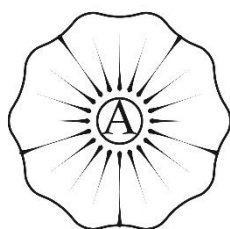


AKADEMIE ALTERNATIVA



Študijný odbor: ARTETERAPIA

Absolventská práca

ARTETERAPIA AKO NÁSTROJ
SEBAPOZNANIA

Autorka práce: Zuzana Hanáková

Vedúci práce: Mgr. Tomáš Beníček

Olomouc, 2019

Prehlásenie

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

V Senci 20. 4. 2019

.....

podpis

Podakovanie

Rada by som poďakovala Mgr. Tomášovi Beníčkovi za jeho vedenie, ochotu pomôcť a nasmerovať ma pri realizácii mojej práce. Zároveň by som rada poďakovala účastníčkam môjho projektu za ich dôveru, otvorenosť, spätnú väzbu a zdieľania, ktoré obohatili mňa aj celý projekt. Ďakujem aj mojej rodine a priateľom, ktorí ma podporovali počas štúdia na Akademii Alternativa a všetkým lektorom, ktorí mi odovzdali svoje vedomosti a skúsenosti. Vďaka patrí aj mojej študijnej skupine, s ktorou som strávila nádherné tri roky vlastného sebapoznania.

ABSTRAKT

Táto práca sa zameriava na využitie arteterapie ako nástroja sebapoznávania. Teoretická časť definuje základné pojmy z oblasti arteterapie, psychológie osobnosti a sebapoznania.

V praktickej časti som spojila získané teoretické poznatky a vytvorila vlastný cyklus stretnutí, ktorý má podporiť sebapoznanie účastníkov procesu. Jednotlivé témy stretnutí zodpovedajú teoretickým poznatkom z psychológie osobnosti. Sú podporené arteterapeutickými cvičeniami, ktoré boli vybrané tak, aby v maximálnej miere prispeli k sebapoznaniu. Zhodnotenie posunu v spoznávaní osobnosti bolo zachytené pomocou kresebných testov, ktoré účastníčky výskumu absolvovali na začiatku a na záver výskumu.

ABSTRACT

This work focuses on using of an art-therapy as a tool for self-knowledge. The theoretical part defines the basic notions of art therapy, personality psychology and self-knowledge.

In the practical part I have combined the acquired theoretical knowledge and created my own cycle of meetings, which should be supporting the self-knowledge of participants in the process. The individual topics of the meetings correspond to theoretical knowledge of personality psychology.

They are supported by art therapy exercises that have been selected to contribute to self-knowledge to the maximum.

The evaluation of the change in personality recognition was interpreted by drawing tests that have been done by the research participants at the beginning and at the end of the research.

KLÚČOVÉ SLOVÁ

Arteterapia, skupinová terapia, sebapoznanie, osobnostný rozvoj, komunikácia

KEY WORDS

Art Therapy, Group Therapy, Self-Knowledge, Personal Development, Communication

OBSAH

| | |
|-----------|---|
| ÚVOD..... | 7 |
|-----------|---|

TEORETICKÁ ČASŤ

| | |
|---|----|
| 1. Arteterapia..... | 8 |
| 1.1 Formy arteterapie..... | 8 |
| 1.2 Prístupy v arteterapii..... | 10 |
| 1.3 Ciele v arteterapii..... | 11 |
| 1.4 Kresebné testy v arteterapii | 12 |
| 1.5 Štruktúra a priebeh arteterapeutického stretnutia | 14 |
| 1.6 Úloha terapeuta v terapeutickom procese..... | 15 |
| 1.7 Spojenie umenia a terapie..... | 16 |
| 2. Psychológia osobnosti..... | 17 |
| 2.1 Osobnosť..... | 17 |
| 2.2 Štruktúra osobnosti..... | 17 |
| 2.3 Súlad jednotlivých častí osobnosti | 18 |
| 2.4 Potreby a motivácia osobnosti..... | 19 |
| 3. Sebapoznanie | 20 |
| 3.1 Zdroje sebapoznávania | 20 |
| 3.2 Johariho okno vlastností osobnosti..... | 21 |
| 3.3 Roviny spoznávania osobnosti | 21 |
| 3.4 Uvedomenie..... | 22 |

PRAKTICKÁ ČASŤ

| | |
|---|----|
| 4. Popis zostavenia vlastnej štruktúry stretnutí, ciele | 23 |
| 4.1 Cieľ práce a jednotlivých stretnutí..... | 23 |
| 4.2 Štruktúra stretnutí | 23 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4.3 | Miesto a prostriedky | 24 |
| 5. | Kazuistika, ciele účastníčok | 25 |
| 6. | Popis jednotlivých stretnutí..... | 27 |
| 6.1 | Stretnutie prvé – Kresebné testy PRED..... | 27 |
| 6.2 | Stretnutie druhé – SOM | 38 |
| 6.3 | Stretnutie tretie – CÍTIM | 43 |
| 6.4 | Stretnutie štvrté – KONÁM..... | 46 |
| 6.5 | Stretnutie piate – MILUJEM | 48 |
| 6.6 | Stretnutie šieste – HOVORÍM..... | 51 |
| 6.7 | Stretnutie siedme – VIDÍM | 53 |
| 6.8 | Stretnutie ôsme – ROZUMIEM | 56 |
| 6.9 | Stretnutie deviate – Kresebné testy PO | 61 |
| 7. | Zachytenie zmeny v osobnosti účastníčok..... | 67 |
| 8. | Zhrnutie cieľov práce | 70 |
| | ZÁVER..... | 72 |
| | Zoznam použitej literatúry a zdrojov | 72 |
| | Obrazová príloha: | 75 |

ÚVOD

Motto

„Nemôžeš sa vrátiť naspäť a zmeniť začiatok, ale môžeš začať tam kde si a zmeniť koniec.“

C .S. Lewis

Tému záverečnej práce som si vyberala s ohľadom na to, čo ma priťahuje najviac a to je sprostredkovať „bežným“ ľuďom možnosti, ktoré im môže priniesť práca na sebe. Ľudia chodia na terapie v čase, keď je ich problém už kritický a vážnejšie im narušuje život. Všetci máme svoje trináste komnaty, ktoré nás ovplyvňujú či chceme alebo nechceme. Mojim zámerom je objaviť ich, vyniesť na svetlo, naučiť sa ich akceptovať a predísť tomu, aby narástli do obrovských rozmerov. Tým, že si uvedomíme kto sme, zjemeňme svoje vnímanie, zmeníme svoje naučené vzorce správania a objavíme nové možnosti, nové cesty a náš život získa novú dimenziu. V mojej práci sa zameriavam na ľudí, ktorí hľadajú svoje ďalšie smerovanie, chcú sa stať tvorcami svojho života, spraviť zmenu vo svojom živote. Tým, že prejdú terapeutickým procesom, uvedomia si a pomenujú svoj súčasný stav, spoja sa so svojou vnútornou podstatou a začnú si tvoriť nový život.

TEORETICKÁ ČASŤ

1. Arteterapia

Výraz art therapy vo svojich prácach použila ako prvá Margaret Naumburgová v 30-tych rokoch 20. storočia v USA. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Arteterapia v širšom zmysle je liečba umením, vrátane hudby, poézie, prózy, divadla, tanca a výtvarného umenia. Arteterapia v užšom zmysle je liečba výtvarným umením. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Arteterapia využíva výtvarné umenie ako prostriedok k osobnému vyjadreniu v rámci komunikácie, než aby sa snažila o esteticky uspokojivé výtvarné dielo. (Liebmann, 2010)

Arteterapia je samostatný a rozvíjajúci sa odbor, ktorý využíva ako terapeutický prostriedok umenie. Napomáha pri liečbe, prevencii, relaxácii, umožňuje vlastnú sebareflexiu a reflektuje psychický a emočný stav. Umelecká tvorba je v tomto prípade prostriedok a nie cieľ. (Beníček, 2019)

1.1 Formy arteterapie

Šicková – Fabricsi vo svojom diele Základy arteterapie (Šicková-Fabricsi, 2016) vymedzuje formy arteterapie na receptívnu a produktívnu.

Receptívna arteterapia je proces, kedy k uvedomovaniu vlastných pocitov a prežitkov dochádza pri pozorovaní a vnímaní už vytvoreného diela. Arteterapeut vyberá diela s určitým zámerom a sprevádza procesom uvedomenia vhodnými otázkami, reflexiou.

Produktívna arteterapia je aktívna forma terapie. V tomto procese jednotlivec alebo skupina aktívne prechádza procesom vytvorenia diela a následne interpretácie výsledku a zároveň procesov, ktoré pri tvorbe vznikli. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Podľa počtu ľudí zapojených do terapeutického procesu poznáme arteterapiu individuálnu a skupinovú. Špecifickou formou terapie je rodinná terapia.

Zatiaľ čo pri individuálne vedenej terapii je cieľom výraz, expresia, osobná výpoveď, sebareflexia, pri skupinových umeleckých aktivitách je cieľom

komunikácia, vzájomné zdieľanie a empatické pochopenie medziľudských kontaktov a vzťahov. (Babrádová, 2016)

Pri individuálnej arteterapii má klient terapeuta k dispozícii len pre seba, nadväzuje úzky kontakt, vzniká tak emocionálny zážitok styku s chápaným človekom. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Skupinová arteterapia je forma arteterapie, kde sa terapeutického procesu zúčastňuje viac ľudí. (Liebmann, 2010)

Výhody skupinovej terapie sú: (Liebmann, 2010)

1. Sociálne učenie prebieha v skupinách, skupinová práca teda poskytuje vhodné zázemie, v ktorom ho môžeme precvičovať.
2. Ľudia s podobnými potrebami si môžu poskytovať vzájomnú podporu a pomáhať si s riešením problémov.
3. Členovia skupiny sa môžu poučiť zo spätnej väzby od ostatných.
4. Členovia skupiny si môžu vyskúšať nové role, vidia ako ostatní reagujú a môžu v nich byť podporení a posilnení.
5. Skupiny môžu byť katalyzátorom vývoja skrytých zdrojov a schopností.
6. Skupiny viac vyhovujú určitým jednotlivcom, napríklad tým, pre ktorých je intimita individuálnej práce príliš intenzívna.
7. Skupiny môžu byť demokratickejšie a deliť sa o moc a zodpovednosť.
8. Niektorých terapeutov môže skupinová práca uspokojovať viac než práca individuálna.
9. Skupina môže byť ekonomický spôsob ako využiť odborné znalosti a pomáhať viacerým ľuďom naraz.

Nevýhody skupinovej terapie: (Liebmann, 2010)

1. Zachovanie dôvernosti je ťažšie, pretože sa zapojuje viac ľudí.
2. Skupiny potrebujú zdroje a ich organizovanie je náročnejšie.
3. Členom skupiny je poskytovaná menšia pozornosť.
4. Skupina môže ľahšie niekoho označovať, dať mu „nálepku“, ktorej sa potom ťažšie zbavuje.
5. Ľudia sa môžu vyhnúť rozhovoru o nepríjemných témach, pretože sa za niekoho „schovávajú“.

1.2 Prístupy v arteterapii

Podľa Šickovej – Fabrici v arteterapii v súčasnosti vedľa seba súčasne existujú tri trendy: (Šicková-Fabrici, 2016)

- Trend zameraný na diagnostické možnosti arteterapie, prevažuje v ňom dôsledná analytická práca s klientovou osobnostnou štruktúrou.
- Trend, ktorý nachádza terapeutický zmysel práce vo výtvarnej činnosti ako takej
- Eklektický trend

Arteterapeutické prístupy popisuje vo svojej knihe Prístupy v arteterapii aj Judith Aaron Rubínová. Tieto prístupy delí na:

Psychodynamické prístupy

Psychodynamické prístupy sú spôsoby práce, ktoré kladú dôraz na prenos. (Rubínová, 2008). Patrí sem:

Freudiánska psychanalýza vidí pôvod kreativity v osobnom konflikte. Zdôraznený je význam ranného detstva a základnými technikami sú voľné asociácie a výklad snov. (Šicková-Fabrici, 2016)

Analytická terapia (jungiónska) je založená na myšlienke, že v terapii je možné pracovať s predstavami. Klient vstupuje do vzťahu s nevedomým obrazom, snaží sa mu intelektuálne a emocionálne porozumieť, čím sa mu integrujú do vedomia. Symbolický obraz je podľa Junga sám o sebe najlepším vysvetlením, nevedomie neklame. (Edwards, 2008)

Humanistické prístupy

Tvorivosť sa chápe ako vrodená ľudská tendencia. Humanistickí arteterapeuti sú ovplyvnení závermi z výskumu zameraného na mozgovú činnosť. Skutočná tvorivosť sa vyznačuje intenzívnym uvedomením, stavom zvýšeného vedomia a radosti zo samotného výkonu. Tvorivosť pohlcuje celého človeka, nevedomie je v jednote s vedomím.

Psychoedukačné prístupy

Tieto prístupy kladú dôraz na učenie a a aktívne riadenú terapeutickú situáciu, ktorá klientovi pomáha získať novú znalosť alebo nové vzorce správania. Patrí sem:

- Behaviorálna arteterapia
- Kognitívno – behaviorálna arteterapia
- Vývojová arteterapia

Systemické prístupy

Základom je pohľad na ľudskú bytosť ako súčasť systému. Systém môže byť malý ako napr. matka a dieťa, rodina, ako aj veľký, ako je organizácia, oblasť, zem. V tomto prístupe sa sila samotnej skupiny stáva najdôležitejším prvkom. (Rubinová, 2008)

Eklektické prístupy

Nástrojom terapie je vzájomná súhra medzi terapeutom a pacientovým „ja“. Ak máme z nášho potenciálu vyťažiť maximum, musíme vyberať a čerpať z širokej rady jedinečných dostupných teórií a liečebných modelov podľa toho, čo potrebujeme. Terapia znamená rast. Jedným z aspektov rastu je sústavné hľadanie porozumenia, neustále cvičenie spôsobu myslenia. Je to aktívny proces, kde venujeme pozornosť všetkým možným vplyvom, vrátane nových názorov a teórií. (Wadesonová, 2008)

1.3 Ciele v arteterapii

Ciele v arteterapii delíme na individuálne a sociálne. Ďalšie delenie je podľa doby v ktorej pôsobia na krátkodobé, strednodobé a dlhodobé ciele. Ďalej uvádzam podrobnejší popis individuálnych a sociálnych cieľov podľa Marian Liebmann (Liebmann, 2010)

Všeobecné individuálne ciele

- a) Tvorivosť a spontánnosť
- b) Budovanie dôvery, sebahodnotenia, uskutočňovanie vlastných možností
- c) Zvyšovanie osobnej autonómie a motivácie, rozvoj jedinca
- d) Sloboda rozhodovania, experimentovanie, overovanie nápadov
- e) Vyjadrenie citov, emócií, konfliktov
- f) Práca s fantáziou a nevedomím

- g) Vhľad, uvedomovanie si seba samých, reflexia
- h) Triedenie skúseností vizuálne a slovne
- i) Relaxácia

Všeobecné sociálne ciele

- a) Uvedomovanie si, uznanie a ocenenie druhých
- b) Spolupráca, zapojenie sa do skupinovej činnosti
- c) Komunikácia
- d) Zdieľanie problémov, skúseností a vhl'adov
- e) Objavovanie univerzality skúsenosti / jedinečnosti jednotlivca
- f) Vzťahovanie sa k druhým v skupine, porozumenie vlastnému vplyvu na druhých a na vzťahy
- g) Spoločenská podpora a dôvera
- h) Skupinová kohézia
- i) Objavovanie skupinových tém

1.4 Kresebné testy v arteterapii

Arteterapia pracuje s výtvarným dielom na projektívno-symbolickej rovine. Projektívne techniky slúžia ako špeciálna metóda na odhaľovanie nevedomých obsahov myslenia a zobrazenie štruktúry osobnosti. Je to nástroj, ktorý pomáha odhaliť skryté vlastnosti osobnosti.

Termín projekcia zaviedol do psychológie Freud, čím označil jeden z obranných mechanizmov. Subjekt prenáša svoje nevedomé obsahy (to čo nevie, nechce vedieť) mimo seba a prisudzuje ich iným. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Projektívne kresebné testy boli v tejto práci použité ako úvodná časť diagnostickej batérie testov. Boli vybraté tak, aby poskytli ucelený obraz o osobnosti a aby bolo možné porovnať zmeny, ktoré nastanú pôsobením terapeutického procesu.

Voľná téma

Prostriedky: kancelársky papier A4, ceruzka, farbičky

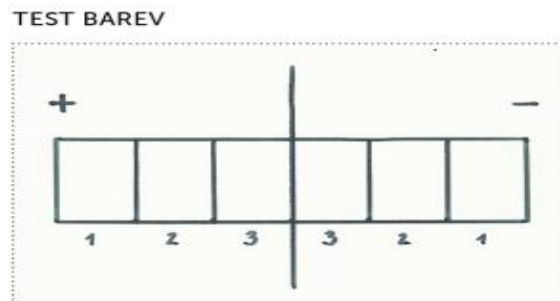
Zadanie: Voľná téma - Nakresli čo chceš, čo ťa napadne, nemusí to byť nič konkrétne

Popis testu: Tým, že v teste dávame neobmedzené možnosti na tvorenie, tento test nám dáva informácie o tom, čo klienta zaujíma, čomu venuje pozornosť. Dôležitejšia ako výsledná kresba je pozorovať celý proces tvorby a prístup k práci, ako rýchlo klient pracuje, ako si vyberá z možností, či je uvoľnený, rozrušený. Sledujeme ťahy, tlak ceruzky, silu čiary, farby ktoré si vyberá, tému, ktorú spracováva.

Šmahelov test farieb

Prostriedky: kancelársky papier A4, farbičky

Zadanie: Vyznačené štvorce vyfarbi tromi najobľúbenejšími farbami a tromi najneobľúbenejšími farbami. Vľavo je najobľúbenejšia farba, vpravo najneobľúbenejšia



Popis testu: Dokumentuje momentálnu preferenciu farieb, môže prezradiť informácie o osobnosti a aktuálnom citovom rozpoložení. Je to rozširujúca informácia k ostatným kresbným testom.

Test domu

Prostriedky: kancelársky papier A4, ceruzka, farbičky

Zadanie: Nakresli dom. Môže to byť akýkoľvek dom. Pracuj ako najlepšie vieš.

Popis testu: Kresba symbolizuje vlastný obraz, vyspelosť, kontakt s realitou a citovú zrelosť. Všimame si veľkosť, umiestnenie, kvalitu línie, detaily, ktoré majú svoju symboliku – okná, dvere, komín, strecha.

Test ľudskej postavy

- Prostriedky: kancelársky papier A4, ceruzka, farbičky
- Zadanie: a) Zober si papier, polož ho dlhšou stranou dole a prelož ho na polovicu. Na zadnú stranu vzniknutej knihy nakresli postavu..
b) Na druhú stranu nakresli partnera prvej postavy
- Popis testu: Podobne ako pri kresbe domu si všímame veľkosť postáv, ich umiestnenie, kvalitu liniek a rôzne detaily – tvár, jej rysy, končatiny.

Test stromu – Baum Test – podľa Kocha (1952)

- Prostriedky: kancelársky papier A4, ceruzka,
- Zadanie: Nakresli strom ako najlepšie vieš a nemal by to byť ihličnan ani palma.
- Popis testu: Jeho základný princíp spočíva v tom, že kresba stromu je na symbolickej úrovni kresbou seba samého.

Kresba začarovanej rodiny

- Prostriedky: kancelársky papier A4, ceruzka, farbičky
- Zadanie: Nakresli svoju rodinu, akoby prišiel kúzelník a každého začaroval do zvierat'a, ktorému najviac zodpovedá.
- Popis testu. Test dáva obraz o rodine, vzťahoch v nej.

1.5 Štruktúra a priebeh arteterapeutického stretnutia

Štruktúru arteterapeutického stretnutia popisuje všeobecne Tomáš Beníček nasledovne: (Beníčková, 2017)

1. Reflexia – zmapuje aktuálny stav klienta, prípadne dočistí minulé stretnutie
2. Rozohriatie – voľná, čo najmenej obmedzujúca téma na uvoľnenie a naladenie
3. Vlastná práca – špecifická a cielená téma s ohľadom na aktuálnu potrebu klienta
4. Riadený rozhovor – verbálne zhrnutie, otvorenie tém, terapeutická práca s ohľadom na zážitok, či prejavenú symboliku.
5. Uzavretie a záverečná reflexia – záverečná kontrola, prípadné dočistenie otvorených tém a uzavretie terapeutického procesu

Aby bolo výtvarné vyjadrenie terapeuticky účinné, žiada si verbalizáciu – pomenovanie, hľadanie, slovné vyjadrenie obsahu, slovnú interpretáciu vzťahujúcu sa ku konkrétnym prvkom výtvarnej tvorby a to prinajmenšom rovnako ako pocitovým. (Lhotová, a iní, 2018)

V arteterapeutickom procese sa klient učí: (Lhotová, a iní, 2018)

- Prejavovať, vnímať a pomenovávať svoje emócie spôsobom, ktorý ho neohrozuje
- Schopnosti predvídať sociálne dôsledky svojho správania
- Schopnosti rozlišovať medzi príbehmi, v ktorých sa pohybuje
- Nájsť nové posolstvá vo výsledku tvorenia
- Hľadať v sebe nové, dosiaľ neznáme spôsoby sebvýjadrenia
- Hľadať v sebe a vo svojej tvorbe možnosti a zdroje pre riešenie svojich problémov a ťažkostí

1.6 Úloha terapeuta v terapeutickom procese

Terapeutický vzťah je jedným z hlavných činiteľov, ktoré rozhodujú o výsledku terapie. Zásadná rola terapeuta pri podpore duševného rastu druhých spočíva v nasledujúcich aspektoch (Daniel J. Siegel, 2018)

| | |
|------------|--|
| Prítomnosť | ukotvenosť v sebe, otvorenosť voči druhým, prítomné bytie |
| Naladenie | venovanie plnej pozornosti signálom, ktoré jeden druhému vysielame, bez predsudkov |
| Súznenie | prepojenie terapeuta a klienta do jedného funkčného celku, „cítíme, že sme cítení“, toto prepojenie má transformačný efekt |
| Dôvera | pocit bezpečia, útechy a prepojenosti – vytvára stav otvorenosti a dôvery |

Medzi ďalšie aspekty patrí:

Pravdivosť, stabilita, tricepcia, sledovanie, rysy, trauma, prechod, tréning, transformácia, klúd, transpirácia. (Daniel J. Siegel, 2018)

Priebeh terapeutického vzťahu závisí aj na forme terapie (individuálna, skupinová). Terapeut by mal mapovať a vyhodnocovať priebeh terapie vzhľadom ku každému

jednotlivcovi, vnímať a rešpektovať vývoj a dynamiku skupiny a samozrejme reflektovať vlastnú rolu terapeuta. Sebareflexia vlastných pocitov, postojov a hodnôt terapeuta je veľmi dôležitou súčasťou dobre metodicky vedenej terapeutickej práce. (Beníčková, 2011)

1.7 Spojenie umenia a terapie

„Úlohou umenia je činiť z nevedomého vedomé“ (Rubinová, 2008)

Ak máme niekedy problémy s riešením osobných problémov, má to pôvod aj v nemožnosti nahliadnuť na ne zvonku. Do kresby vieme premietnuť svoje vedomé aj nevedomé konflikty a tým nevedomé vynesieme na denné svetlo. Akonáhle sa problémy prenesú na papier, môžeme sa na ne pozrieť inými očami. Konflikty dostanú novú realitu, ktorá existuje mimo nás a tým sa oddramatizujú. (Davidov, 2008)

Ak „dieťa“ (bez ohľadu na vek) je akceptované také aké je, ak je empaticky prijmané dospelým, potom zažije prostredie, ktoré mu umožní dospieť v samostatnú a vnútorne nezávislú osobu, rozvinúť svoje schopnosti a získať všetky predpoklady byť tým kým skutočne je a žiť radostný život. Tento proces dospievania, vyzrievania je možné zažiť v priebehu terapie. Tento proces je možné zažiť v maľujúcich skupinách, aby v bezpečnom a chránenom priestore, kde sú stanovené hranice, uvideli seba, pochopili sa a prijali, nasýtili samých seba láskou a pozornosťou. Aby získali úctu sami k sebe a k tým druhým. (Ženatá, 2015)

Liečebný efekt arteterapeutickej skúsenosti je spojený s úspešnou aktiváciou tvorivej energie. (McNiff, 2008)

2. Psychológia osobnosti

Psychológia osobnosti sa v širokom zmysle zaoberá duševným životom človeka, jeho procesmi a stavmi, vlastnosťami a ich systémami. Skúma aj všeobecné javy, kde hľadá princípy vysvetľujúce súbory rozdielov medzi osobami. (Lašek, a iní, 2014)

Psychológia osobnosti usiluje o poznanie a pochopenie človeka, jeho psychiky, rovnako ako o sebaopoznanie a seba porozumenie. (Vagnerová, 2010)

2.1 Osobnosť

Osobnosť možno zjednodušene definovať ako komplexný a relatívne stabilný systém, ktorý funguje ako celok, skladá sa zo vzájomne prepojených somatických a psychických vlastností a prejavuje sa v reakciách na rôzne podnety a situácie, resp. v interakcii s nimi. Osobnosť má svoje merateľné, či pozorovateľné stránky, ale má aj subjektívny obraz, ktorého zjednocujúcou zložkou je poňatie samého seba, vedomie vlastnej identity, zhrňujúcu subjektívne interpretovanú minulosť, súčasnosť a z nich vyplývajúcu anticipáciu budúcnosti. (Vagnerová, 2010)

Normálny človek je miernou verziou toho, čo už je považované za patologické. (Stein, 2016)

2.2 Štruktúra osobnosti

Osobnosť človeka nie je jednoduchá, je komplexná. V normálnej ľudskej psychike existuje množstvo podosobností. Už len zmena prostredia, môže spôsobiť výraznú zmenu osobnosti. Konkrétne prostredie, akým je napríklad rodina, škola, práca od človeka vyžaduje, aby zaujal špecifický postoj. Postoj určuje konkrétny spôsob správania. Čím dlhšie postoj trvá a čím častejšie sa uplatňuje, tým viac sa stáva zvykom. (Stein, 2016)

Teóriu osobnosti v rámci psychoanalýzy podrobne rozpracoval Sigmund Freud (1856-1939) a v rámci analytickej psychológie Carl Gustav Jung (1875-1961).

