



ART THERAPY

Leah Guzman

ARTETERAPIE

ÚČINNÁ CVIČENÍ

ARTETERAPIE

účinná cvičení

Leah Guzman

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 10 112. publikaci

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Původní titul **Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD** byl vydán v roce 2020 nakladatelstvím Rockridge Press, které je součástí Callisto Media, Inc.
Fotografie autorky Leah Guzman (144) byla použita s jejím laskavým svolením.

Text Leah Guzman, MA
Překlad z AJ a jazyková úprava Ing. Tereza Baštářová
Ilustrace Emilie Nedbalová (24, 26, 27, 42, 45, 46, 48, 105) Karolina Bendová (33, 34, 36, 39, 41, 47, 49, 52, 54, 71, 99, 104, 118 (Freepik)), Eva Petráčková (37, 38, 44), Jana Petrásková (35), Ondřej Minář (30), Jana Minářová (12, 50, 51)
Fotografie Karolina Bendová (89 (AI Firefly), 91, 120, 124 (Freepik)), Jana Řeháková (66, 69, 70) Magdaléna Mězlová (93, 97), Václav Minář (75), autoři z www.unsplash.com (ostatní)
Fotografie na obálce Glen Carrie (přední strana), Markus Spiske (zadní strana) obě z www.unsplash.com
Grafická úprava a sazba Karolína Bendová Dis.
Odpovědná redaktorka Ing. Jana Minářová

Počet stran 144
První vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.
Translation © Grada Publishing, a.s., 2025

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.
Vydavatel ani autor neposkytují žádná prohlášení ani záruky ohledně přesnosti nebo úplnosti obsahu tohoto díla a výslovně se zřikají veškerých záruk. Žádná záruka nesmí být vytvořena ani rozšířena prostřednictvím prodejních nebo propagačních materiálů. Rady a strategie obsažené v tomto dokumentu nemusí být vhodné pro každou situaci. Toto dílo se poskytuje s tím, že vydavatel se nezabývá poskytováním lékařských, právních nebo jiných odborných rad či služeb. V případě potřeby odborné pomoci je třeba vyhledat služby kompetentní odborné osoby. Vydavatel ani autor nenesou odpovědnost za škody vzniklé na základě tohoto titulu. Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7690-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-5149-3 (print)

ARTETERAPIE ÚČINNÁ CVIČENÍ

TECHNIKY KE ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTÍ, DEPRESÍ
A POSTTRAUMATICKÝCH STRESOVÝCH PORUCH

Leah Guzman, ATR-BC



*Tato kniha je věnovaná každému, kdo zná trápení.
Ať je umění vaším průvodcem na cestě k uzdravení.*



OBSAH

Úvod

ČÁST PRVNÍ: UMĚNÍ TERAPIE

Kapitola první:

CO JE TO ARTETERAPIE?

ČÁST DRUHÁ: ARTETERAPEUTICKÁ CVIČENÍ

Kapitola druhá:

MALBA A KRESBA

Kapitola třetí:

DIGITÁLNÍ UMĚNÍ A FOTOGRAFIE

Kapitola čtvrtá:

SOCHAŘSTVÍ A TEXTIL

Kapitola pátá:

PSANÍ

Kapitola šestá:

KOLÁŽE

Užitečné odkazy

Zdroje

Rejstřík

ÚVOD

Mým záměrem při arteterapii (umělecké terapii) je vytvořit bezpečný prostor, kde mí klienti mohou prožívat a kreativně vyjadřovat své emoce a rozvíjet nové možnosti, jak proplouvat životem. Umění je pro mě ventilem v časech neklidu a zároveň prvním obranou při překonávání nástrah života. Využívám umění i jako každodenní prostředek pro udržování rovnováhy. Co kážu, to taky dělám. Mým posláním je podpořit ostatní při hledání způsobu jak přes kreativitu propojit tělo, mysl a duši. Je pro mě neuvěřitelně naplňující, když mohu pomoci člověku uvědomit si svůj opravdový potenciál a žít svůj život bez utrpení. Vedu soukromou praxi, kde coby certifikovaná arteterapeutka (ATR-BC) nabízím osobní či online služby všem věkovým skupinám. Moje zkušenosti s dospívajícími zahrnují práci s ohroženými skupinami v krizových centrech a výchovných ústavech i s dětmi ze státních škol. Zároveň mám bohaté zkušenosti s dospělými, kteří bojují s úzkostmi, depresemi a traumaty. Mimo svoji soukromou praxi jsem také pracovala v psychiatrických zařízeních a azylových domech pro ženy.

