

AKADEMIE ALTERNATIVA

Arteterapie

Modul B. ARTETERAPIE

4A – arteterapie a abstinující alkoholici

Absolventská práce

Ing. Olga Měsíková

3. ročník 2015/ 2016

OLOMOUC 2015

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala všem lektorům Akademie Alternativa, které jsem měla možnost v průběhu studia potkat. Zejména děkuji vedoucímu absolventské práce Mgr. Tomáši Beníčkoví za jeho rady a odborné vedení. Dále děkuji svým spolužačkám za jejich podporu, toleranci a vzájemné pochopení v průběhu celého studia. Další komu náleží můj dík, jsou všichni respondenti mé práce, protože bez nich by vůbec nevznikla. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mě podporovala při studiu i při psaní této práce.

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

Olomouc, 30. 4. 2016

Ing. Olga Měsíková

Abstrakt

Tématem práce je využití arteterapeutických technik u abstinujících alkoholiků jako prostředku pro posílení sebedůvěry, sebevědomí a sebelásky.

Pracovala jsem se čtyřmi respondenty, které jsem znala ze skupinové práce v rámci arteterapie. Pro všechny byl sestaven stejný terapeutický plán a mohla jsem tak porovnat jeho účinnost.

Práce je členěna na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou rozebrány základní pojmy. Praktická část je zaměřena na jednotlivá setkání a samotný jejich průběh. V každém setkání jsou stanoveny dílčí cíle a závěrem jejich vyhodnocení. Všechna setkání jsou zaznamenána ve formě zápisu pomocí 13 P (Beníčková).

Přílohami jsou práce jednotlivých respondentů.

Klíčová slova

Arteterapie, alkoholismus, abstinence, sebedůvěra, sebevědomí, sebeláska.

Abstract

The theme of the theses is use of arte therapy techniques among abstinent alcoholics as the means of boosting self-confidence, self-esteem and self-love.

I have worked with four respondents, which I have knew from the group work within the arte therapy. For all of them, the same therapeutic plan has been set up, and hence I was able to compare its effectiveness.

The theses are divided into theoretical and practical parts. The theoretical part deals with basic terms. The practical part is focused on the individual meetings and their actual course. In each of the meeting the partial goals are set and the conclusion is their evaluation. All meetings have been logged in minutes using the form P 13 (Beníčková).

Attachments are the work of individual respondents.

Keywords

Art therapy, alcoholism, abstinence, self-confidence, self-esteem, self-love.

Obsah

Úvod

Teoretická část

1. Vymezení pojmu arteterapie	7
1.1 Formy arteterapie	7
1.1.2 Rozdělení arteterapie	8
1.2 Arteterapeutické metody	9
1.3 Barvy a jejich symbolika	10
2. Projektivní metody	11
2.1 Kresba lidské postavy	11
2.2 Kresba domu	12
2.3 Kresba stromu – Baum test	12
3. Průběh arteterapeutického procesu	13
3.1 Popis arteterapeutického submodelu – 13 P	13
3.2 Arteterapie jako diagnostický nástroj	15
4. Společenské vnímání alkoholu	15
4.1 Znak abstinence a závislosti	16
4.2 Definice alkoholu	17
4.3 Syndrom závislosti a jeho znaky	17
4.3.1 Fáze vývoje závislosti	17
4.3.2 Stádia alkoholové intoxikace	18
5. Účinek alkoholu na lidský organismus	18
5.1 Léčba alkoholismu	19
5.2 Prevence alkoholismu	20
6. Sebevědomí – 1S	20
6.1. Čtyři stádia osobnosti	21
6.2 Sebedůvěra – 2 S	22

6.3 Sebeláska -3S	22
6.3.1 Pozitivní dopady sebelásky	23

Praktická část

7. Metodologie výzkumu a cíl výzkumu	24
7.1 Volba výzkumné strategie a technik	24
7.2 Výzkumný vzorek a místo výzkumu	24
7.3 Sběr a analýza a interpretace získaných dat	25
7.4 Organizace a časová osa setkání	25
8. Jednotlivá setkání	27
8.1. Setkání s Jarkou	27
8.2 Setkání s Lucií	50
8.3. Setkání s Ondrou	71
8.4. Setkání s Janou	93
9. Vliv arteterapie na abstinující alkoholiky v praxi	115
9.1 Arteterapie a její vliv na posílení 3 S – sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky v praxi ...	116
9.2 Arteterapie a Jarka	117
9.3 Arteterapie a Ondra	117
9.4 Arteterapie a Lucie	118
9.5 Arteterapie a Jana	119
10. Shrnutí	119
Závěr	121
Seznam literatury	122
Seznam příloh	124

Úvod

Téma alkoholové závislosti a využití arteterapie při její léčbě a v následném doléčovacím procesu pro mě byla jednoznačná volba.

Alkohol vnímám jako celospolečenský problém, který je na pokraji zájmu veřejnosti. Je tolerován, společenský přípustný a velmi lehce dostupný. Jeho dopady na bio, psycho, sociální i spirituální úroveň každého jedince jsou nenápadné, postupné, plíživé, ale o to víc zrádné a devastující.

Snad každý ve svém okolí zná příběh člověka, který se díky alkoholu změnil v úplně odlišnou osobnost a v rámci společenského žebříčku se dostal na jeho dno. Sama mám takového známého, který alkoholu zcela propadl. Přišel v životě úplně o vše a v současnosti přebývá v azylovém domě. Jeho majetek za celý život se vejde do jedné igelitové tašky.

O to víc si vážím jedinců, kteří se alkoholu dokázali vzepřít a poprat se s ním, i když to nebylo na poprvé, ale třeba na podruhé, potřetí nebo počtvrté. Nevzdávají to a vědí, že je to běh na dlouhou trať, totiž na celý život. Tito lidé jsou abstinující alkoholici, se kterými jsem se seznámila cca před půldruhým rokem, kdy jsem začala docházet jako dobrovolník do Svépomocné psychoterapeutické skupiny na léčení závislosti. Skupina se schází každé úterý na jedné místní faře. Je to místo, na které jsou nasměrováni všichni, kteří projdou ústavní léčbou. Mohou zde pokračovat ve svém individuálním doléčování a lidé, kteří si prošli stejnými zkušenostmi, jim mohou podat pomocnou ruku při řešení jejich problémů a začleňování se zpět do běžného života.

1x měsíčně jsou setkání věnována skupinové arteterapii pod odborným dohledem. A právě v rámci této praxe jsem viděla, jak arteterapie může těmto lidem nenásilnou formou pomoci při rekonstrukci jejich osobnosti. Navíc se s ní jako s podpůrnou metodou seznámili již v průběhu svého pobytu v léčebně a je pro ně zcela přirozené v ní pokračovat.

Když k tomu ještě přidám vlastní zkušenost s arteterapií, která mi pomohla získat větší sebedůvěru a najít samu sebe, rozhodla jsem se aplikovat individuální arteterapii jako jednu z možností pomoci při léčbě závislosti na alkoholu a posílení osobnosti každého jedince. Vnímám ji jako jednu z cest, jak poznat sám sebe a najít sám sebe.

Teoretická část

1. Vymezení pojmu arteterapie

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Není zaměřena na výsledek, ale samotný proces tvoření, otevírání fantazie a svobodného projevu, který může přinést sebepoznání, posílení sebedůvěry a nové zážitky. Důraz je kladen na obsah, výraz a emoční prožívání nikoliv na uměleckou úroveň.

Arteterapie se dá dělit na dva obory a to terapii uměním, kde je kladen důraz na tvůrčí činnost a na artpsychologii, kde se prožitky a výtvarná díla zpracovávají a analyzují.

Každé výtvarné dílo odráží psychické rozpoložení klienta, jeho rysy a osobnost. Spontánní výtvarný projev slouží k vyjádření nejhlubších pocitů a myšlenek. V arteterapii jde o využití umění jako plnohodnotného kanálu pro komunikaci a introspekci (Slavík 2000).

Počátky arteterapie

Arteterapii - z řeckého ars - umění, terapia – léčba. Výraz art therapy ve svých pracích jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA. Arteterapie je poměrně mladá disciplína (Šicková-Fabricsi, 2002, 2008). Průkopníky byly většinou výtvarníci, kteří prošli psychologií a hledali možnost propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě. U nás se arteterapie využívala od padesátých let v některých psychoterapeutických zařízeních. V průběhu 80. let narůstala popularita zejména mezi studenty speciální pedagogiky. V současnosti je arteterapie jedním z psychoterapeutických postupů, který se opírá o výtvarné projevy klientů, jako o hlavní léčebný prostředek. Uplatňuje se v sociální, klinické praxi, ale i ve výchovném procesu. V podstatě lze říci, že se jedná o terapii uměním.

1.1.1 Formy arteterapie

V arteterapii uplatňujeme formu (Šickova-Fabricsi, 2002, 2008):

- Individuální terapie
- Skupinové terapie (sem řadíme i rodinnou arteterapii a terapii v partnerském vztahu, jež se někdy chápou jako samostatné).

Individuální arteterapie

- Zde se setkává klient a terapeut. Individuální práce má hlubší zaměření a s klientem se pracuje z hlediska časové osy. Dochází k navázání velmi úzkého vztahu mezi oběma účastníky a terapie je klientovi připravena na míru. Dochází zde k bezprostřední reakci na klientovi potřebu.

Skupinová arteterapie

- Skupinová terapie je náročnější zejména pro terapeuta. Má však řadu výhod (Liebman, 1984):
- sociální učení probíhá rychleji a intenzivněji
- lidé se stejnými názory nebo podobnými problémy se mohou vzájemně podpořit a cítit sounáležitost
- zpětné vazby členů skupiny jsou podnětné pro každého ve skupině
- moc i odpovědnost se zde dělí
- je ekonomičtější (stejný čas se věnuje více lidem)
- lidé si zde mohou vyzkoušet nové role
- vše je rychlejší a intenzivnější („kruh nese“)

Na druhé straně má i své nevýhody:

- nelze zachovat úplnou důvěrnost sdělení
- skupinu je těžší organizačně zvládnout
- každému jednotlivci se věnuje méně času
- klienti se mohou úmyslně vyhýbat tématům
- skupina nebo její členové mohou dostat nálepku
- vyžaduje větší obratnost a pohotovost terapeuta

1.1.2 Rozdělení arteterapie

a) Arteterapie receptivní

Při této formě vybere terapeut nějaké umělecké dílo (obraz, fotku, umělecký předmět, přírodninu) a nechá je na klienta působit. Ten vnímá své pocity a následně o tom společně hovoří. Cílem jsou prožitky, city, emoce. Klient zde není přímo zapojen do tvořivého procesu.

b) Arteterapie produktivní

Využívá různých technik a směrů. Volba techniky vždy záleží na terapeutovi a na nastavení klienta v daném okamžiku. Klient je zde přímo zapojen do tvořivého procesu. Po něm následuje terapeutický rozhovor, který je prostředkem k uvědomění si prožitků během tvůrčího vyjádření.

1.2 Arteterapeutické metody

Arteterapii lze uplatnit u všech bez rozdílu věku, pohlaví, sociálního zázemí. Svoji nenásilnou a prožitkovou formou je vhodná pro každého. Není to pouze malování, modelování či kreslení. Arteterapie se dá definovat jako léčení pomocí sebevyjádření. Dají se použít techniky (Šickova-Fabricsi, 2002, 2008):

- **imaginace** – využívá fantazii a představivost. Má souvislost s vnitřním světem člověka a jeho emočním nastavením.
- **animace** – využívá terapeutického rozhovoru ve třetí osobě, kdy se terapeut nebo klient identifikují s věcí či postavou z jeho obrázku a hovoří jejích jménem. Využívá se zejména u dětí.
- **koncentrace** – využívá zejména mandaly (kruhu). Mandalou je v podstatě každý kruhovitý útvar a je tušením středu osobnosti. Důležité je pozorování, zda je kreslena ze středu ven nebo naopak dovnitř. Klient si uvědomí, kde je jeho střed.
- **restrukturalizace** – klient si zvědomí problém, který se mu zdá neřešitelný. Pomocí technik (koláž, vitráž) jej rozebere na jednotlivé části a následně tyto části seskládá a tak vytvoří nové dílo, které mu umožní na věc nahlédnout z jiného úhlu pohledu, který je pro něj přijatelný.
- **transformace** – spočívá v transformování pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého media do oblasti jiného. Např. terapeut cituje z psaného díla a klient ho má následně výtvarně ztvárnit.
- **rekonstrukce** - využívá zejména dokreslovanou koláž. Vystříhne se např. část tváře z časopisu, nalepí se na papír a klient ji dotvoří do podoby, která se mu líbí. Rekonstruovaná část často splyne a propojí se s nalepeným fragmentem – což je jeden z cílů.

Je to brána do světa fantazie a nevědomí, kde vše je dovoleno a nic není špatně.

Při výtvarném projevu necháváme pracovat zejména svou pravou mozkovou hemisféru (empatii, city). Necháváme se vtahovat do světa fantazie. Jsme svobodní, volní a dovolíme si to, co si v reálu nedovolíme. U dospělých jde často o návrat do dětství. Odložili část svých problémů do obrázků. Tím si je zvědomili a jsou schopni se na danou situaci či problém dívat z jiného úhlu pohledu, odkrýt jeho podstatu. I nepříjemné nebo bolestivé věci se prostřednictvím výtvarného projevu dají sdělit přijatelným způsobem.

1.3 Barvy a jejich symbolika

Barvy mají v arteterapii psychologický, estetický a kulturní kontext (Šicková – Fabrici, 2002, 2008). Barva představuje intenzitu a stav emočního života a je prokázán jejich vliv na psychické i fyzické zdraví.

Každá barva může představovat určité emoční nastavení klienta, ale vždy záleží na jeho popisu a vnímání dané barvy v danou chvíli a v celkovém kontextu díla. Níže uvedené nejčastěji používané barvy mohou být vnímány následovně.

Bílá barva – symbol čistoty a nevinnosti. Dále může vyjadřovat naivitu, ve starším věku nezralou osobnost, popř. perfekcionalismus.

Černá barva- opak bílé. Je barvou tajemna, smutku, askeze. Může znamenat prožité trauma, deprese.

Červená barva – vitalita, síla, život, revoluce, požár, podporuje sexualitu. Mohou ji používat hyperaktivní a agresivní děti.

Růžová barva – symbol lásky. Je barvou nezralosti, naivity, něhy. Někdy tzv. “růžové brýle“ – vidí skutečnost jinou než je.

Modrá barva – patří do chladných barev. Je barvou moře a nebe, ale i konzervatismu, povinnosti, sebezpozorování, soustředění, vyrovnanosti. Je barvou matky.

Žlutá barva – je barvou tepla a levé hemisféry. Podporuje duševní kapacitu a myšlení.

Je symbolem světla, zlata a moudrosti. Odpor k ní může znamenat strach z vnitřního “já“.

Zelená barva – je barvou rovnováhy mezi modrou a žlutou. Podporuje nervový systém, uklidňuje. Je symbolem naděje a klidu. Je to barva lidí se sociálním cítěním.

V kombinaci s černou ji mohou používat týrané a sexuálně zneužívané děti.

Šedá barva – tzv. upír barev. Snižuje intenzitu barvy, která je vedle ní. Je barvou kompromisu mezi bílou a černou. Mají ji rádi workoholici. Spolu s hnědou a černou ji požívají děti z dětských domovů nebo děti, které prožily trauma.

Hnědá barva – barva země, pokory a askeze, trpělivosti, spolehlivosti, síly. Preferují ji lidé, co umí hospodařit s penězi a stojí nohama na zemi.

Fialová barva – spiritualita, ale i smutek a utrpení, pokání.

Purpurová barva – je kombinací intelektu a sexuality. Mohli si ji dovolit jen bohatí – vladaři.

Oranžová barva - je kombinací životní energie (sexuality) a intelektu. Pomáhá mobilizovat z letargie a depresí. Je to barva extrovertů, mládeže, síly, nebojácnosti.

2. Projektivní metody

V arteterapii je potřeba ke klientovi přistupovat komplexně. Mezi terapeutem a klientem musí být navázán vzájemný vztah důvěry a bezpečí. Každý rozhovor nad výtvořem klienta tak dává prostor po poznání komunikaci. A nejde zde jen o výsledek, ale samotný proces tvoření, kdy terapeut zejména pozoruje a naslouchá. Pro základní poznání a dotvoření celkového rámce osobnosti se využívají testy. Užívají se pro diagnostiku, senzomotorické koordinace, schopnosti vizuální percepce, ale i pro diagnostiku psychických procesů (Šicková–Fabrici 2002, 2008).

2.1 Kresba lidské postavy

Patří mezi základní a nejpoužívanější testy.

a) Ogdon-DAP-Kresebný test lidské postavy

Všímá si detailů v kresbě hlavy a těla. Zaměřuje se na postoje postavy, její oblečení, perspektivu pohledu, rozdíly u mužských a ženských postav. Detailně rozebírá všechny aspekty kresby.

Pomůcky při realizaci: bílý papír A4, tužka tvrdosti HB.

Zadání: nakresli lidskou postavu.

Čas: 15 minut.

b) Goodenoughové test kresby lidské postavy

Tento test se využívá zejména u dětí. Má až 78 hodnotících detailů a testuje inteligenční úroveň. Hodnocení probíhá prostým srovnáním vytvořené kresby s kresbou přiměřenou věku.

Pomůcky: bílý papír A4, tužka tvrdost HB.

Zadání: nakresli postavu.

Čas: 15 minut.

c) Machoverové test kresby lidské postavy

Je modifikací předchozího. Nejprve se nakreslí lidská postava, a když je dílo hotové, má klient zobrazit postavu opačného pohlaví. Následuje rozhovor s terapeutem, kde se upřesňují informace o postavách. Dochází zde k projekci, kdy se klient identifikuje s postavou a dává jí rysy, které má nebo chce mít.

Zadání: nakresli lidskou postavu, po dokončení kresby následuje zadání nakreslit postavu opačného pohlaví.

Pomůcky: bílý papír A4, pastelky.

Čas: 15 minut.

2.2 Kresba domu

Tento test bývá používán zejména u dětí. Kresba domu symbolizuje vlastní obraz dítěte (tzv. jájství), obraz jeho těla, jeho vyspělost, kontakt s realitou a citovou zralost. V celkovém pohledu si všímáme: velikosti, umístění, kvality linie, perspektivy, detailů (okna, komín, dveře atd.). Každý prvek něco symbolizuje. Níže uvádím několik příkladů možného výkladu částí domu na kresbě.

Vždy záleží i na velikosti domu, na jeho umístění, na linkách, které použije, na okolí a detailech, které namaluje klient. Nic není dogma.

Zde je velmi důležité doptávání se klienta. Co pro něj určitý detail znamená. Proč ho použil?

Pomůcky při realizaci: bílý papír A4, pastelky.

Zadání: nakresli dům.

Čas: 15 minut.

2.3 Kresba stromu – Baum test

Je inspirovaný grafologií. Je známý ve více modifikacích, ale základem je klasický, tedy Kochův Baum test (1949). Kresba stromu je na symbolické úrovni sebe samého. Zaznamenává se i průběh kresby (např. gumování). Používá se jako vývojový test nebo i jako test struktury osobnosti. Může ukázat i na stupeň emocionální zralosti, popř. poruchy. Je důležité, aby autor doplnil kresbu verbálními odpověďmi (např. je strom zdravý)? Kresba se hodnotí jako celek (koruna, kořeny, kmen), velikost, umístění atd.

Navíc kresba je velmi jednoduchá a zvládne ji úplně každý. Neklade na klienta žádné zvláštní výtvarné schopnosti. Přitom pro terapeuta má velkou vypovídací hodnotu. Vychází z aktuálního psychického rozpoložení jedince. Není zde žádné věkové omezení. Test je vhodný pro děti cca od 6 let až do 100 let.

Kresba se vždy hodnotí jako celek. I zde je nejdůležitější následný rozhovor s klientem, který přesně specifikuje, co který detail znamená.

Níže uvádím několik nejčastěji sledovaných znaků v kresbě stromu:

Důležitý je i přístup kreslíře ke kresbě jako k úkolu (např. schematická kresba, realistická, přehnaně propracovaná atd.).

Další je způsob provedení kresby - např. logická kresba, precizní, lehce provedená, těžkopádná, rozhodná a pevná nebo naopak nejistá, tenzní, nerozhodná.

Následným kritériem je grafický rozbor kresby – umístění na ploše, směřování čar, kontury, velikost kresby. Důležitá je i vyzrálost kresby a celková úroveň provedení. Na kresbu stromu máme 3 základní pohledy:

- pohled na kresbu jako výsledek činnosti nebo záznam chování (na kolik je způsob kresby adekvátní okolnostem – věku, vzdělání, pohlaví atd.)
- subjektivní dojem z nakresleného stromu (jak by strom obstál ve volné přírodě)
- symbolická interpretace- jednotlivých prvků, částí stromu (nakolik jsou schopny plnit svoji funkci)

Pomůcky při realizaci: bílý papír A4, tužka tvrdosti HB, guma

Zadání: nakresli strom (ne jehličnan a ne palmu).

Čas: 15 minut.

3. Průběh arteterapeutického procesu

Ve vztahu má dominovat důvěra, rovnocennost a úcta k člověku, s nímž pracujeme. Klient by měl být veden k zodpovědnosti za sebe, za svoji výtvarnou reflexi. Výsledkem by měla být sebeakceptace. Vytvoření pozitivního vztahu mezi terapeutem a klientem je předpokladem úspěšné terapeutické práce. Vlastní arteterapeutický proces lze rozdělit do 3 částí: (Beníčková, 2011)

Preterapie (příprava) – zahrnuje prvotní seznámení s dostupnou dokumentací klienta-kazuistika, anamnéza, vyšetření dalších odborníků, příprava prostředí a prostředků pro práci.

Terapie (terapeutické setkání) - realizační fáze arteterapeutického procesu.

Postterapie (hodnocení) – závěrečná část arteterapeutického procesu. Je součástí každého setkání. Terapeut by měl stanovit časové období a po jeho uplynutí pravidelně hodnotit výsledky práce. Terapeutický plán může být v průběhu měněn dle potřeb klienta.

3.1 Arteterapeutický proces a mapování arteterapeutické intervence – submodel 13 P

(autorka M. Beníčková, 2011)

Jedná se o komplexní popis vývoje systematického arteterapeutického procesu. Sestává se těchto částí:

1. Pozorování
2. Průběh
3. Podnět
4. Percepce
5. Projev
6. Prostředí
7. Prostředky
8. Postoje
9. Pocity
10. Pochopení
11. Proměna
12. Posudek
13. Plán

Pozorování – duševní činnost, která má za cíl sledovat, zaznamenat, vyhodnotit chování, jednání, reagování a další činnosti klienta, průběh děje nebo situace. Je to hlavní doména terapeuta.

Průběh – záznam posloupností podnětů, reakcí, vývoj intervence.

Podnět – impulz může vycházet od terapeuta klienta, skupiny.

Percepce – vnímání je zprostředkováno smyslovými orgány a receptory (zrakové, sluchové, haptické, pohybové).

Projev – reakce (odezva) klienta. Jak se projevuje.

Prostředí – terapeut pozoruje klienta ve vztahu k prostředí, které ho obklopuje (reakce, nálada).

Prostředky – výtvarný různorodý materiál, měnit výtvarná média, která podněcují klienta.

Pocity – terapeut pozoruje prožitky a emoce klienta.

Pochopení – terapeut pozoruje, zda u klienta došlo k pochopení a zda jeho projevy mají logickou souvislost. Zda jsou jeho reakce adekvátní situaci, zda jsou zmatené, chaotické atd.

Proměna – je cílem arteterapeutického působení. Terapeut sleduje, zda u klienta došlo k proměně v chování, jednání, způsobu přístupu k určitým situacím atd. Zda jsou ty proměny žádoucí či nikoliv. Proměna může být vodítkem pro další terapeutický postup.

Posudek – vyhodnocení získaných informací, které může být:

- okamžité – slouží k okamžité možnosti terapeuta vyhodnotit pozorování a reagovat tak nastalou situaci
- komplexní vyhodnocení – komplexní výsledek pozorování, který určuje další postup terapeuta v rámci zhodnocení naplnění či nenaplnění cílů a stanovení dalšího terapeutického plánu.

Plán - terapeutický plán – stanovení dalšího postupu arteterapeuta na základě vyhodnocení získaných informací z jednotlivých setkání. Tento plán je součástí dlouhodobého plánu, který se pravidelně doplňuje.

3.2 Arteterapie jako diagnostický nástroj

Při léčbě alkoholismu je arteterapie vnímána jako pomocná metoda, ale i jako léčebná a diagnostická metoda. Při jejím využití se dají odkrýt nejnítější pocity, vnitřní zranění a bolavá místa, která jsou ukrytá v hloubi duše. Některá by se při pouhém rozhovoru nepodařilo objevit, ale pozorováním klienta, vzájemnou otevřeností a důvěrou mezi ním a terapeutem se pozvolným procesem tyto pocity dostávají na povrch. Klient si je zvědomuje a může s nimi začít pracovat. Vždy se vychází z aktuálního klientova stavu a terapie se mu přizpůsobuje.

Přes umělecký projev klient začíná vidět sám sebe jinak než dosud. V rámci arteterapie se posuzuje kresba jako celek, ale i jednotlivé maličkosti např.: kde je umístěná, její velikost, jakou je nakreslená barvou, jaká je intenzita linky, zda je kreslená přímou linkou nebo přerušovaně, zda byla použita guma a kde, zda jsou některé části zvýrazněny a některé chybí, jaké výtvarné medium bylo použito atd. Vše má svůj význam. Klient získává nadhled, odstup s náhledem na vzniklé dílo si prožívá a uvědomuje své pocity v průběhu terapie. Zvyšuje si sebedůvěru, sebevědomí, sebelásku a přes prožitky v umělecké tvorbě se stává svobodnější, otevřenější, sdílnější, více akceptuje druhé (Šicková–Fabrici, 2002, 2008).

4. Společenské vnímání alkoholu

Alkohol patří mezi společensky tolerované drogy ve všech věkových kategoriích a bez rozdílu pohlaví. Současně je to i nejlépe dostupná droga. Jediným omezením pro jeho prodej v ČR je věk 18 let. Tato hranice bývá velmi lehce porušována a lze ji obejít.

Tolerance společnosti udělala z alkoholu drogu velmi oblíbenou, dostupnou a tím i snadno zneužitelnou. S druhem této drogy přišel do styku v průběhu svého života každý, ať už vlastní zkušeností nebo sdílením. Odolat svodům této drogy, která je opravdu téměř všudy přítomná je těžké a chce to velmi silnou osobnost.

4.1 Znaky abstinence a závislosti

Člověk, který ze svého života vyloučil alkohol, se nazývá abstinent. „**Abstinenti** umějí uhasit žízeň i uspokojit svou chuť kteroukoli jinou tekutinou, v níž není žádný alkohol, protože požití této drogy v sebemenším množství odmítají, ať už je k tomu vede jakýkoliv důvod. Abstinentem můžeme nazvat jen člověka, který nepožil alkoholický nápoj v jakékoliv formě a množství po dobu alespoň 3 let“ (Skála, 1988“, str. 6).

Už jen citací této definice od odborníka na problematiku alkoholu je zřejmé, že množina abstinentů je v naší společnosti v menšině a patří sem zejména děti do 5 let. Příležitostným nebo svátečním pijákem je téměř každý. Svodům okolí je velmi těžké odolat a abstinenti to nemají ve společnosti, kde je nejvyšší spotřeba piva na světě a spotřeba alkoholu se zde dlouhodobě pohybuje kolem 10 litrů 100% alkoholu lehké (Nešpor, 2012). Díky svým zásadám jsou často terčem posměchu, protože jsou jiní než ostatní.

Navíc se nyní dostávají do popředí studie, které se zabývají pozitivním vlivem malého množství alkoholu na zlepšení vaskulárního systému, takže postoj společnosti k alkoholu se stává ještě tolerantnější a proto se většina z nás stává od mladistvého věku součástí velké rodiny **konzumentů**.

Ti chtějí od alkoholického nápoje jen tekutinu a chuť a ani vlastně nevědí, jaké účinky na nervový systém má alkohol obsažený v nápoji. Konzument pije vhodný alkoholický nápoj ve vhodném množství a ve vhodném věku. Konkrétně jde o třetinku desetistupňového piva nebo jeden decilitr vína po práci a po jídle, popř. vylepšení chuti čaje trochou rumu. Uspokojí tím svou chuť, ale protože požil kolem 7-10 g alkoholu, který zdravá játra umí rozložit během vstřebávání, tj. během jedné hodiny, alkohol v krvi se prakticky neobjeví (Skála, 1988).

Třetí skupinou jsou **pijáci**, kteří již od alkoholu vyžadují alkoholickou euforii.(řecké slovo, které znamená „dobře se cítím“). Zkonzumují tedy alkoholický nápoj ne pro ukojení žízně, ale aby pod jeho vlivem pocítili euforii, o které se domnívají, že je bez rizika. Hledají tak v alkoholu zdroj pro zlepšení nálady, obveselení, úlevu, odstranění potíží a duševního napětí, zapomnění atd. A tak se může z nevinného pijáka stát člověk závislý na alkoholu (Skála, 1998).

Musíme si uvědomit, že alkoholikem se člověk nerodí, tím se stává.

4.2 Definice alkoholu

Co to vlastně alkohol je? Název slova alkohol pochází z arabského slova al-ka-hal, což je označení pro zvláštní jemnou látku. Chemicky se jedná o čirou, bezbarvou tekutinu, která má charakteristický zápach a palčivou chuť s bodem varu 77°C a bodem tuhnutí 130°C . Chemická značka alkoholu, resp. etylalkoholu, je $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$.

Podle našeho protialkoholního zákona jsou všechny nápoje, které obsahují více než 0,75 objemového procenta, tj. 0,6 hmotnostního procenta alkoholu, nápoji alkoholickými. Podle výroby rozeznáváme tři druhy takových nápojů: piva, vína a koncentráty neboli lihoviny. Piva obsahují 1,5 až 5% alkoholu, vína 7 - 18 % alkoholu, lihoviny 22,5 a více % alkoholu (Skála, 1998, str. 9).

Počet lidí závislých na alkoholu v ČR má stoupající tendenci. Nejvíce ohroženou skupinou jsou muži ve věku 45 - 54 let, i když počet žen alkoholiček roste (Nešpor, 2012).

4.3 Syndrom závislosti a jeho znaky

Syndrom závislosti lze definovat jako soubor psychických (emočních, kognitivních a behaviorálních) a somatických změn, které jsou důsledkem dlouhodobého užívání psychoaktivní látky. Projevuje se níže uvedenými příznaky, které přetrvávají po dobu 12 měsíců (podle MKN – 10) :

- Silná potřeba získat a užívat psychoaktivní látku, která se projevuje stavem intenzivního bažení označovaným jako craving.
- Neschopnost kontroly a sebeovládání ve vztahu k jejímu užívání.
- Růst tolerance, potřeba stále většího množství nebo častějších dávek.
- Abstinenční syndrom, resp. odvykací stav, který je reakcí na snížení obvyklé dávky nebo na abstinenci.
- Potřeba psychoaktivní látky je dominantní, dochází k omezení všech ostatních zájmů a potřeb.
- Potřeba konzumace psychoaktivní látky přetrvává i navzdory vědomí škodlivých následků. Závislý člověk si uvědomuje své potíže, vadí mu, chtěl by omezit užívání látky nebo dokonce přestat, ale nedokáže to (Vágnerová, 2014).

4.3.1 Fáze vývoje závislosti (Jellinek)

K rozlišení vývoje závislosti na alkoholu se používá Jellinkovo dělení na 4 fáze:

- 1) **Počáteční (symptomatické) období**, tzn. občasná konzumace, většinou ve společnosti.
- 2) **Varovné (prodromální) období**, tzn., alkohol pomáhá zvládat stresové situace, lidé se cítí

3) **Rozhodné (krucální) období** neboli kritické. Člověk ztrácí kontrolu nad konzumací alkoholu, nedovede pít s mírou. Stal se závislým a bez alkoholu se neobejde. Svou závislost si nechce přiznat, což vede ke konfliktům v rodině i v zaměstnání. Dochází u něj k posunu hodnot.

4) **Konečné (terminální) období**, tzn. období úpadku. V důsledku poškození jater se tolerance k alkoholu začíná snižovat. Chronický alkoholik pije prakticky nepřetržitě. Bez alkoholu nevydrží. Uvědomuje si, že svou závislost nezvládá. Dochází k celkovému fyzickému, psychickému chátrání a k úpadku sociálnímu.

4.3.2 Stádia alkoholové intoxikace

Vývoj závislosti je ovlivněn osobnostními dispozicemi, frekvencí užívání i použitou látkou. Stále se o alkoholu bavíme jako o psychoaktivní látce, tzn., že může měnit psychický stav a jejím užíváním dochází k alkoholové intoxikaci, která může být:

- **Akutní** – tzv. prostá opilost. Dochází ke změnám v náladě, snížení sebekritičnosti, odbourávají se zábrany, může se projevovat agrese. Při vyšší koncentraci alkoholu dochází k vlivu na centrální nervový systém a dostaví se útlum, popř. může dojít ke kómatu či úmrtí.
- **Problémové užívání** – vede k psychickým, somatickým a sociálním problémům, k výkyvům emocí, poruchám paměti.
- **Závislost** - vede ke změně osobnosti se všemi důsledky. Je to nemoc.

5. Účinky alkoholu na lidský organismus

Po celou dobu užívání alkoholu se postupně projevují účinky jeho konzumace a to přímo na daného jedince a nepřímo na jeho okolí.

Alkohol působí na centrální nervový systém, který tlumí, i když se od něj očekávají účinky opačné. Již jeho nepatrné množství působí na koordinaci pohybů, rychlost reakcí, úsudek a rozhodování. Je častou příčinou dopravních nehod. Tlumí vnímání bolesti, ve vyšších dávkách tlumí centra dýchání a krevní oběh, což může vést až ke smrti. Člověk, který požije alkohol, může být nebezpečný pro své okolí právě díky změnám, které způsobuje v oblasti vnímání.

Závislost na alkoholu může vycházet z genetických dispozic, ale může být i psychická (únik od problémů k alkoholu) nebo biologická (abstinenční syndrom).

U dlouhodobých konzumentů alkoholu se objevují alkoholické psychózy. Od abstinenčního syndromu, což je mírná forma reakce na snížení hladiny alkoholu v krvi, přes tzv. delirium

tremens – oblužené vědomí a třes doprovázené halucinacemi, po Korzakovu psychózu, která je charakteristická apatií, úpadkem paměti a dezorientací. Konečným stádiem je alkoholová demence spojená s degradací osobnosti. Objevuje se epilepsie (Vágnerová, 2014).

Mezi somatické následky patří zejména působení acetylalkoholu na orgány v těle, zejména na játra, slinivku břišní, žaludek, kostní dřeň, nervový systém. Objevuje se častěji jaterní cirhóza, rakovina, kardiovaskulární nemoci, cévní mozková příhoda.

Dopady alkoholismu v sociální oblasti:

Alkoholik s mírou své závislosti přestává zvládat základní povinnosti a sociální role. Přestává docházet do zaměstnání, nefungují partnerské vztahy, je zanedbávána péče a výchova dětí, dochází ke ztrátě vzájemné úcty. Rodina přestává plnit svou roli. Dokonce může docházet k domácímu násilí. Většina rodin tuto zatěžkávací zkoušku nevydrží a dojde k rozvodu. Následně alkoholik dostává výpověď v zaměstnání a může skončit až na ulici bez prostředků a majetku.

5.1 Léčba alkoholismu

Léčení alkoholismu je dlouhodobý, celoživotní proces. K samotnému léčení dochází na základě dobrovolnosti nebo z rozhodnutí soudu (nařízená léčba). Léčba může být ambulantní nebo stálá při hospitalizaci. Využívá se terapie a poradenství v protialkoholních léčebnách nebo na psychiatrických klinikách.

Ambulantní léčba alkoholismu je vhodná pro lidi s pevnou vůlí, kteří mají dobré sociální zázemí a netrpí žádnými psychickými problémy. Má výhodu v tom, že člověk může běžně fungovat v zaměstnání i rodině a pouze dochází do ambulance, kde jsou mu podávány léky na snížení bažení. Základem je absolutní abstinence. Klient rovněž dochází na psychoterapii a může pod medikací antidepresiv.

Nevýhodou ambulantního léčení je právě ono běžné začlenění v rámci zaměstnání i rodiny, protože lákadla společnosti jsou všude kolem. Je zde důležitá aktivní spolupráce.

Hospitalizace v protialkoholní léčebně nebo psychiatrické klinice je záležitostí až 3 měsíců. Začíná abstinencí, po níž následuje abstinenci syndrom. Dále se podává antabus, který podporuje nesnášenlivost alkoholu. Pacientův den má přesný řád a pravidla, která se musí dodržovat. Dochází na skupinové terapie, vede si záznamy z každého dne. Dbá se na zlepšení jeho fyzického, psychického i duševního stavu.

Po propuštění z léčby by měl dobrovolně nastoupit do doléčovacího procesu, tzn. docházet do svépomocných terapeutických skupin, dodržovat návštěvy v psychiatrických a psychologických ambulancích a začlenit se co nejdříve do běžného života. Důležité je pro něj sociální zázemí.

Každý, kdo prošel léčbou, už nikdy nesmí pít ani v malých dávkách. Alkoholismus nelze vyléčit. Závislost na alkoholu je trvalá. Proto správný pojem je abstinující alkoholik. Důslednost je zde velmi důležitá. Bez ní dochází k recidivě a kolečko léčby se opakuje. U někoho i několikrát.

5.2 Prevence alkoholismu

Velice důležitá je prevence, která předchází alkoholismu i případné recidivě.

Jak může jednatlivec předejít problémům způsobených alkoholem (Nešpor, 2012) :

- Dodržování střídmosti v pití do dávky 24 g alkoholu za den u mužů a 16 g alkoholu u žen) to odpovídá zhruba půl litru piva nebo 0.2 litru vína). Jsou však lidé, kteří by měli zcela abstinovat např.: nemocní chorobami, které alkohol zhoršuje, ti, kteří berou léky, jež se nesnáší s alkoholem, ti, kdo řídí automobil, těhotné ženy, děti a dospívající, lidé se zhoršeným sebeovládáním a sklony k násilí atd. Jsou také lidé, kteří se alkoholu vyhýbají z různých důvodů, a to je třeba respektovat.
- Není vhodné se stýkat s lidmi, kteří nadměrně pijí alkohol. Je třeba si najít takovou společnost, která usnadní zdravý způsob života.
- Naučit se odpočívat, zvládat stres, pěstovat zájmy a koníčky, při kterých se obnoví síly.
- Mít dobré sociální zázemí.
- vést zdravý životní styl.

6. Sebevědomí – IS

Sebevědomí a sebedůvěra spolu úzce souvisí. Sebecitem označujeme onu formu endotermního základu, ve které si bezprostředně uvědomujeme naši životní existenci, ale i svou individuální odlišnost a protiklad vůči okolnímu světu. Pocit mohoucnosti je pocit subjektivní síly, odvahy a zdatnosti vzhledem k překážkám a úkolům, které s sebou přináší životní boj, tedy sebedůvěru a sebevědomí (Kohoutek, 2006).

Zdravé sebevědomí není vrozené, získáváme ho pozvolna od dětství. Frustrace (zklamání, duševní poranění), které zažijeme, narušují pocit sebejistoty. Spousta lidí tak má následkem výchovy a své společenské situace potíže se sebevědomím. Čím víc je těchto negativních zážitků, tím je člověk nejistější a bázlivější (Lauster, 1993).

Lidé, kteří mají narušené sebevědomí, se buď stáhnou do vlastního nitra, nebo se projevují nepřátelsky agresivním postojem vůči okolí.

Sebejistota patří mezi centrální vlastnosti a silně souvisí s optimismem.

Sebevědomí = vědomí sám sebe, uvědomění sám sebe. Zdravé sebevědomí se projevuje tím, že vlastní cena člověka zůstává reakcemi okolí nedotčena. Člověk má zdravou sebeúctu sám k sobě.

Váží si sám sebe a je si vědomý své ceny. Sebevědomí není pevná veličina, ale je to vnitřní stav, který je proměnlivý v závislosti na okolnostech. Může být rozdílné v různých okamžicích. Je to stav soustředěné pozornosti, kdy vystupujeme z vleku automatických programů a vidíme to, co skutečně je (Kolaříková, 2015).

Dobré sebevědomí nám pomáhá řešit různé situace a vidět co nejpravdivěji své přednosti a chyby. Lidé, kteří mají nízké sebevědomí, naopak nevidí ani své plusy, ani mínusy. Sebevědomí přináší dobré pocity ze sebe sama při pozitivních i negativních zjištěních.

Náš pocit sebeúcty je většinou založen na vnějších faktorech – ne měřitelném úspěchu, fyzickém vzhledu, chvále ostatních. Proto je velmi křehký. Je velmi snadné selhat a takovou špatně orientovanou sebeúctu ztratit. Existuje, ale základní, vrozený pocit vlastní hodnoty a ten je na vnějších okolnostech nezávislý. Proto je dobré, aby ho každý sám v sobě našel, protože jinak jsme velmi zranitelní.

Aby byl člověk v dnešním světě spokojený, musí mít pocit, že v tomto světě nezaniká, že se neztrácí sobě ani lidem. Spokojený člověk nemůže žít bez jistoty, že něco znamená, že jeho existence má smysl nemůže žít, svoji hodnotu.

Sebeuvědomění a sebehodnocení může být buď zdravé, snížené, zvýšené a prochází neustálými proměnami. Je to jeden z nejdynamičtějších rysů osobnosti.

6.1. Z hlediska prožívání vlastní hodnoty máme čtyři stádia osobnosti :

(Kohoutek, 2006)

- první je charakterizováno touhou odlišit se od ostatních
- ve druhém toužíme po přijatelném veřejném mínění
- ve třetím prožíváme jako svou hlavní hodnotu čest
- ve čtvrtém má jedinec tzv. autonomní „já“. Prožívá svou hodnotu jako vnitřní hluboké přesvědčení.

Nejdůležitější pro sebevědomí je seberealizace, která vede ke spokojenosti člověka. Lidé, kteří mají snížené sebevědomí, mají pocity či komplexy méněcennosti. U nich je potřeba pozornost přesunout do oblastí, v nichž je možná a žádoucí kompenzace jejich komplexů (např. pracovní zařazení, vhodný koníček, vyrovnaný rodinný život atd.).

Proto je pro každou osobnost velmi důležité vědomí vlastního já. Je to integrovaný, sjednocený celek biogenních, kulturních, sociogenních, psychogenních a spirituálních faktorů, které ovlivňují jeho prožívání a chování (Kohoutek, 2006).

6.2 Sebedůvěra – 2S

Sebedůvěra a sebeúcta rozhodují o úrovni samostatného a sociálně angažovaného jednání člověka. Zdravé sebepojetí má pro spokojený život člověka mimořádný význam. Sebedůvěra = důvěra sám v sebe. Jak moc věřím sám sobě, tak se projevuji i navenek. Projevů nízké sebedůvěry je kolem nás mnoho. Takový člověk o sobě smýšlí negativně, sebekriticky, sebeobviňuje se. Nevidí a nezná svou hodnotu. Není si jí vědomý. A to je ta tenká hranice, kdy sebevědomí a sebedůvěra spolu velmi úzce souvisí. Pokud je člověk k sobě příliš kritický, tak následně prožívá emoce jako je: smutek, beznaděj, úzkost, hněv, bezmoc a to vůči sobě samému nebo k okolí. Tyto negativní emoce mají dopad i na fyzickou stránku a projevují se např. bušením srdce, zrychleným tepem i dechem nebo naopak přerývaným dýcháním, pocením, průjmem či bolestí kdekoliv na těle. V důsledku toho se mění chování a reakce člověka, které nejsou adekvátní dané situaci.

Pocit životní spokojenosti či nespokojenosti je ovlivněn očekáváními, přáními a realitou. Rozdíl mezi realitou a tím, co člověk chce, má rozhodující vliv na jeho spokojenost. A právě tento rozdíl má často velký dopad na sebedůvěru člověka. Realita bývá někdy velmi odlišná od přání a sebedůvěra, sebevědomí i sebeúcta zde velmi rychle klesá a záleží na síle osobnosti člověka, zda se dokáže s tímto stavem vyrovnat a své sebepojetí ustát.

Sebedůvěra stejně jako sebevědomí je také proměnná veličina. V průběhu lidského života se její úroveň mění podle toho, v jakém životním období se jedinec nachází, jaké události jej ovlivňují, jaké je jeho momentální rozpoložení. Kolísavost obou těchto lidských vlastností ukazuje vnitřní sílu každého z nás.

Víra sám v sebe a ještě k tomu být si vědomý sám sebe, je celoživotní úkol pro každého z nás a vyžaduje od nás celoživotní vzdělávání v této oblasti. Vše souvisí se vším a právě lidská psychika je ovlivněna děním uvnitř nás a okolo nás. Důležitá je v této oblasti zejména pravidelná relaxace a duševní hygiena.

6.3 Sebeláska - 3S

Přijetí sám sebe, sebeláska = mít sám sebe rád, je podmínkou pro to, abychom intuitivně vycítili dary, kterými jsme byli přírodou obdařeni, uvěřili v ně a vynesli je na světlo z nejhlubších zákoutí sebe sama (Kolaříková, 2015).

Není to žádný luxus, ale cesta k tomu, jak dát sobě i světu ze sebe to nejlepší. Pokud se přijímáme takoví, jací jsme, pak sebeláska snižuje potřebu ovládnutí a kontroly druhých. Také snižuje náš strach z neúspěchu, z druhých lidí apod. a zvyšuje se víra v sebe a své schopnosti.

Tím se posilují předchozí 2S – sebevědomí a sebedůvěra. Protipólem je strach, který brzdí přirozenost, lidskost, svobodu, klid. Vytváří v nás napětí, stres, omezování sebe i druhých, potřebu boje obrany, ostražitost.

Sebeláska je vztah ke všem částčkám sebe sama a tento v důsledku pozitivní vztah má pozitivní dopad na ostatní vztahy. V přírodě pouze člověk na rozdíl od ostatních tvorů zpochybňuje vztah sám k sobě. Sebeláska vytváří v mysli přirozeně zdravé prostředí, ve kterém rostou zdravé názory, nadhled a osobní kvality. Naopak v nepříznivých podmínkách sebeodmítání se blokuje životní hojnost a prostor dostávají lidské nešvary a slabost (Kolaříková, 2015).

6.3.1 Pozitivní dopady sebelásky:

- vede k zodpovědnosti (poučení z vlastních chyb)
- podporuje samostatnost a nezávislost
- podporuje flexibilitu a přijímání (místo názorové vyhraněnosti)
- posiluje v nás víru (v cokoliv v životě - v úspěch, v dobré úmysly)
- poradí si s egem (to velké zmenší, ušlápnuté pozvedne).

V každém okamžiku života k sobě zaujímáme určitý postoj. Postoj sám k sobě vyjadřuje, jakou hodnotu si přisuzujeme (nízkou, vysokou). Se sebeláskou si přisuzujeme hodnotu vysokou - přijímáme se. Naopak, když se odsuzujeme, tak věříme ve svou nízkou hodnotu – nepřijímáme se.

Sebeláska se vyznačuje pozitivním přístupem k sobě i k ostatním. Důležité zde je „respektovat a být respektován“.

Sebeláska je stejně jako předchozí 2 S proměnnou veličinou, která se v průběhu našeho života mění v závislosti na okolnostech našeho prožívání. Může se dostat i do opačné poloviny tzn. do nelásky sám k sobě a tím sami sebe v podstatě ničíme.