Za najväčší prínos pre psychológiu je považované rozlíšenie jednotlivých úrovní vedomia a ich významu pre porozumenie ľudskej osobnosti a jej správania. (Vagnerová, 2010)

Vedomie obsahuje city, predstavy, priania a myšlienky, ktoré sú považované za prijateľné a nepredstavujú ohrozenie. Vedomie s nami komunikuje pomocou slov. Podvedomie zahŕňa všetko čo si človek v tejto dobe neuvedomuje, ale čo si môže za určitých podmienok vybaviť. Komunikuje s nami prostredníctvom farieb a obrazov. Nevedomie obsahuje všetky pocity, zážitky, myšlienky pohnútky a potreby o ktorých človek nevie, ale môžu dosť zásadne ovplyvňovať jeho správanie a smerovanie. Skrývajú sa tu zážitky, ktoré boli vytesnené, neprijateľné alebo traumatizujúce. Nevedomie s nami komunikuje prostredníctvom symbolov. (Vagnerová, 2010)

Z hľadiska sebapoznania je dôležité uvedomenie si jednotlivých archetypálnych častí osobnosti ako sú Persona, Tieň, Anima/Animus a zosúladiť ich so svojim bytostným Ja.

Persona je komplex rolí, ktoré človek prijíma, aby vyhovel požiadavkám spoločnosti a zároveň si mohol uchovať svoju identitu. Predstavuje kompromis medzi realitou a ideálom. (Vagnerová, 2010)

Tieň môžeme charakterizovať ako rysy alebo vlastnosti osobnosti, ktoré sú skryté, nejasné, ťažko rozpoznateľné. Jeho súčasťou je všetko, čo vedomie odmietne. Je veľmi ťažké sa k nemu dostať, pretože obranné mechanizmy tomuto uvedomeniu bránia. Pri poznávaní tohto aspektu osobnosti je vhodné požiadať o reflexiu blízkych ľudí. (Stein, 2016)

Anima/animus je určitý postoj, ktorý riadi vzťah človeka k jeho vnútornému svetu nevedomia, to znamená k jeho predstavám, subjektívnym dojmom, myšlienkam, náladám a emóciám. Obvykle obsahuje všetky bežné ľudské vlastnosti, ktoré vo vedomom postoji chýbajú. (Stein, 2016)

2.3 Súlad jednotlivých častí osobnosti

Konflikt jednotlivých častí osobnosti vnímame ako individuálnu krízu, ale tiež ako príležitosť k rastu a integrácii. Ak medzi jednotlivými časťami osobnosti existuje napätie, k riešeniu môže prispieť nový postoj, nový spôsob vzťahu ku svetu. Tento proces tvorby

novej osoby môžeme sledovať v terapii ale aj vo všednom živote, keď ľudia prekonávajú svoje konflikty a integrujú predtým neprijateľné časti samých seba. Ľudia sa v terapii skutočne menia, tak ako sa menia ich životné cesty. (Stein, 2016)

Pokiaľ sa človeku podarí tieňové prvky od určitej miery dostať do vedomia a integrovať ich, začne sa veľmi odlišovať od priemeru. (Stein, 2016)

2.4 Potreby a motivácia osobnosti

Dôležitá osobnostná charakteristika je aj komplex osobne významných potrieb a z nich vyplývajúcich cieľov. Motivačné faktory patria medzi základné aspekty osobnosti a znalosť týchto vlastností významne prispieva k jej pochopeniu. (Vagnerová, 2010)

Psychoanalytický pohľad na ľudskú motiváciu je charakteristický dôrazom na fakt, že ľudské prežívanie, uvažovanie a správanie je riadené neuvedomovanými inštinkami či vytesnenými prániami. Pre poznanie ľudskej osobnosti je teda potrebné vedieť, aké obranné mechanizmy jedinec používa. (Vagnerová, 2010)

Z analytickej psychológie vychádza poznanie, že potreba je silou, ktorá stimuluje určité správanie. Rôzne potreby vytvárajú individuálnu charakteristickú tému, v ktorej sa prejavuje to, čo je pre daného jedinca dôležité. Je to obvykle komplex vzájomne prepletených potrieb, ktoré nemusia byť plne uvedomované. (Vagnerová, 2010)

Humanistická psychológia kladie dôraz na vedomé potreby. Najdôležitejšia je potreba rozvoja vlastnej osobnosti, ktorá smeruje k naplneniu osobného potenciálu. Americký psychológ Abraham H. Maslow (1908-1970) usporiadal základné potreby do hierarchizovanej štruktúry, ktorá vychádza z nižších potrieb smerom k vyšším. (Vagnerová, 2010)

- Fyziologické potreby
- Potreba základného bezpečia
- Potreba súdržnosti a lásky
- Potreba ocenenia a úcty
- Potreba sebarozvoja a seberealizácie
- Potreba sebaapresahu - transcendencia

3. Sebapoznanie

Poznať samých seba je veľmi dôležité – pre úspech v živote, pre voľbu správneho povolania, ale tiež voľbu vhodného životného partnera, či pre radosť z každého dňa. To, kým skutočne sme a do akej miery si to uvedomujeme, je základom našej budúcnosti. Naopak – čím menej sa poznáme, tým bude pre nás ťažšie využiť potenciál, ktorý sa v nás skrýva. So sebapoznávaním sa zároveň spája sebaprijatie a následne aj zdravá sebadôvera. (Gymerská, a iní, 2009)

Sebapoznanie umožňuje rozvíjať prítomné bytie. Čím lepšie porozumieme sami sebe a naučíme sa mierniť svoju bolesť, tým ľahšie smerujeme k prepojeniu a k harmónii v živote. (Daniel J. Siegel, 2018)

3.1 Zdroje sebapoznávania

Zdroje sebapoznávania sú: (Gymerská, a iní, 2009)

- Reflexia
- Spätná väzba od druhých
- Diagnostika, testy
- Porovnávanie

Psychologické metódy hodnotenia osobnosti je možné diferencovať podľa toho, aký zdroj informácií používajú. (Vagnerová, 2010)

- Metódy využívajúce sebahodnotenie, subjektívna výpoveď dotazovaného jedinca
- Metódy využívajúce názory a skúsenosti iných ľudí
- Metódy hodnotiace rôzne prejavy a výkony v dopredu definovaných situáciách
- Metódy využívajúce životný príbeh, rozprávanie

3.2 Johariho okno vlastností osobnosti

Johariho okno vlastností osobnosti označuje metódu sebezpoznania, vytvorenú Josephom Lufoem a Harringtonom Inghamom v roku 1955 v USA . (Wikipédia)

| | |
|---|---|
| Ja viem Druhí vedia OTVORENOSŤ Verejná aréna | Ja neviem Druhí vedia SLEPÉ Slepé miesto |
| Ja viem Druhí nevedia SKRYTÉ, UTAJENÉ Fasáda | Ja neviem Druhí nevedia NEZNÁME Neznámo |

V arteterapeutickom procese sa snažíme poodhaliť skryté oblasti, objaviť nepoznané miesta a tie časti našej osobnosti, ktoré sú ukryté hlboko v nevedomí a výrazne ovplyvňujú naše správanie.

3.3 Roviny spoznávania osobnosti

Marie Vagnerová vo svojej knihe Psychologie osobnosti popisuje tieto roviny poznávania osobnosti. (Vagnerová, 2010)

Emočné aspekty osobnosti

- Emočné ladenie -sklon k pozitívnym alebo negatívnym emóciám
- Rozsah a diferenciacia emočných prežitkov – schopnosť regulácie a zvládania emócií
- Emočná inteligencia – schopnosť vnímať, hodnotiť a porozumieť emóciám, využiť ich k lepšiemu pochopeniu situácie, schopnosť kontrolovať ich

Poznávacie schopnosti

- Schopnosť myslieť a účelne spracovať dostupné informácie

- Schopnosť učiť sa zo skúseností
- Schopnosť využívať a uplatňovať získané poznatky a skúsenosti

Sociálne aspekty osobnosti

- Schopnosť vytvoriť a udržať spoľahlivý vzťah
- Dispozícia k určitým sociálnym preferenciám, hodnoteniam, správaniu
- Sociálna inteligencia

3.4 Uvedomenie

Náš mozog je často zapojený do niekoľkých úrovní vedomia a uvedomenia. Rozoznávame šesť úrovní ľudského uvedomenia. Každá úroveň je spojená s inou oblasťou mozgu. (Newberg, a iní, 2016)

Inštinktívne uvedomenie – reagovanie na vnútorné a vonkajšie potreby. Je z väčšej časti nevedomé, riadené emóciami, bolesťami, potešením.

Obvyklé reakcie – naučené zvyklosti a správanie, pamäť, spomienky, skúsenosti. Väčšinou sú nevedomé, až kým nám nezačnú prekážať a uvedomíme si ich.

Vedomé rozhodnutia – vedomá snaha o dosiahnutie cieľa, logika, rozum.

Kreatívna predstavivosť – obrazotvornosť, kreativita, relaxácia, snenie, regenerácia. Umožňuje nachádzať nové spôsoby riešenia.

Sebareflexia – stav pozorovateľa, jasné uvedomenie bez predsudkov.

Premenené uvedomenie – uvedomenie meniace náš život, vnáša do nášho života hlbší zmysel a význam.

Arteterapia pracuje s uvedomovaním na štvrtej a piatej úrovni, v oblasti kreativity a sebareflexie, čím napomáha dostať sa až k šiestej úrovni, stavu premeneného uvedomenia. Tým môže prísť k uvedomeniu, ktoré zmení náš život a vnesie do neho hlbší zmysel a význam.

PRAKTICKÁ ČASŤ

4. Popis zostavenia vlastnej štruktúry stretnutí, ciele

Pri zostavovaní vlastnej štruktúry stretnutí pre praktickú časť som prepojila získané teoretické poznatky z psychológie osobnosti, sebapoznávania a arteterapie. Témy, ktoré som vybrala na jednotlivé stretnutia mapujú rôzne časti osobnosti. Arteterapeutické cvičenia som vyberala tak, aby podporili tému stretnutia vhodným zadaním aj výtvarnými prostriedkami. Pri stretnutiach som sa snažila v maximálnej miere využiť výhody skupinovej terapie.

4.1 Cieľ práce a jednotlivých stretnutí

Hlavným cieľom mojej práce je pomocou arteterapeutického procesu dosiahnuť posun v poznaní svojej osobnosti. Ciele stretnutí sú popísané pri jednotlivých stretnutiach. Vedľajší cieľ celého procesu, je upevnenie schopnosti pozorovania, seba prijatie, zvýšenie sebavedomia a získanie nehodnotiaceho postoja.

Predpokladám, že po ukončení cyklu stretnutí účastníčky získajú viac istoty, zjemnia svoje vnímanie a zmení sa ich pohľad na život a na samých seba. Na potvrdenie tejto hypotézy som použila kresebné testy popísané v kapitole 1.4 Kresebné testy v arteterapii na strane 12.

4.2 Štruktúra stretnutí

Úvodné stretnutie bolo diagnostické a spoznávacie. Na tomto stretnutí sa účastníčky oboznámili s cieľmi práce, definovali si svoje ciele, absolvovali kresebné testy a otvorili témy, ktoré sú aktuálne v ich životoch práve teraz.

Štruktúra úvodných stretnutí bola nasledovná:

V krátkosti som účastníčky oboznámila s pojmom arteterapia a stručne som popísala projekt, ktorého sa idú zúčastniť. Predstavila som im moje dôvody, prečo som si ho vybrala a ciele, ktoré pri tom sledujem.

Oboznámila som účastníčky so zásadami a pravidlami práce v arteterapeutickej skupine a navrhla som im vzájomné tykanie. Nikto s tým nemal problém, okrem Ciary. Zdôvodnila, že pre ňu je to veľký krok, na ktorý sa zatiaľ necíti, takže zostáva zatiaľ pri vykaní. Rešpektovali sme to a poprosila som ju, ak bude mať pocit, že nastal čas a tykanie bude pre ňu komfortné, dá nám vedieť.

Nasledovala prvá úvodná reflexia a otázka, čo očakávajú od stretnutí a s akým cieľom idú do tohto projektu. Po tomto úvode sme prešli k jednotlivým kresebným testom. Po každom teste nasledovala reflexia.

Druhé až ôsme stretnutie boli tematicky zamerané na spoznávanie určitej časti osobnosti. Štruktúru týchto stretnutí som zostavila tak, aby sa jednotlivé stretnutia zamerali na určitý aspekt osobnosti. V procese sme rozobrali osobnosť na jednotlivé časti preto, aby sme ich v poslednom stretnutí integrovali a poskladali do celku. Využívali sme pri tom prácu s nevedomým, zameriavali sme sa na pozorovanie, objavovanie nových súvislostí a zvedomovanie si dejov.

Mojim zámerom bolo pracovať so skupinou a pri stretnutiach využiť dynamiku skupinovej terapie. Z rôznych dôvodov nebolo možné vždy uskutočniť tento zámer a tak proces prebiehal v menších skupinkách a aj individuálne. Tým sa pre mňa otvorila možnosť porovnať prácu v skupine a individuálnu prácu a zároveň som mala možnosť prejsť jednotlivými témami stretnutí viackrát a tým získať viac praxe.

Na záverečnom stretnutí si účastníčky zopakovali kresebné testy, porovnali ich s prvými testami a zhodnotili zmeny a prínos celého procesu.

4.3 Miesto a prostriedky

Stretnutia sa uskutočňovali od novembra 2018 do februára 2019 v mojom ateliéri v Senci. Dĺžka stretnutí bola približne 3 hodiny.

V prípade, že pri zadaní nie sú uvedené použité výtvarné prostriedky, účastníčky mali k dispozícii všetky výtvarné prostriedky v ateliéri a to:

Farby - Akrylové, temperové, vodové, suchý pastel, voskovky, olejový pastel, farbičky, výkresy A2, A3, A4, plagátový papier, kartón, prostriedky na koláž – lepidlo, noviny, časopisy, nožnice.

Zadania a prostriedky použité pri kresebných testoch (Stretnutia 1. a 9.) sú popísané v kapitole 1.4 Kresebné testy v arteterapii na str.12.

5. Kazuistika, ciele účastníčok

Petra

Žena, 45 rokov, je vydatá 23 rokov a majú s manželom dve deti. Staršia dcéra je vysokoškolačka a býva na internáte, mladší syn je stredoškolač. Vyrastala s mladšou sestrou v úplnej rodine. Vzťah s rodičmi hodnotí ako dobrý, svojim rodičom vyká. Základnú školu absolvovala v maďarskom jazyku, má ukončené stredoškolské vzdelanie, ale nikdy nepracovala vo svojom odbore. Po škole sa zamestnala ako obchodníčka a po čase si s manželom založili obchodnú firmu, v ktorej pracujú spolu doteraz. Jej zdravotný stav je dobrý. Od terapie očakáva otvorenie, odhalenie seba.

Terezka

Žena, 61 rokov, je vydatá 38 rokov, má tri deti a šesť vnúčat. Pracuje s manželom vo veľkej rodinnej firme. Vyštudovala elektrotechnickú fakultu-jadrovú fyziku, ale pracuje ako účtovníčka. Vyrastala v úplnej rodine, má 4 staršie sestry a dvoch bratov. 7 rokov si užívala rolu najmladšieho dieťaťa a potom sa narodil mladší brat. Rodičia boli učitelia a už nežijú. Po smrti otca sa 9 rokov starala o mamu, ktorá mala Parkinsonovu chorobu. Na otázku, čo očakáva od terapeutického procesu, odpovedala: „*Preberám veľa od okolia a chcem vedieť, čo je moje.*“

Ciara

Žena, 47 rokov, rozvedená, má jedného syna, ktorý je stredoškolač. Vyrastala v zahraničí v úplnej rodine, má jedného brata. Otec jej zomrel, keď mala 10 rokov. Keď mala 18 rokov v krajine vypukla vojna a jej rodina bola nútená utiecť na Slovensko, odkiaľ

pochádza jej mama. Tu sa spoznala s manželom, ktorému pomáhala rozbiehať firmu. Po narodení syna zostala doma. Keď ich firmu postihla kríza, vrátila sa do práce a založila si aj vlastné podnikanie. Rozvod bol pre ňu nečakaný, jej partner si našiel inú partnerku. Komunikácia z jeho strany je útočná a chladná. Po čase si našla partnera, ktorý je jej oporou. Od terapeutického procesu neočakáva nič. Vie, že niečo príde, ale nechá sa prekvapiť. Práca v skupine je pre ňu výrazné vykročenie z komfortnej zóny.

Saša

Žena, 40 rokov, vyrastala u starej mamy a starého otca iba s mamou. Jej otec narukoval pár dní po svadbe a nikdy s nimi už potom nebýval. Starší brat jej tragicky zomrel vo veku 9 mesiacov. Má dve sestry, najmladšia sestra má iného otca. Svoju rodinu popisuje ako zvláštnu. Prednedávnom objavila, že z otcovej strany má ďalšiu nevlastnú sestru a nadviazali spolu kontakt. S partnerom sa pozná od svojich 17-tich rokov, keď začali spolu žiť. Postavili si dom, majú spolu dve deti, 15 ročného syna a 8 ročnú dcéru. Nie sú manželia. Súčasťou domu je aj ich firma, kde Saša pracuje ako „dievča pre všetko“ a popri tom sa stará o deti. Jej zdravotný stav je dobrý. Jej cieľom v terapii je mať čas pre seba a spoznať seba .

Maja

Žena, 48 rokov, vydatá 26 rokov, má dve dospelé dcéry. Staršia dcéra študuje v zahraničí a mladšia sa pripravuje na maturitu. Vyrastala v úplnej rodine, jej rodičia nedávno oslávili zlatú svadbu. V priebehu terapie jej mame diagnostikovali rakovinu. Má mladšiu sestru a brata. Vyštudovala vysokú školu a je zamestnaná ako školiteľka vo veľkej firme. Venuje sa koučingu. Od 12-stich rokov sa lieči na kožné ochorenie psoriáza. Terapie sa zúčastňuje, pretože vie, že v jej živote sa má niečo zmeniť, ale nevie, čo by to malo byť. Potrebuje odstrániť svoj blok a posunúť sa ďalej.

Hanka

Žena, 40 rokov, vydatá, má dvoch synov 13 a 6 rokov. Vyrastala so starou mamou, ktorá bola akoby jej druhou mamou. Otec s nimi nežil, rozviedli sa s mamou keď bola 9 ročná a narodil sa jej brat. Brat vyrastal s mamou. Vzťah s mamou hodnotí ako dobrý, s otcom

sa naposledy videla, keď mala 18 rokov. Vyštudovala Vysokú školu pedagogickú a pracuje ako lektor angličtiny na voľnej nohe. Pred 5-timi rokmi prekonala anémiu. Vo voľnom čase vyrába háčkované košíčky, ktoré aj predáva „*Mám radosť, že môžem byť sama so sebou, v tvorivom procese. Dlhodobo som riešila vzťah s otcom a s mamou a učím sa stále. Stále cítim, že ešte niekde by som mala ísť, niekde sa posunúť.*“

6. Popis jednotlivých stretnutí

V tejto časti práce je zachytený priebeh jednotlivých stretnutí, popis vybraných cvičení k daným témam aj s najdôležitejšími momentami, ktoré sa na stretnutiach udiali.

6.1 Stretnutie prvé – Kresebné testy PRED

Absolvovali sme jedno úvodné stretnutie v skupine (Petra, Ciara, Terezka) a tri individuálne stretnutia (Saša, Maja, Hanka).

Cieľ stretnutí: Zoznámenie sa s projektom, s účastníkmi, prevedenie kresebných testov, nadviazanie vzťahu, budovanie dôvery

Priebeh testov s jednotlivými účastníkmi:

Petra (stretnutie skupina)

Voľná téma

Nakreslila usmievavé žlté slniečko. Kresba je detská, slniečko má oči, ústa a jeho jemnosť až nekorešponduje s jej temperamentnou osobnosťou.

„Slniečko momentálne znamená veľmi veľa v mojom živote. Každé ráno keď idem do práce tak si ho vyhl'adám, usmejem sa a idem d'alej. Som taká šťastná z neho a tak ma naplňa a chcela by som aj ja pôsobiť na ľudí asi takto. A aj sa mi to niekedy aj vracia , oslovujú ma, že slniečko.“

Šmahelov test farieb

Obľúbené: biela, béžová – sv. ružová, červená

Neobľúbené: tmavá modrá, pomarančová, čierna

Test domu

Zvolila pohľad na dom z boku, dvere do domu nie sú vidieť. Ťahy sú jemné ale jasné, málokedy prekresľuje čiary. Výraznejšie ako dom pôsobia prvky mimo domu a to slnko, kvety a lavička s mačkou pred domom.

„Toto je jedna z verzií mojich domov, najodvážnejšia, niekde na samote v prírode a som tam sama. Postupne by mohli prichádzať ľudia, ale teraz by som tam chcela byť určité obdobie sama, proste užiť si ho. Mám tam mačku, aby som nebola až tak sama. Našu mačku muž neznáša a vyhadzuje ju z domu, takto by mala pokoj aj ona.“

Kresba ľudskej postavy

Postavičky sú kreslené iba ceruzkou, ich vek je detský. Vľavo dievčatko, vpravo chlapec, pôsobia ako brat a sestra. Ruky sú neúmerne telu, neforemné. Výraznejšie sú načrtnuté šaty dievčenskej postavy a vlasy na mužskej postave. Postavy nemajú uši. Na otázku, či sa cíti ako dievčatko odpovedala, že nie, už na to nemá vek.

„Ja mám mladé dievča a k nej ofinaty mladý muž. Nie sú nahnevaní, nie sú starí. Sú to frajeri, taká čistá láska, keď sa ešte jeden teší z toho druhého. Keď som kreslila toho chlapca, tak som si spomenula na syna a tým pádom to dievča by mohla byť moja dcéra, ale keďže sú pár, tak sa to nehodí.“

Test stromu

Strom je primerane veľký, kresba veľmi jemná, čiary nevýrazné, ale isté, neprerušované. Kmeň sa smerom hore zužuje, koruna je uzavretá, prechod z kmeňa do vetiev je neistý. Strom je mierne posunutý doľava, na kmeni sú dve čiary a sú naznačené aj korene. V diskusii o strome bol jasný nesúlاد medzi postrehmi ostatných a jej vyjadrovaní sa o ňom. Veľmi bola zdôrazňovaná jeho mohutnosť a pevnosť, ktorú na obrázku nie je vidieť.

„Môj strom má korene nad povrchom, je máj, čas, keď je najkrajší a kvitne. Má široký kmeň, je masívny a dominantný. To, že sa kmeň zužuje, to je len tým, že je to pohľad zdola. Je v lese, silný, mohutný, prevyšuje všetky ostatné stromy.“

Kresba začarovanej rodiny

Zvieratká sú nakreslené hnedou farbou, veľmi jemne, neisto. Seba nenakreslila.

„Manžel lev, dcéra mačička a syn tigrík. Ja tam teraz nemusím byť. Nechcem tam byť teraz, ani by som nevedela, aké zviera by som sa dala.“

Záverečná reflexia

„Bolo to zaujímavé, niektoré obrázky boli náročné, ale teším sa na ďalšie stretnutia.“

Terezka (stretnutie skupina)

Voľná téma

Začala s množstvom farieb a tvarov a nakoniec celý obrázok prefarbila modrou farbou, akoby ho zaliala voda. Celú kresbu, ktorú nakreslila, nakoniec prekryla novým motívom.

„Vykreslila som sa, nechala som to, nech to robí čo chce. Mala som radosť z pohybu. Uvedomujem si, že je nebezpečné ukazovať sa a odhaľovať.“

Šmahelov test farieb

Obľúbené: magenta, modrá až tyrkysová, petrolejová

Neobľúbené: ružová, žltá, čierna

Test domu

Ťahy sú veľmi jemné, čiary viackrát obťahuje. Okolo domu dokreslila stromy a kvety. Dvere sú z boku a vedie k nim cestička. Na kresbu domu si zobrala žltú farbu, ktorú pred chvíľkou označila ako neobľúbenú. Nad domček nakreslila vtáčiky a smiala sa, keď sa jej nedarilo zachytiť ich podoba.

„Musela som ho rozťahnuť do priestoru, lebo som tam nemala dvere a chcela som tam dať dvere. Domček sa usmieva a čaká, že ho niekto navštívi ... tak to sa čudujem ... ja sedím v okienku a usmievam sa. Tie vtáčiky, to sú moje tri deti, ktoré už vyleteli z hniezda. Hovorí mi to, že sa cítim sama v mojom manželstve.“

Kresba ľudskej postavy

Prvá postava je mužská, druhá ženská. Kresba je veľmi jemná, ružovou farbou, ktorá je zaradená medzi neobľúbené, postavy sú chrptom, rozkročené. Žena je menšia a má ruky

za chrbtom, u chlapa nie je zreteľné oblečenie, pôsobí naho. Kresba je veľmi jemná, čiary prerušované, opakované.

„Obidvaja sú nahnevaní a nespolupracujú. Ten postoj, ako sú zapretí do chodidiel a každý si drží svoje. Je to boj, kto z koho. Je to asi môj partnerský vzťah, nepočúva sa to dobre. Sme pred stretom, pred veľkou konfrontáciou, otázka je ako to ustojím. Myslím však, že už nemôže byť nič horšie ako táto stagnácia.“

Test stromu

Kresba stromu zaplňa celý priestor papiera. Je veľmi jemná, takmer ju nevidieť. Výrazne sú nakreslené objekty v korune stromu, rôzne druhy ovocia a mačka. Strom je mierne nahnutý doľava a sú viditeľné aj korene.

„Je to taký multifunkčný strom, má veľa plodov a je tam aj mačka s vtáčikmi. Strom je jemný, pretože on všetko dáva, je schopný pritúliť všetkých a každého. Všetko môže spolu fungovať bez problémov. Strom je v záhrade, korene má v zemi. Je pevný a je na kopci. Robí mu to radosť, že až takú rôznorodosť má na sebe. Strom je veľmi namyslený na seba ako to vie zladať s tými slivkami a jablkami a vôbec ho nezaujímá, či to je dobre.“

Kresba začarovanej rodiny

Celú plochu papiera vyplňa len jedno zviera – kohút. Je nakreslené jemne, ružovou farbou a pozerá sa vľavo. Na otázku, či sa tam vidí, povedala, že možno ako ďalší kohút.

„Jediné kto sa mi vybavil je môj manžel a je to kohút. Manžel je teraz téma číslo jedna, pýta sa do každého obrázku. Nevieme sa zmestiť spolu.“

Záverečná reflexia

„Bolo to fajn, mám teraz v sebe veľa vnemov. Som celkom prekvapená, čo všetko sa mi v obrázkoch ukázalo. Teším sa na budúce stretnutie.“

Ciara (stretnutie skupina)

Voľná téma

Bola hotová ako prvá. Keď videla, že ostatní kreslia, dopĺňala aj ona do abstraktného obrázku ďalšie tvary.

