



# Umělecké terapie

Muzikoterapie  
Arteterapie  
Dramaterapie  
Tanečně-pohybová terapie

**Číslo 02**

**Listopad**

V tomto čísle najdete mimojiné:

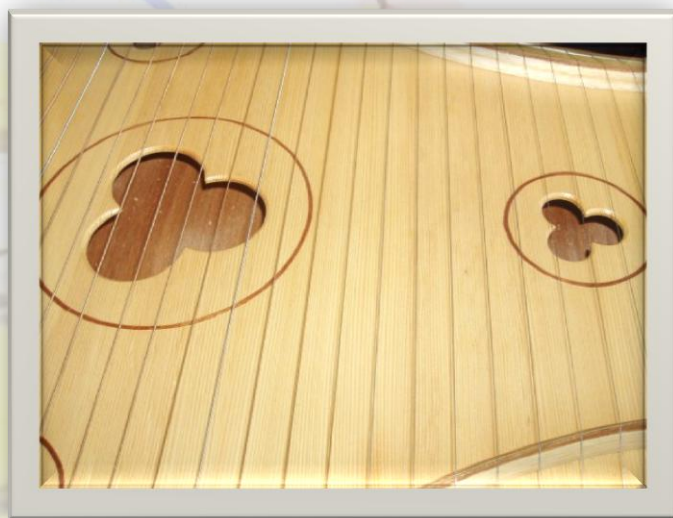
ARTETERAPIE V TŘÍDNÍM  
KOLEKTIVU (15)  
MUZIKOTERAPIE V EFFETĚ  
(25)  
MUSICOPHILIA (32)

Muzikoterapie: Jitka Pejřimovská  
**Přiblížení práce s hudbou v systémové muzikoterapii**

**Hloubka autentického  
pohybu:**  
Popis metody a prožitky  
účastníků



*Rozhovor: Petr Exler*  
**Arteterapie a artefiletika**



Muzikoterapie a specifické poruchy učení:  
**Podpora a rozvoj motoriky prostřednictvím muzikoterapie**

## Obsah:

Přiblížení práce s hudbou  
v systémové muzikoterapii  
... **Str 3**

Liga za etiku v uměleckých  
terapiích  
... **Str 10**

Podpora a rozvoj motoriky  
prostřednictvím  
muzikoterapie u dětí se  
specifickými poruchami  
učení  
... **Str 11**

Arteterapie v třídním  
kolektivu  
... **Str 16**

Hloubka autentického  
pohybu  
... **Str 19**

Využití arteterapie v oblasti  
náhradní rodinné péče  
... **Str 23**

Muzikoterapie v Effetě  
... **Str 27**

Okénko Akademie  
Alternativa – rozhovor s  
absolventkou  
... **Str 30**

Arteterapie a artefiletika  
... **Str 31**

Musicophilia – recenze knihy  
... **Str 34**



Milí čtenáři,

blíží se čas Vánoc, kdy otevíráme svá srdce nejbližším a při štědrovečerní noci oslavujeme příchod Spasitele. Tato doba, která evokuje scénu Ladových pohlednic, je uzavření doby Adventu, který je naopak dobou ztišení, zvnitřnění a souznění sám se sebou. Bilancujeme prošlý rok a tiše doufáme, že ten příští bude o kus lepší než tento. I Mezinárodní asociace uměleckých terapií MAUT jako vydavatel tohoto časopisu bilancuje své počiny v roce 2016, mezi něž patří celá řada kulturních i vzdělávacích akcí. Pilně a úspěšně spolupracujeme se zákonodárci, ministerstvy, poslanci i senátem, řešíme procesy legislativní, které ukotví uměleckým terapeutům své pevné místo na trhu práce. I letos jsme se radili, setkávali, plánovali a usilovně pracovali. Pravidelné porady i valná hromada, kalendář plný zajímavých akcí pro rok 2017, kdy se můžete těšit na setkání s tuzemskými i zahraničními špičkami ve svém oboru. Rok 2016 přinesl i první číslo časopisu Umělecké terapie, který mezi Vámi získal mnoho pozitivních ohlasů. Děkujeme.

Dovolte mi, abych jménem MAUTu popřála Vám všem ztišenou dobu Adventu, požehnané Vánoce a do roku 2017 zdraví, štěstí, lásku, osobní pohody, pracovní úspěchy a radost ze života.

S úctou

Mgr. Marie Beníčková, Ph.D.

Prezidentka Mezinárodní asociace uměleckých terapií MAUT

## Přiblížení práce s hudbou v systémové muzikoterapii

*Paní Mgr. Jitka Pejřimovská je významná osobnost české muzikoterapie, která pracuje v oboru muzikoterapie už od 80. let 20. století. Je spoluzakladatelkou větve muzikoterapie pro dětský věk a rodinnou muzikoterapii. Vytvořila komplexní muzikoterapeutickou metodu Geneapé. Muzikoterapie je pro ni svébytná a specifická forma terapie v oblastech klinické i edukační či medicínské praxe. Pro druhé číslo našeho časopisu připravila článek, který se zaměřuje na příklady její práce s hudbou, ve spolupráci mezi klientem a muzikoterapeutem v systémové muzikoterapii.*

Systémová muzikoterapie se větví na edukační,<sup>1</sup> psychotherapeutickou větev a na větev s postupy působícími na tělesnou stránku člověka. Všechny větve vycházejí ze shodných principů systémové teorie. Tato teorie byla uvedena v život za účelem teoretického i poznatkového propojení různorodých vědeckých disciplín, přírodovědně i humanisticky orientovaných.<sup>2</sup> Systémová muzikoterapie je podpořena empirickou zkušeností, uvedením kazuistických situací, provedením a obhájením výzkumu v oblasti dětí intaktní populace, pilotní studie dětí s neurovývojovým oslabením, a dalšími pracemi.<sup>3</sup> V textu se budeme věnovat edukačnímu

rozměru systémové muzikoterapie. Uvedeme podtržením významu utvářející se osobnosti dítěte (5 – 9 let), načrtneme myšlenkové kontury vazby mezi prožíváním a jeho hudebním zpředmětněním s

### Utvářející se osobnostní identita dítěte významně rozhoduje o motivaci dítěte, o jeho chtění, ...

příklady práce muzikoterapeuta. V závěru jsou uvedena schémata přibližující orientační pohled na celistvost edukační práce v systémové muzikoterapii.

### Osobnost dítěte, prožívání a hudební kreaace

Pokud sledujeme v systémové muzikoterapii edukační rozměr, zjišťujeme, že cílená podpora vývoje sensoriky, senzomotoriky, percepce a kognitivních funkcí úzce souvisí, až odvisí od vývoje osobnostních vlastností – od utvářející se osobnostní identity. Byl proveden a obhájen průzkum, v modifikaci postupů edukační systémové muzikoterapie zaměřených na intaktní populaci dětí, kde po čtyřměsíční práci s hudbou, se zlepšil vztah a prospěch dětí s mentální lehkou retardací, nejen v předmětu „Hudební výchova“, ale i v předmětech „Fyzika a chemie“ a „Matematika“. Současně byl zjištěn i pozitivní posun žádoucích psychosociálních vlastností dětí.<sup>4</sup>

Utvářející se osobnostní identita dítěte, významně rozhoduje o motivaci dítěte, o jeho chtění, aspirační úrovni jeho snažení a o jeho jednání a chování. „**Já**“ dítěte se projevuje v jakosti

<sup>1</sup> popř. terciální prevenci, rehabilitační

<sup>2</sup> BERTALANFFY, von L. The Theory of Open Systems in Physics and Biology. *Science.*, Vol. 111, pp. 23–29, 1950  
BERTALANFFY, von L. *General System Theory*. New York: Braziller, 1968

PRIGOGINE, I. Time, Structure and Entropy. In: ZEMAN, J. ed. *Time in Science and, Philosophy*. Prague: Academia, 1971

PRIGOGINE, I. - STENGERSOVA, I. *Řád z chaosu: nový dialog člověka s přírodou*.

Praha: Mladá fronta, 2001. 316 s. ISBN 80-204-0910-6

<sup>3</sup> PEJŘIMOVSKA, J. - ZELEIOVA, G. J. *Dimenzie muzikoterapie*. Trnava: PF Trnavskej univerzity, 2011. 220 s. ISBN 978-80-8082-331-3

PEJŘIMOVSKA, Jitka: *Význam muzikoterapie v hudobnej edukácii*. Dizertačná práca. Ružomberok, KU Ružomberok, Pedagogická fakulta 2015

LEGNEROVÁ, V.: *Prevenca specifických poruch učení prostřednictvím hudebně – dramatických strategií u dětí předškolního věku*, bakalářská práce, Technická universita v Liberci, 2016

KLUSÁK, L.: *Strukturovaná práce s hudbou u dětí s lehkou mentální retardací*, bakalářská práce Technická universita Liberec, 2016

LEGNEROVÁ, V.: *Prevenca specifických poruch učení v mateřských školách*, bakalářská práce Technická universita Liberec, 2016

<sup>4</sup> KLUSÁK, L.: *Strukturovaná práce s hudbou u dětí s lehkou mentální retardací*, bakalářská práce Technická universita Liberec, 2016

jeho sebedůvěry, v charakteristických rysech jeho dětské solidarity i empatie s druhými, ve vyváženosti prožívání a vnější aktivity, v přítomnosti prožitkového komfortu a diskomfortu i ve zralosti jeho sociálního chování. Utváření osobnosti, „já“, identity dítěte, lze považovat za stěžejní cíl výchovy.

„Já“ sídlí ve středu vědomí. Nemůžeme jej bezprostředně pozorovat, ale současně je přítomné a pozorovatelné ve všech projevech svého nositele. Dítě skrze niternost svého „já“ „vykládá“ svět, identifikuje „dobré“ a „zlé“ a jedná. „Já“ je rozhodujícím způsobem přítomné v životě jedince, je středem osobnosti, která je opětovně středem osoby člověka.

**Dítě skrze niternost svého „já“ „vykládá“ svět, identifikuje „dobré“ a „zlé“ a jedná.**

Život dítěte není bezproblémový. Dítě prožívá své štěstí, radosti, důvěru a blízkost se „svými dospělými“, svá přání, ale i své životní tíživé momenty, úzkosti, strachy, opuštěnosti, bezradnosti a hněv. Dítě prožívá sebe významnou měrou skrze druhé a „svět“. Je psychosociální bytostí. Ve svém bytování ve světě svým dětským způsobem rozlišuje to, co je „dobré“, i co „zlé“, a tíhne žít to, co vnímá jako „dobré“. Žije životní příběh, a tak se niterně dotýká života, světa a bytí. Kontempluje o světě, uchopuje jej a je jím uchopováno, a tak do světa postupně „vrůstá“<sup>5</sup>. Zvědomění a „vtělesnění“ se nalézají v těsné blízkosti sebe sama. Jeho životní příběh není šedým fádním příběhem, ale příběhem s **dramatickým obloukem**, s momenty štěstí, i s momenty úzkostí a strachu, útěchy a naděje.

Dítě to, co žije, není schopné logicky myšlenkově analyzovat, nedokáže plně se slovně sebe – vyjádřit a sdělovat, ani systematicky pak přetvářet svět, odporovat nepohodám, újmě. Neumí se ani bránit (případnému) násilí na něm páchaném. Vnímá řešení životních potíží emočně. Štěstí, radost a aktivita znamenají „to dobré“. Od „zlého“ je osvobozováno emočním zklidněním, utišením, prožitky bezpečí s pozitivním očekáváním

a důvěrou otevřenou do budoucnosti. Dítě je způsobem emočního **žití svého života daleko více vydané „světu“ než dospělý**. Dítě chce být šťastné, chce být radostné a aktivní, ale potřebuje svého přijímajícího, ochraňujícího, podporujícího jej a doprovázejícího dospělého. Ten ale stojí před obtížnou úlohou – mít vhléd, chápat individualitu dítěte a jeho důstojnost. Každé dítě prožívá svůj životní příběh niterně a nalézání „své“ cesty k životu se děje zcela jedinečně. Je individualitou v důstojnosti lidství, která by měla být vychovatelem nejdříve chápána, a poté rozvíjena. Pokud dítě emočně trpí, zůstává jeho osobnostní potence zadušena, deformována a nerozvine se. Potřebuje „ochránce“ i toho, kdo jej v cestě jeho „draní se“ k životu posiluje úlohami a realistickým, dle modu vývojově náročného „mezivěta“, oceněním.

Jak ale má dítěti porozumět dospělý a jak dítě ví, že my, dospělí rozumíme jemu, když mnoho věcí mu nemůžeme slovy vysvětlit, a ani ono slovy nám, dospělým, neumí sdělit plně to, co prožívá? Je zde snad nějak prospěšné užít hudby? Dítě zcela spontánně, bez předchozí průpravy, hudebně vyjadřuje své prožitky. Vyjadřuje hudebně to, co prožívá. Svě prožívání hudebně zpředměňuje. Muzikoterapeut takto hudebně zpředmětné prožívání dítěte uchopuje a dále spoluutváří. A tak, skrze práci s hudbou, téměř **bezprostředně po hudebním sebevyjádření se dítěte, prožívání dítěte ovlivňuje. Linie prožívání a hudby se v systémové muzikoterapii propojují, prožitek je vyjádřen hudebně, a hudebně je zpětně ovlivněn**. Hudba má vlastnost vyjadřovat hudebně takové obsahy, které lidská psychika vnímá jako číře lidské, jako lásku, něhu, štěstí, hněv, boj, hrdinství, emoční přijetí apod. **Hudba je nositelkou personálních významů**. Proto je možné dramatický oblouk životního příběhu prožívat ve dvou liniích spolu souvisejících – v psychických prožitcích či zkušenostech a hudebně. Muzikoterapeut má vhléd k významu „hudby dítěte“, rozumí osobnosti hudby i její hudební stavbě, a hudebně, ve spolupříběhu se uchopuje hudebního vyjádření dítěte, vytváří optimální (mimo jiné i) hudební prostředí, které navozuje žádoucí prožitky dítěte, které podporují přirozené vývojové tendování osobnosti dítěte.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> KRUŠINSKA, M. *Výchova k hudbě v škole Márie Montessoriovej: Podněty pre teóriu a prax hudobnej výchovy v alternatívnych a inovatívnych modeloch škôl na Slovensku*. Ružomberok: PF KU, 2009. 118 s. ISBN 978-80-8084-427-1

<sup>6</sup> PEJŘIMOVSKÁ, Jitka: *Systémová muzikoterapie a tři zajímavosti hudby*. in: *Muzikoterapie* č. 2, Muzikoterapeutický institut ČR 2016, ISSN: 2464-5761,

**Dramatické oblouky zobrazení života v psýché a hudbě**, hudebních krací dítěte, se provazují. Dramatický oblouk životních prožitků dítěte nebývá, jak bylo konstatováno, ale bez „(po) – tíží“. Ty ale dítě velmi často v běžném denním životě prožívá včetně emočních zranění nepozorovaně. A to, když dítě zaskočí situace svým tlakem, hrubostí a násilím, v jeho bezbrannosti, v jeho nevěděni jak dál, jak situaci řešit, resp. kde najít pomoc a emoční útěchu. Proto, aby dítě bylo

**Muzikoterapeut má vhléd k významu „hudby dítěte“, rozumí osobnost hudby i její hudební stavbě, ...**

uchráněno zákeřnosti těchto „násilí“, je třeba znát detailněji to, co ono prožívá. Svět dítěte by měl být laskavější než skutečný svět, měl by být laskavějším „mezisvětlem“. Tento „mezivět“, jako příprava vrůstání dítěte do „velkého světa“, připravuje pro dítě dospělý, rodič, vychovatel, pedagog... Aby momenty zaskočení dítěte životní potíží nebyly dospělým přehlédnuty, je třeba niterného sdílení, intimity v rodině, mezi dítětem a jeho dospělým vychovatelem. Pokud ale dítěti dáme možnost, aby se hudebně vyjádřilo, emoční zranění se objevují zřetelněji a zde, právě skrze spoluhru muzikoterapeuta a dítěte, lze emoční zranění sanovat. Defekt dramatického oblouku životního příběhu dítěte, „trhlina“ či „přeskok“, **se hudebně zpředmětní a lze jej ve spolupráci s muzikoterapeutem terapeuticky ošetřit**. Emoční či sociální bolest se postupně takto odplavuje. (Tuto muzikoterapeutickou práci je možné, za dohledu muzikoterapeuta, přenést i do „práce“ rodiny.)

