

Výtvarná tvorba jako prostředek duševní hygieny

Bc. Lucie Římáková

Diplomová práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lucie ŘÍMÁKOVÁ**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Výtvarná tvorba jako prostředek duševní hygieny**

Zásady pro vypracování:

Zpracování teoretické části

Teoretická východiska a základní pojmový aparát

Práce s odbornou tematickou literaturou

Praktická část

Popis a metodologie výzkumného problému

Projekt výzkumu, realizace výzkumu, zpracování získaných dat a jejich interpretace

Průběžné konzultace s vedoucím práce

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DOLEŽAL, J. Hygiena duševního života. 2. přepr. vyd. Praha : Orbis, 1964.

MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha : SPN, 1984.

MÍČEK, L. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha : SPN, 1976.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. Základy arteterapie. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

Vedoucí diplomové práce: **prof. PhDr. Jiří Musil, CSc.**

Ústav pedagogických věd

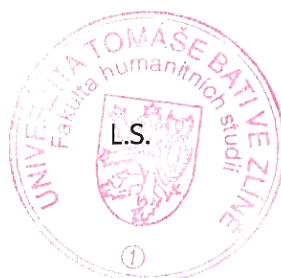
Datum zadání diplomové práce: **14. ledna 2010**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. dubna 2010**

Ve Zlíně dne 14. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



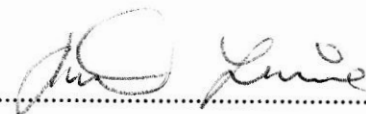
Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 30.9.2010

.....


1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato práce s názvem *Výtvarná tvorba jako prostředek duševní hygieny* se snaží podat náhled na využívání výtvarné tvorby jako nástroje duševní hygieny. Teoretická část diplomové práce stručně seznamuje s duševním zdravím a duševní hygienou, dotýká se rovněž oblasti výtvarného umění a tvorby. V empirické části práce je pozornost zaměřena k jedincům, jež aktivně výtvarně tvoří. Rozborem jejich výtvarných artefaktů a způsobů počínání týkajících se tvořivého procesu jsem se pokusila nalézt a specifikovat postupy, zásady či metody duševní hygieny prostřednictvím tvorby.

Klíčová slova:

duševní hygiena, psychohygiena, duševní zdraví, výtvarné umění, výtvarná tvorba, arteterapie, imaginace

ABSTRACT

This Master's thesis called *Art creation as an instrument of mental hygiene* shows a preview into the use of art-making as a tool of mental hygiene. The theoretical part of the thesis concisely introduces the mental health and mental hygiene. The field of art and creativity are also described. The empirical part is focused on individuals who are active in fine art. I attempted to locate and specify the procedures, principles and methods of mental hygiene during creation by analysis of their artistic artifacts and ways of behavior.

Keywords:

mental hygiene, mental health, fine art, art creation, art therapy, imagination

Děkuji prof. PhDr. Jířímu Musilovi, CSc. za vedení mé diplomové práce, vřelost a cenné rady i připomínky. Můj dík rovněž patří Soně, Markovi a panu Milanovi - mým informantům za poskytnutí jejich výtvarných artefaktů, ochotu a otevřenost při realizaci výzkumu a sběru dat.

Umění je stav duše.

Marc Chagall

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně 30. 4. 2010

Bc. Lucie Římáková

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 DUŠEVNÍ HYGIENA	13
1.1 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	16
1.2 ADAPTACE	18
1.3 SEBEVÝCHOVA	19
1.4 SEBEPOZNÁVÁNÍ	20
1.4.1 Sebepoznávání prostřednictvím výtvarné tvorby	21
2 VÝTVARNÁ TVORBA	23
2.1 VÝTVARNÉ UMĚNÍ	23
2.1.1 Definice umění	23
2.1.2 Umělecké dílo	24
2.2 VÝTVARNÁ TVORBA A TVOŘIVOST	26
2.2.1 Kresba	28
2.2.2 Malba	28
2.2.3 Grafika	28
3 POTENCIÁL VÝTVARNÉ TVORBY JAKO PROSTŘEDKU DUŠEVNÍ HYGIENY	30
3.1 ARTETERAPIE	34
3.2 IMAGINACE	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 PŘÍPRAVNÁ ČÁST VÝZKUMU	38
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	39
4.2 METODIKA	39
4.2.1 Obsahová analýza výtvarných artefaktů	39
4.2.2 Polostrukturovaný rozhovor	41
5 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT	43
5.1 OBSAHOVÁ ANALÝZA VÝTVARNÝCH ARTEFAKTŮ	43
5.1.1 Soňa (23 let)	43
5.1.2 Marek (26 let)	44
5.1.3 Milan (61 let)	45
5.2 VYMEZENÍ HLAVNÍCH VÝZNAMOVÝCH KATEGORIÍ	46
5.2.1 Výtvarná technika	46
5.2.2 Materiál	47
5.2.3 Námět	49
5.2.4 Prvek	53
5.2.5 Motivace k tvorbě	55
5.2.6 Nakládání se vzniklým výtvarným artefaktem	57

6	DISKUSE VÝSLEDKŮ	60
6.1	DIMENZE VÝTVARNÉ TVORBY JAKO PROSTŘEDKU DUŠEVNÍ HYGIENY U VÝTVARNĚ TVŮRČÍCH JEDINCŮ	60
6.2	KONTEXT VÝTVARNÉ TVORBY	62
6.3	VÝCHODISKA, SPECIFIKA A PŘEDPOKLADY VÝTVARNÉ TVORBY JAKO PROSTŘEDKU DUŠEVNÍ HYGIENY U JEDINCE.....	64
6.4	ZPŮSOBY (POSTUPY), JIMIŽ JEDINCI VÝTVARNĚ TVŮRČÍ ZACHÁZEJÍ S TVORBOU K UVOLNĚNÍ PSYCHICKÉ TENZE ČI UDRŽENÍ DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY	66
6.5	SPOLEČNÉ PRVKY A RYSY VÝTVARNĚ TVŮRČÍCH JEDINCŮ VEDOUcí K VYUŽÍVÁNÍ VÝTVARNÉ TVORBY JAKO PROSTŘEDKU DUŠEVNÍ HYGIENY	67
	ZÁVĚR	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
	SEZNAM PŘÍLOH	73

ÚVOD

O důležitosti duševního zdraví a péče o něj není pochyb. Pocit duševní pohody je určující pro kvalitu života člověka. Důvodem mého zájmu o duševní hygienu je především váha, jež přisuzují duševnímu zdraví. Dušení zdraví utváří veškerou podobu lidského života a jeho kvalitu. Subjektivní nespokojenost jednotlivce vnitřně nevyrovnaného a síly působící v jeho nitru mohou přetvářet celou jedincovu osobnost a měnit subjektivní prožívání. Takové vnitřní síly pak umocňují citové napětí a znesnadňují adekvátní využití vnitřní energie. Jedinec v dobré duševní kondici a rovnováze je pak rovněž méně náchylný nejen k psychickým, ale i k somatickým onemocněním. Je známo, že somatická onemocnění mají mnohdy psychický původ. A opačně také psychický stav ovlivňuje průběh somatických chorob. Míra duševního zdraví má stejně tak dopad na kvalitu mezilidských vztahů a sociální vztahy opět zpětně formují spokojenost a duševní rovnováhu. Jde o komplexní propojený systém ve všech ohledech i oblastech. Jak se říká, vše souvisí se vším. Obecně je tedy prostřednictvím duševní hygieny, jež vypracovává a seznamuje se zásadami k udržení či znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy, dosahováno stavu tělesné i duševní pohody. Na tomto místě si dovoluji citovat myšlenku Libora Míčka (1976; s. 7), která vhodně ilustruje pohnutky a záměr této práce.

„... existují reálné cesty k upevnění duševního zdraví, a tím i ke zkvalitnění vlastního života, toto přesvědčení nutně musí vést ke snaze tyto cesty hledat a nalezená řešení prozkoušet a uvádět do praxe.“

V návaznosti na tuto tezi se naskýtá vhodný prostor pro objasnění motivu spojení duševní hygieny s výtvarnou tvorbou. Vycházím z přesvědčení, že každý lidský jedinec je schopen se výtvarně projevit, vyjádřit, nehledě na kvalitu či estetiku vzniklého výtvoru.

Výtvarnou tvorbu spatřuji jako snadnou, účinnou a dostupnou formu odreagování a uvolnění. Tvorba napomáhá rozvíjet smyslovou citlivost, uvědomovat si, rozvíjet a uplatňovat schopnost osobitého vnímání a vyjadřování a podporuje porozumění sobě samému. Nese tak psychohygienický potenciál. Ve své práci jsem tak zaměřila pozornost právě na vztah výtvarné tvorby a duševní hygieny.

Teoretická část této práce nabízí stručný nástin duševního zdraví, duševní hygieny, jejích základních pojmů a oblastí zájmu, a výtvarné tvorby. Vycházím především z teorie psychohygieny a teorie umění, z části též z psychoanalýzy. Mým záměrem je zde podat základní informace, jež postačí pro vhled do problematiky a poslouží jako hlavní teoretická východiska praktické části práce. V empirické části je možné nalézt výsledky uskutečněného výzkumu. Cílem výzkumného šetření bylo probádat oblast vlastní výtvarné tvorby jedince, její souvislost s duševními procesy, a možnost uplatnění tvorby při duševní hygieně. V obou částech práce se objevují úryvky z uskutečněných rozhovorů ilustrující či dokládající uvedená fakta a domněnky. Je zachován ráz projevu dotazovaného.

Uvědomuji si, že není možné podat plně platný a přesný systém předpisů a rad reprezentujících způsoby využití a aplikace výtvarné tvorby v procesu duševní hygieny. Přesto chci přiblížit možnosti uplatnění výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny, pokusit se specifikovat principy duševní hygieny prostřednictvím tvořivého procesu a dále nalézt inspiraci pro vlastní praxi. Tuto práci je třeba chápat jako osobní příspěvek k problematice, poznamenaný subjektivním pohledem na oblast výtvarné tvorby a duševní hygieny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ HYGIENA

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984; s. 9) Tato stručná a obecná definice dle mého názoru vhodně objímá celou oblast duševní hygieny. Nadřadila bych jí ostatním vymezením duševní hygieny, jež představují užší pohledy na její zaměření, cíle i orientaci.

Kebza (2010) pojímá duševní hygienu jako soubor poznatků, schopností, dovedností a aktivit přispívajících ke snížení anebo odstranění rizik, jež vyvolávají či udržují psychické problémy, poruchy a nemoci, a zvyšujících vliv protektivních činitelů, jež podporují duševní zdraví, osobní pohodu jedince a mentální i tělesnou odolnost. Specifikem duševní hygieny je úsilí chránit, upevňovat a podporovat duševní zdraví především u duševně zdravých¹ osob.

Bartko (1976; s. 7) zahrnuje pojmem duševní hygiena úpravu životních podmínek jednotlivce, jež u něho vyvolá „*pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické i psychické zdatnosti a výkonnosti*“, dále profylaxi, tzn. soubor opatření zvyšujících odolnost disponovaných jedinců proti onemocnění, a prevenci, tedy soustavu postupů k předcházení a odstraňování škodlivých faktorů, které by mohli nepříznivě působit i u zdravého jedince.

Duševní hygiena je péče o udržení a zdokonalení duševního zdraví. Je to nejen ochrana a prevence duševních poruch, ale především pomoc při překonávání nevhodných životních návyků a při vytváření vhodného životního stylu. Usiluje o nalézání a formulování pravidel, norem a zásad, jež by chránily jedince před škodlivými vlivy ohrožujícími jeho zdraví. (volně Doležal, 1961)

Kondáš (in Míček, 1984) ji chápe jako hnutí zabraňující vzniku duševních poruch, které zahrnuje zkoumání a realizaci takových podmínek a zásad, které uchovají optimální duševní zdraví jedince.

Musil (2005) charakterizuje psychohygienu jednak jako preventivní lékařský obor, dále jako obor psychologický. Prvý uvedený se zabývá studiem vlivu životních podmínek na

¹ Zdraví je zde užito ve smyslu nepřítomnosti nemoci; je to stav plně fyzické, psychické a sociální pohody.

zdraví jedince i společnosti a vypracovává vědecky podložené zásady celkového rozvoje jedince, principy ochrany či upevňování zdraví člověka, prosazuje jejich uplatňování v praxi a ověřuje jejich účinnost. V rámci druhého zmíněného směru duševní hygiena zaměřuje svou pozornost k otázkám duševního zdraví a podmínkám vedoucím k jeho zachování a dále k adaptaci jedince na prostředí. Duševní hygiena a aplikace jejích zásad je procesem spontánní akceptace člověkem samým a jeho zájmem prohlubovat duševní zdraví, zachovávat duševní kondici a předcházet snížení frustrační tolerance².

„Úkolem duševní hygieny je naznačovat správné, provitální představy a myšlenky a věnovat pozornost vztahu mezi tzv. pozitivními a negativními představami a myšlenkami.“
(Peale in Křivohlavý, 2003; s. 150)

Podle L. Míčka (in Křivohlavý, 2003; s. 144; Míček, 1984) se duševní hygiena primárně zabývá duševně zdravými jedinci, tzn. bez symptomů duševního onemocnění, duševní nerovnováhy, s cílem posílit a upevnit jejich duševní zdraví a zkvalitnit životní adaptaci. Věnuje se však i jedincům na hranici duševní rovnováhy, jimž se *„snaží naznačit cesty ke znovunabytí duševní rovnováhy a posílení jejich duševního života“*. Dále se psychohygiena orientuje na osoby s psychickým či fyzickým onemocněním. *„Přináší jim podněty k dodržování zásad duševní hygieny v době mimořádného vypětí a ukazuje, jak lze jejich dodržováním lépe a s větším úspěchem vzdorovat nemocem“*.

Duševní hygiena je zaměřena na možnosti autoregulace jedince, působení na sebe samého a na aktivní přetváření svého prostředí. Těžiště je v psychické regulaci, v sebevýchově, v hygieně myšlení, představ, pozornosti atd. Pravidla duševní hygieny se pak uplatní především jako návod k řízení a ovlivňování sama sebe a vlastního prostředí. (Míček, 1984)

² Míra, kterou je jedinec schopen vydržet a zvládat napětí způsobené frustrujícími podněty bez uchýlení se k nepřiměřeným způsobům reakcí, se nazývá frustrační tolerance. (Míček, 1976) Jde o *komplex protektivních faktorů*, které člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachované duševní rovnováze. (Vágnerová, 2004)

Duševní hygiena je tedy zjednodušeně řečeno odstraňování škodlivých faktorů a podpora faktorů zdraví prospěšných. (Bartko, 1976)

Různý pohled na duševní hygienu pramení z různého pojmání jejího zaměření. U českých autorů zabývajících se touto tematikou (Doležal, Křivohlavý, Míček a další) se setkáváme s širším a užším pojetím. Širším aspektem duševní hygieny je orientace na péči o dobrý či ideální stav celkového zdraví jedince a optimální vývoj duševního zdraví, tedy jinak řečeno umožnění optimálního fungování duševní činnosti člověka (Kebza, 2010). Optimálním fungováním můžeme označit přirozené a realistické odrážení reality jedincem, přiměřené reagování na podněty, zvládání denních i nenadálých úkolů apod. (Křivohlavý, 2003). Užším pojetím se rozumí odstranění příznaků duševní nemoci, snižování či odstraňování nadměrné psycho-fyzické zátěže či stresu, primární a terciární prevence duševních chorob (Kebza, 2010), seznamování jedinců se zásadami duševní hygieny v době mimořádného vypětí a jejich dodržování (Míček, 1984). Kebza (2010) vedle toho dále vymezuje pojetí pozitivní a pojetí negativní. Pozitivní koresponduje s širší koncepcí, a to ve smyslu orientace na hlavní oblasti duševního zdraví a důraz na odpovědnost člověka za jeho stav, negativní naopak s užším pojetím, tedy prevencí a odstraňováním duševních onemocnění.

Duševní hygiena slučuje, využívá a uplatňuje poznatky, přístupy a činnosti z řady různých přírodovědných i společenských oborů, zvláště psychologie, psychiatrie, filozofie, sociologie, antropologie, pedagogiky a jejich podoborů (psychoterapie³, psychologie zdraví, andragogiky, psychosomatické medicíny, behaviorální medicíny atp.). (Kebza, 2010; Míček, 1984) Vydělení duševní hygieny „jako relativně samostatné oblasti z celkové soustavy našeho vědění o podmínkách udržování a rozvoje lidského zdraví a vytvoření i rela-

³ I přes značnou blízkost psychoterapie a duševní hygieny je rozlišována jejich působnost. Zatímco u duševní hygieny jde o proces upevňování relativně dobrého duševního zdraví než o odstraňování jeho poruch, v případě „psychoterapie dochází k aplikaci duševně hygienických zásad zvenčí a až ve stavu zřetelného vybočení jedince z psychologické normy za účelem obnovení této normy“. (Musil, 2005; s. 94; Křivohlavý, 2003)

tivně samostatného úseku mentálně hygienické praxe má svůj hlavní důvod v mimořádném významu duševna pro život člověka.“ (Doležal, 1961; s. 8)

Vedle termínu duševní hygiena se často užívá též pojmů psychohygiena, mentální hygiena, vzácněji hygiena duše či dietetika duše. (Doležal, 1961; Křivohlavý, 2003; Míček, 1984; Musil, 2005).

Jako zásadní pro jedince při udržování duševní rovnováhy spatřuji rozpoznání a uvědomění si příčin nepříznivě působících faktorů.

Nezbytným předpokladem k předcházení poruch duševního zdraví je poznání jejich příčin. (Bartko, 1976)

Předcházení ovšem také předpokládá znalost efektivních prostředků k dosažení duševní stability a jejich aktivní uplatňování. Samotná znalost zásad duševní hygieny tak nestačí, je potřebné aplikovat je v každodenním životě. Duševní hygiena pro mne představuje především vlastní uvědomělou a aktivní práci jednotlivce na sobě samém, poznávání sebe samého, sebevýchovu, duševní sebezdokonalování, duchovní růst atp. Jedinec v žádném případě nemůže být pouhým pasivním předmětem zájmu psychohygieny.

Při stanovení cílů, k nimž je činnost duševní hygieny zaměřena, se setkáváme velice často s důrazem na sebevýchovu, sebepoznání, zrání osobnosti, adaptaci, duševní zdraví a duševní klid. (Křivohlavý, 2003)

1.1 Duševní zdraví

Pojem duševního zdraví představuje základní termín duševní hygieny. Znamená žádoucí stav, jenž je výsledkem vědomého či nevědomého dodržování zásad duševní hygieny.

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) jej definuje jako stav tělesné i duševní pohody, kdy je jedinec schopen se realizovat, přiměřeně reagovat a odolávat běžným tlakům prostředí a života, dokáže produktivně pracovat a je schopen přispívat sobě i společnosti.

Míček (1976; s. 7) chápe duševní zdraví jednak z užšího hlediska jako nepřítomnost symptomů duševního onemocnění, nerovnováhy a poruch adaptace, popřípadě nepřítomnost stresu. Širší hledisko duševního zdraví jedince se zaměřuje k poznávání projevů optimálního duševního zdraví a schopnosti adekvátní adaptace. Jak dále uvádí, „*jde tu jednak o adaptaci mikrosociální i makrosociální, tj. ve vztazích mezi lidmi i ve vztazích vůči společnosti jako celku, jednak též o adaptaci intrapsychickou, založenou na schopnosti sebepoznání a auto-regulace (sebevýchovy). Duševní zdraví neznamena jen schopnost odolávat frustracím a stresům a víceméně pasivně se přizpůsobovat (akomodovat) složitým podmínkám života, ale znamená také aktivní, asimilační stránku adaptace, tj. umění přizpůsobovat si aktivně, alespoň v určité míře, své prostředí, a to s velkým stupněm subjektivní spokojenosti i objektivně kladně hodnotitelných výsledků vlastní práce. Duševní zdraví zahrnuje ovšem také duševní zralost jedince přiměřenou jeho věku, jež se projevuje adekvátním rozvojem poznávacích, citových a volních procesů, jakož i přiměřeným rozvojem socializačních procesů a osobnostních vlastností jedince.*“ Jinými slovy životní styl, kvalita mezilidských vztahů a vnější prostředí stejně jako osobnostní struktura, charakter a zkušenosti jedince zásadně ovlivňují jeho duševní zdraví.

