je jen na nich, které z obrázků si vyberou, a jak s nimi naloží.

Reflexe:

Překvapilo mě, že všechny čtyři účastnice v koláži znázornily sebe a své rodiny. Povídalý jsme si o tom, že to vlastně spolu souvisí, cítí se tak, jak to mají doma. Shodly se také, že je to i určitá profesionální deformace, protože jsou všechny z pomáhajících profesí a nejsou zvyklé myslet jen samy na sebe a zabývat se sebou.

K.: „*Já jsem ta liška a tulím se k liščatům, to jsou naše holčičky. Samec, můj muž, nás všechny tři drží v ochranném objetí svého těla a velkého liščího oranžového ohonu, který jsem domalovala pastelkami. Domalovala jsem i část těla a slunce, které na nás svítí. My se rádi spolu tulíme, ale muž má i zuby, které na mě občas cení.*“

M.: „*Potřebovala jsem si vybit zlost na manžela a tak jsem obrázky nevystřihávala, ale vytrhávala, uklidňovalo mě to. Uprostřed jsou děti, lvičata, které leží a nic nedělají, vlevo dole je manžel, lev. Leží otočený zády k nám, jakoby o nás neměl zájem. Vpravo nahoře jsem já, lovec s dravcem, který se musí o vše postarat a vše zařídit. Nebe vpravo nahoře symbolizuje klid a pokoj, který bych potřebovala. Všechny fotky jsou černobílé, až na mládě gorily, které jsem nakonec přilepila k lovcovi. Chtěla bych být to mládě, o které se starají... Lovci jsem domalovala nohy, aby mohl odejít.*“

La.: „*Zaplnila jsem celou plochu papíru, líbí se mi to tak. Uprostřed je moudrý stařec, asi univerzum, lední medvěd je manžel, který se konečně už našel a jde k nám...chameleon je dcerka. Užívala jsem si hlavně to tvoření samo o sobě. Díky koláži jsem si něco uvědomila, nechci však o tom mluvit.*“

J.: „*Já jsem ten pes ušatý, který ostražitě hlídá a sleduje okolí své rodiny, manžel je opičí samec v bojové pozici a je připravený chránit rodinu. Momentálně máme doma zelené údolí, ale v minulosti mezi námi byly i nějaké ty ledy, proto ty zasněžené hory okolo. Nosorožec vlevo dole symbolizuje určité nebezpečí, které nám život přináší a je dobré o něm vědět a být ve střehu.*“

Závěrečné kolečko: Výroba koláže se účastnicím líbila, dlouho nic podobného nedělaly. Překvapila je výpovědní hodnota testu stromu, byly překvapené, co vše na ně jejich strom prozradil. Shodly se, že si smysluplně odpočinuly.

Časový limit: 90 minut

Počet účastnic: 4

5.3 Třetí setkání: 18. 1. 2016

ZMÍRŇOVÁNÍ STRESU, MAPA STRESU

Cíl: uvědomit si, jak stres působí konkrétně na mně a nacházet možnosti prevence, a jak ho eliminovat

Prostředky: keramická hlína, balicí papír, tužky, gumy, barvy, přírodniny, knoflíky

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Úvodní kolečko: **J.** přemýšlela doma o jejím stromu a došlo jí, že by se měla více uzemnit a také se jí během koláže zvědomilo pár věcí ohledně její rodiny, ale víc o tom nyní nechce mluvit. Z tvoření čerpá energii, doma má však málo času pro sebe a tak si to užívá při našich setkáních. **M.** si doma uvědomila, že se má starat víc o sebe, o svou pohodu a začne se seberealizovat. Přišla na to, že nohy lovci domalovala proto, aby se mohla pohnout z místa a nemusela setrvávat v této nemilé pozici.

Technika č. 1 : ZMÍRŇOVÁNÍ STRESU – zadání: vyber si jednu zápornou a jednu kladnou emoci a napiš si ji na papír. Vezmi si keramickou hlínu a promítni do ní vybranou zápornou emoci, poté do této stejné hlíny ztvárni emoci kladnou. Nesnaž se o hezké výtvarné ztvárnění, ale zaměř se na danou emoci a prožij si ji.

Reflexe účastnic:

H. vymodelovala ježka s bodlinami, který představuje stres. Stres má hlavně v práci. Kladnou emoci vyjádřila jako spoustu drobných kvítků. Něhu momentálně postrádá u svého manžela...

Lu. si vybrala zlost a bezpečí. Dlouho mačkala hlínu jen tak v ruce. Zlost má na nemoc, kterou vážně onemocněl její manžel. Bezpečí si představuje jako bránu, kterou může i s manželem projít do zdravého místa bez nemocí.

K. vyjádřila stres tím, že hlínu mačkala v ruce tak dlouho, až úplně vyschla, ztratila svou tvárnost a popraskala. Mačkání hlíny jí uklidňovalo, byla ve stresu z toho, že do poslední chvíle nevěděla, zdali se manžel vrátí z práce a pohlídá holčičky. Také si vybrala bezpečí, vymodelovala ho jako kruh, který ochrání nejen ji, ale celou její rodinu.

J. si zvolila zlost, z velkého kusu hlíny pěstí vybuchala placku a do ní vyškrábala hluboké rýhy. Zlobí se na manžela za jeho pozdní příchod domů z hospody. Jako protiklad zvolila klid, pohodu a vymodelovala loďku na moři. Jinak je to u nich doma v klidu a spolu si plují na mírných vlnách.

La. stres necítí ani tak nárazově, pociťuje ho jako dlouhodobou záležitost a proto vymodelovala hodně malých cihliček, které skládala na sebe. Cítí potřebu něco s tím udělat, je unavená a celá bolavá. Kladná emoce je pro ni všeobjímající láska a proto vymodelovala slunce.

M. si vybrala zlost, kterou ztvárnila jako velkou kouli, závaží, které ji táhne ke dnu a pak s ní praštila o stůl, že s ní už nechce mít nic společného. Kladná emoce je pro ni láska,

proto vymodelovala srdce. Chce se naučit lásku k manželovi i dětem vyjadřovat, protože to neumí.

Reflexe:

Účastnicím se práce s hlinou líbila, bavilo je, že jí mohou tvarovat a formovat jak chtějí. Povídalý jsme si o tom, že i ona má své hranice a pokud se o ní nestaráme, tak nám popraská, uschne a ztvrdne. Stejně jako my, když na sebe budeme moc tlačít.

Technika č. 2 :

MAPA STRESU - z časových důvodů jsem účastnicím nachystala předkreslený model lidské postavy na velkém balicím papíře a předepsala jsem jim tam otázky, na které měly odpovídat. Poté jsem je požádala, aby pomocí přírodnin a knoflíků vyznačily na těle své stresové oblasti. Nakonec měly napsat, jak si představují prevenci stresu a syndromu vyhoření.

Otázky zněly:

1. Co se mi honí hlavou?
2. Co nechci vidět?
3. Co nechci slyšet?
4. Co mi zvoní v uších?
5. O čem nemluvím?
6. Pro co se mi nedostává slov?
7. Co mi rozbuší srdce?
8. Co mi leží v žaludku?
9. Z čeho se mi podlamují kolena?
10. Na čem si stojím?

H.: „1. Potřebuju pracovat na sobě - duchovně, zpracovat minulost, abych mohla naplno cítit přítomnost, chci se vzdělávat...chci pomoci svému muži, cítím, že se začíná ve svém životě ztrácet. 2. 3. 4. Nevyplnila. 5. Nemluvím o problémech s partnerem. 6. Nedostává se mi slov ohledně chování některých lidí. 7. Když cítím, že se mi ztrácí můj muž a občas se již ztratil, když se bojím o své děti, z některých výroků tchýně, ale i jiných lidí. Když mám radost, něco se mi podaří, i celé mé rodině. Když se mi nedaří skloubit práci s rodinou. Krása přírody. 8. Opět můj partner- ztrácí se a tím kazí naše partnerství. Vztahy s tchýní, se sestrou a vztahy na pracovišti. 9. Momentálně z ničeho, což je škoda ☺ a opět v souladu s partnerem. 10. Že taky potřebuju čas pro sebe, že život je boj ☺“

Stresová místa označila kameny - na hlavě, krku, šíji, srdci, žaludku a na ženských orgánech. Vztah s manželem rozebírat nechtěla, říkala, že jí stačilo napsat si to na papír.

Prevence syndromu vyhoření : „Musím začít cvičit a více se povznášet, a určitě zpracovat v sobě pár věcí z minulosti, asi dětství?“

Lu.: „1. Manžel, zdraví, léčba. 2.3.4.5. Nevyplnila. 6. Pro lidské utrpení. 7. Smích, radost, projev lásky, objetí. 8. Momentálně nic. 9. Momentálně z ničeho. 10. Na svých hodnotách, vztahu.“

Stresová místa označila přírodninami – na hlavě, krku a žaludku.

