

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA VÝTVARNÉ VÝCHOVY

Automatická kresba jako forma sebereflexe

Závěrečná práce

oboru Expresivní terapie se zaměřením na arteterapii

Tereza Svobodová

Vedoucí závěrečné práce:

doc. PaedDr. Hana Stehlíková Babyrádová, Ph.D.

Brno 2015

Anotace

Tématem této závěrečné práce je *Automatická kresba jako forma sebereflexe*. Cílem práce je teoreticky vymezit pojem „automatická kresba“ a následně vytvořit experimentální program zaměřený jak na sebepoznání a stanovení problémových oblastí, tak na následnou práci s těmito tématy pomocí automatické kresby a vytvoření několika kreseb s určitým vloženým terapeutickým záměrem.

Obsah práce je rozdělen na tři kapitoly, z nichž první kapitola je teoretická a další dvě praktické. První kapitola se zabývá teoretickými východisky automatické kresby, její podstatou, základními aspekty a druhy. Druhá kapitola popisuje cestu Šárky k automatické kresbě a její prvotní tvorbu. Poslední kapitola této závěrečné práce je zaměřená na vliv arteterapeutického působení formou experimentálního programu.

Anotation

The subject of this thesis is *Automatic painting as a form of self-reflection*. The aim of this thesis is to theoretically define a term “automatic painting” and afterwards build up experimental program focused both on self-cognition and determination of problem areas. Then it focuses on work with these themes with the help of automatic painting and creation of some paintings with specific inserted therapeutic aim.

The content of this thesis is divided into three main chapters, the first one being theoretical and the following two are more practical. The first chapter deals with some theoretical facts about automatic painting, its principles, main aspects and kinds. The second chapter describes the Šárka's way to automatic painting and her primary creation. The last chapter of this thesis is focused on the influence of art-therapeutic working in the way of experimental program.

„Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.“

V Brně dne 22. 4. 2015

.....
Tereza Svobodová

Děkuji své mamince za ochotu a nadšení se mnou spolupracovat. Dále děkuji doc. PaedDr. Haně Stehlíkové Babyrádové, Ph.D. za cenné rady a připomínky při zpracování mé závěrečné práce.

Obsah

Úvod.....	4
1 Automatická kresba jako forma sebereflexe	5
1.1 Význam pojmu automatická kresba a její podstata	5
1.2 Základní aspekty automatické kresby	6
1.3 Druhy automatické kresby	7
1.4 Diagnostický aspekt automatické kresby	8
2 Minulá zkušenost Šárky s automatickou kresbou	10
2.1 Příběh Šárky a její cesta k automatické kresbě	10
2.2 Prvotní tvorba a její vývoj.....	11
2.3 Klíčová témata objevující se v tvorbě Šárky.....	15
3 Arteterapeutický experiment	18
3.1 Změny v přístupu k automatické kresbě	18
3.2 Průběh experimentálního procesu	19
3.2.1 Téma č. 1 - Já a můj život.....	20
3.2.2 Téma č. 2 - Smutek z odloučení, Radost ze života	21
3.2.3 Téma č. 3 - Svobodná komunikace, Volně dýchej	21
3.2.4 Kresby s vloženým terapeutickým záměrem	22
3.3 Závěry experimentálního procesu	24
Závěr	26
Shrnutí	26
Summary	26
Seznam literatury	27
Seznam obrázků	28

Úvod

V dnešní modernizované společnosti se stále více setkáváme s odosobněním, celkově se méně spoléháme na vlastní intuici a úsudek, a to nejen v rozhodování v každodenních situacích vzhledem k okolnímu prostředí, ale především sami k sobě, ke vlastním potřebám, a to nejen fyzickým, ale také, a to především, mentálním a duchovním. Nemáme čas, ani prostor se v každodenním shonu zastavit, zamyslet se nad tím, co doopravdy chceme a potřebujeme, co nám činí radost a co nám naopak škodí a neprospívá. Málokdo dokáže intuitivně vnímat vše, co se mu jeho podvědomí snaží naznačit. Díky tomu se v dnešní době stále více lidí potýká s různými psychosomatickými potížemi, které můžou časem při dlouhodobém negativním působení přerůst až v různá somatická onemocnění. Přitom by stačilo jen začít svým potřebám a touhám více naslouchat a v dostatečné míře je naplňovat tak, aby docházelo k rovnoměrnému a vyváženému žití. Bohužel, nic ale není tak jednoduché, jak bychom si představovali.

Naštěstí stále více lidí si tento negativní vliv dnešního zrychleného světa na naše celkové zdraví začíná uvědomovat a začíná se obracet k různým způsobům a alternativním metodám, které slouží k relaxaci, uvolnění, zastavení a zamyšlení se a které dávají prostor pro práci „sám se sebou“.

Když jsem uvažovala nad tématem své závěrečné práce, tak mě napadlo využít doposud získané vědomosti a zkušenosti získané v průběhu studia oboru *Expresivní terapie se zaměřením na arteterapii* v prostředí mě nejbližším, tedy ve vlastní rodině při práci s vlastní maminkou (pro účely této práce ji dále nazýváme „Šárka“). S Šárkou se posledních několik let zabýváme různými způsoby, jak hledat cestu „sám k sobě“, k sebeuvědomění, jak pracovat se svou vnitřní energií a schopnostmi a být v harmonii. Uvědomujeme si, že to není tak snadná cesta a každý z nás si musí najít svůj způsob jak se uvolnit, zklidnit svou mysl a dát prostor vlastní tvořivosti a kreativitě.

Cílem této závěrečné práce je stručně popsat co je to automatická kresba a následně na jejím základě uskutečnit experimentální program, který bude zaměřený jak na sebepoznání a stanovení problémových oblastí, tak na následnou práci s těmito tématy pomocí automatické kresby a vytvoření několika kreseb s určitým vloženým terapeutickým záměrem.

1 Automatická kresba jako forma sebereflexe

Automatická kresba není jen speciální arteterapeutickou technikou, ale provází naše životy mnohem víc, než bychom si mysleli. Většina lidí používá automatickou kresbu, aniž si to uvědomuje, což je mimo jiné vlastně hlavní podstatou automatické kresby, při jednoduchém čmárání na cokoli co je po ruce během jiné činnosti (např. telefonování, poslouchání přednášky či čekání v čekárně apod.). Právě během tohoto nezúčastněného čmárání jsme schopni vyjádřit sebe sama bez jakýchkoliv slupek. Tyto kresby vyjadřují nejen náš duševní a duchovní život, ale mohou také vypovídat o našem celkovém zdraví a skrytých potřebách a pocitech. Dokážou na nás prozradit mnohem víc, než si dokážeme uvědomovat my sami.

1.1 Význam pojmu automatická kresba a její podstata

Význam pojmu automatická kresba není v současné době ještě zcela jasně definován a je mnohými autory vykládán různým způsobem. Dříve byl tento termín například spjat především s tvorbou surrealistických autorů, která se vyznačovala tvorbou vycházející z podvědomí, fantazie bez přílišné kontroly rozumu. V dnešní době je automatická kresba považována za způsob výtvarné tvorby, při které dochází k uvolnění a ponoření se do sebe sama, což umožňuje našim niterným potřebám, touhám či potlačeným pocitům a emocím se projevit a následně zhmotnit bez jakéhokoli racionálního ovlivňování. Díky tomu může být automatická kresba účinně využívána v arteterapeutickém procesu, a to jak pro očistný a harmonizující efekt na klienta, tak jako cenný materiál pro následnou diagnostiku dané oblasti či problému.