Dítě se ve svých hudebních kracích a spoluhrě s muzikoterapeutem, pokud se soustředíme na práci s hudbou, emočně dosycuje. Skrze hudbu prožívá ty emoce, které vývojově „potřebuje“. Jsou to **prožitky odplavující roztříštění dramatického oblouku** dítětem prožívaného příběhu, nebo emoce, které **znovupotvrzují novou, od tísně osvobozující zkušenost**.

V hudebních kracích dítě velmi často vyjadřuje svá emoční zranění, ta takto „volají“, aby byly povšimnuty dospělým, emočně dosyceny,

vyjasněny a prozřeny, a tím aby byl oblouk příběhu **zcelený a stal se již pro dítě neohrožující**. Hudba v kontextu systémové muzikoterapie je zdůvodněna, právě pomocí systémové teorie, jako fenomén, který má potenci nejen **nést personální významy, ale i podporovat celistvost celku, „zcelovat trhliny a přeskoky“ dramatického oblouku v niterném prožívání**. Tento charakter hudby je pojat jako potence hudby k zachování celistvosti svého hudebního celku. Hudebně vyjádřený dramatický oblouk se dělí na část, kde stoupá psychické napětí a vzrušení - **oscilaci** a na část, kde psychické vzrušení je proměněno v emoční nasycení, uspokojení, zklidnění v útěše či v emoční naplnění při dosažení cíle, **v centraci**. Pokud dítě prožívá nějakou potíž, která je přeci jen jím vnímána, jako niterně ohrožující, většinou proměna **oscilace v centraci vázne**. Hudebně uspokojivá proměna oscilace v centraci patří mezi znaky **hudební uspořádanosti**, mezi znaky potence **hudby k flexibilitě, při současném jejím jistém tíhnutí k zachování koherence hudebního celku**.<sup>7</sup>

Práce s hudbou v kontextu systémové muzikoterapie je paradoxně jak jednoduchá, tak i velmi složitá, vzhledem ke své více vrstevnatosti. Je třeba hudební charakteristiky osvětlovat v souvislosti s prožíváním a utvářením osobnosti dítěte a jeho vlastností.

**Práce s hudbou v kontextu systémové muzikoterapie je paradoxně jak jednoduchá, tak i velmi složitá,...**

V dalším textu budou zmíněné koncepty systémové edukační muzikoterapie, jako jsou hudební uspořádanost a neuspořádanost, oscilace a melodicko dramatický oblouk, na jednoduchých

<sup>7</sup> Srovnej: KRESANEK, J. *Hudba a člověk*. Bratislava: Narodne hudobne centrum, 2000. 96 s., ISBN 80-88884-18-7

KRESANEK, J. *Základy hudobného myslenia*. Bratislava: Opus, 1977. 349 s.

KRESANEK, J. *Tonalita*. Bratislava: OPUS, 1983. 406 s.

PEJŘIMOVSKÁ, J. - ZELEIOVA, G. J. *Dimenzie muzikoterapie*. Trnava: PF Trnavskej univerzity, 2011. 220 s. ISBN 978-80-8082-331-3

PEJŘIMOVSKÁ, Jitka: *Význam muzikoterapie v hudobnej edukácii*. Dizertačná práca. Ružomberok, KU Ružomberok, Pedagogická fakulta 2015

příkladech osvětleny. Aby byly edukační postupy načrtnuty i v celistvosti, jsou doplněny i schémata: „Schéma muzikoterapeutického procesu a muzikoterapeutické změny“ a „Schéma práce muzikoterapeuta a podoby hudebních kreačí“. Nejsou sice v textu blíže osvětleny, ale jsou uvedeny jako ilustrativní dokreslení, jako zarámování do celistvosti.

## Příklady práce s hudbou

### Uspořádanost hudby

Uspořádanost hudby znamená tíhnutí k utváření figur a jejich spojení do konfigurací, resp. k utváření hudebních motivů nebo témat a jejich provazování do celistvosti v průběhu hudebního celku. Rozpoznáme, zda skupina tónů je hudbou nebo není. Zjišťujeme, že většina lidí, pokud se mají hudebně vyjádřit, spontánně utvářejí hudební motivy a provazují je do hudebního celku. Pokud má, jak dítě intaktní populace či dospělý, se hudebně vyjádřit, výběr a uspořádání tónů vykazují směřování k figuře, ke strukturaci. Utvářejí hudební motivy a témata.

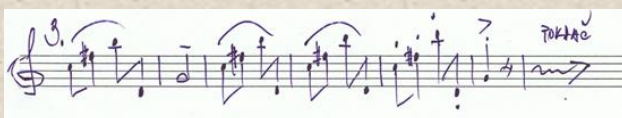
V intaktní populaci dětí se běžně nevyskytují níže uvedené hudební neuspořádané projevy, leda, jako krátká přípravná fáze.

#### Příklad 1.,2



.Uvedený 2. příklad, kde jde o hudebně bezvýznamovou skupinu tónů, lze proměnit na hudební projev uspořádaný.

#### Příklad 3.



Hudební uspořádanost (hudební organizace) se vynoří užitím akcentů, vnesením rytmu, či melodie. Uspořádaný význam má spolu s akcenty, rytmizací a melodizací i proměnlivost zvukové barevnosti tónů, či zvukových ploch a vln.

I taková hudební témata, která reprezentují extrémní emoční náboj, nebo jsou hudebně tematickými zlomy a zvraty, se mohou stát součástí hudebního celku, aniž by ho tříštily. Mohou být zcela legitimně součástí hudebního uspořádaného projevu. Hudba jako fenomén disponuje tíhnutím k celistvosti. Hudební zákonitosti poskytují hudebnímu celku oprávněnou anticipaci hudebně uspokojivého závěru. Hudba disponuje vysokou kapacitou k hudební uspořádanosti.

Důkazem uspořádávající síly hudby je skutečnost, že rozpoznáváme, přes i hudebně tematické zlomy až zvraty, že zní stále táž hudební skladba, týž hudební celek.

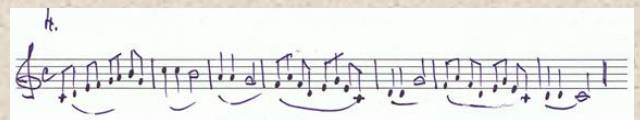
Vzpomeňme na skladby I. Stravinského, K. Orffa, ale i J.S. Bacha.

Znamená to, že hudební celek odlišuje hudebně tematické proměny, které se odehrávají uvnitř plynutí hudebního celku a hudebně tematické proměny v závěru hudebního celku. Závěr hudební skladby bývá vyjádřen kadencí, kde se opakují všechny tóny tóniny se zvýrazněním dominantní funkce a zakončením v tonalitě.

### Dramatický oblouk v hudebním celku, oscilace a centrace

Jako příklad dramatického oblouku, oscilace a centrace uvedeme píseň

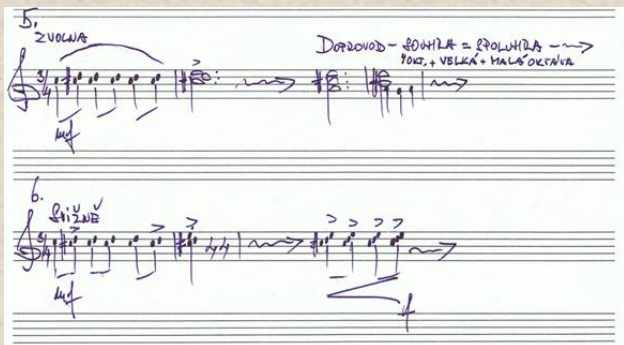
„Vyletěla holubička....“, příklad 4.



Oscilace v této písni vrcholí dominantní funkcí a centrace znamená dosažení tóniky a její následné „utvrzení“ v sestupné řadě s opakováním dominantní funkce před opětovným dosažením tóniky o oktávu níž. Lze rozpoznat v momentu dosažení 7. stupně, kdy se nedostavuje očekávaná vrchní oktáva tóniky, ale ze 7. stupně se melodie písně vrací k 5. stupni, překvapující moment. Nasedající ale č.4 jej vyvažuje a podtrhuje uspořádanost dosažením vrchní oktávy tóniky. Tak je v této písni realizována proměna a propojení oscilace v centraci, (od druhého taktu, dále s přerušením vlnou oscilace na dominantní funkci). Kdyby překvapující moment přetrhl hudebně uspokojivé plynutí, byl by trhlinou, narušující dramatický oblouk této melodie.

## Význam spoluhry muzikoterapeuta

Význam spoluhry ilustrují dva níže uvedené fiktivní příklady, č. 5 a č. 6, které ale jsou blízké realitě hudebních kreací dětí.



Oba příklady naznačují obtížnost přechodu k centraci. Ve spoluhře proto muzikoterapeut podporuje rozvinutí (zde fiktivní) hudební kreace dítěte, stabilizuje tempo a rytmické uspořádání.

U každého příkladu, ale bude postupovat rozdílným způsobem. V případě č. 5 nabídne například v doprovodu A dur akord v kvintové poloze, široké harmonie (malá, velká oktáva), a v basu lze v protimelodii prostřídat figuru, a – g – a. Závěr kreace lze zakončit, ve spoluhře muzikoterapeuta A dur akordem v oktávové poloze, široké harmonii. Tempo v hudební této kreaci je volnější, s temnějším zabarvením, bez výrazných akcentů.

V případě č. 6 podpoří muzikoterapeut uspořádání především rytmické a ukotví harmonickým doprovodem. Reaguje tak na afektivní význam, až archetyp, v hudební kreaci přítomný, i když ne ještě zřetelně a plně vyjádřený. Muzikoterapeut doprovází hudební směřování dítěte, nestrhává je k svému kreativnímu pojetí.

U dětí, kde vnější aktivita převažuje nad prožitkovostí, se objevují „přeskoky“ - diskrétní vynechání hudebního obsahu, který nese psychický význam. Tyto děti bývají nepozorné, nesoustředěné, hyperaktivní, mají ale i sklon k agresivnímu chování, jsou méně empatické, méně předvídatelné, špatně plánují.

## Dospělý a dítě, dítě a dospělý

Dovolím si zopakovat k úvodu této podkapitoly: dospělý často trpí ostychem, obává se být hudebně aktivní ve spoluhře se svým dítětem. Uzavírá se do světa slov a logiky. Dítě ale neverbalizuje plnohodnotně to, co prožívá. Zůstává

pak i nepochopeno a v rodině sice nechybí péče, přesto ale absentuje diskrétní vzájemné sdílení. Rodič by měl být pro dítě „mezisvět“, světem, který připravuje na skutečný svět, ale světem chápajícím, poskytujícím emoční uspokojení, a tedy bezpečí, nárok i hranice, ale s niterným vhladem k „já“ dítěte, k jeho jedinečnosti, ve které se zrcadlí jeho lidská potence, jeho lidská, tak často u dětí přehlížená, důstojnost. Nejčastěji se ale poučujeme ze situací, které nám cosi ze života odebírají.

## Exemplifikace:

**K smutku dětí a barvě tónových ploch.** Smutek dětí, po událostech rodinných neshod a rozhodů, není mnohdy dětmi verbalizován, ale je „žit“. Je ale nutné, aby dítě smutek vyjádřilo, psychicky zpracovalo a aby se dopady prožitků smutku u dětí zmírnily. Děti je ale jejich smutek vyjadřován, často, hudebně. Význam hudebního vyjádření smutku je v jeho souběžném psychickém zpracování. Smutek pak méně devastuje, trhá a tříští utvářející se životní příběh a identitu osobnosti dítěte. Není již natolik skrytý v životě dítěte přítomen. Skrytost traumatizujících prožitků je zákeřná proto, že znamená jejich nezjevnost, a proto neodstranitelnost. Smutek je traumatizující, protože se současně s emoční bolestí a ztrátou neotevívá na horizontu dohled vize emoční útěchy. Protože je trauma skryto před plným uvědoměním,

**Rodič by měl být pro dítě „mezisvět“, světem, který připravuje na skutečný svět, ale světem chápajícím,...**

touto skrytostí se mu paradoxně otevírá vstup do aktuálních prožitků dítěte. Smutek trhá a deformuje zkušenost dítěte se svým „mezisvět“, který měl být „dobrý a chránit jej“. Pokud k práci se smutkem dětí nedojde, objevuje se velmi často na „dně“ smutku dětí, rezignace, vzdor a negace. Negace bývá projevem pocíťované emoční nedůvěry k hodnotám lidství a není vyloučen ani nástup manipulativního chování dítěte. Dějí se i útky od jedněch „rodičů“ k druhým. Jindy se vzdor objevuje jako prvé téma, jehož ale bází je smutek. Muzikoterapie je prostředkem, jak zpracovat tyto psychické tísně dětí, které mohou přerůst do až závažných psychosociálních potíží. A právě zde, práce se sametově znějícími plochami tónů, práce se sonoristikou, zvukově tónovou kvalitou, je

uzdravující a výrazem uzdravování dítěte z traumatických prožitků.

Děni v dětském vnitřním světě, je bohaté. Vnímání dítě umocňuje svou fantazií. „Dobrý konec“ pro dítě znamená emoční uspokojení, uklidnění a útěchu. Tento vnitřní svět může být naplněn bolestmi i radostmi, které dítě prožívá, ale dítě je slovy nesděljuje. Hudebně ale ano. My, dospělí, dítě velmi často nechápeme, že ono neužívá ještě „jazyka“ racionální mluvy dospělých. Mnohdy si i myslíme, že dítě registruje naše verbální pokyny, které mu dáváme. Obé je omyl. Proto je nutné, aby rodiny více komunikovaly hudebně. Žitému životu dítěte bude pak rodič lépe rozumět, bude chápat, kým jeho dítě je, bude chápat jeho lépe i jeho důstojnost.

