

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**ARTETERAPIE PRO VYCHOVATELE
JAKO PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ**

**ART THERAPY AS A PREVENTION
OF EDUCATIONALISTS' BURN-OUT SYNDROME**

Bakalářská práce

Autor: Blanka Slunečková

Obor : Vychovatelství

Typ studia: Kombinované studium

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmíd, PhD.

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu vyhoření“ vypracovala pod vedením PhDr. Jana Šmída, PhD. samostatně. V práci jsem použila vlastní poznatků a informačních zdrojů uvedených v seznamu.

Praha 27. března 2011

.....

Podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu práce, PhDr. Janu Šmídovi, PhD., za odborné vedení a vstřícné jednání při zpracování bakalářské práce.. Současně bych chtěla poděkovat MVDr. Zuzaně Řezáčové Lukáškové za poskytnutí cenných odborných rad a materiálů.

Anotace

Arteterapie jako prevence syndromu vyhoření u vychovatelů

Bakalářská práce je zaměřena na výtvarný projev v arteterapii jako prevenci syndromu vyhoření u vychovatelů a ostatních pomáhajících profesí. Text obsahuje kompilát z odborných textů týkající se arteterapie, syndromu vyhoření a výtvarné techniky mandaly.

Práci nelze považovat za plnohodnotný výzkum, ale pouze za sondu do života pomáhajících profesí a ověření fungování arteterapie jako prevence syndromu vyhoření.

Klíčová slova: arteterapie, syndrom vyhoření, prevence, pomáhající profese, vychovatel, artefakt, mandala

Annotation

Art therapy as a prevention of educationalists' burn-out syndrome

The point of this thesis looks to creative expression in the art therapy as a prevention of educationalists' burn-out syndrome and furthers supported professions. The text contains compilation from special texts related to the art therapy, burn-out syndrome and art technique of a mandala.

The work is not to be compared with full-value research. It is only for sound to the live of supported professions and check on functioning of the art therapy as prevention of burn-out syndrome.

Key words: art therapy, burn-out syndrome, artwork, creative expression, prevention, supported profession, educationalist, mandala

Obsah bakalářské práce

1. Úvod.....	6
2. Teoretická část.....	7
2.1 Arteterapie – vymezení pojmu.....	7
2.1.1 Historie arteterapie.....	11
2.1.2 Rozvoj arteterapie.....	13
2.1.3 Výtvarné umění a arteterapie	14
2.2 Syndrom vyhoření.....	18
2.2.1 Projevy syndromu vyhoření.....	20
2.2.2 Prevence syndromu vyhoření.....	21
2.3 Profese vychovatele.....	22
2.3.1 Zátěže v činnosti vychovatele.....	23
2.3.2 Možnosti obrany v zátěžových situacích.....	24
2.4 Proces arteterapie.....	26
2.4.1 Arteterapie jako prevence	29
2.4.2 Cíle arteterapie v procesu prevence	30
2.5 Mandala.....	31
2.5.1 Tvorba mandaly.....	36
2.5.2 Využití mandaly.....	39
2.5.3 Mandala v arteterapii.....	41
3. Praktická část.....	44
3.1 Arteterapie v artefiletickém programu.....	45
3.2 Návrh artefiletického programu.....	45
3.3 Rozhovory.....	52
3.3.1 Lékaři.....	53
3.3.2 Arteterapeuti.....	57
3.3.3 Klienti.....	58
3.4 Osobní zkušenost autora	58
4. Závěr.....	60
5. Literatura.....	62
6. Přílohy	
Příloha č.1 : Dotazník pro lékaře a terapeuty	
Příloha č.2 : Dotazník pro klienty (vychovatele)	
Příloha č.3 : Tvorba klientů	
Příloha č.4 : Tvorba autora	

1. Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu. Toto téma mě zaujalo, protože jsem se ve svém okolí setkala s pozitivní reakcí na výtvarnou tvorbu, která často působila jako terapie nebo pomoc při řešení osobního problému.

Povolání z řady pomáhajících profesí si často vybíráme s cílem, který nějakým způsobem převyšuje naše schopnosti. Toto přecenění schopností, které si mnozí z pomáhajících pracovníků neuvědomují a velmi často ho ani nevidí, může vést až k syndromu vyhoření.

Tato dvě témata, tvoření a „vyhoření“, která mi jsou blízká se v následující práci pokusím propojit na základě odborné literatury, rozhovorů a dotazníků s pomáhajícími profesemi, terapeuty, lékaři, i na základě vlastních zkušeností.

Vzhledem k rozsáhlé problematice těchto dvou témat se budu věnovat určitým částem arteterapie, které v následující práci budou popsány a mohou za určitých podmínek fungovat jako prevence příznaků syndromu vyhoření.

V teoretické části na základě odborné literatury popíši základní pojmy této problematiky a jednu konkrétní výtvarnou techniku tvorby, která mě nejvíce zaujala.

V praktické části se pokusím o nástin artefiletického programu, který bude určen vychovatelům a dalším pomáhajícím profesím s ohledem na poznatky získané z odborné literatury zmíněné v teoretické části a s využitím informací získaných na základě rozhovorů s lékaři, terapeuty a klienty.

V závěru veškeré informace shrnu, popíši výsledky práce a celkově ji zhodnotím.

2. Teoretická část

2.1 Arteterapie - vymezení pojmu

Arteterapie v širším smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním. (Šicková-Fabrici, 2008, s. 30) Z tohoto hlediska lze rozdělit arteterapii dle Šickové na dva okruhy:

a) Arteterapii receptivní, kam patří návštěvy divadel, galerií, projekce videozáznamů s rozhovory o vnímaných výtvarných **artefaktech**.¹ Divák si tak promítá své vlastní emoce do uměleckého díla. Může tak objevit svoji životní sílu, smutek, i naději.

b) Arteterapii produktivní, což znamená použití konkrétních tvůrčích činností (kresba, modelování, malba) nebo intermediálních aktivit (tj. činnost propojující různá media), happeningu u jednotlivce či skupiny (Šicková-Fabrici, 2008, s. 30)

Česká **arteterapeutická** asociace² definuje **arteterapii** následovně:

„Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů... Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány“ (www.arteterapie.cz)

V užším slova smyslu je **arteterapie** terapeutický proces, ve kterém jsou převládajícími výrazovými prostředky výtvarné aktivity. Tyto aktivity zahrnují rozmanité techniky: grafické, malířské, modelovací. Své využití zde nachází technika

¹ Artefakt – objekt, proces, který vznikl lidskou aktivitou (www.abcslovník.cz)

² Česká arteterapeutická asociace (ČAA) je profesně orientované dobrovolné sdružení arteterapeutů a zájemců o arteterapii, jednotlivců či spolků, které vzniklo v roce 1994. Cílem ČAA je podporovat a rozvíjet odbornou a profesní úroveň členů, napomáhat uplatnění arteterapie ve všech adekvátních oblastech a usilovat o zvyšování úrovně etického povědomí v oblasti arteterapie. (stanovy ČAA, 2003)

koláží, asambláží aj. Ve výtvarném vyjádření se projevuje typ temperamentu, způsob emočního prožívání, úroveň citové reaktivity, resp. aktuální emoční ladění. V kresbě se může projevit jak skutečnost tak i obavy autora a jeho přání. Může pomoci všem, kteří se neschopně slovně vyjadřují. (www.comhealth.cz/cz/Arteterapie)



3

³ Koláž, Höchová Hana, www.novodada.blog.cz



4



5

⁴ Asambláž, Kubina David, Galerie výtvarného umění v Náchodě, 2008

⁵ Grafika, Šerých Jaroslav, Galerie výtvarného umění v Havlíčkově Brodě, 2008



6

Hilarion Petzold vymezuje **arteterapii** následovně: „*Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.* (Petzold, 1990-Šicková-Fabrici, 2008, s. 31)

Český pedagog Zicha (1981) definuje arteterapii či spíše speciální výtvarnou výchovu: „*Záměrné upravování narušené činnosti takovými psychologickými speciálněpedagogickými prvky, které jsou imanentní umělecké činnosti nebo procesu umělecké tvorby*“.(Šicková-Fabrici, 2008, s. 31)

⁶ Malba, soukromý archív autora

Jan Slavík používá výraz **artefiletika** jako modifikaci arteterapie ve významu výchovy prostřednictvím umění a **arteterapii** definuje jako „*psychoterapeutickou a psychodiagnostickou disciplínu, využívající k léčebným cílům formy a prostředky adekvátní uměleckým formám (v užším pojetí formám výtvarného umění, v širším i jiným uměleckým oborům)*“ (Šicková-Fabricsi, 2008, s. 3)

2.1.1 Historie arteterapie

Kořeny **arteterapeutických** aspektů je však možné sledovat v nástěnných jeskynních malbách pravěkých národů a tvorbě přírodních národů.



7

Léčba uměním pak byla využívána již ve starém Egyptě či Řecku. Za “otce” **arteterapie** bývá považován řecký filozof Aristoteles⁸ (4. st. př. n. l.), který jako první zkoumal různé emocionální stavy v souvislosti s dramatickým uměním.

⁷ Jeskynní malba, Lascaux – Francie, www.ideje.cz

⁸ Aristoteles ze Stageriry 384-322 př.n.l. byl filosof vrcholného období řecké filosofie, žák Platonův a vychovatel Alexandra Velikého

Koncepční a metodologické základy současné **arteterapie** byly položeny zvláště počátkem XX. st. S. Freudem⁹ a C. G. Jungem¹⁰. Východiskem jim k tomu byly zkušenosti a poznatky psychoanalýzy a rozvíjející se hlubinné psychologie. *Odhalení významu podvědomí ve složité dynamice i motivační podmíněnosti umělecké tvorby* přineslo nejen řadu nových pojmů, ale také psychoterapeutických postupů. Na spontánně tvořené obrazy začalo být nahlíženo jako na odraz psychických hnutí a hledaly se souvislosti formy i obsahu díla s typem a stavem určité duševní nemoci. Význam symbolů v tvorbě i vnímání umění zdůrazňoval zvláště C. G. Jung.

(www.ped.muni.cz/Wphil/clenove/rybar/texty/arteterapie.htm)

V roce 1922 interpretoval H. Prinzhorn¹¹ tvorbu psychiatrických pacientů pod vlivem aktuálních ideí *expresionismu*¹² nikoli jako úchylku, ale jako svébytný výraz nezaměnitelné osobní zkušenosti. (www.artbrut.cz) Použití tvorby psychiatrických pacientů k diagnostikování řadí Prinzhorna k zakladatelům arteterapie.

„Jako terapeutická metoda se arteterapie začala cíleně využívat ve 30. a 40. letech dvacátého století v návaznosti na rozvoj psychoanalýzy a dalších psychoterapeutických směrů“ (www.arteterapie.cz)

Řada lékařů a umělců si uvědomovala tabuizování duševně nemocných a jejich tvorby. Mezi nimi i Leo Navrátil¹³, který diagnostikoval své pacienty pomocí maleb a kreseb. V současnosti zažívá **arteterapie** svůj rozkvět nejen v USA, Velké Británii a Německu, ale vzniklo mnoho programů ke studiu **arteterapie** i ve státech bývalého socialistického bloku a třetího světa. (Šicková-Fabrici, 2008, s. 27)

⁹ Sigmund Freud (1856-1939), rakouský lékař a psycholog, zakladatel psychoanalýzy

¹⁰ Carl Gustav Jung (1875-1961) zakladatel analytické psychologie, nejvýznamnější představitel hlubinné psychologie, stoupenec Freuda

¹¹ Hans Prinzhorn (1886-1933) – německý psychiatr

¹² Expresionismus- evropský umělecký směr. Jeho cílem bylo vyjádřit vlastní prožitky a pocity bez konvence

¹³ Leo Navrátil (1926-2006) – rakouský psychiatr

2.1.2 Rozvoj arteterapie

Arteterapie se rozvíjela a rozvíjí zejména v oblasti duševního zdraví a je využívána zejména v zařízeních pro duševně nemocné, pro které je velkým přínosem. Ale současně s aktivním přístupem jednotlivců ke svému zdraví začíná být využívána jako regenerační, relaxační činnost emočně vyčerpaných profesí.



14

U nás se **arteterapie** využívala od 50. let v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V 70. letech vznikla na půdě Psychoterapeutické společnosti ČLS J. E. Purkyně **arteterapeutická** sekce, založená a vedená PhDr. D. Kocábovou. Sdružovali se v ní zájemci o danou problematiku z různých oborů a byly pořádány speciální semináře a dílny.