Prokůpek (in Míček, 1984; s. 22) definoval duševní zdraví jako „*stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odrážet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti.*“

Duševní zdraví se projevuje celkovou psychickou rovnováhou člověka, jež trvá i ve chvílích, kdy nejsou uspokojeny dokonale jeho potřeby, a odolností k náhlým nárazům i trvalejším nesnázím. (Doležal, 1961)

Jahodová (in Křivohlavý, 2003; Musil, 2005) jej vymezuje přiměřenou percepcí reality, svébytností, nezávislostí a vhodnou mírou sebeurčení jedince tzn. autonomií, integritou osobnosti, jednotou a celistvostí zejména hodnotové orientace a chování, zaměřením k určitému cíli, jež dává životu smysl. Syřišťová (1974) formuluje ještě další kritéria duševního zdraví, a to schopnost správného sebehodnocení, rezistence vůči stresu, sociální adaptace, tolerance úzkosti, pocit identity, schopnost seberealizace, subjektivní uspokojení.

Každý jedinec zpracovává působení objektivního světa jiným osobitým způsobem, a toto subjektivní zpracování je dáno „*vnitřními osobnostními faktory, jež byly spoluvytváře-*

ny v minulosti vnějšími vlivy a opačně působení vnějších faktorů je ... vždy modifikováno faktory vnitřními.“ (Míček, 1976; s. 10) Duševní zdraví je tak značně ovlivňováno předchozími zkušenostmi a očekáváními člověka, jeho celkovým vyladěním, způsoby a rázem jakým zpracovává podněty vnějšího světa, které z nich si uvědomuje a které nikoli, jak je hodnotí, s jakou citlivostí na ně reaguje atd. (Kuneš, 2009). Vnější podmínky svého života může jedinec upravit zpravidla pouze částečně, na úpravě vnitřních podmínek pro upevnění svého duševního zdraví lze pracovat sebepoznáváním a sebevýchovou.

Duševní zdraví bývá nadřazováno pojmu duševní rovnováha (Míček, 1976), mnohdy je však těchto pojmů užíváno jako ekvivalentů.

1.2 Adaptace

Též adaptace je jedním ze stěžejních pojmů duševní hygieny.

Termínem adaptace postihujeme v duševní hygieně proces, jímž se „*osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa*“ (Míček, 1984; s. 25).“

Přizpůsobování se podmínkám prostředí, a to jak trvalým a nezměnitelným, tak i těm, které změnit lze, má buď podobu *správné adaptace* (Křivohlavý, 2003; Míček, 1984), kdy jde o vhodné způsoby reagování a přizpůsobování, anebo formu *nesprávné adaptace*, tzv. *maladaptace* čili *nevhodné* či *nežádoucí* interakce mezi člověkem a prostředím. Správná adaptace představuje jeden ze základních projevů plného duševního zdraví, maladaptace je naopak symptomem neúplného duševního zdraví.

Obor duševní hygieny orientuje svou pozornost k adaptaci, jejím problémům a studiu lehčích případů maladaptace jedince právě z důvodu, že jedinec je v neustálé interakci⁴ se

⁴ Proces interakce má dvě stránky - akomodaci, tj. pasivní přizpůsobení vůči vnějšímu prostředí, a na asimilaci čili aktivní adaptaci, kdy jednotlivec přizpůsobuje své prostředí sobě samému. (Míček, 1984)

svým prostředím, podobu této interakce adaptace značně formuje a podoba interakce působí na duševní zdraví.

Adaptaci lze též v pozitivním smyslu vymezit jako záměrné anebo spontánní zaměření pozornosti jedince k různým jevům a objektům a otevření všech cest takovým vzpomínkám, asociacím, znalostem, citům, počitkům apod., jež povedou k adekvátní interpretaci těchto jevů a objektů a budou jim propůjčovat odpovídající význam. V negativním smyslu je adaptace vyloučení všech nedůležitých myšlenek, výběr hodnotných asociací a potlačení bezcenných nebo rušivých sklonů, zvláště takových, které by svou intenzitou nebo povahou vedli ke scestným asociacím, čistě osobním zájmům nebo vzpomínkám tříštícím zájem o objekt či jev nebo ničícím jednotu pozornosti a vnímání. (volně Bullough in Read, 1967)

Dále stojí za povšimnutí zajímavé psychoanalytické pojetí procesu adaptace (in Míček, 1976; s. 27), jež udává, že je adaptace podmíněna nevědomými psychickými faktory, jimiž jsou myšleny pudy, potlačená přání a komplexy. „*Tyto podvědomé síly mají tendenci se projevovat převážně transformovaně, a to např. v podobě symbolických aktů, snů, neurotických symptomů nebo složitých adaptačních mechanismů jako je například sublimace⁵, projekce⁶ nebo racionalizace.*“

1.3 Sebevýchova

Sebevýchova představuje všestranný rozvoj člověka a souvisí tudíž s duševním zdravím a duševní hygienou. Je hlavním zdrojem pokroku ve vlastním vývoji jedince. Základními

⁵ Sublimace znamená transformování nedostupného způsobu uspokojení v dostupný a přijatelný. Může se projevovat např. formou výtvarné tvorby. (Vágnerová, 2004)

⁶ Projekci označuje Jung (in Kuneš, 2009; s. 32) jev, kdy jedinec bezděčně promítá nevědomé duševní obsahy do objektů kolem sebe a může je spatřovat ve svých fantaziích, snech, výtvarných výtvořech atp. Díky tomu je chápána jako jedno ze základních východisek sebepoznávání. „*Projekce je jedním z ústředních mechanismů, díky němuž se nevědomé obsahy stávají viditelnými.*“ (Jung, tamtéž)

otázkami sebevýchovy jsou především adekvátní sebepoznání, zlepšení koncentrace, ovlivnění myšlenek a představ tak, aby mohly být z myšlení odstraňovány starosti a dlouhotrvající přemýšlení o nepříjemných věcech, dále poznávání příčin špatných nálad, afektů a jiných negativních citových jevů a jejich ovlivnění, ať už systematickou regulací vlastní psychické tenze nebo citovým přeladěním. (Míček 1976)

Jedná se o „*cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů a dosahování žádoucích vlastností pro plodný a tvořivý život v současnosti i v budoucnosti.*“ (Kuric in Kohoutek, 2002; s. 390) Účinnost sebevýchovy je zvyšována respektováním principů aktivity, uvědomělosti, dobrovolnosti, samostatnosti aj. Potřeba sebevýchovy a sebeutváření je považována za znak odpovídajícího, harmonického duševního rozvoje. Proces sebevýchovy bývá mnohdy chápán jako projev tvořivé aktivity jedince. Pod pojmem sebevýchova je zahrnuto utváření způsobu života, způsobu využívání volného času a rovněž formování vlastního nitra, vnitřního světa jedince. Při sebevýchově jde především o rozvoj kladných a přeměnu nežádoucích návyků a vlastností (tamtéž). Východiskem sebevýchovy je sebepoznávání. Každý jedinec si na základě rozboru svého chování a jednání, svých vztahů k jiným lidem, sebepozorováním apod. může do značné míry ujasnit a uvědomit obraz svých schopností a charakterových vlastností, a to „*umožňuje nejen uvažovat o jejich kladech či záporech, ale vynaložit úsilí na jejich změnu, rozvinout snahu formovat a přetvářet své vlastnosti záměrnou sebevýchovou.*“ (Doležal, 1961; s. 9)

1.4 Sebeoznávání

Sebeoznávání je cesta ke zlepšení vlastní adaptace a upevnění duševního zdraví. Jeho vlivem se stává vědomí o sobě samém objektivnější, komplexnější a bohatší. Sebeoznávání je nejen začátkem sebevýchovy, ale i podmínkou dalšího zdokonalování. Činí jedince otevřenějším a zvyšuje jeho snahu a ochotu k práci na sobě samém, ke zdokonalení a sebevýchově. Sebeoznání má rovněž kladný vliv na zlepšení sociálního kontaktu. (Míček, 1976)

Přestože se v literatuře setkáváme jak s pojmem sebeoznávání tak sebepoznání, užívaných jako synonym, zdá se mi vhodnější tvar *sebeoznávání*, neboť se nejedná o dosa-

žený stav, nýbrž o neukončený probíhající „proces aktivního hledání a objevování sebe samého“ (Kuneš, 2009; s. 9), odhalování skutečného sebeobrazu v čase, seznamování se sebou samým.

Pro sebepoznání jedince je důležité dospět k představě, jak na něho samého působí a jak ho ovlivňují faktory vnějšího světa, stejně tak porozumění svému vnitřnímu světu, což zahrnuje vlastní prožívání, zpracovávání informací, rozhodování a přesvědčení, emocionální složku osobnosti či vnímání vlastního těla, a taktéž zacílení pozornosti na oblast mezi vnitřním a vnějším světem, kam Kuneš (2009; s. 80) zahrnuje chování a jednání, komunikaci a zčásti i vnější tělesné charakteristiky, které „*nám umožňují výměnu informací mezi naším nitrem a světem kolem nás*“. (Kuneš, 2009; Míček, 1976)

„Dokud neznáme svá omezení či problematické stránky, nemůžeme s nimi vědomě nakládat.“ (Kuneš, 2009)

Sebepoznávání umožňuje lépe porozumět duševnímu světu a zmírnit tak napětí mezi tímto vnitřním světem, resp. jeho různými aspekty, a vnější skutečností. Pokud jedinec rozkryje a uvědomí si své niterní motivy či konflikty, naučí se s nimi efektivněji nakládat a to mu také umožní lépe zvládat osobní život. Aby se mohl jedinec vypořádat s nevědomými náporů, je nezbytné odhalit a prozkoumat ukryté obsahy nevědomí. (volně Kuneš, 2009)

1.4.1 Sebepoznávání prostřednictvím výtvarné tvorby

Sebepoznání lze uskutečňovat mnohými způsoby a metodami. Některé z nich jsou plánovité a záměrné, jiné běžně užívané v každodenním životě a kontaktu s okolím, mnohé plně neúmyslné. Téměř všechny však vyžadují určitou míru vlastního uvědomělého zpracování jedincem. Míček (1976) jako metody sebepoznání uvádí pravidelnou registraci vlastního chování a jednání, pravidelné reflexe vlastních činů, pravidelné písemně zachycované úvahy o sobě samém, metodu volných asociací, sebepoznání prostřednictvím druhých lidí, vedení různých typů deníků a současné sebepozorování. Vedle těchto metod bych zařadila též výtvarnou tvorbu.

Furth (1991) zastává myšlenku, že abychom došli sebepoznání, je nezbytné přenášet obsahy skryté v nevědomých vrstvách naší osobnosti do vědomí. Naše nevědomé myšlenky nás dostihují mimo jiné v symbolické řeči maleb a kreseb apod. Prostřednictvím výtvarné

tvorby dochází k projevování snů, představ, fantazií a dalších obsahů naší osobnosti, našeho duševna i našeho těla. Tím, že zaznamenáme tyto projevy a porozumíme li jim, se učíme rozpoznávat naše slabosti, obavy a negativní vlastnosti, ale i naše síly, potenciál a schopnosti a dosahujeme tak rozšíření našeho sebeporozumění a sebepoznání. Seznamováním se s duševním životem, odkrýváním a objevováním našich vlastních rozvinutých i nerozvinutých složek osobnosti se rovněž učíme předcházet promítání našich skrytých stránek a předsudků na okolí.

Více k souvislosti duševní hygieny a výtvarné tvorby v samostatné kapitole 3 *Potenciál výtvarné tvorby jako prostředek duševní hygieny*).

2 VÝTVARNÁ TVORBA

2.1 Výtvarné umění

Výtvarným uměním myslíme rozsáhlou oblast lidské produkce zahrnující určité esteticky a jinak hodnotné artefakty a výtvary jedince mající vizuální podobu a tvořící základní součást lidské kultury. Do okruhu výtvarných umění náleží malířství, grafika, plastika, fotografie aj. V současnosti však dochází k prostupování jednotlivých druhů a typů výtvarného umění. Objevují se nové techniky.

2.1.1 Definice umění

Na umění můžeme nazírat z mnoha různých úhlů pohledů, pojímat ho na základě rozličných východisek, brát na zřetel odlišné aspekty. Definice umění je tedy mnoho. Na tomto místě však uvedeme ty, jež zapadají do našeho konceptu a ozřejmí tak souvislost s duševním světem člověka.

Povětšinou je umění chápáno jako prostředek ke sdělování určitých informací. Kulka (2008; s. 17) jej považuje za určitý druh mezilidské komunikace⁷, při níž dochází k předávání specifických informací, a to takových, které nejsou „*formulovatelné a sdělitelné jinými než uměleckými prostředky*“. Stejně tak je dle Čačky (1999) umění specifickým způsobem dorozumívání, výrazem potřeby komunikovat, a to nepřímou cestou. Může být chápáno jako forma imaginativní komunikace, při níž dochází k výměně takových informací, jejichž obsah a charakter není sdělitelný jinými prostředky. Umění zachycuje to, co je slovy nevýjádřitelné, představuje univerzální nástroj komunikace (Šicková-Fabrici 2002). Rovněž Šabouk (1969, s. 41) pojímá umění jako sdělování „*individuálních prožitků v celé jejich emotivně racionální celistvosti*“, jednotnosti.

⁷ Komunikací rozumíme sdělování informací, myšlenek, názorů a pocitů obvykle prostřednictvím společné soustavy znaků a symbolů. Je přenosem určitého typu sdělení od původce k příjemci.

„Umění je složkou organického procesu vývoje lidského subjektivního vyrovnávání se s realitou života, procesem sebevyjádření, sebeuvědomování, i sebeutváření (Čačka, 1999; s. 120), odráží vnímání jedince samého i jeho okolního světa prostřednictvím znaků či kódů (Kulka, 2008). „*Je to projev vnitřní tendence k jednotě a celosti. Jeho vlivem představuje pak každý vjem už něco zformovaného, v sobě souvislého a spojeného s celkem duševního života jedince* (Čačka, 1999; s. 119)“⁸. Umění je výrazem myšlenek, jenž ztělesňuje názor svého tvůrce, svědčí o jeho výkladu skutečnosti. Toto však není vyjádřeno jen námětem, ale i barvou a tvary, kontrastem (Zhoř 1963), kompozicí.

„...my máme jenom schopnost tomu dát obraz a tvar, trošku to možná cítíme extrémněji, ale v podstatě ty všechny pocity, co zažíváme, jsou pak totožný s tím, co zažívají jiní, akorát pro to nemají jména, barvy a tvary, ale když se na to pak dívají, a ty vidíš jak to v nich jako zapadá, a říkaj si, tohle taky cítím... to umění je jenom o tom, že se propojíš, že si vzpomeneš, nejsi v tom sám, nejsi v tom sám!“
(Soňa)

Umění lze definovat jako aktivitu člověka, jejímž základem je exprese, výraz, a která spočívá ve vyjadřování vlastního stavu a s ním spojené zkušenosti se světem. Tuto expresi ovlivňuje a utváří vnitřní stav tvůrce nebo vnímatele, podoba díla podmíněná výtvarnou technikou, sémiotický⁸ (tj. znakový, symbolický) systém čili obsah a námět díla.

2.1.2 Umělecké dílo

V souladu s tvrzením, že je umění formou komunikace, bývá umělecké dílo chápáno jako *znaková soustava* (Grygar, 2008; Šabouk, 1969).

Lotman jej definuje jako sémiotický systém vyjadřující a sdělující velmi různorodé a složité, obtížně uchopitelné a definovatelné významy (in Grygar, 2008).

⁸ Sémiotika je věda o znacích a jejich významech. Znakem nazýváme určitý objekt, předmět, jež reprezentuje, zastupuje jiný objekt nebo jev v komunikační události, sdělování či interpretaci skutečnosti. Znak je národní nositel významu.

„Umělecké dílo je specifickým znakem, který je s to vyjádřit, znázorňovat, sugerovat nejrůznější významové, citové a intelektuální obsahy a sdělení.“ (Grygar, 2008; s. 35)

Představuje neopakovatelnou výpověď jedince jak svým obsahem, tak i jeho formou. Je výsledkem tvořivého procesu. Subjektivní vztah tvůrce díla k objektivní realitě je příznačný pro každé umělecké dílo a projevuje se ve výraze díla. Funkcí uměleckého díla je zachovávat a předat informace. (Bartko, Fila, Reišetterová, 1986)

Umělecké dílo je vnější projev jedince *„formovaný neverbální imaginativně-emotivní cestou“*, mnohdy též podvědomě, jež dokládá individuální strukturu, dynamiku a rozvoj nejen hodnotového vědomí osobnosti. Není pouhým napodobováním skutečnosti, nýbrž *osobitým uchopením reality vědomím tvůrce* (Čačka, 1999; s. 122). Jedinec vkládá do svého díla vlastní prožívané poselství (Read, 1967). Toto poselství je právě vyjádřeno pomocí symbolického jazyka (znaků), který nemusí být zcela přeložitelný do podoby řeči.

Umělecké dílo funguje jako soustava různých znaků skrývajících myšlenky a idey, jež jsou sebevyjádřením tvůrce, jeho otevřením sebe samého vnějšímu světu. Nepředstavuje cíl samo o sobě, je *„bránou poznání, klíčem k tajemství, novou skutečností,“* prostředkem sebereflexe jedince. (Kulka, 2008; s. 232)

„Dílo je velké jen tehdy, když bylo stvořeno z nejnuitrnější nevyhnutelnosti, pod tlakem, jemuž se nedalo odolat, pro potřebu autora a jen pro ni, pro jeho růst, a ne aby podalo obstojnou ukázkou obratnosti a šikovnosti jeho prstů.“ (F. X. Šalda)

Můžeme říci, že umělecké dílo je tzv. neverbální obraznou řečí jejího tvůrce (Grygar, 2008; Šicková-Fabrice 2002). *„Kromě myšlení jako vrcholného projevu jazyka a vědomí existuje také jazyk obrazů, představ.“* Prvky obrazné řeči, tedy noční sny a psychické jevy, které vyvolávají různé neverbalizované vzpomínky, denní sny, asociace, fantazie, představy, smyslové klamy, jsou neoddělitelnou součástí individuálního psychického života. *„Tyto vizuální znakové prvky vznikají a existují na základě psychické schopnosti bezprostřední evokace představ, které jsou nezávislé na zprostředkování a působení jazyka slov a pojmů. Obrazná řeč je spojena s vrstvami psychické aktivity, v nichž hrají vůdčí roli fyziologické, pocitové, emocionální, podvědomé síly.“* Analýza této obrazné řeči osvětluje také význam výtvarné komunikace. (Grygar, 2008; s. 39-40)

„Já bych hlavně chtěla umět předat ten transcendentální zážitek.“ Ty máš tvorbu jako prostředek komunikace s okolím? „I komunikaci sama se sebou i komunikaci s něčím vyšším než jsem já, myslím tím čas, prostor, to jak vše probíhá, to lidský slova nemůžou obsáhnout tu energii, když něco vzniká pod rukama, tak si to žije svým životem, je to odměna, že to jde z tebe, i když to nežije, tak jsou to osobnosti, jako kdyby hra na boha, ale zároveň obrovská zodpovědnost.“ (Soňa)

„když člověk maluje, tak nemaluje jenom pro sebe, je to potřeba ukázat...“ (Milan)

2.2 Výtvarná tvorba a tvořivost

Umění je zvláštním případem tvůrčí činnosti. Výtvarná tvorba ve svém označení vychází z pojmu tvoření, zhotovování jakožto lidského konání. Přestože pojem výtvarná tvorba zcela nekoresponduje s definicemi tvořivosti, do značné míry s ní souvisí.

Tvořivost je činnost *„podmíněná nejen vrozenými předpoklady jedince, nýbrž také naučenými mentálními dovednostmi a návyky, umožňujícími přetváření a reorganizaci minulé zkušenosti.“* (Musil, 2005; s. 46) Uždil (1988; s. 130) charakterizuje tvořivost jako účast celé osobnosti na daném výkonu, jejímiž složkami jsou citlivost k vlastní činnosti a vlastnímu zážitku z probíhajícího výkonu, schopnost cílevědomé analýzy složek procesu a schopnost takové *„syntézy, která není založena jen na zevšeobecnění, ale obsahuje prvek subjektivního hodnocení a postřehu pro potřeby individuálního, originálního řešení, schopnost vidět jednoduché ve složitém, ale i složitě v jednoduchém.“* Součástí tvořivého procesu je nejen činnost samotná, nýbrž i přípravné a průběžné rozebírání podmínek. Je zahrnuta emocionální ale i racionální složka osobnosti.