Ve své klinické praxi využívám kognitivně behaviorální arteterapii (KBT) k léčbě deprese, úzkosti a posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Tento přístup zahrnující všímavost (*mindfulness*) a meditaci je také součástí mých metod při využívání arteterapie. Díky arteterapii si klient může představit, co se děje v jeho mysli a naučit se nové způsoby, jak změnit vzorce svého myšlení, a získat tak novou perspektivu.

Tato kniha nabízí kreativní techniky, jak nakládat s depresemi, úzkostmi a PTSD. Pokud jste odborník v oblasti duševního zdraví, vyzkoušejte si zmiňovaná cvičení na sobě, než je budete ukazovat svým klientům. Pokud budete provádět cvičení samostatně, najděte si čas i na zodpovězení otázek k diskuzi.

Doufám, že tato kniha bude sloužit jako odrazový můstek k většímu porozumění a sebevyjádření, lepší všímavosti, sebedůvěře a schopnosti přistupovat k sobě samému s větší laskavostí. Cvičení jsou navržena tak, aby poskytla vizuální znázornění myšlenek a pocitů. Když se člověk naučí, že má nad svými myšlenkami a pocity kontrolu, ovlivní to jeho chování. Každý se může naučit nové způsoby, jak reagovat na životní situace. Arteterapie není pouze pro jedince, kteří mají umělecké sklony, může naopak pomoci i těm, kteří si myslí, že žádné nadání nemají. Z této zkušenosti může získat každý, kdo je ochotný učit se techniky rozvíjející sebeuvědomění.

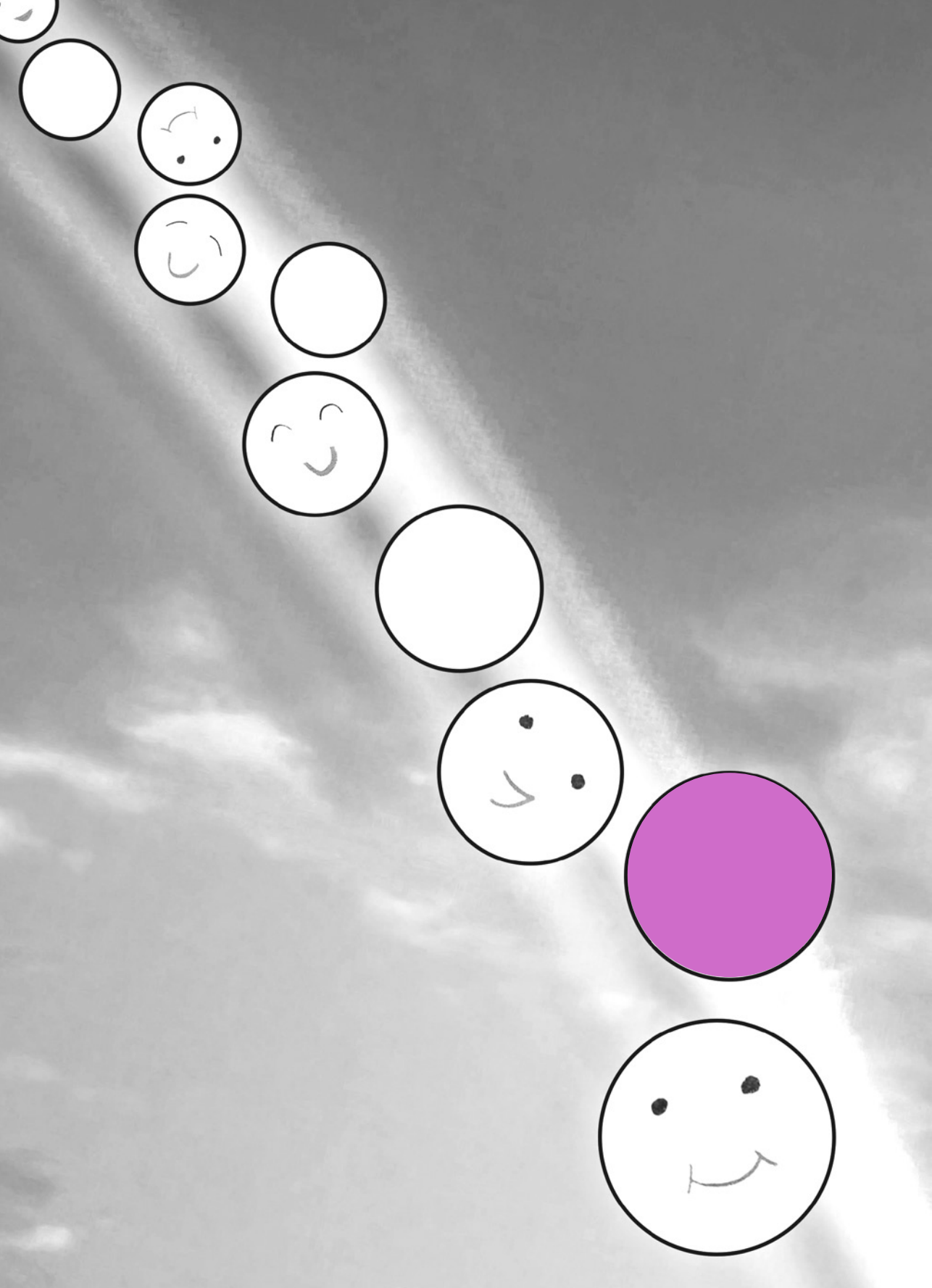
Lidé, pro které je umělecká tvorba novinkou, by se měli soustředit spíše na proces tvorby než na její výsledek. Je nutné oprostít se od kritických myšlenek, protože posuzování, zda je dílo dobré či špatné, kreativní proces zastaví.

