

AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Arteterapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Arteterapie jako podpůrný prostředek pro prevenci syndromu vyhoření u zaměstnanců středního věku v kancelářském prostředí

Autorka práce: Adéla Vávrová

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

V Olomouci 2026

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu. Souhlasím, aby má závěrečná práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Olomouci 30. 4. 2026 Adéla Vávrová

Poděkování:

Chci poděkovat Mgr. Markétě Vykoukalové Dvořákové za její odborné vedení, trpělivost, podporu, cenné rady, komentáře. Děkuji lektorům a vedení Akademie Alternativa za předané zkušenosti. Také chci poděkovat mým kolegyním a kolegům studentům za jejich otevřenost, obohacení a příjemně strávený čas studia. Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Janě Klementové za odborné vyhodnocení dotazníků a také za konzultace a cenné rady, kterých si velmi vážím. Děkuji svým blízkým, kteří mě po celou dobu studia podporovali.

ABSTRAKT

Tato absolventská práce se věnuje zkoumání účinnosti skupinové arteterapie jako podpůrného prostředku pro prevenci syndromu vyhoření při práci v kancelářském prostředí. Skládá se z teoretické části, ve které jsou představeny základní pojmy a znalosti oboru arteterapie, její přínosy, formy a metody. Dále se v ní věnuji pracovnímu prostředí a stresu v pracovním kontextu a také zde definuji a vymezuji samotný pojem syndromu vyhoření. V praktické části je popsána realizace jednotlivých setkání, která probíhala formou skupinové arteterapie, výzkumné cíle, otázky a hypotézy. Následuje jejich vyhodnocení a diskuse. Součástí absolventské práce je také baterie arteterapeutických cvičení, obrazová příloha s vytvořenými artefakty a příloha s grafy vyhodnocených dotazníků.

Klíčová slova: Arteterapie, skupinová arteterapie, pracovní stres, syndrom vyhoření, kancelářské prostředí

ABSTRACT

This graduate thesis is devoted to examining the effectiveness of group art therapy as a supportive means for the prevention of burnout syndrome when working in an office environment. It consists of a theoretical part, in which the basic concepts and knowledge of the field of art therapy, its benefits, forms and methods are presented. Furthermore, I focus on the work environment and stress in the work context and also define and delimit the very concept of burnout syndrome. The practical part describes the implementation of individual meetings, which took place in the form of group art therapy, research goals, questions and hypotheses. Their evaluation and discussion follow. The graduate thesis also includes a battery of art therapy exercises, a picture appendix with created artifacts and an appendix with graphs of evaluated questionnaires.

Keywords: Art therapy, group art therapy, work stress, burnout syndrome, office environment

OBSAH

ÚVOD 8
TEORETICKÁ ČÁST 9
1 Arteterapie 10
1.1 Úvod do umění a terapie 10
1.2 Arteterapie 12
1.2.1 Stručná historie arteterapie 12
1.2.2 Vymezení pojmu arteterapie 13
1.2.3 Osobnost arteterapeuta a arteterapeutický vztah 15
1.3 Formy arteterapie 16
1.4 Metody, postupy a techniky v arteterapii 18
1.4.1 Metody v arteterapii 18
1.4.2 Výtvarné prostředky a techniky v arteterapii 20
1.5 Vnitřní procesy arteterapii 22
1.6 Přínosy a cíle arteterapie 23
2 Pracovní prostředí a stres 25
2.1 Wellbeing a zdravé kancelářské prostředí 25
2.2 Stres v pracovním kontextu 26
2.2.1 Stres 27
2.2.2 Pracovní stres 30
3 Syndrom vyhoření neboli Burnout syndrom 34
3.1 Definice syndromu vyhoření 35
3.2 Vztah stresu a syndromu vyhoření 37
3.2.1 Příčiny syndromu vyhoření 38
3.3 Hlavní příznaky a vývoj syndromu vyhoření 38
3.4 Prevence a možnosti zvládání syndromu vyhoření 41
3.5 Arteterapie a syndrom vyhoření jako možnost prevence 43
PRAKTICKÁ ČÁST 45
4 Výzkumný projekt 46
4.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy 46
4.2 Kazuistiky 48
4.3 Baterie arteterapeutických cvičení 52
5 Arteterapeutická intervence 54
5.1 Úvodní setkání: Kontrakt – dohoda o spolupráci 54

5.2 Setkání první ... 55
5.3 Setkání druhé ... 59
5.4 Setkání třetí ... 63
5.5 Setkání čtvrté ... 67
5.6 Setkání páté ... 69
5.7 Setkání šesté ... 73
5.8 Setkání sedmé ... 79
5.9 Setkání osmé ... 90
5.10 Setkání deváté ... 96
5.11 Setkání desáté ... 99
5.12 Setkání jedenácté ... 102
5.13 Setkání dvanácté ... 105
6 Vyhodnocení výzkumného projektu ... 109
6.1 Analýza dat z dotazníku ... 109
6.1.1 Respondentka Petra ... 109
6.1.2 Respondentka Vendy ... 110
6.1.3 Respondentka Kristýna ... 112
6.1.4 Respondent Milan ... 113
6.1.5 Shrnutí analýzy dat respondentů ... 115
6.2 Analýza projektivních testů ... 116
6.2.1 Shrnutí analýzy projektivních kreseb ... 122
6.3 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz ... 123
Závěr ... 125
Souhrn ... 126
Diskuse ... 127
Summary ... 128
Discusion ... 129
Seznam použité literatury ... 130
Seznam tabulek, grafů ... 132
Seznam obrázků ... 133
Seznam dotazníků ... 135
Seznam příloh ... 136

ÚVOD

„Všichni dospělí byli kdysi dětmi, ale málokdo si to opravdu pamatuje. “
Malý princ, Antoine de Saint-Exupéry.[1]

K tématu této absolventské práce mě přivedlo mé vlastní pracovní působení v menších i větších firmách, převážně v kancelářském prostředí. Opakovaně jsem se u sebe i okolí setkávala s vysokým pracovním tempem, stresem a odpovědností, se kterou jsem se postupně učila zacházet. Tvorba, a především malba mě provází od útlého věku a nejvíc jsem ji zužitkovala právě v obdobích velkého stresu jak v práci, tak v soukromém životě. Tvorba se pro mě stala přirozeným způsobem, jak vyrovnávat psychickou zátěž. Postupně jsem začala vystavovat a později vést výtvarné kurzy ve svém ateliéru. Současně však nadále pracuji jako office manager v menší firmě. V současnosti se zvyšuje tempo pracovního i osobního života a mnoho lidí potřebuje prostor, kde se mohou zastavit, ztišit a znovu se nadechnout. Silně na mě zapůsobila výstava Lukáše Musila (Musa)[2] s názvem Kaple dechu, instalovaná v prostorách Holešovické tržnice v Praze. Narůžovělé světlo a velkoformátové abstraktní obrazy vytvářely atmosféru připomínající nádech a výdech. Uvědomila jsem si, jak důležité je mít místo, kde se člověk může na chvíli zastavit. Nádech a výdech dvě zdánlivě banální slova, která však v kontextu dnešní doby nabývají hlubšího významu. Dýcháme, abychom žili, ale v úzkostných či stresových situacích může být i samotný dech narušen. Ve firemním prostředí jsem se setkala s různými formami podpory zaměstnanců například s jógou na pracovišti nebo jazykovými kurzy. Některé společnosti disponují i relaxačními zónami, což je nový trend, jak zaměstnancům vynahradit tlak na jejich tempo. S arteterapií jsem se však ve firemním kontextu dosud nesetkala. Je to také mladý a svébytný obor, který se pomalu rozšiřuje do různých okruhů naší společnosti. Arteterapie by jednou mohla být i součástí firemní kultury a přispět tak k psychohygieně zaměstnanců.

[1] AINT-EXUPÉRY, Antoine de. *Malý princ.* Praha: Albatros, 2015
[2] Český současný umělec žijící v Praze

TEORETICKÁ ČÁST

1 Arteterapie

1.1 Úvod do umění a terapie

Co je vlastně výtvarné umění? **Campbellová** tvrdí, že součástí výtvarného umění je vytváření vizuálních forem. Je to jak samostatný proces tvorby, tak i jeho výsledek. Při vytváření výtvarného umění můžeme využívat více výtvarných technik a prostředků a pracujeme buď v ploše (malba, kresba, grafika) nebo v prostoru (modelování).[3]

Denně se věnujeme nějaké tvořivé vizuální činnosti jako je výběr oblečení, design domova, květiny na zahradě. Je to proces neustálého sebevyjádření, ve kterém uplatňujeme výtvarné prostředky jako formu, barvu, strukturu a kompozici.

Jako malé děti jsme vše zobrazovali kresbou. Svět jsme objevovali díky zraku a hmatu a následně díky barvám a tvarům, které jsme pak přenášeli nejen na papír. Kolem osmého roku života tato schopnost mizí, je to dáno i začátkem výtvarné výchovy, kde je kladem důraz na formu, a to jak „kreslit správně". V důsledku tlaku na výkon dochází k potlačování spontánních procesů a k zániku autentických stop. [4]

S výtvarnou tvorbou úzce souvisí **kreativita**. Můžeme ji chápat jako schopnost tvořit, hledat nové možnosti a vyjadřovat se vlastním způsobem. Kreativita může být prostředkem osobního růstu**,** sebepoznání i změny. Stejně jako pojem umění, i slovo kreativita v nás vyvolává různé asociace. Mnoho lidí si ji spojuje především s uměním, ale ve skutečnosti se neomezuje jen na něj.[5] Právě tato schopnost tvořit a vyjadřovat se prostřednictvím obrazu a prostoru, zaujímá důležité místo i v umění, a především v arteterapii.

Podíváme-li se na to, kam až mohou sahat kořeny výtvarného umění, dostaneme se až do pravěku. Malovat umí každý. Je to jedna z nejzákladnějších lidských činností. Nástěnné malby v jeskyních dokazují, že už pravěcí lidé využívali obraz jako prostředek záznamu, sdílení i symbolického vyjádření reality.

---

[3] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000, s.12

[4] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000.

[5] MALCHIODI, Cathy A. *The art therapy sourcebook*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 2007.

Ve starověkém Egyptě se výtvarná tvorba řídila pevnými pravidly, která umožňovala zobrazit to podstatné. V antice bylo malířství chápáno především jako umění napodobování. [6]

Arno Stern ve své knize Malování hrou píše o tom, co znamenalo malířství pro starověké Řeky, prostřednictvím jednoho textu Filostroma z Lémnu (2. století n. l.) v dialogu mezi Apollónem a Dámidem stojí:

„Myslíš, že existuje malířské umění?“

„Ano, jistě, pokud existuje pravda.“

„A co činí toto umění?“

„Míchá barvy jednu s druhou, modrou a žlutou atd.“

„A proč malíři vytvářejí takovéto směsi? (...)“

„Dělají to, aby mohli lépe napodobovat, aby mohli ukázat, jak vypadá pes nebo kůň, člověk, loď a všechno ostatní, co je pod sluncem.“

„Je tedy malířství uměním napodobování?“

„Není to nic jiného. A kdyby to tím nebylo, pak by vytvářelo pouze nesmyslné hromadění barev, které jsou spolu bezděčně smíchány.“

Malování je tedy zpodobování, ukazování a zprostředkování.[7]

S postupným vývojem společnosti a zejména s nástupem fotografie se i role malby proměnila. Umělci začali více vyjadřovat své vnitřní prožívání a emoce. Barevnost a styl se staly odrazem jejich vnitřního světa. Umění se tak postupně posunulo od přesného zobrazení reality k vyjádření osobní zkušenosti.[8]

Díky mé více než dvacetileté malířské praxi a návštěvám mnoha výstav vnímám umění také jako duchovní rozměr lidské existence – jako prostor, kde lze vyjádřit to, co se jen obtížně sděluje slovy. Umění však nemusí být vždy harmonizující či esteticky příjemné. Například umělec **Richard Serra** ve své tvorbě otevírá témata tíhy, prostoru a existenciální zkušenosti. I sdílení napětí či

[6] GOMBRICH, E. H. *Příběh umění*. Přeložil Magdalena TŮMOVÁ. Klub čtenářů. Praha: Odeon, 2007.
[7] STERN, Arno. *Malování jako hra a přirozená stopa: ateliér, malování jako hra a formulace: přednášky a články*. Přeložil Radana STUDENOVSKÁ. [Praha]: Malvern, 2019.
[8] BERGER, John. *Způsoby vidění*. Přeložil Andrea PRŮCHOVÁ HRŮZOVÁ. Labyrint fresh eye. V Praze: Labyrint, 2016.

nepohodlí může mít pro diváka terapeutický rozměr. Ne vždy potřebujeme slyšet, že bude vše dobré – někdy potřebujeme vědět, že v těžkosti nejsme sami.[9]

V tomto bodě se umění začíná přibližovat terapii. Tvorba může přinášet úlevu, uvolnění napětí nebo umožnit kontakt s emocemi, které si běžně nepřipouštíme. Obraz může fungovat jako prostředník mezi vnitřním prožíváním a jeho vědomým uchopením.

Propojení umění a psychologie výrazně rozvinul **Carl Gustav Jung**. Za svou esej a článek o tvorbě Jamese Joyce a Pabla Picassa byl silně kritizován, protože jejich díla připodobnil k dílům svých pacientů. Upozorňoval tak na paralely mezi uměleckým dílem a obrazy vznikajícími při práci s **nevědomím**. Zakládal tak na dlouholeté praxi s aktivní imaginací. Ukázal, že výtvarné umění může vést k sebepoznání a že symbolická práce dokáže odkrývat skryté významy. Práce se symbolem je přitom jedním ze základních principů jungovské terapie.[10]

Terapeutický potenciál umění zdůrazňují také **Alain de Botton a John Armstrong**, kteří ve své práci uvažují o umění jako o nástroji, jenž může pomáhat člověku vyrovnávat se s každodenními překážkami. Poukazují na to, že vizuální umění může podporovat psychickou stabilitu a přispívat k prožívání smysluplného života.[11]

Je ale důležité rozlišovat mezi terapeutickým účinkem umění a arteterapií jako odborným oborem. Zatímco umění samo o sobě může mít léčivý či podpůrný potenciál a může nám sdělovat různá poselství, arteterapie představuje systematickou práci s výtvarným procesem v rámci terapeutického vztahu.

1.2 Arteterapie

1.2.1 Stručná historie arteterapie

Kořeny arteterapie sahají až do 18. a 19. století a souvisí s psychopatologií a schizofrenií, kde byly zkoumány práce duševně nemocných. Důležitým jménem, který na tyto výzkumy navázal byl německý psychiatr **Hans Prinzhorn**, který shromáždil rozsáhle sbírky svých pacientů.

[9] DE BOTTON, Alain a ARMSTRONG, John. *Umění jako terapie*. Tema. Zlín: Kniha Zlín, 2014

[10] HOERNI, Ulrich; FISCHER, Thomas a KAUFMANN, Bettina. *Umění C.G. Junga*. Ilustroval Carl Gustav JUNG, přeložil Pavel KOLMAČKA. Praha: Portál, 2019

[11] DE BOTTON, Alain a ARMSTRONG, John. *Umění jako terapie*. Tema. Zlín: Kniha Zlín, 2014

Postupně se začíná uvažovat o léčebném potenciálu umění. První, kdo výraz art therapy použil, byla průkopnice arteterapie **Margaret Naumburgová** ve 30. letech 20. století v USA. Doslovně přeloženo to znamená **léčba uměním**. Jeden z prvních arteterapeutů, který přišel s myšlenkou, že arteterapie může léčit fyzické i psychické onemocnění byl **Adrian Hill**. K tomuto závěru dospěl během svého pobytu v sanatoriu v Anglii ve 40. letech, kde jako pacient s tuberkulózou tvořil umění.[12]

V Evropě se tento termín začal používat, až okolo roku 1940. Další významnou průkopnicí je **Edith Kramerová**, která je autorkou výrazu „sublimace prostřednictvím výtvarného projevu" (sebevyjádření pomocí výtvarných prostředků). Je známá svou prací, která se věnuje arteterapii s dětmi, kde klade důraz na posilnění ega a smysl pro vlastní identitu skrz výtvarnou expresi.[13]

Po druhé světové válce se francouzský malíř **Jean Dubuffet** začal zabývat tvorbou duševně nemocných a lidí mimo tradiční umělecké prostředí. Zavedl pojem l'art brut' pro označení syrového, neškoleného umění. V roce 1975 založil muzeum duševně nemocných v Lausanne.

Ve stejném období začal rakouský psychiatr **Leon Navratil** diagnostikovat své pacienty pomocí kreseb a maleb. Byl ovlivněn prací Karen Machoverové, Američanky, která tvrdila že kresba lidské postavy odkrývá rozpoložení autorů.

Viktor Lowenfeld (1982) pracoval s nevidomými a slabozrakými. [14]

První univerzitní studium arteterapie bylo založeno v 60. letech 20. století v USA. Na území Slovenska byl prvním vysokoškolským pedagogem arteterapie doc. Roland Hanus, ak.mal. a první ateliér arteterapie v Čechách založil v roce 1990 na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích dnes už nežijící PhDr. Milan Kyzour.[15]

1.2.2 Vymezení pojmu arteterapie

Slovo arteterapie se skládá ze dvou slov. **Arte** je indoevropského původu a znamená nadání, později řemeslo a dnes umění. Druhou část překládáme jako léčbu, léčení a je z řeckého **therapia**. Tato **umělecká terapie** se začala využívat především v oblasti duševního zdraví, zejména v zařízeních pro duševně nemocné, kde naplňovala svůj terapeutický potenciál.

[12] MALCHIODI, Cathy A. *The art therapy sourcebook*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 2007
[13] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s.26
[14] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[15] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002

Rozvoj arteterapie ale dokázal, že nemusí být účinná jen pro duševně nemocné, ale i pro sebepoznání a osobní rozvoj, a to v různých sociálních skupinách i jednotlivcích, ve všech věkových kategoriích.[16] **Beníček** hovoří o arteterapii jako o samostatném a svébytně slibně se rozvíjejícím oboru.[17]

Výtvarná tvorba v arteterapii má silné zázemí v kontextu kultury a je také nedílnou součástí terapeutického procesu, který přispívá ke změnám a pomáhá při zvládání obtíží klienta.[18]

Výtvarná tvořivost je pro člověka přirozená a ke svému léčebnému působení používá kreslení, malování, modelování. Spontánní výtvarná tvorba může obohatit naši tvořivost, podporovat sebe uzdravující procesy a pomoci nám porozumět sami sobě i druhým. Zároveň nám připomíná, že můžeme měnit sami sebe i vztahy a prostředí, ve kterém žijeme.

„Při dobře stimulované tvořivé atmosféře uvnitř skupiny je potenciál rozvoje a sdílení téměř neomezený.“[19]

Kulka tvrdí, že výtvarná produktivita je prostředkem komunikace a klienti, tak vyjádří, co by slovy vyjádřit nemohli. Dále rozvádí, že výtvarných projev uvolňuje skrytou kreativitu, přispívá k vyjádření osobnostních vlastností a vztah ke světu. Mimo jiné arteterapie podněcuje chuť k životu a rozšiřuje obzory. [20]

Arteterapie má výhodu v tom, že se ji může zúčastnit každý bez ohledu na nadání ve výtvarném umění.

Výtvarné tvoření v arteterapii se nezaměřuje na estetiku, která by byla hodnocena vnějšími měřítky, ale jde o to, aby byl s dílem spokojený hlavně autor a případně ho ukázal ostatním a něco o něm sdělil.[21] **Šicková-Fabrici** tvrdí, že každý artefakt, který autor vytvoří, se považuje za odraz jeho vnitřního světa, jenž zrcadlí nejen jeho aktuální psychický stav, ale i trvalé rysy jeho osobnosti a osobní témata.[22]

Arteterapie je definována různými autory, kteří na ni nahlížejí z odlišných perspektiv. Zde je několik vybraných definic.

---

[16] LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 2. Přeložil Johana ELISOVÁ. Praha: Portál, 2010

[17] https://www.maut.cz/umelecke-terapie

[18] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018

[19] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000, s. 13

[20] KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Vyd. 2., přeprac. a dopl., V Grada Publishing 1. Psyché. Praha: Grada, 2018

[21] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018

[22] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002

Tessa Daleyová (1986) definuje arteterapii jako využití umění a dalších vizuálních medií při terapeutických sezeních. Tato aktivita zahrnuje velmi různorodé formy, např. čmáranice malého dítěte, modelování mentálně postiženého muže, nebo malbu depresivní ženy, a proto ji dělá velmi složitou.[23]

Podle **Hegarové** z Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT) „Arteterapie je soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, napomoct mu k vlastnímu sebepoznání, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.“[24]

Marian Liebmann píše o arteterapeutických přístupech takto: „Arteterapie využívá výtvarné umění k využití komunikace a osobnímu vyjádření. Nejde o estetický výsledek, který by byl pak jakkoli hodnocen. Slovy jednoho arteterapeuta, který vedl skupinu pro širokou veřejnost: *„Není zapotřebí žádné zvláštní schopnosti či neschopnosti”.* [25]

Americká arteterapeutická asociace podtrhuje uměleckou tvorbu, která pomáhá dosáhnout náhledu na vlastní prožívání a chování, na rozvíjení interpersonálních dovedností, řešení konfliktů a problémů, na snižování stresu, posílení sebevědomí a sebeuvědomění (American Art Therape Association AATA,2021).[26]

1.2.3 Osobnost arteterapeuta a arteterapeutický vztah

Pro práci arteterapeuta jsou důležité znalosti, dovednosti a osobní předpoklady, jež jsou společné pro všechny v pomáhajících profesích. Pro výkon profese jsou důležité znalosti z psychologie, pedagogiky (zejména speciální a léčebné) a také z antropologie. Také by měl mít rozhled ve výtvarném umění a technikách, které se používají.

[23] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s. 31
[24] https://www.maut.cz/umelecke-terapie
[25] LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 2. Přeložil Johana ELISOVÁ. Praha: Portál, 2010
[26] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Praktická arteterapie: metody a aktivity*. Praha: Portál, 2024, s.16

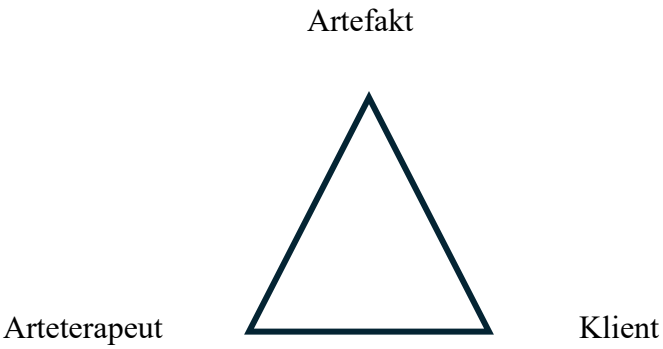
Arteterapeut by měl být empatický, měl by umět pracovat s intuicí, zasazovat věci do souvislostí. Součást jeho praxe by měl být sebezkušenostní výcvik a supervize.

Dnes můžeme arteterapii studovat jako tříletý víkendový program postavený na akademických základech na škole **Akademie Alternativa v Olomouci**. Nabízí obory uměleckých terapií, kam patří muzikoterapie, dramaterapie, tanečně – pohybová terapie a arteterapie.

Dále je možné studovat bakalářské studium arteterapie na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.

Terapeutický vztah je mezi terapeutem a klientem, který je založen na vzájemné důvěře, úctě, respektu a porozumění. Terapeut je v roli průvodce, nehodnotí a vytváří bezpečný prostor.

Na rozdíl od psychoterapie je arteterapie založená na tzv. triádě arteterapeut, klient, artefakt



1.3 Formy arteterapie

Arteterapie může probíhat v různých formách, které se liší podle aktivity klienta i podle počtu účastníků. Z hlediska aktivity rozlišujeme receptivní a produktivní. Produktivní forma je založena na vlastní výtvarné tvorbě klienta, kdežto receptivní je založena na vnímaní samotného díla. Níže si popíšeme vyjmenované formy blíže.

Receptivní forma arteterapie je založena na vcítění se do uměleckého díla. Znamená to, že divák promítá své emoce do uměleckého díla. Umělecké dílo je vybráno arteterapeutem s určitým

záměrem, např. k lepšímu pochopení vlastního nitra, nebo poznávání pocitů jiných lidí. Patří sem návštěvy galerií, videozáznamy o artefaktech aj..[27]

Produktivní forma arteterapie zahrnuje použití výtvarných činnosti jako je malba, kresba, modelování nebo intermediálních aktivit.[28]

Podle počtu účastníků dělíme arteterapii na individuální a skupinovou.

Individuální arteterapie umožňuje klientovi mít terapeuta plně k dispozici, což napomáhá lépe vytvářet hluboký a osobní vztah. Tento blízký kontakt může vést k intenzivnějším emocionálním zážitkům, protože se klient cítí v bezpečném prostoru.

Podle **Horňákové** je individuální terapie obzvlášť vhodná pro klienty, kteří potřebují plnou pozornost terapeuta, nebo pro ty, jejichž chování by mohlo ve skupině narušit atmosféru a negativně ovlivnit ostatní. To zahrnuje například děti, které jsou hyperaktivní nebo naopak trpí úzkostí. V těchto případech je prospěšnější, když se terapie odehrává v individuálním formátu, aby se zajistila efektivní podpora a bezpečné prostředí pro zpracování jejich problémů**.**[29]

„Skupina je mikrosvětem, z něhož mohou klienti přenést svoje zkušenosti do svého přirozeného prostředí“. [30]

Skupinová arteterapie, kterou i já využívám ve své praxi a výzkumu podle mě pozitivně přispívá ke sdílení emocí a přenosu zkušeností. Z vlastní praxe vím, že pro introvertnější účastníky může být skupina na začátku výhodou v tom, že nemusí hned mluvit a mohou nejdříve pozorovat ostatní. Postupně si skrze sdílení druhých budují důvěru a pocit bezpečí, což jim pomáhá k většímu sebevyjádření.

Naopak pro extrovertnější účastníky je skupina přirozeným prostředím už od začátku. I oni se ale musí naučit vnímat tempo ostatních a nenutit skupinu do okamžité otevřenosti. Vzájemné naladění a respekt k rozdílnosti prožívání považuji za důležitou součást skupinového procesu.

Výhody skupinové arteterapie jsou dle **Šickové-Fabrici** sociální učení, které se odehrává rychleji a intenzivněji, protože lidé se shodnými nebo podobnými zájmy se mohou navzájem podporovat

[27] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s. 3
[28] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s.3
[29] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[30] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s.124

a cítit se součástí skupiny. Zpětná vazba od ostatních členů je pro jednotlivce v rámci skupiny inspirativní. Tento způsob učení je nejvíce přínosný pro ty, kteří procházejí individuální terapií s větší intenzitou.

Najdou se i **nevýhody** skupinové arteterapie. **Liebmann** popisuje tyto nevýhody takto: Ubývá diskrétnosti, je náročnější na organizaci skupiny, která vyžaduje větší pohotovost a pozornost arteterapeuta, skupina může být zaškatulkována (např. alkoholici).[31]

Nepříjemná témata, které jedinec nechce řešit, může schovat za druhé.[32]

Do skupinové patří také **rodinná arteterapie**, která by měla být komplexní stejně jako rodina je komplexem složitých vztahů, identifikacích, koalicích a dominancí. Díky kresbám se může arteterapeutovi podařit odhalit důležitá fakta, která zůstala z nějakého důvodu zatajena, nebo skryta. Arteterapeut se tak může ocitnout v obtížné roli, kdy se rozhoduje, zda zjištěné skutečnosti rodině otevřeně sdělit, nebo je ponechat skryté. Může se jednat například o dominanci matky, zvýhodňování jednoho z dětí nebo o dominantní roli otce. Vyžaduje to vekou zkušenost a takt.[33]

1.4 Metody, postupy a techniky v arteterapii

1.4.1 Metody v arteterapii

Podíváme-li se do odborných literatur, zjistíme že arteterapeutických metod je mnoho a každý arteterapeut má své ověřené. Jednou z často používaných technik může být **imaginace,** která má arteterapii důležité místo**.**

Neurofyziolog Ecclese (in Kastová, 1982) uvádí, že je vedle inteligence jednou ze základních schopností člověka – disponuje jí každý, i když ne ve stejné míře. Imaginaci můžeme chápat jako **obrazotvornost či fantazii**. V arteterapii slouží jako most mezi vnitřním prožíváním a vnějším světem.[34]

[31] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[32] LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*, Přeložil Johana ELISOVÁ. Praha: Portál, 2010
[33] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[34] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002

Mandaly pomáhají pro lepší koncentraci**.** Jung uvádí, že mandala je tušením středu osobnosti, určitý bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého všechno uspořádáno.

Při práci s dětmi můžeme využít metodu **animace**, kdy se rozhovor vede ve třetí osobě, kdy se klient ztotožní s postavou na obrázku a hovoří jejich jménem. Dítě je tak zbaveno zábran a je sdílnější, než kdyby mluvilo napřímo.

Nové pohledy na sebe sama nebo na různé životní situace může přinést technika **restrukturalizace**. V arteterapii znamená, že klient může svůj obraz měnit, upravovat nebo znovu poskládat. Tím si zároveň může jinak uspořádat i to, co prožívá. Nejde pouze o vytvoření obrazu, ale o proces, při kterém dochází ke změně vnitřního prožívání.[35]

Pro všechny věkové kategorie je vhodná metoda **rekonstrukce,** která lze vytvářet v různých podobách. Můžeme ji provést ve formě dodělávané koláže, kdy klienti dokreslují druhou část nalepeného obrázku. Lze tak vytvořit i 3 D plastiku z hlíny, kdy např. každý dostanu nějakou část těla a domodeluje zbytek postavy.[36]

Metoda volných asociací je rovněž také velmi využívána. Metoda probíhá tak, že klient, skupina nebo i arteterapeut vytváří asociace k symbolům nebo prvkům, které se objevují na artefaktu. Nemusí jít jen o opakující se symboly, ale i o celý artefakt. Díky těmto asociacím může u klienta dojít k tzv. „aha-efektu", kdy si uvědomí souvislosti se svými problémy či obtížemi a získá tím nový náhled na svou tvorbu.[37]

Dále sem patří **projektivní kresby –** der Baum test – kresba stromu, kresba postavy, kresba domu. Např. kresba stromu je výrazem sebe samého a také se díky této kresbě dají odhalit další vrstvy osobnosti a průběh života.[38]

K práci s výtvarným artefaktem lze využít také **postupy**, které napomáhají jeho hlubšímu porozumění. K porozumění obsahu a formy výtvarného artefaktu lze využít například dotazování, analýzu výtvarného díla, dekonstrukci a interpretaci, jak uvádí např. **Lhotová a Perout.** Níže jsou postupně podrobněji rozepsány:

[35] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[36] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[37] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018
[38] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002

Dotazování, kdy je tvorba otázek ze strany arteterapeuta i skupiny důležitým procesem. Pokud klient nezná odpověď, necháme to být a klient může nechat otázku doznít na příště.

Analýza výtvarného díla zase zkoumá, díky rozsáhlým metodologiím barvu, kompozici, linie. Pozorování během procesu a závěrečná reflexe artefaktu je také součástí analýzy.

Dalším využívaným postupem je **dekonstrukce**, která nám pomůže rozložit artefakt na několik dílů a může odhalit skryté významy a souvislosti.

Interpretace je postup, který představuje vyjádření vztahu k artefaktu a jeho vyjádření hlavně ze strany klienta nikoli arteterapeuta.[39]

1.4.2 Výtvarné prostředky a techniky v arteterapii

Každý arteterapeut má svou oblíbenou baterii arteterapeutických technik, kterou rád využívá, nebo je to dané skupinou a jejich potřebami či potřebami jednotlivce. Což je dáno i dlouhodobými či krátkodobými plány v arteterapeutické intervenci.

