

Teoretická studie

SEJČOVÁ, L. 2015. Možnosti využitia arteterapie u dospelých a seniorov. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, roč. 5, č. 3, s. 163–181. ISSN 1804-526X.

DOI: <http://dx.doi.org/10.11118/lifele20150503163>.

Príspevok redakcie obdržela: 28. 5. 2015.

Upravený príspevok po recenzním řízení přijat k publikování: 18. 8. 2015.

MOŽNOSTI VYUŽITIA ARTETERAPIE U DOSPELÝCH A SENIOROV

Ľuboslava Sejčová

Abstrakt: V príspevku autorka charakterizuje arteterapiu ako tvorivú činnosť, zdôrazňuje jej liečivý a preventívny potenciál a poukazuje na možnosť pôsobenia na dospelých a seniorov prostredníctvom využitia arteterapie. Bolo by vhodné realizovať arteterapeutické námety a cvičenia v sociálnych zariadeniach alebo i prostredníctvom voľnočasových ponúk a využiť ich terapeutický a preventívny potenciál. Tým, že by sa obsahovo prispôsobili potrebám vybraných vekových skupín klientov, pomáhali by im riešiť ich aktuálne problémy (v rodine, zamestnaní, zmysel života, problémy starnutia a pod.). Spôsob realizácie arteterapeutických techník je pestrý v závislosti od potrieb jednotlivých klientov, či ide o aktivity a námety určené intaktným klientom, alebo určené klientom s handicapom (psychickým, fyzickým, sociálnym). Každá z týchto kategórií klientov má svoje špecifické potreby a špecifické budú aj ciele arteterapie. V príspevku sú preto charakterizované špecifické ciele arteterapie s jednotlivými typmi klientov a uvedené aj niektoré vhodné arteterapeutické námety a techniky práce s dospelými a seniormi. Zároveň autorka v príspevku krátko charakterizuje Rozvíjajúci arteterapeutický program pre adolescentov/Rozvoj osobnosti, ktorý realizuje na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave so študentmi vo veku 23 až 26 rokov.

Kľúčové slová: arteterapia, tvorivosť, preventívna výchova, arteterapia s dospelými klientmi a s rodinou, arteterapia so seniormi, rozvíjajúci arteterapeutický program

POSSIBILITIES OF USE OF ART THERAPY WITH ADULTS AND ELDERLY PEOPLE

Abstract: In the contribution the author defines art therapy as a creative activity, she emphasizes its therapeutic and preventive potential and points out the possibility of influencing adults and elderly people by using art therapy. It would be useful to realize art therapy themes and exercises in social facilities or through the offer of leisure time activities and use their therapeutic and preventive potential. By adapting topics to the needs of chosen age groups of clients they would facilitate solving their current problems (in the family, at work, meaning of life, aging problems etc. Method of realization of art therapy techniques is varied based on the needs of individual clients, depending on whether the activities and themes are aimed at intact clients or at handicapped clients (psychically, physically, socially). Each of these client categories has its specific needs and specific therefore will be also the goals of art therapy. In the contribution therefore specific goals of art therapy with individual types of clients are defined and some suitable themes and techniques of work with adults and elderly people are presented. The author also in the contribution briefly defines Development art therapy programme for adolescents / Personal development, which she realizes at the Faculty of Arts of Comenius University in Bratislava with students of 23 to 26 years of age.

Key words: art therapy, creativity, preventive education, art therapy with adult clients and family, art therapy with elderly people, Development art therapy programme

1 Arteterapia ako rozvoj osobnosti

Reč obrazov je prapôvodným a najranejším ľudským jazykom. Umelecké obrazy sú orientačnými bodmi ľudskej duše, vytvorenými z kolektívneho nevedomia, symboly náboženských i sociokultúrnych postojov a hodnotenia tej-ktorej doby, len vtedy, ak ich dokážeme vnímať. Kde sa objavia obrazy, ako sú napríklad aj skalné rytiny a jaskynné maľby, tam si uvedomujeme pôsobenie človeka (Riedel, 2002).

Súčasný masovokomunikačný prostriedok majú prevažne neaktívny charakter, spôsobujú nárast pasivity a až ochromenie vlastnej súdnosti. Umelecká činnosť, naopak, skôr burcuje vedomie a vyžaduje si zaostrené videnie. Umenie by malo v dnešnej dobe pôsobiť oveľa všeobecnejšie ako „zázračný protijed, stimul slobody, ktorý si vynucuje pozornosť a povzbudzuje myslenie“. Tvorivosť chápeme nielen ako unikátnu tvorbu, výtvar génia, ale tiež ako schopnosť každého človeka objavovať niečo nové, čo doteraz neexistovalo, niečo pretvárať, hľadať pre veci inovatívne formy naplnenia, iniciatívne zdolávať prekážky, odvážne riešiť ťažké problémy (Vrtělová, 2007).

Hlavným zmyslom výtvarnej činnosti v terapeutickej oblasti je podľa Kyzoura (2012) emocionálne obohacovanie narušeného vzťahu ku skutočnosti. Aby sme boli spravodliví k výtvarnej reči, musíme uznať jej ohromný potenciál.

Nemecká maliarka a arteterapeutka Weissgerberová (2013) uvádza, že vďaka tvorivosti sa vyrovnávame so všetkými osobnostnými charakteristikami, vďaka nej sa cítime celiství. Sme autentickí. V každom tvorivom čine je vždy i kus životnej sily. Tvorivosť je motorom a nástrojom života. Preto sa dá povedať, že kreativita je schopnosťou a zároveň postojom, ktorý nám umožňuje prekonávať nástrahy a ťažkosti života.

Najčastejšie sa osobnosť chápe ako súhrn psychických vlastností, stavov a procesov. Psychické procesy tvoria poznávacie procesy (pocítovanie, vnímanie, predstavy, fantázia, myslenie, reč, pamäť, pozornosť) a vôľové procesy (pohnútky a usmerňovanie – motívy, pudy, vôľa). Psychické stavy tvoria citové stavy, emócie (tréma, únava, nálady, afekty). V psychológii ešte nie je vypracovaná presná klasifikácia psychických vlastností osobnosti. Najčastejšie ich klasifikujeme do štyroch základných skupín: schopnosti, temperament, záujmy, charakter. Okrem týchto štyroch najdôležitejších stránok osobnosti sem ešte zahrnujeme potreby, motivačné tendencie, postoje, atď. Arteterapia svojím zameraním cielene pôsobí na rozvoj fantázie, predstáv, ale i celistvého vnímania, ovplyvňuje emocionálne prežívanie, ale nevyhýba sa ani racionálnej stránke osobnosti a môže ukázať človeku správny smer i spôsob riešenia problémov, dodať chuť žiť.