Cennější je samotný akt vyjádření, protože poskytuje vhled do emocí a chování. Umělecká tvorba s cílem vyjádřit své emoce může být skutečně očišťující a osvobuzující. Každý by si měl najít čas na uvolnění pomocí „zahřívacích“ cvičení, která uvádím v první kapitole. Proměna přichází, když je člověk ochoten dívat se do svého nitra a hledat nové způsoby, jak se vyrovnat s životními událostmi uměleckou tvorbou a bez soudu. Pokud se kritické myšlenky objeví, všimněte si jich, ale nereagujte na ně, jsou to pouze myšlenky. Držte se svého cíle, využijte tato cvičení k uzdravení a naučte se nové způsoby, jak se na tomto světě cítit příjemně.



Část první

UMĚNÍ TERAPIE



Kapitola první

CO JE ARTETERAPIE?

ARTETERAPIE JE PSYCHOTERAPEUTICKÝ OBOR, který k podpoře léčby emocionálních a behaviorálních poruch i zlepšení kvality života využívá umění a psychologii. Účastníci arteterapie mohou díky uměleckému procesu vyjádřit své emoce, a léčit tak příčiny svých úzkostí, depresí a PTSD. Arteterapeuti jsou kliničtí psychologové vyškolení k vytváření terapeutických vztahů s klienty a prostředí příznivého k práci na sebepoznání a sebevědomí či zvládání životních a společenských situací. Arteterapeutická cvičení v této knize zahrnují řadu technik od tvorby koláží a textílií, ke kreslení, malování, sochání, psaní a focení. Každé cvičení navíc vždy souvisí s konkrétními cíli léčby a emocionálními potřebami.

PŮVOD ARTETERAPIE

Umění sloužilo lidem jako způsob komunikace odjakživa. Jeho původ sahá až k prvním jeskynním malbám nalezeným ve Španělsku, které jsou tisíce let staré. Vizualní komunikace v našich životech hraje pořád důležitou roli. Jsme obklopeni obrazy a uměním, ať už přecházíme silnici na pokyn panáčka na semaforu nebo z gauče brouzdáme po internetu. Arteterapie je účinný nástroj, jak se ve světě kolem nás lépe orientovat a jak jej lépe přijímat.