Při **malbě** můžeme využít různé velikosti štětců, houbiček, akrylové nebo akvarelové barvy. U malování můžeme využít krom zadaného tématu také **gestický přístup,** který se vyznačuje tím, že do výtvarné techniky zapojujeme celé tělo. Tím je myšleno, že se do artefaktu otiskuje naše momentální emoční ladění. Vyjadřujeme se spontánně na plátno, karton nebo jiný pevnější podklad, a to pomocí olejových, akrylových nebo prstových barev. Barvy můžeme nanášet štětci, špachtlemi, ale také rukama nebo i chodidly. Kontakt s materiálem a barvou je pro tuto techniku důležitý a může nám pomoci lépe projevit a uvolnit skryté potřeby či aktuální emoce.[40] Tuto akční malbu můžeme shrnout do tří základních prvků – gesto, exprese a pohyb. Gestický přístup je součástí například akčního akvarelu a souvisí také s technikou čmáranic.[41]

Do technik malování můžeme zařadit i **techniku akvarelu.** Ta se používá jak u tematických akvarelových maleb, tak i jako technika akčního (gestického) akvarelu, který je vytvářen smývací technikou. Na mokrý papír jsou štětcem spontánně nanášeny barvy, které se vpíjejí do papíru

[39] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018
[40] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[41] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018

a vytvářejí volné asociace. Barevná plocha následně zasychá bez klientova zásahu. To může přispět k uvědomění, že i bez potřeby něco neustále měnit může být výsledek dobrý a nemusí být dokonalý. Druhou fází je moment, kdy částečně zaschlé barvy smyjeme. To „špinavé odchází" a vzniká nový obraz, se kterým dále pracujeme a reflektujeme ho.[42]

U **kresby** se dají využít jak tužky, tak pastely (olejové i suché) nebo uhel. Se suchými pastely se mohou vytvářet zajímavé struktury i obrazce, rozmazávání prstem nebo celou plochou ruky. U olejových pastelů zase můžeme použít vyškrabování pomocí hrotu tužky. Práce s uhlem je obzvlášť zajímavá, uhel se dá rozmazávat, přidávat, ubírat.[43]

Do techniky kreslení můžeme zařadit i **asociační čmáranice neboli scribbling** vzniká tak, že se spontánní čáry podle klientova fantazie proměňují v různé asociace a klient pak může dotváří čáranice, podle toho, co mu to připomíná. Je to vhodné pro děti i dospělé a dobře zrcadlí mentální rozpoložení.[44]

Koláž se vytváří tak, že seskupujeme různé výstřižky, materiály (látky, přírodniny, noviny, časopisy) a nalepujeme je na papír. Je také vhodná pro toho, kdo si tolik neoblíbil malbu. V kolážích se objevují skrytá témata, konflikty, postoje.[45]

Pro **modelování** můžeme využít hlínu. Je to arteterapeutický materiál, s kterým si můžeme házet, mačkat ho, tvarovat a ručně modelovat. Dotýkání se hlíny může mít až relaxační účinky. Může prolamovat bariéry strachu, eliminovat agresivní chování, rozvíjet představivost a může pomoci změnit postoje k sobě. Dále práce s hlínou posiluje sebevědomí a dobře kompenzuje některý chybějící smysl (nevidomí, slabozraký). Posiluje jemnou motoriku u lidí v rehabilitačním režimu, je skvělým učitelem a pojítkem mezi tělem a myslí pro mentálně handicapované.[46]

[42] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018, s.166
[43] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000
[44] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018
[45] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000
[46] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002

K modelování můžeme dále využít i plastelínu nebo samo vytvrzující hmotu obsahující nylon, modelovací těsto, nebo kašírování (natrhaný papír namočený do lepidla, který se nanáší na konstrukci či předmět).[47]

Barvy jsou v arteterapii neméně důležité, obklopují nás všude kolem. Barevně ladíme naše oblečení, vybíráme si barvy, které jsou nám příjemné a které mohou ovlivňovat naše smysly i náladu. Jsou však i barvy, se kterými se tolik neztotožňujeme a do svého života je příliš nezařazujeme.
Barvy můžeme spojovat s různými významy a symbolikou. Mohou v nás vyvolávat vzpomínky, být spojené s konkrétní osobou, zážitkem, jídlem, kulturou nebo pouze s určitou estetikou.[48]

Rozdělujeme je na základní – **červená, modrá a žlutá.** Komplementární barvy tvoří například zelená, oranžová a fialová. Pokud položíme dvě komplementární barvy vedle sebe, vzniká barevný kontrast (např. modrá a oranžová). Dále rozlišujeme kontrasty světlé a tmavé nebo teplé a studené.[49]
Pokud arteterapeut umí rozlišit tyto barevné kontrasty, může se více dozvědět i o momentálním naladění klienta. V arteterapii se proto práce s barvou stává důležitým prostředkem pro vyjádření emocí a vnitřního prožívání. Význam barev je však vždy individuální a může se lišit podle osobních zkušeností klienta.[50]

1.5 Vnitřní procesy arteterapii

Vztahové a projekční procesy vycházejí z psychodynamického přístupu a mají významnou roli ve výtvarném tvoření i arteterapii. Jak uvádí **Campbellová**, patří mezi ně přenos, protipřenos, identifikace, projekce a nejistoty.[51]

[47] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000
[48] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2000
[49] ITTEN, Johannes. *Umění barvy: subjektivní prožívání a objektivní poznávání jako cesta ke vnímání umění*. Studijní vydání. Přeložil Michaela ŠKULTÉTY. V Praze: NAMU, 2021
[50] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[51] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000

Přenos se odehrává při interakci mezi lidmi nebo ve skupině. Probíhá tak, že klient své životní zkušenosti, pocity a vztahové vzorce přenáší na druhé, například na arteterapeuta nebo členy skupiny. V arteterapeutické skupině může tento proces pomoci lépe porozumět vlastním vztahům a vnitřnímu prožívání.

Pokud se s prožitkem klienta ztotožní i ostatní členové skupiny, může dojít k procesu identifikace, který podporuje vzájemné porozumění a sdílení

Identifikace se skupinou může proběhnout jak kladně, tak i záporně. Např. u metody animace může dojít k identifikaci skrz postavu ve svém artefaktu se kterou se ztotožní a prostřednictvím této postavy vyjadřuje vlastní prožívání.

Projekce má v arteterapii mnoho významů. Výtvarné tvoření odráží vnitřní stav a odráží i určité stránky osobnosti tvůrce. Některé úkoly mohou být na projekci založené.

Nejistota je u většiny dospělých při výtvarné tvorbě poměrně častá, protože mnozí z nich měli naposledy tužku nebo štětec v ruce na základní škole. Hravost, která je pro tvorbu přirozená, se tak může dostat do pozadí. Tyto pocity však nejsou nutně negativní, naopak mohou být důležitou součástí procesu. Mohou se také projevit ve vztazích ve skupině a souviset s přenosovými reakcemi, a to jak pozitivními, tak negativními.[52]

1.6 Přínosy a cíle arteterapie

Přínosy arteterapie jsou velmi široké. Může pomáhat při zvládání psychických obtíží, podporovat paměť, rozšiřovat obzory a umožňovat člověku lépe porozumět svému vnitřnímu prožívání. Zároveň může působit jako zdroj podpory a naděje. Arteterapie se využívá také jako podpůrný prostředek léčby u osob s vývojovým, tělesným, mentálním či sociálním znevýhodněním nebo u lidí s duševním onemocněním.[53]

[52] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vydání druhé. Přeložil Michaela ŠÁROVÁ. Praha: Portál, 2000, s.29
[53] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2000, s.61

Díky arteterapii může jedinec vyjadřovat a pojmenovávat své emoce prostřednictvím výtvarného tvoření, lépe se orientovat ve své životní situaci a objevovat nové souvislosti. Může také nacházet nové způsoby sebevyjádření a skrze kreativitu hledat nová řešení.[54]

Tyto přínosy jsou významné i v kontextu prevence syndromu vyhoření, kde hraje roli práce s emocemi a uvolnění psychického napětí.

Cíle arteterapie vycházejí ze situací a potřeb klientů, a záleží také na jejich věku. Nejzákladnější rozdělení cílů podle Marian Liebmannové na **individuální a sociální**.[55]

K individuálním cílům patří uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda při experimentování při hledání výrazu emocí a konfliktů, rozvoj fantazie a tvořivosti, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.[56]

U sociálních cílů je uváděno vnímání a přijetí druhých, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázaní kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, vytváření sociální podpory.[57]

Arteterapie se uplatňuje u různých cílových skupin. Využívá se například při práci s dětmi, dětmi z dětských domovů, seniory, osobami se zdravotním postižením, lidmi s duševním onemocněním nebo se sociálně znevýhodněnými jedinci

[54] LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018
[55] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002
[56] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s.61
[57] ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002, s.61

2 Pracovní prostředí a stres

Pracovní prostředí je místem, ve kterém člověk tráví významnou část svého života, a proto by mělo být prostředím, kde se cítí dobře a kam chodí rád. V této práci se zaměřuji konkrétně na **kancelářské prostředí**, které v současnosti prochází výraznými proměnami.

Tradiční kanceláře jsou postupně nahrazovány moderními pracovními prostory, které reflektují nové technologie, flexibilitu práce a měnící se potřeby zaměstnanců.[58]

Kancelářské prostředí může mít různé podoby, například open space, sdílená pracovní místa (tzv. desk sharing) nebo samostatné kanceláře. V současnosti je také stále běžnější práce z domova (tzv. home office), která se výrazně rozšířila zejména během pandemie COVID-19. V následující kapitole se podíváme na to, jak by mělo vypadat zdravé kancelářské prostředí.

2.1 Wellbeing a zdravé kancelářské prostředí

Pro zdravé pracovní prostředí je zásadní rovnováha mezi formálními a neformálními interakcemi. Jedná se o takové prostředí, které podporuje nejen fyzické, ale i psychické potřeby zaměstnance. Patří sem například pocit bezpečí, možnost rozvoje, kvalitní mezilidské vztahy a rovnováha mezi pracovním a osobním životem.[59]

Téměř 60 % světové populace pracuje. Všichni pracovníci mají právo na bezpečné a zdravé pracovní prostředí. Podpora zaměstnavatele může chránit duševní zdraví. Důstojná práce podporuje dobré duševní zdraví tím, že poskytuje obživu, pocit sebevědomí, smysluplnosti a úspěchu, příležitost k pozitivním vztahům a začlenění do komunity a platformu pro strukturované rutiny, mimo jiné výhody.[60]

[58] https://www.wired.cz/clanky/tradicni-kancelare-jsou-mrtve-jak-technologie-pomahaji-abychom-chodili-do-prace-i-z-ni-stastni

[59] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work* [online]. 2022. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work [cit. 2026-04-06]

[60] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work* [online]. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work [cit. 2026-04-10]

Pro lidi s duševními poruchami může slušná práce přispět k uzdravení a začlenění, zlepšit sebevědomí a sociální fungování.

Bezpečné a zdravé pracovní prostředí minimalizuje napětí a konflikty v práci a zlepšuje udržení zaměstnanců, pracovní produktivitu.

Rizika pro duševní zdraví v práci mohou rizika pro duševní zdraví, nazývaná také psychosociální rizika, souviset mimo jiné s obsahem práce nebo pracovním rozvrhem, specifickými charakteristikami pracoviště nebo možnostmi kariérního rozvoje.[61]

Přestože může pracovní prostředí působit pozitivně, v případě nevhodných podmínek se může stát významným zdrojem stresu. Problematice pracovního stresu se věnuje následující kapitola.

2.2 Stres v pracovním kontextu

Pracovní stres je v současné době jedním z významných psychosociálních problémů moderní společnosti. Podíváme-li se průzkum týkající se **pracovního stresu**, který je v této práci důležitým tématem, zjistíme, že organizace **Nevypusť duši** poukazuje na jeho značný vliv v české populaci a minimálně 1 / 3 zaměstnanců a zaměstnankyň zažívá symptomy **syndromu vyhoření.**

V tomto průzkumu každý pátý zaměstnanec nebo zaměstnankyně navíc uvedl, že nepříznivé důsledky pracovního stresu pociťuje často. Důsledky takového stresu se podle výsledků průzkumu nejčastěji projevují jako podrážděnost, neklid, spory s okolím, anebo změny nálad. Časté jsou však také fyzické projevy jako nespavost, bolesti na hrudi či bolesti hlavy, ale také nechuť čemukoliv se věnovat, odmítání aktivit nebo sociálního kontaktu.
V průzkumu organizace **Nevypusť duši** byl také zkoumán přístup ke komunikaci duševního zdraví ve firemním prostředí. Z jejich výsledků vyplývá, že běžně se o duševním zdraví v práci baví pouhých 7 % dotázaných. 42 % dotázaných se o duševním zdraví v práci naopak vůbec nebaví. Každý pátý zaměstnanec nebo zaměstnankyně (24 %) uvedl, že je těžké začít se s někým o tomto tématu bavit, ale s někým z jeho pracovního týmu to jde. S vedením či nadřízeným se pak o mentálním zdraví baví pouze 1 člověk z 10 (11 %).

[61] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work* [online]. 2022. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work [cit. 2026-04-06]

Zájem o flexibilitu a také možné volno navíc v podobě sick days, příspěvku na proplacení relaxačních aktivit, anebo delšího volna neboli sabatiklu, byl ukázán jako jeden z důležitých aspektů, o které projevili zaměstnanci zájem. Následně převládají benefity jako zájem zavést flexibilní pracovní dobu, hezké pracovní prostředí, relax zóna v kancelářích, ale i firemní strava a kuchyňka.[62]
Z předešlých zmíněných výzkumů je jasné, že **stres** ovlivňuje populaci jak v osobním, tak v pracovním životě.

2.2.1 Stres

„Není pochyb o tom, že stres je na postupu. Svědčí o tom výskyt zažívacích potíží, nemocí srdce a krevního oběhu i dušení rozladěnost. Tyto nemoci jsou při svém vzniku ovlivněny stresem. Ohromné množství lidí hledá dnes zoufale před nimi ochranu.“ H.Selye [63]

Těžké životní události a zátěžové situace potkávají každého z nás a často mají různou podobu. Součástí života je neodmyslitelně i stres. Je jeho přirozenou součástí a v různých prostředích se projevuje odlišně. V méně vyspělých společnostech jsou stresory spojovány především se základními potřebami přežití, bezpečí a reprodukce. V moderních, rozvinutých společnostech se stresory více pojí s otázkami společenského úspěchu, zvyšování životního standardu a naplňování vlastních i cizích očekávání. Tlak na úspěch je v dnešní době čím dál větší.[64]

Slovo **stres** je převzato z anglického slova „stress“, které vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum.“ Což znamená utahovat, stahovat – jako smyčku kolem krku.[65]

Být ve stresu lze přirovnat, být něčím ze všech stran lisován, stlačen.

[62] NEVYPUSŤ DUŠI, 2023. *Duševní zdraví zaměstnanců a zaměstnankyň ve firmách je stále podceňováno: nadměrným pracovním stresem však někdy trpělo 7 z 10 lidí, ukázal průzkum* [online]. Dostupné z: https://nevypustdusi.cz/2023/10/06/dusevni-zdravi-zamestnancu-a-zamestnankyn-ve-firmach-je-stale-podcenovano-nadmernym-pracovnim-stresem-vsak-nekdy-trpelo-7-z-10-lidi-ukazal-pruzkum/ [cit. 2026-04-06].
[63] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing. 1994
[64] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016
[65] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, 1994

Stres je komplexní **psychofyziologická reakce**, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení nebo ohrožení duševní i tělesné pohody. Vzniká například při zahlcení událostmi, které se jeví jako nezvladatelné a na které naučené strategie přestávají fungovat.
Při posuzování stresu je důležité zohlednit kontext, ve kterém se u jedince objevuje.[66]
V psychologii se rozlišuje **tzv. eustress (pozitivní stres) a distres (negativní stres).**
Jedná-li se o **eustress** můžeme zažívat i takový stres, který nás motivuje k výkonu a dosažení vysněného cíle.
Při překonávání vlastních hranic se může zvyšovat sebedůvěra a pocit vlastních schopností. Při tomto druhu **stresu – eustressu** se v těle vyplavují **endorfiny** a tyto situace mohou být dokonce vyhledávány. Projevy můžeme vidět v některých profesích, kdy nás stres podnítí k vymýšlení nových strategií nebo řešení a následně se dostavuje pocit úlevy a uspokojení anebo třeba v extrémních sportech. [67]
Fontana popisuje vysvětluje, že pokud dokážeme se svými adaptivními schopnostmi řešit vnější nároky a získat, co nejvíce z aktuálních podnětů, je to stres užitečný. Pokud toho však nejsme schopni, je stres nežádoucí a k ničemu.[68]

Fontana definuje stres jako „nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla.“[69]

M.H. Apply definuje stres jako „vyjádření situace člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“[70]

A. Antonovsky jej pak vysvětluje následovně: „Stres je jako takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“[71]

Pokud řešíme rozložení rovnováhy mezi zátěží a schopností jejího zvládání, je stres definován dvěma protikladně působícími silami. Obě tyto síly jsou subjektivně definovány. Můžeme říct, že každý stres zvládá jinak. Pro někoho může být jedna situace stresující pro někoho tolik ne.

---

[66] VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese.* Praha: Portál, 2014.
[67] VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014.
[68] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016.
[69] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, s.16.
[70] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.10.
[71] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.10.

Na jedné straně těchto prokládaných sil jsou zatěžující faktory **stresory (působící negativně)** a na druhé straně to vyvažují **salutory,** to jsou obranné schopnosti, jak zvládat těžkosti. Pokud je souhrnná síla stresorů vyšší než souhrnná síla salutorů, dochází ke stresu. Překračuje-li pak tento nepoměr určitou hranici dochází ke **distresu, patologicky působícímu stresu.** Pokud je člověk dlouhodobě v distresu může dojít k syndromu vyhoření.[72]
Zátěžové situace, které na jedince působí delší dobu, mohou narušit jeho psychickou rovnováhu.[73]

Aktivity, které slouží ke **zvládání zátěžových situací** jsou označovány jako copingové. Smyslem copingové aktivity je zlepšení zvládání těžkých situací, které můžou cílit na určitý cíl, zlepšení situace anebo smíření se s tím, co změnit nelze.

Rozlišujeme tedy dva přístupy:

- **Coping zaměřený na řešení problému**
  Tento přístup je zaměřen na aktivní snahu změnit nebo vyřešit situaci, která stres vyvolává. Člověk se snaží hledat konkrétní řešení, plánovat další kroky nebo změnit podmínky, které stres způsobují.
- **Coping založený na udržení přijatelné subjektivní pohody**
  Tento typ copingové strategie se zaměřuje spíše na zvládání vlastních emocí a psychického prožívání stresové situace. Cílem není nutně změnit samotnou situaci, ale spíše zmírnit její psychický dopad a udržet vnitřní rovnováhu.[74]

Pokud vznikne již zmíněná situace, kdy převládají stresory před salutory, má to tak negativní dopady na osobnost a jeho život ve všech složkách.

Fontana rozděluje **dopady nadměrného stresu na:**

Kognitivní dopady, které se týkají zhoršených pozorovacích schopností, nižší soustředění, ztrácíme nit uprostřed věty. Může docházet ke zhoršení krátkodobé i dlouhodobé paměti, problémům s organizací myšlenek a snížené schopnosti rozhodování. Jedinec může mít potíže udržet myšlenku nebo dokončit co právě začal.

[72] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[73] VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014, s.40.
[74] VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014.

Emoční dopady se týkají zvýšeného svalového tonusu – neschopnost se uvolnit, vypnout obavy a úzkosti, mění se osobnostní rysy, emoční výlevy. V některých případech může docházet ke změnám v chování nebo prožívání, například k větší impulzivitě

Mezi **obecné dopady** stresu patří ztráta zájmů a nadšení o věci, které byly životní cíle, zhoršuje se problém s užíváním drog, narušený spánek, nepředvídatelné chování.[75]

2.2.2 Pracovní stres

Psychosociální stres, a to jak pracovní, tak mimopracovní, je v posledních letech intenzivně studován. Odhaduje se, že až 70 % pracovních absencí v zaměstnání s onemocněními, která spojenými stresem.[76]

Na pracovní stres má také velký vliv **psychosociální prostředí**, které odráží, jak se zaměstnance ve firmě cítí, jaké jsou na něj požadovány nároky a jak jej zvládá. Dále zahrnuje délku pracovní doby a míru podpory ze strany kolegů a nadřízených.[77]

Jedním z negativních projevů psychosociálního prostředí může být **toxická firemní kultura**.

Podle WHO (2022) patří mezi psychosociální rizika na pracovišti například nadměrná pracovní zátěž, nevhodné pracovní podmínky, špatné mezilidské vztahy nebo negativní organizační kultura, přičemž tyto faktory mohou významně přispívat ke vzniku stresu a zhoršení duševního zdraví. [78]

Do firemní toxické kultury můžeme zařadit **mobbing,** o kterém **Kallwass** uvádí:

„Je to cílená, systematická, často velmi jemně prováděná agrese.“[79]

Do mobbingu patří pomlouvání a manipulace (přetahování si kolegů na svoji stranu pod záminkou pošpinění šikanované osoby), závist, záměrné zatajování informací, ponechávání v nejistotě (nepředávání podkladů včas, aby tak vznikla časová tíseň a podřízený jej nemohl odevzdat v požadovaný termín nebo vůbec), spory o kompetence.[80]

---

[75] FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016.
[76] Kebza, V., & Šolcová, I. Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
[77] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[78] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work* [online]. 2022. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work [cit. 2026-04-10].
[79] KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007, s.19.
[80] KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007.

Heinz Leymann definoval mobbing takto: „Mobbing je komunikační negativní jednání zaměřené proti určité podřízené osobě. Obvykle se děje často a trvá delší dobu. Tyto znaky poukazují na vztah oběti a pachatele.“[81]
Specifickou formou šikany na pracovišti je také **bossing,** tedy nevhodné a zraňující chování ze strany nadřízeného vůči podřízenému.

Další skupinou rizikových stresových faktorů v zaměstnání jsou podle Stocka např. **obecné rizikové** faktory jako je nejistota pracovních poměrů nebo obavy ze ztráty pracovního místa. Dále sem patří rostoucí náchylnost ke stresu v rámci globalizace, například nejistota spojená s přesouváním pracovních míst do zahraničí.

Mezi další faktory řadíme krácení dovolené, nárůst přesčasů nebo práci na dobu určitou. Také **délka pracovní doby** se řadí mezi obecné rizikové faktory, a to zejména v souvislosti s její rostoucí intenzitou práce. Mezi velmi zátěžové faktory patří také neslučitelnost zaměstnání a soukromého života.[82]

Do rizikových faktorů dále zařazuje **zvýšenou pracovní zátěž**, která se projevuje tím, že tlak na výkon stoupá, ale méně lidí vykonává více pracovnách míst. Nacházíme nové druhy pozic, které jsou vyvolávány moderními technologiemi. To přináší personální opatření a zhušťování pracovní náplně. Zaplavováním informacemi, různými údaji, vzdělávacími materiály dochází ke zpracovávání nepřeberného množství informací.[83]

Nedostatek samostatnosti jako další rizikový faktor je dle psychologických výzkumů dokázáno, že čím širší pole působnosti jedinec má, tím větší je jeho spokojenost na pracovišti. Zvýšená kontrola nadřízeného může vést k nespokojenosti zaměstnance. Nedostatek možnosti být kreativní, ovlivnit pracovní prostředí a svobodně se realizovat představuje stresující faktor.[84]

[81] KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007, s.19.
[82] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s. 32.
[83] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.32.
[84] STOCK, Christian, 2010. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.34.

Nedostatek uznání se může projevit jako nedostatek motivace. Pokud má jedinec pocit, že jeho práce, do které dal veškeré své úsilí, není dostatečně ohodnocena a je intenzivně pobízen k vyššímu výkonu, může dlouhodobě docházet k syndromu vyhoření. Není tím myšleno pouze finanční ohodnocení, ale také pocit, že si někdo vykonané práce váží. Také možnost rozvíjet se by měla být jedním z důležitých pilířů zaměstnání.[85]

Špatný kolektiv narušuje přirozený balanc na pracovišti**.** Pokud v týmu chybí kolegialita, objevuje se nezodpovědnost nebo nepřátelskost, chodí se nám hůře do práce. Týmová kultura mezi zaměstnanci a nadřízenými je důležitým stavebním prvkem který, pokud chybí, představuje stres.[86]

Nespravedlnost vzniká jednostranným nadržováním na pracovišti, nebo naopak vyloučení některého z kolegů z pracovního kolektivu. Pokud v podniku či firmě převládá podobný typ chování, bývají zaměstnanci cyničtí a nechovají k sobě vzájemný respekt. Dojde-li v zaměstnání k podceňování nebo dokonce diskriminaci kolegů, jde o závažný problém, který narušuje firemní klima. Pokud za vyzdvižením nestojí dobré pracovní výsledky, ale sympatie, ostatní spolupracovníci to nemusí vnímat dobře a jejich píle se promění na zklamaní.[87]

Každá firma má svoje hodnoty a pokud jsou v rozporu s individuálními potřebami jedince vzniká tak **vnitřní konflikt hodnot.** Hodnoty ve firmě samy o sobě ovšem nemusí být automaticky. Pokud jedinec zjistí, že mezi firemními a jeho osobními hodnotami panuje nesoulad, a jeho práce mu připadá bezvýznamná, zbytečná nebo dokonce škodlivá, dostaví se brzy **odcizení**, jeden ze tří hlavních příznaků syndromu vyhoření.[88]

Osobnostní rysy ovlivňují, jak člověk reaguje na stresové faktory. Někdo je v práci pilnější a perfekcionista, někdo zas méně výkonnější, nebo pomalejší a tolik neřeší různé podněty, který by mohly vést ke stresu. Kebza a Šolcová dělí osobnostní rysy na osobností chování typu A, B.

[85] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.36.
[86] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.37.
[87] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.38.
[88] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.39.

Chování typu A, je osobnost, která je velmi angažovaná a zaujatá pro věc. Zajímá se o druhé a bývá vysoce empatická. Na druhé straně bojuje s nízkou asertivitou, což může vést k nadměrnému množství úkolů, protože nedokáže říct ne, nebo to neumí. Tento jedinec nedokáže relaxovat. Může se projevovat **prožívaný hněv** (jako emoční stav). Dále se objevuje nepřátelský postoj vůči okolí, tedy **hostilita** (jako osobnostní rys). **Agrese** pak může být vyvrcholením obojího jako reakce na zátěžové situace, tzv. AHA syndrom. Tyto osobnostní rysy mohou vést až k workoholismu, kdy pro jedince neexistuje nic jiného než práce. Své zdravotní problémy přehlíží, protože je nevnímá.[89]

Podle některých výzkumů se u těchto osob se projevuje vysoké riziko infarktu. Neustále prožívaný časový tlak tomu nijak nepomáhá. Jedinec má nízké sebehodnocení a sebepojetí a trpí úzkostnými, fobickými a obsedantními rysy. [90]

U chování typu B se objevují tyto projektivní faktory. Tento jedinec je dostatečně asertivní, má dobře zpracovaný time-managment, je dispozičně optimistický. Věří ve vlastní schopnosti a má kladné sebehodnocení. Osobnost dobře zachází s „flow" – příjemný tok zážitků, dostavujících se na základě přiměřených požadavků k poměru k možnostem jedince.[91] Je to opak chování typu A. Také je spojovaný s well beingem – tedy s pocitem osobní pohody, a to zahrnuje spokojenost, pozitivní emoce a štěstí.[92]

V práci bývá více uvolněný a nevyvíjí na sebe takový tlak.[93]

Rizikové stresové faktory mohou přispět k syndromu vyhoření. Co je syndrom vyhoření a jak vzniká, na to se podíváme následující kapitole.

[89] Kebza, V., & Šolcová, I. Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
[90] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[91] Kebza, V., & Šolcová, I. Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s.16.
[92] Kebza, V., & Šolcová, I. Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s.16.
[93] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.

3 Syndrom vyhoření neboli Burnout syndrom

„Vyhoření není jen náhodný pocit únavy po dlouhém dni nebo módní slovo, které uslyšíte v chodbách kancelářských budov. Je to hluboký, chronický stav vyčerpání, zakořeněný v psychice člověka.“ (Radek Ptáček, 2020)[94]

Již v sedmdesátých letech 20. století se psychologové a lékaři začali zajímat o stavy týkající se především psychického vyčerpání, které se projevuje v oblasti poznávacích funkcí, motivace i emocí. Tyto projevy mohou ovlivňovat postoje, názory, výkonnost i celkové vzorce profesionálního chování. Tento odborný termín poprvé použil **Hendrich Freudenberger**, který označil tento známý jev pojmenováním – **burnout.**

Současně se jedná o velmi aktuální problém, protože burnout syndrom ovlivňuje kvalitu života a může vykazovat podobné charakteristiky s některými duševními onemocněními a poruchami. [95]

Stock uvádí, že podle ICD (Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace WHO) je vyhoření zařazeno do kategorie diagnóz. Není klasifikováno jako nemoc.[96]

Mezi nejčastější symptomy patří únava, snížená výkonnost a celkové vyčerpání, které může být někdy popisováno jako pocit „unavený k smrti“. Pokud, člověk pochybuje o smyslu své existence, jak tomu při rozvoji fází vyhoření bývá, dostavuje se stav existenciální frustrace. Jedinci dělá potíž uvěřit důležitosti všeho co dělá a postrádá smysl.[97]

Faktory, které souvisejí s negativními účinky stresu, dělíme na **vnitřní a vnější**.

Vnitřním klíčovým faktorem je osobnost člověka. Mezi vnější faktory, tedy sociální, patří například tzv. sociální opora, tedy systém sociálních vztahů. Výběr strategií pro zvládání stresu (coping) se často odráží od osobní charakteristiky a je velmi individuální. To se promítne i do

[94] lékařská fakulta Univerzity Karlovy. (n.d.). Deprese i syndrom vyhoření mají celospolečenské důsledky: Jak zasahují do života Čechů. https://www.lf1.cuni.cz/deprese-i-syndrom-vyhoreni-maji-celospolecenske-dusledky-jak-zasahuji-do-zivota-cechu

[95] Kebza, V., & Šolcová, I. Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.

[96] STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.

[97] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.5.

psychických procesů (emocí) a neuroendokrinní složky, což je mechanismus, kterým mozek řídí vylučování hormonů ovlivňujících fungování těla.[98]

Podle **Stocka** se je syndrom vyhoření trend současného světa, který se rozmáhá v pracovních organizacích, důsledkem globalizace, rozpadu rodinných struktur a demografického rozvoje.[99]

V následujících podkapitolách bude syndrom vyhoření podrobněji vymezen, budou uvedeny jeho definice, příčiny, hlavní projevy a také možnosti prevence.

3.1 Definice syndromu vyhoření

Pro něco hořet, znamená být pro něco zcela nadšený. Milovat svou práci, nebo koníček, nebo partnera. Člověk pro danou věc nebo člověka hoří celým srdcem. Když pro něco hoříme, je také důležité o své plamínky pečovat, protože i ty mohou pomalu vyhasínat. **Burnout** tedy znamená doslovně **„vyhořet“** nebo **„vyhasnout“.** [100]

Jak je uvedeno v úvodu této práce, poprvé tento termín použil Hendrich Freudenberger. **Křivohlavý** ve své knize píše, že byl nejspíše inspirovaný beletristickou knihou Grahama Greena „Případ vyhoření“. Děj knihy zasazuje nadějného architekta, který vstupuje do života s mnoha nadějnými představami, s obrovským očekáváním a iluzemi. V průběhu života zjišťuje, že problémy, s kterými se setkává, o kterých si nemyslel, že přijdou. Bojuje s nimi a žasne nad jejich absurditou. Nakonec ztrácí nadšení, je silně znechucený životem v soudobé společnosti a utíká do africké džungle.[101]

Ve světové literatuře můžeme najít mnoho definic, níže si vyjmenujeme jen pár z nich.

Kebza a Šolcová říkají, že burnout syndrom je spojen s vyčerpáním, pasivitou a zklamáním a dostavuje se jako reakce na převážně pracovní stres. Jako burnout bývá popisován stav emociálního vyčerpání v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků.[102]

---

[98] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
[99] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010, s.15.
[100] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[101] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[102] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s.7.