¹⁴ Tvoření z hlíny, www.terapiezdruve.cz

V průběhu 80. let narůstala popularita **arteterapie** zvláště mezi studenty a absolventy speciální pedagogiky, neboť **arteterapie** byla začleněna do plánů výuky a počátkem 90. let zásluhou PhDr. M. Kyzoura bylo na Jihočeské univerzitě otevřeno bakalářské studium arteterapie.

V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická asociace, jako samostatné občanské sdružení, otevřené všem zájemcům o **arteterapii**, které postupně usiluje o přeměnu na organizaci profesní. (www.arteterapie.cz) V současné době lze **arteterapii** studovat v rámci jiných studijních programů na pedagogických, filosofických či jiných fakultách. Současně existuje široká nabídka arteterapeutických kurzů či seminářů vedených zkušenými lektory, výtvarnými pedagogy, psychology či umělci. (www.arteterapie.cz)

2.1.3 Výtvarné umění a arteterapie

Výtvarné umění je umění vizuální. Hlavními obory výtvarného umění je malířství, sochařství, fotografie. Výtvarné umění vytvářejí výtvarní umělci. Od pouhého řemesla se liší výtvarné umění originálním vkladem autora a snahou sdělit a nechat prožít obdobné emoce, které vedly autora k vytvoření díla.

Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace. Nesnaží se o esteticky uspokojujivé výsledné produkty. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným. (*Liebman, 2005, st. 14*)

Součástí výtvarného umění je vytváření vizuálních forem. Uměním zde rozumíme, jak samotný proces tvorby, tak i jeho výsledek. Při této činnosti využíváme jednu či více výtvarných technik a prostředků a pracujeme buď v ploše (malba, kresba, grafika) nebo v prostoru (modelování). (*Campellová, 2000, st. 12*)

Na umění nazírá každý jedinec svými očima. Každý pohled a názor na dané umění je jedinečný. Výtvarné umění podporuje prožívání individuálních emocí. Umění se nedá chápat stejným způsobem, jakým se vyznáme třeba i v těch nejsložitějších technologiích – mechanických, chemických nebo biologických. Přestože i ony jsou stejně jako umělecká díla, plodem lidského ducha. (*Slavík, 2001, st. 9*)



15

¹⁵ Prožívání individuálních emocí, automatická kresba, archív autora bakalářské práce



16

Výtvarná tvorba vnímána jako odpočinková tvůrčí činnost obohacuje náš běžný život. Tato tvůrčí činnost nás pomáhá odvádět od psychického vypětí a pomáhá překonávat psychické potíže. Takto pojatá výtvarná tvorba je součástí **arteterapie**.

- **Výtvarná tvorba ve výuce základní školy**

K výtvarné tvorbě jsme vedeni od raného věku. Záměrně je rozvíjena v různých vzdělávacích zařízeních. Součástí osnov základní školy je výtvarná výchova.

¹⁶ Koláž, archív autora bakalářské práce

„Výtvarná výchova pracuje s vizuálně obraznými znakovými systémy, které jsou nezastupitelným nástrojem poznávání a prožívání lidské existence...V etapě základního vzdělání je výtvarná výchova postavena na tvůrčích činnostech – tvorbě, vnímání a interpretaci. Tyto činnosti umožňují rozvíjet a uplatnit vlastní vnímání, cítění, myšlení, prožívání, představivost, fantazii, intuici a invenci.“(Rámcový vzdělávací program pro Základní vzdělání MŠMT ČR)

Významný teoretik umění Herbert Read chápe ve svém díle Výchova uměním (Education Through Art) výtvarnou činnost jako činnost pomáhající intelektuálnímu, citovému a duchovnímu růstu. Na těchto myšlenkách je pak založena teorie a praxe arteterapie. (Campbellová, 2000, st. 13)

- **Komunikace výtvarným uměním**

Výtvarné umění pro nás může být způsobem neverbální komunikace. Stejně tak **arteterapie** je o neverbální komunikaci. V **arteterapii** je na úkor komunikativnosti zdůrazněna introspektivní složka tvorby. K introspekci směřuje i následná i případná následná práce s **artefaktem**. Cílem tvorby, je proměna tvůrce. Tvoří proto, aby sám sebe proměňoval. V některých pojetích je vnější komunikace zcela potlačena. Výtvarná tvorba je zde vnímána jako podpora sebeúzdavného procesu.

Artefakty jsou interpretovány s terapeutem, v případě skupinové terapie mohou být interpretovány ve skupině. Názory na to zdali daný **artefakt** opustí prostor terapeutického ateliéru se různí. Podle Ženaté¹⁷ znamená vystavit si svůj sebeuzdravující obraz, vystavit si svoji bolest. I nadále nám ji připomíná. Připomíná psychický stav daného okamžiku a tedy je lepší se k němu nevracet.

¹⁷ Kamila Ženatá, malířka, v letech 1994-2004 vedla terapeutické skupiny. Od roku 1995 vede na katedře psychologie FF UK výběrový seminář na téma „Sebevyjadřování pomocí výtvarných prostředků“

Záleží však na druhu **artefaktu** a na objektivních pocitech klienta, zda chce s tímto **artefaktem** dále pracovat nebo se k němu nevracet. Své dílo může klient dále pozorovat, nahlížet na něho z různých pohledů v různých časových posunech. Tento odstup může vést k dalšímu sebepoznání a odkrývání své vlastní osobnosti. Tento postup je obvyklý u mandal, kde vnímání mění např. v závislosti na vzdálenosti mandaly od nás. Není pochyb, že vnímání je ovlivněno emociálním rozpoložením osobnosti.

Komunikace v procesu **arteterapie** je často omezena na interpretaci s terapeutem, případně terapeutickou skupinou. Tato skupina probíhá ovšem s jiným cílem, než u umělecké tvorby. Klient předkládá svůj obraz a vyjadřuje v něm jaký je, co prožívá a očekává pomoc. Očekává, že mu terapeut a skupina pomohou pochopit to, čemu nerozumí, pomohou mu se lépe poznat.

Výtvarné umění v procesu **arteterapie** je tedy důležitým způsobem komunikace hlavně tam, kde nelze použít nebo, kde selžou slova a kde je alespoň minimální ochota klienta se tomuto procesu věnovat. **Výtvarné umění** je užitečné pro odhalení podvědomí, pro sdělení fantazie. **Artefakt** může být zpracovatelný i později. Velice často se uplatňuje v zátěžových situacích. energii, kterou jsme do **artefaktu** vložili jsme schopni zpětně vnímat. Uvědomíme si situace a pocity, kdy jsme tento artefakt tvořili a docílili navození psychické stability.

2.2 Syndrom vyhoření

Pojem **syndrom vyhoření** „burnout“ byl do literatury uveden H. Freudenbergerem v roce 1974. Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala zvedat na přelomu 70. a 80. let, ve vztahu k převážné většině profesí, u nichž lze **syndrom vyhoření** předpokládat. (Kebza, Šolcová 2003, st. 6)

V současné době se syndrom vyhoření vyskytuje jako nový fenomén v zemích, které prošly koncem 20. století velkými transformačními změnami. Jako významný prvek začíná být dosazován do širších společenských souvislostí a současně se hledají nové diagnostické a intervenční možnosti.

Syndrom vyhoření se v různých aspektech liší, ale lze zkonstatovat, že se shoduje v následujících bodech:

1. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
2. Vyskytuje se zvláště u profesí, které se zabývají prací s lidmi.
3. Tvoří jej řada symptomů, především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
4. Klíčovou složkou je zřejmě emoční exhause, kognitivní vyčerpání a opotřebení a často i celková únava.
5. Všechny hlavní složky tohoto syndromu resultují z chronického stresu.

Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu **syndromu vyhoření** se dostavuje jako reakce většinou na pracovní stres. Jako vyhoření bývá popisován stav emociálního vyčerpání v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků. (*Kebza, Šolcová, 2003, st. 7*) Od deprese nebo prosté únavy se **syndrom vyhoření** liší hlavně tím, že se vztahuje výhradně na onu krizovou oblast a jeho součástí jsou pochybnosti o smyslu práce. **Syndrom vyhoření** se projevuje také v tělesné rovině – jedná se o poruchy spánku, problémy s jídlem, postižený může mít problémy s tlakem.

Syndromem vyhoření jsou postiženy veškeré **pomáhající profese**: pedagogičtí pracovníci, **vychovatelé**, lékaři, zdravotničtí pracovníci, sociální pracovníci ve všech oborech, policisté, pracovníci vězeňství. **Syndrom vyhoření** se vyskytuje, ale i u zaměstnaneckých profesí jako jsou advokáti nebo právníci, úředníci v bankách nebo profesionální funkcionáři státní správy. Nevýhodou je přílišné počáteční nadšení pro práci, workoholismus, málo přátel, špatná organizace času, neschopnost odmítnout další práci, neschopnost relaxace a sebekontroly.

2.2.1 Projevy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření přichází pomalu. Je to dlouhodobý plynulý proces, který lze rozdělit do následujících fází:

1. *Nadšení – zapálení pro věc*

Začátečník v oboru, nadšený pro věc, je ochoten pracovat přes čas a zanedbává relaxaci.

2. *Vystřízlivění*

Nadšení upadá, je orientován ve své profesi a přichází k poznání, že ne všechny ideály půjdou naplnit. Začíná se ohlížet po relaxaci a po svých potřebách.

3. *Frustrace*

Začíná se zajímat o efektivitu a smysl práce. Naráží na byrokracii, neochotu klienta ke spolupráci. Může dojít ke sporu s nadřízenými a mohou se hlásit emociální a fyzické potíže.

4. *Apatie*

Apatie přichází po delší frustraci, kdy na ni nemá dotyčný vliv. Pracovník vnímá své povolání jako zdroj obživy, dělá to, co musí, odmítá jakékoli novinky, odmítá práci přesčas. Klienti ho obtěžují.

5. *Rozvinutý syndrom – vyhoření*

Konečnou fází je emociální vyčerpání, pocit ztráty sebe, pocit ztráty smyslu práce. Pracovník působí vyčerpaně, často je nemocný, je plný negací. Pokud u něho funguje ještě pud sebezáchovy, změní povolání, případně požádá o jinou o práci.

Syndrom vyhoření má pozadí v osobnosti člověka. Pokud si člověk uvědomí nebo je upozorněn okolím nebo odborníkem, že něco není v pořádku, měl by zrevidovat své plány, ambice a žebříček svých životních hodnot. Rozvinutý syndrom patří do rukou psychologa případně psychiatra. Pochopitelně může pomoci dlouhý odpočinek nebo změna zaměstnání.

V konečném stadiu je často **syndrom vyhoření** provázen závislostí na návykových látkách. V protialkoholních léčebnách často končí lidé, kteří byli vystaveni vysokému tlaku v zaměstnání, ve společnosti.

Mezi rizikové faktory patří nejistota ze všeobecných pracovních poměrů, náročnost práce, nemožnost sloučit osobní a pracovní život. Ale také osobnost jedince v odolnosti na zvládání stresu.

Odbornou pomoc vyhledávají často lidé, kteří mají příznaky stresu a depresí. *„Vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory co by spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.“* (Stock, 2010, str. 15)

2.2.2 Prevence syndromu vyhoření

Pokud víme, jaké příčiny vedou ke vzniku **syndromu vyhoření**, můžeme se lépe chránit. Jednou z možností je naučit se ovládat různé techniky ovládání stresu a hospodaření s časem, naučit se jasně formulovat cíle. Další možností je návštěva odborníka. Může se jednat o terapeuty, psychiatry, psychology, ale také sami můžeme relaxovat. Pravidelná relaxace je nejlepší prevencí syndromu vyhoření. Může se jednat o relaxaci v podobě asijských technik, uvolňovacích cviků, meditace, ale také využívání tvůrčích technik, ke kterým patří zejména **arteterapie**.

Účinky pravidelné relaxace vedou k duševní svěžesti, ke zvýšení prahu vnímání, k celkové vyrovnanosti a klidu a v neposlední řadě k celkovému zlepšení.

2.3 Profese vychovatele

Práce **vychovatele** je mimořádně náročná a přináší řadu zátěží a rizik. **Vychovatel** by měl mít přehled o hrozících zátěžích proto, aby je dokázal identifikovat a vyhnout se jim, případně aby jim mohl účinně předcházet.

Profese **vychovatele** v sobě spojuje dvojí zaměření. Roli pedagogickou, ve které se vychovatel blíží svým vzděláním, kompetencemi, pozicí, i působením, učiteli a roli **pomáhající**. Tím, že se **vychovatel** zabývá svými svěřenci z výchovného hlediska, zaměřuje se především na utváření osobnosti dítěte. V této roli také často musí řešit problémy, se kterými se dítě setkává. Dobrý **vychovatel**, který si získal důvěru svých svěřenců, jim poskytuje pomocnou ruku v situacích, o kterých se leckdy učitel ani nedozví. (*Hadj - Moussová, 2006, s. 44*)

Výchovné situace, ve kterých se vychovatel se svými svěřenci nachází jsou méně strukturované než prostředí při vyučování ve třídě. To dává příležitost ke spontánnějšímu projevu dítěte. Zde nachází **vychovatel** příležitost k pomoci.

