

„KDYŽ SLOVA NESTAČÍ“

Dospívání je dobou nesnadnou. Jistot pramálo, možností naopak záplava... otázek plno, odpovědí poskrovnu. Kde budu žít? A s kým? Čím budu? A bude mě to bavit? Co když to nevyjde? Převládá tajemno a temnota.

Společnost cestu moc neumetá... Před katastrofickými scénáři není téměř úniku: „Ekologická krize“, „Zničená planeta“, „Hladiny oceánů stoupají“, „Vymírání živočišných druhů“, „Z mikroplastů v našem mozku by šla vyrobit plastová lžička“... Dá se to vůbec přežít?

Diktát dokonalosti postavy, stylu... Být „cool“ a „mít rizz“ je fuška. Hlavní je „zapadnout“, najít si „své lidi“. Ale co když to zrovna nejde?

Cestou k dospělosti potkáváme nemálo křižovatek a výzev. Klopýtání je nevyhnutelné. Snad nejdůležitější je pevná záchranná síť a vůle znovu vstát.

Arteterapie představuje **fotografii stavu duše** – ať už plnou radosti, bolesti, touhy...

Jde o sdílení vnitřního světa formou výtvarného díla. Můžeme si jej poté prohlédnout, pozměnit, povídat si o něm, ale třeba i objevit krásné momenty ve znepokojivých obrazech, nové souvislosti mezi zdánlivě nesouvisejícími motivy.

Ústředním bodem terapie je vždy **svoboda**, a to absolutní. Jakékoliv vyjádření je vítáno, **nic zde není špatně**. Symbolika, která je ve společnosti spojována s ideologiemi či extrémními hnutími, zde může být čtena např. jako protest, odpor, téma vlastní identity, obranný mechanismus a mnohé další. Je třeba hledat osobní symbolické kontexty, skrz které pak věc nahlížíme.

Tvorbou se dá **vyvztekat, vyplakat, jásat**... spojit se s hlubokými prožitky. V tématech si můžeme to těžké **odžít, smířit se s tím** nebo dokonce **změnit perspektivu** a najít **cestu ke změně**.

Vystavovaná díla vznikla při pravidelných arteterapeutických setkáních, která jsou na dětském oddělení v nemocnici v Českých Budějovicích poskytována pacientům v nelehkých životních situacích.

Dětské oddělení nemocnice ohledně problematiky duševního zdraví komunikuje též s Krizovým centrem (kccb.cz), s organizacemi Fokus (fokus-cb.cz) a Prevent99 (prevent99.cz).