„Čmárala som čiary farebné .. páčil sa mi pocit z tých maľovatiek, to mám rada ... sú také výrazné tie farby, to sa mi páčilo. Kreslím si, keď sa niekde nudím. Zvyknem si tak čmárať. No ja by som mohla čarbať do rána.“

Šmahelov test farieb

Oblíbené: sivomodrá – holubia, špinavoružovobordová, zelená

Neoblíbené: hnedá, krikľavá zelená, bordovohnedá

Test domu

Domček sa vznáša vo vzduchu, okolie nie je vôbec vykreslené. Začala vyfarbovať strechu a potom sa dostala až dole, kde pedantne vykreslila spodné obloženie domu. Jej obrázok je výrazný, používa sýte farby, domček je však malý.

„Je to replika domu, aký som kreslila v detstve, ešte chýba komín, ale inak je to to isté. Nedala som ho, pripadal mi neprimeraný pre túto stavbu. Ja som na poschodí, dole neviem kto je, je tam tma, ale nie je to nepríjemná tma, je to v poriadku. Dole nemá okná, aby mi tam nikto nečumel. Okolo nie je nič, pretože si povedala len dom. Keby si povedala, že to má byť v prostredí, tak by som tam mala strom aj vodu.“

Kresba ľudskej postavy

Prvá bola nakreslená ženská postava, ktorá bola viackrát opravovaná - najprv boli prekreslené šaty a neskôr prsia, ktoré tam nakoniec nie sú, pretože ako povedala: *„Ak by mali byť ovisnuté, tak radšej žiadne.“* Postava má výrazný opasok, neúmerne veľké a silné oči. Ruky sú skryté za vlasmi. Vedľa nej je kvet. Postoj je nestabilný, nakláňa sa vpravo. Mužská postava má veľké ramená, krátke ruky a pozerá doľava na ženu. Tiež má výrazné oči. Obe postavy majú aj výrazný úsmev.

„Švárna deva na zemi a švárny chlap, ramenatý... no veselí to ľudia. Veľké oči má, pozerá prekvapená do sveta. On má aj klobúk, je to pán na úrovni, nie len tak niekto. Nemyslela som na nikoho, to sú len takí veselí ľudia. On je ten macho z 30-tych rokov, keď ešte chlapi mali testosteróny a ženy boli krehké dámy. Sukňu som prekreslila, lebo to by už bola moc podriadená žena, toto je tak akurát.“

Test stromu

Strom zaplňa celý papier, čiary sú prerušované, ale výrazné, spodok je silný, rozšírený, jemnejšie kreslený ako vrch, konce vetiev sa rozširujú. V srdci stromu je diera, za stromom je nakreslený výrazný veľký mesiac a vľavo siluety dvoch vtákov.

„Je to krásny veľký strom a vidím cez neho mesiac. Nieкто v ňom býva, je zima a práve preto tam býva. Je to solitér, na lúke, majestátny, stabilný, symetrický, pekný. Okolo je mrazivá, tichá noc. Pre mňa sú to príjemné pocity.“

Kresba začarovanej rodiny

Téma pre ňu nebola ľahká a nechcelo sa jej kresliť nič. Nakoniec sa do obrázku pustila, ale nakreslila len dve zvieratká, ostatné popísala, že tam sú, ale nechce ich kresliť.

„Seba som nakreslila ako mačku a druhý je syn ako žirafa. Mám tam ešte svojho brata ako leva a partnera ako losa, ale nechcem ich tam nakresliť. Ešte je tam moja mama ako kuriatko. A hore sú bratove dve deti ako dva vrabce. Tí môžu byť nakreslení. S nami je môj partner. Nevie, prečo ho tam nechcem mať nakresleného, ale je tam s nami.“

Záverečná reflexia

„Môj pocit je teraz taký konštantný. Trochu ma bolí hlava už od stromu, ale je to v poriadku. Som zvedavá, čo bude ďalej.“

Maja (individuálne stretnutie)

Voľná téma

„Tak teraz si ma dostala. Nevie, čo mám kresliť. Potrebujem asi hranice. Mám čas? Vidiš a to je to, čo si myslím, že nemám.. Nakreslila som to, čo si kreslievam na porade, ornamenty, kvetinky, slniečko, toto modré je plynutie. Kreslím si keď je nuda, alebo si asi vykresľujem stres, keď hovoria kolegovia.“

Šmahelov test farieb

„Toto zadanie je lepšie, teraz viem čo mám robiť.“

Obľúbené: tmavozelená, ružová, modrá

Neobľúbené: tmavá hnedá, oranžová, žltá

Test domu

Zadaniu venovala najviac času zo všetkých kresieb. Dom nakreslila rýchlo, je pomerne malý a ostatný čas venovala vykresľovaniu záhrady okolo domu.

„Dom som už dávno nekreslila. Teraz ti kreslím obrázok, ktorý som už niekedy v detstve kreslila, ale nebol taký pestrý. Viem, že mám kresliť dom, ale pre mňa k domu patrí aj okolie. Keby som bola viac uvoľnená, bolo by to krajšie. Nepáči sa mi ten dom, okolie sa mi páči, to si viem lepšie predstaviť. Nevieť nakresliť pekný dom, radšej by som tam dala fotku. Nie je pre mňa taký útulný, nepodarilo sa mi to zachytiť. Dom stojí niekde pod lesom v prírode. Ostatné domy sú ďalej. Ja v ňom nebyvám, sedím na lavičke pred domom. V dome je moja rodina, ale nie sú tam teraz. Domček čaká, kedy niekto príde. Keby som vedela dať tie dvere otvorené, tak ich dám.“

Kresba ľudskej postavy

Pri práci použila len ceruzku. Čiary sú prerušované, viackrát prekresľované, zdôrazňované. Viackrát si pri práci pýtala gumu, pretože to nie je také, aké chce. Ženská postava je väčšia ako mužská.

„Kreslenie skončilo pre mňa v detstve. Nevyzerá to akoby boli pár, skôr ako žena s dieťaťom. Muž nevyzerá ako rovnocenný partner. Nevieť, či idú spolu, vyzerá to akoby každý išiel sám. Pre mňa nie sú v žiadnom spojení. Nemyslela som na nikoho konkrétneho. Téma partnerstvo nie je pre mňa citlivá, riešila som ju už dosť rokov. Partner je vyslovene menší, žena sa oňho nevie oprieť.“

Test stromu

Nakreslený strom je veľký, s mohutným kmeňom, koruna je hustá, ale jednotlivé vetvičky sú slabé. Najvýraznejšie pôsobí ľavá strana, kde sú vykreslené jednotlivé listy. Ako postupovala na pravú stranu, listy strácali tvar, už nemala trpezlivosť vykresľovať ich jednotlivo. V zemi sú naznačené silné korene. Prejavuje sa jej spôsob pristupovania ku kresbe - spraví si veľikánsky projekt a potom nemá energiu na všetky detaily. Dost' veľa energie venuje detailom, ale cíti tlak času a potom celok nedokončí tak ako chcela.

„Mám malý papier a nemôžem gumovať. Áno, mám stres z hodnotenia. Musím ho zmenšiť, aby sa mi tam zmestil. Je to dub, silný, stabilný, stojí v lese medzi ďalšími stromami na miernom briežku, je leto, má nádherné zelené listy. Na detaily som už nemala energiu, tak som ich neurobila poriadne. Cítila som, žeby to bolo zbytočné, aby som ich všetky

vykreslila. Užila by som si vykresliť jednu vetvičku, ale potom mi to už prišlo, žeby som strácala čas. Áno, mám to tak aj v živote začnem veľa, sú to detailné veci a potom už na to nemám čas. Spraviť ten strom menší, to ma absolútne nenapadlo. To sa vo mne búri všetko.“

Kresba začarovanej rodiny

Prvého nakreslila manžela ako daniela, je najväčší, ale zároveň nakreslený najjemnejšie, neisto. Ako druhú nakreslila seba ako lastovičku a za sebou dcéry, sovu a prepeličku. Vtáčiky sú výrazné, viackrát ich obkresľovala. S manželom stoja oproti sebe. Na kresbu použila tmavohnedú farbu, ktorú zaradila medzi najmenej obľúbené farby.

„Teraz som úplne malá. Obidve dcéry majú svoju hlavu. S manželom stojíme oproti sebe a otvorene komunikujeme. Nemám z toho negatívny pocit, každý je ok. V jednej farbe. Dcéra sova je v období popierania, má svoju hlavu. Druhá dcéra už odišla z domova, hrany sa už obrúsili.“

Záverečná reflexia

„Cítim, že som ovplyvnená tým, že sama zostavujem hodnotenia. Vnímam, že tie kresby niečo hovoria. Môžu byť odrazom toho, čo je podvedome niekde uložené. Otázkami môže prísť k uvedomeniu.“

Saša (individuálne stretnutie)

Voľná téma

„Napadá ma jediné, domček stromček, slniečko. Je to také detské, možno sa tam potrebujem vrátiť. Sama sebe som si smiešna, že čo kreslím. Veľmi veľa som to kreslila v detstve, aj to podsúvam deťom, keď spolu kreslíme. Vyrastala som bez otca a nahrádzal mi ho dedko a od neho mám v pamätníčku takýto obrázok. Chýba tam len plot, dedko kreslil medzi domček a stromček plot. Nahrádzal mi otca do mojich 10 rokov. Keď odišiel, tak som si pripadala krutá, nevedela som plakať. Mám strach zo smrti, zo straty.“

Šmahelov test farieb

„Ja to mám tak rozdelené, že záleží na tom kde sa farby nachádzajú, napríklad žltá je moja najobľúbenejšia, ale nemám ju rada v priestore. Mám rada také jemnejšie farby. Fialová sa mi spája so smrťou.“

Oblíbené: žltá, ružová, bledomodrá

Neoblíbené: fialová, tmavozelená, čierna

Test domu

Snažila sa získať ďalšie informácie o inštrukcii, či to má byť len dom alebo aj okolie. Steny a okná zvýraznila akoby potrebovala zdôrazniť istotu, stabilitu a ochranu. V okolí je veľa prázdneho miesta.

„Som prekvapená, že stále mám tie obrázky také detské, ako keby som nemala fantáziu. Ja som bola kedysi taký snilek.. Nevieť prečo kreslím svoj dom, ale nevyšiel mi. My ho naozaj máme zelený, ale tá strecha mi nevyšla. Nenakreslila som balkón. Nevadí, tam je dcéra, ona nepôjde von. Z komína sa nedymí, lebo je leto. V domčeku býva moja rodina, návštevy môžu prísť. Dom je pevný, stabilný, istota, vonku je to premenlivé, preto to tam nie je vykreslené.“

Kresba ľudskej postavy

Postavičky sú detské, kreslené jednoduchou pevnou linkou, len ceruzkou. Majú veľké hlavy a velikánske oči. Prvá postava je mužská a druhá ženská. Obe sú rovnako veľké a nakreslené v jednej rovine, neuzemnené.

„..... SmiechNo komiks, možnože ja s Dodom, no úplne. My sme takí komickí, takí detskí. My si tak ideme, stretneme sa a ideme. Dodko na prvom mieste, neviem prečo. My si tak poletujeme, všetko robíme narýchlo. Tvárička, ručičky, nožičky, oblečieme sa a ideme.“

Test stromu

Zvolila polohu papiera širokou stranou dole, strom je však úzky a vysoký, takže koruna sa nezmestila celá na papier. Všetky línie boli najprv nakreslené veľmi jemne ale ku koncu boli zdôraznené a prekreslené dvakrát.

„Hneď ma napadlo, že mi to nevyjde a nevyšlo. Nie je to žiadny konkrétny strom, rastie len u mňa v hlave, možno topol'. Taký vysoký, že sa vie ohnúť, vietor mu neublíži. Potrebuje byť pevný a ohybný, aby sa dokázal vyrovnat' s veľa vecami. Mohol by rásť vo veľkom lese, ale teraz je osamotený. Vzadu je les a vpredu lúka. Je na kopci, aby videl ďaleko. V korune je schované hniezdo a je tam schovaný vtáčik, malý drozdík. Je jemný a silný zároveň. Potrebovala som silu, že zvládnem všetko.“

Kresba začarovanej rodiny

Napriek predošlej výpovedi, že ona to má tak, že deti, manžel a ona, tento obrázok nakreslila v úplne opačnom poradí - ona, manžel a deti. Postavičky sú maličké, všetky jednou farbou, zoradené do kruhu.

„Prišla mi svorka vlkov. Sme taká svorka. Všetci sme takí pohodľáci, len dcérka si tak rada štúchne raz do jedného, raz do druhého. Ja som prvá, pretože sa mi tá postavička zdala veľmi maličká na to, aby to bol manžel, tak som to zmenila. Syn má bližšie ku mne ako k svojmu otcovi.“

Záverečná reflexia

„Ten prvý obrázok bol môj sen a tie ostatné sú to, čo sa mi splnilo – mať dom, rodinu a to som vždy chcela. Teraz sa už v klude môžem venovať sama sebe a to je vlastne aj to prečo som prišla do tejto terapie.“

Hanka (individuálne stretnutie)

Voľná téma

Prekvapilo ju voľné zadanie, ale potešila sa, že nič nemusí a rozhodla sa nakresliť si mandalu. Pomaly a trpezlivo vykresľovala jednotlivé prvky ceruzkou a komentovala prečo ich tam dáva. Čiary sú výrazné, silné. Obrázok začala vymaľovávať až potom, čo bola spokojná s nakreslenou schémou. Vzhľadom na to, že pri tom strávila veľa času, zostal nedomaľovaný. Týmto procesom sme si vzájomne ujasnili to, že jej musím určovať časový rámec na dokončenie obrázku, pretože nemá problém pri tvorbe stratiť pojem o čase.

„Som s tým spokojná len by som si to ešte určite vyfarbila. Mám tu bodky, to sú dobrí ľudia, mám tam prírodu, mám tam anjelov, dobrú energiu. Pri maľovaní sa vôbec neponáhľam. Dokážem si veľmi dlho vyberať farby.“

Šmahelov test farieb

„Pre mňa je veľmi dôležité, kde sa farba nachádza. Napríklad nenosím žltú. Mám ju rada, ale neviem si ju predstaviť na sebe.“

Oblíbené: ružová, biela, bledomodrá

Neoblíbené: horčicová, tmavohnedá, sivá

Test domu

Na začiatku prebehla diskusia o inštrukcii. Obrázok znovu začala kresliť ceruzkou a keď bol hotový, rozhodla sa ho vyfarbiť. Celý čas komentovala čo kreslí. Detailne vykreslila všetko na domčeku a okolo domčeka a každý detail okomentovala so spomienkou na detstvo.

„Evokuje mi to detstvo a škôlku, tam sme často kreslievali domčeky a kto v nich býva. Ja som teraz v rozprávke. Zvláštne, povieš dom a mne to evokuje detstvo. Z komína sa dymí, lebo sú všetci doma. Sme spolu v obývačke. Domček stojí blízko lesa, trochu na kopčeku, na kraji malej dediny. Vzadu je obývačka a záhrada. Vpredu je lúka a kamenný chodníček.“

Kresba ľudskej postavy

Pri kresbe bola použitá len ceruzka, nemala potrebu obrázok vyfarbiť. Ženská postava je výraznejšia, obtiahnutá hrubými líniami a aj väčšia ako mužská. Výrazné sú ruky, pretože boli viackrát prekresľované, keďže sa jej nedarilo nakresliť ich podľa predstavy. Obe postavy sú rozprávkové, pri rozhovore sa s nimi nestotožnila.

„Majú sa radi. Dostala od neho kvet. Je trošku menší ako ona, ale poznám páry, kde je muž menší ako žena a funguje to. A možno stojí len tak ďalej, je to otázka pohľadu. Bývajú spolu na hrade a sú spolu šťastní. Majú vzťah taký vysnívaný, ako v rozprávke. Predstaviť si muža a nakresliť ho je pre mňa veľmi náročné. Nemyslela som na nikoho konkrétneho. Ako dieťa som kreslila mamu alebo princeznu s dlhými vlasmi. Do domčeka nepôjdu, tam býva naša rodina.“

Test stromu

Strom zaberá celú plochu papiera, korene sú jasne viditeľné. Čiary sú silné, niektoré viackrát obkreslené. V korune sú vykreslené lístočky, kvety a jedno veľké srdce, listami je pokrytý aj kmeň a medzi koreňmi sú srdiečka.

„Strom je pre mňa symbol, duša, rodina. Korene idú do nekonečna, neviem, kde končia. Pre mňa je to abstraktný strom, dub, buk alebo z ovocných stromov čerešňa. Je jar, leto, pekné počasie. Tu bývame všetci – to je taký rodinný strom. Mám tu všetkých (srdiečka). Je pevný, stojí na lúke v parku a kvitne. Ostatné stromy sú ďalej. Na kmeni je energia, ktorá prúdi, je to všetko prepojené.“

Kresba začarovanej rodiny

Rodinka je nakreslená v strede papiera, seba kreslila ako druhú v poradí, hneď po manželovi. Všetky zvieratká sú iného druhu, samu seba nakreslila ako lienku a je trochu mimo od ostatných, aj veľkostne neprimeraná.

„Rybka je mladší syn, potom som ja ako lienka, ďalej starší syn ako medvedík a nakoniec manžel ako lev. Dala som ich rovnakých všetkých, všetci sa máme rovnako radi. Ostala som pri detskom prejave, lebo zvieratká. Starší syn má svoj medík, aj sme ho volali macko. Manžel nás ochraňuje, je to silná osobnosť, dala som ho žltou, lebo žiari. Ja tak lietam medzi nimi. Mám ich veľmi rada, sú moje všetko. Najmladší syn nás najviac učí. Veľa sa zmenilo, keď nám prišiel do života. Starší syn od nás všetko dostával a teraz sa to učí dávať.“

Záverečná reflexia

„Premietlo sa mi hlavne detstvo a rodina. Z detstva mám spomienky aj dobré aj zlé. Vysnívala som si rodinu a tú teraz mám a žijem si vlastne svoj sen. Nevieť, či by som o tomto všetkom vedela rozprávať, keby tu bolo viac ľudí, je to otázka nastavenia hraníc a dôvery. Ale mám radosť, že mám čas pre seba a pre tvorenie.“

Zhrnutie úvodných stretnutí :

Úvodné stretnutia splnili svoj cieľ. Pomocou kresebných testov som zachytila stav účastníčok pred samotným arteterapeutickým procesom. Nadviazala som s nimi vzťah a získali predstavu o tom, čo ich čaká v priebehu ďalších stretnutí. Všetky vyjadrili spokojnosť s tým ako strávili čas a tešia sa na ďalšie stretnutie.

6.2 Stretnutie druhé – SOM

Uskutočnili sa dve stretnutia v zložení:

1. Skupina Petra, Tereška, Maja, Saša
2. Skupina Hanka, Ciara

Cieľ: Uvedomenie si svojho tela, prepojenia s okolím, uzemnenie, uvedomenie si hraníc, hľadanie vlastného tvaru, budovanie prepojenia v skupine

Úvod: Úvodné zdieľanie, zoznámenie sa účastníčok, ktoré sa ešte nestretli

Cvičenie 1:

Zadanie Vymodeluj seba, svoj tvar

Prostriedky Plastelína

Pozorovanie procesu:

Prvé prekvapenie nad vybraným materiálom a zhodnotenie, že s plastelínou sa nestretli už veľmi dávno. Zároveň sa prvýkrát stretávajú s iným spôsobom vyjadrenia ako slovom. Každá si našla svoj priestor na tvorenie. Začali veľmi opatrne, v skupine bolo cítiť, že ešte nie je prepojená. Ďalšie prekvapenie zažívajú pri tom keď vidia, že tému spracovala každá inak.

Reflexia:

Maja : *„Začala som zelenou, lebo je to moja obľúbená farba a tvarovala som kocku, ale potom som zistila, že je to málo a tak som pridávala strany, až je to skoro guľička, ale má strany. Pridala som tam farebné body, ktoré znázorňujú jednotlivé aspekty môjho ja. Mám tam aj svoje neobľúbené farby, žltú, oranžovú.“*

Petra: *„Som prekvapená, že je možné vyjadriť seba ako tvar. Táto rovina znázornenia okolností by ma vôbec nenapadla.“* Ukázala nám svoju postavičku so slovami: *„ Toto som ja, neviem do toho dať žiadne vrstvy, ani tvary, proste priame zadanie“.* Na vnem skupiny, že vidí seba ako malé veselé dievčatko zareagovala prekvapene s tým, že postavičke musí pridať pár vrások.

Terezka: Znázornila seba ako čakrový systém, našla nejaké zvláštne miesta v druhej čakre a na štítnej žľaze, na vrchu popísala vibrácie. Zhodnotila, že: *„ V tomto sa mácham.“*

Saša: *„Hneď som vedela, že som ako guľička. Ráno vstanem a poskakujem medzi deťmi, zvieratkami, manželom, firmou, zase deti, krúžky, záhrada, a večer odkváčnem. Hopsám hore dole, kým sa dá. Mala som to rýchlo hotové a keď som videla že ostatné pracujú, tak som si dorobila oči a vlasy“.*

Ciara: *„Ja mám slimáka s rýchlymi nohami a neviem prečo, tak mi to prišlo. Asi to zodpovedá tomu ako pôsobím. Pre niektorých som pomalá a potom ich prekvapím, že som rýchla. Mám v sebe viac takýchto polarít.“*

Hanka: *„Ja mám srdiečko, tak ma to napadlo. Zobrala som to asi tak viac duchovne. Srdce je symbol lásky a vnímam ju, žeby mala byť všade aj vo mne. Vybrala som si dve obľúbené farby. Srdiečka sú dve, lebo láska sa musí násobiť.“*

Cvičenie 2: Vizualizácia

Posaďte sa na stoličke, zatvorte si oči, nadýchnite sa a vnímajte svoje telo. Uvedomte si hlavu, celý priestor, ktorý tam je, oči, uši, tvár. Uvoľnite napätie, ak tam nejaké nájdete, pomykajte lícami, zasmejte sa. Zamerajte pozornosť na krk, uvoľnite ho. Ak tam sú nejaké napätia, pozorujte ich. Uvedomte si ramená, ruky, prsty, vnímajte dotyk rúk so stehnami. Uvedomte si hrud' ako sa rozpína, keď sa nadychujete. Nájdite svoje pľúca, vnímajte ich. Zamerajte sa na srdce, sledujte ako bije, neúnavne deň a noc, usmejte sa doňho, poďakujte mu. Uvedomte si brušnú dutinu, prejdite vnútorným pohľadom pečenn, žlčník, žalúdok, slezinu. Ak tam nájdete napätie, pozorujte ho, uvoľnite, usmejte sa na to miesto. Uvedomte si brucho, kostrč, stehná, kolená, nohy ako sa dotýkajú zeme a skúste preniesť pozornosť až dolu do zeme, pod chodidlá. Ako ďaleko viete ísť? Skúste ísť tak ďaleko ako najhlbšie viete a uvedomte si celý priestor zeme pod sebou, ktorý tu je, ktorý vás podporuje a ktorý vás vyživuje. Vráťte sa späť cez chodidlá, lýtka, stehná, brucho, hrud', krk, hlavu a vystúpte nad hlavu, kde je ďalší velikánsky priestor, ktorý nám dáva inšpiráciu, kde sa vieme nadýchnuť. Uvedomte si celý tento priestor, uvedomte si svoje telo v tomto priestore, uvedomte si ako je zabezpečené. Zdola ho podopiera zem a zhora je veľký priestor na voľnosť, slobodu. Spojte si ruky a počúvajte si dlane, aby sa zohriali. Zakryte si dlaňami oči, nadýchnite sa a pomaly otvorte oči. Znova sa zhlboka nadýchnite, popreťahujte svoje telo a po tomto výlete po svojom tele nakreslite KTO SOM.

Reflexia:

Maja: *„Začala som zelenou, vedela som, že tam nebude jedna farba, hľadala som správny odtieň, chcela som vyplniť všetky prázdne miesta. Nechala som to len tak plynúť. Vidím, že tam nemám dost' miesta. Keď som začala farby rozmazávať, už sa mi to až tak nepáčilo, stratilo to žiarivosť. Je tam znovu aj žltá, ktorá nie je moja obľúbená, ale potrebovala som to prežiť. V rohoch*

som začala skúšať iné farby a celkom sa mi to začalo páčiť. Páčili sa mi tie pastelové farby, ale neviem ich zladíť s ostatnými. Pastel som si vybrala, lebo ostatné techniky nepoznám a nemám nad nimi kontrolu. Vnímam sa ako uzemnená.“

Saša: *„Nakreslila som to, čo som videla, seba ako zamyslenú postavu, koreňmi som sa dostala až k jadrú. Je tam teplo, svetlo, sila, tak ako hore. Hore som išla tiež ďaleko. Farby oranžová a žltá, ja som svietila, srdce mi svietilo na ružovo a to svetlo odo mňa išlo všade a medzi nebom a vesmírom bola biela. Nevnímala som žiadny blok. Hlava je trošku väčšia k telu, asi som si to zle rozvrhla, možno som múdra a možno v nej musím držať veľa informácií.“*

Terezka: *„S mojou zemou to nie je veľmi slávne. Ďaleko do zeme som sa nedostala, ale dovolila som si na obrázok pridať trochu zeme. Zem vnímam ako nutné zlo, nedá sa inak, musím byť niekde umiestnená. Spokojný stav pre mňa je, že nechcem byť nikde viazaná, chcem byť slobodná. Voľnosti mám prebytok a myslím si, že treba žiť aj zodpovedne. Dlhé roky som venovala práci a teraz hľadám, čím by som to nahradila. Skúšam si ako nemusím nič robiť, ale nerobí mi to radosť, chcem niečo robiť, takže musím hľadať, čo to je. Mám rada, keď mi niečo vyjde z rúk.“*

Petra: *„Cítila som silu, ktorá vychádzala zo srdca. Červená musí byť, vnímala som jadro, silu zeme, oblohu. Slniečko musí byť, mám problém skôr keď sú obláčiky. Cítim sa skôr stabilná ako uletená.“*

Ciara: *„Robila som to čisto pocitovo. Začiatok bol koreň a to sa mi nepáčilo, tak som to premaľovala týmto smerom. Je to kreslené zdola hore. Nohy som mala pevne na zemi, ale necítila som podlahu. Spojenie tam je, ale nie je tam pevná hmota. Priestor hore aj dole je nekonečný. Bolo to príjemné. Viem prečo tam nemám zem, mňa predsa z mojej zeme vytrhli.“*

Hanka: *„Prepojenie so zemou som vnímala akoby mi vychádzali koreňky z nôh a išli do zeme. Žltú vnímam ako energiu, ktorá ide zhora zo slnka a všetko sa znova prepája. Išla mi tam ešte tyrkysová. Centrum je srdce ružovou farbou. Tých tmavých farieb som sa až zľakla, mám pred nimi rešpekt, ale vyskúšala som si ich.“*

Cvičenie 3:

Zadanie: Prepojte jednotlivé obrazy v priestore. Rozložte svoje obrazy okolo prázdneho papiera a spoločne sa prepojte do stredu, môžete sa dohovárať. Použite akrylové farby, štetce, špachtle.

