

The Use of Expressive and Receptive Art Therapy in the Gallery

Využitie expresívnej a receptívnej arteterapie v galérii

Zuzana Žulák Krčmáriková

Abstract

Art itself is not only an aesthetic activity, but an expression of experience, thought, feeling, opinion... It is a means of communication where we do not need to know the language of the author and yet we can understand him very well. This communication channel, without the use of words, is also used by art therapy in its expressive and receptive form. Either as a whole or in its individual parts, where we can involve the whole person. Physically, mentally and spiritually. In conclusion, we come to the realization that the passive perception of art is not a passive process at all.

Keywords: Perception of art. Communication of art. Expressive and receptive art therapy. Activity in passivity.

Úvod

Pre človeka, ktorý zažíva až nutkavú potrebu tvoriť, je umelecký prejav otázkou sebavyjadrenia, niekde na hranici ja alebo svet. Boskerová (2024) sa zamerala na pozorovanie a rozhovory s umelcami a často si všimla a uvedomila ich zanietenosť pre výtvarný spôsob vyjadrenia sa. Ako i v minulosti, tak i dnes, nie je umenie formou, ako sa uživiť. Väčšina umelcov, s ktorými sa rozprávala, mala popritom jedno prípadne i viac zamestnaní, ktoré im umožňujú prežiť, platiť účty a venovať sa tomu, čo je ich primárnou túžbou. Sledovala ich zaujatie, kedy boli tak zahĺbení do svojej práce, že vo svojom živote nevnímali nič iné. Ani čas, ani seba a ani dôležité momenty v životoch ich blízkych. Vyjadрила myšlienku, že nikdy predtým nestretla takú skupinu ľudí, ktorí by boli ochotní obetovať tak veľa, aby vytvorili niečo, čo by malo tak málo zjavnú praktickú hodnotu. Tak prečo to robia? Najčastejšou odpoveďou, ktorú na túto otázku dostala, bolo, že tvoriť je pre nich niečo tak samozrejmé ako dýchať. Patrí to k nim ako ich farba vlasov, je to pre nich prirodzená potreba, bez naplnenia ktorej si nevedia predstaviť svoj život. Pri svojom skúmaní narazila na vedecké tvrdenia, ktoré hovorili o tom, že umenie je základom toho, aby sme boli človekom. Umenie je jedným z najstarších ľudských

výtvorov. Farbu vynášali dávno pred vynájdením kola, bolo komunikačným prostriedkom dlho predtým, kým sme vedeli písať a umenie je jedným z našich najuniverzálnejších pohnútok. „Je jasné, že vytváranie krásnych a symbolických predmetov je charakteristickým znakom ľudského spôsobu života (Boskerová, 2024).“ Mohli by sme to teda chápať tak, že pokým tvoríme umeleckú stopu, sme ako ľudstvo ešte prítomné vo svojom človečenstve, sme ešte ľuďmi. V súčasnom svete je však čoraz ťažšie zorientovať sa v tom, čo je a čo už nemožno chápať ako umenie, i keď autor svoju myšlienku isto má. Obklopuje nás vizuálny smog, obrazy sa nám mihajú pred očami každý deň v tisícoch. Kto formuje výtvarné umenie a kto formuje našu predstavu o ňom? A prečo by sme sa mali obťažovať zapojiť sa? Pri kladení týchto otázok narazila na ticho a anonymitu. Zhrnula to do poznámky, že narazila na názor, že vysvetľovaním umenia by umenie stratilo svoje čaro. No otázky, ktoré si Boskerová (2024) položila, stále rezonujú v mojich myšlienkach. Pre koho autor tvorí? Pre galériu? Pre konkrétneho človeka? Pre vlastné sebavyjadrenie? Koncept myšlienky a hľadanie jej zmyslu považujeme za hlboko individuálny proces. Inak hodnotí umelecky školený človek, kritik umenia a celkom inak divák samotný. Či už sa jedná o techniku a spôsob spracovania alebo o samotný obsah, to, čo vidíme. Tak ako má každý z nás rôzne životné skúsenosti, tak ich má aj umelecky činný človek. Tieto svoje skúsenosti, zážitky, vnímanie sveta, seba v ňom a pod. pretavuje do svojej tvorby. Možno vedome ako jasný odkaz a niekedy nevedome, ako odtlačok svojho života cez telo, ako samoliečivý proces, i keď si v danom okamihu nemusí byť vedomý toho, že je to proces zbavovania sa niečoho v sebe, výkrik, sťažnosť... Jeho vyjadrenie, spôsob akým odprezentuje, znázorní svoje myšlienky, pocity, názory, vnímanie sveta, odzrkadlí aktuálne dianie v danej spoločnosti, majú s divákmi viesť akýsi pomyselný dialóg. Nenechať ich v pasivite, ale možno zamyslieť sa, uvedomiť si vlastné prežívanie, pochopiť vlastnú radosť i bolesť, nájsť cestu k riešeniu, porozumieť sebe i iným, scitlivovať, naučiť nás vnímať krásu i súcitiť, skutočne sa pozeráť...