V současnosti existují zatím jen tři základní publikace věnující se čistě tématu automatické kresby. Jedná se o publikace *Automatická kresba: Cesta k sobě i druhým* od Hany Šmídové, *Psychografie - automatická kresba: poznatky a výuka* od Marie Machkové a *Automatická kresba: Artrelax* od Evy Suttnerové, z nichž každá pojímá automatickou kresbu trochu odlišným způsobem.

Šmídová (2013) má k automatické kresbě poměrně duchovní až ezoterický přístup. Ve své publikaci o automatické kresbě uvádí, že: „*Automatická kresba umožňuje poznávat věci a souvislosti jinak, dostat se dál na cestě k sobě, ve svém osobním duchovním růstu. Automatickou kresbu může začít používat každý. Díky ní v*

sobě můžete posílit intuici, vnitřní zrak, rozvinout a rozšířit mimosmyslové vnímání a objevit své skryté schopnosti. “

Machková (2006) označuje automatickou kresbu, kterou jinak nazývá jako psychografie (neboli psychická kresba), jako záznam určitého mimosmyslového vnímání.

Suttnerová (2006) má k automatické kresbě zase racionálnější postoj. Automatickou kresbu charakterizuje takto: *„Automatická kresba ve své podstatě slouží svojí formou k rozvoji osobnosti člověka. Pomáhá současně harmonizovat případné psychosomatické potíže a její využívání v běžném životě může vést k novým návykům, které přinášejí přirozené zlepšení orientace v různých situacích, jež na člověka kladou jistou zátěž. Preventivně dochází k předcházení některých patologických jevů, s nimiž se ve společnosti stále setkáváme.“* Na jiném místě v knize uvádí, že *„praxe potvrdila harmonizační účinky během tohoto způsobu tvoření. Relaxační účinky pomáhají odstranit případný stres a navozují mezi účastníky klidné a vyrovnané vztahy. Ve svém důsledku se automatická kresba stává jedinečným komunikačním prostředkem.“* Z toho plyne, že automatická kresba má pozitivní vliv nejen na samotného autora automatické kresby, ale také na ostatní osoby, které se dostanou s kresbou do kontaktu. Může sloužit ke komunikaci a vzájemnému pozitivnímu ovlivňování a léčení.

1.2 Základní aspekty automatické kresby

Automatická kresba probíhá při maximálním stavu uvolněnosti a vnitřního klidu a to za co možná nejmenší účasti vědomí jedince. Proto se při automatické kresbě využívá různých technik, při kterých dochází k ponoření se do hladiny alfa a odpoutání se od stereotypů v tvorbě, které nám ukládá naše vědomí. K ponoření do hladiny alfa můžeme využít například různé meditativní techniky, ať už soustředění se na nějaký předmět (pohyb vteřinové ručičky hodin, plamen svíčky apod.) či vlastní dech, nebo tzv. „autogenní trénink“, který využívá střídavé zatínání a uvolňování svalů. Vhodným prostředkem pro uvolnění je také dobře zvolená hudba. Každý jedinec si však může najít svůj způsob, jak se uvést do takzvaného meditativního stavu vědomí.

Šmídová ve své publikaci radí, že nejlepší způsob tvorby pomocí automatické kresby je skrze vnímání své intuice a naslouchání svému vlastnímu nitru. Dle jejích slov

„*intuice pracuje sama, chtění - vůle pracuje s rozumem.*“ Důležité je navázat vztah mezi rukou, tužkou a vlastní intuicí (Šmídová, 2013).

Ponořením se do hladiny alfa dochází k odpoutání se od činnosti levé mozkové hemisféry, která je sídlem logiky, řeči a vůle, vyznačuje se prací s fakty, daty a čísly a odpovídá za naše analytické myšlení, tak, že při procesu tvorby pracuje převážně naše pravá mozková hemisféra, která je sídlem naší tvořivosti, intuice, fantazie a emocí, díky ní máme smysl pro různé chutě, vůně, barvy, máme smysl pro hudbu a rytmus a odpovídá za syntetické (holistické) myšlení. V současné době je většina lidí zvyklá pracovat především pomocí levé mozkové hemisféry a na svou intuitivní část často zapomíná.

Šmídová (2013) dále doporučuje vždy na začátku pro podpoření uvedení do stavu změněného vědomí nakreslit tzv. „*nápojovací obrázek*“, který nám pomůže vytvořit spojení s vlastní intuicí a vyventilovat negativní energie. Obrázek se nekreslí na žádné téma, ruka jen volně a bezmyšlenkovitě klouže po papíře. Doporučuje se kreslit tuto první kresbu poslepu se zavřenýma či zavázanýma očima.

V průběhu kresby se doporučuje maximálně uvolnit celé tělo a doslova nechat svou ruku kreslit, přičemž se sami stáváme jen pozorovatelem této činnosti. To se může zpočátku zdát obtížné, ale pravidelným tréninkem je možné tohoto stavu docílit.

1.3 Druhy automatické kresby

Automatická kresba může být využívána pro různé účely. Záleží vždy na záměru, s jakým k tvorbě přistupujeme a který do automatické kresby chceme vložit. Šmídová (2013) rozlišuje různé druhy kreseb, a to například kresby *pocitové, situační, léčivé, harmonizační, čistící* či *objednávkové*.

Energetické obrázky nakreslené speciálně pro léčebný účel, ať už se záměrem vyléčit sami sebe nebo skrze kresbu pomoci někomu blízkému, nám například pomáhají zvyšovat a měnit naše osobní vibrace a tím aktivují samoléčebný ozdravný proces v nás. Nejedná se tedy o žádné kouzlo či zázrak, ale o niterný proces probíhající v těle každého jedince (Šmídová, 2013).

Machková (2006) rozděluje automatické (psychografické) kresby do dvou skupin, a to na *abstraktní* a *racionálně reálné*. *Abstraktní kresby* se vyznačují svou

nekonkrétností a nahodilostí. Jsou tvořeny rychlým bezmyšlenkovitým vrstvením čar na sebe. *Racionálně reálné kresby* poté zahrnují několik kategorií. Jedná se například o kresbu *aurickou*, *diagnostickou*, *topografickou*, *obecně zjišťovací*, *testovací* či o *automatické písmo*.

Aurická kresba je grafickým schematickým znázorněním aury, což je zjednodušeně řečeno energetický obal člověka složený z jednotlivých barevných vrstev, které z člověka vyzařují. Tyto vrstvy mohou být graficky znázorněny pomocí různých barevných kruhovitých útvarů. Hlavním úkolem *diagnostické kresby* je stanovení určitých problémových oblastí, oslabených míst v těle či skrytých zdravotních potíží a určení jejich příčin a možných řešení. *Topografická kresba* poté znázorňuje energetické pole různých zeměpisných míst. Zajímavým způsobem automatické kresby je *kresba zjišťovací a testovací*, která nám pomůže odpovědět na otázky, které si sami nejsme schopni odpovědět a částečně nám tak pomáhá v rozhodování.

