

Marie Gabriela Lhotová. *Arteterapie v péči o seniory. Průvodce výtvarnými aktivitami.*

Pasparta Publishing, 2022. 1. vydání. 103 stran.

Kniha Marie Lhotové nás zve na setkání se základy arteterapie, s praktickými inspiracemi v propojení s vývojovými fázemi stáří a stárnutí a jeho dalšími aspekty.

Již obsah knihy ukazuje jasné zaměření využitelné jak pro zkušené profesionály, což je u problematiky arteterapie v péči o seniory vítané, neboť tato oblast se dle mne někdy jeví jako okrajová a opomíjená, tak i pro začínající v této oblasti. Autorka pojmenovává základní témata profese arteterapeuta slovy „role, jak něco dělat, zásady“ neboli arteterapii usazuje a propojuje s různými tématy psychologie (schopnosti, komunikace, identita atd.).

Kniha propojuje rámec oboru arteterapie se specifiky práce se seniory a návody pro praxi. Autorčin cíl vede k hlubšímu a komplexnějšímu porozumění vztahu seniora a výtvarné tvorby. Upozorňuje na léčebný potenciál této mezioborové disciplíny – arteterapie. Kniha se stává inspirací, nabídkou různých vhlédů a opěrných bodů, respektujícím vhlédem k fenoménu stáří. Autorka zviditelňuje důležitost duševní péče s využitím arteterapie a psychoterapie.

V kapitole „Role terapeuta“ upozorňuje na specifika práce – tempo, zaměření práce a vztah, pojmenovávání, tvorba terapeuta atd. Oceňují zadávání témat, která klientovi mohou přinést lepší orientaci, možnost hlubšího prožitku a pro nás materiál k pojmenovávání různých vjemů a dějů.

Kapitola o zásadách arteterapie se seniory se vhodně doplňuje i s tématem motivace klientů v návaznosti na prostředí, které vytváří či nevytváří potřebné podmínky pro terapii. Pozornost je tedy zaměřena na nás a jak zprostředkujeme a „pozveme“ klienty do procesu tvorby a společného setkání.

Kapitola „Jak začínat“ propojuje jednotlivé kroky práce s literaturou (např. o barvách). Důležitost motivace a významu barev souvisí se specifiky přístupu a struktury práce ze strany terapeuta.

Kapitola „Stáří jako úkol svého druhu a úloha výtvarné tvorby“ se věnuje teoriím stárnutí a jeho limitům. Tvořivost v tomto kontextu autorka popisuje jako „prostředek optimální adaptace ve stáří a na stáří“. Propojuje teoretické psychologické koncepty s možnými okruhy témat v tvorbě. Téma vyjasnění cílů arteterapie dává do souvislosti s vývojovými fázemi života, jak je popisuje Erickson. Výtvarné náměty a témata autorka proplétá spolu s teoretickými vhlédy a dynamikou stáří, taktéž s procesy různých období lidského vývoje v mládí a ve stáří.

Témata bolesti a omezení motorických schopností je další možností propojení tvorby, práce s emocemi a osobností klienta. Arteterapie může nabídnout nové prožitky a vhledy do témat polarit např. moci a bezmoci, smutku a radosti. Při práci s bolestí má tvorba potenciál relaxace, dialogu nebo konfrontace.

U znovuobnovování kognitivních schopností autorka zmiňuje reminiscenční terapii v propojení s tvorbou. Propojení slovní a expresivní komunikace otevírá nové možnosti v kontaktu nás samých se sebou i s tím, co nás obklopuje. Vztah arteterapeut – artefakt – klient rozvíjí umění dialogu.

Kapitola „Arteterapie a identita“ se věnuje tématu stability identity a roli obrazů v našich různých osobních realitách. Osobní identita je zde propojena s prožíváním kontinuity a transformace. Autorka téma identity v tvorbě strukturuje s nabídkou možných témat.