Divák si odnáša dojem, pocit, zážitok. Svoj vlastný, ktorý môže byť celkom odlišný, ako je dojem niekoho iného, dokonca i iný ako pôvodná myšlienka autora, no on v tom nachádza odkazy a odrazy svojho vlastného prežívania, svojich skúseností a zážitkov. Svojich vlastných i tých, ktoré zdieľa z vlastnej rodiny či spoločnosti. Do galérie sa zvyčajne vyberieme z vlastnej vôle či iniciatívy. Pretože chceme, zaujíname sa, máme možnosti. Niekedy potrebujeme, aby nám takúto skúsenosť zabezpečil či sprostredkoval niekto iný: učiteľ, kamarát, rodič a pod. V prvom rade ideme s očakávaním estetického zážitku. To, čo tam reálne zažijeme, ako sa cítime, ako nás obsah osloví, čo v nás zarezonuje, čo nás nadchne, rozosmutní či nahnevá, je už náš subjektívny vnútorný proces. Tento proces subjektívneho prežívania skrze obrazy či iné formy výtvarného umenia využívame aj v arteterapii.

Arteterapia v procese

Arteterapiu chápeme ako využitie výtvarného umenia a jeho foriem pri procese liečby duševných, psychických i fyzických ochorení, strate zmyslu života a životného smerovania, porozumenia vlastnému prežívaniu a životných udalostí v našom živote... Liečebné účinky umenia boli zo začiatku využívané skôr intuitívne. Neskôr, v období antiky, dochádza postupne k cielenejšiemu využívaniu účinkov umenia. V tomto období boli známe liečebné účinky umenia i ľuďom v islamskom svete a najmä v Číne (Potmėšilová, Sobková, 2012).

Arteterapia je vedená aktívnym alebo pasívnym spôsobom. **Aktívna** alebo inak povedané **produktívna či expresívna arteterapia** znamená použitie konkrétnych tvorivých činností (kresby, maľby, modelovania) alebo intermedialných aktivít (t. j. činností prepájajúcich rôzne médiá), happeningu u jednotlivca či skupiny. Aktívna alebo i expresívna arteterapia je výtvarná činnosť, ktorú človek (klient) vykonáva. Môže to byť kresba, maľba, koláž, modelovanie z hliny, dokonca aj práca s kameňom či drevom... Má vždy svoj cieľ. Často sa stretávame s názorom, že si len tak kreslíme. Je to veľmi skreslená a naivná predstava, ktorá často skutočnú prácu arteterapeuta devaluje. Viest' arteterapeutické stretnutie je procesom pre obe strany. Arteterapeut sa musí pripraviť, celé stretnutie má štruktúru, nie je to len o konkrétnej technike. Nemôžeme človeka posadiť bez prípravy za stôl k papieru, dať mu do ruky farby a povedať: „Tak teda maľuj!“