Automatické písmo je zvláštní kategorií, při které obdobně jako u automatické kresby dochází k tvorbě za změněného stavu vědomí na hladině alfa. Jedinec nechává tomu, co píše, volný průběh a nesnaží se text ovlivnit svým vědomím. Pouze „nechává svou ruku psát“. Často se stává, že píše jiným typem a velikostí písma a vůbec si neuvědomuje, co píše, protože automatické psaní vychází z podvědomí.

1.4 Diagnostický aspekt automatické kresby

Jak již bylo zmíněno dříve, automatická kresba má nejen aktuální léčebný a harmonizující účinek na jedince, který automatickou kresbu provádí, ale může nám také sloužit jako diagnostický prostředek mnoha skrytých charakteristik a významů, ať už se jedná o abstraktní kresbu, či kresbu s konkrétními reálnými prvky. Na základě dané symboliky může zkušený terapeut určovat základní charakteristiku jedince, jeho života, povahy či zdraví a jeho problémové oblasti či naopak oblasti, ve kterých vyniká. Tato symbolika se projevuje v oblasti tvarů, prvků, symbolů, barev ale také záleží na prostorovém uspořádání, využití plochy papíru, přítlaku, či posloupnosti kresby.

Je důležité však nebrat významy jednotlivých prvků jako dogma a zohledňovat také individuální významy těchto prvků pro daného jedince v danou chvíli. Doporučuje se sledovat výskyt daných prvků v kresbě diagnostikovaného jedince v delším časovém horizontu, protože aktuální výskyt určitého prvku v kresbě nemusí znamenat nic

patologického, ale může být spojen s aktuálním prožitkem či stavem jedince. Každý prvek či symbol může mít také pro každého jedince úplně jiný význam, proto je důležitý rozhovor (například červená barva může být pro někoho spojována s pojmy jako agresivita, hněv, smrt a může ji mít spojenou s negativními pocity, u jiného však může vyvolávat pocity opačné, pozitivní, spojené s pojmy láska, energie, radost apod.)

Šmídová (2013) ve své publikaci uvádí výčet základních prvků, které se mohou v automatické kresbě objevovat, a jejich symboliku. Zde uvádím pouze některé prvky, které se v automatické kresbě nejčastěji objevují:

Kruh v základní symbolice může znamenat určité spojení, celistvost, jednotu, nekonečno, rovnost, klid, mír, jistotu, či stálost. Kruh je to, co nás v životě obklopuje. **Spirála** je poté určitou obdobou kruhu. Významově je spirála spojována s nezadržitelným vývojem k lepšímu, směřování do středu, do vyšší úrovně. Charakterizuje jí propojení, vývoj. **Vír** neboli spirála, která se neustále hýbe a vlní, v sobě nese očištnou funkci. Vír uvolňuje a odnáší všechny nepotřebné a negativní energie a tak nás očišťuje.

Čtverec symbolizuje rovnováhu a stabilitu. **Kříž** vyjadřuje propojení duchovního s hmotou. Svislý tah propojuje vše, co je nahoře a dole, spojuje nebe se zemí, zatímco vodorovný tah se vztahuje k životu tady a teď. Kříž je symbolem rovnováhy a stability, ale zároveň může v kresbě znamenat určité překážky v životě, zavřenou cestu. **Trojúhelník** je spojen s číslicí tři. Číslice tři byla od pradávna považována za magické číslo, které přináší štěstí. Záleží však, v jaké poloze se v kresbě trojúhelník nachází. Pokud leží na jednom ze svých vrcholů, pak symbolizuje stabilitu, ale zároveň vratkost a křehkost a nese v sobě ženskou energii. Naopak trojúhelník ležící na jedné ze svých základů nese energii mužskou a vyjadřuje spojení s božstvím.

Dalším symbolem často se objevujícím v automatické kresbě je **osmička**, i u té však záleží na její poloze. Svislá osmička symbolizuje propojení nebe se zemí, naší duchovní a hmotné úrovně, dále vyjadřuje napojení na Zdroj, či Univerzum. Ležatá osmička se poté váže ke všemu pozemskému a hmotnému a může vyjadřovat propojení dvou prvků (dvou témat, osob, minulosti a budoucnosti apod.), dále symbolizuje rovnováhu a stabilitu. Osmička nakloněná šikmo ve směru psíma poté oba výše popsané principy propojuje. Osmička obecně vyjadřuje tu nejvyšší pozitivní energii.

2 Minulá zkušenost Šárky s automatickou kresbou

2.1 Příběh Šárky a její cesta k automatické kresbě

Šárka již od dětství velice nerada kreslila či malovala. Pouhé pomyšlení na to, že by měla vzít do ruky tužku či pastelky a cokoliv namalovat v ní vyvolávalo nelibé pocity, což dle mého názoru mohlo pramenit z nesprávného přístupu rodičů či pedagogů k jejímu výtvarnému projevu v dětství a tedy k vytvoření si negativních postojů k tvorbě, strachu ze špatného ohodnocení a utlumení celkové kreativity a spontaneity při tvorbě.

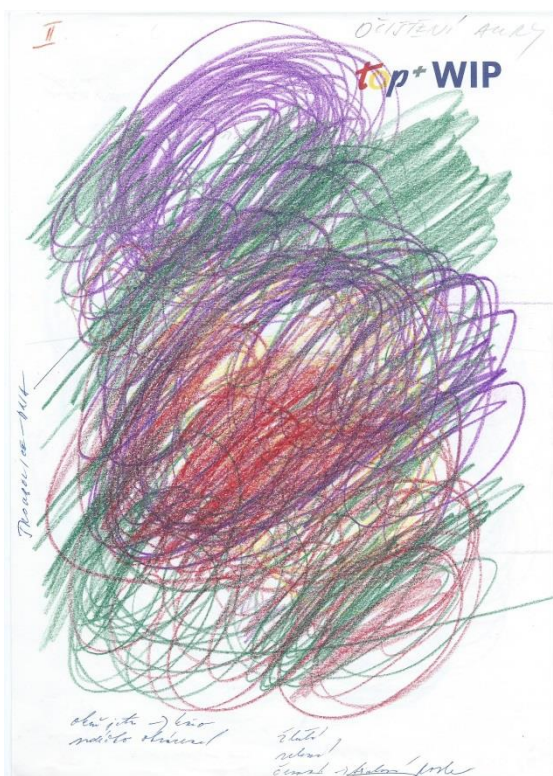
Již v úvodu práce jsem zmínila, že se Šárka v posledních letech zabývá různými metodami práce se svou vnitřní energií a hledáním své vlastní cesty. Za tu dobu se setkala s různými způsoby, ať už práce přímo s fyzickým tělem, tak práce s energiemi, na mentální a duchovní úrovni. Vystudovala školu Tradiční čínské medicíny v Brně, na kterou v současnosti navazuje různými druhy specializovaných kurzů týkajících se léčení fyzického těla skrze jiné metody, než které nabízí současná západní medicína. Dále prošla různými kurzy meditace, cvičení tai-chi, chi-kung, jógy, metody práce s vlastním podvědomím (pozitivní myšlení, autosugesce, relaxační metody apod.) a spoustu dalšími metodami, které napomáhají dle jejích slov „spojit se se svým vnitřním dítětem, k sebeuvědomění a navrácení k vnitřní harmonii.“

V důsledku tohoto hledání se Šárka v rámci několika na sebe navazujících seminářů v průběhu roku 2014 seznámila s automatickou kresbou. Poprvé jsem tehdy viděla svou maminku sedět s pastelkami v ruce a uvědomila jsem si, že automatická kresba v sobě skrývá obrovský potenciál pro lidi, jako je Šárka, kteří mají ke kresbě již od dětství vytvořený negativní postoj. Automatická kresba, stejně tak jako jiné arteterapeutické techniky, totiž nemá absolutně žádné požadavky na úroveň kresby, nehodnotí, nenálepkuje, umožňuje pouze svobodně tvořit a vyjádřit své vnitřní potřeby a pocity. Rozhodla jsem se tedy využít toho, že Šárka v sobě znovuobjevila schopnost výtvarné tvorby a uvědomila si, že kreslení může sloužit k relaxaci, uvolnění negativních pocitů a emocí a nabití nové energie, ale také k diagnostice různých problémových oblastí a témat z vlastního života a jejich následné podpoře a terapii.

