



ART THERAPY

Leah Guzman

ARTETERAPIE

ÚČINNÁ CVIČENÍ

ARTETERAPIE

účinná cvičení

Leah Guzman

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 10 112. publikaci

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Původní titul **Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD** byl vydán v roce 2020 nakladatelstvím Rockridge Press, které je součástí Callisto Media, Inc.
Fotografie autorky Leah Guzman (144) byla použita s jejím laskavým svolením.

Text Leah Guzman, MA
Překlad z AJ a jazyková úprava Ing. Tereza Bašťařová
Ilustrace Emilie Nedbalová (24, 26, 27, 42, 45, 46, 48, 105) Karolina Bendová (33, 34, 36, 39, 41, 47, 49, 52, 54, 71, 99, 104, 118 (Freepik)), Eva Petráčková (37, 38, 44), Jana Petrásková (35), Ondřej Minář (30), Jana Minářová (12, 50, 51)
Fotografie Karolina Bendová (89 (AI Firefly), 91, 120, 124 (Freepik)), Jana Řeháková (66, 69, 70) Magdaléna Mězlová (93, 97), Václav Minář (75), autoři z www.unsplash.com (ostatní)
Fotografie na obálce Glen Carrie (přední strana), Markus Spiske (zadní strana) obě z www.unsplash.com
Grafická úprava a sazba Karolína Bendová Dis.
Odpovědná redaktorka Ing. Jana Minářová

Počet stran 144
První vydání, Praha 2025
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.
Translation © Grada Publishing, a.s., 2025

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.
Vydavatel ani autor neposkytují žádná prohlášení ani záruky ohledně přesnosti nebo úplnosti obsahu tohoto díla a výslovně se zřekají veškerých záruk. Žádná záruka nesmí být vytvořena ani rozšířena prostřednictvím prodejních nebo propagačních materiálů. Rady a strategie obsažené v tomto dokumentu nemusí být vhodné pro každou situaci. Toto dílo se poskytuje s tím, že vydavatel se nezabývá poskytováním lékařských, právních nebo jiných odborných rad či služeb. V případě potřeby odborné pomoci je třeba vyhledat služby kompetentní odborné osoby. Vydavatel ani autor nenesou odpovědnost za škody vzniklé na základě tohoto titulu. Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7690-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-5149-3 (print)

ARTETERAPIE ÚČINNÁ CVIČENÍ

TECHNIKY KE ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTÍ, DEPRESÍ
A POSTTRAUMATICKÝCH STRESOVÝCH PORUCH

Leah Guzman, ATR-BC



*Tato kniha je věnovaná každému, kdo zná trápení.
Ať je umění vaším průvodcem na cestě k uzdravení.*



OBSAH

Úvod

ČÁST PRVNÍ: UMĚNÍ TERAPIE

Kapitola první:

CO JE TO ARTETERAPIE?

ČÁST DRUHÁ: ARTETERAPEUTICKÁ CVIČENÍ

Kapitola druhá:

MALBA A KRESBA

Kapitola třetí:

DIGITÁLNÍ UMĚNÍ A FOTOGRAFIE

Kapitola čtvrtá:

SOCHAŘSTVÍ A TEXTIL

Kapitola pátá:

PSANÍ

Kapitola šestá:

KOLÁŽE

Užitečné odkazy

Zdroje

Rejstřík

ÚVOD

Mým záměrem při arteterapii (umělecké terapii) je vytvořit bezpečný prostor, kde mí klienti mohou prožívat a kreativně vyjadřovat své emoce a rozvíjet nové možnosti, jak proplouvat životem. Umění je pro mě ventilem v časech neklidu a zároveň prvním obranou při překonávání nástrah života. Využívám umění i jako každodenní prostředek pro udržování rovnováhy. Co kážu, to taky dělám. Mým posláním je podpořit ostatní při hledání způsobu jak přes kreativitu propojit tělo, mysl a duši. Je pro mě neuvěřitelně naplňující, když mohu pomoci člověku uvědomit si svůj opravdový potenciál a žít svůj život bez utrpení. Vedu soukromou praxi, kde coby certifikovaná arteterapeutka (ATR-BC) nabízím osobní či online služby všem věkovým skupinám. Moje zkušenosti s dospívajícími zahrnují práci s ohroženými skupinami v krizových centrech a výchovných ústavech i s dětmi ze státních škol. Zároveň mám bohaté zkušenosti s dospělými, kteří bojují s úzkostmi, depresemi a traumaty. Mimo svoji soukromou praxi jsem také pracovala v psychiatrických zařízeních a azylových domech pro ženy.

Ve své klinické praxi využívám kognitivně behaviorální arteterapii (KBT) k léčbě deprese, úzkosti a posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Tento přístup zahrnující všímavost (*mindfulness*) a meditaci je také součástí mých metod při využívání arteterapie. Díky arteterapii si klient může představit, co se děje v jeho mysli a naučit se nové způsoby, jak změnit vzorce svého myšlení, a získat tak novou perspektivu.