Arteterapeut musí pripraviť miestnosť a materiál. S klientom si určí, čo bude pre dané stretnutie kontraktom (téma), cieľom a určia si pravidlá priestorové, časové, pracovné... Dôležité pred samotnou hlavnou časťou je zahriatie sa (warming up), zväčša ide o techniku (i s využitím hudby, pohybu...), ktorou naladuje klienta na hlavnú časť, zrkadlí ju. Nasleduje hlavná časť, ktorá má tiež niekoľko častí. Končí sa prezentáciou – reflexiou. V čase, keď klient pracuje, arteterapeut nie je nečinný, ale práve v tomto momente má najviac práce. Sleduje, čo sa deje, ako klient pristupuje k práci, ako narába s materiálom, ako využíva priestor a pod. Pri reflexii sa môže s klientom podeliť o svoje pozorovanie. Človek, ktorý aktívne vstupuje do kreatívneho procesu, potrebuje častokrát len priestor na vyjadrenie, zaznamenania, zápis toho, čo na svojej ceste životom zachytáva. Podľa Molteniovej (2021) sa potrebujeme z času na čas nad sebou zamyslieť, nad všetkými vykonanými aktivitami, nazbieranými skúsenosťami, stretnutiami. Výtvarné vyjadrenie či spracovanie týchto skúseností má človeku pomôcť pri porozumení ich významu, toho, čo sme sa pri tom naučili a naučené ukotviť, aby sa tieto naše skúsenosti nestali len hmlistou spomienkou na prežitie, ale aby mohli nami skutočne preniknúť a pomohli nám v skutočnom raste. Nejde teda o aktivitu len v zmysle vyjadrenia sa skrze výtvarný prejav, ale aktivitu v zmysle aktívneho prežívania a žitia nášho života. Moltienová (2021) tento aktívny prístup k životu popisuje ako potrebu naučiť sa rozpoznať pravdu o vlastnej existencii, a to najmä v prípade, že človek sám chce aktívne prevziať zodpovednosť za svoje

prežívanie prítomnosti s novým vedomím a slobodou. V opačnom prípade upadne do zastaraných a neznámych vzorcov, ktoré nikam nevedú a môžu človeka zanechať uviaznutého v ťažkých myšlienkach, nepochopiteľných a zbytočných zážitkoch. Aktívne sa výtvarne vyjadrovať a učiť sa rozumieť vlastným obrazom, je spôsob, ako sa vydať na cestu ku zmene a zrelosti, hlbšiemu porozumeniu seba samému i tam, kde pre to chýbajú slová.

Pasívna alebo inak receptívna či reflexívna arteterapia je vnímanie umeleckého diela vybraného arteterapeutom s určitým zámerom. Zvažuje najmä človeka alebo ľudí, s ktorými pracuje a má to svoj dôvod, pointu. Využíva nielen zrakové vnímanie, ale i haptické a ich kombináciu. Zatiaľ čo sa napríklad sochy v galérii nesmiete dotýkať, tu je to dovolené, či priam odporúčané. Napr. spoliehať sa na svoj hmat, pri skúmaní nejakého reliéfu z hlíny, dreva a pod., a len na základe toho sa pokúsiť preniesť tento hmatový obraz na papier. Cieľom je lepšie pochopenie vlastného vnútra, poznávania pocitov iných ľudí. Vnímanie obrazu potrebuje spoluprácu diváka, jeho „vcítenie“ sa (Theodor Fechner). Znamená to, že divák premieta svoje vlastné emócie do umeleckého diela. Môže takto objaviť duchovnosť, životnú silu, smútok, nádej... Vcítenie sa mení podľa vnútorného zamerania diváka, ale aj podľa jeho momentálnej emocionálnej dispozície. Patria sem návštevy galérií a výstav, projekcia diapozitívov alebo videozáznamov spojených s rozhovormi o vnímaných výtvarných artefaktoch a pod. (Šicková-Fabrici, 2016). Vyberajú sa výtvarné diela vyjadrujúce prvky harmónie, a skôr pozitívne ladené. V umeleckom diele môžeme vnímať emóciu, životnú silu, symbolické odpovede na naše otázky, ale i otázky a odkazy na zmysluplnosť života, zmysel bolesti či utrpenia, prekonávania prekážok, odpustenia, viery a pod. Takto môžeme vnímať dielo niekoho iného i svoje vlastné. Récka & Satková, (2014) uvádzajú, že „analýzou vlastného diela môžeme rozvíjať sebareflexiu a sebazpoznanie. Využívame pritom princíp projekcie, ktorý vysvetľuje proces premietania nášho aktuálneho duševného stavu do vnímania diela/sveta. Podľa tohto princípu ten istý vnem vnímame rôzne, podľa toho, ako sa cítime, v tomto zmysle každé naše dielo odráža (reflektuje) našu psychiku. Tento princíp je možné uplatniť aj pri vnímaní umeleckého diela, keď sme si vedomí premietania umelcovho vnútra do diela a vcitujeme sa do autora. Tento proces je sčasti intuitívny, avšak je možné ho racionalizovať a pochopiť.“