Všetci ľudia bez rozdielu majú svoju kreativitu. Len im bol rôznymi spôsobmi znemožnený prístup k jej používaniu, ovládaniu. Stačia napríklad banálne slová počuté v detstve: „Ty naozaj nikdy nebudeš vedieť maľovať, pre teba je škoda papiera...“ Tvorivosť je však potrebná v bežnom živote, na riešenie každodenných situácií, na prežívanie radosti a možnosti tešiť sa (Piorecká, Kšajt, 2012).

2 Arteterapia a oblasti jej využitia

Pojem arteterapia vznikol spojením dvoch rôznojazyčných slov: latinského slova *ars*, čo znamená umenie, a gréckeho slova *thérapeia* s významom liečba, liečenie. Arteterapia často býva označovaná ako hraničná disciplína, pretože je blízka výtvarnému svetu a zároveň svetu psychoterapie. Arteterapia môže pomôcť ľuďom s citovými problémami vizuálne vyjadriť najhlbšie myšlienky a pocity. Slovmi sa nedá tak citlivo zachytiť správny význam alebo odtieň toho, čo pacient chce vyjadriť. Pacienti sú nabádaní na to, aby svoje pocity vyjadrili kresbami a maľovaním. Často sa objavujú námety, ktorých si osoba

bežne nie je vedomá, pretože sú uložené hlboko v jej podvedomí. Dá sa povedať, že je zviditeľnené neviditeľné. Ak sa to prostredníctvom maľby, kresby, modelovania alebo ďalších umeleckých techník stane, táto skutočnosť sa môže stať prvou fázou liečebného procesu, pri ktorom pacient svoje problémy identifikuje a snaží sa ich prekonať. Neverbálna komunikácia môže byť i jedinou možnosťou, ako s pacientom na začiatku terapie nadviazať kontakt (Kořínková-Vindušková, 2001).

Arteterapia využíva výtvarné umenie skôr ako prostriedok na osobné vyjadrenie v rámci komunikácie, než aby sa snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty. Využívanie výtvarných výrazových prostriedkov získal názov arteterapia najmä preto, lebo sa najviac rozvinul a rozvíja v oblasti duševného zdravia a prevažne v zariadeniach pre duševne chorých. Použitie výtvarného umenia a výtvarnej tvorby však môže byť vhodné aj pre ďalších ľudí, stretávajúci sa s vážnymi problémami, ale aj tých, ktorí chcú seba a svoje vnútorné prežívanie lepšie spoznať prostredníctvom výtvarného umenia (Liebmann, 2005).

Arteterapia v užšom zmysle slova znamená liečbu výtvarným umením, arteterapia v širšom zmysle znamená liečbu umením, vrátane hudby, poézie, prózy, divadla, tanca a výtvarného umenia. Širšie poňatú arteterapiu môžeme rozdeliť na nehmotnú – duševná tvorba umeleckého charakteru (zaraďujeme sem dramaterapiu, muzikoterapiu, biblioterapiu a terapiu hrou) a hmotnú tvorbu – manuálna tvorba umeleckého charakteru, zahŕňa všetky ručné práce vrátane konštrukčnej tvorby (Vrtělová, 2007).

Arteterapia je efektívnou liečbou jedincov s vývinovým, telesným, mentálnym, sociálnym postihnutím, s telesnou alebo duševnou chorobou. Realizuje sa na psychiatrických pracoviskách a v nemocniciach, v rehabilitačných strediskách, vo výchovných a vzdelávacích zariadeniach, v domovoch dôchodcov, vo forenzných inštitúciách (Šicková-Fabricsi, 2002).

Podľa Krasulovej (2006) je arteterapia metódou voľby (hlavnou psycho-terapeutickou intervenciou) pri náprave, liečbe a resocializácii psychických porúch. Pri práci s neurotickými, narcistickými, psychosomatickými pacientmi, deťmi a závislými plní doplnkovú, pomocnú funkciu spolu s psychogymnastikou, psychodráмой, muzikoterapiou, ergoterapiou s relaxačnými technikami.

3 Arteterapia a jej liečivý a preventívny potenciál

Na začiatku bolo cieľom arteterapie pomôcť upresňovať diagnózu duševne chorých, až neskôr sa pridal i terapeutický aspekt. Výtvarný prejav pacienta totiž nielen poskytuje možnosť vyjadriť rôzne pocity a nenásilne odkryť

najintímnejšie sféry vnútorného života, ale dá sa využiť aj ako samostatný liečebný prostriedok. Ľudia sa pri výtvarnej produkcii odpútavajú od svojich chorobných myšlienok a rozvíjajú sa u nich nové záujmy i chuť do života. Vytváranie spontánnych obrazov a objektov (ako hlavná náplň arteterapie) je aktom mentálnej hygieny. Arteterapia umožňuje nielen uvoľňovať napätie priamou ventiláciou a predchádzať tak deštruktívnemu správaniu, ale zmierňuje i prežívanú psychickú záťaž pacienta, aj keď len v symbolickej rovine. Neraz nastane aj zmena jeho uhla pohľadu na problém, mizne u neho stav úzkosti, čo môže viesť až k odhaleniu doteraz netušených súvislostí. Arteterapia sa tak ukazuje ako vhodná metóda liečenia pacientov s psychózami, ale aj mentálne handicapovaných i emotívnych jedincov (Vrtělová, 2007).

Lhotová uvádza, že arteterapia je dnes medziodborová disciplína. Stretávajú a prelínajú sa v nej ciele voľnočasových aktivít, vzdelávania, výchovy, liečby, psychoterapie i sociálnej práce. Na rôznych úrovniach využíva poznatky z výtvarnej oblasti (výtvarná výchova, teórie tvorivosti), z pedagogických disciplín a z radu psychologických disciplín. Presah tohto odboru napovedá, že arteterapia sa môže stať metódou celého radu z vymenovaných disciplín. Oblasť, kde je arteterapia použiteľná, je pomerne široká a názor, že je odborom, ktorý môže obohatiť niektorú z pomáhajúcich profesií – medicínskych, psychologických, sociálnych, špeciálnopedagogické odbory, výchovné a pedagogické činnosti, je opodstatnený (Kšajt, 2010a).

Z hľadiska zamerania arteterapie môžeme vyčleniť tri základné okruhy arteterapeutickej práce z hľadiska veku klienta: arteterapia s deťmi a s dospelými, s dospelými klientmi a so seniormi. V rámci týchto okruhov môže arteterapeut pôsobiť na relatívne zdravú osobnosť (psychicky a fyzicky) v zmysle rozvíjajúceho, výchovného či preventívneho programu alebo na handicapovaného klienta (psychicky a fyzicky).