Henrich Freudenberger popisuje tento syndrom jako „Nekonečné stádium procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ [103]

Agnes Pines a Elliot Aronson vysvětlují „Burnout, který je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým se zabýváním situacemi, které jsou emocionálně těžké(náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“[104]

Tato autorská dvojice dokonce i vytvořila nástroj k měření burnout. Byl navržen **dotazník BM**-Burnout Measure – Měřítko syndromu vyhoření. Tento dotazník využívám ve své práci na začátku a na konci arteterapeutické intervence. Tato dvojice se také se pokusila blíže určit jednotlivé druhy vyhoření:

- **Fyzické vyčerpání** se projevuje chronickou únavou
- **Emocionální vyčerpání** je doprovázeno pocity beznaděje a představou, že člověku není pomoci
- **Mentální vyčerpání** se vyznačuje negativním postojem sám k sobě, ke světu
- **Depersonalizace**, což znamená odcizení sám od sebe

Další autorská dvojice **Maslach a Jackson** vypracovala nástroj, kterým se burnout dá měřit. Dotazník s 22 otázkami **Maslach Burnout Inventory (MBI)**. [105]

Z definic lze najít společné znaky, které provázejí syndrom vyhoření. Mezi hlavní můžeme zařadit:

- Řada negativních emocionálních příznaků (únava, deprese, emocionální vyčerpání)
- Cynické chování k ostatním lidem
- Vyhoření se většinou spojuje s výkonem nějakého povolání
- Burnout můžeme pozorovat u jinak psychicky zdravých lidí
- Nižší efektivita práce, negativní postoje

[103] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
[104]KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.49.
[105] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.49.

Je důležité zmínit, že **deprese a burnout není totéž**, i když se společná řada příznaků překrývají a v pokročilejších fázích vyhoření lze depresivní stav od burnout těžce odlišit. K jejich odlišení je proto důležitá podrobnější anamnéza jedince a zohlednění zátěžových faktorů, které k danému stavu vedly. **Deprese** může vznikat i bez zjevné příčiny, zatímco burnout je úzce spojen s dlouhodobým stresem.[106]

Na rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření se podíváme v následující kapitole.

3.2 Vztah stresu a syndromu vyhoření

Stres a burnout není totéž. Stock uvádí, že vyhoření není totéž, co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.[107] **Syndrom vyhoření se** projevuje zejména emocionálním vyčerpáním, ztrátou motivace a postupným odcizením od práce.

Obrazně je možno napětí, které u člověka ve stresu pozorujeme, přirovnat k napjaté struně anebo že je neustále v presu. H. Seyley dodává: „Člověk v tomto napětí, takto dopovaný, nemůže spát, je příliš aktivní, živý, euforický, jako by měl „špičku“. Po určité době upadá z tohoto vypětí do deprese a nadměrné ospalosti.“[108]

Již víme, že **stres**, podobně jako **burnout** patří mezi negativní emocionální zážitky. Do stresu se může dostat každý, avšak burnout se objevuje u osob, který jsou svou prací intenzivně zaujati, mají vysoké cíle a vysoká očekávání. Mají vysokou výkonovou motivaci. Ti, kdo takovou motivaci nepociťují, se mohou dostat do stresu, ale ne do stavu burnout.[109]

Na syndrom vyhoření mají vliv i zátěžové situace, které rozdělujeme podle vlivu na psychiku a jejich závažnosti jako konflikt, dlouhodobý tlak, frustrace, trauma, krize, deprivace

Při dlouhodobém působení těchto zátěžových situací může dojít k rozvoji syndromu vyhoření. Níže si vysvětlíme příčiny, které k syndromu vyhoření vedou.

---

[106] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[107] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[108] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.9.
[109] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.9.

3.2.1 Příčiny syndromu vyhoření

Příčinami jsou stresové faktory, se kterými se jedinec potýká v běžném životě, jak už bylo zmíněno v předchozích kapitolách. Příčinou burnout však není pouze akutní stres, ale především dlouhodobý a chronický stres.

Syndrom vyhoření se objevuje zejména u profesí s dlouhodobým bezprostředním stykem s lidmi (učitelé, lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, vedoucí pracovníci aj.). Mezi další faktory patří příliš strohý pracovní režim, přísná pravidla jednání, přetěžování, prostředí, kde chybí respekt (úcta k lidem), nebo kde dochází k devalvaci v sociálním styku.

Rizikem může být také dlouhodobá nemoc, neumožnění rozvinout své tvořivé schopnosti nebo velký rozdíl mezi realitou a očekáváním či ztráta blízké osoby.

Cesta k vyhoření není pouze spojena se zaměstnáním v kontaktu s lidmi a nemusí mít vždy jen profesionální ráz. Jedinec, který do svého úsilí vložil mnoho energie a nedostává se mu odpovídajícího výsledku, může postupně prožívat vyčerpání, marnost a pocity zklamání.[110]

3.3 Hlavní příznaky a vývoj syndromu vyhoření

Podle Křivohlavého se mohou příznaky syndromu vyhoření objevovat u různých skupin lidí, často však mají určité společné rysy. Jedná se například o jedince, kteří byli zpočátku velmi nadšení pro svou činnost, ale postupem času jejich motivace a energie slábla.

Často se vyhoření objevuje u lidí, kteří na sebe kladou **vysoké nároky** a snaží se dosahovat co nejlepších výsledků – ať už ve studiu, práci, sportu nebo tvůrčí činnosti. Ohroženější mohou být také tvořivé osoby, citlivější nebo ti, kteří vnímají neúspěch jako osobní selhání.

Rizikovou skupinou jsou i lidé, kteří se dlouhodobě nacházejí v náročných mezilidských vztazích nebo pečují o nemocného blízkého. Vyhoření se může objevovat také u **workoholiků,** pro které

[110] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003

se práce „drogou“, nebo u lidí, kteří mají potíže s asertivitou a s tím **říkat „ne“.** Jedná o nastavování osobních hranic.

Další skupinou jsou **perfekcionisté** a jedinci žijící v dlouhodobém časovém tlaku. Svou roli může hrát také to, zda má člověk pocit kontroly nad svým životem, nebo se spíše řídí očekáváními druhých.[111]

Tři hlavní znaky syndromu vyhoření jsou vyčerpání, odcizení, pokles výkonnosti.[112]

Podle Kebzy a Šolcové se příznaky rozděluji na několik úrovní:

Na psychické úrovni se projevuje pocit, že dlouhodobé úsilí a námaha pro daný cíl se neshodují s vrácenou efektivitou. Člověk se cítí duševně vyčerpaný – dochází k emocionálnímu vyčerpání. Vyčerpání pociťuje i v kognitivní oblasti spolu se ztrátou motivace. Únava jako jeden ze znaků je popisována slovy „mám toho po krk“, „jsem už úplně na dně“, „jsem k smrti unavený“. Kreativní a tvořivé složky jsou pozastaveny. Jedinec prožívá marnost, může se cítit depresivně, bezvýchodně a bez naděje. Dochází k odpojení od sebe sama, k odcizení a ke ztrátě motivace k zaměstnání i k vlastnímu oboru. Objevuje se cynismus a negativismus vůči zákazníkům, klientům či pacientům. Dále se může projevovat i sebelítost a pocit nedostatku uznání.

Na fyzické úrovni je organismus celkově vyčerpaný a jedinec se dostává do apatie. Dále se rozvíjí rychlá unavitelnost, která se dostavuje i po krátké chvíli vykonávané aktivity.
Do fyzických projevů patří také **vegetativní obtíže**, jako jsou bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže nebo dýchací obtíže (člověk se nemůže dostatečně nadechnout, dochází k lapání po dechu). Můžeme sem zařadit i poruchy krevního tlaku, bolesti svalů, jedinec je více náchylný k závislostem všeho druhu. Dále má potíže se spánkem.

Na úrovni sociálních vztahů se jedinec distancuje od kontaktu s okolím, v zaměstnání od kolegů, klientů a často i od všech, kteří mají společnou profesi. Projevuje se **nechuť k vykonávané profesi**, nízká empatie a nárůst konfliktů v důsledku lhostejnosti a sociální apatie.[113]

[111] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.63
[112] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[113] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.

Křivohlavý příznaky dále rozvádí na základě **výpovědí pacientů**, u nichž se při setkávání s druhými lidmi objevují myšlenky, které dříve neměli. Zde je jejich zestručnělý přehled.

Jedinec má celkový pocit, že je vše nad jeho síly a cítí se v koncích. Smutek, který ho provází, je dlouhodobý a může se cítit jako bezcenný na tomto světě. Prožívá tíseň, stres i distres.
Osoba se cítí sklesle na těle i na duchu, může být plná úzkosti a pesimismu. Nemyslí si o sobě nic dobrého, vše ji nadměrně zatěžuje a není schopná řešit problémy, natož ty své.
Jedinec se může cítit úplně na pokraji sil a žije v neustálém napětí, i když se ve skutečnosti nic neděje.[114]

Výzkumy dokazují, že syndrom vyhoření, jak tvrdí **Maslachová**, souvisí spíše se systémovými faktory než pouze s osobními. Syndrom vyhoření u zaměstnance může být signálem toho, že v organizaci něco nefunguje.[115]

O vývojích a fázích syndromu vyhoření bylo popsáno v mnoha literaturách. Tento jev popsal profesor Hans Selye – zakladatel souborného studia stresu – nazval GAS – General Adaptation Syndrom – obecný soubor příznaků procesů vyrovnávání se s těžkostmi. Jedná se o konečné stadium procesu.[116]

Hans Seyle ho rozdělil na tři fáze:

1. působení stresoru
2. zvýšená rezistence
3. vyčerpání rezerv sil a obranných možností. Do této fáze se zařazuje BURNOUT.[117]

[114] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[115] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
[116] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[117] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. s.60

Jedinec plný ideálů vystřízlivý a zjistí, že je nelze naplnit a nejsou často realné, nebo obtížně realizovatelné. Fázových modelů najdeme hned několik. Ten nejjednodušší je ze tří fází a ten nejsložitější z dvanácti.[118]

Zmíníme si nejjednodušší model čtyřfázového procesu od Christiny Maschlach.[119]

1. Idealistické působení
2. Emocionální a fyzické vyčerpání
3. Dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. Terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu a objevení se syndromu burnout v celé jeho pestrosti („sesypání se“ a vyhoření všech zdrojů energie)[120]

Stock popisuje fáze vyhoření jednodušeji, a to z **idealistického nadšení, stagnaci, frustraci k apatii.** Je tedy zřejmé, že syndrom vyhoření nevzniká ze dne na den, ale vyvíjí se postupně. Pokud si člověk nevšimne varovných signálů včas, může dojít až k úplnému vyčerpání. O to důležitější je věnovat se prevenci a práci se stresem.[121]

3.4 Prevence a možnosti zvládání syndromu vyhoření

Prevence syndromu vyhoření začíná podle Křivohlavého u smysluplnosti života a také u smysluplnosti žití pro něco hodnotného.[122] Teď už víme, že do stavu tělesného, emocionálního a mentálního vyhoření se může dostat každý z nás a jak už bylo zmíněno, dochází k němu z dlouhodobého chronického stresu, který se nejvíce odehrává na pracovišti. Na prevenci syndromu vyhoření se zaměřuje řada autorů, kteří upozorňují na nutnost vyvarovat se rizikovým faktorům a aktivně pracovat se stresem. Abychom zamezili samotnému rozvoji vyhoření, je důležité udržovat rovnováhu mezi zátěží (stresory) a vlastními zdroji. Ayala Pines si

[118] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[119] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[120] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, s.63.
[121] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.
[122] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.

všimla, že lidé, kteří mají rádi výzvy a změnu, neinklinují tolik k syndromu vyhoření jako lidé, kteří preferují monotonii.[123]

Externí vlivy, které jsou důležité pro prevenci a zvládání stresu jsou udržování dobrých vztahů, uspořádané hodnoty a schopnost říct „ne“. Dále je důležité mít dobrý time-management, umět relaxovat a mít nadhled, ke kterému nám často pomáhají právě kvalitní vztahy a sociální opora.

Relaxace a pohyb jsou důležitými faktory pro udržení rovnováhy a prevenci syndromu vyhoření. Je důležité si po náročně vykonané práci dopřát odpočinek a nepřehlížet varovné signály těla. Občas si zajít do kina, pro dobrou kondici se více hýbat (například chodit na delší procházky nebo se věnovat nějakému sportu). Důležité je také trávit příjemný čas s rodinou a vědomě si na něj vyhradit prostor.

Sociální opora a dobré vztahy jsou podle výzkumů významnou vzpruhou, a mohou tak přispívat k prevenci syndromu vyhoření. Podle Ayaly Pines a Elliota Aronsona lze sociální oporu rozdělit podle jejích funkcí, mezi které patří například naslouchání, potřeba sociálního zrcadla, uznání, povzbuzování, soucítění, emocionální vzpruha, prověřování stavu světa, dělba práce (například když je toho na nás moc a rozdělíme si práci s někým dalším) a nezištná pomoc.[124]

Dále sem patří i role **pracovního prostředí,** zejména vztahy na pracovišti. Pokud dlouhodobě nefungují, je důležité je vykomunikovat. Stejně tak když jedinec něco nezvládá nebo se s něčím dlouhodobě trápí, je důležité zhodnotit svou situaci – zda na to stačí, nebo nestačí.
Je důležité počítat i s překážkami, které mohou nastat při vyjednávání nových podmínek v zaměstnání. Pokud druhá strana neustoupí, je někdy vhodné uvažovat o změně zaměstnání, a to především s ohledem na vlastní zdraví, které by mělo být na prvním místě. Zároveň je to i nějaký signál pro zaměstnavatele.[125]

Významnou roli při prevenci syndromu vyhoření hrají **interní vlivy**, tedy osobnostní faktory. Kebza a Šolcová potvrzují, že je také důležitým faktorem **„hardiness“,** což je psychická odolnost jedince zvládat stresové situace. Popisují, že lidé s vysokou úrovní hardiness hodnotí kladně své

[123] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[124] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.
[125] STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010.

psychické i fyzické síly a také vybírají vhodně strategie k jejich zvládání. Celkově jejich kognitivní hodnocení situace příznivější.[126]

Při strategii zvládání stresu (copingové) může také souviset s typem osobnosti. Podle Junga dělíme osobnost na extrovertní a introvertní. Každý z těchto typů může reagovat na zátěžové situace odlišně. Introvert se spíše obrací do svého vnitřního světa, zatímco extrovert má tendenci hledat oporu ve svém okolí. [127]

Další možnosti zvládání syndromu vyhoření je také psychoterapie, a to přímo logoterapie (existenciální psychoterapie.)

Na základě uvedených faktorů je zřejmé, že prevence syndromu vyhoření je komplexní proces, který zahrnuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní nastavení jedince. Důležitou roli zde hraje práce s emocemi, schopnost sebereflexe, zdravý egoismus a také možnost sdílení s druhými.
Právě v těchto oblastech může být přínosná arteterapie, která nabízí prostor pro vyjádření vnitřního prožívání, uvolnění napětí a lepší porozumění sobě samému.

3.5 Arteterapie a syndrom vyhoření jako možnost prevence

Dlouhodobý stres, psychické přetížení a nedostatek regenerace organismu mohou vést k syndromu vyhoření. Prevence, která se zaměřuje například na práci se stresem a emocemi, může být podpořena právě arteterapií.

Arteterapie pomáhá s prožíváním vlastních emocí, seberozvojem a prací se stresem. Arteterapeutická cvičení jsou sestavena tak, aby klientovi pomohla zpracovat vnitřní impulzy, stres a tlak, kterému může v zaměstnání čelit. V této práci se zaměřuji na arteterapeutické úkoly, které se týkají především celistvosti osobnosti, time management, práci se stresem a emocemi.

Arteterapie je také důležitá z hlediska skupinové dynamiky, kde si účastníci předávají své zkušenosti a navzájem se podporují. Skupinová arteterapie je tedy významným faktorem, který podporuje seberozvoj.

[126] Kebza, V., & Šolcová, I. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.
[127] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998.

Dále je důležitý bezpečný prostor a vymezení času pouze pro sebe, což může přispět k prevenci syndromu vyhoření.

Arteterapie však nemá vliv na vnější faktory, jako je pracovní prostředí nebo pracovní zatížení, ale dokáže podpořit klientovo prožívání těchto situací a to, jak s nimi dokáže pracovat.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Výzkumný projekt

Tato kapitola představuje praktickou část práce zaměřenou na výzkum využití arteterapie v kontextu pracovního prostředí. Reaguje na současnou potřebu hledání vhodných způsobů podpory duševního zdraví zaměstnanců, kteří jsou v kancelářském a korporátním prostředí často vystaveni dlouhodobému stresu a riziku vyhoření. Pozornost je věnována především individuálnímu prožívání účastníků a možnostem, jak může arteterapie jako podpůrný prostředek podpořit jejich psychickou pohodu a zvládání zátěže.

4.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumný projekt se zabývá zkoumáním vlivu arteterapie jako podpůrného prostředku pro prevenci syndromu vyhoření u zaměstnanců mladého až středního věku z kancelářského prostředí. Praktická část má za cíl provést kvalitní výzkum pomocí arteterapeutických technik vytvořených na míru mým klientům a standardizovaného dotazníku.
Cílovou skupinu spojuje práce v kancelářském / korporátním prostředí, kde jsou zaměstnanci vystaveny nadměrnému stresu. Klienti v mé skupině jsou středního věku od 30–39 let. Hlavním cílem této práce je pomocí arteterapie snížit míru stresu u zaměstnanců v kancelářském prostředí a tím podpořit prevenci syndromu vyhoření.
Vedlejšími cíli arteterapeutické intervence jsou podpora emocionální stability, osobního růstu i profesního rozvoje, podpora komunikace, zlepšení celkové pohody na pracovišti a relaxace.

Výzkumné otázky:

1) Jaký vliv má arteterapie při prevenci syndromu vyhoření u zaměstnanců v kancelářském prostředí?
2) Jaký vliv má arteterapie na osobní a profesní rozvoj u zaměstnanců v kancelářském prostředí?

Jako výzkumné metody a techniky jsem zvolila projektivní kresebné testy (dům, der Baum test – strom, postava), řízený rozhovor a zúčastněné pozorování. Pro zjištění způsobů zvládání zátěže

byl použit **dotazník zvládání zátěže**, který byl administrován a vyhodnocen prostřednictvím online platformy TCC online (dot. vzor 3), standardizovaný **dotazník BM** (Burnout Measure) psychického vyhoření (převzato z knihy Jaro Křivohlavého: Jak neztratit nadšení © 1980 Ayala Pines, Elliot Aronson) (dot.vzor 1), a **orientační dotazník** autorů Hawkinse, Minirtha, Maiera a Thurmana, publikovaný v českém překladu Křivohlavého (Jak neztratit nadšení), zaměřený na rizikové faktory (dot. vzor 2), vlastní arteterapeutická cvičení.

Hypotézy

1) Arteterapie má pozitivní vliv na prevenci syndromu vyhoření u zaměstnanců v kancelářským prostředí.

2) Arteterapie příznivě působí na osobní a profesní rozvoj u zaměstnanců středního věku v kancelářském prostředí.

4.2 Kazuistiky

U kazuistik jsem vycházela ze vstupního rozhovoru a také ze standardizovaného vstupního dotazníku zvládání zátěže od Jara Křivohlavého.

Milan, 38 let

Osobní a rodinná anamnéza

Milan je ženatý a má dvouletou dceru. Žijí v rodinném bytovém domě, v přízemním bytě žije otec společně s jeho přítelkyní. O patro výš bydlí jeho bratr.

Milan má velmi náročné zaměstnání v korporátní společnosti na manažerské pozici. Pracuje tam již několik let a své místo si opravdu poctivě vydobyl. Za poslední dva roky se potýkal s těžkými situacemi, jako byla smrt jeho matky a také nová role otce. Obě tyto situace byly velmi emočně náročné. Smutek ze ztráty a štěstí z narození. Adaptace na roli otce a do toho na roli i živitele, kde zajištění rodiny je na prvním místě. Energii dobíjí hlavně v posilovně. V mládí měl problémy se svou postavou a náhledem na ní a celý život sobě pracoval, aby se ve svém těle cítil dobře. Fitness je tedy zdroj energie, sebevědomí a odreagování se. Při rozhovoru jsem se dozvěděla, že v průběhu pracovní doby se potýkal s úzkostmi. Měl pocit, že zažívá vyhoření. To již přešlo s úbytkem práce a přerozdělení na vícero kolegů, ale i tak je tam stále častý stres. Žena ho emociálně podporuje.

Vstupní standardizovaný dotazník na zvládání zátěže ukázal, že napříč strategiemi se objevuje velmi nízká potřeba řešit zátěžové situace. To se projevuje pasivním přístupem k problémům, nechutí nebo neochotou vstupovat do jejich řešení a tendencí být ve vleku událostí. Napříč strategiemi převládají reakce na zátěžovou situaci, které minimalizují duševní pohodu. To může vést k významnému snížení odolnosti vůči zátěži, k celkovému rozladění, k nespokojenosti a v dlouhodobém horizontu i k zdravotním obtížím.

Zdravotní stav a psychika:

Klient není v péči psychologa ani psychiatra, neužívá antidepresiva a neabsolvuje žádnou formu terapie.

Kristýna, 30 let

Osobní a rodinná anamnéza

Žije s manželem již rok v novém vysněném domě, který si pořídili na velkou hypotéku. Momentálně je to pro ni velký stres, protože je to začarovaný kruh vydělávání peněz a utápění je v hypotéce. Není to ale tak, že by si stěžovala, bere to tak jak je a jak sama chtěla.
V práci má také velký tlak, protože stejně jako Milan pracuje na vysoké manažerské pozici a má pod sebou tým lidí. Někdy to vypadá, jak sama říkala, že ztrácí sama sebe v tom shonu neustálého pracovního nasazení. S rodinou vychází dobře a je s nimi v blízkém kontaktu, má staršího bratra.

Dle vstupního standardizovaného dotazníku zvládání zátěže, převažuje napříč strategiemi snaha o řešení zátěžových situací. To se projevuje aktivním přístupem k zátěžové situaci, snahou najít řešení. Reakce na zátěžovou situaci, které omezují duševní pohodu. To může vést k postupnému snížení odolnosti vůči zátěži, k rozladění a k celkové nespokojenosti jedince.[128]

Zdravotní stav a psychika:

Klientka není v péči psychologa ani psychiatra, neužívá antidepresiva a neabsolvuje žádnou formu terapie.

[128] TCC ONLINE. *Dotazník zvládání zátěže* [online nástroj]. Dostupné z: https://www.tcconline.cz/ [cit. 2026-04-10].

Petra, 35 let

Osobní a rodinná anamnéza

Pracuje v bance na vysoké pozici. Žije sama se dvěma pejsky. Říká, že je to pro ni ideální stav. Žije život, kde ji nikdo nic nezakazuje a může si dělat, co chce. Práce je pro ni stresující, protože je na důležité kontrolní pozici, kde nemusí být u všech kolegů oblíbená. Už několik let má občas potíž s dechem. Jako by se nemohla někdy nadechnout. Rodina žije mimo Prahu, občas se jezdí navštěvovat. S matkou mají každá odlišný pohled na svět, a tak nemá takovou potřebu se vídat častěji. Jako její životní parťák je její bratr. Její velkou vášní je cestování. Možná by ráda odcestovala i na déle jak rok.

Vstupní standardizovaný dotazník na míru stresu ukazuje napříč strategiemi, že se se objevuje velmi nízká potřeba řešit zátěžové situace. To se projevuje pasivním přístupem k problémům, nechutí nebo neochotou vstupovat do jejich řešení a tendencí být ve vleku událostí. Napříč strategiemi převládají reakce na zátěžovou situaci, které minimalizují duševní pohodu. To může vést k významnému snížení odolnosti vůči zátěži, k celkovému rozladění, k nespokojenosti a v dlouhodobém horizontu i k zdravotním obtížím.

Zdravotní stav a psychika:

Klientka není v péči psychologa ani psychiatra, neužívá antidepresiva a neabsolvuje žádnou formu terapie.

Vendy, 33 let

Osobní a rodinná anamnéza

Vendy pracuje v menší firmě. Žije sama a má dvě kočky. Nemá přímou odpovědnost za vedení týmu, nicméně občas pociťuje pracovní tlak, který je ale s nadřízeným otevřeně komunikován. Také se často cítí frustrovaná, protože se nemůže plnohodnotně na své pozici rozvinout. Kreativita, kterou by rada využila není dostatečně oceňována. Žije sama a ve volném čase se aktivně věnuje sportu. V nedávném období se potýkala se ztrátou matky. S otcem momentálně tolik nekomunikuje. Má krásný vztah s babičkou.

Vstupní standardizovaný dotazník zvládání zátěže nám napříč strategiemi vykazuje velmi nízkou potřebu řešit zátěžové situace. To se projevuje pasivním přístupem k problémům, nechutí nebo neochotou vstupovat do jejich řešení a tendencí být ve vleku událostí. Napříč strategiemi převládají reakce na zátěžovou situaci, které minimalizují duševní pohodu. To může vést k významnému snížení odolnosti vůči zátěži, k celkovému rozladění, k nespokojenosti a v dlouhodobém horizontu i k zdravotním obtížím.

Zdravotní stav a psychika:

Klientka není v péči psychologa ani psychiatra, neužívá antidepresiva.

4.3 Baterie arteterapeutických cvičení

Baterie zahrnuje jak běžně využívané arteterapeutické techniky, tak i vlastní návrhy (zejména Autentické já, Zdroje a zloději energie a Střípky mého příběhu) které byly koncipovány s cílem zaměřit se na celistvost osobnosti, oblast stresu, prožívání a prevence syndromu vyhoření.
Níže uvádím seznam všech výtvarných zadání, která jsem v průběhu intervence použila.
Ve své práci jsem se zaměřila na práci se stresem a emocemi, které jsou důležité pro prevenci syndromu vyhoření. Úkoly, které jsem si připravila, směřovaly k přijetí sebe sama i s tím, co se nám nemusí líbit. Využívala jsem různé výtvarné techniky.
V průběhu se nejvíce osvědčila koláž a práce s akrylovými barvami a štětci, které přinášely úlevu a umožňovaly snazší možnost sebevyjádření skrz abstraktní tvar a skrz barvu.

Arteterapeutická baterie

Projektivní kresby	Baum test, kresba postavy, kresba domu
Volné téma	Mix media
Plakát, reklama sám na sebe	Koláž
Autentické já	Přetvoření nebo dotvoření reklamy na sebe s doplněním o fotografie s negativním i pozitivními vlastnostmi
Můj pracovní týden v barvách	Vodovky
Já v práci za rok	Pastelky, vodovky
Míra stresu	Akrylové barvy, štětce, A1
Zdroje a zloději energie v zavařovací sklenici	Pastelky, vodovky, pastely, A3
Jak se dnes cítíš?	Vodovky, A4
Mapa mého těla	Papír 1:1, mix media
Střípky mého příběhu	Papír A4, 3x papír A6, vodovky, pastelky, pastely, voskovky
Moje dnešní emoce	Papír A4, vodovky
Jaký byl tvůj den v barvách	Papír A4, vodovky

Můj ostrov splněných přání	A2, mix media
Já a skupina	Velký arch balícího papíru, skupinová práce
Co mi dala arteterapie	Čtvrtka A1, akrylové barvy, štětce

5 Arteterapeutická intervence

5.1 Úvodní setkání: Kontrakt – dohoda o spolupráci

Téma: Kontrakt – dohoda o spolupráci
Celková časová dotace: 60 min
Cíl: představení arteterapeutického plánu, stanovení dlouhodobého cíle, domluva časového harmonogramu, stanovení pravidel
Místo: Arteterapeutická intervence probíhá v mém malířském ateliéru – Ateliér AVA

Úvodní setkání probíhá osobní formou v mém ateliéru, kde si představujeme terapeutický plán a jeho cíle. Určíme si místo setkávání, tedy ateliér a také čas setkávání a délku. Na závěr nechávám prostor pro otázky.

1. Místo a doba setkávání: výtvarný Ateliér AVA
2. Počet setkání: 12
3. Časový rozsah jednoho setkání: cca 180 minut
4. Délka trvání: červenec 2025–únor 2026
5. Dlouhodobé cíle: práce se stresem a emocemi, snížení rizikových faktory k syndromu vyhoření
6. Krátkodobé cíle: odreagování se od rutinní každodennosti, podpora kreativity a osobního růstu
7. Výtvarné prostředky zajistí arteterapeut
8. Návrh vzájemného oslovování křestním jménem a tykáním mezi klienty a arteterapeutem
9. Nastavili jsme si, že začátek každého setkání proběhne formou společného kratšího rozhovoru a společné občerstvení
10. Pravidla setkávání skupiny:

    Přicházejte včas, abychom mohli začít společně a nerušili ostatní v procesu tvorby.
    Mobilní telefony mějte ztlumené. Pokud očekáváte důležitý hovor, dejte to prosím předem vědět.

Respektujte prostor ostatních při tvorbě. Pokud dokončíte dříve, můžete si odpočinout v relaxační místnosti.

Potřebujete-li navázat na něco z minula, přineste to prosím hned na začátku setkání, abychom s tím mohli pracovat.

Máte-li nějaké výhrady nebo nejistoty vůči mně jako arteterapeutovi, neváhejte je vyjádřit. Vše je otevřené k bezpečné diskusi.

Vše proběhlo bez problémů, klienti se vším souhlasili. Průběh celého představení arteterapeutického plánu se nesl v příjemné atmosféře.

5.2 Setkání první

Rozehřívací cvičení	Co jsi dělal posledních pět dní
Časová dotace	30 min
Cíl	Uvolnění, zklidnění po pracovním dni Zmapování denní rutiny a toho co se událo
Materiál	Tužky, pastelky, vodovky, čtvrtka A3
Zadání	Nakresli, nebo namaluj vše, co jsi dělal posledních pět dní
Artefakt č.	Obr. 1-4
Hlavní úkol	Strom
Zadání	Nakresli strom, jaký chceš, nesmí to být jehličnan nebo palma
Časová dotace	30 min
Cíl	Projektivní test
Materiál	Tužka, papír A4
Artefakt č.	Obr. 5–8

Rozehřívací cvičení: Co jsi dělal posledních 5 dní

Průběh cvičení

Rozehřívací cvičení, které jsem zvolila, bylo zaměřeno na reflexi uplynulých několika dní. Toto cvičení se následně promítlo i do práce se stromem, kterou popisuji níže.
Samotná realizace výtvarného úkolu probíhala převážně v tichosti, občas zazněl lehký vtípek, obzvlášť ze strany Petry. Kristýna působila uvolněněji než při předchozím setkání a zároveň více odpočatě. Vendy tvořila s viditelnou radostí. Po dokončení rozehřívacího úkolu jsme se přesunuly do relaxační místnosti, kde proběhla reflexe vytvořených prací.

Volné vyjádření účastníků

Milan obrázek (obr. 1) popisoval systematicky podle toho, jak si jej rozdělil do jednotlivých polí představujících dny v týdnu. Začínal víkendem, kdy byli s rodinou na hřbitově zapálit svíčku – připomínali si rok od smrti jeho maminky. Dále mluvil o své práci, která se na obrázku také výrazně objevila. Byl rozčarovaný z jednání svého kolegy a zmínil, že nemá rád situace, kdy věci nefungují tak, jak by měly.

Kristýna začala popisovat svou kresbu (obr. 2), tak že byla józe, na kterou dlouho neměla čas. Byla z ní cítit radost. Dále byla na výletě a den si moc užila.

Petra svůj obrázek (obr. 3) popsala tak, že zachycuje firemní party, která proběhla, a také její aktuální prožívání tohoto týdne. Uvedla, že je unavenější než obvykle. Jinak se podle jejích slov neudálo nic zásadního. Byla v práci a také si šla zacvičit, ale tentokrát spíše „na sílu“. Nakonec jí to nepřineslo úlevu ani dobrý pocit. Uznala, že ne vždy je potřeba věci lámat přes koleno.