#### Exemplifikace:

Maminka s děvčátkem, jedináčkem druhé třídy, jsou vyzvány, aby hudebně ztvárnily, co zažily během víkendu. Hudební kreace matky znamená poměrně rozsáhlý a členitý melodický oblouk, s pozvolným vzestupem oscilace, k dominantní funkci, a poté směřováním k tonalitě. Hudebně – melodický oblouk nevykazuje významné hudebně tematické zlomy, až na jedno více méně nepatrné místo s vyšší mírou exitace, které se objevuje před vyvrcholením melodie na dominantní funkci. Toto místo je ztvárněno rytmickou figurou: jednou šestnáctinkou a navazující čtvrtovou notou s tečkou a dvěma čtvrtovými, ve čtyřdobém taktu, kdy figura se opakuje dvakrát. K hudební kreaci matka vypráví: „... byly jsme, já a Olinka (změněno), na chatě. Bylo krásně sluníčko, .... bylo hezky“. Jiné ale bylo ztvárnění víkendu v hudební kreaci dítěte, kde se objevovaly jak sekundy v melodické linii, včetně harmonických, tak akcentovaný rytmus. Zastoupeny byly tyto rytmické figury: 4 šetnáctinové a jedna navazující čtvrtová nota v dvoučtvrtečním taktu, s vícečetným neperiodickým opakováním.

**Mnohdy si i myslíme, že dítě registruje naše verbální pokyny, které mu dáváme...**

Proto ve spolupráci muzikoterapeut vstupuje do hudební kreace děvčátka, aby podpořil směřování k centraci. Děvčátko sděluje, že se stala „zlá věc“, zaběhlo se jí štěně a bylo jí „strašně“, „bála se“... „že ho ztratí“. Objektivně nahlíženo -

štěně nebylo k nalezení jen malou chvíli. Matka si až poté uvědomila tuto epizodu a dodává, že epizodu hudebně zachytila snad vzrušenějším motivem, ale ani si tuto epizodu v hudebním ztvárnění „neuvědomila, až nyní“. Zde je nutné upozornit, že hudba zachycuje více, než si běžně uvědomujeme, že prožíváme. Matka při těchto hudebních kracích pochopila, jak významná je emoční vazba děvčátka na štěně. Přemýšlela i nad tím, že by posléze „darovali“ štěně některé z babiček, ale že nyní chápe, jak by dcerka byla tímto odchodem štěňátka z rodiny emočně negativně zasažena. Uvědomuje si i další situace, které zřejmě děvčátko prožívá jinak než ona, matka „si myslí“. „Nikdy před tím jsem si toto tak jasně neuvědomila“. Jmenuje více reálných situací.

**My, dospělí, dítě velmi často nechápeme, že ono neužívá ještě „jazyka“ racionální mluvy dospělých.**

Uvedený náčrt práce s hudbou v systémové muzikoterapii, aby jej lépe čtenář propojil do myšlenkové celistvosti zde doplníme, v samém závěru dvěma schémata. „Schéma muzikoterapeutického procesu a muzikoterapeutické změny“ popisuje cykličnost a dělení uvnitř muzikoterapeutického procesu, jehož vrcholem je muzikoterapeutická změna. Zde se, především v autentickém hudebním projevu odehrávají sanace „trhlin“ a „přeskoků“. „Schéma práce muzikoterapeuta a podoby hudebních krací“ přibližují varietu hudebních krací.

#### Závěr :

Text se věnoval edukačnímu rozměru systémové muzikoterapie. Načrtl myšlenkové kontury podob práce s hudbou, kontury hudebního zpředmětnění prožitků dítěte a zaměření práce muzikoterapeuta. Byly uvedeny příklady dramatického oblouku v elementární hudební podobě, utváření strukturací hudebních krací, hudební neuspořádanost, oscilace a byla naznačena podpora směřování k hudební uspořádanosti. K dokreslení edukačních postupů edukační systémové muzikoterapie byly uvedeny v závěru „Schéma muzikoterapeutického procesu a muzikoterapeutické změny“ a „Schéma práce muzikoterapeuta a podoby hudebních krací“.



### Seznam použité literatury.

BERTALANFFY, von L. The Theory of Open Systems in Physics and Biology. *Science.*, Vol. 111, pp. 23–29, 1950

BERTALANFFY, von L. *General System Theory*. New York: Braziller, 1968

KLUSÁK, L.: *Strukturovaná práce s hudbou u dětí s lehkou mentální retardací*, bakalářská práce Technická universita Liberec, 2016

KRUŠINSKA, M. *Výchova k hudbe v škole Márie Montessoriovej: Podnety pre teóriu a prax hudobnej výchovy v alternatívnych a inovatívnych modeloch škôl na Slovensku*. Ružomberok: PF KU 2009. 118 s. ISBN 978-80-8084-427-1

KRESANEK, J. *Hudba a člověk*. Bratislava: Narodne hudobne centrum, 2000. 96 s., ISBN 80-88884-18-7

KRESANEK, J. *Základy hudobného myslenia*. Bratislava: Opus, 1977. 349 s.

KRESANEK, J. *Tonalita*. Bratislava: OPUS, 1983. 406 s.

LEGNEROVÁ, V: *Prevence specifických poruch učení prostřednictvím hudebně – dramatických strategií u dětí předškolního věku*, bakalářská práce, Technická universita v Liberci, 2016

PEJŘIMOVSKA, J. - ZELEIOVA, G. J. *Dimenzie muzikoterapie*. Trnava: PF Trnavskej univerzity, 2011. 220 s. ISBN 978-80-8082-331-3

PEJŘIMOVSKÁ, Jitka: *Význam muzikoterapie v hudobnej edukácii*. Dizertačná práca. Ružomberok, KU Ružomberok, Pedagogická fakulta 2015

PEJŘIMOVSKÁ, Jitka: *Systémová muzikoterapie a tři zajímavosti hudby*. in: *Muzikoterapie č. 2*, Muzikoterapeutický institut ČR 2016, ISSN: 2464-5761, dostupné na: <http://www.micr.cz/products/cislo-2-brezen-2016/>

PRIGOGINE, I. Time, Structure and Entropy. In: ZEMAN, J. ed. *Time in Science and, Philosophy*. Prague: Academia, 1971

PRIGOGINE, I. - STENGERSOVA, I. *Řád z chaosu: nový dialog člověka s přírodou*.

Praha: Mlada fronta, 2001. 316 s. ISBN 80-204-0910-6



**Autorka článku: Mgr. Jitka Pejřimovská**

-státní konzervatoř v Praze

- jednooborová psychologie na UK

v Praze,

- religionistika, UK v Praze

- Supervizor Evropského muzikoterapeutického rejstříku, EMTR, souběžného s Evropskou muzikoterapeutickou konfederací, EMTC

- autor Systémové muzikoterapie (Geneápé)

Klinická i pedagogická praxe (vysokoškolské učitelství), garant vzdělávacích programů ČŽV akreditovaných MŠMT



## **LIGA ZA ETIKU V UMĚLECKÝCH TERAPIÍCH**

### **Volné seskupení osob a institucí**

V listopadu 2016 byla založena LIGA ZA ETIKU V UMĚLECKÝCH TERAPIÍCH – volné seskupení osob a institucí, kterým není lhostejná současná situace pojmání etických norem a hodnot nejen v uměleckých terapiích, ale ve společnosti obecně. Protože konfliktní situace mezi terapeuty dospěla až do soudní síně, rozhodli se odborníci i instituce pro založení seskupení, které se bude etikou a souvisejícími tématy nejen zabývat, ale hledat možnosti řešení tohoto celospolečenského fenoménu.

Důležitost **osobnostní průpravy** pro výkon profese uměleckého terapeuta je již zakomponovaným a uznávaným stupněm pregraduální přípravy k výkonu povolání, ovšem právě etika je jedním z klíčových slov, které v sobě obsahují mnoho zásadního, avšak v naší společnosti různorodého. Proto se Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT) ve spolupráci s Muzikoterapeutickým institutem ČR (MIČR) rozhodla pro založení **LIGY ZA ETIKU V UMĚLECKÝCH TERAPIÍCH** – volného seskupení osob a institucí, kterým není lhostejný „osud“ související s etickými normami a hodnotami každého z nás, profese i etiky jako celospolečenského fenoménu dnešní doby. Pokud patříte k těm, kteří nejsou lhostejní k tomuto tématu, podpořte ETIKU tím, že se přidáte k nám. Členství je zdarma, soupis organizací i osob se rozšiřuje a je vyvěšen na webových stránkách LIGY ZA ETIKU V UMĚLECKÝCH TERAPIÍCH.

Prosím, pomozte nám tuto alarmující situaci změnit. Budeme diskutovat, setkávat se, vzájemně si naslouchat a vnímat. Podáme si pomocnou ruku pro pochopení toho druhého a **můžeme začít novou pozitivní etapu** v řešení konfliktů mezi odborníky a nejen mezi nimi. Jdete do toho? Více o programu, vizích a možnostech spolupráce na [www. http://etickaliga.webnode.cz/](http://etickaliga.webnode.cz/) Registrovat se můžete na etikaut@seznam.cz.

*Text: Marie Beníčková*



## Podpora a rozvoj motoriky prostřednictvím muzikoterapie u dětí se specifickými poruchami učení

V roce 2011 vyšla u nakladatelství Grada kniha *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*, kterou napsala Mgr. Marie Beníčková, Ph.D. Níže si můžete přečíst ukázkou z této knihy.

**Motorika** odkazuje k celkové pohybové schopnosti člověka a lze sledovat testováním úrovně **hrubé motoriky** (chůze, běh, poskoky, stoj) a **jemné motoriky** (řízena pohyby končetin – zejména prstů, zápěstí, úchop). Do oblasti jemné motoriky řadíme mikromotoriku očních pohybů, grafomotoriku, oromotoriku. **Mikromotorika očních orgánů** je důležitá pro zjištění správných předpokladů pro čtení. Při čtení i psaní se pohybují oči zleva doprava. **Grafomotorické** obtíže jsou odhaleny nejčastěji až při nástupu dítěte do školy. Mezi typické projevy patří neúhledné a nečitelné písmo, pomalé tempo psaní, problémy s napodobováním tvarů písmen, problémy při kreslení, stříhání a dalších obdobných činnostech. „*Diagnostika grafomotoriky je v úzkém vztahu ke zralosti senzomotorických funkcí a je důležitá zejména z hlediska školní zralosti a specifických poruch učení.*“ (Přenosilová, 2007, s. 57) **Oromotorika** (motorika artikulačních orgánů) je důležitá z hlediska výslovnosti dítěte, rozvoje řeči, čtení i psaní. S motorikou úzce souvisí **pohybová koordinace** (koordinace pohybů celého těla) a **senzomotorická koordinace** (**vizuomotorika** = zrak + motorika, **audiomotorika** = sluch + motorika). (srov. Zelinková, 2008, s. 50 – 57) Pro vizuomotoriku jsou charakteristická cvičení, kde je sledována linie oko – ruka, pro audiomotoriku pak linie ucho – ruka. Spojením vizuo a audiomotoriky dochází ke sledování linie oko – ucho – ruka, která je typická pro muzikoterapeutická cvičení zaměřená nejen na SPU, ale také pro práci s dětmi s mentální retardací. Úroveň motoriky je spjata s **psychomotorikou** (koordinace vědomého ovládní pohybového ústrojí), **sociomotorikou** (motorická reakce na sociální kontakt) a **neuromotorikou** (reflexně

podmíněný pohyb, motorické odpovědi na vnější či vnitřní podněty). „Dozrávání jednotlivých funkcí není rovnoměrné. Je závislé na více faktorech: především strukturální, neurofyziologické a biochemické zralosti mozku, ale i na vnějších podnětech a záměrném nácviku a rozvíjení. Vyrání mnohých funkcí je typické pro určitý věk.“ (Černá, 2002, s. 51) Je nutné nejprve zhodnotit, zda je úkol vyžadovaný na dítěti přiměřený jeho věku a možnostem. Zlepšení úrovně motoriky lze dosáhnout

muzikoterapeutickými technikami, které jsou založeny na hudebně – pohybových aktivitách, Problémy v oblasti motoriky nemusejí odkazovat k symptomatologii SPU, ale může se jednat o opožděný vývoj dítěte vzhledem k jeho věku. I v těchto případech mohou níže uvedená

muzikoterapeutická cvičení pomoci ke zlepšení tohoto nežádoucího stavu.

### Muzikoterapeutické cvičení - MÍČ

**Cíl:** Podpora rozvoje hrubé motoriky, vizuomotoriky, audiomotoriky

**Věk:** od 6 - ti let

**Forma:** Individuální, párová, skupinová

**Pomůcky:** Míče různých velikostí: gymnastický míč, tenisový míček, míček na stolní tenis atd., CD přehrávač, CD nahrávky se skladbami v různých tempch

**Postup:**

- Klient (klienti) se posadí na zem (nejlépe na molitanovou podložku, popř. karimatku). Muzikoterapeut, popř. další klient se posadí naproti. V tempu skladby si posílají míče různých velikostí.



**Variace:**

- Klienti stojí v řadě za sebou a posílají si míč v tempu slyšené písně nad hlavou – směrem vzad (od prvního klienta v řadě až k poslednímu) a zpět.
- Klienti stojí v kruhu a házejí si míč v tempu nahrávky.

**Doporučení:**

- Nahrávku volíme dle požadovaného tempa skladby. Pokud chceme dosáhnout jemných a pomalých pohybů, volíme hudbu pomalou a můžeme častěji střídát velikost míčů, posílat více míčů najednou. Pokud zvolíme rychlejší tempo nahrávky, volíme míč menší, aby dítě bez problémů zvládlo uvést míč do rychlosti dle tempa skladby. Při rychlejším tempu se také snižuje schopnost dítěte reagovat na nové podněty – snaží se stihnout poslat, či hodit míč v rychlejším tempu a může být rychleji unavené. Příjemným oživením může být nahrávka, ve které dochází ke změně tempa – např. postupná změna tempa (čardáš), popř. nahrávky speciálně složené za tímto účelem (např. CD Žonglování na deset – [www.zonglovaninadeset.cz](http://www.zonglovaninadeset.cz)).

**Diferenciální diagnostika – Co dělat když...**

- **Když má klient opakované problémy chytit míč**

**Diferenciální podmínky:**

1. *Klient dobře nevidí toho, kdo mu míč hází.*
  - Je důležité, aby klient dobře viděl osobu, která mu míč hází. Pokud je osoba v dobrém zorném úhlu klienta, a přesto klient míč nechytí, je třeba vzít v úvahu, zda v tomto případě nejde o problémy zrakové percepce (pomalejší schopnost zaostření objektu – rozpoznání figury a pozadí, správný odhad vzdálenosti při hodů).
2. *Hudební nahrávka není pro klienta v přiměřeném tempu*
  - Pokud je tempo rychlé a klient má problémy na tempo reagovat, změňte tempo nahrávky na pomalejší. Některé děti mohou při

rychlé tempu zažívat strach z toho, že se jim na přilétající míč nepovede v pravý okamžik zareagovat a míč pak nechytí.

