

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta Pedagogická

Diplomová práce

APOKALYPSA

Praktická práce

Bc. Klára Veselá

Učitelství výtvarné výchovy pro SŠ a ZUŠ

Vedoucí práce: Doc. akad. mal. Jiří Kornatovský

Plzeň 2013

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni

.....

(ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE)

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Doc. akad. mal. Jiřímu Kornatovskému za to, že se mě ujal a za jeho cenné rady a PhDr. Martině Komzákové, která mi dodala nový náhled, energii, pozitivní myšlení i odborné znalosti. Na závěr bych chtěla poděkovat také Mgr. Marii Zichové, za její vedení v průběhu pedagogické praxe a vlastní postřehy k tématu této práce.

V Plzni

.....

OBSAH

1.	Anotace/Annotation	2
2.	Úvod	3
3.	Apokalypsa	4
3.1	Co je pro nás apokalypsa?	4
3.2	Apokalypsa v historii a její zobrazování	6
3.3	Osobní apokalypsa	10
3.3.1	Arteterapie	11
4.	Praktická část	13
4.1	Vývoj díla I	13
4.1.1	<i>Vztek</i>	15
4.1.2	<i>Dech</i>	16
4.1.3	<i>Pláč</i>	17
4.1.4	<i>Bezmocnost</i>	18
4.1.5	<i>Bezvýchodnost</i>	18
4.1.6	<i>Vyrovnanost</i>	19
4.2	vývoj díla II – pozitivní myšlení.....	20
4.3	Výsledný obrazový soubor	21
4.3.1	(Moje) víra, že to má smysl.....	21
4.3.2	(Má) vůle v život	21
4.3.3	Klid ve mně	22
4.3.4	Co mě nabíjí	22
4.3.5	Já pro druhé.....	23
4.3.6	Udělej dnes něco, za co ti tvé budoucí já poděkuje	23
4.4	Vztah k uměleckým směrům	24
5.	Didaktická část	28
6.	Závěr	31
7.	Seznam použitých zdrojů	32
8.	Resume	34
9.	Obrazová příloha	I

1. Anotace

Cílem mé práce bylo vytvořit cyklus pěti až šesti děl, kterými bych reagovala na téma Apokalypsa. V textu se zabývám přístupem lidí a různých náboženství k apokalypse, jejím výtvarným zpracováním v dějinách. Protože jsem se ve svých dílech soustředila na ztvárnění osobní apokalypsy, zabývám se v textu také arteterapií, reflexí vzniklých děl a jejich vývojem. Dále uvádím shrnutí abstraktních uměleckých stylů 20. století, jejichž principy souvisí s mými obrazy.

V didaktické části se snažím odhalit možnosti tématu apokalypsa a úskalí osobní apokalypsy jako arteterapie ve školním prostředí.

Klíčová slova: apokalypsa, konec světa, Zjevení Janovo, osobní apokalypsa, arteterapie, abstraktní umění, pozitivní myšlení

Annotation

In my work I focused to create a cycle of five to six paintings in which I reflected the theme of apocalypse. In the text part I deal with different attitudes of people and religious groups to the apocalypse and with its artistic processing in history. As I am focused on the personal apocalypse in art, I also deal with the art therapy, reflection of my artworks and their development. The text part also mentions the summary of abstract art styles of the 20th century because their principles are connected with my paintings.

The didactic part tries to detect the possibilities and difficulties of the personal apocalypse like art therapy in the school setting.

Keywords: apocalypse, end of the world, Revelation, personal apocalypse, art therapy, abstract art, positive thinking

2. Úvod

Cílem mé práce bylo vytvořit malířský cyklus nebo volný tematický soubor na téma *Apokalypsa*. Volila jsem mezi vytvořením tří velkoformátových děl (cca 120 x 200 cm) a 5 až 6 díly středního formátu (cca 80 x 110 cm). Protože se v průběhu práce ukázalo, že témat k zobrazení jsem našla více a tvoří pro mě jakýsi celek, který jsem nechtěla zredukovat, zvolila jsem střední formát.

Hned na začátku práce mi bylo jasné, že téma *Apokalypsa* je velmi obsáhlé. Snažila jsem se proto rozkódovat, co se pod tímto pojmem skrývá a z jakých úhlů pohledu jej mohu nazírat a uvažovat o něm. To bylo jedním z faktorů, které mě na tématu lákaly. Díky jeho obecnosti jsem si mohla hledat vlastní cesty a přístupy k práci. Mohla jsem téma zpracovat z několika pohledů, ale raději jsem zvolila jeden, který byl pro mě nejsilnější. Dalšími věcmi, které mě k apokalypse přitahovaly, byla určitá mystičnost tématu a zároveň jsem cítila potenciál širokého využití ve školní praxi. A to nejen z toho důvodu, že 21. 12. 2012 svět očekával tolik diskutovaný konec světa, a proto bylo toto téma v průběhu mé pedagogické praxe nanejvýš aktuální. Ani po tomto datu však samozřejmě neztrácí na důležitosti. Ačkoliv již konec světa nebude spojován s koncem Mayského kalendáře (vlastně pouze koncem jednoho z dlouhých časových cyklů, které Mayové používali), jsou zde další a pravděpodobně mnohem reálnější hrozby.

3. Apokalypsa

Jak jsem již zmínila v úvodu, pojem apokalypsa je v jeho běžném chápání velmi obecný a můžeme si pod ním představit různé věci. Nejčastěji se s tímto pojmem pravděpodobně setkáváme ve vědecko-fantastických filmech či knihách a samozřejmě také v náboženských textech.

3.1 Co je pro nás apokalypsa?

Dříve, než jsem začala vyhledávat a studovat materiály k tématu apokalypsa, zajímalo mě, jakou představu o něm lidé mají, jak si pojem vykládají. Také mě zajímalo, jaké barvy si s tímto pojmem spojují, protože jsem předpokládala, že se v nich budou poměrně shodovat. Domnívám se ale, že pokud bych se zeptala třeba astrofyzika, biochemika, ekologa, teroristy a nějakého náboženského fanatika, dostala bych pokaždé zcela odlišné odpovědi.

Nejprve jsem uvažovala o tom, jak apokalypsu vnímám já. Bylo důležité začít nejprve u sebe, před tím, než mě ovlivní úvahy druhých lidí a nové poznatky získané v průběhu práce.