Vendy obrázek, posledních 5 dní (obr. 4) popisovala jako povedený víkend a zmínila, že se těší na cestu do Mongolska, kde se setká se svými blízkými přáteli, se kterými ráda tráví čas. Dále jsme se dostaly k tomu, že jí bylo v práci teplo a během týdne se jí nechtělo tolik pracovat. Také si šla zaběhat.

Reflexe arteterapeuta

Tento úkol se zdál pro část jednu část skupiny nesnadný a pro druhou polovinu zase jako dobré téma. Dostali jsme se k tématu smrti, dále jsem si také všimla rozladěnosti u Vendy při reflexi ostatních. Později jsme se u dalšího úkolu dostali k tomu, co se stalo. Kresba u Marka byla rozdělena do buněk, dle dne, jak jsou za sebou. Měl to systematicky rozkreslené přesně, jak se vše událo. Bylo vidět, že je mu nepříjemné, že neumí kreslit. Kristýna měla obrázek jako jeden celek, působilo to jako živý obraz bohatý na události. Tvořilo se jí dobře. Petřin obrázek působil vesele a nejhlavnějším motivem byla sova. Zabírala velkou část obrázku. Výtvor byl také bohatý na aktivity. U Vendy byl u obrázku vidět emotivní náboj, co mě zaujalo nejvíce byl oranžový kbelík, který dle jejích slov symbolizoval babičku, která se v dalších reflexích znovu objevuje. Červené „blesky“, které mohly naznačovat rozčarování. Celkově působil živě a velmi symbolicky.

Hlavní úkol: Kresba stromu – Der Baum test

Průběh cvičení

Kreslilo se v tichosti. Ve skupině jsem cítila jisté napětí. Myslím, že byla znát nervozita z tohoto zadání, protože strom je – jak je známo – mezi laiky často považovaný za „test“ a moje skupina to takto také vnímala. Přesto každý nakreslil úplně jiný strom, takový, jaký chtěl.

Volné vyjádření účastníků

Petra nakreslila strom na šířku (obr. 5). Práce na obrázku ji bavila. Její strom byla vrba, kreslená jemnými tahy, místy skoro neviditelnými, ale přesto jasně rozpoznatelnými pro tvar tohoto stromu. Zeptala jsem se jí, jestli se jí lidé okolo ní hodně svěřují. Odpověděla, že ano, a že dokáže dobře naslouchat. Zároveň uvedla, že si v pracovním prostředí musí někdy nastavovat hranice, aby ji to nepřipravovalo o příliš mnoho energie. Na otázku, kde se strom nachází, odpověděla, že jde o strom z místa, kde dříve vyrůstala s rodinou. K jednomu podobnému stromu se chodila ukrývat; byl pro ni místem, kde si mohla odpočinout a být chvíli v klidu sama.

Kristýna strom také nakreslila na šířku (obr. 6). Nakreslila strom života, protože prý takový kreslí vždy. Vnímá ho jako strom hojnosti a plodnosti – takový, jakým by sama chtěla být. Ráda by k tomu dospěla, aby se dokázala cítit stejně jako tento strom hojnosti.

Milanův strom (obr. 7) se nachází na zahradě u babičky. Jako malý k ní často jezdil na chatu, což už zmiňoval i při kresbě domu. Ptala jsem se, proč si vybral právě strom na babiččině zahradě, a odpověděl, že proto, že mu tam bývalo dobře.

Vendy strom (obr. 8) se vznášel ve vzduchu na kruhovém podkladu, který udělala jako první a poté na něj začala navazovat kmenem a dál se rozrůstal o větve a lístečky. Říkala, že se snažila, aby byl dokonalý, bez jakýchkoli „závad", až ji z toho bolela ruka. Chtěla každý lísteček vykreslit zvlášť a hezky vedle sebe, aby zaplnily celý strom. Tahy byly výrazné, až místy vytlačené. Chtěla strom mít dokonalý, ale nestihla to. Souviselo to i s tím, že už v průběhu myslela na maminku a na to, jak na tom byla. Strom byl nejdříve holý a ona ho chtěla zaplnit lístečky, aby už byla se smrtí maminky vnitřně v pohodě.

Reflexe arteterapeuta

Petřina vrba působila velmi jemně, až tak, že byla skoro neviditelná. Vnímala jsem v tom jistou uzavřenost, nebo spíše nedostupnost. Kmen byl silný a pevný. Úkol ji bavil a dopřála si ho opravdu prožít. Vendy se při její reflexi rozplakala. Rozehřívací cvičení se promítlo i do jejího stromu. Rezonoval s ní příběh Milana, protože i ona zažila v nedávné době úmrtí v rodině. Lístečky, které se snažila tak pečlivě a dokonale vykreslit, vysvětlovala tak, že by si možná přála, aby všechny ty bolesti už zmizely a bylo zase všechno dobré. To ale nejde hned, chce to čas, zmínila. Zaujalo mě i to, že je strom ve vzduchu, mohlo by to naznačovat aktuální odpojení se od reality. Milanův strom a jeho kmen byl silný, objevovaly se tam i kořeny. Koruna je nepropustná zaplněná jablky a ptáčky s hnízdy. Padající lístek, jak sám řekl, je jeho maminka, která již nežije. Celkově to může naznačovat větší emotivnost a uzavřenost emocí.
Kristýnin strom se zdál jako by se nevešel do formátu, jako by chtěl růst z formátu pryč. Měl silný kmen a bohatou korunu, které se rozpínala do všech stran. Milan vypadal, že ho strom baví. Nakreslil ho trochu schematicky. Myslím si, že důvodem byla obava z toho, že ho nedokáže vyjádřit, jak by chtěl a použil takový strom jaký uměl nakreslit, když byl malý. Přišlo mi na mysl, že se mohl bát nezdařilého výkonu.

Shrnutí

Celkově se mi zdálo, že byla kresba stromu těžká i co se týče témat. Myslím, že si skupina navzájem začala více důvěřovat, díky sdíleným hlubokým okamžikům.

5.3 Setkání druhé

Rozehřívací cvičení	Volné téma
Časová dotace	30 min
Cíl	Osahávání si různých materiálů, nechat volnou ruku a získaní důvěry bezpečného prostoru
Materiál	Tužky, pastelky, vodovky, akryl, časopisy, lepidlo, nůžky
Zadání	Namaluj, cokoliv tě napadne
Artefakt č.	Obr. 9–11
Hlavní úkol	Kresba domu
Zadání	Nakresli dům
Časová dotace	30 min
Cíl	Projektivní test
Materiál	Tužka a pastelky, papír A4
Artefakt č.	Obr. 12-15

Rozehřívací cvičení: volné téma

Průběh tvorby

V ateliéru se nesla dobrá nálada. Chvíli všichni přemýšleli, co namalují, ale zanedlouho se pustili do tvorby. Nejvíce zaujatě mi přišla Petra. Kristýna zvolila metodu kombinující obraz s textem. Vendy zvolila akvarelové barvy a bylo patrné, že má z tvorby radost.

Volné vyjádření účastníků

Petra dlouho nevěděla, co kreslit. Nakonec se rozhodla nakreslit Malého prince (Obr.9), protože ho už jednou kreslila, pro svou neteř. Ptala jsem se, zda má pro ni nějaký význam nebo symboliku. Odpověděla, že to v ní vyvolává klid. Ptala jsem se, zda by dokázala říct, jaký vzkaz ta kniha má. Odpověděla: sebepoznání. Barvy byly použity tak, jak vypadají v realitě. Obloha byla tmavě modrá, dole planeta a Malý princ, vedle něj liška a růže. Koukali do dáli, zády k nám.

Kristýna říkala: „Já tady neustále něco hledám v sobě, takže když mi dáš volné téma, přemýšlím o tom, co se děje v mém životě." Obrázek byl více psaný než kreslený (obr. 10). Uprostřed bylo srdce a k němu šly cesty z různých krajů papíru. Celkově byl spíše schématický. Uvedla, že se její život začíná harmonizovat – v přístupech k lásce i ve všech ohledech života. Říkala, že to jde i bez stresu. Ptala jsem se, co jí k tomu pomohlo, odpověděla, že vlastně neví. Zkusila jsem se zeptat, co bylo milníkem. Mluvila o partnerském vztahu – když je v něm pochopení a důvěra, je schopná se cítit dobře ve všech aspektech života. Dalším důležitým tématem byl relax a harmonie. Celý obrázek měla místy popsaný, ale už ne tolik jako při prvním zadáním.

Vendy se rozplakala v průběhu toho, co Kristýna mluvila. Když přišla řada na její reflexi, ptala jsem se jí, zda s ní Kristýnina reflexe něco udělala a jestli to chce s námi sdílet. Nakonec se zmínila jen o probíhajícím vztahu, který jí úplně nevyhovuje a ve kterém není emočně dobře nastavená. Došla k tomu, že protějšek není vyzrálý. Volné téma (obr. 11) u ní vycházelo z toho, že si jela ulevit za kamarádkou, po neshodě s partnerem. Nakreslila město v noci, kde si s kamarádkou povídaly celou noc u Vltavy, a dokonce se v ní i vykoupaly a tento moment ji vykouzlil úsměv na tváři.

S Milanem jsme byly domluvené, že dorazí na druhou část arteterapie, protože musel být se svou dcerou. Nikdo nebyl proti a jak přišel, plynule navázal do hlavního úkolu.

Reflexe arteterapeuta:

Atmosféra ve skupině působila uvolněně a myslím, že se začínali všichni cítit bezpečně.
Zaujalo mě, s jakou radostí tvoří Petra. Volba práce s textem u Kristýny mohlo naznačovat potřebu strukturovanějšího vyjádření prožitků. U Vendy byla patrná pohoda, ale jen do chvíle, než se začalo reflexní kolečko ohledně jejich výtvorů. U Vendy bylo znát, že s ní Kristýnina reflexe

nějakým způsobem rezonovala. Z její reflexe jsem pak pochopila, že se jedná nevydařený partnerský vztah.

Hlavní úkol: kresba domu

Průběh tvorby

Opakovala se frustrace z kresby ze strany Milana. Padly otázky typu „a jaký dům?“. Tentokrát všichni mlčky tvořili a někdo ani nepronesl žádnou poznámku. Možná už to bylo tím, že byli unavení.

Volné vyjádření účastníků

Milan první, co řekl, když měl kreslit dům, byla věta: „Já to neumím. To nenakreslím. Já jsem vždycky kreslení neměl rád!“ Po chvíli se ale pustil do práce. Nakreslil dům (obr. 12), kam jezdili s babičkou na chatu. Babička už nežije. Dům byl umístěný na menším kopci. Ptala jsem se ho, jestli je rád o samotě. Odpověděl, že má kolem sebe hodně lidí a že by samotu spíš někdy chtěl jen pro sebe. Kristýna, jedna z klientek, na to také reagovala otázkou a zeptala se ho, k čemu tu samotu potřebuje. Milanova odpověď zněla: „Abych se odreagoval a načerpal energii.“ Znovu začal mluvit o tom, že to není nakreslené tak, jak si představuje. Tahy jsou celkem rozvážné, záclonky v oknech barevné a působivé, hlava soba na mě působí jako ochranitel, celého domečku. Ukončil to, že energii dobíjí saunou a hudbou. Ptala jsem se ještě, kdo je na chatě s ním. Jeho žena a dcera.

Petra nejdříve začala kreslit tužkou a potom dobarvovala i barevnými pastelkami. Byly to ale spíš slabší tahy. Bylo to větší stavení s půdou (obr. 13), kde byl žebřík – prý se tam dělají miminka. Před domem byla lopata a hrábě. V prostoru poletovali dva ptáci, zobáčky k sobě. Z komína se kouřilo. Ptala jsem se, kde ten dům stojí. Odpověděla, že někde v přírodě. Ptala jsem se také, kdo tam bydlí. Řekla, že její dvě čivavy a létající veverka. Dále zmínila, že je to domeček v přírodě, na samotě.

Kristýna kreslila s nezaujetím, pouze tužkou, možná i trochu naštvaně. Při reflexi na otázku, co je to za dům (obr. 14), řekla, že je to anglický domek, ale že je dost podobný domu, ve kterém bydlí s manželem. Ptala jsem se, proč ho nevybarvila. Odpověděla, že nemusí nikomu nic dokazovat, je

to tak, jak to má být, a tak, jak to chtěla ona. Je to anglický domek, jaký si kdysi přála. Prosklené patro, aby tam bylo hodně světla. Na obrázku mě zaujala řecká váza. Byla výrazně obtažená tužkou, stejně jako rámy na oknech. Na můj dotaz ohledně toho předmětu mi odpověděla, že má doma pár takových velkých váz a zaplňuje jimi prostor. Zeptala jsem se jí, jestli potřebuje něco zaplnit. Neuměla na otázku odpovědět. Na závěr to ukončila tím, že si tímto zvědomuje si, kdo skutečně je a cítí se v tom dobře.

Vendy začala domečkem (obr. 15) a pak vykreslovala okna, zahrádku, cestičku a slunce. Říkala, že je dům takový jako vždy kreslila s babičkou jako když byla malá. Jiný dům nekreslí. Vždy jen tento.

Reflexe arteterapeuta:

U Petry mě zaujal žebřík, který vedl na půdu, zdálo se mi jakoby do vnitřního světa. Celkově vzdušný obrázek, který je nakreslený jemně a v harmonii. Z komínu se kouřilo, a tak působil obrázek živě. Zaujaly mě hrábě a lopata před domem. Měla jsem z toho pocit ochrany domu.

U Kristýny byly tahy na obrázku rozevlátější a mám pocit, že se dům nevešel do formátu. Dvě okna na střeše jako dvě oči, co vše sledují. Dveře mají zvěnčí kliku, což může poukazovat na její velkou otevřenost ke světu a také důvěru v ostatní lidi. Výrazná váza je první, co bije do očí. Vázy se občas objevují na obrázcích i na dalších setkáních. Vendy dům byl schématický a klasický, ale jak sama potvrzovala, je to dům, který kreslila jako malá. Tahy na něm byly silné a sebevědomé. Z komínu se také kouřilo a za domem byl umístěný plot. K domu vedla cesta.

Shrnutí setkání

Úkoly pro ně opět nebyly snadný. Volné téma se často jeví jako jeden z nejtěžších úkolů. Praktikovala bych ho osobně někde uprostřed setkáních, kde se více otevřou a volné téma jim nebude dělat takovou potíž. Kresba domu se mi zdála jako lehčí a měla jsme pocit, že si ji i užili. Atmosféra byla dobrá a skupina naladěná na sebe.

5.4 Setkání třetí

Rozehřívací cvičení	Postava a k ní partner
Časová dotace	15 min
Cíl	Uvolnění, zklidnění po pracovním dni Relaxace, povídání si Projektivní kresba
Materiál	Tužky, pastelky, papír A4
Artefakt č.	Obr. 16–19
Hlavní úkol	Plakát, reklama sám na sebe
Zadání	Vytvoř koláž reklamu sám na sebe
Časová dotace	50 min
Cíl	Vyzdvižení kladných vlastností
Materiál	Koláž – časopisy, nůžky, lepidlo, vodovky, pastelky
Artefakt č.	Obr. 20-22

Rozehřívací cvičení: postava a k ní partner

Průběh tvorby

Atmosféra byla klidná, ale zároveň bylo cítit nervozitu. Nikdo moc nevěděl, jakou postavu kreslit, a také si někteří upravili zadání podle svého. Bylo vidět, že je to zadání překvapilo, ne-li až rozhodilo.

Volné vyjádření účastníků

Vendy vzpomínala na kreslení postavy na základní škole a uvedla, že tehdy začínali kreslit obličej a začala s ním i zde. Její kresbu postavy a partnera (obr. 16) sama popsala jako „babochlapa. Partner babochlapa je větší a má pořádné chlapské ruce, jak zmínila. Na otázku, zda by chtěla být jako některá z postav, odpověděla záporně. Kresba byla provedena tužkou.

U Milana se opět objevuje frustrace z kreslení. Jeho postava s partnerem (obr. 17) se mu tvořila velmi špatně. První, co mu přišlo na mysl, byla jeho dcera, protože jí vidí každý den a přesně ví, jak vypadá. Dlouze přemýšlel, jak nakreslit postavu a jeho dcera mu přišla nejjednodušší. Jako partnera k ní přikreslil opičáka, kterou má jako oblíbenou hračku.

Kristýna první, co pronesla, když dokončovala postavy (obr. 18). „Ty si řekla nakreslete nejlepší postavu.“ Odpověděla jsem ji, ne jak nejlépe umíš. Nejdřív chtěla kreslit muže. Po delší úvaze nakreslila bohyni a boha. Vyloženě jí to neuspokojilo, protože nejsou perfektní. Dále nahlas přemýšlela, co to znamená být dokonalá. Zmiňovala, že jí to připomíná jing a jang. Nakreslila tam kruh a trojúhelník a na to mužskou postavu jako od Da Vinciho. Jejich pohled se mi zdál poněkud naštvaný, a to mě dovedlo k otázce, jestli se jí jejich výraz líbí, zda se se tak také cítí? Odpověděla, že rozhodně nechce být takhle naštvaná jako oni ve svém životě.

Petra začala kreslit postavu mužskou a pak ženskou (obr. 19). První postava byl její bratr, kterého má nadevše ráda. Postava ženy je ona. Obě postavy působí otevřeně, ale tahy jsou slabší, jak už je u Petry zvykem.

Reflexe arteterapeuta:

Průběh tvorby mě donutil zapřemýšlet o tom, jestli nezadávám témata nesrozumitelně, protože při závěrečné reflexi mi Kristýna řekla, že jsem zadala „nakresli nejlepší postavu.“ Myslela tedy na nějakou super verzi sebe sama. Pochopila to tak i Vendy, která se spíše chytla mínění Kristýny. Stala se z toho řetězová reakce. Připomnělo mi to zase to, že se bojí udělat nějakou chybu. Mám zadání opakovat, jestli tomu rozumí? Na druhou stranu to může být vypovídající o jejich emočním rozpoložení, takže nejlepší způsob je to nechat to přirozeně plynout.
Zaujalo mě, že nikdo z účastníků výslovně neoznačil nakreslenou postavu jako sebe, což může souviset s tématem identity, sebehodnocení a obav z „nedostatečného“ výkonu.
U Kristýny se otevřelo téma dokonalosti a vnitřního napětí mezi ideálem a realitou, jelikož nakreslila pro ni nejlepší postavy, ale sama by tak nechtěla působit. Tahy byly spíše ostré, postavy nahé. Nahota v tomto případě není exhibicionismus, ale spíše vyjádření citu k přírodě, jak sama zmínila. Milan je opět frustrovaný s výtvarným projevem, což by mohlo poukazovat na výkonost a touhu po dokonalé tvorbě, i to že si vybral svou dceru jako nejjednodušší téma na tvorbu, aby to vypadalo co nejlépe. K tématu dokonalosti jsme se dostali tak, že tady musí vždy něco vytvořit.

Říkala jsem mu ať to dělá, jak to cítí, že zde nejsme od výkonu, ale proto, aby si to užil. Vendy zůstává spíše v popisné rovině a od postav se distancuje. Do další práce by bylo vhodné vytvořit bezpečnější prostor pro vztah k vlastní postavě a práci s představou sám sebe. Toto téma zpracovávám s účastníky v setkání sedmém.

Shrnutí

Téma postavy a partnera bylo pro skupinu náročné. Byla znát únava i nejistota ze zadání. Nikdo z účastníků neoznačil postavu jako sebe, což by se mohlo jevit jako obtíž vztáhnout se k sobě a z obav z výkonu. Tyto obavy a tlak na výkon se objevovaly napříč všemi dalšími úkoly. U Kristýny se znovu objevilo téma dokonalosti a nespokojenosti s výsledkem, u Milana frustrace z kreslení a potřeba zvolit jednodušší a známé téma. Vendy zůstávala spíše v popisné rovině a držela si odstup od prožitku. Do další práce je důležité posilovat pocit bezpečí a klást větší důraz na prožitek než na výsledek.

Hlavní úkol: Vytvoř plakát, reklamu sám na sebe

Průběh setkání

Nejdéle to trvalo Kristýně, které dělalo potíže porozumět zadání. Zároveň byla naštvaná, protože se jí úkol vůbec nelíbil a měla za sebou špatný den. Říkala, že si z ní každý „dělal dobrý den" a tento úkol ji už úplně dorazil. Týna se rozmýšlela nejdéle a nebyla ten den naladěná na to „prodávat sama sebe". Milan byl hotový jako první a konečně si to užil, protože technika koláže mu dala větší svobodu ve vyjadřování a nebyl omezený jen na kresbu, která ho více frustruje. Vendy to podle mě bavilo také. Petra zůstávala spíše neutrální.

Volné vyjádření účastníků

Milanovi byla technika koláže velice příjemná a konečně měl, jak sám říkal, radost z tvorby. Neobjevovala se zde frustrace z toho, že by „to neuměl". Výpověď o jeho obrázku (obr. 20) se nesla v klidném a pohodovém duchu. Mluvil o tom, že chce dělat věci dobře – být dobrý táta a manžel a zároveň obstát v práci. Cvičení mu podle jeho slov pomáhá zvládat stres a „vysportovat se" ze špatné nálady. Na koláži se objevily také motivy spojené s kritikou ze strany ostatních, kterou dnes vnímá jako něco, co mu pomáhá se posouvat, i když dříve pro něj byla obtížná.

Důležitým tématem pro něj bylo také umění „zaklapnout notebook“ a nemyslet na práci, o své zkušenosti se následně dělil i s ostatními účastníky skupiny.

Vendy hned ze začátku říkala, že jí to bavilo, ale že to bylo těžký. Také by potřebovala více časopisů pro tvorbu koláže (obr. 21). Přišlo mi ale, že jich tam bylo pro všechny dostatek. „Žít tady a teď“ bylo první co řekla o svém výtvoru. Chce svůj život naplno prožívat, pomáhá ji fotografování, hluboké rozhovory s přáteli, někdy má nepořádek hlavě a je ráda čistá – upřímná k ostatním lidem. Měla na koláži i prázdná místa, to ji pak ke konci trochu mrzelo. Říkala, že neví, čím je zaplnit.

Kristýna začala tím, že pro ni koláž (obr. 22) působila terapeuticky. Bylo to i tím, že ten den měla špatnou náladu a sama přiznala, že jí na začátku úkol vůbec nesedl, protože měla pocit, že si z ní dnes každý dělá srandu. Nakonec si podle svých slov dokázala najít své dobré vlastnosti a uvědomit si, kým je, což jí pomohlo zlepšit celkový pocit z prožitého dne. Na setkání přišla s tím, že je špatný člověk, a zpětně říkala, že jí zadaný úkol pomohl se nad celým dnem povznést. Pocit „špatného člověka“ tak postupně odezněl.

Petra začala s tím, že to uprostřed je ona a okolo přátelé a cestování. Celkově bylo z obrázku cítit, že ví, co che a kdo je, to i sama potvrdila. Bohužel jsme tento obrázek nezaznamenaly před rozstřižením na novou podobu.

Reflexe arteterapeuta

Zaujalo mě, jak byla Kristýna při zadání úkolu zaskočená. Měla jsem pocit, že nebyla daleko od toho, aby ze setkání odešla. Dívala se na mě skoro tak, jako bych se při zadávání tématu pomátla. Ostatní účastníci také ze začátku úplně nechápali, co se po nich chce. Uvědomila jsem si, jak je pro ně těžké vyzdvihnout své kladné stránky a „vychválit se“. V jednu chvíli jsem si říkala, jestli jsem tento úkol nedala příliš brzy. Nakonec se ale ukázalo, že právě toto téma je v jejich vnímání sebe sama někam posunulo. U Milana jsem vnímala silnou snahu dělat věci co nejlépe a být dokonalý. Chyba pro něj jako by neměla místo. U Kristýny mě naopak zaujalo, že i když začínala jako poslední, postupně se do tvorby pustila s radostí a určitou kreativitou. Zdálo se mi, že zvědomování vlastních vlastností je pro ni důležitým tématem. Vendy působila spíše neutrálně.

Na její koláži mě zaujala prázdná místa, ze kterých byla později smutná. Tato místa se pak zaplnila v navazujícím setkání č. IV, které navazuje na tento úkol, pro zvědomení si svého já.

Shrnutí:

Setkání mělo převážně pozitivní atmosféru. Přestože bylo téma ze začátku náročné, koláž účastníkům pomohla zaměřit se na jejich silné stránky. Většina z nich se při tvorbě cítila dobře a práce je bavila, zejména Milana a Vendy. Na závěr dostali domácí úkol – fotograficky zachytit, kým jsou, a to jak v pozitivních, tak i v negativních aspektech.

5.5 Setkání čtvrté

Rozehřívací cvičení	Fotografie a jejich popis (pokračování úkolu ze setkání III.)
Časová dotace	30 min
Cíl	Uvolnění, relaxace, navázaní na předešlý setkání a naladění se na fotografie
Materiál	Tužky, pastelky, papír A4
Zadání	Popište postupně své fotografie
Artefakt č.	-
Hlavní úkol	Mé autentické já
Zadání	Vytvoř nový plakát z plakátu předešlého a z fotografií, které si přinesl. Nebo jen zapracuj fotografie do původní koláže
Časová dotace	50 min
Cíl	Uvědomění si celistvosti své osobnosti, přijetí jak kladných, tak záporných vlastností, zlozvyků aj.
Materiál	Koláž – časopisy, nůžky, lepidlo, vodovky, pastelky

Artefakt č.	Obr. 23-26

Hlavní úkol: Pokračování třetího setkání s domácím úkolem – autentické já

Průběh setkání

Tento úkol jsem si vymyslela, tak aby podpořil kreativitu a uvědomění si celistvosti osobnosti. Začátek setkání probíhal v dobré náladě, při dalším zadání už ale šlo pro účastníky více „do tuhého“ a bylo to pro ně překvapení. Navázali jsme na zadání z minulého setkání, které lze chápat jako jemnou restrukturalizaci vnímání sebe sama – nikoli jako přetváření, ale spíše jako nové uspořádání a přijetí jednotlivých částí osobnosti.

Účastníci si přinesli fotografie věcí, které je nějakým způsobem vystihují, a na začátku setkání jsme si společně povídali o jejich významu. Následně pracovali se svou původní koláží a s novými poznatky.

Přeuspořádat původní koláž bylo pro většinu velmi obtížné. Milan ji sice přetvořil, ale výsledná práce zůstala na první pohled téměř stejná. Petra s tím neměla problém, zatímco Kristýna dlouho váhala a nebyla schopná do své koláže zasáhnout. Nabídla jsem jí proto možnost fotografie do koláže zapracovat. S tím byla spokojená.

Volné vyjádření účastníků

Petra začala větou o své nové koláži (obr.23), že si na tom dala záležet a že bylo zajímavé uvědomění toho, kdo jsou prostřednictvím rostlin, věcí, situací apod. Etapu přijmout sama sebe má za sebou. Také mluvila o fotce s nepořádkem, neboť jí říkali, ať uklízí atd, ale ona je taková, jaká je a tohle je ta její neřest, že si prostě uklidí, až bude ona chtít.

Kristýna začala tím, že se jí domácí úkol tvořil těžce a že měla chuť ho zrušit, protože si s ním neuměla poradit. Nakonec ale své fotografie přinesla. Ve svých snímcích měla symboly jako „reborn“ a ženské cykly, období před a po nich. Objevovaly se zde také různé potraviny. U fotografií s odloženým jídlem říkala, že má zálibu v nechávání misek s jídlem nebo zbytky na různých místech. Zmínila také, že ráda sbírá velké vázy. Mluvila o tom, že má ráda chaos, ve kterém se dokáže vyznat, i když jí to někdy přináší potíže. Zároveň vyjádřila myšlenku, že by se

měla brát taková, jaká je, i přesto, že někomu může její chování nebo to, co dělá, připadat zvláštní. Svou starou koláž tedy jen doplnila o nové obrázky (obr.24).

Milan popisoval svou novou koláž (obr. 25) dosti strukturovaně, jak je jeho zvykem, objevovalo se tam opět být dobrým otcem, že má krásnou ženu, také studené pivo, práce a dobré jídlo. Víc k tomu asi neměl co říct.

Vendy byla v Mongolsku (obr. 26), ale své fotografie pak do koláže doplnila doma a dodala na dalším setkání, že se např. bojí tmy a blesků. Byla ráda, že koláž mohla takto doplnit.

Reflexe arteterapeuta

Uvědomila jsem si, jak náročné může být zasahovat do pozitivního obrazu o sobě samém. Zároveň jsem zpětně přemýšlela, zda jsem Kristýně touto nabídkou příliš neulehčila situaci. Viděla jsem její smutek a chtěla jsem ji spíše podpořit. Nakonec byla spokojená, ale do své „reklamy“ nechtěla příliš zasahovat. Přemýšlím, zda je pro ni důležité zachovat si obraz sebe sama bez větších zásahů a ukazovat navenek především to dobré. Tyto otázky zatím ponechávám otevřené. Milanovi se také do toho nového uspořádání koláže nechtělo, ale neměli to přikázané. Nemuseli to dělat, když nechtěli. Toto téma, jsme ještě otevřeli úplně na konci arteterapeutické intervence v setkání desátém, které se neslo v tématu „Já a skupina.“.

Petra s tím neměla problém, přetvořila to s novými vjemy a popsala podobně jako svoji reklamu.

Shrnutí

Všichni byly dost unavení, hlavně Milan. Kristýna byla unavená, ale když odcházela, přišla mi nabitá energií. Celkově to byl náročný úkol, ale myslím, že to proběhlo nakonec dobře.
Panovala příjemná atmosféra, i když bylo venku opravdu velké teplo.

5.6 Setkání páté

Rozehřívací cvičení	Můj pracovní týden v barvách

Časová dotace	20 min
Cíl	Uvolnění, relaxace
Materiál	Vodovky
Zadání	Namaluj svůj pracovní týden, zkus zavřít oči a naladit se barvami na to, jak jsi proplouval
Artefakt č.	Obr. 27–30
Hlavní úkol	Já v práci za rok
Zadání	Nakresli, nebo namaluj, kde chceš být za rok. Chceš být ve stejném zaměstnaní? Nebo by ses rád posunul někam jinam?
Časová dotace	40 min
Cíl	Zjistit, kde se momentálně nacházím a kam bych se chtěl případně ne/posunout za další rok
Materiál	Vodovky, pastelky, fixy
Artefakt č.	Obr. 31-33

Rozehřívací cvičení: Můj pracovní týden v barvách

Průběh setkání

Setkání proběhlo v dobré náladě, ale bylo vidět, že jim téma úplně nesedí. Byli překvapeni, že dostali zadání zaměřené na zaměstnání. Doposud se s takovým tématem nesetkali. Na druhou stranu se někteří díky tomu dostali k zajímavým zjištěním.

Volné vyjádření účastníků

Kristýna předložila obrázek (obr.27) – velkou bublinu s popisky a vedle toho velké „ME“. Mluvila o tom, že se v práci necítí komfortně, protože má pocit, že se na ni všichni spoléhají a očekávají, že vše udělá správně. Cítí za všechno velkou zodpovědnost, je puntičkář a často jí pak nezbývá čas na vlastní práci. Prožívá kvůli tomu i velký vztek. Kristýna zmínila, že úkoly, které zadá

někomu jinému, nakonec stejně předělává, protože nejsou podle jejích představ. Sama si uvědomuje, že bude muset změnit svůj přístup tak, aby to neodneslo její zdraví.

Vendy obrázek (obr.28) byl v duchu firemních barev. Říkala, že v práci jsou někteří kolegové velmi precizní a puntičkářský na detaily, a proto se rozhodla držet firemních barev, protože si na tom potrpí. Zmiňovala také, že poprvé sama připravuje velkou prezentaci. Práce ji ale baví, dělá od všeho něco a je to pro ni pestré.

Milan měl obrázek (obr. 29) nakreslený v tabulce a doplněný smajlíky. Svůj týden popisoval velmi strukturovaně. V úterý a ve středu byl nemocný a poté pracoval z domova. Jeho práce je náročná a člověk musí být téměř neustále k dispozici. Zmiňoval například vývoj aplikace, kdy je potřeba následně hlídat, zda vše funguje, testovat a reagovat na případné chyby. Do toho mu nebylo dobře a v pátek pociťoval nejistotu, protože nevěděl, jak dopadnou testy aplikace. Ptala jsem se ho, zda ho v případě nemoci nemůže někdo zastoupit. Odpověděl, že teoreticky ano, ale v této fázi projektu to zrovna možné nebylo.