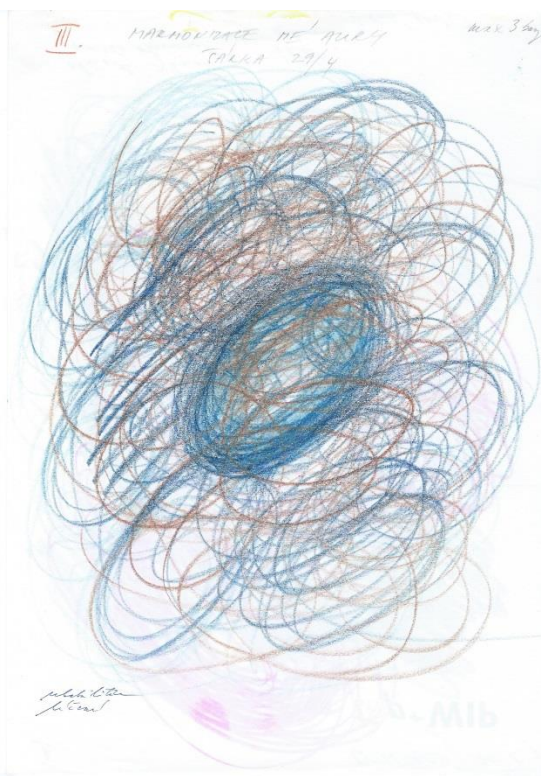
2.2 Prvotní tvorba a její vývoj

Své první jednoduché kresby vytvořila Šárka na již zmíněném semináři Automatické kresby, který navštívila poprvé na počátku roku 2014 v místě svého bydliště. Ze začátku bylo pro Šárku velice obtížně odhodit své zažité stereotypy a předsudky a vůbec uchopit do ruky pastelku a začít kreslit. Brzy však překonala své prvotní obavy, ponořila se do tvorby a pocítila její pozitivní účinek. Zjistila, že není podstatný výsledek, ale především proces tvorby a její diagnostický a terapeutický efekt.

Úplně první kresby (viz obrázek 1 a 2), které Šárka namalovala na semináři Automatické kresby na začátku roku 2014, byly na téma celkového očištění a harmonizace aury a byly kreslené na výšku papíru A4.



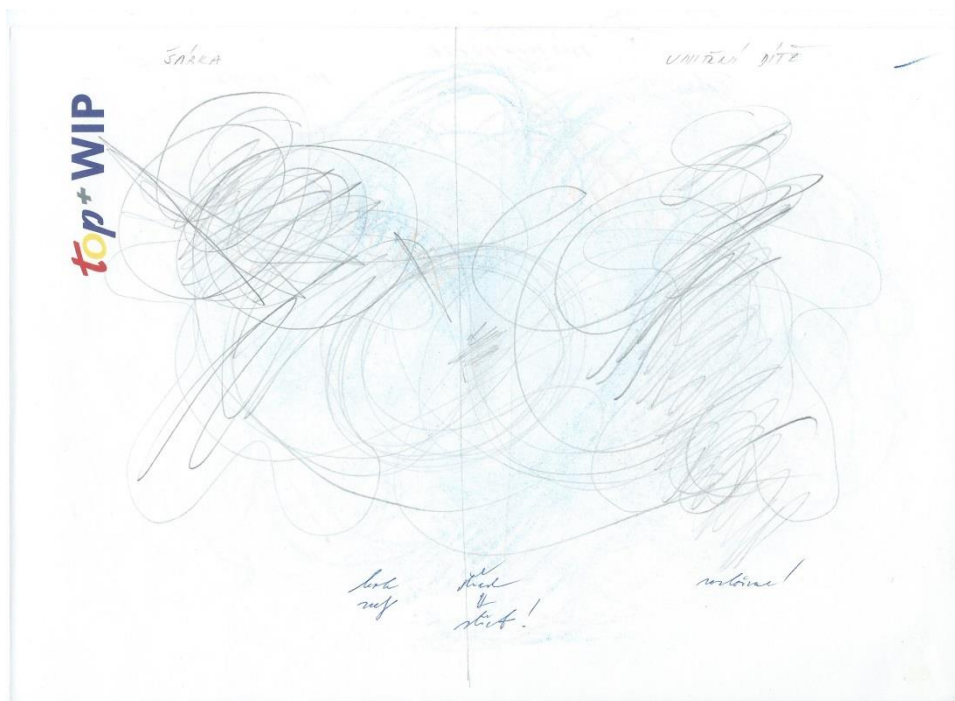
obr. 1: Očištění aury, 2014



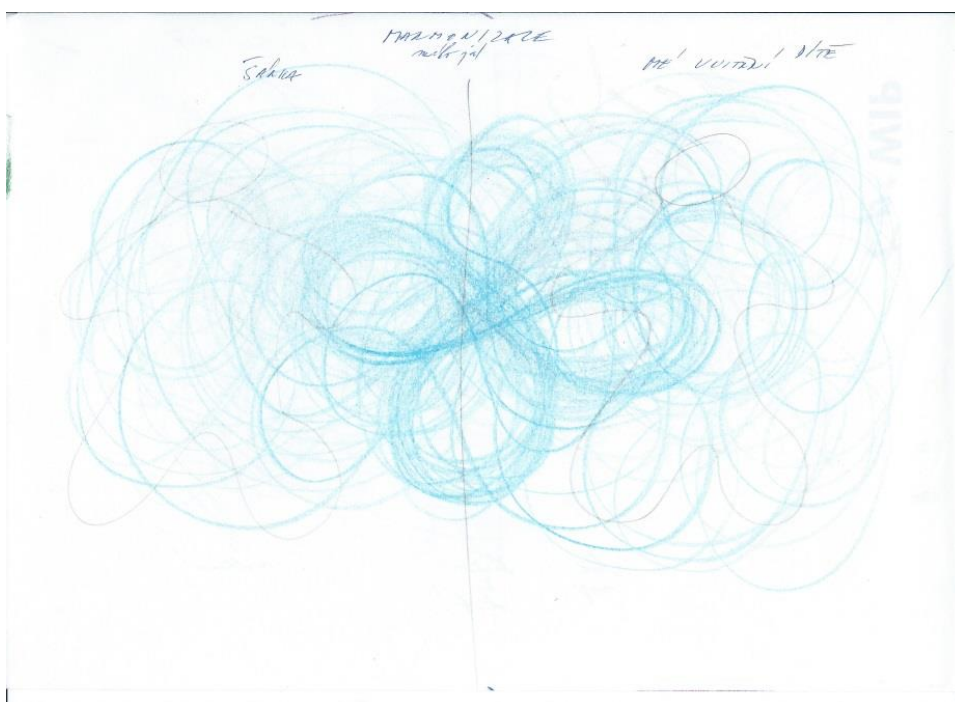
obr. 2: Harmonizace aury, 2014

Na seminářích se poté Šárka naučila pevně stanovený postup, podle kterého postupovala i při následné samostatné tvorbě. Nejprve si vždy stanovila téma, ve kterém chtěla na jedné straně zjistit, jaký je její současný stav a na straně druhé pak na tuto oblast působit ozdravným terapeutickým účinkem. Nejprve si tedy vzala obyčejnou tužku a na samostatný papír formátu A4 spontánně se zavřenýma očima čmárala, což mělo mít za účel vyventilovat vše negativní, co se s daným tématem pojí (viz obrázek