Apokalypsu v základu chápu jako synonymum pro hrůzný konec světa, tj. úplné zničení planety včetně veškeré živé existence, nebo jako celosvětové trýznění lidí a s tím související změnu života tak, jak ho známe.

Pokud bych se v tuto chvíli hlouběji zaměřila na první případ, jako nejpravděpodobnější příčina mi připadá náraz meteoritu. Otázka je, jaká je pravděpodobnost tohoto způsobu zničení naší planety v blízké budoucnosti. Jinak je ale podle mého názoru jen otázkou času, kdy se dráha nějakého podobného objektu pohybujícího se vesmírem protne se Zemí.

Pro druhou variantu mého prvotního uvažování o apokalypse mě napadá více možných scénářů. Již několikrát nás v nedávné minulosti děsily pandemie různých infekčních onemocnění. Tyto nemoci stále existují, ale v médiích po nějaké době přestávají

být aktuální. Zatím se víceméně daří lidstvu pandemii zvládat bez opravdu fatálních celosvětových ztrát na životech. Ovšem nikdy nemůžeme vědět, kdy se objeví virus (přirozeně či jako bioteroristický útok), na který nebudou světové laboratoře schopny dostatečně rychle reagovat a proti kterým se nepodaří nalézt ani jiné preventivně ochranné metody. Další velmi reálný scénář by mohl odstartovat probuzením jednoho či rovnou několika tzv. supervulkánů, jako je Yellowstone národní park. Velmi rychle můžeme změnit život na planetě také jadernými zbraněmi.

O mnohem pomaleji přicházející apokalypse se však hovoří již dlouhá léta. Globální oteplování, „vysávání“ přírodních zdrojů a další a další podobné problémy jsou jistě každému dobře známé. Žáci se ve škole učí například o udržitelném rozvoji. Pokud se však nenaučí ekologickému myšlení a důslednému dodržování (a zvnitřnění) některých pravidel (jako třídění odpadu a chování v přírodě a k přírodě), nepomůže planetě proti degeneraci prostředí ani to, když vědci naleznou alternativní, k přírodě přátelské zdroje energie aj.

Když jsem přemýšlela o barevnosti, která by vyjadřovala apokalypsu, jako první mi na mysl přišly barvy ohně – červená, oranžová, žlutá. Černá, barva popela a nicoty a šedá, jako barva dýmu a stagnace.

Po tom, co jsem si ujasnila vlastní chápání apokalypsy, mě zajímalo, jakou představu o ní mají žáci. Jak moc jsou ovlivněni filmy a dalšími médii nebo zda si o apokalypsu utvářejí vlastní promyšlenou představu. Konkrétně se jednalo o žáky Masarykova gymnázia v Plzni, kde jsem vykonávala pedagogickou praxi.

Téma *Apokalypsa* jsem diskutovala se žáky primy, tercie a sexty osmiletého gymnázia, tzn. se žáky mezi 11 a 16 roky. Všechny tři třídy chápaly pojem apokalypsa jako synonymum konce světa. Mezi dalšími odpověďmi jsem však již pozorovala rozdíly.

U nejmladších žáků byl velmi patrný vliv médií, která nás v té době živila všemožnými scénáři o konci světa v prosinci 2012. Nebylo tedy divu, že žáci zapáleně hovořili o souvislosti s koncem Mayského kalendáře, který byl vlastně hlavním spouštěčem tohoto fenoménu. Zmiňovali i další scénáře, které znali z médií.

V tercii jsem již dostala zajímavější odpovědi. Spontánní odpověď jednoho z žáků hned na začátku bylo „BUM!“. Někdo by to mohl považovat za elegantní způsob, jak se vyhnout složitější odpovědi, ovšem i toto krátké citoslovce v sobě skrývalo mnoho významů. Další odpověď zněla například: „*Velké neštěstí. Hromadné, pravděpodobně i víc*

různých, třeba i svázaných. Myšleno jako konec světa.“

Jedna z odpovědí v sextě zněla, že společnost se vyvíjí jinak, než by měla a než bylo „v plánu“, tj. špatně, a apokalypsa by se měla týkat změny našeho materiálního světa.

Kromě barev ohně, černé jako prázdnoty, tmy a smrti (spolu s rudou barvou) uváděli žáci modré barvy ve spojitosti s povodněmi. Zajímavý přívlastek spojil jeden z žáků s šedou barvou – beznaděj. Další žák zmínil černou, červenou a bledě modrou, které označil jako smutné barvy. Zde však pravděpodobně záleží na odstínu, protože kdo z nás by označil například jasné bledě modré nebe jako smutné?

3.2 Apokalypsa v historii a její zobrazování

Dnes jsme většinou zvyklí chápat pojem apokalypsa v jeho přeneseném významu: *„(přírodní) katastrofa či válečný konflikt, jejichž rozměry vedou k úvahám o možném úplném zničení světa či jeho části“*¹ A možná si vzpomeneme na *Bibli* a *Apokalypsu Janovu*, kde se právě dozvídáme o *„zjevení blízkého konce tohoto věku, doprovázeného úděsnými katastrofami, a věštící nadcházející příchod tisíciletého božího království“*² Původní řecké slovo *apokalypsis* však znamená jednoduše odhalení či zjevení.

Snad každá kultura si vytvořila nějakou představu, mýtus o konci světa. Z Islandu pochází báje o dvou vlčích, kteří honí Slunce a Měsíc. Konec světa nastává po tom, co je dohoní a roztrhají. Slovanský prabůh Svarog se zase vzbudí, když je ve světě chaos a smetá (od toho smetný den) vše kolem sebe do drobečku, z kterého začne nová éra. Hinduisté mají koncept Bráhmova dne, rozděleného na čtyři věky, během kterých lidstvo postupně degraduje. Nyní bychom se měli nacházet na konci čtvrtého věku, po kterém by se měl svět rozplynout a následně opět obnovit. Budhismus má svůj šambhalský mýtus. Mýtus o ideálním království či městě Šambhala, jehož obyvatelé jsou na vysoké duchovní úrovni a žijí v harmonii se zemí. V závěrečné bitvě dobra se zlem zavede nový, lepší svět. V islámské svaté knize, *Koránu*, nalezneme podobně jako v *Bibli* soudný den. Ten je ohlašován malými a velkými znameními. Kromě vyvolených při něm zemře vše živé, poté

¹ *Apokalypsa* [online]. URL: < http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=apokalypsa > [cit. 6. 4. 2012]

² Tamtéž.

vstanou mrtví z hrobů a budou čekat na zúčtování svých skutků. Na rozhodnutí, zda mají jít do nebe či pekla.