Petra měla obrázek (obr. 30) také strukturovaný podle jednotlivých dnů v týdnu. Začínala tím, že byla na ochutnávce vína, ale odešla brzy domů. Zastává důležitou pozici v bance a její práce je pro ni někdy velmi náročná. Týden popsala tak, že se snažila šetřit energii ve volném čase, aby jí pak měla dostatek do práce. Ptala jsem se jí, zda ji její práce stále baví. Odpověděla, že ano, ale někdy by na ni potřebovala větší kapacitu. Zmínila také tlak ze strany nadřízených. Na obrázku měla nakreslenou tabuli a učitelku, která křičí známou hlášku z filmu *Pelíšky*. Říkala, že si v práci někdy připadá jako přísná učitelka. Zmínila se, že má někdy problémy s dechem. Má pocit, že se nemůže nadechnout. Je to většinou ve stresových situacích. Má to mnoho let.

Reflexe arteterapeuta

Všimla jsem si, že u všech, kromě Vendy je práce spojena s velkým tlakem. Své pozice si vydobyli vlastním úsilím a váží si jich. Práce je vlastně baví, ale někdy je toho na ně příliš.
U Kristýny jsem vnímala silnou potřebu kontroly nad tím, jak kdo pracuje, až jí pak nezbývá čas na vlastní úkoly. Milan má svou práci rád, ale je už na vyšší pozici a má pocit, že si nemůže dovolit chybovat.

U Petry je cítit, že ji její pozice velmi baví, zároveň ale musí vědomě pracovat s energií, aby jí měla do práce dostatek.
Společným tématem pro mě zůstává tlak na výkon a vysoké nároky, které si na sebe kladou. Uvědomuji si, jak důležité je v tomto prostředí učit se pracovat s vlastními hranicemi a energií, aby práce zůstala zdrojem naplnění, a ne postupného vyčerpání. Na dalším setkáním se podíváme blíže na jejích zdroje a zloděje energie.

Hlavní úkol: Já v práci za rok

Průběh cvičení

Tvořilo se jim bez větších problémů a poměrně s lehkostí. Měla jsem ale pocit, že úkol trochu odbývali, protože – jak už jsem zmiňovala – toto téma jim úplně nesedlo. Práci totiž rádi nechávají za dveřmi ateliéru, a právě to je pro ně na arteterapii úlevné.

Volné vyjádření účastníků

Kristýnin obrázek (obr.31) byl poměrně jednoduše zobrazený. Uprostřed byla červená postavička vybarvená akvarelem, která chovala miminko. Objevil se tam také znak fotoaparátu a nápisy jako kytky, design. Řekla jen, že se za rok vidí už snad na mateřské dovolené.
Vendy pracovala s pastelkami, obrázek (obr. 32) přecházel od modré přes žlutou až k magentě. Motivy byly podobné jako v rozehřívacím cvičení. Za rok se vidí stále na stejném místě, bez výrazné změny.
Milanův obrázek (obr. 33) působil poměrně chudě. Uprostřed byl otazník, vše bylo kresleno pouze tužkou. Tahy byly rozevláté, ale zároveň úporné. V rozích měl nápisy: „Same job! Same shit!“, „Work harder“, „Same stress“. Mluvil o tom, že si uvědomuje, že ho práce vyčerpává, ale zároveň ví, že si svou pozici vydobyl a poctivě odpracoval. Výš jít nechce, protože by to znamenalo ještě větší zodpovědnost a starosti. Tato pozice mu vlastně vyhovuje, má v ní své jisté.
Petra nakreslila (obr. 34) menší ostrov s nápisem sabatikal, což znamená delší dovolená v korporátním zařízení.

Reflexe arteterapeuta

Jak už jsem zmiňovala, toto téma jim příliš nesedlo a místy působilo spíše nudně. Přesto mám pocit, že si během práce ujasnili některé priority a cíle. Milanova kresba působila trochu ztraceně, ale jeho slovní reflexe naopak naznačovala, že ví, kde stojí a co chce.
Zdá se mi, že budoucnost v práci pro ně není tématem, které by chtěli v rámci arteterapie příliš otevírat. Možná právě proto, že tento prostor vnímají jako místo, kde si od práce mohou odpočinout. U Milana jsem vnímala jistý smutek.

Shrnutí

Setkání proběhlo v pohodovém duchu, ale nenaplnilo očekávání tak jako jiná témata. Arteterapii mají rádi právě proto, že zde mohou na práci na chvíli zapomenout.

5.7 Setkání šesté

Rozehřívací cvičení	Míra stresu
Časová dotace	30 min
Cíl	Uvolnění, relaxace akrylový barev, štětců a houbiček, využití malířských stojanů
Materiál	Kartonový papír formátu A2, akrylové barvy, štětce, voda
Zadání	Zkuste výtvarně vyjádřit svou aktuální míru stresu – jaké má barvy, tvar a kde vnímáte její hranice.
Artefakt č.	Obr. 35-37
Hlavní úkol	Zloději a zdroje energie
Časová dotace	50 min

Zadání	Nakresli si zavařovací sklenici. To, jak si zloděje nebo zdroje energie rozložíš, jestli do sklenice nebo mimo ni, je na tobě.
Cíl	Zamyšlení se nad tím, co mi energii bere a co dává
Materiál	papír A3, pastelky, vodovky, voskovky
Artefakt č.	Obr. 38-40

Rozehřívací cvičení: Míra stresu

Průběh setkání

Tento rozehřívací úkol se na začátku zdál těžký, protože to bylo poprvé, co účastníci pracovali s větším formátem a akrylovými barvami. Milan se s barvami nejdříve seznamoval. Kristýna naopak rovnou vzala štětec. V průběhu jsem jí říkala, že může použít i větší štětec pro větší rozmach. U Vendy to vypadalo, že jí úkol sedl. Petra se tentokrát zúčastnit nemohla kvůli práci.

Volné vyjádření účastníků

Kristýna začala popisovat obraz (obr. 35) s tím „To černé je moje prázdné místo. Je to chaos toho, kdo jsem." Její obraz byl růžovo-černý. Nejprve pracovala se zářivými, energickými barvami, později vzala černou a do práce se velmi zapáleně ponořila. Práce s černou ji bavila. Obraz tvořily expresivní čáry, vrstvené jedna přes druhou. Popisovala, že v minulosti procházela depresemi a úzkostmi a má pocit, že si to její tělo pamatuje. Stres pociťuje hlavně večer a ráno. Sama se označila za absolutního stresaře a overthinkera, má potřebu dělat všechno pro všechny. Na otázku, co ji stresuje nejvíce, odpověděla, že hlavně momenty usínání a probouzení, kdy přemýšlí nad tím, co všechno musí zvládnout. Často jí chybí pocit, kým vlastně je, a je pro ni těžké najít v sobě nějakou kotvu. Bavily jsme se o tom, že stres může být součástí života a záleží na tom, jak s ním pracujeme. Říkala, že v poslední době vnímá o něco větší vnitřní klid.
Na otázku, zda má někdy pocit vypnutí, odpověděla. Říkala, že na to neodkáže odpovědět. Zmínila, že by potřebovala větší kontakt sama se sebou.

Vendy začala na svém obrázku (obr. 36) popisovat bouřku a blesky, které znázorňovaly míru stresu a její strachy. Ty ve své práci zobrazila jako bouřku – s blesky a tmou. Tma je pro ni velmi silný strašák, bojí se jí a špatně se jí v ní dýchá, často u toho brečí. Obraz byl na symbolické rovině. Zmiňovala zážitek s jeskyní, kde při zhasnutí světel málem omdlela. Bouřku má spojenou také se silným zážitkem z festivalu, kde přišla velká bouře, létaly stany a panika byla velmi intenzivní.
Červená barva v obraze pro ni představuje polovinu srdce. Vyjadřuje strach, že by se mohlo něco stát jejím blízkým. Často myslí na babičku a na to, že tu jednou nebude, a trvá jí delší dobu, než se z těchto myšlenek vrátí zpět do klidnějšího rozpoložení. Sama to vnímá spíše jako strach než stres. V obraze má také ukryté letadlo, které pro ni symbolizuje strach z létání a její nejčernější představy.

Milan namaloval kruh (obr. 37) a v něm ciferník s barvami. Ptala jsem se Milana, zda barvy zvolil záměrně. Říkal, že ano, podle toho, jak se u něj stres postupně zintenzivňuje. Stres má spojený s únavou a vnímá to jako propojené. Barvy umístil doprostřed obrazu, protože má pocit, že stres zasahuje do různých částí dne. V místě, kde je zelená barva, se cítí v pohodě a nic ho nerozhodí. Jakmile ale barva v hodinách přechází více do červené, cítí větší únavu a zároveň více stresu, hlavně v práci. Červená pro něj představuje jak dopoledne, tak i večery doma. Ptala jsem se ho: „Jak na tebe působí ten stres tou červenou, kterou jsi tam namaloval?“ Na otázku odpověděl, že se s tím snaží nějak pracovat a „rozmělňovat“ ho. Pomáhá mu cvičení, čas sám pro sebe nebo hudba. Zároveň ale přiznal, že s tím neumí pracovat příliš efektivně a často řeší spíše až následky. Když ho něco naštve, drží se ho to dlouho, potřebuje se uzavřít sám do sebe a uklidnit se, což ho ale zároveň stresuje a štve. Přičítá to svému temperamentu.
Na otázku od Kristýny, jak stres cítí a vnímá, odpověděl jednoduše, že je naštvaný. Vztek směřuje spíše na situaci nebo na lidi, kteří ho do ní dostali, a následně přemýšlí, jak stres zmírnit. Sám popsal, že stres u něj často vyvolává hněv.

Reflexe arteterapeuta:
Ptala jsem se účastníků, který obraz je jim nejblíž, a všichni se shodli na Milanově práci. Vnímala jsem, že časovou tíseň pociťují i ostatní a že je jim blízký také hněv, který Milan ve své práci

vyjadřoval červeno oranžovou barvou. Hněv, o kterém mluví by i mohl souviset s jeho vstupním dotazníkem, který byl už ve škále burnout.
Zaujalo mě, jak každý pracuje s barvou – jak ji nanáší a s jakou intenzitou. Postupně jsem si začala uvědomovat, že práce se štětcem a barvou působí na účastníky více uvolňujícím způsobem než práce s tužkou nebo pastelkami.
Kristýna měla obraz velice expresivní a jako stýkající dolů, pod obraz. Dále jsem na její obrázku vnímala kontrast mezi pozitivně laděnými barvami a černou, která do obrazu vstoupila a ztemnila ho. Napadlo mě, že spodní barevná vrstva může představovat to, jaká by si přála být, zatímco černá symbolizuje stres a vnitřní chaos, který sama popisovala.
Milan zobrazil hodiny vybarvené podle škály stresu a únavy.
Vendy namalovala krajinu s blesky a mluvila o panickém strachu z bouřek a o silné starosti o blízké, především o babičku, která se objevuje jako jeden z hlavních symbolů jejích prací – pevné pouto. Uvědomuje si tíhu zodpovědnosti, která na ni v této souvislosti dopadá. Vendy na obrázku měla několik symbolů blesků, které byly už na jiných jejích kresbách, dále srdce a zelený les. Tyto symboly na mě působí jako možný projev intenzivních emocí související se zmíněnou zodpovědností.
Milan na závěr zmínil, že si díky práci s obrazem více uvědomil, jak může barvy využívat k tomu, co sám potřebuje vyjádřit, a to mi přišlo jako veliký posun.
Z prací je jasné, že všechny účastníky stresuje čas spojený s prací, se zadanými úkoly a také s úkoly, které mají ještě mimo práci.

Shrnutí:
Přišlo mi, že je to všechny bavilo a byli do toho celkem zapálení. Měla jsem trochu obavu z většího formátu, protože s tak velkým ještě nepracovali, ale věděla jsem, že to zvládnou a že je to může posunout dál v jejich sebevyjádření.
Kristýna šla do práce čistou expresí, Milan kreslil hodiny a Vendy krajinu. Každý obraz byl jiný, stejně jako jejich osobnosti.

Hlavní úkol: Zloději a zdroje energie

Průběh setkání

Všichni dostali formát A3 a pustila jsem jim meditační hudbu. Začali obkreslovat zavařovací sklenici. Milan ji měl nejdříve menší, ale pak změnil svůj nápad a nakreslil ji přes celý papír, takže už tam nezbylo místo na nic dalšího.
Kristýna se rozhodla kreslit na šířku, zatímco Vendy a Petra kreslily sklenici na výšku. Všem se pracovalo dobře a bylo vidět, že nad zadáním přemýšlejí.

Volné vyjádření účastníků

Kristýna říkala, že s ní téma rezonovalo. Přemýšlela o tom, co jí bere energii a co ji naopak dodává. Její obrázek (obr.38) zobrazoval sklenici, ve které byla růžová „hmota". Pracovala s pastelem. Vnímala to jako určitý balanc, „super flow" – to, co do sebe dáváš, bys měl umět i dát ven. Sklenici obklopovaly popisky věcí, které jí energii dodávají, ale i těch, které jí ji berou. Mluvila o tom, že chce být vším a zároveň není ničím a že na sebe klade velká očekávání. Říkala, že si není jistá svou hodnotou a často hledá validaci u ostatních.
Mezi věci, které ji nabíjejí, patří relax, sdílení radosti a úspěchu, naděje, příroda, rodina a také možnost být sama se sebou a nebýt neustále vystavena interakcím.

Vendy „zloděje" (obr. 39) umístila na dno sklenice a zdroje výš, aby pro ni byly důležitější. Mezi zloděje zařadila sociální sítě, po kterých se cítí bez nálady a bez energie. Dále tam měla nakreslený mozeček s otazníkem, který pro ni představuje přemýšlení nad věcmi příliš a o všem. Objevilo se tam také srdce s otazníkem, protože má pocit, že vztah, ve kterém je, jí někdy více bere, než dává. Zároveň to pro ni znamená i to, že když jí někdo něco řekne, dlouho si to v sobě přehrává a vrací se k různým „co by kdyby". Dalším symbolem byla „ukecaná paní", která pro ni představuje lidi, kteří mluví příliš a se kterými se nedá vést dialog. Poukazovala také na čáry kolem sklenice i uvnitř, které označovala jako nepořádek – sama o sobě mluvila jako o bordeláři. Do obrazu zakomponovala i čas, inspirovaný Milanovou prací, protože má pocit, že neustále někam spěchá a často přitom chodí pozdě.
Mezi zdroje energie zařadila blízké kamarády, hudbu, postel, přírodu a jógu. Povídala také o zážitku, kdy šla domů a vybil se jí telefon. Bylo jí dobře, nikdo se jí nemohl dovolat a nemohla si nic pustit. Uvědomila si, že jí to vyhovuje, i když si telefon neumí cíleně vypnout nebo ho nechat doma. Pomáhá jí také sprcha, umýt se a být na sluníčku.

Ptala jsem se jí, co má pocit, že na jejím obraze momentálně převažuje. Říkala, že tento týden spíše zloději.

Pro Milana byl obrázek (obr.40) velký téma i protože je jeho energie téma, které řeší každý den. Kvůli chronickému zánětu dutin, spánkové apnoi a časté nemocnosti se denně pohybuje zhruba na 60–70 % energie. Musí s ní proto vědomě pracovat, protože to, jak s energií naloží, ovlivňuje celý jeho den.
Sklenice je přes celý papír, nikde není prostor pro nic jiného. Ve spodní části sklenice je černá barva, která pro něj symbolizuje strach – ze smrti, z neúspěchu, z nemocí i strach o blízké. Některé strachy se naučil zvládat, jiné, například strach o dceru, zůstávají. Oči v obraze znázorňují únavu, modrá barva pod nimi připomíná „pytle pod očima“ a obecně pro něj představuje otrávenost a únavu. Blesky ve sklenici symbolizují stres spojený s prací, který únavu ještě zvyšuje. Uvědomil si, že energie nelze do sklenice vkládat náhodně – některé věci ji energii dávají, jiné berou a některé ji dodají jen krátkodobě. Jako příklad uváděl cvičení, jídlo nebo alkohol, které ho sice na chvíli nabijí, ale následně mu energii vezmou.
Na otázku, zda by chtěl některé „zloděje“ energie vyřadit natrvalo, odpověděl, že pokud se mu podaří udržet balanc, nemusí to být nutné.
Petra se nemohla tentokrát zúčastnit.

Reflexe arteterapeuta

U Milana jsem si všimla větší kreativity a uvolněnosti v tvorbě. Obrázek si velmi užil a neopakoval věty typu „já to neumím“. Zmiňoval, že když používá barvy a může vybarvovat, výsledek mu připadá lepší. Během této lekce se podle mého názoru naučil s barvami pracovat jistěji. Vnímala jsem také, že si více uvědomuje své „zloděje“ energie a že je pro něj důležité se s nimi učit pracovat. Velikost jeho sklenice, která zabírala téměř celý papír, mě však překvapila, protože zde nezůstal prostor pro další prvky.
U Vendy byla sklenice uprostřed a vypadala více uzavřeně do sebe. Bylo vidět, že ji tentokrát téma lehce rozhodilo, což sama zmínila i při reflexi. Otevřelo se zde téma partnerského vztahu, které se objevilo už v minulém setkání – vztahu, který jí energii spíše bere.

Kristýna byla s tématem spokojená, její sklenice byla na formátu na šířku a jako by volala všemi směry. Říkala, že je ráda, že si věci mohla tímto způsobem ujasnit.
U všech účastníků se opakovaně objevoval jako zloděj energie tlak na sebe, uspěchanost a stres.

Shrnutí setkání

Celkově šlo o povedený úkol, díky kterému si účastníci mohli více uvědomit, co u nich převažuje, co dominuje a jakým způsobem s energií zacházejí. Všem se pracovalo poměrně dobře, nad tématem více přemýšleli a byli otevřenější k diskusi než obvykle.

5.8 Setkání sedmé

Rozehřívací cvičení	Jak se cítíš?
Časová dotace	20 min
Cíl	Uvolnění, relaxace,
Materiál	Vodovky
Zadání	Rozdělte se do dvojic. Každá dostanete jeden papír A3. Ve dvojích namalujte, nakreslete, jak se dnes cítíte
Artefakt č.	41, 44
Hlavní úkol	Mapa mého těla
Zadání	Ve dvojích se navzájem obkreslete. Poté se každý rozmístěte ke svému obrysu těla a přečtěte si otázky, které máte před sebou na tabuli. Odpovědi zaznamenejte barvami, nebo jakýkoliv jiným způsobem do obkresleného těla.
Časová dotace	90 min
Cíl	Sebereflexe aktuální situace v mém životě

Materiál	Velký arch papíru 1:1 (vůči naší postavě), pastelky, fixy, akvarel, přírodniny, různé materiály, plst, akrylové barvy
Artefakt č.	42, 43, 45, 46

Toto cvičení proběhlo ve dvou dnech, protože dva účastníci nemohli, a tak to bylo rozděleno na dva dny dva a dva účastníci. Ukázalo se, že jim to tak i lépe sedlo.

SKUPINA 1 – Milan a Petra

Rozehřívací úkol: Jak se cítíš

Průběh tvorby

Přišli v dobrém rozpoložení. Průběh byl velmi klidný a oba byli opravdu zabraní do práce.

Na tomto setkání byli jen Petra a Milan, Vendy a Kristýna byly nemocné a domluvily jsme se, že tento úkol si doplní příští týden spolu. Začátek byl veselý a uvolněný. Jako vždy jsme si nejdřív sedli do klidové místnosti, povídali si, jak se kdo měl, dali si něco malého k jídlu, nalili čaj a až potom jsme se přesunuli do ateliéru. První zadání znělo: „Jak se cítíš."

Dala jsem jim jednu čtvrtku A3, každý seděl na jedné straně stolu a měl svou polovinu. Byla to společná práce. Bylo zajímavé sledovat, jak někdy jeden z nich zasahoval do pocitů toho druhého – třeba nějakou čarou nebo barvou, která se přelila přes hranici. Na Petře bylo vidět, že je dnes unavená a nevěděla si s tímto úkolem rady. Ptala jsem se jí, jestli si pamatuje nějaké své pocity během dnešního dne, nebo i těch předešlých. Odpověděla "Mám to v mlze." Chvíli rozmýšlela a pak se pustila do tvorby. Tentokrát jsem před ně dala sadu pastelek pro každého stejnou, aby měli možnost výběru barev a taky je na sebe nechali trochu působit. Tahy kresby nebyla silné, ale byly tam.

Volné vyjádření účastníků

Petra říkala, že nejdřív vůbec nevěděla, jak s obrázkem (obr. 41) začít, ale tím, jak to byla společná práce, tak se rozkreslila. Začala popisovat svou část, která byla žlutošedá, nakreslila tam dvě oči

jedno unavené a jedno více otevřené, tahy byly opět takové slabší, jak je zvykem v jejích kresbách. Dále tam měla počítač, skleničku, to popisovala tak že se cítí na to jít dnes na skleničku a pokecat s přáteli.

Milan nakreslil dva šneky (obr. 41), jeden byl vzhůru nohama a druhý normálně. Ten vzhůru nohama byl nejdříve na zkoušku a byl vykreslený červeně. I když ta poloha byla omyl, říkal že se takto někdy vzhůru nohama cítí a červená na obrázku pro něj symbolizuje vztek a agresi. Ten druhý šnek byl unavený a pomalý, s kruhy pod očima.

Reflexe arteterapeuta

Milan měl problém s uchopením tématu. Nevěděl si rady, jak to vyjádřit a jeho frustrace z toho, že neumí kreslit se stupňovala. Prý tím pak nevyjádří, to, co pořádně chce. Nakonec se mu to ale podařilo. Opět se mi zdál v jeho tvorbě tlak sám na sebe a na výkon. Petřiny tahy byly slabší a nebyly skoro vidět, odrážela se tam nejspíše únava z celého týdne.

Hlavní úkol: Mapa mého těla

Průběh tvorby

Pustila jsem příjemnou meditační hudbu. Nerušila, spíš přirozeně splývala s atmosférou ateliéru. Každý obkreslil toho druhého na papír 1:1. Tato první fáze mi přišla velmi důležitá, protože se v ní odrážela i důvěra ve skupině a také vstoupení do prostoru toho druhého. Postavy si obkreslili navzájem, a i když nebyly zaznamenány přesně, dodávalo to tomu i jistý charakter k dalšímu průběhu tohoto úkolu. Milan i Petra po chvíli začali mlčky pracovat a opravdu se do úkolu zabrali. Bylo vidět, že je to baví a že si dávají záležet i na tom, co do postavy zaznamenávají. Mám pocit, že jim tento úkol opravdu sedl a že si konečně užili tvořivost, nebo se k ní alespoň postupně dostali. Milan vzal již podruhé do ruky akrylové barvy na moje doporučení a byl z toho nadšený. Líbilo se mu, že slova můžou mít barvy.

Otázky:

1. Co se mi honí hlavou?
2. Co nechci vidět?
3. Co mi svazuje jazyk?

4. Cítíš někdy sucho v ústech?
5. Co mi zastaví dech?
6. Co mi leží na ramenou?
7. Co mi rozbuší srdce?
8. Co mi leží v žaludku?
9. Co mám ve svých rukách?
10. Co mám nejradši na svém těle?
11. Na čem si stojím?
12. Jak snáším kritiku?
13. Kde cítím stres?
14. Co mi chybí?
15. Co mám v nohách?

Petra (obr.42)

1. Svoboda, nezávislost, dovolená, volnomyšlenkářská bytost. Nenechává se ničím svázat
2. Nechce vidět smrt. V minulosti ztratila více blízkých lidí, kontakt se smrtí tam již byl a při dalším úmrtí v rodině cítila jisté smíření.
3. Lidi a pravidla. Souvisí to s její hlavou a je zvyklá říkat věci narovinu. Nepřemýšlí o tom, jak to správně říct.
4. Při školení. Přemýšlí o tom, jak na ní nahlížejí – dala si tento bod do boků.
5. Západ slunce v Thajsku, užívání si momentu – vzpomínka.
6. Zodpovědnost a závislost (na práci a na penězích).
7. Zvířata a příroda. Ptala jsem se jí, jestli láska rozbuší srdce. Odpověděla se smíchem, že ne. Nemá ráda svazování.
8. Lidi, zákeřnost apod.
9. Svět a svůj život, je to všechno na mě. Udělat si život tak, jak si představuji.
10. Oči.
11. Moji blízcí a přátelé.
12. Vybrala si barvu, která se jí nelíbila, ale pak v kombinaci s ostatními zjistila, že je docela pěkná. Povídala o tom, že od blízkých přijímá kritiku dobře, taky záleží, jak jí podají.

13. Má ho mezi hrudí, má problémy s dýcháním. To už zmiňovala v předešlém úkolu.
14. Dolů si umístila na nohy kamínky. Na obraze to vypadalo jako by nemohla pokračovat v chůzi. Chybí ji čas – nedostatek času.

Ptala jsem se jí, jestli chce na svém obrázku něco změnit – ubrat, vyměnit nebo upravit.
Dole si ubrala jeden kamínek a nohy najednou působili volněji. Na ramenou vyměnila velké kameny za menší.
Bavily jsme se o tom, že kdyby prodala jeden byt (má dvě hypotéky), ta zátěž by se reálně zmenšila.

Milan (obr. 43)

1. Krize středního věku, existenční krize, čas protékající mezi prsty. Bavili jsme se o penězích – dávají svobodu, finanční svobodu. Zaznamenal do hlavy hnědou plst.
2. Smrt nechce vidět. Nebojí se vlastní smrti, ale bojí se smrti svého dítěte a svých blízkých. Zlomilo se to, když mu zemřela mamka. Změnili se mu priority. Uvědomil si, že je smrtelný. Dále vyprávěl o tom, co může v člověku ta smrt ještě změnit, jak se kouká na smrtelnost druhých a svou.
3. Nedůvěra k lidem. Žlutá plst pod klíčními kostmi.
4. Ano, u zánětů dutin.
5. Strach. Chtěl opticky zvětšit hlavu, kterou měl na obrázku velmi malou a vzniklo z toho něco, co připomíná medúzu. Když člověk vidí medúzu, tak zkamení, říkal a dodal, že to patří k té smrti.

   Tři barvy nepoužil, a to zelenou, oranžovou a fialovou. Tyto barvy nemá rád. Nepřišla mu funkční v rámci této práce (měli si vybrat tři oblíbené barvy a tři neoblíbené barvy).

   Strach, obavy, cítí fyziologické změny v těle. Strach může být z čehokoliv. Zaznamenáno na růžovou plst a kolem modré čáry.
6. Zodpovědnost za názory pocity, wellbeing. Ptala jsem se, zda má rád žlutou, kterou použil do této oblasti těla. Tuto žlutou nemá rád a ta tíha není příjemná. Mluvil o zodpovědnosti k rodině a že si nemůže dovolit nepracovat.
7. Vystřihl růžové srdce jako symbol lásky. Krásný cit, který vždy poznáš, řekl.

8. Křivda – hnědá barva, bahnité okolo. Zaznamenáno do žaludku.
9. Ruce na obrázku vypadají jako v tenzi a mají ruce v pěst. Vysvětlil to tak, že jde o rozhodnutí, které může všechny ovlivnit. Ve svých rukou máme svá rozhodnutí. Ruce připomínají supermana. Líbí se mu tahle forma silného muže.
10. Hodně cvičí. Měl problémy s tělem, byl hodně hubený a měl s tím problémy. Nechtěl tam úplně dávat, co se mu líbí na jeho tělo. Ale nazval, že se mu líbí funkčnost. Ptala jsem, zda tím cvičením došel k tomu, že přijímá vlastní tělo. Říkal, že se mu smáli. Dělá mu to dobře, že ze sebe cvičením dostane negativní pocity. Dřív to bylo o estetice, ale teď už to není hlavní důvod. Cvičí i kvůli zdraví. Chce tu být co nejdéle pro své dítě.
11. Na svém názoru, přesvědčení.
12. Kritiku má namalovanou v rozkroku hnědou barvou. Nejdřív, to tam prý nechtěl dát, že kritiku snáší dobře, ale pak si uvědomil, že si trochu lže. Záleží, kdo a jak mu jí podává.
13. Nevyplnil.
14. Co mu chybí? Dotek. Umístil ho do středu těla a obklopil červenou barvou. Říkal, že čím je starší, tím je pro něj dotek důležitější. Chybí mu objímání. Má roli silného muže a hlavy rodiny a tuto zodpovědnost si nese na ramenou. Všechny ty věci jsou provázené a spojené. Když už ji obkreslil, přišla mu škoda, aby nebyla barevná.

Reflexe arteterapeuta

Ptala jsem se, jestli by chtěli tomu druhému něco doplnit – nějaký znak, symbol nebo barvu, případně, jestli by na jeho obrázku chtěli něco změnit. Nechtěli nic.

Říkali, že se jim ten druhý úkol líbil. Nejprve prý měli „prázdnou hlavu“, ale jakmile na něco přišli, začalo se to postupně nabalovat, jak říkala Petra.

Milan říkal, že se mu tenhle úkol líbil hlavně proto, že nemusel tolik kreslit. Kreslení ho často frustruje, protože má pocit, že nedokáže vyjádřit věci tak, jak by chtěl. Napadlo mě, že mu příště zkusím navrhnout, aby víc pracoval s barvami, podobně jako u postavy, kde mu to šlo lépe. Barvy měli k dispozici už v minulých cvičeních, ale možná si neuvědomoval, co všechno by mu mohly přinést.

Milan své tahy provázel velkým zapálením a hru s barvou si opravdu užíval. Bylo zajímavé pozorovat, že prolomil svůj strach z barev. Možná se ten blok objevuje spíše u pastelek a tužky, kde je to více svazující a má pocit, že jeho myšlenky, musí mít konkrétní ohraničení a tvar a také má pocit, že by to mělo být hezké. Zaujaly mě ty ruce v pěst, které připomínaly místo, kde se hromadí energie, nebo i zmiňovaný vztek. Z jeho reflexe je jasné, že cítí velkou tíhu zodpovědnosti, ale nehodnotil to negativně.

Barva jako prostředek sebevyjádření podle mě otevírá větší možnosti, skrze které může vést svůj jazyk, aniž by musel mít jasnou definici. Stačí, aby byl vyjádřen pocit – tahem, odstínem a energií, kterou do toho vloží, anebo naopak ne.

Petra používala spíše přírodniny, barevné plsti a popisky. Od barev se držela spíše stranou. Zaujalo mě ale její zjištění, že barva, která se jí původně nelíbila, se jí začala líbit ve spojení s jinou barvou, kterou k ní přiložila. Najednou dostala nový rozměr a jiný význam.

Petra má ráda jasné definice a strukturu. Práce s přírodninami může naznačovat její potřebu konkrétnosti, pevného bodu a něčeho uchopitelného. Zároveň se zde ale objevilo malé otevření směrem k proměně – že i něco, co je zpočátku nepříjemné (růžová barva se jí ve spojením s něčím jiným na obraze líbila), může v jiném kontextu působit jinak.

Shrnutí setkání

Toto cvičení je velmi bavilo a byli jím nadšení. Celkově musím říct, že to byl zatím úkol, kde se nejvíce „vyřádili“ a objevili nové způsoby sebevyjádření, hlavně Milan. Petra se vyjadřovala bez barev, spíše minimalisticky. Používala spíše přírodniny a barevné plsti. Když viděla Milanovu barevnou postavu bylo jí trochu líto, že jí má tak „prázdnou“ bez barevných stop štětce.

SKUPINA 2 – Kristýna, Vendy

Rozehřívací úkol: Jak se cítíš

Průběh setkání

Účastnice byly unavené z práce, a hlavně u Kristýny bylo vidět určité rozladění. Začaly stejným úkolem jako první skupina, tedy „Jak se dnes cítím.“ Kristýna kreslila jen obyčejnou tužkou. Říkala, že má blbý den.