Hodgeová (2022) vníma umenie ako spôsob komunikácie medzi obrazom a divákom. Tam, kde to slová nedokážu. Obraz môže byť poučný, povznášajúci, vyzývavý, pútavý, zábavný, môže ponúknuť náhľad, zdieľať spomienky, pomáhať pri duševných, behaviorálnych alebo emocionálnych problémoch. Silu umenia vnímajú už i niektorí lekári (v zahraničí), ktorí predpisujú návštevy múzeí a galérií na stavy silného stresu, syndrómu vyhorenia, osamelosti, ale i na zmiernenie symptómov fyzických chorôb (napr. demencie). Uvádza to ako sociálne predpisovanie. Umelci do svojich diel zapracovávajú myšlienky, pocity, sny, príbehy, skúsenosti, odkazy, pozorovania, túžby, prežívanie... a divák sa ich snaží „čítať“, pochopiť a prehodnotiť vo svojom vlastnom prežívaní.

Experiment britského neurovedca Semira Zekiho, ktorý skúmal, ako mozog spracováva vlastnosti, ako farba a pohyb, odhalil, čo sa stane, keď sa pozrieme na umenie. Skenoval mozog jednotlivcov pri pozorovaní umenia od rôznych autorov. Zistil, že keď sa pozeráme na umenie, v mozgu nastáva silná aktivita súvisiaca s potešením. Reakcia bola okamžitá. Prietok krvi sa zvýšil pri nádhernom obraze, rovnako ako sa zvyšuje, keď sa pozeráme na niekoho, koho milujeme. Až taký silný vplyv má umenie na ľudský mozog. Zistil, že pohľad na umenie, môže pomôcť znížiť koncentráciu stresového hormónu kortizolu v tele a zvýšiť hladinu hormónu potešenia, dopamínu. V inej štúdií z roku 2016, vedenej Vrije University Medical Center v Amsterdame, bolo pozorovaných/skúmaných 46 účastníkov experimentu, ktorého cieľom bolo zistiť, ako môže pohľad na obrázky obsahujúce prírodné scenérie upokojiť nervy.

Spôsobov ako pracovať expresívnym, receptívnym alebo kombinovaným prístupom v priestoroch galérie je niekoľko. Môžeme vychádzať z celku alebo využiť izolované možnosti ako s výtvarným dielom arteterapeuticky pracovať. Môžu mať i nasledovnú štruktúru, kde sa postupne zameriame na všetky možnosti, aby sme na daný zážitok poukázali z viacerých strán, kde sa nám prepoja jednotlivé dojmy, skúsenosti a pozorovania.

Schéma 1: Zážitok



Zdroj: vlastné spracovanie

Farba

Farba je sama o sebe fenomén. Môžeme nájsť rôzne rozdelenie farieb podľa významov pre rôzne kultúry, majú svoj špecifický charakter. Niektoré farby a farebnosť nás priťahujú, iné nám môžu byť vyslovene nepríjemné, dráždivé. Preferencia farieb sa môže meniť v závislosti od aktuálneho prežívania jednotlivca. Aj významní umelci mali svoje „farebné obdobia“. Samotná farebnosť obrazu podporuje emóciu, ktorú chcel daný umelec zachytiť. Mohli by sme povedať, že farba je akýmsi emocionálnym semaforom. Podľa