Tvořivostí označujeme duševní schopnost jedince vycházející z poznávacích a motivačních procesů, v níž ovšem hrají důležitou roli též inspirace, fantazie, intuice. Tvořivost podporuje vysoká inteligence, otevřenost novým zkušenostem, iniciativa ve vytváření řádu, pružnost v usuzování, potřeba seberealizace. Tlumí ji naopak direktivní řízení, stereotypy, tendence ke konformitě. (volně Průcha, 2009) *„Tvořivost podmiňuje složitý a dynamický komplex podmínek materiální i duchovní povahy. Na tvůrčí činnosti se podílejí schopnosti a motivační faktory i vnější podmínky.“* (Kohoutek, 2002; s. 316)

Psychoanalytici považují tvořivost za „*transformaci libidózních složek psychiky, a to ve smyslu sublimace potlačeného libida a abreakce psychického napětí.*“ (Slavík in Hrouzek, 2006; s. 35). Obecně je v tomto pojetí vznik tvůrčího potenciálu spojován s přítomností vnitřního psychického konfliktu či přičítán vlivům deprivace či strádání. Tvořivost se z tohoto hlediska stává základní strategií vztahování se ke světu. (Hrouzek, 2006) „*Tvořivost je vnímána především jako základní nástroj integrace osobnosti, která je základem duševního zdraví* (tamtéž; s. 35).“

Tvůrčí proces má několik etap, a to přípravnou, explorační (tato fáze je spojena s vnitřním napětím; zahrnuje zaměření pozornosti k určitému problému a vznik motivace k jeho řešení), dále inkubační (rovněž tuto etapu provází vnitřní napětí; dochází k značné vědomé vnitřní aktivitě a symbolizaci problému), intuitivně inspirační čili fázi vhledu (až do konce této etapy je prožívána vnitřní tenze, jež na závěr přechází v pocit uvolnění, uspokojení; probíhá na nevědomé úrovni, dochází ke zintenzivnění spontánní aktivity v nevědomí, nevědomé obsahy pronikají do vědomí v podobě emocí, pocitů, snů a představ), čtvrtou fází je etapa vlastní tvorby a poslední je etapa závěrečná (jež ověřuje význam a hodnotu tvůrčího produktu). (Kohoutek, 2002; Musil, 2005)

Tvorba je tedy vývojový proces, jenž má dynamickou povahu.

Výtvarná tvorba je pak chápána jako aktivní proces či činnost jedince, při níž určitou výtvarnou technikou či jejich kombinací, za použití jakéhokoliv materiálu a jakýmkoli nástrojem vzniká výtvarný artefakt. Ten má symbolický, ve smyslu obrazný, znakový, charakter, tzn., něco zastupuje, vyjadřuje, zpodobňuje.

Výtvarné techniky dělíme na malbu, kresbu, grafiku, modelování, fotografii. Není však neobvyklé jejich různé kombinování, tzv. kombinovaná technika. V první řadě je problematické jasné vymezení některých současných výtvarných technik, ale i techniky jakými jsou kresba a malba nejsou jednoznačně definovatelné. Hranice mezi kresbou a malbou jsou nejasné a prostupují se. Vodítkem rozlišení obvykle bývá celkový vzhled díla, použité materiály a nástroje. Následující stručné vymezení pojmů kresba, malba a grafika poslouží pro objasnění termínů, které jsou užívány v praktické části práce při analýze jednotlivých výtvarných artefaktů a interpretaci dat.

2.2.1 Kresba

Kresbu lze charakterizovat jako výtvarný projev založený na čáře, na linii. Převládá obrys, kontura, zřetelná linka, čára, podklad je pokryt pouze částečně.

„Kresba má celou řadu funkcí: je prvním letným záznamem umělcovi myšlenky, náčrtem, studií, základním kompozičním rozvrhem obrazu.“ Není však pouze pomůckou nebo přípravou k malbě, je posuzována jako definitivní a samostatný, plnohodnotný výtvarný projev. V současnosti je tolerována a využívána kresba *„dynamická, volně črtaná, s měkkými, často vícekrát taženými obrysy, v nichž jako by umělec hledal a objevoval konečný tvar. Nejde o úzkostlivě pozorný, neosobní přepis viděného, ani o jeho zušlechtnění idealizovanou kresbou, ale o to, aby čára byla co nejúčinnější, aby byla seismografickým záznamem složitých procesů v umělcově osobnosti.“* (Zhoř 1963, s. 53 – 54)

„Do kresby v jejím současném pojetí je nejbezprostředněji promítnuto myšlení a emoční svět umělce.“ (Kubička, Zelinger, 2004; s. 132)

2.2.2 Malba

Pod pojmem malba chápeme výtvarnou techniku či technologii postupů, při níž zpravidla pomocí štětce nanášíme barvy v souvislé vrstvě na podklad. Pro malbu jsou charakteristické barevné měkce se prolínající plochy, tónové přechody a odstínění, neurčité, plynulé přechody mezi tvary. Malba neužívá kontury. (Langerová, 1983) Podoba a *„způsob malby bývají podmíněny dobovými zvyklostmi i individuálním přístupem a záměry.“* (Kubička, Zelinger, 2004; s. 158)

2.2.3 Grafika

Jako grafiku označujeme díla realizovaná a rozmnožovaná tiskem, jinými slovy dílo vzniká užitím některé z grafických technik. Motiv je nejdříve tvůrcem zpracován na grafické desce, tzv. matici, a to vyřezáním, vyrytím anebo např. vyleptáním do matrice. Ta se poté

opatří barvou a motiv se otiskne na papír či jiný materiál. (Kubička, Zelinger, 2004) Každý z exemplářů je považován za originál.⁹

⁹ Další a podrobnější informace, jako například způsoby tisku, zde pro nás nejsou stěžejní a proto je nerozvádím. Možnost seznámit se blíže s technikou grafiky poskytuje množství literatury, např. Kubička, Zelinger, 2004.

3 POTENCIÁL VÝTVARNÉ TVORBY JAKO PROSTŘEDKU DUŠEVNÍ HYGIENY

Aby nás tolik nesužovali některé nepříjemné pocity, bezděčně hledáme postupy, jak se jim bránit. (Kuneš, 2009)

Jedinec vždy hledá způsoby, jak se vypořádat s pocity a emocemi, se situacemi a zážitky, jež mu život přináší. To se děje různými způsoby a do značné míry se tyto způsoby odvíjí od míry odolnosti vůči zátěžovým situacím - tzv. frustrační tolerance. Jde o schopnost vyrovnat se s náročnými životními situacemi bez nepřiměřených, maladaptivních reakcí, využívat všech pozitivních možností, vynakládat úsilí na překonání potíží. Odolnost vůči zátěžím zahrnuje mimo jiné schopnost využít všech pozitivních podnětů, které se nabízejí, především schopnost udržet sociální kontakty a přijmout nabízenou pomoc, ale jde i o schopnost o problému komunikovat. (Vágnerová, 2004) Může však často docházet k situaci, že převáděním do slovní podoby pozměňuje jedinec skutečný obsah anebo blokuje své pocity a myšlenky úplně. To pak nepředstavuje vhodný způsob zpracování zátěžové situace a může vést k paralyzaci či rezignaci jedince. Mnohdy však jedinec není schopen vůbec verbalizovat vnitřní dění jeho osobnosti a ani to, s jakými pocity je toto dění spojeno. Je známo, že výtvarná tvorba představuje nástroj, jehož prostřednictvím lze zachytit a zpracovat duševní dění osobnosti a dokonce i to, co není uvědomováno. (Kořínková-Vindušková, 2005)

Výtvarná tvorba může fungovat jednak jako vědomý způsob zvládnání životních těžkostí, stejně tak jako nevědomá zvládací reakce. Způsob zvládnání životních těžkostí je vědomou volbou určité strategie. Tato volba závisí na hodnocení dané situace jedincem a posouzení jeho vlastních možností. Z toho vyplývá zaměření na určitý cíl, kterým by mělo být dosaženo možné pozitivní změny a tolerance, respektive smíření s tím, co změnit nelze, při zachování psychické rovnováhy a pozitivního sebeobrazu. (Vágnerová, 2004) „*Jádrem zvládnání životních těžkostí je využívání snah (jak intrapsychických, tak typu určité aktivity) řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka ...*“ (Lazarus in Křivohlavý, 2003; s. 70) Způsoby zvládnání životních těžkostí, tedy procesy řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem hodnoceny jako ohrožující, je nutno odlišovat od tzv. zvládacích reakcí, které jsou

člověku přirozené (vrozené) a probíhají obvykle bez účasti vědomí. (Křivohlavý, 2003) Zvládací reakce se liší mírou účinnosti, tzn., do jaké míry pomáhají jedinci vyrovnat se s danou zátěží či naopak. (Vágnerová, 2004) Jako zralou zvládací reakci, jež se mnohdy projevuje také v podobě výtvarné tvorby, označil Andrews (tamtéž) sublimaci. Sublimace představuje přetvoření nedostupného způsobu uspokojení v jiný, který je dostupný a přijatelný. Ve výtvarných dílech lze tedy vysledovat nedostupné oblasti a formy uspokojení.

Umělecká tvorba poskytuje velkou možnost tvořivé kompenzace subjektivních problémů, přeladění, katarze, abreakce, uvolnění napětí. (Kohoutek, 2002)

Výtvarný projev je pokládán za jednu z cest citového odreagování jedince, uvolnění jeho skrytých tvořivých sil a jiných prožitků, projevení osobnostních vlastností a postojů ke světu. V kresbách, malbách, plastikách apod. se uskutečňuje fantazijní svět, promítají se do něho myšlenky, city, motivy, postoje a potřeby. Výtvarná činnost odpoutává jedince od chorobných myšlenek a stavů, podporuje zdravé složky osobnosti, podněcuje chuť k životu. Představuje prostředek sdělování něčeho, co by se jinak slovně nedokázalo vyjádřit a stává se tak možným nástrojem sebepoznání. (Kulka, 2008) Pro sebepoznání „stačí jen“ naučit se našim výtvorům rozumět, osvojit si jejich jazyk. Právě „*řeč obrazů je prapůvodním a nejranějším lidským jazykem.*“ (Riedel, 2002; s. 14) V těchto lidských výtvorech se projevuje vědomá i nevědomá složka osobnosti člověka a mohou tedy o nás samých vypovídat více, než bychom zamýšleli sdělit. Výtvarná díla jsou symboly popřípadě kombinacemi symbolů, jež k nám vystupují z nevědomí. (tamtéž; s. 17) „*Symbol vytváří spojení mezi vědomím a nevědomím.*“ „*Jakýkoliv projev nevědomí hovoří symbolickým jazykem.*“ (tamtéž; s. 166) Obraz nám sděluje něco, co ještě není pochopeno, není ve vědomí, jeho podoba ztvárňuje to, co nelze slovy jasněji vyjádřit.

Východiskem k porozumění obsahu výtvarného díla je prožitek, který z něho máme. Prožitek není jen pozadím nebo kontextem umělecké komunikace, jako je tomu při komunikaci běžně, prožitek je prostředkem interpretace díla, jeho výkladu pro nás samé. (Kulka, 2008) Prostřednictvím prožitku a následného pochopení vzniká zázemí či základna pro sebepoznání.

Jak uvádí Furth (1999) jedinci, ať už vědomě či nevědomě, ze sebe skrze své dílo a pomocí jejich tvůrčí síly uvolňují své vnitřní rozpory. Do výtvarného díla se přímo promítají

obrazy z nevědomí, jež představují primitivní, surový materiál, který je úzce spojen s komplexy jednotlivce.

Podobně Riedel (2002) přirovnává obrazy k jakýmsi nádobám, které do sebe dokážou pojmout a spoutat úzkost tvůrce. Pojí se v nich vzpomínky a touhy, paměti a fantazie. Výtvarné artefakty tak obsahují nejenom konkrétní výjev, ale také určitý energetický náboj či emoci.

Umělecké emoce obsahují „zobecněnou, koncentrovanou a systematizovanou subjektivní zkušenost“ (Rappoport in Čačka, 1999; s. 120), jež se navenek projevují pomocí zvláštních psychických struktur – uměleckých představ. „*Tvůrčí jedinec v tvůrčím aktu, jako formě interakce mezi subjektem a objektem, jednak přetváří vnější objekt, jednak v prožitkové sféře uskutečňuje seberealizační tendence i záměry. Umělec tak vnější realitu aktivně subjektivizuje a tím polidštuje, a vlastní vnitřní postoje objektivizuje navenek obrácenou tvorbou. Tvůrčí činnost je tedy nutno analyzovat nejen racionálně z vnějšího projevu, ale zvláště z prožitkového aspektu, z hlediska sebeutváření osobnosti.*“ (Viewegh in Čačka, 1999; s. 120) Tímto činnostně osvojovacím procesem se jedinec vnitřně vyrovnává, ztvárňuje nejasné tendence a zároveň obohacuje sebe samého. „*Můžeme tedy předpokládat, že v duševnu dítěte i dospělého existuje proces probíhající mimo vědomí a směřující k tomu, aby pořádal představy ve vědomí, včetně jejich emočních důsledků, do harmonického a pozitivně iritujícího celku.*“ Čačka (1999) výtvarnou tvorbu nazývá subjektivně vyrovnávacím procesem, který je úmyslně prezentován tvůrcem jeho okolí. Toto spontánní a přirozené zvnějšňování vnitřních prožitků může uvolňovat mentální napětí a bránit neurotizaci.

Malba, kresba či jiná výtvarná technika může znamenat možnost, jak beze strachu nahlédnout do světa vnitřních obrazů. Zvláště jedincům, „*kteří podle okolností trpí vnitřním zaplavením, dovoluje tvorba strukturovat jejich vnitřní svět, který zprvu prožívají jako chaotický. Protože každý výtvarný počín umožňuje zviditelnit určité vědomé a nevědomé stránky, představuje klíč k individuálním zátěžím i zdrojům jedince.*“ (Reddemann, 2009; s. 125) V procesu ztvárnění vzniká ve vnějším světě reálně existující, a tedy viditelný a v nejpůvodnějším smyslu slova uchopitelný i pochopitelný objekt. „*Ztvárnění se stává přímo prožitelným protějškem a zrcadlem a nabízí stejně tak přímo prožitelnou výzvu k proměně, šanci na změnu.*“ „*Externalizace vnitřních procesů umožňuje distanci, která dovoluje nový pohled na vnitřní dění. Objekt, který člověk sám vytvoří, je částí vnitřního i*

vnějšího světa, kterou lze ovlivnit, o které lze rozhodovat, s níž se dá zacházet a kterou je možné ve změněné formě internalizovat.“ (tamtéž) Reddemann (2009) nicméně zastává myšlenku, že mnozí lidé, kteří pro sebe objevili výtvarnou činnost jako možnost vlastního vyjádření traumat a bolestí, jako formu sebeléčby, mohou být ohroženi reaktivizací traumatických vzpomínek a následným sebedestruktivním chováním, jestliže se nenaučí chránit před vnitřním zaplavením zatěžujícími obrazy a uchovávat si pozitivně obsazené symboly. *„Všechny destruktivní vzorce vnímání a jednání, které byly v minulosti nezbytné a v současnosti blokují plynutí života, nejprve nacházejí výraz v obsahu výtvarného projevu a v zacházení s ním jako s reprezentací self a přenosovým objektem. Je tedy třeba terapeutického provázení, které umožní, aby výtvarná práce působila konstruktivně a příznivě pro život.*“ (Reddemann, 2009; s. 124 - 125) S poslední myšlenkou, a to že je třeba terapeutického provázení, však musím nesouhlasit. Každý člověk má osobní subjektivní těžkosti, se kterými se v rámci svého žití a existence vyrovnává a různými způsoby, ať již adaptivně či maladaptivně, s nimi zachází. Jedinec automaticky vyhledává prostředky, jimiž by dokázal zvládat nepříznivé životní situace, a ty pak využívá. Domnívám se, že pokud jedinec nalezne adaptivní a vhodné způsoby počínání a naučí se je uplatňovat v každodenním životě, není třeba terapeutického doprovázení. Tento můj názor lze z části podepřít tezí O. Čačky (1999; s. 222), jež tvrdí, že výtvarná tvorba a vytváření spontánních obrazů je aktem duševní hygieny, *„umožňuje nejen uvolňovat tenzi přímou ventilací a předcházet tak např. destruktivnímu chování, ale zmírňuje i zažívanou psychickou zátěž uspokojením určité potřeby jedince, třebaže jen v symbolické rovině, a navíc při ní manipulací se zástupnou symbolikou nastává nezřídka i úlevná změna úhlu pohledu na problém, mizí stav úzkosti, což může vést až k odhalení dosud netušených souvislostí.*“ Výtvarná tvorba nabízí odreagování i sebevyjádření prostřednictvím *alternativní, symbolické a neverbální řeči*, které se jedinec naučí postupně porozumět. To vše jsou dílčí potřebné kroky na cestě ke zlepšení duševního zdraví.

V následujících dvou podkapitolách pokládám za vhodné alespoň okrajově nastínit arteterapii a imaginaci. Obé částečně souvisí s duševním životem a zdravím člověka a výtvarnou tvorbou. První z uvedených pracuje s výtvarnou tvorbou při procesu terapie duševních poruch. Záměrem je pouhé letmé postizení této oblasti. Pro efektivitu arteterapie je stěžejní osobnost terapeuta. V této práci jde však o vhled do samostatné výtvarné činnosti a

jejího fungování jako prostředku psychohygieny u jedince bez přispění odborníka. Potenciál, jenž výtvarná tvorba skrývá, a jehož některé prvky arteterapie využívá, byl již rozveden v této kapitole a nepokládám tudíž za stěžejní hlouběji oblast arteterapie rozvádět. Imaginace též souvisí do značné míry s výtvarnou tvorbou. Je chápána jako práce s vnitřními obrazy.

3.1 Arteterapie

Arteterapie čili léčba uměním (z řeckého *terape* a *ars*) vychází právě z potenciálu, jež skýtá výtvarná tvorba. „*Odhalení významu podvědomí ve složitě dynamice i motivační podmíněnosti umělecké tvorby*“ přineslo zájem o výtvarnou tvorbu jedince a položilo základy oboru arteterapie. Výtvarné artefakty „*začaly být nahlíženy jako odraz psychických hnutí a hledaly se souvislosti mezi formou a obsahem díla*“ a stavem psychiky jedince. (Čačka, 1999; s. 221-222)

Arteterapií nazýváme léčebný postup využívající výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Arteterapie bývá mnohdy pokládána za součást psychoterapie či jejích jednotlivých směrů, jindy je pojímána jako samostatný obor. (Arteterapie v ČR, 2005) Stejně jako všechny druhy psychoterapie i arteterapie upravuje narušené činnosti organismu jedince psychologickými prostředky. Výtvarných technik je využíváno z toho důvodu, že klientům usnadňují vyjadřování jejich pocitů. „*Terapeutovi jsou tak zpřístupněny některé osobnostní rysy klientů, které mohou být jinak těžko rozpoznatelné. Kresby též vyjadřují chorobné změny, ohlašují začínající psychotický proces nebo jeho recidivu ještě dříve, než je to možné postihnout jinou klinickou nebo psychologickou metodou*“. (Syřišťová in Kořínková-Vindušková, 2005; s. 1) V arteterapii je kladen důraz na záměrné a cílevědomé působení terapeuta. Důležitou součástí je vedle řízení činnosti klienta i usměrňující rozhovor (Čačka, 1999).

Můžeme rozlišovat dva základní proudy arteterapie, a to terapii 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. (Arteterapie v ČR, 2005)

Arteterapie předpokládá vedle léčivého i preventivní potenciál výtvarné tvorby, a to jak tvorby aktivní, kdy sami výtvarně tvoříme, jsme aktivními tvůrci výtvarného materiálu, tak i „pasivní“ přijímání, setkávání se s výtvarnými díly a artefakty. Její ambicí je mimo jiné *„cíleně mobilizovat v člověku touhu po spiritualitě, důstojnosti, naději, po transcendentnu, po smyslu, vyvolávat v tvůrci i v divákovi procesy, které by ho aktivizovali k tomu, aby neubližoval sám sobě, druhým, přírodě, ale naopak se snažil o harmonizaci, duševní, duchovní i tělesné ozdravení celé své bytosti, vztahů s lidmi i prostředím“* (Šicková-Fabrici 2002, s. 19).