Volné vyjádření účastníků

Průběh jejich vyjádření skrz společný výtvor (obr.44) byl zajímavý a řekla bych, že rovnou zahrnuje i reflexi samotných účastnic. Kristýna začala otázkou: „Jsi šťastná?“
Vendy místo odpovědi sáhla po pastelkách – vybrala si červenou, modrou, fialovou, oranžovou a žlutou. Kristýna si také vybrala pár barev, ale většinu času zůstávala u tužky.
Kristýna se ptala: „Proč kreslíš tu duhu přes celý papír, Vendy?“
Vendy odpověděla: „Protože je všechno krásné.“
Kristýna reagovala: „Fakt to tak je?“
Vendy odpověděla: „To ani ne. Kdyby to tak bylo, tak se to zevšední.“
Vendy pokračovala: „Pod duhou bych namalovala hřbitov.“
Kristýna na to odpověděla: „Nebo hurikán. Polovina bude hřbitov a polovina porodnice.“
Vendy dodala: „Já se dnes cítím prostě barevně. A vlastně je to dnes rok od smrti maminky.“
Zeptala jsem se Kristýny, co znamená to pírko. Odpověděla, že představuje lehkost a že skrze něj hledá odpuštění sama sobě. Kristýna měla na své půlce ještě nakreslený a částečně napsaný „to do list“. Vendy jí ho následně celý proškrtala, aby toho neměla tolik.

V průběhu reflexe se Vendy přiznala, že chtěla obrázek záměrně nějak narušit nebo pokazit. Měla jsem pocit, že to souviselo s tlakem, který pociťovala při zadání vyjádření dnešních pocitů, které mohly souviset i s výročím smrti její maminky. V její části obrázku byla tedy duha, miminka – jako symbol konce a začátku. Objevila se tam i bolest hlavy. Říkala, že se cítí tak, že je jí vlastně všechno jedno. Nic se se dnes nepokazilo, jak sama řekla, ale je tam určitá otupělost.

Kristýna říkala, že ji štve práce a celkově její přístup k životu a že musí něco změnit. Má prý už připravenou půdu pro to tu změnu udělat. Svůj pocit nakreslila do tvaru listu. Mluvila o tom, že se často posuzuje podle toho, co zvládne a co nezvládne. Sama říká, že by měla víc odpočívat. Na

obrázku měla také hřbitov, mluvila o rovnováze v životě. Objevilo se tam i pírko – hledá v životě odpuštění a potřebovala by na sebe nebýt tak přísná. Říkala, že by se měla uklidnit a připravit své tělo na mateřství, ale místo toho se stresuje v práci.

Hlavní úkol: Mapa mého těla

Průběh setkání

Vendy pracovala více expresivně a měla jsem pocit velké kreativity, která se u ní v tomto úkolu objevovala. Kristýna byla hodně přemýšlivá a sama mi pak při reflexi říkala, že si myslela, že ze setkání odejde. Začala až po nějaké době, než si urovnala, jak začne. Navzájem se obkreslily jako to udělala skupina 1. Jejich postavy byly také trochu zdeformované, ale udávalo tomu charakter pro následné zanášení odpovědí do postavy.

Volné vyjádření účastníků

Vendy (obr. 45)

1. Vzala do rukou všechny tužky a pastelky. Držela je oběma, aby ji nevypadaly a naráz s nimi kreslila uprostřed nakreslené hlavy, jako malé jiskry anebo blesky. Tak jak se přesně dnes cítila. Nijaký den.
2. Boky a stehna. Nechce na sobě vidět tuk v oblasti zadku a stehen a ví, že by s tím měla něco dělat. Hnědá byla zobrazena jako tuk.
3. Namalovala svatozář. Snaží se líbit všem, říkat věci, tak aby se to všem líbilo, syndrom hodné holky, mohla by být upřímnější.
4. Úzkost namalovala do končetin a do rukou. Pocit této nepříjemné emoce vykreslila jako hnědé tečky.
5. Černé čáry okolo hlavy a ramen. Nejdřív to měla být tma, má paniku ve tmě. Dech ji zastaví smrt. Černé čáry jsou i dole.
6. Žluté čáry vcházející z ramenou. Nic ji neleží na ramenou.
7. Láska, červené srdce – hezký chlap a flirtování.
8. Lidi z rodiny, nemají úplně ideální vztahy, tíží jí to, ale nejde s tím nic dělat. Zaznamenala do žaludku.

9. Ve svých rukách nemá vůbec nic. Ale když to začala malovat zjistila, že má v rukách úplně vše. Může hýbat s životem, jak ona chce a svazuje jen ona sama sebe. Znázorněno jako barevné vlnící se čáry od konečků prstů.
10. Měla s tím problém, nalepila tam modrou barvičku, kde je i umístěná dušička. Ptala jsem se „nemáš ráda své tělo.“? Vendy odpověděla „Neřekla bych, že ho nesnáším, ale nejsem s ním spokojená“. Ukončila to tím, že má ráda vnitřek.
11. Cihly na nohou pro ni znamenají pevné morální základy. Říkala, že jsou to její zákony morální hodnoty, má je dobře poskládané, ale jsou tam jisté prasklinky. Občas o sobě pochybuje, to naznačují ty prasklinky.
12. Pusa dolů a velký pláč, vodopády z očí. Stačí jedno špatné slovo a snáší to velmi špatně. Často pláče, ať v dobré, nebo špatném. Na sobě má ráda oči – to pak dodělala
13. Sevře se jí žaludek a dech je jen povrchový. Z břicha to vychází do celého těla.
14. Láska a partner – srdce

Potom dostala do rukou přírodniny jako např. kameny a měla se zaměřit na místa, která jí tíží. Nebo místa stresu. Dala je do břicha a do čelistí a v rodinné situaci. Poté jsem se zeptala, zda by si chtěla nějakým kamenem odlehčit. Dala je pryč všechny a ucítila úlevný pocit.

Nakonec řekla, že ji to velmi bavilo a otázky jí nastupovaly postupně. Užila si to a dost se na tom dle je jích slov vyřádila.

Kristýna (Obr. 46)

1. Žije hodně v minulosti a budoucnosti. Znázorňuje to čárami vycházející z prostředka hlavy, do stran. Chybí tam okamžik tady a teď, řekla.
2. Problém vidět kdo je a přijímat se jaká je. Být k sobě upřímná. Zakreslila to červenou linií okolo celé postavy – brání jí v tom se projevit.
3. Spojila si to s něčím, co jí vede z komfortní zóny. Často prezentuje v práci projekty, kterým nerozumí a před lidmi, kterým nerozumí. Zaznamenáno jako hnědá čára, která půlí tělo. Kolem ní jsou čáry, připomínající tvar žebra. Prezentace v práci jí zabírají hodně času a berou jí hodně energie. Vysvětlila to, jako způsob sebeobrany. Ptala jsem se, jestli si myslí, že je její práce její směr? Říkala, že na to neumí odpovědět.
4. Když se cítí ponížená a že se na ní kouká někdo z vrchu – zelená šipka z prázdného místa uprostřed hlavy. Ráda by se uměla lépe sama za sebe postavit. Kritizuje se.

5. Dech – něco nečekaného. Fialová barva, která je rozstříknutá se jí líbí a působí na ní uklidňujícím dojmem, i když ve skutečnosti fialovou nemá ráda.
6. Ramena – že nebude splňovat parametry, strach, který paralyzuje. Zaznamenáno jako černé tvary na ramenou.
7. Nadšení, štěstí, vzrušení, radost.
8. V žaludku ji leží křivdy, léčila to tím, že se snažila zalíbit. Položila na to místo plst, která měla dle její slov, nijakou barvu.
9. Co má ve svých rukou – zaznamenala to oblíbenou růžovou barvou. Řekla, že má ve svých rukou vše. Např. to, jak se bude cítit a jak se bude vnímat. Věří, že se dá všechno změnit. Objevuje se tam i symbol „Piece“ – balanc.
10. Svoje prsa. Je ráda, že našla něco, co má na sobě ráda.
11. Stojí si prý na vedení. Motá se v kruhu. Zaznamenáno fialovou čárou dole u nohou.
12. Modrá šipka. Nejhorší je pro ni nedostat žádnou zpětnou vazbu. Je ráda, když se díky kritice může posunout dopředu.
13. Stres cítí na hrudi. Fialový obdélníček.
14. Chybí jí láska k sobě a k ostatním. Srdíčka vevnitř postavy.
15. Nedostaly jsme se k tomu

Reflexe arteterapeuta:

Zjistila jsem z průběhu obou skupin, že jejich oddělení na dvě skupiny přispělo k většímu sdílení. Uvědomovala jsem si, že je to náročnější cvičení, a ne každý by ho chtěl zpracovávat. Obě skupiny toto cvičení považovaly zatím za nejlepší, co měly. I když u Kristýny na začátku zaznělo, že by chtěla odejít kvůli „hutnosti“ otázek, nakonec se rozhodla úkol dokončit. U Kristýny mě mimo jiné zaujaly červené čáry, které byly vedeny uprostřed páteře a rozdělovaly postavu shora dolů. Působily na mě jako červené ostny, což by mohlo naznačovat větší míru obrany. Jak sama potvrdila, jednalo se o její obranný mechanismus v práci. Lze tedy předpokládat, že její pracovní prostředí pro ni představuje výrazný zdroj stresu.

Vendy mě zaujala svou expresivitou a tím, jak hravě úkol zpracovala. Výrazná byla především fialová barva a také dynamické pohyby čar uvnitř hlavy, které podle jejího popisu souvisely

s bolestí hlavy a roztříštěností myšlenek. Zaujaly mě také výraznější, širší nohy. Z její reflexe bylo jasné, že s nimi není spokojená. Celkově její obraz byl velmi dynamický a živý.

Shrnutí setkání

Obě účastnice byly ponořené do tvorby. Kristýna neměla dobrou náladu, a to se projevovalo v její tvorbě. Vendy ten den musela odejít dříve.

5.9 Setkání osmé

Rozehřívací cvičení	Zrcadlení (cvičení z dramaterapie)
Časová dotace	20 min
Cíl	Naladění se na skupinu
Materiál	Vlastní tělo
Zadání	Postavíme se do kruhu. Jeden z účastníků začne vytvářet pohyb, zvuk nebo cokoli, co ho napadne. Zároveň si představuje, že drží imaginární míč, kterým předá štafetu sousedovi vedle sebe. Ostatní po něm jeho pohyb a zvuk opakují. Po předání štafety pokračuje soused, který vytváří vlastní pohyb či zvuk, a ostatní jej opět napodobují.
Artefakt č.	-
Hlavní úkol	Střípky mého příběhu
Zadání	Čtvrtku si rozdělte na tři části a barevně znázorněte **minulost, přítomnost**

	a budoucnost. Představte si svůj život v barvách a zkuste zachytit, jak by vypadal. Až budete hotovi, můžete si dát krátkou pauzu na **5 minut**. V další části dostane každý tři prázdné menší papíry formátu **A6**. Poté si každý z truhly vylosuje tři malé papírky, přečte si je a barevně zaznamená jejich obsah na tři prázdné listy. Nakonec se zamyslete, do jakého období byste jednotlivé karty zařadili
Materiál	3 x A6 čtvrtka a 1x A4 papír
Časová dotace	60 min
Cíl	Zjistit, kde se momentálně nacházím a kam bych se chtěl případně ne/posunout za další rok
Materiál	Vodovky, pastelky, fixy
Artefakt č.	47–50 (a, b, c)

Hlavní úkol: Střípky mého příběhu

Průběh tvorby:

Všichni přišli dobře naladěni. Více unavená byla Vendy a Milan, u Milana to bylo znatelnější.

Kvůli dopravě dorazili všichni o něco později. Usadili jsme se do relaxační místnosti, něco jsme si snědli, jako vždy jsme si řekli, jak se máme, a pak jsme se pomalu pustili do práce.
Tentokrát jsem si říkala, že vyzkouším rozehřívací cvičení z dramaterapie, protože podle mých zkušeností bývá na únavu velmi účinné. Cvičení se jmenuje zrcadlení, které jsem se naučila od lektora Josefa Zajíčka v Akademii Alternativa.
Stoupli jsme si do kruhu a všichni opakovali to, co jsem dělala já. Poté jsem „předala štafetu“ dál. Na některých bylo vidět, že jsou z toho nejdřív nervózní, protože je to pro ně nové, ale postupně se chytli. Nakonec to byla zábava a mám pocit, že se energie hezky uvolnila a povzbudila alespoň na začátek hlavního úkolu.

Milan opět nevěděl, jak začít s úkolem, a stěžoval si, že vůbec neví, co má dělat. Je to pro něj stále trochu frustrující. Poradila jsem mu, aby si třeba představil, jaké období jeho života mělo jakou barvu. Chvíli se zamyslel a pak řekl „Ahá.“ a rozjel se, začal malovat. Ostatní se do toho pustili poměrně hned a začali vytvářet své střípky.
Pro Petru to bylo jednoduché, vytáhla si kartičky, které jí padly. Vendy také tvořila bez větších obtíží a hned věděla, co chce dělat. Ptala jsem se jí, jestli bylo něco, co se jí na úkolu nelíbilo, a říkala, že to rozdělení na tři části.
Milan říkal: „Těžký, moc těžký.“ Minule mu to přišlo jednoduché, ale dnes měl prý „mozkovou mlhu“. Kristýna říkala, že jí úkol sedl, ale že minulost je pro ni náročná. Zároveň dodala, že je dobré si některé věci přiznat.
Po zhruba 35 minutách jsme si dali pětiminutovou pauzu na malý snack a pití. Tyto krátké pauzy účastníci oceňují a říkají, že jim dělají dobře.

Volné vyjádření účastníků

Zeptala jsem se Petry, kde se na obrázku (obr. 47) cítí nejvíce doma. V přítomnosti. Nic ji na tom úkolu nepřekvapilo. Začala minulostí a kartu vymalovala žlutou, sáhla po ní automaticky. Minulost bere, jak je. S některými věcmi se vyrovnává do teď a bere si z nich ponaučení. Snaží se žít víc současností a ne minulostí. Dnešek je můj úplně nejoblíbenější den – takto pojmenovala, jak vnímá stav přítomnosti. Nechce plánovat moc věcí do budoucnosti a nepřemýšlet nad tím. Budoucnost je bílá – nezatíženost. Karty, které si vybrala **rodina** (obr. 47a)**, jsem** (obr. 47 b) **a zdraví** (obr. 47 c). Rodinu zařadila do minulosti – byla s ní nejvíce. Karta byla žlutá s čárou, která ji uprostřed rozdělovala. Černé srdce na jedné straně naznačovalo dle její slov, rodiče, s kterými nemá tak hluboký vztah jako s kamarády, které označila červeným srdcem na druhé straně karty. Ptala jsem proč spolu s rodiči nevychází. Říkala, že ne, že by nevycházely, ale jsou každý jiný. Další kartu s nápisem **jsem** zařadila do přítomnosti. Poslední karta **zdraví**, která je na zaznamenána v bílé barvě a zařazena do budoucnosti. Prý člověk nikdy neví, co ho potká.

Vendy na otázku (Obr. 48), kde se nejvíce cítí doma, odpověděla, že v přítomnosti. Ptala jsem se, jestli ji v práci něco překvapilo. Říkala, že ne, že hned věděla, jak to bude. Také jsem se ptala, jestli přemýšlela o nějaké změně v artefaktu. Odpověděla, že ne.
Posunuly jsme se k samotnému artefaktu. Měla tam tři bubliny směrem nahoru – říkala, že to bude

lepší a lepší. Minulost znázornila červenou barvou. Odráželo se to hlavně od práce. Byla hodně vytížená a podle ní to pramení už z dětství – měla toho hodně, nebyla doma a naučila se režimu, že musí pořád něco dělat. Studovala dvě vysoké školy najednou, do toho brigády, focení, kamarádi. Nakonec ji z obou škol vyhodili. V minulosti měla pocit, že musí dělat strašně moc věcí a naplňovat očekávání doma. V přítomnosti říká, že má priority nastavené lépe. Má své „škatulky", pár dobrých přátel, přijde do práce a z práce a netahá si ji tolik do osobního života. Vydělává a investuje do cestování. Říká, že má minulost zpracovanou a umí ji využít pro přítomnost. Barvy pojmenovala takto: Červená – že to dříve přeháněla, modrá – flow. zelená – vize budoucnosti. Vybrala si také tři kartičky: **životní tempo** (obr. 48 a)**, moje nekrásnější vzpomínka (**obr. 48 a) **z dětství a moje přání** (obr. 48 c), které pak vyobrazila na třech menších kartičkách. Říkala, že jen ona rozhoduje o tom, kdy si dá pauzu a jaké bude její tempo. Uvědomuje si, že kdyby se nestalo to, co se stalo v minulosti, možná by si to dnes neuvědomila.

Nejkrásnější vzpomínku z dětství má na chaloupku – období, kdy člověk běhá po zahradě a je lehký. Říkala, že tam někde vidí i svou budoucnost.
Její přání je rodina. Jako symbol si vybrala váhy – chce, aby byl její čas i všechny oblasti života vyvážené, aby nesklouzla jen k práci. Ptala jsem se jí, co pro to může udělat. Odpověděla, že si to musí vědomě uvědomovat a když má pocit, že toho má v práci moc, cíleně někde „ukrojit", aby měla víc času pro sebe.

Kristýna na otázku, kde se na obrázku (obr. 49) cítí nejvíce doma, odpověděla, že někde mezi přítomností a budoucností. Říkala, že si je vědoma určitých věcí, proběhlo u ní „vysortování" a zahrnovalo to hlavně kontrolu. Minulost označila jako „mess" – chaos, který ale mohla rozčísnout. Má pocit, že je teď na zlomu, kdy může jít dál a místo kontroly mít víc flow. Ptala jsem se jí, jestli pro ni byla kontrola důležitá. Říkala, že ano, i když si to dříve tolik neuvědomovala. A co se dělo, když ji neměla? Odpověděla, že vybuchla a říkala věci, které dlouho dusila v sobě. Je to spojené s minulostí. Na otázku, jestli ji něco v tvorbě překvapilo, odpověděla, že ano. Chtěla ztvárnit každé období jinak – minulost jako „mess", čáry jako určitou kontrolu a budoucnost jako flow. Překvapilo ji, jak se jí to podařilo zpracovat.

Začala minulostí. Říkala, že měla hezké dětství – žlutá znamenala štěstí, červená lásku, modrá klid. Objevila se ale i černá a hnědá – křivdy a nenaplněná očekávání. Ptala jsem se, jestli je má zpracované. Řekla, že částečně. Očekávání od rodiny nebyla naplněná. Chtěla se zavděčit, zapadnout, hledala validaci.
Na obrázku měla dvě černé „díry". Velká černá představovala rodinu. U malé černé mluvila o tom, že si uvědomila, že ne každý má stejnou startovací čáru. Hnědá barva symbolizovala přešlapy – věci, na které není pyšná a které ji mrzí.
Postupně si uvědomila, že je potřeba dát věcem řád a naučit se sama se sebou pracovat. To je její přítomnost, ve které se cítí pohodlněji. Už nepotřebuje tolik kontroly a nehledá validaci tolik v ostatních. Budoucnost by chtěla víc v lehkosti – přestat tolik přemýšlet. Ptala jsem se, jestli to chce dokázat sobě nebo ostatním. Odpověděla, že obojí. Potřebuje sama sobě něco dokázat, aby si sama sebe vážila, ale sama říká, že jí to přijde „sick". Chtěla by umět komunikovat hranice bez agrese, hlavně ve vztahu. Brát lidi víc takové, jací jsou, a zbytečně se nenervovat, mít víc nadhled.
Z kartiček si vytáhla pojem **moje slabina** (obr. 49 a). Říkala, že je to hlavně pýcha a ego, které se nejvíce projevuje v práci. Vnímá u sebe egoismus a vadí jí to. Zařadila by to do přítomnosti. V minulosti to tak neměla a do budoucna to tak nechce. Další karta byla **moje kotva** (obr. 49 b) – rodina, přátelé, kvalitní lidé, sdílená radost. To je pro ni stabilní základ. Na kartu **uvnitř mě** (obr. 49c) nejdřív nevěděla, co říct. Nakonec řekla, že je v ní hodně energie a že by ji ráda dávala všude.

Milan říkal, že se na obrázku (obr. 50) cítí nejvíce doma v minulosti. Někde mezi minulostí a přítomností. Minulost ho podle něj nemůže překvapit, zatímco přítomnost má ve svých rukou. Ptala jsem se, co se mu na minulosti líbilo. Mluvil o mládí a o mamince – přál by si, aby tu byla déle. Říkal, že to bylo bezstarostné, všechno jednodušší. Teď má zodpovědnost za rodinu. Ptala jsem se ho, jestli ho děsí budoucnost. Řekl, že určitě ano. Nikdo neví, kolik času máme vyměřeno. Na otázku, jestli ho něco při tvorbě překvapilo, odpověděl, že právě strach z budoucnosti. V obraze šel od světlých barev k výraznějším, které sám označil jako agresivní. Červená barva prý dle jeho slov znázorňovala těžší dospívání. Říkal, že to byl velký skok – plnit očekávání rodiny i své vlastní.

Přítomnost vnímal jako prostředek – jen dnešní den. Je probarvená, proměnlivá. Modrá jako splín, červená jako agrese a kortizol, zelená, když se cítí dobře. Všechno se to prolíná. Radost mu dělá

dcera, která ho umí rozesmát. Říkal, že je to u něj hodně proměnlivé. Úzkou čáru nakreslil jako užovku, která protíná střed papíru, a pak to přecházelo do budoucnosti, která podle něj „bude jen horší a horší“. Řekl, že si asi prochází krizí středního věku. Má pocit, že se zacyklil v korporátu – vstát, práce, pořád dokola. Kristýna se ho ptala, jestli má rád jistotu. Řekl, že ano. Přiznal, že je na pokraji sil a začíná se mu to promítat do psychiky. Nemá téměř žádnou dovolenou až do konce roku. Dále uvedl, že to přehodnotí a začne si brát víc volna průběžně. Má málo času pro sebe, většinu mu spolkne práce a rodina.

Z kartiček si vylosoval téma, **kam odchází jeho stres** (obr. 50 a) – pivo, sauna, fitness nebo dcera. Střed zůstal přítomnost. Měl tam i váhy jako symbol balance.

Druhá kartička byla zaměřena na **cíl** (obr. 50 b) – být šťastný a neviděl všechno tak černě. Kartu **samoty** (obr. 50 c) zařadil do budoucnosti – až bude starý, možná zůstane sám. Říká, že samotu nemá rád, je hodně společenský. Vyjádřil ji jako jedinou kartičku voskovkami, které směřují do kruhu, jako spirála. Největší kruh začíná černou pak hnědou, zelenou, modrou až po fialovou.

Reflexe arteterapeuta:

Překvapilo mě, s jakou otevřeností se tentokrát všichni vyjadřovali. Vnímala jsem větší hloubku i odvahu mluvit o tématech, která nejsou lehká.
Opakovaně se objevovalo téma kontroly a potřeby naplnit očekávání rodiny. Často se také objevoval symbol vah, který sami účastníci spojovali s potřebou rovnováhy v životě. Mám pocit, že právě hledání rovnováhy je pro ně v současné době klíčové – mezi prací, rodinou a časem pro sebe.
U Milana bylo patrné vyčerpání z pracovního zatížení a nedostatku odpočinku, což se promítlo i do jeho tvorby. Přítomnost na něj působí zatěžujícím dojmem, proto se vrací myšlenkami do minulosti, kde se cítil bezpečně a měl pevný bod – svou maminku. Vnímám u něj určitou únavu z tempa, které dlouhodobě udržuje.
Maloval zleva doprava směrem k budoucnosti, která byla znázorněna hnědou barvou a doplněna otazníkem, což může naznačovat nejistotu nebo obavy z budoucnosti. Zaujala mě také prostřední část – „tunýlek“, který sám nazval „užovka“, vyplněný různými barvami. Jak sám uvedl,

symbolizuje proměnlivost každého dne, což může souviset i s proměnlivostí emocí v souvislosti s jeho novou rolí otce a zároveň s náročným pracovním zatížením.
U Kristýny i Vendy bylo znát, že si víc uvědomují přítomnost a že z minulosti dokážou čerpat zkušenosti, aniž by v ní zůstávaly.
U Petry jsem viděla radost z tvorby, ale zároveň jemný strach z budoucnosti, spojený s časem a nemocemi.
Celkově se mi potvrdilo, jak silně se do jejich prožívání promítá tempo života **a tlak na výkon**. O to důležitější mi přijde vytvářet prostor, kde mohou zpomalit, uvědomit si, co se v nich děje, a hledat vlastní rovnováhu dřív, než dojde k většímu vyčerpání.

Shrnutí:

Dát tento úkol téměř na konec setkání byl podle mě dobrý nápad. Přemýšlela jsem, jestli ho dát na začátek, nebo spíš až na závěr. Ukázalo se, že ke konci byl nejspíš vhodnější, protože v sobě nesl hodně sebevyjádření a zároveň umožnil nahlédnout jejich posun během arteterapie.
Bylo cítit, že jsou na „arte“ rádi a sami říkali, že jim to bude chybět. Síla skupiny jim pomáhá k větší otevřenosti a sdílení.

5.10 Setkání deváté

Rozehřívací cvičení	žádné
Zadání	-
Časová dotace	20 min
Cíl	Reflexe dnešního dne
Materiál	-
Artefakt č.	-
Hlavní úkol	Ostrov splněných přáních + imaginace
Zadání	Zavřete si oči a představte si, že jste se ocitli na ostrově splněných přáních. Co by to byl za ostrov? Koho byste si tam vzali s sebou? Projděte se po ostrově a všímejte si, co je okolo

	vás. Až vše prozkoumáte, vraťte se pomalu na pevninu, otevřete oči a namalujte vše na papír před vámi.
Časová dotace	60 min
cíl	Sebereflexe, uvědomění osobních přání a potřeb, práce s imaginací
Materiál	Vodovky, pastelky, fixy
Artefakt č.	51–54

Hlavní úkol: Ostrov splněných přání

Průběh tvorby:

Zavřete si na chvíli oči a představte si, že jste na svém ostrově splněných přání. Co by na něm bylo? Kdo by tam byl? Koho byste si tam chtěli vzít s sebou? Jaké přání by vám udělalo radost? Milan klasicky tvoří systematickou koláž, stále říká, že neumí kreslit a neumí pracovat s barvami. Kristýna vzala do ruky uhel. To mě mile překvapilo, protože ho zatím ještě nikdo nepoužil.

„Já bych se na to vykašlala a mně se to nechce dělat vůbec.“ Pronesla Vendy

„Nechce se ti dělat tvůj ostrov přání?“ Zeptala jsem se ji. Po chvíli se do toho pustila

Volné vyjádření účastníků:

Vendy svůj obrázek (Obr. 51) popsala nejdříve z pohledu umístění. Je tam velký dům, bazén, tělocvična, dokonce i kino. Jsou tam rodiny a už jsou spíš starší. Můžou tam surfovat nebo se potápět. Má tam i menší městečko, aby nebyli úplně odříznutí. Původně si to představovala jako izolovaný ostrov, kam by se létalo helikoptérou nebo jezdilo lodí, ale přišlo jí to složité. Nakonec to upravila – vytvořila něco jako „Nový Zéland“, kde je město a není problém se tam dostat. Na ostrov se dá dojet lodí nebo doletět vrtulníkem. Zeptala jsem se jí, jaké tři věci z ostrova by si vzala do běžného života? Kámoše, klid a upřímnost, kterou mezi sebou máme, odpověděla.

Milan měl nakreslený, jak sám řekl krásný slunečný ostrov (Obr. 52). Má tam důležité části – cozy zónu, postel, ubytko. Celé to měl hodně inspirované Thajskem, protože se tam těší. Říkal, že tady

na tom obrázku žádná krize, kterou prožíval není. Chce tam mít rodinu a kamarády, nechce být na ostrově sám. Je tam spousta jídla a každý má svou chatku. Jaké tři věci by sis chtěl přenést do běžného života? Rodinu, přátelé a svobodu.

Petra zmínila, že jí pomohlo na začátku zavřít oči a představit si ostrov (Obr. 53), na kterém by chtěla být. Její vysněný ostrov – já v síti a koukám na hvězdy. Měla tam pejsky, ale pak jí tam začalo být smutno, a postupně se jí začali vybavovat blízcí lidé. Najednou tam bylo všechno – zábava, kamarádi. Na ostrov se dá dostat teleportem a dostanou se tam jen lidé, kteří dostanou pozvánku. Ptala jsem se, co je v tom moři. Říkala, že tam nesmí být žraloci, protože se jich bojí – raději chce mělké a průhledné moře. Má tam různá souhvězdí, ale říkala, že to nemá symbolizovat nic konkrétního. Má tam bratra.

Kristýna má ostrov (Obr.54), který je v moři. Ne ale podmořský. Je tam dům s manželem a mají se rádi. Je tam všeho dost. Miluje moře, potápění a vodu. Ryby, které tam plavou ji uklidňují. Oceán má sílu a energii. Ostrov byl podobný tomu, kde byla s manželem na svatební cestě.

Reflexe arteterapeuta

Tento úkol přišel vhod. Účastníci, až na Vendy, tvořili s radostí a téma působilo odpočinkově. Milan ocenil možnost nejen kreslit, ale i lepit. Úkol jsem zařadila záměrně na závěr, aby po absolvovaných arteterapeutických cvičeních účastníci pocítili úlevu a zároveň se zaměřili na své představy a přání, ke kterým v průběhu arteterapie směřovali.
U Vendy se zpočátku objevovala menší motivace k zapojení do aktivity a úkol se jí tvořil obtížněji. Postupně se však do práce zapojila a vytvořila ostrov ve formě komunity. Tento motiv může naznačovat potřebu sociálního kontaktu, blízkosti a spolupráce s ostatními, ale zároveň i určitou potřebu vlastního prostoru. V rámci komunity může jedinec sdílet a řešit situace společně. Milan byl myšlenkami už na zasloužené dovolené v Thajsku, Kristýna měla svůj vysněný ostrov s rodinou a Petra ostrov, kde je i její bratr a její pejsci.

Shrnutí

Myslím, že se tento úkol líbil, ale by více odlehčený a probíhal spíše formou zábavy.

5.11 Setkání desáté

Rozehřívací cvičení	Moje emoce
Časová dotace	20 min
Cíl	Reflexe dnešního dne
Materiál	Papír A4, vodovky
Zadání	Namalujte svou aktuální emoci
Artefakt č.	55-57
Hlavní úkol	Já a skupina (zde v ateliéru)
Zadaní	Nakreslete společně na tento velký arch papíru, jak se cítíte v této skupině, jak působí na vás a vy na ní
Časová dotace	45 min
cíl	Sebereflexe jedince ve skupině, uvědomění role, vztahů a pocitu sounáležitosti
Materiál	Velký arch papíru na celém stole, společná práce, pastelky, vodovky, fixy
Artefakt č.	58

Rozehřívací cvičení: Moje emoce

Volné vyjádření účastníků

Petra ukázala na svém obrázku (obr. 55) na malého ďáblíka. A popsala ho jako práci vždy před koncem roku, protože toho je moc. Dívala jsem se na její obrázek a všimla jsem si, že žluto oranžová barva zabírá skoro celý papír a převažuje i před tou černou šmouhou. Na to konstatovala, že ji neustále momentálně šrotuje hlava z práce. Ty barvy, které namalovala jí mají zahřát. Má tam i srdce, což je pro ni symbolem lásky a spokojenosti.

Milan popisoval svůj obrázek (obr. 56) jako symbol očekávání a těšení se na dovolenou po celém roce. Jeho obrázek se nesl v pozitivních žluto-oranžových barvách s náznakem zelené a fialové.

Dále podotknul, že krize, kterou měl, je pryč, protože se zdárně blíží volno. Jeho hlava jede spíš na setrvačník. Ptala jsem se ho, jestli chce změnit rytmus dovolených v roce. Říkal, že ano. Milan dokonce zmínil, že se mu vztah k vodovkám začíná měnit, začíná je mít rád. Je to také dané, jaký vztah si k vodovkám utváříme na základní škole a často je spíše záporný. Líbí se mu na nich, že s nimi nemusí malovat určité věci, ale může znázornit třeba jen náladu.