Prevence syndromu vyhoření: Lu. nenapsala nic, hovořila o tom, že nemoc manžela jí zcela paralyzovala a nedokáže o ničem jiném přemýšlet. Byla introvertní a nesoustředěná.

K.: „1. Většinou přemýšlím nad tím, co budu dělat s dětmi, respektive, co prožívám s dětmi tady a teď. 2. Budoucnost země. 3. Negativitu, vypouštím ji. 4. Negativita vůči mým blízkým, potažmo mně samé. 5. a 6. O nejhlubší vnitřní bolesti, potažmo o nejhlubším vnitřním poznání - nejsou slova, která by to dokázala popsat. 7. Radost, radostná zpráva, veselí mých dětí, pohled do hloubi očí a duše mého muže, pohled do duše blízkých bytostí, které jsou vnitřně moudřejší než já sama...8. Večeře ☺ 9. Více méně z toho, co rozbuší mé srdce, obzvláště když to přijde nečekaně, nebo s poznáním „vyššího smyslu“. 10. Na upřímnosti, čestnosti, otevřenosti.“

Stresová místa označila pomocí knoflíků - na hlavě, šíji, uších a žilách na rukách.

Prevence syndromu vyhoření z: „Měla bych víc odpočívat, dělat si víc „malých radostí“ sama pro sebe. Dostat se konečně jednou za čas sama na procházku do lesa, víc číst, tvořit, být víc sama se sebou.“

J.: „1. Jak lépe na synka, co mám řešit tento týden... 2. Dění ve světě i u sousedů. 3. Dětský řev a vynuťování. 4. Rekonstrukce domu. 5. a 6. Politika... 7. Plánování s manželem (máme stejné vize) 8. Zarputilý bratr. 9. Z manžela, krásy všeho druhu, přírodní výhledy, moře. 10. Rodina, intuice, pořádek, systém, kreativita, pravda, poctivost. Přidala bych si otázku 11. Na čem musím zpracovat? Na sebeovládání – naučit se nechat emoce proběhnout a řešit věci v klidu.“

Stresová místa označila různými přírodninami – na hlavě, šíji, žaludku a na kolenou.

Prevence syndromu vyhoření: „Tvoření, nejen výtvarné, ale i na zahradě a v domě, mám ráda výzvy a baví mě věci přetvářet. To mě uklidňuje a naplňuje. Měla bych mít víc času pro sebe a občas si vyjít s kámoškama za kulturou.“

La.: „1. Všechno...starosti, bolesti, únava, svět, trápení, děti, rodina, já, práce. 2. Zdravotní potíže. 3. Chci slyšet všechno. 4. Hudba, tóny, zvuky, ruchy, ticho. 5. O rodinných intimních záležitostech. 6. Z lásky a nelásky. 7. Láska, přátelství, soucit, pomoc, emoce, děti, štěstí, krása, city, čistota, něžnost, nespravedlnost, zloba, nenávisť. 8. Strava a možná chování některých lidí, ale ne moc dlouho. 9. Z lidství, z přírody. 10. Pevně na nohou, na zemi.“

Stresová místa označila pomocí knoflíků – na hlavě, šíji, bedrech a po celé páteři.

Prevence syndromu vyhoření: „Mít více času sama pro sebe, být s přítelkyněmi a začít dělat něco pro své tělo, cvičit jógu.“

M.: „1. Situace v rodině. 2. Neporozumění s manželem? 3.4. Nevyplnila. 5. a 6. Můj muž... 7. Přáníčko anebo dopis od dcerky. 8. Nevyplnila. 9. Že to neustojíme jako rodina. Že nezvládnou vztah s manželem. 10. Že musím za sebe bojovat.“

Stresová místa označila takto: doprostřed hlavy dala sušeného brouka, velkým červeným knoflíkem označila místo vedle srdce a napsala k němu „dušička“ a na oblast ledvin položila dva velké sušené květy. Říkala, že v hlavě má brouka (neví, jestli má odejít od manžela), má zraněnou duši a stres se jí nejvíce projevuje v ledvinách, které jí bolí a je jí neustále chladno.

Prevence syndromu vyhoření: „Zaměřím se více sama na sebe, začnu chodit na kosmetiku, na masáže, semináře a do tantry jógy.“

Reflexe:

Povídaly jsme si o tom, jak je pro nás pro všechny velmi důležité odpočívat a mít čas jen samy pro sebe, abychom měly možnost načerpat sílu do dalších dnů. Účastnice si zvědomily, jak na ně konkrétně stres působí, jak se projevuje a jaký může mít dopad na jejich zdraví. Přemýšlely, jak mu mohou předcházet, anebo ho minimalizovat. Shodly se, že naše setkání jsou pro ně také prevencí syndromu vyhoření, a že by měly zájem pokračovat v nich i po skončení mého výzkumu.

Závěrečné kolečko: Účastnice říkaly, že bylo zajímavé, že některé stresové místa, jako je hlava, šíje a žaludek, měly všechny stejné. Bavila je práce s keramickou hlinou. Odcházely s nadšením, že pro sebe začnou konečně něco dělat a nejenom o tom mluvit.

Časový limit: 120 minut

Počet účastnic: 6

5.4 Čtvrté setkání: 1. 2. 2016

DÁVÁNÍ A BRÁN, MINULOST, PŘÍTOMNOST A BUDOUCNOST

Cíl: zamyslet se nad životními změnami, uvědomit si, jak na tom jsem s dáváním a bráním, zakoušet doteky lidské i dotýkání se hlíny.

Prostředky: keramická hlína, špachtle, nožíky, houbičky, voda, relaxační hudba (Sergej Ryčkov, Bílý racek).

Úvodní kolečko: Účastnice se těšily na setkání, jsou rády spolu, už si na sebe zvykly. Zvykly si i na to, že alespoň 1x v týdnu mají čas pro sebe.

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Technika č. 1 :

DÁVÁNÍ A BRÁNÍ - utvoříme dvojice a zkoumáme péči přijímanou a péči dávanou a to tak, že 5 minut jedna druhou masíruje, hladí, češe...dle požadavků a pak si to vymění. Pro lepší uvolnění byla u toho puštěná relaxační hudba.

Reflexe:

Masírování se účastnicím tak zalíbilo, že nechtěly už dělat nic jiného. Musela jsem jim slíbit, že se budeme masírovat i příště. Navzájem si pak sdělovaly, která role jim byla příjemnější, jestli se jim dařilo uvolnit se a přijímat péči od druhého. Shodly se, že tím, že se už trochu znají, tak jim byla péče příjemná a užívaly si ji. Většinou jsou to ony, kdo péči dává, a proto si to rády vyměnily. Také si uvědomily, jak jim dotyky chybí.

Technika č. 2 :

MINULOST, PŘÍTOMNOST A BUDOUCNOST – vymodeluj ostrov a na něj polož vymodelované realistické, anebo symbolické předměty, osoby, emoce, které tě nejvíce zasáhly, anebo ovlivnily v minulosti. Na druhý ostrov stejným způsobem znázorni svou přítomnost. Na třetí ostrov přemísti z minulosti a přítomnosti jen to, co tam chceš mít a navíc domodeluj nové osoby či věci, které by sis v budoucnu přála. Tento ostrov si nechej a zbylé dva znič.

Reflexe účastnic:

H. vymodelovala na 1. ostrov - minulost, sebe a manžela, na 2. ostrově - přítomnosti, přibyl dům a dvě děti a toto vše si přenesla na 3. ostrov - budoucnost. Hovořila o menší krizi, kterou zrovna s manželem prožívají a proto si k rodině a domu přimodelovala do budoucnosti slunce, aby bylo doma zase vše v pořádku a zvířata, které si chtějí pořídit.

K. si na 1. ostrov vymodelovala velké srdce, na 2. ostrově k němu přimodelovala malé srdíčko a na 3. ostrov si pod toto dvojí srdce přimodelovala větší základnu a udělala díрку na pověšení. Říkala, že z ní vyvěrá obrovské množství lásky, úplně to z ní tryská, a proto musela zvětšit tu základnu.

La. na 1. ostrov vymodelovala svou rodinu, na 2. ostrov přidala dům a do budoucnosti si nakonec přenesla jen dům, který postavila na ostrov, ze kterého pak udělala slunce. Říkala, že jsou všichni spokojení v domku na slunečním ostrově, kde je klid a mír. Moc potřebuje klid a odpočinek.

Lu. vymodelovala na 1. ostrově jen symbolicky sebe a manžela, pak v přítomnosti přimodelovala dům, děti nemají a na 3. ostrov si toto vše přenesla a domodelovala úsměv, stromy, slunce a dva poníky, které by si chtěli pořídit.