St. Clairovej (2024) farba zásadne ovplyvňuje to, ako vnímame okolitý svet. V rámci vývoja ľudstva prechádzala i farebnosť svojimi objavnými fázami. Spočiatku tvorili ľudia v prírodných, zemitých tónoch. Postupne objavovali a nachádzali pestrejšie a výraznejšie farbivá, od prírodných po syntetické. Farebne sa odlišovali vrstvy obyvateľstva. Chudobný človek bol v prírodných svetlých tónoch, králi a vysokí cirkevní hodnostári boli v purpure. Čím bohatší kraj, tým bohatšie vyzdobený a farebnejší kraj. Dodnes sa nám spája určitá farba s nejakým typom uniformy či zamestnaním, pozíciou a pod. Farba má svoj vlastný jazyk. Rozumieme jej bez slov a cez vyjadrovanú farebnú škálu vyjadrujeme či zrkadlíme to, ako sa cítime a ako vnímame ostatných. Farebnosť, ktorú si človek vyberá k aktívnej tvorbe, alebo ktorá ho osloví, priťahuje ako diváka, môže nám veľa napovedať o tom, aký je, čo potrebuje, ako sa vníma, ako vníma svoju aktuálnu životnú etapu, situáciu či obdobie. Môže ju interpretovať sám alebo môže osloviť skupinu, ako ju vnímajú jej členovia. Oboje vedie k vlastnému seba porozumeniu (sebe samému, situácii, prežívaniu...) a neskôr i seba prijatiu. Farebnosť môže byť ponurá, tmavá, jemná až priehľadná, chladná, teplá, provokujúca, dráždivá, čistá, ušpinená, sýta až kričľavá, strohá, bohatá, zemitá, tlmená, ohraničená... Niektorá farba či farebnosť je preferovaná, alebo niektorá chýba, niekto ju využíva plošne, niekto v izolovaných škvrách. I jednotlivé farby vnímame inak, ten istý obraz vnímame ako jednotlivci v inej farebnosti. Farba má v arteterapii svoje špecifické miesto a podľa Šickovej-Fabrici (2016) má psychologický, estetický a kultúrny kontext. Spomína preukázateľný vplyv farieb a farebných kombinácií na psychické a fyzické zdravie človeka a predstavuje tiež intenzitu a stav emocionálneho života jednotlivca. Farba je ako lakmusový papierik, ktorý nám ukáže, ako sa daný človek „má“. Ak sa zmení farebnosť, zmenilo sa aj niečo v jeho živote, prežívaní, vnímaní seba alebo situácie.

Pohyb

Vnímanie pohybu, póz, postojá postáv na obraze alebo u sôch, je ďalšou zaujímavou časťou, s ktorou môžeme arteterapeuticky pracovať. Najmä ak sa zaoberáme problematikou seba vnímania a vzťahu k vlastnému telu, orientácie v priestore, vo svete a prácou s vlastnými hranicami, fyzickými i psychickými. Od jemných dotykov a pohybov po expresívnu výrazovú dynamiku. Rovnako spojenú i s navímaním emócií, ktoré sa v divákovi vynárajú. Prežiť pohyb. Najskôr len vizuálne, potom v jeho napodobnení vlastným telom, až po výtvarné vyjadrenie svojich pocitov v danom pohybe. Môže ísť o jednoduchú čmáranicu, ktorou skúsime prejsť aj s uvedením si, čo sa vtedy deje s naším telom.

Niekedy si vlastné hranice neuvedomujeme alebo si ich aj uvedomujeme, ale dovoľíme iným, aby nám ich prekročovali, bez toho, aby sme ich na to upozornili. Inokedy si svoje hranice strážime, ale neuvedomujeme si, že

prekraĕujeme hranice niekoho iného. Cez expresívne i receptívne uvedomenie si pohybu, jeho významu, hĺbky a presahu sa učíme zvedomovať a scitlivovať sa voči sebe samým i voči ostatným. Vytvárať si vlastné bezpečie i priestor vyjadriť výtvarne zachyteným pohybom to, ĕo neviem vyjadriť slovami.