Tato kniha nabízí kreativní techniky, jak nakládat s depresemi, úzkostmi a PTSD. Pokud jste odborník v oblasti duševního zdraví, vyzkoušejte si zmiňovaná cvičení na sobě, než je budete ukazovat svým klientům. Pokud budete provádět cvičení samostatně, najděte si čas i na zodpovězení otázek k diskuzi.

Doufám, že tato kniha bude sloužit jako odrazový můstek k většímu porozumění a sebevyjádření, lepší všímavosti, sebedůvěře a schopnosti přistupovat k sobě samému s větší laskavostí. Cvičení jsou navržena tak, aby poskytla vizuální znázornění myšlenek a pocitů. Když se člověk naučí, že má nad svými myšlenkami a pocity kontrolu, ovlivní to jeho chování. Každý se může naučit nové způsoby, jak reagovat na životní situace. Arteterapie není pouze pro jedince, kteří mají umělecké sklony, může naopak pomoci i těm, kteří si myslí, že žádné nadání nemají. Z této zkušenosti může získat každý, kdo je ochotný učit se techniky rozvíjející sebeuvědomění.

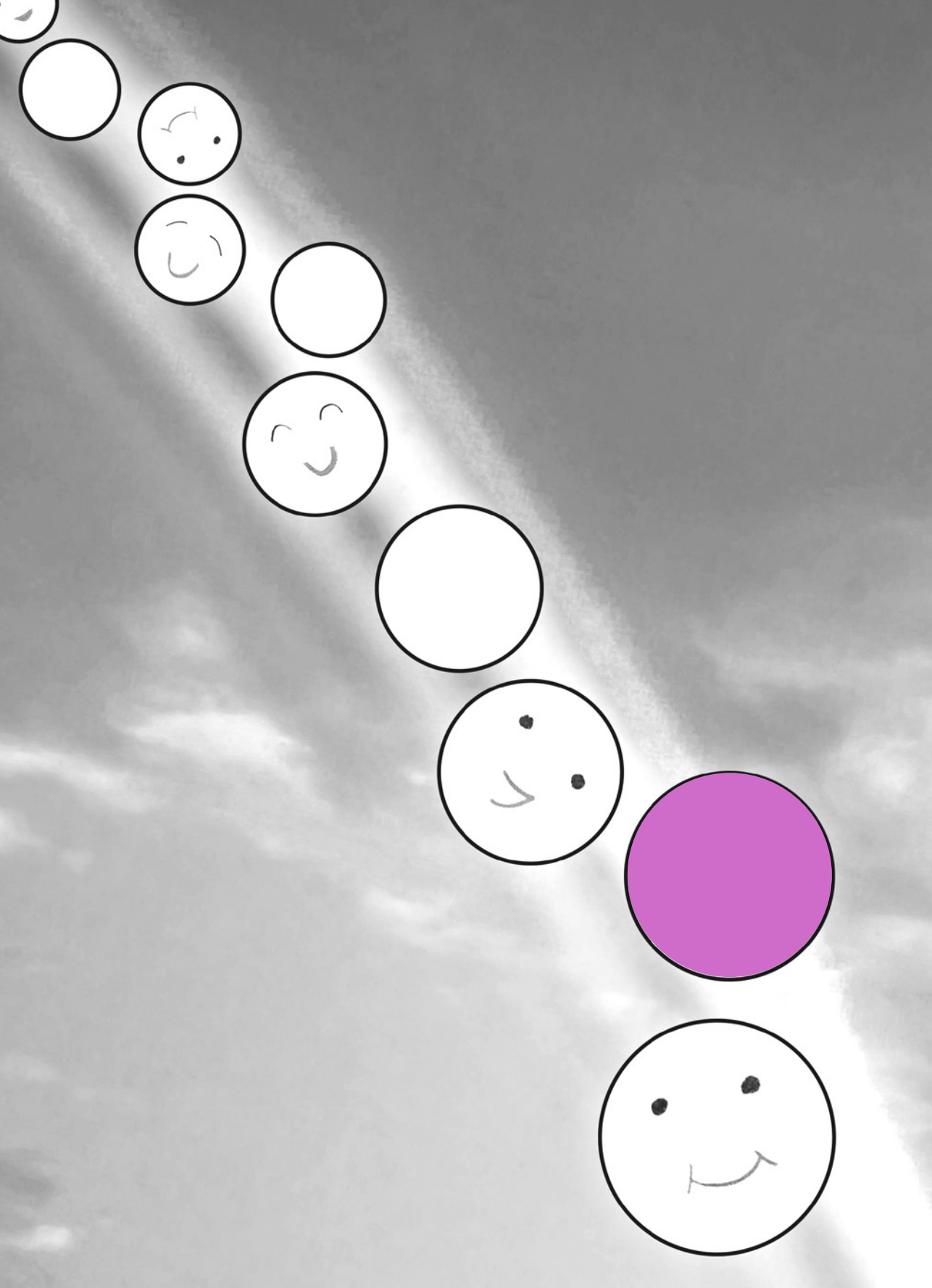
Lidé, pro které je umělecká tvorba novinkou, by se měli soustředit spíše na proces tvorby než na její výsledek. Je nutné oprostít se od kritických myšlenek, protože posuzování, zda je dílo dobré či špatné, kreativní proces zastaví.