Podle článku *Art Therapy* (Arteterapie) na webu *GoodTherapy* se první arteterapie objevila v Evropě a USA ve 20. století. Termín „art therapy“ použil poprvé v roce 1942 Adrian Hill, britský umělec, spisovatel a arteterapeut. Hill is uvědomil, jakou má umělecká tvorba terapeutickou hodnotu pro nemocné, když se v roce 1938 sám léčil s tuberkulózou v sanatoriu. Nato začal pracovat s ostatními pacienty a napsal knihu *Art Versus Illness* (Umění versus nemoc), ve které své objevy popisuje.

Článek *Art Therapy* zmiňuje i další významné osobnosti v oboru. Margaret Naumburgová, americká psycholožka, pedagožka, umělkyně, spisovatelka a takzvaná „matka arteterapie“, popsala na počátku roku 1900 v USA o své zkušenosti s psychoterapií a uměním. Po boku svých současníků napsala knihy, které započaly hodiny arteterapie ve školách a následně daly vzniknout magisterským arteterapeutickým studijním programům i na univerzitách. Hanna Kwiakowská, nadaná umělkyně, která působila v Národním ústavu duševního zdraví USA, pomáhala rodinám zlepšovat vztahy pomocí arteterapie. Florence Caneová, výtvarná pedagožka, přišla s procesně orientovaným přístupem k umění jako terapii, který se soustředí na podporu ega, rozvoj identity a podporu osobního růstu. Edith Kramerová obor posunula vytvořením arteterapeutického studijního programu na Newyorské univerzitě, kde zároveň působila jako profesorka. Elinor Ulmanová založila *The American Journal of Art Therapy* (Americký deník arteterapie), a to v době, kdy žádná podobná publikace neexistovala.

Od prvních zmínek o arteterapii se tento obor rozrostl a stal se obecně uznávanou účinnou metodou léčby v nejrůznějších prostředích. Technologický pokrok odvětví dál rozšiřuje díky online přístupu k informacím a cvičením dostupným online. Dnes už je i technologie samotná využívána jako prostředek k hojení a léčbě.

PROČ ARTETERAPIE?

Cílem arteterapie je využít kreativní proces k získání schopnosti sebeuvědomění a sebereflexe, abychom měli osobní vhled a rozvinuli kontrolu nad svými emocemi. Umělecká tvorba je vlastně vizuální dokumentací myšlenek a pocitů, a tyto obrazy mohou nabídnout řešení problémů a vhled do příčin našich pocitů. Právě vhled je počátkem v přijímání pocitů a učení se tvořit nové odezvy na emoce. Dlouhodobé přínosy tohoto procesu zahrnují zvýšení sebevědomí a důvěry ve vlastní schopnosti a také rozvoj dovedností, které lze do budoucna využít při řešení různých životních událostí a výzev.

Výzkumy v oblasti kognitivně behaviorální arteterapie (KBAT) dokládají přínos arteterapie. Marcia Rosalová ve své knize *Cognitive Behavioral Art Therapy* (Kognitivně behaviorální arteterapie) uvádí, že podle podložených studií je KBAT nejúčinnějším způsobem léčby úzkostí, deprese a PTSD. Cílem KBAT je naučit jedince přizpůsobit se různým životním situacím tím, že zlepší svou schopnost zvládat zátěžové situace a naučí se adaptovat na prostředí.

Arteterapie může navíc zvyšovat sebevědomí, protože dokončení uměleckého díla může v člověku trpícím depresí vyvolat pocit dovršení, posílení a uspokojení. Přemýšlením o vytvořeném díle podle nápovery uvedené v knize lze i nahlédnout do našeho podvědomí.

Diskutování vytvořeného díla navíc zvyšuje sebeuvědomění. U člověka trpícího depresí či úzkostí vede přemýšlení a mluvení o díle k sebereflexi, což zlepšuje jeho sebeuvědomění a sebekontrolu. Větší kontrola nad emocemi vede k emocionální odolnosti, která se vyznačuje tím, že jsme si vědomi svých myšlenek a toho, co je pohání. Člověk, který je emocionálně odolný, má schopnost seberegulace a zvládá stresové situace. Seberegulace je o volbě konstruktivních způsobů, jak zvládat pocity, když se objeví, spíše než těch destruktivních, které často vedou k sebelítosti. Učení se, jak převzít kontrolu nad svými pocity, vede často k uzdravení.