Emócie

Umenie nie je len vizuálnou stimuláciou, ale má silu lieĕiť, dávať nádej, zmeniť alebo obnoviť presvedĕenia a postoje, uľahĕiť introspekciu a pripomenúť nám hodnoty, na ktoré sme možno zabudli. Umenie, ktoré odráža spoločnosť, nám ĕasto ukazuje nové perspektívy, vyjadruje realitu a ťažkosti v rámci spoločnosti, komunit, rodín... Môže poskytnúť nové nápady a postrehy a ĕasto upozorní na to, ĕo sa mohlo stať prehliadaným a neviditeľným. I z hľadiska psychológie a vied o ĕloveku, sa umenie uznáva ako dôležitý aspekt vyjadrenia, usmerňovania a skúmania pocitov, postojov a správania. Hodgeová (2022) pripomína, že samotní umelci po stáročia chápali lieĕivú silu umenia a mnohí ju využívali na to, aby sa vyrovnali so svojimi osobnými výzvami. Napr. Edvard Munch napísal: „Odkedy si pamätám, trpel som pocitom úzkosti, ktorý som sa snažil vyjadriť vo svojom umení.“ V kontexte práce s emóciami, nám môže umenie pomôĕť rôznymi spôsobmi. Keď trochu porozumieme zámerom alebo procesom umelca a strávime ĕo i len krátky ĕas skúmaním aspektov konkrétnych umeleckých diel, môžeme sa nauĕiť lepšie narábať so svojimi emóciami, osvojiť si nové uhly pohľadu a nauĕiť sa pristupovať a vyrovnávať sa s určitými situáciami a presvedĕeniami pozitívnejšie. Dokonca aj znepokojivé motívy v umení, môžu podnietiť alternatívne spôsoby myslenia a umožniť nám riadiť svoje emócie rôznymi spôsobmi. Zatiaľ ĕo emócie môžu byť univerzálne, naše interpretácie a reakcie sú individuálne. ĕi už interpretujeme emócie navnímané z obrazu/diela niekoho iného alebo sa pozeráme na svoj vlastný obraz. Ak sa emócia dostane na povrch, ĕi už cez vlastnú expresiu alebo vnímanie diela niekoho iného, stáva sa uchopiteľnou, je mimo nášho tela a môžeme sa na ňu pozrieť z odstupu, nadhľadu a lepšie jej porozumieť.

Obsah a téma

Arteterapeut vyberá už s nejakým konkrétnym zameraním umelecké dielo alebo diela, ktoré súvisia s témou, ktorú daný jednotlivec ĕi skupina riešia. Neĕáme účastníka pozorovať, hlboko a sústredene navnímať dané dielo. Pripomenieme mu, aby okrem diela pozoroval a vnímal svoje vlastné prežívanie, pocity, reakcie. I keď to vyzerá, že len pasívne stojí a pozerá, nie je to pasívna úloha. To, že nieĕo prežíva na úrovni tela, emócií i myšlienok, môžeme považovať za aktívnu ĕinnosť. Môžeme zostať buď pri verbálnom reflektovaní toho, ĕo sa v nás odohrávalo, aké pocity máme, ĕo prežívame pri sledovaní daného obrazu, alebo si ich môžeme následne sami aktívne výtvarne

znázorniť. Ako sme už spomenuli, emócia alebo prežívanie môže byť univerzálne, ale interpretácia každého jednotlivca bude individuálna a bude vychádzať z jeho individuálnych a jedinečných skúseností, presvedčení a zážitkov. Hodgeová (2022) sa venovala využitiu konkrétnych obrazov od rôznych známych autorov pri uvedomovaní si a spracovaní rôznych emócií. Rozdelila ich do niekoľkých okruhov, ktorými sú: rozptyľovanie hnevu, prekonávanie strachu, čelenie úzkosti, zmiernenie stresu, riešenie osamelosti, prekonávanie smútku, inšpirujúca sebareflexia, učenie sa empatii, získavanie inšpirácie, vytváranie energie, hľadanie nádeje, objímanie šťastia. Teda je možné si vytvoriť i dlhodobú, postupnú štruktúru receptívno-expresívneho využitia výtvarných diel a následného individuálneho spracovania, rozdelenej do sekcií podľa potrieb a charakteru skupiny či jednotlivcov. Skrze pozorovanie obrazov iných autorov sa zároveň učíme lepšie vnímať, pozorovať a následne i interpretovať svoje vlastné výtvarné vyjadrenie.