V Evropě je nejrozšířenější *Apokalypsa* či *Zjevení Janovo*, poslední kniha *Nového zákona*. Autorem je Jan Theolog, který byl ztotožněn s Janem Evangelistou, ale v současné době se uvádí, že se pravděpodobně nejedná o tutéž osobu, protože slovník, styl i teologie se liší od ostatních Janových knih, jak ukazuje literárně kritické zkoumání těchto textů. Jan napsal *Zjevení* koncem prvního století na řeckém ostrově Patmos, který Římané používali jako vyhnanství a vězení a kam ho poslal, jak se nejčastěji uvádí, císař Domitianus.

Apokalyptická literatura se objevovala ve větší míře vždy ve společensky těžkých obdobích. Celkem se dochovalo jedenáct židovských a čtyři křesťanské apokalypsy. Tento literární žánr v židovské kultuře vznikl kolem roku 200 př. Kr., kdy byli židé okupováni syrskými vládci a jejich víra byla potlačovaná. A právě v 2. pol. 1. stol. byli také křesťané pronásledováni římskými císaři Nerem a Domitiánem. Apokalyptické spisy měly své adresáty povzbudit, dodat jim naději, že **dobro zvítězí nad zlem**. Ke komunikaci používá tento žánr zakódovaného, symbolického jazyka, a proto je velmi obtížné jej interpretovat. David Herbert Lawrence ve své knize *Apokalypsa* navíc uvádí, že spis má několik vrstev. „Úplně vespod se nachází pohanský podklad ... Nejprve ji přepsali a rozšířili židovští apokalyptici, a až teprve potom ji přepsal židovsko-křesťanský apokalyptik Jan. Křesťanští editoři ji pak postupně zcenzurovali, zkorigovali, oklestili a zase rozšířili, aby z ní udělali křesťanské dílo.“³ Lawrenceova kniha je z velké části kritikou *Janovy apokalypsy*, narazíme zde však na zajímavé postřehy a úvahy, které v běžných výkladech *Zjevení* nenalezneme. *Zjevení Janovo* je také inspirováno *Starým zákonem*. Například zde tušíme podobnost pohrom s deseti egyptskými ranami.

„Kromě úvodu a závěru se a. rozděluje do dvou částí: dopisy sedmi církvím a prorocká vidění. Ústřední myšlenka spočívá v protikladu mezi dvěma královstvími (církví a světem), Kristem a antikristem, vyvolenými a zavrženými, v protikladu, který se vyřeší posledním soudem, jež Bůh provede prostřednictvím Ježíše, Pána a soudce.“⁴

Mezi ústřední motivy patří Janovo povolání a vidění 24 starců a 4 bytostí kolem božského trůnu, kde se po chvíli objeví obětovaný beránek a začne lámat 7 známých pečeti.

³ LAWRENCE, David Herbert. *Apokalypsa*. Vyd.1. Praha: Garamond, 2002, s. 40.

⁴ PETROSILLO, Piero. *Křesťanství od A do Z*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998, s. 13.

S prvními čtyřmi se objevují také 4 jezdci jinak popisovaní jako mor, hlad, válka a smrt. Po prvních pohromách jsou označeni lidé hodní toho, aby byli útrap ušetřeni. Na 7 pečeti navazuje 7 andělů, kteří postupně troubí na své polnice a spouští rozličné pohromy. Sedmý z těchto andělů dává Janovi sníst knihu, která mu zhořkne v žaludku. Následně má Jan rákosovou mírou změřit chrám a ty, kteří se v něm klaní. Současně jsou povoláni dva svědci, které usmrtí šelma, a lidé budou jásat, protože tito svědkové měli moc lidstvo soužit. Avšak vstanou z mrtvých a po zatroubení sedmého anděla se vlády nad světem ujímá Pán a jeho Mesiáš. Pak se objevuje žena oděná sluncem, stojící na srpku měsíce (která se stala inspirací pro řadu obrazů Panny Marie), která se chystá porodit. V tu chvíli se zjevuje také sedmihlavý drak. Narozené dítě je přeneseno k bohu, aby je drak nespokl. Drak bojuje s anděly, ale nevíteží a začíná pronásledovat ženu. Té jsou dána křídla a voda, kterou za ní drak chrlí, je pohlcena zemí. K drakovi se přidávají další podoby satana – šelma také se sedmi hlavami a „prorok“, který přikazuje klanět se šelmám a postavit sochu. Také ti, kteří se klaní šelmám, jsou označeni, a to známým číslem 666. Zatím se na hoře Sión sdružují vyvolení kolem beránka. Následuje sedm posledních pohrom v nádobách, vylévaných na zem. Po vylití 6. nádoby shromáždí Satan pozemské krále na místě zvaném Harmagedon k boji proti Bohu. Po vylití sedmé nádoby je zničen Babylón. „Nevěstka světa“. Bůh v čele nebeských vojsk pobíjí krále a vítězí nad šelmou a prorokem a nechává spoutat draka na tisíc let. Po tu dobu bude vládnout Kristus. Pak bude zničen i drak a vznikne nový skvostný Jeruzalém.

Ve výtvarném umění nalezneme apokalyptické výjevy (objevující se převážně až ve středověku) v podobě ilustrací mnoha rukopisů [1] a později výtisků *Zjevení*. Snad nejznámějšími dřevořezy ilustrujícími *Apokalypsu* je 16 grafických listů od Albrechta Dürera [2], kde umělec „aktualizoval dobové, sociální, náboženské a politické protifeudální zápasy měšťanstva a selského hnutí.“⁵ Mě osobně však spíše oslovily lepty Jana Koblasý [3], charakteristické kontrasty, geometrickými tvary, některé až čistě abstraktní.

Apokalypsa se také objevuje na obrazech El Grecka – *Pátá pečeť Apokalypsy* [4], Hieronyma Bosche [5], na *Přebohatých hodinách vévody z Berry* od bratrů z Limburka [6] či uvnitř *Gentského oltáře* bratrů Eycků [7] a dalších autorů.

Nevyhnula se ani nástěnnému malířství. Například kaple Všech svatých v křížové

⁵ BALEKA, Jan. *Výtvarné umění: výkladový slovník: malířství, sochařství, grafika*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997, s. 23.

chodbě dómu v Řezně (1150) nebo Cimbaueovy malby uvnitř františkánského kostela v Assisi (13. stol.). Také u nás můžeme nalézt významnou nástěnnou malbu, a tou je *Karlštejnská apokalypsa* [8] v kapli Panny Marie. Její značná část však byla ztracena či poničena v důsledku stavebních úprav a přemaleb. Karlštejnská apokalypsa byla reakcí na období velkého moru ve 14. Století v Itálii.