Pozorovanie procesu stretnutie Petra, Terezka, Maja, Saša:

Účastníčky začali pracovať akrylovými farbami a smerovali k stredu. Saša a Maja pracovali vo svojom priestore, Petra a Terezka sa snažili prepojiť a zažili prvý konflikt, pretože vstupovali do priestoru druhej, síce po opýtaní, ale s určitou dávkou agresie, ktorá ihneď aktivovala ich obranný reflex. Petra sa stiahla do seba, Terezka začala hľadať vinníka. Ostatné sa do konfliktu snažili nezapojiť. Po prvom ukončení maľby, skupina skonštatovala, že obrázok nie je veľmi prepojený. *„Je to chaos, ale dá sa to prepojiť.“* Moja otázka znela: *„Čo by ste spravili, aby ste to prepojili. Chcete to vôbec prepojiť?“* Rozhodli sa, že do obrazu vstúpia a spravia zmeny. Pri tejto práci už viac vnímali seba aj to, ako ich činnosť pôsobí v priestore s ohľadom na ostatných. Dohovárali sa, čo kto spraví. Po ďalšom zastavení už boli spokojnejšie, akurát vyjadrili nespokojnosť s tým, že špirála, ktorá tam vznikla, nie je v strede. Nastala ďalšia zmena a spoločne presunuli stred na dohodnuté miesto, ktoré si vykomunikovali. Dohodli sa, že by tam malo byť jadro a vyzvali Petru, aby tam namaľovala ružovú ružu.

Záverečná reflexia:

Maja: *„Nie som zvyknutá toľko času tráviť v pomalšom tempe, ale učím sa, že táto práca potrebuje priestor. Páčila sa mi spoločná práca, proces prepojenia.“*

Saša: *„Páčilo sa mi to, pohoda, príjemná atmosféra, prepojenie.“*

Terezka: *„Ukázalo sa mi, že moje hranice nie sú vôbec pevné a neprejavujem svoje možnosti a keď už sa mám prejaviť, mám s tým problém.“*

Petra: *„Páčilo sa mi, že sme sa postupne doladili a celé sme to prepojili. Že sme do toho vstupovali až dovtedy, kým sme neboli spokojné s výsledkom.“*

Pozorovanie procesu stretnutie Ciara, Hanka:

Obe sa od začiatku dohovárali. Ciara riadila proces povelmi, ale potom iniciatívu jemne prevzala Hanka, ktorá vyzvala Ciaru, aby sa pridala aj k maľovaniu. Tá priznala, že spolupráca nie je jej silná stránka, ale pridala sa a spoločne si pripravili farby, ktoré by im

ladili s oboma obrazmi. Začali maľovať každá zo svojej strany a za neustáleho vzájomného povzbudzovania a komentovania sa prepojili v strede. Hanka akúkoľvek poznámku a činnosť pretavila do positivity a Ciare to bolo príjemné. Pri celom procese hľadali to, čo ich spája a zamerali sa na to. Po ukončení boli s obrázkom veľmi spokojné.

Záverečná reflexia:

Ciara: *„Mám problém pri spoločnej práci, že ľudí prevalcujem, takže som sa držala. Mám s tým zlé skúsenosti. S Hankou to však bolo veľmi príjemné.“*

Hanka: *„Páčilo sa mi ako sme sa zladili a prepojili. Stále som čakala to prevalcovanie, ale neprišlo. Vnímam Ciaru ako silnú osobnosť a učím sa od nej dynamike.“*

Záverečné zhodnotenie stretnutí:

Stretnutia splnili svoj cieľ. Účastníčky poznamenali, že tento pohľad na tému SOM bol pre nich nový. Spoločná práca priniesla aj konflikt, ktorý skupina zvládla. Spoločnou prácou prišlo k prehĺbeniu vzťahov a nadviazaniu dôvery v skupine.

6.3 Stretnutie tretie – CÍTIM

Uskutočnili sa dve stretnutia v zložení:

1. Skupina Petra, Saša, Ciara
2. Skupina Hanka, Terezka

Cieľ: Uvoľnenie, harmonizácia mozgových hemisfér, uvedomenie si spojenia farieb s vlastnými pocitmi, zážitok z tvorenia vodovými farbami, prežitie negatívneho pocitu a jeho prepis do pozitívneho pocitu.

Úvod: úvodná reflexia slovom

Cvičenie 1:

Prostriedky: Baliaci papier veľkosti A2, farbičky, voskovky, suchý pastel

Zadanie: Vyber si dve farby a čmáraj po papieri oboma rukami naraz. Ak ti je to príjemné, môžeš to skúsiť aj so zavretými očami.

Pozorovanie procesu:

Účastníčky začali veľmi opatrne, boli v strehu a kreslili bez záujmu. Ako mi vysvetlili, nevideli žiadny zmysel v tom, že si majú čmárať. Prejavila sa v nich silná tendencia nerobiť veci len tak, bez úžitku. Až keď som im popísala význam tohto cvičenia, skúsili horobiť s iným nasadením, začali vnímať proces, uvoľnili sa a začali sa hrať.

Cvičenie 2:

Prostriedky: Výkres A3, vodové farby, rozprašovač vody, kancelársky papier A4 na záznam

Zadanie prvá časť:

Pomaľuj výkres vodovými farbami tak, aby sa neprekrývali. Použi postupne 12 rôznych farieb a maľuj rovnaké tvary. Na kancelársky papier si v poradí zaznamenaj použitú farbu a pocit, ktorý táto farba v tebe vyvoláva.

Zadanie druhá časť:

Postriekaj výkres vodou a zaplň ho farbami podľa vlastného výberu. Sleduj ako sa rozpíjajú, vrstvi ich. Sleduj svoje pocity pri tom.

Pozorovanie procesu:

Vodové farby boli pre účastníčky novinkou, skonštatovali, že ich nemali v rukách od školy. Opäť bolo vidieť, ako sa snažia mať proces pod kontrolou. V prvej časti procesu kreslili čiary alebo kruhy, ktoré sa nedotýkali. Pri následnom namočení papiera vodou a pridávaní farieb sa uvoľnili a začali farby rozpíjať, vrstviť. Zaujímavé bolo, keď konfrontovali svoje pocity z farieb a zistili, že nie sú totožné. Najväčší problém s obrázkom mala Petra, u ktorej sa opätovne prejavila mrzutosť, keď nemá veci pod kontrolou. Uvoľnila sa až úplne na konci. Na záver účastníčky skonštatovali, že to bolo dobré „kúpanie“.

Cvičenie 3:

Zadanie: Nakresli svoj negatívny pocit a jeho opak. Začni negatívnym pocitom a skonči pozitívnym. Pamätaj, že si pozorovateľ a choď len do takej hĺbky, ktorú dokážeš zvládnuť. Ak strácaš pozíciu pozorovateľa, sústreď sa na svoj dych. Dýchaj vedome a zľahka, tým sa znovu dostaneš do stavu pozorovateľa.

Pozorovanie procesu:

Účastníčky sa pustili do práce, len Ciara mala problém začať. Najprv chcela odovzdať prázdny papier, ale keď sme sa o jej postoji porozprávali a netlačila som na ňu, rozhodla sa, že si to aspoň vyskúša a pustila sa do pocitu, ktorý ju až tak nezraňoval. Pri rozhovore o obrázkoch sa skupina bližšie spoznala a všetci zdieľali otvorene svoje príbehy. V reflexii skonštatovali, že aj keď kreslenie negatívneho pocitu bolo ťažké, tým, že si ho nakreslili, je pre nich prijateľnejší. Sú to len emócie, ktoré môžu cez nás len pretečť a je v poriadku, že ich máme. Zvedomili si a zdieľali aj to, ako vedia negatívne emócie spracovať.

Reflexia:

Petra: *„Hneď som vedela, že idem kresliť hnev. Stvárnila som ho čiernou farbou a potom som postupne prechádzala do jasných farieb a prežiarila som ho. Uvedomila som si, že som ho uzavrela. Chcem ho mať uzatvorený, nechcem sa hnevať.“*

Saša: *„Stvárňovala som strach. Mám ho všade a vo všetkom. Ja v podstate všetko robím so strachom. Mám obavu, že veci nedopadnú tak, ako očakávam. Mám ho v sebe od malička. Opakom je odvaha bojovať so strachom. Strach vnímam ako mužský element a odvahu ako ženu. Teraz, keď som mu dala podobu, už ho nevnímam tak hrozne. Akoby tým, že už viem ako vyzerá, stratil svoju silu. Nemám strach o seba, ale o svojich blízkych a o veci, ktoré neviem ovplyvniť.“*

Ciara: *„Vybrala som si nakoniec strach, racionálny strach vo vojne, ktorú som zažila. Chcela som vedieť, či si ho ešte so sebou nesiem a či má ešte silu. Zistila som, že tam je, ale už ma to v živote neovplyvňuje. Opak toho je pre mňa klud, mier. Pekné to nebolo, ale už s tým dokážem žiť.“*

Terezka: *„Znázorňovala som hnev, opakom pre mňa je prijatie. Keď som spracovávala hnev, musela som nakresliť ešte aj strach, ktorý je po ňom. Pri hneve som slepá,*

rozpínam sa a pri strachu som do seba schúlená. Ružová farba je prijatie a možno aj láskavosť. Pri negatívnej emócii mi pomáha, keď dýcham.“

Hanka: *„Kreslila som strach so smútkom. Najprv je ako taká malá gulôčka a potom sa nabaľuje. Sú to ako také chápadlá, ktoré ma pohltia. Pomáha mi keď si uvedomím, že to zvládnem. Nadýchnem sa a poviem si, že bude lepšie. Opakom je pre mňa radosť. Aj v tej najväčšej tme je nitka nádeje.“*

Záverčné zhodnotenie stretnutí:

Stretnutia splnili svoj cieľ. Pomocou čmárania a prácou s vodovými farbami si účastníčky zažili spontánnosť a uvoľnili sa. Uvedomili si polaritu v sebe a to ako ich vedia spracovať.

6.4 Stretnutie štvrté – KONÁM

Uskutočnili sa dve stretnutia v zložení:

1. Skupina Petra, Saša, Ciara, Tereška
2. Skupina Hanka

Cieľ: Uvedomenie si jednotlivých častí osobnosti, ktoré v nás konajú, objavovanie vzorcov správania vo svojom živote

Úvodné cvičenie a reflexia:

Zadanie: Nakresli, čo si robila posledných 7 dní

Pozorovanie procesu:

Pri tejto téme sa účastníčky uvoľnili a zdieľali zážitky svojich posledných dní. Rozhovor začal tak, že naň úplne prirodzene nadviazalo hlavné cvičenie.

Cvičenie 2: (Ženatá, 2015)

Zadanie: Napíš si svoju predstavu o tom, aké vnútorné časti obsahuješ a personifikuj ich do vymyslených postáv. Potom z nich vyber štyri až päť zástupcov, vytvor ich charakteristiku, vymysli im meno, povolanie, ako sa prejavujú, čo je pre ne typické. Postavy namaľuj (emocionálne), každú na samostatný papier. Urči postavu, ktorej by si sa zbavila a urči postavu, ktorou by si chcel byť. Ak tam takú nemáš, dokresli si ju.

Reflexia:

- Petra:** *„Pani Pracovitá, Pani Srdečná, Slečna Veselá, Matka Milujúca, Teta Stará. Rada by som sa zbavila Tety Starej, s ňou nie som vôbec stotožnená. Najbližšia mi je Matka Milujúca.“*
- Ciara:** *„Pani Pozorujúca, Netrzeplivá Samotárka, Pani Vyčítavá, Lenivá Kreatívka, Nudná Analytička, Maňana, Detailistka, Pani Citlivá a Bažiacca po kráse. Zbavila by som sa Pani Vyčítavej, bolo by to potom ľahšie. Najbližšia mi je Bažiacca po kráse, to je moja podstata, ale je dosť zahádzaná špinou. Je to tá, čo vníma krásu ako dieťa a nevie sa jej nabažiť.“*
- Terezka:** *„Pán Úžasný, Pán Dokonalý, Pán Lenivý, Slečna Chápavá, Láskavá prijímajúca žena, Pani Zamknutá, Pani Nespokojná. Zbavila by som sa všetkých negatívnych, prvej asi Pani Nespokojnej a stotožňujem sa s Láskavou prijímajúcou ženou.“*
- Saša:** *„Pani Budíková, Pani Upratovačka, Pani Asistentka, Pani Kuchárka, Pani Taxikárka, Pani Učiteľka. Všetko robím rada, ale zisťujem, že tam nemám vôbec seba. Zbavila by som sa Pani Budíkovej, bolo by to menej stresové. Chcela by som si v tom celom nájsť samu seba a byť Pani Spokojná.“*
- Hanka:** *„Starostlivá Mama, Milujúca Manželka, Pomáhajúca Priateľka, Tvorivá Duša. Nechcem sa zbaviť žiadnej z nich. Keby som toto zadanie robila pred šiestimi rokmi, asi by to vyzeralo inak. Ale teraz sa na veľa vecí pozerám inak.“*

Pozorovanie procesu:

Väčšina postáv, ktoré účastníčky vytvorili boli výkonné a s negatívnym nádychom. Hanka mala len pozitívne postavy. Pri vzájomnom zdieľaní zistili, že sa vidia aj v postavách, ktoré boli spomenuté vedľa, ale ich samých pri kreslení nenapadli. Jediná Saša si nenakreslila postavu, ktorou by chcela byť a tak si ju dokresľovala nakoniec. Pri reflexii zistila, že cez horu povinností stratila radosť v sebe a videla sa v tom, čo nakreslila Ciara. Po tom, čo sa vzdali jednej postavy, ktorú vnímajú najviac negatívne, zistili, že by ich fungovanie bolo jednoduchšie a v ich živote by nastala väčšia harmónia. Tým, že to symbolicky spravili, vyjadrili svoj zámer urobiť to aj v bežnom živote. Na záver sa účastníčky zamysleli nad tým, ako svoje vnútorné postavy môžu prepojiť a ako spolu môžu komunikovať. Pri tomto porovnávaní nachádzali paralely vo svojich životoch.

Závěrečné zhodnotenie stretnutí:

Stretnutia splnili svoj cieľ. Odhalili účastníckam množstvo postáv, ktoré v sebe majú a o ktorých nevedeli. Uvedomili si, že oni sú tie, ktoré ich tvoria a sami sa rozhodovali, ktorú časť svojej osobnosti podporia aj naďalej.

6.5 Stretnutie piate – MILUJEM

Uskutočnili sa dve stretnutia v zložení:

1. Skupina Petra, Saša, Ciara, Terezka
2. Skupina Hanka

Cieľ: Uvedomenie si vzťahu so samým sebou, význam slova milujem v mojom živote.

Úvodné cvičenie a reflexia:

Zadanie: Nakresli zviera, ktorým sa dnes cítiš byť.

Pozorovanie procesu:

Na účastníčkach je vidieť, že si už na kreslenie zvykli a užívajú si ho. Pri popise obrázkov otvorene zdieľajú a popisujú svoj stav a pocity. V kresbách sa objavila zranená srnka, veselý psík, huňatá schúlená mačka, uštipačná blecha, dúhový motýľ.

Cvičenie 2: Vizualizácia – prežitok bezpodmienečnej lásky

Zavri oči a predstav si osobu, ktorú hlboko miluješ. Podrž si v mysli tento obraz. Zameraj naň pozornosť a všímaj si, ako sa cítiš. Cítiš teplo vo svojom tele? Máš pocit ľahkosti? Zapoj do tohto obrazu svoj dych. S každým nádychom a výdychom posielaj svojmu obrazu lásku. Pokračuj v dýchaní a kedykoľvek stratíš pozornosť, vráť sa do srdca k láskyplnému pocitu, ktorý si si vytvorila.

Zadanie: Nakresli to, čo si prežila.

Pozorovanie procesu:

Petra prišla na stretnutie usmiata a energická a už úvodné cvičenie jej zobralo energiu. Ešte pred vizualizáciou zdieľala, že slovo milujem nedokáže ani vysloviť, je to pre ňu nesmierne záväzné. Zamýšľali sme sa nad odlišným významom slov ľúbiť a milovať. Účastníčky skonštatovali, že je nesmierne ťažké povedať milujem sebe. Po ukončení vizualizácie sa všetky potichu pustili do práce, len Petra prerušovala proces hovorením o sebe a odbiehala od témy, až som ju musela poprosiť, aby sa snažila pracovať v tichosti.

Reflexia:

Saša: *„Predstavila som si deti a cítila som teplo v oblasti hrude. Asi by som mala problém poslať lásku sama sebe.“*

Vierka: *„Predstavila som si manžela a vnímala som prúdenie v oblasti solar plexu.“*

Petra: *„Nenapadla ma jedna osoba. Najprv som si predstavila deti, ale povedala si jednu osobu, tak ma to zmiatlo a nevedela som to vôbec precítiť. Uletela som hore a vôbec som to neprecítala.“*

Ciara: *„Prišiel mi syn, ale transformovala som ho na mamu a lásku som posielala jej. Mamička nám už odchádza, aj ma to zarmútilo.“*

Hanka: *„Najprv prišiel môj muž a potom sa objavili aj moje dve deti, tak som ich tam mala všetkých. Rodina je pre mňa šťastie, radosť, pokoj.“*

Cvičenie 3: Vizualizácia – cesta za vnútorným dieťaťom

Pohodlne sa usadíte, môžete zavrieť oči, ak vám to je príjemné. Položte nohy na zem a vnímajte ich dotyk s podlahou. Vnímajte svoj dych, precíťte ako prúdi nosom. Uvoľnite ramená, krk, hlavu, ruky, trup, brucho, zadok, stehná, kolená, členky, chodidlá. Vnímajte celé svoje telo, ako pulzuje v prúde dychu a ak ešte niekde cítite napätie, uvoľnite ho.

Predstavte si, že sedíte v kine a pred vami je veľké plátno. Na plátno sa premieta krajina vášho detstva. Všimnite si, čo tam je, pozorujte to. Nájdite tam dom. V tom dome sú izby, vyberte si jednu z nich a skúste pohľadať, kde je v tej krajine, v tom dome, v tej izbe dieťa. Pozrite sa aké je staré, čo robí, ako sa cíti. Spýtajte sa ho, či mu niečo chýba. Ak chcete, môžete vojsť do toho obrazu, byť s ním. Môžete ho objasniť, ak chcete, povedať mu

čo chcete. Pomaly sa rozlúčte, vyjdite znovu do svojho kresla v kine. Film sa končí, opona sa zatvára a vy znovu cítite svoje telo. Pošúchajte si dlane, priložte ich na oči a pomaly ich otvorte. Prejdite rukami celé svoje telo a skúste nakresliť, čo ste videli, čo ste zažili.

Reflexia:

Saša: *„Moje dieťa bolo malé, schované na povale a bolo smutné, akoby odstrčené. Objala som ho skôr pocity, farebne. Rozlúčilo sa som mnou s tým, že sa vidíme nabudúce.“*

Petra: *„Moja spomienka bola konkrétna, trošku ma to zarmútilo. Bola som u babky ráno, v duchnách z peria a šťastná som tam ležala. Objasť som to dieťa nešla, pretože ono nepotrebovalo moje objatie, bolo šťastné. Zarmútilo ma to preto, lebo babka už nežije.“*

Ciara: *„Videla som vodu a sneh, taká gýčová vianočná fotka. Je to konkrétna krajina môjho detstva. Stojím pri potoku a pádlujem a v určitom momente voda zastane a zem sa pohne. Je to úžasný pocit, mohla by som to robiť donekonečna. Dieťa je tam často samé, ale je to v poriadku. Má čisto v hlave, taká modrá farba, nemá to hranice. Chýba tam muž, chýba otec. Aj som išla za tým dievčaťom, aj sme sa objali a aj som tam zostala.“*

Terezka: *„Mala som takú čiernu bodku akoby v tekvici. Keď som chcela moje dieťa objasť, zrazu som nedržala dieťa, ale akoby som objímala brucho. Schovalo sa mi.“*

Hanka: *„Našla som tam malé dievčatko vo veku 5 – 6 rokov, mám doma aj takú fotku. Behalo po lúke a malo biele šaty. Bolo tam veľa motýľov a kvetín a bolo leto. Hľadala som ju najprv v dome, ale ona bola vonku. Bolo to príjemné stretnutie.“*

Záverečná reflexia:

Účastníčky skonštatovali, že táto téma bola náročná. Nevedeli si predstaviť ako sa dá milovať bezpodmienečne, pretože sa im v živote stali nejaké veci, ktoré sa nedajú pustiť. Stretnutie s vnútorným dieťaťom hodnotili ako veľmi hlboké.

Závěrečné zhodnotenie stretnutí:

Stretnutia splnili svoj cieľ. Uskutočnili v predvianočnom období a ukázala sa na nich sila tejto témy. Účastníčky nadviazali kontakt s ďalšou časťou svojej osobnosti, vnútorným dieťaťom a pokúsili sa zažiť stav bezpodmienečnej lásky.

6.6 Stretnutie šieste – HOVORÍM

Motto: Slová sú pre emócie to, čo šaty pre človeka (PhDr. Jiří Tyl, detský psychológ, psychoterapeut)

Uskutočnili sa jedno stretnutie v zložení:

Skupina Petra, Hanka, Ciara, Terezka

Cieľ: Vyjadrenie seba hlasom, uvedomenie si svojho hlasu, spoznanie spôsobov komunikácie, možnosti práce s hlasom.

Úvodná reflexia gestami, mimikou

Zadanie: Povedz nám, ako sa cítiš. Môžeš použiť gestá, pohyb, mimiku, zvuky, ale nepouži slová.

Cvičenie 1 – skupinová práca:

Zadanie: Zvoľte si farbu, ktorá vyjadruje vašu osobnosť. Na spoločnom papieri ved'te rozhovor. Najprv konverzujte s partnerom oproti sebe, potom pokračujte s rozhovorom s partnerom na svojej strane.

Cvičenie 2:

Zadanie: Posad'te sa na stoličku, zavrite oči a vydávajte rovnaký zvuk. Potom robte zvuky rôzne, zvláštne znejúce. Zakryte si uši rukami a započúvajte sa do svojho vnútorného zvuku. Začnite ho vytvárať, pomaly odťahujte ruky z uší a vnímajte svoj hlas. Po odznení

časového limitu (2 minúty) nakreslite svoj hlas. (Celý proces sme podporili tým, že sme zhasli svetlo a prebiehal v tme.)

Reflexia:

Petra: *„Svoj hlas vnímam dynamicky. Vybehne hore a dole a znova a potom sa mu už nechce a už len plynie a je pokoj.“*

Ciara: *„Momentálne mám ťažké obdobie, mamička nám odchádza, tak som to potrebovala vykresliť. Modrá je pokoj, istota, ktorú teraz v sebe potrebujem udržať.“*

Hanka: *„Vnímala som hlas ako prúdy.“*

Terezka: *„Páčilo sa mi to byť sama so sebou a sledovať ako to vo mne pracuje a vibruje.“*

Záverečná reflexia:

Pri záverečnej reflexii dostali účastníčky do ruky kalimbu, na ktorej si mohli zahrať a pri tom zhodnotiť stretnutie.

Záverečné zhodnotenie stretnutia:

Stretnutie v plnej miere zodpovedalo téme a splnilo svoj cieľ. Pri zahrievacom cvičení sa skupina dostala do stavu súladu a všetci sa nesmierne zabavili pri spoločnej práci a aj následnom popise procesu. Druhé cvičenie odštartovalo diskusiu o vzťahoch, manželstve, partneroch, zážitkoch a vlastných skúsenostiach. Všetky účastníčky sa zapojili a HOVORILI. Hovorili o sebe, o svojich starostiach, o tom ako zvládli niektoré situácie, ktoré v partnerskom živote zažili. Skonštatovali, že pre ženy je veľmi dôležité vyrozprávať sa a zdieľať svoje pocity. Rozhovor plynul takmer bez môjho zásahu, mierne som ho usmerňovala tak, aby sa k otvorenej téme vyjadrili všetky. Mala som pripravené ešte jedno cvičenie, ale nebolo potrebné do procesu zasahovať, rozbila by sa dynamika prebiehajúceho procesu.

6.7 Stretnutie siedme – VIDÍM

Motto: Občas musíme zavrieť oči, aby sme videli jasnejšie. (Biwer, 2017)

Uskutočnili sa dve stretnutia v zložení:

1. Skupina Petra, Hanka
2. Skupina Saša, Terezka

Cieľ: Uvedomenie si zodpovednosti za svoje postoje, ktoré vytvárajú skupinové diania, otázka – Vidím v tom súvislosť?

Úvodné cvičenie – osvieženie (Biwer, 2017)

Pohodlne sa posaďte a položte oba lakty na stôl. Položte si tvár do dlaní tak, aby ste priložili dlane presne okolo oka, spodnú časť dlane priložte na lícnu kosť, hornú časť dlane na obočie. Zavrite oči, priložte k nim dlane čo najpevnejšie, aby sa okolo očí rozložila hlboká tma. Zostaňte takto sedieť približne 5 minút. Potom uvoľnite ruky, narovnajzte sa a pomaličky oči otvorte.

Pozorovanie procesu:

Úvodné cvičenie upriamilo pozornosť na to, aké dôležité je dopriať si oddych. Účastníčky sa pri ňom sklúdili a uvedomili si, ako v bežnom živote preťažujú svoj zrak najmä prácou pri počítači. Boli prekvapené, ako rýchlo sa dá sklúdiť a zrelaxovať.

Cvičenie 1: (Ženatá, 2015)

Zadanie: Na papierik napíš 10 slov, ktoré charakterizujú svet, v ktorom žijeme.

Na stole je kruh, ktorý znázorňuje svet rozdelený na dve časti P ako pozitívum a N ako negatívum. Vyber jedno slovo, prečítaj ho nahlas a krátko vysvetli, prečo si zvolila toto slovo a čo ťa vedie k tomu, že vidíš práve tento obsah ako dôležitú súčasť sveta, v ktorom žiješ. Rozhodni, či je tento aspekt pozitívny - P, alebo negatívny - N a polož ho do príslušného polkruhu.