Každá z týchto špecifických kategórií klientov má svoje špecifické potreby a špecifické budú aj ciele arteterapie. Keďže prejavy problémov i jednotlivých diagnóz sú pomerne pestré, kladie to veľký dôraz na vzdelanie a pripravenosť arteterapeuta porozumieť potrebám klientov a stanoviť si reálne terapeutické ciele. Úplné pochopenie prostredia klienta a jeho potrieb i terapeutických možností a limitov si vyžaduje niekoľkoročnú prax v danom prostredí a s príslušnou kategóriou klientov, ako aj dostatočné vzdelanie (napr. na arteterapeutickú prácu s deťmi a dospelými s duševným ochorením treba mať psychiatrické, psychologické vzdelanie, na prácu s deťmi z detských domovov je potrebné pedagogické vzdelanie v kombinácii s arteterapeutickým vzdelaním, na prácu so seniormi – vzdelanie v sociálnej práci a ošetrovatelstve a pod.). Keďže terapeutické využívanie výtvarných techník si vyžaduje mať okrem psychologického vzdelania aj istú skúsenosť s výtvarným umením,

veľmi dobrými lektormi arteterapeutmi môžu byť po doplnení vzdelania aj profesionálni výtvarníci a učitelia výtvarnej výchovy, ktorí majú pedagogické vzdelanie.

4 Arteterapia s dospelými klientmi a s rodinou

Arteterapia umožňuje uvoľnenie nahromadených pocitov a napomáha pri ich zvládaní a pri načerpávaní novej energie. Tvorivá činnosť má pozitívny vplyv na duševné zdravie. Pri práci s dospelými klientmi pracujeme s rôznorodou klientelou – od ľudí, ktorí sa chcú kreatívne vyjadrovať a rozvíjať až po riešenie závažných duševných problémov a ťažkostí.

4.1 Rodinná arteterapia

Pre rodinnú arteterapiu je vhodné používať nenáročné výtvarné techniky, ako napríklad voskové pastelky, koláž a hlinu. Pri spoločných výtvarných aktivitách si arteterapeut všíma, v akom poradí sa členovia rodiny zapájajú do činnosti, kto je najiniciatívnejší, či nápady sa použijú a či sú ignorované. Tiež môžeme pozorovať, kto „prekračuje hranice svojho územia“ a zasahuje do územia ostatných členov, kto je v strede, kto na okraji, kto pracuje nezávisle a ktorí členovia spolupracujú. V kontexte arteterapie je vhodné využiť i *Test začarovanej rodiny* (Matějček, Strohbachová, 1981) a *Kinetickú kresbu rodiny* (Burns, Kaufman, 1972). Vhodné sú aj techniky spoločného kreslenia alebo maľovania. Arteterapeutické kreslenie zviditeľní predstavy partnerov, ich problémy a očakávania, ktoré majú jeden od druhého. Symboly v kresbách môžu napovedať o ich prežívaní, nádejach a očakávaniach. Následne môžu byť základom pre rozhovor o problémoch v partnerstve a môžu viesť k vyriešeniu konfliktov či krízy. Môžeme použiť tieto techniky (Šicková-Fabricsi, 2002):

- *Rodina v nebezpečenstve* – koláž, výstrižky z farebných časopisov. Inštrukcia: Na výkres nalep dve postavy dospelých a dve postavy detí a predstav si, že táto rodina zostala v chate zasypaná lavínou. Ku každej postave napíš, čo si myslíš v tejto situácii a čo hovorí nahlas.
- *Kufor* – voskovky, koláž. Inštrukcia: Predstav si, že váš dom postihne povodeň. Do desiatich minút si musíš zbalit svoje veci do kufra. Výkres A 3 prelož na polovicu, nakresli (nalep), čo by si si vzal so sebou. Na kufor (na vrchnú stranu papiera) napíš adresu, kam by si ho poslal.

Arteterapiu možno použiť ako súčasť štruktúrovanej rodinnej terapie. Vhodné je použiť spoločnú kresbu celej rodiny na jeden papier. Kresba môže byť spontánna alebo sú určené témy, napr.: *Spoločné prázdniny*, *Návšteva*

u starej mamy, Kresba domu, Ako sa zariadime na pustom ostrove. Spoločný pohľad na hotovú kresbu môže mať až katarzný vplyv na porozumenie rodinnému systému (Pogády et al., 1993).

4.2 Krízová arteterapia

Človek sa niekedy ocitne v zlomovom bode, na pokraji síl, trauma alebo strata, ktorú zažije, naruší jeho život a psychiku. Pre týchto pacientov v akútnej kríze je vhodná individuálna arteterapia. V týchto okamihoch paradoxne zažívame existenciálne ohrozenie: práve vtedy, keď potrebujeme mať pocit bezpečia a podporu, nedarí sa nám z finančnej, spoločenskej a ani z vzťahovej stránky. To všetko môže vyvolať hlbokú krízu. Nakoniec sa možno dostaví chronické ochorenie. Toto je okamih, keď má arteterapia svoj zmysel a svoje miesto. Arteterapia je akýmsi oživením tvorivosti. Dokáže rozprúdiť vyjadrovacie schopnosti, pomôže prekonávať krízy. Arteterapia je obnovením životnej sily. Pritom je dôležité pacientov povzbudzovať v tom, aby vyjadrovali všetok svoj hnev a svoju horkosť, ktorá sa hromadí v ich vnímaní reality. Pokiaľ arteterapeut správne pomáha, pacient môže byť schopný zmeniť svoje životné priority. Bude schopný „prestaviť“ svoje bytie a životnú silu. Môže znovu objaviť svoje schopnosti. Rodí sa u neho nový uhol pohľadu a oveľa autentickejší výraz. Arteterapia je spôsobom uvedomenia si toho, čo nás znepokojuje, paralyzuje alebo čo nám prekáža, a umožňuje nám získať späť našu autonómnosť. V poslednej fáze arteterapie sa plne rozvíja tvorivý proces. Pacient i arteterapeut dokážu rozpoznať odraz uskutočnených zmien. Pozná svoju situáciu, vníma seba tu a teraz, je si vedomý sám seba, môže „reštartovať“ sily, ktoré v sebe objavil. Má síce „šrám na duši“, ale je znovu autonómny a je schopný všetko nové integrovať do svojho života. Pochopiteľne, že arteterapeut musí byť oboznámený so všetkými neurotickými prejavmi, patológiami a s inými poruchami, aby sa dokázal zžiť s arteterapeutickým procesom. Musí byť trpezlivý, vytrvalý a nemá utekať od krízy (Weissgerber, 2013).

