

# Průvodce bezpečným prožitkovým tvořením s prvky arteterapie pro dospělé

Když tvoříme v arteterapeutických programech, nevstupujeme jen do světa barev a tvarů, ale vstupujeme i do své vnitřní krajiny. Domácí prostředí nám dává úžasnou svobodu, ale zároveň vyžaduje, abychom si samy pro sebe dokázaly vytvořit bezpečný rámec – takzvaný „kontejner“, který nás udrží v bezpečí, i když se dotkneme citlivých témat.

Někdy nás totiž od tvorby nebrzdí jen nedostatek času, ale i skrytá **obava, že se promalujeme k něčemu, co je nepříjemné**. Bojíme se, že se otevřou nezpracované vzpomínky, bolavá místa a my nebudeme vědět, co s tím.

**Je důležité vědět, že se to může stát – a je to v pořádku.** Pracujeme s neverbální expresí (vyjádřením bez slov). Saháme do míst v našem podvědomí a těle, kde si vědomě nevybíráme, co se zrovna teď ukáže. Tvorba mluví jazykem našeho těla a nervového systému.

**Tento průvodce je tu od toho, aby vás naučil, jak s těmito stavy pracovat a jak si doma vytvořit bezpečné útočiště.**

## 1. Kotvy bezpečí: Než vezmete do ruky štětec

Přední arteterapeutka **Cathy Malchiodi** zdůrazňuje, že fyzické prostředí přímo ovlivňuje naši schopnost vyjádřit se. Než začnete, navažte kontakt se svými zdroji.

- **Fyzické bezpečí (Prostor, kde se může udělat nepořádek):** Připravte si svůj „ateliér“ tak, aby vás neparalyzoval strach ze zašpinění stolu nebo koberce. Potáhněte stůl igelitem nebo balicím papírem. Tento rituál přípravy dává vašemu mozku jasný signál: „*Tady je to bezpečné, tady můžeš experimentovat a cákat.*“ Všechny potřeby mějte v jedné krabici – její vytažení a uklizení ohraničuje váš terapeutický čas.
- **Bezpečné místo jako zdroj:** Představte si (nebo si v prostoru vytvořte) své bezpečné místo. Místo, kam se můžete v mysli kdykoliv vrátit, když bude emoce příliš silná.
- **Zpřítomnění (Návrat do reality):** Pokud ucítíte napětí, ještě než začnete nebo v průběhu tvorby, uzemněte se. Zaměřte se na svůj dech, rozhlédněte se a dejte pozornost **5 smyslům** (co vidím, čeho se dotýkám, co slyším...). Pokud je to nutné, vstaňte, projděte se po místnosti nebo otevřete okno a nadechněte se čerstvého vzduchu. Vrátit se do těla je základ.

## 2. Zásady pro práci s náročnými pocity a tělesným napětím

Přední odbornice na somatickou arteterapii **Cornelie Elbrecht** učí, že největší strach často pramení z obavy, že se nám vybaví konkrétní děsivé vzpomínky, nebo že budeme muset čelit celému traumatu naráz.

**Při relaxačním a prožitkovém tvoření doma ale není vaším úkolem analyzovat minulost ani malovat konkrétní obrazy toho, co se stalo.** Vaším úkolem je vnímat pouze tělesné pocity tady a teď a regulovat svůj nervový systém.

K tomu nám pomáhá princip **pendulace** – vědomé přecházení mezi nepříjemným napětím a bezpečným zklidněním.

### Jak na pendulaci prakticky?

Zavřete (nebo rozostřete) oči, vezměte si pastelku nebo křídou a zeptejte se samy sebe:

*„Co by mi udělalo dobře právě tady a teď? Kdybych teď mohla dostat vnitřní masáž, jaký pohyb na papíře by mému tělu udělal dobře?“*

Sledujte své tělo, ne hlavu:

- Pokud cítíte **stažený žaludek**, možná budete potřebovat kreslit jemné, pomalé, uvolňující kruhy.
- Pokud cítíte **tlak a frustraci**, možná vaše paže potřebuje rázné, silné tahy směrem ven z těla (pohyb „odtlačování“, kterým si vymezujete své hranice).
- **Kreslete to, co přináší tělesnou úlevu.** Elbrecht také doporučuje upevnit si papír k podložce páskou – pevný okraj papíru funguje jako bezpečná hranice, která vás drží.