Reflexia:

Petra: **P** *umožňujúci, krásny? – pre mňa*

N *nebezpečný, špinavý, bezpravidlový, nespravodlivý, znečistený, neláskavý, povrchný, bezcharakterný*

Hanka: **P** *vôňa, vzťahy a putá, inšpiratívni ľudia, láska, pokoj, tvorenie, príroda, zmysly, dynamika*

N *veľa informácií*

Tereзка: **P** *metla, mačky, auto, les, kvety, manžel, deti, záhrada, dom*

N *firma*

Saša: **P** *láska, viera, nádej, mier, pokora*

N *chaos, sebecko, neprajnosť, závišť, smútok*

Pozorovanie procesu

Celkovo prevládol pozitívny pohľad na svet. U Petry sa ukázal výrazný rozpor pri jej prezentovanej pozitivite a tým, ako vníma svet, v ktorom žije negatívne. Tvrdila, že ona svoj súkromný svet má taký, ako to popísali ostatné účastníčky, ale svet ako taký je negatívny. Ani po rozhovore nebola schopná pripustiť iný pohľad a nevedela dať odpoveď na otázku ako zvláda konflikt svojho súkromného sveta a vonkajšieho sveta, prípadne popísať kde je tá hranica, kde sa to mení. V následnej diskusii sme sa ešte zamýšľali nad tým, či aj negatívne veci majú pozitívnu stránku a naopak. U Terezky sme zavnímali zmenu postoja k manželovi, keď ho umiestnila do pozitívneho polkruhu.

Cvičenie 2: Vizualizácia - spoznanie deštruktívnej sily

Predstav si situáciu, keď sa hneváš. Pozoruj seba v tejto situácii. Vnímaj všetko, čo sa odohráva okolo teba. Pozoruj to, čo sa deje v tebe. Čo cítiš? Čo robíš? Ako sa správaš? Čo hovoríš? S čím je táto situácia spojená?

Skús uvoľniť svoje emócie a konať tak, ako by si to potrebovala. Pozoruj čo robíš, ako sa cítiš. Pozoruj či sa niečo zmenilo,

Pomaly sa skludňuješ a vraciaš sa do svojho tela, uvedomíš si ruky, nohy, počúchaš si dlane, priložíš na oči a pomaly otvoríš oči.

Zadanie: Nakresli svoj zážitok z imaginácie.

Cvičenie 3: Vizualizácia - spoznanie tvorivej sily

Predstav si situáciu, keď si šťastná a raduješ sa. Pozoruj seba v tejto situácii. Vnímaj všetko, čo sa odohráva okolo teba. Pozoruj to, čo sa deje v tebe. Čo cítiš? Čo robíš? Ako sa správaš? Čo hovoríš? S čím je táto situácia spojená?

Skús prežiť svoje emócie a vyjadriť to, čo by si potrebovala. Pozoruj, čo robíš, ako sa cítiš. Pozoruj či sa niečo zmenilo.

Tvoje pozorujúce ja vníma celý dej. Pomaly sa skludňuješ, je čas vrátiť sa späť.

Uvedomuješ si svoje telo, uvedomíš si ruky, nohy, počúchaš si dlane, priložíš na oči a pomaly otvoríš oči.

Zadanie: Nakresli svoj zážitok z imaginácie.

Reflexia (prebiehala až po nakreslení oboch obrázkov):

Petra: *„Nabehla mi konkrétna situáciu, hnevala som sa na seba, že tlačím, že musím a potom robím ďalšie chyby. Riešenie je, že sa sprítomním, uvoľním, nadýchnem sa a už ďalej netlačím. A pokračujem ďalej v klude. Ale momentálne nie je nič, čo by ma dokázalo nahnevať.*

Čo sa týka radosti, naposledy mi urobilo radosť, že padal sneh.“

Hanka: *„Keď som sa hnevala, bol to oheň, všetko to vrelo ako sopka pred výbuchom. Cítila som tlak na hrudi, nebolo to veľmi príjemné. Zvládala som to pohybom, bol tam tanec a hudba. Keď mám takúto situáciu v živote, veľmi ma to trápi a idem sa ospravedlniť.*

V radosti som videla veľmi veľa motýľov, vo víre, bolo tam veľa slnka, kvetov. Radosť je pre mňa pohyb.“

Saša: „Napadla ma situácia u nás doma. Veľká čierna hlava a tá len hučala a nikto si z toho nič nerobil. Keď to doznie, tak mi je to ľúto a hnevám sa na seba, že som zlyhala. To zvládnutie je svetlo, taký klúd. Idem von a predýcham to.

Keď som si predstavila radosť, tak som bola vonku, na dvore, bol tam tanec a pohyb.“

Terezka: „Hnev som vždy potláčala, takže som ani nevedela, že sa hnevám. Potom som zistila, že keď som nahnevaná, tak som hluchá a slepá. Obvykle sa hnevám, keď je niečo inak ako ja chcem.

Radosť mám, keď som vycentrovaná.“

Pozorovanie procesu

Stretnutia sa konali vo dvojiciach a boli veľmi intímne. Na práci účastníčok je vidieť, že sa uvoľnili, dovoľia si precítiť tvorivý proces a následne otvorene zdieľajú svoje vnemy. Účastníčky si už zvykli na tvorenie a užívajú si proces maľovania, farby a už sa nesnažia mať obrázok rýchlo hotový. Našli si svoje techniky, obľúbené tvary a nemajú problém s abstrakciou. Je na nich vidieť aj väčšia dávka vzájomnej tolerancie. K najväčšiemu uvedomeniu počas procesu prišla Terezka, ktorá si uvedomila, že je pre okolie nečitateľná a je odpojená od svojich pocitov.

Záverečné zhodnotenie stretnutia

Stretnutia splnili svoj cieľ. Štruktúra cvičení bola zvolená tak, aby účastníčky uvideli súvislosť medzi svojim konaním a tým ako vidia svet. Musím skonštatovať, že k tomuto uvedomeniu prišlo len čiastočne. Stretnutia však otvorili znovu nový pohľad na osobnosť účastníčok a odhalili niektoré pre ne nové súvislosti.

6.8 Stretnutie ôsme – ROZUMIEM

Uskutočnili sa dve stretnutia v zložení:

1. Skupina Petra, Saša, Hanka, Terezka
2. Skupina Ciara

Cieľ: Zvedomenie si prijmanej a neprijmanej časti osobnosti, integrácia vytvorených častí, rôzne uhly pohľadu na to isté

Prostriedky:

Priestor, v ktorom sa skupina stretávala bol vyzdobený prácami, ktoré boli vytvorené počas cyklu stretnutí. Boli to skupinové práce, práce zo zahrievacích a uvoľňovacích cvičení. Znázorňovali vonkajší svet, ktorý účastníčky svojim konaním vytvorili. Každá mala pripravený balíček svojich prác, kde boli na začiatku skryté obrázky kreslené k jednotlivým témam a predstavovali ich vnútorný svet. (*Obrazová príloha - Obrázok 66, Obrázok 67*)

Úvodná reflexia slovom:

Účastníčky skonštatovali, že vnímajú v priestore zmenu a hľadali to, čo vytvorili. Niektoré obrázky spoznávali, niektoré nie a rozpamätávali sa na procesy, ktorými pri nich prešli. Nasledovalo prvé cvičenie, ktoré malo upevniť vnímanie priestoru a seba v ňom.

Cvičenie 1: Meditácia v chôdzi

Kráčaš po miestnosti a vnímaš svoje kroky na podlahe. Zameraj celú svoju pozornosť na telo a na chôdzu. Celá tvoja pozornosť je zameraná na ďalší krok. Nie je dôležitý cieľ, kam kráčaš. Akékoľvek myšlienky na budúcnosť nemajú význam, si tu len ty a tvoj pocit z chôdze. Minulosť tiež nemá význam, dôležitý je len ďalší krok. Akékoľvek strachy, obavy odchádzajú, nemajú dôvod byť tu. Akékoľvek pocity viny, hanby nie sú dôležité, odchádzajú. Takisto úlohy, ktoré treba riešiť, sú preč, nemajú tu miesto. Si tu len ty a dotyk tvojej nohy s podlahou. Zodpovednosti, povinnosti nie sú teraz dôležité. Vzťahy, sľuby, záväzky, sú preč. Akákoľvek tvoja rola, alebo maska, stráca teraz význam. Nakoniec nie je podstatné ani to, či si muž alebo žena. Si len ty a chôdza. A keď takto kráčaš, môžeš si položiť otázku: „Kto vlastne kráča?“

Reflexia pocitu z vedomej chôdze jedným slovom:

Reakcie: „Lahkosť, sloboda, voľnosť, uvoľnenie, JA.“

Cvičenie 2 : Skladanie obrazu osobnosti

Zadanie: Pozorne si prezri svoje obrazy, ktoré si vytvorila počas stretnutí. Nechaj ich na seba pôsobiť. V tichosti si uvedomuj svoje pocity. Poskladaj obrazy do jedného celku, snaž sa použiť všetky obrazy. Keď budeš pripravená, zdieľaj svoje pocity, popíš skladanie obrazu.

Skupina reaguje na zostavenie obrazov, hľadáme spoločné znaky, podobnosti, kritické miesta. Nehodnotíme, popisujeme. Ktokoľvek zo skupiny má možnosť vojsť do obrazu a preskladať ho so zdôvodnením, prečo to robí. Tvorca obrazu má možnosť na záver prijať navrhované zmeny skupinou, prípadne ich odmietnuť a obraz preskladať podľa seba.

Pozorovanie procesu:

Petra (*Obrazová príloha - Obrázok 56, Obrázok 57*)

Obrázky usporiadala do kruhu. Do stredu dala obrázok, ktorý zodpovedal téme hnev. Niektoré obrázky prekryla, pretože ako povedala, najradšej by ich nevidela. Väčšina obrázkov je kreslená suchým pastelom, formáty sú skôr menšie. Často používa červenú farbu a kruhový motív, takmer vôbec nepoužila modrú farbu. Pri následnej diskusii prvýkrát pripúšťa možnosť, že nie je až tak pozitívna ako sa prezentuje a že svoju negatívnu stránku popiera. „*Presne tak som to rozložila, do stredu som si dala hnev a obložila som si to tým pekným.*“

Dievčatá do obrazu vstúpili a predstavili ho. Hľadali v obrázkoch príbeh, podobnosti. Petra si ich názory vypočula, ale trvala na tom, že sa jej najviac páči rozloženie, ktoré spravila ona na začiatku. Skonštatovala, že na prijatie zmeny potrebuje viac času.

Na záver dostala možnosť preskladať kompozíciu znova podľa seba. Bola z toho trochu zmätená, pretože ako sama povedala, dostala informácie, ktoré zmenili jej uhol pohľadu. Predtým vnímala len to, že sa jej niečo páči alebo nepáči, teraz si už všimla aj formáty a techniky maľovania. Aj keď poskladala obrázky veľmi podobným spôsobom ako na začiatku, hneď sme všetci zavnímali, že výsledná kompozícia je kompaktnejšia a z obrazu bolo cítiť radosť.

Saša (Obrazová príloha - Obrázok 58, Obrázok 59)

Rozdelila obrázky do troch skupiniek: Ceruzkové obrázky, obrázky znázorňujúce emócie a nakoniec skupinka obrázkov, ktorú nazvala radostná. Prekvapilo ju, že má veľa obrázkov. Často používa žltú farbu, znamená pre ňu spokojnosť. Akrylové farby použila iba raz, pri znázornení negatívnej a pozitívnej emócie. Ako jediná nemala strach použiť čiernu farbu. Konštatuje, že je praktická a má život rozdelený na tri časti ako tie tri kôpky - povinnosti, emócie a radosť. Dievčatá obrázok prestavili a ukázal sa ešte väčší kontrast medzi povinnosťami a emóciami. Obrázky s povinnosťami sú bez farby, chýba tam spokojnosť. Zdieľala, že jej chýba okruh ľudí, s ktorými by trávila čas mimo rodiny. Často sa v obrázkoch opakuje oválny tvar. Skupina dosť ťažko integrovala do celku obrázok, ktorý znázorňoval strach. Na všetkých tento obrázok pôsobil až desivo, okrem Saši, ktorá nemala problém s touto svojou časťou. Na záver do obrázku výrazne vstúpila Tereza, ktorá zintegrovala všetky praktické časti do jednej a ostatné obrázky dala do kompozície, s ktorou sa Saša stotožnila. Obrazy dostali ucelený príbeh s riešením, ako pretaviť to negatívne a minulé a stavať na tom. „*Je to tam a nepotláčame to, je to našou súčasťou.*“ Obrázok dostal názov „Priznaná“.

Tereza (Obrazová príloha - Obrázok 60, Obrázok 61)

Po prvom zoznámení sa s obrázkami a ich rozložení skonštatovala, že má z toho chaos. Veľa ružovej, veľa hnevu. Používa veľa bodiek. Skoro všetky obrázky sú maľované akrylom, jeden je vodovými farbami. Vyberá si veľké formáty papiera, kde ale zostáva veľa plochy prázdnej. Obrázky rozložila do obdĺžnika a vyzvala ostatné, aby jej v tom pomohli. Nikto nemal potrebu pohnúť ničím. Pri ďalšom pozorovaní sme si všimli, že tiež má v centre hnev ako Petra. Znovu vyzývala ostatné, aby jej zostavený obraz preskladali, ale nikto nereagoval. Až keď obrázok sama rozhádzala, skupinka sa pustila do skladania. Bolo to náročné, ale výsledok Tereza nadšene privítala. V obrázku zostala základná línia, ktoré je posilnená z boku. Poznamenala, že vníma v obraze prúdenie. Prvý obraz bol pre ňu statický, príliš uzatvorený. Názov obrázku je „Ružová cesta“ alebo „Sebaprijatie“.

Hanka (Obrazová príloha - Obrázok 62, Obrázok 63)

Skonštatovala, že je náročné spojiť to, čo vytvorila. Prekvapilo ju veľa motýľov, ktoré tam má. Jej obrázky sú farebné, plné, je to až explózia farieb. Je tam veľa srdiečok, špirálok, motýľov, kvetov. Na začiatku bojovala s časom, ale vďaka skupine sa naučila pracovať rýchlejšim tempom. Nepoužíva čiernu farbu, má pred ňou rešpekt. Má potrebu zaplňať priestor.

Dievčatá radi vstúpili do skladania obrázku, ale dlho nevedeli nájsť to správne zoskupenie. Skúšali obrázky rôzne premiestňovať, ale stále to nebolo ono. Pri skladaní sme prišli na to, že sa do zostavy obrázkov dostal jeden obrázok, ktorý nemal priamy súvis s Hankinou osobnosťou a ktorý tam ostatné účastníčky nemali. Bol to obrázok na tému „Nakresli svojich posledných 7 dní“ a bola to moja nepozornosť, že bol v tejto zostave. Dala som jej možnosť odstrániť ho. Všetky sa zhodli v tom, že tam patrí a nakoniec sa dostal do úplného stredu, pretože zobrazuje všetko, čo má rada. Prekvapilo ju to, ale zistila, že vďaka tomu že tam je, všetko ostatné funguje. Zobrazuje všetko, čo jej pomáha zvládať ťažké chvíle a veľmi rada ho v zostave ponechala.

Ciara (Obrazová príloha - Obrázok 64, Obrázok 65)

S niektorými obrázkami sa nevedela stotožniť, dokonca niektoré nespoznávala, akoby ich nekreslila jedna osoba. Väčšina obrázkov je maľovaná vodovými farbami a tie sa jej aj najviac páčia. Často používa modrú farbu, formáty si volí väčšie. Pri skladaní bola ochudobnená o to, že ho nezažila v skupine, ale len so mnou. Navrhla som jej niektoré postupy, ktoré použila skupina a to vytvoriť príbeh, prípadne zamerať sa na tvar, podobnosti. Poskladala sa jej pyramída, ktorá jej dávala zmysel. Z procesu si odniesla pocit, že má možnosť pracovať s tým čo má a ona je tá, ktorá rozhoduje o tom, ako celok vyzerá.

Záverečná reflexia:

Petra: *„Išla som prvá, lebo ja som tá, čo ide a nerozmýšľa, čo bude. Uvedomila som si, že som jediná, čo som neprijala to, čo mi skupina navrhla.“*

Hanka: *„Neskutočné, ako to celé pôsobí, ako sme si do toho vstupovali a poradili si a ukázali si aj iný pohľad. Ďakujem, že ste mi otvorili oči.“*

Saša: *„Terezka mi z toho vytvorila príbeh a veľmi sa mi páčilo, ako sme si do toho vstupovali. Uvedomila som si veľa vecí.“*

Terezka: *„Došlo mi, že nedávam priestor tomu druhému, takže ďakujem, že som mohla prekročiť túto hranicu a otvoriť sa.“*

Ciara: *„Škoda, že som sa nemohla zúčastniť procesu v skupine, bolo by zaujímavé vidieť reakcie ostatných. Napriek tomu to bolo veľmi poučné.“*

Záverečné zhrnutie stretnutí:

Dievčatá si znova hlbšie uvedomili, ako rôzne sa dá spracovať jedna téma. Naučili sa, že môžeme mať na jednu vec rôzne pohľady a že je to v poriadku. Prežili si proces integrácie toho čo vytvorili a vzájomné vstupy boli veľmi obohacujúce pre všetkých zúčastnených. Posilnili v sebe pozíciu pozorovateľa a naučili sa, že keď dokážu prijať iný názor, otvárajú sa im nové pohľady a je to pre nich obohacujúce. V skupine bolo cítiť vzájomnú toleranciu.

6.9 Stretnutie deviate – Kresebné testy PO

Uskutočnilo sa jedno stretnutie v zložení: Petra, Ciara, Saša, Terezka, Hanka

Cieľ stretnutia: Uzavretie arteterapeutického procesu, zhodnotenie zmien pomocou kresebných testov (Zadania k testom sú popísané v kapitole 1.4 Kresebné testy v arteterapii, str. 12)

Úvodná reflexia jedným slovom

Reakcie: *„Spokojnosť, spokojnosť, trochu v strese, v rámci možností dobre, v pohode.“*

Voľná téma

Pozorovanie procesu :

Pri práci badať výrazný posun v tom, že sa všetky uvoľnili a nie sú fixované na výsledok, užívajú si proces. Vizuálne najväčšia zmena prebehla u Saši, ktorá objavila svet abstrakcie. Terezkin obraz sa veľmi podobá na prvý. Prvý obraz však maľovala vo vrstvách, kde jednou vrstvou prekrývala druhú, teraz použila len jednu vrstvu. Ciara svoje vzory preskladala, pohrala sa s nimi. Hanka si dovoľila hneď začať farbami, nemusela použiť ceruzku a zvládla obraz dokončiť v časovom limite. Petrin obrázok dospel, prvý je ako zo škôlky, teraz si dovoľí prejaviť sa.

Reflexia:

Hanka: *„Viem, že som aj prvýkrát tvorila mandalu, len som ju nestihla dokončiť a mrzelo ma to, takže teraz som si dávala záležať na tom, aby som to dokončila. Vtedy som nevedela do čoho idem a váhala som, ale naučila som sa, že aj za krátky čas viem spraviť niečo pekné, za čo som ti Zuzi, veľmi vďačná.“*

Terezka: *„Svet je farebný a každý sme nejaký iný a je to tak v poriadku. Samé sa to tak poskladalo.“*

Ciara: *„Som prekvapená, ako je zo všetkých obrázkov cítiť harmóniu a hociktorý z nich by som si zarámovala. Ja som si z toho vytvorila takúto hru.“*

Petra: *„Ja už chcem jar, tak som si to tu aj nakreslila, rozkvitnutý kvet.“*

Saša: *„Môj prvý obrázok bol domček, stromček, teraz som inde.“*

Šmahelov test farieb

Účastníčky si znova zopakovali Šmahelov test farieb. U nikoho nenastala významná zmena preferencie farieb, ale nikto sa ani netrafil presne do rozloženia z prvého stretnutia.

Test domu

Pozorovanie procesu:

Ciare sa vôbec nechcelo kresliť a len pozerala na ostatné, ako pracujú. Nakoniec sa pustila do práce a dala na papier predstavu, ktorá, ako sama povedala, ju prenasleduje už dlho

a na papieri sa objavil neviditeľný dom. Domček Petry je výraznejší ako prvý, cítiť z neho radosť, väčšiu sebaistotu. Na Terezkinom obrázku sa dom zmenšil a pribudlo pozadie a výrazný je priestor pri dome, kde nakreslila postavu, s ktorou sa stotožnila. Sašin dom je integrovaný do obrázku, dom z prvého stretnutia je osamelý, s výraznými stenami. Hankin dom je oproti prvému obrázku uzemnený, obrázok pôsobí teplejšie.

Reflexia:

Petra: *„Môj posun je ten, že tam nechcem byť sama. Minule som tam chcela byť sama a potom som mala príležitosť byť sama doma a veľmi som sa bála. Určite viem, že nechcem byť sama. Aj keď to doma nie je až tak ružové, pretože manžel je nespokojný, že sa mu vzdáľujem a mňa to rozčuľuje.“*

Ciara: *„Je to dom, ktorý má fasádu zo zrkadla a je v lese. Nie je schovaný, je veľmi výrazný. Je to veľmi nebezpečné, pretože to mátie zvieratá. Zmizol a nezmizol. Asi chcem byť neviditeľná ... ale on nie je neviditeľný, práve tým, že je neviditeľný, je veľmi viditeľný. Ten prvý domček levituje.“*

Terezka: *„Nemám potrebu byť v dome, čo je veľmi veľké prekvapenie. Nechcem tam byť skrytá. Vnímam to tak, že som si dovolila vyjsť von a ukázať sa. Domček je v lese.“*

Hanka: *„My sme doma všetci a sme tam spolu. Milujem, keď sme všetci spolu doma.“*

Saša: *„Pamätám si, že predtým som kreslila svoj dom a teraz som nakreslila len dom, ktorý ma teraz napadol. Možno to súvisí s tým, že som si uvedomila, že nemusím kresliť konkrétne veci, môžem si dovoliť abstrakciu.“*

Test postavy

Pozorovanie procesu:

Účastníčky si užívajú proces kreslenia. Opäť je vidieť posun pri zachytení danej témy oproti prvému testu. Obrázky sú farebnejšie, istejšie a reálnejšie. Všetky účastníčky tentokrát dali na prvé miesto ženskú postavu.

Saša: *„Je to posun, použila som farby, dala som si červené šaty. Nakreslila som teraz najskôr seba. Aj v živote to teraz tak robím. Doteraz som seba trochu odkladala, ale teraz už poviem - Haló aj ja som tu.“*

Hanka: *„Je to návrat do reality. Viac sa teraz teším a robím viac pre seba. Sú to tí istí ľudia, len v úplne inom filme. Viac sme sa k sebe priblížili a uzemnili sme sa.“*

Terezka: *„Zviditeľnila som sa, aj som sa nakreslila na prvom mieste. Pozeráme sa teraz dopredu, čo je pozitívne. Na tom prvom obrázku boli všetci nahnevaní a teraz sa usmievajú.“*

Ciara: *„Ja som nekreslila seba. Vyšiel mi tu nejaký golfista a dáma. Pán sa podobá na toho prvého a pani dozrela ... až prezrela...“*

Petra: *„Ja som nakreslila mládežníkov, mladých živých ľudí. Veľa sa nezmenilo od toho prvého obrázku. Teraz som použila farby.“*

Test stromu

Pozorovanie procesu:

Pri kresbe stromu si väčšina pamätala svoj prvý strom. Pri práci bola v skupine radostná atmosféra. Všetky stromy akoby vyrástli a nadobudli na sile.

Petra: *„Je to listnatý strom s hrubým kmeňom, krásne zelený by bol, keby nebol čiernobiely. Musí byť v sile.“*

Ciara: *„Ja si svoj strom pamätám, bol veľký a mal tam mesiac, tak som sem teraz pridala hračky, hojdačku, aby to nebolo také isté. Diera je z druhej strany. Už je teplejšie, ten prvý strom bol zimný a v noci, teraz sa už pripravuje na jar a svitá. Teraz je viac pre ľudí.“*

Terezka: *„Bolo to náročné olistovať celú korunu, zistila som, že to nie je pre mňa. Až v procese som zistila, že som si na seba našla veľkú úlohu. Pamätala som si, že ten prvý bol všehostrom a teraz som si to nedovolila.“*

Hanka: *„Dala som huňatejšiu korunu, schudol a vyrástol. Tie srdiečka, to je moja rodina.“*

Saša: *„Ten prvý strom si nepamätám, ale teraz vidím, že vyrástol. Cítim sa sebaistejšie. Tá diera v kmeni je domček, kde býva veвериčka. Teraz mi ten prvý strom príde taký chudáčik.“*

Kresba začarovanej rodiny

Pozorovanie procesu:

Ciare sa opäť do kreslenia obrazu rodiny nechcelo a dlho váhala. Nakoniec sa pustila do práce s tým, že jej potom skupina pomôže s priradením zvieratiek. Ostatné účastníčky nemali s kreslením problém. Obrázky sú znova výraznejšie ako pri prvom stretnutí, zvieratká väčšie, farebnejšie a obrázky pôsobia ucelenejšie. V reflexii zaznelo, že akoby spoznaním seba a uvedomením si svojho miesta v rodine, zrazu celý obraz dostal jasnejší tvar.

Petra: *„Prvý je manžel, napadol ma ježko, teraz rieši všetkých okolo, hlavne mňa, funí, príde, pichne, odíde. Dcéra - mačička, syn - doberman s reťazou, toho teraz treba krotiť a ja ako morská hviezda, ležím a čumím na to všetko okolo, čo to tam vyvádzajú.“*

Ciara: *„Ja som si nakreslila zvieratá a že ich potom priradím. Slon, mačička, veľký lev, motýlik, stonožka, kuriatko. Tá stonožka bol len kopec, ale potom mi z toho vznikla stonožka. Je to môj partner, ktorý prišiel až neskôr do môjho života. Stále tam mám brata na významnom mieste, ale náš vzťah je teraz iný, už mi toľko nezasahuje do života. Mamička je kuriatko, ona už od nás odchádza, už nekomunikuje, už je v tom vajíčku.“*

Terezka: *„Manžel ako psíček, krúti chvostíkom, potom ja ako mačička, prvorodený syn, potom tretí syn a mačička moja stredná dcéra. A tieto štyri vážky to môžu byť moje štyri sestry.“*

Hanka: *„Lev je môj manžel, ochraňujúci celú rodinu. Mladší syn je ryba, on nás tak sceluje a učí nás prejavovať lásku. Starší syn je kreatívny, dumavý, taký macko. A ja som lienka, ja tak pomedzi nich lietam a bzučím.“*

Saša: *„My sme taká svorka, vlky alebo lišky. Všetci jedného druhu. Niečo sa dohadujeme, máme poradu. Teraz sme výraznejší, vyfarbenejší.“*

Závěrečná reflexia

V závěrečné reflexii som poprosila účastníčky, aby si spomenuli s akým zámerom prišli do terapie a aby zhodnotili celý proces, čo im stretnutia dali a prípadne spomenuli niečo, čo ich prekvapilo.