4.3 Arteterapia s duševne chorými ľuďmi

Pre pacientov so schizofrenickým ochorením je tvorba často jedinou možnou formou sebevyjadrenia a reč výtvarných symbolov je často jediný jazyk, prostredníctvom ktorého sú schopní nadviazať komunikáciu so svojim okolím. Pacient, ktorý je v akútnej fáze schizofrénnej psychózy, obvykle nie je schopný kresliť. Buď papier trhá, alebo ho pokrýva čmáranicami. Niekedy píše jednotlivé slová či ich zoskupenia. Keď pod vplyvom psychofarmák motorický nepokoj ustáva, pacient začína byť schopný voľných aktivít a v tom

období môže začať i umelecky tvoriť. Pacienti s ťažkou, psychotickou formou depresie takmer nikdy nie sú schopní tvoriť. Depresívna, úzkosťou zovretá, monochromatická kresba pacientov s cyklotýmiou sa pri zvrate ich stavu do mánie mení na „zbesilú erupciu“ farieb, tvary sa rozpínajú, vyžadujú si stále väčší formát, až ho často presiahnu. Farby na ich výtvarných prejavoch sú vždy pestré, pastózne, pacient sa nezdráha maľovať rukami, linka je priam vyrytá, až občas papier nevydrží nával energie a pretrhne sa (Ledvinová, 2002).

Piorecká (Piorecká, Kšajt, 2012) opisuje činnosti pacientov v ateliéri psychiatickej liečebne v Sadskej. Je to „svet“ veľkých tajomstiev a veľkých záhad. Za úspech Piorecká považuje, ak vďaka kreatívnej činnosti u pacientov nastane uvoľnenie emócií, odhalenie vnútorných súvislostí, obnova viery vo vlastnú tvorivosť, ktorá „vedie na cestu“ ich liečenia. Dôležité je robiť niečo, čo svojim zadaním, témou núti klientov zastaviť sa, zasnívať sa, zatúžiť po niečom. Prípadne i zamyslieť sa alebo zaspomínať si. V skupine ľudí trpiacich depresiami a úzkosťami Piorecká pracuje väčšinou na zadanú tému, s tým rozdielom, že na začiatok sedenia sa často zaraďujú rôzne relaxačné techniky či imaginácie (Piorecká, Kšajt, 2012).

Rudolfová, arteterapeutka v Psychiatickej liečebni Kroměříž, od roku 1997 poskytuje individuálnu arteterapiu a projektívnu arteterapiu pre klientov s psychotickým ochorením. Do ateliéru prichádzajú klienti s neurotickou poruchou, so sklonmi k sebaopoškodzovaniu, s rôznymi závislosťami od alkoholu, liekov, s poruchami príjmu potravy, s kombinovanými závislosťami, po samovražednom pokuse, po traumatických zážitkoch, ako je znásilnenie, sexuálne zneužívanie rodinným príslušníkom. Tiež tam prichádzajú klienti so sociálnou fóbiou, s poruchou príjmu potravy i s posttraumatickou stresovou poruchou. Voči sebe sú klienti citliví, pomáhajú si. Keď sa niekto rozplače, ihneď iný klient „pribehne“, aby mu dal najavo, že je s ním. Používajú pestrú škálu výtvarných techník – od kresby cez koláže, olejomaľbu, akvarel, akryl až po linoryty (Kšajt, 2010b).

4.4 *Arteterapia pre drogovu závislých*

Liečba závislosti predstavuje dlhú cestu, ktorá vedie k úplnej abstinencii. Mnohí závislí sú pod vplyvom drogy niekoľko rokov a práve vákuum drogy im dodáva až alarmujúci odstup od vnútorného prežívania a vnímania nielen seba, ale i okolia a ďalších sociálnych vzťahov (Kolovecká, 2009).

Sociálne správanie a sociálne funkcie vôbec sú u aktívneho užívateľa drog takmer vždy narušené. Takýto človek má problémy v sociálnych vzťahoch, problémy s resocializáciou, s uznaním autority. Aktívny užívateľ drog často

otázku sociálneho správania a vzťahov nerieši, resp. nechce riešiť. Pomocou obrazu je pre neho náhľad na seba často prijateľnejší než náhľad verbálnym spôsobom. Korekcia patologického správania sa môže uskutočniť až po akomsi uvedomení si svojho spôsobu správania a potom sa s ním dá ďalej pracovať. Vzťahy medzi užívateľmi drog sú veľmi komplikované a aj to poznamenáva arteterapeutický proces. Rolu tu hrá i vzájomná neznášanlivosť medzi klientmi. Časté bývajú prejavy agresivity medzi klientmi, ktorí majú osobné rozpory, a preto treba usmerňovať emočné „výbuchy“ prítomných voči iným klientom. Mnohé spomienky alebo určité okamihy života klienta môžu byť obsiahnuté v obraze, aj keď na ne už dávno takmer zabudol. Holubová (2009) opisuje obdobie, keď v roku 2007 pracovala ako dobrovoľníčka v brnianskom K-centre Drug Azyl a keď sa ako koarteterapeutka podieľala na programe arteterapie. Medzi techniky, ktoré používali, patrila napríklad (Holubová, 2009):

- *Maska* (akvarel): Každý človek nosí masku, má ich možno hneď niekoľko a v každej situácii môže použiť inú. Klienti maľovali dve masky – prvú na tému ako by som sa chcel/a vidieť a druhú na tému ako si myslím, že ma vidí okolie. Klientom bol ponechaný priestor na imagináciu pri relaxácii a premýšľaní o tejto téme, potom maľovali svoje masky. Klienti sa zamýšľali, ako sa sami vidia a ako ich vidia ostatní, ako sa správajú (akú masku nosia) v rôznych situáciách.
- *Môj život s drogou – hra* (kombinovaná technika, kresba pastelkami a vodovými farbami) – klienti sami na veľký formát papiera vytvoria hru, kde opisujú dôležité momenty vo svojom živote s drogou.

4.5 Arteterapia s telesne handicapovanými ľuďmi

Arteterapia má potenciál rehabilitácie jemnej motoriky (kreslením, maľovaním, modelovaním) i možnosť kompenzácie pocitov menejcnosti, má mobilizovať kreativitu, fantáziu a poskytnúť zážitok úspešnosti (Šicková-Fabrici, 2002).

Liebmannová (2005) uvádza, že ľudia s telesným postihnutím musia prekonávať rad praktických problémov, ako je doprava na miesto sedenia, používanie vhodných štetcov a pod. Vozíčkari sú však schopní zapojiť sa aj do skupinového maľovania, ak upevníme štetce na paličky a papier položíme na zem. Vhodné sú cvičenia – skúmanie výtvarných médií, seba-percepcie i skupinové obrazy.

U nevidomých a slabozrakých je chýbajúca funkcia zraku kompenzovaná sluchom a hmatom. Modelovanie z hliny je pre nich možným spôsobom sebavyjadrenia. Nevidomí môžu vnímať predmety väčšie ako je ich dlaň tak,

že po nich pohybujú rukami. Tieto vnemy potom musia zjednotiť do celku. Hmatové modelovanie vyvinuli Axman a Perout. Terapeut učí modelovať nevidomého tak, že sa nevidomý dotýka jeho rúk, a tak spolu vytvoria sochu. Hmatové modelovanie sa realizuje výlučne s prstami bez použitia špachtlí. Predstavy zrakovo postihnutých sú často zúžené, zlomkovité, na nízkom stupni zovšeobecnenia. Pomocou arteterapeutických techník sa integrujú a stávajú sa jasnejšími (Šicková-Fabricsi, 2002).