V arteterapii dle Plného (2003) není přikládán důraz na primární motivace¹⁰ tvoření, které zahrnují intelektuální sklony, hledání řešení a jejich následné ověřování, schopnost vidět problém z jiné perspektivy, původnost či schopnost obhajoby, ale zřetel je kladen spíše na haptickou stránku tvořivosti a na sekundární motivace tvoření, kam patří radost z procesu činnosti, ctížádostivost a zdokonalování.

3.2 Imaginace

Na závěr zmíním rovněž pojem imaginace, jenž nám může podat náhled na výtvarnou tvorbu a její využití z hlediska duševní hygieny z nepatrně jiné perspektivy. Imaginaci chápeme v oblasti psychologie a terapie jako práci s vnitřními obrazy. Například Reddemann (2009) ale nevidí rozdíl mezi imaginacemi vnitřně představovanými a imaginacemi výtvarně ztvárněnými. Ve výtvarném zpracování nachází imaginace vyjádření, zhmotnění. Výtvarná tvorba představuje zesílení a prohloubení imaginace. Domnívám se, že práce s imaginacemi vnitřně představovanými a imaginacemi výtvarně zachycenými plní stejnou funkci, výtvarné však mohou být v určitém ohledu přínosnější.

¹⁰ Tyto primární motivy tvoření, a to konkrétně hledání řešení a jejich následné ověřování a schopnost vidět problém z jiné perspektivy, spatřuji jako základní předpoklady pro práci na sobě samém a tedy zvyšování míry duševního zdraví. Uvedené motivy tvoření dávají možnost využití výtvarné tvorby jedincem jako prostředku duševní hygieny.

Imaginací rozumíme vnitřní aktivitu člověka. Imaginace čili představivost je „*obecná schopnost vytvářet v duchu obrazy*“ a tvoří specifickou součást fantazie. V umělecké tvorbě fantazie není něčím, co by člověka odvádělo od reality, ale je prostředkem, který ji postihuje, kterým vyjadřuje vlastní pojetí obraznou, emocionálně účinnou formou. Umělecká fantazie má „*vnitřně harmonizující funkci*“. (Čačka, 1999; s. 120)

Představivost, imaginace a fantazie tvoří velký potenciál nejen pro arteterapii, ale též pro výtvarnou tvorbu jako prostředku duševní hygieny. „*Imaginace má totiž mnoho společného s vnitřním světem člověka, je jakýmsi zprostředkovatelem mezi světem hmotným, fyzickým a světem duchovním* (Šicková-Fabrice 2002, s. 125).“ Představy a fantazie projikují aktuální emoční stav jedince, jeho starosti a problémy, projevují se v nich mimo jiné obavy a touhy apod. „*Pomocí imaginace se člověk může vrátit k některým situacím ze svého života, může je znovu prožít, zpracovat je..., reflektovat je do výtvarné podoby, zhmotnit je* (tamtéž).“ Výtvarná tvorba poskytuje příležitost vidět věc z jiného úhlu pohledu a tím potenciální možnost měnit svoje postoje. Dalo by se tedy říci, že to, co výtvarnou podobou zhmotníme, se stává vnějším, lépe přístupným vědomím, a lze tedy s tímto lépe pracovat. Výtvarným ztvárněním se vnitřní pocity a obrazy mohou formulovat a dostávají vizuální podobu.

„*Vnitřní proud obrazů je třeba nejen vnímat, ale také v nějaké formě zachytit. Vnitřní obrazy jsou velmi prchavé a snadno se vymykají našemu vědomí. Kromě jiného dostávají tvar tím, že se je snažíme namalovat či slovně zachytit.*“ (Kastová, 1999; s. 26) Někteří autoři či odborníci (např. Kastová, 1999; Kuneš, 2009; Ženatá, 2005) se shodují v přesvědčení, že „*když obrazy zachytíme, můžeme s nimi snadněji pracovat. Přestože se nám určité obrazy opakovaně vnucují, můžeme se vůči nim vymezit, aniž bychom je potlačovali* (Kastová, 1999; s. 26).“ Mnoho lidí má obtíže vyjádřit své pocity, emoce či představy verbálně, protože řeč odpovídá spíše levohemisférickému myšlení. Je pro ně tedy jednodušší se vyjádřit pomocí výtvarné tvorby. „*I když je obtížné obrazy zachytit, je nesmírně důležité učinit tak jakoukoli formou.*“ (tamtéž)

Wittgenstein (in Lieberman 2006) zdůrazňoval, že to, co vidíme, stejně tak to, co si představujeme, lze zpodobnit obrazem. Přestože tímto mínil, že v mysli jedince vyvstane určitá vizuální podoba jisté věci, jakýsi zástupný konkrétní symbol, znak, domnívám se, že můžeme dát tomuto výroku posunutý význam a aplikovat jej na samotný akt výtvarné tvorby. Jinými slovy duševní představy, obrazy lze přenášet a zachycovat procesem tvorby.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PŘÍPRAVNÁ ČÁST VÝZKUMU

Jak píše Gavora (2000), výzkum není pouze odbornou záležitostí, je i osobní, vnitřní věcí výzkumníka. Může poskytovat uspokojení, potěšení, prověření či zdokonalení osobních vlastností. Tato myšlenka mne přivedla právě k tématu výtvarné tvorby a psychohygieny. Sama využívám kresbu jako techniku sebereflexe, duševního očištění. Ve výtvarné tvorbě vidím potenciál pro seberozvoj každého jedince. Funguje jako ventil psychické tenze a má psychohygienický charakter.

Mým výzkumným polem se stala oblast vlastní výtvarné tvorby jedince. Záměrem bylo odhalit její souvislost s duševními procesy a možnost aplikace při duševní hygieně. Duševními procesy rozumím pochody, které vedou jedince k výtvarnému tvoření.

Zajímá mne, zda lidé výtvarně tvůrčí využívají tvorbu, ať již záměrně anebo bezděčně, jako funkční prostředek psychohygieny, zda se u nich dají vysledovat společné znaky, rysy, hodnoty, apod. Cílem je proniknutí do motivů výtvarné tvorby a zjištění souvislostí mezi tvorbou a psychohygienou.

Zaměřením pozornosti na jedince, jež aktivně a samostatně výtvarně tvoří, a analýzou jejich výtvarných artefaktů a způsobů počínání týkajících se tvořivého procesu se chci pokusit nalézt postupy, zásady či metody duševní hygieny. „...*účelem výzkumu je získat vyličení živého světa dotazovaného s respektem k interpretaci významu popsanych jevů.*“ (Švaříček, 2007; s. 159)

Kritériem pro výběr výzkumného vzorku byla pouze podmínka vlastní výtvarné aktivity u jedince. Do výzkumu byly zahrnuti tři jedinci. Jedná se jak o muže tak i ženu, introvertní i extrovertní osobnosti mladého i pokročilého věku, jež znám z dřívějšího i zcela neznámé, u dvou z nich jsem se setkala dříve s jejich tvorbou, než s nimi samými, osoby preferující kresbu a naopak malbu.

4.1 Výzkumný problém

Jaká je dimenze výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny u výtvarně tvůrčích jedinců?

Termín *dimenze* je zde užit ve smyslu rozsahu, rozměru, úrovně či zaměření.

Pojem *výtvarná tvorba* (viz kapitola 2.2 *Výtvarná tvorba*) zastupuje aktivní proces či činnost jedince, při níž výtvarnou technikou za použití jakéhokoliv materiálu a jakýmkoli nástrojem vzniká výtvarný artefakt.

Prostředek chápu jako nástroj, jehož pomocí nebo prostřednictvím je vykonávána nějaká činnost či dosahován účel.

Duševní hygienou rozumím metody, postupy a aktivity užívané konkrétním jedincem k zachování či znovuzískání duševní rovnováhy anebo uvolnění psychické tenze.

Díličí výzkumné otázky:

V jakém kontextu jedinci výtvarně tvoří? Tzn. za jakých podmínek, v jakých souvislostech.

Jaká jsou východiska, specifika a předpoklady výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny u jedince?

Jakými způsoby (postupy) výtvarně tvůrčí jedinci zacházejí s tvorbou k uvolnění psychické tenze či udržení duševní rovnováhy?

Jaké lze vysledovat společné prvky, rysy, vedoucí jedince k využívání výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny?

4.2 Metodika

4.2.1 Obsahová analýza výtvarných artefaktů

„V dokumentech se projevují osobní nebo skupinové vědomé i nevědomé postoje, hodnoty a ideje. Dokumenty jsou knihy, novinové články, ... deníky, plakáty, obrazy. Za dokumenty se však mohou obecně považovat veškeré stopy lidské existence.“ Analýza do-

kumentů „otevřít přístup k informacím, které by se jiným způsobem těžko získaly“. „Hodí se pro doplnění nebo verifikaci platnosti poznatků získaných jinou cestou.“ (Hendl, 2008; s. 130-131)

Při snaze o interpretaci výtvarného artefaktu musíme brát v úvahu jak dílo jako celek, tak i jednotlivé detaily, barvy, tvary, proporce, uspořádání prostoru, kompozici, apod.

Obraz, vznikající ať už spontánně anebo na vnitřní popud jedince něco estetického tvořit, představuje vždy „symbol“ všemi (výše zmíněnými) vyjádřenými aspekty. Jeho podoba vypovídá mnohé o jeho tvůrci, lze z ní vyvodit „jazyk“ obrazu, zakódované podvědomé sdělení autora. Nejde pouze o téma a symboliku objektů, ale také barva, tvary, kompozice a proporce tak, jak jsou použity v konkrétním obraze, mají základní a komplexní vypovídající hodnotu.

Důvody pro rozbor výtvarných artefaktů mých informantů jsou následující:

Hledáním souvislostí či naopak rozdílů mezi výtvarným projevem jednotlivých informantů, námětem a podobou jejich děl chci z části odpovědět na vymezené výzkumné otázky.

Dále jsem ve výtvarných artefaktech pátrala po motivech a námětech, které by mohly zpodobňovat či zachycovat pro jedince významné oblasti jeho života, témata, jež mu působí či mohly působit obtíže, prvky symbolizující překážky v jeho životě, složité oblasti, období a momenty jeho existence apod., tedy okolnosti, jež působí a ovlivňují duševní rovnováhu člověka (blíže viz kapitola 3 *Potenciál výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny*). Je známo, že se do výtvarných děl z nevědomí promítá vnitřní struktura, svět jedince. Tímto promítáním se nevědomé může přesunout do vědomí a tím může dojít k uvolnění napětí (zrelaxování) či podnícení k zamyšlení, změně, vyrovnání se apod.

Obsahová analýza výtvarných artefaktů každého informanta bude předcházet polostrukturovanému rozhovoru. Tak vznikne možnost nechat na sebe působit pouhé dílo a utvořit si neovlivněný názor. Dále umožní připravit si na jejich podkladě k rozhovoru některé specifické otázky zacílené na osobnost informanta. Autor díla nebude při rozboru přítomen. Pro kategorizaci dat poté vymezím hlavní významové jednotky jako výtvarná technika, materiál, námět a prvek. Na závěr však budou data získaná rozhovorem i obsahovou analýzou interpretována propojeně.

4.2.2 Polostrukturovaný rozhovor

„Rozhovor umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů informantů. Dovoluje také sledovat vnější reakce informanta a tím dává možnost usměrňovat další průběh interview.“ (Gavora, 2000)

Polostrukturovaný rozhovor byl zaměřen na hodnoty informanta, motivaci k tvorbě, postup a ráz tvořivého procesu, následné nakládání se vzniklým artefaktem, interpretaci některých výtvarných artefaktů jeho tvůrcem, apod.

Pro rozhovor byly předem připraveny hlavní otázky vycházející z výzkumného záměru stanoveného na počátku výzkumu. Témata otázek by se dala rozdělit do tří kategorií dle oblasti, na kterou se zaměřují. Jedná se o oblast duševní hygieny, oblast vlastní výtvarné tvorby a oblast motivace. Usilovala jsem o takovou formulaci otázek, jež by nepředjímalý odpovědi informantů. Některé byly záměrně formulovány široce, aby informant mohl uchopit otázku zcela po svém. Tyto hlavní otázky byly shodné pro všechny informanty, jejich přesná podoba se však odvíjela od povahy a průběhu interview. Během rozhovoru pak často vyvstaly otázky navazující, jež byly zacíleny na komentáře a odpovědi informanta. Jejich prostřednictvím jsem se snažila pochopit či upřesnit význam řečeného. Posloupnost otázek byla dána průběhem rozhovoru. Mnohdy nebylo třeba pokládat některé otázky, neboť informant na ně během vypravování sám odpověděl.

Úvod rozhovoru obsahoval krátké přijetí a seznámení informanta s účelem rozhovoru. Dále jeho ujištění o mé mlčenlivosti o získaných citlivých informacích a popis průběhu rozhovoru.

Interview jsem po sdělení úvodních informací začínala vždy záměrně zmínkou o výtvarných dílech informantů a poukázáním na výtvarnou techniku, jež upřednostňují. Již tato poznámka vyprovokovala informanty k reakci a rozhovor začal nenápadně a spontánně. Před začátkem interview bylo na informantech vidět, že očekávají z mé strany přesný sled otázek. Takto tedy rozhovor nenásilně začal, aniž by to postřehli.

Rozhovor byl zaznamenáván na diktafon se souhlasem informantů.

Následovala doslovná transkripce zvukového záznamu a vyhodnocení dat získaných obsahovou analýzou a rozhovorem. Při přepisu rozhovoru byl zachován osobitý styl a svéráz vyjadřování informanta. To, že se informant nesnažil vyjadřovat spisovnou češtinou,

značí, domnívám se, jeho větší otevřenost a vyšší výpovědní hodnotu informací. Čárky a další interpunkční znaménka byla v transkripci uplatňována spíše intuitivně, s ohledem a důrazem na informantovo frázování, tempo a pomlky, a mnohdy ne dle pravopisných zásad.

5 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

5.1 Obsahová analýza výtvarných artefaktů

Obsahovou analýzou, jež probíhala před polostrukturovaným rozhovorem, jsem získala podklady pro směrování a orientaci pozdějšího interview. Obsahová analýza výtvarných artefaktů probíhala nejdříve obecným popisem výtvarného stylu a techniky jednotlivého informanta, vyhledáním opakujících se námětů a prvků a utvořením domněnek. Nesoustředila jsem pozornost k jednotlivým výtvorům, ale k výtvarným dílům jako celkovému soubornému projevu informanta. Následovalo propojení údajů analýzy s daty získanými prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru a jejich interpretace.

Na konci práce je zařazen zlomek výtvarných artefaktů jednotlivých informantů pro vytvoření představy o jejich výtvarném rázu a stylu. Slouží zde jako vizuální doklad, ilustrace. Není možné zahrnout veškerý obrazový materiál, který mi byl k dispozici. Vybrala jsem pouze některá díla, a to často v závislosti na souhlasu autora s publikováním konkrétních výtvorů. Viz oddíl *Přílohy*.

Abychom mohli správně rozumět významům děl, je důležité předně pojetí tvůrce. To, jak obraz vnímá a jaké on sám v něm vidí významy. Význam nikdy nelze přesně stanovit na podkladě jakékoliv teorie.

5.1.1 Soňa (23 let)

Soňa mi pro mé účely poskytla své dvě *knihy* (formátu A4), do nichž tvoří. Výtvary v knize jdou chronologicky za sebou, což dává možnost vysledovat posun a vývoj Soni v čase. Knihy obsahují pouze výtvary zpracované technikou kresby. Soňa kreslí perem, pracuje s tuší a občasně též s inkoustem. Perokresba je propracovaná, detailní. Mnohé výtvary působí surrealisticky. (Zde surrealismus ve významu tak, jak byl definován A. Bretonem - čistý psychický automatismus, neohlížející se na rozumovou kontrolu, estetiku nebo morálku.)

Běžně jsou u kreseb dopsána slova, slovní spojení či text korespondující, dokreslující či ilustrující kresbu (viz příloha *P II*, *P IV*).

Obvyklým prvkem Soniných kreseb je lidské tělo, torza i části těla, převážně ruce. Dále ženské i mužské genitálie, hojně se objevují hadi, zřídka mořské panny, ryby. Některé

výjevy jsou zasazovány do přírody, avšak převážně můžeme sledovat části interiérů či rentgenově ztvárněné domy (viz příloha *P V*). Opakují se schody. Schody působí dojmem, že směřují vzhůru, a mohou tak značit touhu po postupu, výstupu do vyšších sfér.

Na začátku knihy se objevují motivy sexuálního charakteru (viz příloha *P I, P II*), téma gravidity a potratu. V období vzniku těchto kreseb se Soňa zřejmě připravuje na svou sexualitu. Dospívá z dívky v ženu. Možná též odráží sexualitu rodičů, neví jak se s ní vyrovnat, jak ji zpracovat. Uprostřed Soniny knihy lze sledovat pár nefigurálních kreseb, které jsou těžko uchopitelné.

V druhé polovině knihy jsou kresby doplněny barvou. Jak je kresba tuší čistá a precizní, proti tomu, objevuje li se barva, působí „umazaně, špinavě“ (viz příloha *P V*). Převážně tmavé barvy, červená, tmavě zelená, tmavě modrá, hnědá.

5.1.2 Marek (26 let)

Marek mi poskytl pouze výtvary, které má i volně přístupné na své webové stránce. Vede si rovněž deník, který obsahuje jak kresebné, tak i slovní *záznamy*. Dle jeho slov je velmi intimní a ukázal mi z něj na přání pouze jedinou kresbu, která není *závadná*, tzn., nejsou u ní žádné osobní zápisy.

Markovy výtvarné artefakty jsou zpracovány převážně technikou kresby. Ke kresbě používá nejčastěji černý fix, grafitové tužky, pastelky nebo voskové pastely. Kreslí na papír, ale také na PC přes tablet¹¹.

Styl jeho tvorby je velmi různorodý, což souvisí dle mého názoru s účelem, za kterým tvoří. Pohybuje se od realistického zachycení skutečnosti, předmětů i figur ke schematickému, simplifikovanému zobrazování. (viz příloha *P VII, P X*)

¹¹ Tablet je elektronické dotykové zařízení kompatibilní s PC, jež se skládá z pevné aktivní citlivé podložky a bezdrátového pera. Pomocí tabletu lze ovládat PC, obdobně jako to např. umožňuje počítačová myš, s tím rozdílem, že užíváme tlaku hrotu pera na dotykovou desku. Tablet je vhodný ke kreslení volnou rukou přes PC.

Převážně však jde o rychlé kresby či skici bez nadbytečných detailů (viz příloha *P X*), letmé, ne však povrchní záznamy reality, běžných věcí či situací z jeho života (*P VIII*). Objevují se, většinou zjednodušené, figury. Všimá si všednosti a jednotlivostí. Mohlo by jít o snahu ukotvovat se v realitě. Svým výtvorům dává Marek názvy deskriptivního charakteru, jež zasazují náměty do určitých kontextů. Rovněž někdy připisuje ke kresbám popisky ilustrující situaci či okolnosti.

V kresbě používá barvu, avšak většinou pocitově, intuitivně. Nejčastěji se objevuje růžová, zelená, modrá.

Častým prvkem jeho kreseb je mužské nahé tělo s důrazem na penis, což dle mého mínění značí vyrovnávání se s vlastní sexualitou, přeměnou v muže. V kresbách se jako námět opakuje také postava kovboje (viz příloha *P XI*), do níž zřejmě promítá sám sebe, kovboj zastupuje pro Marka nějaké charakterové vlastnosti, které by patrně chtěl sám mít.

5.1.3 Milan (61 let)

Pan Milan mi umožnil nahlédnout do jeho současné i starší tvorby. Jeho malby vznikají převážně na sololitové desky akrylovými barvami, méně na papír. Kreslí zřídka, a to tužkou či pastelkami.