V souvislosti s touto **pomáhající profesí** jsou důležité dva rysy osobnostní charakteristiky – síla osobnosti a prosociální citění.

Síla osobnosti spočívá ve vyrovnanosti, odolnosti proti frustraci, kterou zde nejčastěji způsobuje nedostatek zpětné vazby či neúspěch, dále odpovědnosti, která provází činy jedince. Schopnost sebereflexe pak umožňuje jedinci korigovat nevyhnutelné chyby a vyvozovat z nich poučení pro další osobnostní rozvoj. Prosociální zaměření se projevuje jako ochota pomáhat druhým lidem. (Hadj-Moussová, 2006, s.45)

2.3.1 Zátěže v činnosti vychovatele

Ve své práci se **vychovatel** setkává především s psychickými zátěžemi. Stupeň prožívání zátěže závisí na vnějších požadavcích a tlacích, a na odolnosti a vybavenosti **vychovatele** na tyto požadavky a tlaky odpovědět a zvládnout je.

Zátěže pramení zhruba ze tří oblastí :

1) *Individuální příčiny* vzniku zátěže jsou založeny v osobnostních charakteristikách jedince a v jeho historii. Patří sem příliš vysoké nároky na sebe sama, perfekcionalismus, vysoké ideály, kterých nelze dosáhnout, nízká odolnost, neschopnost zvládnání zátěžových situací, motivátory např. musím vypadat dobře, musím to zvládnout, musím být první apod. Pocit selhání je pak automaticky důsledkem. (*Hadj-Moussová, 2006, s. 48*)

2) *Institucionální příčiny* zátěže jsou takové, které vyplývají z charakteru pracovní činnosti, případně z organizačních či fyzikálních podmínek, ve kterých je činnost vykonávána. V práci vychovatele patří k těmto příčinám především vysoká náročnost aktivit, které vyžadují neustálou pozornost a rychlou reakci. Součástí zátěže je časový stres. Významné je také klima instituce.

Všeobecně se jedná zejména o zvýšenou pracovní zátěž v souvislosti s produktivitou práce, kdy méně lidí vykonává víc pracovních povinností. Následkem toho dochází ke zhušťování pracovní náplně. Dochází k vyšším nárokům na vzdělání, z čehož vyplývá nutnost vstřebat stále větší množství informací. Dalším problémem jsou komunikační a informační technologie, kdy plnění úkolů je přerušováno předáváním informací a tím dochází ke stresu. Příčinou může být špatný kolektiv, nedostatek uznání nebo nespravedlnost. (*Stock, 2010, s.32*)

3) Společenské příčiny zátěže v práci **vychovatele** souvisí především se společenským uznáním významu profese **vychovatele**. Jsou zde, ale i další vlivy. Jde například o rozpory v pojetí výchovy mezi rodinami a pedagogy. Výchovné snažení může být podkopáno odlišnými představami rodičů o tom, jak a k čemu by jejich dítě mělo být vedeno. (*Hadj-Moussová, 2006, s. 49*)

Zátěže působí na organismus i psychiku jedince neustále. V určitém smyslu potřebujeme tyto podněty k tomu, abychom fungovali normálně. Pokud ale vznikne stav nerovnováhy mezi možnostmi adaptace jedince a nároky vnějšího prostředí, může vzniknout stav nerovnováhy, který nazýváme stres. Důsledkem dlouhodobého stresu, který se nejčastěji vyskytuje u pomáhajících profesí, je tzv. „vyhoření“. V případě vychovatele se projevuje ztrátou zájmu o děti, neschopností empatie, chronickou únavou a depresí. (*Hadj-Moussová, 2006, s.51*)

2.3.2 Možnosti obrany v zátěžových situacích

Existuje několik cest jak se bránit zátěží:

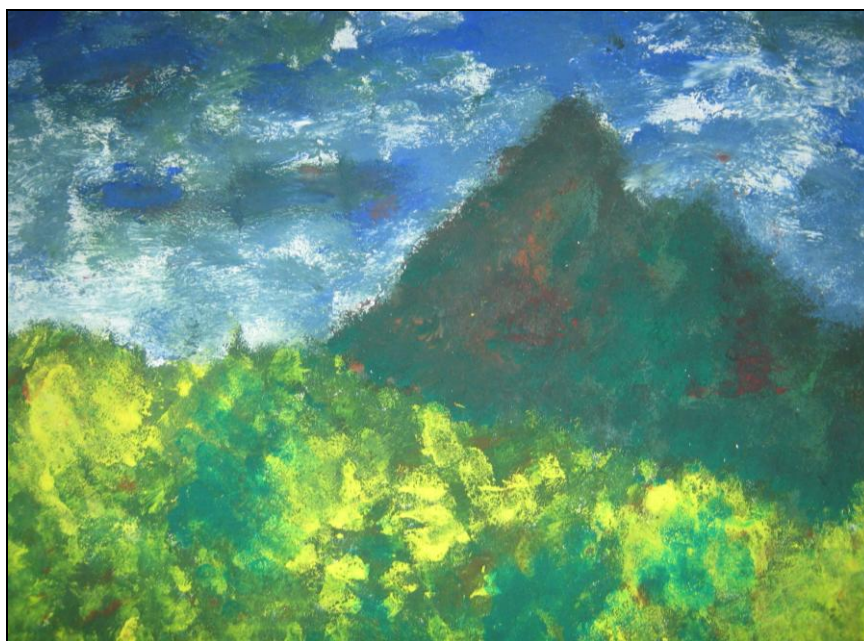
a) Snížení počtu stresogenních situací spočívá většinou v úpravách pracovního prostředí např. sestavení časového plánu, naučení se odmítnout úkol, zlepšení komunikace a spolupráce s kolegy na pracovišti. Velmi často k odbourání stresogenních situací přispěje zvýšení vlastních kompetencí. (*Hadj-Moussová, 2006, s. 52*)

b) Zvýšení odolnosti vůči stresu. Existuje řada technik, které přispívají v získání osobní rovnováhy. Jsou zaměřeny na propojení psychického a fyzického stavu. Může se jednat o tělesné cvičení, relaxační techniky.

Důležité je sdílení s blízkými lidmi, řešení problémů s kolegy, např. formou bálintovské metody¹⁸. Kombinace skupinových terapií, tvůrčích činností jsou ideálním spojením jak komunikace, tak relaxace např. v podobě tvorby. (*Hadj-Moussová, 2006, s.52*)

c) Změna způsobu reakce ve stresogenních situacích spočívá v umění zklidnit se a s jasnou hlavou stanovit co je třeba udělat a systematicky se zaměřit na pozitivní stránky dané situace. (*Hadj-Moussová, 2006, s.52*)

Obrana proti stresu je založena všeobecně na rozvoji osobního poznání, budování pozitivního vztahu k sobě a na hledání a nacházení smyslu toho, co děláme. Vnímání svých pocitů, potřeba jejich sdělení, využití neverbální komunikace, to vše můžeme najít v procesu arteterapie.



19

¹⁸ Bálintovská metoda je metoda řešení problému, která se hojně užívá v psychoterapii. Hlavní řečník prezentuje problém, maximálně 5 minut. Dále má elá skupina přibližně 15 minut na to, aby kladla otázky a doplnila si informace. Ideální je, aby skupina byla nezávislá, neměla velké předchozí znalosti o problému. Dále nastává krátká doba(cca 5 minut) pro vyjádřená asociací problému. Nakonec se během deseti minut řeší samotný problém na základě předchozího a hlavní řečník celou diskusi shrne. (http://cs.wikipedia.org/wiki/Balintovsk%C3%A1_skupina)

¹⁹ Malba, tempera, prožívání vnitřních pocitů, archív autora bakalářské práce

2.4 Proces arteterapie

Arteterapie jako jeden ze způsobů využití výtvarného umění může být vhodný pro řadu lidí. Tak jako nepožaduje vládnutí technikou, tak nepožaduje k tvorbě psychický problém. Řada lidí si jen tak pro sebe čmárá, maluje různé obrazce, dotváří již namalované. Málokdo z nich tuší, že se jedná o terapii. Že podvědomí jim samo dává impuls k nějaké osvobozující a ozdravné činnosti. Tito lidé nemusejí trpět žádnou psychickou poruchou.

Řada odborníků má zájem využívat umění ve svých skupinách osobitým způsobem. Lékař mluví o „nemoci“ a „terapii“, sociální pracovník o „sociálním problému“ a „podpoře“ nebo pedagog o „nevědomosti“ a „výchově“. Odborníci v těchto oblastech mohou provádět ve svých skupinách tu samou činnost, ale pod jiným názvem.

Arteterapie, rozvoj sociálních dovedností, emociální výchova. Stejně tak lidé ve skupině mohou být nazýváni pacienti, klienty nebo studenty. Všechna tato uspořádání vedou k rozličným způsobům setkání s lidmi a k rozmanitým cílům, což vede k ovlivnění povahy odehrávajících se aktivit. Ale všichni mohou chtít se do tohoto druhu výtvarné činnosti zapojit. (*Liebmann, 2005, st.15*)

Jak uvedeno výše, Liebmann hovoří o skupinách. **Arteterapii** lze aplikovat tedy skupinovou formou, ale i formou individuální:

- Při *individuální arteterapie* má klient mnohem užší kontakt s terapeutem. Dochází k vysokému emočnímu zážitku s člověkem, který má pochopení pro daný problém klienta. Vztah vychází ze vzájemné důvěry.

- **Skupinová arteterapie** napomáhá mnohem rychleji sociálnímu učení. Lidé se mohou vzájemně podpořit. Dochází zde ke zpětné vazbě členů skupiny což je velmi podnětné pro každého člena skupiny. U tohoto způsobu terapie je však velmi málo času na jednotlivé klienty a je zde narušena i diskrétnost.

Sestavení skupiny je závislé na terapeutovi. V ateliéru, který jsem navštívila, byli klienti zařazováni do skupiny až po určité době v individuální terapii.

Absolutní vzájemná neznalost nemůže přinést otevřenou komunikaci. Těžko se prezentuje osobní citlivý problém před cizími lidmi. Každý jedinec přichází do skupiny se svými problémy, pocity. Jádrem léčby jsou procesy a vztahy, které vznikají ve skupině. Do skupiny přichází lidé na základě dobrovolnosti. Jsou ochotni a vyrovnání dodržovat jasně stanovená pravidla, přichází ujasnit si sebe sami. Přichází tvořit a srovnat si svůj duševní nesoulad.

Ve výtvarné skupině probíhá několik procesů současně a mnohvrstevně. Pro srozumitelnost bych použila schéma dle Ženaté (*Ženatá, 2005, st. 14*)

- **Skupina** je uzavřené společenství lidí, kteří se setkali náhodou. Pracují jako celek, dobrovolně, anonymně v určeném časovém úseku s jasně stanoveným začátkem a koncem. Skupina je založena na ohleduplnosti jednoho k druhému, každé narušení skupiny je zde vnímáno velmi citlivě. Vzhledem k tomu, že podstatná část času je věnována malování, na interakce uvnitř skupiny nebývá mnoho času. Spoluprožívání výpovědí jednotlivých členů skupiny, empatie a sdílení pocitů ve společných tématech je však velmi významnou složkou života skupiny. (*Ženatá, 2005, st. 16*)
- **Já** se týká mě samého. Mého prožívání uvnitř ateliéru, skupiny. Vymezím si zde prostor, vyberu místo, člověka, vedle něhož se

posadím. Připravím si výtvarné potřeby a pak se už jen já soustředím na své já.

- ***Já a já*** je jakýsi zvláštní dialog uvnitř malujícího člověka. Mluví sám se sebou, ujasňuje si, co bude malovat, jak, čím. Pod vlivem prostředí sahá intuitivně k prostředkům, které mu nejsou vlastní, ale cítí to tak. Pak maluje, tvoří. V tichu on a jeho důležité momenty rozhodování. Komunikuje sám se sebou. Svůj vnitřní svět dává na venek. Prožívá napětí nebo uvolnění. Člověk se rozpomíná na svou osobnost a do tvorby vkládá symboly svého já.
- ***Já a ty*** znamená vztah. Můj vztah k jednotlivým členům skupiny, k vedoucímu skupiny. Tyto vztahy vznikají po dobu celého tvůrčího procesu. Já očekávám od těchto členů postoj a reflexy k mému dílu a současně i ode mě je očekáván postoj a důvěra k vytvořenému artefaktu. Je zde významná symbolika, kdy se člen skupiny cítí pochopen. Tato skutečnost přispívá k tomu, že se dotyčný sám v sobě orientuje.
- ***Sama o sobě*** je jakákoli výtvarná činnost kreativním procesem, který uvolňuje psychickou energii. Probouzí tvůrčí schopnost, rozvíjí a vyjevuje svět přání, fantazii – ale i proces sebeuvědomování, sebepopisu, sebepochopení, formování popisů do fáze formulování, které se projevuje opakováním stejných prvků, stejných tvarů. Vše se děje v dlouhém procesu, kdy se objevují tatáž témata v jakýchsi souvislostech, dokud je třeba je znázorňovat. Komunikace s vytvářeným dílem je dvojitá. První, když dílo vzniká a druhá při jakési zpětné reflexi.