Důvěřovat svému vnitřnímu vedení, nápadům, schopnostem a hodnotám posiluje naši přirozenost-tvořit uspokojivý život. Zpochybňování naopak oslabuje uvědomění, že jsme jediní tvůrci svého života.

Všechna 3S výše uvedená jsou nedílnou součástí každé osobnosti a záleží na nás, jak s nimi ve svém životě naložíme a jaký postoj k nim zaujmeme.

2. praktická část

7. Metodologie výzkumu a cíl výzkumu

Praktická část absolventské práce je zaměřena na využití arteterapie jako možný nástroj pro posílení sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky u abstinujících alkoholiků.

V přípravné fázi na samotnou práci jsem mapovala situaci a sbírala data k dané problematice. Navštívila jsem Protialkoholní léčebnu v Kroměříži, kde jsem byla seznámena s pí. primářkou a jako host jsem se zúčastnila velkého „A“, což je akce, která se koná každý měsíc vždy první úterý v měsíci. Slouží k tomu, aby stávající klienti protialkoholní léčby mohli vést řízený dialog (pod vedením personálu léčebny) s bývalými klienty. Dochází zde k bezprostřednímu přenosu informací, jak se chovat po absolvování léčby v reálném životě, čeho se vyvarovat, kde jsou možná rizika, jak na ně reagovat a jak jim předcházet. Bylo mi umožněno nahlédnout do pokojů i zázemí léčebny a projít celý areál.

Vlastní práci předcházely písemný souhlas všech klientů, kteří byli zařazeni do mého výzkumu.

Postupy a použité metody jsem konzultovala s renomovanou psycholožkou PhDr. Marcelou Adámkovou, která problematiku alkoholové závislosti i samotné respondenty mého výzkumu znala právě z protialkoholní léčby a z následného doléčovacího procesu.

Cílem absolventské práce během jednotlivých setkání, bylo posílení sebedůvěry, sebevědomí a sebelásky ve všech oblastech prožívání jednotlivých klientů. Současně šlo i o přínos arteterapie a jejího uplatnění v reálném životě abstinujících alkoholiků.

7.2 Volba výzkumné strategie a technik

Pro svoji práci jsem vzhledem k jejímu charakteru zvolila kvalitativní výzkum. Jeho hlavním přínosem je hloubkové zkoumání jevů, které nám umožňuje proniknout hlouběji pod povrch problému. Opakem je kvantitativní výzkum, kde jde naopak spíše o co největší objem zpracovaných dat a informací.

Hlavním důvodem pro zvolené téma je moje osobní zkušenost s abstinujícími alkoholiky jako dobrovolník, kdy jsem více jak rok docházela pod odborným dozorem na arteterapii do svépomocné psychoterapeutické skupiny pro léčení závislosti.

Konkrétní výsledky byly měřeny objektivními i subjektivními metodami. Subjektivními metodami rozumím především subjektivní hodnocení klienta, tzn., zda pozoruje nějakou změnu a pokud ano, jak ji prožívá. Na konci každého setkání probíhala reflexe volným rozhovorem a na konci zkoumaného období také.

K objektivnímu hodnocení byla použita arteterapeutická analýza, která byla doplněna testovou baterií:

- test barev
- kresba postavy
- kresba domu
- kresba stromu
- test sebeúcty.

Testy byly provedeny v rámci prvních dvou setkání. Před nimi následovalo počáteční seznamovací sezení, kdy proběhl rozhovor o osobní a rodinné anamnéze. Všechny takto získané informace byly použity jako vstupní diagnostika.

7.3 Výzkumný vzorek a místo výzkumu

Účast a spolupráci mi přislíbili čtyři respondenti, jeden muž a tři ženy. Zнала jsem je jako účastníky skupinových arteterapeutických setkání ve svépomocné psychoterapeutické skupině na léčení závislosti. Byli pravidelnými účastníky a navíc měli zájem pracovat na posílení 3 S – sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky, na které je moje práce zaměřena. Individuální práce na sobě pro ně byla výzvou. Byl mezi námi již vybudován vztah důvěry. Znali styl mé práce a vyhovoval jim. Důležité pro mě bylo i to, že každý z nich je abstinujícím alkoholikem různou dobu. Mohla jsem tak ve své práci zohlednit i faktor času.

Jako místo výzkumného setkání bylo zvoleno prostředí mé kanceláře. Je prostorná, světlá, s krásným výhledem do parku a doplněna barevnými obrázky. Byla příjemná pro všechny zúčastněné. Navíc procházka na schůzku pro klienty byla i důležitým sociálním aspektem. Měli důvod vyjít ze svých domovů, zavedených pravidel a cestou do centra města mohli potkávat známé. V předvánočním období jako bonus mohli shlédnout i kulturní program.

7.4 Sběr a analýza a interpretace získaných dat

Pro objektivní arteterapeutickou analýzu mi sloužila data získaná řízeným rozhovorem v prvních dvou setkáních. Ta byla doplněna testovou baterií. V dalších 5 setkáních jsem rovněž využívala zejména řízeného rozhovoru nad pracemi klientů na dané téma. Výsledky všech setkání jsem následně chronologicky zachytila do struktury popisu a pro přehlednost jsem je ještě převedla do arteterapeutického modelu 13 P Mgr. Marie Beníčkové Ph. D. v tabulkové podobě. Tato metoda je podrobně rozebrána v kapitole 3.1. Výstupy z jednotlivých setkání tak jsou jasně strukturované.

Celkem proběhlo s každým účastníkem 7 setkání. Jim předcházelo tzv. 0 setkání, kde jsem od každého respondenta obdržela písemný souhlas jako účastníka výzkumu. Současně jsem je

seznámila se strukturou, metodami a cílem daného výzkumu. Rovněž jsem zjistila a zapsala rodinnou anamnézu.

Na základě takto získaných informací jsem sestavila arteterapeutický plán, který byl shodný pro všechny účastníky. Mohla jsem tak porovnat, jak jednotliví respondenti reaguji na dané téma, jak na ně působí jednotlivé výtvarné techniky, jak jsou samostatní, jaký je jejich osobnostní vývoj. V rámci každého setkání byl stanoven cíl, který byl vždy na konci vyhodnocen.

7.5 Organizace a časová osa setkání

Celková délka setkání byla 60 minut a byla rozčleněna na jednotlivé úseky, viz níže.

1) Uvítání a naladění (5 minut)

V rámci uvítání byla vždy nabídnuta volba nějakého nápoje. Poté jsme si v rámci úvodního rozhovoru povídali o aktuálním rozpoložení a nastavení daného respondenta. Jak se cítí? Co dělal od minulého setkání? Stalo se něco zajímavého? Podle jeho nálady následovalo rozkreslení.

2) Rozkreslení a uvolnění (10 minut)

V tomto bloku byla vždy zařazena úplně jednoduchá rozkreslovací technika tužkou nebo pastelkou, která měla jediný cíl a tím bylo celkové uvolnění a naladění klienta na výtvarnou vlnu. Bylo to přehození výhybky z celodenního shonu.

3) Vlastní práce (30 minut)

Tento blok se sestával z práce na dané téma. Následoval řízený rozhovor nad výsledkem práce klienta. Podrobně popsáno v jednotlivých setkáních.

4) Reflexe (10 minut)

Závěrečná reflexe probíhala slovním popisem duševního rozpoložení klienta. Jak se cítíš? Jak jsi to vnímal? Co bylo pro Tebe nejdůležitější? V této části klienti své nejdůležitější poznatky z reflexe formou listů zavěšovali na svůj strom poznání. Byla to forma vizualizace jejich sebepoznání.

5) Závěr a rozloučení (5 minut)

V konečné části setkání jsme se s klienty dohodli na termínu dalšího setkání a ještě jsme probrali to, co klient potřeboval, aby odcházel v pohodě.

6. Jednotlivá setkání

6.1 setkání s Jarkou

Jarka, 52 let, SŠ, rozvedená, 1 dítě, operátor

Rodinná anamnéza

Ve 12 letech se přestěhovali s rodiči z vesnice do města. Vesnici milovala, i když se tam hodně fyzicky nadřela na zahradě i na domě. Bydleli spolu s rodiči tatínka. Prarodiče dole a Jarka s rodiči a o 3 roky starší sestrou nahoře. Netrpěla se zahálka, zejména ze strany dědy, který spolu s babičkou šel pro domácí výrobu oděvního závodu a pravidelně každý týden chodil odvádět práci. Současně se pracovalo na dvou velkých zahradách, chovali se králíci, včely atd. Generační soužití nebylo ideální. Jarka babičku s dědou milovala, protože matka šla po 3 měsících po jejím narození zpět do práce a prarodiče se o ni starali. Byla prostředníkem v komunikaci mezi rodiči a prarodiči. Dlouho nevěděla, čím je? Starší sestra dokázala jít za svým a Jarka se vždy „obětovala“. Tím, že dělala práci i za ni, si kupovala její přízeň. Byla jejím opakem. Neměla ráda šaty, spíš kamarádila a hrála si s kluky. Vždy si říkala, že „nechce být blbou blondýnou“. Dodnes ten dům navštěvuje, i když patří vzdálenému strýci.

Po ZŠ studium SŠ ve Zlíně. Život na internátě, atletika, po tréninku se vždy šlo na 1-3 piva. Dobrý prospěch, individuální plán vzhledem ke sportu. Nedostala se na VŠ – zklamání. Vrátila se zpět do PV, ale už zde neměla kamarády. Stále závodně dělala atletiku a při sportu poznala svého budoucího muže – hokejistu. Nadále se pokračovalo v oblíbené zábavě. Po trénincích svých a partnerových se chodilo do hospody s partou. Už tehdy si uvědomovala, že s pitím to není v pořádku. Následovala svatba a narození syna. Po dobu mateřství nepila a mateřská dovolená pro ni byla nejpříjemnějším obdobím. Trávila ji na chatě v krásném prostředí, starala se o domácnost, cítila se potřebná a v pohodě. Syn byl jediným vnukem pro oboje prarodiče a tak si ho brávali na víkendy. Všem to vyhovovalo, ale Jarka s manželem je trávili opět pitím s kamarády po barech. Po flámech se často budila s abstinenčními příznaky – třes, nechutenství, bolest hlavy a tak si pomáhala ranním „vyprošťovákem“, – pivem. Po 2 - 3 dnech se to opakovalo. Manžel nebyl schopen rodinu finančně zabezpečit a dát jim jistotu. Po 5 letech následoval rozvod a psychiku v tomto nelehkém období si vyrovnávala opět alkoholem.

Ve 30 letech si naplno uvědomila závislost a uznala, že potřebuje pomoc. Nebyla schopná docházet do zaměstnání.

Následovala první léčba. Po ní 1 rok abstinovala a opět začala pít. Důvod – sebelítost, samota. Následovala 6 týdenní léčba. Po té byla schopná fungovat, vykonávat zaměstnání, dokonce i kontrolovaně pít, ale vždy 2 - 3 x ročně pila i 8 dnů v kuse a to už opravdu nebyla schopná dělat nic, ani zaměstnání. Vždy na naléhání rodiny šla na týdenní pobyt do léčebny a po abstínenci podepsala revers a šla domů. Tak to trvalo cca 20 let. Po jednom takovém

alkoholovém týdnu v 9/2013 dostala epileptický záchvat, dostavily se halucinace a nechala se odvézt znovu na léčení. Tentokrát léčbu absolvovala celou a od té doby abstínuje.

Po pracovní stránce byla velmi šikovná. Vypracovala se postupně na různé pozice. V průběhu těchto let vystřídala několik zaměstnání od laboranta, obchodního zástupce, úředníka na okresním úřadě, vrátné, sociálního pracovníka až nyní pracuje jako operátor.

V období, kdy byla v pohodě, vystudovala Psychoterapeutickou fakultu v Praze a prodělala psychoterapeutický výcvik. Má certifikát MŠ jako psychoterapeut. Tuto činnost nepraktikuje, protože by musela absolvovat 500 hodin supervize a zatím to tak necítí. V r. 2014 založila svépomocnou psychoterapeutickou skupinu pro léčení závislosti, která se schází 1x týdně.

Je to kontaktní místo, kde mohou lidé po absolvování protialkoholní léčby získat zázemí při řešení svých problémů od lidí, kteří si prošli podobnými životními cestami.

Její představa při zakládání byla, že bude chodit víc lidí, že bude o skupinu větší zájem. Ví, že někteří tam neuvádějí vše pravdivě a je z toho mírně rozčarovaná. Na druhou stranu se tam vytvořila skupina cca 6 lidí, kteří chodí velmi pravidelně.

Jak vidí sama sebe.

- a) Kladné vlastnosti: vytrvalost, tolerantní, svědomitá, dochvilná, má ráda pořádek a systém, sportovec tělem i duší, “dřič“ – vše dělá až velmi svědomitě
- b) Záporné vlastnosti: uzavírání sama do sebe (do ulity), nemá ráda, pokud ji někdo v tomto stavu vyrušuje, má ráda svůj klid, neumí se spontánně bavit. To byl i jeden z důvodů, proč pila, protože se cítila volná, ničím nespoutaná a dovolila si i to, co střízlivá ne.

Záliby: sportování - kolo, běh, chůze se psem, čtení, ráda sleduje dění kolem sebe a ve světě, psychologie, hudba s pěknými texty - např. Aneta Langerová a její album „Na radosti“.

Momentálně nemá žádný cíl ani sen. Chodí z namáhavé práce velmi unavená.

Co ji donutilo nyní abstinovat - její vnitřní rozhodnutí. Pokud se pro něco vnitřně rozhodne, tak zatím jde velmi cílevědomě.

Co si nese z dětství a dospívání: vždy se chovala spíš jako muž. Nakrátko ostříhaná, mužské práce, hrála fotbal, šaty a sukně nenosí. Měla problém se svojí pohlavní identitou.

17. 9. 2015 – 1. setkání

Cíl: test barev, test sebeúcty, kresba postavy. Na základě získaných informací udělat základní diagnostiku a stanovit dílčí cíl na další setkání.

Uvítání. Jarka je v pohodě. Užívá si krásného podzimu. Chodí běhat do přírody. Zdá se jí, že je pořád v práci, protože mají hodně přesčasů a cítí se potom unavená. Přečetla knihu “Padesát odstínů šedi“, protože ji kolem ní už všichni četli, ale ji neoslovila. Je to “limonáda“.

Rozehřívací kolo:

dostala za úkol malovat oběma rukama současně to, co ji napadne. Hodně se na to soustředila a přímo ji to vedlo k tomu, že co dělá jedna ruka, dělá i druhá. Dokonce i se zavřenýma očima se jí podařilo udělat krásné souměrné srdce. Naopak, když chtěla levou (je levák) malovat něco jiného než pravou, tak za chvíli malovala stejnou věc. Záměrně zvolila černou a červenou, protože je to kontrast jako levá a pravá. Podle Šmahelova testu barev, který jsme před tím udělaly, zvolila svoji nejoblíbenější barvu – černou a třetí nejoblíbenější – červenou.

V MŠ ji chtěly přeučit z levé ruky na pravou, ale začala koktat a tak ji k tomu dál již nenutili.

- 1) zadání – na zadní stranu přeložené A4 namaluj postavu a po té na rozevřenou první stranu namaluj postavu opačného pohlaví.

A4, pastelky

Jarka nakreslila „univerzální“, tělo s ženskou hlavou a ženskými rysy (obr. č. 1). V podstatě to byla zpočátku bez pohlavní bytost. Až když dokreslila a řekla jsem, ať na další stranu nakreslí postavu opačného pohlaví, tak ji identifikovala jako ženu a pokusila se nakreslit muže. Dostala obecné zadání a tak první postavu nakreslila se základními atributy: ruce, tělo, nohy, hlava.

Muže nakreslila symbolicky. Vůbec jí to nešlo. Hlavu nakreslila jako krychli, která má symbolizovat mužské technické (robotické) myšlení. Muži myslí jinak. Symboly zvolila záměrně, protože by jinak nakreslila téměř identickou postavu, která by se lišila pouze vlasy. Tělo má tvar obrácené hrušky, aby se zvýraznila muskulatura - široká ramena a úzký pas (ženy to mají naopak). Ruce jí vůbec nešly namalovat. Vypadají jako křídla, ale jsou tam naznačeny svaly – symbol ochrany.

Obě postavy nakreslila stejnou barvou- černou, kterou má nejraději.

- 2) zadání – nakresli ty samé postavy, ale jinak (obr. č. 2).

Jarka nakreslila ženu v kostýmu, která sice vypadá mladě, ale oblečená je jako starší žena. Dokreslila detaily. Řetízek na krku, kabelku, protože se jí nepovedla ruka, tak se to tam přímo nabízelo. Použila oranžovou na viditelné části těla (druhá nejoblíbenější barva).

U muže nejdříve na obličej použila také oranžovou, ale přemalovala ji, protože k muži se moc nehodí. Až na obličej a vlasy použila modrou, což je její nejméně oblíbená barva. Nakreslila mu knír a celého ve sportovním. Připomněl jí jejího bývalého manžela (sportovec s knírem).

Toto zadání a tento obrázek se jí maloval lépe, protože to bylo konkrétní zadání. Má ráda, když ví přesně co a jak a má informace. Potřebujeme věci pod kontrolu. Proto po prvním

návratu z léčebny brala antidepresiva jen cca 2 měsíce a potom přestala, protože cítila, že by vnitřně ztratila sama sebe. Proto je nebere dodnes a depresi netrpí. Jen občas špatnou náladou.

Druhý obrázek se jí líbí víc. Ženu nenakreslila v symbolech, protože k nim má větší úctu.

V dětství měla Jarka problém se svou identitou, což zopakovala již několikrát. Byla až do puberty přesvědčena o tom, že měla být klukem. Potom se smířila s tím, že je ženou a v současnosti je ráda tím, čím je.

Celé sezení jsme zakončily povídáním o maskách, které jako lidé nosíme a o rolích, které v životě hrajeme. Role matky, dcery, zaměstnance, manželky atd. a jen málo jsme samy sebou.

Nakonec vypsal test sebeúcty s výsledkem 1,8, tzn. velmi dobrá sebeúcta.

Hodnocení: daných cílů bylo dosaženo. Nejoblíbenější barvou je černá, která v jejím případě může znamenat přílišnou sebekontrolu. Touto barvou nakreslila první zadání – postavu, která byla bezpohlavní. Následně i postavu opačného pohlaví - muže. Toho navíc nakreslila bez obličeje, s krychlí místo hlavy – myslí jinak. Při kresbě těchto postav, ale jinak, použila pro muže nejméně oblíbenou barvu - modrou. Byl velmi podobný bývalému manželovi. Obě postavy (muž i žena) mají stejný postoj. Jarka měla v životě problém se svou pohlavní identitou. V podstatě je bisexuální. V jejím životě se střídaly období, kdy se cítila být ženou a kdy mužem. Nyní je sebeúcta velmi dobrá.

Arteterapeutický model 13 P	1. setkání. 17. 9. 2015
1 - Pozorování	Je v pohodě, ale celkově se cítí unavená, protože mají hodně přesčasů.
2 - Průběh	<p>Při rozkreslení bylo pro ni zajímavé, že oběma rukama kreslila opravdu souměrně a šlo to automaticky. Je levák. Při zadání postavy nakreslila bezpohlavní bytost. Až když jsem řekla, že na první stranu má nakreslit postavu opačného pohlaví, tak se snažila nakreslit muže. Zadání pro ni nebylo konkrétní. Má ráda informace. Muže nakreslila symbolicky s rukama jako křídla. Obě postavy namalovala černou – její nejoblíbenější barvou.</p> <p>U druhého zadání nakreslila ženu oranžovou (druhá nejoblíbenější) a se všemi detaily. Muže nakreslila modrou – nejméně oblíbenou. I on byl již vykreslen se všemi detaily. Druhý obrázek byl konkrétní (už věděla), tak se jí maloval lépe.</p>

3 - Podnět	Podněty jsem zadávala já. V závěru setkání jsme vedly dialog o maskách, které lidé nosí.
4 - Percepce	Zraková a hmatová (zapojení obou rukou), verbální.
5 - Projev	Klidný.
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, ve známém prostředí, obklopeni obrázky.
7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, guma.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Vzpomněla si, jak ji v MŠ přeučovali na praváka a začala z toho koktat. Dál si zvědomila, že potřebuje vždy přesné zadání (informace). Má ráda věci pod kontrolou, aby nebyla zaskočena. Chce být sama sebou, a proto přestala brát i antidepresiva. Druhá postava muže jí připomněla bývalého manžela (věrná kopie). Má výkyvy nálad a je s tím smířená. K ženám má větší úctu než k mužům. Od dětství měla problém s pohlavní identitou a dnes je ráda, kým je. Lidé nejsou sami sebou – nosí masky.
10 - Pochopení	Zadání chápe, pokud je přesné. Při obecném zadání a s minimem informací je nejistá.
11 - Proměna	Je klidná. Uvědomuje si, že lidé nejsou tím, za co se vydávají a hrají své „role“.
12 - Posudek	Tématem byla vlastní identita a vztahy mezi oběma pohlavími.
13 - Plán	Pokračovat s dalšími testy, aby se získal základní profil osobnosti.

6.10.2015 – 2. Setkání

Cíl: dokončit testy – test domu a stromu a získat základní osobnostní profil.

Uvítání, uvaření čaje. U Jarky dochází ke kolísání nálad. Někdy je tak unavená z práce, že se jí nechce nic... Nemá čas se setkávat se svou sestrou, když bydlí ve stejném městě. Jediné, co jí dodává energii, je sport – běh. Má potřebu se o tento stav podělit.

Rozehřívací aktivita: volné čárání po papíru na uvolnění.

Zadání: 1) namaluj dům

Pomůcky: A4 papír, pastelky, guma

Je to dům (obr. č. 3), ve kterém, kdyby to šlo, by chtěla bydlet, tzn. "dům snů". Dokáže si jej představit na určitém místě, např. ve vesnici, kde strávila své dětství nebo v lokalitě chaty, kde strávila mateřskou dovolenou.

Určitě by to byl dům s velkou zahradou, která by nebyla obehnaná vysokým betonovým plotem, protože to nemá ráda. Naopak, byl by to pouze nízký, laťkový plot, který by téměř nebyl vidět, protože hned za ním by byl přírodní plot ze zelených stromů, např. tují. Byl by to dům v zeleni, protože má ráda přírodu. Zahrada by byla plná květin a okrasných stromů, chodníčky vysypané kamenným kobercem. Byla by to relaxační zahrada, kde se nemusí pracovat. Byl by to opak zahrady, kde strávila dětství a kde se stále muselo pracovat. Zahálka a lenošení se netolerovalo, zejména ze strany dědy. Když si chtěli vyjet s rodiči na nákupy do města nebo třeba na koupaliště, už to byl problém, protože zůstala stát práce.

Byla by tam lavička, kde by jen tak seděla a koukala nebo četla. Samozřejmě nesmí chybět bouda pro milovaného psa, který tam bude mít velký výběh a studna, ve které by byla dobrá voda, aby se z ní dalo napít. Studna k domu patří.

Samotný dům by nebyl moc vysoký, ale měl by podkroví s trémovým a nízkými stropy, aby se člověk musel občas sklonit. Líbí se jí to. Měl by podlahové topení, ale i krb, který by vytvářel tu atmosféru domova, rodiny a pohody. Proto má i komín. Střecha by byla z pálených tašek.

Kdyby to šlo, tak dole by byl pingpongový a biliárový stůl. Byla by to taková oáza klidu.

V současnosti bydlí ve svém bytě 2+1, kde je spokojená a je jí tam dobře. Když přijde z práce tak se těší, jak si dá koupel, dobrý sypaný čaj, koukne na emaily, zprávy, přečte si dobrou knížku, zobe něco dobrého, zkrátka jen tak je. To má vyjadřovat i obrázek č. 4 „jak se cítím, když přijdu z práce domů“. Je spokojená ve „své uličce“. Nikam nemusí.

Zadání: 2) namaluj strom. Ne jehličnatý a ne palmu.

Pomůcky: A4 papír, tužka, guma

Jarka ho nakreslila velmi rychle. Jaký se jí zda?

Strom: silný, zdravý, stabilní, má pevné kořeny, má z čeho brát živiny a mé jich dostatek. Nemá žádná zranění - pahýly, hrboly atd. Na dotaz, proč jsou větve ukončeny a nepokračují do tenkých částí, že se nad tím pozastavovala, přemýšlela o tom, ale nechala to tak. Zjemnila to listy. Stromy má ráda. Vracela na zahradu do dětství (obr. č. 5).

Na závěr jsme opět řešily jej stávající stav, jak se cítí unavená. Není to fyzická únava, protože ještě před tím relaxem si jde zaběhat, ale zkrátka je jí dobře samotné. Nikam moc nechodí, ani s kamarády. A se svou starší sestrou se vídá třeba jen 4x do roka, i když obě bydlí ve stejném

městě. Je to opak toho, co zažívala ve svém bujarém mládí. Dá se říct, že je samotář. Je si toho vědomá.

DŮ na příští setkání: libovolným způsobem ztvárnit cestu svého života od narození do současnosti, se všemi důležitými omenty.

Hodnocení: kresbou domu Jarka poukázala na smysl pro přesnost, řád, dokončování zadané práce, vstřícnost a otevřenost k okolí. Má ráda jasné instrukce a dokončenou a dobře odvedenou práci. Ráda vyvažuje čas práce a odpočinku. Aktivitu a pasivitu. Má ráda přesně stanovená pravidla a hranice a vyžaduje jejich dodržování od sebe i okolí. To je vidět zejména z kresby stromu (větve nejsou u konce tenké, ale useknuté). Celé je to zjemnělé listy. Je k sobě velmi náročná a kritická. Stojí pevně za svými názory – pevná linka kontury větví a kořenů. Nepotrpí si na kudrlinky a odbočky. Má ráda na přímo otázku přímou odpověď. Je přístupná konstruktivní diskuzi.

Arteterapeutický model 13 P	2. setkání, 6. 10. 2015
1 - Pozorování	Kolísavá nálada. Je si toho vědomá a vše pramení z práce, která ji vyčerpává. Nemá čas na přátelská setkání.
2 - Průběh	Dům namalovala v krásné zahradě plné zeleně a kyttek. To malování si opravdu užila a použila při tom spoustu barev. Má ráda přírodu. Byl by to dům plný pohody. Měla by v něm vše, co má ráda a nic by se tam nemuselo, ani na zahradě. Byl by to opak k dětství, kde v domě i kolem byla jen samá práce. U kresby stromu zkonstatovala, že je to silný a zdravý strom bez zranění a pahýlů. Má silné větve, které nepokračují do tenkých větví, ale nechala to tak. Zjemnila to listy.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný.
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, ve známém prostředí.
7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, tužka, guma.
8 - Postoje	Sedíme u stolu vedle sebe.
9 - Pocity	Ráda by nic nemusela, zkrátka jen tak byla. To se snaží dělat, když přijde z práce. Je ve svém bytě, v bezpečí

	své „ulity“, nikam nechodí, dělá to, co jí dělá dobře. Ráda vzpomíná na dětství a zahradu. Miluje přírodu.
10 - Pochopení	Zadání chápe dobře. Uvědomuje si, že je v podstatě samotář. Nemá ráda, když jí někdo naruší její zaběhnutý systém.
11 - Proměna	U kresby domu Jarka „rozkvetla“, protože je to její ideální představa oázy klidu.
12 - Posudek	Byly dokončeny testy, které dokreslují osobnost. Cítí se vyčerpaná a chce jen tak být v bezpečí svého bytu. Na její náladě se odráží její fyzický stav.
13 - Plán	Zvědomit si životní milníky na cestě života od narození do současnosti.

3.setkání - 14.12.2015

Cíl: zmapování základních životních milníků na cestě životem, které jsou důležité pro uvědomění si vlastní hodnoty a vnitřní síly. Současně si tak uvědomit, kde se nyní nachází ve vztahu sama k sobě i k okolí.

Jarka přišla dobře naladěná. Je krásný, slunný, ale mrazivý den. Vrátila se z dlouhé procházky se psem a má dnes narozeniny. Těší se na vánoce. Dárky má nakoupené, nestresuje. Těší se, že si užije volna a pořádně si odpočine. Uvařila jsem kávu, aby se nám dobře povídalo nad domácím úkolem.

Rozehřívací aktivita: kreslení klubíček. Je to naprosto jednoduchá a nenáročná technika na odreagování a „vypnutí mozku“. Jarka se vrátila do dětství. Klubíčka, kočky, dům na venkově. Příjemné pocity a nic „nemuset“.

Poté jsme roztáhly na stůl domácí úkol – cestu životem od narození do současnosti. Jarka přinesla velký formát A1 oboustranně. Říkala, že si to opravdu užila. Pracovala na tom 3 večery. Na jednu stranu vyhledala a nalepila fotografie všech lidí, kteří ji v životě něčím obohatili, něco jí dali, zkrátka v určité etapě života pro ni byli důležití. Byla tam ona, rodiče, sestra, sestřenice a bratranec, prarodiče, strýc, její manžel, syn, přítel, přítelkyně a každý byl zachycen v určitý moment, kdy jim bylo všem dobře. Jarka říkala, že to probírání fotografiemi bylo velmi příjemné. Rozpomněla se na některé okamžiky života a u některých obrázků vůbec netušila, že je má. Vrátila se v čase. Na druhou stranu zachytila důležité časové mezníky spjaté s určitým obdobím života. Zasadila to vždy do určité barvy – symbolu určité energie v tom období. Dál tam vypsala heslovitě, co to bylo za období a jaké aktivity se k tomu období vážou. Jarka je velmi aktivní a činorodý člověk. Uvědomila si, že je v životě takový polarista - od jednoho pólu k druhému. To mezi tím jí moc nenaplňuje. Dnes už jí nevádí, když se jí zrovna nedaří a prožívá špatné období, protože ví, že po něm bude následovat zase

to dobré a naopak, když je jí fajn, tak ví, že stejně zase něco přijde a přinese s sebou změnu. Je si vědomá, že je takový nihilista. Je smířená, že život má svůj začátek a konec, že někdy některé věci nemají cenu. Neumí být uprostřed a jen čekat. I na fotkách je většinou zachycena při nějaké aktivitě a stejně tak je i popisuje v daných obdobích (brusle, koupání, zahrada, atletika, knížky, kolo, studium, hory, moře atd.). Přitom dnes už od života neočekává prostě je a spíš pozoruje. Ví, že si může dovolit, ale nemusí. Uprostřed je její oblíbenou černou nakreslené cesta životem, rozděluje, ale i současně spojuje jednotlivé barevně zachycené etapy života. Na konci je její velmi oblíbená fotka, kterou nazvala „světlo na konci tunelu“. Vidí ho. Co se, týká barev, tak znamenají pro ni v této práci následující: zelená – spokojenost, klid, oranžová – energie, černá – smutek, deprese, strach, hnědá - nepříjemnosti, červená – aktivita, modrá - příjemno, žlutá – neutrální, období setrvání. Jarka nic neskrývá, na nic si nehraje. V černé barvě měla zaznamenanou smrt svých nejbližších - prarodičů. Milovaného strejdy, který žil dlouhodobě v Americe a ve 12 letech smrt své tety. Tu neměla až tak ráda, ale dodnes má v sobě okamžik, kdy jí rodiče dovolili se jít na tetu podívat, když byla uložena v rakvi. Jarka se jí lekla. Vypadala hrozně, měla po pitvě rozřezanou lebku a pro ni to byl tak strašný emotivní zážitek, že od té doby se velmi bála a ten strach nemá dořešen někde hluboko uvnitř dodnes. Tehdy to s ní nikdo neřešil a má to dodnes rodičům za zlé. Jarka přiznala i svou přítelkyni, se kterou prožila lesbický vztah. Jediné, po čem dnes touží, tak je mít dost peněz, aby byla svobodná a mohla cestovat a neřešit finance a chtěla by poznat ještě jednou opravdovou lásku, ale fakt opravdovou. Je jí jedno, zda to bude muž či žena, ale musí to být pro ni partner a osobnost.

Celou cestu jsme spolu prošly. Potom jsem ji vyzvala, aby čistou A4 přeložila na polovinu, kde nahoře zase budou +, dole -, uprostřed 0 a ty opravdu nej události tam zakreslila. Zpočátku nevěděla, jak to uchopit, protože se svou životní filosofií dnes vidí některé věci, které se tehdy zdály negativní, jako pozitivní a naopak. Nakonec se jí to podařilo a dokonce se jí líbilo, jak se ty události pěkně proměnily v navazující křivku.

Dál měla za úkol přiřadit 3 barvy k sebelásce, sebevědomí a sebedůvěře a na stupnici 1-5, kde 1 je nejvíc a 5 nejméně a zakreslit tyto 3 vlastnosti do té své cesty života, kde byly nejméně a kde nejvíce.

Na stupni 5 – nejmenší byly všechny tři vlastnosti v období alkoholismu, v průběhu života byly většinou na úrovni 3 (uprostřed) a dnes je sebeláska podle Jarky na 1 a ostatní na 2. Svůj současný stav zakreslila zeleně – klid.

Poté nakreslila strom svého poznání, na který budeme od této hodiny zavěšovat vše, na co přijdeme.

Dnes tam dala list - jsem šťastná, protože se nachází přes všechno, co prožila ve šťastném období a dál si uvědomila, že ničeho nelituje. Vše mělo svůj význam.

Odcházela spokojená a opravdu šťastná, ale jak sama dodala, svým přístupem k životu, to je dnes. Zítra, to může být zase úplně naopak (polarita).

Hodnocení: Jarka se úkolu opravdu hodně věnovala a bavil ji. Tím, že si důležité momenty připomněla jednak osobními fotografiemi, ale i aktivitami, které se k nim vážou a ještě to umocnila barevným pozadím, tak se jí opravdu podařilo si udělat přehlednou mapu života. Dokázala se zde opravdu odhalit až na dřevě. Otevřeně zde přiznala i svoji bývalou přítelkyni. Za nic se neskrývala, přesně dokázala dané události i to, co jim předcházelo popsat. Je životní polarista a maximalista. Vše nebo nic. Napůl nic nedělá. Nemá ráda hloupé lidi. Ví o sobě, že má nihilistický přístup k životu. Ničeho nelituje. V současnosti je šťastná a spokojená. Ví, že nic nemusí. Touží ještě jednou zažít opravdovou lásku a je jedno s kým, ale musí to být osobnost. Má své světlo na konci tunelu.

Arteterapeutický model 13 P	14. 12. 2015 – 3. setkání
1 - Pozorování	<p>Jarka je dobře naladěná, má dnes narozeniny, užívá si dne. Těší se na vánoce, protože bude mít volno a odpočine si. Těší se na dnešek a povídání o cestě životem, protože si ten tvořivý proces opravdu užila.</p>
2 - Průběh	<p>Na rozkreslení jsme daly motání klubiček pastelkou. Jarka se vrátila do dětství na místa, která měla ráda. Následně jsme roztáhly A1, na kterou Jarka na obou stranách znázornila svou cestu životem. Na jedné straně byly fotky důležitých osob a momentů, na druhé straně byly barevně podkresleny jednotlivá životní období, která byla doplněna slovně aktivitami popř. událostmi, které se zde odehrály. Uprostřed byla černá cesta života se světlem na konci tunelu. Bylo vidět, že Jarku práce bavila a moc si to užila. Stávající období ještě chtěla podbarvit zeleně, ale protože se k tomu dílu vracela až po týdně, tak ta aktivita vyšuměla a nedotáhla to. Jarka přesně popsala zlomové momenty a pocity, které s tím byly spojené. Otevřeně přiznala lesbický vztah, který je už nyní minulostí. Když měla zjednodušeně přenést cestu života na přeloženou A4 jako na osu, aby bylo vidět, kdy byla nahoře a kdy dole, tak začala polemizovat, že to snad ani nejde, protože to, že byla kdysi dole, nyní může znamenat, že dnes je nahoře a naopak. Přesto se jí to podařilo a byla ráda, že jí vyšla navazující křivka, která ty události kopírovala. Když měla po zvolení barev zakreslit sebelásku, sebedůvěru a sebevědomí dle stupnice 1 - 5, tak přesně věděla, že nejhůř na tom byla v alkoholovém období. V průběhu života tyto 3 vlastnosti kolísají v rozmezí 2 - 3 a</p>

	v současnosti jsou na 2 a sebeláska dokonce na 1 – nejlepší. Zadání namaluj svůj strom poznání, na který budeme od nynější hodiny věšet vše, co si uvědomíš, to jí přišlo zajímavé.
3 - Podnět	Podnět na domácí úkol vyšel ode mne, ale Jarka ho velmi aktivně rozpracovala po svém a mohly jsme tak vést zajímavý dialog.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, přemýšlivý, vědomý.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Koláž zpracovaná jako domácí úkol, pastelky, tužky, fixy.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu, občas se skláníme nad zemí, kam jsme daly ten velký formát A1 a vedeme dialog.
9 - Pocity	Jarka si uvědomuje, že je aktivní člověk. Má ráda pohyb a dynamiku, ale umí i jen tak být. Občas jí to hodí ode zdi ke zdi. Z jednoho pólu do druhého. Nemá ráda hloupé a zlé lidi. Je si vědomá svého nihilistického přístupu k životu. Chtěla by ještě jednou v životě potkat opravdovou lásku a její jedno zda muže nebo ženu. Musí to být osobnost. Ví, že strach, který se u ní objevil ve 12 letech po smrti tety, ještě nemá úplně zpracovaný. Chtěla by mít dostatek peněz, aby byla svobodná, mohla cestovat a dělat vše co by chtěla a nemusela počítat.
10 - Pochopení	Uvědomila si, že ničeho nelituje. Vše mělo svůj význam v daný čas. V současnosti je šťastná a spokojená. Ví, že nic nemusí, ale může. K tomu to bodu dospěla.
11 - Proměna	Jarka dokázala otevřeně hovořit o prožitcích a pocitech, které dříve byly jen naznačeny. Uvědomila si, že má jednu velkou touhu (cílem to nechtěla nazvat) a to zažít opravdovou lásku i když opět neopomněla dodat, že to může současně přinést i záhubu. Opět její nihilistický přístup. Dát do toho všechno, ať jsou důsledky jakékoliv. Užívá si, že nyní je šťastná.
12 - Posudek	Tématem bylo uvědomění si vlastní hodnoty a zvědomění, kde se nyní nacházím ve vztahu sám k sobě

	i k okolí. 3S a jejich kolísavost v průběhu životních etap.
13 - Plán	Dlouhodobým cílem zůstává i nadále posilování 3S. Dílčím cílem je nalezení všech příčin strachu a pracovat na jejich odstranění či zmírnění.

7. 1. 2015 - 4. setkání

Cíl: poznat své strachy, naučit se s nimi pracovat a tím posílit svou sebedůvěru a sebevědomí.

Uvítání. Jarka přišla velmi rozrušená. Dělal rozhovor pro místní večerník o Svépomocné psychoterapeutické skupině na léčení závislosti, kterou založila a vede. Nebyla si jistá, zda všechny informace, které uvedla, chce zveřejnit. Při rozhovoru jsme zjistili, že nejvíc se bojí toho, že je tam její fotografie s celým datum narození a celým jménem. Noviny mají v tomto typu rozhovoru stejný formát a postup. Má obavy ze zaškátulkování, protože ne všichni v jejím okolí a zejména v zaměstnání kolegové vědí, čím si prošla a o této její aktivitě vůbec neví. Protože měla říct svůj osobní příběh, tak si uvědomuje, že tím, že tam bude celé jméno, se to už netýká jen jí, ale i bývalého manžela a ostatních. Na druhou stranu bude ráda, když se o skupině dozví co nejvíc lidí, kterým by mohla pomoci. Byla jak mezi dvěma mlýnskými kameny.

Potřebovala jsem ji zklidnit a tak jsme se soustředili na pozorování vlastního dechu, na nádech a výdech. Po tomto zklidnění si Jarka zvědomila, že před zveřejněním článku jí bude zaslán k autorizaci a ona bude mít právo v něm udělat změny, pokud to tak bude cítit. Bez autorizace ho nesmí otisknout. To se uklidnila ještě víc.

Po tomto zklidnění následovala práce, která tak přímo navázala na téma strachu. Zkusily jsme řízenou meditaci. Soustředily jsme se na nádech a výdech a uvědomování si vlastního dechu. V okamžiku zklidnění jsme se zaměřily na pocity, které se v Jarce probudí, když se řekne strach. Co cítí? Kde to cítí? Jak se cítí? Postupuje to tělem? Po ukončení jsme si o pocitech povídali.

- 1) Zadání: znázorní strach, který jsi cítila.

Pomůcky: A2 papír, vodové barvy

Jarka strach vnímá jako bezmoc, bezvýchodnost. Tak ho i ztvárnila – jako černou vysokou zeď a pod ní hnědo zelenou bažinu, ve které se propadá stále hlouběji a hlouběji. Nemá pevnou půdu pod nohama, nemá se čeho zachytit, nemá se jak odrazit, aby se dostala z bažiny a přes tu zeď. Je odkázaná na dané atributy a nemá situaci pod kontrolu. Tak strach i nazvala. Bezmocnost a ztráta kontroly. Konkrétní strach z něčeho nemá. Na fyzickém těle tu emoci necítila. Uvědomila si, že téma strachu se jí během 24 hodin 3x zopakovalo. Ve snu v noci, kdy se probudila úplně zpocená. Byl to pro ni strašidelný sen. Zdálo se jí, že v práci měla vše splněno a další práce nebyla a tak si vzala volno a šla dřív domů. Cestou potkala kolegyně a dala si jedno pivo a poté už jen pila a šla od hospody k hospodě. Měla ty samé příznaky jako v alkoholovém opojení třes, nevolnost, abstinenci příznaky. Probudila se celá zpocená. Před

chvilí si uvědomila již výše popsany strach z reakce okolí na článek a nyní rozebíráme téma strachu spolu. Je si vědoma, že je to velmi důležité.

Proto bylo důležité 2) zadání: jak můžeš pracovat se strachem, čím ho můžeš vyvažovat.

Prostředky: papír A2, vodovky, tempéry.

Jarka vodovými barvami nakreslila tři způsoby, jak pracuje se strachem. Jako první byla spirála a nad ní zelený oblouk. Je to symbol schoulení, přikrytí se dekou, čekání a je to v podstatě útek do deprese. To bylo nakresleno uprostřed. Vlevo byla cesta se šipkami, což znázorňovalo útek, únik a vpravo byl boxovací pytel. To je symbol boje - bojovníka, tzn. utkáni se se strachem. Jsou to způsoby, které v životě volila. Alkohol byl v podstatě ten útek a deka vyčkávání a oba způsoby byly sebedestrukční. Dnes by volila ten boj. Při malování si vybavila boxovací pytel, který je “někde“ doma. Je bojovník.

Vzpomněla si, jak v dětství se vždy vrhala do všeho po hlavě a bez rozmyslu. Dokonce i do věcí, kde kluci váhali. Byla riskař - buď a nebo. Důsledky vůbec nedomýšlela. Byla to v podstatě sebedestrukce.

Po tomto rozboru jsem se zeptala, zda si pověsí něco z dnešní hodiny na strom poznání. Tak tam přidal dva listy- nebojím se budoucnosti a minulé strachy mě posilují.

Na závěr jsem jí nabídla malý kapesní diář na rok 2016, který je celý čistě bílý. Pokud bude chtít, může si ho libovolně pomalovat. Bude to takový „pochvalníček“, kam si může vždy po skončení dne napsat, za co by se ten den pochválila.

Jarce se hodina moc líbila. Odcházela klidná, vyrovnaná a spokojená.

Hodnocení: přesné popsání pocitů strachu – bezmoc, ztráta kontroly (nad situací i sebou) a bezvýchodnost. Konkrétní strach z něčeho nemá. Téma strachu se jí nyní objevilo i ve snu v předchozí noci a dnes po interview pro místní tisk na téma alkoholismus, kde je plně odkrytá její identita jako zakladatelky svépomocné psychoterapeutické skupiny. Po rozhovoru jsme dospěly k závěru, že ona má právo veta při korektuře a může toho využít. Se strachem bude Jarka bojovat, nebude dělat to, co dřív, tzn. utíkat např. k alkoholu nebo do deprese. Postaví se mu a bude mu čelit. Dřív byla nastavena na sebedestrukci, ale z toho si vzala do života to pozitivní. Minulé strachy ji posilují a nebojí se budoucnosti. Je silná.

Arteterapeutický model 13 P	7. 1. 2016 – 4. setkání
1 - Pozorování	Jarka přišla rozrušená po rozhovoru pro místní večerník na téma svépomocná psychoterapeutická skupina na léčení závislosti. Vadilo jí, že bude přímo odhalena její identita i s fotografií. Bude prezentována jako spoluzakladatelka této skupiny, ale někteří z jejího okolí vůbec neví o její minulosti a navíc odhalila i svůj osobní příběh, který se dotýká i jejich blízkých. Současně by chtěla pomoci dobré věci - zviditelnit

	skupinu. Nakonec se uklidnila, protože jí bude celý článek zaslán k autorizaci a ona má právo veta.
2 - Průběh	Nejprve jsem klientku potřebovala zklidnit dechovým cvičením. Plynule jsme navázali řízenou meditací na téma strach. Jarka ho přesně pojmenovala jako bezmoc, bezvýchodnost, ztrátu kontroly nad sebou i situací. Na fyzickém těle strach necítila a konkrétní strach z něčeho nemá. Uvědomila si, že téma strach jí v posledních 24 hodinách velmi zaměstnává. Jednak měla v noci sen, kde se touto emocí i probudila. Zde to byl strach z recidivy a přímo si prožila její tělesné příznaky a následně na to strach z článku a z reakcí okolí. Je si vědoma, že toto téma je velmi důležité. V další části, kde měla výtvarně ztvárnit, jak může pracovat se strachem a jak ho může vyvažovat, nakreslila 3 způsoby. První, kdy se schoulí do klubíčka, přikryje se dekou a sklouzne do deprese, sebelítosti a čeká. Druhý, kterým je cesta a útěk a třetím je boj. Nevzdá to a jde bojovat. Tak to nyní i cítí a tento způsob by nyní zvolila. Předchozí způsoby jsou sebedestrukční.
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já, ale Jarka velmi dobře spolupracovala. Dávala si věci do souvislostí.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, věcný, racionální, vědomý.
6 - Prostředí	Znamé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Vodové barvy, tempery, papír formát A2.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Bojí se reakce okolí na informace zveřejněné v článku. Současně chce chránit své blízké před negativním dopadem článku na jejich osobu a jejich soukromí. Ví, že jde o stanovení osobních hranic a odpovědnost autorizace článku na ni doléhá. Strach bere jako velmi důležitou emoci. Ví, jak reagovala dříve a jak by reagovala nyní, Cítí, že by bojovala – je bojovník. Zvědomila si i své dětství, kde strach neřešila a nepocítovala. V podstatě byla nastavena až na sebedestrukci.
10 - Pochopení	Na svůj strom poznání si po dnešní hodině zavěsila dva listy – nebojím se budoucnosti a minulé strachy mě posilují.
11 - Proměna	Jarka si hodinu velmi pochvalovala. Přišla ve správný čas. Je si vědomá své vnitřní síly a odhodlanosti bojovat a neutíkat a nerezignovat. Co si prožila za strachy dříve, tak je pro ni poučením, ale nebojí se toho, co přijde. Cítí se dostatečně silná, aby tomu čelila. Odcházela zklidněná a vyrovnaná.

12 - Posudek	Klientka si uvědomila, jak pracovala se strachem dříve, resp., jak se mu poddala nebo naopak v dětství si ho vůbec nepřipustila. Nyní se nachází v pozici bojovníka, který se neobává budoucnosti a jde jí vstříc. Pro ni samotnou je to velmi důležité zjištění.
13 - Plán	Nadále pracovat na dlouhodobém posilování 3S a krátkodobě se zaměřit na sebeúctu.