Na portálech katedrály v Chartres [9] a kostele v Moissac [10] zase můžeme obdivovat sochařské zpracování výjevu se čtyřiaadvaceti starci.

Apokalypsu Janovu můžeme vykládat různými způsoby. Mnoho lidí má představu, že popisuje věci, které se stanou opravdu až na konci věků. V literatuře však narazíme na zajímavé souvislosti vztahující se k době, kdy Jan *Zjevení* sepsal. Jako příklad se často uvádí ďáblově číslo 666, které odpovídá součtu písmen ve jméně císaře Nera. Lidé se však snaží vykládat symboly *Zjevení* i dál v průběhu historie. Takže číslo 666 bylo připisováno také Adolfu Hitlerovi a dalším. Symbolika čísel se objevuje v celé Janově *Apokalypse* a je její významnou součástí.

Nebo můžeme spis chápat jako nadčasový. Jako neustálý boj dobra a zla. Nacházet v textu souvislosti s vlastním životem. Případně stavem společnosti a životního prostředí.

Moderní apokalyptické vize jsou nám nejčastěji předkládány prostřednictvím katastrofických filmů. Od přírodních katastrof (*Obří sopka*, 2011; *Den poté*, 2004) a virových nákaz (*Nákaza*, 2011) přes padající meteority a hrozby pocházející od Slunce (*Armageddon*, 1998; *Drtivý dopad*, 1998; *Sunshine*, 2007) až po nepřátelské mimozemšťany (*Válka světů*, 2005; *Den nezávislosti*, 1996). Zajímavým snímkem je *Melancholia* (2011), kde je stejná pozornost věnovaná blížící se planetě, která se má srazit se Zemí, jako dramatu odehrávajícímu se mezi jednotlivými postavami.

Teorie konců světa sice bývají založeny na reálných možnostech toho, co by se opravdu mohlo stát, ovšem tyto události se dále spojují takovým způsobem, že vzniká naprosto nepravděpodobný scénář. Případně si pozmění fakta k obrazu svému. A tak se stalo, že i z konce jednoho z mayských časových cyklů lidé udělali konec světa. K tomuto tématu následně vzniklo mnoho publikací, článků, dokumentárních i celovečerních filmů (2012, 2009). Dnešní Mayové souhlasí, že v této době má proběhnout změna, apelují však na nás, aby to byla změna k souznění s přírodou a že přírodní katastrofy jsou jen

následkem škod, které na zemi napáchal člověk svým konzumním životem.

Pravidelně se také objevují předpovědi konce světa od vůdců různých sekt. Vede je k tomu většinou duševní choroba nebo vidina zisku.

Lidé čekali na nástup Kristovy vlády každou neděli. Pak jejich pozornost slábla. Začala se probouzet už jen koncem století a pak tisíciletí (případně výročí jeho narození či smrti).

3.3 Osobní apokalypsa

Při konzultaci mi vedoucí práce Doc. akad. mal. Jiří Kornatovský pomohl uvědomit si, že apokalypsu mohu chápat nejen globálně, jako výčet katastrof světového rozměru nebo část *Nového zákona*, na což se moje pozornost zaměřila jako první, ale také v mnohem užším a člověku bližším měřítku. Vlastní, osobní apokalypsu jedince. Díky tomu jsem si uvědomila, že tento pohled je pro mě mnohem nosnější a závažnější. Dílo získá mnohem hlubší a pro mě aktuálnější význam.

Snad každý zažil ve svém životě stavy či období, které pro něj byly velmi těžké. Osobní apokalypsa je pro mě něco, z čeho nevidíte cestu ven. Tento pocit sice může trvat jen určité období, ale v danou chvíli je pro vás něčím nepřekonatelným. Můžete zažívat nějakou ztrátu, dlouhodobé neuspokojení potřeb, může se vám zdát, že se vše hroutí jako domeček z karet. A vy při tom všem máte svázané ruce a zalepená ústa. Zdá se vám, že nemůžete udělat nic, co by vás z této situace dostalo. Zároveň to vše má vliv na vaše další jednání a prožívání.

Také při praxi jsme se žáky také narazili na to (zdůrazňuji, že ze strany žáků), že téma osobní apokalypsy je důležitější, než pojetí konce světa omílaného v médiích a mnoha katastrofických filmech.

Na základě uvažování v měřítku osobní apokalypsy se ve mně zažehlo silné nutkání vyjádřit se pomocí výtvarného díla. Zjistila jsem, že vyjádření prostřednictvím výtvarného projevu, může přinášet novou naději tam, kde nám slova nestačí. Nyní už se vlastně dostávám až k arteterapeutickému smyslu této práce.

3.3.1 Arteterapie

(Ambicí této části není podat vyčerpávající výklad o oboru arteterapie, protože tomuto tématu se primárně věnují jiné práce, na které tímto odkazují. ⁶⁾

Arteterapie je chápána jako léčba uměním. Jedná se zejména o výtvarné umění, méně pak o léčbu pomocí poezie, prózy, tance, hudby či divadla. Můžeme ji rozdělit na receptivní a produktivní. Buď vnímáme předložená díla a promítáme do nich vlastní emoce nebo sami tvoříme a výsledkem je nějaký artefakt, ve kterém můžeme odhalovat a reflektovat skryté a často slovně těžko popsatelné duševní obsahy, jež jsme do uměleckého díla vložili. Dále bychom mohli dělit arteterapii na terapii uměním, s důrazem na léčebný potenciál tvůrčí činnosti jako takové a artpsychoterapii, která se dále psychoterapeuticky zabývá výtvary a prožitky z procesu tvorby. V každém případě cílem arteterapie není vytvoření uměleckého díla, ale vyzdvižen je samotný proces tvorby, který je léčebným momentem. Při jeho reflektování dochází k mentalizaci obsahů, což umožňuje jedinci získat jakýsi nadhled a využít poznatky ke zkvalitnění svého života.

Motivací člověka procházejícího arteterapeutickým procesem je právě jeho vlastní touha po lepším psychickém stavu a lepším životě. Arteterapie se věnuje většinou jedné osobě a jejím konkrétním potřebám, kromě individuální však rozeznáváme také skupinovou. V obou případech je ovšem důležité bezpečné prostředí, přívětivá atmosféra, tzv. kruh bezpečí, ve kterém musí mít všichni členové arteterapeutického procesu k sobě navzájem důvěru.

