

# OBSAH

Předmluva . . . . .	5
Úvod . . . . .	7
Imaginace pro začínající arteterapeuty v oblasti péče o seniory . . . . .	9
Role arteterapeuta . . . . .	11
Jak s knihou pracovat . . . . .	12
Zásady pro arteterapeutickou práci se seniory . . . . .	15
Jak motivovat . . . . .	17
Jak motivovat aneb co se učíme od dětí . . . . .	18
Jak začínat . . . . .	20
Několik zásad pro zachování/udržení motivace . . . . .	22
Cíle arteterapeutických aktivit . . . . .	24
Stáří jako úkol svého druhu a úloha výtvarné tvorby . . . . .	26
Když se řekne stáří a stárnutí . . . . .	26
Člověk na životní cestě dle vývojových fází . . . . .	32
Arteterapie a motorické schopnosti seniorů . . . . .	43
Arteterapie a bolest . . . . .	43
Adaptace . . . . .	55
Technika změn nevýhodných strategií . . . . .	56
Arteterapie a kognitivní schopnosti . . . . .	57
Arteterapie ve službách rozvíjení a znovuoobnovování kognitivních schopností . . . . .	57
Reminiscenční terapie neboli terapie vzpomínková . . . . .	59
Arteterapie a komunikace . . . . .	61
Arteterapie a identita . . . . .	63
Úvahy o stabilitě identity . . . . .	63
Ukázky arteterapeutické práce s tématy, jež se vztahují k identitě . . . . .	65
Techniky arteterapie a náměty k malování . . . . .	69
Koláže . . . . .	69
Akční – gestický – smývaný – akvarel . . . . .	70
Náměty k malování . . . . .	71
Receptivní arteterapie . . . . .	73
Přílohy . . . . .	79
Příloha č. 1 – Ukázka arteterapeutické práce s tématem RUCÉ (kombinace expresivní-aktivní a receptivní arteterapie) . . . . .	79
Příloha č. 2 – Téma „Mládí a stáří“ (výťah z arteterapeutické práce Ing. Jany Balé v rámci kurzu arteterapie a artefietiky) . . . . .	85
Příloha č. 3 – Japonské krajiny – ukázka námětu k tématu krajina . . . . .	99
Literatura . . . . .	100
O autorce . . . . .	103

# IMAGINACE PRO ZAČÍNÁJÍCÍ ARTETERAPEUTY V OBLASTI PÉČE O SENIORY

## Setkání se svým stářím

*Je klidný podzimní den, vystupujete po cestičce na vysokou horu. Cesta je stále strmější, ubývá vysokých stromů, ale už se blíží vrcholek s náhorní plošinou, kde se prohání vítr a přenáší mlžné závoje. Když zvednete oči, vidíte v mlze před sebou poměrně velký srub. Kouří se mu z komína, kolem dokola nikdo není a vy, zmrzlý/á a unavený/á pomalu otevíráte dveře, abyste poprosili o možnost trochu se ohřát a odpočinout si. Před vámi je velká podlouhlá místnost, na jejímž konci jsou roztopená kamna a u nich v křesle obrácený zády k vám sedí starý člověk. Zdravíte, on odpovídá na pozdrav, aniž by se otočil. Přicházíte pomalu zezadu k jeho křeslu. Když se u něho zastavíte a podíváte se mu do obličeje, vidíte najednou své oči a známý obličej, je to váš obličej, jenom je mnohem starší. Když se představíte, on se představí také: Jsem tvoje stáří.*

*Dívá se velmi pozorně a vlídně. Když se s ním dáte do řeči, pochopíte, že je možné si právě v tomto okamžiku sdělit některé důležité věci. Ona osoba v křesle se zeptá, co pro vás může udělat, a očekává odpověď. Co může mé stáří udělat pro mě? Musíte si rozmyslet, jaká odpověď to bude. A když ji najdete, také položíte otázku. A co já, mladý člověk, mohu teď udělat pro tebe, pro své stáří? Počkáte-li chvíli, dostanete od této osoby odpověď. Potom poděkujete, rozloučíte se a budete pokračovat ve své cestě hornatou krajinou.*

*Horská krajina a dům obydlený starým „Já“, kolem něho se prohání vítr, ale uvnitř je teplo a útulno, je jakousi metaforou, představující vně a uvnitř, kontinuitu přírody spojenou se zdroji a moudrostí člověka.*

Potkáme-li se se svým stářím a zvládneme-li odpovědět na obě otázky („Co mohu udělat pro své stáří?“ a „V čem může pomáhat pochopení stáří lidem ještě dříve, než zestárnou?“), možná se s ním můžeme lépe spřátelit a už se tolik nebojíme. Jedině tak můžeme dobře pracovat se seniory a být s nimi v dobrém kontaktu. Každý životní úsek nám něco dává při uvědomění si, že už v mládí můžeme něco udělat pro své stáří a od stáří si můžeme žádat především moudrost, kterou zatím mládí nemá. Taková je plynulost života, nepřetržité navazování a spojitě pokračování.