Pre nevidomých je potrebné sústrediť sa na taktilné výtvarné médiá, ako je hlina, textilie, používanie koláží a ostatných trojrozmerných materiálov (Liebmannová, 2005).

Výber techník by mal byť uskutočnený veľmi starostlivo a citlivo nielen vzhľadom na postihnutie, ale aj na momentálny zdravotný stav klientov, napr. bolesti, rýchle vyčerpanie, únava.

4.6 *Arteterapia s odsúdenými*

Terapeutická práca do väznice patrí a pokiaľ sa využijú síce obmedzené, ale napriek tomu aj tam existujúce možnosti, tato práca má zmysel. Karas (2006) opisuje arteterapeutickú prácu s odsúdenými vo Väzobnej väznici Ostrava. Každý odsúdený si dobrovoľne volí program zaobchádzania, ktorý po dôkladných začiatkových pohovoroch so špecialistami oddelenia výkonu trestu spracováva špeciálny pedagóg. Tento program obsahuje najrôznejšie body – od pracovného zaradenia, vzdelávacej či záujmovej činnosti cez rodinné zázemie až po špeciálne výchovné aktivity, kde má svoje miesto i arteterapia. Autor zostavil skupinku odsúdených, často výtvarne nevyhnaných jedincov, so záujmom o pravidelnú činnosť vo výtvarnom krúžku, ktorému sa snažil vtláčiť charakter terapeutickéj práce. Maľujú, radujú sa z výsledkov, vytvárajú si svoje miesto v skupine, chvália sa rodine (a to i v päťdesiatich rokoch ako dieťa: „Pozrite sa, čo som nakreslil!“ ukazuje dedko svoje práce vnukovi) a pýtajú sa, čo bude nabudúce, pričom čakajú, že ich nesklamete. Niektorí už niekoľko mesiacov nevideli strom alebo dokonca ani trávu. Potom si ich privediete do ateliéru a oni sú ochotní vám povedať, nakresliť alebo vymodelovať niečo, čo normálne nevidíte, nepočujete, neuchopíte. Počúvajú sa navzájom, pomáhajú si, majú úctu jeden k druhému, spomínajú na lepšie či horšie časy, majú plány do budúcnosti. Asi je zrejmé, že pracovať v skupinách s odsúdenými si vyžaduje obozretnosť a takt. Dôverné informácie sa podávajú jedine medzi štyrmi očami (Karas, 2006).

5 Arteterapia so seniormi

V prípade arteterapie realizovanej so staršími ľuďmi môže ísť o pomerne širokú skupinu ľudí, ktorých skúsenosti i zdravotný stav sú rôzne – od starých a chorých ľudí až po veľmi aktívnych jedincov, krátko po odchode do penzie.

5.1 Arteterapia pre starších ľudí a seniorov

Túto vekovú skupinu sa ťažšie darí zaujať. Dôležité je zasadiť výtvarnú činnosť do širšieho kontextu, použiť rôzne materiály – rodinné fotografie a spomienkové predmety, obrázky, pohľadnice, potraviny či určité vône. Pri príprave činnosti treba brať do úvahy aj ich pohybovú neistotu. Skupinová tvorba by mala starším ľuďom poskytovať okrem citových zážitkov i pocit uznania a dostatočný priestor na vlastné spomienky (Campellová, 2000).

Rozhodujúcim prínosom možnosti venovať sa kreatívnym činnostiam je poznanie, že možno tvoriť a osobne sa vyjadriť aj napriek telesným a duševným obmedzeniam. Neukazuje starším ľuďom, čo už nevedia, nemôžu. Naopak, dáva im možnosť zistiť, čo všetko ešte dokážu. Vyskúšať si niečo, čo možno ešte nikdy v živote nerobili alebo dlho z rôznych dôvodov robiť nemohli (Frolkovičová, 2011).

Cieľom terapie by malo byť „odkryť“ spiace schopnosti a talenty a povzbudiť seniorov, aby ich realizovali. Výtvarnú činnosť ženy prijímajú a realizujú vo forme výšiviek, háčkovania, pletenia i maľby na hodváb. Voľná maľba a kresba je vnímaná ako detinská činnosť, neprístojná, prípadne vyhradená iba umelcom. Majú pocit, že na to nemajú vzdelanie. Preto autorka ponúka najjednoduchšiu a najatraktívnejšiu techniku – koláž. Rozpravy nad kolážami sa odohrávajú v skupine a iba s tými, ktorí skutočne chcú dať svoju prácu i seba „do pléna“. Postrehy seniorov bývajú priliehavé a láskavé. Ľudia si pritom často uvedomia svoje postoje a názory, ktoré im spôsobujú problém. V dôvernom priateľskom ovzduší sa často смеjú a zisťujú, aké je to oslobodzujúce (Růžičková, 2004).

Na všetkých kolážach je zrejme, akého mladého ducha majú títo ľudia. Sú plní obdivuhodných znalostí a skúseností. A čo im najviac prekáža? *Nemám žiadnu moc. Nemôžem do ničoho zasahovať, rozhodovať, riadiť. Nemám s kým súperiť, s kým bojovať. Nikto už nepotrebuje moju starostlivosť. Nikto ma neochraňuje. Nikto ma nevidí. Nikto mi neprejavuje lásku, sympatie. Som pyšný na svoje úspechy. Ale komu mám o tom rozprávať? Predtým som bola v jednom kole, zapriahnutá do povinností. Teraz je to iné. Nevieť žiť len pre seba. A aké má staroba výhody? Konečne mám povolené pohodlné topánky, nohavice a tričko. Nemusím byť výkonná. Užívam si pohodlie, mám len málo povinností. Nemusím ráno skoro vstávať. A aké sú výhody choroby? Chorý*

má obrovské výhody. I moja nedoslýchavosť je výhodná. Nemusím počuť, čo nechcem. Keď som chorá, konečne si ma všimnú. Pozorujem, že majú o mňa strach. Keď som zdravá a sebestačná, už ma tak neposlúchajú. Moja choroba a chodenie po doktoroch je už teraz moja jediná zábava. Napodiv práve sloboda, ktorú tento nový život prináša, je stresujúca. Táto (často vytúžená) sloboda sa zrazu paradoxne javí ako prázdnota. Problémy môže dospelým ľuďom spôsobiť pretrvávajúca závislosť od rodičovskej autority. Ďalšia generácia preto aj „z pudu sebazáchovy“ chce mať rodičov starých, závislých, bez kompetencií. Chce ich vidieť ako deti, nie ako autoritu. Preto často medzi nimi nastávajú stretý a je na „starčekovi“, či a ako si svoj životný štýl dokáže presadiť (Růžičková, 2004).