- Pokud je tempo nahrávky pomalé a klient má přesto problémy míč chytit, zjistěte, zda je dítě schopné míč chytit bez hudby (některé děti mají problémy koordinovat pohyby pravidelně – reagovat na hudbu, dané tempo a nutnost hození míče v daný okamžik může dítě stresovat).
  - Některí klienti (klienti s problémy percepce a reprodukce rytmu, udržení tempa) mají problémy s tím, že dle tempa písně nepoznají moment, kdy míč hodit. Smysl pro rytmus a tempo je nedostatečný. V tomto případě můžeme s klientem pracovat na rozvoji základních percepčních dovedností v oblasti reakcí na tempové změny (cvičení, kdy se klient pohybuje na hudbu podle tempa), v oblasti rytmu (muzikoterapeut hraje na klavír jednoduchou písničku ve 2/4 taktu a klient pochoduje, nebo hraje na buben na první dobu v taktu atd.)
3. *Klient míč nechytí ani bez nahrávky – problémy v oblasti koordinace pohybů*
- Pokud je tempo nahrávky vyhovující a dítě nemá problémy s udržením tempa, popř. v oblasti percepce rytmu, zkontrolujte, zda nejde o problém v oblasti koordinace pohybů – dítěti může dělat problémy „obyčejný“ úkon chycení míče na určitou vzdálenost. Pokud tomu tak je, nacvičte s klientem pohyby při chytání míče fázovaně:
    - Stoupněte si proti klientovi a ubezpečte se, že s vámi udržuje oční kontakt (důležité zejména u dětí s poruchami soustředění nebo u dětí s problémy zrakové percepce).
    - Před hozením míče dítě upozorněte, že budete míč

házet (dítě by se mohlo leknout přibližujícího se míče).

- Velmi pomalým pohybem zvedněte míč nad hlavu a opět se ubezpečte, že dítě s vámi udržuje oční kontakt
- Můžete se slovně zeptat např. „Můžu házet?“ Vyžadujte odpověď, tím budete ujištěni, že Vás dítě vnímá a očekává, že budete házet míč.
- Pokud klient míč nechytí, zmenšíte vzdálenost mezi Vámi a klientem – postup hodů opakujte.
- Pokud ani tentokrát klient míč nechytí, změňte taktiku – jděte přímo ke klientovi a nechte klienta, aby se s míčem seznámil (některé děti se mohou míče bát – bojí se úderu od hozeného míče), nechte klienta převalovat míč z jedné ruky do druhé, můžete pracovat s ním a ukazovat mu pohyby s vlastním míčem. Tento postup v dítěti neupevňuje pocit neúspěchu. Pokud byste vzdálenost mezi Vámi a klientem postupně zmenšovali a klient přesto míč nechytí, mohlo by dojít k nervozitě z neúspěchu, demotivaci. Ve stresu a strachu se terapeuticky pracovat nedá!
- Pokud se klient s míčem seznámí, vedte klienta k tomu, aby si míč začal přehazovat z jedné ruky do druhé.
- Pokud se klientovi tyto úkony daří, vyzvěte klienta, ať Vám míč předá, chvíli si míč vzájemně předávejte a postupně se od klienta vzdalujte, abyste si míčem házeli. Nechvátejte, pokud

dítě zažije úspěch, bude k hodům motivováno a částečný neúspěch ho neodradí. Pomalu se od klienta vzdalujte až do místa, kde jste stáli úplně na začátku cvičení.

- Nezapomeňte klienta chválit i za sebemenší úspěch, popř. i za snahu být úspěšným!

- **Když klient hází míč dříve nebo později , než ...**

#### **Diferenciální podmínky:**

1. *Klient hází míč dříve, než na něho ve skupině vyjde řada, nebo než mu udává tempo skladby*

- Pokud klient opakovaně hází míč dříve, než na něho ve skupině vyjde řada, tzv. někoho ve skupině předběhne, může se jednat o pouhý stres a strach z toho, že zareaguje pozdě, popř. nesprávně. Velká snaha o přesné důsledné splnění úkolu může vést k nervozitě a snížení koncentrace. Příliš velké úsilí je v některých případech na překážku. Snažte se klienta uklidnit a slovně ubezpečit, že případný neúspěch není problém, že jde pouze o hru. Cvičení můžete přerušit a zapojit např. relaxační cvičení, hru na kantelu, cvičení podporující naslouchání a rozrezonování organismu nebo naopak abreaktivní cvičení – např. skupinové bubnování, pohybové hry vyžadující rychlý pohyb. Vyhněte se cvičení, která vyžadují koncentraci a přesnost. Pokud se klient uklidní, opadne stres a nervozita, můžete se vrátit k původnímu cvičení.
- Dalším důvodem těchto problémů může být hyperaktivita klienta. Klient má nutkání dělat věci dříve než ostatní, jeho projevy jsou nervózní, může mít obavy, že daný úkon nestihne splnit. Postupujeme obdobně jako v předchozím případě

- projevů stresu a strachu. V této situaci je třeba si uvědomit, že hyperaktivní chování má predispozici k zbrklým, nekoordinovaným a zejména rytmicky nepřesným pohybům.
- Další možností je snížená schopnost těla reagovat na podněty hudební povahy – klient obtížně rozpoznává hudební metrum. Slyší skladbu, vnímá ji, je schopen se např. pohybovat v tempu skladby, ale neurčí konkrétní rytmické jednotky – nerozpozná jednotlivé doby taktu. Můžeme vyzkoušet jednoduché cvičení, kdy klient počítá do taktu, na každou dobu ťukne prstem do stolu, hraje na buben na každou dobu. Můžeme zkusit pochodovat – pokud jde o sudý takt skladby. Nesmíme však opomenout to, že hra na buben, popř. pochodování vyžadují dobrou schopnost koordinace pohybů. Pokud se tedy klientovi nevede pochodovat do taktu, může jít o koordinační problémy, nikoli problémy v reakci na rytmické podněty hudební povahy.
  - Pomoci mohou rytmická cvičení, která umožňují prožít rytmu přímo tělem klienta:
    - Muzikoterapeut vyťukává prstem metrum slyšené skladby do zad klienta. Při této technice je vhodné, aby klient zavřel oči, aby jej v naslouchání nerušily vizuální podněty z okolí.
    - Muzikoterapeut se posadí proti klientovi. Terapeut položí libovolnou ruku na rameno klienta a klient položí ruku na rameno terapeuta. V počáteční fázi této techniky je žádoucí, aby se položené ruce nekřížily. Klient i terapeut jemně klepají prsty do taktu slyšené skladby. Je vhodné, aby začal s vyklepáváním terapeut a klient se teprve po určité době přidal. Je možné vyzkoušet variantu této techniky při zavřených očích – lepší možnost soustředění bez vizuálních podnětů. Ovšem některým klientům může vizuální kontakt – sledování pohybů ruky terapeuta pomoci při vlastním správném rytmickém pohybu. Pokud je tato varianta cvičení úspěšná, můžeme situaci ztížit tím, že ruce položené na ramenu vzájemně překřížíme.
  - Pokud nemáme úspěch ani s výše uvedenými technikami, zapojíme cvičení, která podporují rezonanci těla:
    - Hra na kantelu, popř. na akordickou citeru, která je položena na zádech ležícího klienta.
    - Pěvecká cvičení – zpěv brumenda, nosovek m,n, napodobení pípání kuřat, mňaukání kočky atd.
2. *Klient hází míč později, než na něho ve skupině vyjde řada, nebo než mu udává tempo skladby*
- Doporučuji zjistit, zda je klient k činnosti dostatečně motivován. V případě nedostatečné motivace, může docházet ke snížené koncentraci, dítě může pociťovat i známky únavy a pohyby jsou přirozeně zpomalené. Pokud není klient k činnosti dostatečně motivovaný, je na místě zapojit motivační prvky (u každého dítěte bychom měli zjistit, co na něho „platí“ – co je pro něho dostatečnou motivací pro práci – každé dítě je v tomto ohledu jiné).

- Dalším důvodem může být únava klienta, špatná nálada, celková psychická nestabilita. Je třeba zjistit příčinu tohoto stavu a dle výsledku se pak zachovat. Pokud jde o únavu klienta, nechte klienta odpočinout, popř. zapojte relaxační cvičení. Pokud jde o důsledek problémů – např. ve vztazích, třeba důsledek noční hádky rodičů, pokuste se s dítětem o daném problému promluvit. Někdy pomůže pouhé vyslechnutí dítěte, že se dítě může někomu svěřit. Pokud se rozhodneme s klientem o dané situaci promluvit, uvědomte si vlastní kompetence k této činnosti. Pouhý rozhovor o problému je určitě na místě, ale pozor na složité „psychologické“ intervence, které jsou v kompetenci odborníků z řad psychologů. V dobrém úmyslu může nekompetentní osoba napáchat více škody než užítku.
- Dalším příčinou těchto problémů může být hypokinetika klienta. Klient má nutkání dělat věci později než ostatní, jeho projevy jsou často až apatické, ale výjimkou není naopak nervozita. Pocit neúspěchu, neschopnost reagovat včas, může mít za důsledek projevy spíše připomínající hyperaktivního jedince. Dítě se tak snaží úkol splnit, v jeho případě být rychlejší, až dojde k projevům jednoduše zaměnitelnými s hyperaktivním chováním. Vždy je důležité vidět daný problém komplexně a v případě pochybností se poradit s odborníkem. Pokud je dítě zbrklé, postupujeme dle předchozích doporučení, pokud je pomalejší, snažíme zapojit do terapie cvičení, která dítě povzbudí – zrychlí (pohybové aktivity, motivační hry, rytmická cvičení – např. hra na buben).



**Autorka článku: Mgr. Marie Beníčková, Ph.D.**

*Muzikoterapeutka, supervizorka, vysokoškolská pedagožka, autorka několika muzikoterapeutických metod a metodik, ředitelka terapeutické školy Akademie Alternativa s.r.o., vedoucí pracovní skupiny pro vznik povolání muzikoterapeut a arteterapeut, jednatelka za ČR (MAUT) ve WFMT (Světová federace muzikoterapie), prezidentka MAUT – Mezinárodní asociace uměleckých terapií. Muzikoterapii se věnuje od roku 1993, patří mezi zakladatele muzikoterapie v ČR. Díky své bohaté publikační a přednáškové činnosti se dostala do povědomí široké veřejnosti nejen v ČR, ale i v zahraničí. V roce 2006 získala doktorát Ph.D. v oblasti muzikoterapie. Je absolventkou pětiletého muzikoterapeutického sebezkušnostního výcviku a studia Werbeck metody – školy odhalení hlasu (Terapie zpěvem). Více: [www.mb-muzikoterapie.cz](http://www.mb-muzikoterapie.cz)*



## Arteterapie v třídním kolektivu

*U dětí na základní škole se vyskytují různé problémy (začlenění do třídního kolektivu, specifické poruchy učení a chování, nesoustředěnost, agresivita,...) pomocí arteterapie se mohou tyto problémy zmírnit nebo odstranit. Ráda bych se s Vámi podělila o praktické zkušenosti z této problematiky.*

„Vezmi žlutou tužku, namaluj mi hrušku,“... Tuto básničku zná skoro každé malé dítě. Kresbou děti v 1. třídě začínají a postupně se vyvíjí. Odráží se v ní jejich pocity, touhy, představy a postoje k sobě samému, druhým lidem, i okolnímu světu.

Už od mateřské školy jsem chtěla být paní učitelkou, můj sen se splnil a ve školství pracuji už 16 let. Arteterapie mě zaujala před sedmi lety a od té doby mě naplňuje a pomáhá jak mně, tak všem lidem okolo mě.

V polovině první třídy přišla do našeho třídního kolektivu nová žákyně – Anička. Pocházela z neúplné rodiny, její rodiče byli rozvedeni a do naší vesnice se přistěhovala s maminkou, jejím přítelem, starší sestrou a mladším bratrem. Svého otce pravidelně navštěvovala.

Tato dívka měla problémy se začleněním se do kolektivu, byla velmi plachá, měla strach, že se s ní děti nebudou kamarádit. Proto jsem se rozhodla pomoci jí za využití arteterapeutické metody čtyřfázový kresebný test a začala s ní pracovat individuálně, po vyučování. Existuje mnoho arteterapeutických metod a technik a já jsem si vybrala metodický postup zadávání projektivních témat podle doc. PhDr. Ivana Šmahela, CSc.

Čtyřfázový test obsahuje:

- 1) Rozkreslovací obrázek
- 2) Kresba lidské postavy
- 3) Moje rodina
- 4) Začarovaná rodina



Před každou fází testů jsem ze zadní strany papíru nakreslila do šesti čtverečků její 3 nejoblíbenější a 3 neoblíbené barvy pomocí Testu barev. Dítě používá barvy dvěma způsoby – buď napodobuje přírodu, nebo se nechává vést svým nevědomím, a to

### Testem barev zjišťujeme momentální naladění dítěte ...

vypovídá o jeho osobnosti a myšlení nejvíce. Testem barev zjišťujeme momentální naladění dítěte a po zvládnutí všech fází testu můžeme srovnávat a vyhodnocovat, jak se škála oblíbených a neoblíbených barev změnila, s čím volba může souviset, nebo zda došlo k nějakému posunu.

Při rozkreslovacím obrázku jsem s Aničkou navázala kontakt. Anička nakreslila princeznu s velkými brýlemi, protože chtěla vidět svět „růžově“. Obrázek nakreslila oblíbenými barvami a při tvorbě a reflexi ke mně postupně získávala důvěru.

Při kresbě lidské postavy Anička nakreslila svého strejdu, který bydlel s maminkou a sourozenci v jedné domácnosti. Při rozhovoru a kresbě se



Anička postupně uvolňovala a získávala sebejistotu. Kromě kresby strejdy Anička na obrázek nakreslila motýlky a ptáčky, kterými vyjádřila snahu o pozitivní svět.

Kresba lidské postavy patří k nejpoužívanějším tematickým kresebným vyšetřovacím testům. Když dítě kreslí postavu člověka, lze v tom nacházet symboliku, ale postava vypovídá o autorovi více než jiné symboly. Do kresby dítě promítá celé své „Já“.

Při kresbě rodiny promítá dítě své city a pomocí obrázku vyjadřuje vztahy a vazby mezi jejími členy. U projektivní metody kresby rodiny je velmi důležité, v jakém pořadí členy rodiny jedinec nakreslí. Vyjadřuje tím, jaký má vztah k nakresleným lidem. Koho jedinec nakreslí jako první, považuje jej za „hlavu“ rodiny. Obvykle to bývá jeden z rodičů, ale samozřejmě může dítě nakreslit jako první samo sebe, což může poukazovat na jeho sebestřednost.