Závěrečná část knihy je věnována praktickým námětům a kazuistickým příběhům s artefakty.

Praktická část knihy je obsazena jak konkrétními tématy, tak fotografiemi artefaktů s komentářem. V případě návrhů mnoha témat z hlediska vývojové psychologie mi témata přijdou spíše návodná, neboť mohou být náročná vzhledem ke kognitivnímu vybavení daného člověka. Dokážu si představit, že při práci ve skupině lze uvést konkrétnější téma, vytvořit určitou atmosféru a příběh, do kterého se zapojí každý dle svých aktuálních schopností. Tedy, že není na škodu uvést témata náročnější v případě smíšené skupiny s různými schopnostmi a dovednostmi. Prvek „být součástí“ hraje také velkou roli a v mé praxi mne mnohdy překvapila míra kontaktu s tématem, např. u klienta s demencí. Zaujala a potěšila mne zmínka o drobných specifických jevech při práci se staršími lidmi, a to např. jev stereotypního vícenásobného opakování a posun do volnější formy, kdy se můžeme vyhnout omezení předtíštěných tvarů a mandal. V tomto případě můžeme s pomocí čtverečkovaného papíru tvořit formy volně a bez speciálních nároků na materiál.

Další cestou k tvořivosti jsou ukázky navození představ u témat týkajících se naší identity (moje bydliště, kde jsem všude bydlela, moje bydliště v dětství, dospělosti atd.). Nápomocným se také stává autorčino propojování motivace k tvorbě s reprodukcemi. Jde o běžný způsob práce, ale v případě této klientely může docházet k obnově vzpomínek a návratu zpět, což obohatí jejich tvorbu „tady a teď“. To samé platí i u koláže a práce s fotografiemi. Jedno téma nebo technika je tvarována dle specifik skupiny, se kterou pracujeme. Daná technika se tím posouvá do nových významů a přesahů.

V kapitole „Techniky arteterapie a náměty k malování“ autorka seřazuje techniky s ohledem na stupeň výtvarné dovednosti. U tématu receptivní arteterapie zmiňuje problém, kdy obtíže klienta velmi omezí nebo znemožní možnost aktivně tvořit. Autorka nabízí různé možnosti práce s již vytvořenými artefakty a společnému „dívání se“ na ně a rozvíjení tvořivosti jinými cestami (např. reprodukce, karty). Opět pak propojuje tvořivý potenciál tvorby s osobním příběhem klienta. Škála možností práce s kartami je zde uvedena taktéž.

V závěru knihy jsou popsány ukázky arteterapeutické práce v komplexnosti vybraného tématu (uvedení do tématu, reprodukce, příběh tématu, příběh malíře, aktivní tvorba a komentář klientů, fotografie tvorby). Kazuistická práce je obohacena o ukázku arteterapeutické práce jedné z účastnic kurzu arteterapie a artefiletiky.

Celkově velmi oceňuji, že kniha M. Lhotové je spíše prostorem pro přemýšlení o tématu stárání a stárnutí v kontextu arteterapie. Obohacuje jedinečnost každého arteterapeuta-jeho kreativity a odbornosti, popř. jeho vlastní zkušenosti s tímto tématem. Je otázkou, co a kdo koho více obohacuje – stárání a stárnutí arteterapií nebo arteterapie toto poslední období života? Odpověď bude opět komplexní, neboť se to týká, jak nás osobně, tak lidského bytí obecně.

PhDr. Ing. Marie Gabriela Lhotová, Ph.D. je klinická psycholožka a supervizorka, bývalá předsedkyně České arteterapeutické asociace. V arteterapii využívá zejména projektivně-intervenční přístup. Ve své klinické praxi dále využívá přístup dynamické psychoterapie, logoterapie a existenciální analýzy.

Mgr. Bc. Andrea Hanzlová, arteterapeutka, psychoterapeutka, supervizorka
Kontakt: hanzlova.a@gmail.com