3). Na druhý papír A4 si následně se zavřenýma očima postupně vybírala tři různé barvy pastelek (ze škály barev jednotlivých čaker a k tomu přidané hnědé a bílé) a kreslila automatickou kresbu na plochu celého papíru, přičemž se snažila soustředit jen na zadané téma (viz obrázek 4). Většinu kreseb situovala na šířku papíru A4. Kresby si s sebou následně brala na další seminář Automatické kresby a společně je s terapeutkou, která semináře vede, diagnostikovala.



obr. 3: Mé vnitřní dítě, 2014



obr. 4: Harmonizace mého vnitřního dítěte, mého já, 2014

Po několika tématech vyjádřených touto formou Šárka spontánně přešla k postupu, při kterém již nevyužívala dva papíry A4 pro vyjádření problému a jeho harmonizaci, ale využila pouze jeden papír formátu A4, přičemž do levé třetiny papíru situovaného na šířku nejprve obyčejnou tužkou vyjádřila vše negativní, co se s daným tématem pojí a poté přešla k automatické kresbě na zbývající ploše papíru. To je patrné na obrázcích 5 a 6. Kresby se zároveň stávají více barevnými a je vidět, že si Šárka byla při kreslení již o něco jistější, než na počátku.



obr. 5: Vztah s dcerou Lucií, 2014



obr. 6: Já a moje samota, 2014

Dalším stadiem Šárčiny automatické kresby bylo postupné úplné vynechání počátečního čmárání tužkou za účelem uvolnění negativní energie pojící se s tématem. Šárka malovala vždy rovnou na stanovené téma (viz obrázky 7 a 8). K účelu vyventilování negativní energie Šárka využívala často různých jiných technik, jako je meditace, spontánní tanec či jiné duševní a duchovní techniky.



obr. 7: Meditace, 2014



obr. 8: Meditace do čaker, 2014

2.3 Klíčová témata objevující se v tvorbě Šárky

Jedním z témat, na které zaměřovala Šárka své automatické kresby, byl vztah k sobě samé, ke svému tělu a svým potřebám. Objevily se témata jako *Mé vnitřní dítě*, *Sebeláska*, *Já a mé zdraví*, *Můj vztah k tanci*, *Můj hněv*, *Sebevědomí*, *sebejistota*, *Mé zaměstnání*, *Radost v mém srdci*, *Jsem šťastná*, *Moje Já*, *Moje Imunita* apod.

Dalším velkým tématem často se objevujícím v Šárčiných kresbách je vztah s nejbližšími osobami, s manželem, dcerami a vlastní matkou. Některými kresbami se snažila o celkovou harmonizaci vztahu s danou osobou, do některých se pak již snažila vkládat léčebný prvek v případě nemoci blízkého (viz obrázky 9 a 10).



obr. 9: Léčba očí mé dcery, 2014



obr. 10: Harmonizace očí mé dcery, 2014

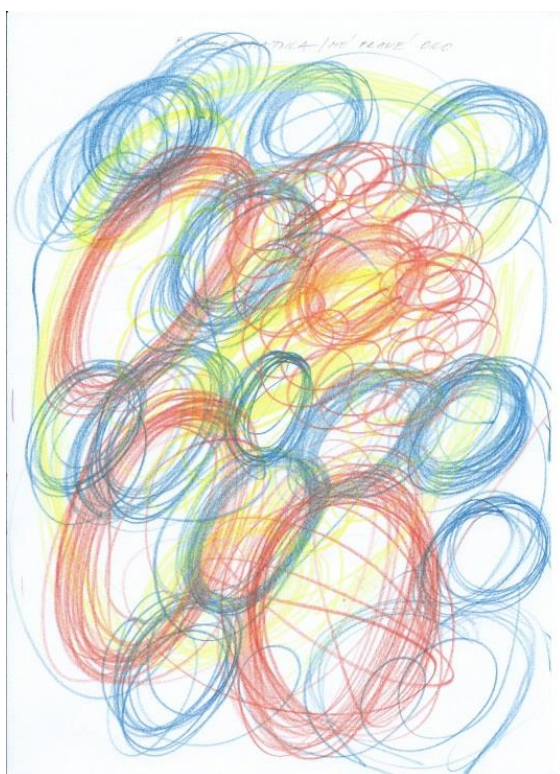
Třetí úroveň jsou poté vyšší duševní a duchovní témata, které se začaly objevovat v tvorbě Šárky spíše až ve fázi vynechání počátečního čmárání tužkou. Témata byly například již zmíněné *Meditace*, či *Meditace do čaker*, konkrétněji poté *Má 2. čakra - Dualita* a *Harmonizace mé 2. čakry* (viz obrázky 11 a 12) v jejíž oblasti sídlí sexuální a mateřská energie. Dalším tématem bylo například *Mé pravé oko* ve smyslu „vidění reality takové jaká doopravdy je“ (viz obrázky 13 a 14).



obr. 11: Má 2. čakra - dualita, 2014



obr. 12: Harmonizace mé 2. čakry, 2014



obr. 13: Mé „pravé oko“, 2014



obr. 14: Harmonizace mého „pravého oka“, 2014

Častým kresebným prvem objevujícím se téměř ve všech kresbách je ovál, případně kruh či „osmička“. Nejčastěji objevující se barvou je poté modrá, ať už světlá či tmavá, a fialová, jak můžeme vidět na obrázcích 15,16, 17 a 18, ale také červená.

Nejméně se poté v kresbě objevuje barva žlutá a zelená, které tvoří v některých kresbách pouze doplňující úlohu.



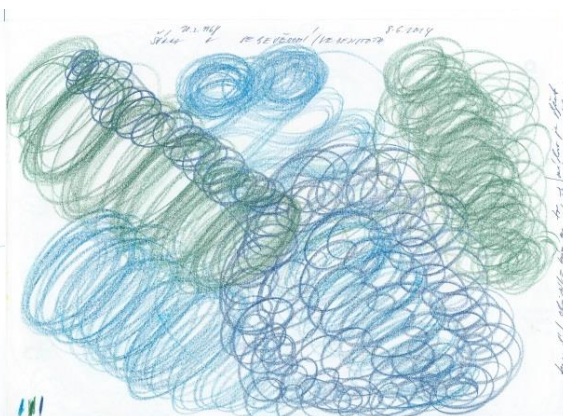
obr. 15: Moje Já, 2015



obr. 16: Jsem šťastná, 2014



obr. 17: Já a mé zdraví, 2015



obr. 18: Sebevědomí, sebejistota, 2014

Charakteristika obrazové dokumentace:

Kresby vyobrazené v obrazové dokumentaci této kapitoly pochází z období leden 2014 - leden 2015 a byly vytvořeny pomocí pastelek ze škály základních barev na papíry formátu A4.