Saša: *„Ja som prišla, aby som spoznala seba, kto som a čo vlastne chcem a určitým spôsobom sa mi to podarilo, vnímam, že som sa posunula. Potvrdilo sa mi, že sme tým, čo chceme byť. Naučila som sa byť rozhodnejšia a povedať si čo chcem. Som k sebe úprimnejšia.“*

Hanka: *„Vôbec som nevedela do čoho idem. Pripomenula som si veľa z môjho detstva a vždy som si tu veľmi oddýchla. Viac som zavnímala seba a chcem si čas pre seba dopriať aj naďalej. Veľa vecí ma prekvapilo, najmä tie zadania. Nemala som predstavu, ako sa kreslí pocit, ale dokázala som to. Nikdy som nekreslila abstraktné veci, ale naučila som sa, že všetko sa dá. Viac si všímam svoje pocity.“*

Terezka: *„Chcela som vedieť rozpoznať čo je moje a čo susedove. Myslím, že sa mi to podarilo a viac vnímam svoje pocity. Začala som cvičiť jogu a paličkujem, dovolila som si to. Nie je to praktické, ale robí mi to dobre. Viem teraz viac vecí prijať. Každý sme iný a je to v poriadku. Neriešim ako veci robia iní, je to úžasné, že sme iní.“*

Ciara: *„Nemala som žiadne očakávanie, skôr obavy, či sa dokážem otvoriť v skupine, ale myslím, že sa mi to celkom podarilo. Mám odtiaľto jedno, dve poznania, ktoré som mala tak na očiach, že som ich nevidela. Vďaka kresbe začarovanej rodiny som si uvedomila akú pozíciu má môj brat v mojom živote a tento vzťah vyzrel.“*

Petra: *„Vôbec som nevedela, že idem maľovať, ale zvládla som to. Vnímam u seba posun, aj keď som momentálne tá hviezdica. Zmenil sa mi vzťah k ľuďom, menej ich riešim a cítim, že ma vnímajú pozitívne. Akurát v rodine nie sú s tým úplne stotožnení, že sa mením.“*

Závěrečné zhrnutie stretnutia:

Stretnutie ukončilo celý projekt a splnilo svoj cieľ. Účastníčky zhodnotili prínos terapie vo svojom živote a vďaka kresebným testom si uvedomili akou veľkou zmenou prešli. Zaujímavé je, že až na záverečnom stretnutí boli prvýkrát všetky účastníčky, okrem Maji, ktorá z procesu po druhom stretnutí odstúpila, spolu.

7. Zachytenie zmeny v osobnosti účastníčok

Petra

Od začiatku pôsobila veľmi sebavedome a v jej kresbách bol zámer byť pozitívna. Prezentovala to hneď pri prvej kresbe, keď si zvolila žiarivé slnko a žltú farbu. Jej obrázky sú jednoduché až detské, čo je najviac vidieť na kresbe postavy. Je badateľný veľký rozpor medzi jej vystupovaním a jej jemnými kresbami. Prvá kresba stromu je sotva viditeľná, ona ho však popisuje ako silný, plný života. Na začiatku si zachováva odstup, kontroluje svoje prejavy, je málo spontánna. Nevie sa odhaliť, jej sebakontrola je veľká.

Počas procesu sa aktívne zapájala do všetkých zadaní. Hneď pri prvej téme sa dostala do konfrontácie s ostatnými účastníčkami, keď pri spoločnom obraze bola jej pozitivita vnímaná ako agresívna. Tému hnevu a agresie spracovávala aj počas ďalších stretnutí. Vie o tejto svojej črte a hľadá spôsob ako ju pozitívne zvládať. Počas stretnutí objavila spomienku z detstva, ktorá stále vzbudzuje v nej smútok. Nerada sa dotýka tém, ktoré sa objavili v procese a neboli príjemné. Obrázky k týmto témam boli kreslené rýchlo, len schematicky a pri záverečnom skladaní zostali mierne zakryté. Potrebuje čas na ich spracovanie.

Pri záverečných kresebných testoch je vidieť, že získala určitú sebaistotu. Jej obrázky sú viditeľnejšie a začala používať farby. Je uvoľnenejšia a viac dokáže prijímať iný názor. Jej obrázky sa viac približujú realite, nemá už takú potrebu prezentovať všetko pozitívne. Stále však veľa emócií drží v sebe.

Ciara

Pre Ciaru bolo veľkým prekročením komfortnej zóny to, že sa zúčastnila práce v skupine. V kresbách sa prejavuje jej samotárska povaha. Má rada svoj priestor, tmu, chlad, tak ako to znázornila pri kresbe stromu. Ako jediná zo skupiny sa nestotožnila s postavami pre teste postava. Na začiatku mala problém nakresliť svoju rodinu.

Počas procesu vynechala dve stretnutia, kvôli problémom s mamičkou. Zadania spracovávala veľmi svedomite, nechávala si čas na to, aby ich precítila a jej kresby odrážajú jej pocity, nedávala do nich zámer. Niektoré témy boli pre ňu ťažké a nechcela ich kresliť, ale ako skupina pracovala, pridala sa. Jej prístup k práci aj pohľad na témy bol veľkým oživením a aj inšpiráciou pre ostatné. Počas procesu sa prejavovali obavy z odhalenia a strach zo sklamaní. V jej živote je veľa zranení, ktoré sa počas terapie ukázali a dovolila si na ne veľmi jemným spôsobom nahliadnuť.

Pri záverečných testoch vnímam ako veľký posun to, že nakreslila svoju rodinu. Pomalými krôčikmi sa dostávala cez svoje ochrany a jej príbeh a pohľad na svet skupinu veľmi obohatil.

Saša

Usmievavá, pozitívna, z jej kresieb však vidieť jej neistotu. Nemá problém s otvorenosťou. Už pri prvých obrázkoch zdieľala svoj príbeh a nie celkom radostné detstvo. Jej prvé obrázky sú detské, naivné, málo farebné. Jej témami boli obavy zo smrti, dom ako istota, potreba zvládnuť všetko.

Počas stretnutí sa aktívne zapájala, vynechala jedno stretnutie. Jej otvorenosť sa ukazuje aj pri spracovaní zadaní, keď nemá problém nakresliť aj zážitky a pocity, ktoré sú negatívne. Tým, že ich nakreslila, zistila, že stratili svoju silu. To ako vie prijať negatívne zážitky ako súčasť svojho života, bolo pre všetkých veľmi poučné. Počas stretnutí sa naučila používať farby a naučila sa viac myslieť abstraktne. Akoby v procese dospela a začala vnímať viac seba.

Pri záverečných testoch je u nej vidieť najväčší posun po výtvarnej stránke. Obrázky sú farebné, ožívajú, je v nich vidieť príbeh. Procesom získala sebadôveru a sebaistotu a vie si povedať svoje potreby.

Maja

Pri prvých testoch značnú dobu venovala detailom. Jej dom sa stráca v záhrade, kde je vykreslených veľa kvetov, stromov a iných detailov. Na strome sú najviac vykreslené listy. Jej problémom je čas, ktorý ako sama povedala nemá. Jej témou je neistota sama sebou, hodnotenie, prílišné zaoberanie sa detailami, ktoré jej berú energiu a čas. Je veľmi vnímavá a sebakritická. Najviac neistoty bolo cítiť pri téme vzťahu s partnerom.

Zúčastnila sa len jedného stretnutia k témam, ktoré popísala, že bolo pre ňu málo dynamické. Napriek tomu, že mala viac možností pripojiť sa ku skupine, pre chorobu mamičky, ktorá sa objavila práve v čase projektu, prácu nedokončila.

Verím, že aj tie dve stretnutia, ktoré absolvovala jej odhalili miesta, ktoré potrebuje posilniť a keď príde čas, bude sa vedieť o to, čo o sebe zistila, oprieť.

Hanka

Celý proces začala individuálne, pretože čas, ktorý bol stanovený na skupinové stretnutia jej nevyhovoval. Hneď na začiatku sa ukázalo, že jej musím stanoviť časový limit, pretože sa dokázala stratiť v tvorivom procese. Dlhú dobu sa rozhodovala aké farby použije a na začiatku si obrázok predkresľovala ceruzkou, ktorý potom vymaľovávala. Jej obrázky od začiatku hýrili farbami, nenechávala na nich prázdne miesta. Pretože nezažila funkčnú rodinu, je jej cieľom v živote vytvoriť si vlastnú, čo robí niekedy na úkor svojej osobnosti.

K práci pristupovala vždy pozitívne a s nadšením, v skupine povzbudzovala ostatných. Často rozprávala o tom, že prekonala v živote ťažké obdobie a vďaka tvorbe sa jej znova vrátila radosť do života. Veľakrát sme sa pri zadaní dostali k tomu, že sa jej pripomenulo detstvo, ktoré nie vždy popisovala ako radostné. Dovolila si spracovať aj neprijemné spomienky a témy avšak len veľmi jemne, s rešpektom. Na jej obrázkoch je ťažké rozpoznať, že je kreslený k negatívnej téme. Pri práci používa väčšie formáty, akrylové a žiarivé farby, často sa objavujú srdiečka, motýle, špirálky.

Pri záverečných obrázkoch je vidieť určité zreálenie. Dokáže kresliť bez predkresľovania ceruzkou. Začala vnímať čas, viac si verí a svoje zámery aj realizuje.

Terezka

Obrázky boli zo začiatku kreslené veľmi jemne a veľakrát do nich zasahovala. V reflexii často menila svoj pohľad na tému. Často hovorila, že má v tom chaos a presne tak isto pôsobili aj jej obrázky a výpovede k nim. Jej témou číslo jedna bol na začiatku vzťah s manželom.

Zúčastnila sa všetkých stretnutí a aktívne sa zapájala do procesu. Postupne objavovala svoje tieňové stránky a obranné mechanizmy. Nemala problém odkrývať ich. V procesoch hľadala to, čo by ju v živote naplňovalo a bavilo. Pri práci používala často akrylové farby a ružovú farbu, ktorú na prvom stretnutí označila ako neoblíbenú. Jej obrázky obsahovali veľa prázdneho priestoru, ktorý akoby zodpovedal prázdnote v jej živote, o ktorej často hovorila. V procese si uvedomila svoju odpojenosť od pocitov a to, že je tým pre svoje okolie nečitateľná. Pri záverečnom skladaní sa prejavil jej nadhľad a ostatné účastníčky ocenili je zmysel pre formu.

V jej záverečných obrázkoch je vidieť, že získala sebaistotu a jej pohľad na svet sa rozšíril. Vie prijímať názory druhých a rozozná, kedy sa aktivuje jej obrana. Začína poznávať svoje priority a v jej živote je viac radosti. Zlepšil sa jej vzťah s manželom.

8. Zhrnutie cieľov práce

Hlavným cieľom mojej práce bolo pomocou arteterapeutického procesu dosiahnuť posun v poznaní svojej osobnosti. Vedľajším cieľom bolo upevnenie schopnosti pozorovania, seba prijatie, zvýšenie sebavedomia, získanie nehodnotiaceho postoja. Mojim predpokladom bolo, že po ukončení cyklu stretnutí účastníčky získajú viac istoty, zjemnia svoje vnímanie a zmení sa ich pohľad na život a na samých seba.

Po ukončení práce môžem skonštatovať, že ciele boli splnené. Zmeny vo vnímaní osobnosti boli potvrdené kresebnými testami. Ďalším dôkazom toho že arteterapeutický proces pomáha v poznaní svojej osobnosti bol potvrdený v reflexii účastníčok. Účastníčky, ktoré prešli celým procesom vyjadrili záujem pokračovať v ďalšom seba poznávaní. Na vlastnom zážitku účastníčky zistili, že dôvera a bezpečné prostredie, ktoré spolu vytvorili a v ktorom majú možnosť zdieľať svoje príbehy pôsobí liečivo. Po niekoľkých hodinách arteterapeutického procesu v skupine vnímajú zmeny v reálnom

živote a hodnotia ich ako pozitívne. Máme naplánovaných ďalších 9 stretnutí sebaopoznávania pomocou arteterapie.

Pri práci som mala možnosť viesť stretnutia individuálne a aj skupinové, s rôznym počtom účastníčok. Podľa môjho pozorovania skupinové stretnutia prispeli významnejšie k poznaniu osobnosti, nakoľko poskytujú oveľa viac podnetov, zážitkov, informácií, ktoré treba v procese spracovať. Intimita individuálneho stretnutia umožňuje zažiť pocit dôvery, je však ochudobnená o zážitok z úspešného spracovania konfliktu v skupine a o názory a príbehy iných ľudí.

Záverom môžem skonštatovať, že procesom sebaopoznávania som prešla aj ja v roli arteterapeuta. Dostala som možnosť overiť si teoretické vedomosti získané v Akademii Alternativa v praxi a tým ich posunúť do inej roviny, cez vlastné prežívanie procesu. Tak ako účastníčky, poznaním som získala viac sebaistoty, moje vnímanie sa rozšírilo a ujasnila som si moje budúce pôsobenie.

ZÁVER

Táto práca sa zaoberá možnosťou využitia arteterapie pri spoznávaní svojej osobnosti, uvedomení si svojich hodnôt a možností.

Teoretická časť práce obsahuje základné informácie o arteterapii, popis jej rôznych smerov a spôsobov práce a obsahuje základný popis vybraných kresebných testov. V teoretickej časti je tiež vysvetlená základná teória osobnosti a metódy sebapoznania.

Praktická časť práce popisuje zostavenie vlastného projektu arteterapeutických stretnutí, ktorý spája v sebe poznatky popísané teoretickej časti s ohľadom na cieľ práce. Ďalej sa tam nachádzajú kazuistiky respondentiek, popis jednotlivých stretnutí a záverečné vyhodnotenie prínosu arteterapeutického procesu.

Summary

This work deals with the ways of using art therapy in recognizing your personality, realizing your values and possibilities.

The theoretical part of the work contains basic information about art therapy, description of its different directions and ways of working and includes a basic description of selected drawing tests. The basic theory of personality and methods of self-knowledge are also explained here.

The practical part of the work describes the compilation of own project of art therapeutic meetings, which combines the knowledge described in the theoretical part with regard to the purpose of the work. There are also case studies of respondents, description of individual meetings and final evaluation of the art therapy process contribution.

Zoznam použitej literatúry a zdrojov

Babyrádová, Hana Stehlíková. 2016. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev.* Brno : Masarykova Univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8354-7.

Beníček, Mgr. Tomáš. 2019. Arteterapie. [Online] 02. 04 2019.
<https://www.arteterapie.net/umelecke-terapie/arteterapie/>.

Beníčková, Marie. 2017. *Muzikoterapie a edukace.* Praha : Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0.

Beníčková, Marie. 2011. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení.* Praha : GRADA, 2011. ISBN 978-80-27-3520-7.

Biwer, Anne L. 2017. *Oční cviky.* Bratislava : EUGENIKA, 2017. ISBN: 978-80-8100-205-2.

Daniel J. Siegel, M.D. 2018. *Všímavý arteterapeut.* Praha : MAITREA, 2018. ISBN 978-80-7500-308-9.

Davido, Roselino. 2008. *Kresba jako nástroj poznání dítěte.* Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-415-1.

Edwards, Michael. 2008. Jungiánská analytická arteterapie. [aut. knihy] Judith Aaron Rubinová. *Přístupy v arteterapii.* Praha : TRITON, 2008.

Gymerská, Martina, Kožuch, Branislav a Ružičková, Jana. 2009. *Ako byť v pohode sám so sebou.* Bratislava : PERSONA, 2009. ISBN 978-80-89463-01-5.

Lašek, Jan PhDr. Doc. a Vondroušová, Jindra PhDr. Ph.D. 2014. Psychologie sociální a osobnosti. [Online] 2014. [Datum: 29. 04 2019.] <https://docplayer.cz/9248764-Psychologie-socialni-a-osobnosti-jan-lasek-jindra-vondrousova.html>.

Lhotová, Marie a Perout, Evžen. 2018. *Arteterapie v souvislostech.* Praha : Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.

Liebmann, Marian. 2010. *Skupinová arteterapie.* Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.

McNiff, Shaun. 2008. Pandořin dar: Využití imaginace a všech druhů umění v terapii. [aut. knihy] Judith Aaron Rubinová. *Přístupy v arteterapii.* Praha : TRITON, 2008.

Newberg, Andrew a Waldman, Mark Robert. 2016. *Jaké prožitky mění náš mozek a tím i náš život.* Bratislava : Eugenika, 2016. ISBN 978-80-8100-446-9.

Rubinová, Judith Aron. 2008. *Přístupy v arteterapii.* Praha : TRITON, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5.

Stein, Murray. 2016. *JUNGOVA mapa duše.* Brno : Emitos, 2016. ISBN 978-80-87171-51-6.

Šicková-Fabrice, Jaroslava. 2016. *Základy arteterapie.* Praha : Portál, 2016. s. 46. ISBN 978-80-262-1043-6.

Vagnerová, Marie. 2010. *Psychologie osobnosti.* Praha : Univerzita Karlova, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

Wadesonová, Harriet. 2008. Eklektický přístup v arteterapii. [aut. knihy] Judith Aaron Rubinová. *Přístupy v arteterapii.* Praha : TRITON, 2008.

Wikipédia. cs.wikipedia.org. [Online] https://cs.wikipedia.org/wiki/Johariho_okno.

Ženatá, Kamila. 2015. *Obrazy v pohybu.* Praha : KOLEM, 2015. ISBN 978-80-905949-1-3.

Ženatá, Kamila. 2015. *Obrazy z nevědomí.* Praha : KOLEM, 2015. ISBN 978-80-905949-0-6.

Obrazová příloha:



