**Nechávám prostor vesmíru**

Rozhovor s arteterapeutkou Janou Merhautovou

**Na webu o vás lze snadno zjistit, že vedete v Děčíně arteterapeutickou ambulanci. To mě zaujalo. Proč zrovna ambulanci?**

Profesionálně se věnuji arteterapii od roku 2001. Původně jsem pracovala s pacienty dětské a dospělé psychiatrie a o dva roky později jsem zahájila tuto činnost jako OSVČ. V té době se stal mým odborným garantem MUDr. Pavel Kozlík, který mne k samostatné činnosti přátelsky motivoval a pomohl mi založit nestátní zdravotnické zařízení. Ze začátku jsem se tedy setkávala častěji s pacienty, kteří procházeli těžkým životním obdobím nebo měli nejrůznější duševní potíže. Úzce jsem v té době spolupracovala s psychiatrickými zařízeními ambulantními i pobytovými. Terapeutická práce, jejímž cílem bylo výtvarné sebevyjádření a následně možnost objevování řešení, se stala inspirací a povzbuzením nejen pro mé pacienty, ale také pro mne osobně. Od roku 2009 privátní praxe již není v režimu zdravotnického zařízení a moje klientela se rozšířila o lidi hledající osobnostní růst, učení a životní cestu. Sama se tomuto tématu věnuji téměř celoživotně. Ráda pracuji se symboly, objevuji jejich poselství v daném čase, sleduji pozorně jejich dynamiku i řeč a nechávám se jimi inspirovat.

**Můžete mi vaše pracoviště trochu víc přiblížit?**

Klienti o mé ambulanci hovoří jako o oáze klidu a míru a jsem za to moc ráda. Celé roky se soustředím na to, aby místo, kde se člověk otevírá ve své intimitě druhému člověku, bylo místo důstojné, harmonické i energeticky vyvážené. Příchod do čekárny je zpříjemněn prostředím navozujícím domácí atmosféru, starý kredenc s hrnky na čaj vyzývá ke klidu a pohodě. Přes tuto vstupní bránu se dále ocitnete ve skupinové místnosti, kde většinou probíhá i samotné malování. K dispozici jsou velké sklápěcí dřevěné stoly s pohodlnými křesílky, je také možné sedět na polštářích na zemi a malovat v téměř jakémkoliv formátu. A pokud je potřeba intimnější atmosféra, stačí projít do konzultovny, která přímo ohromí svým naprosto kouzelným výhledem. Považuji výhled z okna své ambulance za nejkrásnější v Děčíně. Z okna hledíte přímo na řeku a na starý obloukový most, kdy z levé strany se tyčí zámek a z pravé na vysoké skále malý zámeček. Ve tmě, při vhodném nasvícení, máte pocit, že koukáte do pohádky. V interiéru převažuje dřevo, květiny a barvy, doplňky jsou obrazy, polštáře, kameny, svíčky a vůně.

**Uživíte se jako arteterapeutka? Jste jedna z mála odvážných.**

Ano, asi jsem jedna z mála. A když přemýšlím proč, je to možná tím, že arteterapii osobně považuji za ideální způsob aplikované psychoterapie nebo také za cestu k objevování a harmonizaci sebe sama. Psychoterapii jako takovou považuji za jakési vodítko, ale postupem času jsem zjistila, že mi to nestačí a že arteterapie je výrazně celostnější než úhel pohledu, který předkládá psychoterapie. Zároveň jsem vystudovala obor Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích a prvky arteterapie jsem začala vkládat i do tohoto oboru. V době studia jsem měla velkou podporu od vedoucí katedry doc. PhDr. Zuzany Havrdové, CSc., která mi umožnila uplatnit mé arteterapeutické zkušenosti nejen v průběhu studia, ale také v diplomové práci, jíž byla vedoucí. Tímto jsem se vydala na cestu, kde arteterapie má hlavní místo nejen v samotné praxi poskytované psychoterapie, ale také při ostatních aktivitách, jako jsou supervize nebo sebezkušenostní prožitkové semináře. Arteterapií se tedy „živím“ na plný úvazek.

**Proč jste si vybrala právě tento obor, který stále bojuje o své místo na slunci?**

Vybrala jsem si ho pro jeho obrovskou sdělnost, pro poselství, které je neseno v každém obrazu, pro komunikaci, kterou ony obrazy nabízí. Ale také proto, abych zbořila mýty výtvarné výchovy, že ne­umí­me malovat. Všimněte si, že od základní školy jsme se rozdělili na malíře a na ty, kteří nabyli dojmu, že malovat vůbec ne­umí, a tudíž pastelku už do ruky raději nikdy nevezmou. Přitom úplně každý umí ve svém obrázku vyjádřit své nejniternější pocity a touhy, takže klíč ke svému nitru máme k dispozici. Potom lehce otevřeme krajinu svého nitra, a tím se dostaneme okamžitě do srdce. Teprve tím možná začneme svůj život skutečně žít. A teď trochu romantiky. Arteterapie je pro mne láska na první pohled. Jakmile jsem se dozvěděla o připravovaném výcviku, organizovaném ČAA, věděla jsem, že tam musím být. Probíhající výběrový pohovor a následné přijetí do výcviku jsem v první fázi oplakala, protože jsem prožívala naprosto rozporuplné pocity. Cítila jsem na jedné straně neodolatelnou touhu věnovat se arteterapii, a tudíž zúčastnit se výcviku, a na straně druhé reálnou obavu, že výcvik finančně nezvládnu. V té době se psal rok 1997 a já byla samoživitelka, matka dvou malých dětí. A protože jsem „beranka“, pro kterou slovo nejde znamená výzvu, osušila jsem slzy a pustila se do řešení situace. Kromě své mateřské práce, v té době pedagogické, jsem si zařídila brigádu a po večerech brigádně uklízela. Sen se mi splnil a já od první chvíle věděla, že této první lásce už zůstanu věrná.

**Jakou má podle vás arteterapie budoucnost?**

Asi nebudu objektivní, protože jsem zamilovaná, ale osobně jí moc fandím. Považuji ji za přirozenou a kreativní formu, jak se snadněji dostat do kontaktu se sebou, porozumět si a hledat řešení. Léčení pomocí barev a vibrací je historicky známým faktem a návrat k moudrosti našich předků považuji za stěžejní. Navíc obrovské možnosti dnešních výtvarných produktů na trhu přímo vyzývají k uchopení příležitostí navázat kontakt se svým hravým, a tak léčivým potenciálem. Stále častěji se setkávám s lidmi, kteří vyhledávají alternativní léčbu a vyhýbají se „chemickému“ způsobu řešení situace, proto předpokládám, že arte bude mít ještě své žně.

**Zajímají mě vaše terapeutické metody. Jaké nejvíc praktikujete?**

Na tuto otázkou se nedá úplně jednoduše odpovědět, protože s každým klientem nastává momentjedinečnosti, kterým ctíme jeho osobní potřeby v jeho příběhu. Na začátku terapeutické práce začínáme vždy rozhovorem, který vnímám jako úvodní rituál. Prostřednictvím rozhovoru nechávám prostor pro sebevyjádření na mnoha úrovních. Toto je proces vlastního sebeobjevování, který klientovi nastavuje jakési zrcadlo, v němž má příležitost zahlédnout a pojmenovat věci žité, většinou neuvědomované ve svém významu či dopadu. Za klíčové považuji společný rozhovor nad tím, jak se klient cítí, popsání celého procesu, kdy se klient vyjadřoval barvou a obrazem a zároveň manifestovaným symbolickým obsahem. Intuitivní práce s dalšími používanými výtvarnými prostředky je zásadním a významovým prvkem mé práce. Význam, že cesta je cíl, zde platí víc než kdekoli jinde, protože pracovní metody se odvíjí od aktuální potřeby a momentálního prožitku.

**A ve výtvarném vyjádření?**

V danou chvíli reflektuji aktuální potřebu klienta. Klient například použije ostrou tužku či hrot. V případě, že se vymezuje, potřebuje si jasně určit hranice pomocí přesných linií ostrého a jasně se vymezujícího hrotu. V případě, že je nutné vstoupit do procesu a něco tzv. „rozmáznout“ nebo otevřít, abychom se mohli projevit, vyberu mokrý proces, například práci s temperovými barvami nebo vodovkami. Jindy je nutné se nebát do malování doslova sáhnout, dovolit si fyzický kontakt s plochou i barvami, a tak použijeme prstové barvy nebo hlínu. Další variantou je zakoušení měkkých a poddajných linií pomocí suchých kříd. Zároveň považuji za efektní pokračovat dalším, většinou detailnějším a navazujícím obrazem. Vnitřní představa uvedená do hmoty prostřednictvím namalovaného obrazu se stává velkou příležitostí k zahájení diskuse se sebou samým. Obraz, ve chvíli naladění se na něj, dokáže začít s klientem promlouvat a sdělovat sebe i v těch nejtajnějších a nejméně viditelných místech. V takovém případě považuji rozhovor obrazu s naším vyšším já za neoddělitelnou součást celého procesu. Je tak možné dozvědět se poselství, které si klienti přinášejí, učí se tak naslouchat sami sobě prostřednictvím právě zpřítomněného obrazu vycházejícího z vlastního nitra.

**Vidím, že byste ráda k tomuto tématu ještě něco dodala…**

Ano. Při arteterapeutické praxi rovněž využívám i práci s archetypy a rituály. Uvědomuji si, že tento nástroj velmi silně vede k posílení sebe sama, k integraci svých odštěpených částí nebo přijetí změny jako nedílné součásti sebeuzdravení. Rituály samotné pak vnímám jako silný podpůrný prvek, jako přirozený a staletími prověřený nástroj seberealizace duše. Ve své praxi částečně využívám i práci s tělem, považuji to za komplexní přístup k problematice, se kterou klient přichází. Manifestovaný problém v těle je vlastně symptom, s nímž je možné fyzicky dále pracovat. Uvědomování si svého těla a jeho obtíží přes arteterapeutickou práci je poměrně snadným a čitelným vodítkem. Kreativní způsob této práce dává klientovi svobodu i bezpečí v sebevyjádření tělesných příznaků i v hledání jejich řešení. V některých speciálních případech používám po společné domluvě i metodu videoanalýzy jako nástroj objevování neuvědomovaných procesů při tvorbě a interpretaci, včetně možné zpětné vazby. V loňském roce jsem po přečtení knihy od Vicky Wallové *Zázrak barevné léčby* zahájila výcvik v metodě Aura-Soma pod Mezinárodní akademií barevných technik (ASIACT) v Anglii. Osobní zkušeností jsem se přesvědčila o užitečnosti propojení arteterapie s touto metodou a velmi se z této celostní barevné terapie těším.

**A pokud jde o výtvarné materiály, které používáte, upřednostňujete nějaké?**

Po mnoha letech praxe a zkušeností s hledáním vhodných výtvarných materiálů mohu konstatovat, že nyní již pracuji výhradně s produkty firmy KOH-I-NOOR. Pro arteterapeuta je nesmírně důležité, aby mohl sáhnout pro konkrétní produkt a věděl, že existuje i alternativa například v mokré, olejové či suché variantě, podle typu vyjádření klienta. Jsem spokojená především proto, že v současné době tato firma již nabízí celou škálu materiálů, a to v neobyčejně vysoké kvalitě. Dělá mi radost, že se na tyto produkty mohu beze zbytku spolehnout. Těší mne, že se jedná právě o českou firmu.

**Pojďme k vaší práci ještě konkrétněji. Pracujete i s dětmi a s rodiči?**

Děti jsou nejvíce citlivými radary na veškeré procesy v rodině. Někdo přichází se svými dětmi a má dojem, že problém má dítě, ale v tomto případě se vždy ukazuje, že děti zrcadlí rodinnou dynamiku, její symptomy a témata. Nejčastěji se jedná o narušené vztahové vzorce, tabu či traumata, která děti přebírají na sebe a za rodiče je často řeší. Nechme děti žít jejich dětský život a nezatěžujme je pomocí pro sebe. Při povídání s rodinou jsou vodítkem i průvodcem děti, protože nasvítí a odkryjí skrze sebe fungování rodiny, její vzorce i neuvědomovanou atmosféru. V momentě, kdy to rodiče zahlédnou, je to ten impulz nechat se do procesu vtáhnout a podílet se na její léčbě. Pravidlem pak bývá, že jakmile se uleví dětem, přitíží se přechodně rodičům. Protože oni se stávají tou hybnou silou a elementem k řešení problému a celé situace. A změna, ta vždycky bolí, co si budeme povídat, že? Zpracování jejich témat a dynamiky pak probíhá většinou už bez dětí. Způsob práce bývá obvykle podobný, to znamená, že využívám výtvarné prostředky či další práci se symboly standardně, ať se jedná o děti nebo o dospělé.

**Léčíte také závislosti?**

Ve svých životech velmi často propadáme závislosti jako kompenzaci k životu. Mnohdy věnujeme pozornost něčemu „důležitému“, abychom mohli odhlédnout a nevidět tak sebe. Závislost rozlišuji na vztahovou, profesní, situační a dále na alkoholu, omamných látkách a gamblerství. Závislost vztahová, profesní či situační je velmi často hrou na schovávanou, od které ještě očekáváme, že nás za ni okolí pochválí a ocení. Nevidíme, že tím vlastně utíkáme od života a že možná tuto formu „schovky“, tedy oběti od nás, určitě nikdo nežádá. Pokud se jedná o závislost na alkoholu, omamných látkách či gamblerství, doporučuji arteterapii v mé privátní praxi až jako následnou péči. Zároveň musím podotknout, že se s tímto tématem setkávám velmi sporadicky.

**Máte ambulanci. Poskytnete v ní první pomoc?**

Někdy se krizová intervence stává prvním bodem terapeutického procesu. Ze svých začátků vzpomínám na období, kdy jsem se cvičila a pracovala na lince důvěry, a poskytovala tak telefonickou krizovou intervenci. To pro mne byla dobrá průprava, neboť pokud takovou pomoc poskytujete člověku, kterého nevidíte, musíte více spoléhat na komunikační detaily a značnou osobní pozornost. Krizová intervence poskytovaná tváří v tvář má výhody očního kontaktu, osobního dojmu, celkové atmosféry i možnosti okamžitě reagovat na neverbální podněty.

**Využíváte kresebnou či barvovou psychodiagnostiku?**

Zajímám se spíše o celkový proces, ovšem využívám i prvky diagnostiky, například barevnou typologii, test stromu apod. Já se spíše zaměřuji na komplexní práci s výtvarným prostředkem.

**Kdybych se vás zeptal, na co jste v arteterapii nejvíc hrdá, jaká bude vaše odpověď?**

Na to, že u toho můžu být, že mne to stále naplňuje a že čím arteterapii dělám déle, tím více ji obdivuji. Také na to, že mám poměrně velkou klientelu, která funguje převážně na základě doporučení a spokojené zpětné vazby od klientů. Bezpochyby je nesmírně důležité, že změny, která nastanou v souvislosti s terapeutickým procesem, jsou pro klienty trvalé, a jednoznačně mohu říci, že se zlepší kvalita a hodnota jejich života. Raduji se a děkuji i za vývoj, který se v průběhu těch sedmnácti let udál.

**Pohovořte víc o vašich nejtěžších případech…**

Za svou praxi jsem zažila mnoho „nejtěžších“ případů, je to vlastně vždy, když jde o život či ztrátu jeho smyslu. Jsou to chvíle, kdy člověk na své životní cestě zabloudí a je hnán aktuální životní krizí do pastí svých bolavých a nezpracovaných emocí, hraničních situací či nevědomých slepých uliček. Nejčastěji se ve své praxi setkávám s úzkostmi, fobiemi, poruchou příjmu potravy, s hraniční poruchou osobnosti, traumaty a v poslední době i s psychospirituální krizí. Někdy se dokonce týkají generačně „přenosných“ témat a pokračování v rodových liniích. Sebepoškozování, zneužívání, ztráta, opuštění apod. jsou často nepojmenovanými, byť přítomnými tématy, vedle symptomů tělesných, které jsou o to více viditelné. Arteterapii v tomto ohledu považuji za úžasnou možnost citlivě s výše jmenovanými oblastmi pracovat.

**Máte teď na mysli rovněž suicidium?**

Při práci s klienty se sklonem k suicidiu se mi osvědčilo zahájit pomoc tím, že vytvořím pro klienta intimní prostor, kde může bezpečně odžít a uvolnit nahromaděné emoce, nalézt svou skutečnou podstatu, snažit se pojmenovat a pochopit životní lekci, která mu byla uštědřena, a v neposlední řadě se pokusit hledat nové způsoby řešení. Propustit bolest minulosti a projevit své potlačené emoce bývá velmi dynamické, bouřlivé, ale také nesmírně léčivé. Nejdůležitějším motivačním prvkem bývá nalezení smyslu života. To není vždy lehký úkol, ale pokud se společně s klientem dostaneme do tzv. ponoru a podaří se navázat opětovné spojení s duší, jsme na té správné cestě. Pochopení, proč se nám některé věci dějí, jaký mají v našem životě význam, co nás mohou naučit, kam se díky nim můžeme posunout, je silně motivační. Okamžik, kdy se klient skutečně rozhodne se svým životem něco užitečného udělat, dovolit si změnu a vystoupit ze starých vzorců a nefunkčních programů, bývá zpravidla tím nejslavnostnějším, až rituálním okamžikem terapie.

**Jistě se ve vaší kazuistice najdou i případy, na které ráda vzpomínáte.**

Jsou to asi tři pro mne nejzásadnější příběhy. V prvním případě šlo o sebepoškozování nezletilé klientky, kterou přivedli její rodiče na terapii. Dcera B. byla 16letá slečna, která začala mít potíže od svých zhruba 14 let. Sebepoškozování v podobě řezání si obou zápěstí praktikovala dle její výpovědi, aby překryla bolest duše. Cítila se špatně před svými spolužáky, od dob první menstruace se začala vyhýbat i kontaktu se svým otcem. Rozhovor s rodiči se nesl v duchu pojmenování zakázky ze strany rodičů, ale i nezletilé klientky. Všem šlo o to, aby se situace vrátila do normálních kolejí, aby se rodiče nemuseli o dceru tolik obávat a aby se dceři ulevilo takovým způsobem, že už by nepotřebovala odbornou pomoc. Nedokázali si vůbec představit, co je spouštěčem celé situace. Ve škole jinak zdánlivě bylo všechno v pořádku. Celá rodina byla ochotná spolupracovat a docházet ke společným konzultacím. Jeden z prvních úkolů byla kresba rodiny, kde se začaly ukazovat určité prvky úzkosti, především ze strany dcery a matky. Po několik sezení jsem pracovala odděleně s dcerou a matkou a začala se prostřednictvím obrázku odkrývat témata, jejich pojmenovávání nás všechny teprve čekalo. Během několika málo konzultací dcery i matky se v obrázcích opakovaně začalo projevovat téma násilí a zvýrazněných falických symbolů. U matky to bylo více skryté, u dcery velmi transparentní. Dcera žádnou zkušenost se zneužíváním neměla, v té době dokonce ani neměla žádný sexuální vztah. Obrazy však začaly zpětně v nezletilé klientce velmi intenzivně vyvolávat strach a úzkost. Její matka se v průběhu práce s obrázky rozplakala a začala vyprávět svůj velmi těžký a traumatizující příběh. Od svých 14 let, kdy sama přišla o maminku, ji její otec začal pravidelně sexuálně zneužívat. Nikdy o tom nikomu nic nepověděla, o to více ji vystrašilo, když se jí tento její příběh oživil prostřednictvím obrázku její dcery. Dokonce nápadná podobnost muže z obrázku s jejím otcem ji úplně vyděsila. Terapie dcery trvala asi rok a její potíže úplně odezněly. Terapie matky trvala další dva roky, než své vytěsněné a nezpracované trauma integrovala. Rodinné téma a podprahově vnímaný vztah svých rodičů dcera zpracovala nejen díky své ochotě podívat se na svou bolest, ale také díky ochotě svých rodičů se systémově a osobně na řešení problému podílet.

**O čem je ten druhý příběh?**

Týká se mladé osmnáctileté dívky, která měla velkou fobii z dopravních prostředků. Ta se mimo jiné projevovala i tím, že měla při cestování takové nevolnosti, že musela z autobusu předčasně vystoupit, nebo omdlela. Zároveň se obávala otěhotnět a bála se vlastní nezpracované agrese. V ambulanci přede mnou seděla křehká slečna a její přehnané obavy z nekontrolované agrese se zdály být nelogické. Po půlroční intenzivní terapeutické práci s obrazy se začaly skládat puzzly, protože se čím dál častěji v obrázku objevovaly nacistické znaky. Slečna K. se od malička bála válečných filmů a téma koncentrační tábory ji naprosto vyvádělo z míry. Osobně se jí to téma netýkalo, ani v rodině o ničem nevěděla. V obrázcích to ale vypadalo jak ve válce, atmosféra koncentračního tábora byla víc než přítomná. Na jedno sezení přišla klientka s čerstvou informací, že její babička skutečně byla v koncentračním táboře a že její matka šla do plynu. V rodině přišli v té době o malé dítě, v rodině bylo přítomné trauma z války. Vše začalo dávat logiku a slečna K. se rozhodla, že vyhledá hrob této babičky, o které celý svůj život nic nevěděla, protože se s ní rodina nestýkala. Postupně si odplakala příběh svých předchůdkyň, integrovala ho do svého současného života jako skutečnost, která jí koluje v žilách jako příběh rodu a pomalu se začala uklidňovat. Situace se ještě jednou vyhrotila, když otěhotněla a několikrát jsme tento příběh znovu zpracovávaly. Zůstalo několik desítek obrázků, ve kterých se nejen odkrýval neznámý příběh krve, ale také jeho léčení. Obrazy, jimž dávala místo ve svém srdci, pomáhaly léčit nejen ji, ale celý rodinný systém. V současné době spokojená maminka jezdí i se svou ratolestí v klidu všemi hromadnými prostředky. Ke svému rodu si však vytvořila hluboký citový vztah.

**Jsem zvědavý i na ten třetí.**

Ten je o klientce, kterou odvezli na psychiatrickou kliniku, kde pobývala několik týdnů. Po návratu domů nebyla schopná si věřit, že zvládne každodenní péči o své dítě a domácnost. Měla velké zdravotní potíže, trpěla značnými bolestmi břicha bez somatické příčiny. Brala silná antidepresiva a celkově si připadala beznadějně. V arteterapii jsme se zaměřily nejdříve na malování jejího tělesného symptomu a klientka si pomocí obrázku našla ohnisko svých potíží. Měla pocit, že je uvnitř špinavá, a postupně se na obrázkovém příběhu začal odehrávat „čisticí“ proces její tzv. zašlé špíny z dob jejího mládí, kdy prožila týrání a zneužívání. Terapie trvala skoro tři roky, v obrázcích se často objevovala „uklízecí četa“ a klientka měla možnost vyplakat hodně slz a vykřičet mnoho nahromaděného a potlačovaného vzteku. Prožila tak velkou katarzi, jakou si za celý svůj život nedovolila prožít, a uvolněná energie způsobila zvracení všech nahromaděných emočních bloků. Mnoho dalších obrázků bylo v duchu zvratků a jejich uklízení, až se postupně začaly obrazy více projasňovat. Po dalším půlroce mohla klientka postupně začít vysazovat antidepresiva a její fyzické potíže začaly ustupovat. Více a klidněji spala, do jejího života se začal navracet klid. Další rok arteterapeutické práce se odvíjel od zvyšování si svého sebevědomí a klientka se spojovala se svými zdroji. Ve výsledku opustila invalidní důchod a znovu se zapojila do pracovního procesu. Začala se dokonce otevírat i novému vztahu.

**A teď vám položím otázku trochu víc na tělo. Byla jste vy sama někdy na mělčině a proč?**

Berano-ryba a na mělčině? Určitě někdy ano, ale naštěstí ne dlouho, ještě žiji. Potřebuji pravidelně střídat hlubiny se zemí, tudíž jsem na to celkem trénovaná. Ale vážně… Prošla jsem si vážným autoimunitním onemocněním v době, kdy jsem měla dvě malé děti, syny, a byla na ně sama. Díky rodině a také poctivé práci na sobě jsem zůstala naživu. Sebe­zkušenost v tomto ohledu proto považuji za nejlepší školu. Loňský rok mne vynesl na mělčinu po ukončení desetiletého partnerského vztahu. Byla to však také příležitost pro potřebný nádech k tomu, jak jít v životě za svým štěstím dál.

**Sáhnete i po arteterapii, když je vám úzko?**

Občas si maluji, jen tak pro radost, relaxačně nebo když se se mnou něco děje. Vnitřní rozpoložení přenesu prostřednictvím barev a tvarů ven na papír a pak už se jen otevřu tomu, aby se mnou obrazy komunikovaly. Prohlížím si, co bylo uvnitř zavřené, a nechávám prostor fantazii a ztišení se. Stávám se vědomým pozorovatelem a většinou ke mně přijde poselství obrazu, zpráva. Často dostanu impulz pokračovat, obraz domalovat, něco na něm změnit, ubrat, přidat nebo zvětšit či zmenšit nějaký symbol, který si o to v daný okamžik „říká“. Je to vlastně takové dobrodružství sebeobjevování. Je jedno, jakým způsobem, jakou technikou, pracuji spíš intuitivně, na co mám momentálně chuť, co ke mně promlouvá, jaká přichází aktuální inspirace.

**Povězte, jaká jste byla v dívčím věku? Co se změnilo?**

Věčný snílek ponořený do říše fantazie a také milovnice přírody. Uskutečňovatelka neobvyklých nápadů a průzkumnice barevného světa v jeho mnoha dimenzích. Věčný zahajovatel nových projektů s touhou hledat, poznávat a objevovat. Myslím, že v tomto ohledu se nic nezměnilo, snad jen věk a zkušenosti.

**Čím vás ovlivnili rodiče?**

Zásadní otázka! Kromě toho, že jsme jakousi popsanou kronikou našich rodů, zapsanou v naší šroubovici DNA, a tudíž si neseme v sobě kapitoly, jež místy znovu oživujeme, nám rodiče vytvořili prvotní zkušenosti, dali lásku i předali své naučené vzorce. První muž v životě holčičky je tatínek a od toho se odvíjely i mé další životní zkušenosti, vzestupy i pády. Lekce, které jsem pochopila až časem a které pro mne byly v důsledku velmi cenné. První žena v životě dcery je maminka, ukazující, jaké to je být ženou, jak využívat svůj potenciál, pracovat se svou silou i ochotou postavit se svým temným stránkám. Oba dělali to nejlepší, co uměli, a já získala možnost je přijmout takové, jací jsou, abych mohla přijmout sebe, takovou, jaká jsem.

**Máte sny, umíte snít? Co vy na to? Máte nějakou svou osobní vizi?**

Sny jsou mými průvodci na cestě životem. Mám je velmi ráda, stávají se mou realitou, mám možnost je uskutečňovat, jsou jakýmsi hnacím motorem mého života. Už jako malá holčička jsem snila o věcech, které se dříve nebo později většinou vyplnily. To mne někdy až překvapovalo, proto jsem si postupně dávala větší pozor na to, co si přeji. Zasním se i několikrát v průběhu dne, je to pro mě vlastně takový způsob meditace. Své osobní vize mám a postupně si je naplňuji. Teď momentálně mám jednu dost zásadní pro můj další život. Nechávám prostor vesmíru, aby mi s tím mohl pomoct.

**A vaše tajná přání?**

Těch je také ještě několik, ale jsou ve frontě, abych si je mohla postupně plnit. Prozrazovat je zatím nebudu, jsou ve fázi „pečení“, tak abych něco nepokazila.

**Umíte se nadchnout?**

Nadchnout se umím velmi rychle, a pokud pro něco zahořím, jdu za tím. Nadchnu se třeba i krásným místem, novým způsobem práce, cestou, výzvou, novými lidmi, které na své životní pouti potkávám. Dokážu se nadchnout krásným východem slunce nebo lunou v úplňku.

**Může se arteterapeutka zamilovat bez použití testů? Neví už toho o životě až moc, než aby nezatoužila si věci ověřit?**

Když srdce zahoří, žádné testy nepomůžou. Navíc si myslím, že vzájemné testování děláme přirozeně všichni. Ale abych nechala partnera malovat kvůli potřebě vytestovat si ho, to ne. Každý má svůj takzvaný rukopis ve všem, co dělá, a na to nemusí být speciální testovací metody. Jsem hodně intuitivní typ, a proto všechny mé vztahy řeším přes pocity. Vlastně takový test je, jak se s partnerem cítím. Ovšem chvíli mi trvalo, než jsem pochopila, že mi nikdo z venku štěstí nezajistí, že to je také na mně, cítit se naplněná a spokojená sama v sobě. Teprve pak můžu tuto spokojenost sdílet s druhým člověkem. Určitě jsem na začátku očekávala, že ten druhý mne učiní spokojenou a zařídí mou trvalou radost. A byla jsem velmi zklamaná, když si zařizoval svou spokojenost, která se neslučovala s tou mou. Nezkušenost byla mou nevýhodou, a tak jsem musela zrát přes vztahy.

**Kam od starostí utečete ve volném čase?**

Volný čas je pro mne velmi nedostatkovým artiklem, a proto si ho nesmírně vážím. Hodně cestuji autem a o to víc miluji přírodu u nás, prostředí labských pískovců. Jsem celou svou duší doma v kaňonu Labe. Poslední dobou uskutečňuji téměř výhradně semináře a workshopy v tomto prostředí. Malování v srdci Českosaského Švýcarska je velmi léčivé, už pro divokost přírody, jež se tolik podobá podstatě naší duše. Pokud jsem v tomto prostředí, odpočívám už jenom tím, že jsem s touto krajinou plně ve spojení, a ona mi dodává obrovskou dávku energie. Ráda se obklopuji rodinou a přáteli, se kterými sdílím blízkost. Občas se podívám na nějaký zajímavý film, ale už třetím rokem nemám v domácnosti televizi, takže filmy si pečlivě vybírám a sleduji je buď v kině, nebo na PC. Věnuji se svým čtyřnohým mazlíčkům, dvěma kočkám, přičemž jedna z nich je stará šestnáctiletá šamanka léčitelka a učitelka zároveň a ta druhá je černé, úplně divoké a přitom tolik přítulné půlroční kotě, a také se věnuji své fence, zlaté retrívřici. S tou se často touláme v naší krajině skal, lesů a vod. Pokud mi čas dovolí, čtu v zajímavých knihách a nořím se do příběhů, většinou mne inspirují skutečné události nebo moudrost dávných věků. Ráda se obklopuji a spolupracuji s krystaly, miluji jejich vysokovibrační energii a čistotu, kterou nám dávají k dispozici. Miluji práci s živly, nechávám se jimi inspirovat. Meditace při ohni nebo u vody považuji za jedny z nejsilnějších zážitků. Ponor do imaginativního stavu se mi stává neskutečně inspirativní v oblasti symbolického vnímání reality a zároveň kotvícím prvkem v nelehkých časech. Odkrývá netušené možnosti, které se postupem času učím zapracovávat do svého reálného života.

**Prozradíte na sebe na konci našeho rozhovoru ještě svou nejtypičtější ženskou vlastnost?**

Mám jich určitě hned několik. Při mé lásce k barvám a citu pro barevnou harmonii je jasné, že to souvisí i s paráděním a ženským šatníkem. Boty, kabelka, doplňky ve stejné barvě. Co ladí k jedné sukni, se nehodí ke druhé. Řeším originalitu, zajímavost a pohodu tónů. Navíc se oblékám až podle toho, na jakou barevnou kombinaci se právě cítím ten den být naladěná. Mám ráda, když žena vypadá jako žena. Taková žena musí být v harmonii sama se sebou, být v souladu se svými přáními a tužbami, projevit svou kreativitu, něžnost a laskavost. Na takové ženě je zcela evidentní, že je ženou, a já jsem šťastná, že mohu být průvodkyní na její cestě.

**Tak tomu hodně fandím.**

*Rozmlouval František Kšajt*

**Jana Merhautová** (1964)

akademické vzdělání získala v magisterském studiu UK FHS v Praze v oboru supervize, dále v oboru sociální práce na UJEP v Ústí nad Labem. Psychoterapeutické vzdělání získala v oblasti arteterapie pětiletým sebezkušenostním výcvikem v hlubinně orientované psychoterapii se zaměřením na arteterapii, dále výcvikem v krizové intervenci, systemických konstelacích a řadou dalších tematicky zaměřených kurzů v oblasti psychoterapie. Od roku 2006 je členkou výboru České arteterapeutické asociace, v níž je i akreditovaným supervizorem. Externě vyučuje na UK FHS v Praze především kreativní přístupy v supervizi. Od roku 2006 v oblasti supervize nastartovala a začala realizovat supervizní práci s organizačními systémy, zaměřenou na podporu pracovníků i procesů. V roce 2008 založila akreditovanou vzdělávací instituci s mnoha vzdělávacími programy, na kterých se i lektorsky spolupodílí. V rámci své privátní praxe pořádá zajímavé semináře či zážitkové akce. Odborně se dále celoživotně vzdělává, aktivně se zúčastňuje odborných konferencí a ve svých aktivitách se částečně věnuje i publikační činnosti. V současné době je ve výcviku v metodě Aura-Soma pod Mezinárodní akademií barevných technik (ASIACT) v Anglii.

**Kontakt:** jana.merhautova@seznam.cz