3 Arteterapeutický experiment

3.1 Změny v přístupu k automatické kresbě

Nejprve jsem, na základě kreseb, kteří již Šárka vytvořila, stanovila určitá doporučení týkající se způsobu kresby a prostředků k tomu využívaných. Jedním z doporučení bylo využití většího formátu, než je A4, protože z některých kreseb je zjevné, že prostor papíru formátu A4 je velmi omezený a kdyby bylo možné kreslit i za hranice papíru, určitě by toho Šárka využila. S touto změnou Šárka chvíli váhala, ale nakonec se rozhodla využít alespoň papírů formátu A3, i když některé ze svých kreseb i nadále situovala na papír formátu A4. Dle jejích slov je pro ní náročné pokreslit celý papír A3 najednou a cítí se poté unavenější.

Dalším doporučením, které jsem Šárce navrhla, bylo neomezování se při každé kresbě pouze na pěvně stanovený počet tří nevědomě vybraných barev, ale nechat si možnost využít jakýkoli počet barev tak, jak to zrovna „cítí“. S tímto návrhem Šárka souhlasila a při většině svých následných kreseb využívala téměř všechny základní barvy pastelek.

Třetím doporučením byla změna prostředku pro kreslení v souvislosti s tím, že Šárka tvrdí, že papír formátu A3 trvá pastelkami pokreslit delší dobu. Navrhla jsem jí tedy různé druhy prostředků, pastely, uhly, křídly, barvy apod., ale Šárka se nakonec rozhodla dále využívat pouze pastelky. Je s nimi prý už sžitá a nechce to měnit. Nakonec ale využívala alespoň akvarelové pastelky, které v případě potřeby zdůraznění některé oblasti kresby následně rozetřela vodou a pastelky typu Progresso.

Poté jsme na základě podrobné analýzy dřívějších kreseb společně stanovily způsob práce s jednotlivými tématy. Šárka zdůraznila důležitost vložení všeho negativního pojícího se s tématem do prvotní kresby. Doporučila jsem jí však využít samostatný papír, jako na počátku, který může po dokreslení klidně zahodit, či spálit. Do druhé kresby má poté vložit očišťující a léčebný záměr pojící se k danému tématu. Až třetí kresba bude poté harmonizující, pozitivně působící s terapeutickým účinkem. Tento způsob práce s tématy se osvědčil, ať už na základě subjektivního posouzení Šárky, tak z hlediska samotných kreseb, na kterých jde vidět jasný posun.

3.2 Průběh experimentálního procesu

Pro tvorbu každého z témat si Šárka vždy zabezpečila bezpečný prostor, ve kterém nebyla rušena žádnými vnějšími negativními vlivy a ve kterém se cítila příjemně a vymezila si na práci dostatek času. Nachystala si všechny potřebné pomůcky tak, aby nemusela od práce odcházet, ale mohla se jí plně věnovat po celou dobu kresby.

První fázi procesu Šárka vždy věnovala nějaký čas vyventilování negativní energie, uvolnění se od jiných problémů a myšlenek a naladění se na dané téma, k čemuž využívala nejen počátečního čmárání tužkou, ale také různých jiných technik, jako je spontánní tanec, meditace či jiné duševní a duchovní techniky.

Po této počáteční fázi již přešla k samotnému procesu automatické kresby. Vždy se věnovala pouze jednomu hlavnímu tématu v jednom dni.



obr. 19: Průběh experimentálního procesu, duben 2015



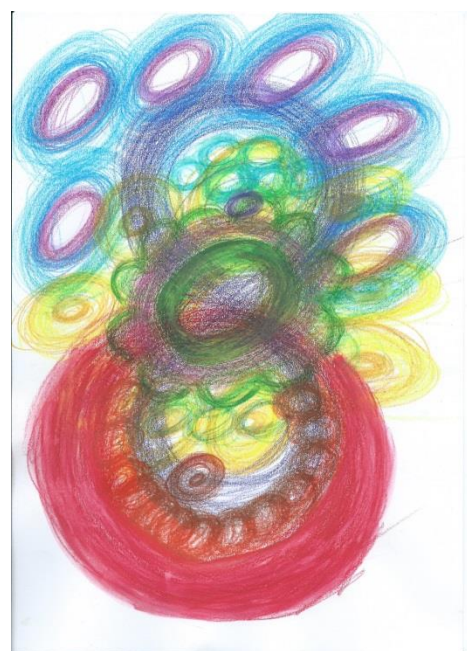
obr. 20: Průběh experimentálního procesu, duben 2015

3.2.1 Téma č. 1 - Já a můj život

Prvním co nejobecněji stanoveným tématem bylo „*Já a můj život*“. Jak již bylo napsáno dříve, v první kresbě Šárka pouze čmárala tužkou za účelem vyventilování negativních emocí pojících se s daným tématem, v druhé kresbě (obr. 21) se poté soustředila na léčení svého života a třetí kresbu (obr. 22) zaměřila na celkovou harmonizaci tohoto tématu s tím, že tuto kresbu může v budoucnosti použít s terapeutickým záměrem.



obr. 21: Léčení mého života, 2015



obr. 22: Harmonizace mého života, 2015

3.2.2 Téma č. 2 - Smutek z odloučení, Radost ze života

Druhé téma již bylo stanoveno poněkud úžeji a týkalo se konkrétního emocionálního problému, který byl v danou chvíli aktuální. Týkal se smutku ze samoty a z odloučení od blízké osoby. Celkové téma tedy bylo stanoveno jako „*Smutek z odloučení*“, přičemž svou první kresbu, která měla sloužit k vyventilování negativních emocí, Šárka nazvala „*Utekla mi radost ze života*“. Druhou kresbou (obr. 23) poté Šárka svůj smutek z odloučení léčila a třetí kresba (obr. 24) sloužila k celkové harmonizaci a Šárka ji posléze nazvala „*Radost ze života*“.



obr. 23: Léčení smutku a samoty, 2015



obr. 24: Harmonizace radosti ze života, 2015

3.2.3 Téma č. 3 - Svobodná komunikace, Volně dýchej

Třetí hlavní téma se poté týkalo subjektivně prožívaných potíží objevujících se v komunikaci s blízkými osobami v rodině, či v zaměstnání, se schopností vyjádřit své potřeby. Na rozdíl od tématu č. 2 se nejedná o aktuální emocionální problém, ale o dlouhodobější aspekt prolínající se celým životem Šárky. Stejně jako u předešlých kreseb Šárka postupovala nejprve skrze kresbu tužkou (obr. 25) sloužící k uvolnění negativních emocí spojených s tímto tématem, přes kresbu, která má sloužit k léčení v této oblasti (obr. 26) až po harmonizační kresby (obr. 27 a 28), které v tomto případě Šárka vytvořila dvě.