Campbellová (2000) uvádza tieto námety vhodné pre starších ľudí:

- *Starší ľudia I* (Spoločné spomienky na minulosť): Nakreslite, namaľujte alebo vymodelujte ovocie, ktoré je typické pre vašu krajinu. Môže to byť aj vaše obľúbené ovocie. Zamerajte sa na jeho farbu, povrch a typické vlastnosti. Rozprávajte skupine o svojich spomienkach, ktoré máte spojené s ovocím.
- *Starší ľudia II* (Spomínanie): Každý si prinesie fotografiu zo svojich detských (mladých) liet. Pripevnite fotografiu k papieru, na ktorom budete pracovať. Vybratými farbami okolo fotografie maľujte motívy, ktoré odrážajú vaše spomienky z tejto doby.
- *Starší ľudia IX* (Oslava života): Výtvarne znázorníte (kresbou, maľbou alebo modelovaním) najdôležitejší úspech svojho života. Výtvarne znázorníte svoje predstavy o svojej budúcnosti.

5.2 *Arteterapia pre klientov s demenciou*

Schopnosť koncentrovať sa je v tejto skupine klientov veľmi odlišná, často je veľmi malá. Preto nesmieme mať príliš veľké očakávania, ale mali by sme postupovať skôr malými krokmi. Je veľmi dôležité, aby arteterapia prebiehala úplne nerušene a bez odpútavania pozornosti. Tým, čo odpútava, môže byť aj hudba alebo televízor, mali by sme sa vyvarovať vyrušovaniu divákmi a návštevníkmi. Pacientom s demenciou nezadáme témy, ale skôr poskytujeme impulzy. Voľná tvorba je v týchto skupinách príliš riskantná, preto je dobré na začiatok im poskytnúť predlohu, ktorá sa môže stať východiskom pre dokresľovanie a domal'ovanie, napr.: kvety, zvieratá; jednoduché čiary, kruhy, vlny a podobné praty.

Keďže už nie sú schopní abstrahovať, vyberajú sa konkrétne témy. Ako a kde sa s prácou na predlohe začne a skončí, to určuje sám klient. Opakovanie istých pohybov štetcom, miešanie farieb a podobne pôsobí uvoľňujúco.

Klienti majú byť chválení aj počas tvorenia, ako aj za to, čo vytvorili, aby sa im stále sprostredkoval pocit bezpečia. Spojením pozerania sa a tvorenia rukami sa aktivuje rečové centrum, napriek tomu však nemusí nasledovať rozhovor o vytvorenom. Niekedy klienti povedia k svojmu dielu jedno slovo alebo jednu vetu. Dôležité je seniorov s demenciou nepreťažovať. Keďže majú problémy s rozhodovaním, stačí na výber 3 až 6 farieb. Trvanie arteterapeutickej ponuky sa riadi konštitúciou a momentálnym stavom klienta. Niekedy na to stačí 15 minút, polhodina, niekedy klient zvládne spolupracovať celú hodinu. Aj priznanie sa práci suseda alebo prezeranie obrázkov má uvoľňujúce účinky, ale to má zmysel skôr pri individuálnej terapii. Stačí, keď klient k nemu povie slovo či vetu, niekedy aj básničku. Dôležité je, aby on sám určil, čo na obrázku vidí a ako ho opíše. Vzhľadom na to, že práca v takejto skupine kladie veľké nároky na arteterapeuta, v skupine by nemali byť viac ako 4 osoby (Frolkovičová, 2011).

5.3 *Arteterapia pre seniorov s viacerými postihnutiami*

Dosť bežné je, že vo vyššom veku sa u klienta vyskytuje viacero zdravotných problémov, postihnutí. Frolkovičová (2011) uvádza príklad, ako v podobnom prípade môže vyzeráť arteterapeutická ponuka. Obyvatelka zariadenia bola po mozgovej príhode ochrnutá na ľavú stranu a nemohla chodiť. Bola odkázaná na premiestňovanie sa invalidným vozíkom. Okrem toho trpela Parkinsonovým syndrómom (silné trasenie ľavej ruky). Bála sa ďalšej mozgovej príhody a toho, že by mohla prísť aj o funkčnosť druhej ruky a ostať úplne odkázaná na druhých. Keď jej zomreli všetci jej súrodenci, začal ju trápiť pocit „nadbytočnosti“. O individuálnu arteterapiu požiadala sama. Arteterapeut jej urobil takúto ponuku (Frolkovičová, 2011):

- uvoľňovacie cvičenia, zatvorenie očí, dychové a pohybové cvičenia s funkčnou rukou, „čmáranice“, fantazijné cesty;
- receptívna arteterapia, pozeranie vybraných umeleckých diel;
- kreatívna práca s farbou a so štetcom, experiment s odtlačkom, zrkadlový obraz, náhodný obraz;
- terapeutický rozhovor, vyplnenie listu o skúsenosti z terapie (vzhľadom na postihnutie list vyplňoval arteterapeut na základe odpovedí klientky).

Počas rozhovorov sa preberali nielen staré zážitky, ale aj súčasné trápenia a dovolili si dotknúť sa aj výhľadov klientky do budúcnosti.

6 Rozvíjajúci arteterapeutický program pre adolescentov/Rozvoj osobnosti

Na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave vediem kurz zaoberajúci sa arteterapeutickými technikami v poradenstve, v rámci ktorého študenti pedagogiky, študijného zamerania Pedagogické poradenstvo a sociálna pedagogika, absolvujú výcvik arteterapeutických techník. Vekové zoskupenie študentov je od 23–26 rokov. Sú síce dospelí, ale ešte nie veľmi samostatní. Mnohí z nich už pracujú, ale stále sú spätí s pôvodnou rodinou. Ešte tie najväčšie traumy nezažili, i keď niekedy boli konfrontovaní aj so situáciou ochorenia rodiča alebo ťažšou rodinnou situáciou. Nemajú toľko boľavých miest, ktorým sa v terapii treba zo začiatku neraz vyhnúť. Skôr sa pozerajú na svet optimisticky a majú veľa plánov.

V programe používam techniky a cvičenia týkajúce sa skúmania výtvarných médií, cvičenia na sebaopoznávanie (napr. autoportréty), na rodinné vzťahy, na prácu vo dvojici, skupinové obrazy a skupinové interakčné hry. Sú zamerané najmä na rozvoj osobnosti. Preto som ich vybrala a utriedila do niekoľkých hlavných tém, s ich prispôbením na rozvoj osobnosti adolescenta.