Cennější je samotný akt vyjádření, protože poskytuje vhled do emocí a chování. Umělecká tvorba s cílem vyjádřit své emoce může být skutečně očišťující a osvobuzující. Každý by si měl najít čas na uvolnění pomocí „zahřívacích“ cvičení, která uvádím v první kapitole. Proměna přichází, když je člověk ochoten dívat se do svého nitra a hledat nové způsoby, jak se vyrovnat s životními událostmi uměleckou tvorbou a bez soudu. Pokud se kritické myšlenky objeví, všimněte si jich, ale nereagujte na ně, jsou to pouze myšlenky. Držte se svého cíle, využijte tato cvičení k uzdravení a naučte se nové způsoby, jak se na tomto světě cítit příjemně.



Část první

UMĚNÍ TERAPIE



Kapitola první

CO JE ARTETERAPIE?

ARTETERAPIE JE PSYCHOTERAPEUTICKÝ OBOR, který k podpoře léčby emocionálních a behaviorálních poruch i zlepšení kvality života využívá umění a psychologii. Účastníci arteterapie mohou díky uměleckému procesu vyjádřit své emoce, a léčit tak příčiny svých úzkostí, depresí a PTSD. Arteterapeuti jsou kliničtí psychologové vyškolení k vytváření terapeutických vztahů s klienty a prostředí příznivého k práci na sebepoznání a sebevědomí či zvládání životních a společenských situací. Arteterapeutická cvičení v této knize zahrnují řadu technik od tvorby koláží a textílií, ke kreslení, malování, sochání, psaní a focení. Každé cvičení navíc vždy souvisí s konkrétními cíli léčby a emocionálními potřebami.

PŮVOD ARTETERAPIE

Umění sloužilo lidem jako způsob komunikace odjakživa. Jeho původ sahá až k prvním jeskynním malbám nalezeným ve Španělsku, které jsou tisíce let staré. Vizualní komunikace v našich životech hraje pořád důležitou roli. Jsme obklopeni obrazy a uměním, ať už přecházíme silnici na pokyn panáčka na semaforu nebo z gauče brouzdáme po internetu. Arteterapie je účinný nástroj, jak se ve světě kolem nás lépe orientovat a jak jej lépe přijímat.

Podle článku *Art Therapy* (Arteterapie) na webu *GoodTherapy* se první arteterapie objevila v Evropě a USA ve 20. století. Termín „art therapy“ použil poprvé v roce 1942 Adrian Hill, britský umělec, spisovatel a arteterapeut. Hill is uvědomil, jakou má umělecká tvorba terapeutickou hodnotu pro nemocné, když se v roce 1938 sám léčil s tuberkulózou v sanatoriu. Nato začal pracovat s ostatními pacienty a napsal knihu *Art Versus Illness* (Umění versus nemoc), ve které své objevy popisuje.

Článek *Art Therapy* zmiňuje i další významné osobnosti v oboru. Margaret Naumburgová, americká psycholožka, pedagožka, umělkyně, spisovatelka a takzvaná „matka arteterapie“, popsala na počátku roku 1900 v USA o své zkušenosti s psychoterapií a uměním. Po boku svých současníků napsala knihy, které započaly hodiny arteterapie ve školách a následně daly vzniknout magisterským arteterapeutickým studijním programům i na univerzitách. Hanna Kwiakowská, nadaná umělkyně, která působila v Národním ústavu duševního zdraví USA, pomáhala rodinám zlepšovat vztahy pomocí arteterapie. Florence Caneová, výtvarná pedagožka, přišla s procesně orientovaným přístupem k umění jako terapii, který se soustředí na podporu ega, rozvoj identity a podporu osobního růstu. Edith Kramerová obor posunula vytvořením arteterapeutického studijního programu na Newyorské univerzitě, kde zároveň působila jako profesorka. Elinor Ulmanová založila *The American Journal of Art Therapy* (Americký deník arteterapie), a to v době, kdy žádná podobná publikace neexistovala.

Od prvních zmínek o arteterapii se tento obor rozrostl a stal se obecně uznávanou účinnou metodou léčby v nejrůznějších prostředích. Technologický pokrok odvětví dál rozšiřuje díky online přístupu k informacím a cvičením dostupným online. Dnes už je i technologie samotná využívána jako prostředek k hojení a léčbě.