Ať se však jedná o skupinovou či individuální arteterapii je to vždy dlouhý proces v případě léčby závažných psychických problémů. Snadnějším a perspektivnějším se jeví možnost nastavit arteterapii z hlediska prevence těchto psychických problémů.

2.4.1 Arteterapie jako prevence

Arteterapii pro pomáhající profese se ve svých kurzech zabývá Géringová²⁰. Ve svém článku na (<http://www.artefiletika.cz/modules/articles/article.php?id=30>) popisuje Géringová techniku, kterou nazývá „Nekontrolovaná malba“. Hlavním tématem je právě kontrola - regrese, osobní rozhodnutí, dávání a brání, cílovou skupinou jsou pomáhající profese, které inklinují k syndromu vyhoření a syndromu pomáhajících. Podstatou techniky je zamýšlení se a experimentování nad osobní mírou kontroly. Účastníci malují naslepo se zavázanýma očima. Deprimující zážitek bezmocnosti a nutnost požádat o pomoc. Účastníci se musejí rozhodnout, jak budou malovat, co budou malovat, musí přemýšlet o svých potřebách. Tím vytváří osobní sílu. Osobní sílu bychom mohli cituji : *„Popsat jako schopnost jasně cítit, formulovat a uskutečnit své potřeby, záměry požadavky. Kdo má osobní sílu (kterou by měl mít každý pedagog nebo člověk, pracující s lidmi), dokáže činit rozhodnutí a nést jejich následky.“*

Námět „nekontrolovaná malba“ je zaměřen na dosažení maximálního uvolnění, kdy je účastník odpoután od toho, co očekává, to jak by mohl celý proces ovlivnit, kdyby byl zrakově přítomný.

Závěrem je korekce s plnou zrakovou kontrolou. Možnost změny je zde využívána v plné míře. V reflektivní části si účastníci sdělí své pocity. Je důležité si uvědomit, kolik poznatků plyne z jedné činnosti. Tyto poznatky si účastníci odnášejí do další činnosti, zejména práce s lidmi.

²⁰ Mgr. Jitka Géringová, PhD., PF Univerzita J. E. Purkyněho v Ústí nad Labem

Tento příklad svědčí o tom, že arteterapii lze úspěšně použít v práci pomáhajících profesí, a to zejména preventivně. V léčebné problematice je nutné si uvědomit, že lidé často přicházejí, když už svoji profesi nejsou momentálně schopni zvládnout. Léčba pak trvá několik měsíců i několik let.

Hovoříme – li však o **arteterapii** v souvislosti s **prevencí syndromu vyhoření**, není to jen proces tvoření díla. Je to i reflexe. Zpětná vazba. Zamyšlení se nad dílem a komunikace o něm. Ve skupině může dojít k diskusi, k tomu že ostatní se vyjádří, co pro ně naše dílo znamená. Slavík²¹ hovoří o údivu nebo objevu v souvislosti s reflektivním dialogem v artefiletice. (www.arteterapie.cz)

Mluvit o vnitřních pocitech souvislosti se symboly tvorby což vede k procesu komunikace a myšlení, k lepšímu pochopení. Tento proces obohacuje klienta nejen po stránce emoční, ale současně i sociální. Vytváří jakousi prevenci proti psychické přetíženosti.

2.4.2 Cíle arteterapie v procesu prevence

Cíle, které si arteterapie klade, souvisejí na jedné straně s tím, z jakých teoretických pozic vychází, na straně druhé se situací a potřebami klientů, s nimiž pracuje, v souvislosti i s jejich věkem. Cíle arteterapie lze rozdělit podle Marian Liebmanové na individuální a sociální:

- Mezi **individuální cíle** patří uvolnění, sebeprožívání, sebepoznání, poznání vlastních možností, růst osobní svobody a motivace, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.

²¹ Doc.PaeDr. Jan Slavík, CSc. – vyučuje teoretické základy artefiletiky a arteterapie. Od roku 1988 vědecko pedagogický pracovník na katedře výtvarné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze (www.kvk.zcu.cz/pracovnici/slavik/index.htm.)

- **Sociálními cíli je** vnímání a přijímání druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají stejné problémy jako já, reflexe vlastního fungování skupiny, pochopení a vytváření vztahů.
(Šicková-Fabrici, 2002, s. 61)

U příslušníků **pomáhajících profesí** je cílem arteterapie relaxace, katarze, ventilace napětí. Výtvarná reflexe umožňuje posílení obranných mechanismů organismu, udržení si „hranic“, uvědomění si úskalí, s nimiž je člověk pracující v oblasti **pomáhajících profesí** konfrontován.

2.5 Mandala

Jedním z mnoha výtvarných prostředků **arteterapie** a způsobů **prevence syndromu vyhoření** může být práce s **mandalou**. **Mandala**, slovo které znamená kruh v obecném smyslu. Slovo, které do našeho jazyka přinesl psycholog C.G. Jung. Jedná se o kruh velmi často doplněný čtvercem nebo násobkem čtyř, křížem, hvězdou. Tyto obrazce obklopují lidi od nepaměti. Vyskytují se ve všech dobách, kulturách a na celém světě.

Sám vesmír je mandalou, skládající se z mnoha dalších, kterými jsou planety. Vše živé se skládá z buněk, které jsou mandalami, letokruhy na pařezu jsou mandalou. Podíváme-li se na okna gotických kostelů, právě jejich rozety jsou **mandaly**. Často se setkáme s vykládaným stolem, který je mandalou, mandala je chodský koláč. Kolik běžných věcí nám prochází životem, aniž bychom si uvědomovali jejich význam.

Mandala jako forma je starší než historie člověka. Nacházíme ji v mnoha kulturách. Nejvíce je zapsána v buddhistické tradici. Buddhistická mandala se sestává ze soustředěných kruhů, čtverců a dalších symbolů. Představuje celek, obraz světa. Ale představuje i lidské nitro a ideál lidské existence.

S mandalou se setkáváme již v brahmanistické Indii v podobě půdorysu chrámů. Je součástí i indiánských nebo afrických kultur. (<http://duhaposelstvi.blog.cz>)



22



23

²² Kupole Znojemské rotundy, www.znojemskarotunda.com

²³ Rozetové okno, katedrála Notre-Dame, Paříž, www.trekearth.com

Od dávných dob lidé věděli o síle ukryté uprostřed kruhu. Připomeňme si např. Koloseum nebo kruhové labyrinty v katedrálách, zahradách zámků. Nešlo jen o zábavu, ale lidé uměli využít síly, která vycházela z kruhu. Byla to síla tvoření i síla následné práce s vytvořenou mandalou, chceme-li, kruhem. V minulosti nacházíme kruhové obrazy v díle renesančního učeněce Giordano Bruno.



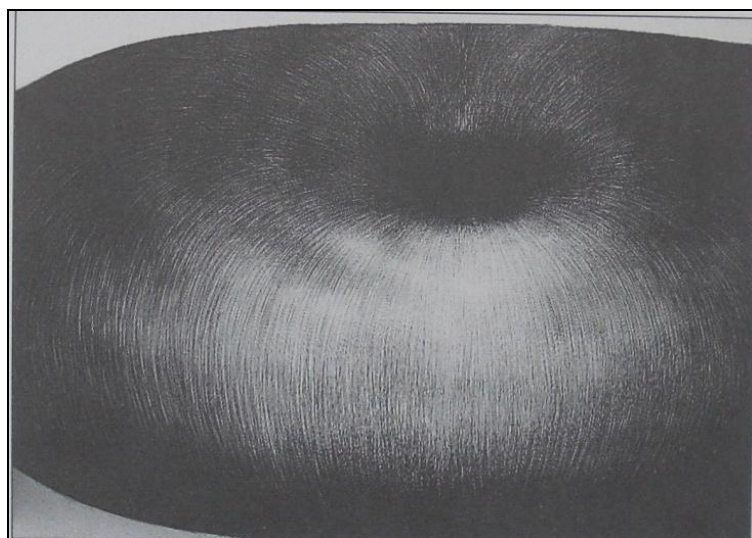
24

²⁴ Koloseum, Řím, archiv MVDr. Řezáčové - Lukáškové

V současnosti je kruhovými obrazci nejvíce naplněna tvorba Jířího Kornatovského.



25



26

O mandale bych se však chtěla zmínit především jako o malovaném obraze, který využíváme pro své potěšení nebo z důvodu vyrovnání se s určitou životní situací.

²⁵ Jiří Kornatovský, Ty nevíš co pro mne znamenáš, katalog výstavy , Galerie U Bílého jednorožce, České Budějovice, březen- duben 1994

²⁶ Jiří Kornatovský, Meditace, katalog výstavy , Galerie U Bílého jednorožce, České Budějovice , březen- duben 1994

Velmi často pak mandala funguje právě jako obraz s vykreslením prostředí, které je nám blízké nebo naopak.

Ale v každém případě nás obohacuje o poznání. Účinky malování a koncentrace na barvu známe všichni z dětských let – z omalovánek. V případě mandaly vybíráme to, jak bude mandala vypadat a jaké barvy bude mít, intuitivně. Nemusíme zde přemýšlet jako dítě, jestli oči mohou nebo nemohou být červené. Nutno, ale dodat, že tutéž barvu vnímá každý jedinec jinak.

Mandala může tedy být omalovánkami pro děti i pro dospělé. Díky svému uspořádání kolem středu se však může stát něčím víc než pouhou relaxací s pastelkou. Může být terapeutickým nástrojem, prostředkem k poznání sebe samotného, pomocníkem na cestě do našeho středu – do místa, kde vládne klid, harmonie a láska.
(www.centrum-mandala.cz/o-mandalach/)



27

²⁷ Mandala, archiv MVDr. Řezáčové Lukáškové

2.5.1 Tvorba mandaly

Význam **mandaly** pro naši osobnost, pokud jsme schopni a ochotni s **mandalou** pracovat, je v jejím tvoření a v práci s ní. C. G. Jung ve svých knihách uvádí, že mandaly tvořili v minulosti lidé v nejtěžších dobách. (www.mandalky.cz)

1/ Tvoření mandaly :

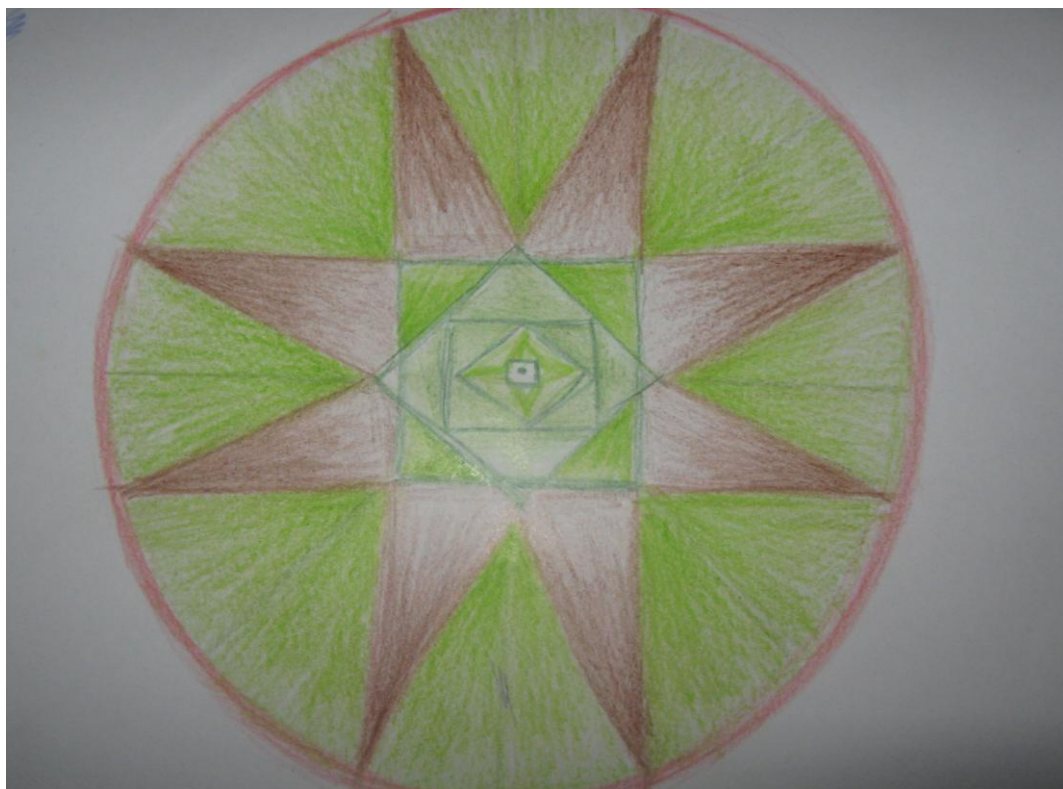
- **mandala** nám dává dostatek prostoru pracovat s vlastními pocity a emocemi,
- kruhový obrazec dává prostor harmonickému vnímání a tím k uklidnění,
- tím, že se zabýváme sami sebou a vymezený čas je pouze náš a plyne zdánlivě rychleji, čerpáme energii a sílu,
- tvoření **mandaly** je proces seberealizace a sebepoznání, to nás vede ke zvýšenému sebevědomí a k možnosti ujasnit si své postoje a názory.

Tvoříme-li **mandalu** můžeme použít šablony, předtisk, který si vybereme a potom budeme vybarvovat. K výběru určitého motivu nás vedou emoce, to co prožíváme, to s čím chceme pracovat, co chceme vyřešit. Teď a tady v tomto čase si vybíráme určitý motiv. Nebo si vezmeme čistý papír a začneme si malovat sami.

Že neumíme pravidelný kruh, nevadí. V tomto případě jde o **arteterapii**, kde záleží na prožitku a ne na konečném estetickém dojmu pro veřejnost. Do ruky bereme pastelky. Při samotné tvorbě nepřemýšlíme, zda-li se k sobě hodí, bereme je intuitivně. Necháváme se unášet vnitřními pocity, prožitkem okamžiku. Vnímáme vůni papíru, pastelek. Hrot pastelky nekreslí, ale najednou pro nás zpívá po papíru. Každý mikromilimetr hrotu pastelky je schopen kreslit jinak. Jednou je barva sytá pak zase mdlá, čára je silná nebo tenká. Vrstvení pastelky vytváří stíny. Ocitneme se ve světě sebe samotného.

Pokud **mandalu** nedokončíme, nic se neděje. Dokončíme ji jindy. Anebo se k ní už nevrátíme.

MVDr. Řezáčová Lukášková se svými klienty používá i možnost tvoření mandaly, která byla na konci spálena. Klienti si vyberou předtisk **mandaly** a ten během sezení vymalují.



28

²⁸ Mandala-archív autora bakalářské práce

Následuje reflexe na vytvořenou **mandalu** a potom její spálení. Reakce klientů je dvojí. Jedna skupina si mandalu chce ponechat, protože k ní má emoční vztah. Druhá skupina tento problém nemá. Na dalším sezení dostávají možnost si tu samou mandalu vybarvit znovu. Většina si vybere jinou předlohu. V závěru sezení tito klienti uvádějí, že měli možnost se emočně vyrovnat s danou situací a následně si vybrali jinou předlohu, kde se jejich emoce mohly rozvinout a mohli situaci dále zpracovat.



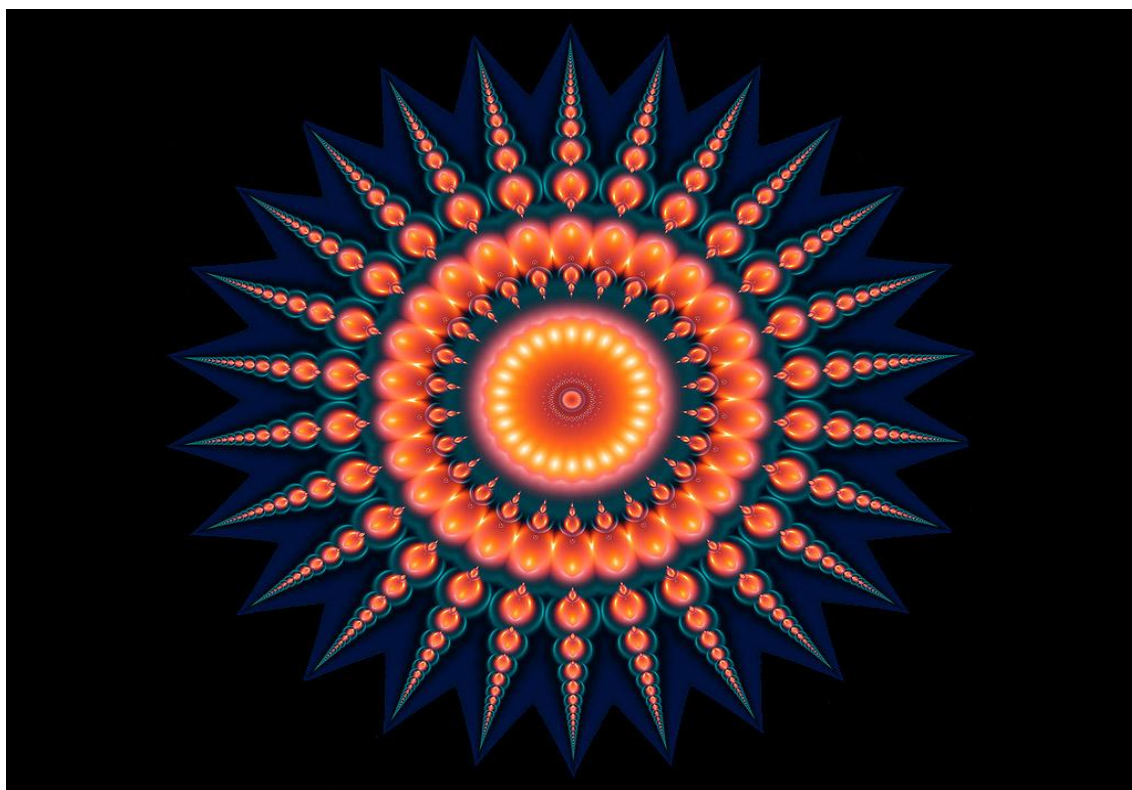
29

²⁹ Mandala –archív autora bakalářské práce

2.5.2 Využití mandaly

V úvodu k mandalám jsem se zmínila, že jsou využívány od pradávna, že si jejich význam uvědomovali naši předci. Jestliže jsme si mandalu sami vybrali nebo vytvořili, využijme mandalu ke svému prospěchu. Mandala na nás působí a zároveň nám pomáhá:

- působení energií, kterou jsme do **mandaly** vložili, necháváme na sebe zpětně působit
- pokud máme **mandalu** na místě, kde na ni vidíme, může nás pohled na ni zklidnit



30

³⁰ Festival_mandal, www.deviantart.com

Pokud jsme si **mandalu** vybrali již nakreslenou a vybarvenou, určitě nás k tomu vedl pocit, že na nás bude pozitivně působit a nebo se nám ten obrázek jen líbil, ale pak je pozitivní působení i zde na místě. Pokud jsme si **mandalu** vytvořili sami, jistě jsme měli na vybranou. **Mandalu** odložit nebo s ní dále pracovat. Můžeme si ji odnést z terapeutického sezení nebo si ji jen tak sami nakreslit. Je na každém jak s ní naloží.

Pokud chceme s **mandalou** dále pracovat, je dobře mít ji na místě, kde na ni dobře vidíme. **Mandala** je dynamický obraz. Zadíváte-li se na **mandalu** od středu, jako by se roztančila. Barvy se vzájemně prolínají a točí. Zkusíme-li se projít po jejím okraji a sestupovat do středu, vtahuje nás do své energie.



31

³¹ Mandala, archiv autora bakalářské práce

Mandala pro nás může být odreagováním, únikem do světa klidu, zábavou. V každém případě je výtvarným uměním. Má pro nás léčebnou schopnost. Dokáže nás zklidnit a lépe se vyrovnávat s každodenním vypětím a emocemi.

2. 5. 3 Mandala v arteterapii

V předešlé části jsem se zmínila o MVDr. Zuzaně Řezáčové Lukáškové. Její arteterapeutický ateliér jsem navštívila nejen z důvodu psaní této práce, ale také z důvodu inspirace. Dr. Řezáčová Lukášková se věnuje **arteterapii**. V Centru Mandala využívají metodu focusingu³² a tvoření **mandaly**. Klienti se učí dávat kreslit na papír své pocity. To co cítí vyjádřit pomocí barev v mandale. Barvy jsou důležitou složkou arteterapie.



33

³² Focusing – technika, která je zaměřená zejména na práci s tělesnými pocity, jejíž porozumění pomáhá v obtížných životních situacích

³³ Tvoření mandaly, archiv MVDr. Řezáčové Lukáškové

V kontextu arteterapie je třeba znát zákonitosti vnímání barev, zákonitosti psychologického působení, ale i vlastnosti barev, jako teplo, chlad, světlost a tmavost. Základní barvy jsou červená, modrá a žlutá a k nim komplementární barvy jsou zelená, oranžová a fialová. (*Šicková-Fabrizi, 2002, s. 116*)

Každá barva má svou symboliku. Dr. Řezáčová Lukášková je toho názoru, že každý vnímá barvu po svém. Červená barva může být pro všechny barvou veselou, barvou vitality a síly, ale najde se jedinec pro kterého bude významem tragédie a smutku.

Stejně jako barva, má svou symboliku i tvar. Kruh je symbolem jednoty. Kříž je propojením protikladů, vodorovné a svislé, smrt a život, nevědomí a vědomí. Tvar kapky symbolem vnitřní očisty. Strom je symbolem vlastní obnovy, načerpání nové síly. Trojúhelník je symbolem dynamiky, síly a ukazuje nám směr.

Všeobecně symbolika a barvy fungují. Vždy je zde, ale možnost jiného vysvětlení. Toto je jeden z důvodů proč dr. Řezáčová Lukášková nedává výklady **mandal** a obrázků.

Na začátku kurzu si dělají klienti cvičení. Na papír si každý namaluje nějaký symbol a nechá kolovat. Každý další napíše k symbolu co pro něj znamená. Reakce na daný symbol jsou tak různé, že na základě tohoto poznatku vysvětluje dr. Řezáčová Lukášková, že nepodává odborné výklady, ale dává prostor si symbol prožít a vyjádřit jím své pocity. Stejně tak je to s barvami.

Ne každý na počátku terapie umí své pocity pojmenovat. Z tohoto důvodu jsou k dispozici opět obrázky. Např. obrázek holčičky s otázkami, které pomohou přenést

pocity. (viz obrázek 31) Postupně se nám pak před očima otevírá náš problém a cesta k jeho zpracování.



34

S **mandalou** zde pracují arteterapeuticky. Nejdříve zde začínají předlohou. Postupně, jak se buduje důvěra a tím jak se buduje sebedůvěra a roste sebevědomí, tvoří si klienti **mandaly** sami. Vytváří zde i **mandalu** vztahů. Mandala vychází z principů meditace. Z tohoto důvodu se zde klient nedozví verdikt jaký je, ale procesem prožitku dochází k posunu. Své vnitřní pocity si nakreslí na papír. Tím si je ukáže a může je popsat. Je zde vedena individuální arteterapie a následně možnost skupinové, která nemusí každému vyhovovat.

³⁴ Pomocný obrázek k vyjádření pocitů, Centrum Mandala, MVDr. Zuzana Řezáčová Lukášková

Skupinová terapie zde funguje tak, jak je popsáno výše. Na základě důvěry. Klienti se již znají a mohou být k sobě otevření. Pro skupinové hodnocení zde využívají balintovskou metodu.

Tvoření **mandaly** je procesem, který nevzniká jen na papíře. **Mandala** může být poskládána z kamínků, může být namalována na skle a může být poskládána z různých předmětů. Je mnoho způsobů, které v tomto ateliéru využívají k vytvoření mandaly.



35

Na základě poznatků dr. Řezáčové Lukáškové lze konstatovat, že pokud se někdo rozhodl tento ateliér navštěvovat, tak zde setrvává.

3. Praktická část

V následující části bych se chtěla věnovat praktickému využití **arteterapii** v **artefiletickém** programu a praktickými zkušenostmi **terapeuta**, psychologa a psychiatra, jak v oblasti **arteterapie** tak i **syndromu vyhoření** a jeho **prevence**.

³⁵ Mandala, archiv dr. Řezáčové Lukáškové

Na základě informací získaných od **terapeutů** a psychiatrů se pokusím navrhnout artefiletický program pro posílení osobní důvěry, komunikace a poznání sebe založený na prožitku a poznání.

3.1 Arteterapie v artefiletickém programu

*Artefiletika je reflektivní, tvořivé a zážitkové pojetí vzdělávání a výchovy, které vychází z vizuální kultury nebo jiných expresivních kulturních projevů (dramatických, hudebních, tanečních). Pojem **artefiletika** je odvozený z latinského „ars, artis“= umění, a řeckého slovního kořene „-fi-l“, který vyjadřuje vztah anebo příznivý postoj (např. „mít rád“). V tomto případě se týká tzv. filetického pojetí výchovy (Bresler 1994, Slavík 2001, s. 12), které je založeno na respektování osobních zkušeností i potřeb žáků a směřuje k jejich intelektuálnímu a morálnímu rozvoji prostřednictvím reaktivní komunikace.(www.artefiletika.cz)*

Arteterapie je primárně léčebným klinickým oborem, který je poměrně svébytný přes své těsné vazby s psychoterapií. Nositeli **arteterapeutického** vlivu mají být speciálně vycvičení a vzdělaní terapeuti s dostatečnou výtvarnou senzibilitou, výtvarně aktivní.

Artefiletika je spojujícím článkem mezi výtvarnou výchovou a **arteterapií**. Jedná se o jakousi rozšířenou výtvarnou výchovu. Je to důležitá složka preventivně léčebných aktivit. **Artefiletika** na rozdíl od arteterapie nemá primárně léčebný charakter a z tohoto důvodu může být využívána i v běžné školní výuce jako povinná, ale i zájmová mimoškolní aktivita. (Slavík, 1997, s.182)

3.2 Artefiletický program

Artefiletický program je sestaven ze 6 lekcí. Jedná se o aktivity určené pro pomáhající profesí. Skupinu mohou tvořit osoby z jednoho oboru např. **vychovatelé**,

kteří mají každé jiné jednak pracovní prostředí a jednak soukromé zázemí. Může ale být sestavena i skupina z různých oborů **pomáhajících profesí**. Vždy jde o osobní zkušenost, rozvoj osobnosti, rozvoj komunikace a zvýšení odolnosti proti stresu.

Každá lekce je tvořena :

- seznámením s aktivitou a cílem aktivity
- zahřívací aktivitou
- hlavní aktivitou v časovém rozvrhu 1,5 až 4 hodiny
- závěrečnou činností

Jednotlivé lekce

1. lekce : Čtyři roční období

Pomůcky : čtvrtka alespoň A3, vodové barvy, temperové barvy, štětce, pastelky, špachtle, tuš, lepidlo, barevné papíry, natrhaný papír, zbytky textilií, modelářská hlína.

Účel činnosti: rozvoj tvořivosti a seznámení se s výtvarnými prostředky

Délka lekce: alespoň 3 hodiny

Popis činnosti:

a) Seznámení se s aktivitou:

Účastníkům bude vysvětleno jakou o aktivitu se jedná, co je jejím účelem, z jakých materiálů budou tvořit a současně budou seznámeni s časovým harmonogramem.

b) Zahřívací aktivita:

Rozvoj hmatu

Každý z účastníků si zaváže oči. Na stůl se rozloží kousky různých materiálů (vata, plst', useň, vlna, látka, hlína, papír aj.), které se mohou vyskytovat v několika verzích. Obměnou může být, že na stole bude pouze jeden materiál. Každý si vybere

jeden kousek a ten se bude snažit popsat pomocí hmatu jak tvarem, tak i celkovým působením. Účastník popíše své pocity.

c) Hlavní aktivita:

Tvorba: Čtyři roční období

Účastníci si vyberou jedno roční období, které mají nejraději a výtvarně vyjádří vztah k tomuto období. Může jít o kombinaci několika technik např. akvarel a koláž, modeláž z hlíny s použitím textilií. Záleží na fantazii účastníků.

d) Závěrečná činnost:

Reflexe a sebereflexe

Účastníci se vzájemně vyjádří k jednotlivým artefaktům a popíše své pocity při práci s daným materiálem.

2. lekce: Mapa stresu

Pomůcky: arch papíru A 2, vodové nebo temperové barvy, štětce, barevné křídly

Účel činnosti: uvědomění si, jak v těle vzniká a pracuje stres

Délka aktivity : 3 hodiny

Popis činnosti:

a) Seznámení se s aktivitou:

Účastníkům bude vysvětleno o jakou aktivitu se jedná, co je jejím účelem, z jakých materiálů budou tvořit a současně budou seznámeni s časovým harmonogramem

b) Zahřívací aktivita:

Dechové cvičení.

Doba trvání 5 minut, cílem je uvolnění. Účastníci se pohodlně posadí a se zavřenýma očima vnímají napětí ve svém těle a myšlenkami vedou svůj dech do oblastí

napětí. S výdechem nahromaděné napětí vydechují. S otevřením očí vnímají uvolnění svého těla.

c) Hlavní aktivita:

Tvorba: Mapa stresu

Účastníci si namalují obrys těla a do něho namalují místa, kde se cítí ohroženi v případě stresu. Zakreslí jak stres vzniká, kde se rodí, kam přechází a co odnáší.

d) Závěrečná činnost:

Reflexe a sebereflexe :

Uvědomění si, co prožívám a jak se tomu bránit, uvědomění si možnosti snít a relaxovat.

3. lekce : Skupinová malba

Pomůcky: Arch papíru alespoň A2, vodové nebo temperové barvy, štětce

Účel činnosti : zkoumání skupinové dynamiky

Délka aktivity: 3 hodiny

Popis činnosti:

a) Seznámení se s aktivitou:

Účastníkům bude vysvětleno o jakou aktivitu se jedná, co je jejím účelem, z jakých materiálů budou tvořit a současně budou seznámeni s časovým harmonogramem.

b) Zahřívací aktivita:

Tleskání

Účastníci se posadí do kruhu. Každý účastník si vybere výtvarný prostředek (např. pastelka, křída, tempera, papír, aj.) jako svoje jméno. Hráči se navzájem vytleskávají. Nejprve svým výtvarným prostředkem a poté vyvolají spoluhráče jeho výtvarným prostředkem. Hru necháme plynout asi 20 minut.

c) Hlavní aktivita:

Tvorba: Skupinová malba

Účastníci ve skupině mají za úkol namalovat postavu. Každá část postavy bude z jiného člena skupiny. Bude pouze na členech skupiny, jak se shodnou a rozhodnou, který nos je nejlepší nebo nohy, kterého z nich bude mít postava nakresleny.

d) Závěrečná činnost:

Reflexe a sebereflexe

Rozvoj komunikace, ovládnání emocí ve skupině, posílení vnímání své osoby.

4. lekce : Návštěva galerie

Pomůcky: špendlíky

Účel činnosti : práce se sny, prohloubení fantazie

Délka aktivity: 3 hodiny

Popis činnosti:

a) Seznámení se s aktivitou:

Účastníkům bude vysvětleno o jakou aktivitu se jedná, co je jejím účelem, z jakých materiálů budou tvořit a současně budou seznámeni s časovým harmonogramem.

b) Zahřívací aktivita:

Jak dědeček měnil

Skupina se sejde před ateliérem, kde dostane každý účastník jeden krejčovský špendlík. Cesta do galerie trvá 15 minut, každý účastník ji absolvuje sám. Za tu dobu mají účastníci za úkol vyměnit špendlík za cokoli. Před galerií se sejdou, ukáží za co se jim špendlíky podařilo vyměnit a jaké měli pocity.

c) Hlavní činnost:

Prohlídka galerie s výstavou fotografií na téma Hvězdné nebe.

d) Závěrečná činnost:

Reflexe a sebereflexe

Umění využít zážitek jako relaxaci. Rozvoj pozitivního myšlení.

5. lekce: Pocity handicapovaných

Pomůcky: Papír A4, šátky na zavázání očí, modelovací hlína, dláta, špachtle

Účel činnosti: Uvědomění si různých handicapů, schopnost požádat o pomoc

Délka aktivity: 2 hodiny

Popis činnosti:

a) Seznámení se s aktivitou:

Účastníkům bude vysvětleno o jakou aktivitu se jedná, co je jejím účelem, z jakých materiálů budou tvořit a současně budou seznámeni s časovým harmonogramem.

b) Zahřívací aktivita:

Skládání origamy podle nákresu.

c) Hlavní činnost:

Tvorba: Pocity handicapovaných

Účastníkům jsou zavázány oči a na základě předchozího skládání origami mají z modelovací hlíny vytvořit to, co skládali. Pokud cokoli potřebují během tvorby, musí požádat o pomoc, musí se zorientovat v prostoru.

d) Závěrečná činnost:

Reflexe a sebereflexe

Zhodnocení co bylo pro dotyčného nejtěžší.

6. lekce: Tvoření mandaly

Pomůcky: Papír A3, pastelky, mastné pastelky, křídly, mastné křídly, vodovky

Účel činnosti: Uvědomění si vlastního středu, vztah k ostatním lidem

Délka aktivity: 3 hodiny

Popis činnosti:

a) Seznámení se s aktivitou:

Účastníkům bude vysvětleno o jakou aktivitu se jedná, co je jejím účelem a z jakých materiálů budou tvořit. Současně budou seznámeni s časovým harmonogramem.

b) Zahřívací aktivita:

Práce s daným předmětem, např. klíč. Účastníci vyjádří své představy k tomuto předmětu.

c) Hlavní aktivita:

Tvorba: Vytvoření mandaly

Na základě poslechu hudby vyjádří účastníci sebe a své okolí pomocí mandaly.

d) Závěrečná činnost:

Reflexe a sebereflexe

Účastník popíše vznik mandaly, co prožíval, kde se nachází on, kde ostatní, co vyjadřují jednotlivé symboly.

Závěr artefietického programu:

Dotvoření nebo zničení jednoho díla. Hodnocení, celkový rozbor, zpětná vazba.

V **artefiletickém programu**, vzhledem k tomu že se jedná o návrh, jsem se snažila o kombinaci různých výtvarných technik. Program byl sestaven jako prevence. V případě artefiletického programu pro léčbu určitých projevů syndromu vyhoření by bylo vhodné začínat od činnosti pro jedince s možností imaginace.

3.3 Rozhovory

Praktické poznatky této práce byly získány na základě rozhovorů s praktikujícími lékaři, kteří se setkávají s pacienty z oboru **pomáhajících profesí** a řeší problematiku možných příznaků **syndromu vyhoření** a současně se zabývají nabídkou aktivit vedoucích k **prevenci syndromu vyhoření**.

Druhou skupinou, od které jsem získala praktické poznatky, byli samotní **arteterapeuti**. I zde byly poznatky získány, na základě rozhovoru a možnosti nahlédnout do terapeutické činnosti, kde jsem si mohla sama na sobě vyzkoušet různé techniky arteterapie.

Třetí, nejširší skupinou pro získání praktických informací, byli samotní klienti **arteterapeutických** dílen, u nichž je již tvorba přirozenou potřebou a nezbytnou relaxací. Dále pak byli osloveni formou dotazníku (viz příloha) nebo rozhovoru, kde jsem použila stejných otázek jako v dotazníku, jedinci z oboru **pomáhajících profesí**, zejména **vychovatelů**, pedagogů, policistů a sociálních pracovníků.

Cílem rozhovorů bylo zjistit, zda a v jaké míře se vyskytuje **syndrom vyhoření** u pomáhajících profesí. Zda je možné využít **arteterapii** k léčbě **syndromu vyhoření** nebo jako **prevenci syndromu vyhoření**. V neposlední řadě, jak ovlivňuje arteterapie jedince a poukázat na výjimečnost a vhodnost použití arteterapie.

3.3.1 Lékaři

Dotazníkem (příloha č.1) a rozhovorem jsem oslovila jak **lékaře** praktické tak lékaře odborníky z řad psychologů a psychiatrů. Dotazník je tvořen 9 otevřenými otázkami, které se týkají zkušeností se **syndromem vyhoření, arteterapií** a možnostmi **prevence**. Lékaři byli jak ze zaměstnaneckého zdravotnického zařízení, kde se pravidelně zaměstnanci podrobují **preventivnímu** vyšetření, jehož součástí jsou i psychologické testy vedoucí ke zjištění psychického stavu zaměstnance, tak z veřejných zdravotnických zařízení.

Počet let v praxi se u oslovených **lékařů** pohybuje od 20 do 35 let. Jedná se o lékaře, kteří přicházejí do každodenního styku s osobami vykonávající **pomáhající profesi**, především s **vychovateli**.

Na základě dotazníku a rozhovoru se všichni lékaři shodli, že s rozvinutým **syndromem vyhoření** se nesetkávají. Setkávají se s jeho některými příznaky, které by mohly vést k propuknutí **syndromu vyhoření**. Zejména s celkovou únavou, nechutí cokoli nového tvořit, problémem na sobě dále pracovat. Často jsou tyto symptomy skryty pod deprese nebo únavový syndrom.

U **preventivních** vyšetření se mohou diagnostikovat některé příznaky **syndromu vyhoření**. S těmito příznaky pak přicházejí klienti na odborné psychologické vyšetření. Součástí tohoto vyšetření jsou zátěžové testy a testy sestávající z výtvarného projevu. Z důvodu časové nedostatečnosti nejsou tyto testy dále hlouběji zpracovávány. Výsledky mají doporučující stanovisko. Dle vyjádření psycholožky, vedoucí toto

vyšetření, jsou klienti poučeni o svém stavu a v případě potřeby je jim navrhována terapie a další možná opatření. O výsledku vyšetření je zpětně informován jak praktikující lékař klienta, tak i nadřízený klienta a výstup z tohoto vyšetření se stává součástí personálního spisu dotyčného. Tak lze sledovat vývoj zaměstnance a předcházet možným rizikům.

Jednou z možností zvyšování odolnosti předcházení **syndromu vyhoření** u těchto zaměstnanců je terapie tvorbou. Tuto činnost mohou vykonávat jak na svém psychologickém pracovišti tak i formou kurzů nad rámec pracovního zařazení. Druhé možnosti využívají mnohem častěji a to zejména z důvodu anonymity.



36

³⁶ Strom, preventivní kresba klient J 2009, archiv autora bakalářské práce



37

Vyskytnou-li se v rámci těchto vyšetření vážné problémy, které se dají považovat za syndrom vyhoření, zaměstnanec tuto situaci řeší změnou zaměstnání bez vyhledání odborné pomoci u zaměstnavatele.

Jiná situace je v případě institucí veřejných. Pacient není žádným způsobem vázán zpětnou vazbou na zaměstnavatele. Praktický lékař zpravidla odešle tohoto klienta na psychiatrické vyšetření. Velmi často klienti této možnosti nevyužívají a do psychiatrické péče se dostávají až v konečném stadiu, kdy **syndrom vyhoření** propukl, lépe řečeno propukla závislost na návykové látce, která vzniká v souvislosti s neléčením příznaků **syndromu vyhoření**. Tito jedinci pak končí v psychiatrických léčebnách.

³⁷ Keramická kachle, klient J., 2009, archiv autora bakalářské práce

Léčba, vzhledem k závislosti na návykové látce, je zdlouhavá a problematická. Při léčbě je využívána i **arteterapie**, ale až s určitým odstupem, kdy je pacient tzv. zaléčen. Velmi často je projevem této závislosti naprostá apatie. Na prvním místě je zde psychoterapie, kdy klient musí zvládnout navázat kontakt a sám „chtít“. Pokud se poté klienti věnují **arteterapii** jejich pokroky jsou značné. (viz obrázek 35 a 36 klientky S., 45 let, vychovatelka, závislost na alkoholu)



38



39

Všichni oslovení lékaři se shodují na skutečnosti, že pokud sdělí klientovi možnou diagnózu, nepřejí si, aby tato byla zaznamenána v jejich dokumentaci. Hlavním důvodem je obava o zaměstnání, ohrožení existenčních schopností, možná ztráta osobního zázemí.

³⁸ Já, klientka S., namalovala sebe na počátku léčby, 2006

³⁹ Já, klientka S., namalovala sebe asi po 3 měsících léčby, 2006

3.3.2 Arteterapeuti

V případě **arteterapeutů** jsem využila možnosti dotazníku stejného jako pro lékaře. Současně jsem využila možnosti rozhovoru a osobní návštěvy **arteterapeutického** ateliéru, kde je hlavním tématem arteterapeutické činnosti práce s **mandalou**.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o arteterapeutické soukromé praxe, neměli **terapeuti** zkušenost s propuklým syndromem vyhoření. Do těchto ateliérů nepřicházejí jedinci na doporučení lékaře, ale z vlastní vůle. Přicházejí sem lidé ujasnit si svoji situaci a hledají pomoc, ale přichází sem hlavně lidé z důvodu prevence, relaxace a zdokonalení své osobnosti hlavně z hlediska zvýšení psychické odolnosti.

Přijít do arteterapeutického ateliéru se syndromem vyhoření je dle vyjádření arteterapeutů obtížné. Ve chvíli, kdy propukne syndrom vyhoření, člověk trpí letargií a současně nezájmem o cokoli jiného. Dostává se tak do stadia apatie a bez pomoci zvenčí ztrácí schopnost bránit se konečnému stádiu. Zatím co klient, který přichází o své vůli ať už z hlediska hledání pomoci či preventivní relaxace, je schopen na sobě pracovat a **syndromu vyhoření** předejít.

Fungování **arteterapeutického** ateliéru jsem popsala v kapitole o **mandalách**. Ateliéry fungují na stejném principu. Z počátku se jedná o individuální terapii a následně se jednotlivci začleňují do skupiny.

Arteterapeutické ateliéry navštěvují především klienti z oblasti pomáhajících profesí, tvoří více, jak polovinu klientů. V osmi případech z deseti jsou klienty ženy. Procento pomáhajících profesí může být ještě vyšší, protože řada klientů neudává svoji profesní orientaci.

Terapeuti se shodují i na délce trvání terapie. Čím může trvat déle tím lépe. Vždy dochází k posílení osobnosti.

3.3.3 Klienti

Klienty jsem oslovila dotazníkem (viz příloha 2), který se skládal ze dvou částí. Tyto části byly v úvodu popsány. V první části bylo sedm uzavřených otázek, týkajících se osobnosti klienta ve vztahu k možnosti ohrožení syndromem vyhoření a prevence tohoto syndromu. V druhé části byly otázky otevřené, týkající se syndromu vyhoření.

Respondenti byli ve věku od 28 do 52 let. Povolání vykonávají od 5 do 25 let délky praxe. Syndromem vyhoření netrpí žádný z dotázaných, ale projevují se u nich určité symptomy, které by v budoucnu mohly vést k syndromu vyhoření. Jedná se zejména o pokles aktivity, únavu a poruchy spánku. Často nejsou informováni a tvoření by jako formu relaxace a zvýšení osobní odolnosti, pod odborným vedením, uvítali.

Řada dotázaných v rámci relaxace a sebepoznání tvoří. Tato tvorba je uvedena v příloze č. 3.

3.4 Osobní zkušenost autora

Výtvarné tvorbě se věnuji řadu let. Je mi velkým přínosem v posilování osobnosti, v rozvoji komunikace a mezilidských vztahů. Obor arteterapie je mi velmi blízký.

Sama na sobě jsem měla možnost vyzkoušet práci s **mandalou**. Je to pro mě relaxační technika, kdy jsem pomocí mandaly mohla obnovit svoji psychickou rovnováhu a současně i složka „výzkumná“, kdy jsem měla možnost každý den malovat jednu **mandalu**. Tvorba je uvedena v příloze č. 4. Postupně bylo možné vypořádat, že se některé symboly a barvy opakují v určité situaci. Měla jsem možnost vypořádat, že před situací, která vyžadovala maximální pozornost, jsem si malovala **mandalu** jednoduchou a světlými barvami, jako bych se koncentrovala na daný úkol. Naopak

v den, kdy jsem věděla, že mě nečeká žádné vypětí a stres, byly **mandaly** propracované. Nyní využívám možnosti jen **mandalu** načrtnout a vnímat symboly a zamyslet se, co mě k tomu vedlo.

Vnímání symbolů jsem si ověřila na základě poznatků od dr. Řezáčové Lukáškové s figurkou „člověče nezlob se“. S touto figurkou jsem se setkala v tvorbě klientky S., která pomocí této figurky namalovala své blízké.



40

Pro mě osobně je to výraz škodolibého úsměvu figurky na krabici této hry, tak jak si ji pamatuji z dětství. Současně také vzpomínka příjemného pocitu, kdy se vracím do dětství, do zahrady mé babičky. Když jsem se nad touto skutečností zamyslela, uvědomila jsem si, že figurka mi babičku připomíná svojí kulatou postavou. Tuto metodu jsem využila jako formu odreagování se svými kolegy. Figurka zafungovala neomylně. Nejen, že jsme si dokázali říct co nám připomíná, ale důležité bylo, že jsme

⁴⁰ Moje rodina, klientka S.

byli schopni pozitivně komunikovat a mnohem lépe vyhodnotit danou situaci. Byla to skvělá metoda pro obnovení sil, ke zpracování dalšího úkolu.

Další technikou, kterou využívám, je malba na hedvábí. (příloha č. 4) Malba je většinou pocitová. Do tvorby se tak dostává moje momentální pocitové rozpoložení a není pro mě snadné se s tím, co vytvořím, loučit. Vím, že nejsem schopna, ani ochotna, malovat věci tzv. na zakázku.

Obě techniky mi pomáhají k překonávání stresových situací a k lepší komunikaci. Nemám problém hovořit o svých pocitech a řešit složité situace.

Závěr

Zpracování tohoto tématu mě jen ujistilo o správnosti mého předpokladu, že umění v jakékoli podobě může mít vyšší, posilující a preventivní účinek, než jakákoli medikamentózní léčba. V současném spotřebním světě je fungování založeno na službách. Každá služba je pomáhající činností, kterou vykonávají pomáhající profese. Má práce je zaměřena na vychovatele, na syndrom vyhoření u pomáhajících profesí a arteterapii, která má být pomocí a obranným štítem jednak před syndromem vyhoření jako takovým, ale i před jeho příznaky.

Původní záměr mé práce zjistit, zda arteterapie existuje jako léčba syndromu vyhoření, se mi na základě šetření, prokázat nepodařilo. Syndrom vyhoření ve svém konečném stádiu je skryt pod mnoha dalšími psychickými poruchami nebo závislostmi. V průběhu jejich léčby však arteterapii lze využít.

Průzkum mezi arteterapeuty a vychovateli však prokazuje, že arteterapii lze využít v prevenci syndromu vyhoření. Arteterapie je hojně v pomáhajících profesích a zejména u vychovatelů a pedagogů využívána. Jistě tato skutečnost vychází i z předpokladu, že právě tyto profese mají k tvoření velmi blízko. Arteterapie v tomto případě často není zajišťována formou odborných terapeutů, ale je prokazatelné, že

tvůrčí činnost pomáhá v posílení osobnosti, v koncentraci a v odbourávání stresu. Důležité je, že si jedinec tento efekt uvědomuje.

Z hlediska dostupné odborné literatury je arteterapie popsána velmi dobře. Stejně tak je dostupná i literatura pojednávající o syndromu vyhoření.

Při zpracování tohoto tématu jsem se však setkala s malou informovaností mezi potenciálními klienty. Hovořit o preventivních programech pro vychovatele je naprosto „bezpředmětné“. Tyto programy v určité míře fungují např. u Policie ČR, na některých soukromých středních školách nebo v rámci přípravy studentů na vyšších odborných a vysokých školách v rámci přípravy na budoucí povolání. Nutno dodat, že se jedná o nestátní vzdělávací instituce. Zde se ukázalo, že profese vychovatele a celkově pomáhajících profesí je silně nedoceněná.

Iniciativa lékařů spojená se zjišťováním aktuálního stavu psychické odolnosti u vychovatelů i ostatních profesí z řady pomáhajících je velmi často bezpředmětná. Tato situace je dána obavami o zaměstnání a dobrou pověst těchto potenciálních klientů. Řada z nich, vědoma si své situace, dokáže svoji psychickou odolnost zvyšovat samostatně.

Z hlediska arteterapie a vnímání klientů této možnosti se zde jeví dostatečně velký prostor pro využití technik arteterapie v prevenci syndromu vyhoření. Arteterapie je relativně mladou disciplínou, ale vzhledem k současnému trendu zdravého životního stylu je v této oblasti velký potenciál.

Zpracování tohoto tématu mi dalo možnost nahlížet na propojení vychovatel, stres, syndrom vyhoření a arteterapie v hlubším kontextu. Spolupráce s odborníky z oblasti medicíny, terapie a školství pro mě byly velkým přínosem. Otevřela mi možnost dalšího rozvoje osobnosti a potvrdila mi správnost řešení osobních problémů a zpracovávání pocitů.