20. 1. 2016 – 5. setkání

Cíl: zvědomení si aktivní nebo pasivní role v životě, jak mě vnímá okolí a moje reakce na to (přijmutí negativní i pozitivní stránky své osobnosti), vědomé prožití úspěchu jako důsledek seberealizace.

Uvítání. Jarka byla v pohodě. Ukázala mi svůj pochvalníček, který si přímo umělecky vyzdobila. Opravdu si dala záležet a to nejen zvenku, ale i zevnitř, kam si dala heslo: „cesta ven začíná cestou dovnitř. Četla mi své denní pochvaly. Je to pro ni velmi dobrá motivační technika, protože od dětství si vedla různé deníčky a navíc o sobě ví, že „funguje na pochvalu“. Občas už ráno přemýšlí, co tam večer napíše. Při čtení toho, za co se může pochválit, má ze sebe dobrý pocit.

Poté dostala 1) zadání: vyber pastelku, uchoť ji ve spodní části, já ji uchopím v horní části a společně budeme kreslit. Po chvíli se vyměníme. Já ji držím ve spodní části a Ty v horní. Cílem bylo poznání, zda se cítí lépe ve vedoucí nebo podřízené (spolupracující) roli. Jarka ráda vede a řídí si svůj život. Je dominantní. Když držela tužku nahoře, tak schválně zatlačila tolik, aby se zlomila špička. Je si toho vědoma.

2) zadání: namaluj sebe, jak Tě vidí Tvé okolí.

Pomůcky: papír A3, volitelné médium- pastelky, fixy, křídly.

Vybrala si fixy. Dlouho přemýšlela. Chtěla to vyjádřit slovy. Nakonec v horní polovině nakreslila cestu a na ní symboly, jak ji okolí vnímá. Jako sportovkyni, co ráda jezdí na kole, běhá, hraje si s míčem, plave, ale také hodně čte a má ráda přírodu. Dále ji okolí může vnímat jako nejasnou, nevyzpytatelnou, namyšlenou, nafoukanou. „Já si myslím, že si to o mně myslí“. Hodně přemýšlí – šrotuje jí mozek (racio), málokoho si pouští k tělu. Je uzavřená ve své slupce. Okolí neví, co si o ní myslet. Ale na druhou stranu umí být veselá, je s ní legrace, umí být přátelská a milá pro okolí. Její nejbližší okolí zná i její výkyvy nálad a destruktivní sklony.

Dál jsme pracovaly s představivostí. Jarka si měla představit sama sebe, jak si jde celým sálem napříč pro ocenění za nejlepší neziskovou organizaci na pomoc závislým. Získala grant na realizaci své vize a na podiu měla děkovnou řeč.

2) Zadání: nakresli, jaké jsi měla pocity v tomto okamžiku.

Pomůcky: papír A3, volitelné médium - pastelky, fixy, křídly.

Vybrala si křídly a zářivými barvami znázornila schody, po kterých stoupala k řečnickému pultu na podium. Byla trochu roztřesená. Prožívala si emoce. Dokázala říct děkovnou řeč s humorem a odlehčením, že: „chybí pouze hymna“. Měla potřebu to trochu shodit. Je to její adekvátní reakce. Tu roli zvládla dobře. Ráda hraje a zvládá role. Nedělalo jí problém si to představit. Už v dětství se jí zdávalo, jak si šla pro odměnu a ocenění. Je závislá na pochvale a vždy byla. Prožila si pocit radosti (žlutá), srdečního štěstí (červená), ale i slz (emoce), že něco dokázala. Současně v těch slzách bylo i trochu sebelítosti. Takový pocit něco mezi. Proto tam pocítila i trochu té ironie. Chce být vždy jiná než ostatní. Nepoužívá fráze, vždy se snaží dát něco ze sebe.

Dokáže si představit a má vize, že by něco takového mohla zažít. Tím, že dala souhlas, aby vyšel článek o jejím osobním příběhu abstinujícího alkoholika, tak vystoupila z anonymity. Nyní by chtěla dělat přednášky na toto téma, pracovat na posílení svépomocné skupiny, radit na webu – pomoc v závislosti atd. Ale, zatím je to jen vize. Zatím se cítí z práce velmi unavená (psychicky) a hlavně nemá to pro koho dělat. Potřebuje mít vzor, autoritu, idol, který ji za její dobře odvedenou práci pochválí. A toho zatím nemá. Sama se sebou má plné uspokojení pouze při fyzické aktivitě. To se má i velmi ráda. To ocenění, které ona získá, by mělo být pro někoho. Neumí to dát a užít si sama pro sebe.

Použila slůvko, že možná je „zmrzačená od dětství“, protože byla chválena za to, co neudělala. Např.: „No vidíš, že si umíš hrát a nikoho přitom nezranit a neušpinit se“. Pochvala „naopak“ a proto má potřebu být chválena za to, co UDĚLÁ.

Na strom poznání si pověsila: „Vím, kdo jsem a jak to mám“.

Byla si vědoma, že dnes se otevřelo něco velmi důležitého.

Hodnocení: Jarka si ráda řídí život sama. Je dominantní. Při tom je schopná spolupracovat a akceptovat rovnocennou autoritu. Z pohledu okolí se popsala jak z vnějšku (sportovec), tak i povahovými vlastnostmi (vnitřně). „Já si myslím, že si myslí...“ Dokázala si prožít pocit euforie, radosti a naplnění z ocenění. Snažila se to ale zlehčovat. Používala ironii, která k ní neodmyslitelně patří. Ten odstup a nadsázka jí pomáhají vyrovnat se s tím, jak se pomalu otevírá novým aktivitám. Nakonec dala souhlas k tomu článku v tisku. Chce dělat přednášky a své zkušenosti předávat okolí. Zatím k tomu ale nedozrál čas. Nemá to pro koho dělat. Potřebuje vždy vše dělat pro nějakou autoritu (idol), který ji potom následně ocení. Jarka potřebuje pochvalu. To je její stimul. Nyní nikoho takového nemá. V dětství dostávala pochvaly za to, co „neudělala“. Velmi se jí líbí náš pochvalníček, který jsme zavedly, a kde chválí sama sebe jeho prostřednictvím.

Arteterapeutický model 13 P	20. 1. 2016 – 5. setkání
1 - Pozorování	Jarka byla v pohodě. Moc se jí líbila technika „pochvalníčku“. Vidí ji jako v dobrém slova smyslu pozitivní manipulaci, která na ni platí. Jarka potřebuje pochvaly. Pochlubila se, jak si ho

	výtvarně vyzdobila a má na něj speciální pouzdro.
2 - Průběh	Při rozkreslení hned řekla, že jí vyhovuje vedoucí role. Když měla ztvárnit, jak ji vidí okolí, tak napřed chtěla pouze psát. Nakonec to vystihla velmi pěkně: nejen jak ji lidé vnímají přes její aktivity, ale přesně pojmenovala vlastnosti, které si myslí, že jí okolí přisuzuje. Při práci s představivostí velmi pěkně spolupracovala. Byla schopná se vžít do role oceňované a užít si ji a přitom neztratit nic ze sebe. Byla sama sebou a celá situace se jí zdála reálná. Má určitou vizi, chtěla by vystoupit ze své ochranné slupky, ale zatím nemá motivaci. Potřebuje silnou autoritu, pro kterou by vše dělala, aby došla ocenění, které je pro ni velmi důležité. V dětství dostávala pochvaly za to, co neudělala, tzv. naruby. Celá hodina se jí moc líbila a byla si vědoma, že jsme se dotkly něčeho velmi důležitého. Velmi dobře spolupracovala.
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já, ale Jarka velmi dobře reagovala. Byl to vzájemný dialog.
4 - Percepce	Zraková, sluchová (pochvala), verbální
5 - Projev	Klidný, vstřícný.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A3, fixy, pastelky, křídly.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Jarka si zvědomila, že ráda řídí svůj život. Pochvala od třetí osoby – autority je pro ni hnacím motorem. Potřebuje ji k výkonu a aktivitě. Sebe dokáže pochválit prostřednictvím „pochvalníčku“. Tento zprostředkovaný způsob pochvaly jí vyhovuje. Ráda hraje role a umí to dobře. Vzpomněla si na pocity z dětství, jak byla chválena za to, co neudělala. Současně si vybavila, jak si představovala, že bude oceněná.
10 - Pochopení	Zadání chápala dobře. Na strom poznání si dala list: vím, kdo jsem a jak to mám.
11 - Proměna	Jarka chce vylézt ze své anonymity a začít předávat své životní zkušenosti ostatním. Potřebuje k tomu, ale energii a motivaci. Obojí se jí zatím nedostává. Vyzkoušela si roli oceněné a zvládla to dobře. Zůstala přitom sama sebou.

12 - Posudek	Jarka ví, co je jejím hnacím motorem a hybnou silou. Potřebuje zatím stále vnější impuls a zpětnou vazbu, kterou je pochvala a uznání, že je dobrá.
13 - Plán	Krátkodobým plánem je i nadále posilování a uvědomování si vlastní hodnoty. Dlouhodobý plán je neměnný.

6. setkání – 29.1.2016

Cíl: komunikace jako důležitý nástroj v dialogu. Odkrytí vlastní masky vůči okolí, tzn. odhalení slabých míst a možnost pracovat na jejich posílení. Zvědomit si, co můžu jako osoba nabídnout (partnerovi, zaměstnavateli) a co od něj naopak očekávám.

Uvítání. Jarka přišla velmi dobře naladěná. Zeptala jsem se, zda je potřeba ještě něco zpracovat nebo rozebrat k předchozímu setkání. To na Jarku velmi zapůsobilo. Doma namalovala obraz, který mi následně poslala i se spoustou komentářů a otázek. Vyměnili jsme si ještě dva emaily a nabídla jsem jí osobní setkání mimo termín. Nakonec vše uzavřela a řekla, že už je vše ok. Dnes to potvrdila. Byla tehdy zaskočena tím, jak šlo dané téma do hloubky, což od arteterapie neočekávala.

Nejprve jsme se naladili na společnou notu cvičením „pošli to dál“. To Jarku náramně bavilo. “Krásně jsme si pokecaly beze slov“, řekla. Užívala si to jako dítě.

Zadání 1) nakresli masku, kterou si nejčastěji nasazuješ pro okolí

Prostředky: papír A3, křídly, pastelky, fixy – volitelné medium.

Jarka zvolila výrazné fixy. Doprostřed papíru nakreslila velkou hlavu se zlatou svatozáří. Schovává se za to, že je moudrý člověk (má načteno – kuličky, čísla - informace), vrásky kolem očí – symbol moudrosti. Svatozář – morální paradigma, že dovede naslouchat a rozumí tomu, co lidé říkají. Úsměv – nesmělý, snaží se být nad věcí. Ví, co nedělat. Dříve tuto masku používala často, nyní méně. Chrání ji před vnitřní nejistotou, trémou? Potřebuje si být jistá v tom, co říká, aby neublížila okolí, neurazila. Vše bere přes rozum a proto má ráda, když si může svou řeč připravit, aby to řekla správně. Důležitá je pro ni reakce okolí. Když mluví bez přípravy, tak si zpětně nepamatuje, co říkala, a není si jistá sama sebou. Uvědomila si, že nakreslila jedno ucho, které přijímá spoustu informací, tzn., že hodně slyší, ale neumí pouštět ven, právě díky té nejistotě a svému rozumu, že ona sama nebude se sebou spokojena. Neumí sdílet a být spontánní. Dříve jí k tomu pomáhal právě alkohol. To byl její ventil. Dnes je to zejména fyzická aktivita a obrázky. Jinak se chová ve známém a jinak v neznámém prostředí. Kdyby tento obrátek se mnou kreslila před 20 lety, tak by to kreslila její maska. Dnes ho kreslí sama za sebe a to je ta zásadní změna.

Zadání 2) výtvarně ztvárni inzerát. Můžeš si vybrat pracovní nebo vztahový. Co hledáš a co nabízíš.

Prostředky: papír A3, křídly, pastelky, fixy – volitelné medium.

Jarka zvolila pracovní inzerát. Na přehnutou A4 vpravo nakreslila, co hledá. Je to činnost, která by šla do hloubky (propast), příjemný kolektiv (řetěz), příjemné prostředí (kytky), aby měla náhled celkový (okno) a aby z toho vedla úniková cesta.

Co nabízí: pracovitost (ruka), vidí a ví, co má dělat- samostatnost (oči), umí se učit nové věci a získávat informace (vlnky) a zná řešení (?).

Na strom poznání si pověsila list – „Jsem se sebou spokojená.“

Hodnocení: na chvíli si dovolila být dítětem a hrát si. O ničem nepřemýšlela a užívala si náš tichý dialog. To se jí taky moc líbilo. O své masce ví a dokáže ji přesně definovat. Její pochyby o sobě v ní vyvolávají vnitřní nejistotu. Když potom dostane od okolí zpětnou vazbu, která je kladná, tak si vnitřně řekne, že „nestojí za h...o“. Stále si vede pochvalníček. Listuje si v něm i zpětně, a když vidí, za co se chváří (co se jí podařilo), tak jí to dodává právě tu jistotu (jsou to její činy). Potřebuje v sobě najít odvalu k menší kontrole rozumem a tím být emocionálnější a spontánní, bez ohledu na reakci okolí. Ustát si sama sebe. Rozumově si je vědomá své ceny, což dokázala ve zpracování inzerátu. Ví, co může opravdu nabídnout.

Arteterapeutický model 13 P	29. 1. 2016 – 6. setkání
1 - Pozorování	Jarka byla velmi dobře naladěná. Protože předchozí setkání na ni mělo velmi silný dopad, tak jsem se zeptala, zda je potřeba ještě něco doladit. Obě jsme se shodli, že vše je uzavřené a v pořádku.
2 - Průběh	Úvodní cvičení Jarku velmi bavilo a užívala si ho. Přímo jí vykouzlilo úsměv na rtech. Krásně se uvolnila a bylo to znát v průběhu celého setkání. Prostě vše pustila a jen byla. Nakreslení masky zvládla velmi přesně, protože téma masek a rolí v našem životě jsme již okrajově probíraly několikrát. Je jí to blízké a jak říká, “už to zvládá“. Rovněž téma inzerát uchopila po svém a to velmi výstižně a konkrétně. Tentokrát si užívala role dítěte a role sama sebe. To se jí líbilo.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala, ale Jarka velmi dobře spolupracovala.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, veselý.
6 - Prostedí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A4, A3, fixy, pastelky, křídly.

8 - Postoje	Sedíme vedle sebe.
9 - Pocity	Jarka si dovolila být dítětem. Přenesla se do dětství, kdy tichou poštu hráli slovně. Kreslená verze se jí moc líbila: “Hezky jsme si pokecally beze slov.“ U masky si všimla, že má pouze jedno ucho – umí hodně naslouchat, ale neumí moc „pouštět ven“. Má obavy, aby okolí neublížila, nepoškodila. Je si vědomá své vnitřní nejistoty právě z reakcí okolí. Ví, co může nabídnout a co chce.
10 - Pochopení	Zadání chápala dobře. Na strom poznání si dala list – „Jsem se sebou spokojená.“
11 - Proměna	Tuto hodinu si užila a nebyla „ve střehu“. Naše vzájemná komunikace po předchozím setkání, jí dala pocit bezpečí. Masku, kterou ztvárnila, už používá méně, a dnes zde skutečně byla sama za sebe. Tím dokazuje, že její vnitřní nejistota se pomalu přetváří v jistotu.
12 - Posudek	Jarka si je vědomá své ceny. Její touha po dokonalosti vůči okolí a jeho zpětné pozitivní reakci je pro ni velmi důležitá a někdy svazující a omezující. Je si vědoma, že rozumová stránka u ní převládá nad emocionální.
13 - Plán	Posílení vnitřní jistoty a eliminovat vliv okolí. Posilovat prožívání a uvědomování emocí. V následném setkání provést kontrolní testy a následnou analýzu.

18. 2. 2016 – 7. setkání

Cíl: prožití emoce radosti a štěstí. Závěrečné testy, které budou podkladem k celkové analýze. Závěrečná reflexe klienta.

Jarka byla dobře naladěná. Povídaly jsme si o ohlasu na její obsáhlý rozhovor pro místní večerník, ze kterého měla takové obavy. Nakonec pozitivní reakce převládly nad negativními a je ráda, že do toho šla. Dokonce měla setkání s místní podnikatelkou, která jí nabídla prostory i se zahradou, kde by se mohla skupina scházet, popř. by se tam daly pořádat setkání i rodinnými příslušníky.

Nejprve jsme udělaly test barev. V oblíbených už není na prvním místě černá, ale oranžová a nově je tam zelená. V nejméně oblíbených se pouze prohodilo pořadí. Na rozkreslení dostala výtvarné ztvárnění radosti. Nejoblíbenější barvou nakreslila základ (zázemí, pohoda, klid), ze kterého stoupá nahoru spirála radosti a vyústí v červenou (láska, nadšení, smíření). Kreslilo se jí to dobře a pocit má radostný.

1) Zadání – nakresli postavu

Prostředky: papír A4, pastelky

Jarka se na úvod bránila tím, že postavy a jejich kreslení jí jdou nejméně a měla by se přihlásit do figurálního kurzu. Nakonec nakreslila souměrnou postavu. Opět byla bezpohlavní, ale obličej měla ryze ženský, usmívající se a vykreslený oblíbenou oranžovou. Zbytek postavy byl zase černý a postoj byl stejný jako v první hodině. Kreslení rukou jí dělá největší potíže. Není to nikdo konkrétní.

2) Zadání – nakresli ostrov štěstí

Prostředky: papír A4, křídly, fixy, pastelky.

Jarka použila křídly a nakreslila písčiny ostrov se spoustou zeleně, obklopený mořem. Na ostrově by bydlela v dřevěném domečku. Byla by tam zvířata, udržovala by oheň a chytala ryby. Loďkou by udržovala spojení s okolím a loďkou by k ní i návštěvy přijížděly. Nebyla by úplně odříznutá od světa. V domku by byl internet. Neřídila by se chronologickým časem, ale časem biologickým, který vyhovuje jejím potřebám. Pěstovala by zeleninu, užívala by si to. Na otázku, zda takový ostrov má, tak přesně popsala své oblíbené místo u jednoho rybníka. Tam se cítí opravdu dobře a svobodná. Užívá si to. I když se tam nesmí koupat, tak její rebelství a zakázané ovoce jí dělá dobře. Odpovídá to jejímu naturelu.

Kreslilo se jí to dobře. Nakonec znovu vyplnila test sebeúcty s výsledkem nestabilní sebeúcta. Tyto typy testů nemá ráda, protože jsou zavádějící.

Na svůj strom poznání si doplnila list: „Jsem odvážná!“. Celý strom poznání se jí líbil, protože jsou tam samé pozitivní věci. Dohodly jsme se, že všem zúčastněným mé práce jejich stromy poznání věnuji. Dokumentují jejich vývoj v průběhu našich setkání a jsou jejich vlastním odrazem.

Nakonec jsme se rozloučily a popřály si vzájemně štěstí.

Hodnocení - Jarka si opravdu prožila radost a štěstí. Bylo jí dobře a byla spokojená. Dovolila si prožít tyto emoce i veřejně. Umí si je prožívat sama v běžném životě, když se dokáže radovat z maličkostí. To je velmi cenné, ale veřejné projevy emocí jí moc nejdu. Její sebekontrola a obavy z reakcí okolí ji svazují. Důležité je uvědomění si vlastní odvahy a víry v sebe. Je to základní kámen, na kterém se dá do budoucna zdravá sebeúcta a sebeláska stavět. Tím, že Jarka má ráda jasná a stručná zadání, se strom poznání pro ni stal důležitým zpětným odrazem jí samé v pozitivním světle. Kolísavost sebeúcty je u ní odrazem psychického rozpoložení a ví o tom.

Arteterapeutický model 13 P	18. 2. 2016 – 7. setkání
1 - Pozorování	Jarka byla v pohodě. Byla ráda, že se odhodlala k otevřenému

	rozhovoru pro místní večerník. Pozitivní reakce převažovaly nad negativními. Na skupinu začínají docházet i nováčci. Dostala se do širšího povědomí veřejnosti. Podporu měla i v rodině. Byla otevřená a neobrátilo se to proti ní. To je pro ni rozhodující zkušenost.
2 - Průběh	Radost si užila. Použila v ní i svou oblíbenou barvu oranžovou. Už ne černou. Její postava byla v obličejové části rovněž nakreslena oranžovou. Byla pozitivní, i když celkově to zase byla bezpohlavní bytost. Ostrov štěstí a křídý, které Jarka použila, jí pomohly si tu emoci prožít a přenést na místo, které takovým ostrovem pro ni je. Vykreslila pocity, které u něj prožívá. Celé setkání probíhalo v radostné atmosféře.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já, ale Jarka pohotově reagovala.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, vyrovnaný, veselý.
6 - Prostředí	Znamé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A4, A3, pastelky, fixy, křídý.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Prožila si pocit radosti, který je spojený s pocity: zázemí, klid, pohoda, láska, smíření, nadšení. Na tyto pocity navázala ostrovem štěstí, který jí přenesl do známého místa, kde se takto cítí.
10 - Pochopení	Uvědomila si svou odvalu, kterou doplnila na svůj strom poznání. Ta jí pomohla se zviditelnit a být příkladem pro ostatní. Má na to pozitivní ohlasy. Nad stromem poznání se zamyslela, že jsou na něm samé pozitivní věci. Je fajn to mít takto vizualizované.
11 - Proměna	Jarka má zpětnou vazbu, že reakce okolí může být různá, ale nelze ji dopředu předjímat. Je ráda, že prošla celým procesem našich setkání. Zpočátku brala arteterapii jen jako kreslení. Že by mohla jít do hloubky, která se dostavila zejména po 5. setkání, vůbec nepředpokládala. Chce do budoucna dále spolupracovat. Má na ni vliv pochvalníček, který stále používá.
12 - Posudek	Tím, že Jarka upřednostňuje zejména rozumové prožívání, nedokáže plně prožívat své emoce. Pokud si to dovolí, tak

	<p>zejména v soukromí, sama se sebou. Pro své okolí je tak těžko uchopitelná. Prožíváním emocí s jejich zviditelněním se cítí ohrožena, protože dopředu nelze odhadnout reakci okolí. Tím, že má ráda věci pod kontrolou, je to pro ni rizikový faktor.</p>
13 - Plán	<p>Do budoucna se zaměřit na prožívání emocí. Tím, že pozná emoce z různých stran a jejich možný dopad na okolí, bude si jistá. Posílí své sebevědomí a také sebelásku, protože si dovolí být sama sebou.</p>

6.2. Setkání s Lucií

Lucie, 42 let, rozvedená, bezdětná

Rodinná anamnéza

Vyrůstala v sociálně slabé rodině. Již tehdy pociťovala, že nemá vše, co ostatní spolužáci, a převažoval u ní pocit „outsidera“. V rodině panoval dril, nesmělo se vybočovat ze zajetých kolejí. Dbalo se na to, co tomu řekne okolí. Otec: cholerik, paranoik s psychickými problémy, ke kterým měl dědičné dispozice. On se neléčil, ale jeho otec byl na psychiatrii hospitalizován. Matku i fyzicky napadal, terorizoval všechny. Sám se vyhýbal práci prodlužováním nemoci a po revoluci se stal nezaměstnaným, až přešel plynule do důchodu. V domácnosti žili spolu s babičkou z matčiny strany. Ze všech stran docházelo k častému citovému vydírání. Na pohlazení nebo jakýkoliv projev citu si nevzpomíná. Ať udělali s bratrem cokoliv, nic nebylo dobré. V rodině vše vyřizovala matka za všechny, takže byli izolováni od běžného chodu domácnosti a vychováni tak k nesamostatnosti. Nyní si je vědoma, že to bylo patologické prostředí.

Po ZŠ odchází studovat SŠ veterinární mimo rodné město. Vždy patřila premiantům třídy. Volný čas zejména o víkendech trávila na zábavách. Byla hezká a vědomá si své krásy. Již zde od 16 let popíjela alkohol, ale kontrolovaně. Po ukončení SŠ dál ve studiu nepokračovala. Neměla motivaci. Neuměla si najít ani vhodné místo a tak začala jako uklízečka. Pak jí někdo poradil, jak a kam si má podat žádost o práci v oboru. Začala pracovat jako OSVČ - technik u veterináře. Práci odváděla vždy velmi dobrou a bylo na ni spolehnutí. Dokonce si dodělala VŠ a získala titul Bc. Nadále chodila s partou a známými na zábavy, kde potkala svého budoucího manžela. Protože doma neustále slyšela, že spolu nemůžou být bez svatby, tak se ve 20 letech vdala, aby byl klid. Soužití bylo zvláštní. Za celou dobu manželství cca 10 let spolu intimně téměř nežili.

Manžel nechtěl děti. Lucie hledala to, co jí manželství neposkytovalo jinde. Žili spolu, ale přitom vedle sebe. Byl jako její bratr a ne manžel. Byla odmítána, neprojevoval žádné city. Oba navíc hledali útěchu opět v alkoholu. Manžel pil hodně a stabilně. Vinu svalovali jeden na druhého. Manžel si našel její sestřenicí a s ní čekal dítě. Přesto se s ní nerozvedl a žili spolu ještě 4 roky. Měla potřebu opory a jistoty. Udržovala vztah za každou cenu.

Rozvod v r. 2008 byl pro Lucii impulsem k pití. Zůstala sama a s úvěrem na bydlení. Pila zejména od pátku do neděle a v pondělí si musela vzít dovolenou, protože nebyla schopná jít do práce. V podstatě celou svou dovolenou využila na krytí této své slabosti. Navíc jí v roce v 2011 diagnostikovali rakovinu děložního čípku ve velmi agresivní formě. V nemoci se sblížila s matkou, ale nikoliv s otcem. Ten jí v den operace udělal v nemocnici scénu, že je simulant a nic jí není.

Naposled se s ním viděla po své úspěšné 8 měsíční léčbě u jeho nemocničního lůžka, když byl postižen mozkovou mrtvicí. Den poté zemřel. V té době abstinovala a dokonce studovala magisterské studium ve svém oboru. Nedokončila ho. Chyběly jí 2 semestry. Neměla sílu, peníze, motivaci.

Po za stabilizování se opět ozval démon alkohol.

V práci, kde pracuje jako veterinář – technik již 12 let a má velkou zodpovědnost, nikdo nepoznal, že má tento problém. V okamžiku, kdy ztratila služební telefon a vůbec si nepamatovala kde a kdy, naznala, že je čas se léčit. V práci to oznámila vedoucí, která ji podpořila a je pro ni dosud kamarádkou, které se může svěřit. Do léčení nastoupila v 3/2014.

Po jeho absolvování dochází do Svépomocné psychoterapeutické skupiny v Prostějově a k psychologovi.

Má potřebu stálého rodinného vztahu. Během 1 roku nyní zkusila 3 vztahy. Všechny našla na internetu. Jeden byl vztah na dálku, druhý „víkendový“ bez perspektivy manželství a třetí byl s alkoholikem, což nevěděla, a ten začal znovu pít.

Jak vidí sama sebe:

Silné stránky: pečlivost, trpělivost, empatie, ochota pomoc ostatním

Slabé stránky: vztahovačnost, tvrdohlavost, umanutost

Záliby: pes, ruční práce, cyklistika, čtení - knihy o 1. a 2. sv. válce

Cíl: vážný a stabilní vztah, dítě.

Muž je pro ni symbolem opory, bezpečí.

30. 9. 2015 – 1. setkání

Cíl: test barev, test sebeúcty, kresba postavy. Na základě získaných informací udělat základní diagnostiku a stanovit dílčí cíl na další setkání.

Úvod: Lucka je nyní v pohodě. Začala chodit 1x týdně na meditační cvičení a líbí se jí to. Hodně nyní tvoří – háčkuje nádherné vánoční ozdoby a anděly. Svůj vánoční strom bude mít celý nazdobený svými výtvary. Ukázala mi i loňský, ale tam ještě nebylo tolik ozdob.

Rozehřívací cvičení: libovolné čmáranice na uvolnění.

1) Zadáání: pastelky, A4 - přehnutá na polovinu a na zadní stranu nakreslit postavu.

Následně potom na druhou polovinu nakreslit postavu opačného pohlaví (obr. č. 1).

Poté se papír rozevře a povídá se o výtvorech.

Lucie nakreslila jako první ženu, která jí je i podobná. Vždy prý jí při malbě ženy vyjde ona. Má stejnou délku i barvu vlasů, červený svetřík, což je její oblíbená barva. Boty na podpatku, které rovněž nosí, a kalhoty, které nakreslila záměrně, aby vynikla postava. Navazující přerušované čáry jsou uměleckým projevem.

Muže moc kreslit neumí, zkonstatovala. Obě postavy jí přijdou skoro stejné. U muže nakreslila krátký rukáv, aby vynikly svaly na ruku, které jsou pro ni symbolem mužství. Zvolila opačnou barvu trika, aby to k sobě ladilo.

Na závěr jsme ještě vyplnily test sebeúcty. Výsledek byl 2,8 bodu, tj. nestabilní sebeúcta.

Lucka byla s návštěvou spokojena. Je v pohodě, i když u ní už 14 dní přetrvává nachlazení, ale má to tak každý podzim. Těší se na divadelní představení M. Duška „4 dohody a 5. dohoda“. Povídáním o těchto knížkách jsme ukončily setkání.

Hodnocení: postavu Lucie stylizovala do sebe sama. Použila svoji nejoblíbenější barvu – červenou. Většinou maluje sama sebe. Její postava je vystínovaná, je propracovanější. Muž má trochu jiný postoj, v podstatě má prázdné, holé ruce. Lucie je velký detailista a perfekcionista. Svému okolí tím občas leze na nervy. Dá hodně zejména na svou vnější stránku, protože tam si je jistá, je sama sebou. Dokáže využívat ženských zbraní. Muž má silná ramena. Lucie měla dříve potřebu mít partnera, aby se o ni postaral. Bylo pohodlné na někoho přenášet odpovědnost za svůj život. Test sebeúcty je toho dokladem – nestabilní sebeúcta. Nyní se to snaží změnit.

Arterapeutický model 13 P	1. setkání – 30. 9. 2015
1 - Pozorování	Lucie je v pohodě. Začala chodit na meditační cvičení. Využívá svůj tvůrčí talent a háčkuje anděly a zvonečky na vánoce pro své známé a blízké. Těší ji, že se její precizní práce líbí.
2 - Průběh	Čmáranice jí moc nejdou. Abstrakci nemá ráda. Jako postavu nakreslila ženu, která je téměř identická s ní. Má na sobě i její nejoblíbenější barvu – červenou. Zkonstatovala, že muže neumí kreslit.
3 - Podnět	Podněty jsem zadávala já.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, rychlý.
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, v prostředí, které se Lucii líbí.
7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, guma.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Uvědomuje si, že vždy, když má malovat ženu, tak

	z toho vyjde postava, která je jí velmi podobná. Opakuje se to. Nakreslila se nyní v kalhotách, i když jinak nosí sukně, protože je trochu nachlazená a chtěla, aby vynikla postava. U muže nakreslila krátký rukáv, aby vynikly svaly - symbol mužství. Přerušované čáry jsou uměleckým projevem.
10 - Pochopení	Zadání chápe dobře.
11 - Proměna	V průběhu setkání se postupně uvolňuje.
12 - Posudek	Tématem byla vlastní identita a vztahy mezi mužem a ženou.
13 - Plán	Pokračovat s dalšími testy, aby se získal základní profil osobnosti.

29. 10. 2015 – 2. setkání

Cíl: dokončit testy – test domu a stromu a získat základní osobnostní profil.

Uvítání, uvaření čaje. Lucie je plná dojmů z relaxačních technik, které zkouší na hodinách meditací, které začala navštěvovat každou středu. Chce na sobě pracovat. Čas, který dříve věnovala hledání stálého partnera, začala věnovat sama sobě.

Rozehřívací cvičení: malování oběma rukama.

- 1) Zadání: pastelky, papír A4, guma – nakresli dům

Lucka nakreslila během chvilky velmi hezký dům se všemi detaily (obr. č. 2).

Podle ní je obyčejný a zabydlený, což dokazují záclony a truhlíky v oknech. Má kolem plot jako ochranu, ale je to obyčejný laťkový plot. Žádná hradba. Dům má i číslo popisné -1, tzn. první dům po dlouhé době nakreslený. Má komín, hromosvod, anténu, podkroví, hřebenáče na střeše, tašky, okap, precizně nakreslené dveře s klikou i klíčovou dírkou. Kolem je zahrada s trávníkem a kytkami, modrá obloha a slunce. Je to úplně jiný dům, než ve kterém prožila dětství. Ten byl patrový a šedý. Dokáže si představit, že by v takovém domě bydlela.

- 2) Zadání: tužka, papír A4, nakresli strom. Ne jehličnan a ne palmu.

Jaký je?

Souměrný, vyvážený - použila gumu, aby byl na obou stranách „stejný“. Stabilní, zakořeněný, s detaily – listy, kůra a plody. Je to ovocný strom. Je pro ni nejtypičtějším stromem. S detaily by si hrála i přes časový limit (obr. č. 3).

Lucii se hodina líbila. Uvědomuje si svůj až přehnaný smysl pro detaily. Zpětně chápe, že někdy svým partnerům lezla na nervy a pro maličkosti neviděla větší (důležitější) věci.

DŮ na příští setkání: znázornit libovolnými prostředky cestu svého života od narození do současnosti.

Hodnocení: dům je dotažený do posledního detailu, jako je anténa, hromosvod, jednotlivé tašky. Opět se ukázala Luciina snaha o dokonalost. Má ráda věci dotažené do konce. Zejména první dojem je u ní důležitý. Rovněž u stromu měla největší starost, aby byl souměrný. Nakreslila zde i listy a plody – jablka. Navenek je strom silný, zakořeněný, odolný vlivům. Tak navenek působí i Lucie, ale uvnitř se teprve hledá a začíná se učit spoléhat sama na sebe a ne na okolí. Ví, že důležitá je vnitřní vyrovnanost a síla. Začíná chodit na meditace, víc se o sebe stará.

Arteterapeutický model 13 P	29. 10. 2015 – 2. setkání
1 - Pozorování	Lucie je klidnější, protože se začala více věnovat sobě. Meditace a vnitřní zklidnění je znatelné. Má ujasněné priority. Muže nyní cíleně nehledá. Pokud má přijít, tak přijde. To je velký posun v názorech.
2 - Průběh	Velmi rychle Lucie nakreslila dům se všemi detaily. Vyplnila celou plochu a dala si záležet na maličkostech jako třeba číslo popisné 1, tzn. první dům nakreslený po dlouhé době. Zajímavé detaily: klíčová dírka, vykreslená celá klika, hřebenáče na střeše, hromosvod, anténa, kytky v oknech. U kresby stromu použila gumu, protože dbala na souměrnost, aby byl stejný.
3 - Podnět	Podněty jsem zadávala já.
4 - Percepce	Zraková.
5 - Projev	Klidný, rychlý, precizní.
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, ve známém prostředí.
7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, tužka, guma.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Uvědomuje si svůj až někdy přehnaný smysl pro detaily.

	Přes ně jí někdy utíkají důležitější věci. Je klidná.
10 - Pochopení	Zadání chápe dobře.
11 - Proměna	Zvědomila si, že někdy svému okolí svým perfekcionalismem může lézt na nervy. Lidé kolem ní, jí to občas říkají.
12 - Posudek	Byla dokončena baterie testů osobnosti.
13 - Plán	Začít s životními milníky. Cesta mého života s nejdůležitějšími okamžiky od narození doposud.

12. 11. 2015, 3. setkání

Cíl: zmapování základních životních milníků na cestě životem, které jsou důležité pro uvědomění si vlastní hodnoty a vnitřní síly. Současně si tak uvědomit, kde se nyní nachází ve vztahu sama k sobě i k okolí.

Uvítání bylo velmi rychlé a Lucie se ani nevysvlékla a už mi dávala na stůl domácí úkol, který jsem jí na konci minulého setkání dala.

Zadání: ztvárnit cestu svého života od narození do současnosti se zachycením těch nejdůležitějších životních momentů. Volbu médií jsem nechala na ní.

Byla velmi nedočkavá. Uvařila jsem jí čaj, protože nachlazení, které měla minule, se jí dostalo až do močových cest a bere antibiotika. Přesto přišla, což si velmi cením. Přešly jsme hned k jejímu dílu a mohu říct, že jsem byla velmi mile překvapena, ba přímo ohromena. Lucčino dílo bylo 10 A4 slepených jako kniha, ve které se dalo krásně listovat jejím životem (obr. č. 4). Každá stránka byla přeložena na polovinu, kde v dolní části byly mínusy - stinné stránky, a v horní části byly plusy - pozitivní události. Všechny významné milníky měla detailně popsány i s roky, doplněné o fotky účastníků, popř. nalepené symboly. Červené a černé šipky označovaly její vzestupy a pády. Dala si s tím obrovskou práci. Nejprve si vyhledala fotky, potom na internetu našla vhodné symboly (obrázky), např. sklenička symbolizující alkohol atd. Potom si chronologicky napsala události, které zažila a vytvořila během 3 večerů toto obdivuhodné dílo. Bylo precizní jako vše, co Lucka dělá, a bylo vidět, že ji to bavilo.

Zadání: A4, pastelky

Celou cestu jsme spolu prošly a potom jsem ji vyzvala, aby čistou A4 přeložila na polovinu, kde nahoře zase budou +, dole-, uprostřed 0 a ty opravdu nej události tam zakreslila. Byly to vzestupy a drsné pády, které se střídaly, a nejvíc na dně byla od svých 30 let do 41 let. Nyní už jde opět nahoru a věří, že už bude líp (obr. č. 5).

Dál měla za úkol přiřadit 3 barvy k sebelásce, sebevědomí a sebedůvěře a na stupnici 1 - 5, kde 1 je nejvíc a 5 nejméně, a zakreslit tyto 3 vlastnosti do té své cesty života, kde byly nejméně a kde nejvíce.

Od dětství si nevěřila, cítila se jako outsider. Připadala si oproti spolužákům “chudá,“ neměla to, co ostatní (rifle, kazeťák atd.), a navíc si připadala nehezká. Od 15 let si sebe uvědomovala jako ženu a tak hledala lásku, které se jí doma nedostávalo. Vždy jeden partner střídal druhého, protože měla potřebu mít někoho vedle sebe, nevěřila si. Měla pocit, že bez muže se zhroutlí, a jak se na ni bude dívat okolí. Tomu odpovídalo i zakreslení. V podstatě nulová sebeláska, sebevědomí i sebedůvěra byla v těch krizových letech 30 - 41 a nyní ve 42 letech je sebeláska a sebevědomí na 3, tzn. uprostřed a sebedůvěra dokonce na 2.

Lucka si uvědomila, že její stálé hledání partnerů odráželo její nejistotu a současně tím i přehazovala odpovědnost za své chování. Přišla na to, že se dokáže opřít sama o sebe, že bez muže může existovat a že je zodpovědná sama za sebe.

Nakonec Lucka namalovala obrysy svého stromu poznání, na který budeme po každém skončeném sezení doplňovat, na co Lucka přišla.

Dnes tam doplnila první 3 listy:

- uvědomění si odpovědnosti sama za sebe
- umí se sama o sebe opřít
- uvědomění si své vnitřní síly

Na závěr mi Lucka ukázala fotky andělů, které háčkuje, a dortu, který pekla pro kamarádku.

Hodnocení: Lucie zpracovala domácí úkol velmi precizně. V podstatě mi přinesla knihu svého života. Na 10 stranách opravdu velmi podrobně zachytila své životní vzestupy a pády. Rovněž na stupnici pro 3S určila přesně, kdy na tom byla nejhůř a kde se nachází nyní. Podstatné bylo, že si uvědomila svou závislost na okolí, které za ni po většinu života rozhodovalo. Bylo to pro ni jednodušší. Navenek pro okolí měla partnera a nedokázala si představit, že by žila a rozhodovala bez něj. Co by řeklo okolí? Přehazovala tak odpovědnost za svůj život. Zvědomila si, že se může opřít sama o sebe. Má vnitřní sílu a pomalu začíná přebírat odpovědnost sama za sebe.

Arteterapeutický model 13 P	12. 11. 2015 – 3. setkání
1 - Pozorování	Lucie je celá natěšená a nedočkavá, aby se pochlubila domácím úkolem. Je nachlazená a bere antibiotika, ale přesto přišla. Cítí se lépe než pře 14 dny. Uvařila jsem jí čaj.

2 - Průběh	<p>Na rozkreslení jsme dali pocitové kreslení se zavřenými očima. Potřebovala jsem, aby se soustředila a zklidnila. To se povedlo. Po té jsme listovaly a četly v její knize života. Je to opravdu velké dílo. Deset A4 slepených k sobě jako kniha. Začíná narozením a končí letošním rokem. Tím, že každá stránka je rozdělena na polovinu, kde v horní jsou pozitivní události + a dole negativní události – a k tomu ještě propojené šipkami – červená vzestupy a černá pády, je na první pohled patrné, že je to jízda na houpačce. Lucie opravdu přesně popisuje důležité události v jejím životě velmi podrobně a s přesnými daty. Je si vědoma, že nejhorší období měla od 30 let do 41 let. To vyniklo, když jsem jí dala za úkol tento rozsáhlý popis života přenést na A4, a tužkou zaznamenat opravdu nejdůležitější okamžiky. Zde se najednou rozkryl pád na úplné dno právě v tomto období. Následně měla za úkol přiřadit tři barvy k sebelásce, Následně měla za úkol přiřadit tři barvy k sebelásce, sebevědomí a sebedůvěře a na stupnici 1-5, kde 1 je nejvíc a 5 nejméně, je zakreslit do této cesty života, aby bylo patrné, kde byly nejméně a jak je to s nimi nyní. Přesně to korespondovalo s jejím nejčernějším obdobím, kde byly všechny tyto vlastnosti na 0, a jak postupně nyní mají vzrůstající tendenci (cca někde uprostřed). Nakonec nakreslila strom poznání, na který od této hodiny bude symbolicky zavěšovat lístky poznání, na které si přijde vždy v průběhu setkání. Dnes tam zavěsila 3 velmi důležité.</p>
3 - Podnět	<p>Podnět na domácí úkol vyšel ode mne, ale ve velmi obecné formě. Lucie ho velmi aktivně rozpracovala po svém a celé setkání jsme vedly velmi intenzivní dialog, kde podněty dávala zejména Lucie.</p>
4 - Percepce	<p>Zraková a sluchová, protože tím, že některé věci říkala nahlas a slyšela se, tak to pro ni mělo důležitý zpětný dopad.</p>
5 - Projev	<p>Zpočátku hektický, následně klidný.</p>
6 - Prostředí	<p>Ve známém prostředí mé kanceláře.</p>
7 - Prostředky	<p>Koláž zpracovaná jako domácí úkol, pastelky, tužky, fixy</p>

8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu, vedeme přátelský dialog.
9 - Pocity	Zvědomila si, že od dětství se cítila jako outsider. Oproti spolužákům si připadala „ chudá „, a nehezká. Od 15 let si uvědomila sebe jako ženu a hledala u mužů lásku, kterou neměla doma. Měla potřebu mít vedle sebe vždy nějakého muže. Jednak si nevěřila jednak, myslela si, že bez něj se zhroutlí a co by tomu řeklo okolí, že žádného nemá? Uvědomila si, že hledání partnerů odráželo její nejistotu a současně tím i přehazovala na partnery odpovědnost za svůj život. Bylo to pohodlnější. Navíc zde byl dopad i výchovy, kdy matka za ně s bratrem vše vyřizovala. Byla tam nesamostatnost. Měla velmi nízké sebevědomí, sebedůvěru a na sebelásku se dívá jako na něco, co jí připadá nepřístojné. Byla tak vychována.
10 - Pochopení	Lucie přišla na to, že se dokáže opřít sama o sebe. Nepotřebuje k tomu za každou cenu muže. Je zodpovědná sama za sebe.
11 - Proměna	Sama si v průběhu setkání doplnila na svůj strom poznání 3 důležité věci: uvědomění si zodpovědnosti sama za sebe, umění se o sebe opřít, zvědomění si své vnitřní síly. Tolikrát byla na dně a tolikrát vstala!!! To byl ten nejdůležitější moment, když to viděla znázorněné.
12 - Posudek	Sebedůvěra, sebevědomí a sebeláska byly hlavními tématy. Důležité je poznání vlastní vnitřní síly, která je pro ni velmi cenná. Nespolehá na partnera, ale na sebe. Začala věnovat sama sobě víc času.
13 - Plán	Dlouhodobým cílem stále zůstává posilování 3S (sebedůvěra, sebeláska, sebevědomí). Dílčím cílem je nalezení příčin strach a jejich odstranění.

26. 11. 2015 – 4. Setkání

Cíl: poznat své strachy, naučit se s nimi pracovat a tím posílit svou sebedůvěru a sebevědomí.

Lucie volala asi 1 hodinu před schůzkou, zda může přijít se psem, že bude hodný. Byla celá rozrušená a tak jsem jí řekla, že to zkusíme.

Přišla na čas s krásným plemenem naháče. Chvilíčku jsme si o něm povídaly a pak se uložil pod stůl, kde byl celou dobu v klidu a tichosti. Je to inteligentní pes. Lucie byla celá zmatená. Přišla před chvílí z práce, je zmrzlá, protože dělá vstupní veterinární kontrolu na pracovišti, kde je chladno, a je z té práce dnes velmi unavená. Bylo toho na ni hodně. Potřebovala jsem ji trochu „odlehčit“ od jejich starostí.

1) Zadání – kreslit oběma rukama současně.

Prostředky: A4 papír, pastelky.

Lucii to šlo hezky, opravdu pravidelné tvary (dům, srdce) zvládala i se zavřeným očima. Začala se u toho smát. Poté jsme zkusily se zavřenými očima libovolné čmárání. Držela jsem jí papír, protože se to opravdu užívala. Začala si u toho zpívat. Najednou se úplně energeticky proměnila. Sama říkala, že se cítila jak dítě, nic nemusela, jen ruce nechala dělat, co chtěly. Byla dobře naladěná.

Po tomto uvolnění jsme zkusily řízenou meditaci. Soustředily jsme se na nádechy a výdechy a uvědomování si vlastního dechu. V okamžiku zklidnění jsme se zaměřily na pocity, která se v Lucii probudí, když se řekne strach. Co cítí? Kde to cítí? Jak se cítí? Postupuje to tělem?

Po ukončení jsme si o pocitech povídaly. Lucie byla v pohodě. Teď momentálně jí strach nedělá žádný větší problém. Dřív měla strach především ze smrti. To už nyní nemá. Cítila tlak v oblasti žaludku, který dál stoupal do krku. Dříve, když měla své špatné období, tak zpočátku strachy zajídala a následně později naopak nebyla schopná nic pozřít. Proto se jí zopakoval ten pocit v oblasti krku. A rovněž si vybavila situaci v zaměstnání, kdy své dřívější šéfové nebyla schopná říct argumenty, obhájit se. Tehdy měla křeč mluvidel a nevydala ze sebe souvislou větu. Tato šéfová už tam není. Také při jedné ze zkoušek na vysoké škole měla problém, kdy nebyla schopná adekvátně reagovat a cítila stejné příznaky. Dříve měla spoustu strachů, nechce na to období myslet a zbytečně si vše znovu vybavovat, když nyní se cítí dobře.

2) Zadání – výtvarně ztvárnit strach.

Prostředky: papír A2, vodové barvy, tempery, štětec.