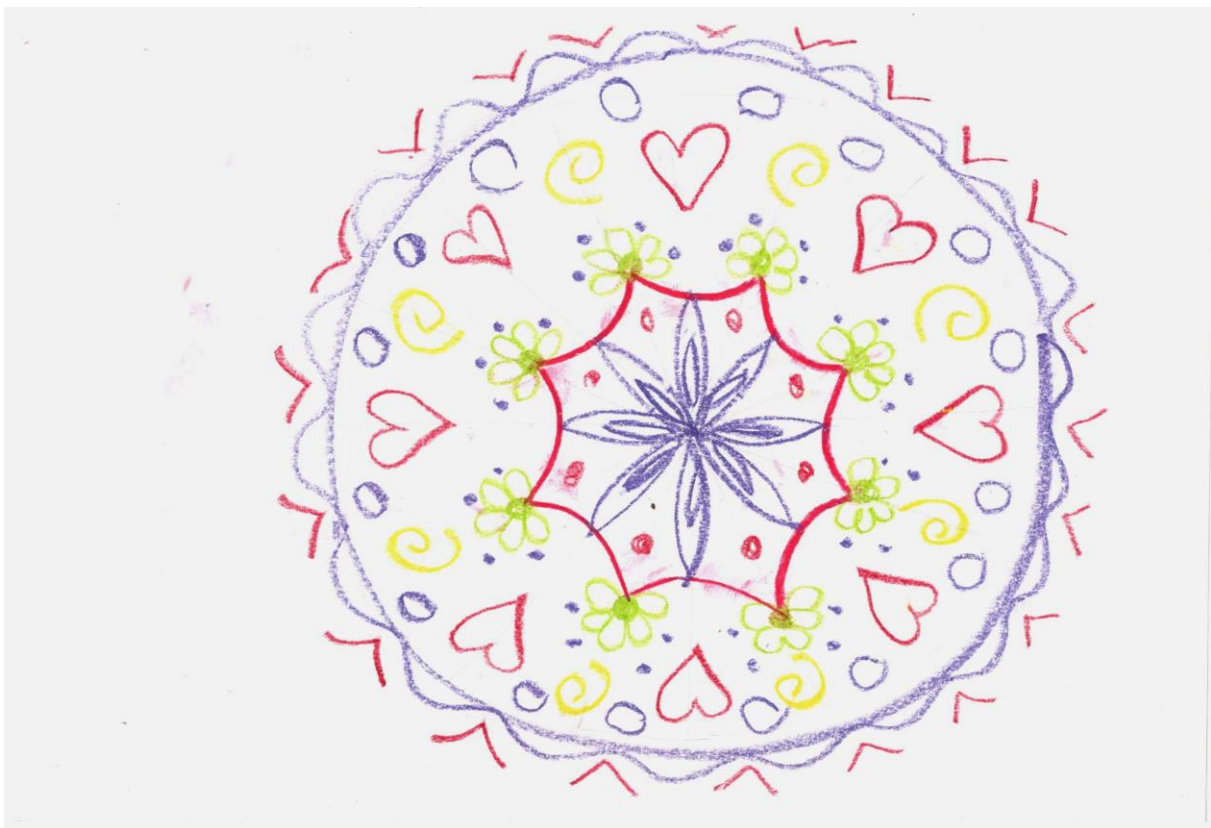
Obrázok 1 – Petra, voľná téma 1



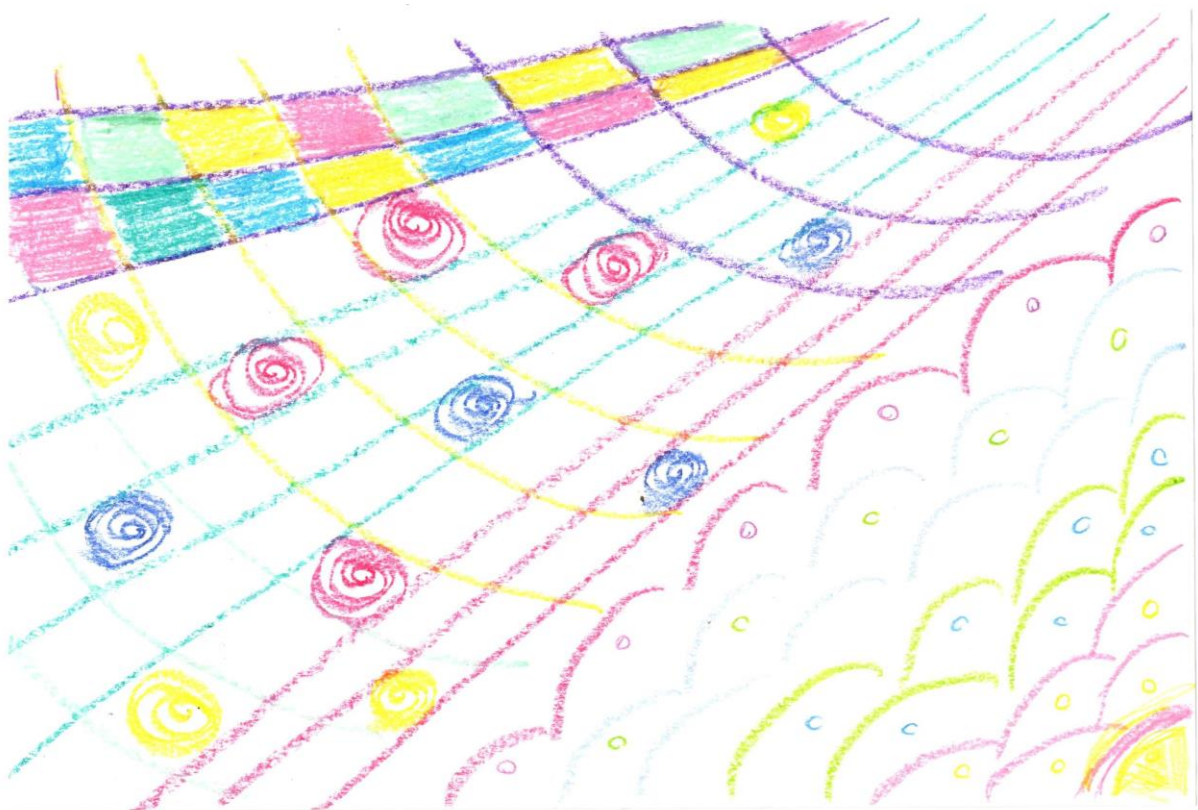
Obrázok 2 - Petra, voľná téma 2



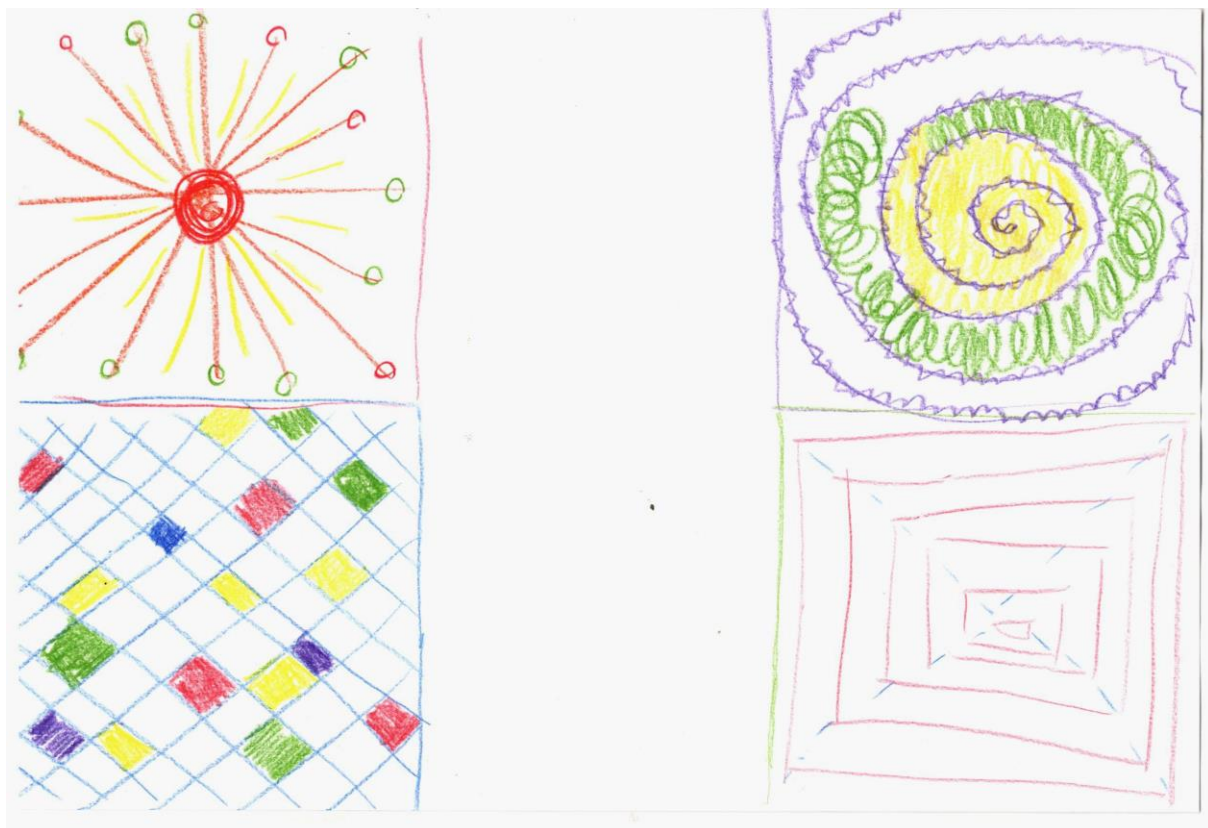
Obrázok 3 - Hanka, voľná téma 1



Obrázok 4 - Hanka, voľná téma 2



Obrázok 5 - Ciara, voľná téma 1



Obrázok 6 - Ciara, voľná téma 2



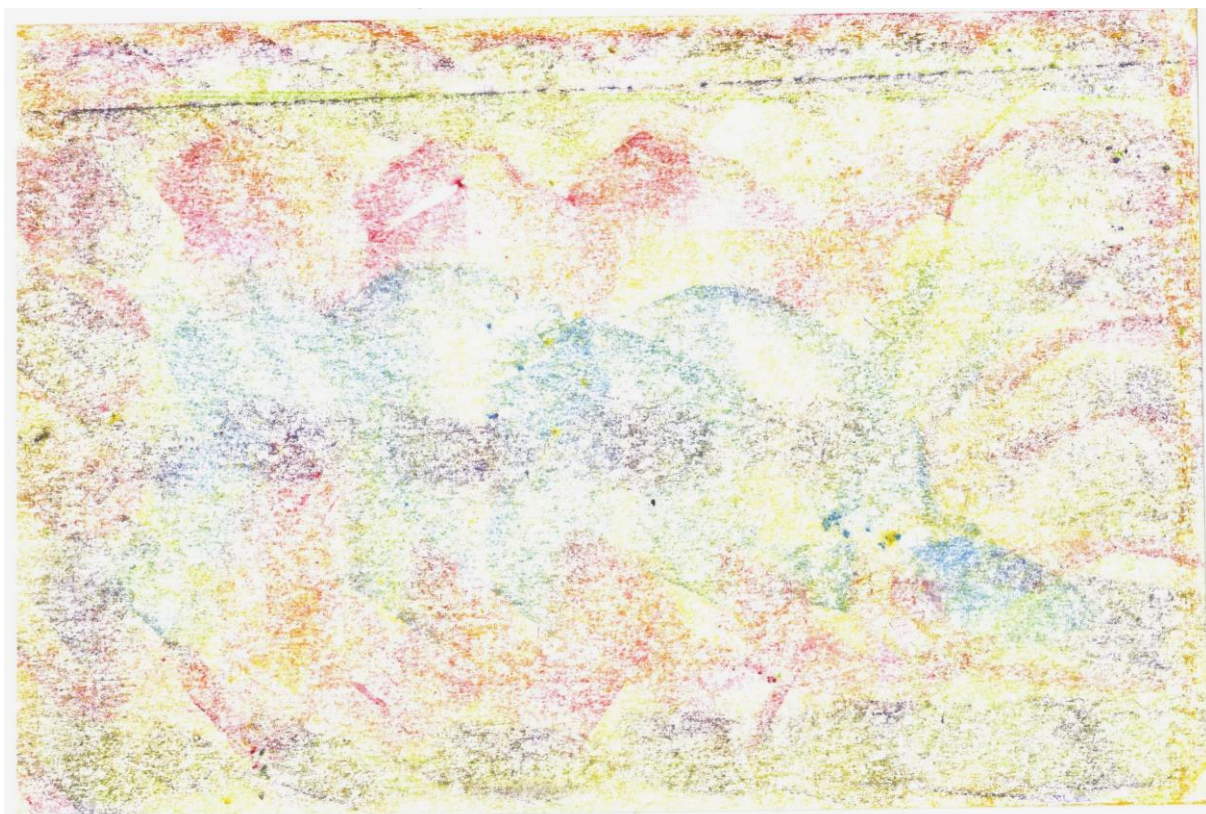
Obrázok 7 - Saša, voľná téma 1



Obrázok 8 - Saša, voľná téma 2



Obrázok 9 - Terezka, voľná téma 1



Obrázok 10 - Terezka, voľná téma 2



Obrázok 11 - Maja, voľná téma 1



Obrázok 12 - Petra, Dom 1



Obrázok 13 - Petra, Dom 2



Obrázok 14 – Hanka, Dom 1



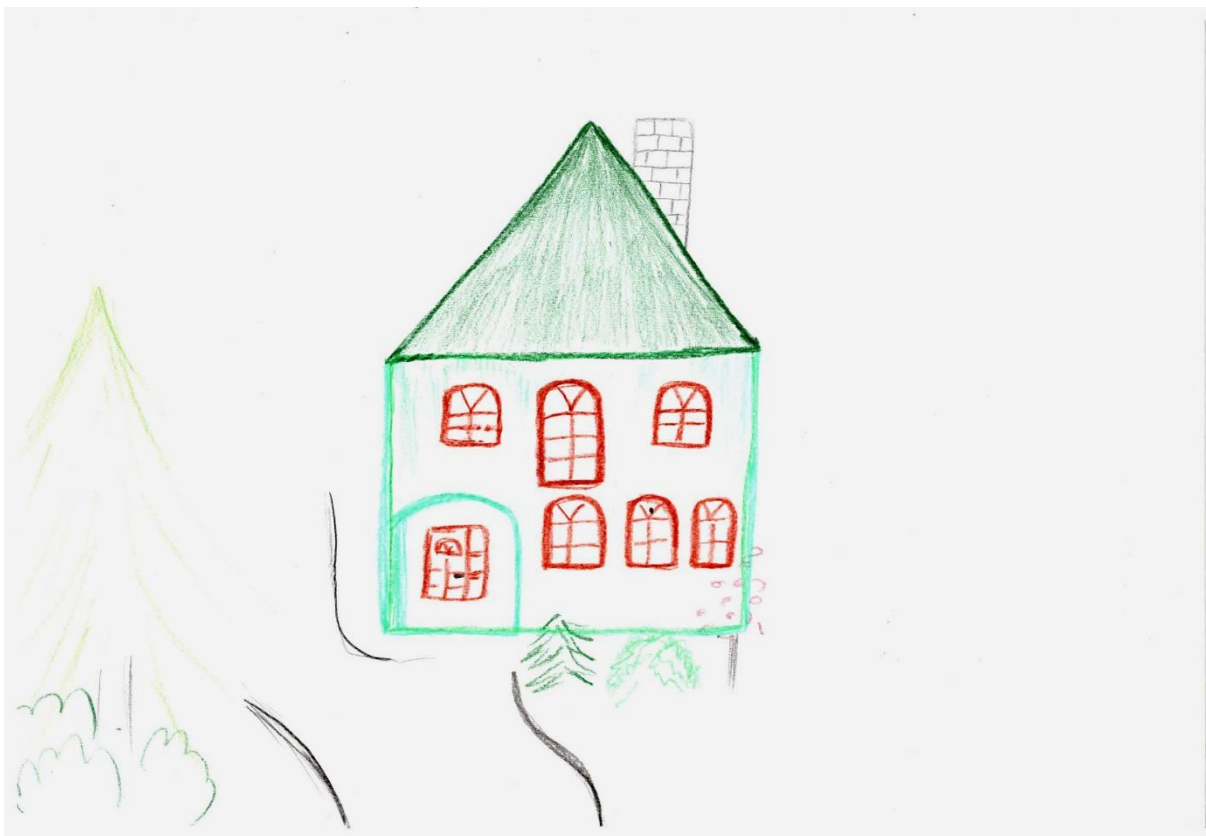
Obrázok 15 – Hanka, Dom 2



Obrázok 16 – Ciara, Dom 1



Obrázok 17 – Ciara, Dom 2



Obrázok 18 -Saša, Dom 1



Obrázok 19 – Saša, Dom 2



Obrázok 20 – Tereza, Dom 1



Obrázok 21 – Tereza, Dom 2



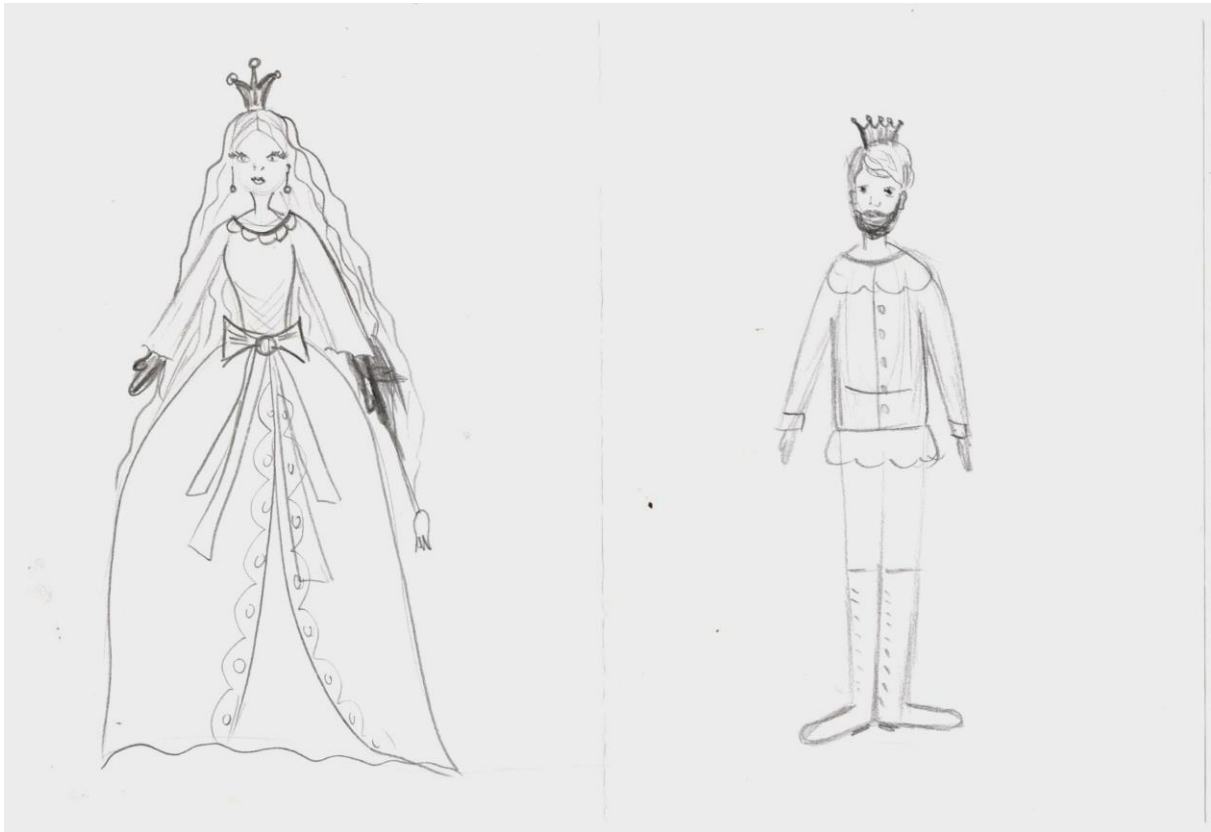
Obrázok 22 Maja, Dom 1



Obrázok 23 - Petra, Test postavy 1



Obrázok 24 - Petra, Test postavy 2



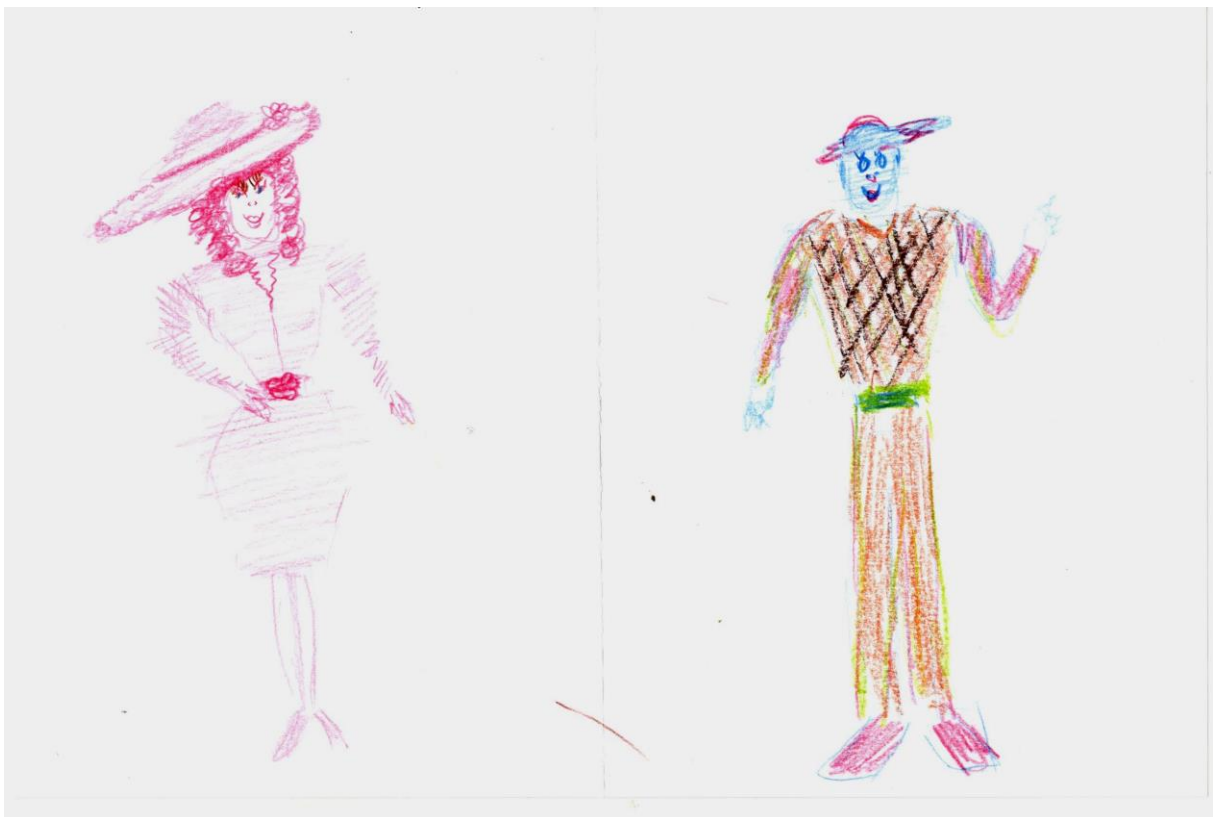
Obrázok 25 - Hanka, Test postavy 1



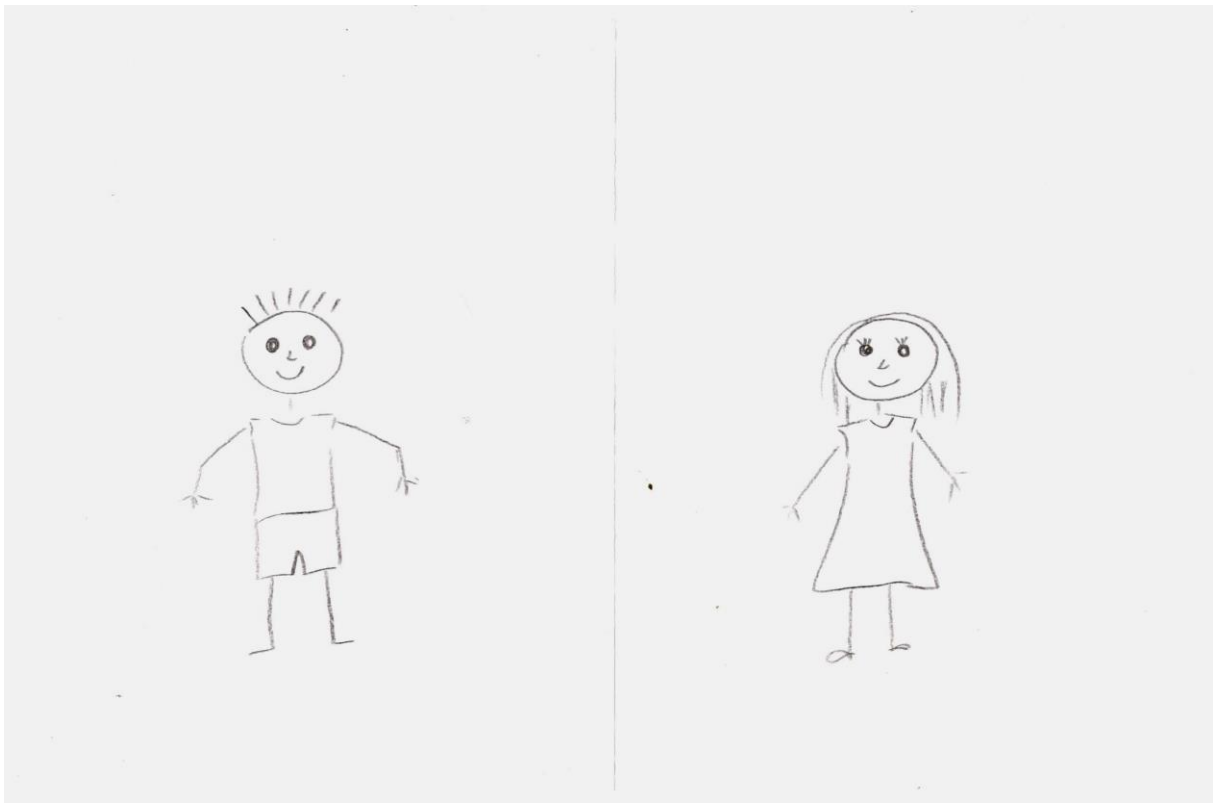
Obrázok 26 - Hanka, Test postavy 2



Obrázok 27 - Ciara, Test postavy 1



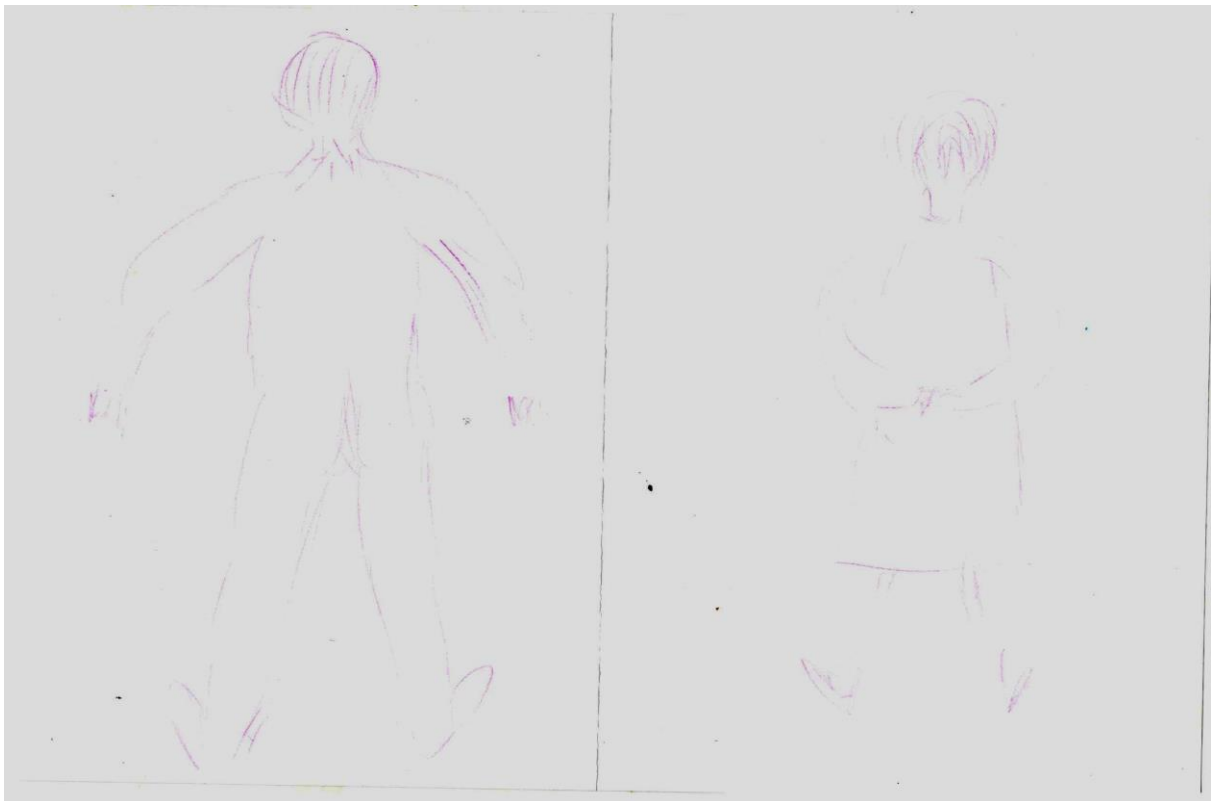
Obrázok 28 - Ciara, Test postavy 2



Obrázok 29 - Saša, Test postavy 1



Obrázok 30 - Saša, Test postavy 2



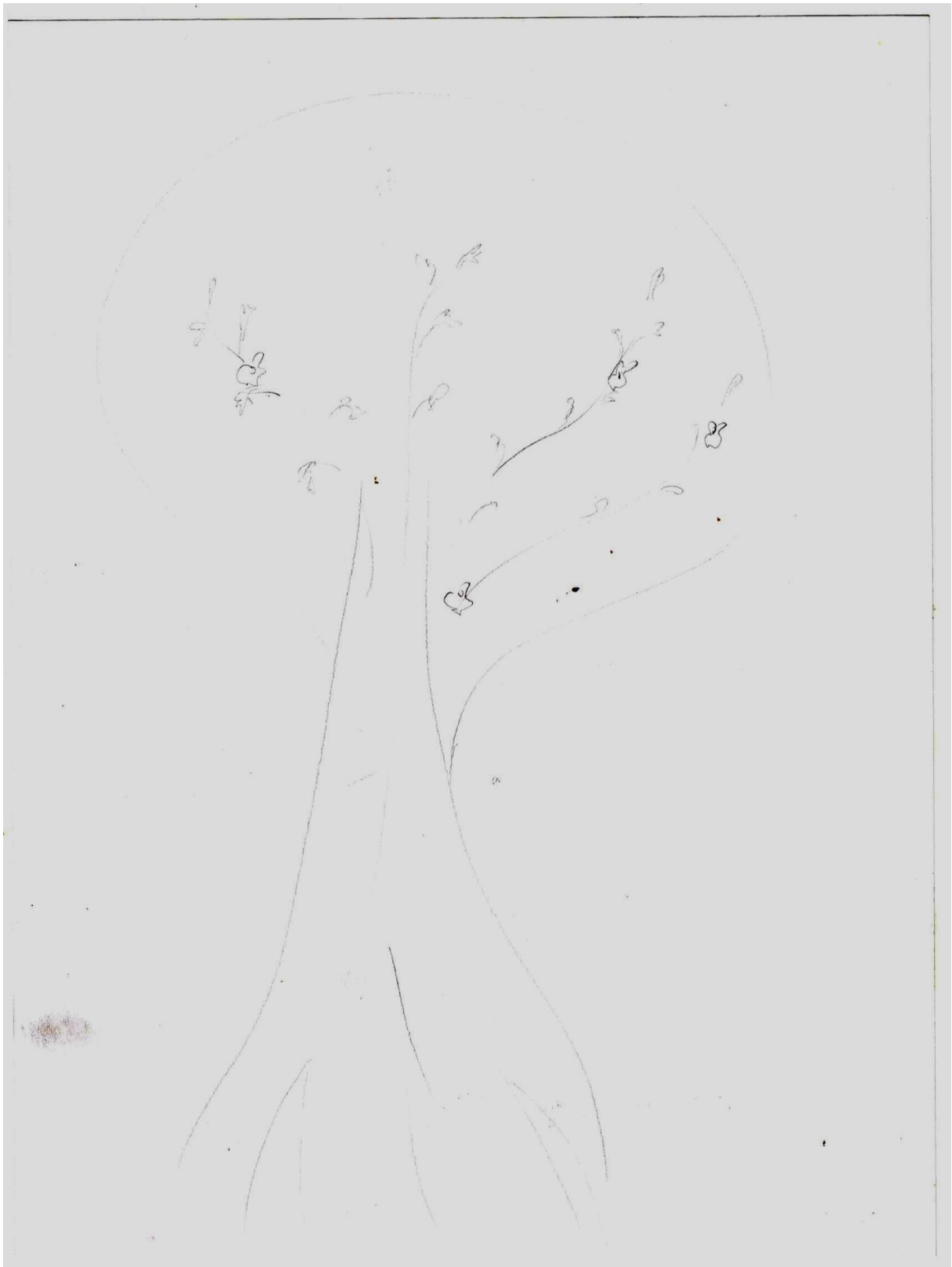
Obrázok 31 - Terežka, Test postavy 1



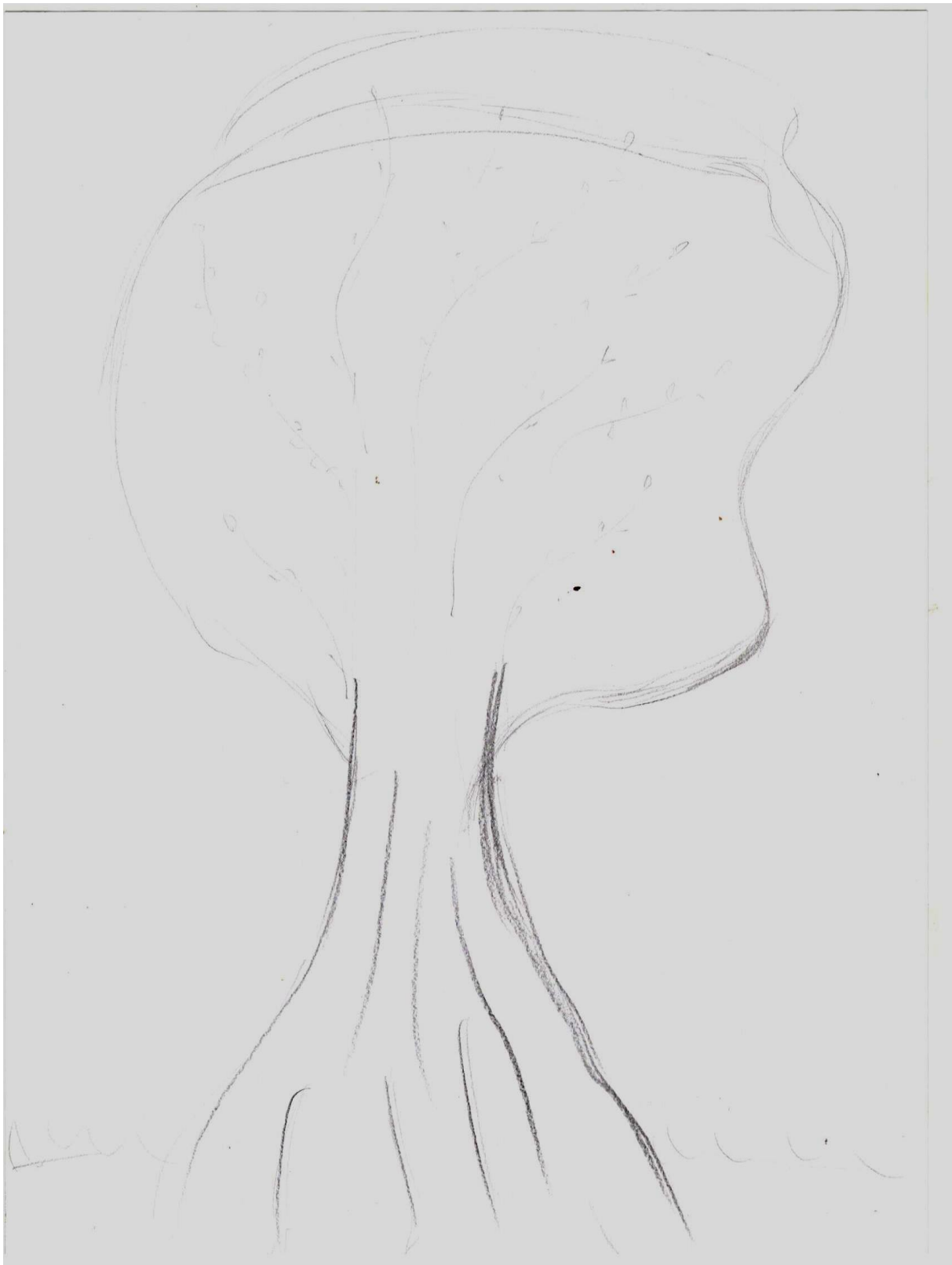
Obrázok 32 - Terežka, Test postavy 2



Obrázok 33 - Maja, Test postavy 1



Obrázok 34 - Petra, Strom 1



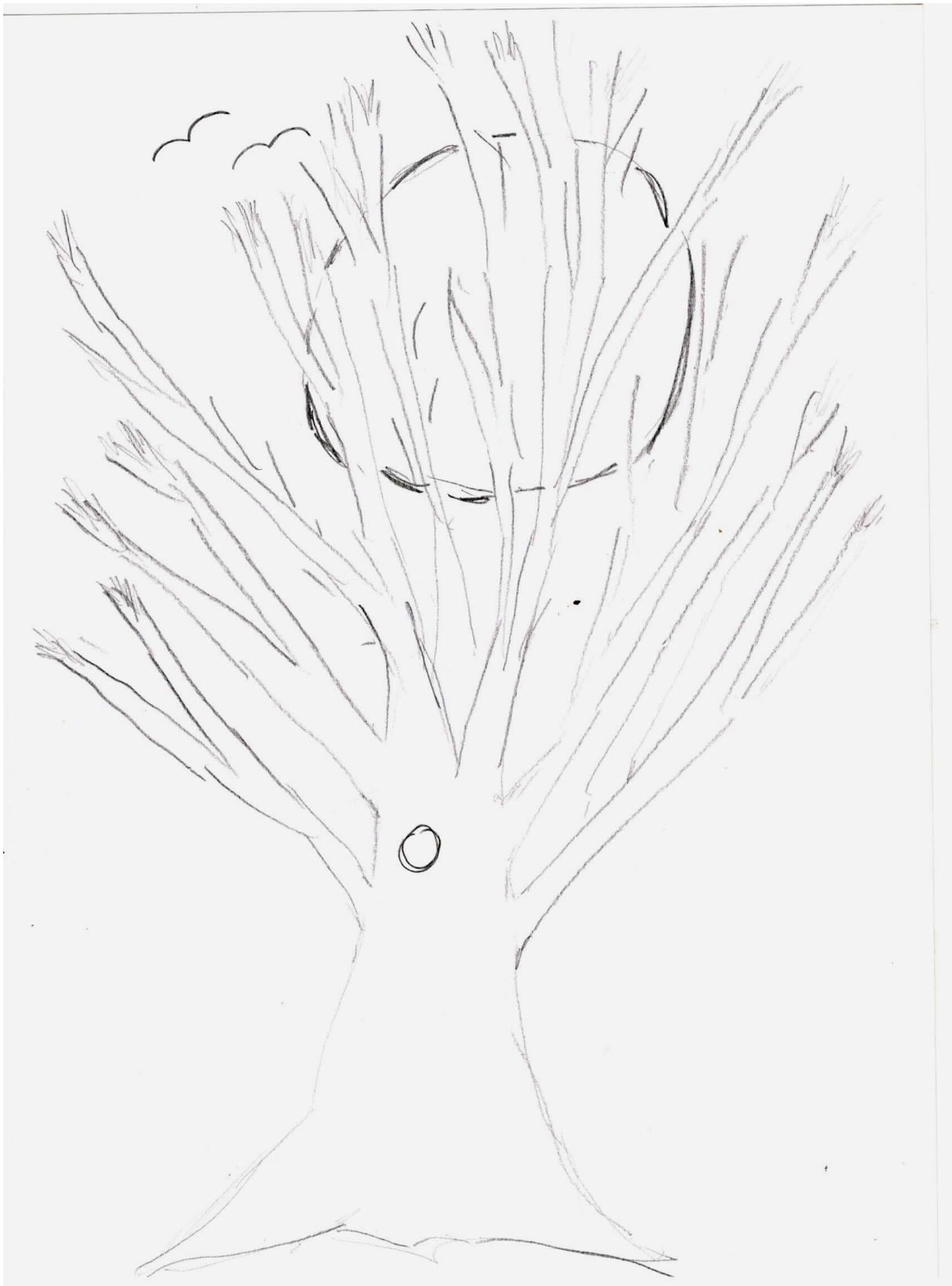
Obrázok 35 - Petra, Strom 2



Obrázok 36 - Hanka, Strom 1



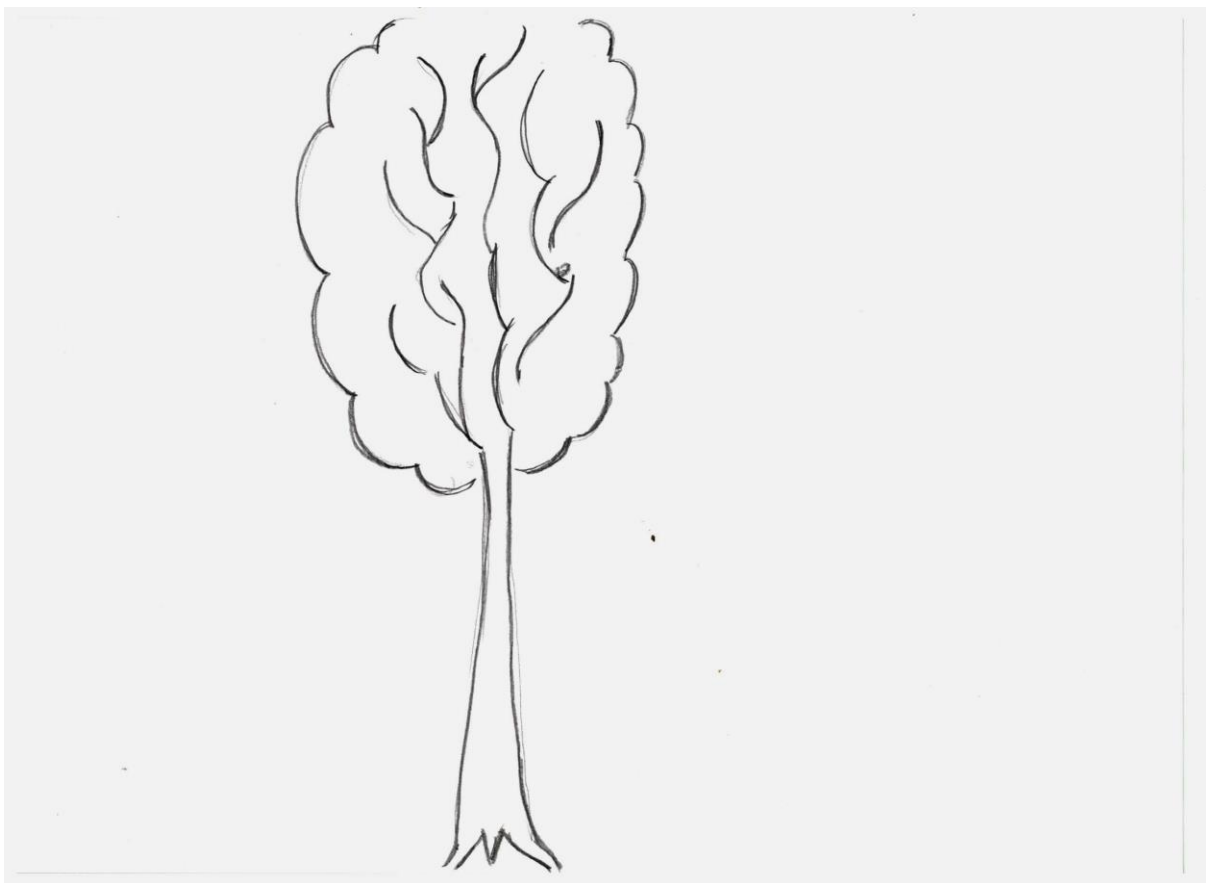