Arteterapie pomáhá určit, co způsobuje emocionální stres, a vytvořit konstruktivní přístup, jak s ním nakládat. Pro někoho, kdo trpí PTSD, bude například důležité zkoumat spouštěče spojené s jeho traumatem. Umělecká tvorba, při které se člověk snaží vyvolat vzpomínku, je poznávací process. Lidé s PTSD se potřebují zabývat tím, co jejich trauma způsobilo, a pak pracovat se svými emocemi. Zkoumáním těchto emocí a jejich začleňováním do psychiky je možné danou životní zkušenost zpracovat a s traumatem se vyrovnat.

Arteterapie také zlepšuje schopnost řešit problémy díky tomu, že některá cvičení jsou navržena tak, aby pomohla najít alternativní způsoby zvládání situací.

Se zlepšováním kognitivních dovedností přichází pokrok i ve schopnosti řešit problémy, podle Rosalové, která navíc zjistila, že kreativní proces umocňuje schopnost rozhodování se. Při umělecké tvorbě má totiž člověk spoustu příležitostí rozhodovat se, když volí barvy a řeší detaily rozvržení.

Skupinová arteterapie je účinná, protože účastníkům umožňuje cvičit komunikaci coby součást terapeutického procesu, což pomáhá v oblasti socializace. Moje oblíbená část skupinové arteterapie je, když účastníci mluví o významu svého díla s ostatními členy skupiny. Když se účastníci terapie svěří se svými příběhy, dává to ostatním možnost poznat je na osobnější úrovni. Ostatní členové poskytují podporu nasloucháním, zpětnou vazbou a svými návrhy. Celý tento proces vytváří pocit propojenosti a komunity.

FYZICKÉ PŘÍNOSY ARTETERAPIE

Ačkoli má arteterapie řadu pozitivních dopadů na duševní zdraví, může prospívat i tomu tělesnému. Stres se v našem těle projevuje každý den, mohou se proto objevit fyzické příznaky, jako jsou bolest hlavy, zad a ramen, ztuhlé svaly, žaludeční neuróza, únava, vysoký krevní tlak, přejídání a nespavost. Naučit se rozeznat, co stres způsobuje a jak s ním nakládat, je důležité pro zdravý životní styl.

Studie, kterou v roce 2006 provedla Girija Kaimalová, prokázala, že umění má pozitivní dopad na úroveň stresu. Během výzkumu byla účastníkům naměřená hladina stresového hormonu kortizolu, než začali tvořit, a další měření proběhlo po 45 minutách umělecké tvorby. Srovnání měření ukázalo, že hladina kortizolu klesla u 75 % účastníků. Na této studii je nejzajímavější, že nikdo z účastníků neměl žádnou předcházející zkušenost s uměleckou tvorbou. Proces umělecké tvorby pomáhá fyzicky snížit stres, i když si to neuvědomujeme. Během svojí praxe jsem zjistila, že většina účastníků si průběh arteterapie užívá, ale v běžném životě se jim na uměleckou tvorbu hledá čas často obtížně.

SPOJENÍ UMĚNÍ A TERAPIE

Na arteterapii lze při sezeních nahlížet dvěma způsoby: umění jako terapie a umění v terapii. V případě umění jako terapie se zaměřujeme na výtvor, protože je uspokojivé vytvořit estetické umělecké dílo. Cílem je tedy umělecká tvorba. Kreativní proces totiž podporuje sebeuvědomění, sebevědomí a osobní růst. Když například vyrobím z hlíny hrnek, budu se cítit dobře, protože jsem ho stvořila. Moje sebevědomí tím roste.

Záměrem umění v terapii je využít ho jako prostředek, pomocí kterého v psychoterapii hlouběji zkoumáme pocity a myšlenky. Když použiji svou metaforu s hrnkem: Co pro mě hrnek představuje? Jakého pocitu chci dosáhnout? Jak lze hrnek využít v práci s úzkostí? Můžu si v něm udělat čaj, když se úzkost objeví. Tato kniha nabízí řadu technik souvisejících s uměním v terapii. Umění je symbolický jazyk, který zpřístupňuje podvědomí. Průběh, způsob, obsah a verbální asociace umožňují porozumět tomu, co se děje v životě jedince. Tento přístup pomáhá řešit emocionální konflikty, rozvíjet vnímání a učit dovednosti pro proplouvání životem.