Lucie si vybrala vodové barvy a zkonstatovala, že naposledy je měla na ZŠ. Lehkými tahy nakreslila dravého ptáka. Tak si představuje strach. Někde číhá na svou kořist, ale zbytečně nezaútočí. Není to nějaký konkrétní dravec a není tak hrozný. Zvolila hnědou barvu a na pařáty černou, protože ty se ke strachu hodí. Svou oblíbenou červenou mu zvýraznila oči a zobák. Zeptala jsem se, zda by dokázal říct, jaký konkrétní strach to je. K obrázku napsala, že je to strach z možného návratu ke starým způsobům (k alkoholu, k ukřivděnosti, zbavení se odpovědnosti za své činy a přehazovat ji na ostatní kolem), zkrátka staré koleje.

Zeptala jsem se jí jak, se dá strachu čelit. Bez rozmyšlení řekla, že tím, že ho nahradíme jiným pocitem a to láskou. Shodou okolností nyní čte i knihu, která se strachem a láskou zabývá. Vůbec začala hodně číst, chodí na ty meditace, věnuje se ručním pracím. Přinesla mi

nádherného háčkovaného anděla. Snaží se dělat to, co jí baví a je v tom dobrá, ale neumí se ocenit. Neumí si za svou precizní práci říct o adekvátní odměnu. Ví, kolik jí to stálo času, materiálu, ale není si vědomá své ceny. Neumí se „prodat“. Na tom chce popracovat. Probrali jsme to, že strach je součástí každého z nás. Je dobré si ho pojmenovat, abychom věděly, čemu a komu čelíme. Tím snáze se nám s ním pracuje. Strach není špatný v rozumné míře. Ukazuje nám směr našeho vývoje.

3) Zadání: jak můžeš pracovat se strachem, čím ho můžeš vyvažovat.

Prostředky: papír A2, vodovky, tempery.

Lucie doprostřed papíru nakreslila sebe, jak dává a přijímá lásku. Postava jí opět byla velmi podobná a byla oblečena v její oblíbené červené.

Na závěr na svůj strom poznání zavěsila dva listy, na které si dnes přišla:

- začínám si být vědomá své ceny
- vím, že proti strachu pomůže posílat lásku (strach nahradím jinou, pozitivní emocií)

Hodina se jí moc líbila. Cítila se veselá, klidná, v pohodě. Oproti tomu, jak přišla, tak tam byl obrat o 100%. Probudila pejska, rozloučili se a popřáli jsme si hezký advent.

Hodnocení: Lucie využila velkého prostoru a ztvárnila strach jako dravého ptáka. Svou oblíbenou červenou mu zvýraznila zobák a oči (mluví o něm a vidí ho). Svůj strach přesně pojmenovala jako strach z návratu ke starému způsobu života (alkohol, ukřivdění, zbavení se odpovědnosti). Aby k tomu nedošlo, je potřeba strachu čelit - nahradit ho jinou emocií. U Lucie je to láska, po které tak touží, ale už ne za každou cenu. Protože i ona si začíná být vědoma své ceny. Začíná se realizovat a dělat to, co jí baví. Začíná žít svůj život a učí se přejímat za sebe a své činy zodpovědnost.

Arteterapeutický model 13 P	26. 11. 2015 – 4. setkání
1 - Pozorování	Lucie přišla rozrušená, neklidná, zmatená po předchozím telefonátu, že s sebou přivede psa. Byla unavená z práce.
2 - Průběh	Povídali jsme si plemenu psa naháče a podařilo se nám ho uspat pod stolem. Poté jsem potřebovala zklidnit Lucii a celou situaci odlehčit. Proto malovala oběma rukama s otevřenými a poté zavřenými očima. Byla jak malé dítě a u kresby se zavřenými očima si začala zpívat a byla zcela uvolněná. Následně jsme provedly řízenou meditaci se soustředěním na nádech a výdech a proudění vzduchu v těle. V okamžiku zklidnění jsme se

	<p>zaměřily na pocity, které se v těle rozběhnou, když se řekne slovo „strach“. Co cítíš? Kde ho cítíš? Jak se projevuje? Po ukončení jsme si o strachu povídaly. Cítila ho v oblasti žaludku a krku. Vzpomněla si na pocity, když měla své špatné období. To strach nejprve zajídala a následně nebyla schopná nic pozřít. Pak měla za úkol strach znázornit, což udělal kresbou dravého ptáka. Dokonce svůj strach konkrétně pojmenovala – zvědomila si ho. Použila vodové barvy, které naposledy v ruce v dětství. Následně jsme rozebíraly, jak strachu čelit, a Lucie měla za úkol nakreslit, jak by se strachem pracovala. Namalovala sebe, jak dává a přijímá lásku. Nahradila by ho jinou pozitivní emocií (láskou). Začíná se věnovat sama sobě a víc si sama sebe uvědomovat. Na závěr jsme doplnily její strom poznání o to, na co si přišla a v úplném závěru se pochlubila svými rukodělnými háčkovanými anděly. Odcházela jako vyměněná. V pohodě.</p>
3 - Podnět	Podnět vycházel ode mě, ale Lucie velmi pěkně spolupracovala. Nechala se vtáhnout do výtvarného procesu a užila si ho.
4 - Percepce	Zraková.
5 - Projev	Zpočátku zmatený, postupně uvolněný, hravý, veselý.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí v kanceláři.
7 - Prostředky	Pastelky na rozkreslení, na hlavní zadání temperry, vodové barvy, papír A2.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Uvědomila si svůj strach z možného návratu ke starému způsobu života, kdy odmítala přijmout odpovědnost za své činy a stále ji přehazovala na okolí. Nechce to již znovu zažívat. Vzpomněla si na okamžiky, kdy ji strach úplně ochromil, takže vůbec nemohla artikulovat a na okamžiky, kdy vše zajídala nebo naopak nemohla pozřít. Tlak v žaludku a v krku toho byl dokladem. Tehdy měla pocit ukřivdění. Začíná si být vědomá své ceny a postupně přebírá odpovědnost za vše, co udělá sama sobě a následně okolí. Ví, že je potřeba, aby se poslouchala a dělala to, co jí dělá dobře. Pocitu lásky

	k sobě se učí.
10 - Pochopení	Na strom poznání se z dneška dopsala: začínám si být vědomá své ceny a vím, že proti strachu se dá posílat láska (resp. strach nahradím jinou pozitivní emocií)
11 - Proměna	To, že Lucie prochází přerodem je vidět. Učí se říci si o odměnu za svou práci (háčkované ozdoby, pečení dortů). To dříve neuměla. Začíná si uvědomovat svou cenu. Snaží se dělat to, co ji baví. Dává energii, tam, kde to cítí. Ví, co nechce a učí se jít za tím, co chce.
12 - Posudek	Výtvarný proces je pro Lucii velmi přirozeným nástrojem a pomáhá ji odkrývat její slabé stránky a posilovat ty silné.
13 - Plán	Dál budeme pokračovat v technikách, které podporují sebeuvědomování.

12. 1. 2016 – 5. setkání

Cíl: zvědomení si aktivní nebo pasivní role v životě, jak mě vnímá okolí a moje reakce na to (přijmutí negativní i pozitivní stránky své osobnosti), vědomé prožití úspěchu jako důsledek seberealizace.

Uvítání. Povídali jsme si o prožitých svátcích. Lucie byla v časovém stresu, protože do zítřka měla zvládnout upéct dort a vůbec s tím nepočítala. Byla to zakázka na poslední chvíli. Protože Lucie má ráda, když má věci pod kontrolou, ráda předává precizní práci a každé neplánované vykojení ze zaběhnutého režimu je pro ni stresovým faktorem, tak jsme si povídaly o stanovení osobních hranic a limitů a také naučit se říkat ne.

Poté dostala 1) zadání: vyber pastelku, uchop ji ve spodní části, já ji uchopím v horní části a společně budeme kreslit.

Po chvíli se vyměníme. Já ji držím ve spodní části a Lucie v horní. Cílem bylo poznání, zda se cítí lépe ve vedoucí nebo podřízené (spolupracující) roli. Lucii to vyhovovalo, když pastelku držela v horní části, tzn., nemusela vést. Sama řekla, že nemá žádné vedoucí ambice. Je ideální zaměstnanec. Vyhovuje jí být pod služebním zákonem. Možná i proto, že tak byla od malička vedená. O ničem nerozhodovala, vše řešila matka.

2) zadání: namaluj sebe, jak Tě vidí Tvé okolí.

Pomůcky: papír A4, volitelné médium - pastelky, fixy, křídly.

Lucie použila pastelky a nakreslila se se svým milovaným psem. Opět v postavě i v barvách přesně vystihla sama sebe. Na otázku, jak ji tedy okolí vnímá, odpověděla, že jako pejskařku,

kteřá je fixovaná na svého psa. Nakreslila se sedící, aby psa měla přímo v náručí. Když jsem jí požádala, aby mi zkusila říct, jaké vlastnosti jí okolí říká, že má, tak řekla, že je náročná. To slýchá od okolí, když říká své požadavky na budoucího partnera. Ona si přitom myslí, že chce jen partnera minimálně rovnocenného ve všech oblastech. Vztahovačnost, je další vlastnost, kterou jí přisuzují. Vždy si ze všeho vybere to nejhorší a vztáhne to na svou osobu. Souvisí to s tím sebevědomím. A další často uváděnou vlastností z okolí je přecitlivělost. To jde s tou předchozí ruku v ruce.

Dál jsme pracovaly s představivostí. Lucie si měla představit sama sebe jako oceněnou TOP podnikatelku roku. Otevřela si svůj vlastní velmi úspěšný e-shop s rukodělnými výrobky a navíc malou výrobu dortů. Ocenění si přebírala na podiu před plným sálem těch nejlepších podnikatelů. Za celý večer poznala spoustu důležitých lidí a získala nové kontakty. Měla výtvarně ztvárnit, jak se v tom okamžiku cítila.

3) zadání znělo: nakresli sebe, jak ses při tomto prožitku cítila.

Pomůcky: papír A4, volitelné médium - pastelky, fixy, křídly.

Tentokrát si Lucie vybrala zářivé pastely. Namalovala sama sebe v rudé róbě, s rukama vítězně zdviženými nahoru a kolem zářivé hvězdy a světla. Zajímavé bylo, že nejprve ruce nakreslila podél těla, ale pak je šikově rozmazala jako odraz světla a zvedla je nahoru.

Co cítila? Euforii, hrdost a uspokojení, že něco dokázala. Dokáže si představit, že by to zažila. Je to reálné, ale musela by proto něco udělat. Ona nedělá nic. To co vyrobí, tak neumí správně ohodnotit a tím podhodnocuje i sama sebe. Stále bere ohled na okolí, že jsou to známí, co by si řekli atd. Ví, že na sebehodnocení musí popracovat. Co by si z dnešní hodiny přidala na strom poznání? Mohu dosáhnout vše, pokud budu chtít.

Z hodiny odcházela spokojená a s chutí pustit se slíbeného dortu.

Závěrem jsem jí nabídla malý kapesní diář na rok 2016, který je celý čistě bílý. Pokud bude chtít, může si ho libovolně pomalovat. Bude to takový „pochvalníček“, kam si může vždy po skončení dne napsat, za co by se ten den pochválila.

Hodnocení: Lucie je raději v podřízené roli. Nemá vedoucí ambice. Je ideální zaměstnanec. Když se měla ztvárnit, jak ji vnímá okolí, tak opět nakreslila sama sebe i se svým milovaným psem, co se týká vizualizace (vnější stránka). Co se týká vlastností, které jí okolí přisuzuje, tak uvedla náročnost, vztahovačnost a přecitlivělost (vnitřní stránka). Na nich se snaží nyní pracovat. Řeší stanovení svých hranic a naučit se říkat ne, i když to není příjemné ani pro ni, ani pro okolí. Je to přebírání zodpovědnosti. Stále se učí poznávat a stanovovat cenu své práce a tím i svou vlastní. Úspěch si dokázala plně vychutnat i s radostnou euforií. Bylo jí to příjemné, ale ví, že to není zadarmo. Je to práce. Není to ale nic, na co by nedosáhla, pokud bude chtít

Arteterapeutický model 13 P	12. 1. 2016 – 5. setkání
1 - Pozorování	Lucie byla pod stresovým faktorem času. Přijala zakázku na dort, a protože vždy odevzdává precizní práci, nebyla si jistá, zda ji stihne v té kvalitě a v tom daném čase.
2 - Průběh	Chvíli jsme si povídali o stanovení osobních hranic a umění říct ne. Potom jsme zjišťovali kresbou společného obrázku jednou tužkou, která role Lucii vyhovuje. Byla to podřízená role. Následovalo zadání na znázornění sama sebe, jak ji vnímá okolí. Lucie se stylizovala opět do svého obrázku jako věrná kopie i se svým milovaným psem, ale nemělo to žádnou vypovídací hodnotu. Až když jsem jí kladla otázky, jak ji vnímali třeba partneři nebo kolegové, zda jí třeba řekli, co jim na ni vadí, tak se rozpovídala. Řekla tři vlastnosti. Náročnost, kterou ji okolí předhazuje, když jim řekne své požadavky na partnera, ale ona to tak nevidí. Chce do vztahu rovnocenného partnera. Dál uvedla vztahovačnost. Vždy si bere z rozhovoru spíš to špatné a vztahuje to ke své osobě. S tím souvisí i přecitlivělost. V dalším obrázku, když jsme využily řízené meditace a představivosti, si měla představit sama sebe jako podnikatelku roku, která si šla pro ocenění přes celý sál až na podium před zraky TOP podnikatelů. To si opravdu užila. Ztvárnila se v červené róbě, s rukama nad hlavou v záři reflektorů a hvězd.
3 - Podnět	Podnět vycházel ode mne. Lucie spolupracovala, ale až na základě přímo kladených otázek. Opravdu si užila pocit ocenění za odvedenou práci ve druhé části sezení.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Zpočátku lehce nervózní, ale po návštěvě toalety, zklidněný a soustředěný.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Pastelky, křídly, papír A4.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.

9 - Pocity	Je si vědomá své podřízené role zaměstnanice. Vyhovuje jí to. Nemá vedoucí ambice. Uvědomuje si vztahovačnost všeho negativního na svou osobu a s tím související přecitlivělost. Ví, že je to provázané se sebevědomím. Ukázkově si prožila pocit euforie, hrdosti a uspokojení za odvedenou práci. Líbilo se jí to, ale ví, že proto něco musí udělat.
10 - Pochopení	Na strom poznání si přidal list – mohu dosáhnout vše, pokud budu chtít.
11 - Proměna	Vyzkoušela si roli oceněné ženy, která se jí velmi líbila. Odcházela s vědomím, že pokud bude na sobě i nadále pracovat, může postupně přijít úspěch a s ním ocenění její osoby, které je pro ni velmi důležité. Jsou to její postupné krůčky, od toho, aby si stanovila své hranice, aby dokázala říct ne, když ji to omezuje, aby si stanovila cenu za svou práci a stále si za ní. Aby nepodléhala tlaku okolí, ale byla sama sebou.
12 - Posudek	Nejsilnějším momentem byla euforie a radost z ocenění. Lucie si uvědomila, že tento pocit může zažít a prožít, pokud si bude vědomá své ceny, bude si stát za svým a postupnými krůčky si svou cenu a své sebevědomí bude podporovat a budovat.
13 - Plán	Dlouhodobý plán je posilování 3S, krátkodobým je posílení vlastní hodnoty. S tím souvisí o kapesní diář na r. 2016, který si může libovolně vymalovat a do příštího setkání zapisovat, za co se může každý den pochválit.

9. 2. 2016 – 6. setkání

Cíl: komunikace jako důležitý nástroj v dialogu. Odkrytí vlastní masky vůči okolí, tzn. odhalení slabých míst a možnost pracovat na jejich posílení. Zvědomit si, co můžu jako osoba nabídnout (partnerovi, zaměstnavateli), tzn., co jsou mé silné stránky a přednosti a co od něj naopak očekávám.

Uvítání. Byly jsme obě rády, že se setkání uskutečnilo. Lucie měla krátkodobou recidivu (týdenní) a poslední dvě setkání zrušila. Volala jsem jí, zda naše setkání dotáhneme do konce. Řekla, že ano a tak je nyní zde. Probíraly jsme příčiny stávající situace. Ptala jsem se na pochvalníček. Poslední zápis v něm má 25. 1. 2016, tj. před recidivou. Až bude mít pocit, že se má za co chválit, tak ho zase bude používat. Na rozkreslení jsme zvolily „tichý dialog“.

Prostředky: papír A4, pastelky.

Podarilo se nám společně namalovat ucelený, hezký obrázek. Povídaly jsme si o důležitosti dialogu, aby se předcházelo nedorozuměním.

- 1) Zadání - nakresli masku, kterou si pro okolí nejčastěji nasazuješ.

Prostředky: papír A3, pastelky, fixy, křídly - volitelné médium

Lucie nakreslila dámu v kostýmu s kabelkou a kloboukem na celou výšku papíru. Je to dáma se vším, co k ní patří. Je slušně a vkusně oblečená, nalíčená, upravená, noblesní. Jako od dámy se očekává i adekvátní chování - je to osobnost. Takto Lucie chodila zejména po svatbě, tzn. cca ve svých 25 letech a toto období trvalo cca 5 - 7 let. Ty kostýmy má stále v šatníku. Pak si pořídila psa, cca v 32 letech a kostýmy byly nepraktické. Lucie stále dbá na svůj zevnějšek. Je vždy dokonalá, upravená, nalíčená, ale dnes již volí pohodlnou eleganci. Má ráda, když „budí pozornost a vybočuje z davu. Není a nechce být ovce“. Dělá ji dobře, když vzbudí zájem o svou osobu, zejména u mužů. Dokonce mi vyprávěla i historky, co se jí stávalo.

Před tímto obdobím, měla v mládí období „džínové“. Nic jiného nenosila. Byl to jeden extrém a v „kostýmkovém“ období druhý. Nyní už to tak nemá, ale elegance, ženskost a klobouky jí zůstaly.

- 2) Zadání – nakresli inzerát na přeloženou A4, kde na jedné straně bude, co nabízíš, a na druhé, co hledáš. Možnost výběru – pracovní nebo partnerský inzerát.

Prostředky: papír A4, fixy, pastelky

Lucie nejdříve nepochopila zadání a nakreslila obecný inzerát na zaměstnání. Po vysvětlení nakreslila inzerát opět na zaměstnání, kde ona hledá práci veterinárního technika. Nabízí: 15 let praxe, odpovídající vzdělání a kladný vztah k práci. To bylo vše. Po dočtení by tam dodala ještě flexibilitu.

Lucie byla celé setkání nesoustředěná a sledovala čas. Je si toho vědoma. Potřebuje zase najít sama sebe. V závěrečné reflexi nejprve nevěděla, co by si z dnešní hodiny dala na strom poznání. Nakonec po rozboru inzerátu tam dala: „Stále ještě nedokážu prodat své dovednosti“.

Rozloučení.

Hodnocení: byl výkon od Lucie, že po své recidivě přišla. Před tím mi schůzku již 3x zrušila (nemoc, pes, recidiva). Na dialogu a vzájemné komunikaci jsme se shodli. Jí samotné nyní velmi pomáhají chvíle strávené s jedním kamarádem, který jí naslouchá a je v ten okamžik pro ni. Lucie si velmi zakládá na svém zevnějšku a je pro ni důležitá zpětná vazba okolí. Používá své ženské zbraně. Když potom následně dojde k bližšímu kontaktu s opačným pohlavím, tak si už není tak jistá. Říká, že většina mužů má názor, že „hezká = blbá“. Komunikace s muži jde Lucii dobře v těch vrchních rovinách. Když jde potom o ten

vzájemný, hlubší a časově delší dialog, tak Lucie ztrácí sebedůvěru a sebevědomí, tzv. „klouže po povrchu“. Její nejistota se projevila v inzerátu. Ví přesně, co chce, ale co nabízí, jí nejde zformulovat. Použila jen tři základní atributy bez dalšího upřesnění a rozšíření. Nakonec si přišla sama na to, že nedokáže „prodat“ své schopnosti a dovednosti.

Arteterapeutický model 13 P	9. 2. 2016 – 6. setkání
1 - Pozorování	Lucie byla nesoustředěná a sledovala čas. Bylo to setkání po její recidivě, kdy nedokázala říct, co bylo spouštěč. Byla nesvá.
2 - Průběh	Zpočátku jsme si povídaly o její recidivě, a jak se jí daří situaci zvládat. Ukázala mi i pochvalníček, který používala, až do recidivy a po té už další zápisy nemá. Nemá se za co chválit. Tichou poštou si užila a téma dialogu jí bylo blízké. Následně nevěděla, jakou masku používá. Pak nakreslila dámu, která symbolizovala, jak chce, aby byla okolím vnímána. Je to její stylizace, kterou hlavně v minulosti hodně používala. Zevnějšek je pro ni velmi důležitý. U inzerátu nepochopila zadání a až na druhý pokus nakreslila to, co bylo zadání.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já. Lucie se rozpovídala až u obrázku dámy.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Nesoustředěný, roztěkaný, s neustálým faktorem času v zádech.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Pastelky, fixy, křídly, papír A4, A3.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Uvědomuje si potřebu dialogu s přítelem, který ji naslouchá. K psychologovi nechce. Na ta setkání se těší. Zevnějšek (obal) je pro ni velmi důležitý. Chce být jiná než ostatní. Nechce být v davu ovcí. Dělá jí dobře zájem o její osobu u mužů. Ví, co chce, ale nedokáže „prodat“ sebe samu.
10 - Pochopení	Poprvé, co nepochopila zadání – roztěkanost. Na strom poznání si zavěsila – stále ještě nedokážu prodat své dovednosti. V inzerátu dala jen 3 základní atributy (praxe, vzdělání, kladný vztah k práci).
11 - Proměna	Až následně při rozhovoru nad inzerátem přišla na to, že by tam dala ještě něco. Třeba flexibilitu, své další vzdělání – Bc. práv atd. Tím, jak byla Lucie nesoustředěná, tak si dnešní setkání neprožila a neužila. Bylo to pouhé plnění úkolů. Závěrečná reflexe jí dělala problém.
12 - Posudek	Dnešní setkání bylo zatím nejméně přínosné pro obě strany. Lucie plnila úkoly. Pokud to nebylo cíleně zaměřené cvičení (tichá pošta), tak to ji bavilo. V okamžiku, kdy jsme se dotýkaly přímo její osoby, tak jsme zůstaly pouze „na povrchu“.
13 - Plán	Do budoucna by se mělo pracovat s emočním prožíváním, aby si Lucie byla jistá zvládnutím situací a tím i sama sebou. Dokončit výsledné testy a zpracovat jejich analýzu.

18. 2. 2016 – 7. setkání

Cíl: prožití emoce radosti a štěstí. Závěrečné testy, které budou podkladem k celkové analýze. Závěrečná reflexe klienta.

Lucie byla v dobré náladě. Svůj alkoholový „úlet“ zatím zvládla. Další potřebu alkoholu nemá. Pomohla jí komunikace s kamarádem, který je od ní starší o 20 let a který jí naslouchal. Jejich kamarádství dostává rozměry vážné známosti a Lucii to vyhovuje. Je to muž se životními zkušenostmi, lékař, rozvedený, bez závazků.

Na rozkreslení dostala zadání radosti. To si Lucie užila. Využívala svých dvou nejoblíbenějších barev - červené a žluté, které doplnila růžovou a nakreslila s nimi barevné křídlo – vznáší se. Symbolizovalo to její stávající rozpoložení.

Test barev se od původního nelišil, pouze černá se z první příčky přesunula na druhou.

1) Zadání: nakresli postavu

Prostředky: pastelky, papír A4

Lucie svou oblíbenou červenou nakreslila souměrnou ženskou postavu s roztaženýma rukama. Je to symbol dávání a přijímání. Vyjadřuje samotnou podstatu a symbol ženskosti a odráží její stávající roli v nově vznikajícím vztahu. Cítí se šťastná. Je ochotná se plně odevzdat, ale i přijímat. Už to není stylizace do „Lucie“, ale je to úplné odhalení sebe sama.

2) Zadání: nakresli ostrov štěstí

Prostředky: křídly, papír A3

I toto zadání si Lucie užila. Celou plochu zaplnila vším, co má ráda. Domeček se zahradou, kde je strom s plody - jablky a u něj opřené kolo. To je symbol svobody a možných výletů. Její nejbližší přítel – pes. V dálce je moře. V pravé části je domek s květinami v oknech. Tentokrát nejsou venku žádné postavy, protože „jsou spolu uvnitř domu“. Vše je prozářené sluncem. Po celou dobu kreslení se Lucie usmívala.

Nakonec vyplnila test sebeúcty s výsledkem – nestabilní sebeúcta, což je stejný výsledek jako na počátku. V daném okamžiku to plně odpovídá tomu, co nyní zažívá. Před 3 týdny úplně dno a alkohol a nyní unášená ve výškách novým vztahem.

Na strom poznání pověsila list: „Moje štěstí nemůže záviset na nikom a ničem z vnějšku, musí vycházet ze mě samotné“.

Celý strom poznání se jí líbil, protože jsou tam věci, na které si v průběhu našich setkání přišla. Stejně tak využívá i pochvalníček, i když už ne každý den, ale je to retrospektiva jejich myšlenek a činů. Maluje ráda, takže arteterapie se jí líbí. Uvažuje o tom, že si domů koupí nějaké barvičky, aby se mohla realizovat a „vykreslit se“ ze svých pocitů. Má jen pastelky a to není ono.

Hodnocení: oproti poslednímu setkání je Lucie úplně jiný člověk. Plně a zcela se upnula na nový, rodící se vztah. Probíraly jsme i možnost, že tento vztah může někdy skončit, zda s tím počítá. Je si toho vědomá. Ví, že je mezi nimi velký věkový rozdíl, ale v dané chvíli ji tento člověk velmi pomohl a protože se mezi nimi utvořil vztah, tak si ho nyní užívá se vším všudy. Je to mužský element, který Lucie potřebovala. Na venek sice tvrdila, že nyní nikoho nehledá, ale situace se vyvinula a ona jí využila. Má oporu. Jde jen o to, aby ten vztah byl rovnocenný a založený na úctě jeden k druhému, aby se neopakovala situace, kdy přehodila zodpovědnost za svůj život na někoho jiného. Čas vše ukáže.

Arteterapeutický model 13 P	18. 2. 2016 – 7. setkání
1 - Pozorování	Lucie byla v dobré náladě. Nemá potřebu alkoholu. Má oporu v kamarádovi a jejich vztah přerůstá ve vztah partnerský. Má z toho radost. Čas ukáže, jak se to vyvine. Ještě před 14 dny byla úplně dole. Nyní naopak na úplném vrcholu. Jsou to dva extrémy.
2 - Průběh	Lucie je ráda, že zvládla své „bažení“ a všechnu svou energii upnula na nový vztah. Uvědomuje si věkový rozdíl i riziko, že vztah skončí. Dnes se při všech aktivitách usmívala a plynula si na svém obláčku zamilovanosti. I když říkala, že nikoho nehledá, tak tuto příležitost „uchopila za pačesy“. Nakreslila křídlo jako symbol radosti. Postavu nakreslila jako souměrnou ženu z roztaženými pažemi, která se plně odevzdá. Je ochotná přijímat i dávat. Tak to nyní cítí. Není oblečená a stylizovaná do „Lucie“. Je zcela nahá – nic neskrývá. Ostrov štěstí si také užila a ztvárnila výraznými barvami vše, co má ráda. Postavy tentokrát nebyly venku, ale „spolu - uvnitř“. Lucie si dnešní hodinu opravdu užila jako radost a štěstí.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já. Lucie tentokrát reagovala velmi rychle a spontánně.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, radostný, veselý.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Pastelky, křídly, fixy, papír A4, A3.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Má radost, že zvládla své „bažení“ a nemá chuť na alkohol. Má radost, že se rodí nový vztah i přesto, že ji viděl její přítel v tom

	nejhorším stavu. Podal jí pomocnou ruku a naslouchal jí. Cítí u něj klid a bezpečí. Neřeší, jak se vztah bude vyvíjet. Ví, že je tam velký věkový rozdíl. Žije teď a tady. Její stávající rozpoložení prostupovalo celým setkáním. Je unášena na růžovém obláčku radosti a štěstí.
10 - Pochopení	Zadání chápala dobře. Přes všechno „úžasné“ doplnila na svůj strom poznání o velmi důležité sdělení: „ Moje štěstí nemůže záviset na nikom a ničem z vnějšku. Musí vycházet ze mě samotné“.
11 - Proměna	Důležité je pochopení, že vzájemný vztah je potřeba budovat na rovnocennosti partnerů. Lucie se v tomto případě za nic neschovává. Žádnou masku si nenasazuje. Její přítel ji viděl, když byla úplně dole - v alkoholovém opojení. Vidí ji i nyní za střízliva. Neřeší, co bude, žije teď a tady.
12 - Posudek	Dnešní setkání bylo opakem předchozího. Je to během 14 dnů druhý extrém. Důležité je, že si Lucie uvědomuje svoji vnitřní sílu, která je nezávislá na okolí. Záleží jen na ní samotné. Čas ukáže, jak dalece ji dokáže využít ve svůj prospěch.
13 - Plán	Lucie má nestabilní sebeúctu, která odpovídá vždy její dané životní situaci. Je potřeba, aby se naučila věřit ve své schopnosti a dovednosti a tím získala větší sebedůvěru. Pak se bude moci plně spolehnout sama na sebe a ne na své okolí.

19. 10. 2015 – 1. setkání s Ondrou

Ondra, 46 let, SŠ, svobodný, bezdětný

Rodinná anamnéza

Vyrůstal v klasickém městě okresního formátu, kde absolvoval ZŠ, následně gymnázium. Po jeho ukončení se pokoušel dostat na VŠ, ale neuspěl ve svém oboru a o jiném studiu neuvažoval i vzhledem ke svému velmi bouřlivému dospívání. Rodinné prostředí bylo standardní, na žádné zásadní momenty si nevzpomíná. Měl 2 starší sourozence - bratra a sestru. V jeho 10 letech se rodiče rozvedli. Dál žil s matkou, která se na něj upnula jako na nejmladší dítě a zahrnovala jej přílišnou až přehnanou opatrností a starostlivostí.

Po gymnáziu nastoupil do menšího podniku jako programátor. Následovala vojenská služba, kde po půl roce požádal o náhradní civilní službu, kterou absolvoval u technických služeb. Po ní se vrátil do výrobního procesu opět v oboru, který ho bavil a byl i jeho koníčkem, tzn. programování. Od r. 1993 začal pracovat jako OSVČ na velkých zakázkách výpočetní techniky a tak tomu je doposud.

S alkoholem experimentoval již od svých 14 let a to opravdu ve velkém stylu. S partou v parku od krabicového vína až po tvrdý alkohol. Během dospívání se dávky zvyšovaly a délka pití prodlužovala. O víkendech se ve velkém opíjeli do „němoty“ na zábavách. V okamžiku, kdy nastoupil do zaměstnání, zapadl do kolektivu, kde jediným cílem bylo po práci jít na pivo, ale nezůstalo se jen u něj. Navíc v tomto podniku se pil čistý technický líh i v pracovní době. Alkohol u něj fungoval jako klíč k uvolnění, bourání zábran k seznámení, k lehčímu navázání kontaktu. Vždy ho „táhla“ parta. Pil opravdu „nadoraz“, takže plival krev, silné abstinenci příznaky, kocovina, balancování na hraně života smrti jej doprovázely velmi často.

Problém s alkoholem si ve svých světlých chvílích uvědomoval. Zašel i za svým obvodním lékařem, který mu doporučil ambulantní léčení a návštěvy u psychiatra. Toto však nemělo významný efekt. Ve svém volnu působil jako externista u hasičů, kde budoval centrum tísňového volání. Jednou ho jeho kolegové hasiči našli na přechodu skoro otráveného alkoholem a řekli mu, ať se sebou něco udělá. To bylo na podzim v r. 1998. Následovala 3 měsíční ústavní léčba, která byla u něj velmi úspěšná. Od té doby abstinguje a ani jednou neměl recidivu.

Po absolvování léčby pravidelně začal navštěvovat psychologickou ambulanci, kam dochází minimálně 1x za 3 měsíce. Trpí depresemi, zejména v podzimním období.

Jeho hnacím motorem a jediným životním krédem je „ŽÍT“. Zjistil, o co všechno svým způsobem přišel, že skutečně mohl zemřít a nyní si váží života. Zná jeho cenu.

Jak vidí sám sebe:

Silné stránky: přemýšlivost, umění analyzovat, rychlé chápání a dávání do souvislostí, spolehlivý, rád dává- pomáhá druhým.

Slabé stránky: neudrží se a vybuchne (irituje ho srážka s blbcem), bordelář.

Koníčky: výpočetní technika, počítače a moderní technologie, slaboproud – elektro, jízda na kole, kočky, které chová jeho kamarádka Jana, která je také abstinující alkoholička. Seznámili se v léčebně.

Nejtěžší období pro něj byla smrt otce, kdy jeho okolí o něj mělo obavy, aby znovu nezačal pít. I toto zvládl.

19. 10. 2015, 1. setkání

Cíl: test sebeúcty, kresba postavy. Společné naladění na společný kontrakt. Na základě získaných informací udělat základní diagnostiku a stanovit dílčí cíl na další setkání.

Uvítání. Ondra je dobře naladěný. Venku je krásný podzim- svítí sluníčko. Řekl si o vodu. Jako první jsme zvolili rozkreslení zábavnou formou.

Měl zkusit malovat oběma rukama současně. Moc mu to nešlo. Příliš se soustředil, aby to bylo stejné nebo nechával napřed malovat pravou a levá ji pouze „kopírovala“. Jeho hodnocení znělo: „je to blbý“. Nikdy to nezkoušel a byl překvapený, jak to funguje.

Následně jsme přešli k zadání dnešního setkání:

- 1) pastelky, A4 přehnutá na polovinu a na zadní stranu nakreslit postavu. Po dokončení nakreslit na přední stranu postavu opačného pohlaví.

Papír se rozevře a povídá se o výtvorech.

Ondra jednou barvou - oranžovou nakreslil nejprve muže a potom stejnou barvou ženu (obr. č. 1). Barvu zvolil, protože byla na kraji. Obě kresby pojal jako obrysy postav. Nakreslil je z boku, s nakročením jakoby vzad. Bylo to pro něj jednodušší než kresba čelně. Oba mají stejný výraz tváře – spokojený, usměvavý. Nejvíce se soustředil na dodržení správných proporcí, aby to odpovídalo realitě. Proto volil ne jednotnou linku, ale črty, kdy nejprve si zachytil základní obrys a potom ho čarami tvaroval spodoby. Není tam žádné zvýraznění. Nejhuř se mu kreslily prsty. Jsou otočeni jakoby do minulosti, protože se mu to tak lépe kreslilo. Jinak by to bylo pro něj přes ruku. Z obou postav se mu huře malovala žena. Oba jsou stejně naladěni. Protože jsou to obrysy postav, tak na sobě nemají zvýrazněné oblečení. Jsou rovnocenní.

Vzpomněl si na vztah, který zažil ihned po léčení, se ženou, kterou poznal v léčebně. Bohužel, u ženy se dostavila recidiva a on si vybavil tu bezmoc, kterou zažíval, protože jí nemohl pomoci. Vztah se rozpadl.

- 2) Zadání: pastelky, A4, namaluj ty samé postavy, ale jinak.

Změnil pastelku na modrou, protože je to jeho oblíbená barva. A tentokrát postavy namaloval čelně. Opět mu záleželo na proporcích a bylo to pro něj celkově náročnější. Oba mají zase

podobný výraz obličej. Jsou to opět obrysy postav, ale nezvýraznil jejich pohlaví. Nechtěl, aby to působilo infantilně, a proto to raději nenamaloval vůbec (obr. č. 2).

Tato kresba pro něj byla těžší. Je si vědom toho, že pokud není v pohodě, tak nevyhledává přímý oční kontakt. Nedělá mu to dobře. Je to o jeho vnitřní sebejistotě. Pokud ji nemá, tak při přímém kontaktu s okolím má pocit zranitelnosti a v přímém očním kontaktu cítí určitou agresi. Tento stav má pouze občas. Bezprostředně po léčbě, to bývalo velmi časté.

Nakonec Ondra vyplnil test sebeúcty s výsledkem 1,6, tzn. velmi dobrá sebeúcta.

Celkově se mu setkání líbilo. Cítí se dobře naladěný. Chtěl by v budoucnu posílit zejména sebelásku.

Hodnocení: Obě postavy namaloval z profilu, obrácené směrem do minulosti druhou nejoblíbenější barvou. Nemá rád přímý pohled do očí, pokud je v nepohodě, cítí se nejistý a vyvolává to v něm agresivitu. Čáry jsou přerušované, v podstatě je to takové črtání. Neumí malovat ruce – symbol reálného uchopení. Mají stejný postoj i velikost. Liší se fyziognomickými znaky. U dalšího zadání je nakreslil zepředu svou nejoblíbenější barvou. V podstatě jsou bezpohlavní a neliší se ničím mimo délky vlasů. Ondra se snaží nevybočovat z davu, ale svým způsobem mluvy (rád vtipkuje, ale svým způsobem humoru) naopak na sebe velmi upozorňuje. Snaží se vždy o věrné a reálné zachycení. Chtěl by posílit zejména sebelásku.

Arteterapeutický model 13 P	1. setkání – 19. 10. 2015
1 - Pozorování	Při rozkreslení oběma rukama zkonstatoval: „je to blbý“, protože se na to moc soustředil a nešlo mu to.
2 - Průběh	Na úvod rozhovor. Ondra je v pohodě. Rozkreslení oběma rukama současně - volné téma. Následoval test postavy. Obě postavy nakreslil stejnou barvou a obě mají stejný výraz i postoj. Následně měl nakreslit tytéž postavy, ale jinak. Tentokrát použil pro obě postavy modrou barvu a nakreslil je čelně. Opět stejný výraz i postoj.
3 - Podnět	Podněty jsem zadávala já.
4 - Percepce	Zraková a hmatová. Práce s výtvarnými potřebami a následná interpretace díla.
5 - Projev	Klidný
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, kde je výhled do parku a spousta obrázků na zdech. Ondrovi se mé obrázky líbí.

7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, guma
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Uvědomuje si, že chce mít kontrolu nad správností malby (proporce), aby odpovídala realitě. Postava ženy v něm vyvolala vzpomínku na vážný vztah, který skončil díky recidivě u partnerky. Vybavila se mu bezmoc, když máte člověka rád a nemůžete mu pomoc. Má obavy z infantilility. Potřebuje být vnitřně v pohodě, sebejistý, aby snesl oční kontakt. Jinak se mu vyhýbá, protože má pocit zranitelnosti a přímý oční kontakt v něm vyvolá agresi. Chtěl by posílit zejména sebelásku.
10 - Pochopení	Zadání chápe dobře a rychle. Chvilku mu trvá, než to dá do kresby. Přemýšlí, jak to uchopit.
11 - Proměna	Uvědomil si, že agresi při očním kontaktu, pokud je v nepohodě dříve pociťoval velmi často, nyní pouze občas. Cítil se dobře naladěný, protože uznal, že ušel kus cesty. Celkově byl zklidněný.
12 - Posudek	Tématem byla vlastní identita a vztahy mezi oběma pohlavími.
13 - Plán	Pokračovat s dalšími testy, aby se získal základní profil osobnosti.

2. 11. 2015 – 2. setkání

Cíl: dokončit testy – test barev, test domu a stromu a získat základní osobnostní profil.

Přivítání, uvaření kávy a rozhovor, co je u něj nového, jak se má a jak se cítí.

Následoval Šmahův test barev a obrázek se zaměřením na toto téma, tzn. “jak se dnes cítím“. Ondra nakreslil obrázek sebe v posteli. Chce se mu stále spát, je nyní schopen spát až 14 hodin denně. Nastalo jeho podzimní období depresí. Má zvýšenou medikaci, aby byl v pohodě. Nejtěžší je v tyto dny pro něj se „rozpohybovat“, tzn. přinutit se vstát a započít nějakou činnost.

V tomto období mu pomáhá světlo. Ve svém dosahu si rozsvítí všechny světelné zdroje, aby si navodil denní světlo. Používá tzv. modré nebo bílé (studené) světlo, které evokuje den a červené světlo (teplé), které připomíná západ slunce. Může si to libovolně mixovat.

U testu jsme se zastavili a Ondra popsal jednotlivé barvy.

1. Nejoblíbenější barva – modrá, je tzv. tekutá modrá a připomíná mu plechovku modré barvy, která se zamíchá, a jsou v ní různé odstíny modré.

2. Oranžová - to je meruňka

3. Červená – zralé ovoce (jablka, třešně)

1. Nejméně oblíbená barva je jedovatá zelená, neboli tzv. „fridexová“ zelená

2. Hněda - prázdné, opuštěné, podzimní pole

3. Černá – depresivní, lepkavá tma

Kdyby tam mohl doplnit barvu, tak by tam byla bílá, protože je „živá“.

Následovalo 1) zadání - A4 papír, pastelky, guma - nakreslit dům

Ondra jej nakreslil v technickém „řezu“ z horního pravého rohu, z venku dovnitř, tzn., že tam nejsou zdi. Je pro něj jednoduchý, obyvatelný, teplý. Chyběla mu střecha, ale ta se tam už nevešla a přesahovala by technicky do poloviny obrázku. Při rozhovoru ji dokreslil, i když s ní po technické stránce nebyl spokojen. Uvnitř nakreslil krb, který je pro něj symbolem tepla domova, stůl se skleněnou výplní, židli, poličku s knihami pro zaplnění prostoru, kvetoucí kytka a nakonec dokreslil postel. Zvolil černou barvu pro obrysy domu, protože je pevná jako kámen. Postel namaloval fialovou, protože ji vnímá jako tmavou barvu a už nechtěl černou.

Knížky sice namaloval, ale už minimálně rok žádnou nečetl s výjimkou technické pracovní literatury. Jinak čte sci-fi.

Na otázku, co by bylo impulsem, který by ho vytáhl z tepla a bezpečí jeho bytu k nějaké činnosti ven, tak nakreslil kocoura Bobeše a úplně se mu rozzářily oči. Má kamarádku, kterou zná z léčebny, a ta má 3 kočky, mezi nimi právě Bobeše. Ondra má kočky velmi rád a navzájem jsou si s Janou oporou.

Ondra má velmi rád bezpečí svého bytu a v tomto období se mu líbí, když z pološera vystupují barvy předmětů a dopadá na ně světlo. Doma je teplo a on může pozorovat sychravé podzimní počasí z pohodlí svého domova.

2) Zadání – A4 papír, tužka, guma – nakresli strom. Ne jehličnan a ne palmu.

Strom: silný, zdravý, lehl by si pod něj, protože tam cítí radost ze života, silné kořeny, dlouho zde již klidně stojí. Není to žádný konkrétní strom. Připomnělo mu to atmosféru pod jedním stromem, kde je polostín, vrstva jehličí, které voní a nepíchá, a přímo zve člověka, aby si pod něj lehl. Takový kout našel tehdy v léčebně a vždy mu to připomene tu krásu života a tu možnost žít. Dalo mu to tam poznat pocit úžasu a naděje, že život je lepší, než čekal. O tom místě ví a vždy, když by šel do toho parku, tak jej najde.

Začal na šířku hned zkraje, kdyby se ještě něco malovalo, aby tam měl místo. Pokud by měl ještě něco domalovat, tak by to byl dům. Strom + dům patří k sobě. Použil jemné, opakující se tahy, protože mu to připadá takové pocitové.

DŮ na příští setkání: výtvarně ztvárnit cestu života od narození do současnosti.

Závěr: líbí se mu naše setkání, kde se může bezpečně vyřádit a vyjádřit. Má velmi příjemný pocit a vnitřní inspekce, kterou zažívá při malování, je pro něj intelektuálním cvičením.

Těší se na další setkání.

Hodnocení: Ondra detailně popsal své oblíbené a neoblíbené barvy. Hezky se rozpovídal. Používá krátké věty. Dům nakreslil v řezu zevnitř. Má rád svůj byt. Je to jeho bezpečné místo, pokud chce, tak z něj vyjde ven anebo se dívá oknem. Má v něm vše, co má rád. Ondra je introvert. Odpovídá velmi jednoduchými větami. Souvětí používá málo. Má svůj styl humoru (ironii), který nemusí každý pochopit. Strom namaloval na šířku papíru do minulosti (šetřil místem), ale je zde vidět opět rigidita v jeho názorech a možná nevyzrálost osobnosti. Zejména tady je vidět jeho vnitřní nejistota – přerušované čáry, neukotvenost – větší část kořenů nad zemí a zejména je viditelný falický symbol. Ondrovi se nedaří ve vztazích, stálou partnerku dlouhodobě nemá a je tam možná potlačovaná sexualita.

Arteterapeutický model 13 P	2. setkání – 2. 11. 2015
1 - Pozorování	Ondra pocítuje podzimní deprese, takže má potřebu neustále spát. Jeho největším problémem je, vstát z postele a přinutit se něco dělat. Je pod zvýšenou medikací. Přesto přišel a těšil se. Má rád bezpečí svého bytu a potřebuje nyní hodně světla. Má rád kočky.
2 - Průběh	U testu barev jsme se zastavili a Ondra mi vysvětlil, co mu každá barva evokuje. Jeho příklady byly velmi zajímavé. Při kresbě domu se opět soustředil na správnost zachycení a nebyl moc spokojen se svou kresbou. Byl to technický řez domem, nikoliv celý dům. Chtěl zachytit vnitřek i venek domu. Zpočátku chyběla střecha, kterou v průběhu rozhovoru dokreslil, protože už se technicky neměla kam vejít. Zakreslil i postel, která souvisí s jeho stávajícím nastavením. U kresby stromu si vzpomněl, na jedno konkrétní místo, na které chodil v léčebně. Bylo mu tam dobře. Strom, umístil úplně na okraj papíru, protože chtěl mít místo, kdyby se tam ještě něco malovalo. Např. dům, protože ten ke stromu patří. Použil papír vodorovně.
3 - Podnět	Podněty zadávám já, ale Ondra se dnes rozpovídá a všechny obrázky popisuje detailně, protože mu evokují příjemné pocity.
4 - Percepce	Zraková.
5 - Projev	Klidný, sdílný, používá popisná slova.
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, v prostředí, které Ondra zná a líbí se mu.
7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, tužka, guma.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Je si vědomý, že toto období nepatří k jeho oblíbeným. U kresby domu si opět kontrolovaně hlídá technickou stránku věci. Má rád teplo a bezpečí domova. Uvědomuje si, jak na něj působí teplé a studené světlo a jak moc světlo kolem sebe potřebuje. Kočky mu vykouzlí úsměv na tváři, protože je má spojené s kamarádkou, kterou má rád. Strom mu připomene pocitovou atmosféru, kterou zažíval pod jedním stromem (cítí jehličí, sluneční paprsky, vůni vzduchu...).“ Je mu dobře. Má příjemný pocit vnitřní inspekce a malování je pro něj intelektuálním cvičením“.

10 - Pochopení	Zadání chápe dobře, jen kresbu domu uchopil po svém.
11 - Proměna	„Líbí se mu možnost, že se může bezpečně vyjádřit a vyřadit“.
12 - Posudek	Tématem byla testová baterie, která doplnila základní profil osobnosti.
13 - Plán	Začít s životními milníky života od narození do současnosti – cesta životem.

24. 11. 2015 – 3. setkání

Cíl: zmapování základních životních milníků na cestě životem, které jsou důležité pro uvědomění si vlastní hodnoty a vnitřní síly. Současně si tak uvědomit, kde se nyní nachází ve vztahu sám k sobě i k okolí.