V tvorbě z dřívější doby je pozorovatelná snaha o realistické zpracování. Námětem jsou portréty, zátiší. Pozdější malby tvoří barevné čtvercové plochy. Tyto práce by se stylem daly přirovnat ke geometrické abstrakci. Tématem, jež rozvíjí ve svých malbách v poslední době, je příroda. I tyto jsou pojímány abstraktně (viz příloha *P XII*, *P XV*). Nejzajímavější je dle mého názoru nynější tvorba. Domnívám se, že pan Milan dlouho hledal svůj výtvarný výraz. Svým obrazům dává pan Milan názvy ilustrující co výtvor zachycuje.

Přírodní výjevy zachycuje pomocí barevných vln (viz příloha *P XIII*). Využívá barvy, jež se v přírodě vyskytují přirozeně, a to bílou, žlutou, oranžovou, zelenou, modrou, hnědou a černou. Příroda může nyní pro pana Milana představovat sílu, vitalitu a život. Nachází se právě na přelomu pozdní dospělosti a stáří, cítí úbytek sil a může tak obdivovat to, co ho již opouští.

5.2 Vymezení hlavních významových kategorií

Všeobecně je analýza metodou výzkumu jednotlivých vlastností předmětu anebo jevu, rozčlenění na jednotlivé části či prvky, vymezení určitých znaků objektu. (Bartko, Fila, Reišetterová, 1986)

Pro klasifikaci získaných dat jsem tedy vymezila několik kategorií, jež představují jednotlivé složky výtvarného artefaktu, těmi jsou výtvarná technika, užitý materiál, námět a prvek. Další kategorie jsou motivace k tvorbě a následné nakládání se vzniklým artefaktem. Všechny tyto složky tvorby jsou navzájem provázány, propojeny, v jedné kategorii můžeme pozorovat souvislosti s kategorií jinou.

5.2.1 Výtvarná technika

Výtvarnou technikou se rozumí ráz tvorby, užití určitých materiálů a nástrojů k tvorbě a výsledná podoba vzniklého díla. Informanty jsou upřednostňovány ty výtvarné techniky, jež splňují jednak jejich požadavky na konečnou podobu výtvarného díla, na sdělení, které dle jejich názoru konkrétní techniky přenášejí, dále ty, které dle jejich soudu alespoň z části ovládají, jsou si v nich jisti a jsou jim příjemné.

Soňa upřednostňuje techniku kresby. Poskytuje pro ni možnost vyjádřit se okamžitě a přímo, a to k čemukoli, předat konkrétní informace. Domnívám se, že Soňa má blízko k této technice, neboť je sama bezprostřední, přímá. Říká věci narovinu. Není ráda omezo-
vána. Je precizní stejně jako její kresby.

„Kresba je přímá, chceš něco nakreslit a ta linka už ti tvaruje obrysy. Díky lince můžeš udělat perspektivu, všechno máš... kdežto malba.. mě připadá, že malba jako kdyby vyžívá, že musíš mít hotovej námět nebo už bys měla mít své vlastní téma, který máš nějakým způsobem zmapovaný, abys mohla obohatit tu formu. Mě ta malba přide těžká, a málo která malba se mi líbí, skoro žádná, protože mě přijde, že to je buď odbytý nebo nějakým způsobem omezený nebo, že ty témata jsou vlastně jenom zátiší... Malba to mi přide jako kumšt! – nejenom že kreslíš, ale ještě to tvaruješ tou barvou. Mě připadá, že na barvě je založený vnímání nálady. Ta kresba, ta samotná linka mi přide jenom jako informace, protože ty tam vidíš ženskou, víš co černobilý, která je zahalená u okna, může to mít atmosféru, to nepopírám, ale má to omezený množství informací“. (Soňa)

Rovněž Marek preferuje techniku kresby. Kresba pro něho představuje možnost přesněji vymežit, ohraničit to, co chce prostřednictvím tvorby předat.

„Já mám radši kresbu jednak proto, že to neumím s barvama nebo si v tom nevěřím, takže nějakou práci s téma barevnýma plochama, do toho se moc nepouštím, spíš je mi bližší nějaký to přesnější ohraničení těch tvarů, tím mi přijde, že ty věci umím nějak uchopit líp.“ (Marek)

Oproti tomu pan Milan tvoří především technikou malby. Malba představuje možnost vyjadřovat se více abstraktně. Barva jako surovina je pro Milana vytržení, barva jako zrakový vjem dává možnost zachytit psychické ladění.

„Barva to je vzrušující .. no a kresba, to se říká, že to je základ ... takže bez kresby to úplně nende ... tužka samotná, s tím jde udělat krásný věci, tam se nedá nic předstírat, ta barva přece jenom ten efekt dělá, kdežto ta tužka, tam je to jasný..“

„Barvy a tmavý a světlý odstíny odráží v tu chvíli.. člověk má v sobě světlo aj temno, temnotu, každéj má tu temnou duši ta je tam schovaná...“ (Milan)

Můžeme tedy říci, že samotná výtvarná technika neovlivňuje účinnost tvorby jako prostředku psychohygieny. Jakákoli výtvarná technika, pokud jednotlivci přináší radost a je mu příjemná, může sloužit k duševní hygieně.

5.2.2 Materiál

Ke konkrétní výtvarné technice, jak již bylo uvedeno, převážně přísluší určitý materiál anebo jinak řečeno konkrétní materiál mnohdy vyžaduje určitou techniku. Jistě že se dá například tuš užít při malbě, ale většinou je chápána a využívána jako materiál perokresby, apod. Přestože výtvarné techniky mají své dané materiály a suroviny, má jedinec ještě množství možností, čím a na co bude tvořit. Pro kresbu i malbu je možno využít papíru, látky, stěny či dřevěné, dřevotřískové, sololitové aj. desky, atd. Stejně jako u volby výtvarné techniky, je výběr materiálu podmíněn libostí každého jednotlivce. Samotný materiál pak rovněž neovlivňuje míru psychohygienického potenciálu tvorby.

Jako materiál pro svou tvorbu upřednostňuje Soňa tuš a pero. Pro kresbu má vyhrazenou speciální knihu formátu A4. Dle mého mínění může jít o paralelu *deníku*. Míček (1976) uvádí jako jednu z metod sebepoznávání právě vedení různých typů deníků. Sonina

kniha je místem, kde se prostřednictvím kresby odráží řešené osobní problémy, těžkosti, krize, konflikty, respektované hodnoty, výsledky rozhodování v problémových situacích, vnitřní stavy apod. Knihy jsou pro Soňu důležité, je na ně opatrná.

„No, je to takovej záznam jako deník ... mě sou slova na nic. V momentě, kdy mám vakuum, tmou, tak mi nepomůžou slova, naopak mě ještě celkem dost dráždijou slova, sem zjistila, že mají obrovský množství výkladů...“ (Soňa)

„já prostě potřebuju nedělat tužkou, mít to dámský pero, to tě donutí soustředit se, protože jeden škrtnutím bokem a už měníš příběh, protože já nemám ráda zamalovávat to černou, teda kolikrát jsem se dostala do situace, že už to jinak nešlo, protože bych jinak zlikvidovala všechno, ale většinou je to tak, že já třeba škrtnu nebo mi ujede ruka, je to zkrat, ale já z toho zkratu udělám pokračování příběhu.“ (Soňa)

Soňa se tak při tvorbě učí reagovat na neplánované okolnosti, což lze přirovnat k tréninku adaptace.

Marek tvoří na papír, ale i přes PC. Materiály, jež používá k tvorbě, jsou fixy, pastelky, voskové pastely, grafitové tužky, rovněž se u něho často setkáváme s kresbou na tabletu. Výběr materiálu v konkrétních chvílích se u Marka odvíjí jak od psychického rozpoložení, tak i od emocí či pocitů, jež s konkrétním materiálem spojuje. Leckdy je však určující, *co je zrovna po ruce*. Též Marek si vede deník, do kterého kreslí i zapisuje.

„Nejradši kreslim tužkou, normálně na papír... ale já to nemám nějak na to omezený. ... mám doma akryl, ale na to sahám fakt výjimečně, to už musí být fakt nějaký podivnej stav v mojí hlavě, abych se chopil akrylu ... jo a mám hodně rád voskovky, protože je to takový dětský a přide mi, že už přímo z toho, že to sou voskovky vyplývá, že budu mít hravou náladu, když to budu kreslit, takže ty mám rád, na to sem přišel před pár měsíci a hodně mě to bavilo a plánuju s voskovkama strávit celý tohle léto.. A teď mě třeba bavilo dělat s tlustým černým centropenem... A když potřebuju něco vybarvovat, tak hlavně asi na počítači.. vyhovuje mi ten Photoshop, kde si to můžu odzkoušet a případně s tím nějak posunout celým a tak.“ (Marek)

„To je můj deník, ale kreslím si i na papíry.“ A kdy si vybíráš, kdy budeš kreslit na papír a kdy do deníku? „To je podle toho, co mám po ruce, a tady do toho deníku spíš kreslím, už z toho že to je deník, takový jakoby záznamy, že buď si to chci zapsat slovy nebo to tam nakreslim.“ (Marek)

Pan Milan nejčastěji maluje akrylovými barvami na sololitové desky různých formátů, méně již na papír. Můžeme se však v jeho tvorbě setkat též s kresbou grafitovou tužkou a pastelkami. Hlavním motivem volby materiálů je snadná dostupnost a praktičnost. Jelikož je Milan již v důchodu zmiňuje též finanční stránku. Ekonomická situace člověka ho často nutí přizpůsobit se finančním poměrům, omezit kulturní a společenské zvyky. Tvorba však představuje dostupný prostředek duševní hygieny i z hlediska ekonomické stránky.

„No tak já teď maluju tím akrylem, to je taková přístupná technika... zkrátka ten olej byl strašně cítit, ta tempera rychle zasychá a .. no tempera je taková suchá, ale taky má svoje, to všechny ty techniky .. teď dělám ten akryl .. ty barvy akrylový jsou poměrně drahý, to už se musí člověk trochu rozmyslet...“ (Milan)

5.2.3 Námět

Žádné dílo nevzniká jen tak, náhodou, bezpředmětně, bez myšlenky a podstaty, do všech artefaktů umělecké tvorby, ať již jde o cokoli, se promítá motiv. Tento motiv může být opodstatněn dobou, kulturou, lidskou společností. Zdroje jsou základní a nejhlubší. Od ráží vývoj a okolnosti, osobnost tvůrce. (Zhoř, 1963)

Výběr námětu se dle mého názoru odvíjí od životního období, v němž se jedinec právě nachází, od hodnot, jež souvisí s konkrétním vývojovým obdobím, od problémů, jež se jedince aktuálně dotýkají. Do výtvarných děl se promítají myšlenky, city, motivy, postoje a potřeby jedince.

V pubertě je pozornost jedince obrácena k sobě, je to období hledání sebe samého, vlastní identity. Etapu dospívání provází mnoho navzájem spolu provázaných a souvisejících bio-psycho-sociálních změn. Na biologické úrovni probíhá pohlavní dozrávání, psychologické změny zahrnují transformaci myšlení, prožívání i poznávání, sociální rovina pak přetváření vztahů dosavadních a hledání nových. Důležitou úlohu v období pubescence a adolescence začínají hrát, samozřejmě vedle jiných, sexuální vztahy. *„Pohlavní vztahy a vůbec vztahy mezi mužem a ženou působí na duševní rovnováhu kladně nebo záporně velmi citelným způsobem. Je tomu již proto, že jsou projevem základní biologické potřeby. U člověka však jsou to vždy vztahy dvou samostatných osobností. To osobnost neobyčejně obohacuje, ale je také pramenem mnoha konfliktů, bolesti a zklamání (Doležal, 1961; s. 48).“*

Ve výtvarných artefaktech tak lze mnohdy pozorovat právě náměty erotického charakteru (viz příloha *P I, P II, P VI, P X, P XVI*). Jedinci se mohou právě tímto způsobem vyrovnávat se změnami plynoucími z pohlavního dozrání, vlastní sexualitou, zástupně uspokojovat touhy či jejich nedostupné formy apod. Toto výtvarné zpracování může být ve prospěch udržení přiměřené duševní rovnováhy.

„Ze začátku je tam dost ta sexualita, ta už mě pouští.“ A proč se tam začala objevovat? „Já nevím, jakože sem menstruovala a tak ... já sem to celkem těžko zvládala.. trvalo mě to třeba čtyři roky... A další věc je, že sem byla úplně žhavá po klucích a zároveň sem jima strašně opovrhovala, a pak sem si nějak zvykla, že sou slabší a debilnější a omezenější, ale furt mi to chybělo. Až od té doby, co sem s Vojtou nekreslím sexuální věci, protože už sem plná, spokojená... A nejenom spokojená, najednou to je na něm ta dominance a přitom nejsem nějak omezená... asi sem se toho bála.“ (Soňa)

„...já sem v té době právě střídala kluky, protože mě žádný nenasytil po té stránce, který sem potřebovala, a protože sem byla malá a hloupá, tak sem si myslela, že ta erotika je všechno... jde o to vůbec najít někoho, s kým splyneš nejenom fyzicky ale psychicky... a to sou frustrace...“ (Soňa)

Ve starších kresbách Soni je dalším častým námětem, jenž souvisí se sexualitou, gravidita a interrupce. Tento námět může být spojen jednak s rizikem těhotenství, které si Soňa uvědomuje, plynoucím ze sexuálních styků anebo může být důsledkem rodinné atmosféry. Tyto domněnky ilustrují následující úryvky rozhovoru se Soňou.

„...většina kluků, se kterými sem byla, tak bych s nima dítě nechtěla mít ... provozuješ s nima sex a nechceš s nima mít dítě, bych se úplně styděla přivést jejich dítě na svět, ale přitom s nima spíš, takže sama sebe špiníš...“ (Soňa)

„...já sem měla dost těžký období, byla sem taková vyděděná. Neměla sem moc těžký dětství, spíš si myslím, že naši byli taky děti, když mě měli. Mamka řešila vztah, svůj druhý životní, když měla mě a já sem byla dost překážkou. Zazlívala sem jí to, ale teď už vím, jak to je. Ono je dobrý to pochopit...“ (Soňa)

V dospělosti se orientace zaměřuje směrem ven, na druhé, okolní dění, celospolečenské problémy anebo opět v případě závažnějších životních situací k sobě samému. To se může týkat i námětů výtvarných artefaktů. Kupříkladu starší malba pana Milana (viz příloha

P XII) je reakcí na konfrontaci přírody a člověka. Scéna obrazu zachycuje automobilem přejeté zvíře na silnici.

..Ty auta, to je všude! Kolik já sem viděl těch rozježděných zajíců, to je úplně šílený.. to je i statistika, to sem úplně žasl, kolik se přejeđe v tech autech zvířat.. (Milan)

I přes obrácení jedincovi pozornosti ven, na vnější dění, je ve výtvarných artefaktech zřejmá spojitost s vnitřním světem individua. Pan Milan dal do souvztažnosti přírodu, jíž respektuje a uctívá, a člověka. Soňa zachytila na jednom ze svých pozdějších obrazů (viz příloha *P IV*), jak jí hadovitá příšera (symbolizující cizí problémy) prolézá domem, zasahuje do jejího území.

„To je bludiště... To mě vyloženě uklidňuje dělat takovýhle věci. Sice tu je ta potvora, ale nemá koho honit... hledá... A nikdo tam není ... tak sem se jí pomstila, protože chodí tak často, dala sem jí do domečku... se zabaví ...“ Takže tahle hadovitá věc pro tebe představuje něco vnitřního, co ti občas leze do hlavy, co tě pronásleduje v myšlenkách? *„Já bych dokonce řekla, že to je dost vnější... já sem strašně snadno prostoupitelná emocema druhých lidí... už se umím trošku bránit, ale tohle je asi to období, kdy mi to ostatní dávali sežrat.. tohle byly jejich problémy...“* takže jejich problémy ti lezou do tvýho domu? *„Jo a strašně mě obtěžujou a takovýhle já nemám ráda problémy otravný...“* (Soňa)

V dílech se promítají současné hodnoty jedince, to čemu přikládá ve svém životě důležitost. Marek jako důležité v životě posuzuje co nejpřesnější pochopení okolního dění pro předvídání dopadů svého jednání. V námětech jeho výtvarných artefaktů lze vysledovat právě důraz na uchopení a vhled do jevů a objektů kolem něj. První z následujících úryvků ilustruje zmíněný význam porozumění, druhý objasňuje pohnutky tvorby.

„... je hodně důležitý, dívat se co nejvíc kolem sebe a snažit se to všechno co nejvíc pochopit co nejpřesnějc, aby byl člověk schopnej nějak předvidat výsledky svejch činů, toho co udělá, protože většina zla nepramení přímo z toho, že by se někdo rozhodl, teď udělám nějakou zlou věc, ale spíš z toho, že nedokázal dostatečně dobře odhadnout následky toho, co dělá, on si třeba myslel, že to je dobrý, ale ty následky byly špatný, ale to nebylo to, co on přesně chtěl, takže proto je důležitý bejt přesnej a co nejpřesnějš si všechno ujasnit...“ (Marek)

„...když něco nakreslíš, tak se toho nějakým způsobem zmocníš nebo to nějak víc pochopíš. Třeba mám rád figurální kresbu a tam je to vlastně přímo potřeba znát trochu stavbu těla, kosti, svaly.. to vlastně přímo souvisí s tím pochopením, že to člověk zvládne nějak nakreslit, takže je to takový propojený.. tím, že člověk kreslí, tak víc pochopí, to co kreslí a tím jako by získává větší povědomí o tom, co je kolem něj, když to kreslí, tak to nějakým způsobem uchopuje. Tvorba je jeden ze způsobů jak uchopovat věci kolem sebe.“ (Marek)

Pro pana Milana představuje významnou hodnotu příroda. Příroda se pak odráží jako námět jeho maleb z poslední doby (viz přílohy *P XII* až *P XVI*). Domnívám se, že se tomuto tématu věnuje z důvodu síly a vitality, jež v přírodě cítí a o které vlivem nastupujícího stáří přichází, což v rozhovoru zčásti potvrzuje. Pozdní dospělost a stáří přináší stejně jako období dospívání značné změny dotýkající se všech oblastí života jedince (od biologických, přes psychické, sociální až k ekonomickým). Přestože je toto období vrcholem životních zkušeností, představuje pro jednotlivce významná úskalí. Jedinec pocítuje, že již dosáhl vrcholu svých duševních i fyzických sil a schopností, a vnímá pokles funkčních schopností celého organismu a dovršující se život. Dochází uvědomění, že *„nic nemůže existovat věčně, ani mládí, ani život člověka“* (Bartko, 1976; s. 363).

„... já ctím přírodu. Cítím tu obrovskou sílu v té přírodě, která pořád vítězí i nad tím člověkem, přitom to je záchrana toho člověka, že ta příroda vítězí, že zatím má pořád tolik síly... příroda, to je vlastně život. Že z toho malého semínka vyrostete ten obrovský strom, to je nepochopitelný, to je ten zázrak...“ (Milan)

S námětem díla nesouvisející, avšak podmíněná obdobím stáří, může být též tvorba vycházející z potřeby něco po sobě zanechat. Odchod do důchodu, samota a pracovní nečinnost vytváří podmínky pro úvahy o smyslu života, nesplněných přáních, nadějích či životních cílů.

... některý obrazy sem zničil a mám jich ještě spoustu, který chcu spálit. Ale teď už musím končit, pak už by nic nezbylo, na tom světě už dlouho člověk nebude, tak teď už něco nechávám ... (Milan)

5.2.4 Prvek

Prvkem chápeme individuální dále nedělitelnou část výtvarného artefaktu. Jde o jakýsi znak¹² vyskytující se v jednotlivých dílech informantů. Rozborem výtvarného díla jako složeného výrazu dospějeme k menším útvarům, které ještě mají význam a které je možno považovat za znaky, významové prvky (Šabouk, 1969).

