

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

FILMOVÁ A TELEVIZNÍ FAKULTA

Filmové, televizní a fotografické umění a nová média
Obor fotografie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**UMĚNÍ JAKO TERAPIE
CUDDLE TERAPIE**

Karolína Schön

Vedoucí práce: Tereza Stejskalová

Oponent práce:

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2021

ACADEMY OF PERFORMING ARTS

FILM AND TELEVISION FACULTY

Film, television and photographic arts and new media production
Department of Photography

BACHELOR'S THESIS

**ART AS THERAPY
CUDDLE THERAPY**

Karolína Schön

Supervisor: Tereza Stejskalová
Opponent:
Date of defense:
Allotted academic degree: BcA.

Praha, 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Umění jako terapie, Cuddle terapie

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce
a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků bakalářské práce nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Tereze Stejskalové, vedoucí této bakalářské práce, za obrovskou trpělivost, kterou se mnou během vzniku této práce měla, Kláře Kacířové, Aloně Kolesníkové a Ester Grohové při vyvíjení Cuddle terapie a v neposlední řadě všem účastníkům výzkumné skupiny, kteří se se mnou podělili o své pocity a dojmy.

Abstrakt

V této bakalářské práci se zabývám tématem umění a jeho terapeutickým využitím. Zkoumám, do jaké míry může mít umění vliv na psychiku jedince. Práce se bude soustředit především na specifické arteterapeutické aktivity a angažované umění, které využívají znalostí z psychologického prostředí pro terapeutické a léčebné účely. Cílem je poukázat na umění jako na nástroj společenské změny. Jedná se tak o rozšířené aktivity především z oborů arteterapie a angažovaného umění, které usilují o rozvoj kreativity, motivace a originality jednotlivce. Umění zde také slouží jako potenciální nástroj k přeměně lidského vztahu, jak ke světu, tak i k sobě samému a k ostatním, a rozvíjí jeho emoční inteligenci. Umění lze také brát jako nástroj péče a sebepečce; poznávání sebe sama a svého těla. Teoretická část práce se zabývá charakteristikou druhů terapie uměním. Popisuje její metody, techniky i účinky.

Abstract

In this bachelor's thesis I deal with the topic of art and its therapeutic use. I examine the extent to which art can affect an individual's psyche. The work will focus mainly on specific art therapeutic activities and engaged art, which use knowledge from the psychological environment for therapeutic and medicinal purposes. The aim is to point out art as a tool of social change. These are extended activities, especially in the fields of art therapy and engaged art, which seek to develop creativity, motivation and originality of the individual. Art here also serves as a potential tool to transform the human relationship, both to the world and to oneself and others, and develops its emotional intelligence. Art can also be taken as a tool of care and self-care; getting to know yourself and your body. The theoretical part deals with the characteristics of types of art therapy. It describes its methods, techniques and effects.

Obsah

1. Úvod.....	7
2. Dopady současné globální situace.....	8
2.1. Pandemie COVID-19 a dopady na duševní zdraví.....	9
3. Pohledy na umění.....	12
3.1. L'art pour l'art.....	13
3.2. Angažované umění.....	15
3.3. Arteterapie.....	18
4. „Cuddle terapie“.....	21
4.1. Co je „Cuddle terapie“.....	21
4.2. Vznik „Cuddle terapie“.....	21
4.3. Cíle „Cuddle terapie“.....	22
4.4. Terapeutické techniky v „Cuddle terapii“.....	23
4.4.1. Haptická část.....	23
4.4.2. Audiovizuální a kognitivní část.....	24
5. Závěr.....	25
6. Seznam použité literatury (informační zdroje).....	27

1. Úvod

Tématem umění a jeho terapeutické využití se zabývám už delší dobu. Zejména ve své umělecké praxi praktikuji poznatky z oboru psychologie a psychoterapie. Vytvářím díla, která slouží jako má vlastní autoterapie či terapie zaměřená na širokou veřejnost. Věřím v to, že umění má léčivé a terapeutické účinky na člověka. Nemá tedy jen estetickou a vzdělávací funkci, ale i funkci sociální, uzdravující a pečující. Umění je schopno člověka ovlivnit a být mu nástrojem poznání. Člověk skrze umění může dojít k sebepoznání a k proměně vztahu k sobě samému, ale i ke druhým a napravit narušené sociální fungování v dnešní společnosti. V mé práci se zaměřuji především na performativní umění a další aktivity, které využívají znalostí z psychologického prostředí pro terapeutické a léčebné účely. V úvodu zasazuji do kontextu současnou globální situaci a její dopady na lidskou psychiku. Také zkoumám, jak se tyto „symptomy“ již před pandemií celosvětově zhoršovaly.

V první části práce se zaměřím na příklady umělecké tvorby jednotlivců a skupin, kteří vycházejí z psychoterapie a snaží se tak svou prací vytvořit dílo, jež by sloužilo divákovi jako nástroj poznání, sebepoznání a terapie. Popisuji jednotlivé umělce a komunity, kteří využívají svou práci pro osobní terapii a vypořádávají se tak se svými traumaty a psychickými stavy. Toto je v dnešním kontextu považováno za tzv. arteterapii, kterou definuji v obecně teoretické části práce. Upozorňuji na více možností využití umění v léčebném procesu a poukazuji na fakt, že člověku může pomáhat v těžké životní situaci, jakou se dnes stává např. izolace. Pro mě nejdůležitějšími příklady těchto řešení jsou arteterapie a sociálně angažované umění, které se snaží obnovit poškozená sociální pouta člověka skrze umělecké dílo. Tato práce se bude odvíjet od konceptu arteterapie a bude stavět na příkladech umělců interagujících s divákem. Ráda bych, aby tato cesta vedla k použití umění jako nástroje ke společenské změně, o kterou se budu také snažit usilovat v praktické části své bakalářské práce. Prostředky arteterapie, které jsem ve své praktické práci převzala, mají za cíl pomoci člověku obnovit jeho narušený vztah k vlastnímu tělu a ke společnosti. Po rozboru daných témat zde vyvívám hypotézu, že umění jako terapie nese schopnost otevřít společnost či jednotlivce novým řešením vztahů ke světu a k sobě samému.

Cílem této práce je shromáždit dostatek praktických a teoretických důkazů k podložení, že umění může mít pozitivní vliv na psychiku jednotlivce a skupiny. Budu se snažit dokázat, že umění tohoto typu má svou hodnotu i přesto, že na prvním místě není jeho „tradiční“ estetická stránka. Obecně teoretickou část bakalářské práce bych chtěla postavit na praktické části, ve které rozvíjím svou vlastní formu terapie. Konceptem praktické části je tzv. „Cuddle terapie“, která se zaměřuje na asexuální dotyk a jeho deprivaci v dnešní společnosti.

Vnímám, že naše kultura neumí rozlišit běžný, tedy asexuální a sexualizovaný dotyk, přitom lze dotyk vnímat jako základní biologickou potřebu nutnou pro přežití. V

dnešní době je skoro nepřijatelné se druhých běžně dotýkat, aniž by mezi nimi byl již hlubší intimní vztah.

Je však dokázáno, že dotek pomáhá produkovat hormon oxytocin, který pozitivně ovlivňuje naše sociální chování, díky čemuž se ve světě cítíme bezpečněji. Jakékoliv každodenní doteky, jakými jsou například poplácání po zádech nebo potřesení rukou, způsobují pocit zvýšeného propojení. Není tedy překvapením, že se už v tak izolované společnosti, v době pandemie, cítí lidé osaměleji, než kdykoli předtím. Jelikož současná situace vládních opatření stále neumožňuje vytvořit reálnou „Cuddle terapii“, kde by se lidé mohli setkat a uspokojit svou deprivaci asexuálního dotyku skrze objetí, tulení a masírování, vyvinula jsem tedy jakousi náhradu tohoto doteku a lidského kontaktu. Zapojením více smyslů jsem vytvořila skrze virtuální realitu audiovizuální prostor, který účastníkovi umožňuje uvolnění a navození pocitu blízkosti a sounáležitosti. Tento projekt stojí na pomezí terapie a umění a rozvíjí samotný obor arteterapie jako takové. Rozšířením o nová média poukazuje na zastaralé způsoby arteterapie a reálně ji může změnit.

2. Dopady současné globální situace

Tato doba je charakteristická svou dychtivostí po neustálé produkci a aktivitě. Klade důraz na výkon, jenž musí být nejlépe více než stoprocentní.

Cinzia Arruzza a kol. poukazují na kapitalismus jako hlavního viníka, který zapříčiňuje tuto krizi společnosti. Tato krize se nevztahuje jen na ekonomiku, ale také na krizi ekologickou, politickou a krizi, ve které chybí prostor pro dostatečnou a plnohodnotnou péči, jelikož se kapitalismus nezděráhá vykořisťovat všechno a všechny k dosažení svého neukojitelného cíle, jímž je bezmezný zisk.¹

Není se tedy čemu divit, že velká většina společnosti, na základě tohoto kapitalistického nátlaku, podléhá nejrůznějším duševním onemocněním, kdy nadměrnou převahu má výskyt úzkostí a depresí.²

Avšak v kapitalistické společnosti není pro takové, tedy nemocné, jedince místo. Nemůžeme si dovolit polevit a být označeni za nemocné, jelikož nemocný se rovná významu podřadný, neefektivní. V takovém případě přichází řešení, buďto veškeré příznaky psychického onemocnění ignorovat do té doby, než se projeví jako psychosomatická choroba, nebo vyhledat odbornou péči.

¹ ARRUZZA, Cinzia a kol. Feminismus pro 99%. Manifest, Praha: Neklid, 2020. ISBN 978-80-907562-5-0. s. 21

² Depression and Other Common Mental Disorders, Global Health Estimates, 2017 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

Nejlepším způsobem, jak lidem prodat normativní program, je rámovat ho z hlediska zdraví. Ale péče a péče o sebe samé není jedna a ta samá věc. Jelikož zdraví se stalo základní podmínkou umožňující systému nadále fungovat.³

Péče, jak o sebe, tak o druhé, zde nabírá jiný význam a stejně tak i pojem zdraví. Lidé nedbají o své zdraví na základě vztahu k sobě samým, ale spíše kvůli vztahu k druhým, například udržováním svého vlastního vzhledu. Stejně tak i vztah ke svému vlastnímu zdraví je vynucen na základě kapitalistického směřování k normativitě. To znamená vytvoření jednotného společenského obrazu, jak by naše tělo a mysl měly náležitě vypadat a fungovat. Jakékoliv vybočení z této normy je označeno jako stigma.

„V kapitalistické společnosti by to nemělo být překvapující, máme tendenci měřit zdraví z hlediska produktivity. Péče o sebe a workoholismus jsou dvě stejné strany mince: Udržujte sami sebe, poté můžete vyrábět více.“⁴

Snažíme se tedy co nejvíce vměstnat do této škatulky „zdravých těl“, namísto abychom tuto škatulku rozšířili, či v nejlepším případě zcela zničili. A konečně si tak dovolili ukázat svou vlastní zranitelnost, své přetížení, své strachy...

„Nejvíce antikapitalistickým protestem je starat se jeden o druhého a starat se o sebe. Vztít si na ramena historicky feminizovanou a tím neviditelnou práci starostlivosti, opatrování a pozornost. Vztít do úvahy každého zranitelnost, křehkost a nejistotu. Podpořit je, uctít je, posílit je. Chránit jeden druhého, ustanovit a tvořit komunitu. Radikální spravedlnost, vzájemně závislá společenská politika starostlivosti.“⁵

Jak je však možné zdolat tento hluboce zakořeněný individualismus a podnítit touhu po propojení? Jak lze ukázat člověku jiný pohled na svět a vzbudit v něm otázky potřebné k vymanění se ze začarovaného kruhu kapitalismu?

2.1. Pandemie COVID-19 a její dopady na duševní zdraví

Navzdory globalizaci žijeme v nejrozdělenější společnosti všech dob a nynější pandemická situace tento fakt čím dál tím víc prohlubuje. Důkazem jsou studie projektu *Život během pandemie*, které sledují změny sociálního chování,

³ CrimethInc, Self as other - Reflections on self-care, 2013 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://cs.crimethinc.com/2013/09/06/new-zine-about-self-care-self-as-other>

⁴ CrimethInc, Self as other - Reflections on self-care, 2013 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://cs.crimethinc.com/2013/09/06/new-zine-about-self-care-self-as-other>

⁵ HEDVA, Johanna, „Teória chorej ženy“, Iné telá.txt, Praha: Apart, Display, 2018. 978-80-971569-1-6 s.29

společenských postojů a dále také ekonomické dopady pandemie na Českou společnost.⁶

Je tomu již více než rok, kdy svět zasáhla epidemie koronaviru COVID-19 a všichni jsme se ocitli v nouzovém stavu.

Koronavir s názvem COVID-19 je nemoc, jež se přenáší kapénkovou infekcí a zasahuje dýchací cesty, tudíž přenos této nemoci vzniká během přímého mezilidského kontaktu v těsné blízkosti do 2 metrů.⁷

Z důvodu celosvětového šíření této nemoci označila WHO COVID-19 jako pandemií.⁸ Proto většina zemí vyhlásila nouzový stav v podobě státní karantény, uzavřeli se tak obchody, školy, továrny, sportoviště, kulturní instituce a většina lidí se tak ocitla v naprosté izolovanosti od svých rodin a blízkých.

Podle vědců z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) se téměř každá třetí dospělá osoba potýká s duševním onemocněním v důsledku pandemie COVID-19. Z čehož vyplývá, že nárůst počtu lidí s duševním onemocněním v České republice vzrostl téměř na 30%, toto procento spadá ke květnu minulého roku. Podle dat NUDZ pandemie zapříčinila 3x větší nárůst deprese a rizika sebevraždy a 2x větší výskyt úzkostných poruch.⁹

Není třeba být odborníky na duševní zdraví a dělat další výzkumy, abychom dosvědčili, o kolik procent se tato čísla po dobu pandemie ještě navýšila, jelikož to může posoudit každý sám na sobě. Je tomu již rok, kdy se nacházíme v pandemii, která se stihla podepsat na každém z nás, a zejména na těch, kteří by nám mohli s duševním zdravím pomáhat. Míním tím zcela přetížený zdravotnický systém spolu s terapeuty a psychiatry, jimž také docházejí síly.

Vzrostl počet lidí užívajících antidepresiva, léky proti úzkosti, léky na spaní a vzrostla také konzumace alkoholu, jejíž čísla byla alarmující již před pandemií.¹⁰

⁶ O projektu. Život během pandemie [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://zivotbehempandemie.cz/projekt>

⁷ COVID-19: epidemiology, virology and clinical features [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.gov.uk/government/publications/wuhan-novel-coronavirus-background-information/wuhan-novel-coronavirus-epidemiology-virology-and-clinical-features>

⁸ WHO Director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

⁹ V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. Podporu nabídne nový web [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media/tiskove-zpravy/>

¹⁰ V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. Podporu nabídne nový web [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media/tiskove-zpravy/>

Dle doktora Petra Winklera, jenž vedl studii výskytu duševních onemocnění v dospělé české populaci v souvislosti s pandemií, vznikl nárůst duševního onemocnění především u mladých dospělých a u lidí, kterým pandemie ohrozila jejich ekonomický příjem.¹¹

A i když se Asociace klinických psychologů České republiky a další odborníci na duševní zdraví snaží přijít s nejrozmanitějšími doporučeními, jak si udržet psychickou pohodu, jako například chodit do lesa, mít dostatečnou fyzickou aktivitu nebo si zmeditovat,¹² tato doporučení mohla zafungovat na úplném začátku, kdy nikdo netušil, že tato nová situace bude mít tak dlouhého trvání. Únava a frustrace se začíná projevovat čím dál tím více, přesto zde stále vznikají projekty nejen ze světa odborného, ale také uměleckého, které se snaží naše psychické zdraví udržet.

Jedním z příkladů odborných projektů je web Opatruj.se,¹³ který vytvořil Národní ústav duševního zdraví České republiky spolu s dalšími národními a mezinárodními organizacemi. Tento web přichází s alternativními způsoby jak pečovat nejen o své duševní a fyzické zdraví, ale také o zdraví svých blízkých. Dále zde nabízí kontakty na krizovou a jinou odbornou pomoc. Jelikož ani umění nestojí stranou a angažuje se ve věci veřejné, nabízí tak v této krizi pomocnou ruku.

Jako reakce na koronavirovou krizi vznikl umělecký projekt *Voices*, který reaguje na izolovanost a s ní spojené hromadící se napětí. Námět a koncept *Voices* vytvořili Petra Tejnorová a Sodja Lotker.

„VOICES je virtuální hlasová schránka, kde lze zanechat a sdílet otázky, myšlenky, frustrace, emoce. Věci, které tělo už neudrží samo a potřebuje je sdílet, aby je splnilo, aby se jich zbavilo, dokončilo či rozvinulo.“¹⁴

Nahrávání vzkazů je možné pouze každé úterý prostřednictvím mobilního telefonu. Tento projekt dává lidem možnost uvolnit tak svou frustraci a dodává jim naději, že budou vyslyšeni.

Dalším uměleckým kolektivním projektem je *Hologram*, jenž se definuje jako mytický peer-to-peer léčebný projekt iniciovaný umělkyní Cassie Thorton. *Hologram* vychází z experimentálních modelů péče vyvinutých na klinikách sociální solidarity v Řecku během vrcholné finanční a migrační krize. Projekt je postaven na pilíři vzájemného

¹¹ V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. Podporu nabídne nový web [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media/tiskove-zpravy/>

¹² Duševní hygiena [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://covid.gov.cz/situace/psychologicka-pomoc/dusevni-hygiena>

¹³ O projektu Opatruj.se [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.opatruj.se/o-nas>

¹⁴ O projektu Voices [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://temporarycollective.cz/projekt/voices/>

porozumění a zakládá se na porozumění, že všichni jsme tak trochu nemocní a všechny naše krize jsou propojeny.

Samotné fungování *Hologramu* spočívá v pravidelném setkávání tří osob, jejichž údělem je naslouchat a podporovat duševní, fyzické a sociální zdraví čtvrté osoby. Účastníci se tak učí, jak vzájemně poskytovat a přijímat péči.¹⁵

Oba zmíněné umělecké projekty mají za cíl pomoci člověku a dodat mu potřebnou péči v podobě naslouchání. Do jisté míry tak zastávají funkci terapeutů. Probouzejí v lidech určitou citlivost a empatii, čímž mohou aktivně měnit vztah člověka ke svému okolí. Díky samotnému aktu mluvení k druhé osobě je člověk schopen najít cestu k sobě, jelikož když mluvíme k druhému, mluvíme tak i sami k sobě. Myšlenky, které byly v nás, se skrze řeč najednou zhmotní a tím se stanou reálnějšími.

Na základě těchto projektů zde vzniká otázka, zda se v době krize neposouvá funkce umění a zda není potřeba jeho angažovanosti ve společnosti naléhavější?

3. Pohledy na umění

Zejména v dnešní situaci a roztržité době si čím dál tím víc kladu otázku, jak mohu pomoci svému okolí jako umělec. Jakási touha po odpojení se od své vlastní sebe prezentace a vytvoření něčeho, co přispěje k životu a skutečně propojí to, co už je zde dlouho odpojeno. Pak se ale zastavím a začnu přemýšlet nad tím, jestli jsem se pouze vlivem probíhajících krizí, kdy ta klimatická je nejpálčivější, jen nenechala přesvědčit, že umění jako takové musí nebo by mělo být. Je úkolem umělce pomáhat světu? Má vůbec umělec nějaký úkol?

Pokud ano, stával by se vždy pouze jen nástrojem například politiky nebo trhu? Toto riziko zmiňuje Claire Bishop, když hovoří o kolaborativním a participativním umění, které je dnes opět na vzestupu.¹⁶

Při přemýšlení o vnímání umění zde existuje již od jeho vzniku, a nejvíce zřejmě od renesance, všeobecný pocit, že by mělo určitým způsobem povznášet jedince a propojovat ho s něčím větším, vyšším, než je on sám. Zkrátka, že by umění něco „mělo“, tedy že nemůže být bez funkce a cíle. Takto tomu bylo ve středověku a v renesanci, i přesto, že se vrátila zpět k člověku a světskosti, tento princip fungoval

¹⁵ What is The hologram [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://thehologram.xyz/what-is-the-hologram/>

¹⁶ BISHOP, Claire. „Řízení reality. Spolupráce a participace v současném umění“, *Sešit pro umění, teorii a příbuzné zóny*, 2007, č. 1–2, s. 9–36, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <http://vvp.avu.cz/wp-content/uploads/2014/08/sesit1-2-bishop.pdf>.

stejně, akorát přes světské výjevy a zároveň přes geniální, individualistickou postavu umělce.¹⁷ Avšak je tomu opravdu tak?

„Stejně jako je problematické přesněji vymezit, co je umění, je těžké říci, co je jeho podstatou. Podstata něčeho je vnitřním určením, je tím, co dělá danou věc tím, čím je. Podstatu umění lze vymezit různě a právě toto vymezení do značné míry charakterizuje a dále určuje každou teoretickou úvahu.“¹⁸

Podstata umění spolu s jeho hranicemi se neustále proměňuje současně s dobou, v níž je dané umění tvořeno.

Podle Jiřího Kulky funkce umění, ať už je jakákoliv, značně definuje samotný význam umělecké tvorby a percepce. Není tedy možné odtržení od jeho funkčního kontextu.¹⁹

Přesto se v historii objevily postoje k umění, které se do jisté míry snažily zbavit umění jeho funkce a cíle, jelikož je vnímaly jako břemeno bránící umění žít svůj vlastní život.

3.1. L'art pour l'art

Počátkem 20. století spolu s modernou přišel nový pohled na výtvarné umění, který umění vyzdvihl jako nezávislý jev.

„Jediný způsob, jak si umění může zachovat svou pravdu, je, že si udrží dostatečný odstup od společenského prostředí, tak zůstane čisté.“²⁰

Takto na umění nahlíží l'art pour l'art (umění pro umění), umění fungující samo o sobě, jako nezávislý úkaz se svými vlastními hodnotami. Odmítá jakýkoliv politický či sociální diskurz. Je soběstačné, nezávislé a není třeba mu dodávat účel či praktickou hodnotu. Zajímá ho jen jeho estetická stránka a krása.

Tento postoj zastával např. kritik Clement Greenberg, který odmítl teorii, že umění má nějaký vyšší smysl nebo v něm lze najít jakýsi „duchovní“ moment. Umění je prostě tím, čím je: jeho účinek je velmi omezený. Musí být prostě esteticky „dobré“, jak zmiňuje ve své knize Gabliková.²¹

¹⁷ KULKA, Jiří., Psychologie umění, 2. Dopln. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7. s. 15-16

¹⁸ KULKA, Jiří., Psychologie umění, 2. Dopln. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7. s. 17

¹⁹ KULKA, Jiří., Psychologie umění, 2. Dopln. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7. s.22

²⁰ GABLIK, Suzi. Selhala moderna?. Olomouc: Votobia, 1995. 157 s. ISBN 80-85885-20-4. s. 17

²¹ Srov. GABLIK, Suzi. Selhala moderna?. Olomouc: Votobia, 1995. 157 s. ISBN 80-85885-20-4. s. 19

Toto tvrzení, tedy že umění nemá vyšší smysl a účel, mě dráždí stejně jako vnímání umělce jako auratického génia, jehož dílo se rodí z bolesti a rozervané nepochopené duše, jak si z toho podobným způsobem utahovala Linda Nochlin.²²

Když odtrhneme od umění jeho význam a cíl, zbude nám pouze jeho estetická funkce, a tím jsme nuceni ho hodnotit a soudit zcela povrchově, což znamená na základě jeho krásy a estetických norem. Takovéto hodnocení mi přijde zcela povrchní a prázdné.

„Co je krása?“... „Smysly poznaná dokonalost“, pravil Baumgarten. „Co se bez prostřednictví zájmu nebo pojmu obecně líbí“, tak soudil Kant. Hegel viděl krásu ve „smyslové existenci absolutní idey“, Schelling pak v „zobrazení nekonečna v konečnu“. Pro Schillera je krása „projevující se svobodou“, podle Friedricha Theodora Vischera je „přítomností idey v omezeném jevu“ a Herbart ji určuje jako „to, co se nezměnitelně líbí“.²³

L'art pour l'art odmítá sloužit a zapojovat se do společenského dění. Tímto vymezením, jako by se obracelo k divákovi zády a dávalo mu tak najevo jeho bezvýznamnost. Ve finále diváka vůbec nepotřebuje. Jelikož je tvořeno samo pro sebe, nemá potřebu v divákovi vzbuzovat pocity, emoce či jakékoliv jiné pohnutky. Jako by se arogantně vztyčovalo a oznamovalo divákovi: „Tak tady jsem v celé své kráse a dělejte si s tím, co chcete.“ Máme pak potřebu takové umění vyhledávat?

Podle nizozemské umělkyně Jeanne van Heeswijk se *výtvarné umění vždy zaměřovalo na publikum, není-li publikum, není ani umění... Jednou z příčin tohoto nezájmu umělce k pasivnímu procesu vystavující a divák je skutečnost, že si takovou komunikaci zcela přivlastnil komerční svět.*²⁴

Nestává se poté toto dílo pouhým estetickým produktem a umělec tak pouhým výrobcem?

Nemohu se ubránit pocitu, který ve mně současné umění vyvolává, a to pocitu znepokojení, že se z umění stalo něco exkluzivního. Toto „exkluzivní umění“ promlouvá k divákům stejným „exkluzivním“ jazykem/slangem, kterému jsou schopni porozumět pouze umělci na podobné úrovni či profesionální experti. Tento slang zjednodušuje vzájemnou komunikaci, ale právě jen mezi umělci a uměleckým světem. Chybí mu jakási otevřenost a inkluzivita pro externího diváka neznalého jazyka současného umění.

²² NOCHLIN, Linda (1971). Why Have There Been No Great Women Artists? *ARTnews*. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.artnews.com/art-news/retrospective/why-have-there-been-no-great-women-artists-4201/>

²³ KULKA, Jiří. Psychologie umění. 2008, s. 14. In WAETZOLDT, W. Nebojte se umění. s. 15-16

²⁴ Jeanne van Heeswijk, Fleeting images of community, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: https://www.jeanneworks.net/essays/fleeting_images_of_community/

Jelikož se nacházíme v kapitalistické době orientované na zisk, není divu, že se ani umění, které se snažilo zachovat jakousi čistotu, neubránílo trhu.

*„Existují například tendence definovat význam uměleckého díla nikoli na základě jeho duchovního, intelektuálního nebo emociálního obsahu, nýbrž podle ceny, jakou má na trhu.“*²⁵

Ale i přesto, že je dílo směřováno, jiným směrem, je možné, aby v sobě skrývalo svůj léčebný potenciál.

Nejznámějším příkladem jsou až extrémní reakce diváků na obrazy, jež vytvořil expresionista Mark Rothko. Ve své tvorbě mu především šlo o vyjádření základních lidských emocí, jako jsou například tragédie, extáze, zkáza atd. Tyto emoce pronikly i do samotných diváků, kteří se při pohledu na tato díla rozplakali, či dokonce zhroutil.²⁶

Je to jasný důkaz toho, jakým způsobem může umělec skrze dílo komunikovat a předávat tak své emoce a prožitky divákům.

3.2. Angažované umění

Jako protipól zde stojí angažované umění, jehož cílem je znovu navázání komunikace mezi dílem a divákem. Oproti l'art pour l'art se snaží diváka zapojit, a to do takové míry, že se divák stává přímým spoluúčastníkem v samotné tvorbě, události či programu.

Jak zmiňuje Bishop, tyto umělci často nechávají estetickou stránku stranou a kladou důraz na obnovení sociálního pouta, přinášejí potřebnou péči, prostor pro komunikaci, tvoření, a to z důvodu, že vnímají, že všechny tyto aspekty v současné společnosti chybí.²⁷

Na tento druh angažovaného umění, v profesionálním uměleckém prostředí, v němž se pohybují umělci orientovaní především konceptuálním či estetickým směrem, je nahlíženo s jakousi nejistotou. Často se také setkává s kritikou toho, že postrádá estetickou stránku.

Přemýšlím tedy nad častou kritikou angažovaného umění, které si na sebe roli a úkol v konkrétní podobě „něco změnit“ bere. Když se umění stane angažovaným, velmi často to s sebou nese i jeho privilegování a povýšení na důležitější. Je důležitější, protože má přece „reálný“ dopad nebo ho může mít. To může plynout z autorovy deziluze z umění samotného, z jeho neurčitého, imaginárního a neuchopitelného

²⁵ GABLIK, Suzi. Selhala moderna?. Olomouc: Votobia, 1995. 157 s. ISBN 80-85885-20-4. s.39

²⁶ RICHMOND, Susan. The Sentimentality of Ree Morton's Signs of Love, American Art 30, no.33 (Nov 2016): 92–111. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://doi.org/10.1086/690268>

²⁷ BISHOP, Claire. „Řízení reality. Spolupráce a participace v současném umění“, *Sešit pro umění, teorii a příbuzné zóny*, 2007, č. 1–2, s. 13 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <http://vvp.avu.cz/wp-content/uploads/2014/08/sesit1-2-bishop.pdf>.

volného charakteru, který se vrací vždy jen sám k sobě. Mám však často pocit, že řada umělců pouze využívá současné dění a současné palčivé otázky, z nichž se pak stane trend, aby se dostali na výsluní, a to často skrze angažované umění, které reaguje na aktuální situace.

Dobrym příkladem toho může být klimatická krize nebo znečištění oceánů. V jednu chvíli se všude začaly objevovat méně či více přímé reference a projekty na tato témata zaměřené. Umělci, kteří dříve tvořili jiný druh umění, začali hovořit o klimatu. Na jednu stranu, když se jedná o tak důležité téma, které ovlivňuje všechny, je dobré, když prostoupí všechny oblasti života, tedy i umění. Na druhou stranu jazyk umělců současného umění je tak složitý a pro běžného člověka nečitelný, že jeho angažovanost ztrácí smysl, jelikož může mít dopad spíše na lidi do umění zasvěcené, kteří však už dávno sdílejí stejné smýšlení jako umělec. Dojde tedy k tomu, že umění ve finále zasáhne jen elity pohybující se na stejné úrovni, co se týče vzdělání či sociální třídy, s ekonomickou schopností navštěvovat výstavy a další kulturní programy, v nichž se umění reprezentuje. A tím se opět obrací samo k sobě, jak tomu podobně bylo u l'art pour l'art.

Proto umělecký kritik a novinář Richard Cork uspořádal výstavu „Umění pro koho?“ (Londýn, Serpentine Gallery, 1978), kde dal možnost vystavit umělecká díla mimo galerie, a to tedy v otevřeném veřejném prostoru. Touto výstavou chtěl poukázat na odtrženost uměleckého světa, který rezignoval na fakt, že samotná díla jsou schopna ovlivnit životy lidí pohybujících se mimo umělecké prostředí. Umělci byli pobídnuti, aby tvořili pro „obyčejné lidi“, a ne pouze pro uměleckou komunitu a své osobní sebevyjádření, jak ve své knize popisuje Suzi Gablik.²⁸

Pod označení „obyčejní lidé“ spadají osoby mimo uměleckou komunitu, a tedy osoby, které běžně nenavštěvují současné umělecké výstavy. Často tyto osoby spadají do sociálně znevýhodněných skupin, tudíž z tohoto důvodu si nemohou umělecké výstavy či jiné kulturní akce dopřát.

Richard Cork také zmiňuje, že umění musí pustit z hlavy taktiku „souboje stylů“, ale začít brát v potaz širokou veřejnost a její potřeby, které byly opomíjeny.²⁹

Jako by celý umělecký svět zapomněl na to, že umění má schopnost ovlivňovat životy okolo, a neustále se snažil prosadit jen své vlastní sebevyjádření. Není se však čemu divit, jelikož umění vždy odráželo povahu určité doby. A dnešní doba se oddala sebevyjádření, jak o tom píše britský televizní dokumentarista Adam Curtis.³⁰ Umění odráží to, do čeho se ponořil celý dnešní svět.

²⁸ GABLIK, Suzi. Selhala moderna?. Olomouc: Votobia, 1995. 157 s. ISBN 80-85885-20-4. s. 25

²⁹ GABLIK, Suzi. Selhala moderna?. Olomouc: Votobia, 1995. 157 s. ISBN 80-85885-20-4. s. 26

³⁰ CURTIS, Adam. On the dangers of self-expression [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://thecreativeindependent.com/people/adam-curtis-on-the-dangers-of-self-expression/>

Dalším předmětem kritiky angažovaného umění je sebestřednost umělce. Zvláště, když se k angažovanému připojí slova „sociálně“ a „participativní“. Tím se umělec většinou posouvá z obecnější roviny témat, která se týkají všech jako u klimatické krize, k lokálnějším problémům neoddelitelně spojeným s konkrétními skupinami lidí, které do svých projektů přímo aktivně zapojuje.

V tomto poli tvoří například Kateřina Šedá, která je známá tím, že se neustále vrací do své rodné městské části Brna-Líšeň, kde pracuje s jejími obyvateli. V projektu z roku 2008 s názvem *Furt Dokoła* řešila izolaci obyvatel v jedné ulici díky jejich plotům. „V jeden určený den Šedá sama všechny ploty přešla (za účasti všech přihlížejících sezvaných sousedů). Pak zkonstruovala kruhový objekt tvořený nejrůznějšími materiály, přesně podle líšeňských vzorů. Ten byl vystaven na mezinárodní výstavě v Berlíně, kam líšeňští sousedé v inscenovaném autobusovém zájezdu dojeli a ploty pomocí různých pomůcek přešli dovnitř a ven z kruhu. Mezilidské bariéry byly alespoň symbolicky zdolány.“³¹

Šedá se tedy zabývá maloměstským a vesnickým životem a svou tvorbou se snaží poukázat a zvýraznit určité znevýhodněné aspekty života lidí na vesnicích a malých městech mají omezené možnosti, žijí v malých ohraničených vesmírech na rozdíl od lidí ve velkých městech, mají jiné příležitosti. Její projekty jsou sociálně angažované a participativní.

Sociálně angažovaní umělci řeší sociální problémy, netvoří tedy jen pro sebe, ale dávají umění určitý cíl poukázáním na to, jak zlepšit něco ve společnosti, říkají tím tedy i to, že v jejich tvorbě není hlavní ego, vytrácí se, a pokud se jedná o kolaborativní tvorbu jako u turecké skupiny Oda Projesi o níž píše Bishop³², tak je pryč zcela. Zdá se, že je to tedy umění altruistické. Ale ve skutečnosti je tomu naopak.

Šedá sice pracuje s lidmi ze své rodné části Brna, ale pracuje s nimi koloniálním způsobem. Její umění sice poukazuje na nějaké určité sociální nerovnosti a problémy, ale způsobem, jakým to Šedá dělá, je zároveň prohlubuje a vytváří ještě větší rozdíly. Je zde také otázka etiky její práce. S lidmi pracuje jako s opičkami v cirkuse, proto byl zvolen i příklad projektu s ploty. Pár obyvatel určité sociální skupiny vezme a vyveze je do Berlína na Bienále. Tím je vytrhne z jejich prostředí, přivede je do pro ně cizího a neznámého, kde je předvádí poučeným divákům ze světa umění. Pak je opět navrátí, ale kvůli této zkušenosti a tomu, že přemluvila právě je, a ne celou městskou část, jsou najednou ostatním obyvatelům vzdálenější, právě touto zkušeností.

Ničí tuto izolovanost mezi obyvateli pouze metaforicky, tím, že společně plot přešou. Poukazuje tedy na jejich rozdělenost, ale nesnaží se tento fakt nijak změnit například tím, že by obyvatele více propojila a vytvořila mezi nimi hlubší vztahy.

³¹ Artlist, profil Kateřiny Šedé, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://www.artlist.cz/en/katerina-seda-102651/>

³² BISHOP, Claire. „Řízení reality. Spolupráce a participace v současném umění“, *Sešit pro umění, teorii a příbuzné zóny*, 2007, č. 1–2, s. 9–36, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <http://vvp.avu.cz/wp-content/uploads/2014/08/sesit1-2-bishop.pdf>.

A její jméno získává na známosti a její umělecká kariéra stoupá. Vzniká tedy tzv. etická faleš, o které mluví Maria Lind, která píše, že je velmi důležité i kde, kdy a jak ke spolupráci dochází a zdůrazňuje tedy důležitost kontextu.³³ Šedá ve zmíněném příkladu z kontextu sociální problém vytrhla.

Jiným příkladem sociálně angažovaného participativního umění může být projekt umělkyně Magdaleny Kwiatkowské, která ve spolupráci s organizací Jako Doma vytvořila v INI gallery místo výstavy svých děl prostor, kde klientky organizace, zejména ženy bez domova, po dobu trvání výstavy žily a praly prádlo.

Návštěvník si do galerie mohl přijít vyprat a strávit s ženami čas, stejně jako Kwiatkowska za nimi docházela předtím, než „výstava“ vznikla. Umělkyně sice také bere určitou sociální skupinu a vsazuje ji do nového cizího prostředí, ale na rozdíl od Šedé jim věnuje svůj volný čas v dlouhodobém měřítku a nevystavuje je jako cvičené opice. Návštěvník má s ženami přímý kontakt a ještě přispěje ke zlepšení jejich situace. Zároveň Kwiatkowska zapojuje další organizaci, která se o zlepšení situace žen snaží a zviditelňuje tak i ji. Samozřejmě i sebe, ale ne tak jako Šedá. Asi nejdůležitější rozdíl je zde propojení návštěvníka a žen bez domova a postavení obou skupin na stejnou úroveň tím, že z diváka udělá také účastníka. Dává zde prostor pro rovnocenný dialog a prosté lidské setkání. Vzniká tak intimní prostor pro vzájemné naslouchání. A ve finále na samotný projekt nenahlíží jako na hotový výrobek, jenž s ukončením „výstavy“ skončí, ale spíše jako na dlouhodobý proces, který bude schopen fungovat nadále.³⁴

I přes absenci estetického či hmotného výstupu mohou mít oba projekty léčebný účinek na diváka tedy spoluúčastníka.

Podobně je tomu u arteterapie, která se zaměřuje na léčebné účinky umění a ne vždy dosahuje hmotného výstupu. Arteterapie má schopnost pozvednout mnohé činnosti běžného života, které můžeme chápat jako aktivity s léčebnými účinky, na úroveň symbolických aktů, běžné každodenní aktivity pozvednout do umělecké roviny.³⁵ Cílem podobných aktivit je sledovat změny v psychice autorů a účastníků.

3.3. Arteterapie

„Tvořivost, kreativita jsou potenciální silou nejen pro umění, ale i pro arteterapii.“³⁶

³³ LIND, Maria. „Obrat ke spolupráci“, *Sešit pro umění, teorii a příbuzné zóny*, 2007, č. 1–2, s. 39-63, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <http://vvp.avu.cz/wp-content/uploads/2014/08/sesit1-2-lind.pdf>

³⁴ Klientky organizace Jako doma a Magdalena Kwiatkowska, Magdalenina prádelna [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://iniproject.org/prostor/archiv/2020/magdalenina-pradelna>

³⁵ STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Barrister & Principal, 2016. ISBN 978-80-7485-111-7. s.18

³⁶ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. s. 33-34

Dalším uměleckým směrem, který si je vědom svého vlivu na společnost a jednotlivce, je arteterapie.

Arteterapie má stejný cíl jako psychoterapie, a tím je obnovení vztahu člověka se sebou a okolím.

Charakteristikou arteterapie a jejím hlavním cílem je léčba pomocí exprese nejen skrze výtvarné aktivity, jako je např. kresba, malba, sochání, modelování, keramika, koláž, fotografie apod., ale také pomocí pohybu, tance, hudby. Arteterapii provozuje speciálně vyškolený terapeut či pedagog, který dohlíží a navádí pacienta či klienta, na kterého se aplikují výše zmíněné techniky v kombinovaných či rozličných formách. Arteterapii lze aplikovat jak individuálně, tak i kolektivně.

Vymezení pojmu arteterapie podle nizozemského psychoterapeuta Hilariona Petzolda: „Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých snaženích, sociálních ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.”³⁷

Takovéto usměrňování může člověku pomoci vypořádat se se složitými životními překážkami a kladně ovlivnit vývoj jeho osobnosti.

Toto vymezení je však třeba ještě doplnit definicí Slavíka: „*Prvořadým cílem není vytvoření uměleckého díla, ale prostřednictvím sebevyjádření, rozvíjení tvořivosti, schopnosti komunikovat a zpracováním osobně významného tématu dosáhnout odstranění nebo zmírnění těžkostí nemocného člověka.*”³⁸

Stejně jako psychologie, ze které teoretická část arteterapie vychází, má rovněž arteterapie široké pole teoretických východisek, které je potřeba zmínit. V současné arteterapii je však populární aplikovat tři základní směry využití.

První směr se striktně zaměřuje na analytickou práci s klientovou osobnostní strukturou a vnímá tak arteterapii a interpretaci zcela z klinického hlediska.³⁹

Tento přístup bere vytvořené dílo pouze jako nástroj k následné diagnóze. K samotné arteterapii přistupuje jako k jedné možné formě psychoterapie.

³⁷ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). Základy arteterapie. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. s.31

³⁸ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). Základy arteterapie. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. s.31

³⁹ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). Základy arteterapie. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. s.34

Druhý směr klade důraz na samotný výtvarný proces tvorby díla a samotné analýze spolu s interpretací nedává takový význam.⁴⁰

Třetí směr je eklektický⁴¹

Záměrem všech přístupů není esteticky uspokojivý výsledek díla, ale proces zahrnující komunikaci a osobní vyjádření bez ohledu na výtvarnou zručnost, nadání, vzdělání klienta či pacienta. Neklade žádné nároky a je tak dostupná každému jedinci.

„Pro terapii výtvarným uměním nebyl zvolen právě přesný termín. V anglosaských zemích se slovem ‚art‘ označuje především výtvarné umění, i když ‚art‘ znamená umění vůbec. Anglický termín ‚art therapy‘ přešel do české terminologie.“⁴²

Jelikož si termín *arteterapie* přivlastnila odborná veřejnost psychoterapeutů, pedagogů, lékařů, stává se tak, že většina uměleckých projektů orientovaných tímto směrem se nemůže plně označovat za arteterapii pokud samotný umělec nepodstoupil speciální psychoterapeutický výcvik.

Tím, že se jedná o legitimní formu terapie, jsou zde kladeny požadavky na nezbytné vzdělání jak z oblasti psychoterapie, tak z oblasti dějin umění. Proto vykonavatel této terapie musí být specificky vyškolen, a není tedy možné, aby arteterapii vykonávala osoba bez tohoto vzdělání.

Ve vztahu k volnému umění a k divákovi je nutno arteterapii rozdělit na dvě odlišné aktivity.

Dle Stehlíkové-Babyrádové je s arteterapií nejčastěji spojená její produktivní část, ve které jde o autentický projev jedince. Dále lze arteterapii chápat jako činnost receptivní, která probíhá skrze vnímání okolního světa, lidí, kultury a skrze umělecká díla umělců.⁴³

Právě ve volném umění se setkáváme s tzv. autoterapií, kdy umělec skrze svou vlastní tvorbu vědomě zpracovává své úzkosti, obavy, traumata, a nachází tak potřebné odpovědi a následné uzdravení. Tato autoterapie je především prospěšná pro samotného autora, avšak může mít i vliv na diváka.

⁴⁰ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. s.34

⁴¹ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. s.34

⁴² KULKA, Jiří., *Psychologie umění*, 2. Dopln. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7. s.65

⁴³ STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Barrister & Principal, 2016. ISBN 978-80-7485-111-7. s.18

4. „Cuddle terapie“

4.1. Co je „Cuddle terapie“

„Cuddle terapie,“ je forma terapie, jež se zaměřuje na asexuální dotek a jeho deprivaci v dnešní společnosti. Vnímám, že naše kultura neumí rozlišit mezi běžným, tedy asexuálním, a sexualizovaným dotekem, přitom lze dotek vnímat jako základní biologickou potřebu nutnou pro přežití. V dnešní době je skoro nepřijatelné se druhých běžně dotýkat, aniž by mezi nimi byl již hlubší intimní vztah.

Je však dokázáno, že dotek pomáhá produkovat hormon oxytocin, který pozitivně ovlivňuje naše sociální chování, díky čemuž se ve světě cítíme bezpečněji. Jakékoliv žádoucí, tedy schválené každodenní doteky, jakými jsou například poplácání po zádech nebo potřesení rukou, způsobuje pocit zvýšeného propojení.⁴⁴ Není tedy překvapením, že se v už v tak dost izolované společnosti, v době pandemie, cítí lidé ještě osamělejší než kdykoli předtím.

4.2. Vznik „Cuddle terapie“

Projekt „Cuddle terapie“ vznikl jako reakce na celosvětovou koronavirovou epidemii, která zasáhla lidské životy ve všech zemích světa.

Ocitla jsem se tedy jako většina napospas samotě. Tato situace postupně začala ovlivňovat mé psychické zdraví a po pár týdnech se dostavily příznaky deprese a žádná z doporučení zaplavujících internet na téma jak přežít karanténu a udržet si duševní pohodu nepomáhala.

Příznaky deprese, jak ji charakterizuje Matoušek, jsou chorobný smutek, vedle toho ztráta energie a zájmu, (...) sexuální poruchy (většinou nechut k sexu).⁴⁵

Čím dál tím více jsem propadala depresi a neuměla z ní najít cestu z ní ven.

Online hovory s přáteli a rodinou nepomáhaly, spíš vše zhoršovaly a vytvářely mezi námi propast a následnou apatii zajímat se o životy těch druhých. Potřebovala jsem lidský kontakt. Potřeba cítit bezpečí a sounáležitost, byla čím dál silnější.

Začala jsem v ten moment přemýšlet, jak je možné někoho obejmout či dotknout se jinak, aniž bych s tím člověkem musela mít hlubší intimní vztah nebo by tento kontakt nevedl k sexuálnímu styku. To mě vedlo k následným otázkám, zdali existuje něco jako asexuální dotek.

⁴⁴ Zur, Ofer. (2007). Touch in Therapy and the Standard of Care in Psychotherapy and Counseling: Bringing Clarity to Illusive Relationships. USABPJ. 6. 61-93. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: https://www.zurinstitute.com/media/touch_standardofcare.pdf

⁴⁵ MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0. s.48

V této situaci se zrodily otázky: Jak je možné překonávat izolovanost? Jak nahradit fyzický lidský kontakt? Jak z deficitu online prostředí vytvořit výhodu, která povede k větší blízkosti? Tyto otázky jsou základem mého výzkumu, jež zkoumá, jak dlouhodobé, tak krátkodobé, léčivé účinky umění v praxi.

Původním záměrem bylo zorganizovat reálnou „Cuddle terapii“, kde by se lidé mohli setkat a uspokojit svou deprivaci asexuálního dotyku skrz objetí, tulení, masírování. Tímto způsobem by zkoumali vlastní hranice blízkosti a sounáležitosti a následně o tomto poznání komunikovali s ostatními.

Jelikož současná situace vládních opatření stále neumožňuje vytvořit reálnou „Cuddle terapii“ vyvinula jsem tedy jakousi náhradu tohoto doteku a lidského kontaktu skrze speciálně vytvořený „Cuddle objekt.“

Posléze se většina našich životů přesunula zcela do online prostředí a dennodenně jsme se s lidmi setkávali na online callech. Namísto aby nám dodaly pocit propojení, nám přinesly ještě větší izolovanost a oddělenost od vlastních těl.

Proto jsem chtěla online prostřední uchopit ze zcela opačného konce, a to vytvořit z něj tzv. safe space, tedy prostor kde se člověk bude cítit bezpečně a znovu se propojí se svým vlastním tělem.

Zapojením více smyslů jsem spolu se studentkami FAMU z katedry Audiovizuální tvorby – Klárou Kacířovou, Alonou Kolesnikovou a Ester Grohovou vytvořila skrze virtuální realitu audiovizuální prostor, který účastníkovi umožňuje uvolnění a navození pocitu blízkosti a sounáležitosti. Tento projekt stojí na pomezí terapie a umění a rozvíjí samotný obor arteterapie jako takové.

4.3. Cíle „Cuddle terapie“

Cíl „Cuddle terapie“ není jen terapeutický, ale také vzdělávací.

Hlavním cílem, jak už bylo zmíněno, je vnést více do povědomí pojem asexuální dotek a jeho deprivaci v nynější společnosti.

Tato deprivace vzniká z důvodu neschopnosti rozlišit směřování těchto doteků, tedy zdali se jedná o běžný, asexuální dotek, a nebo dotek sexuální, jenž směřuje k samotnému sexuálnímu aktu. Dalším důvodem deprivace je zavedený společenský konstrukt, který nám vkládá do podvědomí fakt, jenž se pojí opět se sexualizováním doteku, a to, že pokud se chceme druhých dotýkat, musíme se nimi mít hlubší intimní vztah.

„Cuddle terapie“ tedy otevírá debatu, kde jsou hranice asexuálního a sexuálního dotýkání. Snaží se tak poukázat na to, že je možné se druhých dotýkat, aniž bychom měli vedlejší sexuální záměry. Základem je komunikace a uvědomování si svých

vlastních hranic díky tomu, že se plně propojíme s vlastním tělem, tím také rozvíjí koncept konsentu, tedy vědomého souhlasu, bez něhož se sex stává znásilněním.⁴⁶

Stejně by tomu mělo být i u obyčejného (asexuálního) doteku, kdy jsme schopni komunikovat o našich hranicích, kdy a kde je tento dotek přijatelný a plně s ním souhlasíme.

4.4. Terapeutické techniky v „Cuddle terapii“

„Cuddle terapie“ vychází z jednotlivých metod, jež jsou charakteristické pro arteterapii, a kombinuje využití techniky zaměřující se na haptickou, audiovizuální a kognitivní funkci diváka. K stimulování těchto lidských funkcí využívá speciálně vytvořené objekty spolu s virtuální realitou.

4.4.1 Haptická část

První složkou „Cuddle terapie“ je haptická část využívající speciální polštářové „Cuddle objekty“, které kombinují různé materiály, výplně a struktury látek. Tyto objekty sloužící k tulení, objímání, dotýkání a jejich cílem je do jisté míry nahradit potřebu lidského kontaktu spolu s dotekem. Také by měly sloužit jako nástroj k přenosu lidské intimity, blízkosti a doteku skrze práci se sdílenými objekty.

Důležitost doteku je vnímána i v terapii a psychoterapii. Obecný význam dotyku je důležitou součástí pro lidský vývoj, komunikaci, rozvoj. Patří mezi náš první komunikační jazyk. Je dokázáno, že asexuální dotyk, například masáž (masážní terapie), snižuje hladiny úzkosti, deprese a celkově averzi vůči dotyku, převážně u osob, které byly zneužívány sexuálně či fyzicky. Dále snižuje hladinu krevního tlaku, hladinu kortizolu – stresového hormonu. Zvyšuje hladinu serotoninu a dopaminu a má tak pozitivní vliv na náš imunitní systém.⁴⁷

Deprivace doteku se často také označuje jako „skin hunger“, neboli hlad po kůži, a jelikož dotek je legitimní fyzická a emocionální potřeba, je součástí lidské zkušenosti, může jeho ztráta a trvalá nejistota, kdy se nám vrátí zpět, vyvolávat ještě větší frustraci.

Haptika se využívá i v současném umění. Příkladem je umělkyně Eliška Konečná, která pracuje s textilními reliéfními objekty, skrze které zobrazuje nedotknutelný mentální prostor.⁴⁸

⁴⁶ O projektu Konsent, Souhlas je základ [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://konsent.cz/souhlas/>

⁴⁷ Zur, Ofer. (2007). Touch in Therapy and the Standard of Care in Psychotherapy and Counseling: Bringing Clarity to Illusive Relationships. USABPJ. 6. 61-93. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: https://www.zurinstitute.com/media/touch_standardofcare.pdf

⁴⁸Eliška Konečná, <http://artikl.org/pro-art-projekt/eliska-konecna>

Tím, že se v současném umění objevuje toto dotykové umění, otevírá se tak prostor pro nevidomé návštěvníky a jedinci s podobným hendikepem jsou bráni v potaz. Umožňuje jak nevidomým, tak ostatním divákům vzájemné propojení s dílem a navození komunikace skrze dotek.

Jasmin Schaitl a Tereza Silon ve své performanci *The touch can tell* zkoumají vliv lidského doteku na jiné tělo. Dotek vnímají jako nástroj, jenž má schopnost ovlivnit naši vrozenou inteligenci, která se ukrývá v naší kůži. Umělkyně takto zkoumají otázky blízkosti spolu s vnímáním hranic, kde začíná člověk a kde končí jako jednotlivec.⁴⁹

Umělkyně si tak kladou podobné otázky jako „Cuddle terapie“, avšak objev ke kterému po dobu performance docházejí, se stává pro diváka skrytým.

4.4.2. Audiovizuální a kognitivní část

Virtuální realita se v posledních několika letech začala využívat nejen v uměleckém prostředí, ale své využití si také našla v terapeutickém prostředí, především v kognitivně-behaviorální terapii, kde se využívá k léčbě úzkostných poruch.⁵⁰

„Cuddle terapie“ řeší otázky izolovanosti spolu s možnými úzkostnými či depresivními stavy tím, že se zaměřuje na kognitivní funkce člověka. Pomocí virtuální reality je vytvořen audiovizuální prostor, který umožňuje divákovi více se uvolnit, a snaží se mu tak navodit pocit blízkosti a sounáležitosti. Propojuje tak soudobou technologií s technikou mindfullnes, jež se do češtiny také překládá jako všímavost.

Virtuální prostředí je vytvořeno tak, aby kooperovalo s reálným prostředím, a tedy i s haptickými objekty, které má účastník v dosahu. To dodává virtuálnímu prostředí větší opravdovost a umožňuje účastníkovi více se uvolnit a pocítit bezpečí.

Audio složku zastupuje hlas, jenž zde funguje jako „průvodce“ virtuálním prostředím a sděluje, co vše lze v tomto prostředí vykonávat. Při vstupu do virtuálního prostředí provede účastníka krátkým dechovým cvičením, které mu pomůže se zklidnit.

Principy cuddle terapie ve spojení s virtuální realitou se objevily v umělecké práci Jonáše Strouhala *Dr. mozek*. Ta využívá virtuální realitu jako formu terapie a propojuje tak umění spolu s jeho psychoterapeutickým využitím. Práce je zaměřena na osoby trpící poruchou pozornosti či hyperaktivitou a prostřednictvím metody

⁴⁹Jasmine Schaitl, *The Touch Can Tell*, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://jasminschaitl.com/portfolio/the-touch-can-tell/>

⁵⁰Československá psychologie 2014 / ročník LVIII / číslo 6 VIRTUÁLNÍ REALITA JAKO MOŽNOST LÉČBY ÚZKOSTNÝCH PORUCH JAN ŠMAHAJ, ROMAN PROCHÁZKA Katedra psychologie FF UP, Olomouc [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://docplayer.cz/32184592-Virtualni-realita-jako-moznost-lecby-uzkostnych-poruch.html>

neurofeedbacku⁵¹ spolu s virtuální realitou směřuje na kognitivní funkce člověka.⁵² Divák v této virtuální realitě vytváří umělecký artefakt díky svému vlastnímu mozku, který je s virtuální realitou propojen. Virtuální realita mu dovolí tvořit tahy štětcem pouze tehdy, kdy je dostatečně uvolněný a koncentrovaný na danou činnost.

Jak virtuální „Cuddle terapie“, tak *Dr. mozek* pracují s technikou mindfulness, kdy je člověk uvolněný, ale zároveň soustředěný, a nedává tak příliš velkou pozornost myšlenkám, udržuje si od nich určitý odstup. Dalo by se to označit za meditaci ve virtuálním prostředí.

Kind Words je dalším projektem využívajícím nová média ve prospěch duševního zdraví. Jedná se o počítačovou hru vytvořenou týmem amerických programátorů a designerů s názvem Popcannibal. Ve hře si hráči anonymně odepisují na dopisy skutečných lidí, jež se většinou týkají jejich obav, frustrací, smutků a dalších životních strastí. Snaží se tak vzájemně si pomoci nebo se motivovat. Jak design hry, tak přítomná low-fi hudba dopomáhá k vytvoření bezpečného prostředí, tzv. safe space.⁵³

5. Závěr

Záměrem práce bylo obhájit, z jakého důvodu dnešní společnost potřebuje umění, jež si klade za cíl pečovat, léčit a obnovovat sociální pouta člověka. Z toho důvodu jsem zasadila do kontextu současnou globální situaci spolu s probíhající pandemickou krizí, jež značně ovlivňuje psychické zdraví člověka. Na základě postupně se zhoršujících výsledků výzkumů psychického zdraví je umění jednou z možností, jak člověku pomoci a zlepšit tak jeho fungování. Většina umění zaměřujícího se právě na pomoc divákovi se nezaměřuje na estetické aspekty práce, důležitější je právě snaha a důraz na obohacení prožívání diváka. Tím, že umění vůbec divákovi věnuje pozornost, přináší mu tak větší pocit začlenění do společnosti, což automaticky divákovi pomáhá s prožíváním jeho života a probouzí v něm citlivost a empatii ke svému okolí.

Umění funguje jako jedna z možností sdílení a přenosu zkušeností nebo emocí mimo použití slova. Je schopno překonávat individuální izolaci a přinášet tak jiné cesty a možnosti blízkosti a spolubytí. Přináší nový potenciál komunity a spojení, ale také novou schopnost být se svými emocemi a být v kontaktu s druhými, se zranitelností

⁵¹ Neurofeedback je přirozená biologická zpětná vazba mozku. Cvičením se zdokonalují kognitivní funkce, pozornost, nálada, úzkost a chování. Pomáhá zklidnit mysl a odstraňuje či zmírňuje obtíže, jež lze definovat na neurologickém podkladu. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://neurobiofeedback.cz/faq>

⁵²Jonáš Strouhal, *Dr. Mozek*, Nau Gallery 2017, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://artalk.cz/2017/06/19/tz-jonas-strouhal/>

⁵³ O projektu *Kind Words* [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: <https://popcannibal.com/kindwords/>

svou a druhých. Skrze komunitní tvorbu a zapojení diváka jako přímého spoluúčastníka v samotné tvorbě vytváří umění novou strategii přežití, protože schopnost být s druhými lidmi nutně ovlivňuje naše psychické zdraví.

Jak angažované umění, tak arteterapie vyrovnává vztah diváka a umělce a přináší příležitost, jak proměnit praxi exkluzivní prezentace umělce. Vytváří tak prostor, do kterého divák přináší sám sebe, své vlastní zkušenosti, prožívání a svoji vůli.

Angažované umění překračuje dělicí čáru mezi divákem a umělcem a přichází jako možný nástroj podpory a rozvíjení vztahů.

Jako hlavní praktickou ukázkou mi byla má vlastní forma terapie, jež se stala novou možností, jak překonávat epidemická opatření. Všímá si tématu ztráty kontaktu s druhými, odpojení se od svého těla, dissambodiementu a nárůstu úzkostí způsobených každodenním bytím v online prostoru.

Proto bych nadále chtěla „Cuddle terapii“ rozvíjet a aplikovat v ní další poznatky z arteterapie a psychoterapie. Dalším záměrem je dostat rozšířenou formu „Cuddle terapie“ ve virtuálním prostředí mezi širokou veřejnost, a především k osobám, které pociťují deprivaci doteku spolu s psychickými potížemi. Nadále hledat, jak lze skrze technické řešení a použitím VR dodat člověku blízkost.

6. Seznam použité literatury (informační zdroje)

Seznam bibliografie

ARRUZZA, Cinzia a kol. Feminismus pro 99%. Manifest, Praha: Neklid, 2020. ISBN 978-80-907562-5-0.

GABLIK, Suzi. Selhala moderna?. Olomouc: Votobia, 1995. 157 s. ISBN 80-85885-20-4

HEDVA, Johanna, „Teória chorej ženy“, Iné telá.txt, Praha: Apart, Display, 2018. 978-80-971569-1-6

KULKA, Jiří., Psychologie umění, 2. Dopln. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Barrister & Principal, 2016. ISBN 978-80-7485-111-7.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava (2002). *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

Seznam elektronických zdrojů

Artlist, profil Kateřiny Šedé, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://www.artlist.cz/en/katerina-seda-102651/>

BISHOP, Claire. „Řízení reality. Spolupráce a participace v současném umění“, *Sešit pro umění, teorii a příbuzné zóny*, 2007, č. 1–2, s. 9–36, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:<http://vvp.avu.cz/wp-content/uploads/2014/08/sesit1-2-bishop.pdf>.

COVID-19: epidemiology, virology and clinical features [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://www.gov.uk/government/publications/wuhan-novel-coronavirus-background-information/wuhan-novel-coronavirus-epidemiology-virology-and-clinical-features>

CrimethInc, Self as other - Reflections on self-care, 2013 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://cs.crimethinc.com/2013/09/06/new-zine-about-self-care-self-as-other>

CURTIS, Adam. On the dangers of self-expression [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://thecreativeindependent.com/people/adam-curtis-on-the-dangers-of-self-expression/>

Depression and Other Common Mental Disorders, Global Health Estimates, 2017 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

Duševní hygiena [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://covid.gov.cz/situace/psychologicka-pomoc/dusevni-hygiena>

Jasmine Schaitl, The Touch Can Tell, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://jasminschaitl.com/portfolio/the-touch-can-tell/>

Jeanne van Heeswijk, Fleeting images of community, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z: https://www.jeanneworks.net/essays/fleeting_images_of_community/

Jonáš Strouhal, Dr. Mozek, Nau Gallery 2017, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://artalk.cz/2017/06/19/tz-jonas-strouhal/>

Klientky organizace Jako doma a Magdalena Kwiatkowska, Magdalenina prádelna [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://iniproject.org/prostor/archiv/2020/magdalenina-pradelna>

Neurofeedback, [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://neurobiofeedback.cz/faq>

NOCHLIN, Linda (1971). Why Have There Been No Great Women Artists? *ARTnews*. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://www.artnews.com/art-news/retrospective/why-have-there-been-no-great-women-artists-4201/>

O projektu Kind Words [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://popcannibal.com/kindwords/>

O projektu Konsent, Souhlas je základ [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://konsent.cz/souhlas/>

O projektu Opatruj.se [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://www.opatruj.se/o-nas>

O projektu Voices [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://temporarycollective.cz/projekt/voices/>

O projektu. Život během pandemie [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://zivotbehempandemie.cz/projekt>

RICHMOND, Susan. The Sentimentality of Ree Morton's Signs of Love, *American Art* 30, no.33 (Nov 2016): 92–111. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://doi.org/10.1086/690268>

What is The hologram [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://thehologram.xyz/what-is-the-hologram/>

WHO Director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19 [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
<https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Zur, Ofer. (2007). Touch in Therapy and the Standard of Care in Psychotherapy and Counseling: Bringing Clarity to Illusive Relationships. *USABPJ*. 6. 61-93. [online]. [cit. 2021-04-10] Dostupné z:
https://www.zurinstitute.com/media/touch_standardofcare.pdf