**Při kresbě rodiny promítá dítě své city a pomocí obrázku vyjadřuje vztahy a vazby mezi jejími členy**

U každého testu je velmi důležitý rozhovor k obrázkům, díky němuž mohou lépe porozumět, jak se dítě cítí a co ve vnitřním světě prožívá. Pokud mám nějaké podezření na nějaký problém u dítěte, nedělám závěry z jeho prvního výtvaru (kresby), ale ověřím si své podezření dalšími arteterapeutickými testy.

U Aničky jsem u začarované rodiny použila imaginaci hodného kouzelníka, který začaroval její rodinu do zvířátek a na závěr imaginace všechny členy rodiny odčaroval do lidské podoby. Začarování předcházela motivační rozhovor, abych věděla, koho považuje za blízkou rodinu. Anička nejdříve nakreslila svého tatínka jako velkého zajíce, bratra jako myšku, sestru jako žábu a maminku jako králíka. Sebe samu nakreslila úplně nakonec jako

motýlka, což mohlo ukazovat na Aniččino nízké sebevědomí.

Při kreslení začarované rodiny stimuluje



symbolické vyjadřování dítěte. Zvířata mají určité vlastnosti a vždy se dítěte ptáme, co pro něj určité zvíře znamená. Zvíře ve skutečnosti představuje zvíře samotné a jeho vztahy k vnějšímu světu.

Po individuální arteterapeutické práci s Aničkou, při níž jsem s ní navázala kontakt a získala její důvěru, jsme začali pracovat skupinově. Zezačátku byla Anička velmi plachá, ale po druhém setkání se uvolnila a začala se na společná setkání těšit.

Při práci ve skupině jsem volila různá témata (pohádková bytost naší třídy, naše skupina, začarovaná skupina, malování společného domu, náš strom, atd.) při kterých jsem zjišťovala vzájemnou kooperaci, komunikaci, vazby spolužáků a kamarádské vztahy ve skupině.

Při skupinové práci si Anička postupně vytvořila se spolužáky kamarádské vztahy a začala být sebevědomější.

Díky arteterapii se Anička začlenila do nového kolektivu bez větších problémů a získala ke mně důvěru.

**Autorka článku: Mgr. Eva Hegarová**

*Arteterapeutka, speciální pedagog, dlouholetá učitelka 1. Stupně, předsedkyně asociace arteterapie MAUT a členka pracovní skupiny pro vznik povolání „arteterapeut“.*



## Hloubka autentického pohybu

*Najděte si příjemné místo v prostoru, zaujměte pohodlnou pozici, zavřete oči a nechte se vést svými vnitřními impulzy. Podobně znělo zadání před každým autentickým pohybem, který jsem absolvovala. Poměrně jednoduché, mohli byste říct. Jakmile však zavřete oči a necháte rozpohybovat svůj vnitřní svět, můžete zažít „parádní jízdu“. V hlavě i v těle se vám odehrává velmi pestrá paleta emocí, prožitků, setkání... Setkání s jiným člověkem, s prostorem, se světlem, tmou a hlavně se sebou samým. Záleží jen na vás, do jaké hloubky chcete nahlédnout...*

Původní, pravý, nefalešný, opravdový, skutečný – takto vysvětluje pojem „autentický“ slovník cizích slov. Ovšem význam sousloví „autentický pohyb“ byste v něm hledali marně. Ani v české literatuře se o této terapeutické metodě mnoho nedočtete. Je pravdou, že v naší zemi není zatím příliš rozšířená. S autentickým pohybem jsem se poprvé setkala díky studiu tanečně-pohybové terapie. Jednalo se o několikadenní setkání, které vedl belgický lektor Mgr. Niek Ghekiere. Byl to pro mě čas velmi intenzivního zkoumání svého nitra. Od té doby uběhly už více jak čtyři roky, ale prožitky z autentického pohybu mám stále v paměti a v jistých životních okamžicích se k nim vracím. Jsou mi inspirací a troufám si tvrdit, že mě budou provázet celý život.

Autentický pohyb jako terapeutickou metodu uvedla do praxe Mary Starks Whitehouse, a proto považuji za nutnost se o této ženě zmínit. Mary byla profesionální tanečnicí a učitelkou tance. Studovala u Marthy Graham či Mary Wigman i na Jungově institutu v Curychu. Dokázala propojit tanec a pohyb s myšlenkami hlubinné psychologie a na základě znalosti psychoanalýzy rozvíjela zcela nový přístup v oblasti tanečně-pohybové terapie. Jednalo se o pohyb spontánní, neplánovaný a výrazový – sama jej nazývá pohybem autentickým nebo také hlubinným. Učila studenty uvědomovat si své tělo a naslouchat tomu, jak prožívají pohyb uvnitř. Rozlišovala mezi pohybem vědomým, vedeným vlastním Já („hýbat se“) a pohybem, který přichází z nevědomí („být hýbán“). Pohyb každého z nás v sobě spojuje oba způsoby. Mary tento stav popisuje slovy: „ Je to chvíle absolutního uvědomění, kdy se setkává to, co dělám, a to, co se

mi děje. Nelze to předvídat, vysvětlit, zvláště o to nemůžeme usilovat ani to přesně zopakovat.“ Upozorňovala také na obtíže u lidí, kteří preferují pouze jednu složku pohybu a naopak zdůrazňovala nutnost rozvíjet vědomé i nevědomé, protože tvořivý proces musí obsahovat obojí. Osobně si myslím, že její myšlenky týkající se tance a pohybu jsou zcela převratné, obzvláště uvědomíme-li si, že se narodila před více než sto lety. Mary položila základy terapeutické metody, jež může být velice užitečná lidem v dnešním hektickém světě.

Já bych Vám ráda tuto metodu přiblížila nejen prostřednictvím svých prožitků, ale především zkušeností lidí, kteří s ní pracovali ať už jako terapeuti, studenti či klienti. Na dalších řádcích Vás může inspirovat krátký rozhovor s taneční terapeutkou, tanečnicí a choreografkou Ba. Denise Gospodarek. Denis pracuje jako tanečně-pohybová terapeutka v psychiatrické léčebně, vede svoji soukromou praxi a zároveň je lektorkou v terapeutickém centru Agape v Belgii. Tanci se věnuje již 15 let a metodu autentického pohybu běžně v praxi využívá.

### **Jak dlouho pracujete s metodou autentického pohybu?**

Zhruba 7 let.

### **Je tato metoda vhodná pro kohokoliv? Existují nějaké kontraindikace?**

Metoda je vhodná pro širokou skupinu lidí. Kontraindikace však existují. Mám zkušenost s hluboce traumatizovanými lidmi, kteří nejsou připraveni se na své trauma podívat. Pro ně ještě nenastal správný čas na autentický pohyb, ale později možná nastane. Někdy lidé nemohou zavřít oči, mají flashbacky, jsou strnulí, což se projevuje i napětím, třesením, v horším případě disociační poruchou (rozštěpení osobnosti). Autentický pohyb je jemná, ale intenzivní metoda. Vždy velmi bedlivě pozoruji své klienty. Také někteří lidé s psychotickými stavy nebo nemocemi se v autentickém pohybu mohou ztratit.

### Jak konkrétně autentický pohyb pomáhá?

Pro mě jsou účinky této metody na lidi vždy tak trochu „kouzlo“. Je to, jako kdybych s nimi vstupovala do jiného prostoru a času - tady a teď! Často se změni celá atmosféra v sále, dojde k hlubokému spojení bytosti sama se sebou a prostřednictvím terapeutického přenosu vy jako svědek cítíte totéž. Lidé se propojují se sebou, jako s ucelenou bytostí - fyzicky, emočně, kognitivně a spirituálně. Často potom hovoří v metaforách, aby mohli popsat svůj zážitek. Proto musí mít člověk možnost svoje prožitky reflektovat.

### Co Vám osobně přináší tato metoda?

Jak jsem už řekla - připadá mi magická a zároveň tak jednoduchá - zavřete oči a necháte pohyb, ať se prostě stane. A pak je tam někdo (terapeut), kdo dělá svědectví.

Lidem, kteří odpovídali na následující tři otázky, patří velké díky. Sdílejí prostřednictvím tohoto článku velmi osobní prožitky a zkušenosti. A bez nich by celý text nemohl vzniknout.

Takže ještě jednou děkuji všem za ochotu a otevřenost!

1. Jak byste na základě svých zkušeností popsali terapeutickou metodu autentického pohybu?
2. Zažili jste při autentickém pohybu nějaký silný vjem, pocit? Dokážete ho popsat?

3. Jste si vědomi konkrétních změn ve vašem životě po absolvování této terapeutické metody?

### Mgr. Tomáš Beníček – arteterapeut a tanečně-pohybový terapeut

1. AM (*Authentic Movement*) vnímám jako velmi silnou terapeutickou metodu. Přistupuji k ní s velkým respektem. Pro mě je tato terapeutická metoda jistým specifickým druhem meditace. Taneční meditace umožňující intenzivní setkání se svým středem. Tato setkání jsou velmi hluboká a posilující. Použil bych slova našeho učitele. *„Autentický pohyb vychází z vnitřních impulsů. Základ je v propojení se s těmito vnitřními impulsy. Sami v sobě pak najdete celý svět.“ Niek Ghekiere*

2. Má prvotní specializace arteterapeuta mě zaměřila především na vizuální vjemy. Proto patrně i při této metodě, kde jsou oči zavřené, jsou pro mě především vizuální podvědomé vjemy tím nejsilnějším zážitkem. Ve 2. ročníku studia jsem zažil velmi silnou zkušenost. Zjevila se mi jakási knihovna v podobě dlouhého pásu uprostřed prostoru. Byly to takové desky seřazené za sebou, umožňující si pás mávnutím posunout a vytáhnout si libovolnou desku. Tento prožitek mi nabídl informace v podobě obrazů - symbolů k mým aktuálním životním úkolům. Jeden z nich byla jasná podoba obrazu, který jsem následovně po této inspiraci namaloval.

3. Vždy pociťuju aktuální okamžitou změnu vědomí. Jedná se o takové „sebeusebrání“, vědomější a rozvážnější vnímání života. To vede k jinému prožívání života. Jde o změny ve způsobu prožívání života, který následně nese kvalitnější podobu. Každý vstup do světa skrze metodu AM upevňuje vědomý kontakt se svým středem. Děkuji svému učiteli, terapeutovi a prezidentovi Belgické asociace tanečně - pohybové terapie Mgr. Niekovi Ghekiere za objevení této cesty.

**Mgr. Lucia Stašeková – studentka tanečně-pohybové terapie**

1. Je to jemná metoda, která vie íst do veľkej hĺbky, čo ma najprv prekvapilo. Pochopila som, že sa dá pracovať aj na veľmi náročných a citlivých osobných témach a vôbec na to nemusíte byť v zmenenom stave vedomia, práve naopak, počas celého terapeutického procesu sa cítite veľmi bezpečne, kontrolovane a prítomne (bdelo). Je to metoda, ktorá pomáha byť viac v tele, zvedomovať si dýchanie, vnímať a nasledovať telesné impulzy, pracovať s emóciami a obrazmi, ktoré sa vyplavujú z nášho nevedomia. Prebieha to tak, že sa hýbate so zatvorenými očami a sústredíte sa na seba a svoje vnútro. To znamená, že táto metoda pracuje na 3 rovinách - najprv vnímate telesné impulzy, potom nasledujete emócie a na záver pracujete s aktívnou imagináciou. Zároveň je počas celého procesu pri vás terapeut, ktorý pomáha vytvárať bezpečný priestor, v ktorom pracujete. Je to krásna cesta sebazpoznania svojho pravého autentického JA.

2. Niekoľko. Už len spojiť sa sama so sebou s nehodnotiacim a prijímajúcim postojom je silný zážitok. Vo svojom najhlbšom vnútri cítiť, že ste OK tak ako ste a zároveň máte obrovskú radosť a vďačnosť za to, čo všetko si so sebou nesiete (akú hĺbku) a so zvedavosťou spoznávate ďalšie zákutia svojho ja.

3. Určite. Začala som u seba vnímať časť, ktorá sa má rada takú aká je. Tiež odporúčam autentický pohyb pri riešení určitých dilem, keď sa neviete rozhodnúť - vtedy prídu odpovede samé a zrazu viete čo a ako máte robiť ( bez ďalšieho zvažovania, proste to cítite)!

**Paní P. - klientka individuální tanečně-pohybové terapie**

1. Autentický pohyb je z mé zkušenosti neřízený pohyb těla, který je reakcí na téma, jaké si zvolím - anebo na můj aktuální stav myslí, pokud žádné

konkrétní téma ne zvolím. Při autentickém pohybu se snažím vnímat pocity svého těla a "vypnout" mozek. Jakmile nějaký pocit fyzického těla zachytím, zaměřím na něj pozornost a nechám tělo, aby se samo hýbalo, jak potřebuje. Pohyb je různý, může to být třeba nervózní přešlapování nohou, houpání celým tělem nebo jindy třeba jen svírání dlaní. Pohyb se většinou po chvíli sám změní a s každou změnou přijde myšlenka, vzpomínka na něco nebo nějaké pocity. Snažím se myšlenky dál nerozvíjet, pouze si je zapamatovat a stále nechávat své tělo, aby se hýbalo, jak potřebuje. Autentický pohyb mi trvá asi 10-15 minut. Po ukončení pohybové části je pro mě důležité si o svém zážitku popovídat s přihlížejícím terapeutem.

2. Ano, několikrát silný vztek. Prsty na rukou se mi svíraly jako drápy nějakého zvířete a uvnitř jsem cítila opravdu velký vztek. A jindy si pamatuji pocit velké vnitřní síly. Cítila jsem se v tu chvíli obrovská, silná, všeho schopná, plná energie a v tu chvíli neexistovalo nic, co bych nedokázala.

3. Ano, určitě. Změn je celá řada. Mezi ty nejzásadnější patří třeba zvládnutí vzteku. Dřív mě přepadal vztek, který mě přišel neadekvátní k dané situaci, ale nedokázala jsem si pomoci. Nyní dokážu mnohem lépe vnímat své tělo a zachytávat i jemnější signály rozrušení a nepohody. Uvědomuji si mnohem dříve, kdy je něco v nepořádku a mám možnost s tím něco dělat, takže k výbuchu vzteku už téměř nedochází.

**Paní S. – klientka individuální tanečně-pohybové terapie**

1. Mám možnost více než obvykle vnímat své tělo, poslouchat ho. Mám možnost nechat tělo „promluvit“. Dokáže být „poradním hlasem“ při řešení situací, kdy nedokáže poradit hlava.

2. Ano - stav klidu myslí, kdy hlava nešrotovala, nepřemýšlela a vnímala lehkost bytí.

3. Přišla jsem si na některé konkrétní věci, které ovlivňují mé chování a můj postoj k životu. Dostala jsem návod, jak si počínat, když mne něco trápí nebo se mi dějí věci, které nechci, abych si zkusila pomoci sama.