M. na 1. ostrov vymodelovala sebe, manžela, tři děti, pejska a dům. Toto si přenesla i na 2. ostrov a v budoucnosti k tomuto všemu přimodelovala plot. Mluvila o tom, že jednak potřebují pozemek oplotit, ale že ten plot může znamenat i určité hranice, které si potřebují doma nastavit a že ona sama potřebuje ochranu.

J. vymodelovala svůj ostrov jen symbolicky, tvoření si moc užívala a vůbec nemluvila. Komentovala až třetí ostrov – placku, ve které byla spousta vrypů, a ty se křížily a protínaly v jednom bodě uprostřed. Vyjádřila takto podstatu všeho, ze které vychází všechno co se nám děje a co nás obklopuje. Budoucností se nechá překvapovat a inspirovat.

Reflexe:

Modelování účastnice bavilo, byly jako malé holky. Líbilo se jim zvědomování pocitů a myšlenek pomocí modelování. Zamýšlely jsme se nad tím, že naše budoucnost je postavená na minulosti a přítomnosti, ze které se poučíme a samy si můžeme také do jisté míry svou budoucnost ovlivnit. Můžeme udělat spoustu změn ve svém životě.

Domácí úkol: jelikož se nám masírování dost protáhlo (5 minut účastnicím nestačilo), tak jsme nestihly odpovědi na nachystané otázky: co jsem změnila, co chci změnit, co změnit můžu, v čem jsem dobrá, na co jsem hrdá? Proto tyto otázky účastnice vypracují doma a budeme je při příštím setkání rozebírat.

Závěrečné kolečko: Účastnicím se moc líbilo vzájemné masírování, shodly se, že potřebují doteky a překvapilo je zjištění, že to nemusí být jen jejich partner, kdo je masíruje ☺.

Časový limit: 90 minut

Počet účastnic: 6

5.5 Páté setkání: 15. 2. 2016

CO ZROVNA TEĎ ŘEŠÍM, JÁ, VOLNÝ ČAS A BEZPEČNÉ MÍSTO

Cíl: posílení sebevědomí a uvědomění si svých osobních hranic.

Prostředky: papíry různých velikostí, tužky, gumy, pastelky, voskovky, vodové barvy, kelímky na vodu, štětce.

Úvodní kolečko: Účastnice se stále vracely k masírování, přišly s tím, že doufají v další masáž. Mluvily o tom, jak těžké bylo vypracovat domácí úkol doma, protože je neustále někdo rušil.

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Domácí úkol:

M.: „Změnila jsem zaměstnání. Chci změnit chod naší domácnosti, aby mi děti i manžel více pomáhali. Můžu změnit to, že se začnu více věnovat sama sobě, začnu cvičit, navštěvovat semináře. Dobrá jsem v trpělivosti a hrdá jsem na to, že jsem se odhodlala změnit práci a vztahy u nás doma.“

J.: „Změnila jsem způsob života, má pozornost se obrátila na provozní a materiální věci. Chci změnit to, abych zase mohla spát s manželem v jedné posteli – bez dětí. Chci nalézt víru v lepší zítřky a monumentální vesmírný mechanismus. Můžu si udělat čas pro sebe a vyjít si mezi lidi, za kulturou, přečíst si knihu...Dobrá jsem v tvoření a v tom, že umím vždy najít řešení. Miluju výzvy. Hrdá jsem na svou vnitřní odolnost.“

H.: „Změnila jsem bydlení i zaměstnání. Chci změnit to, že nechci mít pocit viny, když si chci najít čas jen pro sebe. Změnit můžu sebe. Během setkání jsem si uvědomila, že hodně problémů potlačuju do pozadí a tak nějak čekám, že to přejde samo...nepřejde, je potřeba to řešit, nejlépe hned! Můžu poslouchat více svou intuici než hlavu. Dobrá jsem v naslouchání a hrdá jsem na to, že mám chuť se vzdělávat a pracovat na sobě.“

L.: „Změnila jsem pohled na svět a na lidi, nesoudím je. Chci změnit – už to dlouho vím a i tato setkání mi to potvrzují, že pokud chci, mám potřebu něco změnit, tak musím začít u sebe. Co můžu změnit? Můj oblíbený básník Hermann Hesse řekl, že nejde o to, zbourat zed', ale najít v ní dveře. Takže já můžu hledat ty dveře ve zdi. Dobrá jsem v tom, že jsem ještě neztratila smysl pro humor a také pro zodpovědnost. Hrdá jsem na to, že jsem se naučila být sama sebou a vážit si sama sebe.“

K.: „Změnila jsem na sobě to, že nejsem už tak invazivní, trochu jsem přibrzdila. Chci se seberealizovat a mít víc prostoru pro sebe. Můžu začít třeba tím, že si najdu čas jít sama na procházku do lesa. Dobrá jsem v komunikaci a hrdá jsem na to, že se snažím být dobrý člověk.“

La.: „Změnila jsem se v tom, že už umím říkat věci tak, jak je vidím a nepřipouštím si nic, co není mojí kuličkou. Stanovila jsem si hranice. Chci mít čas na svůj osobní prostor a aktivity, po kterých toužím. Můžu změnit to, že si ten čas udělám. Dobrá jsem v trpělivosti a mám výdrž. Na co jsem hrdá? Na mou rodinu.“

Technika č. 1 :

CO ZROVNA ŘEŠÍM – zadání: nakreslete kruh, potom nakreslete něco do kruhu a nakonec nakreslete něco mimo kruh. (Účastnice dopředu nevěděly, že se jedná o téma „Co zrovna řeším“.)

Reflexe účastnic:

La. nakreslila oranžovou voskovkou kruh, doprostřed dokreslila oranžovou spirálu, která vedla směrem od prostředku ven. Mimo kruh nakreslila vpravo nahoru oranžové brýle.

„Uvnitř kruhu jsem já, a spirála symbolizuje můj odvíjející se život. Asi ze mě začínají plynout myšlenky, energie, otázky a odpovědi, které jsem si schovávala uvnitř sebe. Jsem ve věku, kdy už mám ve spoustě věcí jasno, ale díky arteterapii se začínám uvolňovat, už nedržím všechny ty tíhy, ale snažím se je setřepat, zbavit se jich. Už jenom to zvědomění a vyslovení je osvobozující. Má cesta je snazší...Brýle představují můj zdravotní problém – oční operaci, ale také mohou vyjadřovat mou touhu po nadhledu.“

H. nakreslila tužkou doprostřed kruhu kytku a vnitřní okraje ozdobila pravidelně se opakujícími obrazci. Okolo kruhu zvenku je v každém rohu papíru usmívající se slunce a vpravo a vlevo mezi slunci jsou kačenky, které nakreslila jedním tahem. *„Mám ráda, když jsou věci v pořádku a pravidelný režim. Nechci vybočovat moc z řady, raději zapadnu do davu.“*

K. do kruhu nakreslila jabloň, které koruna je ozdobená ornamenty a jedno jablko leží padlé na zemi. Po venkovním obvodu kruhu jsou opět ornamenty a zleva, zprava i z horního okraje papíru do kruhu vrůstají další tři jabloně. *„Jabloň uvnitř jsem já, zprava ke mně vrůstá můj muž a další jabloně jsou naše holčičky. Mám potřebu držet si své blízké u sebe a být s nimi propojená, ale usiluji i o to, být více uvnitř sama sebe. Rozhodně mně ta naše setkání vedou k tomu, být víc sama v sobě, než venku.“*

J. nakreslila svou oblíbenou modrou pastelkou do kruhu medvídko a puntíkový hrníček. Mimo kruh umístila letadlo, které letí směrem ven od kruhu. *„Medvěd s hrnkem symbolizují můj nynější život, mé mateřské povinnosti, od kterých bych ale občas ráda odletěla někam pryč. Asi potřebuju dovolenou...“*

I. tužkou nakreslila do kruhu domek, kytku, strom a velké slunce. Mimo kruh nakreslila tři postavy a moře. *„Uvnitř sebe si nyní řeším bydlení, chtěla bych dům se zahradou. Ty tři postavy představují mě, mého syna a nového partnera. Moře může znamenat, že potřebuji relaxovat, ale také že mě čeká ještě moře práce...“*

Reflexe:

Všechny účastnice byly velmi překvapené, jak se shoduje to, co nakreslily s tím, co právě žijí, co si právě řeší. Mám dobrý pocit z toho, jak se postupně otevírají a bez zábran o sobě hovoří. Začíná mezi nimi fungovat interakce a jsou sebevědomější.