„Žádný vnitřní či mentální objekt sám o sobě ničemu neodpovídá. Významy se musí k předmětům vztahovat aktivně a existuje nekonečné množství způsobů, jak mohou takové vnitřní objekty či významy být promítány na svět nebo se k němu vztahovat.“ (Lieberman 2006, s. 33-34)

Prvkem maleb pana Milana z poslední doby (viz přílohy P XIII, P XIV) jsou vlnovky, vlny, ke kterým poznamenává:

...chtěl bych, aby v těch v těch vlnách byla obsazená ta síla přírody. Chtěl bych, aby tam byl obsažen ten pocit té přírodní síly, která se vlastně neustále obnovuje, která vzniká, pořád pokračuje, to je ten věčný život.. Pociť, že to furt pokračuje, vlna neustále pokračuje, tvoří se a je to taková věčná.. kdežto člověk je omezený .. takže ta vlna je taková zajímavější pro mě teď

¹² Přestože dále nebudu toto dělení zohledňovat, domnívám se, že za zmínku jistě stojí členění znaků podle Peirce (Šabouk, 1969; s. 45-46). Ten dělí znaky na ikonické, indexy a symboly. Ikonickými označuje ty, „jež jsou konstituovány podobností s nějakým prvkem reality existujícím mimo znak sám. Zastoupení však může i zde být velmi zprostředkované a nejhlubší význam se může týkat i toho, co se vnějškově znaku nijak nepodobá.“ Indexy jsou takové znaky, „kde jde o vztah příčiny a účinku, nebo alespoň o vztah mechanické následnosti. Účinek je známkou příčiny. Též vnější formu je možno chápat jako index vnitřních struktur, podstaty atp.“ V umění je indexem zejména výraz (exprese) díla. „V určitých vztazích lze všechny znaky chápat jako indexy, neboť indexovost znaku lze zkoumat nejméně ze tří aspektů. Můžeme vzít v úvahu: a) vztah elementů díla a skutečnosti, již dílo jako znak zastupuje – tak např. barva pleti zpodobené osoby v portrétu může být chápána jako index nějakého psychologického stavu dané osoby; b) vztah díla a umělce – dílo je vždy indexem jeho myšlení, některé elementy jsou indexem jeho odlišení od ostatních umělců (sebe-výraz) a podobně; c) vztah díla a doby jeho vzniku – u každého díla lze s odstupem času zjistit indexy jeho dobového určení.“ Za symboly považuje znaky, „kde nejde ani o smyslově názornou shodu znaku a zastupované skutečnosti, ani o jejich příčinný či následný vztah.“

V kresbách Soni pozorujeme prvky figurální, a to lidské tělo, jeho torza i části, převážně ruce, dále ženské i mužské genitálie, v perokresbách na začátku knihy též figuruje loutka a mořské panny. Celou tvorbu hojně doprovázejí hadi. Genitálie souvisí s oblastí erotiky. Tomuto tématu jsme se věnovali v předchozí podkapitole a nebudeme ho tedy na tomto místě dále rozvíjet. Had jako zástupný symbol má mnoho výkladových podob. Je považován za znak energie a síly či temných sil, lsti a zrady. V nevědomí a ve snech se had vykládá jako prvek sexuality. Volbu a význam některých námětů (had, loutka a mořská panna) objasňují následující úryvky rozhovoru se Soňou.

„Had, ten mě provází. Mě fascinuje, že vypadá naprosto gumově, ale přitom je elegantní a je temnej, je temnej, ať je jakkoliv barevněj a zářivej, tak je temnej, je to nejefektivnější zvíře, co znám... je hrozně decentní, takovej minimalistickéj a přitom je precizně vzorovanéj. Pro mě je to prostě estetickéj zážitek, a to že mě provází všude.. hm.. tady máme přímo falus, to je jedna ze symboliky hada“ (Soňa)

„To je lego-panáček, kterej mi sloužil, jako že sem si takhle mapovala, jaký pohyby můžu dělat, on má strašně omezený pohyby, on je uvězněný v tý formě, takže ono se to přeneso asi do tý kresby, není pohyblivej, není lidskej.. přesně takhle sem se cítila v tý době.“ (Soňa)

„...mořská panna je od malička.. to fakt nemáš pod kontrolou, to tam prostě chce jít... hm mořská panna je hlavně jako kdyby v bezpečí.. moje největší noční můra je znásilnění, mě to přijde horší než smrt...“ (Soňa)

Marek často svou tvorbou zachycuje realitu, běžné věci či situace z jeho života. Námětem a prvkem kreseb jsou jeho myšlenky, postřehy týkající se všední reality. Inspirují ho mnohdy „bezvýznamné“ maličkosti (viz příloha P IX). Rovněž se objevují figury. V několika Markových kresbách vystupuje postava *Poledního kovboje*. Pro Marka zastupuje kovboj ideální vlastností. Marek si uvědomuje, že do této postavy promítá sám sebe.

„Polední kovboj.. to je takovej drsnej chlapík, a to sem v tý době nějak potřeboval, ta postava má bejt trochu jako já, nějakěj můj ideál nebo směr, kterym bych se potřebovat trochu zdokonalit... takovej neohrožený a nemusí bejt ukecaněj, ale ví, co má udělat ve správnej čas.. on v těch obrazech bojuje jako by sám se sebou.“

Prvky i náměty výtvarných artefaktů pomáhají jedincům lépe se orientovat ve vlastních pocitech i myšlenkách, dovolují dívat se na problémy a strachy z vnějšku, mohou se od nich lépe oprostit. Mnohdy reprezentují jedincovy touhy, kterých jedinec dosahuje alespoň ve vizuálně ztvárněných obrazech. Domnívám se, že důležité je především to, aby se jedinec naučil rozumět námětům a prvkům svých výtvarných artefaktů, tomu, co zastupují, co vyjadřují.

5.2.5 Motivace k tvorbě

Vztahy, potřeby, postoje, zájmy, sklony, pudy apod., jsou příčinami jednání a chování člověka. Způsobují stav určitého vnitřního napětí, který jedince motivuje k činnosti. Motivace má vždy dvě složky, a to směřování k určitému cíli a mobilizaci určitého množství energie. Existují nejen motivy vědomé, ale též neuvědomované, nevědomé. Motivace se obecně odvíjí od hodnot a ideálů, zájmů a potřeb jedince. (Kohoutek, 2002)

Z výzkumu nevyplývá, že by hodnoty informantů významně korelovaly s vědomou či nevědomou motivací k výtvarné tvorbě. Hodnoty se spíše promítají do námětů výtvarných artefaktů (viz 5.2.3. *Námět*). Žádný z informantů přímo neuvádí výtvarnou tvorbu jako svůj zájem, koníček. Berou ji jako přirozenou součást své osobnosti a života.

„...jednak je to věc, kterou se tak nějak ve svém životě zabývám nejvíc, takže už z toho mi vyplývá, že to je asi to, k čemu sem tak nějak trochu určenej tady nebo že něco nezvládnou tady líp, než to kreslení.“ (Marek)

„Mě přide, že mi byl dán dar. Dlouho jsem si myslela, že je to vada... Než se s tím naučíš žít.“ (Soňa)

Podívejme se především na potřeby. Potřeby jsou nejdůležitějším druhem motivů. Jsou provázány vnitřním duševním napětím, které nás vede k určitému chování, jehož cílem je uspokojení potřeby, a tím dojde k úpravě tohoto napětí. (Kohoutek, 2002) Dlouhodobé neuspokojení potřeb vede k narušení duševní rovnováhy.

Prostřednictvím výtvarné tvorby si všichni informanti alespoň z části uspokojují některou ze svých vyšších životních potřeb. Pro Marka i pana Milana je tvorba způsobem seberealizace i uspokojení potřeby uznání. Potřeba seberealizace je uznávána jako nejvyšší potřeba lidského jedince. Tzv. *motivů růstu* (Maslow in Míček, 1984), jež se týkají uznání druhými a seberealizace, jsou stěžejní pro duševní zdraví.

„...potřeba tvorby vyplývá asi z potřeby, jednak dát o sobě nějak vědět, ozvat se, že jakoby to, co je kolem mě, nějak vnímám, nějakým způsobem to prostě uchopím a dám o tom nějakou zprávu, a tím upozorním na tu věc, která mě přišla nějakým způsobem zajímavá, tak tím jí nějak vypíchnu.. nějak na sebe upozornit, potřeba jakoby si vydobýt nějakou pozici, a potom mít jednodušší pozici pro další tvorbu, a být v tom trochu volnější. Když se člověk stane dejme tomu trochu známější, proto mám třeba ty stránky, a tvoří už nějakou dobu nějakým způsobem, ze kterého vyplývá, že k něčemu tihne, tak se dá na základě toho už líp pochopit další a další věci, co ten člověk dělá, tak potom ho to jako by víc osvobozuje v tom co dělá, může si víc věci dovolit bych řek, že má pocit, že ty věci víc lidí pak pochopí, když už delší dobu tvoří, že mají větší množství materiálu, z kterého můžou vycházet a tak... Takže má pocit, že toho dokáže víc sdělit. Což by se třeba z jednoho jediného díla těžko usuzovalo. Takže proto tvořit dál a dál a ne jenom nějak izolovaně.“
(Marek)

Soňa má potřebu si uchovat přiměřený psychický stav, vyhnout se tenzi, úzkostem, které jí bytí přináší, a prostřednictvím tvořivého procesu tohoto dosahuje. Je si vědoma souvislosti, že pokud několik dní netvoří, objevují se u ní úzkosti. Využívá tak samotný proces tvorby k předcházení této skutečnosti.

„Připadám si jako nádobka na jakémsi viklavém stole, nemám vůbec pod palcem, jak mi zítra nebo dneska bude, co se mnou udělá rozhovor s tím a tím člověkem, vnímám vše mnohem intenzivněji a z toho jsou stavy úzkosti... a já je mám o to víc, když nedělám. když nedělám, tak je mám...“

Přestože uvádí, že nemá pod kontrolou výslednou podobu jejího výtvarného artefaktu, dává jí tvorba pocit, že alespoň v této oblasti, tedy tvoření, má určitou sílu, schopnost.

„...připadá mi, že jsem jenom zprostředkovatel, že si to žije samo, nemám to vůbec pod palcem, když cokoli vytvářím, tak to vzniká samo, ty to dáš do pohybu, vytváříš tomu podmínky.. na jednu stranu si připadáš jako největší pán, machr, máš představu o tom, jak bude vypadat ta postava, v jakém prostředí bude, co bude říkat, co bude dělat, kam půjde, ale v životě si úplně omezenej..“

Dále je informanty zmiňován relaxační potenciál výtvarné tvorby. Je známo, že pokud jedinec nedovede snížit své napětí, stává se citlivější a přístupnější negativním vlivům a

dochází k následnému nárůstu tenze. Důležitým požadavkem je tedy hledání vhodných způsobů psychofyzického uvolnění a jejich použitelnost v každodenním životě. Míru účinnosti relaxačních metod pak značně ovlivňují individuální faktory, mezi něž můžeme zařadit stupeň vnitřní tenze, schopnost se koncentrovat, charakterové, volní a další osobnostní vlastnosti. (Míček, 1984)

Výtvarnou tvorbu lze uplatnit i ve stavech vysokého vnitřního napětí, kdy jiné metody uvolnění není možno aplikovat díky neschopnosti jedince se v takovýchto chvílích soustředit. Člověku je přirozená potřeba uvolnění nahromaděného napětí. Neschopnost relaxace či užívání maladaptivních způsobů je příčinou podlomení duševního zdraví.

„Tak jako uvolním se při tom... když je mi smutno, tak du třeba malovat’...“ (Milan)

„Když je mi blbě, tak si kreslím, a tím to jakoby ze sebe nějak uvolňuju, to má asi většina lidí, taková terapie trochu...“ (Marek)

5.2.6 Nakládání se vzniklým výtvarným artefaktem

To, jak se se vzniklým výtvozem nakládá, může být mnohdy součástí duševní hygieny. Objekt, jež jedinec vytvoří, reprezentuje část jeho vnitřního i vnějšího světa. O tomto objektu lze následně rozhodovat, dá se s ním jakkoli zacházet, lze zpracovávat, měnit a je možné jeho změněnou formu opět internalizovat (Reddemann, 2009). Jedinec má možnost dílo zničit, a tím se vědomě či nevědomě vypořádávat s problémem, apod. Dílo představuje pro jedince zhmotněné prožitky, tím, že jej zničí, spálí, vyhodí, může dojít k uvolnění tenze, kterou výtvor zastupuje.

Jiným způsobem nakládání je následné pozorování vzniklého díla. To nabízí možnost sebepoznání.

„Je to takovej pomocnej prostředek vlastní psychoanalýzy, že člověk, když si to nekontroluje, to co kreslí, tak se mu to tam samo objeví. Objevujou se tam prvky, nad kterýma člověk přímo nepřemýšlí, to je vlastně podobný, jako když člověk volně asociuje a vybavuje si slova, tak v tý kresbě je to podobný, že když člověk kreslí a moc nad tím nepřemýšlí, tak se mu tam objevujou nějaký tvary, který zpětně, když je člověk vidí a už jakoby kreslí nějakou delší dobu, takže má nějaký zkušenosti s tím, co nějaký tvary vyjadřujou anebo ty objekty, co kreslí, když je to třeba víc konkrétnější, to co nakreslil, tak mu to pomůže nějak pochopit ten jeho duševní

stav, takže je to taková trochu psychoanalýza, ale většinou nad tím takhle nepřemýšlím. No, takže to je důvod, nějaký to poznání toho svého vnitřního stavu.“ (Marek)

Pro Soňu jsou dle jejích slov výtvarné artefakty i prostředkem poznání jiných lidí.

„...jinak to mám tak, že třeba i hodně tě to naučí o jinejch lidech, jakým způsobem si to prohlíží a tak.“

Taktéž je možno z výtvarného artefaktu vyčíst situaci, v níž se jedinec nacházel či nachází, a to může pomoci dívat se na ni s odstupem, nadhledem, z jiného úhlu pohledu a ujasnit další postup řešení.

„Některé věci pak vyhodim... jejich účel, vykreslit se, už je splněnej. Když je na nich něco fakt osobního, tak to třeba roztrhám nebo spálím a tak... některý ty věci pro mě nemají jinou hodnotu než vědomí, že sem tím prošel a už se tam nechci vracet.“ (Marek)

„...to dílo prostě ti dá další informace, ono když už je nakreslený, tak ti řekne, dobře, tenhle postup už máš zmapovanej, ale tady tenhle nemáš, a já na to koukám a je to pro mne taky nový, ale jsou tam už zakódovaný ty věci, který ten člověk cítí, ten stav, kterej sem měla, se tam dá přečíst... já na to koukám a vím úsek života, vím problém a vím, že sem to dělala v ten moment, vybaví se mi ten stav, ale když se od toho mám oprostít, tak mi to přijde docela dost klidový...“ (Soňa)

Často má vzniklý artefakt pro jedince estetickou či uměleckou hodnotu. Tvůrce se v takovéto chvíli cítí lépe, tedy jinak řečeno to, že je schopen vytvořit něco krásného, mu dává pocit užitečnosti a schopností. Mnohdy tento výtvor využije k sebe prezentaci. Pozitivní zpětná vazba pak jedince motivuje nejen k další tvorbě, ale též zlepšuje duševní rozpoložení, uspokojuje potřebu uznání i sebeúcty.

„Když to vypadá i esteticky dobře nebo mi přijde, že v tom je vyjádřeno něco chytrýho, tak z toho mám pak větší radost... chtěl nějak pravidelně publikovat na ten svůj web ty komiksy, nějakou tu sérii, protože se mi líbí představa, že lidi na to čekaj a těší se na ty další díly, a pak je taky třeba pobavím, a tím u nich stoupnu v ceně, a tím to zase zpětně mě uspokojuje ego, a když mi je třeba blbě, tak mi to zvedne náladu dost, když mi někdo třeba napíše, že se mu tenhle strip líbil a tak.“ (Marek)

„Když se mi v tvorbě daří tak, su spokojenej...“ (Milan)

„...tyhle věci nemají žádný omezení, takže většinou, když sem v pasti, tak mi nějak pomůžou najít sebevědomí...“ (Soňa)

6 DISKUSE VÝSLEDKŮ

Cílem výzkumu bylo nalézt odpovědi na položené výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka i dílčí podotázky jsou spolu navzájem provázány a odpovědi na každou z nich se dají do značné míry aplikovat i u zbylých. Přesto se je zde pokusím alespoň z části zodpovědět jednotlivě. Jde spíše o jakési výčty určitých okruhů, jež vyplynuly z výzkumného šetření, a tudíž vždy neobjímají celou oblast. Při vyvozování závěrů mi mnohdy byly nápomocny také zkušenosti z dlouhodobého nezáměrného pozorování jedinců výtvarně tvůrčích a průběžných a nezávislých rozhovorů s nimi.

6.1 Dimenze výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny u výtvarně tvůrčích jedinců

Výtvarná tvorba funguje jako komplex mnoha aspektů duševní hygieny. Jako prostředek psychohygieny má několik dimenzí odvíjejících se od potenciálu, jež pro duševní hygienu tvorba skýtá. Jedná se jak o uvědomělé aspekty, tak i neuvědomované. Mezi uvědomělé řadíme sebepoznání prostřednictvím výtvarné tvorby, které vyžaduje aktivní přispění jedince. Tedy, aby mohl jedinec využívat tvorbu jako nástroj sebepoznávání, musí mít zaměření a poznávání vědomý a aktivní charakter. Jde o to, že sebepoznávání je úmyslným „*procesem aktivního hledání a objevování sebe samého*“ (Kuneš, 2009; s. 9). Dalším uvědomělým anebo polouuvědomělým aspektem je užití tvorby jako způsobu zvládnání životních těžkostí. Jak již bylo zmíněno, způsob zvládnání životních těžkostí je volbou určité strategie a tato volba závisí na hodnocení dané situace jedincem a posouzení jeho vlastních možností. Proti tomu ovšem může tvorba vystupovat jako nevědomá zvládací reakce, kdy se jedinec automaticky a bezděčně uchyluje k tvorbě.

„...důvod je ten, že když je mi nějak blbě, tak se nějak vykreslit, to je jakási terapie, a v tom případě většinou kreslím spíš jaksi automaticky, udělám první čáru a z ní to určitým způsobem vyplyne, to, co na ten papír pak vznikne...“ (Marek)

Dalšími aspekty, které mohou nabývat polovědomé i nevědomé podoby, jsou komunikace prostřednictvím tvorby, psychické a taktéž fyzické uvolnění, citové odreagování, odpoutání se od chorobných myšlenek, způsob a možnost sebevyjádření, seberealizace a sebepoznání, zástupné uspokojení potřeb čili kompenzace. Jedinec může prostřednictvím

výtvarné tvorby zástupně uspokojovat své potřeby, které jsou pro něho z různých důvodů krátkodobě či dlouhodobě nedosažitelné.

Účinnost výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny u jedince je dle mého názoru zčásti ohraničena jejím rozsahem, ve smyslu frekvence. Je potřebné, aby jedinec netvořil sporadicky. Pokud tvoří častěji, naučí se ve svých výtvorech rozpoznávat sdělení, číst svůj výtvarný rukopis, lépe vhlédne do procesu tvorby a souvislostí, jež tvorba představuje ve vztahu k jeho životu.

„...když člověk kreslí a moc nad tím nepřemýšlí, tak se mu tam objevujou nějaký tvary, který když zpětně vidí a už jakoby kreslí nějakou delší dobu, takže má nějaký zkušenosti s tím, co nějaký tvary pro něj vyjadřují anebo ty objekty, co kreslí, když je to třeba víc konkrétnější, to co nakreslil, tak mu to pomůže nějak pochopit ten jeho duševní stav...“ (Marek)

Dále není rozhodující úroveň výtvarné tvorby. Úroveň rozumím estetickou podobou a profesionalitu jak tvořivého procesu, tak výtvarných artefaktů. Aby byla tvorba primárně účinná jako prostředek duševní hygieny, není třeba uměleckého vzdělání ani odborných znalostí z oblasti výtvarného umění, výtvarných technik apod. Tvorba tedy nemusí být na profesionální úrovni, avšak spokojenost tvůrce s podobou výsledného výtvarného díla mnohdy ovlivňuje jeho rozpoložení. Především je zapotřebí, aby tvorba jedince těšila, aby šlo o zábavný a poutavý proces. Poté je schopen se více uvolnit a poddat tvoření, což je základní předpoklad efektivní tvorby jako nástroje psychohygieny.

„Když zjistím, že se mi podařilo nakreslit něco dobrého, tak mám dobrou pocit, ale někdy se to tak nepovede a mám pocit, že je to hrozná čmáranice a já sem diletant, tak to nějak odhodím a jdu dělat něco jiného...“ (Marek)

„...je to o tom, že tě to baví, je to hravý.. musí to být hravý no! Jinak je lepší se jít projít třeba.“ (Marek)

Rovněž není stěžejní, jakým směrem je tvorba zaměřena, jaký je ráz tvořivé činnosti, námět a téma vznikajících děl apod., zda je dílo dokončeno či zda zůstává rozpracováno.