Ondra přišel dobře naladěný, i když bojuje s nachlazením. Trápí ho kašel. Jeho podzimní deprese ho nijak neobtěžují, mimo dlouhého spánku. Dokáže spát i 12 hodin v kuse. Dnes je krásný slunný, mrazivý den a všude spousta světla, takže se cítí výborně.

Na rozehrání jsme si dali zamotávání klubíček. Nejdříve pohybově - zápěstím, v loktech a v ramenech oběma rukama. Následně na papír. Cítil se jak dítě, ale zvládl to. Chtěla jsem odlehčit téma, které nás čeká. Ondra přinesl domácí úkol – svou cestu životem od narození do současnosti. Začali jsme si o ní povídat. Do cca 15 let měl Ondra normální dětství. ZŠ skončil v 8. třídě a nastoupil na střední školu. Zde začala jeho cesta s alkoholem. Nejdříve pil spolu s partou. Chtěl zapadnout a být dospělejší. Po nástupu do zaměstnání začal pít sám. Partu už nepotřeboval. Vždy po skončení pracovní doby šel rovnou hospody. Pití pokračovalo i na vojně, kde to byla jediná zábava ve chvílích volna. A po návratu z vojny pokračoval v zaběhnutém režimu. Bylo to pití vždy nadoraz „do mrtva“. Dostal výpověď ze zaměstnání a cca v 25 letech si vyřídil živnostenský list. Od té doby byl permanentně v alkoholickém opojení. Víc vydělával a víc utrácel, ale už ne v hospodách, ale v barech a opět „do mrtva“. Na obrázku to znázornil jako cestu lemovanou hnědou barvou. Evokuje to v něm podzimní bezútěšné období.

Ve 29 letech se rozhodl k léčbě. Od té doby se před ním rozevřel úplně nový svět. Má možnost stoupat a žít. Symbol rozevřeného zeleného stromu, kde zachytil domov, kamarády, sám sebe, přírodu, sluníčko a hory, které se tyčí do výše a to je symbol růstu. Vše najednou dostalo jiný rozměr a zachránilo ho od pádu do propasti. Téměř na jejím okraji se otočil a začal žít jinak. Zaznamenal zde i smrt maminky ve 32 letech, kdy pochopil nekonečnost smrti = navždy. Od svých 29 let do současných 46 let abstínuje. Těchto 14 let si rozšířil životní obzory.

Zadání: A4 přeložit na polovinu, kde nahoře budou +, dole-, uprostřed 0 a ty opravdu nej události tam zakreslit.

Pomůcky: pastelky, tužka, guma, A4 papír

Zakreslil to červeně, protože to je pro něj barva života. Dál měl za úkol přiřadit 3 barvy k sebelásce, sebevědomí a sebedůvěře a dle stupnice 1 - 5, kde 1 je nejvíc a 5 nejméně, a zakreslit tyto 3 vlastnosti do té své cesty života, kde byly nejméně a kde nejvíce. Nejméně všech vlastností měl na úplném dně, kdy nastupoval léčbu. Pouze sebelásku zde měl na 4, protože to byl pud sebezáchovy, který ho přiměl jít se léčit.

Zajímavé bylo, že grafické znázornění zachytil vývojově zleva doprava (do budoucnosti), protože: "to je graf", ale zakreslenou cestu životem nakreslil zprava doleva (do minulosti) - měl to tak rozmyšlené už v hlavě, když začal malovat. Přemýšlel o tom 14 dnů.

Při rozhovoru jsem chtěla, aby si zvědomal, co ho přimělo ve 29 letech se jít léčit, když nebereme v potaz okolí. Vzpomněl si na zásadní věc. Tehdy, když ho našli hasiči na ulici na zemi, tak zašel k psychiatrovi a nechal si napsat papír do léčebny. Tam, ale šel až druhý den a nikdo mu nevěřil, že to dokáže, tam vůbec dojít. Probudil se v něm nejen pud sebezáchovy, chuť žít, ale kus sebedůvěry – já CHCI!!!!!!!!!! Na ten okamžik si vzpomněl a všechny tyto pocity zavěsil jako listy na svůj strom poznání, na který od dnešní hodiny budeme zavěšovat vše, na co přijdeme. Dnes tam Ondra zavěsil 3 listy:

- hrdost – mám na víc (hodnota sám sebe)
- já chci
- já to dokážu.

Na konci jsem se zeptala, jak se cítí a zda byla pro něj hodina přínosem. Řekl, že „rozkvetl“ a, že kromě již výše uvedeného, si uvědomil optimismus a že si umí říct o pomoc. Dříve v depresi mu to nešlo. Odcházel pohodově naladěný.

Hodnocení: Ondra zadaný domácí úkol splnil, ale doplnili jsme ho o konkrétní roky. Jeho život po plnoletosti byl jeden velký mejdan, až v 29 letech skončil téměř tragicky. Od té doby abstinuje, tzn. více jak 15 let. Života si cení a postupně objevoval jeho kouzlo. Po smrti matky zůstal úplně sám. V reálném životě se moc necítí. Pohybuje se ve velmi omezených vnitřně nastavených hranicích a na vymezeném známém prostoru. Na venek působí velmi klidně, ale jeho potlačená sexualita může ve zkratových situacích vyústit až v agresivitu. Je pod medikací - deprese. Je si vědom své vnitřní síly a své ceny.

Arteterapeutický model 13 P	24. 11. 2015 – 3. setkání
1 - Pozorování	Ondra je nachlazený. Cítí se dobře, protože venku je spousta světla a to mu dělá v podzimním období depresi dobře.
2 - Průběh	Na rozehrání jsme rozmotávali klubička - nejdříve pohybově rukama a potom na papíře. Cílem bylo odlehčení tématu cesta

	<p>životem, které nás čekalo. Ondra jej zpracoval na formát A3. Začali jsme si povídat o jeho životní cestě. Ondra odpovídá jako vždy krátkými větami. Souvisle několik vět za sebou se u něj podaří zřídkka. Pomáhám mu otázkami. Neměl zaznamenané důležité milníky v letech a tak jsme je postupně doplnili. Znovu si prošel svůj největší pád až skoro na okraj propasti, který začal od 15 let, pokračoval do 25 let a pak až do nástupu na léčení v 29 letech to bylo období setrvalého alkoholového opojení. Po léčbě se před ním otevřel úplně nový život, který dostal jiný rozměr, než znal. Zvláštní bylo jeho znázornění, které bylo zprava doleva, tzn. do minulosti. Při minulém setkání tím směrem namaloval nakročené postavy. Vysvětlil to tím, že to tak už měl v hlavě rozmyšlené. Když jsme tuto cestu překreslili na A4, kde měl zaznamenat opravdu nejdůležitější okamžiky, tak zde to již nakreslil zleva doprava s tím, že je to graf. Následně měl za úkol přiřadit tři barvy k sebelásce, sebevědomí a sebedůvěře a na stupnici 1 - 5, kde 1 je nejvíc a 5 nejméně, je zakreslit do této cesty života, aby bylo patrné, kde byly nejméně a jak je to s nimi nyní. Přesně to korespondovalo s jeho nejčernějším obdobím, kdy mimo sebelásky byly na 5. Sebeláska na 4, protože zde zafungoval pud sebezáchovy, kdy se měl rád a šel na léčení. Nyní jsou všechny na 1 a sebeláska na 2. Tam vidí Ondra svůj problém. Po tomto výkladu a zakreslení měl Ondra za úkol namalovat svůj strom poznání, kam se od této hodiny budou znázorňovat věci, na které si přijde. Dnes tam zakreslil 3 listy.</p>
3 - Podnět	Podněty dávám já. Ondra odpovídá na otázky zjednodušeně a zkráceně. Souvislých pár vět za sebou je pro něj oříšek. Ke konci, se ale pěkně rozpovídal. Hledal vhodná slova, která by vystihla, co chce říct.
4 - Percepce	Zraková.
5 - Projev	Klidný, pomalejší.
6 - Prostředí	Znamé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	A4 papír, pastelky, fixy.
8 - Postoje	Sedíme u stolu vedle sebe.
9 - Pocity	Byl velmi blízko smrti před léčením a tak si znovu připomněl tu nekonečnou možnost života. Naopak u milníku matčiny smrti si připomněl, že smrt je navždy. Když jsem chtěla, aby si

	zvědomil, co ho přimělo (mimo okolí) jít se léčit, vzpomněl si, jak mu nikdo nevěřil, že opravdu léčbu nastoupí a všichni nad ním lámali hůl, i když už měl doporučení od lékaře. Čekal až do druhého dne a tehdy si řekl: „já chci a já to dokážu, mám na víc“.
10 - Pochopení	Najednou v tom uviděl tu sebedůvěru, svou hrdost, svou chuť žít. Uvědomil si svou hodnotu a cenu a to, že si to může říct kdykoliv.
11 - Proměna	Po tomto jsem chtěla, aby na strom poznání zavěsil to, na co si dnes přišel. Pověsil tam 3 listy: hrdost - mám navíc (hodnota sám sebe), já chci, já to dokážu. Potom se celý rozzářil a řekl, že si uvědomil optimismus. Odcházel dobře naladěný.
12 - Posudek	Tématem bylo uvědomění si vlastní hodnoty a posílení důvěry sám v sebe.
13 - Plán	Po dnešním velmi přínosném setkání budeme dál pokračovat v dlouhodobém plánu na posílení 3S a příště se zaměříme na strachy.

17. 12. 2015 – 4. setkání – Ondra

Cíl: poznat své strachy, naučit se s nimi pracovat a tím posílit svou sebedůvěru a sebevědomí.

Uvítání. Nabídnutí vody. Ondra se vánocemi nestresuje. Neslaví je. Některé z vánoc si vůbec nepamatuje, byl rád, že je přežil. Po léčbě se pouze schází s kamarády na společném obědě nebo večeři.

Na rozkreslení dostal zadání: jak se dnes cítíš?

Pomůcky: A4 papír, pastelky.

Namaloval se v posteli se sladkými sny a nad ním slunce. Sice dnes je venku velmi sychravo a nevlídno, ale jemu je dobře. Má stále potíže s pravidelným denním režimem. Když usne přes den, tak potom pracuje celou noc až do rána, poté jde spát a probudí se třeba až ve 12 hod. Nemá rád. Ví, že na tom musí popracovat. Návštěvu u mě má pojištěnou budíkem, mobilem a je to pro něj výstraha, že ji musí včas dodržet. Zatím vždy přišel na čas.

Po tomto uvolnění jsme zkusily řízenou meditaci. Soustředili jsme se na nádech a výdech a uvědomování si vlastního dechu. V okamžiku zklidnění jsme se zaměřily na pocity, která se v Ondrovi probudí, když se řekne strach. Co cítí? Kde to cítí? Jak se cítí? Postupuje to tělem? Po ukončení jsme si o pocitech povídali.

Ondra si strach uvědomil. Cítil ho v krku. Je to takový ten akutní strach, který má možnost ze sebe dostat (vykřičet ho, vydupat ho). Pak ještě zažil strach v oblasti žaludku a to je obecně stav panické hrůzy. Trvá jen chvíli, ale je o to horší. Je to, jako když se otočí vypínačem - cvak a postupně to přejde samo.

1) Zadání – výtvarně ztvárnit strach.

Prostředky: papír A2, vodové barvy, tempery, štětec.

Ondra si vybral vodové barvy. Vrátil se do dětství. Kreslilo se mu s nimi hůř než s pastelkami, protože nejsou tak přesné. Na levé polovině papíru namaloval oba typy strachu. Nahoře akutní, ten co cítil v meditaci v krku, a dole panický, který znázornil jako nohy, které jsou nakročeny k útěku, a za nimi strach. Když jsem se ho zeptala, zda by dokázal konkrétně pojmenovat ten strach, co cítil, tak tam napsal – ze sebe. Na otázku, co je za tím strachem odpověděl, že je to obava, že nad sebou ztratí kontrolu a mohl by něco provést. Nato mi pověděl příběh, který se odehrál vloni. Byl svědkem, jak bývalý opilý manžel jeho přítelkyně si na ni přinesl gumovou hadici, aby ji mohl zbit. Ondra ji tehdy bránil. Když mu asi po měsíci opět opilý zazvonil u domu a došlo k potyčce, tak si Ondra uvědomil, když nad ním klečel a „držel ho pod krkem“, jak tenká je to hranice mezi životem a smrtí. To ho zachránilo, ale současně i vyděsilo.

2) Zadání: jak můžeš pracovat se strachem, čím ho můžeš vyvažovat.

Prostředky: papír A2, vodovky, tempery.

Na otázku, jak se strachem pracuje, zda se dá něčím nahradit, odpověděl, že jde o vnitřní pohled do sebe a uvědomění si: „Jsem lepší než strach“. Je to takové vnitřní zrcadlo, kdy si řekne: „Na mě nemáš, a zrovna tak to i znázornil, i s vystrčeným ukazováčkem. Najednou si uvědomí tu svou cenu a sebedůvěru. Strachu se nepoddá. Jde se podívat, jak velký je ten strach. Důležité je strach si zvědomit (jít mu naproti) a ne ho zavřít. Pak bych nevěděl, čemu čelím. A na poslední část papíru Ondra namaloval opak strachu – bezpečí, jistotu, vnitřní sílu, znázorněnou zelenou postavou a sluncem.

Závěrem jsem chtěla, zda Ondra z dnešního sezení doplní nějaký list na svůj strom poznání. Doplnil tam: „Jsem lepší než strach.“ a „Vnitřní síla“. To vědomí vnitřní síly a síly v sebe pro něj bylo důležité.

Popřáli jsme si pohodové vánoce a domluvili se na dalším setkání.

Hodnocení: procítil si strach na fyzickém těle. Přesně popsal strach akutní, který umí zvládnout - vykřičet atd., a strach panické hrůzy, před kterým by nejraději utekl. Strach, který namaloval, byl strach ze sebe samého, tzn., že nad sebou ztratí kontrolu a mohl by něco provést. V Ondrovi je spousta nevybité energie, která mu občas způsobí přetlak v emocích, které bouchnou. Příznaky už pozná, ale někdy jej emoce zcela pohltní. Před strachem neutíká, chce ho poznat a čelit mu. Potřebuje poznat svého protivníka, aby věděl, čemu čelí. U Ondry

je to hodně o rovnováze. Má velkou vnitřní sílu a víru v sebe, ale pokud ji neventiluje, tak může působit sebedestrukčně, ale u něj spíš destruktčně vůči okolí.

Arteterapeutický model 13 P	17. 12. 2015 – 4. setkání
1 - Pozorování	Ondra je ve svém setrvalém stavu. Opět při kreslení tématu „jak se dnes cítíš“, namaloval postel. Nemá pevný denní režim. Pracuje v noci a přes den spí. Návštěva u mě je pro něj důležitá a má ji pojištěnou budíkem i mobilem. Vždy přijde včas. Vánoce se nestresuje.
2 - Průběh	Při řízené meditaci se soustředěním na nádech a výdech se Ondra hezky uvolnil. Strach jako emoci pocíťoval v krku. Podle jeho slov je to strach akutní. S ním se dá pracovat. Obtížnější je strach, který se projevuje v oblasti žaludku - ten se u něj dá přirovnat až k panické hrůze. Zažil ho jen několikrát. Strach, který cítil, pojmenoval strachem ze sebe samého. Konkrétně, že by mohl ztratit kontrolu nad sebou a něco provést. Vysvětlil mi to na příběhu, který zažil. Oba strachy symbolicky znázornil. Na otázku, jak pracuje se strachem, odpověděl, že je to vždy takové nastavení vnitřního zrcadla. Jde o uvědomění, že je lepší než strach. I to znázornil. Na posledním obrázku namaloval opak strachu - bezpečí, jistotu, vnitřní sílu.
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já, ale Ondra velmi dobře spolupracoval. Rozmluvil se a jeho reakcí byly i vícenásobné věty a rozvitá souvětí, což u něj není obvyklé.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, účastný, velmi aktivní.
6 - Prostředí	Známé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A2, A1, pastelky, vodové barvy
8 - Postoje	Sedíme u stolu vedle sebe. Při hodnocení zpětné vazby – sebereflexi, máme velký formát na zemi, abychom vše viděli.
9 - Pocity	Zvědomil si dva druhy strachu, který zažívá - akutní a panickou hrůzu. Ten akutní má sám ze sebe, z toho, že ztratí kontrolu sám nad sebou a něco provede. Prožitek v něm vyvolal okamžik, který zažil, když si uvědomil křehkost hranice mezi životem a smrtí a současně poznal vnitřní sílu, ale i moc člověka. Vědomí své vnitřní síly, ovládnutí sebe sama a pocit vlastní ceny a sebedůvěry je pro něj důležité. Strachu se nepoddá. Je důležité strach nezavřít, ale poznat ho - jít se na něj podívat.
10 - Pochopení	Uvědomění si vnitřní síly, vlastní ceny a sebedůvěry. To Ondra zavěsil na svůj strom poznání po této hodině a ještě jedno poznání: „Jsem lepší než strach“.
11 - Proměna	Ondra byl po sezení otevřenější, hovorný a fyzicky narovnaný. Strach ze sebe samého a současně uvědomění si své vnitřní síly bylo vyvážením protikladů.

12 - Posudek	Odhalení vlastních strachů a uvědomění si své vnitřní síly i ceny, bylo hlavním tématem.
13 - Plán	Dlouhodobě pokračovat v posilování 3S a současně se zaměřit na postupné odstranění příčin strachu.

6. 1. 2016 , 5. setkání

Cíl: zvědomění si aktivní nebo pasivní role v životě, jak mě vnímá okolí a moje reakce na to (přijmutí negativní i pozitivní stránky své osobnosti), vědomé prožití úspěchu jako důsledek seberealizace.

Uvítání. Uvaření čaje a povídání o prožitých svátcích. Ondra je dobře naladěný. Pochlubil se mi, že se mu podařilo i několik dnů za sebou dodržovat pravidelný denní režim práce, spánku a odpočinku. To je pozitivní.

Na rozkreslení - bylo zadání: vyber pastelku, uchop ji ve spodní části, já ji uchopím v horní části a společně budeme kreslit. Po chvíli se vyměníme. Já ji držím ve spodní části a Ty v horní. Cílem bylo poznání, zda se cítí lépe ve vedoucí nebo podřízené (spolupracující) roli.

Po ukončení jsem se ho ptala. Co se Ti lépe kreslilo? Jak jsi to cítil? Odpověděl, že první obrázek byl lepší, když držel tužku ve spodní části a určoval směr. Byl ve vedoucí roli. U druhého obrázku, kdy jsem vedla já, občas docházelo k přetlačování, kdo z koho. Ondra uznal, že i v životě má rád jasné podmínky a když je přesvědčen o správnosti svého rozhodnutí, tak si zatím stojí. Rád si o sobě rozhoduje sám. Je schopen a ochoten spolupracovat, pokud to tak cítí. Myslí si, že je flexibilní, kdy ustupuje, ale pak se vytvoří zeď, kdy už dál ustoupit nejde, a okolí narazí na jeho tvrdé jádro.

Pracuje v domě jako předseda společenství vlastníků a současně je společníkem i jednoho s.r.o., proto má tyto zkušenosti.

Po é následovalo zadání: namaluj sebe, jak Tě vidí Tvé okolí.

Pomůcky: papír A4, volitelné médium - pastelky, fixy, křídly.

Ondra si vybral pastelky. Nakreslil hlavu z profilu, opět otočenou směrem doleva a v horní části papíru. Popsal to slovy, že okolí si o něm myslí, že je arogantní a pyšný, protože si trvá na svém. Symbolem je zde zvednutý nos, který je navíc červený, což znamená, že se setkává s názorem: co ty nám budeš povídat, když jsi vyšel z „odmašťovny“, alkoholiku. Pak ještě nakreslil křivý úsměv. Což je symbol toho, že si stojí za svým a vždy si vše rozmyslí. Toto jsou jeho zkušenosti zejména ze společenství vlastníků, kde předsedu dělá už 7 let. Lidé se na něj se vším obrací, chtějí, aby vše zařídil, a potom mu to ještě vyčtou.

Dál jsme pracovali s představivostí. Ondra si měl představit, že dostal zakázku snů jako IT. Zvládl ji a úspěšně byla zavedena do praxe. Byl oceněn jako podnikatel roku a na společném setkání TOP podnikatelů si šel převzít ocenění i šek s finanční odměnou. Musel projít napříč celým sálem, který mu ve stoje tleskal.

Zadání znělo: nakresli sebe, jak ses při tomto prožitku cítil.

Pomůcky: papír A4, volitelné médium - pastelky, fixy, křídly.

Ondra zvolil křídly. Nejprve nakreslil židli, ze které stoupá pára, a nad tím oblak s bleskem. Měl to být symbol toho, že v ten okamžik, kdy přebíral cenu, tak tam pro něj nebyli žádní „blbci“, i když tam třeba fyzicky byli. On je neviděl a nevnímal. Oblak byl symbol odplutí konfliktu, vyčistění po bouřce. Dál namaloval srdce a z něj sálající teplo a úsměv. Měl hřejivý, příjemný, pocit tepla u srdce. A nakonec nakreslil obličej, opět z profilu, který má vystrčený jazyk a u něj slinu. Naběhl mu tam pocit chuti, protože mívá příjemné prožitky s chutí spojené. Byl to pocit příjemné, pozitivní chuti, ale nemá ji k čemu přirovnat. Byla opakem k hořké chuti - pocit neúspěchu. A slina je symbolem slintání, když je člověku dobře. Nazval to „vnitřní odměnou“. Pod tím si představí vyřešení složitěho problému jednoduchým řešením.

Na otázku, zda si dokáže představit, že by takovou situaci zažil, odpověděl ano. Hned ve svém prvním zaměstnání měl být vyhodnocen jako nejlepší pracovník roku, ale nakonec to dostal někdo služebně starší, protože on byl v zaměstnání teprve rok.

V závěrečné reflexi Ondra pověsil na svůj strom poznání další list – „Stát si za svým rozhodnutím“.

Ještě jsem mu nabídla malý kapesní diář na rok 2016, který je celý čistě bílý. Pokud bude chtít, může si ho libovolně pomalovat. Bude to takový „pochvalníček“, kam si může vždy po skončení dne napsat, za co by se ten den pochválil.

Hodnocení: Ondra si o svém životě rád rozhoduje sám. Pokud je přesvědčen, že má pravdu, tak nerad ustupuje. Občas dochází ke střetům. Má svůj způsob komunikace a ne pro každého je to přijatelné. Je velmi tvrdohlavý a za svými názory si stojí. Proto se nakreslil, jak ho vnímá okolí se zvednutým červeným nosem. Na okolí působí arogantně a povýšeně a pyšně. Je si vědomý svého handicapu – abstinujícího alkoholika. Pocit úspěchu si prožil a zejména ve vztahu ke svému pochybovačnému okolí. Všem ukázal, kdo je - vnitřní síla. Ondra zatím neměl možnost se v reálném životě plně projevit.

Arteterapeutický model 13 P	6. 1. 2016 – 5. setkání
1 - Pozorování	Ondra je po kritickém období svátků velmi dobře naladěný. Pochlubil se mi, že se mu i několik dnů za sebou podařilo dodržovat pravidelný denní režim, z čehož má velkou radost.
2 - Průběh	Potom jsme zjišťovali kresbou společného obrázku jednou tužkou, která role Ondrovi vyhovuje. Lépe se mu kreslil první obrázek, kde byl ve vedoucí roli a určoval směr. Má to tak i v životě. Rád si věci řídí, a pokud je přesvědčen o své pravdě, tak si za svým rozhodnutím stojí. Následovalo zadání - ztvárnění,

	<p>jak Tě vidí okolí. Namaloval hlavu z profilu s červeným zvednutým nosem a zkřiveným úsměvem. Setkává se s názorem, že je arogantní, pyšný alkoholik z odmašťovny, který si stojí za svým názorem a může ho měnit. Dál jsme pracovali s představivostí, kde Ondra zvládl zakázku snů jako IT. Byl oceněn jako podnikatel roku a pro ocenění i šek si šel přes celý sál, který mu ve stoje tleskal. Opět nakreslil obličej z profilu s vyplazeným jazykem a slinou. Je to symbol toho, že i když mu nevěřili, tak on to dokázal. Současně mu tam naběhl pocit příjemné chuti, která je opakem hořkosti neúspěchu. Dál nakreslil prázdnou židli, ze které stoupá dým a nad ní mrak s bleskem. Vyjadřovalo to rozplynutí konfliktu a to, že když si šel pro cenu, tak pro něj neexistovali v sále žádní blbci, i když tam fyzicky byli. Byli to ti posměváčci. A ještě nakreslil červené srdce s úsměvem, které vyjadřoval hřejivý, příjemný pocit tepla a zadostiučinění. Dokázal si tu situaci představit a dokonce si uvědomil, že hned v prvním zaměstnání měl být oceněn jako nejlepší pracovník roku, ale nakonec cenu dostal někdo, kdo byl zaměstnán u firmy delší dobu.</p>
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já. Zadání, kde měl ztvárnit pocity, které cítil při tom ocenění, neuměl dlouho uchopit. Nevěděl, jak. Nakonec to pomocí symbolů zachytil.
4 - Percepce	Zraková, verbální, vizuální.
5 - Projev	Klidný, odlehčený.
6 - Prostředí	Znamé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Pastelky, křídly, papír A4.
8 - Postoje	Sedíme u stolu vedle sebe.
9 - Pocity	Má rád věci pod kontrolu, určuje směr. Když jsem se snažila o vedoucí roli já, tak to chvílemi bylo jako přetlačovaná kdo z koho. Je si toho vědomý. Nevnímá se jako tvrdohlavý, ale stojí si za svým názorem, když si je jistý, že má pravdu a jeho řešení je nejlepší. Vytvoří si pro okolí zeď, která je neproniknutelná. Arogantnost, tvrdohlavost slýchá zejména jako předseda společenství vlastníků. Lidé by chtěli, aby vše vyřídil, ale pak mu to nelichotivě vyčtou nebo to celé obrátí proti němu i s jeho minulostí. Úspěch v oboru, který je mu velmi blízký a kterým se živí, si dokázal představit, ale dlouho nevěděl, jak to ztvárnit. Dokonce se pochlubil, že je jedním ze společníků

	jednoho s.r.o. v tomto oboru. Podělil se i s pocitem, že měl být hned v prvním zaměstnání vyhlášen a odměněn jako nejlepší pracovník roku, ale nakonec ocenění získal někdo jiný, protože on byl v zaměstnání teprve rok. Pocit křivdy tam tehdy byl – hořké chuti.
10 - Pochopení	Rád udává směr. Myslí si, že je flexibilní a dokáže spolupracovat s ostatními, ale pouze pokud je přesvědčen o správnosti směru. Stojí si za svými názory. Příjemné prožitky má spojené s chutí, která mu na jazyku naskočí. Po tomto prožitku následuje slintání, což je symbolem vnitřního uspokojení, vnitřní odměny. Ideální je, když se složitý problém vyřeší jednoduchým řešením.
11 - Proměna	Ondra ji je vědomý své ceny a stojí si za svými názory a rozhodnutími. Na strom poznání si pověsil list – stát si za svým rozhodnutím.
12 - Posudek	Klient si začíná vědomě řídit svůj čas a dodržovat denní rytmus a režim. Cítí se ve větší pohodě, protože si běh událostí řídí on, nikoliv události jeho. Z tohoto postupného obratu má radost.
13 - Plán	Dlouhodobě pokračovat v posilování 3 S a krátkodobě se zaměřit na sebeúctu a z ní vyplývající odpovědnost sám k sobě.

19. 1. 2016 – 6. setkání

Cíl: komunikace jako důležitý nástroj v dialogu. Odkrytí vlastní masky vůči okolí, tzn. odhalení slabých míst a možnost pracovat na jejich posílení. Zvědomit si, co můžu jako osoba nabídnout (partnerovi, zaměstnavateli), tzn., co jsou mé silné stránky a přednosti a co od něj naopak očekávám.

Uvítání, uvaření čaje. Ondra přišel opět dobře naladěný. Přijela mu kamarádka a mají společný program. Ptala jsem se ho na pochvalníček. Zatím se k zápisu ještě neodhodlal, ale zkusí to do příštího setkání.

Na rozkreslení jsme zkusili tichý dialog, neboli metodu „pošli to dál“. Ondra začal něco malovat a já na to navázala a potom opět atd. Ondru to viditelně bavilo. Smál se u toho. U prvního obrázku jsme společně vytvořili to, co zamýšlel – diamant. U druhého z jeho záměru dopisní obálky vznikla hlava Mickey Mouse a u třetího z trubky vzniklo letadlo.

Povídali jsme si o potřebě komunikace, protože jinak dochází ke konfliktům. Každý vidí věci ze svého úhlu pohledu. Ke sblížení vede dialog. Ideální je souhra.

Zadání 1) nakresli masku, kterou si nejčastěji nasazuješ pro okolí

Prostředky: papír A3, křídly, pastelky, fixy – volitelné medium

Ondra zvolil křídly. Chvilí váhal, jak to uchopit. Nakonec se namaloval na výšku celého papíru červenou barvou. Opět z profilu – je to pro něj jednodušší. Snaží se vypadat větší než vše ostatní kolem. Je navenek silnější. Toto používá zejména, když není ve vnitřní pohodě, zejména díky svému fyzickému stavu. Cítí to jako svůj handicap, cítí se zranitelný. Červená je energie a síla. Používá tuto masku vědomě i nevědomě. Postava se směje, protože tím vyjadřuje optimismus, i když jde také někdy jen o formální stránku. Dále nakreslil velkou otevřenou dlaň - symbol podané ruky pro okolí. Chce být potřebný a užitečný. Vidí v tom své naplnění. Mám se dobře, tak můžu dát trochu i těm kolem. Dříve tuto masku používal hodně. Cítil se slabý a jednoduchým terčem. Nyní už jen občas. Červený nos – symbol nosního skřítky, který z něj někdy vyleze a zlobí Ondru. Jak? Přeteče jeho trpělivost a on vnitřně bouchne. Jak? „Zlobím se na to, že se vnitřně zlobím. Jsou to negativní pocity, že to nejsem já. Nechám se pohltit emocemi a užíráám se jimi zevnitř. Někdy to může sklouznout až do deprese. Je potřeba přesně pojmenovat, co mě žere“.

Zadání 2) výtvarně ztvární inzerát. Můžeš si vybrat pracovní nebo vztahový. Co hledáš a co nabízíš.

Prostředky: papír A3, křídly, pastelky, fixy – volitelné medium

Ondra chvíli přemýšlet a na přehnutý formát papíru zvolil psaní. Bylo to pro něj uchopitelné. Napsal v bodech jaký je a koho hledá jako partnerku. Ve své charakteristice napsal, že je abstinující alkoholik. Říkal, že inzerát v tomto znění si i několikrát podal. Zatím nenašel tu pravou. Někdy vztah ztroskotal na tom, že žena byla kuřačka.

Na svůj strom poznání si Ondra z dneška napsal: „Komunikace a pochopení“.

Rozloučení.

Hodnocení: potřebu vzájemného dialogu jako předpoklad předcházení konfliktů Ondra uznal. Masku, kterou si nasazuje pro okolí, velmi výstižně ztvárnil. Tentokrát se nakreslil na výšku celého papíru. Je to jeho obrana, kdy se snaží na okolí působit větší než je. Zdání síly vzbuzuje zejména, když není po fyzické stránce v pořádku – cítí to jako handicap. Celou horní část nekreslil červeně - energie. Je si vědomý, že potřebuje fyzickou aktivitu jako přetlakový ventil. Chybí mu to hlavně nyní v zimě. Chce se přihlásit do kurzu sebeobrany. Jednak si posílí svou sebedůvěru a jednak je to ta fyzická námaha, která tu jeho potlačenou sexualitu, ale i agresivitu dostane ven. Jeho emoce dokážou být nekontrolovatelné a pak záleží na jeho vnitřním nastavení. Také ukazuje okolí druhou tvář – rád se cítí být potřebný a pomáhá druhým. Chybí mu láska partnera, kterou stále hledá. Proto si i vybral inzerát v tomto znění. Nemá přehnaná očekávání a nabízí sám sebe velmi realisticky.

Arteterapeutický model 13 P	19. 1. 2016 – 6. setkání
1 - Pozorování	Ondra nedobře naladěný. Přijela mu kamarádka a mají dnes společné aktivity. Pochvalníček zatím nepoužil, ale nezavrhl ho. Uvidíme příště.
2 - Průběh	Na rozkreslení jsme zkusili techniku „pošli to dál“. Velmi ho to bavilo. Cílem bylo zvědomění důležitosti komunikace. U zadání nakresli masku, kterou si nejčastěji nasazuješ, chvíli váhal. Pak nakreslil sebe na celou výšku papíru a okolí velmi malé. Snaží se vypadat větší, než vše kolem o okamžiku, kdy není fyzicky v pohodě. Stojí ho to energii, proto červená barva. Dál je tam symbol otevřené podané ruky. Chce být užitečný a potřebný. Zajímavé bylo povídání o nosním skřítkovi, který z něj občas vyleze a zlobí ho. U dalšího zadání, kdy měl výtvarně ztvárnit inzerát, kde měl uvést, co hledá a co nabízí, to nedokázal uchopit výtvarně a zachytil to slovy. Byl to inzerát na partnerku a vycházel z jeho praxe i zkušeností. Ve vztazích se mu zatím nedaří.
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já. Ondra si vždy vše promýšlel a potom realizoval.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, přemýšlivý.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A2, pastelky, křídly, tužka.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Ondra se dobře bavil. Byl celkově uvolněný. Důležité bylo povídání o nosním skřítkovi, který ho zlobí. Vyleze vždy, když Ondra vybuchne a dá ven svoje emoce. Ví, že je potřeba s emocemi pracovat a ventilovat je. K tomu může pomoci fyzická aktivita. Zvažuje, že se přihlásí do kurzu sebeobrany. V létě využívá kolo.
10 - Pochopení	Zadání chápal dobře. Jen u zadání inzerátu použil písemný projev místo výtvarného. Bylo to pro něj jednodušší, aby zformuloval přesně požadavky. Na strom si zavěsil list komunikace a pochopení.

11 - Proměna	Cítil se velmi uvolněně. Dokázal povídat o svých vnitřních pocitech a o práci s nimi.
12 - Posudek	Je si vědomý, že používá masku a jakou. Její použití je závislé na jeho fyzickém stavu. Je to jeho obrana, když se cítí zranitelný a svou fyzickou nepohodu vnímá jako handicap. Nechce být jednoduchým terčem. Negativní pocity obrací do sebe. K ventilaci mu pomáhá fyzická aktivita. Rád pomáhá druhým. Chce být potřebný a užitečný.
13 - Plán	Vyrovňování silných a slabých stránek osobnosti. V příštím závěrečném sezení provést závěrečné testy a následnou analýzu.

2. 2. 2016 – 7. setkání

Cíl: prožít emoce radosti a štěstí. Závěrečné testy, které budou podkladem k celkové analýze. Závěrečná reflexe klienta.

Ondra přišel s 10 minutým zpožděním. Poslal omluvnou SMS. Je nachlazený, bere léky a usnul. Nechtěl vynechat, protože se těšil.

Nejprve jsme udělali test barev. Vybrané barvy se moc od prvního testu nelišily, pouze se změnilo pořadí a v oblíbených oranžová nahradila červenou. Následovalo rozkreslení na téma - namaluj radost. Ondra nakreslil křídou sluníčko a kocoura ležícího na zádech a pohrávajícího si s pavoučkem. To je jeho asociace radosti - ležet, nic nemuset. Kočky to umí.

Zadání: nakresli postavu

Prostředky: papír A4, pastelky.

Ondra nakreslil muže na výšku celého formátu. Opět byl z profilu, otočený směrem doleva. Nakreslil ho červenou barvou, protože má vnitřní pocit horkosti z nemoci. Oproti postavě nakreslené na prvním setkání se mu tato líbí víc. Je: „různější, silnější, výraznější, propracovanější“.

Zadání: nakresli svůj ostrov štěstí

Prostředky: papír A3, křídly.

Ondra si to opravdu užil. Křídly rozmazával rukou, vybíral hodně barev. Byl ušpiněný, ale šťastný. Byl to jeho nejbarevnější, největší a ucelený obraz. Používal i barvy, které dříve vůbec nebral do ruky – růžovou. Na ostrově by bydlel sám, ale jezdily by za ním občasné návštěvy. Nechal ostrov na pravé straně otevřený, protože „vždy je co objevovat“. Má přesnou představu, jak by vypadal.

Následoval test sebeúcty, který vyšel s výsledkem 1,4 - tj. vynikající sebeúcta.

Začal používat pochvalníček od našeho posledního setkání. Píše tam tak 2 - 3x týdně, když se má za co pochválit. Už se přistihl při myšlence, že by měl něco udělat, aby se mohl pochválit (tak vyzrál). Je to pro něj motivační a stimulující.

Nakonec jsem jej požádala, aby zhodnotil přínos našich 7 setkání.

Ondra: „Těším se sem, vyblbnu se zde, podívám se do sebe v klidném prostředí, uvědomuji si, jak jednoduše malovat hezké věci, mám pozitivní pocit, že mám pro co žít. Můžu být lepší než včera“. Na svůj strom poznání nakreslil poslední list – „Já žiji“. Cítí víc energie, spánek již nepřevládá. Ví, že pro změnu je potřeba impuls, který by vyšel od něj. Chtěl by dál pokračovat v individuální terapii.

Hodnocení: Ondra si prožil radost i štěstí, kdy nepřemýšlel, zda malovaná věc odpovídá realitě, ale nechal se tématem strhnout a tvůrčí část si užil. O ostrově štěstí má jasnou představu. Chybí mu stálá partnerka, ale přitom je zvyklý na svůj způsob života. Je ochotný přijmout změny, pokud k nim dá impuls. Vidí smysl svého žití. Cítí se silnější. To ukázal na kresbě postavy, kdy linka je výraznější, plynulejší a postava je výrazně vyšší. Využil celou plochu na výšku. Test sebeúcty je o jeden stupeň lepší než na začátku. V sebelásce má stále rezervy a je si toho vědomý.

Arteterapeutický model 13 P	3. 2. 2016 - 7. setkání
1 - Pozorování	Ondra je nemocný, ale přesto přišel, i když o 10 minut později. Těšil se. Je aktivnější. Emailem mi před setkáním poslal fotky obrázků, které jsme dělali na skupině a které zavěsili na šňůru.
2 - Průběh	Test barev ho nezaskočil. Kresbu radosti si užil. U kresby postavy neváhal a červenou, kterou měl na sobě na triku i svetru ji nakreslil bez velkého rozmýšlení a na výšku celého papíru. Při srovnání s postavou z první hodiny v ní hned viděl rozdíly. Ostrov štěstí si užil. Měl špinavé ruce od roztírání kříd, ale s obrázkem byl spokojený. Hezky o něm povídal. Je to jeho nejbarevnější a největší obrázek. Použil i barvy, které dříve vůbec nepoužíval. Celá hodina i ty předchozí se mu líbily. Individuální terapie mu vyhovuje. Rád by pokračoval.
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já. Ondra byl dnes povídavý.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, soustředěný.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.

7 - Prostředky	Papír A4, A3, pastelky, křídly.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Ondra zapomněl na soustředění a popustil svou fantazii. Byl chvíli dítětem - ušpiněným, ale šťastným. Emoce radosti a štěstí si opravdově prožil. Cítí se silnějším.
10 - Pochopení	Zadání chápal dobře. Reagoval rozhodněji a rychleji než v předchozích hodinách. Ví, že impulsy ke změně by měly vycházet od něj, pokud to bude chtít. To naznačil otevřený ostrov (nikoliv uzavřený).
11 - Proměna	Ondra má vyšší sebeúctu a tím i sebevědomí. Má pro co žít a žije rád. Je si toho vědomý.
12 - Posudek	Ondra je spokojený. Je ochoten pustit do svého života změny, které přispějí ke zvýšení jeho aktivity. Už nyní začíná spánek ustupovat zvýšené aktivitě. Potřebuje stimul. Pochvalníček je dobrým začátkem, ale hlavní impuls by měl vzejít od něj.
13 - Plán	V budoucnu by bylo potřeba se zaměřit na emocionální stránku a její prožívání. Tím by se vytvořil prostor pro podporu vztahů, které jsou Ondrovou slabou stránkou.

6.4 - Setkání s Janou

Jana, 49 let, 3 děti, rozvedená, dělnice

Rodinná anamnéza

Do 6 let žila v malém městě v Jeseníkách. Pak se s rodiči přestěhovali do obce u Olomouce. Má mladšího bratra o 4 roky. Dětství měla hezké, zejména v těch horách. Vzpomíná na studánku, psa, přírodu. Po přestěhování měli velký dům, kde bylo stále hodně práce. Od 12 let se starala domácnost. ZŠ první stupeň chodila ve vesnici, od 5 třídy dojížděla do příměstské části v Olomouci. Byla vždy premiantkou. Na vysněnou ekonomickou školu se nedostala a tak se „zabejčila“ a začala se učit na prodavačku. Nejdříve v Olomouci a později v Praze. Byla druhá nejlepší ze 42 studentů při ukončení studia. Nastoupila do OD Kotva. Po 3 letech začala uvažovat o následném studiu, ale zjistila, že je těhotná. V 19 letech se vdávala a vrátili se s manželem zpět do její vesnice. Po prvním dítěti následovalo po 17 měsících další a tak byla ve 21 letech dvojnásobnou matkou na plný úvazek. Manžel se rychle v novém prostředí zorientoval. Začal hrát fotbal za místní klub, navštěvoval stále častěji místní pohostinství, kde se hodně pilo, hrál karty a střídal ženy. Jana nejprve pila s ním, když za ním přišla, ale stále častěji pila sama doma „na žal“. Večery trávila sama a vypila vše, co bylo doma. Když byla situace neúnosná, pokusili se i vyřešit přestěhováním na Vsetínsko, do rodného kraje manžela. To bylo po 8 letech manželství. Z domu přesídlili do bytu. Janě chyběla zahrada, známi, ale zase tam byla hezká příroda. Za necelý rok se narodila třetí dcera, ale manžel brzy zajel do starých kolejí. Tzn. pití, karty, fotbal, ženy. Navíc se k tomu přidala hráčská vášeň na automatech, takže chodil domů opilý a bez peněz. Jana na to opět reagovala pitím o samotě a kolikrát to dopadlo tak, že si vůbec nepamatovala, co dělala předchozí den, co dělaly děti atd. Opět se oba dostali do stejného kolotoče. Jana sice zvládala péči o děti, ale vůbec si na některé věci nepamatovala. Sociálku vždy zvládla, takže o děti nepřišli, i když doma už probíhalo i domácí násilí. Tehdy si uvědomovala, že má problém, a sama vyhledala psycholožku. Pila třeba i pět dnů v kuse. Pití doma schovávala a manžel utíkal stále víc z domu, protože nechtěl žít s opilcem. Přitom ji od léčby zrazoval on i jeho rodiče, protože nechtěli, aby šla na léčení.

V roce 1989 ve 32 letech následovala Janina první léčba v protialkoholní léčebně na její vlastní žádost. Po té 8 let abstinovala. Navštěvovala psycholožku a spolu založily něco na způsob Anonymních alkoholiků na Vsetíně. Následovala asi 2x krátkodobá recidiva, kde impulsem byla manželova nevěra. Ona se snažila, ale manžel na svém způsobu života nic nezměnil. V tomto období vystřídala několik krátkodobých zaměstnání, protože se neustále střídaly firmy a majitelé. Od roku 2001 – 2007 byla nezaměstnaná a pouze chodila na brigády. V roce 2006 opět následoval pobyt v léčebně a Jana se rozhodla pro řešení. S nejmladší dcerou se odstěhovala do Prostějova 2/2007. Nejstarší dcery byly už plnoleté. V 10/2007 následoval konečně rozvod. Získala zaměstnání a našla si přítele. V roce 2012 byla svatba a společné bydlení. Po té začalo velmi intenzivní domácí násilí, které bylo velmi nebezpečné, a několikrát byla povolána i policie. Tohoto přítele poznala při svém posledním pobytu

v léčbě v r. 2006. Vztah se vyvíjel, ale po svatbě vše eskalovalo. Nakonec Jana vyhledala Bílý kruh bezpečí a „složila se“. V 3/2014 byli rozvedeni, ale ani potom pronásledování a násilí neskončilo i přes zákazy přiblížení. Následovala v 7/2014 opět recidiva a ta dala Janě možnost, i když nepotřebovala být hospitalizována, že se zde na 5 týdnů schovala. Po propuštění následoval opět domácí teror, který skončil uvalením vazby na bývalého manžela za domácí násilí. Ve vazbě je dosud.

Jana je od r. 2013 na antidepresivech a abstinuje. Příběh je to silný, ale jak to Jana shrnula, za 16 let abstinence, její krátkodobé recidivy trvaly v součtu 16 dní.

Jak vidí sama sebe:

Silné stránky: vyhledávání informací, umí být empatická a poradit, pracovitá, cílevědomá, hrdá.

Slabé stránky: potlačení vlastních pocitů, nedůslednost, perfekcionismus.

Koníčky: ruční práce, jízda na kole, hudba, turistika, kreativní „úlety“.

Cíl: jít cestou života rovně. I cesta může být cíl.

1. setkání – 19. 11. 2015.

Cíl: test barev, test sebeúcty, kresba postavy. Na základě získaných informací udělat základní diagnostiku a stanovit dílčí cíl na další setkání.

Jana přišla s úsměvem na rtech, ale vnitřně je hodně unavená. Pokud se nemotivuje, tak dokáže v kuse dlouho spát. Začala navštěvovat i psychologa 1x za 14 dnů. Cítí, že v tomto období na ni doléhá deprese (i když ona by to tak nenazvala - necítí smutek – jen tu únavu). Stejně jako vloni po všem, co se odehrálo, a kdy její bývalý přítel skončil ve vazbě. V porovnání s loňským rokem se cítí, ale lépe a není to tak hrozné. Má chuť aktivně tomu čelit. Ukázala fotky uháčkovaných postaviček (tučňák, mimoň, čert, sova, žába, čarodějnice atd.). Tato tvůrčí seberealizace jí pomáhá. Má ráda barvy. Ukázala mi i fotky vlastnoručně vymalovaného bytu.

Na úvod probíhalo rozkreslení – volná čmáranice. Aby se Jana uvolnila.

Dál jsme udělaly test barev. To byl trochu oříšek, protože Jana nemá žádné oblíbené a neoblíbené barvy. Je pocitový člověk a mění se to u ní. Proto jsme to pojaly tak, že zvolila barvy podle toho, jak se dnes cítí.

Následovalo zadání: pastelky, guma, A4 přehnutá na polovinu a na zadní stranu nakreslit postavu. Po dokončení nakreslit na přední stranu postavu opačného pohlaví.

Papír se rozevře a povídá se o výtvorech.

Jana nejprve nakreslila ženu. Pro hlavu zvolila nejoblíbenější barvu, pro tělo nejneoblíbenější barvu. U muže převažovaly barvy nejméně oblíbené. Obě postavy mají téměř stejný postoj.