Technika č. 2 : JÁ, VOLNÝ ČAS A BEZPEČNÉ MÍSTO – zadání: začneme vizualizací, pohodlně se usad', uvolni se, zavři oči a představ si, že jsi na svém oblíbeném místě, kam chodíš, když je ti těžko a věnuješ se své oblíbené činnosti. Třikrát se zhluboka nadechni, vydechni a protáhni se. Jsi zpět v mém ateliéru, zahýbej prsty na rukou i nohou a otevři oči. Zvol si velikost papíru a namaluj sama sebe. Později jsem vybídla účastnice, aby na papír domalovaly to své bezpečné místo a činnost, kterou viděly během vizualizace.

Reflexe účastnic:

H. si vybrala menší formát papíru a namalovala se uprostřed, s doširoka rozpaženými rukama. *„Mám potřebu kontaktu, cítím se osamělá. Toužím po manželově objetí. Mám sukni,*

protože jsem si chtěla namalovat pruhované punčochy. Také jsem si namalovala náušnice a náhrdelník, asi abych byla ženštější. Moje bezpečné místo je les. Ráda se v něm procházím a nasávám energii. To je má oblíbená činnost. Také mám ráda potoky, prostě tekoucí vodu.“

La. se namalovala v sukni s páskem a prokreslenými kapsami na větší arch papíru. Dala si zde nejvíce záležet na detailech, ale nemá nohy. *„Momentálně si nejvíce řeším problém s bolestí v okolí beder, možná proto jsem věnovala tolik pozornosti tomuto místu. Nohy nemám, protože mi nezbylo místo, špatně jsem si to rozvrhla. Moje bezpečné místo je náš dům, ve kterém ráda trávím svůj volný čas. Cítím se zde v kruhu rodiny dobře a bezpečně.“*

K. si vybrala největší formát papíru a namalovala se velmi výrazně voskovkami, téměř přes celou plochu. Nejdominantnější a nejpropracovanější má hlavu a vlasy. *„Jsem bosá, protože mám ráda kontakt se zemí. Namalovala jsem se v zelené sukni a oranžovočervené haleně, jsou to moje oblíbené barvy. Za mnou svítí velké slunce, které symbolizuje radost ze života a teplo. Moje bezpečné oblíbené místo je uvnitř mě samotné, nejraději jsem sama se sebou.“*

J. se namalovala v gumákách, na sobě má modré tepláky a v ruce drží hrábě. Na krku má červené korále. *„Zelené gumáky a tepláky mě momentálně vystihují nejvíce. Červené korále vyjadřují můj ženský aspekt, ale hlavně je mám kvůli manželovi, má je na mě rád. Moje oblíbené místo je pod naší starou obrovskou třešní, je to můj oblíbený strom. Mám ráda práci na zahradě, uklidňuje mě, zároveň je i prospěšná a odpočinu si od dětí.“*

I. se neustále stresuje tím, že neumí kreslit a malovat, má problém nakreslit postavu a tak se nakreslí tužkou a jen symbolicky. *„Jsem v jakési jógové pozici, ale má to znamenat, že ráda tančím a miluju pohyb. Culičky mám asi proto, že se cítím ještě mladě, i když se blíží padesátka. Dříve jsem se hodně starala o svůj zevnějšek, ale nyní jsem našla cestu k duchovním záležitostem a hodně čtu. Bezpečné místo jsem během vizualizace dlouho nenalezla, nakonec se mi vybavil rybník s kytkou a stromem. Překvapilo mě, že kytku strom a vodu jsem nakreslila i v první technice. Nevím proč, budu o tom přemýšlet.“*

Reflexe:

Povídaly jsme si o tom, že neumíme odpočívat. **H.** dokonce říkala, že má pocit viny, když se věnuje jen sama sobě, ale už ví, že je to špatně a chce na tom pracovat. Shodly jsme se, že když nebudeme v pohodě my, tak ani naše okolí nebude spokojené. **I.** si mezitím uvědomila, že strom může představovat jejího nového partnera, který je velký a silný a ona je ta květina, o kterou je potřeba pečovat a chránit jí. Voda může být jejich společná budoucnost. Nakonec si děvčata prosadila ještě slíbenou masáž z minulého setkání.

Závěrečné kolečko: Nejvíce se jim líbila technika č. 1, překvapilo je, jakou o nich měla výpovědní hodnotu. Všechny odcházely spokojené, že proběhla slíbená masáž.

Časový limit: 120 minut

Počet účastnic: 5

5.6 Šesté setkání: 29. 2. 2016

KOMPLIMENTY A KRITIKA, SPOLEČNÁ MANDALA

Cíl: vytvořit společné harmonické dílo, rozvíjení spolupráce, sebereflexe a upevnování vlastních hranic.

Prostředky: společný velký tvrdý papír ve tvaru kruhu, vodové barvy, štětce, kelímky s vodou, pastelky, voskovky, nůžky, lepidla, přírodniny, časopisy.

Úvodní kolečko: Účastnice se cítí mnohem lépe, protože si začaly vymezovat volný čas pro sebe a těší se na společné tvoření. Některé si pořídily pastelky, malují si doma a velmi si to pochvalují.

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Technika č. 1 :

KOMPLIMENTY A KRITIKA - zadání: každá účastnice napíše na lístek papíru své jméno a položí ho na hromadu uprostřed tak, aby nebylo vidět. Lístky pořádně promícháme a postupně si každá vytáhne z hromady jedno jméno, kromě svého a sdělí dotyčné nějaký kompliment a poté i kritiku. Oslovená se snaží kompliment přijmout, poděkuje a reaguje kladně i na kritiku.

Reflexe:

Zjistila jsem, že účastnice neměly problém komplimenty vyslovit, ale hůře se jim komplimenty přijímaly, většinou byly na rozpacích a nevěděly, jak mají reagovat. Povídaly jsme si o tom, že to asi souvisí s tím, že nejsme zvyklé, že nás někdo pochválí. Shodly jsme se, že nás nechválili ani ve škole, ale ani rodiče. Vše, co jsme udělaly dobře, tak to bylo samozřejmé, ale o to víc se zdůrazňovalo naše pochybení. Účastnice si neuměly poradit ani s kritikou. Vymlouvaly se, že se dost dobře navzájem neznají, tak se nemohou kritizovat. Nakonec se **J.** odvážila a vyslovila kritiku vůči **K.**, že je moc upovídaná a přidala se k ní i **La.** Obě se dopředu omlouvaly, že to nemyslí ve zlém, ale v dobrém, nechtěly **K.** urazit. Mluvily jsme o tom, že se neumíme sebezprosazovat, bereme neustále ohledy na druhé i na svůj úkor. Musíme se naučit asertivnímu chování a tak chránit sebe a své zájmy. **K.** řekla, že nemá ráda, když jí někdo kritizuje, že se vždy naježí, hlavně když má dotyčný pravdu a ona je si toho vědomá. Nechce to poslouchat. **La.** se vyjádřila, že je naopak ráda, když jí někdo rovnou zkritizuje, než aby chodil okolo horké kaše. Stejně to dusno vždy vycítí a nedělá jí to dobře. **I.** říkala, že záleží na podání kritiky, že by měla být konstruktivní a ne útočná, taková nemá smysl. Nakonec jsme se všechny shodly, že kritiku vlastně potřebujeme, abychom se mohly posouvat dále a nestagnovaly na místě.

Technika č. 2: SPOLEČNÁ MANDALA - nejdříve jsem pustila relaxační hudbu (Sergej Ryčkov, Bílý racek) a provedla jsem účastnice krátkou meditací, která je měla naladit na společnou práci a uvolnit je. Vysvětlila jsem jim pojem, co to je mandala. Zadání znělo: sedněte si na koberec, kde máte přichystaný výtvarný materiál a velký kruhový výkres. Budete na něm vytvářet společnou mandalu a je na vás, jak se spolu domluvíte a jaké výtvarné prostředky použijete.

Reflexe:

K. dle očekávání začala a trochu to i organizovala, ale po předešlé kritice se krotila. Přidala se **I.**, která si vymezila svůj prostor a v něm si tiše malovala, pak **Lu.** s **La.** a **H.** a nakonec po delším přemýšlení začala kreslit i **J.** Překvapilo mě, že se spolu vůbec nedomlouvaly, ale každá si našla to své místo a tam mlčky pracovala. Po nějakém čase se začala **K.** propojovat kresbou s **La.**, které to nevadilo. Blížila se i k **J.**, ta ale moc nereagovala, byla soustředěná na svou tvorbu, stejně jako **I.**, užívaly si to. **K.** se chtěla se všemi propojovat, **J.** jako jediná kreslila konkrétní strom a realistické květiny, ostatní tvořily abstraktně. **H.** a **La.** téměř nemluvily, ale také se začaly propojovat s ostatními. Nejvíce mluvila **K.** a **Lu.** nemluvila vůbec. Zjistily jsme, že si už účastnice umí ochránit své hranice, ale ještě bojují se zdvořilostí, jen aby někoho nenaštvaly. Všechny až na **J.** měly pocit spoluzodpovědnosti za společné dílo v tom smyslu, že malovaly abstraktní motivy, protože jsou pro mandalu typické a zažité. Nevadilo jim ale, že **J.** si malovala po svém. **La.** zase jako jediná použila vodové barvy, ostatní malovaly voskovkami a pastelkami. Přírodniny nepoužil nikdo, i když byly nachystané. Rozebíraly jsme pocity, které účastnice měly ohledně vlastnění části, anebo celého díla, povídaly jsme si o spolupráci a jestli se všem mandala líbí. **Lu.** Byla celou dobu zticha, až při závěrečné reflexi řekla, že jí ze začátku nebylo moc dobře, ale že si to společné tvoření užila, moc jí to pomohlo a cítí se už dobře, má pocit sounáležitosti. Všem poděkovala. **H.** také děkovala za příjemnou společnost a říkala, že je ráda, že nás poznala. **La.** bylo líto, že už musíme končit, ještě chtěla na mandale pracovat.

Závěrečné kolečko: Společná práce účastnice bavila a shodly se, že je to ještě více sblížilo. Líbila se jim i meditace a hudba, která ji provázela. Odcházely relaxované a klidné.

Časový limit: 90 minut

Počet účastnic: 6

5.7 Sedmé, závěrečné setkání: 14. 3 2016

SYMBOL PRO KAŽDÉHO, STROM NAŠÍ SKUPINY

Cíl: sebepercepce, lepší pochopení a přijetí sebe i ostatních, uvolnění

Prostředky: papíry, kartóny, pastelky, voskovky, vodové barvy, štětce, kelímky s vodou, nůžky, lepidla, časopisy, knoflíky, žluté lýko, keramická hlína

Úvodní kolečko: I přes krásné počasí venku se účastnice těšily dovnitř, do mého ateliéru, těšily se na tvoření, povídání a pocit sounáležitosti, který zde vládne.

PRŮBĚH SETKÁNÍ:

Technika č. 1 :

SYMBOL PRO KAŽDÉHO - vytvořte symbol pro každou účastnici včetně mě, tak aby byl dle tvého mínění výstižný a poté si symboly navzájem předejte i s vaším komentářem.

Reflexe:

Zavládlo nezvyklé ticho, každá přemýšlela, co má pro koho vyrobit a ještě aby to bylo výstižné...První byla hotová **K.** která vystříhla z tvrdého papíru drobné kartičky, ty pomalovala a každé z nás je předala s tím, že si je můžeme dát do peněženky. Vždy, když peněženku otevřeme, tak si vzpomeneme na naše setkávání a na jeho účel. Druhá byla hotová **J.** Vystříhla z tvrdého papíru různá zvířata, která jí evokujeme a na ně nalepila výstřižky z novin a časopisů. **M.** pro nás vymodelovala hlavy koček z keramické hlíny. Já jsem dostala hlavu psa, ale jen proto, že mě jako terapeutku chtěla zobrazit jinak. Proč kočky a psa neuměla vysvětlit. **H.** vytvořila z kartónu srdíčka, zvířata a sluníčka, které ozdobila žlutým lýkem a každé řekla něco osobního. Já jsem pro všechny vystříhla z kartónu srdíčka a polepila jsem je obrázky zvířat z časopisů a každé jsem řekla svůj komentář. Poslední skončila **La.,** protože si s výrobou symbolů dala nejvíc práce. Na přeložené listy z tvrdého papíru nalepila knoflíky a domalovala hezké ornamenty v takových barvách, které nás vystihují. Dovnitř ještě každé napsala něco osobního, mě například napsala: „*Denči s láskou a s díky, za podporu, upřímnost, moudrost, oduševnělost, za slova a ženskost.*“

Technika č. 2:

STROM NAŠÍ SKUPINY - připravila jsem suchý stromek z lesa a dala ho do velkého kameninového hrnce. Účastnice měly za úkol vyrobit 12 listů z papíru a na každý list napsat krátkou odpověď na zadanou otázku. Poté měly odpovědi přečíst ostatním a listy zavěsit na strom.

Otázky zněly:

1. Odkud jsem přišla a kam mířím?
2. V čem jsem se zastavila, kde jsem teď?
3. Kde jsou mé kořeny?
4. Kde mám své hranice?
5. Jak se rozvíjím, kolik času věnuji sobě?
6. Já jako dítě?
7. Já jako dospělá?

8. Kde jsou mé zdroje, odkud čerpám sílu?
9. Jak vyjadřuji emoce?
10. Jaké jsou mé smutky?
11. Co bych na sobě změnila? Co s tím mohu udělat?
12. Jaká jsou má obdarování? Jak je využívám?

M.: „1. Přišla jsem z obyčejné rodiny, ve které jsem byla zvyklá dělat vše, jak se ode mě očekávalo. Mírím ke změně v sobě a chci změnit i něco ve své rodině. 2. Jsem pořád na cestě hledání a poznání, nejen sama sebe. 3. Mé kořeny vychází ze zemědělské půdy, ráda pracuji na poli. 4. Teprve se učím poznávat své hranice, a co si nechám ještě líbit a co už ne. 5. Rozvíjím se zatím málo, ale chtěla bych to zlepšit. 6. Hrávala jsem si s klukama, mám dva bratry, proto mám asi problém se svou ženskou stránkou. 7. Začala jsem si uvědomovat, že bych konečně chtěla dělat nejen to, co musím, ale i to, co chci. 8. Svě zdroje mám v sobě, v lese a v přírodě vůbec. 9. Emoce mi moc vyjadřovat nejdou. Někdy křičím, brečím, je mi smutno na duši...10. Mé smutky pramení z mého postavení vůči manželovi, dětem a také vůči mně samotné. Nepomáhají mi, jsem hrozně unavená...11. Chtěla bych být víc ženská a cítit se tak. 12. Ráda pomáhám druhým, hlavně v práci, působím v nemocnici na JIP.“

I.: „1. Přišla jsem z partnerského a finančního vězení, mířím ke svobodě a nezávislosti na ničem a nikom. 2. Zastavila jsem se v seberealizaci a na financích a závislosti na okolnostech. 3. To nevím...zatím. 4. Na hranici lidské důstojnosti. 5. Učím se ze svých chyb, pracuji na svých nedostatcích. Snažím se porozumět a poučit ze situací, které mi život – universum nakládá. Sobě ale momentálně věnuji málo času. 6. Nesvobodná, dirigovaná, citlivá, milá, usměvavá, i když často vystrašená. 7. Samostatná, nesvobodná, jdu za svým cílem plných překážek. 8. Ve své psychice a vnitřní síle. Také v partnerství, lásce a svých blízkých. 9. Pláčem, smíchem, tak akorát – nic nepřeháním. 10. Mé smutky jsou bolestné. 11. Naučím se říkat NE a nebudu dělat ústupky. 12. Jsem diplomat, jsem empatická a komunikativní. Využívám je vždy podle potřeby, snad v přijatelné míře.“

J.: „1. Přišla jsem z pohodové rodiny a mířím taky tam. Mírím k vyváženému životu, ve kterém snad nic nezanedbám, ani sebe. 2. V mateřství, rodinném životě, na venkově. 3. Na Slovácku, v blízkosti řeky Moravy, lužních lesů a štěrku, babiččiny kuchyně, ve stínu hradu Buchlova. 4. Uznávám hlavně morální hranice a svatý je mi prostor druhého člověka. 5. Rozvíjím se hlavně v trpělivosti a toleranci (mnohdy to jde těžko). Sobě věnuji času málo, pochopitelně. 6. Tichá, neprůbojná, nesnášela jsem pozornost a společné hry. 7. Milující přírodu, společenská i milující samotu, pracovitá, prchlivá, rodinná. 8. V tvorbě, v přírodě, v zahrádce, v tichu. 9. Emoce vyjadřuji těžko, oklikou, jsem prchlivá a někdy i útočná. 10. Smutná jsem z drancování přírody, z lidské blbosti, nerespektování dohod v partnerství, neporozumění a nepochopení se s bližními. 11. Chtěla bych mít větší nadhled a klid ve vypjatých situacích, větší schopnost pomáhat okolo, odbourat kritičnost...12. Empatie a schopnost naslouchat.“