Obrázok 37 - Hanka, Strom 2



Obrázok 38 - Ciara, Strom 1



Obrázok 39 - Ciara, Strom 2



Obrázok 40 - Saša, Strom 1



Obrázok 41 - Saša, Strom 2



Obrázok 42 - Terezka, Strom 1



Obrázok 43 - Terezka, Strom 2



Obrázok 44 - Maja, Strom 1



Obrázok 45 - Petra, Začarovaná rodina 1



Obrázok 46 - Petra, Začarovaná rodina 2



Obrázok 47 - Hanka, Začarovaná rodina 1



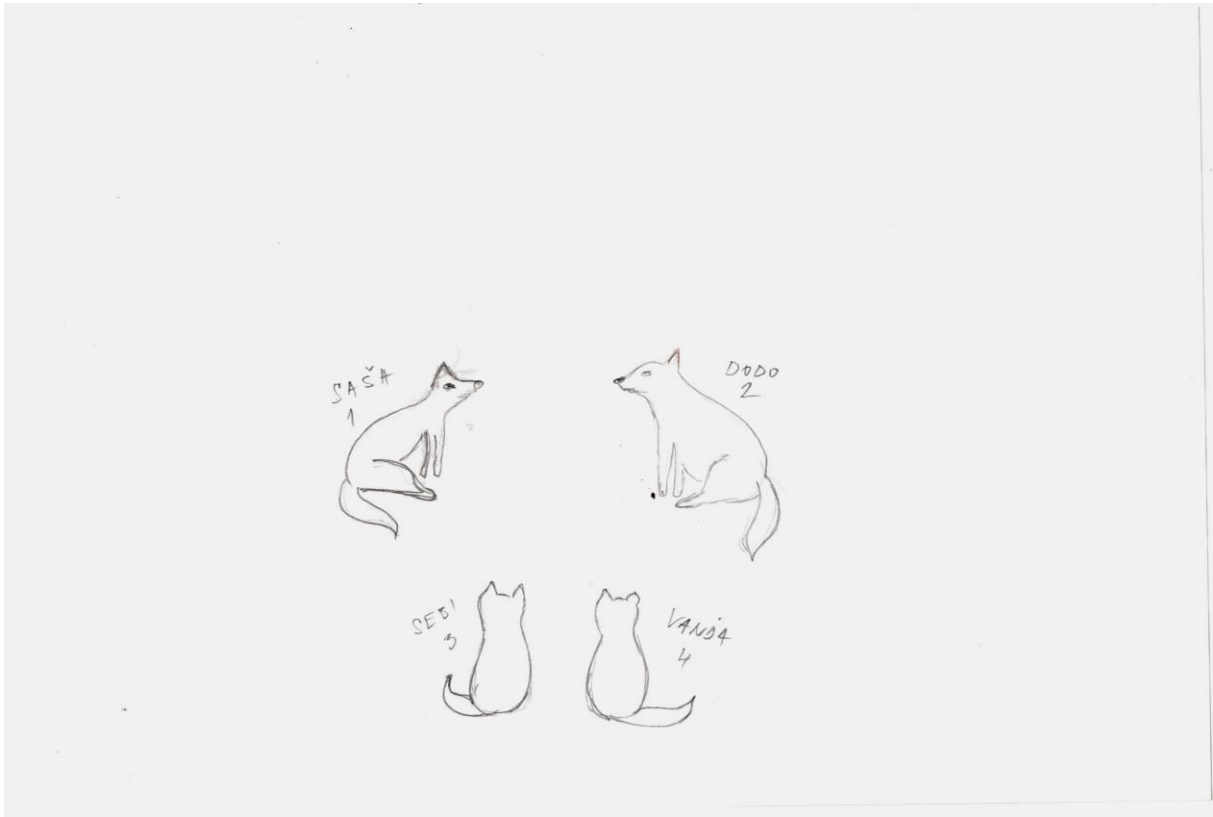
Obrázok 48 - Hanka, Začarovaná rodina 2



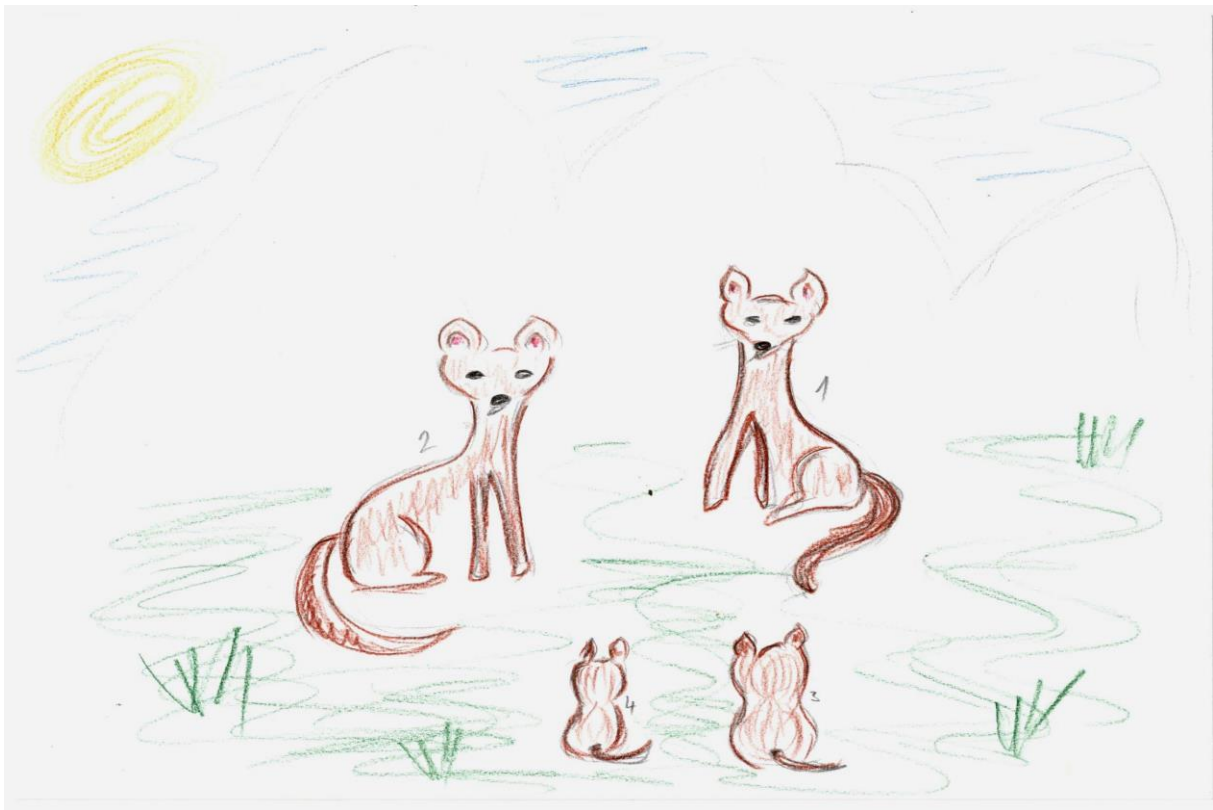
Obrázok 49 - Ciara, Začarovaná rodina 1



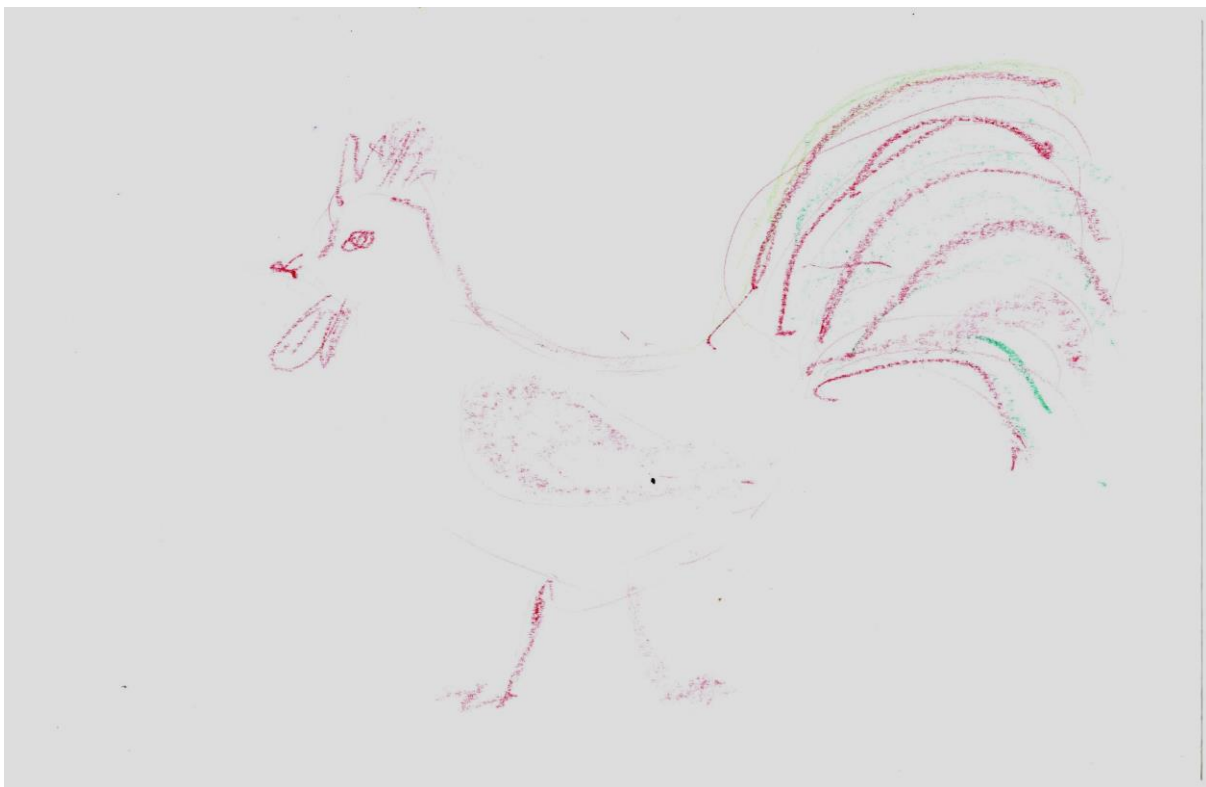
Obrázok 50 - Ciara, Začarovaná rodina 2



Obrázok 51 - Saša, Začarovaná rodina 1



Obrázok 52 - Saša, Začarovaná rodina 2



Obrázok 53 - Terezka, Začarovaná rodina 1



Obrázok 54 - Terezka, Začarovaná rodina 2



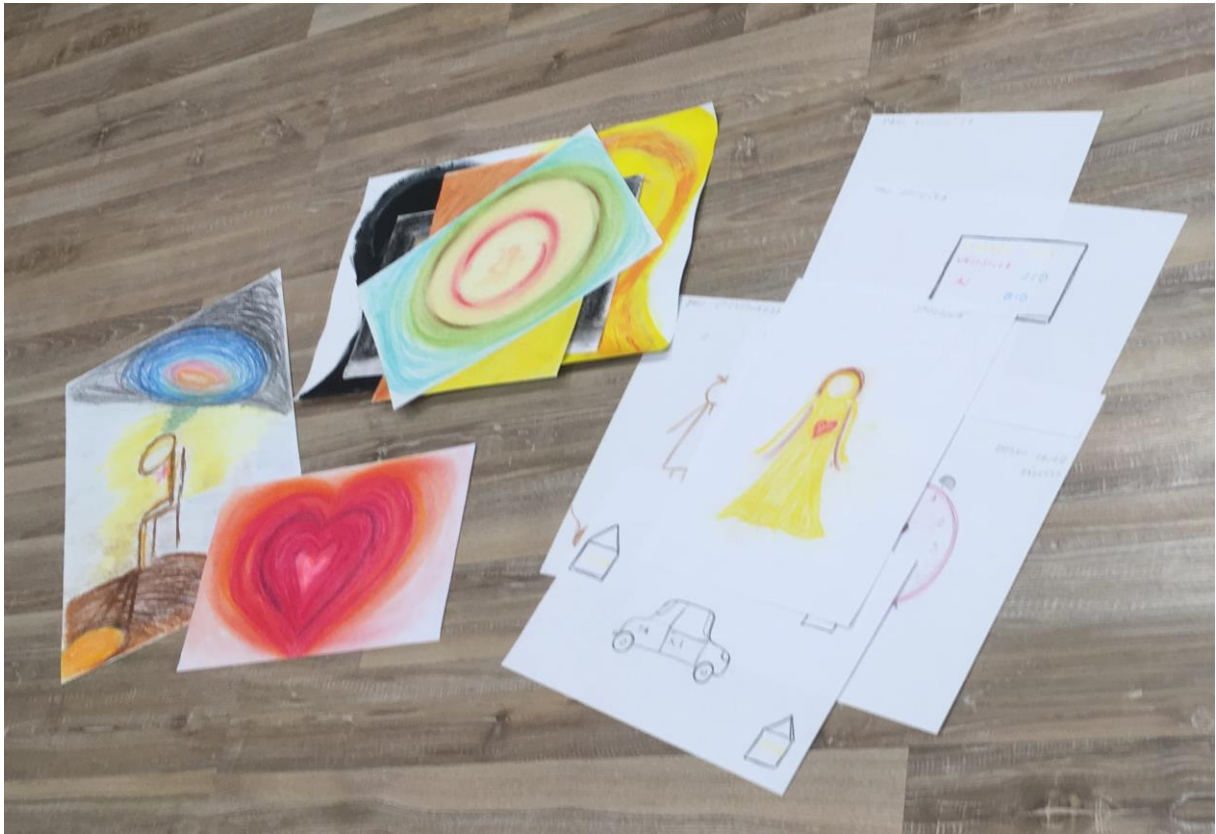
Obrázok 55 - Maja, Začarovaná rodina 1



Obrázok 56 – Petra,- 8.Stretnutie, počiatocné rozloženie



Obrázok 57 - Petra, 8. stretnutie, záverečný obraz



Obrázok 58 – Saša, 8. stretnutie, počiatočné rozloženie



Obrázok 59 – Saša, 8. stretnutie, záverečný obraz



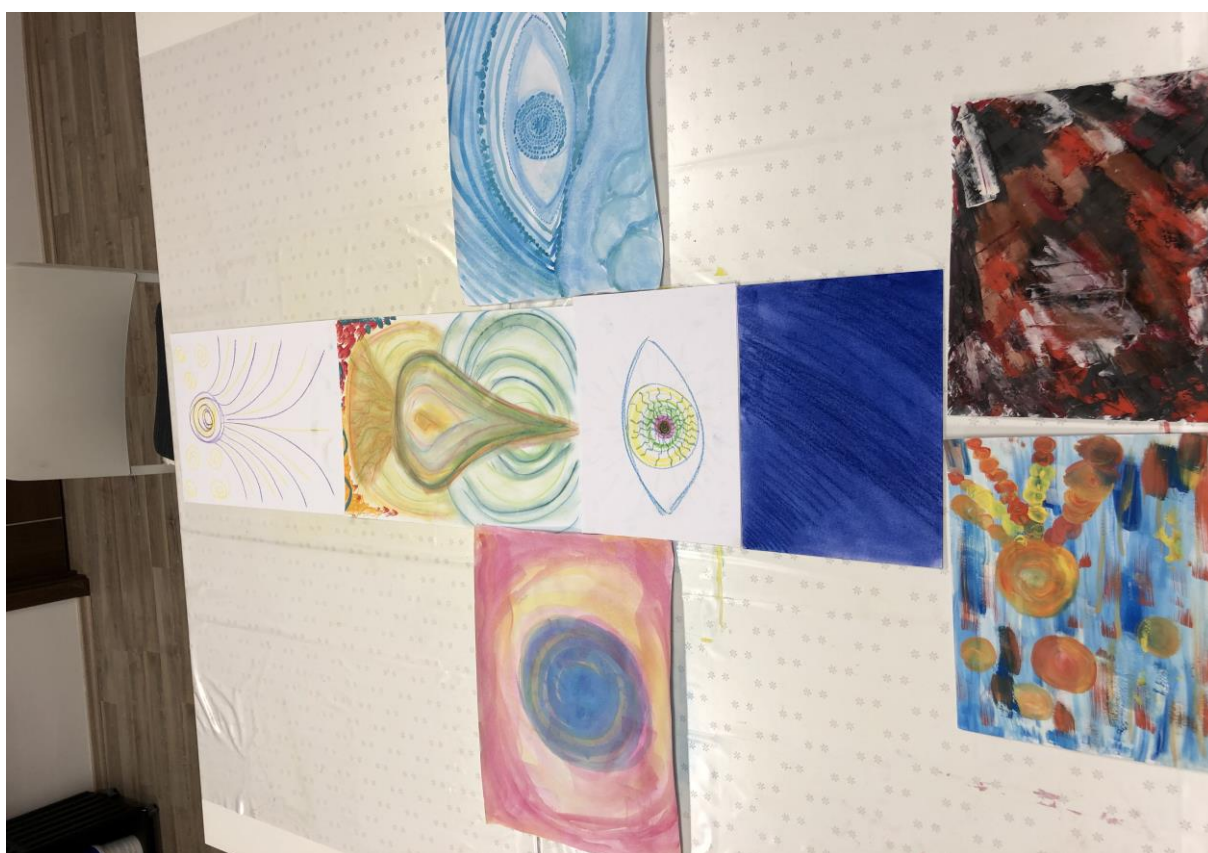
Obrázok 60 – Tereza, 8. stretnutie, počiatočné rozloženie



Obrázok 61 – Tereza, 8. stretnutie, záverečný obraz



Obrázok 64 – Ciara, 8.stretnutie, počiatkové rozloženie



Obrázok 65 - Ciara , 8.stretnutie, záverečný obraz



Obrázok 66 - 8. stretnutie, miestnosť vyzdobená prácami účastníčok, vľavo spoločné práce z 2. stretnutia a 6.stretnutia, vpravo úvodné práce z 3. stretnutia



Obrázok 67 - 8. stretnutie, balíčky obrazov k témam stretnutí pripravené na skladanie obrazu osobnosti, vpredu sú označené prácou z 2. stretnutia - vymodeluj seba ako tvar