obr. 25: Já a moje komunikace, 2015



obr. 26: Léčení komunikace, 2015



obr. 27: Volně dýchej, 2015

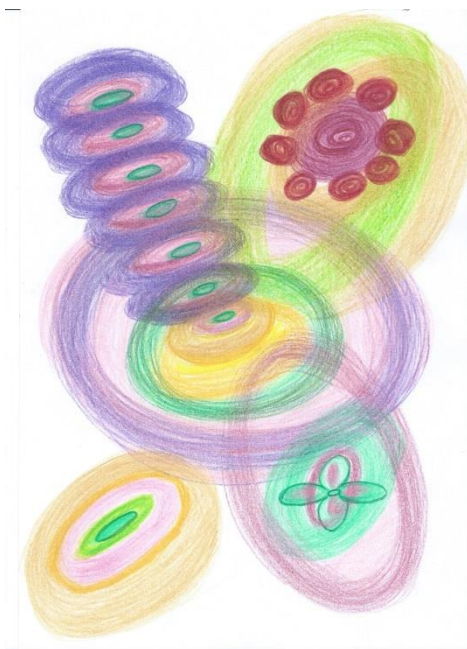


obr. 28: Harmonizace komunikace, 2015

3.2.4 Kresby s vloženým terapeutickým záměrem

Na závěr experimentálního procesu Šárka vytvořila tři kresby s určitým vloženým terapeutickým záměrem. Při procesu tvorby se Šárka soustředila na zadané téma se záměrem vložit jej do kresby tak, aby mohla kresbu v budoucnosti v případě potřeby použít k individuálnímu terapeutickému působení. První kresba (obr. 29) je zaměřená na dlouhodobější posilování sebevědomí a sebelásky, druhá kresba (obr. 30)

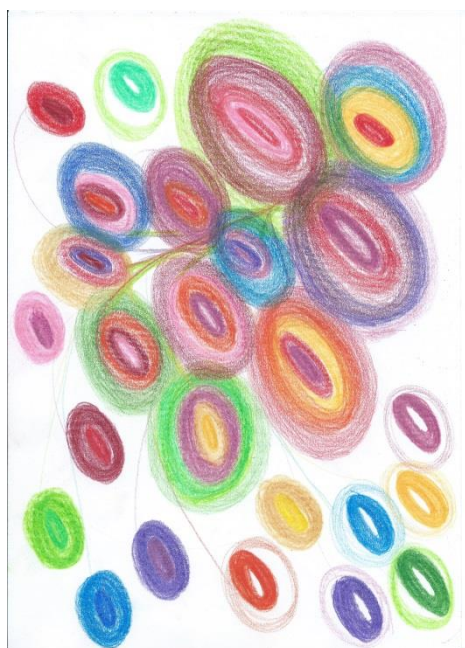
má podporovat uklidnění, relaxaci a uvolnění a třetí kresba (obr. 31) je zaměřená naopak na povzbuzení, aktivizaci a dodání energie.



obr. 29: Sebeláska, sebevědomí, 2015



obr. 30: Uklidnění, relaxace, 2015



obr. 31: Povzbuzení, aktivizace, 2015

Charakteristika obrazové dokumentace:

Kresby vyobrazené v obrazové dokumentaci této kapitoly pochází z období únor 2015 - duben 2015 a byly vytvořeny pomocí pastelek, akvarelových pastelek, nebo pastelek typu Progresso ze škály základních barev na papíry formátu A3 a A4.

3.3 Závěry experimentálního procesu a doporučení pro budoucí práci

Cílem praktické části této závěrečné práce bylo vytvořit experimentální program zaměřený na sebepoznání, stanovení problémových oblastí a témat a následnou práci s těmito tématy pomocí automatické kresby a vytvoření několika kreseb s vloženým terapeutickým záměrem. Stanovené doporučení ke změně přístupu a procesu tvorby pomocí automatické kresby vycházejí z již získaných zkušeností Šárky a z teoretických poznatků týkajících se automatické kresby uvedených v první kapitole práce.

První doporučení týkající se využití většího formátu pro tvorbu bylo využito pouze při několika počátečních kresbách, poté se však Šárka vrátila opět k formátu A4, který ji více vyhovoval. S doporučením neomezování se při kresbě pouze na stanovený počet tří nevědomě vybraných barev Šárka souhlasila a při všech kresbách si nechala možnost pracovat s jakýmkoliv množstvím barev. Výsledné kresby se proto barevně značně lišily od kreseb předcházejících. Na základě třetího doporučení týkající se změny prostředku pro kreslení Šárka začala používat místo obyčejných pastelék akvarelové pastelky a pastelky typu Progresso. S prostředky jako pastely, uhly, křídly či barvy se však neztotožnila z důvodu, že s nimi není zvyklá pracovat a jejich vlastnosti by ji během tvorby rozptylovaly.

Způsob práce s jednotlivými tématy se od předchozí tvorby lišil tím, že Šárka k jednomu tématu vytvořila vždy tři kresby. První kresba sloužila k vyventilování všeho negativního pojmí se s tématem na samostatný papír černou tužkou. Druhá kresba nesla očišťující a léčebný záměr pojmí se k danému tématu a až třetí kresba měla harmonizující terapeutický účinek. Tento způsob práce s tématy se osvědčil, ať už na základě subjektivního posouzení Šárky, tak z hlediska samotných kreseb, na kterých jde vidět jasný posun.

Novým způsobem využití automatické kresby byla tvorba kreseb s vloženým terapeutickým záměrem určené pro případné použití kreseb k individuálnímu terapeutickému působení v budoucnosti. Šárka tímto způsobem vytvořila tři kresby týkající se témat *Sebelásky a sebevědomí*, dále pak *Uklidnění a relaxace* a naopak *Povzbuzení a aktivizace*.

Pro budoucí tvorbu pomocí automatické kresby bych Šárce z výtvarného hlediska doporučila nebát se použít jiných prostředků, než jsou pastelky či tužky typu

Progresso. Prostředky jako uhly, pastely či křidy by jí mohly dát větší svobodu a celkově jiný zážitek z tvorby. Díky tomu by mohla tvořit i na větší formáty bez obav, že nezaplní celou plochu papíru. Zajímavá by pro ní mohla být také malba barvami pomocí štětce či prstová malba, při které dochází k většímu kontaktu tvůrce se samotným vznikajícím dílem.

Co se týká formátu, navrhla bych použít i velkoplošný formát, a to buď připevněný vertikálně na stěně, nebo horizontálně na zemi, přičemž by si Šárka mohla lehnout na záda doprostřed papíru, do každé ruky si vzít jednu pastelku či jiný prostředek a spontánně kolem sebe čárat a vytvářet tak oboustranně symetrickou automatickou kresbu.