Teoretickým zdrojom programu je humanistický prístup, s prvkami psychoedukačného prístupu v zameraní sa na rozvoj osobnosti – rozvoj výtvarných zručností a kreativity, sebaopoznania a sebareflexie, zlepšenie komunikačných zručností, posilnenie kooperácie v skupine, zvýšenie motivácie prekonávať prekážky, orientáciu na prítomnosť a budúcnosť a posilnenie sebavedomia. Rozvíjajúci program pre adolescentov som rozdelila do desiatich hlavných krokov a tém, v rámci ktorých používam rôzne námety, techniky a cvičenia. Dĺžka kurzu je prispôbená dĺžke semestra a pozostáva z desiatich až trinástich stretnutí, jedenkrát týždenne v celkovej dĺžke 4 vyučovacie hodiny. Program prebieha v týchto postupných krokoch:

1. *Odkiaľ sme a kam kráčame.* V úvode kurzu si študenti ozrejmujú svoje očakávania kurzu i skúsenosti s výtvarnou tvorbou a opisujú, aké majú ukotvenie v živote, aké je to „miesto ich srdca“, kde sa narodili a prežili väčšiu časť života, kde majú svoje korene, až k prechodu k ideálnej predstave ostrova a prostredia, v ktorom by sme chceli žiť a naplňať svoje sny.
2. *Spoznajme sa.* Študenti predstavujú svoju osobnosť, pokúšajú sa predstaviť samých seba, urobiť „reklamu na seba“. Ide tu o témy, v ktorých majú možnosť uvedomiť si samého seba vo svojej jedinečnosti a získať potrebnú dávku sebareflexie.

3. *Buďme kreatívni.* V priebehu tohto kroku sa študenti snažia hľadať a „otvárať dvere“ svojej kreativity i nadšenia z tvorby a učiť sa kooperácii pri práci v dvojiciach.
4. *Sebapoznávanie.* Počas trvania tohto kroku sa študenti zameriavajú na skúmanie samých seba prostredníctvom kresby autoportréту a následne na získanie spätnej väzby o sebe od skupiny.
5. *Moje zázemie vo vzťahoch.* Táto téma sa zameriava na skúmanie svojho miesta v skupine a vo vzťahoch. Najprv študenti preskúmajú kvalitu svojho zázemia, kde majú bezpečné miesto (a či ho vôbec majú) a uvedomia si svoj vzťah k ľuďom vo svojom najbližšom okolí.
6. *Ja a skupina.* Pri tejto téme sa študenti učia kooperácii v skupine pri rôznych zadaniach, napr. typu „vytvoriť koláž na tému ročných období“ a pod. Pracujú v skupine, kde si rozdeľujú úlohy a zodpovednosť za spoločný výsledok a ďalej pokračuje proces skúmania výtvarných médií (maľba na plátno a i.).
7. *Môj život.* Táto téma hlbšie zasahuje do histórie a do života klientov, občas sa objavujú „jazvy“ a negatívne zážitky, ktoré musia spracovať a postaviť sa k nim s odvahou. Študenti skúmajú svoj život, prítomnosť a budúcnosť, ktorá ich čaká, skúmajú a analyzujú svoju „cestu životom“, všetko, čo ich na nej ovplyvnilo a ovplyvňuje. Každý má svoju jedinečnú životnú históriu.
8. *Farby a symboly v mojom živote.* Pri tejto téme si študenti ozrejmujú funkciu a pôsobenie farieb v ich živote. Učia sa vyjadrovať svoje emócie prostredníctvom tvarov a farieb a hodnotia, do akej miery emócie ovplyvňujú ich vlastné správanie. Skúmajú svoje prežívanie.
9. *Moja budúcnosť.* V tejto téme sa študenti vracajú z „farebnej imaginácie“ späť do reálneho života a pokúšajú sa definovať svoju budúcnosť a smerovanie svojho života. Predstavujú si vážnu a ťažkú situáciu zo svojho života a vyjadrujú, čo im pomohlo pri jej prekonávaní, formulujú svoje plány a sny.
10. *Záver kurzu.* Je to priestor na vyjadrenie ich dojmov z kurzu, na to, „čo im to dalo“ a ako ich kurz obohatil. Slúži to i na celkové zhodnotenie pôsobenia terapie, ale i na zdokonalenie štruktúry samotného kurzu.

Medzi výtvarnými technikami, ktoré v arteterapeutickom programe používam, patrí kresba ceruzou a farebným pastelom, koláž, tempera, akvarel, maľba akrylom na plátno, modelovanie z hliny a terakoty, výroba šperkov a masiek a pod. Ako ukážku uvediem námet na skupinovú činnosť: *Spoločný skupinový obraz.* Inštrukcia znie: *Zatvorte oči a tmavšou farbou začnite na*

plátno maľovať čmáranice. Potom vyfarbíte rôznymi farbami vzniknuté tvary a plochy. Potom si dielo prezrite a nájdite tam, čo na ňom je. Autori si obraz otáčajú podľa potreby (aj hore nohami), ak sú spokojní s touto podobou obrazu, dole ho podpisujú a obraz pomenujú. Vyjadrujú svoje pocity, či sa im obraz páči a čo ním chceli vyjadriť. Neraz im vznikne obraz krajinky, kontrast leto – zima, oheň a voda alebo abstraktné symboly a čiary. Neraz tieto dielka prekvapia aj samotných tvorcov. Maľovať bez rozmýšľania a bez prípravy vedie k spontánosti a odvahe. Akoby obraz mal svoj samostatný život a autor sa tomu prispôsobuje.

Sú skupiny, ktoré sú dynamické a dohadujú sa, čo vlastne zobrazia, pričom si vopred premyslia celú koncepciu diela. Tak vznikal obraz loďky na mori. Niektoré skupiny sa spoľahnú na svoju intuíciu a úplne voľne sa nechajú inšpirovať svojimi pocitmi. Prvý obraz autorky pomenovali *Cesta životom*, pôsobí ako farebný gobelín. Pri tvorbe začali spleťou abstraktných čiar, pričom v popredí vystupuje dúha, akési časti mesiaca či ornamente. Ako uviedli, tá dúha tvorí ich záchytný bod cez spleť zážitkov, skúšok života. Hoci každá z autoriek dotvárala farebne jednu časť, obraz tvorí jeden kompaktný celok. *Cesta životom* pôsobí optimisticky až naivne rozprávko.

Druhý obraz *Loďka na mori* akoby evokoval cestu do neznáma, ale v očakávaní niečoho krásneho, budúceho života po škole, plného žiarivej slnecnej energie. Ako autorky povedali, je to ich cesta do budúcnosti, hľadanie práce i partnera, otváranie nových obzorov, napĺňanie túžob. Ale skrýva sa tam i strach z neznáma, obavy, ktoré evokuje tmavšia obloha (obrázok 1).