Rozhovor připravila: Bc. Martina Kulašová, přeložila: Ing. Libuše Cvaková



Pokud vás metoda autentického pohybu zaujala, můžete na internetu shlédnout rozhovor s Mgr. Niekem Ghekiere, jehož jméno je v článku několikrát zmiňováno. <https://www.youtube.com/watch?v=ptttTRbBntw>



## Využití arteterapie v oblasti náhradní rodinné péče

*Ze své praxe nejprve s dětmi v dětském domově a poté s dětmi v pěstounských rodinách jsem pochopila, že arteterapie je velmi vhodnou metodou, která může pomoci nejen dětem, ale také dospělým, kteří o tyto děti pečují.*

Díky tomu, že jsem se stala před lety pěstounkou dvou sourozenců v téměř náctiletém věku, mě tyto mé přijaté děti nasměrovaly také profesně k tématu náhradní rodinné péče.

### Dětský domov

Již v době, kdy jsem pracovala v dětském domově jako vychovatelka – teta, jsem začala s dětmi praktikovat výtvarné činnosti, tehdy metodami artefiletiky. Děti žijící v dětském domově jsou specifickou skupinou, která má své problémy např. se socializací, identitou, s citovou deprivací a mají odlišné vzorce chování a myšlení, které se liší od jednání dětí z běžných fungujících rodin. Výtvarné



**Mohla jsem sledovat, jak děti umí vyjádřit své pocity daleko lépe vizuálně, než verbálně, což nezvládaly mnohdy vůbec....**

činnosti jsem tehdy zaměřila na rozvoj barevného vnímání a chápání významů barev v dětském výtvarném projevu. Sledovala jsem, jak se děti z dětského domova barevně vyjadřují a jak dovedou transformovat emoce do barevného výrazu. Mým cílem tehdy nebyla terapie a práce s prožitým traumatem, zaměřila jsem se více na rozvoj jejich osobnosti, rozvoj sociální a emoční inteligence, rozvíjela jsem tvořivost, sebevyjádření, sebepoznání, volní vlastnosti. Tehdy jsem již mohla pozorovat, jak děti pracují a do vzniklých obrázků promítají své emoce, jak moc jejich artefakty odráží zároveň jejich psychiku. Mohla jsem sledovat, jak děti umí vyjádřit své pocity daleko lépe vizuálně než verbálně, což nezvládají mnohdy vůbec, jelikož je to pro ně příliš těžké. Toto jen potvrdilo mé přesvědčení, že děti potřebují řešit svá osobně významná témata a je dobře pokud se jim věnuje pozornost.

Výtvarné činnosti, které jsem realizovala s dětmi v dětském domově, mi ukázaly možnou cestu, jak jít ještě hlouběji k problému. Tyto děti prožily často nějaký traumatický zážitek, mnohdy díky nedostatečné péči v původní rodině bývají ve svém vývoji opožděné, mohly být dlouhodobě deprivovány psychicky, ale i fyzicky. S těmito prožitky jsou vytrženy z původní rodiny, nerozumí tomu, jelikož nic jiného neznají, nevědí, co je správné. Své rodiče, ač jim třeba i ubližovali, stále milují, a pak si je často ve svých představách idealizují. Malování se tak pro tyto děti stává jedním z možných vyjadřovacích prostředků, kde mohou bezpečně zpracovávat své prožitky a ventilovat co je trápí nebo čemu nerozumí.

### Pěstounská péče

Z vlastní osobní zkušenosti s přijatými dětmi jsem mohla poznat, jaká témata jsou pro děti žijící mimo vlastní rodinu důležitá či obtížná. Nyní pracuji také s dalšími pěstounskými rodinami a dětmi, které se potýkají s obdobnými problémy jako dříve my.

**Své rodiče, ač jim třeba i ubližovali, stále milují a pak si je často ve svých představách idealizují.**

Potvrzuje se mi v praxi, že děti, a nejen ony, mohou pomocí arteterapie postupně zvládnout své problémy a naučit se minimálně to, že lze používat

výtvarné techniky jako jeden z vyjadřovacích prostředků. Samy děti v malování nespátřují nic záluďného ani těžkého a vytváří se zde přirozeně možnost, jak nenásilně zpracovat prožitá traumata.



Ale obecně bych se chtěla ještě věnovat tomu, jak je dnes vnímána pěstounská péče. Málo asi veřejnost ví, že pěstouny se stávají prioritně příbuzní děti, kteří dnes tvoří cca 65 % všech pěstounů. Pro dítě je to samozřejmě dobré, když mohou zůstat v péči nejčastěji prarodičů, ale také tet, strýců, dospělých sourozenců apod. Avšak to, co se přihodilo v rodině, že děti nemohly zůstat v péči svých biologických rodičů je často zátěží nejen pro dítě samotné, ale také pro jejich pečující osoby. Tato příbuzenská péče sebou nese jisté výhody, ale také tato rizika. Již zde je velké pole pro práci arteterapeuta, která se často týká celého rodinného systému. Důvody svěření dítěte do péče bývají různé, nelze je paušalizovat, ale pro představu, může to být např. úmrtí, nástup do vězení, různé formy závislostí, někdy „jen“ nedostatečná a zanedbávající péče, která je na hranici týrání dítěte.

Další skupinou pěstounů jsou dlouhodobí pěstouni „cizí“, jak je nazývám já, mezi které patřím i já, jelikož mám děti nepříbuzné, odvedla jsem si je z dětského domova. Také zde se potýkáme s řadou potíží. Všichni pěstouni, jak příbuzní tak ti profesionální (cizí) by měli podporovat vztah dítěte k jeho biologickým rodičům, jelikož jen tak si může dítě vybudovat svou identitu. Často pěstouni řeší rozdílnou etnickou příslušnost, dohánějí vývojová opoždění dětí, která bývají různě závažná.

Další skupinu pěstounů tvoří tzv. profesionální pěstouni na přechodnou dobu, kteří mají z mého pohledu za úkol asi nejtěžší formu pěstounské péče. Děti, které jsou k nim umístovány, mohou být ve

věku od 0 do 18-ti let a většina krajů již dnes toto věkové rozmezí od svých přechodných pěstounů vyžaduje a to i přijetí sourozenecké skupiny. Děti přichází do rodiny většinou bezprostředně po odebrání z původní rodiny a měly by v této rodině být max. rok, než se rozhodne o jejich situaci. Možnosti jsou pak různé, někdy se vrací dítě zpět do původní rodiny, jestli je to již možné, nebo se pro dítě (či sourozence) hledá trvalá pěstounská rodina, nebo jde o dítě vhodné a právně volné pro osvojení neboli adopci. Mimochodem také děti v adopci potřebují pracovat na tvorbě své

identity, s čím jim musí pomoci právě jejich adoptivní rodiče. Dnes již ukládá i tuto povinnost, čili sdělit dítěti, že je adoptované (nejpozději do zahájení školní docházky) i Nový občanský zákoník. Má to svou logiku, jelikož pokud dítě ví tzv. odjakživa, že je adoptované, není to pro něj tolik obtížné tuto skutečnost přijmout, než pokud by se s touto informací potkalo v citlivém věku např. puberty. Vzhledem k tomu, že je dnes nedostatek dlouhodobých pěstounů, kteří by byli ochotni přijmout děti starší, či sourozeneckou skupinu, stává se, že dítě musí po roce v přechodné pěstounské péči odejít do péče ústavní, tedy do

**Málo asi veřejnost ví, že pěstouny se stávají prioritně příbuzní děti, kteří dnes tvoří cca 65% všech pěstounů.**

dětského domova. Přechodní pěstouni jsou tedy postaveni do velmi náročné role a musí umět zvládnout komunikaci s takto zraněným dítětem, které dočasně přijímají. Já tomu říkám, že mají dítě ohrát, ideálně i zaléčit a poslat dál. Je to samozřejmě náročné pro takovéto dítě, ale také mnohdy pomáháme těmto pěstounům zvládnout odchody dětí, což je často emočně náročné.

Mnohdy se projeví, že u těchto dětí je právě obrázek vhodným komunikačním prostředkem, protože to co prožily, je příliš těžké, zraňující a ony



nemohou a ani nechtějí o tom mluvit. Děti umí velmi dobře vytěsnit své traumatizující a ohrožující prožitky.

Tyto mé zkušenosti mě přivedly na myšlenku, abych se více zabývala tím, jaká jsou témata, která děti v náhradní rodinné péči nejvíce řeší. Má práce s dětmi ukázala, že jde zejména o tato osobní témata:

- **RODINA** – což se ukázalo jako stěžejní téma u všech dětí, napříč tomu, zda jsou v péči příbuzných či cizích pěstounů. U dětí se projevila potřeba porozumět své situaci, proč jsou v pěstounské péči a ne ve vlastní rodině, jak to vidí u svých kamarádů.
- **PROŽITÉ TRAUMA** – zde jsem mohla pozorovat, jak děti v bezpečném prostředí dokáží obrázkem sdělit prožité skutečnosti, ať už jsou to ztráty související s odebráním z rodiny, ale i další jako nezáměr ze strany rodičů o dítě, úmrtí apod. Patří sem i narušená vazba mezi dítětem a prvotním pečovatelem (nejčastěji matkou), což také může znamenat poruchu attachmentu neboli rané trauma dítěte. Také je pro ně velkým tématem „strach“, který mnohdy souvisí s prožitými traumaty a opakovaným zklamáním.
- **IDENTITA** – veliké téma dětí žijících mimo vlastní rodinu. Zde patří i děti adoptované, které jsem již zmínila. Děti potřebují nalézt pravdivý příběh svých rodičů, musí znát minulost, své kořeny, aby našly své místo na světě a mohly si a uměly plánovat budoucnost, což se objevuje také jako významné dětské téma - „budoucnost“. Ukazuje se, že s tímto tématem úzce souvisí i snížené sebevědomí. Toto je také široké pole pro práci arteterapeuta.
- Dalšími tématy byly např. „narušená komunikace“, která často souvisí s tím, že obtížná témata jsou v rodině tabu a dětem se prostě nevysvětlují. Také se často setkávám s „vinou“, kterou cítí (neprávem) děti, myslí si, že mohly být hodnější, nebo mají výčitky, že ony mohou za to, že byly

odebrány z rodiny, apod. Jejich dosud prožitý život jim dal zažít spoustu zklamání a odtud pak pramení vyšší nedůvěra zejména



v dospělé osoby. Pro děti je pak obtížné uvěřit pěstounům, že je mají rádi. S tím souvisí i různé projevy chování, které mohou hraničit s poruchami chování.

Z výše uvedeného je patrné, že náhradní rodinná péče je široké pole pro arteterapeutickou práci a je pro tuto klientelu velmi vhodná. Má praxe mi ukazuje, že by bylo přínosné pracovat také s celým rodinným systémem, zapojit pěstouny a všechny děti do společné práce, nejen přijaté pěstounské děti, ale také děti biologické, pokud v pěstounské rodině jsou. Sama jsem řešila ve své rodině problematická období, která logicky ovlivňovala chod celé rodiny, tedy i mých vlastních, byť téměř dospělých, dětí. Rodina je živý organismus, který se v různých vývojových fázích dětí i rodičů mění,

**Rodina je živý organismus, který se v různých vývojových fázích dětí i rodičů mění...**

velkým zásahem je tedy přijetí nového dítěte a obzvláště toho, které se do rodiny nenarodí přirozeně, ale prostě přijde ať už po vědomém rozhodnutí dlouhodobých pěstounů, kteří jsou navíc na svou roli předem připravováni (ze zákona absolvují 48 až 72 hodin odborné přípravy a psychologické posouzení). Bohužel tato povinnost se netýká příbuzných pěstounů, kteří jsou často vhozeni do své role pod tíhou nějaké události

v rodině a to i nepříjemné až tragické. Proto jsou zde rizika ohrožení takového systému větší. Příbuzní pěstouni si svou roli sice také vědomě vybrali, ale předem ji neplánovali a může být v dané chvíli velmi komplikovaná a těžká.

### Doprovázení pěstounských rodin

Co já vnímám jako pozitivní v celém procesu transformace v systému péče o ohrožené rodiny a děti, který nastartovalo Ministerstvo práce a sociálních věcí v roce 2012, je zejména novela, která se snaží o profesionalizaci pěstounské péče u nás a omezení počtu dětí v ústavní péči, což jsou zejména miminka v kojeneckých ústavech a děti v dětských domovech. Novela přinesla stávajícím pěstounům sice nějaké povinnosti, ale také velkou podporu. Uzákonomila institut doprovázení pěstounů, což v praxi znamená, že pěstoun má povinnost spolupracovat s některou z pověřených organizací, která mu zajistí určitý servis, jako např. odbornou pomoc dle potřeb přijatých dětí a to na míru rodině. Pěstoun má dnes díky novele lepší zajištění finanční (změna není ani tak ve výši odměny, ale zejména v napojení na důchodové pojištění, což byla slabina předchozího systému, kde odměna pěstouna byla soc. dávkou a pěstounky v důchodu se ocitaly bez finančního zajištění), ale také se musí např. vzdělávat a to ročně v rozsahu 24 hodin, které opět zajistí bezplatně doprovázející organizace a to ideálně v tématech, které pěstoun aktuálně s dětmi či v rodině řeší a tedy potřebuje. Funguje zde velmi dobře i sdílení zkušeností, které probíhá při tomto vzdělávání mezi samotnými pěstouny. Toto vnímám jako potřebné zejména u příbuzných pěstounů, kteří se tak mohou seznámit, být až dodatečně s nároky a riziky pěstounské péče, které je mohou potkat.

V tomto doprovázení je dnes angažováno dost organizací, které nabízejí pěstounům své služby. Pokud budou tyto služby dostatečně na odborné výši, bude to pro rodinu a zejména pro „naše přijaté děti“ velkým plusem. Fandím všem dětem a jejich pečovatelům, aby dokázali vytvořit funkční náhradní rodinu a tedy dali dětem domov a zázemí. Ono už samo slovo „náhradní“ je totiž zavádějící, jelikož správný pěstoun nemá rodiče nahradit, ty už děti mají a ví to, ale mají dětem poskytnout láskyplné a bezpečné zázemí, tedy domov, kde mohou vyrůst a kde si zdravě vybudují identitu a k tomu patří také to, aby se naučily vztahy vytvářet, ne je nahrazovat.

*Autorka článku: Mgr. Šárka Šimšová*

*Terapeutka DDP –*

*Terapie poruch  
attachementu,  
arteterapeutka,  
předsedkyně  
neziskové  
organizace  
Vlaštovky –  
doprovázení  
pěstounských rodin,  
lektorka odborných  
příprav PRIDE  
budoucích  
náhradních rodičů.*



### Absolventské práce studentů Akademie Alternativa:

V posledním ročníku studia zpracovávají studenti své závěrečné práce, které mají teoretickou a praktickou část. Vybírají si konkrétního klienta či skupinu, dle kazuistik dále stanoví návrh cílů práce, součástí jsou také popisy sezení s klienty, rozborů jednotlivých sezení i závěry z nich. Každá práce má jiné téma v dané oblasti uměleckých terapií. Teoretický podklad ke každému tématu je součástí práce.