Lu.: „Nepřicházím odnikud, prostě jsem a procházím životem, jak nejlépe umím. 2. Zastavení patří k životu i k vývoji. Myslím, že jsem na správné cestě dosáhnout toho, co je pro mě důležité. 3. Kořeny mám v Zemi. 4. Tam, kde je nastavím. 5. Tolik, kolik potřebuji. 6. Já – dítě. Uzavřené, smutné, hravé i veselé, zvědavé, citlivé. 7. Já – dospělá. Stále ve vývoji... 8. Zdroje mám v partnerství, přírodě, harmonii, lásce, v sobě. 9. Emoce? Smích, pláč, mlčení, zvýšený hlas, fotografie – grafika. 10. Uzavřené... 11. Mohla bych si více věřit, pracovat na sobě, dát na svou intuici. 12. Radostné, láskyplné. Využívám je k radosti, k lásce, k šíření...“

H.: „1. Mírím k vnitřnímu klidu a štěstí... 2. V učení a důvěře v sebe, začínám se znovu nalézat, snad... 3. Kořeny mám u své babičky, zapouštím nové v novém domově. 4. Hranice se učím tvořit. 5. Snažím se poznávat co nejvíce nových věcí, učím se. Času si věnuji stále více než v minulosti. 6. Bezbranná, zoufalá, nechápající, veselá, šťastná, naivní, cílevědomá, klidná. 7. Spokojená, šťastná, unavená, vyčerpaná, vyhořelá, smutná, veselá, klidná, milující. 8. V přírodě, u zvířat, u některých lidí. 9. Moc o nich nemluvím, asi mimikou, chováním. 10. Zklamání – jsem příliš důvěřivá. Smutná jsem, když se něco nedaří podle mých představ. 11. Měla bych být důslednější, dokončovat co začnu, více slovně komunikovat, lépe se vyjadřovat a více věřit sama sobě. 12. Umění naslouchat, naslouchám.“

K.: „1. Sem, do tohoto života, jsem přišla z bardu, mířím k jednotě. 2. V životě, který jsem si přála prožít. Jsem s milující rodinou, s krásnými bytostmi a přáteli kolem sebe. 3. V jednotě, ze které pocházíme všichni jako jednotlivé bytosti, v univerzálním principu. 4. Mé hranice jsou široké. Málokdy jdu přes ně, a když už, tak jen, když to má vyšší smysl z pohledu vědomí a svědomí. 5. Snažím se být, učím se být stále lepším člověkem. 6. Bezstarostná, veselá spokojená, nikdy jsem nechtěla vyrůst. 7. Otevřená, stále optimistická, uvnitř sebe samé šťastná, s vědomím, že nezdary a těžkosti mne posouvají dál. 8. Příroda, tvorba, kreativita. 9. Velmi lehce, neb jsou většinou pozitivní. Snažím se být asertivní. 10. Že se mi stále ještě nedaří být uvnitř klidná a přijímající. Když vidím zlo a násilí, jakého jsou schopni lidé. 11. Chtěla bych být více ztichlá, nezastiňovat ty druhé svojí komunikativností. Mohu se učit více mlčet a jen pozorovat. 12. Komunikace, vzhled do většiny situací, do lidí, do situace jako celku, umění ho poskytnout i druhým.“

La.: „1. Přišla jsem z uzavřenosti a strachu, mířím k volnosti, k naplněnosti v lásce, rodičovství, přátelství a k lehkosti bytí. 2. Zastavila jsem se v čekání, trpělivosti, v rozvoji své duševní cesty. Jsem ve stádiu zvažování, kterou cestou se vydám v profesním i duševním životě. 3. Kořeny mám v mé rodině a hlavně u babičky, která mi toho hodně dala a hodně mě naučila. 4. Vždy jsem měla hranice hodně posunuté, ale už jsem se naučila nastavovat si je dle potřeby. 5. Rozvíjím se méně, než bych si představovala a také si neumím najít čas pro sebe, ale doufám, že se to změní. Že já to změním. 6. Byla jsem vcelku spokojená, ale moc si toho z dětství nepamatuji. Tudy možná povede i mé další poznávání a zkoumání. 7. Jsem šťastná a spokojená v mé rodině. Mám muže, o kterém vím, že k sobě patříme, že jsme se našli. V lásce jsem našla naplnění a přeji to všem lidem na světě. 8. Zdroje mám sama v sobě, v manželovi, v rodině. Zdroj je i příroda, ticho, hudba a tanec... přátelé. 9. Vztekám se, pláču, uklízím, anebo naopak, směju se. 10. Moje smutky jsou, když křičím na své děti, když máme finanční potíže, když vidím a cítím lidskou zlobu a lhostejnost. 11. Chtěla bych zvolnit tempo, chtěla bych být otevřenější a komunikativnější. Mohu udělat to, že na tom hned a pilně zapracuju.“

12. *Neumím nemít ráda. Umím být hodně trpělivá, mockrát se mi to v životě vyplatilo. Nevzdávám se bez boje. Mé obdarování využívám hlavně při práci s dětmi. Učím ve školce a dělám práci, kterou jsem vždy dělat chtěla, která mě baví a naplňuje.* “

Reflexe:

Vybídla jsem účastnice, aby napsaly krátké odpovědi na dané otázky, ale ony to vzaly velmi zodpovědně. Napřed zavládlo ve skupině ticho, každá přemýšlela o svých odpovědích, potom začaly šustit papíry, bylo slyšet stříhání nůžek, trhání papírů a konečně přišly na řadu i vodové barvy. Bylo zajímavé, sledovat je při práci a bylo velmi dojemné, když četly své odpovědi. Nakonec jsme diskutovaly o tom, co jim naše setkání přineslo a co si odnášejí. Shodly se na tom, že to byla pro ně zajímavá a nová zkušenost, nad spoustou otázek se zamýšlely poprvé. Většinou je ani nenapadlo, že by mohly žít i jinak, že by měly víc myslet na sebe a najít si pro sebe volný čas. Říkaly, že manželé chodí tak 2x týdně do hospody, popovídat si, pobavit se a jim to přišlo přirozené, protože to tak dělali i jejich otcové a dědové. Maminky a babičky ale zůstávaly doma a staraly se o vše, kromě sebe. Je to už takový zavedený model. Uvědomily jsme si, že doba se mění, jsou na nás kladené velké nároky a tlaky ze všech stran, a proto se musíme chránit, tlumit stres a dělat vše pro to, abychom nevyhořely.

Závěrečné kolečko: Každá z nás řekla, s čím odchází, co si během našich setkávání uvědomila.

První promluvila **K.:** „*Musím se naučit víc mlčet a nezastiňovat ostatní svou přílišnou komunikativností. Domluvím se s manželem, aby 2x týdně hlídal holčičky a já mohla mít čas pro sebe.*“

La.: „*Já bych naopak měla být víc otevřená a komunikativnější, budu na tom pracovat. Najdu si čas na cvičení a na čtení, moc mi to chybí.*“

I.: „*Budu se učit říkat NE, když to tak budu potřebovat a cítit. Začnu opět tančit salsu a naučím to i vás ostatní, když budete chtít.*“

J.: „*Já zapracuji na své prchlivosti, měla bych být víc otevřená. No a taky ten volný čas si musím najít a víc tvořit, dělat co mě baví.*“

Lu.: „*Chtěla bych si víc věřit, být sebevědomější a víc komunikativnější. Začnu opět používat svou intuici. Potřebuji být silná, abych byla oporou svému nemocnému muži.*“

M.: „*Začnu nosit sukni a kalhoty přenechám manželovi. Ať převezme iniciativu ohledně starostí o rodinu on a zapojí i děti. Já budu chodit cvičit a na masáže.*“

H.: „*Budu pracovat na svém sebevědomí, budu více komunikovat s lidmi a budu ve všem důslednější. Budu víc chodit do lesa na procházky, protože to mě dobíjí energií.*“

Měla jsem potřebu se k účastnicím připojit a také něco o sobě na závěr vypovědět. Poděkovala jsem jim za spolupráci a ochotu se mnou spolupracovat na mé závěrečné práci. Řekla jsem, že já odcházím ze skupiny s tím, že jsem coby budoucí arteterapeut o trochu sebevědomější, že se musím naučit dávat více prostoru ostatním a že začnu cvičit a jezdit na kole, protože moje fyzička je velmi ubohá.

Časový limit: 120 minut

Počet účastnic: 7

6 VYHODNOCENÍ NAPLNĚNÍ CÍLE VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda účastnice jsou ochotné a schopné pracovat na sobě pomocí arteterapeutických technik a zda si v průběhu našeho cyklu setkávání uvědomí, že jsou ohroženy syndromem vyhoření. Zaměřila jsem se na odhalení špatných vzorců chování a jednání, které máme naučené a zažité, a na nalezení nových možností a přístupů, které mohou vést k jejich nápravě a k prevenci.