Kristýna začala otázkou, jak má namalovat, že je k sobě teď upřímná? Řekla jsem jí, ať zkusí zavřít oči a představit si jaké barvy mají teď její pocity. Jakou barvu z nich by si vybrala právě pro upřímnost? Poradila jsem ji, že nemusí malovat nic konkrétního, může nechat vést ruku, tak jak to cítí. Její obrázek (Obr. 57) naznačuje, jak sama tvrdí, že je tam vše připraveno proto, aby našla svůj potenciál. Popisovala také malé spirálky, které vypadají jak uzlíky a protínají celý obrázek. Pomalu se prý rozvazují, aby mohlo projít co má. Její obrázek je červeno-žluto červený.

Reflexe arteterapeuta:

U Petry mě zaujal obrázek, který na mě působil jako postava. Černá zahlcená hlava s velkým žlutým tělem vystihovala její momentální naladění. Milanův obrázek byl pozitivně laděný do spirály, která se už v jeho výtvorech jednou objevila. Uprostřed měl červenou tečku připomínající záchytný bod. U Kristýny mě zaujala prostřední černá čára s několika uzlíky, která dle jejích slov znamená posun k jejímu sebevědomí.

Hlavní úkol: Já a skupina
Průběh cvičení

Vendy tentokrát chyběla. Začátek se nesl v dobré atmosféře a bylo vidět, že je úkol baví. Tento úkol cílil na dynamiku skupiny, jak se cítili po celou dobu ve skupině, co pro ně bylo důležité a jestli bylo něco, v čem se necítili dobře.

Volné vyjádření účastníků

Petra začala popisovat společný obrázek (Obr. 58) tak, že jako skupina se velmi dobře sešli. Nakreslila tam sebe jako postavičku do rohu a kolem bla bla bla. To znamenalo, dle jejích slov, že

je spíše introvert, a raději mluví o druhých než o sobě, protože jí to nepřijde tak důležité. Skupina ji podpořila k větší otevřenosti.

Milan pokračoval v tom, že se mu na skupině líbilo sdílení a naučil se mluvit otevřeně věcech. Naučil se používat barvy. Zmínil, jak ho limituje, že neumí kreslit a kolikrát chtěl obrázky nakreslit lépe, ale nedokázal to. Je pyšný na svoji postavu, kterou na obrázku nakreslil. U postavy má čáry, které vedou ven a dovnitř (sdílení). Nazpátek se mu dostává vřelý a milý feedback od ostatních účastníků. Dobré vibrace skupiny jsou znázorněny jako zelené šipky kolem. Modrá barva pro něj znamená důvěra ve skupinu. Ptala jsem se ho, zda s ním něco v průběhu rezonovalo a odpověděl, že když se narazilo na téma smrti. S Milanem jsme ještě znovu otevřeli téma arteterapeutického úkolu „Mé autentické já“. Rozebírali jsme, že mu bylo líto rozstříhat svou „reklamu sám na sebe.“ Bavili jsem se o tom, že to neměli přikázané. Mohl říct ne. Na to reagoval, že mě bral jako autoritu a myslel si, že co řeknu, to musí provést.

Kristýna nečekala, že se bude ve skupině probírat tolik věcí. Ze začátku se tolik neznali a otevřenost skupiny jí překvapila. Zmínila dále setkání, které se dotklo smrti, jak zmínil Milan. Překvapilo jí, jak dokáže být skupina před sebou zranitelná. Toto setkání jí vlastně nakoplo v tom, že do dalších setkání dávala větší energii a začalo se jí to vracet v podobě uvědomění. Nejlepší pro ni bylo mluvení ve skupině, které ji velmi posunulo. Mohla být ve skupině sama sebou. Ateliér v ní probouzel kreativitu. Žlutá barva na obrázku je splynutí s prostředím ateliéru. Má tam znázorněnou postavu, která byla více úzkoprsá, což se změnilo. Také mluvila o tom, že setkání pro ni byly náročné a byla z nich často unavená.

Vendy do společné práce také zakreslili.

Reflexe arteterapeuta

Velice se mnou rezonovalo téma skupiny a sdílení. Měla jsem dobrý pocit z toho, že na ně tak skupina působila a měla ten pravý účinek. Bezpečné prostředí, které pro ně bylo neutrální a tvořivé byl také jeden z krásných okamžiků společného sdílení. U Petry jsem si dlouhodobě všímala, že není až tak otevřená, jako ostatní, ale jak sama vysvětlovala, jde o její introverzi. Kristýna se posunula v pozitivním vnímáním sama sebe a Milan překvapil tím, že si oblíbil barvy. S Milanem jsme se znovu vrátili k arteterapeutickému úkolu „Mé autentické já“, konkrétně k momentu, kdy

měl rozstříhat svou „reklamu na sebe“ a přetvořit v nové já. Zmiňoval, že mu to bylo líto. V rozhovoru jsme otevřeli i možnost volby tento krok neudělat. Milan reagoval tím, že mě vnímal jako autoritu a měl pocit, že je potřeba zadání splnit. Tato situace otevírá téma vnímání autority a prostoru pro vlastní rozhodování. Díky Milanovy reakci jsem si uvědomila, že do budoucna musím zdůrazňovat možnost volby při zpracování úkolů a jasně komunikovat, že různá zpracování úkolů jsou v pořádku. Zároveň je zajímavé pozorovat jaké jsou každého hranice a jak tento úkol vnímají.

Shrnutí

Setkání se neslo v uvolněném duchu a shrnutí celkové arteterapeutické intervence bylo spojováno s využitím barvy pro pojmenování pocitů, zkušeností a emocí. Hlavní téma byla síla skupiny a sdílení. Dále velmi ocenili bezpečný otevřený prostor ateliéru, který je vybídl k větší tvořivosti. Díky Milanově reflexi jsem si uvědomila, že musím příště jasně komunikovat téma a volbu jejich zpracování. Všechny volby jsou v pořádku.

5.12 Setkání jedenácté

Rozehřívací cvičení	žádné
Zadání	-
Časová dotace	20 min
Cíl	Reflexe uběhlých dní
Materiál	-
Artefakt č.	-
Hlavní úkol	Projektivní kresby dům, strom, postava
Zadání	Nakresli dům, strom a postavu
Časová dotace	60 min
Cíl	Projektivní testy
Materiál	Kancelářský papír, tužka, pastelky
Artefakt č.	59-70

Průběh tvorby:

Účastníci byly v dobrém rozmaru, byli odpočatí po Novém roce a Milana čekala dovolená s rodinou do Thajska. Jeho kresby tím byly dost ovlivněné. Hodně padaly otázky typu a jak mám nakreslit ty nohy. Neumím to.

Volné vyjádření účastníků

Kristýna popisovala svůj dům (obr. 59) jako luxusní, prosklený dům. Prý to není dům, ve kterém bydlí, ale je to další level budoucího domu. Vázy, které se objevovaly v první domě, tam jsou také. Dům má terasu. Uvedla, že dveře jsou z druhé strany.
Obrázek stromu (obr.60) popisovala jako břízu s větvemi dolů, ve větru se větve hýbou. Je to její oblíbený strom. Dále zmiňovala, že ten strom vypadá, jako když pláče, ale není smutný. Je oddaný a pak se opravila na poddajný. Ptala jsem se jí, zda se tak také cítí. Odpověděla, že ne, že to není její silná stránka být poddajná. Vráscení je kůra. Nakonec zmínila, že by si přála být trochu poddajná.
Postava na obrázku (obr. 61) byla první žena a druhá postava muž, byli oblečení. Jsou to krásní, milí, srdeční lidé, zmínila. Muž má svaly a bujné obočí. Druhá postava má výrazné popředí a dlouhé vlasy, taková ideální žena.

Vendy začala kreslit domeček (obr. 62) černou pastelkou namísto tužky. Spletla si to, ale nakonec řekla, že jí to vyhovuje. Začala střechou v čele a pokračovala do boku, nakreslila stěny a poté přikreslila plot, který pečlivě čárkovala. Tento dům kreslila vždy s babičkou. Babička neuměla kreslit nic jiného, tak kreslily pořád jen toto. Zezadu je plot, který ale funguje jen jako zadní obrana domu. Bylo to vymyšlené místo.
Obrázek stromu (obr. 63) popisovala jako jabloň s výbornými jablíčky. Je prý v takovém rozpoložení, že potřebovala něco jednoduchého a schematického. Strom se nachází na zahradě. Je usazený v kruhu, tedy v hlíně, jak sama řekla. Přišlo jí, že strom musí mít něco kolem sebe. Působilo to jako obrana nebo opora. Na její zahradě by ho ale umístila tak, aby rostl přímo z trávy. Nakonec říkala, že asi nebude mít nikdy strom na zahradě a ani nejspíš zahradu.

Postavy (obr. 64) začala kreslit mužskou postavou a byly pouze tužkou. U kreslení pusy jí došlo, že to neumí. U paní jí nešly ruce, má je prý jako chlap. Postavy nepředstavují nikoho konkrétního. Chlap je prý zlomený, takový trouba. Stylem oblečení se k sobě hodí, zmínila.

Milan začal popisovat svůj obrázek domu (obr. 65) v aktuálním rozpoložení. Netrpělivě se těší na dovolenou, takže to připomínalo chatrč v Thajsku. Sám uvedl, že už se vidí na pláži právě v takovém odpočinkovém domečku.
Obrázek, na kterém byl strom (obr.66), popsal jako mladou vrbu. Vrba plná naděje. Nejdříve chtěl nakreslit nejstarší strom Abuelo, ale vyšlo mu z toho toto. Vrba má silné kořeny. Milan popsal, že se cítí jako ta vrba plná naděje, která obráží novými větvemi. Sova, která byla nakreslená uprostřed díry stromu zrcadlila Milanův život. Popsal to tak, že je vděčný za střechu nad hlavou, má rodinu a zázemí. Do stromu dal i trochu barev, protože si na ně zvykl a rád je používá.
Postavy (obr. 67) popsal jako postavy na lehátku opět v Thajsku. Více se k tomu nevyjadřoval.

Petra měla obrázek s domečkem (obr. 68) vyobrazený jako srub. Byl téměř totožný s jejím prvním obrázkem domu z druhého setkání. Vevnitř je krb, který je zapálený. Je tam žebřík vedoucí na půdu, kde se dělají miminka, jak zmínila i u prvního domu. Dům působil větší, než byl ten původní. Strom nakreslila (obr. 69) opět jako vrbu. Byl to strom, ke kterému chodila jako malá. Nebyla to vrba, ale vrbu si z něj dělala. Utíkala k němu od starostí. Seděla na něm a koukala do země. Kolem je hlína a doutníky nestihla nakreslit.
Obrázek postavy (obr. 70) je první žena. Partner je životní parťák, a to její bratr. Měla to tak stejně i na minulém obrázku.

Reflexe arteterapeuta

U Kristýny mě zaujal její otevřený skleněný dům. Ten dům působil jako sama Kristýna při sdílení na skupinové arteterapii. Je otevřená světu, sklo tam zároveň působí jako křehká ochrana před vnějšími vlivy. Vázy tam byly dvě, ale tentokrát naplněné rostlinami, což jsem vnímala jako posun od prvního nakresleného domu s prázdnou vázou. Zmiňovala jsem, že je možné, že je něčím potřebuje naplnit, nebo mají nějakou důležitou úlohu. Její druhý strom bříza byl odlišný od původního stromu plodnosti a hojnosti, ale jak sama říkala, přála by si být více poddajná.

Milan byl myšlenkami v Thajsku, což bylo z jeho kreseb jednoznačné. Vendy strom byl schématický, nic nevypovídající a postavy byly tentokrát barevně, což beru jako jistý posun. Neměly tak naštvané výrazy. Petřiny projektivní kresby byly skoro stejně jako ty první. Může to naznačovat stabilitu rozhodování v jejím prožívání a pocitem bezpečí ve vlastním životě. Bratr jako opakující se motiv v kresbách může poukazovat na silné pouto. Obrázky byly opět slabě nakreslené, což by se mohlo pojit s její introvertnější povahou.

Shrnutí

U většiny účastníků se objevovaly opakující se motivy. Jejich kresby působily uvolněněji a sebejistěji. Petřiny obrázky byly jemně provedené, což odpovídá jejímu obvyklému stylu, zatímco ostatní kreslili spíše silnějším přítlakem. Setkání se neslo v klidném a příjemném duchu. Milan působil, že už je myšlenkami na dovolené, zároveň zmiňoval své vysoké pracovní nasazení a to, že funguje „na setrvačník“.

5.13 Setkání dvanácté

Rozehřívací cvičení	Prohlédnutí všech svých prací
Zadání	Prohlédni si všechny své práce a zapřemýšlej, jestli s tebou něco rezonovalo více nebo méně, zda sis z toho něco odnášíš, můžeš si zapsat poznámky
Časová dotace	20 min
Cíl	Reflexe celé arteterapeutické intervence
Materiál	Papír a tužka, všechny vytvořené práce
Artefakt č.	
Hlavní úkol	Co mi dala arteterapie?
Zadání	Namalujte, co vám dala arteterapie na papír formátu A1, práce u stojanů

Časová dotace	45 min
Cíl	Reflexe k uběhnuté arteterapeutické intervenci
Materiál	Práce u malířských stojanů, kartonový papír formátu A1, akrylové barvy
Artefakt č.	71-74

Hlavní úkol: Co mi dala arteterapie

Průběh setkání

Všichni byli uvolnění a zároveň trochu smutní, že arteterapie úplně končí. Strávili jsme spolu bezmála osm měsíců. Jako vždy jsme si sedli, chvíli si povídali a pak se účastníci šli podívat každý ke svým deskám se všemi pracemi. Prohlíželi si je a občas už ani nevěděli, jaké to bylo zrovna téma. Ráda jsem jim ho připomněla. Zanedlouho se vrhli na hlavní úkol. Každý si stoupl ke stojanu a zase jsem viděla, jak je práce s barvami a štětci baví.

Volné vyjádření účastníků:

Vendy se přihlásila, že začne mluvit o svém obrázku (obr. 71) jako první. Zeptala jsem se jí, co jí arteterapie dala. Říkala, že se cítí více vyvážená, jak v pracovním životě, tak v osobním životě. Cítí se dobře. Duha na obrázku symbolizuje hezké období. Dále popisovala ptáčky a kytičky, které vyjadřují svobodu. Jedna strana je prázdnější a vyznačuje v jakém stavu byla na začátku arteterapii. Prázdnější a emočně rozloženější. Chtěla to rozdělit čárou, tak prodloužila hlavu postavy. Postavička všem připomínala žhnoucí ohýnek.

Kristýna použila na svém díle (obr. 72) pozitivní barvy, jak sama popsala. Zdůrazňovala, že je dobré sdílet věci, které nás trápí. Chomáč uprostřed papíru vykresluje věci, které jsou v nás a potřebujeme je sdělit. Žlutá a růžová značí kreativitu. Zmínila, že pokud si vyznačí a nakreslí, co momentálně cítí, více si to uvědomí. Špatné věci, které v sobě prožívala, vnímala negativně a měla pocit, že vše vidí černě. Naučila se brát věci tak, jak jsou, a že je v pořádku nebýt stále v pohodě. Osobní nepohoda se nemá potlačovat, ale přijmout ji jako něco, díky čemu se může člověk posouvat kupředu, uzavřela.

Petra to měla jasné. Prošla si poznámky a zjistila, že vůbec nežije podle svého přesvědčení. Všechno, co má namalované (obr. 73), není vůbec to, co se jí děje a co skutečně žije – napříč všemi arteterapeutickými pracemi. Je svobodný, volnomyšlenkářský pták, ale je dle jejích slov zaseklá v korporátu. Sabatikl měla plánovaný na září 2026, ale posouvá ho už na březen 2026. Ještě jednou zmínila, že je svobodná. Ten pták přesně ví, kam letí. Uvědomila si, co přesně chce, právě díky arteterapii.

Milan to cítil celkově jako vyvrcholení arteterapie. Používal hodně barev, hlavně žlutou, magentu a zelenou (obr. 74). Na obraze má dvě roviny – pracovní a skupinovou. V té pracovní řeší, jak si poradit s přepracováním. Ve skupině, kde vznikla přátelská rovina, se mu otevřelo srdce. Skupina mu dala pocit, že se nemusí stydět a může mluvit o svých problémech. Uvědomil si, že každý bojuje s něčím těžkým, a že je důležité to říct nahlas, pojmenovat a pak se s tím dá pracovat. Toto vnímá jako smysl arteterapie. Co se týká práce, vnímá ji jako cyklus. Je x let ve stejné práci a uvědomil si, že si prošel několika „ups and downs“. Momentálně se mu blíží vytoužená dovolená. Také si uvědomuje, že zase přijde období, kdy bude práce hodně, bude přetížený a možná i v horším psychickém stavu. Důležité je najít si v tom svůj rytmus. Na obrázku je slunce, které má také svůj cyklus (denní a noční). Poletující motýlci kolem slunce symbolizují pozitiva. Vnímá to tak, že všechno nakonec vždycky dobře dopadne. Nakonec dodal „Slunce, vždy vyjde.“

Reflexe arteterapeuta:

Závěrečný úkol byl z hlediska tématu velmi nosný, bylo zřejmé, že se nad ním všichni účastníci zamysleli a arteterapii si užili. Arteterapie jim pomáhala ve vyjadřování emocí a odbourávání obav ze sdílení ve skupině. Dalším přínosem bylo pojmenování aktuálního problému prostřednictvím výtvarných prostředků a následná snaha o jeho proměnu za využití kreativity, kterou si odnášeli z arteterapeutických setkání.

Vendy obrázek působil sebevědoměji než obvykle, byl i barevnější. U Kristýny byla cítit velká expresivita a touha po vyjádření toho, co jí arteterapie dala, a zároveň jistá pokora i sama k sobě. Barvy byly výrazné a hravé. Zároveň jsem měla pocit, že jsou uzavřené ve velkém květu, jako právě její emoce – možná jsou teď připravené na to, aby se zužitkovaly ve správný čas a mohla s nimi dál pracovat.

Milan se zbavil strachu z barev a dokázal se vyjádřit pomocí výtvarných prostředků, což beru za obrovský posun. Zmírnění stresu při práci s barvami bylo jednoznačné. Tužky a pastelky mu neseděly, vyvolávaly v něm příliš velký tlak na výkon a stres z neúspěchu.

Petra mě překvapila svou odpovědí, že nežije život, jaký chce, ale díky arteterapii si to uvědomila. Co se týče pracovní roviny, často zaznívalo, že arteterapie ji nemůže úplně ovlivnit, protože ji formuje mnoho pracovních faktorů. Arteterapie jim ale pomáhá pracovat s emocemi, které si z práce odnášejí.

Shrnutí

Myslím si, že byli sami překvapeni, jakým způsobem na ně arteterapie působila léčebně. Několikrát bylo zmíněno, že síla skupiny jim otevřela cestu ke sdílení niterných zkušeností. Emoce a zkušenosti zaznamenávali pomocí barev, tvarů, čar, volných linií nebo koláže. Umožnilo jim to ujasnit si některé události a také pojmenovat určité problémy.

6 Vyhodnocení výzkumného projektu

6.1 Analýza dat z dotazníku

Následující vyhodnocení dotazníku bylo zpracováno na základě konzultace s **psycholožkou PhDr. Janou Klementovou.** Výsledky a grafy všech dotazníků, jak ze začátku intervence, tak z jejího konce jsou v příloze. Zde je shrnutí výsledků všech čtyř respondentů.

6.1.1 Respondentka Petra

Dotazník	Před intervencí	Po intervenci
BM (míra vyčerpání)	2,95	1,34
Orientační dotazník (ANO)	15	13
Orientační dotazník (NE)	10	12
Coping – duševní pohoda	13,50 %	57,00 %
Coping – řešení situace	4,20 %	11,50 %

Vstupní měření

Na základě vstupních výsledků dotazníku **Dotazník zvládání zátěží** se u respondentky projevuje velmi nízká míra strategií zaměřených na řešení situace (4,2 %) a současně nízká úroveň strategií podporujících duševní pohodu (13,5 %). Tento profil naznačuje spíše pasivní přístup k zátěžovým situacím, tendenci vyhýbat se jejich řešení a setrvávání ve vleku okolních událostí. Takové nastavení může vést ke snížené odolnosti vůči stresu a dlouhodobě k psychické nepohodě.

Výsledek **BM dotazníku** (2,95) se pohybuje v pásmu uspokojivého stavu, nicméně blíží se hranici zvýšeného rizika. **Orientační dotazník** rizikových faktorů (15 odpovědí „ano“) současně naznačuje přítomnost faktorů, které mohou přispívat k rozvoji syndromu vyhoření.

Na základě kombinace těchto výsledků lze usuzovat, že se respondentka aktuálně nenachází ve stavu vyhoření, avšak vykazuje zvýšené riziko jeho vzniku, zejména v souvislosti s nedostatečně rozvinutými copingovými strategiemi.

Výstupní měření

Po ukončení arteterapeutické intervence došlo k výraznému nárůstu strategií zaměřených na duševní pohodu (57 %) a současně k mírnému zvýšení strategií řešení situace (11,5 %). Respondentka tak vykazuje větší schopnost regulace emocí a aktivnější práci se stresem.

Výsledek BM dotazníku (1,34) se nachází v pásmu dobrého stavu a ukazuje na výrazné snížení míry psychického vyčerpání. Orientační dotazník rizikových faktorů vykazuje mírné zlepšení (13 odpovědí „ano“), přesto však některé rizikové faktory přetrvávají.

Závěr

Na základě výsledků lze konstatovat, že arteterapeutická intervence měla u respondentky pozitivní vliv zejména v oblasti subjektivního prožívání stresu a práce s emocemi. Došlo ke snížení míry vyčerpání a k posílení strategií zaměřených na duševní pohodu. Rizikové faktory spojené se syndromem vyhoření však nebyly zcela eliminovány, což naznačuje, že kromě práce s vnitřním prožíváním je důležité se také zaměřit na vnější faktory a dlouhodobé stresor.

6.1.2 Respondentka Vendy

Dotazník	Před intervencí	Po intervenci
BM (míra vyčerpání)	3,3	2,18
Orientační dotazník (ANO)	10	9
Orientační dotazník (NE)	15	16
Coping – duševní pohoda	2,50 %	2,70 %
Coping – řešení situace	11,50 %	15,90 %

Vstupní měření

Na základě vstupních výsledků dotazníku TCC (Dotazník zvládání zátěží) se u respondentky projevuje velmi nízká úroveň strategií zaměřených na duševní pohodu (2,5 %) a současně nízká míra strategií řešení situace (11,5 %). Tento profil naznačuje spíše pasivní přístup k zátěžovým situacím, neaktivně vstupovat do jejich řešení a tendenci setrvávat ve vleku událostí. Takové nastavení může vést ke snížení odolnosti vůči stresu, celkovému rozladění a dlouhodobé nespokojenosti.

Výsledek BM dotazníku (3,3) se pohybuje v rizikovější oblasti, kdy je vhodné zamyslet se nad životní situací, pracovní zátěží a celkovým nastavením hodnot. Tento výsledek naznačuje zvýšené riziko rozvoje syndromu vyhoření.

Orientační dotazník rizikových faktorů (10 odpovědí „ano“) ukazuje přítomnost některých rizikových faktorů, které mohou k tomuto stavu přispívat.

Výstupní měření

Po ukončení arteterapeutické intervence došlo k mírnému zvýšení strategií zaměřených na řešení situace (15,9 %), zatímco strategie zaměřené na duševní pohodu zůstávají velmi nízké (2,7 %). Respondentka tak nadále vykazuje spíše reaktivní přístup ke stresu a omezenou schopnost aktivně pracovat se zátěžovými situacemi.

Výsledek BM dotazníku (2,18) se již pohybuje v pásmu uspokojivého stavu, což naznačuje snížení míry psychického vyčerpání.

Orientační dotazník vykazuje mírné snížení rizikových faktorů (9 odpovědí „ano“), nicméně tyto faktory zcela nevymizely.

Závěr

Na základě porovnání vstupních a výstupních výsledků lze konstatovat, že arteterapeutická intervence měla u respondentky pozitivní vliv především v oblasti snížení psychického vyčerpání. Zlepšení je patrné také v oblasti řešení zátěžových situací, nicméně copingové strategie zůstávají celkově méně rozvinuté a nadále převažuje spíše pasivní přístup ke stresu.

Lze tedy říci, že arteterapeutická intervence přispěla ke zlepšení aktuálního psychického stavu, ale některé rizikové faktory a způsoby zvládání zátěže zůstávají.

6.1.3 Respondentka Kristýna

Dotazník	Před intervencí	Po intervenci
BM (míra vyčerpání)	2,21	2,85
Orientační dotazník (ANO)	15	2
Orientační dotazník (NE)	10	23
Coping – duševní pohoda	15,20 %	37,50 %
Coping – řešení situace	63,80 %	51,40 %

Vstupní měření

Na základě vstupních výsledků dotazníku TCC (Dotazník zvládání zátěží) se u respondentky projevuje výrazná převaha strategií zaměřených na řešení situace (63,8 %) a naopak nižší zastoupení strategií zaměřených na duševní pohodu (15,2 %). Tento profil naznačuje aktivní přístup k řešení problémů, avšak s menším důrazem na vlastní prožívání a regeneraci, což může vést k postupnému přetížení a snížení odolnosti vůči stresu.

Výsledek BM dotazníku (2,21) se pohybuje v uspokojivém pásmu, což znamená, že se respondentka aktuálně nenachází ve stavu syndromu vyhoření.

Orientační dotazník rizikových faktorů (15 odpovědí „ano“) však naznačuje zvýšenou přítomnost rizikových faktorů, které mohou přispívat k jeho rozvoji.

Výstupní měření

Po ukončení arteterapeutické intervence došlo ke změně v oblasti copingových strategií. Strategie zaměřené na duševní pohodu se výrazně zvýšily (37,5 %), zatímco strategie zaměřené na řešení situace se mírně snížily (51,4 %). Tento posun ukazuje na vyváženější přístup ke zvládání zátěžových situací.

Výsledek BM dotazníku (2,85) se mírně zvýšil, nicméně stále se pohybuje v uspokojivém pásmu a neukazuje na přítomnost syndromu vyhoření.

Orientační dotazník vykazuje výrazné snížení rizikových faktorů (2 odpovědi „ano“), což představuje významnou pozitivní změnu.

Závěr

Na základě porovnání vstupních a výstupních výsledků lze říct, že arteterapeutická intervence měla u respondentky pozitivní vliv především v oblasti copingových strategií a snížení rizikových faktorů syndromu vyhoření. Došlo k vyvážení mezi aktivním řešením problémů a péčí o duševní pohodu, což lze považovat za adaptivnější způsob zvládání stresu. Mírné zvýšení míry vyčerpání může souviset s aktuální životní zátěží, nicméně celkový stav zůstává stabilní a bez známek syndromu vyhoření.

6.1.4 Respondent Milan

Dotazník	Před intervencí	Po intervenci
BM (míra vyčerpání)	4,95	3,5
Orientační dotazník (ANO)	16	17
Orientační dotazník (NE)	9	8
Coping – duševní pohoda	10,60 %	64,10 %
Coping – řešení situace	1,50 %	15,90 %

Vstupní měření

Na základě vstupních výsledků dotazníku TCC (Dotazník zvládání zátěží) se u respondenta projevuje velmi nízká úroveň strategií zaměřených na řešení situace (1,5 %) a zároveň nízké zastoupení strategií zaměřených na duševní pohodu (10,6 %). Tento profil naznačuje pasivní přístup k zátěžovým situacím, neochotu aktivně vstupovat do jejich řešení a tendenci setrvávat ve vleku událostí. Takové nastavení může vést ke snížení odolnosti vůči stresu a k celkovému psychickému rozladění.

Výsledek BM dotazníku (4,95) se nachází v pásmu prokázaného syndromu vyhoření. Tento výsledek ukazuje na výraznou míru psychického vyčerpání a naznačuje potřebu změny v životním i pracovním nastavení.

Orientační dotazník rizikových faktorů (16 odpovědí „ano“) potvrzuje přítomnost výrazného množství rizikových faktorů, které se na tomto stavu mohou podílet.

Výstupní měření

Po ukončení arteterapeutické intervence došlo k výraznému nárůstu strategií zaměřených na duševní pohodu (64,1 %) a ke zvýšení strategií zaměřených na řešení situace (15,9 %). Tento posun ukazuje na zlepšení v oblasti práce se stresem a schopnosti regulace vlastního prožívání.

Výsledek BM dotazníku (3,5) se snížil, což naznačuje pokles míry psychického vyčerpání. Přesto se respondent stále nachází v oblasti zvýšeného rizika syndromu vyhoření.

Orientační dotazník vykazuje mírné zvýšení rizikových faktorů (17 odpovědí „ano“), což poukazuje na přetrvávající zátěžové podmínky.

Závěr

Na základě porovnání vstupních a výstupních výsledků můžeme říct, že arteterapeutická intervence měla u respondenta částečně pozitivní vliv, především v oblasti snížení psychického vyčerpání a zlepšení copingových strategií. Došlo k většímu posunu v oblasti práce s emocemi a regulace stresu, což se projevilo zejména ve zvýšení strategií zaměřených na duševní pohodu. Stále ale přetrvávají výrazné rizikové faktory a schopnost aktivně hledat řešení problémů je stálé spíše nízká. Lze tedy říct, že intervence pomohla respondentovi lépe zvládat své prožívání, avšak nedošlo k dostatečné změně vnějších podmínek ani v oblasti zvládání zátěžových situací.

6.1.5 Shrnutí analýzy dat respondentů

Na základě porovnání vstupních a výstupních dotazníků lze říct, že arteterapeutická intervence měla u většiny respondentů pozitivní vliv na prožívání stresu, míru psychického vyčerpání i copingové strategie.

V oblasti míry psychického vyhoření (viz graf 1; tab. 1) u některých účastníků hodnoty poklesly. Nejvýraznější změna byla u Milana, u kterého se hodnota snížila z 4,95 (pásmo vyhoření) na 3,5 (oblast zvýšeného rizika). Výrazné zlepšení bylo vidět také u Petry (z 2,95 na 1,34), kde došlo k posunu směrem k lepšímu psychickému stavu. U Vendy se hodnota snížila z 3,3 na 2,18, což znamená přechod z rizikovější oblasti do uspokojivého pásma. U Kristýny naopak došlo k mírnému zvýšení (z 2,21 na 2,85), ale i tak se její výsledek stále pohybuje v uspokojivém rozmezí.

V oblasti copingových strategií byly změny viditelné hlavně ve směru zlepšení duševní pohody (graf 2; tab. 2). Například u Petry došlo k výraznému nárůstu z 13,5 % na 57 % a u Milana z 10,6 % na 64,1 %, což ukazuje na lepší práci s emocemi a zvládání stresu. U Kristýny se více vyrovnal poměr mezi řešením problémů a péčí o sebe, což může působit jako zdravější přístup ke zvládání zátěže. U Vendy byly změny menší a stále u ní převažoval spíše pasivnější přístup ke stresu, což ukazuje, že efekt intervence je u každého jiný.

Z hlediska rizikových faktorů syndromu vyhoření nebyly výsledky úplně jednoznačné (graf 3; tab. 3). U některých respondentů došlo k jejich snížení (např. Kristýna), u jiných zůstaly podobné nebo se mírně zvýšily (např. Milan). To ukazuje, že arteterapie sice pomáhá v tom, jak člověk stres prožívá, ale nemůže úplně změnit vnější podmínky, jako je pracovní prostředí nebo životní situace.

6.2 Analýza projektivních testů

V rámci tohoto výzkumu byly využity projektivní techniky, konkrétně der Baum test (kresba stromu), dále kresba domu a kresba postavy včetně partnerské postavy. Tyto kresby tvořily součást vyhodnocení účinnosti skupinové arteterapie jako podpůrného prostředku v prevenci syndromu vyhoření u zaměstnanců středního věku v kancelářském prostředí. Projektivní techniky mohou do určité míry odrážet aktuální psychické rozpoložení jedince, jeho vztah k sobě samému i k okolí a zároveň mohou zachytit případné změny v prožívání nebo osobním růstu v průběhu intervence.