„Arteterapie je hraniční disciplínou a k jejímu výkonu jsou potřebné vědomosti jak z psychoterapie a dalších klinických oborů, tak z oblasti věd o umění. ... je stejně důležité nebo ještě důležitější mluvit o osobnostních předpokladech arteterapeuta.“⁷

Délka procesu pak závisí na individuálních potřebách jedince a závažnosti

⁶ Např.: KOMZÁKOVÁ, Martina, ed. a SLAVÍK, Jan, ed. *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii: výzkumný záměr Učitelská profese v měnících se požadavcích na vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-415-0.

PELESNÁ, Dagmar. *Možnosti aplikace modifikovaných arteterapeutických metod a technik ve výtvarné výchově*. Plzeň, 2010. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Martina Komzáková.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.

⁷ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, s. 56.

problému. Terapeut hodnotí stav jedince, změnu ve vyrovnávání se s vlastním problémem, seberozvoj či snížení patologických jevů.

Individuální cíle v arteterapii: *„uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda pro experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.“*⁸

Sociální cíle v arteterapii: *„vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, navázání do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory.“*⁹

⁸ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008, s.61.

⁹ Tamtéž.

4. Praktická část

V následující části se pokusím přiblížit proces, který vedl k finálnímu cyklu obrazů. Původní (pracovní) název této kapitoly byl *Má osobní (soukromá) apokalypsa*. Protože však v mé práci nastal zvrát, v jehož důsledku jsem se propracovala od negativního k čistě pozitivnímu, ponechala jsem název obecnější.

4.1 Vývoj díla I

Původně jsem plánovala vytvořit velkoformátová abstraktní díla s náměty zanikajícího světa. Postupem práce jsem však zaměřila svojí pozornost na poněkud odlišné uchopení tématu, apokalypsy individuální, jak jsem naznačila již v kapitole 3.3 *Osobní apokalypsa*. Oproti scénářům zániku světa vypadá možná osobní apokalypsa jako malá a nepodstatná, ale žijeme teď a tady a zároveň pro budoucnost. Tím chci říci, že je pro člověka důležité nejprve se smířit sám se sebou a udělat si v životě pořádek, abychom se mohli soustředit i na větší a vyšší cíle. My si ale vytváříme si množství nepodstatných negativních emocí, které se postupně kumulují, a to se logicky musí někde projevit.

„Uprostřed ne vždy příznivých životních podmínek tedy nejsme dostatečně vyrovnáni ani s vnějším světem, ani sami se sebou. Ze stavu neklidu a občasného zoufalství nás vyvádí naděje, že můžeme svět a svoje vztahování se k němu zobrazit či uchopit médiem uměleckého jazyka ...“¹⁰

Přemýšlela jsem nad tím, jaké náměty bych mohla výtvarně zpracovat, a zjistila jsem, že jsou nasnadě. Které momenty jsou pro mě nejtěžší a nejpalcivější? Nalezla jsem pět situací či stavů, které jsem sdružila pod názvy *Vztek*, *Dech*, *Pláč*, *Bezmocnost* a *Bezvýchodnost*. Ze začátku jsem uvažovala, že vytvoří polyptych, jakousi volnou parafrázi na 4 apokalyptické jezdce z Nového zákona. Zjistila jsem však, že jednotlivé náměty jsou tak silné a nosné, že vyžadují samostatnost. Také jsem nabyla schopná dát jim jednotný formát.

Začala jsem si představovat, jak na mě jednotlivé stavy působí. Uvědomila jsem si, že je velmi těžké popsat je plně slovy a také to, že se mi rovnou zjevují v obrazech. A to

¹⁰ BABYRÁDOVÁ, Hana, ed. a KŘEPELA, Pavel, ed. *Spontánní umění*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2010, s.7-8.

v obrazech abstraktních. S konkrétními obrazy je to podobné jako se slovy. Totiž že ne vše se dá z mysli převést. „*Vždyť kusé je všechno naše poznání, nedostatečné je naše promlouvání z vnuknutí*“¹¹ I sám Jan při psaní *Zjevení* zápasil s tím, jak popsat slovy těžko vyjádřitelné. V textu si často pomáhá slůvkem „jako“. Pravděpodobně ani abstrakce nám nedovolí plně vyjádřit naprosto vše, co bychom chtěli. Dává nám však daleko větší svobodu ve vyjádření autentického. Nesvazuje nás do „slov“, které máme k dispozici. Přesto jsem však měla jsem tendenci kultivovat dílo podle svého estetického cítění. Jak řekla Mgr. Marie Zichová při mé pedagogické praxi: „*Bojíme se uvolnit (i výtvarně), abychom neshodili sami sebe, své vlastní ego.*“

Začala jsem skicovat. Obrazy z mé mysli jsem nejprve črtala rychle tužkou na papíry, které mi přišly pod ruku, a barevnost si prozatím domýšlela. Hned od začátku jsem však cítila, že obyčejná malba mi stačit nebude. Potřebovala jsem něco hmatatelnějšího, plastického. Něco, na co si člověk bude moci sáhnout. Hledala jsem tedy materiály, které by nejlépe vyjádřily jednotlivé stavy. Chodila jsem po hobby marketech a železářstvích a posuzovala jejich sensorické vlastnosti. Po tom, co jsem našla uspokojivé materiály k jednotlivým tématům, jsem testovala na menších formátech, zda budou fungovat tak, jak potřebuji a jak si představuji.

Nyní jsem si vytvořila barevné skici za pomoci suchých pastelů. Umožňovaly mi rychlé akční přenesení obrazu z mysli a síly zážitku na papír. Přiznám se, že jsem při tom polámala mnoho pastelů, jak jsem byla zapálená do vyjádření svých idejí. Suchý pastel má tu výhodu, že s ním jednoduše můžeme vrstvením a rozmazáváním pigmentu vytvářet přechody a mísit barvy a na druhé straně s ním také zároveň můžeme vytvořit výraznou lineární kresbu.

Již jsem dříve zmínila, že *Janova Apokalypsa* se dá vykládat různými způsoby. Dnešní čtenář, vzdálený obrazotvornosti, výrazovým prostředkům a symbolice doby, kdy Jan Apokalypsu sepsal, nepochopí mnoho detailů a vnitřních souvislostí tohoto složitého textu plného symbolů. Ale zato (a možná právě proto) máme tendenci vykládat si ji v úzké souvislosti s naším prožíváním: „... *už nikdy nebudeme vědět, co svým symbolem autor myslel, pokud nám to přímo nesdělil, a i tehdy pouze tak, že budeme jeho slova vždy měřit*

¹¹ RAVIK, Slavomír. *Velká kniha biblických příběhů*. Vyd. 1. Praha: Regia, 2002, s. 501.

měrou své vlastní životní zkušenosti.“¹² Protože při četbě Janova Zjevení jsem i já za jeho slovy viděla vlastní obsahy, rozhodla jsem se vybrat některé tyto úryvky a připojit je k pěti částem mé osobní apokalypsy. Také při mších, alespoň těch pár, které jsem slyšela, spojují kazatelé také úryvky z Bible s aktuálními nešvary společnosti. *„Každý obraz (v textu Zjevení) je piktogramem a souvislost mezi obrazy si vytváří každý čtenář víceméně svým vlastním způsobem. A co víc – i samotné obrazy chápe každý čtenář svým vlastním způsobem, podle své vlastní emocionální reakce.“*¹³

Zpracovávané téma mi umožňovalo ventilovat nahromaděné úzkosti, vybit se při tvorbě. Vymanit se z jakéhosi bezvýchodného negativního stereotypu, začít proti němu aktivně bojovat. Již součástí skicování byla reflexe.

Po tom, co jsem vytvořila prvních pět skic suchými pastely, jsem cítila, že něco chybí. Nějaké východisko, cíl, pozitivní výhled do budoucna. Přemýšlela jsem nad slovem, které by tuto představu vyjádřilo, a dospěla jsem k názvu *Vyrovnanost*.

4.1.1 Vztek

Pokud bychom zadali „vztek“ do internetového vyhledávače, našli bychom mezi obrázky mnoho podobných vyjádření vzteku. Lidé křičí, drží se za hlavu, tahají se za vlasy, nebo dělají gesto jen rukama, současně s charakteristickou mimikou tváře. To naznačuje, že pravděpodobně lidé prožívají vztek podobně. Ovšem někteří si pak vztek vybíjejí (v té lepší variantě na věcech), zatím co jiní ho v sobě dusí (což je pro ně z dlouhodobého hlediska horší). Já mám vztek spojený většinou s křivdou. Asi nic jiného mě osobně nedokáže tolik vyvést z klidu.

„Tu vzal anděl kadidelnicí, nahnul do ní oheň z oltáře a vrhl ji dolů na zem; a nastalo burácení, hřímání, blesky a zemětřesení“¹⁴

¹² VANČÁT, Jaroslav. Dynamické chápání symbolu. In BROŽEK, Jaroslav, ed. et al. *Ke kořenům oduševnělého tvaru: sborník příspěvků ze symposia České sekce INSEA pořádaného ve dnech 17.-19. září 1998 v Ústí nad Labem*. V Ústí nad Labem: Česká sekce INSEA, 1999, s. 119.

¹³ LAWRENCE, David Herbert. *Apokalypsa*. Vyd.1. Praha: Garamond, 2002, s. 58-59.

¹⁴ *Zjevení Janovo 8,5* [online]. URL: <<http://www.biblenet.cz>> [cit. 2. 4. 2012]

Čtvercový formát i zamýšlená kruhová plastika v něm vyjadřuje zaměřenost na silně prožívanou emoci. Abych vyjádřila pocit vzteku, kdy člověku může „prasknout hlava“, zvolila jsem montážní pěnu, která se měla svým rozpínáním drát skrze pletivo držící ho v jakési pasti. Odstíny rudé a oranžové byly jasnou volbou pro *Vztek* [11]. Okolí potemňuje až do černé. Soustředíme se na střed, na epicentrum této emoce.

4.1.2 Dech

Tento obraz [12] vychází z několika osobních prožití stavu tzv. hyperventilace. Tento stav je velmi nepříjemný a intenzivní. Jedná se vlastně o úzkostnou poplachovou reakci, a jak název napovídá, jde o zrychlené dýchání. To znamená, že do organismu se začne dostávat více kyslíku a odcházet více oxidu uhličitého, než je obvyklé a přirozené. V důsledku nerovnováhy těchto dvou látek člověk může pociťovat, kromě samotného vědomí neschopnosti normálně dýchat, další nepříjemné doprovodné jevy. *„Jedinec si uvědomí vznik tělesných příznaků, neumí je však správně interpretovat a odůvodnit – většinou je vnímá jako něco katastrofického a smrtelně nebezpečného. Je znovu vyvolána úzkostná poplachová reakce, eventuálně se ještě prohloubí.“*¹⁵

Sama v tomto stavu pociťuji potlačené vnímání okolí a naopak zaměřenost na příliš rychlou frekvenci dechu. Cítím nutkavou potřebu dech zklidnit a začít ho opět kontrolovat, ale nedaří se mi to. Je potřeba určitého času, jehož délka závisí na situaci, která hyperventilaci vyvolala, a míře prožívaného stavu. Takto rychlé dýchání se po čase projevuje až bolestí na hrudi. Cítím, že mám zrychlený tep a závrať. Také vnímám slabost v ruce a nohou a jejich horší ovladatelnost.

Později jsem zjistila, že na tento stav je poměrně jednoduchá pomoc. Jedná se o známé dýchání do sáčku. Nutí nás totiž vdechovat zpět do plic oxid uhličitý. A ačkoliv slabší dozvuky ještě nějakou dobu trvají, překotné dýchání zklidní rychleji.

„nebesa zmizela, jako když se zavře kniha a žádná hora a žádný ostrov nezůstaly na svém místě“¹⁶

¹⁵ *Hyperventilační syndrom* [online]. URL: <<http://www.uszsmsk.cz/Default.aspx?clanek=4681>> [cit. 27. 5. 2013]

¹⁶ *Zjevení Janovo 6,14* [online]. URL: <<http://www.bible.net.cz>> [cit. 2. 4. 2012]

Dech jsem pojala jako triptych. Střední část je čtvercová a vyjadřuje samotnou frekvenci dechu, na který se mé prožívání soustřeďuje. Dva postranní panely vyjadřují okolní prostředí, jehož vnímání je potlačeno a navíc v danou chvíli přestalo být důležité – potemnělo. Bílá a modrá barva je již tradičně spojována se vzduchem a těžko bychom se již od této spojitosti odpoutávali. Hmota bílého silikonu, který jsem na tento obraz chtěla aplikovat, by vyjadřovala klouzavost a nepolapitelnost dechu ve stavu hyperventilace.

4.1.3 Pláč

Na rozdíl od slzení, jehož úkolem je ochrana oka, je pláč reakcí většinou na negativní emoce a bývá i jakýmsi vyslaným signálem našeho organismu směrem k druhým lidem. Vyjadřuje smutek, psychickou bolest, lítost, bezmoc. Jeho cílem je ventilování a tím zmírnění nahromaděné psychické bolesti nebo působící fyzické bolesti. V takovém případě naše slzy obsahují navíc endorfiny neboli hormony vyvolávající dobrou náladu.

Někdy se však stává, že pokud se pláč objevuje více, než jsou lidé zvyklí, přestává plnit svou signalizační funkci. A druzí lidé přestávají reagovat soucitem, pochopením, pomocí. Může být sám dokonce až příčinou dalších konfliktních a stresových situací. Reakce okolí je také závislá na dané situaci a kultuře, ve které se tato situace odehrává. Zvýšená četnost pláče – tzv. plačtivost, nezáleží pouze na osobnosti. Původcem může být také nějaký neřešený problém, který člověka opakovaně zraňuje.

„a nebeské hvězdy začaly padat na zem, jako když fík zmítaný vichrem shazuje své pozdní plody,“¹⁷

Pro tento námět [13] jsem našla průhledné hadičky z plastu, které se prodávají na metry. Evokovaly mi stékající slzy, navíc se samozřejmě běžně používají pro vedení vody. Zde byla barevnost také nasnadě -- odstíny modré, šedé, černá a bílá. Slzy smývající líčidla. Proudů barev měly stékat také uvnitř hadiček, které by visely dolů z formátu.

¹⁷ Zjevení Janovo 6,13 [online]. URL: <<http://www.biblenet.cz>> [cit. 2. 4. 2012]

4.1.4 *Bezmocnost*

Bezmocnost je stav, kdy nejsme schopni něčeho dosáhnout. Veškerá naše snaha je marná. Jak se říká: „Tluču hlavou proti zdi.“ nebo „Házím hrách na stěnu.“ Pokud se v nás hromadí pocit bezmocnosti až příliš, cítíme někdy potřebu vypustit agresivní energii, něco rozbít, někoho nebo s něčím praštit. Protože však v sobě máme zábrany, které regulují, co si dovolit můžeme a co ne, projevuje se často takové vybití ve snech.

„Hle, stojím přede dveřmi a tluču; zaslechne-li kdo můj hlas a otevře mi, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou.“¹⁸

Přemýšlela jsem, jak vyjádřit ony „dveře“ a to, že nikdo neodpovídá na tlukot. Něco jako pevná stěna, čím neprostoupí žádné snahy. Pak mě napadlo obrátit malířské plátno a malovat na rubovou stranu [14]. Na lícové straně jsme totiž zvyklí běžně sdělovat i přijímat informace prostřednictvím výtvarného umění. Zadní je ta skrytá, kterou divák neuvidí, pokud se bude zarytě dívat na stranu přední. V tomto případě jsem barevnost neřešila, brala jsem barvy, které mi přišly pod ruku, jako snaha použít vše, aby adresát sdělení prohlédl. Styl malby pak měl být podobný právě onomu „tluču“.

4.1.5 *Bezvýchodnost*

Navazuje na předchozí *Bezmocnost*, lépe řečeno na naučenou bezmocnost¹⁹. To je pocit získaný naší zkušeností, že míra snahy a úspěšnost nemají absolutně žádnou souvislost. Pokud se tato naše zkušenost potvrzuje dost dlouho, vede to ke ztrátě motivace, k rezignaci, pasivitě, apatii. A když člověk není schopen aktivity, ztratil svou vůli a je si toho vědom, dále ho to ubíjí a vysiluje.

***„Kdo se může rovnat té dravé šelmě, kdo se odváží s ní bojovat?
... až uvidí, že ta dravá šelma byla a není, a zase bude.“²⁰***

O tom, z čeho by se měla *Bezvýchodnost* [15] skládat, jsem měla jasnou představu.

¹⁸ *Zjevení Janovo 3,2* [online]. URL: <<http://www.bible.net.cz>> [cit. 2. 4. 2012]

¹⁹ S pojmem přišel v 70. letech 20. století Martin Seligman, který navázal na teorii podmíněných reflexů I. P. Pavlova.

²⁰ *Zjevení Janovo 13,4 a 17,8* [online]. URL: <<http://www.bible.net.cz>> [cit. 2. 4. 2012]

Měly by ji tvořit dny, které člověku ubíhají, aniž by dosáhl nějaké změny. Dlouho jsem přemýšlela a črtala, jak by měl vypadat celek a jak propojím jednotlivé dny. Nakonec jsem zvolila pás ze sedmi čtvercových formátů, jako sedm dnů v týdnu, které uběhnou tak rychle. Dohromady dávají jakýsi výtvarný deník. Temné barvy vyjadřují depresivní pasivně-apatické chvíle. Jasně barvy jsou pak ostrovy naděje, motivace, zápalu něco změnit, aktivizovat se. Přes tento pás obrazů měl být překrytý pás plastové folie, na některých místech propálený, jako vyjádření nedostupnosti, neschopnosti zasáhnout do negativního stereotypu (nebo právě možná jen někdy, na oněch „děravých“ místech).

4.1.6 Vyrovnanost

Možná už to pro někoho může být otřepaná fráze, že každý konec znamená i nějaký začátek, ale v přírodě (a nejen tam) to vidíme neustále. Zmiňovala jsem, že k předchozím pěti dílům mi chyběl protipól, něco pozitivního, „happy end“. Così, co člověku přidá duševní pohody a harmonie, protože to potřebuje každý z nás.

„Hle, všechno tvořím nové.“²¹

Vyrovnanost [16] vyjadřuje představu ideálního života. Trochu utopicky – bez trápení – nebo alespoň v přijatelné míře. Vyjadřuje harmonii mezi klidem (bílá), tím být sama sebou (moje oblíbená barva – tyrkysová), prací (černá, ne však zde spojovaná s negativy) a množstvím oblíbených činností, kterým bych se chtěla věnovat, kdybych měla možnost (různobarevné skvrny). U tohoto obrazu jsem již neměla problém s plošností. Odpovídala pocitu klidu. Nalezla jsem však i materiál, který na mě působil podobně, jemnou síť. Tvořila by vrchní vrstvu obrazu, přes kterou by bylo také malováno. Působila na mě hlavně svou lehkostí a prodyšností.