Společně jsme napsaly motto našich setkání: „**Co slyším, to zapomenu, co vidím, si pamatuji, ale co si vyzkouším, tomu rozumím.**“

Snažila jsem se o zvědomění potřeb a zdrojů účastnic a tak jsme společně hledaly odpovědi na sedm otázek:

1. Jaké překážky se objevují na mé cestě k prevenci stresu a k osobnímu prostoru?

La. Neschopnost, či nemožnost vymezit si čas a prostor vůči ostatním členům domácnosti. **H.** Schází podpora ze stran mého blízkého okolí. **M.** Předsudky, hlavně na vesnici - žena má být doma a starat se o rodinu. **J.** Lenost, nechť cokoli zaběhnutého měnit.

2. Kde mám své zdroje energie, odkud ji čerpám?

V přírodě, v rodině, v sobě, v lásce, v tvorbě, v partnerovi...

3. Jaká jsou má obdarování a jak je využívám?

Trpělivost, komunikace, práce s lidmi, empatie, schopnost naslouchat...

4. Jak se rozvíjím, kolik času věnuji sama sobě?

La. Málo, chtěla bych to zlepšit. **I.** Učím se ze svých chyb, snažím se porozumět a poučit ze situací, které mi život nakládá. **J.** V trpělivosti a toleranci, sobě věnuji málo času. **H.** Snažím se poznávat co nejvíce nových věcí, učím se a času si věnuji už více než v minulosti.

5. Kde mám své hranice?

K. Mé hranice jsou široké, ale učím si je nastavovat, jak potřebuji. **M.** Teprve se učím poznávat, kde mám hranice. **I. a J.** Na hranici lidské důstojnosti, uznávám hlavně morální hranice. **Lu.** Tam, kde si je nastavím, stále je tvořím.

6. Co můžu na sobě změnit?

K. Nezastiňovat druhé svojí přílišnou komunikativností. **La.** Být otevřenější a výřečnější, chtěla bych zvolnit tempo. **M.** Chtěla bych být víc ženská (cítit se tak). **I.** Naučím se říkat NE a nebudu dělat ústupky. **J.** Chtěla bych klidněji reagovat ve vypjatých situacích. **Lu.** Mohla bych si víc věřit a dát na svou intuici. **H.** mohla bych být důslednější, více komunikovat a věřit si.

7. Co mohu pro sebe udělat?

H. Sportovat a myslet na sebe. **Lu.** Odpočívat a relaxovat. **J.** Užívat si volných chvil a klidu, když to je možné. **La.** Komunikovat a otevřít se přátelům. **M.** Začnu nosit sukně a šaty. **I.** Mít se ráda. **K.** Chodit do lesa na procházky.

6.1 ÚČASTNICE PŘED, BĚHEM A PO VÝZKUMU

M. začala chodit na setkání rozladěná, až rozzlobená na svou rodinu. Měla tendence o tom neustále mluvit a už tím rušila ostatní účastnice. Požádala jsem jí, aby zůstala déle, že si o tom můžeme spolu promluvit a tak se uklidnila a mohla se věnovat tvoření. Arteterapii brala velmi vážně, chtěla se posunout dál a zapracovat na svém sebevědomí. Byla překvapená, co vše na sebe díky arteterapii prozradila a že to opravdu funguje. Uvědomila si, že neumí vyjadřovat city svým milým a proto je od nich i sama postrádá. Odchází s tím, že se bude starat sama o sebe, naučí se vyjadřovat lásku svým dětem i muži a nebude si brát na sebe všechny povinnosti a starosti. Bude ženštější.

K. nebrala arteterapie zpočátku moc vážně, dělala si legraci, zlehčovala atmosféru ve skupině a byla hlučná. Postupně ji některé účastnice upozorňovaly na její rozpínavost a ona se během setkávání hodně ztišila a posunula si své hranice blíže k sobě. Uvědomila si, že těžkosti a nezdary ji posouvají dál. Odchází s tím, že se chce ztišit a nezastiňovat ty druhé svojí komunikativností.

H. přišla uzavřená do sebe, téměř nemluvila a neprojevovala se. Postupně začala navazovat kontakt s ostatními a začala se otevírat. Díky technice „dávání a brání“ se při masáži sblížila s J., která má podobnou introvertní povahu. Během setkávání úplně rozkvetla. Odchází s tím, že si udělá masérský kurz, bude se věnovat sobě a bude chodit s rodinou a pejskem do lesa na procházky.

Lu. se ze začátku moc neprojevovala, ale bavilo jí kreslení. Dokonce si koupila pastelky a doma si kreslí. Byla ráda za nové společenství, když se několikrát nemohla

zúčastnit, tak jí chyběl pocit sounáležitosti. Uvědomila si, že si během setkání dobíjí baterky a ráda by v tom pokračovala. Odchází posilněná a odhodlaná pracovat na své sebedůvěře, intuici a bude si víc věřit.

J. je tichá a přemýšlivá. Ráda tvoří a přišla hlavně z tohoto důvodu. Nakonec byla velmi překvapená, jak arteterapeutická techniky fungují a nadchla jí i společnost ostatních účastnic. Během setkání si uvědomila, že se domů vrací plná energie a děti uspává s úsměvem a bez řevu. Odchází s tím, že zapracuje na sebeovládání, chce mít větší nadhled a naučit se ovládat své city.

I. se k nám připojila na poslední chvíli. Byla hodně vyčerpaná a tvoření se obávala, tvrdila, že je na to nešikovná. Během setkávání přijala tu skutečnost, že nejde vůbec o estetickou, ale o výpovědní hodnotu a to jí uklidnilo. Dokázala se pak do tvoření zcela ponořit a už se tolik nekontrolovala. Odchází s tím, že si bude chránit své hranice, naučí se říkat ne a nebude se ohlížet na to, co si o ní ostatní pomyslí.

La. přicházela na setkání unavená a s bolestmi hlavy. Bolelo ji celé tělo, ale během tvoření se jí ulevilo a bolesti přestaly. Uvědomila si, že musí zvolnit tempo, začít odpočívat a poslouchat svou intuici. Hodně věcí si ohledně sebe a své rodiny zvědomila, ale nechtěla být konkrétní. Říkala, že je ráda, že se může odreagovat, tvořit, a je vděčná za naši skupinu. Stačí jí to tak. Odchází s tím, že se bude snažit být otevřenější, komunikativnější a bude odpočívat.

6.2 PODSTATA PROBLÉMU - CO JSEM PROVEDENÝM VÝZKUMEM ZJISTILA

Hledala jsem odpověď na otázku, **proč si účastnice vymezují tak málo času pro sebe?**

Zjistila jsem, že největší problém všech účastnic spočívá v hledisku jejich osobního nastavení:

- vše je přednější a důležitější než já
- nedokážu si vymezit čas pro sebe, manželovi ho umožním, ale sobě ne
- předsudky - žena má být doma (hlavně na vesnici)
- lenost, nechut' cokoli zaběhnutého měnit
- malá, anebo žádná podpora ze stran svých blízkých
- neuvědomění a nepřipouštění si myšlenky, že dlouhotrvající stres bez možnosti uvolnění ohrožuje i mě konkrétně
- relaxace není luxus, ale nutnost

Pomocí arteterapeutických technik jsem pomáhala účastnicím uvědomit si, že stres a syndrom vyhoření je ohrožuje a že se musí chránit. Podporovala jsem je v jejich sebepercepci a v jejich sebeprosazování, což se mi dle popsanych jednotlivých setkání dařilo.

6.3 POUŽITÉ METODY SBĚRU DAT – VYHODNOCENÍ

1. Pozorování: Zpočátku se do všeho jako první zapojovala jen K. a ostatní vyčkávaly. Postupně se také zapojovaly a v půlce našich setkávání už každá ovlivňovala průběh procesu po svém. Účastnice se stávaly mnohem sebevědomější a byly vůči sobě mnohem otevřenější. Vzájemně si dávaly rady a tipy ohledně volného času a plánovaly společné aktivity, například že budou chodit cvičit jógu.

2. a 3. Reflexe účastnic a zpětná vazba e-mailem: Původně jsem účastnice vybídla, aby mi své reflexe posílaly e-mailem, ale to se neosvědčilo, takže jsem vymezila pro tento účel prostor v úvodním kolečku. Někdy se někomu něco zvědomilo během tvoření, nastal tzv. **aha-efekt**, o kterém jsme potom diskutovaly. Zmiňuji se o tom v jednotlivých setkáních.