Stejně tak nerozhoduje ani užitá výtvarná technika, styl a použité materiály. Zásadním se stává radost, potěšení jedince z procesu tvorby. Jedinec si může vybírat jakékoliv sobě dostupné materiály a techniky, jež jsou mu příjemné, sympatické, a práce s nimi mu dodává jistotu. Taktéž témata jsou čistě na výběru individua. Tak vznikají příhodné podmínky pro vyšší míru uvolnění se. (V tomto vidím rozdíl oproti arteterapii, kde je povětšinou zadáno téma i materiál. To může u jedince vzbuzovat obavy, že dané téma či techniku nezvládne pojmout, a vést k demotivaci.)

„Já sem se tomu nejdřív bránila, chtěla sem, aby to bylo srozumitelný, ale pak sem si řekla, hlavně aby to byla zábava, hlavně aby to byla zábava, aby ses furt měla na co koukat, aby to skončilo a ty sis řekla, fů co se to stalo?!“ (Soňa)

„člověk ohlíží jenom na to, co ho nejvíc baví, kterým směrem ho nejvíc baví táhnout tu čáru, ale i u toho se občas zamejšlim...“ (Marek)

6.2 Kontext výtvarné tvorby

Kontextem rozumím podmínky a souvislosti tvořivého aktu.

Tvorbu jedince můžeme rozdělit na volnou, pro něho samotného, jen tak, a tvorbu na zakázku, objednávku, tvorbu jako výdělečnou činnost. Ráz výtvarné tvorby i psychické ladění v průběhu tvorby se odvíjí právě od účelu, za kterým je tvořeno. Tvorba na zakázku je prací, jedinec musí hodnotit vznikající výtvor z jiných hledisek, usměrňovat vývoj, neboť zakázka má většinou zadání, kterého se tvůrce musí přidržovat, zohledňuje několik faktorů, soustředí se na výslednou podobu díla. Proces přípravy i tvorby trvá většinou delší dobu, nedává mnoho prostoru na úplné uvolnění a může jedince stresovat. Tvorba volná má rychlejší průběh, jedinec tvoří převážně spontánně, tak jak ho to momentálně nejvíce uspokojuje, baví. Pokud jde o míru psychohygienického potenciálu, ve volné tvorbě je přirozeně vyšší.

„...u tý volný tvorby.. Ta se dá říct vzniká rychlejš, oproti tý zadaný, protože tam se člověk ohlíží jenom na to, co ho nejvíc baví, kterým směrem ho nejvíc baví táhnout tu čáru, ale i u toho se občas zamejšlim, když to dám třeba na ten svůj web, aby to nebylo nějaký moc monotónní nebo tak, takže to mě ovlivňuje, ale to už pak patří k tý terapii...“ (Marek)

Volná tvorba je tedy uplatňována ve volném čase jedince. Z psychohygienického hlediska je výplň volného času velmi důležitá. Volný čas představuje určitou část mimopracovní doby. Jednou z hlavních charakteristik volného času je uspokojování osobních požadavků, hledání potěšení a radosti. Je však podstatné trávit volný čas vhodnými způsoby. Měl by zahrnovat odpočinek, dbát na rozptýlení a zábavu a rozvíjení osobnosti. Výtvarná tvorba plní jak funkci aktivní odpočinkové činnosti, tak i rozptýlení a rozvoje osobnosti.

„...když mám nějak víc volného času, tak dost rád kreslím nějaký obyčejný věci, co mám třeba na stole nebo co mě zaujme z toho, kde se pohybuju, nemám potřebu vymyslet něco, co není kolem mě.“ (Marek)

Důraz na kvalitní výplň volného času je kladen ve všech životních etapách. V souvislosti s daty vyplývajícími z výzkumu se na tomto místě dotknu závažnosti výplně volného času po odchodu do důchodu. Odchod ze zaměstnání přináší s sebou mnohdy izolaci, vyřazení ze společenského života, pocity osamělosti, vyvolává pocit nedůležitosti. Výtvarnou tvorbou tak jedinec může kompenzovat pocity méněcennosti, společenské bezvýznamnosti, deprese. Aktivním tvořením lze také předcházet výskytu či prohloubení negativních emocí a vlastností, jež se dle Cicerona (in Bartko, 1976) ve stáří rozvíjí tehdy, pokud je člověk nečinný.

„výtvarno mi trochu rozvíjí to myšlení, kdybych nedělal vůbec nic a chodil každý den na pivo že? chodil sem ale.. a taky je potřeba chodit mezi lidi, jenže tam se pije, tam staří chlapy pijou pivo, kořalku... moja to nasnáší, takže já sem s tím musel přetát... no tak estě to není vyhraté, to není vyhraté nikdy...“ (Milan)

Jak pan Milan zmiňuje, kompenzuje tvorbou užívání alkoholu. Vliv chronického pití alkoholu na psychické i duševní zdraví je markantní. Problém abúzu alkoholu stejně tak jeho prevence i léčba jsou velmi složité. Pan Milan si tedy vytvořil smyslupnější náplň volného času a dokáže se prostřednictvím tvorby oprostít od užívání.

K tvorbě se mnohdy jedinec uchyluje ve chvílích melancholie, smutku, horšího psychického ladění apod. Je uváděna potřeba se z těchto stavů vykreslit.

„V momentě toho šíleného stavu ani nekreslím, a když jo, tak to většinou vytrhnu, protože je to bordel, sou to výkřiky, jako pomoc, pomoc!“ (Soňa)

Zásadní podmínkou a důležitým předpokladem pro využití výtvarné činnosti jako nástroje duševní hygieny je dle mého názoru radost a potěšení z tvorby.

„...je to zajímavý a je to příjemný, vlastně si sedí člověk doma a dělá si to, co chce sám, svůj takovej.. nikdo mu do toho nemůže vykládat, je to takovej svobodnej proces. To je na tým dobrý, celej život, vždycky, člověk musel někoho poslouchat a vlastně se neustále něčemu přizpůsobovat, no a v tým umění si může člověk dělat, co chce...“ (Milan)

6.3 Východiska, specifika a předpoklady výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny u jedince

Východiska, specifika a předpoklady výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny vychází z psychohygienického potenciálu, jímž výtvarná tvorba disponuje. Tato oblast byla již z části pojednána v kapitole 6.1 a též v teoretické části práce v kapitole 3.

Východiska a předpoklady vychází z potenciálu výtvarné tvorby. Připomeňme, že výtvarná tvorba umožňuje jedinci komunikovat, slouží k sebezprezentaci a seberealizaci, uvolňuje, slouží jako prostředek citového odreagování, odpoutává od chorobných myšlenek, funguje jako nástroj uspokojování potřeb, jako způsob zvládání životních těžkostí, je nástrojem sebepoznání, pomáhá rozvíjet a uplatňovat schopnost osobitého vnímání a vyjadřování, podporuje koncentraci atd.

„Sebevyyádření pomocí výtvarných prostředků je proces sebepoznávání, způsob, jak být sám se sebou v kontaktu, jak vynést skryté obsahy nevědomí do vědomého procesu.“ (Ženatá, 2005; s. 11) Jedinec se prostřednictvím tvorby setkává s jinou stránkou sebe samého, toto setkávání se mi zdá velmi důležité. Aktivizuje tak hlubinnou vrstvu svého nevědomí a přes proces tvorby a se vznikajícím či vzniklým výtvarným artefaktem přichází do styku s obrazy a pocity, jež se vynořují z nevědomí. Skryté obsahy nevědomí poskytují významné informace. Příležitost vystoupení těchto obsahů do vědomí dává možnost rozkývat významy, vyrovnávat se se vzpomínkami, obavami, zážitky, atd. V procesu sebepoznání, práce na sobě samém a předcházení duševní nerovnováhy pokládám za podstatné uvědomění svých obav a strachů. Úzkosti pramení právě z těchto strachů a obav a ovlivňují značným způsobem kvalitu duševního života a míru duševního zdraví.

Dle Leunera (in Kuneš, 2009) není nezbytné, aby člověk vždy porozuměl a pochopil sdělení, jež vystupují z nevědomí. Důležité a účinné je prožití určitých obrazů a situací ve svém vědomí, a tím dochází k bezděčnému zpracování různých skrytých obsahů. Tuto myšlenku můžeme aplikovat právě na proces výtvarné tvorby, kdy se do vznikajícího obrazu promítá nevědomé a tím vstupuje toto nevědomé přes výtvar do vědomí. Spontánní a přirozenou externalizací vnitřních prožitků formou výtvarné tvorby může docházet k uvolňování duševního napětí a bránit tak neurotizaci.

Nemalou úlohu v procesu sebevýchovy a tedy i duševní hygieny hraje dle Míčka (1976) koncentrace pozornosti a její cvičení. Při tvořivém aktu dochází k maximální koncentraci pozornosti. Koncentrováním se se rovněž upevňuje duševní rovnováha, zvyšuje pracovní výkon a snižuje únava při práci. „*Koncentrace souvisí také s odolností vůči vnějším rušivým vlivům* (Míček, 1976; s. 42).“ Soustředění dále prohlubuje poznání objektů koncentrace. Zacyklením pozornosti na určitý objekt lze objevit nové souvislosti, jež do té doby nebyly viděny. Můžeme se tedy pokusit tvrdit, že koncentrováním se na vznikající výtvar, jež často obsahuje prvky vystupující z nevědomí (tedy doposud netušené), ho hlouběji poznáváme a utváříme tak možnost uvědomit si a připustit si mnohé, co bylo doposud ukryto nebo potlačeno v nevědomí, a vytváříme tak i prostor ke zpracování těchto prvků. Koncentrací postupně pronikáme do sdělení vzniklého artefaktu.

Tvorbou se dále jedinec alespoň na chvíli oprostí od starostí, chorobných myšlenek, odreaguje, zužitkuje nadbytečnou či destruktivní energii.

„...ty nepříjemný stavy mám o to víc, když nedělám. když nedělám, tak je mám... když kreslíš, tak se soustředíš na to vznikání. Ty ty svoje bolesti zaměstnáváš do toho, co vzniká, soustředíš se, ta bolest je stejná, ale to není jen o tom, že to vyplivneš ven, ty v tom procesu tu energii, kterou bys jinak vynaložil na to depkaření sám sebe, tak v tom procesu je ta energie vložená do toho.. když neděláš, tak ta energie, která by byla daná do té tvorby a byla by konstruktivní, tak může být destruktivní, když jí nevyužíváš. A na tohle jsem přišla a takhle já funguju.“ (Soňa)

„No tak chvílku nemyslím na všední problémy a to je dobrý, že člověk vypne, to je takovej uzavřenej svět...“ (Milan)

Na závěr znovu opakuji to, co již zaznělo v předchozích kapitolách. Podstatným předpokladem pro psychohygienické využití výtvarné tvorby je radost a potěšení z tvorby.

6.4 Způsoby (postupy), jimiž jedinci výtvarně tvůrčí zacházejí s tvorbou k uvolnění psychické tenze či udržení duševní rovnováhy

Uvolňování tenze i udržování duševní rovnováhy výtvarnou tvorbou probíhá ve dvou dimenzích, a to vědomé a neuvědomované úrovni. Uvědomované i neuvědomované aspekty, prostřednictvím nichž dochází k udržování psychické rovnováhy a duševního zdraví, byly shrnuty v úvodu kapitoly *6.1 Dimenze výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny u výtvarně tvůrčích jedinců*. Na tuto výzkumnou otázku do značné míry odpovídá také kapitola *5.2.6 Nakládání se vzniklým výtvarným artefaktem*. Zde tedy stručně přímo k výtvarné tvorbě.

Z výzkumu vyplynulo, že tvorba je užívána k předcházení úzkostí a také k odreagování emočních maladaptací. Dále bylo shledáno, že různé způsoby nakládání se vzniklými artefakty rovněž pomáhají zlepšovat emoční ladění i duševní stav.

Abreakce tenze nabývá podoby jak primární prevence, tak i prevence sekundární. Informanti si uvědomují význam výtvarné tvorby pro ně samé ve chvílích duševní nerovnováhy. Není však pravidlem, že by ji všichni účelně a vědomě aplikovali jako předcházení psychických rozlad a tenzí. Přestože při rozhovoru vypověděli, že mnohdy úmyslně (tedy vědomě) tvoří, aby se zbavili momentálního duševního napětí, neznačí tento fakt primární preventivní opatření, nýbrž sekundární prevenci. Nicméně, i když jedinec netvoří záměrně pro předcházení napětí, ale za účelem jeho zmenšení, nesnižuje to míru účinnosti výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny.

Domnívám se, že samotnou tvorbou se v nitru člověka utváří podmínky pro předcházení duševního pnutí a upevnění duševní rovnováhy. Argumenty pro tuto domněnku vyplývají rovněž úvodu z kapitoly *6.1*. Zde pouze krátce zopakujeme, že výtvarná tvorba má mnohé atributy, jež příznivě působí na duševní zdraví.

6.5 Společné prvky a rysy výtvarně tvůrčích jedinců vedoucí k využívání výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny

Přestože je každý jedinec individuum, lze zpravidla vysledovat společné znaky osob, jež výtvarně tvoří. Většinou jsou tito jedinci více senzitivní, anxiózní, nevyrovnanější, nejistější, což potvrzuje i množství literatury (Kohoutek, 2002; Kulka, 2008). Prožívání světa osobitým způsobem, nerespektování konvencí, nezávislost, spontaneita, nonkonformita apod. pudí jedince k výtvarné tvorbě a výtvarná tvorba je pak způsobem reagování na okolní dění. Jedinci tvoří kupříkladu za účelem vyjádření se, projevení nesouhlasu, neboť je popouzí okolní dění, chtějí komunikovat s okolím i sami se sebou. Důvodů k tvorbě je nespočet a opět je můžeme dělit na vědomé a nevědomé. Tyto důvody či pohnutky fungující jako podněcovatel výtvarné tvorby mohou mít původ v potřebách jednotlivce. Tvorbou dochází k uspokojování vyšších potřeb. Tím, že jsou uspokojeny vyšší potřeby, se upevňuje duševní zdraví, a toto uspokojování tedy plní funkci duševní hygieny.

Několikrát již bylo řečeno, a nezbývá než znovu opakovat, že výtvarná tvorba má psychohygienický potenciál a jedinci mnohdy nemusí užívat tvorbu primárně a záměrně jako metodu duševní hygieny. Tím chci naznačit obtíže, jež vyvstávají při hledání společných rysů vedoucích jedince k využívání výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny, a tudíž i při jejich vytyčení. Rovněž kvůli malému výzkumnému vzorku zde nelze specifikovat detailní a charakteristické prvky či rysy jedinců vedoucí k užívání výtvarné tvorby jako prostředku duševní hygieny. Jistě by bylo zajímavé věnovat tomuto okruhu (ostatně jako i všem zbylým) bližší pozornost a uskutečnit kvantitativní šetření.

ZÁVĚR

Předložená diplomová práce vychází z předpokladu stěžejního významu duševní rovnováhy pro existenci jedince a spojitosti pozitivního vlivu výtvarné tvorby na duševní zdraví. V práci jsou shrnuta mnohá východiska a předpoklady duševní hygieny a potenciál výtvarné tvorby. Vycházela jsem z dostupné literatury, která je často několik desítek let stará, avšak v mnohých ohledech nadčasová a přinášející i v současnosti aktuální informace k problematice duševní hygieny i umění.

Problém duševního zdraví, duševní hygieny a práce na sobě samém se dotýká všech lidí, celé společnosti. Je možné ba i nutné, aby se každý jedinec svou snahou a úsilím sebezdokonaloval a zachovával své duševní zdraví, neboť to má vliv nejen na kvalitu jeho života, ale i například na kvalitu sociálních vztahů.

Výtvarná činnost je odnepaměti přirozenou lidskou aktivitou a je jednou z nejjednodušších forem uvolnění mysli. Výtvarná tvorba jako prostředek duševní hygieny by tedy byla přístupná širokému spektru lidí. Bohužel se často ve svém okolí setkávám s výroky jedinců, že *neumějí* kreslit či malovat. Většina z nich má v sobě tuto představu hluboko zakořeněnou a přitom je dle mého názoru každý člověk schopen se touto formou, tedy výtvarně, vyjádřit. Zmíněná předpojatost se zřejmě u jedinců utváří na základních školách, kdy je v hodinách výtvarné výchovy často učitelem komentováno vznikající či vzniklé výtvarné dílo jako *špatné*, *ošklivé* nebo naopak *pěkné* a *správné*. To poté, domnívám se, zanechá v jedinci pocit, že kreslit *mohou* jen ti, co mají schopnost *realisticky reprodukovat skutečnost*.

Duševní hygiena, péče o duševní zdraví prostřednictvím výtvarné tvorby probíhá z části na vědomé úrovni, zčásti pod prahem vědomí. Z výstupů výzkumu vyvozují, že je možné aplikovat výtvarnou činnost jako prostředek duševní hygieny bez větších požadavků na intelekt, zručnost a dovednosti jedince, materiál, techniku aj. Míra efektivity a psychohygienického potenciálu se však odvíjí od způsobů nakládání se vzniklým artefaktem, podoby a rázu tvořivého procesu, úrovně sebepoznání, základních znalostí duševní hygieny (ať již teoretické anebo subjektivně zjištěné, vyzorované na sobě samém) apod.

Zásadním a určujícím je dle mého názoru pouze radost či potěšení z tvorby. Pokud jedinec přistupuje k tvorbě se zájmem, vytváří tak vhodné vnitřní podmínky k tomu, aby

mohl z výtvarné tvorby těžit, aby mohl být rozvinut a uplatněn co nejrozsáhleji její psychohygienický potenciál.

Výstupy šetření by mohli posloužit jako východiska pro výtvarnou práci a motivaci k samostatné tvůrčí činnosti jedinců-klientů, s nimiž jako pomáhající pracovník přicházím do styku. Jak jsem již v samotném úvodu zmínila, výtvarná tvorba vedle psychohygienického s sebou nese také mnohé další využitelné elementy – totiž napomáhá rozvíjet smyslovou citlivost, uvědomovat si, rozvíjet a uplatňovat schopnost osobitého vnímání a vyjadřování a podporuje porozumění obě samému. Je tudíž poplatná v mnoha směrech rozvíjení klienta.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BARTKO, O. *Moderní psychohygienu*. Praha : Orbis, 1976.
- [2] BARTKO, O.; FILA, R.; REIŠTETTEROVÁ, Z. *Výtvarná příprava*. Bratislava : SPN, 1986 .
- [3] ČAČKA, O. a kol. *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Brno : MU, 1999. ISBN 80-7239-034-1.
- [4] DOLEŽAL, J. a kol. *Hygienu duševního života*. Praha : Orbis, 1961.
- [5] FURTH, G. M. *Heilen durch Malen. Die geheimnisvolle Welt der Bilder*. Olten : Walter-Verlag, 1991. ISBN 3-530-24909-2.
- [6] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- [7] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 2.vyd. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
- [8] KASTOVÁ V. *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-302-1.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- [10] KUBIČKA R.; ZELINGER J. *Výkladový slovník : malířství, grafika, restaurátorství*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-9046-7.
- [11] KUNEŠ, D. *Sebezpoznání*. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- [12] LANGEROVÁ, M. *Klíče k obrazu. Vyprávění o malířích a malířství*. Praha : Albatros, 1983.
- [13] LIEBERMAN, P. B. Imaginace: zastavení se na správném místě (a správným způsobem). In PHILLIPS, J.; MORLEY, J. [eds.] *Imaginace a její patologie*. Praha: Triton, 2006, s. 33-50. ISBN 80-7254-749-6.
- [14] MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 4. vyd. Praha : SPN, 1976.
- [15] MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha : SPN, 1984.

