

# Úvod

Arteterapie, neboli psychoterapie uměním, nalezne hned několik pojmových výkladů. Odborná encyklopedie pojem vyjadřuje takto: „*Arteterapie = (art's therapy) termín J. M. Charcota z 2. pol. 19. stol.; použití uměleckých technik jako nástroje diagnostiky, psychoterapie, výchovy, sociální práce; klade důraz na aktivitu, přičemž využívá uvolňující, katarzní a projektivní vlastnosti lidské tvořivosti; protože pro terapeutické účely využívá hlavně výtvarné umění, termín se postupně zúžil převážně na modelování, kreslení, malířské projevy, práce s textilem apod.; patří sem však i muzikoterapie, biblioterapie, pohybové kreace aj.; pomocí kresby, koláže, modelování dochází k porozumění sobě i druhým a k překonávání někt. problémů; tématem může být: čára mého života, můj totem, co chci mít apod.; výsledkem je získání náhledu, změna hodnot, radost z tvorby; provádí se obvykle skupinově, výjimečně též individuálně.*“

Kulka (2008, s. 65) jej specifikuje takto: „*Arteterapie využívá ke svému léčebnému působení výtvarných aktivit jako kreslení, malování a modelování. Výtvarný projev je pokládán za jednu z cest k uvolnění skrytých tvořivých sil a jiných prožitků, osobnostních vlastností a postojů ke světu. Výtvarná činnost odpoutává klienty od chorobných myšlenek a stavů, podporuje zdravé složky jejich osobnosti, rozvíjí nové zájmy, podněcuje chuť k životu.*“

## Psychoterapie uměním

Když se řekne umění, většina laiků si vybaví malování. Může ale umění léčit skutečné nemoci? Díky spojení s psychoterapií lze říci, že jde o pomocný nástroj při léčbě narušené psychiky. V dnešní době disponuje psychoterapie několika možnými formami terapií. A mezi hojně používané techniky patří právě arteterapie. V čem však spočívá její souvislost s uměním? Samotné malování ještě neléčí. Pomáhá však aplikací na duševní směry, jakými jsou např. hudba, zpěv, četba. Každý o umění někdy slyšel a dokáže si proto k němu vytvořit nenásilný vztah. Vždyť umění samo o sobě představuje určitý pozitivní zážitek. Málo kdo si ale uvědomuje, že uměním se i učíme. Osvojujeme si určité vzory chování, modelujeme si určité negativní představy, čímž si očišťujeme mysl od negativních podnětů, a tím pomáhá a s pomocí odborníků de facto léčí. Navíc je díky své individualitě aplikovatelná téměř na

každého pacienta. Může posloužit jako prostředek kompenzace stresových situací nebo „jen“ určité vlastní realizace. Nejde vždy pouze o terapii řízenou odborníkem, ale i v soukromí zdravého člověka je arteterapie častým odreagováním i u mnoha známých osobností. Příkladem je zpěvák Karel Gott, který se živí zpěvem a ve svém volném čase jako součást relaxace dokázal svůj talent reprodukovat i do svých portrétů.

Co však obnáší konkrétně zmiňovaná psychoterapie? Jde o záměrné a plánované upravení psychiky za pomoci psychologických prostředků. Co si však lze u tak širokého spektra arteterapie představit pod psychologickými prostředky? Zpravidla se jedná o slova, učení a nácvik určitého chování nebo při hlubších psychických onemocněních o náročnější techniky, jakými jsou např. sugesce nebo hypnóza. Vždy jde hlavně o změnu postojů, chování a životního zaměření. Důležitý je však vztah mezi terapeutem a klientem. Měl by být důvěrný a empatický, umožní pak individuální postupy. Porozumění a možnost emočního uvolnění mnohdy samo o sobě vytváří pevné pouto a je možné v něm cíleně hledat reálné řešení s posilováním žádoucího chování. A právě v podobnosti očekávání je možné u psychoterapie najít společné prvky s uměním.

Je skutečně možné ji použít téměř na kohokoli? Dá se říci, že tento způsob terapie je vhodný pro jakoukoliv cílovou skupinu či jedince bez ohledu na jejich nadání a řešený problém. Při psychoterapii vůbec nejde o estetickou hodnotu výtvaru. Asi nejčastější podobou je skupinové sezení, ale lze realizovat sezení i pro jednotlivce. Princip sezení se liší případ od případu. Členové skupiny mohou například dostat zadaný konkrétní úkol, který musí graficky vyjádřit. K jeho splnění dostanou k dispozici výtvarné pomůcky a čas potřebný k vytvoření díla. Každý tvůrce vysvětlí, na co se při vyjádření soustředil, co chtěl vlastně vyjádřit a co po celou dobu prožíval. Jelikož není každý nadáním umělec, aby nedošlo k nesprávnému výkladu, jsou nezbytnou součástí doplňující otázky. Náměty jsou zcela libovolné. Zpravidla jde o zobrazení vlastní minulosti a budoucnosti, vlastních cílů nebo jaké zaujímá vztahy ve skupině. Zřejmě nejčastější formou je volná kresba, kresba mandal nebo tzv. doplňovačky (rozvíjející klientovu fantazii či paměť). Každý si do obrazu promítá své vlastní představy a problémy, což se projeví do zpětné vazby. Jednak se hromadně, přesto řízeně, diskutuje a beseduje o konkrétním díle každého autora. S využitím vlastní zkušenosti ostatní nahlas vyjadřují své představy o tom, co si myslí o autorovi, jak vnímají a hodnotí jeho chování. Samotné dílo není konečným výsledkem terapie, nýbrž se stává klíčovým materiálem pro další psychologickou práci.

## Závěr

Knihy, hudba i film mohou léčit, a lidstvo toho odnepaměti využívá. Kresba a malování patří mezi nejznámější a nejdéle rozvíjenou techniku psychoterapie uměním. Lze ji užít jak ve skupině, tak i pro jednotlivce a může k nám pomoci k výraznému zlepšení kvality života. Jejím hlavním záměrem je cíleně nasměrovat jedince s různými druhy duševního (ale i tělesného) postižení, a to prostřednictvím odborné terapie. Tímto způsobem je možné otevřít a řešit různé vnitřní bloky nebo konflikty, příp. rozvíjet vlastní vyjádření sama sebe. A co je nejlepší? Při této terapii vůbec nerozhodují výtvarné dovednosti, ani talent. Podstatou je samotná tvorba myšlenek a prožitků prostřednictvím malby. Ideální je propojení s příjemným poslechem hudby. Tímto nenásilným uměleckým zážitkem lze opět nalézt příjemným a přirozeným způsobem vnitřní rovnováhu.

Jelikož výtvarné ztvárnění nezná hranic, může se každý vyjadřovat podle vlastního citění, a tím arteterapie pomáhá nenásilnou formou k lepšímu duchovnímu zdraví.

## Použité zdroje

KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Vyd. 2., přeprac. a dopl., V Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2008. 435 s. ISBN 978-80-247-2329-7

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.