Živé obrazy

Nie všetci ľudia radi kreslia a v procese arteterapie je dôležité, aby sa techniky a spôsob práce obmieňal. Táto technika je kombináciou aktívnej a pasívnej arteterapie. Klient si má vybrať obraz, ktorý má rád, ku ktorému má nejaký vzťah, je pre neho niečím prítiažlivý a pod. Prípadne to môže byť arteterapeutom vybraná výstava v priestoroch galérie. Jeho úlohou je zhmotniť tento obraz (vytvoriť ho naživo s využitím rôzneho materiálu a pomôcok) tak, aby bol jeho súčasťou (nemusí to byť vždy len postava, obraz môže byť konkrétny i abstraktný), s využitím vecí, ktoré sa nachádzajú/sú k dispozícii v priestore. Či už v priestoroch arteterapeuta, v domácom prostredí alebo v prostredí galérie. Je veľmi vhodné ofotografovať si tento živý obraz. Cieľom je navnímanie atmosféry obrazu, naciťovanie emócií, príbehu. Empatia voči autorovi (inej osobe), voči sebe i svetu. Zistiť, prečo je daný obraz pre mňa taký prítiažlivý, o čo v ňom podľa nás ide, ako reflektuje náš život, naše skúsenosti, zážitky, naše túžby a pod. Uvedomenie si seba samého v kontexte sveta. Ako sme sa v ňom cítili, ako nám bolo, čo sme prežívali, čo prežíval, vnímal, videl a pod. pôvodný autor. Ako sa zmenil náš pohľad a vnímanie obrazu pred a po. Môžeme zvoliť i formu hapennigu.

Záver

Možnosti a spôsoby ako využiť už hotové výtvarné diela rôznych autorov v historickom kontexte sú takmer neobmedzené. Nepozerať sa tým istým spôsobom, lebo i my sa meníme v čase a v skúsenostiach. Isté je, že či už využijeme expresívny, receptívny prístup, alebo ich kombináciu (lebo tá nakoniec z toho vzíde), vždy prebehne aktívny proces vo vnútri človeka, ktorý sa prejaví rôznym spôsobom i navonok. Lebo v umení, jeho tvorbe i v jeho vnímaní prúdi život.

Bibliografia

- BOSKER, B. *Get the picture. A Mind-Bending Journey among the Inspired Artists and Obsessive Art Fiends Who Taught Me How to See*. London: Allen & Unwin. ISBN 978-1-91163-047-0.
- HODGE, S. *How Art Can Change Your Life*. London: Thames & Hudson, 2022. ISBN 978-0-500-02493-5.
- MOLTENI, R. *L'Arteterapia*. Milano: Xenia, 2021, second edion. ISBN 978-88-7273-579-4.
- RĚCKA, A., SATKOV, J. *Dejiny vytvarného umenia a vytvarn tvorba*. Nitra: Univerzita Konštantna Filozofa, 2014. ISBN 978-80-558-0550-4.
- SOBKOV, P., SOBKOV, P. *Arteterapie a artefietika nejen pro sociln pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3120-8.
- ST.CLAIR, K. *Tajn Źivot farieb*. Bratislava: Ikar, 2024. ISBN 978-80-551-9307-6.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

Príspevok je parciálnym výstupom z projektu KEGA Ĺ. 002UK-4/2024 Expoz v múzeu a galérii: umenie-expresia-Źžitok (hlavn riešitel'ka projektu je prof. PaedDr. Daniela Valachov, PhD.).

Mgr. Zuzana Ľulk KrĹmrikov, PhD.

Katedra lieĹebnej pedagogiky
Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogick fakulta
RaĹianska 59, 813 34 Bratislava
tulak@fedu.uniba.sk