- [16] MUSIL, J. *Pedagogická psychologie*. Zlín : UTB ve Zlíně, 2005. ISBN 80-7318-291-2.
- [17] READ, H. *Výchova uměním*. Praha : Odeon, 1967.
- [18] RIEDEL, I. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-531-8.
- [19] REDDEMANN, L. *Léčivá síla imaginace. Na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumat*. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-530-1.
- [20] SÍŘIŠŤOVÁ, E. *Imaginární svět*. Praha : Mladá fronta, 1974.
- [21] ŠABOUK, S. *Jazyk umění*. Praha : Svoboda, 1969.
- [22] ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.
- [23] ŠVARÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [24] UŽDIL, J. *Mezi uměním a výchovou*. Praha : SPN, 1988.
- [25] VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- [26] ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí. Práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-033-X.
- [27] ZHOŘ, I. *Člověk a výtvarné umění*. Praha : Orbis, 1963.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

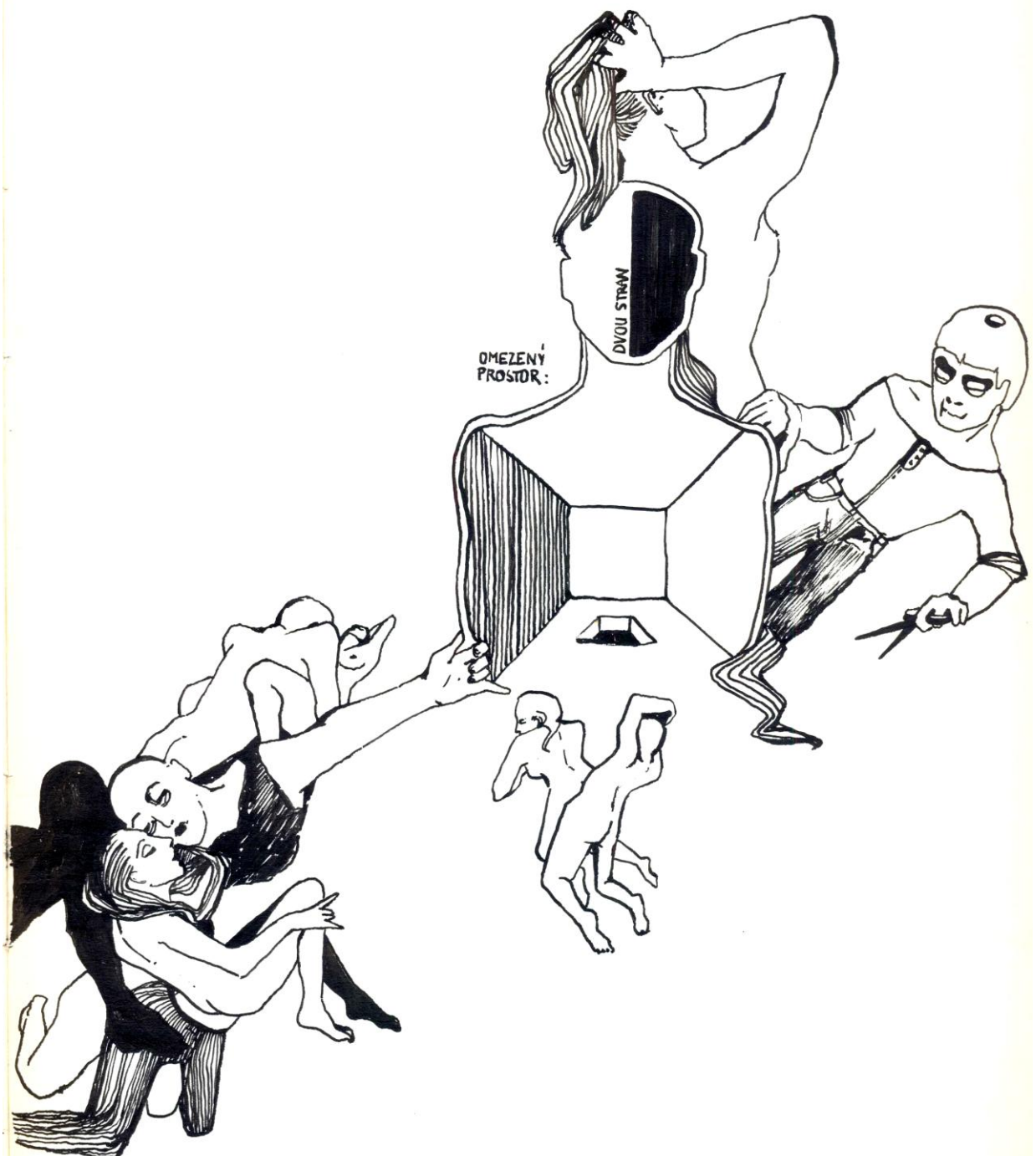
- [28] *Arteterapie v České republice*. [online] Praha : Česká arteterapeutická asociace, 2005. [cit. 2010-10-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.arteterapie.cz/index.php?disp=arteterapie&lang=0>>
- [29] HROUZEK, P. *Arteterapie ve speciální pedagogice: Účinné faktory vývojové arteterapie - integrativní přístup*. [online] Disertační práce. Brno: MU, 2006, 203 s. [cit. 2010-23-02]. Dostupný z WWW: <<http://is.muni.cz/th/10957>>

- [30] KEBZA, V. *Duševní hygiena*. [online] Praha : Portál, 2010. [cit. 2010-10-03] Dostupný z WWW: <<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=28948>>
- [31] KOŘÍNKOVÁ-VINDUŠKOVÁ, K. *Pojem arteterapie*. [online] Praha, 2002 [cit. 2010-14-02]. Dostupný z WWW: <<http://casopiscaa.wz.cz/clanky/c01%20pojem.doc>>
- [32] PLNÝ, L. Co jsem na sobě odzkoušel. *Esprit*, 2003, roč. VII, č. 2, s. 2-3.
- [33] GRYGAR, M. O srovnávací sémiotice umění. In SCHNEIDER, J.; KRAUSOVÁ, L. [eds.] *Vybrané kapitoly z intermediality*. [online] Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2008. s. 33 – 48. ISBN 978-80-244-2055-4. [cit. 2010-14-02]. Dostupný z WWW: <www.kb.upol.cz/soubory/Vybrane_kapitoly.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

P I	Soňa (<i>perokresba</i>)
P II	Soňa (<i>perokresba</i>)
P III	Soňa (<i>perokresba</i>)
P IV	Soňa (<i>perokresba</i>)
P V	Soňa (<i>perokresba</i>)
P VI	Marek (<i>grafitová tužka, tuš; papír</i>)
P VII	Marek (<i>tablet; PC</i>)
P VIII	Marek (<i>tablet; PC</i>)
P IX	Marek (<i>voskové pastely; papír</i>)
P X	Marek (<i>tablet; PC</i>)
P XI	Milan (<i>akryl; sololit</i>)
P XII	Milan (<i>akryl; sololit</i>)
P XIII	Milan (<i>akryl; sololit</i>)
P XIV	Milan (<i>akryl; sololit</i>)
P XV	Milan (<i>akryl; papír</i>)
P XVI	Milan (<i>akryl; sololit</i>)

PŘÍLOHA P I: s o ň a



PŘÍLOHA P II: soňa



PŘÍLOHA P III: s o ň a



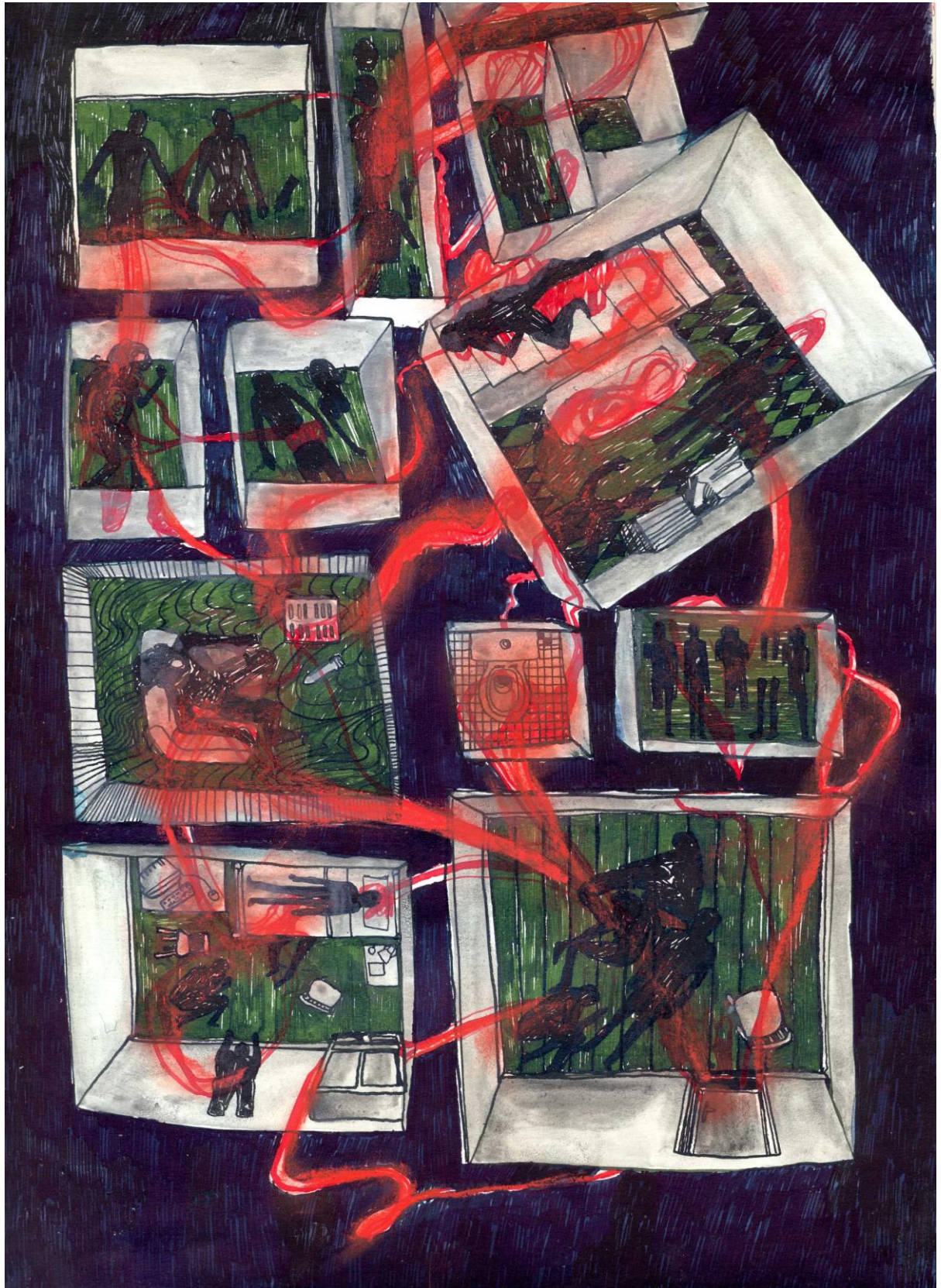
Soňa JELÍNKOVÁ .:

PŘÍLOHA P IV: s o ň a



Soňa JELÍNKOVÁ .:

PŘÍLOHA P V: s o ñ a



Soňa JELÍNKOVÁ ..

PŘÍLOHA P VI: s o ň a



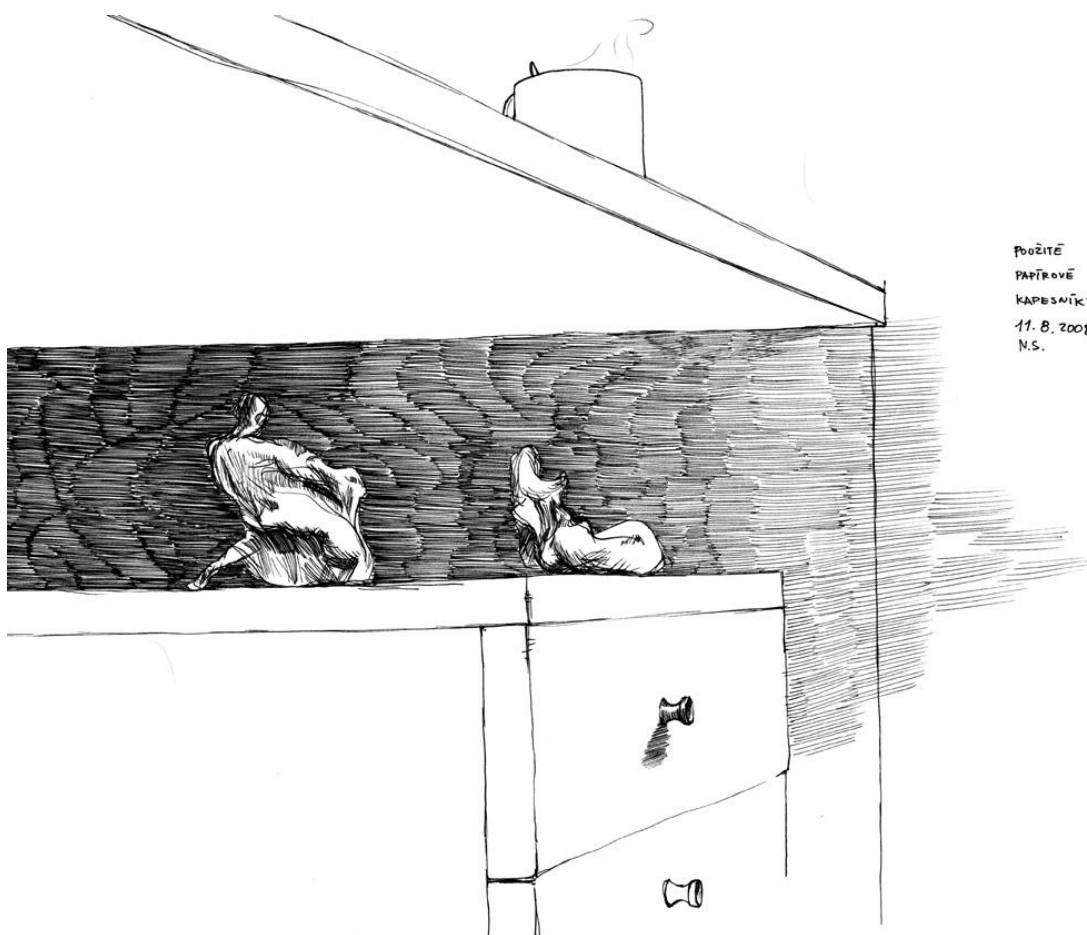
Soňa JELÍNKOVÁ .:

PŘÍLOHA P VII: m a r e k



Marek POKORNÝ.: Pocit :.

PŘÍLOHA P VIII: m a r e k



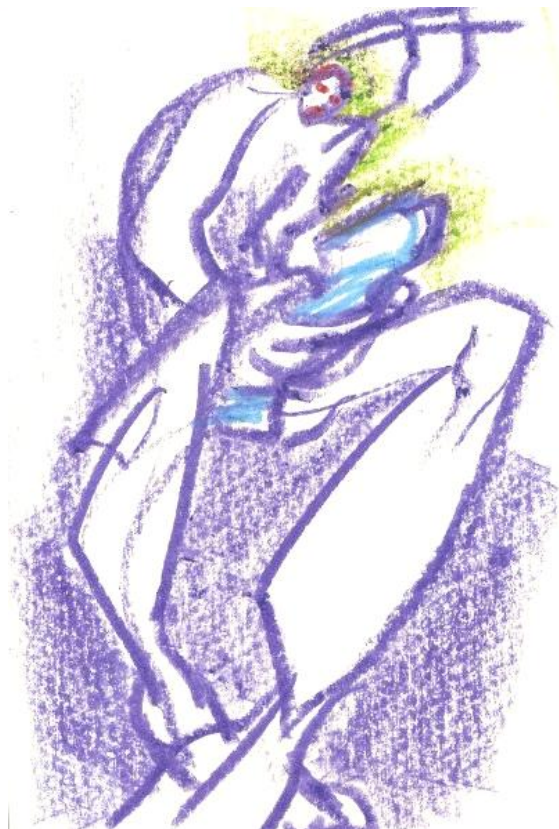
ΠΟΥΖΙΤΕ
ΠΑΠΙΡΟΝΕ
ΚΑΡΕΣΝΙΚΥ
11. 8. 2008
N.S.

Marek POKORNÝ .: Použité papírové kapesníky .:



Marek POKORNÝ .: *Byl jsem plavat bez brýlí .:*

PŘÍLOHA P X: m a r e k



Marek POKORNÝ .: záznamy masturbanta .:

PŘÍLOHA P XI: m a r e k



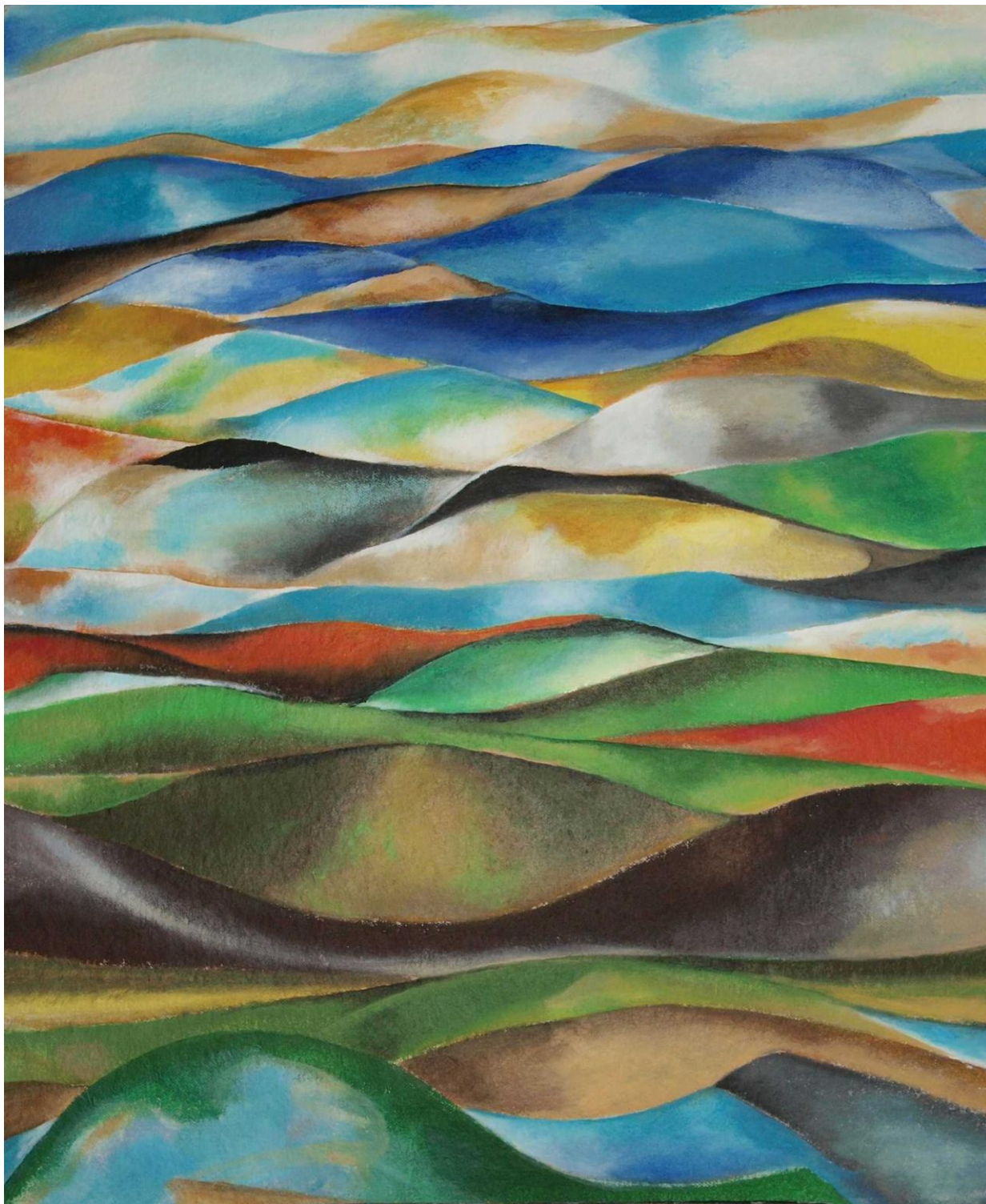
Marek POKORNÝ.: Prostřelená oblíbená košile poledního kovboje .:

PŘÍLOHA P XII: m i l a n



Milan BRADA.: Potok v lese .:

PŘÍLOHA P XIII: milan



Milan BRADA .: Barevné kopce .:

PŘÍLOHA P XIV: m i l a n



Milan BRADA .: Svislé pruhy .:

PŘÍLOHA P XV: m i l a n



Milan BRADA .: Voda v poli .:

PŘÍLOHA P XVI: M I L A N



Milan BRADA .:Horká noc :.

PŘÍLOHA P XVII: m i l a n



Milan BRADA .: