

Výtvarný materiál je srdcem arteterapie

Rozhovor s arteterapeutkou
Beate Albrich

Dětství pro nás může být jakousi studnou čistou vodou, kam se spěcháme napít, když potřebujeme nabrat sílu pro dnešek... A je to i dobrý příměr pro začátek našeho rozhovoru. Co vy čerpáte ze své studně dětství?

Narodila jsem se v Kronstadtu (Brašov) v Sedmihradsku, kde jsem žila do svých šesti let. Vzpomínám si na vůni našeho dřevěného domu, vůni chleba, pomeranče pod vánočním stromem a jak mi otec vyřezává první lyže. Až později jsem se dozvěděla, že to rodiče neměli v totalitním režimu vůbec jednoduché. Myslím, že s tím souvisí i to, že mě naučili mít velkou pokoru ke svobodě, k možnosti rozhodovat se, ale i k zodpovědnosti za důsledky volby. Po emigraci do Německa jsme hodně cestovali a chuť poznávat nové kultury, jazyky a způsoby života mi zůstala do teď. Určitě jedno z mých životních témat je domov. Vracet se domů nebo se z něj vzdalovat. Domovem pro mě není nějaké konkrétní místo, domovem jsou pro mě lidé, které s ním spojuji.

Jaká byla dosud vaše profesní dráha?

Po maturitě jsem začala studovat historii umění a divadelní vědu. Během studia jsem ale zjistila, že to není přesně to, co chci dělat. Odstěhovala jsem se do Itálie, kde jsem na základní škole učila an-



„Když mně bylo nejhůř, tak jsem malovala,“ usmívá se Beate Albrich

gličtinu. Během výuky jsem přišla na to, že vlastně děti vedu k malbě a kreslení a že právě tyto nástroje jsou mým způsobem, jak angličtinu učit. Na druhé straně jsem se v roli učitelky necítila moc dobře. Chyběl mi individuální přístup. A v té době jsem se dozvěděla, že existuje studium arteterapie. Ta mě fascinovala, protože umožňovala rozvinout vlastní tvorbu a současně se učit o tvorbě druhých.

Takže vás zlákala možnost léčit přes výtvarný materiál?

Ano. Tak se to dá říci. Vrátila jsem se do Německa a vystudovala jsem Fachhochschule Kunsttherapie v Nürtingenu. Studium bylo hodně široké – skládalo se z vlastní tvorby, arteterapeutických přístupů, psychologie, historie umění, základů medicíny a diagnostiky, psychoterapeutických

směřů atd., a protože je Nürtingen malé město, ve kterém se nedalo nic moc jiného dělat, studium bylo zároveň i hodně intenzivní. Na každém kroku jsem potkávala spolužáky a volný čas jsme trávili v ateliéru malováním nebo vymýšlením nových výtvarných projektů. Součástí studia byl i krátký sebezkušenostní výcvik (120 hodin), který většinu z nás po ukončení studia přivedl k rozhodnutí vstoupit do psychoterapeutického výcviku. Součástí studia byly také dlouhodobé praxe, během kterých jsem měla možnost ujasnit si, s kým a kde chci pracovat. Poznala jsem různé způsoby práce, různé klienty a prostředí. Absolvovala jsem praxe na Sardinii, v Keni a také v tehdejší Československu.

Abyste nakonec spustila kotvu v Praze...

Během pobytu v Praze mě napadlo téma pro moji diplomovou práci – neverbální přístup v arteterapii – protože jsem neuměla ani slovo česky a chtěla jsem zjistit, jestli arteterapie funguje i beze slov.

Čeští kolegové mě v jejím napsání podpořili, pracovala jsem převážně s jednou duševně nemocnou klientkou a postupně jsem poznala psychiatrický systém v Československu. Byla devadesátá léta a vznikaly denní stacionáře, komunitní centra a rozvíjely se alternativní přístupy ke klasické psychiatrické péči. Po studiích jsem se rozhodla vzít práci arteterapeuta v denním stacionáři Fokus Praha a dále se zabývat reformou psychiatrických služeb. Po pěti letech jsem se díky týmu stala vedoucí denního stacionáře, což bylo velmi netradiční, protože jsem byla cizinka a arteterapeutka. Během mého působení se denní stacionář rozrostl a zprofesionalizoval. Po dalších pěti letech jsme se rozhodli denní stacionář rozdělit do tří částí – psychosociálně-rehabilitační, zdravotní a kreativní. Převzala jsem kreativní část a založila jsem ateliér Extraart. Umožnilo mi to zase se více soustředit na arteterapii a zároveň sestavit tým kreativních terapeutů (arte, drama, muziko, tanečně-



Se svými posluchači je šťastná

-pohybový), kteří pracovali s duševně nemocnými lidmi. Během těchto let jsem ukončila psychoterapeutický výcvik zaměřený na člověka (PCA) a stala jsem se trenérem v psychosociální rehabilitaci zaměřené na duševně nemocné. Dále jsem absolvovala výcvik v integrativní supervizi. Po dalších pěti letech jsem opustila Fokus a z ateliéru Extraart se stal Dada-Extraart, který nyní poskytuje vzdělávání v kreativní terapii. Poslední čtyři roky pracuji na volné noze jako psychoterapeutka, arteterapeutka, supervizorka, vyučující supervizorka a lektorka psychoterapie a arteterapie.

Jak nyní po tom všem vidíte vlastní profesní budoucnost?

Svou profesi nehodlám měnit, spíše se chystám rozvinout její další oblasti a kombinovat arteterapii s jinými modalitami. Pracuji na několika nových projektech, například na jaře zahajuji s kolegy výcvik v drama a arteterapii, přemýšlím o vzdělávacích programech, které by se konaly v poušti nebo u moře (tzn. více pracovat s přírodou a s jejími specifiky). Připadá mi, že se můj pohled na věci lety rozšiřuje a jsem schopná vidět je v širším kontextu. K mému věku patří čas na reflexi a zastavení. Pokud se odvážím, uvažuji pustit se do psaní knihy o arteterapii.

To je určitě skvělý nápad, kterému lze jen tleskat, a jsem přesvědčen, že už teď se vám budou hlásit budoucí čtenáři. Říkáte o sobě, jak jsem si poznamenal na vaší přednášce, že se spíše než jako lektorka psychoterapie, arteterapie vnímáte jako koordinátor a facilitátor procesu, nikoliv jako člověk, který

ví víc. Říkáte rovněž, že vaší ambicí je iniciovat a společně se učit. Můžete to upřesnit?

Facilitátor procesu mi připadá jako trefný výraz. Nejsm učitel, protože nemám pedagogické cíle, spíše doprovázím člověka na jeho cestě k sebepoznání a k eventuelní změně. Jsem přesvědčena, že každý člověk je moudrý a může během své cesty růst. Já mu skrze podporu jeho kreativity, fantazie, pohybu pomáhám k rozpoznání vlastní emocionality, úskalí jeho cesty či nevědomých pohnutek. Vzhledem k tomu, že jsme každý jiný, učím se neustále. Nemám recept na něčí život, na jeho možnosti změny, jejich rozšíření, uchopení sebe sama atd. Hledáme tedy spolu.

Jaká je vaše pracovní filozofie?

Naštěstí jsem měla svobodu zvolit si svůj obor. Dodnes se mi líbí a baví mě. Práce s lidmi a s kreativitou je pro mě výživná. Je to dávání a brání. Pokud se mi jeden den nebude chtít vstát do práce, změním obor. Zatím je pro mě fantazijní alternativou čistě bot s krásnou dřevěnou bedničkou, zlatými lahvičkami a vůní kůže.

Také říkáte, že výtvarný materiál vnímáte už jako svou prvotní intervenci.

Pro mě je materiál srdcem arteterapie. Je to prostředek, který se mnou hýbe, jak na emocionální úrovni, tak v realitě. Různé materiály se člověka dotýkají různým způsobem, z toho důvodu mohou být použity velmi vědomě (v rámci konkrétní intervence). Například když je potřeba prohloubit vztah k sobě, vztah k druhému nebo vztah ke světu. Materiál umožňuje

velmi intenzivní kontakt se smysly. Když mám v ruce hlinu, vnímám, jestli je studená, teplá, tvrdá, měkká, popraskaná, voňavá, smradlavá, láková nebo nechutná, ona hýbe se mnou a já s ní. Tyto kvality umožňují reakce vůči světu a zároveň kontakt s vlastním vnímáním. Skrz materiál se dostávám do vnitřního pohybu, můžu tak změnit pohyb vnější.



Tvoření je vždy na prvním místě

Takže by se dalo usoudit, že je pro vás arteterapie řemeslem?

Pro mě je arteterapie řemeslo! Potřebuji znát materiál – co může způsobit, jaké má kvality, kdy a jak ho používat. Musím znát postup výtvarné tvorby, co se může stát v procesu tvoření (výtvarná krize) a jak potom s výtvořem naložit (reflexe, způsob dívání se na dílo). Zároveň potřebuji dovednosti psychoterapeutické (vztah, proces).

Co je tedy podle vás hlavně arteterapie?

Arteterapie se dá popsat jako trojúhelník – klient (pacient), arteterapeut a tvorba. Do toho patří proces tvorby, obrazové vyjádření a vztah. Pro mě osobně je zajímavé, jak se dá zacházet s materiálem, barvami a tvary a jak tento akt zrcadlí psychiku člověka.

Hodně jste se zabývala lidmi s psychiatrickou zkušeností. Čím vás tahle práce oslovila a jaké přinesla poučení?

Lidé, se kterými jsem pracovala, měli mnoho neuvěřitelných příběhů, které byly částečně nepochopitelné pro naši realitu, a mnohokrát jsem se tak cítila jako překladatelka. Duševně nemocný člověk je velmi nejistý v kontaktu se světem, ale zároveň hodně soustředěný sám na sebe. Toto pnutí je pro arteterapeuta velká výzva. Tito lidé mi ukázali, co znamená krize a blízkost smrti, a naučili mě, jak s tím zacházet. Zároveň mě naučili být trpělivá a vidět život jako dlouhý, často se opakující běh. Tato témata se opakovaně objevují ve výtvarném projevu a arteterapie nám umožňuje najít společnou řeč a nové cesty.

Teď pracujete s běžnou populací a s lidmi s méně závažnými duševními potížemi – jaký je v tom rozdíl?

V mojí současné práci jsou potíže klientů sofistikovanější, více schované, vztahové a ne tak vyostřené. Ale princip mojí práce se nemění.

Tohle téma je zajímavé a naléhavé. Čím a jak může podle vás především prospět arteterapie lidem, kteří jsou v psychické nouzi? Jak léčíte deprese a úzkosti?

Jak už jsem naznačila, neverbální práce je paralelou k tomu, co lidé zažívají v realitě. Arteterapie je velmi silná a mocná a zároveň hodně bezpečná. Lidé, kteří trpí depresemi a úzkostmi, potřebují získat velkou důvěru k sobě samým, aby mohli něco změnit. Základem práce je začínat tam, kde se člověk nachází, s tím, co má rád a umí, a potom postupně měnit prostředky, např. klient maluje pouze černou/modrou hustou barvou a malým štětcem, postupně nabízím zvětšení formátu papíru, větší štětec, ale zůstanu u toho, co ten člověk nabízí, časem přidáme vodu, necháme barvu téct, začne být průhlednější, lze v tom již rozpoznat třeba moře, motiv moře se dá lépe zpracovat například přidáním jiných odstínů (zelené, bílé), začneme pracovat s perspektivou (blízkost, vzdálenost), v této fázi má klient často chuť něco do obrazu přidat (ryby, oblohu, loď) a, jak je vidět na uvedeném příkladu, začnou se objevovat jiná témata a detaily, pohled se trochu mění, v té chvíli už není deprese na prvním místě.

Určitě se shodneme, že terapie je především o vztahu, a proto také neexistuje jeden recept pro léčbu klienta...

Přesně tak. A to je ta výzva. Jsme tam já a on, máme vztah a já jsem zároveň nástrojem.

Do jaké míry je pro vás rozhodující zakázka klienta?

Vždy se držím toho, co mi klient říká, a co si přeje, jak se výtvarně vyjadřuje. Podle toho intervenuji a vymýšlím postupy. Pokud se zakázka klienta mění, reflektujeme to a rekonstruktujeme.

Svádí mě to se vás zeptat: Kdy vám osobně bylo v životě nejhůř, co jste s tím dělala?