Kristýna

První projektivní kresbu stromu (der Baum test) kreslila Kristýna na šířku (obr. 6). Pata kmene vyrůstá z okraje papíru a základna působí, jako by byla posunutá za strom. Lze uvažovat o tom, že vztah k minulosti může být pro klientku v něčem méně ukotvený nebo složitější. Minulost a snaha o její rozuzlení a následné přijmutí zmiňovala z jedné ze svých reflexí. Pata kmene je silná a poměrně široká, strom celkově působí pevně a má výraznou strukturu. V kmeni je patrné vnitřní vlnění, které se dále napojuje na větve. Větve se rozpínají po celé šířce papíru, avšak jejich růst směrem vzhůru je omezen horním okrajem papíru, jelikož kresba je orientována na šířku. Celkově strom působí bohatě a živě. Rozpínavost může naznačovat potřebu růstu a určitou vnitřní energii. Zároveň omezený prostor do výšky může souviset s vnímanými limity nebo nejistotou v dalším směřování.

Druhý strom je kreslen již na výšku (obr. 60). Pata kmene opět vyrůstá z dolního okraje papíru, základna ani kořeny nejsou zřetelně zakresleny, přičemž Kristýna uvedla, že kořeny „tam jsou, jen nejsou vidět“. Větve rostou pravidelně a rozpínají se po celé ploše papíru. Na rozdíl od první kresby zde mají dostatek prostoru k růstu směrem vzhůru. Kresba tak působí uvolněněji a otevřeněji. Navazující větve působí, že jdou směrem dolů, což může souviset s méně energií ve spojitosti z pracovního tempa. V reflexi zmínila, že by si přála být poddajnější jako tato bříza. Lze uvažovat o tom, že druhý strom může odrážet větší prostor pro rozvoj nebo změnu v prožívání a může to i naznačovat snahu začít dělat kompromisy, když to situace vyžaduje.

První dům nakreslený na šířku (obr.14) byl velmi dominantní, nebylo místo na nic dalšího. Jak Kristýna sama popsala v reflexi jedná se o anglický domek. V popředí domu se objevuje výraznější

motiv prázdné vázy, který se opakoval i v dalších kresbách. Kristýna sama nedokázala jednoznačně popsat jeho význam, lze však uvažovat o tom, že váza může souviset s tématem naplnění nebo hledání určitého vnitřního uspokojení, ke kterému v průběhu arteterapeutické intervence směřovala. Na domě jsou dále patrné detaily jako okna, klika a rostliny. Kresba je provedena pouze tužkou, přičemž Kristýna uvedla, že „nemá potřebu nikomu nic dokazovat“. Tento výrok může naznačovat určitý odstup od vnějších očekávání či autorit a větší orientaci na vlastní prožívání.

Druhý dům (obr. 69) zaplňuje také celou plochu papíru a v jeho okolí se neobjevují žádné další prvky (příroda, krajina). Tentokrát je však dům zachycen zevnitř a nejsou zde okna ani dveře. Kresba tak více ukazuje, jak se v něm žije. Dům je prosklený. Lze uvažovat o tom, že tento způsob zobrazení může souviset s větším zaměřením na vnitřní prožívání a určitým nahlédnutím do vlastního nitra, případně i se smířením s aktuálním stavem věcí. Motivy vázy se opakují, vypadají teď spíše jako květináče s rostlinami. Tato změna může naznačovat míru větší „naplněnosti“ nebo i touze po něčem něco rozvíjet. Kresba je opět provedena pouze tužkou bez pastelek.

Postava první (obr. 18) byla nakreslená jako nahá žena. Jednu ruku měla směrem k rozkroku, druhou volně podél těla. Oči byly bez panenek a krk byl kratší. Druhá, mužská postava měla také krátký krk, byla svalnatá a zakrývala si rozkrok. Oči měla rovněž bez panenek. Obě postavy působily prázdně a velmi naštvaně. Z reflexe bylo patrné, že Kristýna chtěla vytvořit dokonalou partnerskou dvojici, ale podle jejích slov se jí to nepodařilo. Zeptala jsem se jí, jestli se cítí stejně naštvaná jako postavy na obrázku, a odpověděla, že určitě nechce být jako oni dva. Provedenou pouze tužkou.

Druhá kresba zachycuje dvě oblečené postavy (obr. 61). Mužská postava se dívá směrem k ženské, zatímco ženská postava jako by směřovala pryč od mužské. Z reflexe vyplynulo, že toto uspořádání nemělo žádný konkrétní důvod. Obě postavy již mají kompletní oči i s panenkami a mají oblečení v zelených odstínech. Výrazy jsou už jemnější a mužská postava se dokonce usmívá, je stále větší než ta ženská postava. Ženský výraz je vážnější, zadumanější, ale ne už naštvaný.

Závěr

Celkově se kresby v průběhu arteterapeutické intervence proměňovaly. Zpočátku nebyly použity žádné barvy, zatímco v pozdějších kresbách se barva již objevuje. Může souviset i s uvolněnějším přístupem k sobě samé, což Kristýna sama v průběhu reflektovala.

Vendy

Vendy první strom (obr. 8) je nakreslený silnější tlakem a jak bylo zmíněno v reflexi, byla to reakce na rozhovor o úmrtí v rodině. Snaha pokrýt všechny větve lístečky, znamenalo snahu, aby bylo zase vše dobré. Strom je usazený v kruhu, který visí ve vzduchu, nemá základnu. Vendy to vysvětlila, tak, že takto stromy vídává. Pata kmene je široká a pevná, dole je díra. Nad ní je ještě jedna. Větve připomínají chapadla chobotnice, jsou živé a zakončené do špičky. Což může naznačovat její emocionální rozpoložení. Její strom vypovídá o aktuální rozpoložení toho dne a uplynulých událostí. To, že je ve vzduchu může i poukazovat na chvilkové odreagování se od starostí.

Druhý strom (obr. 63) je nakreslený schématický, je nic neříkající a nic nevypovídající. Sama uvedla, že takový strom chtěla a potřebovala nakreslit. Něco jednoduchého, o čem nemusí tolik mluvit.

První dům (obr. 15) byl nakreslený převážně tužkou, barevně byly zvýrazněny pouze některé prvky – červená střecha, modrý mrak, žluté slunce a modrý rybníček. Dům byl velký, se třemi okny vepředu a čtyřmi vzadu. Z komína vycházel kouř a v rybníčku byla jedna kachna. Kouř z komína může působit jako prvek tepla a zabydlenosti. Dům má pro Vendy osobní význam, jelikož jej v minulosti kreslila se svou babičkou, což může souviset se vzpomínkami na toto období. Tyto vzpomínky mají pro ni příjemný a hřejivý charakter. Plot se objevuje pouze v zadní části domu.

Druhý dům (obr. 62) je nakreslen velmi podobně, avšak bez barev a je o něco menší než původní. V přední části má dvě okna a z boku také dvě. Tašky na střeše jsou naznačeny pouze z bočního pohledu. Nově se v kresbě objevují ptáci odlétající od domu. Dále je zde kočka, která číhá na dvě kachny v jezírku. Oba domy vycházejí ze stejného motivu, který Vendy spojuje se vzpomínkou na kreslení s babičkou. Opakování tohoto motivu může poukazovat na význam tohoto vztahu a těchto

vzpomínek. Zároveň lze vnímat jen drobné změny mezi kresbami, což může souviset s důležitostí stability a známého prostředí.

Obrázek postav (obr. 16) začala Vendy nejprve ženskou postavou s trochu naštvaným obličejem. Postava měla husté dlouhé vlasy a barevné oblečení. Ruce vypadaly jako když si drží břicho, ale byly v bok, jak upřesnila. Mužská postava byla tužkou a měla zelené triko. Na ruce měla tetování. Obě postavy měly nohy od sebe. O ženské postavě řekla, že je to takový babochlap, ale není to ona.

Druhé postavy (obr. 64) byly zas pouze tužkou. Postava ženy byla tentokrát více ženská, ale muž, jak sama popsala, více ňouma. Zajímavé je, že ženská postava má hlavu z profilu a dívá směrem na „zlomeného“ muže. Při reflexi ho takto popsala. Obrázek vypadá jako zajímavá vztahová dynamika.
Celkově lze říct, že obě projektivní kresby postav jsou odlišné ve vztahové dynamice. První byli více svalnatí a ve tváři trochu více naštvaní, kdežto druhá verze postav už vypadá na dialog.

Závěr

Vendy projektivní obrázky lze shrnout jako symbolické výjevy. Opakující se motiv kresleného domu, který kreslila s babičkou může souviset s potřebou stability a dobrým vztahem k babičce. Stromy byly nakreslené vždy z aktuálního prožívání uplynulých dní. Postavy se v čase proměňovaly, což může naznačovat změny ve vnímání vztahů či jejich dynamiky.

Petra

První strom (obr. 1) byl nakreslený jako vrba vyrůstající z kraje papíru. Strom byl umístěný u rybníčka, přičemž jeho základna nebyla úplně vidět. Strom měl silný kmen a živé větve vycházející z jeho vršku. Petra ho sama popsala jako strom, ke kterému chodila jako malá, když se potřebovala uklidnit nebo někam schovat. Zároveň uvedla, že to nebyla skutečná vrba, ale spíše její představa. Byl to jiný druh stromu, který si nepamatuje.

Druhý strom (obr. 69) byl téměř stejný, bez výrazných změn. Nebyl už u rybníka a jeho základna končila za stromem. Stromy se v průběhu téměř nezměnily.

První dům (obr. 13) byl nakreslený jako menší stavení a byl umístěný více vpravo. Z komína se kouřilo, dveře měly zvenku kliku a ke stavení vedla cesta. Okolo byla příroda, dva ptáci a dva psi. Zajímavým prvkem byl žebřík vedoucí na půdu, kde se podle Petry „dělají miminka“. Tento motiv vychází z jejího vlastního popisu. Před domem byly také hrábě a lopata, ke kterým se ale blíže nevyjádřila.

Druhý dům (obr. 68) byl velmi podobný, ale výrazně větší – zabíral téměř celou šířku papíru. Opakoval se i motiv žebříku vedoucího na půdu.

První postavy nakreslila jako ženu (sebe) a muže, kterého popsala jako svého bratra. Obě postavy měly přiměřeně veselý výraz. Ženská postava měla ruce za zády, zatímco mužská působila otevřeněji gestem rukou

Druhé postavy (obr. 70) byly opět velmi podobné. Rozdíl byl v tom, že muž měl ruce přes břicho a ženská postava neměla boty. Boty nestihla dokreslit.

Závěr

Opakující se symboly žebříku, domů a stromů by mohly naznačovat určitou stabilitu v zobrazovaných tématech. Zároveň může jít o opakování motivů, které jsou pro Petru významné. Symbol žebříku se objevuje opakovaně a může souviset s jejími představami, jak je sama popisuje. Kresby se v průběhu téměř nezměnily, což by mohlo naznačovat stabilitu v jednání, nebo i druh stereotypnějšího myšlení.

Milan

Milanův první strom (obr. 7) souvisí s jeho prožíváním v předcházejících dnech. Pata kmene je velmi široká a silná, navazují na ni viditelné kořeny. Základna je umístěna v úrovni paty kmene. Větve, které se rozšiřují do koruny, nejsou zcela uzavřené, jejich tvar je spíše naznačený. Koruna je zobrazena útržkovitými čárkami a působí spíše schematicky. Uvnitř koruny jsou ptáčci a lístečky. Jeden ptáček směřuje dolů (již mimo korunu), což Milan vztahoval k úmrtí své matky. Ptáčci a hnízda pro něj představují rodinu. Zajímavé je, že koruna je u horního okraje papíru

stlačená, což může souviset s tématem tlaku, o kterém Milan v průběhu mluvil. Útržkovitě zaznamenaná koruna může působit expresivněji a více odrážet jeho aktuální prožívání.

Druhý strom (obr, 66) je kreslený tužkou i pastelkami. Milan uvedl, že ho barvy zaujaly natolik, že je použil i zde. Pata kmene je tentokrát užší, zatímco kmen se směrem vzhůru spíše rozšiřuje. Větve nepřecházejí plynule z kmene, ale působí, jako by z něj vystupovaly. Původně zamýšlený strom „Abuelo“ se podle jeho slov proměnil v mladou vrbu, která „obráží“. Strom působí stabilně. V kmeni jsou dvě dutiny, v jedné z nich je sova. Milan uvedl, že se cítí být vděčný jako tato sova, která má střechu nad hlavou.
Stromy se od sebe liší a druhý strom může působit jako proměna oproti první kresbě. Může naznačovat posun v prožívání, jak Milan sám uvedl.

První dům (obr. 12) je nakreslený na malém kopci. Má střechu s taškami a z komína se kouří. Okna jsou se záclonkami a dveře s klikou. Na přední střeše je hlava soba nebo jelena. Na levé straně jsou dva stromy – jehličnany – a v dálce ptáci. Domeček, jak sám popisoval, je ten, kam jezdili za babičkou, a má k tomuto místu silný vztah. Sob pro něj představuje ochránce domu. Z reflexe také vyplynulo, že by někdy rád byl sám, aby si „dobil baterky“.

Druhý dům (obr. 65) je také barevný. Je to chýše nebo chatrč na pláži, protože se už vidí na dovolené v Thajsku. Chatrč je z přírodních materiálů, napravo je palma. Uvnitř chatrče je on a jeho rodina. V kresbách se objevuje téma blížící se dovolené, o které Milan v průběhu mluvil.

První postavy (obr. 17) jsou nakreslené pastelkami. První postava je jeho dcera a je umístěná více u horního okraje papíru. Druhá postava je opičák – oblíbená hračka jeho dcery. Tyto postavy zvolil proto, že je má „nakoukané“ a umí je lépe zobrazit.

Druhé postavy (obr. 67) zobrazují jeho samotného a číšníka s pivem. I zde se objevuje téma očekávané dovolené. Postavy se usmívají a působí uvolněně.

Závěr

Kresby se v průběhu měnily, největší rozdíl jsem zaznamenala u stromů, kdy se z více uzavřeného a více explozivního stromu proměnil v mladou vyrůstající vrbu. Můžeme zde vnímat téma

proměny či obnovy. Domy i postavy se liší tím, že u druhých projektivních kreseb byl Milan více zaměřený na blížící se dovolenou, o které v průběhu mluvil.

6.2.1 Shrnutí analýzy projektivních kreseb

Z analýzy projektivních kreseb vyplývá, že účastníci se naučili lépe pracovat s emocemi a se stresem. Kresby se u některých účastníků v průběhu měnily a posouvaly se k novým možnostem.

Kresby stromů odrážely jejich aktuální psychické rozpoložení, v kresbách domu se více objevovaly vzpomínky, pocity bezpečí a také fantazijní prvky. V kresbách postav se často promítalo to, jací by chtěli být, jací aktuálně jsou, nebo zde řešili vztahovou dynamiku, ať už rodinnou, nebo z blízkého okolí.

Některé kresby se proměňovaly směrem k větší otevřenosti v prožívání a práci se stresem, zatímco jiné zůstávaly spíše stabilní a beze změny.

6.3 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz

Jaký vliv má arteterapie na míru syndromu vyhoření zaměstnanců v kancelářském prostředí?

Z dat vstupních a výstupních dotazníků jsme se dozvěděli, že arteterapeutická intervence měla převážně pozitivní vliv na míru syndromu vyhoření u sledovaných respondentů.
U většiny respondentů došlo ke snížení hodnoty BM dotazníku, tedy míry psychického vyčerpání.
Z analýzy projektivních kreseb jsme se dozvěděli, že někteří byli více otevřeni k možnosti práci se stresem a vnitřního prožívání. Celkově můžeme říct, že arteterapie má pozitivní vliv zejména na subjektivní prožívání vyčerpání a psychickou pohodu, avšak její vliv na vnější rizikové faktory syndromu vyhoření je omezený, jelikož ty jsou často ovlivněny pracovním prostředím.
Z projektivních kreseb lze usuzovat, že arteterapie má vliv na práci s emocemi a stresem, které mohou pozitivně ovlivnit prevenci syndromu vyhoření.

Jaký vliv má arteterapie na osobní a profesní rozvoj u zaměstnanců v kancelářském prostředí?

Data ukazují, že arteterapie měla významný vliv na **osobní rozvoj** respondentů, zejména v oblasti práce **s emocemi, sebepoznání a zvládání stresu**. Tento závěr podporují i projektivní kresby, které se v průběhu intervence vyznačovaly větší otevřeností a u některých účastníků naznačovaly i rozvoj osobnosti.
U většiny respondentů došlo ke změně v copingových strategiích. Například u Petry se strategie zaměřené na duševní pohodu výrazně zvýšily (z cca 13,5 % na 57 %), což naznačuje lepší schopnost regulace emocí a práce se stresem. Naopak u Vendy byly změny méně výrazné, což může naznačovat, že efekt intervence je individuální a závisí na osobnostních faktorech i aktuální životní situaci.
Z hlediska profesního rozvoje se ukazuje, že arteterapie nepůsobí přímo na pracovní výkon, ale nepřímo ho může ovlivňovat skrz zlepšení psychické pohody, snížení stresu a lepšího zvládání zátěžových situací.
Lze tedy říct, že arteterapie podporuje především osobnostní složku rozvoje, která následně může pozitivně ovlivňovat i fungování jedince v pracovním prostředí.

1) Arteterapie má pozitivní vliv na prevenci syndromu vyhoření u zaměstnanců v kancelářským prostředí

Na základě výsledků došlo u většiny respondentů ke snížení míry psychického vyčerpání a hodnot syndromu vyhoření měřeného BM dotazníkem. Zároveň byl zaznamenán pozitivní posun v oblasti zvládání stresu a copingových strategií, zejména ve větší orientace na duševní pohodu. U jednoho respondenta (Kristýna) sice došlo k mírnému zvýšení hodnoty, ta však zůstala v rámci uspokojivého rozmezí. Výsledky zároveň ukazují, že vliv na rizikové faktory vyhoření byl méně jasný, což může souviset s jejich vazbou na vnější pracovní a životní podmínky. Projektivní kresby naznačily, že u některých účastníků se práce se stresem a prožívání zlepšily.

Tato hypotéza byla v rámci sledovaného souboru částečně potvrzena, avšak s ohledem na malý počet respondentů nelze výsledky zobecňovat.

2) Arteterapie příznivě působí na osobní a profesní rozvoj u zaměstnanců středního věku v kancelářském prostředí

Z výsledků dotazníků a projektivních kreseb je patrný posun zejména v oblasti: práce s emocemi, zvládání stresu, většího zaměření na duševní pohodu, změny v přístupu k sobě samým. O těchto změnách lze uvažovat jako o součástí osobního rozvoje. U některých respondentů se projevil i posun v přístupu k zátěži a pracovním nárokům, což může nepřímo souviset i s profesní rovinou. Projektivní kresby se u některých účastníků posunuly směr k osobnímu rozvoji a prací s emocemi a se stresem.

Zároveň se ukázaly individuální rozdíly (např. u Vendy méně výrazná změna), což naznačuje, že efekt arteterapie není u všech účastníků stejný.

Tato hypotéza byla v rámci sledovaného souboru částečně potvrzena, protože u většiny respondentů došlo ke zlepšení, ale ne u všech, a ne ve všech sledovaných oblastech. S ohledem na malý počet respondentů nelze výsledky zobecňovat.

Závěr

Praktická část byla zaměřena především na arteterapeutická skupinová setkání, která byla sledována prostřednictvím výtvarných úkolů, projektivních kreseb, rozhovorů, dotazníků (DZZ, BM dotazník a Orientační dotazník). Účastníci velmi oceňovali formu skupinové arteterapie, možnost otevřeného sdílení, které pro ně bylo velmi důležité a vytvoření bezpečného prostoru. Naopak se ukázalo, že témata spojená se zaměstnáním, které je dlouhodobě zatěžuje, pro ně nebyla příjemná a pracovali s nimi obtížněji. Strukturovanější témata jako „Mapa mého těla“ nebo „Střípky mého příběhu“ se jim vypracovávala více než dobře.

Během tvorby docházelo k určitému uvolnění od tlaku na sebe a barva jim pomohla vyjádřit to, co bylo slovy obtížně sdělitelné. Skrze arteterapeutickou intervenci účastníci docházeli k většímu sebepoznání, pojmenování vlastních problémů a také ke snížení stresu a zlepšení psychické pohody.

Výsledky výzkumu ukázaly, že lze říct, že arteterapeutická intervence měla u většiny respondentů pozitivní vliv na prožívání stresu, míru psychického vyčerpání i copingové strategie. Z hlediska míry syndromu vyhoření, měřené pomocí BM dotazníku, došlo u většiny respondentů ke snížení hodnot.

Z této práce vyplývá, že arteterapie představuje vhodný podpůrný prostředek prevence syndromu vyhoření, především v oblasti práce s prožíváním, emocemi a zvládáním stresu. Zároveň je však důležité si uvědomit, že sama o sobě nemůže plně odstranit vnější pracovní stresory.

Souhrn

Cílem této práce bylo zkoumat, zda má arteterapie pozitivní vliv na prevenci syndromu vyhoření u lidí v kancelářských prostředích, kde pociťují vyvíjený tlak na jejich práci. Výzkum probíhal ve formě skupinové arteterapie a byl analyzován pomocí dotazníků, projektivních kreseb, pozorováním a rozhovorů.

Na základě porovnání vstupních a výstupních dotazníků lze říct, že arteterapeutická intervence měla u většiny účastníků pozitivní vliv na prožívání stresu, míru psychického vyčerpání i copingové strategie. V BM dotazníku se u většiny účastníků snížila míra syndromu vyhoření. V oblasti copingových strategií, sledované pomocí dotazníku DZZ, bylo zlepšení zejména ve směru duševní pohody a práce s emocemi. Změny však nebyly u všech respondentů stejné. Výsledky zároveň ukazují, že arteterapie ovlivňuje především vnitřní prožívání, zatímco vnější podmínky zůstávají spíše beze změny.

Z reflexe a rozhovoru k arteterepeutickému cvičení „Já a skupina“ a „Co mi dala arteterapie“ se ukázalo, že účastníci nejvíce ocenili skupinovou dynamiku a možnost sdílení. Také ocenili neutrální prostor ateliéru, který podporoval jejich tvořivost a pocit bezpečí. Další ukazatel byl využití výtvarných prostředků k sebevyjádření a možnost pojmenovat aktuální problém, či emoční ladění.

Z výzkumu vyplývají následující hlavní zjištění:

- Arteterapeutická intervence měla u většiny účastníků pozitivní vliv na prožívání stresu, snížení míry vyhoření a zlepšení copingových strategií.
- Významným přínosem byla také skupinová dynamika, sdílení a možnost sebevyjádření v bezpečném prostředí, které podporovalo psychickou pohodu účastníků.

Diskuse

Z dat této práce vyplývá, že arteterapie může fungovat jako podpůrný prostředek pro prevenci syndromu vyhoření. Neovlivňuje však složky týkající se vnějších faktorů v zaměstnání. Na základě standardizovaného dotazníku, doplňujících dotazníků, rozhovorů a projektivních kreseb bylo zjištěno, že se některé rizikové faktory snížily a také míra vyčerpání. Hlavním zjištěním je, že arteterapie příznivě ovlivňuje práci se stresem a emocemi a může přispívat k psychické pohodě. Na snížení míry syndromu vyhoření mají vliv i další životní okolnosti, které tuto oblast ovlivňují. Je také nutno zmínit, že se arteterapie účastnili pouze čtyři účastníci, a proto nelze výsledky zobecnit. Dvanáct setkání, kterých se účastnili, jim pomohlo k větší otevřenosti a k možnosti vyjádřit se prostřednictvím výtvarných prostředků. Za důležité lze považovat také sílu skupinové terapie a možnost sdílení, která byla pro účastníky velmi cenná. Dále zde mohl působit i tzv. Hawthornský efekt, kdy už samotná přítomnost pozorovatele ovlivňuje chování nebo prožívání člověka – často směrem ke zlepšení. Klient může být otevřenější, více reflektivní nebo se snaží „fungovat lépe“, protože ví, že je vnímán. Tento výzkum by byl vhodný pro další zkoumání na větším vzorku, ale i tak byla práce přínosná a poukazuje na pozitivní vliv arteterapie.

Summary

The aim of this study was to examine whether art therapy has a positive effect on the prevention of burnout syndrome among people working in office environments where they experience pressure related to their work. The research was conducted in the form of group art therapy and was analyzed using questionnaires, projective drawings, observation, and interviews.

Based on the comparison of pre – and post-intervention questionnaires, it can be stated that the art therapy intervention had a positive effect for most participants on their experience of stress, level of psychological exhaustion, and coping strategies. In the BM questionnaire, the level of burnout decreased in most participants. In the area of coping strategies, monitored using the SVF questionnaire, improvement was observed particularly in terms of mental well-being and working with emotions. However, the changes were not the same for all respondents. The results also show that art therapy primarily influences internal experiences, while external conditions remain largely unchanged.

From the reflection and interviews related to the art therapy exercises “Me and the Group” and “What Art Therapy Gave Me,” it emerged that participants most appreciated the group dynamics and the opportunity for sharing. They also valued the neutral studio environment, which supported their creativity and sense of safety. Another indicator was the use of artistic means for self-expression and the opportunity to articulate current problems or emotional states.

The research yielded the following main findings:

- The art therapy intervention had a positive effect for most participants on experiencing stress, reducing the level of burnout, and improving coping strategies.
- A significant benefit was also the group dynamics, sharing, and the opportunity for self-expression in a safe environment, which supported the participants’ psychological well-being.

Discusion

The findings of this study suggest that art therapy can serve as a supportive tool in the prevention of burnout syndrome. However, it does not affect components related to external workplace factors. Based on a standardized questionnaire, supplementary questionnaires, interviews, and projective drawings, it was found that certain risk factors decreased, as did the level of exhaustion. The main finding is that art therapy positively influences the management of stress and emotions and can contribute to overall psychological well-being.

The reduction in burnout levels is also influenced by other life circumstances that affect this area.

It is also important to note that only four participants took part in the art therapy, and therefore the results cannot be generalized. The twelve sessions they attended contributed to greater openness and provided an opportunity for self-expression through artistic means. The strength of group therapy and the opportunity for sharing should also be considered important, as these aspects were highly valuable for the participants. Furthermore, the so-called Hawthorne effect may have played a role, whereby the mere presence of an observer can influence an individual's behavior or experience—often in a positive direction. Clients may become more open, more reflective, or attempt to “function better” because they are aware of being observed. This research would be suitable for further investigation on a larger sample; nevertheless, the study is beneficial and highlights the positive impact of art therapy.

Seznam použité literatury

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava, 1998. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Přeložil Jana KŘÍŽOVÁ. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-408-3.

MALCHIODI, Cathy A, 2007. *The art therapy sourcebook*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 2007. ISBN 978-0-07-146827-5.

KULKA, Jiří. *Psychologie umění*, 2008. Vyd. 2., přeprac. a dopl., V Grada Publishing 1. Psyché. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2329-7.

CAMPBELL, Jean, 1998. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-204-1.

ITTEN, Johannes, 2021. *Umění barvy: subjektivní prožívání a objektivní poznávání jako cesta ke vnímání umění*. Studijní vydání. Přeložil Michaela ŠKULTÉTY. V Praze: NAMU, ISBN 978-80-7331-546-7.

MIKŠ, František, 2008. *Gombrich: tajemství obrazu a jazyk umění: pozvání k dějinám a teorii umění*. Dějiny a teorie umění. Brno: Barrister & Principal, 2008. ISBN 978-80-7364-045-3.

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

LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen, 2024. *Praktická arteterapie: metody a aktivity*. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-2153-1.

DE BOTTON, Alain a ARMSTRONG, John, 2014. *Umění jako terapie*. Tema. Zlín: Kniha Zlín, ISBN 978-80-7473-161-7.

BERGER, John, 2016. *Způsoby vidění*. Přeložil Andrea PRŮCHOVÁ HRŮZOVÁ. Labyrint fresh eye. V Praze: Labyrint, ISBN 978-80-87260-78-4.

STERN, Arno, 2019. *Malování jako hra a přirozená stopa: ateliér, malování jako hra a formulace: přednášky a články*. Přeložil Radana STUDENOVSKÁ. [Praha]: Malvern, ISBN 978-80-7530-178-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 19984 *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-7169-121-6.

FONTANA, David, 2016. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha]: Portál, ISBN 978-80-262-1033-7.

KALLWASS, Angelika, 2007. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-299-7.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu.* 2., rozšířené a doplněné vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, ISBN 80-7071-231-7

STOCK, Christian, 2010 *vyhoření a jak jej zvládnout*. Přeložil Natalie VRAJOVÁ. Poradce pro praxi. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3553-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1998 *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, ISBN 8071695513.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, ISBN 9788026206965.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work* [online]. 2022. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work [cit. 2026-04-06]

lékařská fakulta Univerzity Karlovy. (n.d.). Deprese i syndrom vyhoření mají celospolečenské důsledky: Jak zasahují do života Čechů. https://www.lf1.cuni.cz/deprese-i-syndrom-vyhoreni-maji-celospolecenske-dusledky-jak-zasahuji-do-zivota-cechu [cit. 2026-04-06]

NEVYPUSŤ DUŠI, 2023. *Duševní zdraví zaměstnanců a zaměstnankyň ve firmách je stále podceňováno: nadměrným pracovním stresem však někdy trpělo 7 z 10 lidí, ukázal průzkum* [online]. Dostupné z: https://nevypustdusi.cz/2023/10/06/dusevni-zdravi-zamestnancu-a-zamestnankyn-ve-firmach-je-stale-podcenovano-nadmernym-pracovnim-stresem-vsak-nekdy-trpelo-7-z-10-lidi-ukazal-pruzkum/ [cit. 2026-04-06].

Seznam tabulek, grafů

Tabulky

Tab. 1 - Copingové strategie 134
Tab. 2 - Míra vyčerpání 134
Tab. 3 - Rizikové faktory 134

Grafy

GRAF č. 1- Míra psychického vyčerpání 133
GRAF č. 2 - Copingové strategie 133
GRAF č. 3 - Rizikové faktory 134

Seznam obrázků

Obr. 1 138
Obr. 2 138
Obr. 3 139
Obr. 4 139
Obr. 5 140
Obr. 6 140
Obr. 7 141
Obr. 8 142
Obr. 9 143
Obr. 10 143
Obr. 11 144
Obr. 12 144
Obr. 13 145
Obr. 14 145
Obr. 15 146
Obr. 16 146
Obr. 17 147
Obr. 18 147
Obr. 19 148
Obr. 20 149
Obr. 21 149
Obr. 22 150
Obr. 23 150
Obr. 24 151
Obr. 25 151
Obr. 26 152
Obr. 27 152
Obr. 28 153
Obr. 29 153
Obr. 30 154
Obr. 31 154
Obr. 32 155
Obr. 33 155
Obr. 34 156
Obr. 35 157
Obr. 36 157
Obr. 37 158
Obr. 38 158
Obr. 39 159
Obr. 40 159
Obr. 41 160

Obr. 42 160
Obr. 43 161
Obr. 44 163
Obr. 45 164
Obr. 46 165
Obr. 47 166
Obr. 48 167
Obr. 49 168
Obr. 50 169
Obr. 51 170
Obr. 52 170
Obr. 53 171
Obr. 54 171
Obr. 55 172
Obr. 56 172
Obr. 57 173
Obr. 58 173
Obr. 59 174
Obr. 60 174
Obr. 61 175
Obr. 62 175
Obr. 63 176
Obr. 64 176
Obr. 65 177
Obr. 66 177
Obr. 67 178
Obr. 68 178
Obr. 69 179
Obr. 70 179
Obr. 71 180
Obr. 72 181
Obr. 73 182
Obr. 74 183

Seznam dotazníků

Dot. vzor 1 188
Dot. vzor 2 189
Dot. vzor 3 191

Seznam příloh

Příloha 1: Tabulky

Příloha 2: Grafy

Příloha 3: Obrázky

Příloha 4: Dotazník vzor