Seznam použité literatury:

Seznam použité literatury:

- 1/ Arteterapie 2006, č. 12, ČAA, ISSN 1214 – 4460.
- 2/ Campbell, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2.vydání, Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-428-1.
- 3/ Hadj Moussová, Zuzana. *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. UK v Praze, PF, 2006, ISBN 80-7290-243-1.
- 4/ Hornechová, Soňa. Neuman, Jan. *Hry do kapsy IV*. 1. vydání, 2003, Praha: Portál, ISBN 80-7178-818-X.
- 5/ Hrkal, Jan Hanuš, Radek. *Zlatý fond her II*. 3. vydání, 2002, Praha: Portál, ISBN 80-7178-660-8.
- 6/ Jung, Carl Gustav. *Mandaly- Obrazy z nevědomí*. 1. vydání, CENTA,1998, ISBN 80-85880-17-2.
- 7/ Kebza, Vladimír. Šolcová, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vydání, SZÚ Praha 10,2003, ISBN 80-7071-231-7.
- 8/ Liebmann, Marian. *Skupinová terapie*. 1. vydání, Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-864-3.
- 9/ *Meditace kresbou, katalog k výstavě Jiřího Kornatovského, Galerie U Bílého jednorožce, České Budějovice, březen – duben 1994, KOH-I-NOOR HARDTMUTH, ISBN 80-239-2638-I, 1994*
- 10/ Slavík, Jan. *Od výrazu k dialogu*. 1. vydání, Praha: Karolinum, 1997, ISBN 80-7184-437-3.
- 11/ Stock, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vydání, Grada Publishing, 2010, ISBN 978-80-247-3553-5.
- 12/ Slavík, Jan. *Umění zážitku, zážitek umění*. UK v Praze, PF, 2001, ISBN 80-7290-066-8.
- 13/ Šicková-Fabrici, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání, Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-408-3.
- 14/ Ženatá, Kamila. *Obrazy z nevědomí*. 1. Vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-033-8.

Inspirační literatura:

- 1/ Hazuková, Helena. Šamšula, Pavel. *Didaktika výtvarné výchovy I.* 2005, UK v Praze, PF, ISBN 80-7290-237-7.
- 2/ Kol. autorů. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině.* 2. vydání, Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-054-2.
- 3/ Kol. autorů. *Současná arteterapie.* UK v Praze, PF, 2000, ISBN 80-7290-004-8
- 4/ Kol. autorů. *Zlatý fond her I.* 1. vydání, Praha : Portál, 2002, ISBN 80-7178-636-
- 5/ Reitmayerová, Eva. Broumová, Věra. *Cílená zpětná vazba.* 1. vydání, Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-317-8.
- 6/ Šamšula, Pavel. *Obrazárna v hlavě.* 1. vydání, Praha: Práce, 1996, ISBN 80-208-0380-7.

Seznam obrázků:

- 3 Koláž, Höchová Hana, www.novodada.blog.cz
- 4 Asambláž, Kubina David, Galerie výtvarného umění v Náchodě, 2008
- 5 Grafika, Šerých Jaroslav, Galerie výtvarného umění v Havlíčkově Brodě, 2008
- 6 Malba, soukromý archív autora
- 7 Jeskynní malba, Lascaux- Francie
- 14 Tvoření z hlíny
- 15 Prožívání individuálních emocí, automatická kresba
- 16 Koláž
- 19 Malba, prožívání vnitřních pocitů
- 22 Kopule Znojemské rotundy
- 23 Rozetové okno, katedrála Notre-Dame, Paříž
- 24 Koloseum, Řím
- 25 Ty nevíš co pro mne znamená, Jiří Kornatovský
- 26 Meditace, Jiří Kornatovský
- 27 Mandala
- 28 Mandala
- 29 Mandala

- 30 Festival Mandal
- 31 Mandala
- 33 Tvoření mandaly
- 34 Pomocný obrázek k vyjádření pocitů
- 35 Mandala
- 36 Strom, preventivní kresba
- 37 Keramická kachle
- 38 Já, klientka S.
- 39 Já, klientka S.
- 40 Moje rodina, klientka S.

Použité internetové prameny:

www.arteterapie.cz

www.abcslovník.cz

<http://www.artefiletika.cz/modules/articles/article.php?id=30>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Balintovsk%C3%A1_skupina

www.centrum-mandala.cz/o-mandalach/

www.comhealth.cz/cz/Arteterapie

www.ideje.cz

www.kvk.zcu.cz/pracovnici/slavik/index.htm

www.mandaly.cz

www.msmt.cz

www.novodada.blog.cz

www.ped.muni.cz/Wphil/clenove/rybar/texty/arteterapie.htm

<http://sweb.cz/mandalky/>

[www.terapiezdrape .cz](http://www.terapiezdrape.cz)

www.znojemskarotunda.com

www.szu.cz

Příloha č. 1

Bakalářská práce na téma: Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu vyhoření

Zpracovala: Blanka Slunečková

Dotazník pro terapeutů, psychology, lékaře

Dobrý den, chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého anonymního dotazníku. Zabývám se Syndromem vyhoření a možností jeho prevence pomocí Arteterapie. Vyplněním tohoto dotazníku pomůžete k vypracování bakalářské práce na téma: Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu vyhoření.

- 1) Muž/žena Věk: Zaměstnání: Délka praxe:
- 2) Setkáváte se ve své praxi se syndromem vyhoření? (Jak často? Trpí jím častěji muži/ženy?)
- 3) Můžete popsat příznaky syndromu vyhoření?
- 4) Jaká je diagnostika syndromu vyhoření?
- 5) Klient k vám přichází s diagnostikou nebo ji provádíte vy?
- 6) Můžete uvést oblíbenou a ověřenou metodu terapie s klientem?
- 7) Jak se díváte na využívání arteterapie při práci s klienty se SV? (Využíváte vy sám/sama arteterapii ve své praxi a s klienty s SV nebo u jiných klientů? Jaké techniky arteterapie využíváte vy osobně?)
- 8) Domníváte se, že lze využít arteterapii jako prevenci SV? Jak?
- 9) Kdyby jste měl/a srovnat arteterapii s jinými psychologickými metodami, s jinými terapiemi, jaké jsou její výhody a nevýhody, čím se nejvíce liší a jde nějak nahradit?

10) Jaký přínos má podle vás arteterapie pro klienta se SV?

Děkuji za Váš čas a Vaše odpovědi,

Blanka Slunečková

Příloha č. 2

Bakalářská práce na téma: Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu vyhoření

Zpracovala: Blanka Slunečková

D O T A Z N Í K

Dobrý den, chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého anonymního dotazníku. Zabývám se Syndromem vyhoření a možností jeho prevence pomocí Arteterapie. Vyplněním tohoto dotazníku pomůžete k vypracování bakalářské práce na téma: Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu vyhoření. Dotazník se skládá ze dvou částí. V části první jsou uzavřené otázky (7 otázek), na ně prosím odpovídejte tak, že zakroužkujete vyhovující odpověď. V druhé části jsou otázky otevřené (5 otázek). Pokud se domníváte, že se Vás tyto otázky týkají, odpovězte na ně prosím vlastními slovy.

Uveďte prosím Váš věk, pohlaví, zaměstnání :

1) Kolik let vykonáváte své povolání?

- a) 5 let
- b) 7 let
- c) 9 let
- d) do 15 let
- e) do 20 let
- f) více jak 20 let

2) Zvyšujete nějakým způsobem svou psychickou odolnost? (zátěžové kurzy, preventivní programy pro osobnostní rozvoj, aj.)

- a - ano pravidelně
- b - ano nárazově, pokud cítím, že něco není v pořádku
- c - ano na vyžádání zaměstnavatele
- d - ne nikdy, stačím si sám
- e - ne, protože o takové možnosti nevím
- f - ne

3) Trpíte některým z uvedených symptomů?

- a - deprese a úzkosti
- b - poruchy paměti a soustředění
- c - poruchy spánku
- d - únava a pokles výkonu
- e - tělesné potíže
- f - nespokojenost, neschopnost uvolnit se

g - tendence k návyku na léky nebo psychoaktivní látky

4) Cítíte se ohroženi syndromem vyhoření?

ANO NE

5) K prevenci syndromu vyhoření, případně léčení byste využili:

- a - terapii formou:
 - aa - psychoterapie
 - ab - arteterapie
- b - supervizi
- c - duševní hygiena a relaxace (kurzy sebepoznání a sebereflexe)
- d - kombinací několika
- e - žádnou

6) Existuje v rámci Vašeho zaměstnání služba, která pomáhá s prevencí či léčbou syndromu vyhoření?

- a - ano, existuje odborná služba
- b - ano, psychologické pracoviště
- c - ne, v rámci mého zaměstnání taková služba neexistuje

7) Pokud byste měl(a) navštívit takovou službu nebo zařízení, učinil(a) byste tak na základě:

- a - doporučení zaměstnavatele
- b - z vlastní vůle
- c - určitě bych je navštívila

Druhá část dotazníku

- 1) Kdy a za jakých okolností jste se dozvěděl/a, že „trpíte“ syndromem vyhoření?**
- 2) Můžete popsat Vaši reakci na tuto diagnózu?**
- 3) Vyjadřujete se tvůrčím způsobem? Jakým?**
- 4) Máte nějakou zkušenost s arteterapií? Pokud ano, popište prosím jakou.**
- 5) Můžete uvést klady a zápory arteterapie?**

Děkuji za Váš čas a Vaše odpovědi,
Blanka Slunečková

Příloha č. 3

**Bakalářská práce na téma: Arteterapie jako prevence syndromu vyhoření pro
vychovatele**

Zpracovala: Blanka Slunečková



Drátovaná vejce. Autorka Alena Z., vychovatelka. Forma relaxační činnosti



1/ Předloha pro obraz č. 2



2/ Obraz č. 2 vznikl podle obrazu č. 1
Autorka: Alena Z., vychovatelka. Forma relaxační činnosti.

Tvorba Kateřina N., sociální pracovnice.
Pocitová kresba v obrázku s názvem Cesta a Stres.
Koláž s názvem Sen.



Cesta

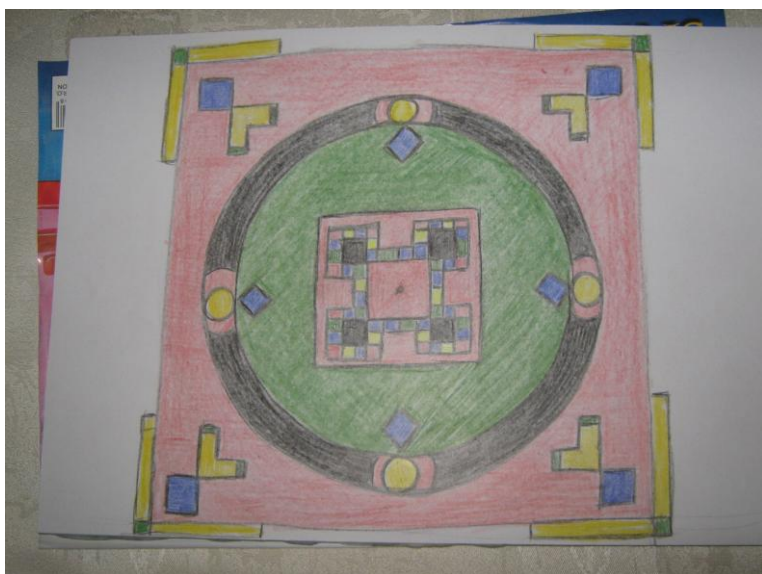


Stres



Sen

Příloha č. 4
Bakalářská práce na téma: Arteterapie pro vychovatele jako prevence syndromu vyhoření
Zpracovala: Blanka Slunečková



Denní mandala: Čtvrtek



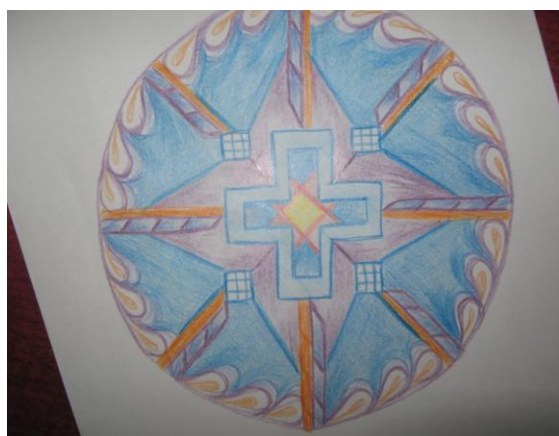
Denní mandala: Neděle



Denní mandala: Pátek



Denní mandala: Pondělí



Denní mandala: Sobota



Denní mandala: Sobota



Batika, hedvábí, šála



Kresba, batika, akvarel, hedvábí, šála



Hedvábí, batika, šátek



Batika, kresba, hedvábi, šátek



Batika, kresba, hedvábi, šátek



Hedvábi, kresba, malba, šátek



Šifon, batika, šátek



Hedvábí, batika, kresba, šála



Hedvábí, batika, šála



Hedvábí, malba, paero