## 3. První pomoc: Jak použít záchrannou brzdu

Pokud se během tvorby doma objeví zahlcující emoce (strach, panika, hluboký smutek nebo silný vztek), nesnažte se do nich naslepo ponořit. Expertka na léčbu traumat **Babette Rothschildová** učí klíčovou věc:

*„Dříve než šlápnete na plyn, musíte umět šlápnout na brzdu.“*

Vaším hlavním cílem, pokud se cítíte zahlaceny, je v danou chvíli zastavit proces a získat zpět kontrolu nad svým tělem a nervovým systémem. Můžete použít tyto kroky:

**1.Zastavte a zorientujte se v prostoru (Orienting):**Okamžitá stopka.

Úplně prvním krokem je zastavit pohyb ruky, otevřít oči a odvrátit zrak od obrázku. Zapojte své vnější smysly: rozhlédněte se po místnosti a vnímejte své bezpečné okolí. Napijte se vody, dotkněte se stolu, zaměřte se na známý obraz na zdi nebo se podívejte z okna na strom. Tím navodíte **duální vědomí (dual awareness)** – vaše racionální mysl si uvědomí: „*Ten děsivý pocit je jen stará vzpomínka uložená v mém těle, ale teď a tady, v této místnosti, jsem v naprostém bezpečí.*“

## **2. Uzemněte se a využijte výdech:** Aktivace zklidnění.

Začněte nervový systém zklidňovat pomocí hlubokého, prodlouženého vědomého výdechu. Výdech aktivuje parasympatickou (zklidňující) část nervové soustavy. Vnímejte svá chodidla pevně opřená o zem. Pokud potřebujete cítit vnější oporu a hranice, pevně obejměte polštář a opřete si ho o břicho, nebo si přehodit šálu pevně přes ramena a hrudník. Tento fyzický tlak dá tělu pocit, že vás „něco drží pohromadě“.

## **3. Pendulujte do léčivého víru (Healing Vortex):** Návrat k bezpečnému tvaru.

Jakmile se dokážete znovu soustředit, nenuťte se pokračovat v tom, co vás vylekalo. Přesuňte svou pozornost i ruku k pohybům a tvarům, které vám udělají dobře. Přejděte z traumatického napětí do bezpečného rytmu. Využijte k tomu tři osvědčené léčivé tvary popsané níže.

# **4. Tři léčivé tvary pro krizovou intervenci a seberegulaci**

Když potřebujete doma stabilizovat emoce, odložte snahu o vymýšlení motivů a nechte ruku plynule vykreslovat jeden z těchto archetypálních tvarů:

### **A) Miska (Bowl)**

Začněte **oběma rukama paralelně** (současně) kreslit velký tvar misky ze zdola nahoru. Rytmičké houpání rukou ze strany na stranu spolehlivě zklidňuje tělo a stimuluje raný dětský pocit bezpečí, kolébání a náruče. Miska symbolicky drží to, co je uvnitř.

### **B) Ležatá osmička (Lemniskáta)**

Považuje se za **nejbezpečnější tvar vůbec**. Plynulý, nekonečný křížový pohyb ze strany na stranu harmonizuje levou a pravou mozkovou hemisféru. Učí náš nervový systém bezpečně stoupat a klesat v energii, aniž by došlo k zahlcení. Je to čistá fluidní stabilizace.

### **C) Mandala (Pevný střed a ohraničení)**

Mandala funguje jako vynikající krizová intervence, obzvláště v momentech, kdy se cítíte slabé, zmatené a vnitřně roztržité.

Na rozdíl od obyčejného kruhu, ve kterém se může úzkostná energie nezastavitelně a nevědomě točit dokola (jako v traumatickém víru), **mandala má jasně daný střed.**

- **Jak na to:** Nejprve jasně a pevně vyznačte bod uprostřed – jádro. Teprve kolem něj tvořte pevné kruhy a vrstvy.
- **Proč to pomáhá:** Veškerá energie je zaměřena na toto jádro, což dodává kreslení plné vědomí, soustředění a vyzařuje to klid. Mandala funguje jako posvátný, bezpečný prostor (*temenos*), který vám poskytne ochranu, ohraničí váš osobní prostor a obnoví ztracenou vnitřní strukturu. Posiluje vaše intuitivní Já a dává prostor pro transformaci.

## 5. Nechte se podpořit: Na těžké věci nemusíte být sami

Některá témata, vzpomínky nebo hluboká zranění, která se skrze prožitkové tvoření otevřou, jsou příliš velká na to, abyste je zpracovávaly o samotě. Je projevem síly a odvahy – nikoli slabosti – rozpoznat, kdy potřebujete bezpečné vedení a odbornou pomoc.

Pokud během tvoření doma narazíte na bolavé místo, kde záchranná brzda sice pomůže zklidnit tělo, ale vy cítíte, že toto téma potřebuje hlubší péči:

**Vezměte téma do individuální terapie či arteterapie:** Tento rozpracovaný obraz, symbol nebo jen surový tělesný pocit je ideálním materiálem pro individuální arteterapii. V bezpečném, profesionálně ohraničeném terapeutickém prostoru můžeme toto téma otevřít společně. Budu tam s vámi, abych vám pomohla proces bezpečně provést, integrovat a najít v něm léčivý potenciál.