

Psychoterapeutické okénko

Umění jako cesta do vlastní duše



Foto: archiv LP

Před mnoha lety jsem začala se svými klienty malovat, aby mohli vyjádřit to, co cítí, aniž by to předem analyzovali svým rozumem. A tak jsme malovali různé vzpomínky z jejich životů, přání, sny, ale i to, jak se momentálně cítí a po čem touží.

Kreativita se ukázala jako úžasná cesta do naší duše a také způsob, jak barevně vyjádřit své pocity. Poté jsme o obrázcích také hovořili a uvědomili si spoustu detailů, které už byly dávno zapomenuty, ale které stále ještě ovlivňovaly život těchto klientů, z nichž mnozí propadali různým závislostem nebo i depresím. Tato metoda se nazývá arteterapie a stává se čím dál žádanější všude tam, kde je potřeba pracovat s lidskou duší, ale těžko se hledají slova. Není to však jen tak nějaké malování, ale každá metoda je přesně promyšlena a naplánována podle toho, zdali malují děti, senioři nebo třeba lidé s duševním onemocněním.

Sama jsem začala malovat už v dětském věku a tehdy u mě jednoznačně vítězili Šmoulové. Později to byly výjevy z běžného života na hájovně (jeleni, králíci, sovy, kočky, znáte to) a nakonec portréty a malba v pleněru.

Časem jsem se rozhodla pro arteterapeutický výcvik, díky němuž jsem

objevila propojení lidské kreativity s tím, co cítíme a co nedokážeme tak dobře popsat lidskou řečí. Najednou vše dávalo smysl a já se zvědavě dívala na své předchozí výtvary, které s naprostou přesností reflektovaly mé tehdejší nálady, smutky nebo i lásky. Vše v těch obrázcích prostě bylo! Také barvy jsem tehdy volila zdanlivě náhodně, ale nakonec se vždy ukázalo, že melancholické stavy mi nedovolovaly použít jiné barvy nežli tmavé nebo studené (modrá – zelená – fialová), zatímco v době, kdy jsem byla zamilovaná, se mé „růžové brýle“ odrážely i v mých barevných a veselých obrázcích. Také symboly, které jsem používala, přesně odpovídaly tomu, co jsem zrovna prožívala (slunce – radost, déšť – smutek) a já začala vidět všechna umělecká díla jen jako odraz toho, co v ten moment prožíval autor.

A tak, až půjdete někdy do galerie, tak si na to vzpomeňte a řekněte si, v jakém duševním rozpoložení asi tento umělec namaloval svůj obraz? Jak se asi cítil? A následně si můžete namalovat svůj vlastní obraz, např. na téma „štěstí“, který si jistě rádi pověsíte např. do obývacího pokoje.

Mgr. Lucie Poláková
psychoterapeutka a astroložka

Služby

Angličtina a němčina

■ Skupinové a individuální kurzy anglického a německého jazyka všech pokročilostí. Příprava na maturitu a zkoušku FCE. Skupinové kurzy zahajujeme vždy v únoru a září v 18 výukových blocích a před zahájením máte možnost účastnit se zdarma 1 naslechové hodiny. Individuální výuku nabízíme v průběhu roku dle dohody včetně Business and Technical English.

Systemy jakosti s.r.o., Horní 30, Žďár n.S. (HOTEL FIT, 4.p.), tel: 727 882 103, 566 620 261, www.systemy-jakosti.cz

Krejčovství

■ Krejčovství Dita Horká, DiS., Jamská 1670/30, Žďár n.Sáz. tel.608 645 449, tdita@centrum.cz, instagram krejcovstvi.ditahorka, Tradiční dámské a pánské zakázkové krejčovství. Nabízím veškeré krejčovské práce včetně oprav oděvů.

Klimatizace

■ KLIMATIZACE-TEPELNÁ ČERPADLA-VZDUCHOTECHNIKA

Prodej, montáž, servis, pravidelné kontroly.

www.svetklimatizaci.cz

Tel.: 728 385 371

Jihlavská 1148/16, Žďár nad Sázavou

Malíři

■ Chromý Pavel, Na Úvoze 16, Žďár nad Sázavou, tel: 604 327 730. Malby, nátěry. Malby včetně úklidu. Nátěry oken, střeš, dveří. Drobné zednické a obkladačské práce. e-mail: pavelpajos@seznam.cz

■ MALBEST, Nádražní 37/2, Žďár nad Sázavou, tel: 603 225 457. Veškeré malířské a natěračské práce. www.malbest.estranky.cz

VZPOMÍNKA

I když už nejsou mezi námi, neznamena to, že na ně nemyslíme. Připomeňme si ty, co nás již opustili, hezkou vzpomínkou.

Vzpomeňte si na své blízké



Žďárské noviny

www.jihlavske-listy.cz/zn, e-mail: nzr.reklama@centrum.cz



Vzpomeňte si s námi na

pana **Dobroslava Filipa**,

kteří by 2 února oslavil své 80. narozeniny.

Dne 10. dubna to bude již 15 let, co jsme se s ním naposledy rozloučili.

Za tichou vzpomínku děkují manželka Hana a dcery s rodinami.



BAZÁREK



Škoda Yeti, 12/2016, nová STK, najeto 68.450 km, tažné, 1968 ccm, 81 kw, diesel, 4x4, 2 klíče, centrální na DO, 6x airbag, denní svícení, dělená zadní sedadla, ESP, senzor opotřebených destiček, senzor tlaku v pneu, tónovaná skla, zadní stěrač.

Cena 349.000 Kč. Tel.: 775 509 079



Prodám kolo v zachovalém stavu, které bylo průběžně udržované a je bez závad. Nejspíše bude potřeba vyměnit duše a pláště.

Cena 2000 Kč. Tel. 724 895 640



Prodám kolo v zachovalém stavu, které bylo průběžně udržované a je bez závad. Nejspíše bude potřeba vyměnit duše a pláště.

Cena 2000 Kč. Tel. 724 895 640



Prodám pneu nové 4 ks Michelin PRIMACY 4 S1 205/55 R17, index rychlosti: V (240 km/h), index nosnosti: 95 (690 kg).

Cena 8000 Kč. Tel. 724 895 640

Návrhy interiérů

■ Návrhy dispozičních schémat bytů nebo rodinných domů. Vhodné např. při přípravě rekonstrukce nebo před koupí nemovitosti.

Ing. Jaroslava Sobolová,
www.navrhdydispozic.cz

Žaluzie

■ Bednář Svatopluk, prodej-montáž-servis stínící techniky, včetně venkov. rolet, text. rolet, síť proti hmyzu a markýz.

Tel.: 608 111 995 www.zaluzie-bednar.cz

OZNAMOVATEL

PRODEJ

■ Prodám RD 3+1, uzavřený dvorek a zahrádka, 2x WC, 2x koupelna, garáž - 2 stání, studna, podsklepený. Okres Znojmo. Tel. 605 455 473

SEZNÁMENÍ

■ Žena 47 hledá muže do života. Tel. 608 203 485

OSTATNÍ

■ Sběratel s více než 30-ti letou praxí, koupí a bezplatně ohodnotí starožitnosti všeho druhu. Např: obrazy, mince, zlato, hodiny, porcelán a další starožitnosti. Platím vždy hotově na místě. Nejlepší ceny od sběratele! Tel. 732 961 266

■ Výkup STARÝCH peřin. Tel.: 721 469 234