4. Moje sebereflexe: musím se pochválit, protože se mi dařilo srozumitelně zadávat instrukce, dařilo se mi vytvářet přátelské prostředí, o čemž svědčí fakt, že všechny účastnice chtějí v setkávání dále pokračovat. Uvědomila jsem si, že jsem zpočátku hodně mluvila já a dávala jsem účastnicím menší prostor, ale K. mě na to upozornila a tak jsem si už dávala pozor. Snažila jsem se o empatickou neutralitu, s cílem nemotivovat vědomě ani podvědomě účastnice k odpovědím, jaké bych jako výzkumnice očekávala.

Metoda kontrastů a srovnávání: Ačkoli jsem měla v úmyslu použít tuto metodu, tak mi můj záměr nevyšel. Chtěla jsem srovnávat skupinu pedagožek se skupinou sociálních pracovníků, ale jediné, v čem se lišily, bylo to, že pedagožky měly vždy na vše rychlou odpověď.

6.4 OHODNOCENÍ CYKLU SETKÁVÁNÍ ÚČASTNICEMI

J.: „Líbilo se mi zpracování témat, kdy je jasné zadání a přitom volnost projevu. Trochu návrat do výtvarky, ale velký bonus je ten psychologický výstup. Dávno vím, že tvůrčí proces je ozdravný a v takovém kolektivu je to ještě velký relax.“

K.: „Líbí se mi ženské společenství, které vnímám jako velmi důležitou součást života. Dále se mi líbil získaný prostor bez dětí, o které mezitím bylo výborně postaráno tatínkem a já tak měla čas být v klidu, jen sama se sebou. Líbila se mi ta otevřenost mezi námi všemi, to poznání, že každá jsme jiná, ale přitom řešíme stejné věci – prostor pro sebe samu, vlastní růst, vztahy... Líbilo se mi, že mne ta naše setkání vedly k tomu, být víc v sobě než venku, trochu mě přibrzdily.“

Lu.: „Setkání se mi velmi líbila – líbí. Jsou velmi příjemné, osvobozující, otevřené všemu, co zrovna člověk chce a potřebuje. Myslím, že tím co děláš, pomáháš lidem najít ty dveře, které oni sami teď nevidí.“

H.: „Na setkáních se mi líbilo vše, jiné zkušenosti nemám, nemůžu porovnávat, ale myslím, že budeš super terapeut.“

La.: „Líbilo se mi všechno, vždy jsem si odpočinula, uvolnila, popřemýšlela a jen tak jsem si plynula. Mám pocit soudržnosti, pochopení, přátelství, prostě to byla moooc příjemná terapie.“

M.: „Setkání se mi líbila, byl to pro mě tak trochu útek od všeho. Povídaly jsme si o tom, co doma vlastně ani nemám s kým probrat. Byl to příjemně strávený čas s podobně naladěnými lidmi. Ráda bych, aby to naše setkávání u tebe neskončilo odevzdáním tvé závěrečné práce.“

I.: „Líbilo se mi vzájemná interakce s ostatními, líbilo se mi zvědomění a uvědomění si některých svých zlovyků, které mi ubližují, a můžu je tedy změnit. Získala jsem sebevědomí, dozvěděla jsem se o sobě nové věci a posunulo mě to dál. Líbilo se mi, že si nás chválila, díky tobě jsem ztratila ostych z kreslení a úplně jsem se do toho ponořila.“

6.5 POTVRZENÍ HYPOTÉZY:

Hypotéza, kterou jsem stanovila na začátku mé praktické části práce, se mi potvrdila. Všechny účastnice si v průběhu arteterapeutického setkávání uvědomily své ohrožení syndromem vyhoření. Jak už jsem výše popsala u jednotlivých setkání, dokázaly si do budoucna nastavit své priority tak, že se budou více věnovat sobě, odpočívat a tak předcházet syndromu vyhoření. Arteterapie pomáhá k ventilaci emocionálního napětí, k vědomé relaxaci a k osobnímu rozvoji.

ZÁVĚR

V této mé absolventské práci jsem se zaměřila na problematiku dlouhodobého stresu, syndromu vyhoření a jeho možnou prevenci, pomocí arteterapeutických technik.

V teoretické části jsem popsala poznatky z oblasti arteterapie, její historie, metody, formy a diagnostické aspekty. Dále jsem se zaměřila na skupinovou arteterapeutickou práci a v neposlední řadě jsem popsala současné poznatky ohledně stresu a syndromu vyhoření, jejich výskyt a příznaky. Také jsem se věnovala jejich prevenci a popsala jsem podpůrné techniky prevence stresu a syndromu vyhoření.

V praktické části jsem se zaměřila na pozorování a zkoumání, zda arteterapie může být vhodným prostředkem pro podporu duševní rovnováhy a stability u účastnic sebezkušnostní skupiny. Během čtyř měsíců proběhlo sedm setkání zaměřených na tvořivost, rozvoj kreativity, osobní růst, autonomii a relaxaci. Účastnice, které jsou shodou okolností z pomáhajících profesí a jsou tedy ohroženy syndromem vyhoření více, než kdokoli jiný z běžné populace, tuto možnost spolupráce uvítaly. Díky arteterapeutickým technikám a tématům, měly možnost poznat stránky svých osobností, kterými se doposud nezabývaly. Uvědomily si tak dopad konkrétního dlouhodobého stresu na sebe, změnily své životní priority a jsou odhodlané najít si čas pro sebe a více odpočívat.

Vzhledem k této zkušenosti jsem přesvědčená, že arteterapeutické techniky mohou výrazně přispět k vědomému nastavení osobních hranic a jsou vhodné jako cesta k prevenci syndromu vyhoření.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ:

1. Bakalář, E., Psychohry, Praha: Mladá Fronta, 1989, ISBN 80-204-0079-6
2. Bakalář, E., Kopský, V., I dospělí si mohou hrát, Praha: Pressfoto-ČTK, 1987
3. Beníčková, M., Muzikoterapie a specifické poruchy učení, Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-3520-7
4. Berne, E., Jak si lidé hrají, Praha: Portál, 2011, ISBN 978-80-7367-992-7
5. Campbellová, J., Techniky arteterapie, Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-428-1
6. Géringová, J., Pomáhající profese, Praha: Triton, 2011, ISBN 978-80-7387-394-3
7. Grün, A., Vyhoření, Praha: Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0587-6
8. Hučín, J., Hovory o psychoterapii, Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-525-3
9. Josselson, R., Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí, Praha: Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-533-2
10. Knobloch, F., Knoblochová, J., Integrovaná psychoterapie v akci, Praha: Grada Publishing, 1999, ISBN 80-7169-679-X
11. Kebza, V., Šolcová, I., Syndrom vyhoření, Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, ISBN 80-7071-231-7
12. Kratochvíl, S., Základy psychoterapie, Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-657-8
13. Křivohlavý, J., Jak zvládat stres, Praha: Grada Avicenum, 1994, ISBN 80-7169-121-6
14. Liebmann, M., Skupinová arteterapie, Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-729-9
15. Matoušek, O., Základy sociální práce, Praha: Portál, 2012, ISBN 978-80-262-0211-0
16. Portmannová, R., Hry pro posílení psychické odolnosti, Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-607-1
17. Rieger, T., Lod' skupiny, Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-222-5
18. Schwartz, B., Flowers, J.V., Jak selhat jako terapeut, Praha: Portál, 2012, ISBN 978-80-262-0074-1
19. Šicková-Fabrici, J., Základy arteterapie, Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-616-0
20. Vágnerová, M., Psychopatologie pro pomáhající profese, Praha: Portál, 2012, ISBN 978-80-262-0225-7
21. Yalom, I.D., Chvála psychoterapie, Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-761-2
22. Ženatá, K., Obrazy z nevědomí, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-033-X

Kupka, M., 2008, Paliativní péče a riziko syndromu vyhoření, E-psychologie.2(I), dostupný z www: <http://e-psycholog.eu/pdf/kupka-ps.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha č. 1: 1. setkání - Princezny, K. a Lu.

Příloha č. 2: 1. setkání - Princezny, J. a M.

Příloha č. 3: 2. setkání - Koláž - Jak se cítím? K. a J.

Příloha č. 4: 2. setkání - Koláž - Jak se cítím? La. a M.

Příloha č. 5: 4. setkání - Minulost, přítomnost a budoucnost. La. M. Lu. J. H. K.

Příloha č. 6: 7. Závěrečné setkání - Mandala, společná práce.

Příloha č. 7: Foto ze setkání

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

1. setkání - Princezny, K. a Lu.



Příloha č. 2

1. setkání - Princezny, J. a M.



Příloha č. 3

2. setkání - Koláž - Jak se cítím? K. a J.



Příloha č. 4

2. setkání - Koláž - Jak se cítím? La. a M.



Příloha č. 5

4. setkání - Minulost, přítomnost a budoucnost. La. M. Lu. J. H. K.



Příloha č. 6

7. Závěrečné setkání - Mandala, společná práce.



Příloha č. 7

Foto ze setkání