Muž se v obličejí nápadně se podobá ženě. Ženu Jana charakterizovala jako starou, tlustou, hodnou babičku. Tak se i ona cítí. Evokuje jí čarodějnici, kterou naposledy uháčkovala a která je ve stejných barvách (ukáže mi ji v mobilu). Je to rozmazlovací babička, která vše udělá pro ostatní, úplně se rozdá, až se z toho složí. Tak to dělá i ona. Udělá vše pro svou rodinu, protože cítí vinu za to, že byla alkoholička. Chce to tím odčinit. Ví, že dvě nejstarší dcery jí viní z rozpadu rodiny. Otce ne. Ona za vše může. Nejmladší dcera, která se s ní tehdy odstěhovala, to tak necítí. S tou vychází dobře. Stejně tak pomáhá a radí všem kolem, ale pak už prostě nemůže. V ten okamžik ji vždy energii dodají dva – tři lidé, kamarádi, kterým věří. Střídá se to podle toho, jak to cítí, takže to nejsou stále jedni a ti samí. Uvědomila si, že stále jen dává, ale málo dostává. Vidí na sobě sto tisíc chyb. Má pocit duhu vůči starším dcerám. Jedna z nich už je matkou a Jana je tak babičkou, která by pro vnučku udělala vše. Své pocity potlačuje, „aby je (ostatní) netrápila“.

Je si vědomá, že i všem kolem sebe ráda pomáhá, ale na sebe jí čas už nezbyvá. Ví, že má dva nejlepší přátele a pomocníky - levou a pravou vlastní ruku. Věří sama v sebe. Ví, že pomoci si může jen ona sama. U muže zkonstatovala: „no, muž, taky člověk“. Muži jsou obecně pro ni taky lidi. Vybaví se jí pocit tmavé prázdnoty. Má mezi muži i přátele, takže to není prázdnota absolutní. Vyprávěla mi o kamarádovi, který zavolá, že přijde na kafe. Jí se to v ten okamžik moc nehodí, dělá něco jiného, řekne mu, že to kafe si musí uvařit sám a bude sedět v kuchyni taky sám. On přesto přijde. Kafe si uvaří, sedí mlčky sám, ale jí to vadí. Znají se 17 let. Přesto mu to nedokáže říct důrazněji. Měla by se naučit ne potlačovat, ale zdravě prosazovat sama sebe. Už to ví. Rozhovor jí moc pomohl. Takhle to nikdy nevnímala. Byla ráda, že se mohla takhle svobodně vyjádřit a zvědomit si svou stávající situaci.

Nakonec vypsal test sebeúcty s výsledkem 3 – tzn. nestabilní sebeúcta.

Hodnocení: Jana nemá oblíbené a neoblíbené barvy. Zvolila je podle nálady. Nejrady má tužku - je měkká a poddajná. To může znamenat, že Jana nerada rozhoduje o sobě. Ostatním kolem radí, ale sama sobě to neumí. Tužkou se dá cíleným tlakem měnit síla a intenzita. Možná to souvisí s manipulací okolí. Postavy až na oblečení mají naprosto stejný výraz v obličejí i stejný postoj. Muž se nápadně podobá ženě svými rysy. Může to znamenat, že Jana si muže snaží předělat k obrazu svému. U muže převažuje černá barva, která může souviset s Janiným vztahem k mužům (použila dvě nejméně oblíbené barvy) - „no, taky člověk“. Sebeúcta je nestabilní, což souvisí i se sebeobviňováním za rozpad rodiny. Je si vědoma své vnitřní síly.

Arteterapeutický model 13 P	19. 11. 2015 – 1. setkání
1 - Pozorování	Jana přišla sice s úsměvem na rtech, ale bylo na ní vidět, že je unavená. Po chvíli to sama řekla. Má období, kdy dokáže hodně spát. Začala chodit k psychologovi. Má vnitřní motivaci a cítí se lépe, jak vloni ve stejnou dobu. Nenazvala by to depresí (necítí smutek), ale jen tu únavu. Chce tomu aktivně čelit. Ukázala mi fotky svých háčkovaných výtvorů.

2 - Průběh	Začaly jsme na uvolnění volnou čmáranicí. Následoval Šmahelův test barev. To byl oříšek, protože Jana nemá žádné oblíbené a neoblíbené barvy. Mění se jí to podle nálady. Vybrala tedy barvy podle toho, jak to dnes cítí. Poté následovala kresba postav. Nejprve nakreslila ženu v kombinaci s nejoblíbenější a nejméně oblíbenou barvou. Charakterizovala ji jako starou, tlustou, hodnou, rozmazlovací babičku, která se rozdá, až se z toho složí. Tak to dělá i ona. U muže zkonstatovala, že: „je to taky člověk“. Vybaví se jí tmavá prázdnota. Nakonec vypsala test sebeucty s výsledkem nestabilní sebeucta.
3 - Podnět	Podnět vycházel ode mne, ale při popisu postav měla Jana potřebu dlouhého rozhovoru. Tím jak mluvila, si zvědomovala své chování a zjišťovala o sobě spoustu věcí.
4 - Percepce	Zraková, ale i sluchová - mluvením „slyšela“ sama sebe. Verbální.
5 - Projev	Klidný. Její „venkovní“ počáteční veselost přešla do smutku a následně do celkového zklidnění.
6 - Prostředí	U mě v kanceláři, kde se cítí velmi příjemně.
7 - Prostředky	Papír A4, pastelky, guma.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu. Vedeme přátelský rozhovor.
9 - Pocity	Má pocity viny za rozpad rodiny. Svým dětem a nejbližšímu okolí chce vše vynahradiť a tím vše odčinit. Má pocit dluhu. Rozdá se do úplného vyčerpání. Vidí na sobě „sto tisíc chyb“.
10 - Pochopení	Pochopila, že stále je dává, ale téměř nic nedostává. Dá všem kolem, ale sobě samotné nic. Dělá vše pro ostatní a pro sebe nic. Je až na posledním místě. Své pocity potlačuje, aby ostatní netrápila.
11 - Proměna	Je si vědomá, že má dva nejdůležitější pomocníky – levou a pravou ruku. Věřící sama v sebe. Ví, že si může pomoci sama. Nemá stanoveny osobní hranice. Chce se naučit respektovat a být respektována.
12 - Posudek	Byla ráda, že se mohla svobodně vyjádřit pojmenovat své pocity a zvědomit si svou situaci. Nikdy se na to takhle nedívala.
13 - Plán	Dokončit baterii testů a pracovat na zdravém sebevědomí.

7. 12. 2015 – 2. setkání

Cíl: dokončit testy – test domu a stromu a získat základní osobnostní profil.

Jana se stále cítí unavená, ale už zná příčinu. Tento týden jí lékaři sdělili, že prodělala boreliózu a dostala antibiotika na přeléčení. Je ráda, že se alespoň něco zjistilo. Řekla, že po našem posledním setkání si uvědomila, že „nevnímá lidi“. Vážné komunikace mezi ní a okolím. Vždy viděla chyby v těch lidech, protože to, co kolikrát řeší, je pro nic nepodstatné. Např. co si vzít na sebe apod. Ona za sebou má tak silné zážitky a tak zásadní, že vše běžné je pro ni nepodstatné. Zvědomila si, že chyba je v ní a ne v okolí. Navíc vidí, že někteří k ní

chodí jen vysypat ze sebe své problémy, aby je vyposlechla, ale zpět od nich nedostává nic. To jsou dost zásadní zjištění. Na naše setkání se těšila.

Na rozkreslení a uvolnění dostala zadání: kreslit oběma rukama současně. Nesáhla po pastelkách, ale záměrně si vybrala tužky. Jsou přirozené, měkké, obyčejné a jednoduché. U pastelek by musela volit barvy a není si jistá, kterou by zvolila. Chvíli váhala, protože si nedokázala představit, že to jde - malovat současně oběma rukama. Naposled to dělala jako dítě. Pak si to, ale užívala a začala se nahlas smát, jak ji to bavilo. Nejprve nakreslila vysmátou kočku. Zpočátku levá ruka opakovala, co dělá pravá, ale po chvíli se sjednotily. Když totéž měla udělat se zavřenýma očima, tak si to opravdu užila, zejména když jsem jí zadala, aby nekreslila nic konkrétního, ale pouze nechala ruce volně klouzat po papíru. V ten okamžik byla šťastná.

Zadání 1) nakresli dům

Pomůcky: papír A4, pastelky, guma

Jana nakreslila dům, kde by klidně bydlela. Má oblíbené místo, kde by si dokázala představit, že by se postavil. Byl by cihlový, dole obložený kamínkami, vedla by k němu cesta z kamenů. K domu patří děti, které nakreslila na zahradě. Jsou 3, protože má 3 dcery. Taky by tam byly kočky, protože ta má doma taky 3. Z toho domu na ni dýchá pohoda, klid. Kouří se z komína, takže je tam teplo rodinného krbu.

Zadání 2) nakresli strom

Pomůcky: A4 papír, tužka, guma

Nakreslila ho velmi rychle. Podle ní je: velký, silný, mohutný, vrásčitý – každá rýha je prožitá životní zkušenost. Ustál by vichřici. Je jednoduchý - kresba jen tužkou (viz. výše). Má ráda jednoduché věci. Má silné kořeny.

Jana pracuje velmi rychle a tak ještě dostala jedno zadání.

Zadání 3) nakresli své 3 kočky se jmény, a pokud mají podobné vlastnosti jako Tvoje dcery, tak je k nim přiřaď.

Pomůcky: A4 papír, pastelky, guma.

Sama hned řekla, že to tak skutečně je. První kočka je Beruška, je to mazel, ale je velmi svěhlavá a prosazuje své “já“. Když se jí to nedaří, nebo se jí něco nelíbí, tak vrčí a vzteká se. Přesně taková je i její nejstarší dcera Alena.

Druhá kočka je Bobouš. Taky mazel, ale upozorňuje na věci, které nejsou v pořádku. Např.: je prázdná miska, je otevřené okno. Je to hlídač. Dává najevo svou lásku, ale když není po jeho, tak i kousne. Taková je její prostřední dcera Jana.

Třetí kočka je Bibina. To je takové miminko. Ráda se s Janou mazlí, spí s ní v posteli, má oddaný pohled. Nemluví, když se jí něco nelíbí. Je jako nejmladší dcera Lucka.

Na závěr Jana řekla, že si skládá věci v sobě. Když se podívala na všechny dnešní obrázky tak ji překvapilo, jak je namalovala barevně, a všude, kde je nějaký obličej, tak je tam úsměv. Tolik barev dlouho nepoužila. Má pocit, že vidí ten směr své cesty. Nechávala s sebou manipulovat, byla k sobě moc kritická. Potřebuje věci chápat a mít přehled.

DÚ: na papír A3 libovolným způsobem ztvárnit cestu svého života od narození doposud.

Hodnocení: u domu nakreslila dům dětství, kde jí bylo dobře. Nemusela nic řešit. Kolem domu nejsou a žádné ploty, což může znamenat až přílišnou otevřenost a neschopnost stanovení vlastních hranic pro svou bezpečnost. Kolem domu jsou znázorněni její miláčky – děti (3 dcery) a kočka. Může to souviset s její potřebou mít je kolem sebe, ale i nějaké kontroly. Zajímavé bylo, že má doma 3 kočky, které charakterově odpovídají dcerám. Může to souviset s projekcí jejího chování vůči dcerám. Udělá pro ně vše a vynahrazuje si tím své selhání v roli matky a rozpad rodiny. Kočky můžou vše. Největší vypovídající sílu má strom. Je zda patrná naprostá vykořeněnost, nestabilita a chybí pevná půda pod nohama. Celý strom připomíná „raketu“, která je vystřelena do vesmíru. Charakterizuje to Janiny prudké vzestupy a pády (od jednoho extrému k druhému). Je zde nepoměr mezi kmenem a korunou a kořeny, což může znamenat, že zatím skutečně ten život ani nestačila žít. Stále jen řešila a „hasila“ problémy „svou žízni“. Zde se zaměříme skutečně na sebeúctu (sebevědomí).

Arteterapeutický model 13P	7. 12. 2015 – 2. Setkání
1 - Pozorování	Cítí stále únavu, ale zjistili příčinu - boreliózu. Měla potřebu hned na začátku sdělit své pocity, nad čím přemýšlí. Začíná si uvědomovat sama sebe, svou pozici vůči okolí. Těšila se.
2 - Průběh	Krásně se uvolnila při volné kresbě oběma rukama. Naposledy to dělala jako dítě a zpočátku si nedokázala představit, že to vůbec jde. Nakonec se začala nahlas smát. Bude to používat i doma. Všechna zadání nakreslila velmi rychle. Má ráda aktivitu a ta ji pomáhá překonávat její stavy. Ráda kreslí tužkou, protože je jednoduchá a nemusí volit mezi barvami. Strom nakreslila velmi rychle. Na domě si dala opravdu záležet a moc se jí líbil. Dokáže si představit, že by v takovém bydlela. Když kreslila své milované kočky a popisovala jejich vlastnosti, okamžitě ke každé z nich přiřadila jednu ze svých dcer. Vlastnosti těch koček jsou velmi podobné těm, které mají dcery. Dokonce je nakreslila od nejstarší po nejmladší. Své obrázky si v chronologii prohlédla, byla překvapená, jak jsou barevné a všechny postavy se na nich smějí. Takový obrázek už nenakreslila dlouho.
3 - Podnět	Podněty vycházely ode mě, ale Jana byla velmi komunikativní.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, uvolněný. Před každým zadáním Jana řekla větu: „mám to v hlavě, vidím, jak to má vypadat, ale neumím to nakreslit“.
6 - Prostředí	Znamé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A4, tužka, pastelky, guma.

8 - Postoje	Sedíme u stolu vedle sebe.
9 - Pocity	Uvědomuje si, že vážne komunikace mezi ní a okolím, protože problémy okolí se jí zdají banální ve srovnání s tím, co má za sebou. Líbí si jí lehkost kreslení oběma rukama bez konkrétního zadání a užívá si to. U kresby stromu ví, že každá prasklina kůry je její nějaký prožitek. Má ráda jednoduché věci, nerada si vybírá. Pobavilo ji, jak přesně a rychle vystihla vlastnosti koček a jejich podobu s dcerami. K domu patří děti a kočky. Má tam silnou citovou vazbu.
10 - Pochopení	Zadání chápe dobře a velmi rychle. Jen vždy zaváhá, jak to uchopit.
11 - Proměna	Zvědomila si, že chyba není v lidech, ale v ní, protože se do té role postavila. Začíná si uvědomovat, že byla manipulována okolím. K sobě byla moc kritická. Potřebuje aktivitu, protože si při ní třídí myšlenky a ještě za sebou vidí výsledky. Má radost z barevnosti obrázků a úsměvů, které jsou na všech. Vidí, že má snad směr své cesty.
12 - Posudek	Tématem bylo dokončení testů k dokreslení osobnosti. Nadstavbou bylo propojení vlastností a vztahů mezi kočkami a dcerami, které si Jana uvědomila.
13 - Plán	Začít s životními milníky. Cesta života od narození až dosud.

7. 1. 2016 – 3. setkání

Cíl: zmapování základních životních milníků na cestě životem, které jsou důležité pro uvědomění si vlastní hodnoty a vnitřní síly. Současně si tak uvědomit, kde se nyní nachází ve vztahu sám k sobě i k okolí.

Uvítání. Uvaření čaje. Jana byla mírně nazlobená. Povídali jsme si o svátcích. Jana byla moc spokojená, protože měl u stolu devět strážníků a tedy celou rodinu. Opravdu si je užila.

Po té jsem jí na rozkreslení zadala, ať ztvární, jak se dnes cítí. Nakreslila zleva doprava oranžovou skvrnu - ranní pohoda. Potom dva velké černé blesky. Rozbil se jí kotel, dva dny byla v chladu, oprava stála dost peněz a dnes kotel opět nešel. Kontaktovala opraváře a ten ji telefonicky navigoval, co má dělat. Nakonec se podařilo kotel zprovoznit, ale jeho chování jí naštvalo. Pak následovala skvrna od šedé do oranžové, tzn. zklidnění a nad tím červená skvrna. Radost ze sezení se mnou a do večera snad bude zase ta oranžová – klid.

Po té vytáhla domácí úkol - cesta mého života. Byla na papíru A3 a tužkou. Tu má Jana nejraději, protože je pro ni měkká, plynulá a v podstatě pro ni symbolizuje bílou. Byla to cesta z levého dolního rohu do horního pravého rohu. Na ní bylo několik odboček jako uzavřených cyklů a k nim se vázaly životní události. Pomocí symbolů Jana znázornila nejdůležitější okamžiky svého života. V 19 letech to byla ztráta prababičky a svatba. Po té následovala první odbočka, tzn. narození dvou dětí, bydlení v Praze, střídání slz, úsměvů i životních zkoušek. Poté ve 27 letech následoval návrat domů k rodičům. Opět se střídala dobrá a špatná období. Narodila se třetí dcera, stěhování k manželovým rodičům a ve 32 letech Jana skončila

v léčbě. Z ní se vrátila nabitá energií a plná síly, ale rodinné rozpory se stupňovaly. Opět následovala léčba a ve 41 letech se Jana stěhuje od manžela i nejmladší dcerou. Našla si nového přítele, vše bylo růžové, následovala svatba v 45 letech a pak už jen strmý pád dolů. Vše se změnilo. Domácí násilí se stupňovalo, následoval rozvod, opět Janina recidiva, domácí násilí eskalovalo vazbou ex přítele. Jana se stáhla do sebe do deprese, sebelítosti, izolovala se od okolí, nekomunikovala a nepřijímala žádnou pomoc. Ven vycházela jen v noci pro žrádlo kočkám. Nazvala to období „El Niño“. Propadla se až na dno, do bažiny. Co ji přimělo se zvednout? Uvědomila si, že má 2 možnosti. Padnout až na samé dno, nebo se zvednout. Vybrala si druhou možnost, kdy nejdůležitějším impulsem byly dcery. Nyní se pomalu zvedá a po jednotlivých krůčcích jde nahoru. Přijala nabízené ruce a jejich pomoc. Má odhodlání.

Potom jsem ji vyzvala, aby čistou A4 přeložila na polovinu, kde nahoře zase budou +, dole -, uprostřed 0 a ty opravdu nej události tam zakreslila. Byly to vzestupy a drsné pády. Nyní už jde nahoru a věří, že už bude líp.

Dál měla za úkol přiřadit 3 barvy k sebelásce, sebevědomí a sebedůvěře a na stupnici 1 - 5, kde 1 je nejvíc a 5 nejméně a zakreslit tyto 3 vlastnosti do té své cesty života, kde byly nejméně a kde nejvíce.

Zajímavé bylo, že sebelásku chtěla zachytit na papír bílou, ale ta není na bílé vidět. Proto vzala tužku, která je pro ni jako bílá. Má ji nejraději. A právě sebelásku v nejhorším období označila číslici 0, tzn., že šla mimo stupnici, ale tak to cítila. Nyní má nejlepší sebedůvěru. Věří si.

Na závěr nakreslila svůj strom poznání a měla za úkol na něj dát to, na co si v průběhu hodiny přišla. Dala tam dva listy – víra v sebe a energie. Když si věří, tak cítí přívál energie a ta je pro ni hnacím motorem.

Nejdůležitější poznání přišlo v samotném závěru, kdy konstatovala, že po celou svou dosavadní cestu životem měla velmi nízkou a někdy nulovou sebeúctu. Toto poznání pro ni bylo velmi překvapující.

Na závěr jsem jí nabídla malý kapesní diář na rok 2016, který je celý čistě bílý. Pokud bude chtít, může si ho libovolně pomalovat. Bude to takový „pochvalníček“, kam si může vždy po skončení dne napsat, za co by se ten den pochválila.

Hodnocení: Jana na domácí úkol použila tužku, kterou má v oblibě. Její cesta přesně kopírovala její „odbočky“, na které sešla v průběhu života. Každou odbočku doplnila o symboly, které zachycovaly její prožívání (láska, slzy, střepiny, alkohol, energie). Každé vybočení jí něco vzalo a něco dalo. Nejpropracovanější byla odbočka (propast) do deprese a sebedestrukčního procesu, ze kterého se nyní pomalu „hrabe“ nahoru. Impulzem, který ji dostal z úplného dna, byly její kočky (děti) a její vnitřní síla, kterou v sobě posbírala. V tomto období byla její sebeláska na stupni 0, tzn. že „ano“ neexistovala. Znázornila ji tužkou, která v ten okamžik značila bílou.

V závěrečné reflexi přišla na pro ni šokující věc, že po celou dobu dosavadního života měla svou sebeúctu velmi nízkou nebo nulovou. Přesto díky své vnitřní energii, zatím vše zvládla. Jana si stále nevěří a pochybuje o sobě a o svém místě v životě.

Arteterapeutický model 13 P	7. 1. 2016 – 3. setkání
1 - Pozorování	Jana byla mírně nazlobená na opraváře kotlů. Nechal si zaplatit opravu, ale kotel druhý den nešel a on navigoval Janu po telefonu, co má dělat. Přitom to stálo dost peněz. Toto vše Jana ztvárnila i v rozkreslení na téma, jak se dnes cítíš. Povídaly jsme si také o svátcích a Jana byla spokojená, kolik měla kolem sebe lidí a jak je slavila v kruhu rodinném.
2 - Průběh	Po rozkreslení a vyplavení emocí jsme si rozložily Janin domácí úkol na téma moje cesta životem. Nakreslila ho tužkou, která je jejím oblíbeným výtvarným prostředkem. Cestu jsme si celou prošly. Pomocí symbolů např. srdíčka – láska, slzy - trápení, ostré hroty – bolest atd. zachytila nejdůležitější momenty svého života. Vystihla přesně, že život je naše cesta z bodu A (narození) do bodu B a ona na té cestě udělala několik odboček, aby se z nich po prožitých událostech vrátila na ni zpět. Byly to vždy uzavřené kapitoly, kde se střídalo období radosti a bolesti. Vždy, když ve svém životě udělala nějakou zásadní změnu po absolvování první léčby, tak cítila příval energie, kterou dávala i ostatním. Po této euforii následovalo opět střídání událostí a s tím spojených nálad, které nakonec vyústilo až v souvislý řetěz šikany, alkoholu, domácího násilí, druhého rozvodu, vazby ex přítele a pádu na úplné dno do sebelítosti, sebedestrukce, odmítání pomoci od všech a všeho, totální izolace od okolí. Na obrázku je to znázorněno obrovskou propastí s bažinou až k samotnému okraji papíru. Na otázku, co ji tehdy přimělo se zvednout, Jana odpověděla, že její dcery, které byly důvodem toho, že si řekla, že má 2 možnosti. Buď spadnout už nevstat nebo pomalu přijímat pomoc okolí a zvednou se. To se jí nakonec podařilo. Vyškrábala se z propasti na její okraj a nyní pomaličku po krůčcích se chystá jít vzhůru, aby opět měla spoustu energie. Když potom cestu zjednodušeně překreslila na osu, tak ten pád na dno byl velmi viditelný. V tom nejhorším životním období měla sebevědomí na nejnižším stupni, sebelásku dokonce na 0, protože ta v podstatě neexistovala, a jediná sebedůvěra byla někde uprostřed a ta jí umožnila se zvednout. Tím si ji ještě více podpořila a ostatní 2 S jsou někde

	uprostřed.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já, ale Jana velmi dobře spolupracovala.
4 - Percepce	Zraková, verbální, ale i sluchová, protože velmi dobře reagovala na to, co slyšela.
5 - Projev	Klidný, vnímavý.
6 - Prostředí	U mě ve známém prostředí kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A3, tužka, pastelky, křídly.
8 - Postoje	Seděly jsme u stolu vedle sebe.
9 - Pocity	Uvědomuje si své odhodlání vystoupat až nad propast. Má důvěru sama v sebe. Je ochotná přijímat pomoc. Její nejdůležitější poznání přišlo až v samotném závěru, když jsme prošly celou cestu a velmi ji překvapilo. Řekla, že v podstatě jí celý život chyběla sebeúcta. S tím souvisí i to, že byla unavená neustálým dokazováním okolí, kdo je, že je v případě domácího násilí obětí. Proto přestala přijímat pomoc. Byla unavená a rezignovala.
10 - Pochopení	Zadání a otázky chápala velmi dobře. Na svůj strom poznání si pověsila 2 listy – víra v sebe a energie.
11 - Proměna	Svedla svůj vnitřní boj sama sebou, protože cítila vinu vůči rodině. Ten vyhrála, a proto nyní už může a je ochotná přijímat pomoc okolí.
12 - Posudek	Sebevědomí, sebeláska a sebedůvěra byly hlavními tématy. Důležitá je u Jany víra sama v sebe, která ji dává energii a uvědomění si potřeby zvýšit postrádanou sebeúctu.
13 - Plán	Dlouhodobě pracovat na posílení 3 S a krátkodobě pracovat na zvednutí sebeúcty a odstranění příčin strachu.

19. 1. 2016 – 4. setkání

Cíl: poznat své strachy, naučit se s nimi pracovat a tím posílit svou sebedůvěru a sebevědomí.

Jana přišla v ne moc dobré náladě. V pátek jí zemřel strýc, kterého měla ráda. V sobotu měl pohřeb, ale raději na něj nejela. Měl sice 91 roků, ale přesto ji jeho smrt zasáhla. Stáhla se do sebe. Cítí se bez energie. Zeptala jsem se na pochvalníček a zda ho používala. Měla ho s sebou. Ozdobným písmem si na něj černou fixou napsala své jméno a mezi jednotlivá

písmena nakreslila očka a úsměvy. Vevnitř měl a na zadní straně napsáno Olinčin pochvalníček. Zeptala jsem se, proč, když je její, a ona mi řekla, že by jí v životě nenapadlo se za něco chválit. Pak mi četla některé pochvaly. Naposledy se pochválila 16. 1. a pak už neměla chuť ani sílu se chválit. Upadla do deprese.

Potřebovala jsem ji naladit na kreslení a tak jsem jí zadala jednoduchou práci – motání klubíček. Chvilku přemýšlela a pak řekla, že to nejde, že bude malovat ostny, které ji zraňovaly a které cítí. Ty nakreslila a potom je začala přeškrtnout až do úplného uvolnění a zpomalení, až nakonec úplně přestala. Byla zklidněná. Řekla, že jí to moc pomohlo a že to zkoušela i doma, jak jsem jí to posledně poradila, a opravdu jí pomáhá vykreslení pocitů ze sebe.

Po tomto uvolnění jsme zkusily řízenou meditaci. Soustředily jsme se na nádechy a výdechy a uvědomování si vlastního dechu. V okamžiku zklidnění jsme se zaměřily na pocity, která se v Janě probudí, když se řekne strach. Co cítí? Kde to cítí? Jak se cítí? Postupuje to tělem? Po ukončení jsme si o pocitech povídaly.

Jana strach opravdu cítila. Nejprve v žaludku a pak stoupal nahoru až k hrudní kosti, kde vybuchl do celého těla.

- 1) Zadání – výtvarně ztvárnit strach.

Prostředky: papír A2, křídly

Jana nakreslila uprostřed papíru oranžovou energii svázanou řetězy. Pojmenovala strach jako obavu z budoucnosti a z deprese. Na otázku co myslí tou budoucností, tak uvedla strach o druhou matku, které byla diagnostikována rakovina, strach z návratu z vazby bývalého manžela a strach z deprese, kterou nyní překonává jen silou vůle a s vypětím všech sil. Má špatnou paměť, tak čte pohádky a naučné časopisy. Snaží se udržet informace. Shodly jsme se na tom, že důležité je soustředění na současnost.

- 2) Zadání: jak můžeš pracovat se strachem, čím ho můžeš vyvažovat.

Prostředky: papír A2, křídly.

Jana se zeptala, zda má nakreslit co by měla dělat nebo co dělá? Řekla jsem jí, ať nakreslí to, co cítí.

Jana nakreslila uprostřed černý svazující řetěz strachu (dělicí hranice), doleva žlutou energii a z ní vznikající úsměvy. Směrem doprava nakreslila oranžové pozitivní bomby, které by rozbily ten řetěz. Při výkladu Jana použila termín, že by potřebovala, aby někdo rozbil těmi bombami ten řetěz. Při následném povídání si přišla na to, že to musí udělat ona, ne někdo. A aby to mohla udělat, tak potřebuje být v e fyzické i psychické pohodě, protože díky pohodě nyní, si staví i tu novou budoucnost, ze které potom nemusí mít strach. A aby byla v pohodě, tak si nyní přeje: horkou vanu, potom hrnek dobré kávy, kterou vypije v houpacím křesle. Následně se dostaví klid a z něj může vytrysknout bouře nápadů, která jí vlije energii do těla.

Ta energie se projeví výletem – procházkou v přírodě, která ji dodá také energii. Toto vše domalovala po našem rozhovoru. Řekla, že bude se strachem bojovat. Pojmenovala si ho a ví, že se mu musí postavit, a přítomností si staví svou budoucnost.

Na závěr na svůj strom poznání pověsila 2 listy – dopravní značku – zákaz vjezdu řetězům (strachům) a boj (odhodlání strachu čelit).

V závěrečné reflexi, když jsem chronologicky poskládala obrázky z dnešního sezení na zem a Jana je viděla z odstupu, tak řekla, že najednou má potřebu tam něco dopsat a k tomu strachu dopsala strach ze ztráty energie (něco nebo někdo jí ji vezme). Ale měla radost, že už to nevidí jako depresi, ale vidí, že ten strach je pouhá černá šmouha a kolem je energie dostatek a je v pozitivních barvách, takže už strach nepocituje. Vidí to z nadhledu a odstupu a moc jí dnešní více jak hodina pomohla.

Hodnocení: naprosto přesně znázornila strach. Umístila ho do středu celého formátu, stejně tak sídlí i v ní. Je to konkrétní strach z budoucnosti a deprese. Budoucností myslela konkrétní věci, které by mohly nastat. Už dopředu si dává tento program věcí, které nemůže ovlivnit. Můj pocit je takový, že Jana je ráda v roli oběti. Zájem okolí o její osobu je pak pro ni velmi důležitý a v její roli ji utvrzuje. Nakonec hodiny strach už neměl tak konkrétní charakter, ale byl to strach ze ztráty energie. Tady bych viděla možnou souvislost mezi tím, zda bude mít dost energie - zájem okolí udržet. Jana před strachem neuteče. S odstupem viděla, že strach je pouhá černá šmouha, kterou může bombami energie rozbít a uvolnit tak svázanou (spoutanou) energii vlastní a bude jí dobře. Zajímavé bylo, že chtěla, aby okolí energetickými bombami jí pomohlo, tzn., spoléhá na okolí a jeho reakci. Pak se opravila. O své vnitřní síle ví, ale střetávají se v ní dvě věci. Má vědomou potřebu podpory svého okolí a současně ví, že by se měla spoléhat sama na sebe. Znovu se zde objevuje téma sebevědomí (sebeúcta).

Arteterapeutický model 13P	19. 1. 2016 – 4. setkání
1 - Pozorování	Jana neměla dobrou náladu. Cítila se šedě a unaveně. Zpočátku ji pomohlo kreslení střepů, kdy ze sebe vyčmárala vše, co ji zraňovalo a ještě to přeškrtnala až do zklidnění. Tuto techniku se naučila používat i doma. Vidí ji jako účinnou.
2 - Průběh	Po té jsme přešly na řízenou meditaci na téma strach. Jana ho opravdu v ten daný okamžik cítila na fyzickém těle. Přesně ho pojmenovala a znázornila. Byl to strach z budoucnosti z událostí příštích a z deprese. Znázornila to jako energii spoutanou v řetězech. Dalším zadáním bylo znázornit, jak se strachem bojuje. Strach opět nakreslila ve středu jako černý řetěz, který poté rozmazala a přeškrtnala. Protože pozitivní bomby ho rozbily. Tím se uvolnila energie a byl důvod k úsměvům. Zachytila to ale zpětně. Její výklad byl, že by ten

	<p>strach měl někdo těmi bombami rozbít. Pak, ale přišla na to, že to musí udělat ona sama. K tomu musí být ve fyzické i psychické pohodě. Tím utváří současnost a na ní se staví budoucnost. Proto dokreslila, co by jí nyní udělalo dobře- vanu, hrnek s kávou, křeslo, klid a potom dojede k uvolnění té svázané energie, kterou ještě dobije výletem do přírody. Jsou to věci reálné, které může udělat. Proto bude se strachem bojovat. Utéct nepomůže a to ani do deprese. V závěrečné reflexi měla potřebu ještě strach pojmenovat jinak – jako ztrátu energie. Viděla to na koberci chronologicky uspořádané a z odstupu. Najednou jí přišlo, že to vůbec není tak černé, že strach je pouhá šmouha. Je tam hodně barev, tzn. skryté energie, ze které může čerpat.</p>
3 - Podnět	Podnět jsem dávala já. Jana reagovala pomaleji, často zívala, byla v útlumu energie.
4 - Percepce	Zraková, verbální. Velmi ji pomohlo seřadit tři namalované obrazy chronologicky za sebou. Měla odstup a nadhled.
5 - Projev	Velmi klidný a pomalý.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A2, pastelky, křídly.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Jana si je vědomá, že nyní se velmi přemáhá k jakékoliv činnosti. Je v útlumu. Trápí ji špatná paměť, ale pracuje na zlepšení čtením krátkých článků, aby zachytila informace. Velmi ji pomáhá vykreslení pocitů na papír. Dnes si to znovu ověřila a bude to používat i doma. Má strach z budoucnosti (věcí příštích) a deprese. Má úbytek energie. Při dotazu na využívání pochvalníčku si uvědomila, že ji nikdy nenapadlo se za něco pochválit.
10 - Pochopení	Zadání chápe dobře. Na strom poznání si pověsila dva listy- dopravní značku stop řetězům (strachům) a boj, tzn., bude strachům čelit a neuteče.
11 - Proměna	Jana pochopila, že před strachem neuteče a to ani do deprese. Se strachem bude bojovat. Sílu má v sobě a je potřeba tu pozitivní energii v sobě probudit a použít ji tak, aby rozbila řetězy, Pochopila, že prožíváním současnosti si buduje svou budoucnost. Má ji ve svých rukách. Odcházela sice unavená, ale

	spokojená, protože vidí směr a naději.
12 - Posudek	Jana si přesně pojmenovala svůj strach. To co na začátku pro ni bylo neřešitelné a těžké, si na konci ještě více zkonkretizovala jako strach ze ztráty energie. Přitom si uvědomila, že energie v ní v hloubi je. Musí ji podporovat tím, co jí dělá dobře a bude strachům čelit – bojovat. Nemá kam utéct a nedá se utéct. Svou budoucnost má ve svých rukách.
13 - Plán	Budeme dál pracovat na zvědomování a posilování silných stránek osobnosti, aby se celkově posílily 3S.

2. 2. 2016 - 5. setkání

Cíl: zvědomení si aktivní nebo pasivní role v životě, jak mě vnímá okolí a moje reakce na to (přijmutí negativní i pozitivní stránky své osobnosti), vědomé prožití úspěchu jako důsledek seberealizace.

Jana přišla nachlazená po prodělané nemoci, ale nechtěla setkání zrušit. Těšila se. Ptala jsem se na pochvalníček a Jana mi ukázala své zápisky. Na co je nejvíce hrdá, je, že si řekla o změnu antidepresiv. Ty, které dosud brala, tak ji velmi tlumily a ona nemohla prožívat emoce. Nešlo jí to. Když jsme spolu něco otevřely, tak se jí to zastavilo na hrudní kosti a to bylo vše. Nešlo to tam ani ven. Nová antidepresiva už takový účinek nemají. Také si „dovolila“ být nemocná, ale cítila se nevyrovnaná, protože nic nedělala. Na to není zvyklá.

Na rozkreslení - bylo zadání: vyber pastelku, uchop ji ve spodní části, já ji uchopím v horní části a společně budeme kreslit. Po chvíli se vyměníme. Já ji držím ve spodní části a Ty v horní. Cílem bylo poznání, zda se cítí lépe ve vedoucí nebo podřízené (spolupracující) roli. V obou případech se mě Jana snažila „přeprat – prosadit se nade mnou“. Bylo jí jedno, zda drží tužku nahoře nebo dole, ale vadilo jí, když jsem začala kreslit kulaté tvary. To hned začala silou měnit směr a tvar na čáry. Vadí jí nyní kulaté tvary a klubíčka. „Už nechce nic zamotávat, chce rozmotávat“!!! Proto jí dělá dobře pletení, kdy z klubíček něco tvoří. Měla celý život zamotaný a nyní si ho už chce řídit sama a jít rovně. Při tomto cvičení jsme se dívaly přímo do očí a vůbec ne na papír. Na držení tužky se vůbec nesoustředila, pouze na tvar.

Zadání: nakresli, jak Tě vnímá okolí.

Prostředky: papír A3, křídly, fixy, pastelky.

Jana zvolila křídly a krásně je zjemnila rozmazáním. Nakreslila usměvavé srdíčko jako symbol Jany, na kterou jsou všichni zvyklí. Všem poradí a pomůže. Ona se, ale v poslední době cítí jako svázaná ostnatým drátem v klubku. Klubko je narušeno nahoře modrou, což je symbol rozumu (info, rady). Zelené šipky směřují z okolí dovnitř a to je symbol okolí, které jí pomáhá klubko prorážet tím, že jsou. Rozum je nad částí řetězů a řetězy už nejdou tak pevné jako v

minulé hodině. Už jsou to samostatná oka, která se dají rozpustit. Rozum jí říká: “Jít ke mně, podat daně, dát najíst kočkám..“. Chybí tam ty emoce. Je emočně plná, ale nejde to ven. Chce emoce zažívat, prožívat, užívat. Svému okolí tak může připadat chladná.

Dál jsme pracovaly s představivostí. Jana si měla představit, že její kočka vyhrála soutěž a stala se šampionkou. Jana si šla přes celý sál jako nejlepší chovatelka pro hlavní cenu - medaili a pro šek na uskutečnění svého snu – vytvoření kočičího útulku. Její kočka jí čekala na podiu a všichni ji obdivovali. Jana tak získala dvojí ocenění. Dokázala vychovat šampiona a současně se jí v budoucnu splní sen v podobě útulku.

Janě se podařilo si to představit, ale nepodařilo se jí prožít radost, hrdost a potlesk. Něco jí blokovalo. Opět si cítila v hrudi, ale nešlo to dál. Jediné co cítila, byl vděk, pokora a pýcha ke kočce, že jí to dovolila. Proto nakreslila sebe klečící před kočkou a za sebou spoustu koček, kterým dá v budoucnu domov. „Za tu výhru může kočka, já ne“. Má radost za kočku, ne za sebe.

Když rozebíráme, že jedna bez druhé by nebyla tam, kde je, tak Jana řekne:“ Abych mohla něco nového přijmout, potřebuju ze sebe to staré dostat ven. Všechnu tu starou emoční bolest, ublíženost, lítost, vztek, potřebuji ze sebe vydupat, vykřičet, vyběhat. Potřebuji fyzickou aktivitu – postavit se, narovnat se, zvednou se z kolenou, zviditelnit se. Být sama sebou“.

Na strom poznání si pověsila list – pojmenované pocity.

I když přišla nemocná a schoulená, tak odcházela vnitřně narovnaná a spokojená. Začala si pojmenovávat – zvědomovat své pocity, nikoliv pocity okolí.

Hodnocení: Jana začíná přebírat aktivitu nad svým životem. Nechce být vláčena depresí, ale chce se aktivně podílet na prožívání svých emocí. Tím, že si dovolí emoci prožít, tak bude vědět, co od ní může čekat a naučí se s ní pracovat tak, aby emocemi nebyla vláčena, jako svým okolím. Začíná si uvědomovat své pocity. Začíná si být vědomá své ceny.

Arteterapeutický model 13 P	2. 2. 2016 – 5. setkání
1 - Pozorování	Jana přišla velmi nachlazená po nemoci. Byla velmi sdílná. Dala mi k nahlédnutí pochvalníček, kde si zapisuje věci, za které se může chválit. Má změněná antidepresiva.
2 - Průběh	Při cvičení, které je zaměřeno na rozlišení vedoucí nebo podřízené role, Jana vyvinula velkou sílu, aby zvrátila směr tužky, když jsem začala kreslit cokoliv kulatého. Ihned to vrátila do čar. Bylo jí jedno, kde drží tužku a jakou roli zaujímá, ale iritovalo ji kreslení čehokoliv kulatého. Nechce už být v kruhu, z něhož není úniku. Chce vše rozmotávat a jít přímo.

	<p>Při kresbě „jak je vnímána okolím“ nakreslila usměvavé srdíčko, jak je na ni okolí zvyklé a co od ní očekává. Ona se ale cítí svázaná v řetězech. I když už nejsou tak pevné a dá se s nimi pracovat. Řetězy narušuje její modrý rozum a zelené šipky, které jsou okolím, které je narušují z venku. Cítí se plná emocí, ale nejde to ven. Chce emoce cítit a prožít. Dosud byla tlumena antidepresivy a nyní po jejich změně by se jí to mohlo podařit zažít. S tím souvisí i druhá kresba, kdy si nedovedla vychutnat radost, slávu, štěstí a hrdost z toho, co dokázala. Dokázala prožít emoce pouze směrem ke kočce, nikoliv k sobě. Nedokáže ocenit svůj podíl na společném úspěchu. Nevidí ho. Opět to souvisí s emocemi jejich prožíváním.</p>
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já.
4 - Percepce	Zraková, verbální, sluchová - pojmenování si nahlas pocitů.
5 - Projev	Klidný.
6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A4, A3, křídly, pastelky.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Neumí prožívat emoce. Cítí se plná starých bolestí, smutku, lítosti, ublížení. Toto ze sebe potřebuje fyzickou aktivitou dostat (vyběhat, vychodit, vykřičet), aby se uvolnilo místo pro nové prožívání. Nyní se jí to zastaví na hrudní kosti a nejde to tam, ani ven. Neumí si prožít radost, hrdost, štěstí, pochvalu. Neumí se chválit.
10 - Pochopení	Zadání chápala dobře. Na strom poznání si pověsila – pojmenované pocity.
11 - Proměna	Jana chce vědomě prožívat a zažívat emoce. Chce vystoupit z útlumu (změna antidepresiv). Uvědomuje si potřebu fyzické aktivity. Nechce již chodit v kruhu. Chce z něj vystoupit a jít přímo.
12 - Posudek	Jana si chce řídit svůj život. Už nechce být vláčena událostmi a následně depresí. Chce se narovnat, zvednou z kolenou, zviditelnit se a být sama sebou. Začíná si uvědomovat své pocity.
13 - Plán	V budoucnu je potřeba se zaměřit na emoční prožívání a

	zvládání emocí. Emoční vyváženost a stabilita je základem osobní rovnováhy fyzické i psychické.
--	---

16. 2. 2016 – 6. setkání

Cíl: komunikace jako důležitý nástroj v dialogu. Odkrytí vlastní masky vůči okolí, tzn. odhalení slabých míst a možnost pracovat na jejich posílení. Zvědomit si, co můžu jako osoba nabídnout (partnerovi, zaměstnavateli), tzn., co jsou mé silné stránky a přednosti a co od něj naopak očekávám.

Jana by la na první pohled v nepohodě. Oproti předchozímu setkání to byl obrat o 100% směr dolů. Nová antidepresiva ji nezabrala a naopak se prokázala její fyzická závislost na předchozích, které brala několik let. Přestože by k tomu nemělo dojít, u ní se potvrdilo. Dostala jiná antidepresiva, která mají postupný nabíhající účinek. Dochází u ní k výkyvům nálad a opět upadá do deprese. Řekla mi to hned na začátek s tím, že neví, jak zvládne dnešní setkání. Přesto přišla, což ji stálo hodně úsilí. Špatně se jí dýchalo. Dohodly jsme se na tom, že to zkusíme. Kdyby to nešlo, tak každá z nás může dnešní setkání ukončit.

Na rozkreslení a společné naladění jsme si daly „tichou poštu“. Každá z nás si vybrala jednu pastelku. Janě to nešlo, tak jsem jí navrhla, ať to zkusí poslepu. Vybrala si zelenou. Já jsem měla začít. Nakreslila jsem kousek a předala to Janě a tak jsme se střídaly. Následně jsme si o obrázku povídaly. Byla ráda, že si vybrala zelenou. Obrázek na ni působil uceleně. Byl to dům s dveřmi dokořán, ke kterému vede spousta cest. Na nich byly postavy a kytky. Je to veselý dům s očima, otevřený pro všechny. Když se na něj podívala s odstupem, tak v něm viděla obrázek strašáka. Dialog mezi lidmi považuje za důležitý.

- 1) Zadání: nakresli masku, kterou si nejčastěji nasazuješ pro své okolí.

Prostředky: papír A3, křídly, pastelky, fixy.

Jana reagovala velmi rychle: “Tak to vím přesně, protože tu masku si nasazuji celý život“. Křídou nakreslila trojúhelník postavený špičkou dolů a napsala tam Jana. „Je to skála, protože na ni a na její ramena (symbol trojúhelníku) všichni nakládají víc a víc a já už nemůžu“. Už neví, co má dělat. Když jim to říká, tak oni ji naloží ještě víc. Ta skála nemá žádné rovné plochy, ze kterých by to sjelo. Všechno na ní ulpívá. Jana je momentálně dole, ale ne úplně. Je někde zaseknutá a neví kde. Ten obrázek se dá otočit a pak je špička nahoře i s nápisem Jana. Má to tak i v životě. Jednou nahoře, jednou dole.

- 2) Zadání: na přehnutou A4 nakresli inzerát, co nabízíš a co hledáš. Na výběr máš inzerát pracovní nebo vztahový.

Prostředky: papír A4, A3, pastelky, fixy, křídly- volitelné

Po zadání Jana řekla, že na to „dnes nemá“. Proto dostala jiné zadání, kde měla zachytit, co na skálu působí v přirozeném prostředí.

Jana nakreslila skálu už i s výstupky a šikmými plochami. Působí na ni věci pozitivní - déšť, slunce, voda, vzduch, rostliny, zvířata, ale i negativní – auta a lidé. V tomto kontextu se jí skála zdála být přirozená. Je pevná a silná a všechny vlivy na ni mají vliv, ale pozvolný, který se projevuje až za dlouhý čas. Povídalý jsme si o síle a pevnosti skály a otevřených dveřích, které jsou otevřeny pro všechny. Je to o stanovení osobních hranic. Obrázek se jí líbil, protože byl barevný.

Na závěr jsem se jí zeptala, co by si z dnešního setkání pověsila na strom poznání. Řekla: „nic, protože si to nejsem schopná dát do souvislostí“. Uvědomuje si pouze opět svou energii a sílu a víru v sebe, kterou je potřeba najít a využít.

Při odchodu mi řekla: „Když jsem sem šla, tak jsem se chtěla jen dívat do bílé zdi nebo černé desky stolu. Nakonec jsem ráda, že jsem si kreslila. Líp se mi dýchá a odcházím klidněji“.

Hodnocení: v této hodině se podařilo dosáhnout jen některých cílů. Vzhledem k rozpoložení klientky jsem byla ráda, že chtěla spolupracovat a hodinu jsme dotáhly do konce. Důležitosti dialogu si je vědomá. Proto ho se mnou i dnes vedla. Ať už na papíře nebo opravdový. Svou masku taky velmi dobře zná. Má své „dveře otevřené pro každého“ a někteří toho využívají. Stanovení vlastních hranic je pro ni velmi důležité, stejně jako naučit se říkat „ne“ i za cenu toho, že nebude „hodná“. Ví, že do tohoto stavu se dostala vlastním přičiněním. Nyní se, ale potřebuje dostat zpět do rovnováhy a teprve následně a postupně bude situaci řešit.