# JAK MOTIVOVAT

Přes všechna výše uvedená pozitiva arteterapie ze zkušenosti víme, že je nutné počítat s tím, že o arteterapii nebývá vždy v institucích starajících se o seniory zájem a ze strany klientů, dokud se s arteterapií nesetkají, poptávka též nebývá. Nicméně výtvarná tvořivost je pro člověka přirozená, a „pokud se stimuluje tvořivá atmosféra uvnitř skupiny, je potenciál jejího rozvoje a sdílených pozitivních pocitů takřka neomezený“ (Campbell, 1998, s. 19).

Setkáváme-li se s lidmi vyšší věkové kategorie, málokdo z nich navazuje na kontinuální výtvarnou tvorbu. Velká většina během dospělosti neměla potřebu se výtvarně vyjadřovat, téměř všichni však v dětství rádi malovali. Proto si motivace k výtvarnému tvoření žádá velké nasazení, aby mohly být zodpověditelné otázky, které vyvstanou, když se před seniory objeví více či méně zamlžená představa, že by mohli nějakým způsobem vytvářet výtvarné artefakty. Proč by měli ve stáří malovat nebo lepit? Proč by měli navazovat na dětství, když od základní školy malovat či kreslit nepotřebovali? Proč by měli malovat, když to neumí? Co když se jejich výtvory nebudou nikomu líbit?

Většina neurčitostí a otázek, které sobě nebo ostatním klademe, vyžaduje odpovědi. Je potřeba dostat vysvětlení, protože člověk v kterémkoliv věku rád zná důvody svých činností, toho, co dělá, nebo toho, co a proč je mu doporučováno. Vede k tomu několik cest:

1. Zkušenost ukazuje, že senioři raději než výraz arteterapie vítají jednodušší označení „malování“.
2. Vyvolat vzpomínku na to, jak rádi malovali, když byli malí, a vyzdvihnout skutečnost, že je to jednoduše možné zkusit i dnes. Zopakovat si něco z vlastního dětství. Navodit situaci, kdy si vzpomenu, jak byli malí, co rádi malovali, jaké to bylo, jestli si pamatují nějaký pěkný obrázek, za který byli pochváleni.
3. Vysvětlit, že je dobré se společně setkávat a spolu tvořit. Skrze obrázky se mohou potkat a seznámit s ostatními.
4. Tvorba může omezit některé starosti nebo uspořádat věci, na které myslí, aniž by chtěli, protože se objeví nová oblast soustředění. Pomůže se smutnou náladou.
5. Vysvětlit, že v období životního středu mívá člověk řadu starostí a zatěžkávacích zkoušek v oblasti profese, rodinných vztahů, když odcházejí děti z domova, pocit nedostatku času ke splnění všech povinností. Jsou to odlišné starosti

než ve věku pozdějším. Teď si mohou dovolit vrátit se k činnostem, které dříve nestíhali ani na ně nemysleli.

6. Možná se některých zálib pod tlakem povinností a starostí vzdáváme, ale můžeme zkusit najít nové, a otevřít si tak nové možnosti.

## Jak motivovat aneb co se učíme od dětí



Obrázek č. 1 – Dítě zřejmě pochopilo, co je důležité

Už malé dítě zcela přirozeně, když popadne tužku a má před sebou papír, nejdříve ji do něj zabodává. Někdy tak, že jej až protrhne, protože vynakládá na tuto činnost velkou sílu. Pozdějším úkolem týkajícím se už dospělosti je rozeznat, kolik síly má v různých oblastech vynaložit dospělý člověk, která oblast vyžaduje plnou angažovanost a která nestojí za řeč. Vrátime-li se k dětskému vývoji, dítě pak už nepotřebuje tolik síly, bere tužku obratněji, lehčeji, začíná čárat, pak dělá kroužky, křížky a své kresby postupně pojmenovává. Někdy i přidá jednoduchý příběh či popis činnosti (maminka veze kočárek apod.). Přitom nevdává, že jeho kresba zatím nic takového nepřipomíná.

V dalším dětském vývoji následuje něco velmi důležitého, co souvisí s novým jinak nastaveným předmětem zájmu, a tím je kresba člověka. Je jí nejprve hlavonožec s velkýma kulatýma očima a čárami namísto rukou a nohou. Hlavonožec