To zní jako otázka, kterou mi položili při přijímacím pohovoru na arteterapeutickou vysokou školu. A odpověď je, že jsem malovala. Musím říct, že v mých několika životních krizích jsem opravdu malovala celé noci a dost mi to pomohlo, pak jsem požádala o pomoc, jak přátele, tak profesionály. Když jsem potřebovala udělat nějaké životní rozhodnutí, na měsíc jsem odcestovala. To mi vždy pomohlo nalézt odpověď.

Jak začínáte arteterapeutické setkání a kdy a čím končíte?

Začnu settingem – chystám prostor, materiál, připravuji se na klienta. Společně s ním pak uděláme kontrakt o rámci, časech, délce, o tom, co očekává a co může očekávat, na čem chce pracovat, o etice a o tom, co se případně stane s jeho dílem. Většinou začínáme technikou „warming up“ (krátké rozehrívací cvičení), které přechází do následující hlavní části tvorby. Končíme podpisem, reflexí a eventuální prezentací tvorby.

Můžete popsat techniky, které nejraději používáte?

Na to se nedá takhle odpovědět. Můj základní rejstřík je neměnný, a proto se na něj můžu spolehnout. Jsou fáze, kdy



Cvičení s tajuplnou rekvizitou šapitó

objevím a zkoumám něco nového nebo jsem inspirovaná něčím, co jsem zažila, četla, viděla nebo se naučila. Například před půl rokem jsem se zabývala tape artem (výtvarný směr patřící do street artu, který využívá různobarevné lepenky). Zkoušela jsem různé způsoby, jak a k čemu lepenky v arteterapeutickém procesu využít.

A co skupinová arteterapie?

Skupinová arteterapie má všechny náležitosti a pravidla psychoterapeutických skupin. Opět se kontraktuje a definuje, na čem se bude pracovat a jakým způsobem. Výtvarná témata ve skupině vznikají z potřeb jejích členů. Například koheze, důvěra, vzájemná komunikace, individualita, separace. K jednotlivým tématům nabízím zpracování arteterapeutickými prostředky.

Vaše arteterapeutické kurzy si již získaly značný ohlas pro svou netradičnost, nekonvenčnost, nápaditost, kreativitu. Na co se v nich především zaměřujete?

Nevím, co je to „netradiční“. Koukám se na trojstranný kontrakt – kdo je zadavatelem (platí mi), co ode mě očekává, co potřebují účastníci, se kterými mám pracovat. Zároveň se dívám na kontext celé skupiny, jaká je atmosféra, v jakém jsme prostoru, jaké jsou možnosti (jak prostorové, tak výtvarné). Na to pak reaguji arteterapeutickými cvičením. Myslím, že to není netradiční, ale správné, protože takhle pracuji i s klientem, vidím a slyším a následně můžu koncipovat artecvičení, které „pasuje“. Nechci, aby to vyznělo omnipotentně, často se i mýlím, ale pokud zůstanu otevřená a v živém kontaktu s účastníky, pak můžu věci nebo sebe korigovat.

Mně se moc líbilo vaše zadání – Zkus vytvořit něco, co má rovnováhu. Jaká jsou vaše další oblíbená cvičení?

Narážíte na cvičení s rovnováhou. Jestli si dobře vzpomínám, vybrala jsem ho, protože jsem měla pocit, že je skupina roztržitější a potřebuje najít svůj střed. Oblíbená cvičení se vždy týkají svobody a hranic, pohybu, prostoru, fantazie a materiálu.

Jak a nakolik se spoléháte na improvizaci a na intuici při arteterapii? Viděl jsem vás při přednášce „malovat do vzduchu“ proudem tryskající vody z hadice...

Za prvé spoléhám na své dobré vzdělání a zkušenosti, pevnou strukturu, o kterou se mohu opřít. Za druhé potřebuji vědět, co dělám, proč to dělám, s kým a čím pracuji. Teprve pak mohu improvizovat a využít svoji intuici. Vráťím se k tomu, že je důležité znát hranice, protože tam, kde jsou dobře nastavené, může být velká svoboda.

Využíváte i další expresivní přístupy, jako je dramaterapie, muzikoterapie apod.?

Inspiruji se dalšími přístupy spíše pro rozehřívací či reflexní část procesu, nebo na ukázkou stejné věci v jiné modalitě. Rozhodně se nepouštím do jiného přístupu, který jsem nestudovala, hlavní část zůstává vždycky arteterapeutická.

Co je těžší? Dívat se, nebo uplatňovat techniky?