Arteterapeutický model -13 P	16. 2. 2016 – 6. setkání
1 - Pozorování	Janě nezabrala nová antidepresiva a byla jí zjištěna fyzická závislost na předchozích. Je v nepohodě. Opět upadá do deprese. Nastala změna o téměř 100% k horšímu.
2 - Průběh	Bylo pro ni výkonem přijít, ale nevěděla, zda to zvládneme. Bylo dohodnuto, že setkání může každá z nás v případě potřeby ukončit. Rozkreslovací cvičení zvládla s velkou námahou a obtížným dýcháním. Pastelku si zvolila poslepu, protože jí nešla vybrat barva. Tichý dialog jsme zvládly bez větších problémů. Zadání masky pochopila velmi rychle, protože přesně věděla o čem je řeč. Dokázala o ní mluvit. U zadání inzerátu nebyla ve stavu ho splnit. Dostala jiný úkol, který vycházel z jejího aktuálního fyzického i psychického stavu a byl pro ni uchopitelný.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já. Jana se fyzicky dostavila, ale měla chuť koukat do bílé zdi nebo černé desky stolu.
4 - Percepce	Zraková, verbální.

5 - Projev	Zpomalený, dýchavičný, nezaujatý, nesoustředěný.
6 - Prostředí	Znamé prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A4, A3, pastelky, křídly.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Uvědomuje si důležitost dialogu. Ví, že toho má na svých zádech hodně, ale už nemůže. Je unavená. Nasazuje si masku „skály“, jak je silná a tvrdá a co vše vydrží. Má pocit, že se jí během deseti dnů zase vrátil život zpátky, i když už není na samém dně. Je někde uprostřed v záchranné síti. Ví, že má v sobě energii (oranžová zem) pod skálou, jen ji potřebuje zase posbírat.
10 - Pochopení	Zadání chápala dobře. Úkol inzerátu byl nad její síly. Na strom poznání nepověsila nic, protože není schopná dávat do souvislostí. Je si vědomá, jak důležité je stanovení osobních hranic a naučit se říkat „ne“.
11 - Proměna	Byla ráda, že přišla a mohla kreslit a mluvit. Lépe se jí dýchalo a cítila se klidnější. Považuje to za účelně vynaložený čas.
12 - Posudek	Vzhledem k rozpoložení klientky se podařilo dosáhnout jen dílčích cílů. Dnes byl pro ni důležitý proces tvoření a prožívání a následný dialog. Byla si vědomá, že v závěrečném obrázku používala hodně barev a vyzněl pozitivně, i když ona to zpočátku tak necítila.
13 - Plán	Zacílit zejména na silné stránky osobnosti, které se dnes nepodařilo zvědomit. Dokončit závěrečné testy a provést analýzu.

25. 2. 2016 – 7. setkání

Cíl: Prožití emoce radosti a štěstí. Závěrečné testy, které budou podkladem k celkové analýze. Závěrečná reflexe klienta.

Jana přišla lépe naladěná než při posledním setkání. Snížili jí medikaci u nových antidepresiv. Ona však cítí, že vše „táhne silou vůle a to je špatně“. Ví to. Čeká, až se její lékařka vrátí z dovolené, aby celou situaci probrala. Pochvalníček nyní stále nepoužívá, protože je ráda, že zvládá základní úkony. Nemá se za co chválit, ale dnes se chystá večer udělat zápis, protože má jeden důvod. Začaly jsme testem barev. Oproti prvnímu setkání, kdy říkala, že nemá žádné oblíbené, dnes byl její výběr rychlý. V pozitivních barvách se objevily úplně nové -

zářivé barvy (růžová, červená a zelená). V negativních se zelená přesunula do pozitivních a byla nahrazena šedou.

Následovalo zadání – nakresli radost. Velice rychle nakreslila obličej vysmátého klauna oblíbenými barvami. Radost je pro ni imaginární pojem a může to být cokoli, ale vždy je to u ní spojené s úsměvem. Úsměv jí vykouzlí její dcera nebo okolí, když vidí, že je vše ok.

1) Zadání – nakresli postavu

Prostředky – papír A4, pastelky.

Jana vzala tužku a nakreslila “babochlapa“. Obličej je spíš ženský a tělo mužské. Oproti postavám předchozím má krásné velké oči a široký úsměv. Ostatní zůstává beze změny. Na otázku, zda se tak Jana cítí, odpověděla: „Ano, skoro celý život“. A kdy to začalo? V době, kdy její první manžel nebyl stále doma a ona se musela postarat o děti i celou domácnost včetně mužských prací (skládat uhlí, odházet sních, atd.). Je si této životní role vědomá a není si jistá, zda to chce měnit. Zatím jí to tak vyhovuje. Nechce svému okolí ukázat nějakou svou slabost a ženskou stránku, která s tím souvisí. Má negativní zkušenost. Její druhý manžel byl zpočátku úplný opak. Nosil jí tašky, chodili spolu nakupovat, dělal domácí práce, ale chtěl jí mít pořád doma a „vlastnit ji“. Nemohla nikam sama, ani do práce a nakonec to skončilo domácím násilím týráním a vazbou. To byl druhý extrém. Jana nikomu „nepatří“. Střídá se u ní období racionálna – rozumu a síly, tj. mužská stránka a už méně ženské energie. Tam to má spíš spojené s tím, že „něco musí“. “Cítím se jako realistický smýšlející člověk a je mi v tom dobře“. Muž v ní říká: „Já to dokážu.“ a žena „Jsem si jistá sama sebou“.

3) Zadání – nakresli ostrov štěstí

Prostředky: papír A3, křídly, pastelky, fixy.

Nejdříve nechápala, co po ní chci. Nemá žádný ostrov štěstí. Tak jsem jí vedla, aby si představila místo, kde by jí bylo dobře a byla tam sama sebou. Jana po chvíli váhání nakreslila sama sebe sedící a usměvavou pod nataženou celtou uprostřed lesa. Je tam sama jen se zvířátky (ptáci – hnízda na stromech). Má sebou spoustu dek, kdyby jí bylo zima. Kolem jsou borůvky, jahody a maliny, potůček a jinak nic a nikdo. Tím, že je pod celtou, tak se cítí v bezpečí. Nemá to žádné stěny a kdykoliv může odejít jinam. Celta se dá sbalit. Je to její ostrov bezpečí. Má to tak i nyní. Chce být sama. Jejím ostrovem bezpečí je její postel. Je to prostor, který zná.

Na závěr vyplnila znovu test sebeúcty se stejným výsledkem jako na začátku - nestabilní sebeúcta. Při závěrečné reflexi, kdy vždy položíme za sebou všechny obrázky vytvořené v této hodině, Jana došla k závěru, že: “Jsem si vědomá a jistá sama sebou“. Vždy mluvila o energii v sobě a o sebedůvěře, ale dnes si přišla na sebejistotu. To znázornila i do svého stromu poznání, kde do velkého lipového listu vepsala sebejistotu. Tím si byla jistá, a proto to nakreslila směrem vzhůru i se stopkou. Ostatní lístky jí připadaly jako slzy. Tím, že si je jistá, tak je v bezpečí. To byl pro ni závěr celé hodiny.

Rozloučily jsme se a popřály si hodně štěstí.

Hodnocení: Jana si dnes dovolila prožít pocit radosti a štěstí, které pro ni představuje být v bezpečí. Byla klidná a vyrovnaná, protože si přišla na sílu v sobě – sebejistotu. Když si je jistá sama sebou, tak je v bezpečí. Je si vědomá svého současného nastavení a životní role „dva v jednom“ - „babochlap“. Je jí v možnosti střídání těchto rolí dobře a zatím to nechce měnit. Přizpůsobuje se situaci. Je životní realista a nechce ukázat okolí svá slabá místa. Míra sebejistoty není tak velká, aby střet s okolím na základě životních zkušeností byl pro ni bez následků (zatím). Proto i celta – symbol svobody (bez zdí) a bezpečí.

Arteterapeutický model -13 P	25. 2. 2016 -7. setkání
1 - Pozorování	Jana byla oproti předchozímu setkání v lepší náladě. Cítí se unavená, protože „tahá věci na sílu“. Ví, že se to dlouhodobě nemá. Má sníženou novou medikaci a tělo se s tím musí vyrovnat.
2 - Průběh	Při testu barev tentokrát hned věděla, které barvy uvede. U postavy nakreslila veselý obličej ženy a zbytek postavy byl spíše muž, tzv.“ babochlap“. Janě to tak vyhovuje, i když to vede k pocitům, které jsme probíraly předchozí setkání – pocit skály, na jejíž ramena všichni něco nakládají. Ví o této své roli. Radost nakreslila oblíbenými barvami jako obličej klauna, i když je to podle ní imaginární pojem a může to být cokoliv. Vždy je to spojeno s úsměvem. Ostrov štěstí ji zpočátku zaskočil, protože nic takového nemá a nezná. Navedla jsem ji, aby si vybavila místo, kde by jí bylo dobře a jak by vypadalo. Teprve potom nakreslila sama sebe veselou sedící pod celtou uprostřed lesa. Byla by tam sama jen s okolím a zvířátky. Celta je pro ni přístřeší a bezpečí, protože se tam cítí svobodná a v bezpečí. Nemá stěny a kdykoliv může utéct nebo jít jinam (dá se sbalit). Přišla si na to, že ostrov štěstí = ostrov bezpečí pro ni. V současnosti se cítí v bezpečí ve své posteli. Závěr setkání byl velmi důležitý, protože došla k závěru, že si je jistá sama sebou.
3 - Podnět	Podněty jsem dávala já, ale Jana tentokrát reagovala rychle. Pouze u ostrova štěstí zpočátku nevěděla, jak to uchopit.
4 - Percepce	Zraková, verbální.
5 - Projev	Klidný, vyrovnaný.

6 - Prostředí	Ve známém prostředí mé kanceláře.
7 - Prostředky	Papír A4, A3, pastelky, fixy, křídly.
8 - Postoje	Sedíme vedle sebe u stolu.
9 - Pocity	Jana si je vědomá své současné životní role "babochlapa". Vyhovuje jí a nechce to měnit. Je jí v ní dobře a bezpečno. Střídá dle potřeby rozumovou a silovou část svého já s ženským projevem, který je však díky antidepresivům v útlumu. Zejména emoční prožívání. Je životní realista. Nechce ukázat svému okolí svá slabá místa, protože zažila, co může následovat (domácí násilí) a zneužití.
10 - Pochopení	Zadání chápala dobře, pouze u ostrova štěstí potřebovala navést. Zjistila, že ostrov štěstí = pro ni ostrov bezpečí. Na strom poznání si pověsila největší list s nápisem sebejistota. Přišla si na to, že nejen víra v sebe a ve svou vnitřní sílu, ale vnitřní sebejistota je pro ni důležitá a ona ji má.
11 - Proměna	Sebejistota = sebevědomí. Viděla v tom nejvyšší rozměr a ostatní listy na stromu poznání jí připadaly jako slzy.
12 - Posudek	Jana si je vědomá své stávající životní „dvojrole“. Vyhovuje jí to. Cítí se v bezpečí, protože okolí nemůže zneužít jejich slabých míst, jak se to stalo v minulosti. Její uvědomění si sebejistoty je pro ni zlomovým okamžikem, protože si bude moci dovolit prožívat a zažívat emoce (i díky jiné snížené medikaci), které ji pomohou být více sama sebou a svou sebejistotu tak ještě víc posílit.
13 - Plán	Po zastabilizování po výměně medikace se zaměřit na emoční prožívání. Následně na sebelásku a posílení vnitřní síly.

9. Vliv arteterapie na abstinující alkoholiky v praxi

Na základě absolvovaných 7 setkání se 4 respondenty, jsem získala k analýze data z 28 setkání, která proběhla v rozmezí od září 2015 do února 2016. Všechna setkání měla přesně stanovenou strukturu a cíle. Mohla jsem tak porovnávat jejich účinnost na jednotlivé respondenty. Přestože se vliv arteterapie nedá přesně vědecky změřit jako veličina, lze říci na základě zkušeností respondentů i na základě analýzy získaných výstupů z jednotlivých setkání, že její vliv je pozitivní.

Všechny zúčastněné jsem znala ze skupinových setkání v rámci arteterapie ve svépomocné psychoterapeutické skupině na léčení závislosti. Měli jsme navázaný vztah právě z těchto setkání. Individuální práce s každým z nich, však náš vztah terapeut – klient posunula do úplně jiné roviny. Ve známém a pro klienty příjemném prostředí mé kanceláře, se nám podařilo vybudovat vzájemný vztah bezpečí a důvěry. Na něm jsme mohli jednotlivá setkání vést do hloubky, která byla pro ně bezpečná a přijatelná.

Subjektivní metody, resp. reflexe pocitů jednotlivých respondentů na setkání vyzněly pozitivně. Velmi se mi osvědčil “strom poznání“, který jsem si k tomu vymyslela jako nenásilné měřítko účinnosti jednotlivých arteterapeutických technik. Od prvního setkání až do posledního, jsem vždy po každém účastníkovi chtěla, aby závěrem slovně vyjádřil zhodnocení průběhu a přínosu celého setkání. Klienti odpovídali:“můžu se bezpečně vyjádřit a vyřádit“.....“mám příjemný pocit vnitřní inspekce“.....“jsem sám sebou“.....“kreslení mě vždy zklidní a utřídí myšlenky“.....“dokážu vidět věci z nadhledu a odstupu“.... Na úplný závěr měli vždy to nejdůležitější, na co si v průběhu setkání přišli, zavěsit na svůj strom poznání. Při posledním setkání jsme tak viděli konkrétní výsledky jednotlivých setkání. Protože se jednalo o pozitivní zjištění, byli se svými stromy spokojeni. Každému jsem ho ofotila a předala, jako výsledek naší společné práce. Všichni si ho rádi vzali.

Objektivní metody – testová baterie

Každý z testů byl zaměřený na určitou část osobnosti. Velmi důležitý zde byl následný dialog terapeuta a klienta nad vytvořeným dílem. Každý klient má jiné vidění a jeden detail může u různých klientů znamenat jiné souvislosti.

Test barev byl hodně ovlivněn stávajícím klientovým rozpoložením a může souviset s náladovostí.

Test postavy má velkou vypovídající schopnost a je dobré provést porovnání z první a poslední hodiny. U každého ze 4 klientů zde došlo ke změně v rámci vývoje osobnosti. Vystoupily do popředí vlastnosti, které v úvodním testu nebyly patrné.

Test domu - u dospělých patří spíše k doplňkovým testům. Dají se rozpoznat určité anomálie a z detailů se dá určit směr následného terapeutického rozhovoru.

Test stromu “ Baum test“ - je jeden z nejdůležitějších diagnostických nástrojů. S minimem prostředků o sobě klient „řekne“ maximum.

Test sebeúcty - je trochu zavádějící a pro klienty matoucí. Dvě naprosto odlišné odpovědi, mezi kterými má klient volit na dané stupnici. Brala jsem ho jako doplňkový test.

9.1 Arteterapie a její vliv na posílení 3 S – sebevědomí, sebedůvěra a sebeláska v praxi

V rámci jednotlivých arteterapeutických cvičení jsme s těmito tématy pracovali nenásilnou formou a přitom velmi intenzivně. Dále se nám rozkrývaly další oblasti jako: sebepodceňování, vlastní identita, vztahy mezi mužem a ženou, vnitřní strachy, silné a slabé stránky osobnosti, potlačení a vyjádření vlastních pocitů, zvládání stresu a další.

U většiny abstinujících alkoholiků převládá sebepodceňování, protože mají pocity viny a selhání. Proto jsem jako podpurný prostředek zvolila tzv. “pochvalníček“. Při prvním setkání v roce 2016 jsem každému respondentovi předala kapesní diář, který byl čistě bílý. Navrhla jsem jim, aby si ho nějak výtvarně pomalovali a zkusili si do něj každý den večer v rámci vlastní reflexe toho dne poznamenat věci, které se jim podařily, z čeho mají radost, za co by se mohli pochválit. Zpočátku byli velmi rozpačití, ale nakonec to každý pojal po svém a zařadili „pochvalníček“ do svého denního režimu. V následujících setkáních jsme se vždy o jeho využívání bavili. Nikdo ho nezavrhl, ani Ondra, který ho využíval nejméně. Dokonce se přistihl při myšlence,“ že by měl něco udělat, aby se měl za co pochválit “. To ho přimělo k aktivitě, takže to byl pro něj stimul. U Lucie bylo vidět, že v období krátkodobé recidivy jej přestala používat, ale následně se k němu vrátila. U Jany přesně kopíroval její psychické rozpoložení. Střídal se v něm dny bez zápisu a se zápisem. I na ni měl motivační účinky, které ji vybízely k aktivitě. Největší dopad měl u Jarky. Udělala si z něj svého denního společníka. Krásně si ho vyzdobila, viz obr. č. 41 a nosila ho neustále všude s sebou. Pochvala je pro ni hnacím motorem a toto byl způsob, jak se naučit chválit sama sebe a posilovat si tak své sebevědomí. Důležitá zde byla i možnost zpětné retrospektivy. Tento způsob nepřímé podpory sebevědomí se mi osvědčil.

Jako jednou z dalších možností, jak podpořit sebedůvěru se mi osvědčilo, když při výtvarném ztvárnění cesty životem od narození do současnosti jsem ji nechala každým účastníkem překreslit z výtvarné podoby do strohé podoby grafu. Najednou se před každým přesně rozkryly jeho životní vrcholy i pády doplněné konkrétními daty a stupněm sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky v daném okamžiku. Byl to hodně silný nástroj, který umožnil každému respondentovi, aby si uvědomil, že nejdůležitější hnací silou je on sám a víra sám v sebe a láska k sobě samému.

Každé cvičení, které bylo zařazeno do našich setkání, se svým způsobem týkalo daných témat. Klienti ochotně spolupracovali a na setkání se těšili.

9.2 Jarka a arteterapie

Jarka je velmi silná osobnost s velkou sebekontrolou, což zpočátku odráželo i její časté používání černé barvy. Setkání s arteterapií v rámci individuálních konzultací pro ni bylo přínosné. Pomalu se úplně odhalila, což se projevilo již na výtvarném ztvárnění cesty životem. Doplnila je o reálné fotografie a otevřeně promluvila o hledání vlastního já, včetně pohlavní identity. Nic neskrývala přede mnou, ani před sebou. V současnosti je ráda, že se věci mají tak, jak se mají. Tím, že si některé věci zvědomila, tak si začala víc věřit. Důkazem toho byl otevřený rozhovor ve dvou vydáních místního večerníku na téma její vlastní zkušenosti s alkoholem. Tato zpověď byla velmi otevřená a Jarka měla strach z reakcí okolí. To, že dokázala svůj strach překonat, ji vnitřně posílilo, protože kladné reakce okolí převažovaly nad negativními. Jarka si tak mohla v praxi vyzkoušet, že nemusí být vždy pro okolí „perfektní“ a přesto ji bude akceptovat. Dál jsme prostřednictvím pochvalníčku a technik v pátém setkání přišly na to, že Jarka reaguje na pochvalu od druhé osoby (authority), která je pro ni hnacím motorem. Toto setkání ji velmi ovlivnilo, protože za dva dny po něm mi poslala email s fotkou obrazu, který vytvořila a potřebovala ještě probrat nějaké otázky, které se jí s tématem spojily. Tehdy mi řekla: „Netušila jsem, že arteterapie umí jít až tak do hloubky. Myslela jsem, že je to jen malování“. Dotkly jsme se tématu, které předtím řekla pouze psycholožce a nyní mě.

Je si vědomá své touhy po dokonalosti vůči okolí a jeho zpětné reakci. Někdy je to pro ni až svazující a omezující. Rozumová stránka u ní převládá nad emocionální. V současnosti se cítí spokojená. Dokáže se radovat z maličkostí v běžném životě, ale veřejné projevy emocí jí moc nejdou. Proto jí velmi pomohl článek, který zviditelnil nejen ji, ale i svépomocnou psychoterapeutickou skupinu, kterou vede. Bylo to ocenění okolí její práce, které Jarka potřebuje.

Její strom poznání obsahoval listy: ničeho nelituju, jsem šťastná, nebojím se budoucnosti, vím, kdo jsem a jak to mám, minulé strachy mě posilují, jsem se sebou spokojená, vážím si víc lidí, jsem odvážná.

Arteterapii chce i nadále praktikovat ve skupině i individuálně.

9.3 Ondra a arteterapie

Ondra je IT se vším všudy. Při malování se vždy snažil, aby obrázek odpovídal realitě. Z celé skupiny abstinuje nejdéle, tj. 16 let. Dodržuje řád, aby předešel rizikovým faktorům. Žije ve svém bezpečném světě. Rozumová stránka u něj převažuje nad emocionální. Je velmi tvrdohlavý a důsledně si jde za svým. I u něj je problém s pohlavní identitou a vztahy obecně. Tím, že začal pít již na střední škole a pil až do 29 let, kdy nastoupil léčbu, tak nepoznal žádné vztahy. Proto se u něj mohou vyskytovat problémy s potlačenou agresivitou a sexualitou. Rád pomáhá druhým, ale na sebe zapomíná. Ondra se v průběhu našich setkání rozkreslil a setkání si vždy užil. Začal obrázky zvětšovat, používat barvy a oblíbil si zejména křídly, kdy využíval jejich roztíratelnosti. Byl jak dítě - špinavý, ale šťastný. Zpočátku

používal jako odpovědi jednotlivá slova, ale postupně přešel na jednoduché věty a na konci používal i věty rozvitě.

Je si vědomý, že je u něj potřeba pracovat zejména s emocemi a jejich vyjadřováním, nikoliv s potlačením, protože pak dojde k emocionálnímu přepětí a výbuchu. Uvažuje o fyzické aktivitě - sportu, který by mu s tím pomohl. V okamžiku, kdy se cítí ve fyzické nepohodě, tak se cítí zranitelný a ohrožený a z toho následně dojde k „výbuchu“.

V průběhu našich setkání se mu posílilo sebevědomí a sebeúcta, což je viditelné zejména na kresbě postavy (obr. č. 38) i testu sebeúcty. Má rád život, protože před nástupem na léčení téměř zemřel. Do té doby nežil, pouze přežíval. Co život vůbec je, začal objevovat až po léčbě.

Na svůj strom poznání si zavěsil listy: hrdost – mám na víc, jsem lepší, jak strach, já to dokážu, já chci, komunikace a pochopení, vnitřní síla, stát si za rozhodnutím, já žiji.

Arteterapii chce i nadále praktikovat ve skupině i individuální – „Můžu se bezpečně vyjádřit a vyřádit“.

9.4 Lucie a arteterapie

Lucie abstínuje nejkratší dobu, cca 1,5 roku. Převládá u ní zejména emocionální stránka. Se svými emocemi však neumí v reálném životě fungovat. Po celý svůj život vždy přehazovala zodpovědnost za své jednání a chování na okolí, zejména muže. Má potřebu stálého vztahu. Je velmi zručná a umělecky nadaná. Za svá díla si však neumí říct adekvátní cenu, protože si není vědomá svých schopností a dovedností. Z dětství v ní převládá pocit „outsidra“. Nezná „svou cenu“ ve vztazích, ani sebe samé, kdy v tématu inzerát měla uvést pro zaměstnavatele své dovednosti. Nakreslila pouze 3 základní atributy (vzdělání, délku praxe a kladný vztah k práci). Postupně se hledá. Učí se žít sama a objevovat své potřeby, svou sílu a jistotu. Vždy je u ní důležitý první dojem „povrch“ a až na druhém místě, co je uvnitř. Její výtvarné ztvárnění každého zadání bylo téměř dokonalé. Protože si nebyla jistá sama sebou, tak u ní došlo v 2/2016 ke krátkodobé (týdenní) recidivě. Pochybovala jsem, zda naši práci dokončíme. Nakonec však vše ustála. I díky kamarádovi, který ji vyslechl a věnoval jí svůj čas. Lucie se do nově vznikajícího vztahu vrhla po hlavě a čas ukáže, zda tento vztah bude rovnocenný a ten správný. V průběhu našich setkání se Lucie snažila jít víc do sebe. Víc četla, meditovala, věnovala se svým koníčkům a zálibám (háčkování, pečení dortů). Malování jí dělá dobře a uvažuje, že si koupí „pořádné“ barvy a začne si doma malovat. Uklidňuje ji to, pomáhá jí to třídit myšlenky a vyjádřit sama sebe. Je si v tom jistá, a proto je to důležitý podpůrný prostředek pro sebedůvěru a sebevědomí. Její výtvarné ztvárnění cesty života byla knížka o 10 stranách, dotažená do nejmenších detailů (fotek) a s přesným popisem událostí (viz obr. č. 3). Tady si na nic nehrála a byla sama za sebe.

Na svůj strom poznání si pověsila listy: uvědomění si odpovědnosti sama za sebe, umím se sama o sebe opřít, vím, že proti strachu můžu posílat lásku, uvědomění si své vnitřní síly,

začínám si být vědoma své ceny, mohu dosáhnout víc, pokud budu chtít, zase jsem si uvědomila, že pořád nedokážu ještě prodat své dovednosti, moje štěstí nemůže záviset na nikom a ničem z vnějšku, musí vycházet ze mě samotné.

Arteterapii chce i nadále praktikovat ve skupině i individuálně.

9.5 Jana a arteterapie

Jana má za sebou nejen zkušenost s alkoholem a opakovanou recidivou, ale i s domácím násilím a terorem. Tyto zkušenosti se na ní podepsaly a Jana je od r. 2013 na antidepresivech. Nejhorší období už má za sebou, ale s depresí se stále vyrovnává. Trpí pocitem viny za rozpad rodiny a snaží se svému okolí vše vynahradiť bez ohledu na to, jak jí to vyčerpává. Dělá vše pro ostatní a své pocity potlačuje. Je až na posledním místě. Nemá pocit bezpečí, není zakořeněná a její vnitřní energie „jí vždy vystřelí, jak raketu,“ (viz obr. č. 33). Nemá pevné základy. Několikrát byla manipulovaná svým okolím. Věří ve svou vnitřní energii, která jí pomohla překonat nejhorší období. Pomohla jí vždy retrospektiva všech obrázků, které jsme v hodině nakreslily a položily na zem. Získala tak odstup a nadhled, pomohlo jí to utřídit myšlenky. Sama si přišla na to, že jí chyběla v životě sebeúcta. Zejména, když se snažila okolí dokázat, že je obětí domácího násilí. Pomalu začala přebírat aktivitu nad svým životem. Začala používat víc barev (než tužku), začala si zvědomovat své pocity i to, že antidepresiva ji znemožňují jejich prožívání. Proto si řekla o změnu medikace. To mělo za následek, že se zjistila její fyzická závislost na nich. Nová antidepresiva nezabírala. Byla nahrazena dalšími a jejich účinek byl velmi pozvolný. Jana se dostala zpět tam, kde byla, do deprese. Přesto si uvědomovala nejen svoji vnitřní energii a sílu, ale i neschopnost stanovení si vlastních hranic. S tím souvisí i obrázek postavy z poslední hodiny (obr. č. 38), kde se znázornila jako „BABOCHLAP“. Toto postavení jí vyhovuje. Je životní realista a nechce ukazovat okolí svá slabá místa, aby nebyla zneužita jako v minulosti. Zatím to nechce měnit. Štěstí = bezpečí. Současně dodala, že k sebevědomí je důležitá sebejistota a tu začíná mít.

Na svůj strom poznání si pověsila listy: boj, energie, víra v sebe, sebevědomí, pojmenované pocity, bezpečí – rodina (symbol ohniště), sebejistota.

Arteterapii vidí jako metodu, kde si může bezpečně utřídit své myšlenky. Vyhovuje jí individuální i skupinová.

10. Shrnutí

Cílem absolventské práce bylo zjistit, zda lze využít arteterapii u abstinujících alkoholiků v doléčovacím procesu se zaměřením na posílení 3 S – sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky.

Výzkumem v praktické části se podařilo na 28 setkáních se 4 respondenty zmapovat vliv arteterapie na některé složky osobnosti. Celá tato problematika je velmi specifická, protože záleží na osobním přístupu každého jedince k životu i k sobě samému. Doléčovací proces pro

abstinující alkoholiky je na běh na dlouhou trať, protože alkoholismus je nemoc léčitelná, ale nevyléčitelná.

Všichni zúčastnění měli s arteterapií zkušenosti ze skupinových setkání v rámci léčebného procesu a také z našich setkání ve svépomocné psychoterapeutické skupině na léčení závislosti. Z výzkumu je patrné, že všichni respondenti navštěvují arteterapii rádi a je pro ně přínosná. Nenásilnou a přitom přijatelnou formou umožňuje pomocí tvořivého výtvarného procesu nahlédnout do svého nitra, odstraňuje komunikační bariéry, zviditelňuje silné a slabé stránky každého jedince, uvolňuje fantazii a empatii a dává možnost v bezpečném prostředí prožívat a zažívat emoce. Tím je schopná ukázat a definovat konkrétní příčiny problémů Slouží k uvědomění si sama sebe, kde se nacházím a kam směřuju. Pomáhá tak utvářet pozitivní náhled na sebe sama i na život jako celek.

To, že celá výzkumná práce měla pozitivní dopad, se odrazilo v únoru 2016 na skupinovém setkání svépomocné psychoterapeutické skupiny, kde byli zúčastnění všichni respondenti mé absolventské práce a dva noví klienti. Skupina spolu dokázala výborně koexistovat a všichni zúčastnění si dokázali říct takové věci, které před tím zůstávaly nevysloveny. Byli si toho všichni vědomi a odráželo to kus práce, kterou na své osobnosti a sebevědomí dokázali udělat.

Všichni respondenti chtějí v arteterapii pokračovat i nadále a mít ji zařazenu jako jednu z podpůrných metod v doléčovacím procesu.

ZÁVĚR

Hlavním záměrem mé absolventské práce bylo zjistit a popsat přínosy arteterapie u abstinujících alkoholiků a její možný vliv na posílení 3 S – sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky. V tomto případě je arteterapie jednou z forem sebevyjádření. Má široké možnosti v různých technikách a tak i široké pole působnosti na osobnost jedince.

Po zpracování své absolventské práce jsem došla k závěru, že arteterapie je velmi účinnou podpůrnou technikou u abstinujících alkoholiků, která využívá tvořivého procesu k utváření silné a zdravé osobnosti.

Sebedůvěra je přesvědčení, které umožňuje člověku, aby měl pozitivní a přitom realistickou představu o sobě a svých možnostech. Sebevědomí lidé důvěřují svým schopnostem, mají svůj život pod kontrolou a věří, že mají možnost uskutečnit vše, v co věří a doufají.

Odborná literatura a informační zdroje:

Beníčková M.: Muzikoterapie a specifické poruchy učení, Grada Publishing, 2011

Blatný M. a kolektiv: Psychologie osobnosti, Grada Publishing , 2010, ISBN 978-80-247-3434-7

Campbellová J.: Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi, Portál, 1998, ISBN

Canfield J.: Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře

Cognet G.: Dětská kresba jako diagnostický nástroj, Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0499-2

Davido R.: Kresba jako nástroj poznání dítěte, Portál, 2001, 2003, 2008, ISBN 978-80-7367-415-1

Doc. MUDr. Skála J., CSc.: ...až na dno!?, Avicenum, 1998

ISBN 80-210-4077-7

ISBN 978-80-247-3278-7

ISBN 978-80-247-3520-7

ISBN 978-80-262-0696-5

Kolaříková L.: Učebnice sebelásky, Nakladatelství Ženy ženám, 2015, ISBN 978-80-260-7688-9

Kotasová J.: Vybrané kapitoly z patopsychologie, Hanex, 2000, ISBN 80-85783-30-4

Lauster P.: Sebevědomí, Knižní klub, 1993, ISBN 80-85634-22-8

Liebmann M.: Skupinová arteterapie, Portál 2005, 2010, ISBN 978-80-7367-729-9

Nešpor K.: Návykové chování a závislost

Prekopová J.: Schweizerová Ch.: Děti jsou hosté, které hledají, Portál, 1993, ISBN 80-85282-77-1

Prof. PhDr. Kohoutek R. CSc.: Úvod do psychologie, Masarykova univerzita, 2006

Rubinová (ed.) J. A.: Přístupy v arteterapii, TRITON, 2008, ISBN 978-80-7387-093-5

Slavíková V., Slavík J., Eliášová S.: Dívej se a tvoř, Portál, 2007, 2015, ISBN 978-80-262-0876-1

Svoboda M. (ed.), Krejčířová D., Vágnerová M.: Psychodiagnostika Děti a dospělých, Portál, 2001, 2009, ISBN 9+78-80-7367-566-0

Šicková-Fabrici J.: Základy arteterapie, Portál, 2002,2008, ISBN 978-80-7367-408-3

Vágnerová M.: Psychopatologie pro pomáhající profese, Portál, 2014

Zemánková M., Vyskotová J.: Cvičení pro hyperaktivní děti, Grada Publishing, 2010

Ženatá K.: Obrazy z nevědomí, Portál, 2005, ISBN 80-7367-033-X

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – 1. setkání s Jarkou

Příloha č. 2 – 2. setkání s Jarkou

Příloha č. 3 – 2. setkání s Jarkou

Příloha č. 4 - 3. setkání s Jarkou

Příloha č. 5 – 4. Setkání s Jarkou

Příloha č. 6 - 5. setkání s Jarkou

Příloha č. 7 - 6. setkání s Jarkou

Příloha č. 8 – 7. setkání s Jarkou

Příloha č. 9 - 7. setkání s Jarkou

Příloha č. 10 – 7. setkání s Jarkou

Příloha č. 11 - 1. setkání s Ondrou

Příloha č. 12 - 2. setkání s Ondrou

Příloha č. 13 – 2. setkání s Ondrou

Příloha č. 14 - 3. setkání s Ondrou

Příloha č. 15 – 4. setkání s Ondrou

Příloha č. 16 – 5. setkání s Ondrou

Příloha č. 17 - 6. Setkání s Ondrou

Příloha č. 18 – 7. setkání s Ondrou

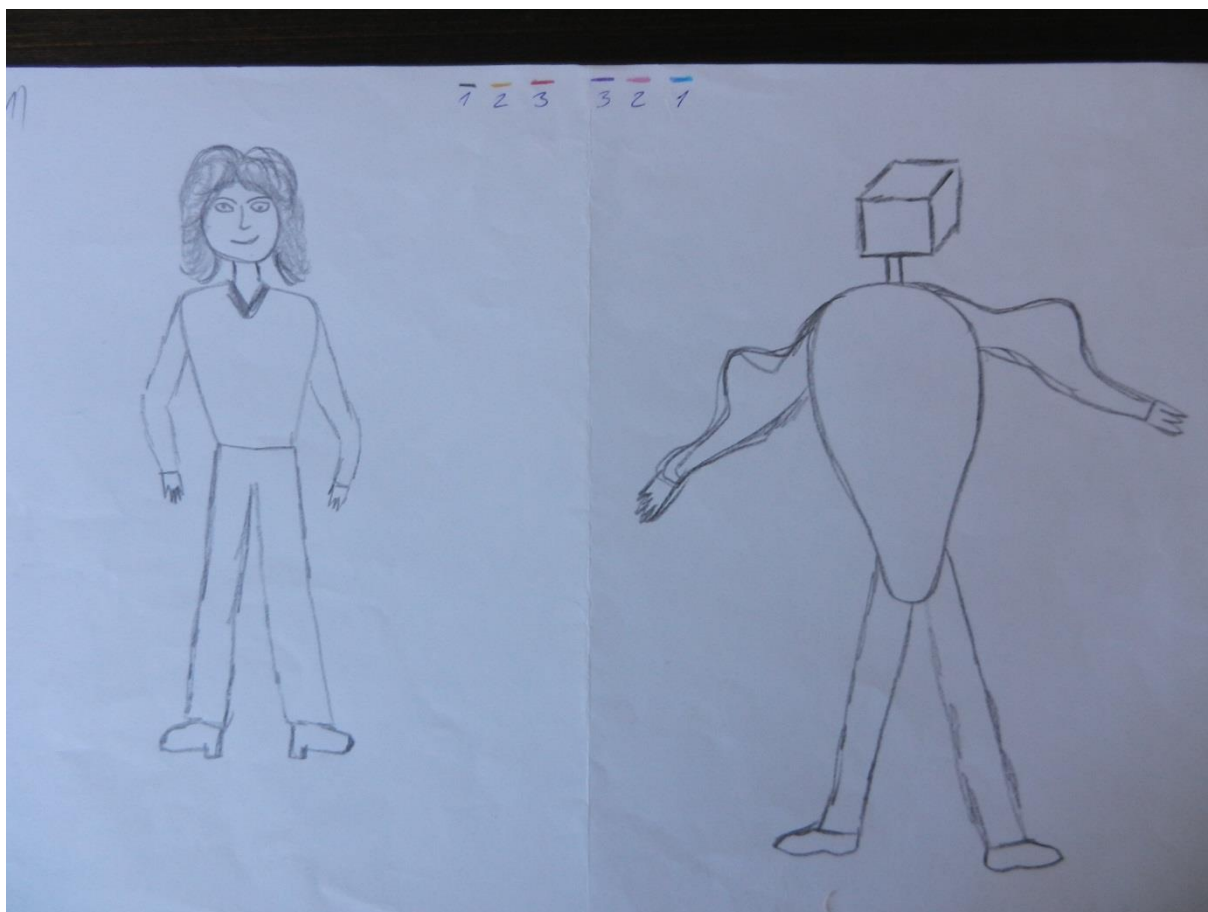
Příloha č. 19 - 7. setkání s Ondrou

Příloha č. 20 – 7.setkánís Ondrou

Příloha č. 21 - 1. setkání s Luckou

Příloha č. 22 - 2. setkání s Luckou

Příloha č. 23 – 2. setkání s Luckou
Příloha č. 24 – 3. setkání s Luckou
Příloha č. 25 - 4. setkání s Luckou
Příloha č. 26 – 5. Setkání s Luckou
Příloha č. 27 – 6. setkání s Luckou
Příloha č. 28 – 7. Setkání s Luckou
Příloha č. 29 – 7. setkání s Luckou
Příloha č. 30 – 7. setkání s Luckou
Příloha č. 31 - 1. Setkání s Janou
Příloha č. 32 - 2. setkání s Janou
Příloha č. 33 - 2. setkání s Janou
Příloha č. 34 - 3. setkání s Janou
Příloha č. 35 - 4. setkání s Janou
Příloha č. 36 – 5. setkání s Janou
Příloha č. 37 - 6. setkání s Janou
Příloha č. 38 - 7. Setkání s Janou
Příloha č. 39 - 7. Setkání s Janou
Příloha č. 40 – 7. setkání s Janou
Příloha č. 41 - pochvalníček