Na záver kurzu študenti vyjadrujú spätnú väzbu z výcviku. Z posledného prieskumu uskutočneného v máji 2015 ($N = 27$) z vyjadrení študentov vyplynulo, že vplyvom arteterapie sa posilnilo emocionálne prežívanie probandov – zlepšila sa ich nálada, cítili sa lepšie, uvoľnenejšie, s čím sme na začiatku až tak nepočítali. V týchto účinkoch (relaxačných, povzbudzujúcich) však možno spočíva aj terapeutický a liečivý účinok výtvarného umenia a arteterapie. Tiež uviedli, že sa niečo nové naučili a zdokonalili sa vo výtvarných technikách, bolo to pre nich zaujímavé, prebudilo sa ich umelecké cítenie. Tiež sa viac zamýšľali nad určitými vecami, čo by chceli mať, čo by chceli dosiahnuť. Niektorí vyzdvihli, že pozitívne bolo to, že pracovali v skupinkách, a tým stmelovali kolektív. Tieto ciele boli kurzom naplnené: uvoľnenie kreativity a fantázie, relaxácia a uvoľnenie, rozvoj výtvarných zručností, rozvoj sebapoznania a sebareflexie, posilnenie kooperácie v skupine a sociability, vzbudenie záujmu o arteterapiu.



Obrázok 1. Spoločný skupinový obraz

Záver

Tvorivá činnosť a využitie arteterapie u adolescentov, dospelých a seniorov umožňuje otváranie sa novým zážitkom, emóciám a pokroku v myslení a cítení. Môže priniesť nový impulz a chuť do života u ľudí prechádzajúcich krízou i zdravotnými ťažkosťami i boriacimi sa ťažkosťami. Táto „detská aktivita“, maľovanie, kreslenie a modelovanie, ktoré v detskom veku človek opustí a vrhne sa do pracovného života, môže priniesť zrelým ľuďom nové výzvy na skvalitnenie života a ďalší rozvoj ich osobnosti.

Literatúra

BURNS, R. C., KAUFMAN, S. H. 1972. *Action, Styles and Symbols in Kinetic Family Drawings (K-F-D)*. New York: Routledge. ISBN 978-0-87630-228-6.

- CAMPBellová, J. 2000. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti a dospělé*. 2. vyd. Praha: Portál. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.
- FROLKOVIČOVÁ, A. 2011. *Arteterapia so seniormi: záverečná práca*. Bratislava: Inštitút vzdelávania v arteterapii, Občianske združenie Terra therapeutica. 19 s.
- HOLUBOVÁ, M. 2009. Možnosti a meze arteterapie v K-centru. *Arteterapie*, roč. 2009, č. 18, s. 10–17. ISSN 1214-4460.
- KARAS, R. 2006. *Projekt arteterapie ve vazební věznici Ostrava* [online]. c2001, poslední revize 20. 8. 2006 [cit. 2015-08-01]. Dostupné z: <http://casopiscaa.wz.cz/clanky/c07%20vezeni.doc>.
- KOLOVECKÁ, P. 2009. Slova mluvená obrazem: arteterapie a závislost na základě vlastní zkušenosti. *Arteterapie*, roč. 2009, č. 18, s. 28–32. ISSN 1214-4460.
- KOŘÍNKOVÁ-VINDUŠKOVÁ, K. 2001. *Pojem arteterapie* [online]. c2001, poslední revize 16. 8. 2005 [cit. 2015-08-01]. Dostupné z: <http://casopiscaa.wz.cz/clanky/c01%20pojem.doc>.
- KRASULOVÁ, R. 2006. Symbolické funkcie a využitie vizuálnych symbolov v arteterapii. In *Postavenie arteterapie v komplexnej liečbe duševných porúch: vikendové sympóziium organizované Ligou za duševné zdravie 13.–14. mája 2006 v Dome umelcov Gugging v Rakúsku*. (Pozn. redakce: podrobné bibliografické informace nejsou dohledatelné.)
- KŠAJT, F. 2010a. Maluji i proto, že chci, aby malovali moji pacienti a klienti: rozhovor s Marií Lhotovou, předsedkyní České arteterapeutické asociace. *Arteterapie*, roč. 2010, č. 24, s. 27–34. ISSN 1214-4460.
- KŠAJT, F. 2010b. Nabízím arteterapii od kosti, ne od klobouku. Rozhovor s Emilií Rudolfovou, arteterapeutkou v Psychiatrické léčebně Kroměříž. Jaká je historie arteterapie v Kroměříži? *Arteterapie*, roč. 2010, č. 22–23, s. 66–68. ISSN 1214-4460.
- KYZOUR, M. 2012. *Výbraná psychoanalytická pojetí symbolu a vztah primárního procesu a snové práce* [online]. c2012, poslední revize neuvědňována [cit. 2012-05-14]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.wz.cz/4.html>.
- LEDVINOVÁ, J. 2002. *Specifika výtvarného projevu pacientů trpících psychózou a hraniční poruchou osobnosti* [online]. c2002, poslední revize 5. 6. 2002 [cit. 2015-08-01]. Dostupné z: <http://casopiscaa.wz.cz/clanky/c02%20ledvin.doc>.
- LIEBMANN, M. 2005. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál. 280 s. ISBN 80-7178-864-3.
- MATĚJČEK, Z., STROHBACHOVÁ, I. 1981. Kresba začarované rodiny. *Československá psychologie*, roč. 25, č. 4, s. 316–329. ISSN 0009-062X.
- PIORECKÁ, D., KŠAJT, F. 2012. Arteterapie není samospasitelná: rozhovor s arteterapeutkou z psychiatrické léčebny v Sadské Dagmar Píoreckou. *Arteterapie*, roč. 2012, č. 29, s. 69–75. ISSN 1214-4460.
- POGÁDY, J. ET AL. 1993. *Detská kresba v diagnostike a v liečbe*. Bratislava: Slovak Academic Press. 196 s. ISBN 80-85665-07-7.

- RIEDEL, I. 2002. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál. 174 s. ISBN 80-7178-531-8.
- RŮŽIČKOVÁ, M. 2004. *Arteterapie a senioři* [online]. c2004, poslední revize 20. 8. 2006 [cit. 2015-08-01]. Dostupné z: <http://casopiscaa.wz.cz/clanky/c06%20seniori.doc>.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. 2002. *Základy arteterapie*. Praha: Portál. 167 s. ISBN 80-7178-616-0.
- VRTĚLOVÁ, M. 2007. *Využití prvků arteterapie při řešení problémů dětí a mládeže z dětských domovů: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky. 168 s. Vedoucí práce Tomáš Dvořáček.
- WEISSGERBER, M. 2013. Někdy nevím, jak dál . . . aneb Jak znovu nalézt svou červenou nit: poznámky k arteterapii, jejím možnostem a limitům. *Arteterapie*, roč. 2013, č. 3, s. 49–55. ISSN 1214-4460.

Autorka

doc. PhDr. Ľuboslava Sejčová, CSc., Univerzita Komenského v Bratislave, Filozofická fakulta, Katedra pedagogiky, Gondova 2, 814 99 Bratislava, Slovenská republika, e-mail: luboslava.sejcovova@uniba.sk