Arteterapie je účinná v léčbě úzkostí, depresí a PTSD. Úzkost je podle amerického národního ústavu pro duševní zdraví (NIMH) pocit, který se objevuje v různých životních situacích a často představuje zdravý a očekávaný výsledek. Pokud však nadměrné obavy zasahují do vztahů, práce nebo studia, jedná se o poruchu. Kognitivně behaviorální arteterapie učí různé způsoby, jak na situace vyvolávající úzkost reagovat.

Deprese je NIMH definována jako vážná porucha nálady, která ovlivňuje každodenní činnost po dobu alespoň dvou týdnů. Příznaky zahrnují smutek, podrážděnost, pocit viny a bezcennosti, změny v chuti k jídlu, problémy se spaním (nebo nadměrné spaní), pokles energie nebo únava a myšlenky na smrt a sebevraždu. Kognitivně behaviorální arteterapie se zaměřuje na vzorce myšlenek souvisejících se symptomy deprese. Jako nejlepší způsob léčby byla stanovená kombinace léků s arteterapií.

PTSD je podle NIMH porucha, která může vzniknout po velmi šokující, děsivé nebo nebezpečné události. Během traumatické situace je přirozené cítit strach a poplachová reakce (*fight-or-flight*) je typickou reakcí, která nás chrání před újmou. Většina lidí se vzpomíná přirozeně, ale někteří se cítí vystresovaně či vyděšeně i po tom, co už jsou mimo nebezpečí. Kognitivně behaviorální arteterapie přistupuje k traumatické události pomocí různých prostředků, což člověku s PTSD pomůže zpracovat emoce spojené s danou událostí tak, že už se jimi necítí být zavalený.

Výzkumy také ukázaly, že lidé, kteří praktikují vyjádření vděčnosti i psaním do deníku, zažívají méně vyhoření v práci, lépe spí a rychleji se léčí ze svých zdravotních potíží. Podle studie výzkumného centra mindfulness a zvědomování na Kalifornské univerzitě (UCLA – Mindfulness Awareness Research Center) vděčnost podněcuje funkci šedé hmoty mozkové, což má pozitivní dopad na centrální nervovou soustavu.

VÝKLAD TERAPIE

Interpretace uměleckého díla vyžaduje pochopení všech aspektů umění a je důležité vyvarovat se při tomto procesu různým soudům. Umění je subjektivní a všichni k němu přistupují s vlastním pohledem. Nejpodstatnější součástí přemítání o umění je vyjádření umělcových asociací. Modrá barva může být například pro někoho spojovaná se smutkem, ale pro jiného reprezentuje pocit svobody. Berte prosím na vědomí, že profesionální terapeuti prošli rozsáhlým školením, díky němuž jsou schopni poskytnout bezpečný zážitek při tvorbě a zpracovávání umění. Pokud se při výkladu umění objeví otázky nebo obavy, je nezbytné konzultovat ji se školeným arteterapeutem.

Prvním důležitým krokem, ať už v prostředí skupinové arteterapie či klienta a terapeuta, je ptát se dříve, než budeme vyvozovat nějaké důsledky. Vždy je třeba klást otevřené otázky, abychom se vyhnuli promítání vlastních pocitů do druhých a také subjektivním výkladům díla.

Níže jsou uvedeny příklady otevřených otázek. Nejlepším postupem je zaznamenat odpovědi a uchovat je do budoucna, například do deníku nebo na zadní stranu díla.

Možné otázky při rozboru a zkoumání díla:

- Jak byste obraz objektivně popsali (tahy, tvary, předměty, barvy)?
- Jaké pocity se objevily při tvorbě díla?
- Jak byste popsali část díla ve větě se zájmenem „já“?
- Jak spolu jednotlivé části díla souvisí, aby držely pohromadě?
- Co pro vás znamenají použité barvy?
- Jak byste dílo nazvali? Jak jste k názvu došli?
- Jak dílo souvisí s vaším současným životem?
- Kdyby vám dílo mělo něco sdělit, co by to bylo?