Absolventské práce je možné prostudovat na webu Akademie Alternativa.

<http://akademiealternativa.cz>



## Muzikoterapie v Effetě

*Stacionář Effeta v Brně pracuje s dospělými lidmi s mentálním postižením. Klienti se zde věnují pravidelně hudebním aktivitám. Ve spolupráci s organizací Maut byl pro klienty Deního stacionáře uspořádán den s Muzikoterapií...*



Ve dnech 7. a 21. 6. se uskutečnily dny muzikoterapie pro lidi s mentálním postižením ve stacionáři Effeta v Brně-Líšni.

Akce probíhala ve spolupráci organizace MAUT se starostou městské části Mgr. Břetislavem Štefanem a Denním stacionářem Effeta.

Nejdříve jsem celou akci domlouval telefonicky předem s vedoucím Denního stacionáře panem Karlem Weishäuplem, který mi ochotně sdělil, že se mám přijet osobně domluvit na tom, jak bude den s muzikoterapií probíhat.

Když jsem přijel ve stanovený den do stacionáře Effeta, měl zrovna pan vedoucí jiné služební povinnosti, a tak jsem už dále jednal s paní Dufkovou, která je zástupkyní vedoucího denního stacionáře.

Společně jsme se dohodli, že klientům a pracovníkům Effety stručně představím muzikoterapii a organizaci MAUT a dále se už budu věnovat praktickým cvičením z muzikoterapií, která lze uplatnit v praxi u lidí s mentálním

potižením.

Protože je ve stacionáři Effeta hodně klientů rozhodli jsme se den s muzikoterapií rozšířit na dva dny, protože s větším počtem klientů by se pracovalo poněkud obtížněji.

Na první den muzikoterapie se dostavila početná skupina klientů, kterou doprovázeli pracovníci, kteří klientům pomáhali v průběhu

muzikoterapeutického setkání. Před samotným začátkem muzikoterapie jsme společně s klienty zpívali písně různých žánrů s doprovodem kytary a hudebních nástrojů Orffova instrumentáře. Pak jsme přistoupili k prvním rytmickým cvičením, kdy jsme používali naše tělo, jako hudební nástroj. Nejvíce klienty zaujalo zpívání africké písně s doprovodem hry na tělo a s ukazováním jednotlivých částí těla. Velký úspěch mělo cvičení s názvem Vlak se rozjíždí, ve kterém klienti museli zvládnout postupně několik rytmických prvků za sebou.



Cvičení bylo náročné na soustředěnost, koordinaci pohybů a trpělivost při náviku.



nástrojů měl duochord. Klientům se líbilo, že dlouho zní, i když ostatní účastníci ve skupině už tóny duochordu neslyší.

Druhý den muzikoterapie probíhal v podobném duchu jako ten první. Snad jen s tím rozdílem, že ve druhém dni se dokázali klienti více zklidnit a více byli schopni vnímat zvuky a tóny, které k nim přicházejí.

Klienti i pracovníci přijali muzikoterapii velmi pozitivně a těší se na možné příští setkání.

Autor článku:  
**Mgr. Petr Škranc**  
Muzikoterapeut  
a speciální  
pedagog  
s mnohaletou



praxí v denním stacionáři  
pro klienty s mentálním a  
fyzickým postižením,  
předseda Asociace muzikoterapie ČR/MAUT



Na konec se však všem klientům podařilo cvičení úspěšně zvládnout.

Po krátké přestávce byly klientům a pracovníkům stacionáře představeny hudební nástroje, které se v muzikoterapii používají. Klienti velmi ocenili především možnost sami si vyzkoušet na hudební nástroje zahrát. Největší úspěch z hudebních

## World Federation of Music Therapy (WFMT)

Světová federace muzikoterapie vznikla v roce 1985 ve městě Genoa v Itálii. Cílem federace byla podpora oboru muzikoterapie po celém světě, která přetrvává do dnešních dnů. Mezi zakládající členy patřili: Rolando Benenzon (Argentina), Giovanna Mutti (Itálie), Jacques Jost (Francie) Barbara Hesser (USA), Amelia Oldfield (Anglie), Ruth Bright (Australie), Heinrich Otto Moll (Německo), Rafael Colon (Puerto Rico), Clementina Nastari (Brazílie), and Tadeusz Natanson (Polsko).

Záměrem Světové federace muzikoterapie je podpora organizací po celém světě v činnosti muzikoterapie, vzájemná spolupráce mezi členy Světové federace muzikoterapie, rovnocenná podpora standardů klinické praxe muzikoterapie, podpora tvorby standardů v oblasti vzdělávání a praktického výcviku muzikoterapie a podpora dalších mnoha činností, ve kterých má muzikoterapie důležité uplatnění.

V organizaci WFMT je ustanovena celá řada důležitých komisí (komise pro vzdělávání, vědu a výzkum, klinickou praxi, výzkum, globální krizi, publikační činnost a vztahy s veřejností). Členové Světové federace muzikoterapie pochází z různých oblastí celého světa (Severní a Jižní Amerika, Evropa, Afrika, Austrálie, Asie, Západní Pacifik, Latinská Amerika). Postupně se WFMT rozrůstá o nové členy.

Členství ve WFMT trvá tři roky. Po tomto období se zpravidla žádá o prodloužení členství na další tři roky. Členové mají možnost se aktivně podílet na projektech WFMT, mohou přispívat odbornými články do časopisu Music Therapy Today, jednou za tři roky mohou svou účastí na Světovém kongresu muzikoterapie podpořit činnost Světové federace muzikoterapie.

Organizace MAUT je členem Světové federace muzikoterapie od roku 2012. V letošním roce jsme se asociace muzikoterapie zúčastnila výzkumu WFMT, který byl zaměřený na praktické provádění muzikoterapie po celém světě.



## Okénko Akademie Alternativa – rozhovor s absolventkou

*Rozhovor s absolventkou Mgr. Marií Novákovou o studiu na Akademii. Ohlédnutí, postřehy, myšlenky a pocity s odstupem času...*

### 1. V jakém roce jsi na Akademii Alternativa studovala a jaký obor jsi absolvovala?

Na Akademii Alternativa jsem nastoupila v roce 2010 a studium jsem ukončila v roce 2014, přičemž jsem na rok přerušovala studium. Absolvovala jsem obor Umělecké terapie se specializací na arteterapii.

### 2. Dokázala bys popsat některé myšlenky a pocity, které jsi měla ve studiu v rámci své přípravy na „dráhu“ budoucího uměleckého terapeuta?

Když jsem začínala studovat, neměla jsem vůbec v plánu někdy v budoucnu dělat uměleckého terapeuta. Na školu jsem šla hlavně kvůli osobnostnímu rozvoji. V druhém ročníku jsem stále trvala na tom, že v budoucnu nebudu dělat uměleckého terapeuta, ale mnohé, co jsme se učili v rámci studia, jsem vnímala jako využitelné a užitečné i pro jiné práce. Viděla jsem velký rozdíl mezi studenty, kteří naučené aktivity a znalosti ve své práci využívali a kteří nevyužívali. Ti, co využívali naučené ve své práci, nejen že byli schopni aplikovat aktivity a snáz vymýšlet různé varianty, přemýšlet nad obtížemi a riziky, ale také mi přišlo, že jsou mnohem více schopní uvažovat a pracovat díky tomu s vlastními problémy. Tento efekt jsem zpozorovala i na sobě, když jsem začala pracovat jako asistentka pedagoga.

### 3. Dávalo Ti něco studium ještě před jeho ukončením?

Ano. Jednak posuny v sebe - rozvoji a sebe- vnímání, například zlepšení sebevědomí, vystupování, určování si hranic atd. Zároveň jsem pak některé nabyté znalosti a aktivity uplatňovala při práci asistentky pedagoga. Třídní mi umožňovala plánovat a vést výtvarné výchovy pod jejím dozorem, kde jsem přímo využívala některé techniky, které jsme se učili v rámci artefietiky s Dr. Petrem Exlerem. Celkově si myslím, že to, jak jsme se učili přemýšlet nad problémy v Akademii, ovlivnilo i můj způsob komunikace a jednání s dětmi.



### 4. Jaký rok byl pro Tebe nejprínosnější?

Poslední rok.

### 5. Pokud bys měla za své tři roky studia najít svůj nejsilnější moment – dokázala bys jej popsat?

To bych asi nezvládla, nejsem schopná určit svůj nejlepší moment. Těch silných momentů bylo tolik, že bych zde musela povídat a povídat strašně dlouho.

### 6. Jak ses cítila jako čerstvý Absolvent?

Radostně a zároveň jsem cítila velkou zodpovědnost, pokud jednou budu uměleckým terapeutem.

### 7. Odesla sis něco ze studia také do života?

To doufám. Asi vedle všech znalostí, dovedností a zlepšení seberozvoje, jak jsem už zmiňovala, jsem získala velké množství informací ať už pozitivních nebo negativních o sobě, jak působím na druhé. Zároveň mi studium nabídlo prostředky a způsoby, jak lze s těmito informacemi pracovat.

### 8. Co bylo pro Tebe rozhodující, když jsi podávala přihlášku do školy?

Na tu dobu velmi hezky zpracované internetové stránky, doporučení kamaráda a zájem o takovouto problematiku.

### 9. Měla bys vzkaz / poselství pro aktuální studenty?

Nevzdávat studium, i když vám ledasco vadí a nevyhovuje. Stojí zato se zakousnout a vydržet.

*Rozhovor vedl: Mgr. Tomáš Beníček*

## Arteterapie a artefiletika

*Mgr. Petr Exler Ph.D. – je malíř, kreslíř, keramik, fotograf, autor realizací do architektury, vysokoškolský pedagog a odborník v arteterapii a artefiletice. Odborník nejen po stránce teoretické, ale i praktické. Jeho výuka je pohazení na duši. Vyzařuje z něj charisma, elegance a životní moudrost.*

Pan Petr Exler je šarmantní muž, kterého jsem potkala při studiích v Olomouci. Velmi mě zaujal svým přístupem k výtvarnému umění a ukázal mi nový přístup u arteterapie a artefiletiky v galériích.

Věřím, že tento rozhovor bude zajímavý a přínosný pro laiky i odborníky nejen v oboru arteterapie a artefiletiky.

### 1. Jaké bylo Tvé první setkání s arteterapií a artefiletikou?

S arteterapií a expresivními technikami jsem se setkal při studiu na Pedagogické fakultě UP V Olomouci kde jsem navštěvoval kombinaci Vychovatelství pro mládež vyžadující zvl. péči v zařízeních pro mládež tělesně, smyslově nebo rozumově postiženou. Jezdili jsme na praxi do Šternberka na psychiatrickou léčebnu a do jiných zdravotnických zařízení. V kombinaci jsem se seznámil s kolegou, který byl keramik a měl silnou oční vadu. Společně jsme vystavovali v různých galériích. Hodně jsem se od něj naučil, byl zodpovědný, trpělivý a měl velmi originální nápady. Byla to mě obrovská zkušenost a inspiraci pro praxi.

**V arteterapeutické praxi mám vztah ke kreslířským, malířským a prostorovým technikám.**

K dalším osobnostem, kteří mne ovlivnili byli např. B. Albrich, M. Stiburek, A. Halamová, M. Huptych, J. Slavík.

Setkání s artefiletickou koncepcí jsem se setkal v seminářích, které pořádal pan Slavík. Jeho teoretické i praktické postupy, které jsme si všichni účastníci vyzkoušeli v rámci skupiny byly pro mne velmi inspirativní. Přitom celou řadu postupů a technik jsme s dětmi a lektory realizovaly už dříve



v Domě dětí a mládeže v Olomouci, kde jsem pracoval. Ovlivnil mě Slavíkův jeho teoretický rámec a zasazení artefiletiky do umělecké problematiky.

### 2. Která osobnost Tě nejvíc ovlivnila při výběru povolání?

Zdroje a témata které jsem společně s kolegy nabízel dětem jsem poznal a prožil v širším rodinném zázemí u řeky Bystřičky a Moravy v Olomouci a v prázdninových pobytech v Ústí nad Orlicí. Umělecké impulzy jsem dostal v lidové škole umění, kterou založil M. Stibor a kde byla velmi inspirativní skupina učitelů kolem R. Mašaty, P. Kotase a M. Bělohávkové. Kromě party z naší ulice a skupiny z výtvarného oboru z LŠU jsem poznal kamarády sportovního ražení při sjíždění českých a slovenských řek a při vysokohorské turistice. To byli nejsilnější inspirační zdroje, z kterých jsem neustále čerpal a bral energii a nápady pro projekty v následujících letech.

### 3. Která věková skupina je Ti nejbližší pro práci s arteterapií a artefiletikou?

V artefiletických projektech jsme pracovali pod vedením lektorů s žáky ze základních škol, gymnázií

a se studenty z výtvarné katedry UP v Olomouci. Pro artefiletické pojetí je důležitá společná práce na námětu a aktivní spolupráce. Důraz byl kladen zejména na rozvíjení tvořivých a sociálních schopností všech účastníků. V realizovaných projektech s námi také pracovali

**...ale silné příběhy a inspirace jsme společně zažili např. v Mikulově, Dolních Věstonicích při setkání s hebrejskou kulturou.**

mladší žáci s antisociálním chováním a s anorexií.

V arteterapeutických aktivitách jsme společně s moji ženou pracovali se seniory, depresivními i dospívajícími žáky. Ze seniory pracujeme dodnes.

#### 4. Se kterými technikami nejraději pracuješ v arteterapii a artefiletice?



V arteterapeutické praxi mám vztah ke kreslířským, malířským a prostorovým technikám. Velmi rád pracuji s modelovací hlinou, která je velmi vhodná zejména pro terapeutickou intervenci. S hlinou pracuji od 80 let zejména s dětmi, dospívajícími i se studenty.

V artefiletické praxi se zaměřuji na umělecky výrazovou tvorbu a na rozvíjení sociálních kompetencí mladých lidí. Ve výtvarných projektech jsme v tvůrčích dílnách uplatňovali vzdělání v kresebných, malířských a grafických technikách, v modelování, práci s dřevěným materiálem, textilem a fotografií. Projekty byly završeny

přípravou a realizací divadelních představení a vernisáží s doprovodnými programy pro školské kolektivy. Snažili jsme se přiblížit dětem soudobé moderní umění, spojené s návštěvami galerií a muzeí. Hodně jsme se pohybovali v uměleckém a kulturním prostředí a v místech, kde naši předkové vybudovali úžasné architektonické skvosty.

#### 5. Víš, že jsi pracoval na různých projektech v Itálii, v Německu a na Slovensku. Který projekt byl nejzajímavější?

V 80 letech minulého století to byly projekty v Drážďanech v Německu a např. v Banské Štiavnici nebo v Zuberu na Slovensku.