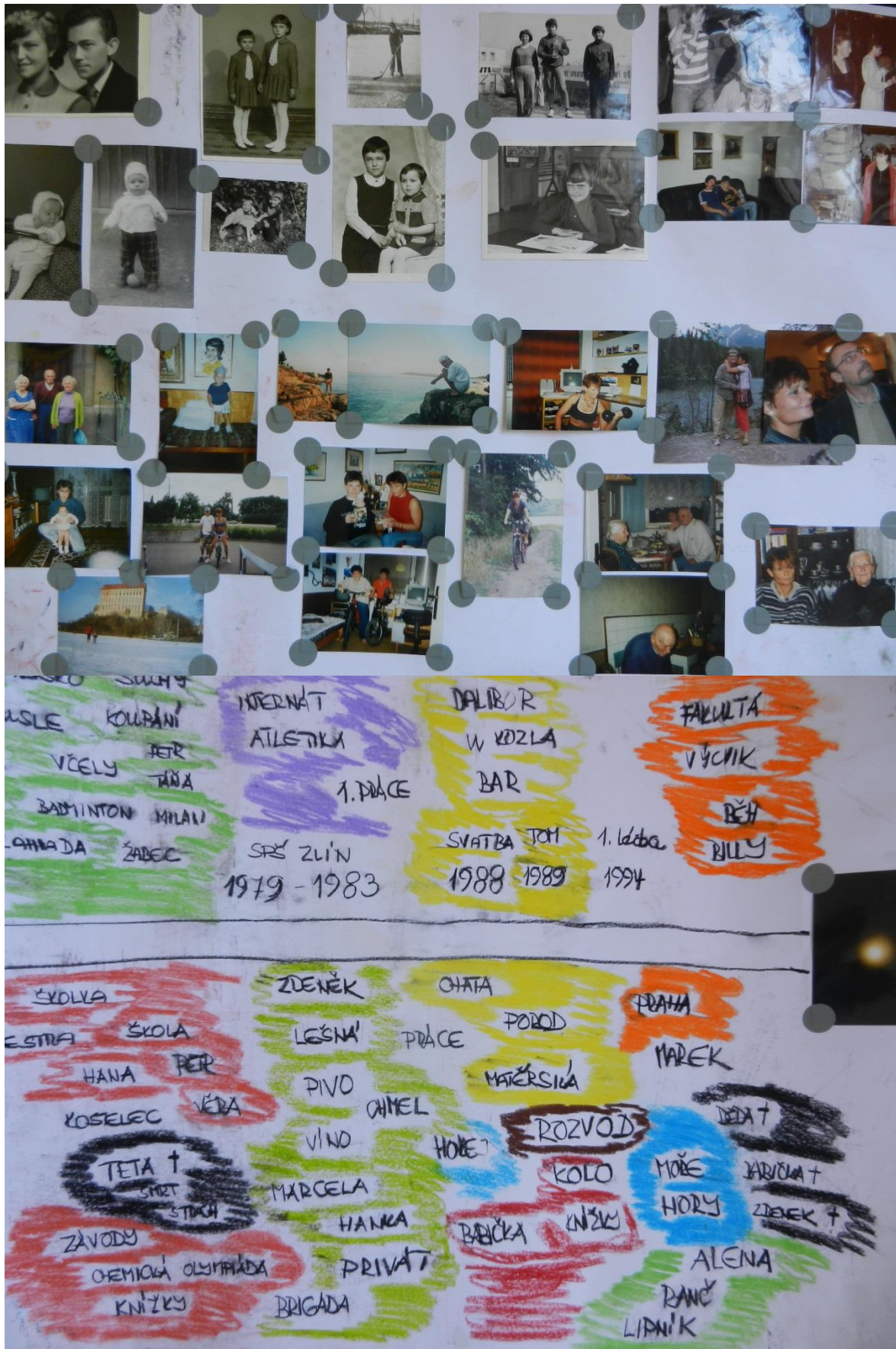
Příloha č. 1 – 1. setkání s Jarkou



Příloha č. 2 – 2. setkání s Jarkou



Příloha č. 3 – 2. setkání s Jarkou



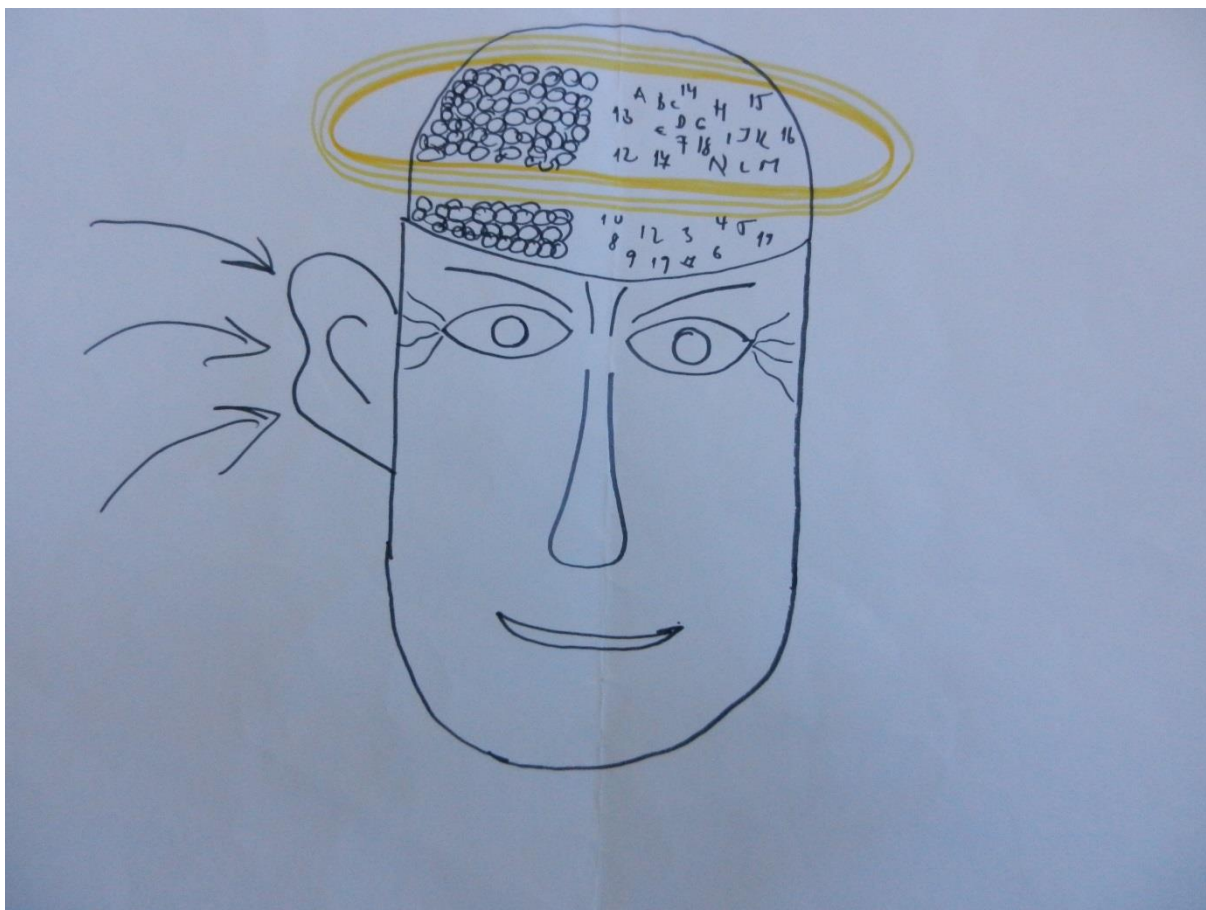
iloha č. 4 - 3. setkání s Jarkou



Příloha č. 5 – 4. setkání s Jarkou



Příloha č. 6 – 5. setkání s Jarkou



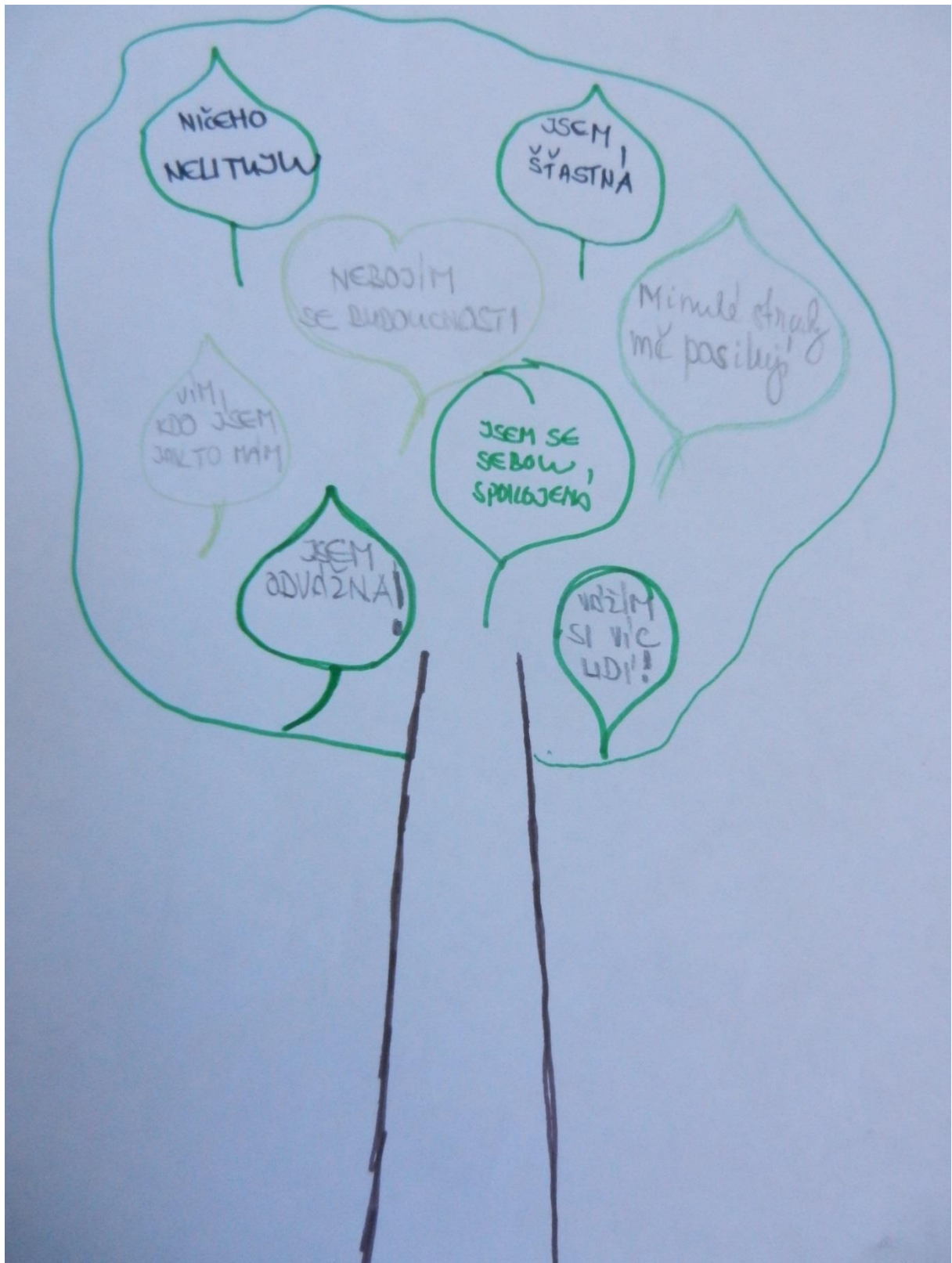
Příloha č. 7 – 6. setkání s Jarkou



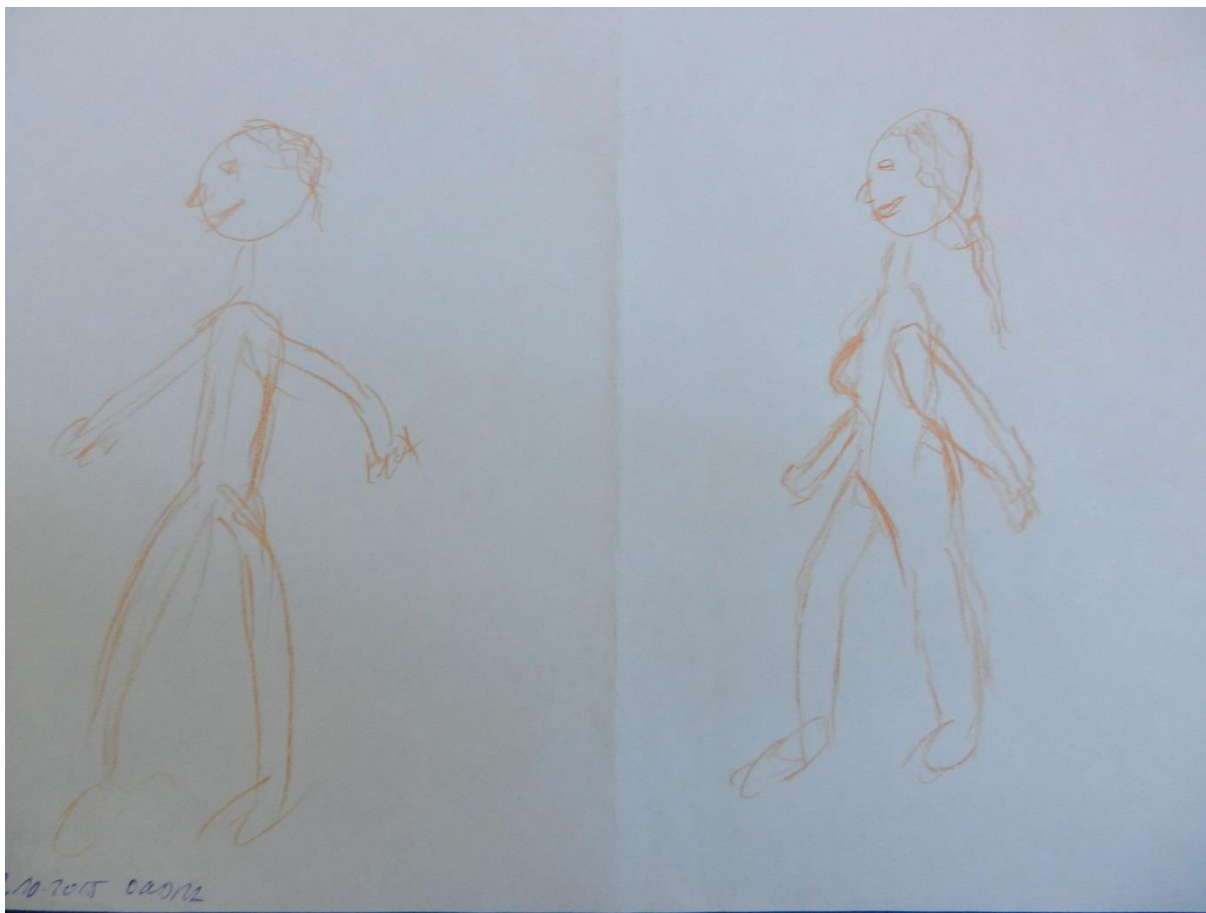
Příloha č. 8 – 7. setkání s Jarkou



Příloha č. 9 - 7.sezání s Jarkou



Příloha č. 10 – 7. setkání s Jarkou



Příloha č. 11 - 1. setkání s Ondrou



Příloha č. 12 - 2. setkání s Ondrou



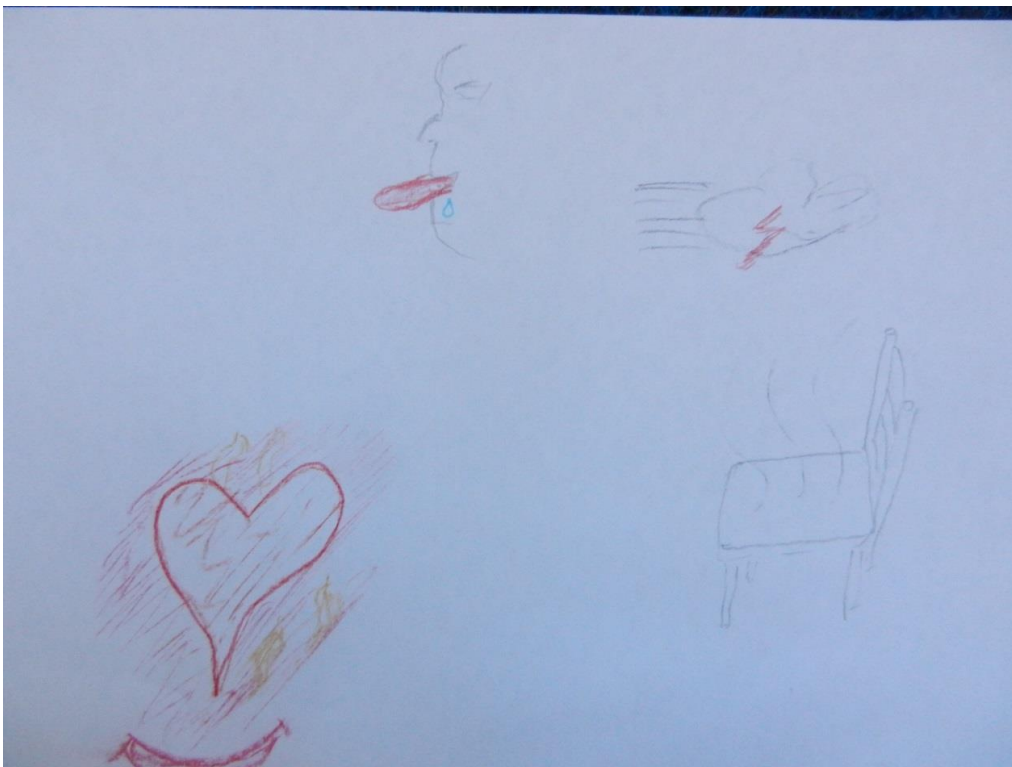
Příloha č. 13 - 2. setkání s Ondrou



Příloha č. 14 – 3. setkání s Ondrou



Příloha č. 15 – 4. setkání s Ondrou

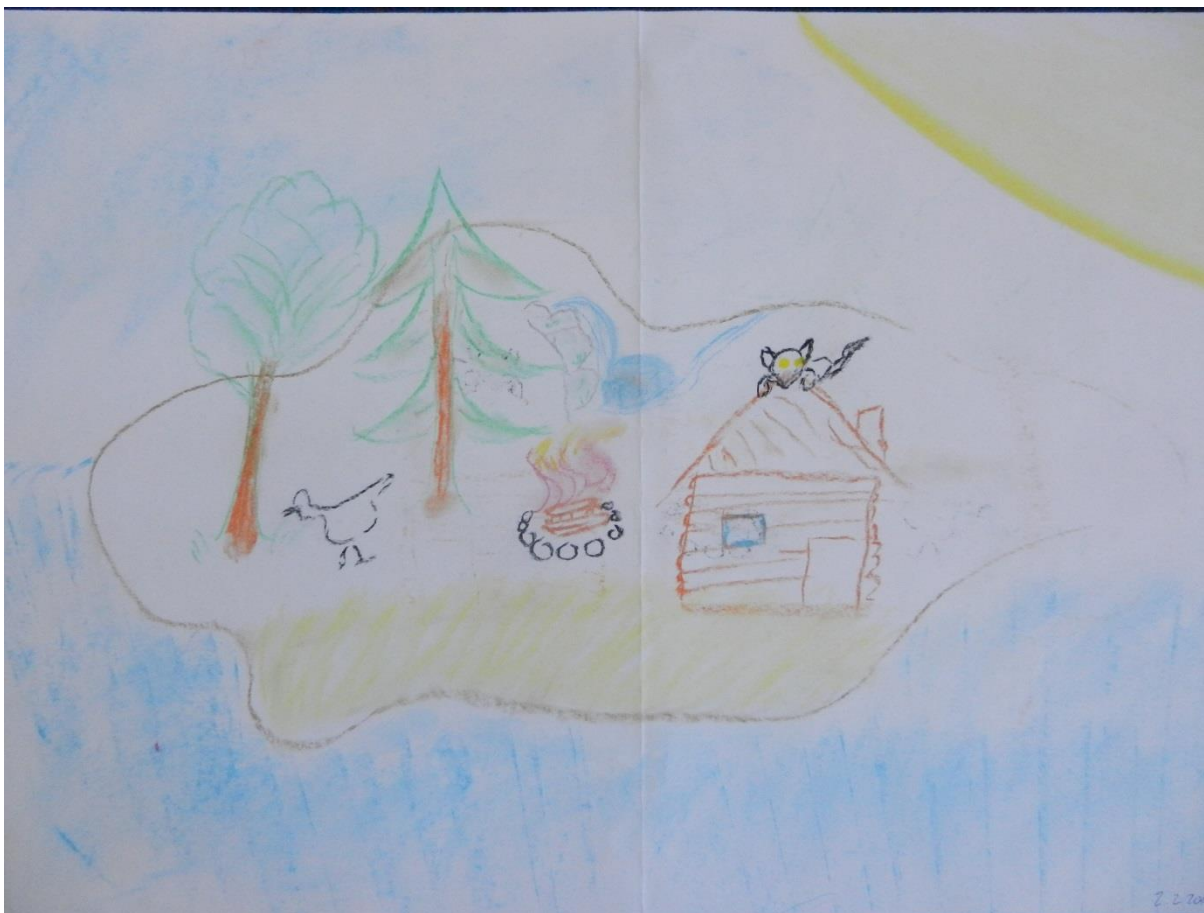


Příloha č. 16 – 5. setkání s Ondrou



Příloha č. 17 – 6. setkání s Ondrou

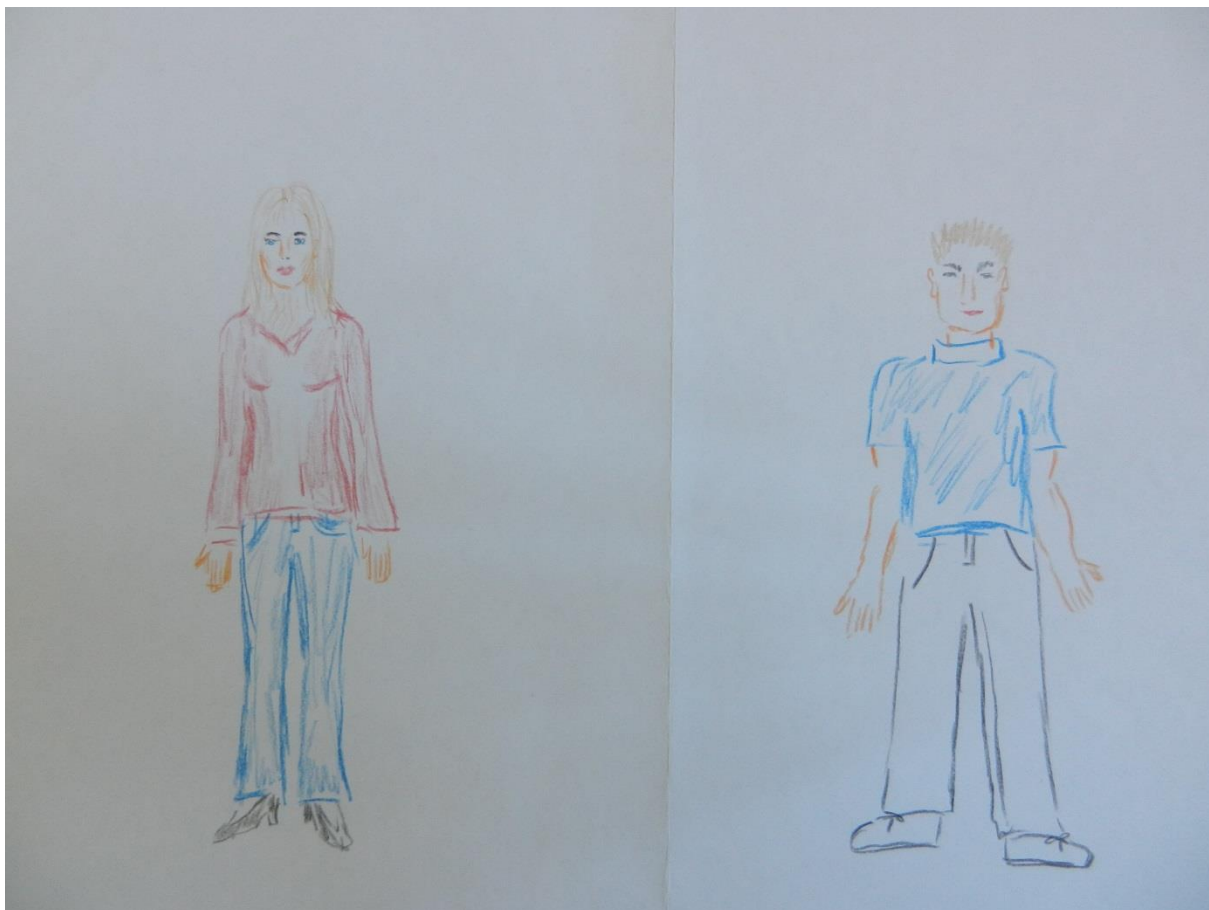




Příloha č. 19 - 7. setkání s Ondrou



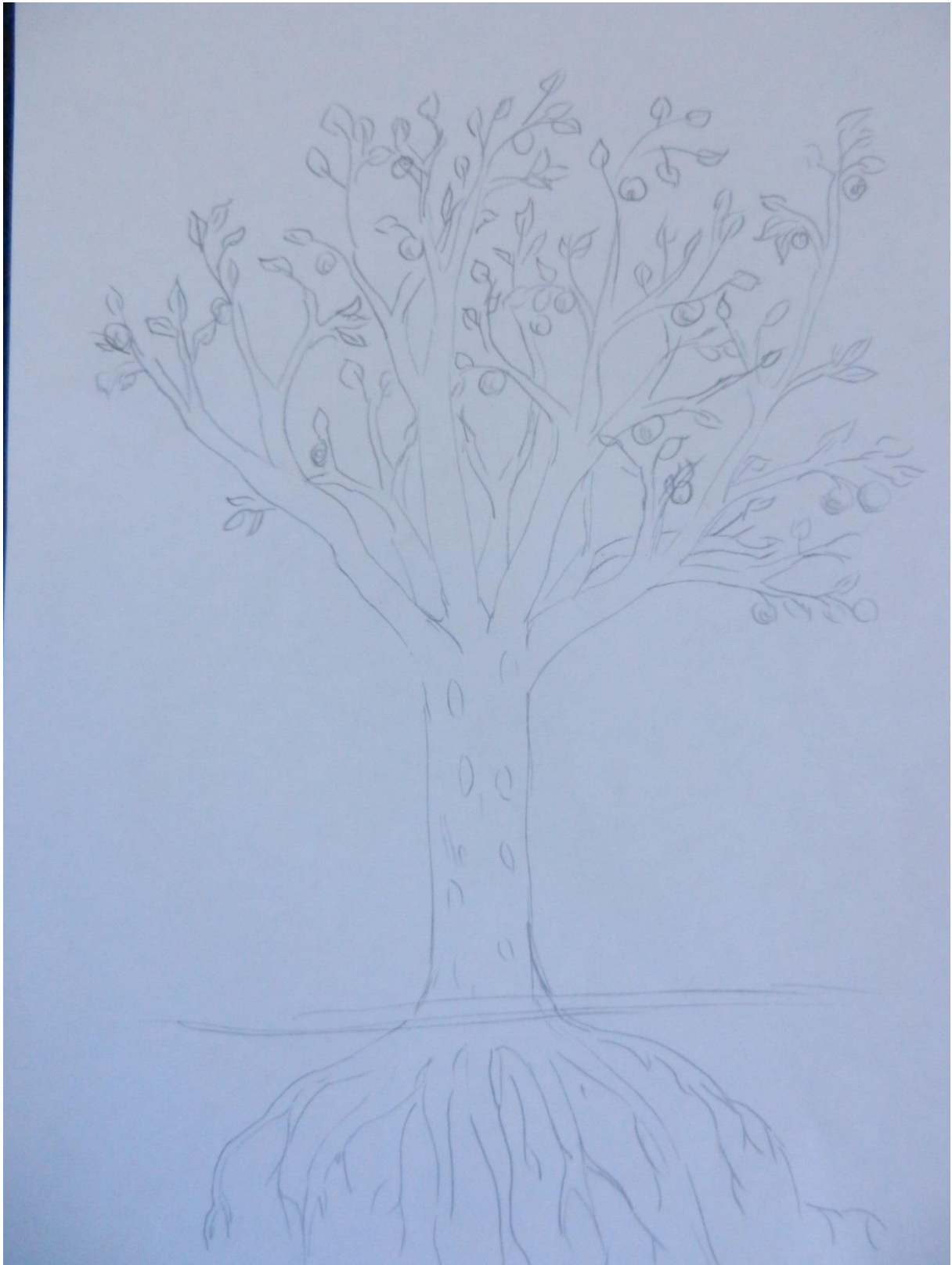
Příloha č. 20 - 7. setkání s Ondrou



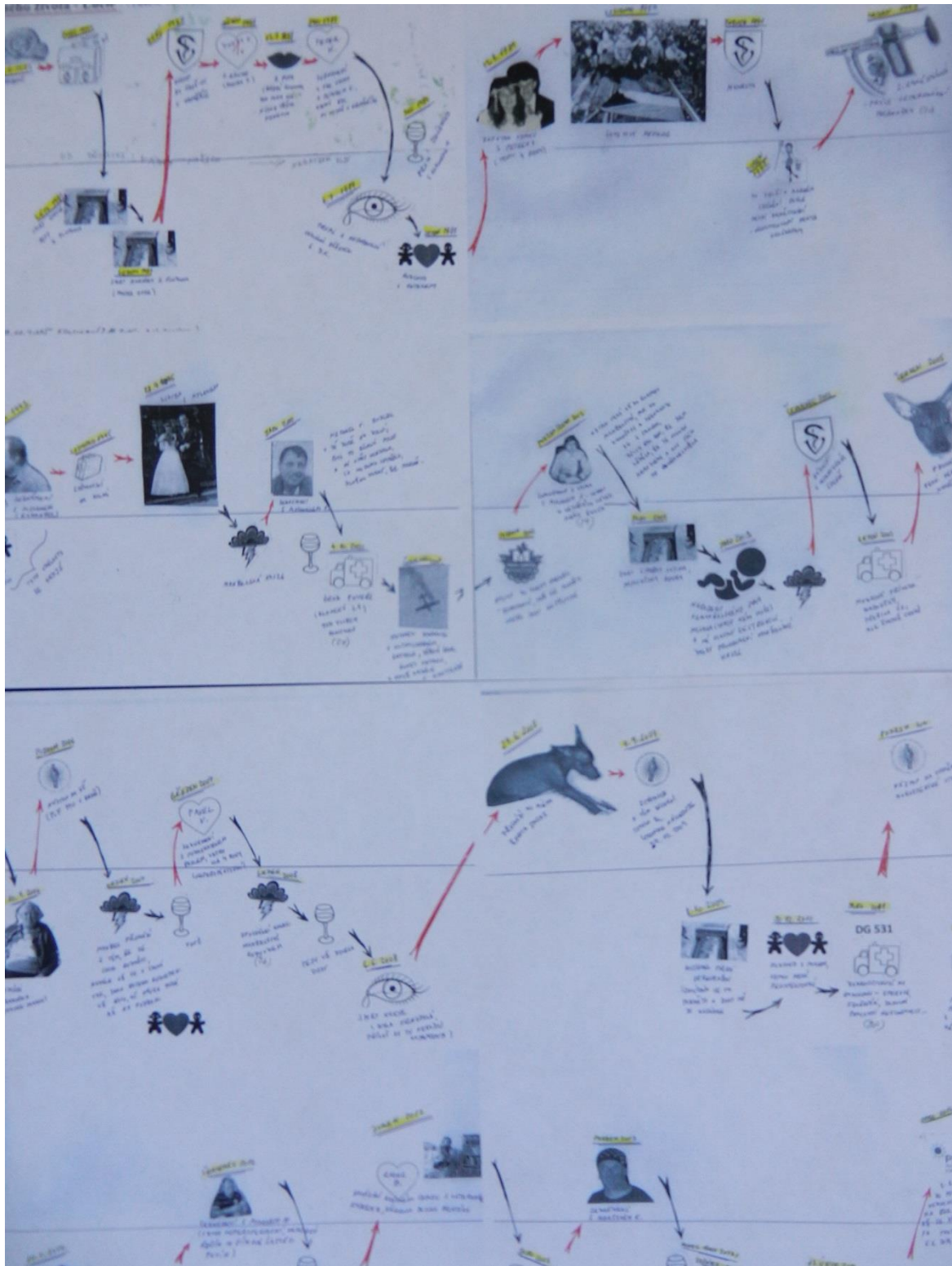
Příloha č.. 21 – 1. setkání s Luckou



Příloha č. 22 - 2. setkání s Luckou



Příloha č. 23 - 2. setkání s Luckou



Příloha č. 24 – 3. setkání s Luckou



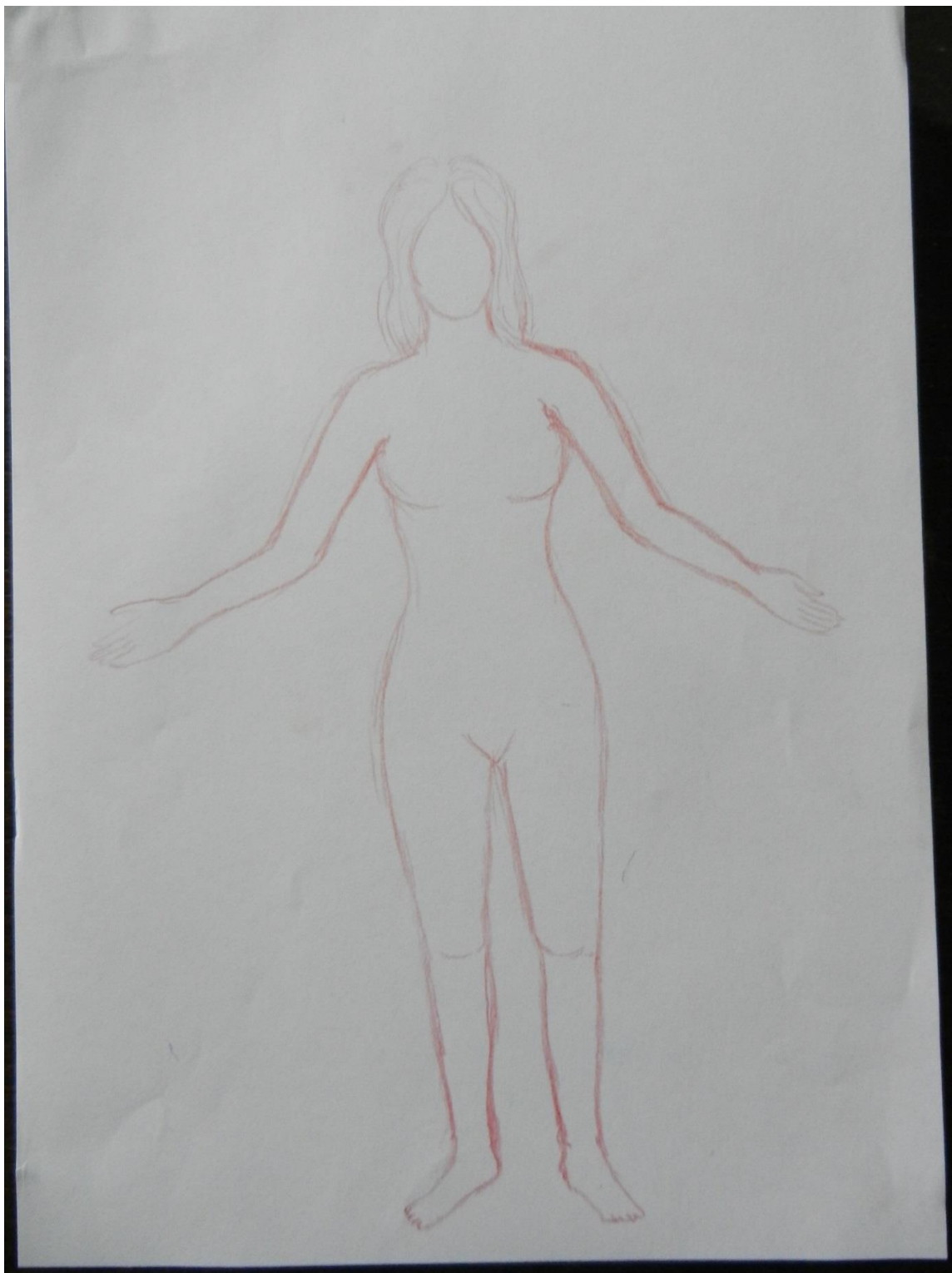
Příloha č. 25 – 4. setkání s Luckou



Příloha č. 26 - 5. setkání s Luckou



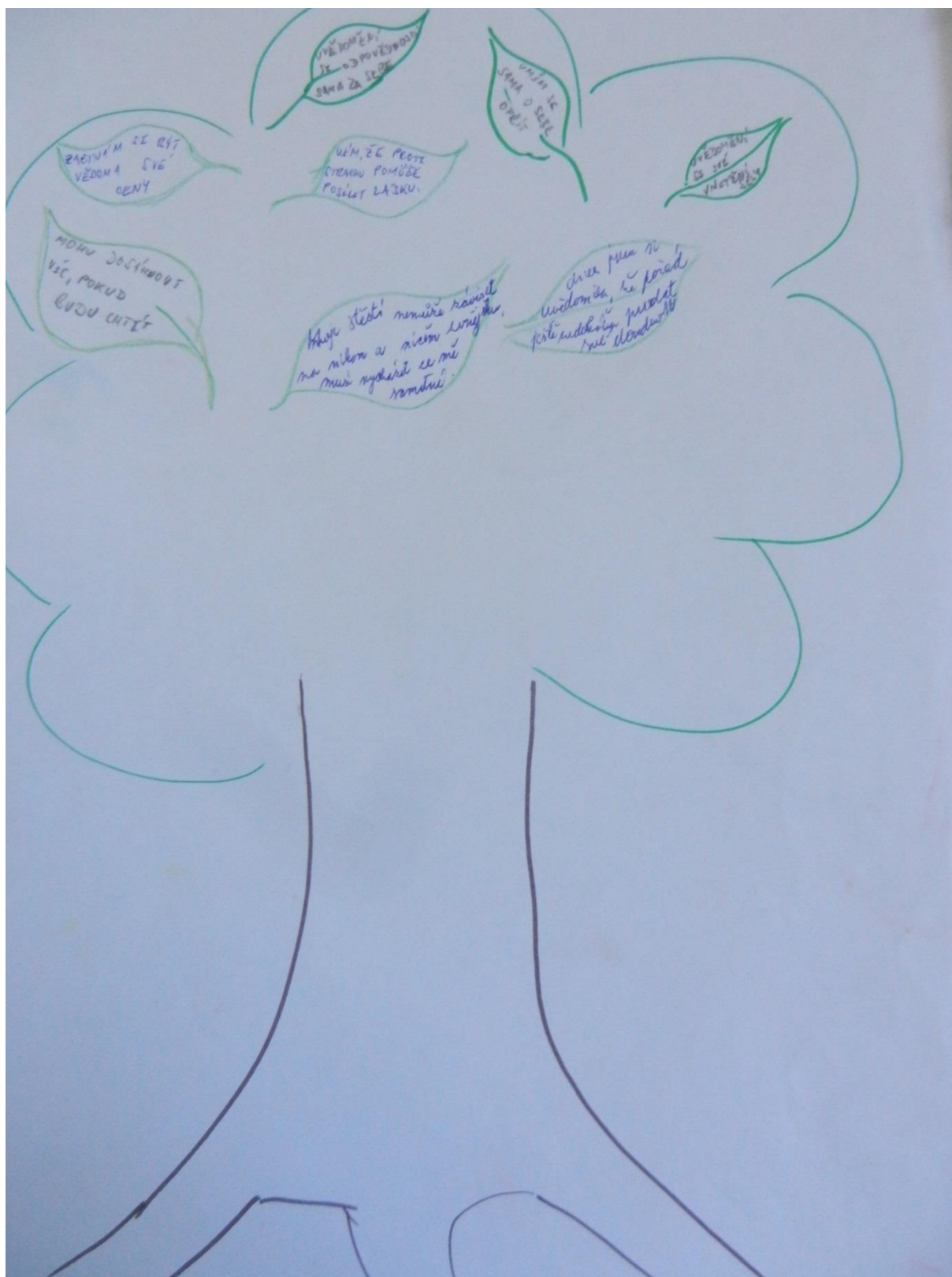
Příloha č. 27 - 6. setkání s Luckou



Příloha č. 28 - 7. setkání s Luckou



Příloha č. 29 – 7. setkání s Luckou



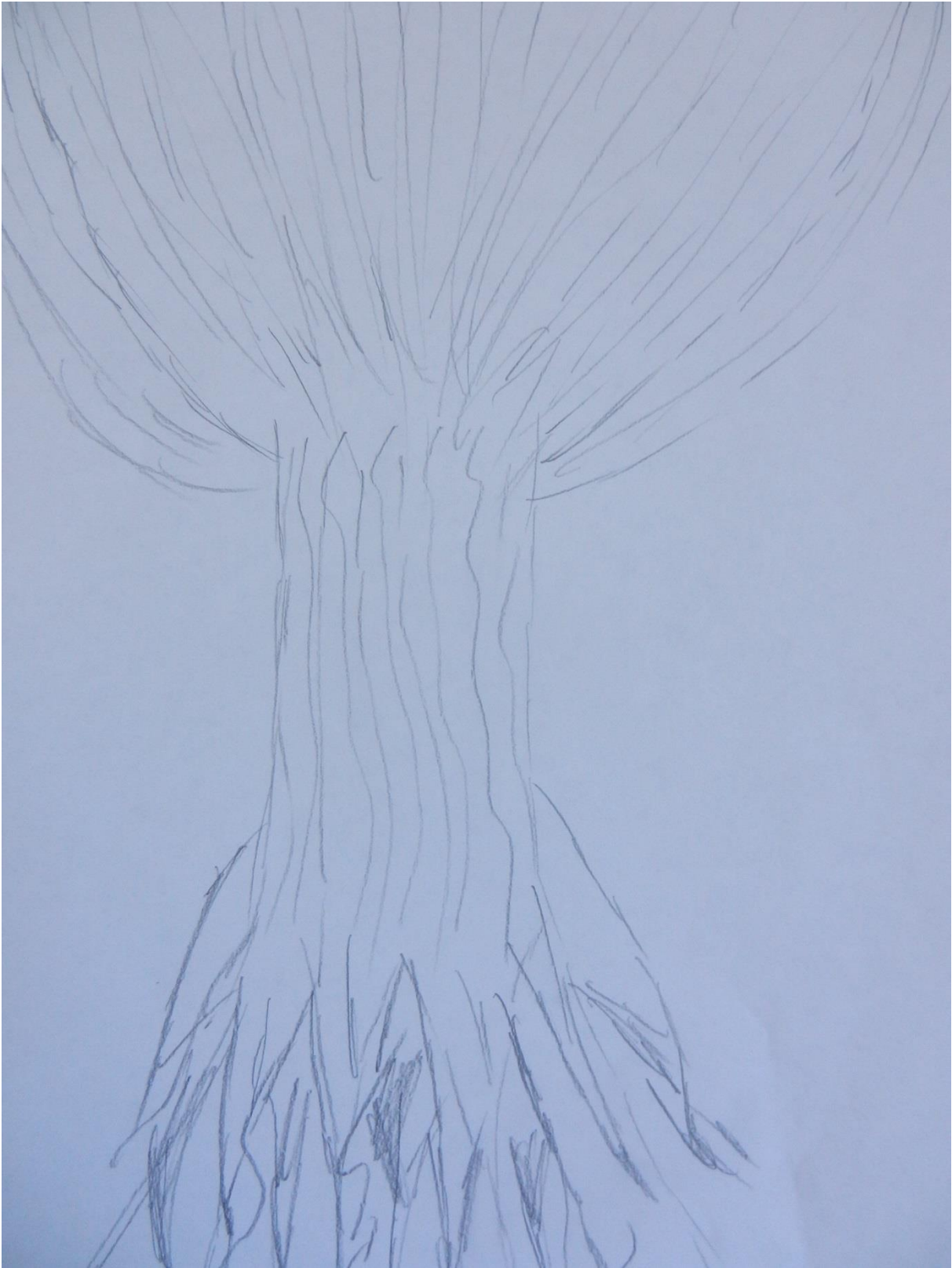
Příloha č. 30 – 7. setkání s Luckou

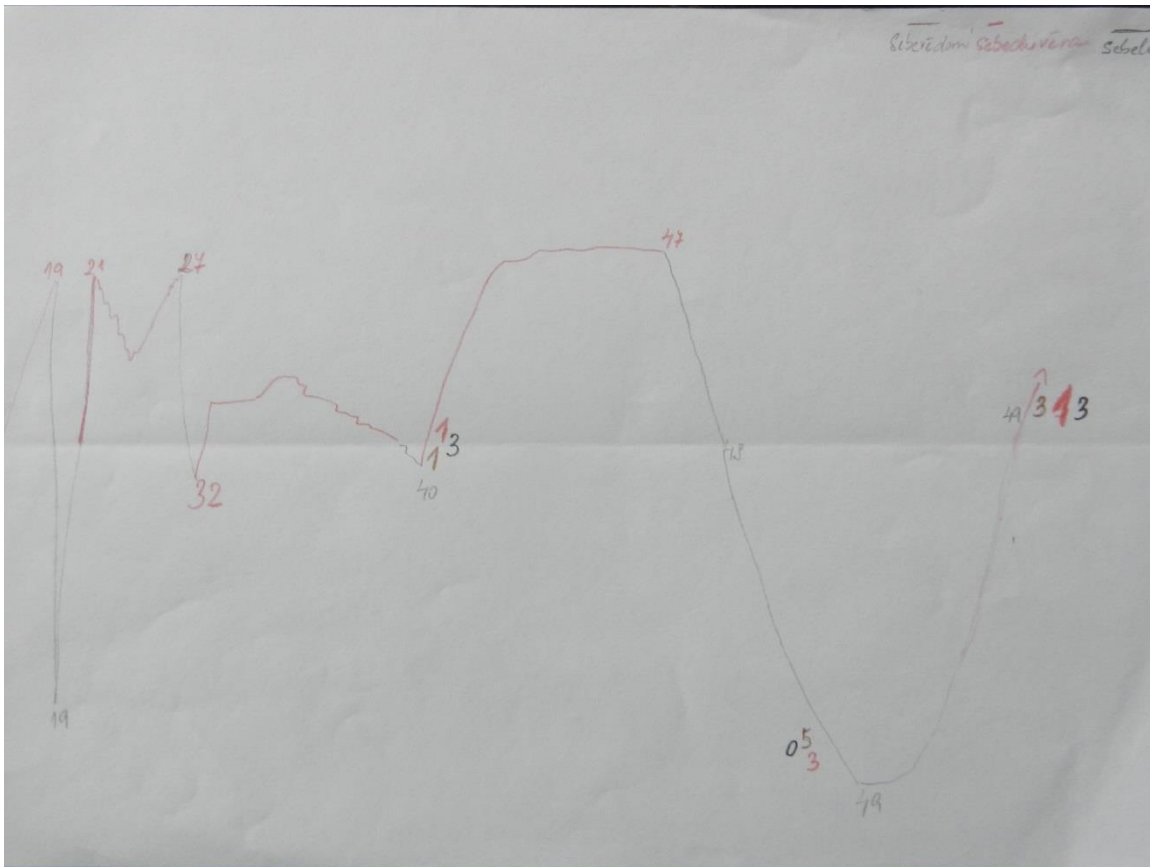


Příloha č. 31 – 1. setkání s Janou

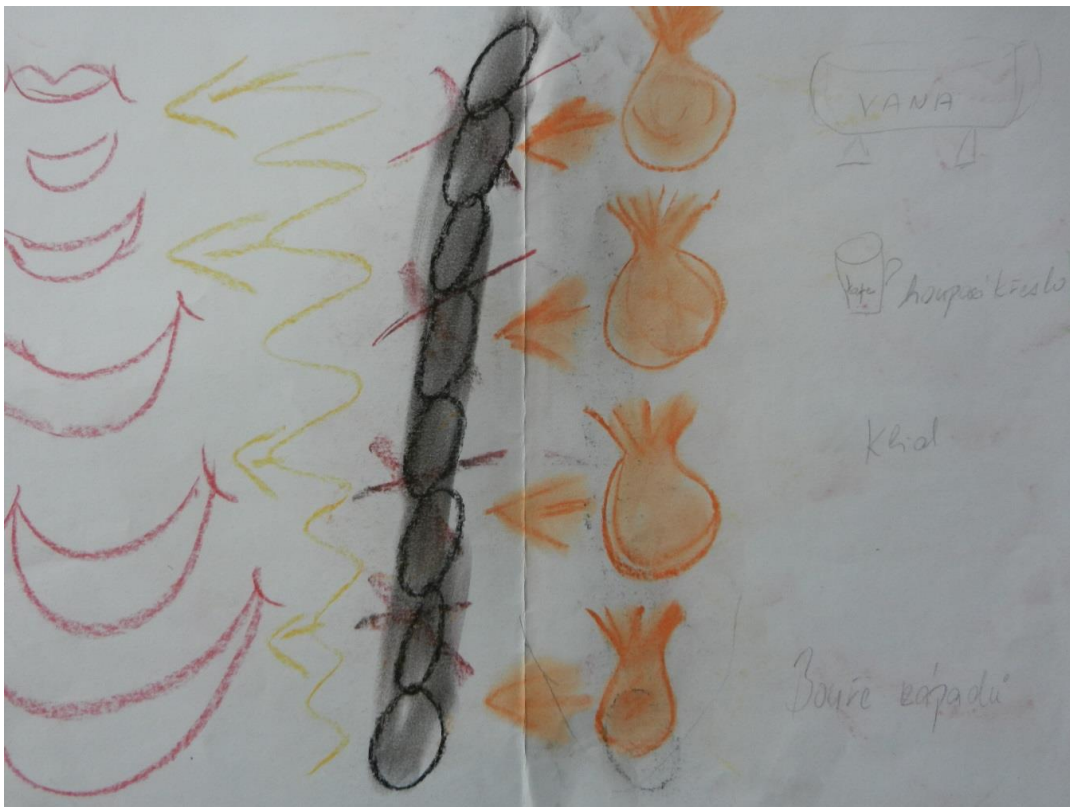
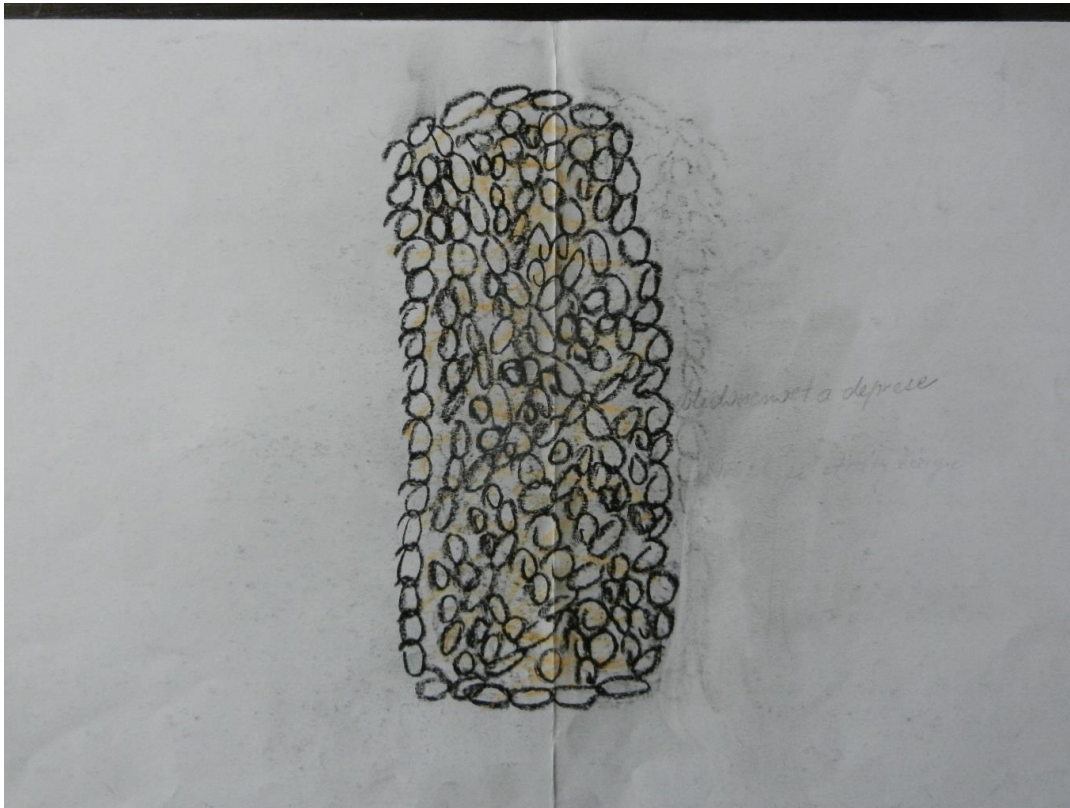


Příloha č. 32 - 2. setkání s Janou





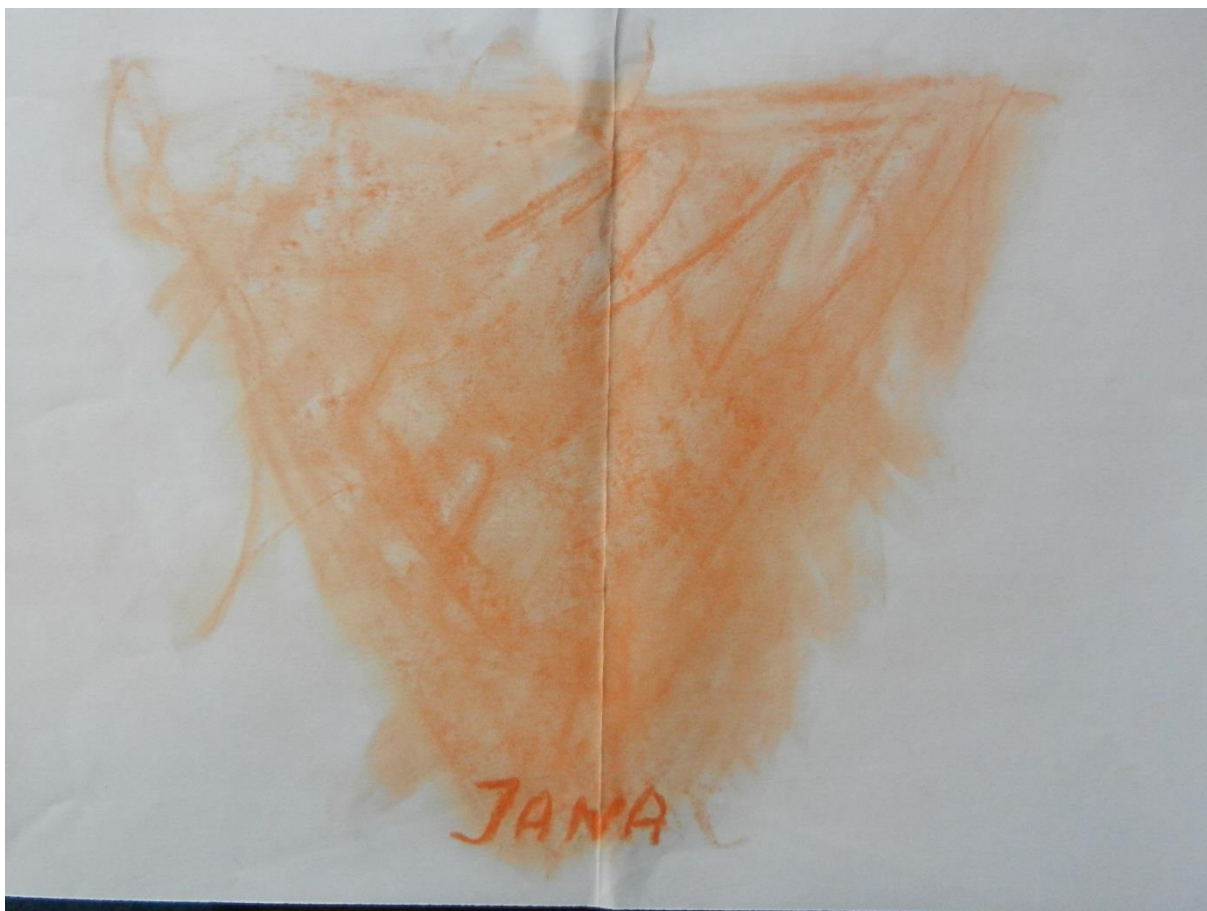
Příloha č. 34 - 3. setkání s Janou



Příloha č. 35 - 4. setkání s Janou



Příloha č. 36 – 5. setkání s Janou



Příloha č. 37 - 6. setkání s Janou





Příloha č. 39 – 7. setkání s Janou



říloha č. 40 - 7. setkání s Janou



Příloha č. 41 – „ pochvalníček“ Jarka