Když se pozorně koukám, jak člověk pracuje, vím, jak intervenovat a co ten člověk potřebuje, aby se dostal dál. Pozorně

se dívat není jednoduché. Často může terapeut sklouznout a reagovat na to, co si myslí, a ne na to, co vidí.

Tvrdíte o sobě, že jste spíš praktik než teoretik...

Ráda věci přímo dělám, zkouším si je. Mám pocit, že má větší efekt, když něco zažívám, než když o tom jen čtu. Nejsem typ člověka na dlouhé teoretické přednášky, například na konferenční příspěvky se hodně připravuji, hodně si o tématu čtu a píšu, a pak, když stojím před publikem a nasávám atmosféru, mluvím spatra a často obsah své přednášky měním.

Nastala doba, kdy je už nutné legalizovat odbornost arteterapeuta. Jaký je stav v tomto procesu?

Legalizace odbornosti arteterapeuta je dlouhý proces nejen v Čechách, ale také v Evropě. V současné době jedná ČAA na několika úrovních. Členové rady pracují na standardech, etice, vymezení rozdílu mezi klinickým arteterapeutem a arteterapeutem v sociální sféře atd. Já mám na starost Evropu, kde probíhá podobný proces jako u nás. S dalšími dvaceti šesti zeměmi pracujeme na curricula arteterapeuta. V každém případě bychom potřebovali do asociace novou krev mladých angažovaných lidí.

Byla jste organizátorkou vynikající mezinárodní konference expresivních terapií, která se uskutečnila v létě v roce 2010. Co vám dala, co přinesla pro českou arteterapii?

Konference se mi moc líbila, protože jsme byli otevření a povedlo se nám vytvořit

dobrou atmosféru. Spolupráce s jinými asociacemi (drama, muziko, tanečně-pohybové) přinesla mnoho nových impulsů. Přišlo mi důležité, že se Češi prezentují mezinárodně a že svět je k nám pozvaný. Samozřejmě nám udělala dobře i pozitivní zpětná vazba od účastníků a lektorů. Dokonce jsme se rozhodli uspořádat další konferenci „Space For Art Therapies II.“, která se bude konat 21.–22. 6. 2013 v Praze.

Rád bych náš rozhovor ukončil trochu osobněji, proto se vás zeptám: Co považujete ve svém životě za nejdůležitější?

Nejdůležitější je rodina a přátelé, zůstat kreativní a inspirovaná, užívat si a učit se ve vyváženém poměru.

A prozradte, když jste sama doma, co děláte?

Nejraději relaxuji. Jsem ve věku, kdy už nemusím pořádně něco dělat.

To mi připadá moudré a inspirující... Beru si z vás příklad.

*Rozmlouval a fotografoval
František Kšajt*

Dipl. KT Beate Elisabeth Albrich (*1964)

je promovanou arteterapeutkou. Od roku 1992 žije a působí v Praze. Studovala dějiny umění a divadelní vědy (Mnichov), promovala na Art Therapy College (Nürtingen). Další profesní vzdělání: akreditovaná psychoterapeutka (PCA), školitelka školitelů pro oblast psychosociální rehabilitace, akreditovaná supervizorka a mentorka supervizorů (EASC, ČIS), senior-lektorka psychoterapie a arteterapie v České republice. Zakladatelka Studia Extraart Fokus Praha, které se specializuje na kreativní terapii v oblasti duševního zdraví. Spoluzakladatelka projektu Cirkus Bombasticko Fokus, garantka prvního mezinárodního dramaterapeutického výcviku v České republice, podílela se na výzkumném projektu Colours. Je členkou výboru České arteterapeutické asociace (ČAA), Evropské asociaci supervizorů (EASC) a Etické komisi pro supervizi (ČIS), Arbeitskreis Kunsttherapie (D) a Asociace dramaterapeutů (ADCR) České republiky. Spoluorganizovala 1. mezinárodní konferenci expresivních terapií – Space for Art Therapies, 2010, ČR. Specializuje se na tyto oblasti: duševní zdraví a komunitní péče, individuální a skupinová psychoterapie a arteterapie, individuální a týmová supervize, vzdělávání v oblasti psychoterapie a arteterapie. Je autorkou řady odborných článků na téma arteterapie.

Kontakt: dada.extraart@gmail.com