Těch výrazných projektů bylo více, ale silné příběhy a inspirace jsme společně zažili např. v Mikulově, v Dolních Věstonicích při setkání s hebrejskou kulturou. V D. Věstonicích jsme během dvouletého projektu prožili pravěkou atmosféru v projektu

Cesty do pravěku. Pak následovaly projekty s klášterní architekturou v Dolních Kounicích a v Předklášteří u Tišnova nebo v Kladrubech. Silné zážitky jsme také prožili během 3 let v lednicko-valtickém areálu a při setkání s tvorbou barokního sochaře M. B. Brauna v Kusu. S mytologickým příběhem od Tiziana Vecellioho jsme se seznámili v zámecké galerii v Kroměříži. Často s námi pracovali mladí účastníci z Ruska, Francie a Itálie, což pro nás byla oboustranná velká zkušenost.

#### 6. Připravuješ u nás nebo v zahraničí nový projekt?

Přiznám se, že mám momentálně spíše menší aktivity s přihlédnutím k moji tvorbě a věnuji se také rodině. Větší celoroční a víceleté projekty na kterých jsem participoval přes 30 let přenechávám mladším kolegům, kteří si mnohé umělecké aktivity osvojily v našem dlouhodobém společném působení.



## 7. Tvé obrazy můžeme vidět v galériích po celém světě. Kde můžeme vidět vystavena Tvá díla v České republice?

Obrazy se dají shlédnout na např. výstavách, které pořádá Unie výtvarných umělců v Olomouci. Jinak jsem zastoupen díly v soukromých sbírkách v České republice i v zahraničí. Obrazy je možné vidět i na internetu. [www.petr-exler.wz.cz](http://www.petr-exler.wz.cz)

**V artefiletické praxi se zaměřuji na umělecky výrazovou tvorbu a na rozvíjení sociálních kompetencí mladých lidí.**

## 8. Můžeš čtenářům přiblížit, jak se pracuje s arteterapií nebo artefiletikou v galériích?

V artefiletickém pojetí se snažíme o propojení teoretických a praktických poznatků, které vycházejí z různých výstav a přihlíží se k věku účastníků zejména školských zařízení. Artefiletika má v interakci s uměním především výchovně vzdělávací charakter a dbá na osobnostní rozvoj. V praktické části, kdy se účastníci setkávají s výtvarnými díly a reagují na ně výtvarnými činnostmi nebo pohybovými etudami. Mohou se uplatnit výrazové aktivity, které vycházejí ze současných trendů umělecké výchovy. V reflexi se formou rozhovorů získané poznatky rozebírají. Účastníci zažijí intenzivní prožitky a obohacují se o nové zkušenosti. Získávají také vztah k uměleckým dílům v prostorách galerií a v muzeích.

V arteterapeutické praxi se v galériích může pracovat podobně jako v artefiletice s tím rozdílem, že se neklade důraz na výchovně vzdělávací charakter. Také se přihlíží s jakou skupinou účastníků pracujete. Hledají se nejvhodnější způsoby vyjádření pocitů ve vztahu k uměleckým dílům. Důležitá je hlubší vlastní interpretace v přístupu k artefaktu. Cílem je podnítit tvořivé myšlení a vnímání hodnot, které umělecká díla reprezentují. Ukazují se terapeutické kvality umění a v příbězích se objevují a řeší situace lidské existence a existenciální témata. Do popředí se dostávají např. aspekty lásky, rodiny, konflikty v mezilidských vztazích. Umělecká díla nás často přivedou na otázky, jaké místo zaujímáme v hierarchii našich životních hodnot a jaké mají poslání do našeho každodenního života ve zkomercializovaném světě.

## 9. Který je Tvůj nejoblíbenější malíř a proč?

Přiznám se, že oblíbených umělců mám hodně, jak z těch tradičních, tak z těch současných. Mám rád zejména dynamický a expresivní přístup v tvorbě, ale také záleží na momentální náladě. Důležité jsou pro mne cesty do zahraničních galerií, kde můžeme vidět originální díla i místa kde vznikaly.

## 10. Jaké jsou Tvé další plány a čemu by ses chtěl věnovat v dalších měsících?

V současné době ještě učím externě na katedře výtvarné výchovy PdF UP v Olomouci, takže se věnuji studentům a mladším tvůrcům. Nezapomínám na svoji tvorbu a také výtvarně pracuji s vnučkami. Mám rád i práci v kůlně i na pozemku.

Pokud se chcete dočíst více o artefiletice a výtvarných projektech, které jsme realizovali s lektory můžete si obstarat tuto publikaci.

Exler, Petr, Využití projektové metody ve výtvarné výchově s artefiletickými postupy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015, 128 s., ISBN 978-80-244-4620-2.

## Děkuji za rozhovor a přeji mnoho ZDRAVÍ, pohody a síly v osobním i pracovním životě.

*Rozhovor připravila: Mgr. Eva Hegarová*

### Mgr. Petr Exler, Ph.D.

Malíř, kreslíř, keramik, fotograf, autor realizací do architektury, arteterapeut, vysokoškolský pedagog

Studium: 1972-1976: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, obor: Vychovatelství a výtvarná výchova

Odborná praxe: 1977-2002 DDM Olomouc, výtvarný pedagog na výtvarném oboru

1992-1994 Rodinná škola Olomouc, externí výuka

1992-1977 Moravské reálné gymnázium, externí výuka malba, keramika

1994-1998 Katedra výtvarné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Palackého Olomouc, externí výuka kresba, malba, grafika, modelování

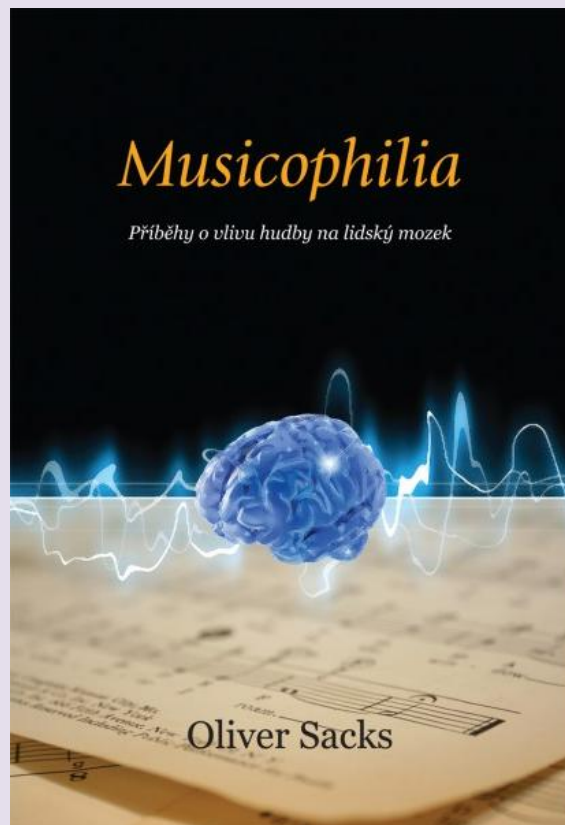
1998 dosud: Pedagogická fakulta UPP Olomouc, katedra výtvarné výchovy, odborný asistent, didaktika výtvarné výchovy, artefiletika, arteterapie

## Recenze knihy: Musicophilia – Olivier Sacks

*Příběh o vlivu hudby na lidské mozek - S tímto podtitulom sa čitateľovi predkladá publikácia Musicophilia, nedávno zosnulého neurovedca Oliviera Sacksa. Autor titulov v českom vydání Antropoložka na Marsu, či knihy Muž, který si pletl manželku s kloboukem, podává čitateľovi na základe svojej praxe príbehy ľudí, ktorým rôzne mozgové „dysfunkcie“ (a to slovo v úvodzovkách je dané zámerne),- ono totiž z nášho pohľadu tieto „dys“ poruchy priniesli neskôr konkrétnym postihnutým osobám väčší a originálnejší rozmer ľudského vnímania -, umožnili také vnímanie a prežívanie hudby, ktoré nie je bežne dané rozmeru ľudského používania šedej kôry mozgovej.*

Akú úlohu tu však hrá hudba? Prihliadnutie sa bližšie pod pokrievku nielen nadstavených titulkov znamená, prežiť nevidaný hudobný exkurz, po ktorom naše doterajšie mýty, či domnienky o vplyve hudby samotnej, budú určite zborené, otočené, alebo skrz – naskrz vyvrátené.

Jednotlivé kapitoly formulujú naše emocionálne či racionálne prenasledovania chytľavými myšlienkami, melódiami a náladami. Sacks však ide hlbšie a ponúka unikátny obraz z jeho vlastnej praxe a z náhľadu nad dosahmi a dopadmi hudby. Časť prvú: *Pronasledování hudbou* odokrýva pútavým spôsobom príbehy ľudí, ktorí po úrazoch, či mozgových ochoreniach, prekonalí obrat, tvárou v tvár ku novému ponímaniu hudby. Z chirurga, po zasiahnutí bleskom sa stáva klavirista, uznávaná chemička po vybratí časti mozgu zasiahnutého tumorom zasa nadšená návštevníčka koncertov s poslucháča hudby, oproti minulosti. V prvej často tvoria jednotlivé kapitoly: *Blesk z čistého nebe: náhle se objevivší muzikofilie* (mapujúca práve vyššie spomenutého chirurga), ďalej otvára kategóriu v podkapitole: *Zvláště povědomý pocit hudební záchvaty, Strach z hudby: muzikogenní epilepsie, Hudba v mysli: představitost a fantazie, Mozkoví červíčci: tvrdošijné a chytlavé melodie* a napokon záverečná podkapitola prvej časti: *Hudební halucinace*



zaujímavý prierez nielen neuchopiteľného a pre nás i niekedy všedného či nevidaného, ale informuje o dôsledkoch pre mozog i pre naše chovanie.

Avšak vďaka pútavosti príbehov v tejto knihe snáď malá osobná odbočka, z dojmov knihy:

Môžeme sa opýtať kde končí a začína v mozgu

schopnosť cítiť hudbu? Je to slovami Schopenauera: ... hudba vyjadruje len kvintensenciu života a jeho procesov, nikdy život samotný. Alebo komplexne vnímať s Nietzscheho myšlienkou: ... Nasloucháme hudbe skrz svaly... A tým pádom posúva vplyv, dosah hudby i jej reciprocitu do úplne novej roviny.

Vrátiac sa však k publikácii a to konkrétne: Časť druhú: *Rozsah muzikálnosti*, je oproti prvej časti, zameraná na recepciu poslucháča, človeka, kde sa rieši otázka absolútneho sluchu, amúzie a disharmónie, či zaujímavého javu synestézie. Sacks nerozvíja len filozofickú rovinu rozprávania, ale kladie si

otázky: „Vyžaduje si hudební senzibilita – muzikálnost- v tom najobecnějším smyslu, také nějaký zvláštní neurologický potenciál?“ Sacks zachádza za kontexty, pomenúva a orientuje čitateľa od všeobecného rámca a definovania amúzie, nemuzikálnosti a hudobnej „hluchoty“ ku čitateľovej osobnej hudobnej predstavivosti.

Ostávajúc niťou ešte v tejto časti sa Sacks v podkapitole *Dva tisíce oper: Hudební savanti*, opäť z kontextu príbehu pýta: „*Co bylo zdrojem Martinových hudebních schopností? Měl velmi muzikálního otce a hudební vlohly se často dědí, jako to dokládá například sedm generací Bachovy rodiny...*“

Sacks sa pýta na dreň a jeho otázky smerujú k podstatám, ktoré sa dnešná veda i neuroveda snažia vypátrať.

Avšak pre tento zámer textu ako východisková sa môže javiť podkapitola tretej časti, a síce: *Řeč a píseň: afázie a muzikoterapie*.

To, že sme závislí na slovnom prejave a že jazyk nás do určitej miery determinuje je takmer istou charakteristikou, čo však robiť pri ťažkej afázii... Čo takto ľudia postihnutí dokážu? - Spievať.

A práve tu dáva muzikoterapii priestor nielen Sacks, prax a dané stránky, ale je tu daný priestor o našom uvedomení si dôležitosti muzikoterapie ako takej. Slovanmi knihy: „...*Zásadním aspektem logopedie či muzikoterapie prováděné s afatiky je vztah mezi terapeutem a pacientem.*“ a inde konštatuje: „*Terapeut nielenže poskytuje podporu a povzbudení, ale doslova pacienta vtahuje do stále složitějších forem řeči.*“ K zmienke ku MIT (melodic intonation therapy), Sacks opäť predkladá otázku: „*Co se odehrává v mozku, když začíná „zabírat“ melodická intonace či jakýkoli typ muzikoterapie?*“ Vzápätí na to je odpoveď: ... „*a že oním klíčem k této transformaci je hudba.*“

A napokon *Část čtvrtá: Emoce, identita a hudba*, nás po predchádzajúcej časti zameranej na telo, čoby

fyzicky pracujúceho celku, ponúka pohľad do snenia, hudobných predstáv a taktiež do poslednej podkapitoly: *Hudba a identita: Demence a muzikoterapie*, ktorá je mimoriadne podnetnou pre sprítomnenie poslania pomoci, blízkosti, či otvorenia akú muzikoterapia má. Namiesto vybratia nejakých slov o potvrdenie vplyvu hudby aj na pacientov s Alzheimerom, či inými poruchami, chcem zakončiť tento text, týmito Sacksovými slovami: „*Hudba je součástí lidské bytosti a neexistuje žádná kultura, která by ji nerozvíjela a nevážíla si jí... Může mít moc, která přesahuje vše ostatní, moc navracet je, alespoň na chvíli, sobě samým, a tehdy i ostatním!*“

Moja poznámka nakoniec len snáď ako výzva: Zmysluplnosť muzikoterapie je do tej miery zmysluplná, ako je pre nás zmyslom tejto práce to, ako k nej pristupujeme, ako ju vnímame, vytvárame, načúvame... je len na nás aby sme tento zmysel posúvali od seba k druhým, od lásky k hudbe - ku láske k človeku!

Autorka článku:

**Mgr. Tatiana Škapcová, DiS.art,**

*Doktorandka Masarykovy univerzity, Filozofické fakulty, Ústavu hudební vědy. Studentka prvního ročníku Muzikoterapie – Akademie Alternativa s.r.o.*

## Časopis Umělecké terapie 02– Listopad 2016

**Šéfredaktorka:** Ing. Babora Bardecká, Ph.D.

**Editace, jazyková a grafická korekce:** Ing. Barbora Bardecká, Ph.D., Mgr. Tomáš Beníček

**Redakční rada:** Mgr. Marie Beníčková, Ph.D., Mgr. Tomáš Beníček, Bc. Martina Kulašová, Mgr. Eva Hegarová, Mgr. Petr Škranc, Ing. Barbora Bardecká, Ph.D.

**Fotografie: Zdroj web Akademie Alternativa, MAUT**

**ISSN 2533-3399**

V případě zájmu o publikování článku či jiné informace nás prosím kontaktujte zde:

[info@maut.cz](mailto:info@maut.cz)

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