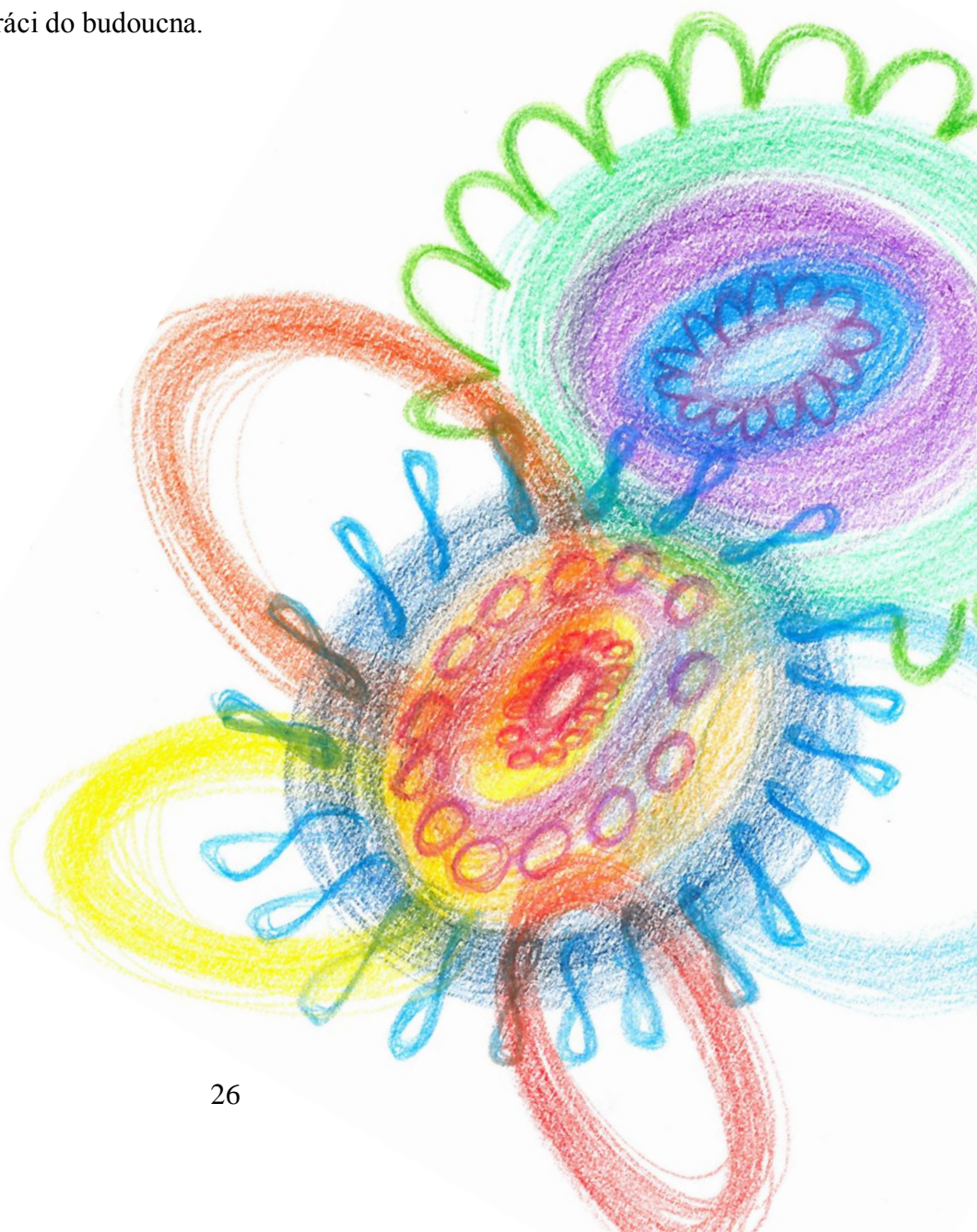
Z hlediska tematického bych Šárce doporučila nadále pracovat na tématech pro ni aktuálních a zajímavých. Ne vždy je však nutné tvořit s určitým záměrem a soustředit se na jasně dané téma. Naopak si myslím, že automatická kresba bez předem zadaného tématu nám dává větší volnost a dáváme tak svému podvědomí možnost vyjádřit to, co právě potřebuje. Občas bych tedy zařadila tyto volné kresby jako mezistupeň mezi jednotlivými tématy.

Závěr

Tato závěrečná práce je strukturována do tří samostatných kapitol. První kapitola je teoretická a zabývá se stručným vymezením pojmu automatická kresba, jejich základních aspektů a druhů. Je zde zdůrazněn také diagnostický aspekt automatické kresby s výčtem symboliky základních prvků tvarosloví.

V druhé kapitole je popsána minulá zkušenost Šárky s automatickou kresbou zahrnující vysvětlení, jak se k automatické kresbě dostala, popis její prvotní tvorby a jejího vývoje a charakteristiku klíčových témat objevujících se v tvorbě Šárky.

Třetí kapitola je poté již věnovaná samotnému arteterapeutickému experimentu. V úvodu této kapitoly jsou uvedeny změny v přístupu k automatické kresbě, které byly Šárce doporučeny. V další podkapitole je poté popsán průběh experimentálního procesu s výčtem témat. Na závěr je shrnut výsledek experimentu a jsou poskytnuta určitá doporučení pro práci do budoucna.



Seznam literatury

ŠMÍDOVÁ, Hana. *Automatická kresba: cesta k sobě i druhým*. 1. vyd. Příbram: H. Šmídová, 2013, 116 s. ISBN 978-80-260-3796-5.

SUTTNEROVÁ, Eva. *Automatická kresba - Artrelax*. Vyd. 1. Ilustrace Damián Dudáš. Plzeň: Nava, 2006, 188 s. ISBN 80-721-1225-2.

MACHKOVÁ, Marie. *Psychografie - automatická kresba: poznatky a výuka*. Nakladatelství Jih, 2006. ISBN 978-80-86266-08-7.

VYCHODILOVÁ, Alena. *Svět je kouzelná hra energií: kniha, která léčí a inspiruje*. Olomouc: ANAG, c2012, 3 sv. (70, 126, 110 s.). ISBN 978-80-7263-766-93.

BERANOVÁ, Jarmila. *Láska skrze Poznání, aneb, O kresleném Dávání: "pro všechny odvážné, kdo mají doma pastelky"*. Vyd. 1. Česko, c2005, 103 s. ISBN 80-254-3591-1.

Seznam obrázků

- obr. 1: Očištění aury
- obr. 2: Harmonizace aury
- obr. 3: Mé vnitřní dítě
- obr. 4: Harmonizace mého vnitřního dítěte, mého já
- obr. 5: Vztah s dcerou Lucií
- obr. 6: Já a moje samota
- obr. 7: Meditace
- obr. 8: Meditace do čakr
- obr. 9: Léčba očí mé dcery
- obr. 10: Harmonizace očí mé dcery
- obr. 11: Má 2. čakra - dualita
- obr. 12: Harmonizace mé 2. čakry
- obr. 13: Mé „pravé oko“
- obr. 14: Harmonizace mého „pravého oka“
- obr. 15: Moje Já
- obr. 16: Jsem šťastná
- obr. 17: Já a mé zdraví
- obr. 18: Sebevědomí, sebejistota
- obr. 19: Průběh experimentálního procesu
- obr. 20: Průběh experimentálního procesu
- obr. 21: Léčení mého života
- obr. 22: Harmonizace mého života
- obr. 23: Léčení smutku a samoty
- obr. 24: Harmonizace radosti ze života
- obr. 25: Já a moje komunikace
- obr. 26: Léčení komunikace
- obr. 27: Volně dýchej
- obr. 28: Harmonizace komunikace
- obr. 29: Sebeláska, sebevědomí
- obr. 30: Uklidnění, relaxace
- obr. 31: Povzbuzení, aktivizace