²¹ *Zjevení Janovo 21,5* [online]. URL: <<http://www.biblenet.cz>> [cit. 2. 4. 2012]

4.2 Vývoj díla II – pozitivní myšlení

Symbolicky začínám novou kapitolu a novou stránku, protože v tomto bodě nastal v mé práci zvrát. „*Jako všechny symboly, které v sobě zahrnují to, co by se jinak beznadějně rozpadlo, jsou obrazy znamenými směřujícími proti chaosu, proti ztrátě smyslu, a – emocionálně viděno – proti úzkosti. Tyto výtvořiny, byť by úzkost obsahovaly, jsou jakýmsi nádobami, které jsou s to tuto úzkost do sebe pojmout a spoutat.*“²² V průběhu skicování mě sice tvorba uklidňovala, stejně jako její reflektování jen sama pro sebe. Všimla jsem si však opakovaně, že nedokážu s nadhledem diskutovat práci s ostatními. Stále jsem nebyla schopná vytvořit si potřebný odstup, konzultování práce mě opakovaně retraumatizovalo. Všimla si toho při konzultaci i PhDr. Martina Komzáková. Doporučila mi, abych se již nezabývala negativními stavy a vyšla z poslední *Vyrovnanosti* cestou pozitivního myšlení. Pomohla mi, podívat se na jednotlivé stavy z jiné stánky a přemýšlet nad tím, čím mě naopak obohacují. Zároveň mi navrhla témata prvních dvou obrazů a hlavně mi dodala novou energii do práce. Zatímco ve vyrovnanosti jsem se upínala do budoucna, k ideálu, zde reflektuji to pozitivní, co je již nyní.

Snažila jsem se příliš neuvažovat nad vizuální stránkou a začít tvořit spontánně. Na doporučení PhDr. Martiny Komzákové jsem malovala prsty a na tvorbu každého obrazu jsem si stanovila 60 minut. Navrhla mi také, abych někoho poprosila o dohled, že do obrazu již nebudu po stanoveném časovém limitu zasahovat. V rámci tréninku své vůle jsem se ale zařekla, že to jsem schopna dodržet sama a po 60. minutě jsem opravdu již do žádného z obrazů nezasáhla. Bylo to těžké, protože malba prsty nebyla tak usměrnitelná jako malba štětcem a někde měla svoje místo náhoda. Malovala jsem akrylovými barvami a dá se říci, že také vodou, kterou jsem barvu rozmývala přímo na ploše obrazu. Jindy jsem si barvu ředila v miskách a nalévala na obraz ležící na zemi a rozmazávala, nebo nechala kapky na obraze zaschnout. Na některých místech jsem barvu na obraz cákala přímo z prstů.

Nová témata podněcovala k přemýšlení. Na rozdíl od předchozího souboru skic, kde jsem ze sebe dostávala to negativní, zde jsem hledala a poznávala opět o něco více sama sebe a učila jsem se sama sebe více vážit. Ujasnila jsem si své hodnoty a priority.

²² RIEDEL, Ingrid. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, s. 18.

4.3 Výsledný obrazový soubor

Tento soubor obrazů by se dal možná nazvat „Po apokalypse“, kdy začíná nové stvoření. Jak jsem však řekla, nedívá se do budoucnosti, ale odhaluje pozitivní současnost.

Pokud bych nešla cestou spontaneity, měla na každý obraz více času a malovala štětcem, s největší pravděpodobností by obrazy vypadaly zcela jinak. Mám ráda vše sladěné, vyvážené, harmonické. Zde jsem však nepřemýšlela nad tím, aby byl obraz „hezký“, ale malovala jsem, co mi přišlo na mysl. Neopomenutelnou součástí obrazů proto tvoří jejich reflexe.

4.3.1 (Moje) víra, že to má smysl

[17] Je opakem *Bezmocnosti* a *Bezvýchodnosti*. Když věříme ve smysl, nepřestáváme bojovat, ačkoliv nám život přináší různé velmi náročné situace. I v *Bezvýchodnosti* jsou stále ta světlá místa, kdy věříme sami sobě a tomu, že něco změníme, něčeho dosáhneme. Nepřestáváme „házet hrách na stěnu“ a stále doufáme, že někdo plátno otočí a podívá se i z druhé strany. Věříme – máme naději, protože smyslem jsou ty opravdu důležité věci v životě.

Moje víra (modrá) ve smysl (červená) je silná (na obě barvy je zaměřena pozornost, důležitost je lehce zdůrazněna černou barvou mezi nimi, bílá okolo dodává pozitivitu).

4.3.2 (Má) vůle v život

[18] Sice na jedné straně vidím bezvýchodnost, ale život vnímám stále jako pozitivní. Mnozí lidé více prožívají negativní momenty a těch pozitivních si tolik nevšímají, neprožívají je naplno. Mně stačí třeba i jeden pozitivní moment, který rázem spolehlivě překryje to špatné.

Má vůle v život je silná a stabilní (fialový pruh). Chci prožívat naplno zářivý a energický život (žlutá, oranžová, červená), těším se na ty nejlepší okamžiky (erupce do

fialové) a z těch, které už jsem prožila, vzpomínkami čerpám sílu.

4.3.3 Klid ve mně

[19] Klid je opakem *Vzteku*. Uvědomila jsem si, že stejně intenzivně jako prožívám vztek, dokážu také prožívat chvíle, které naplní člověka klidem a mírem, jak se tak říká. Dokážu úplně „vypnout“, na nic nemyslet a užívat si okamžiku. To je rozhodně věc, kterou mnoho lidí nedokáže. Stejně tak si lidé všímají, jak mě hned tak něco nevyvede z míry. Ačkoliv mi flegmaticnost působí v některých věcech potíže, sama na sobě oceňuji, že dokážu s klidem řešit situace, kde by v druhých již narůstaly emoce. Dokážu také v takových chvílích druhé zklidnit a vrátit je k soustředěnosti a racionalitě.

Okamžiky naprostého klidu prožívám, například když se procházím v noci sama venku a užívám si letního vánku či tichého sněžení. Svítí pouliční osvětlení a některá okna a jen sem tam projede někde nějaké auto. Stejně jako noci mám ráda i brzká rána, kdy je podobný klid a zdá se mi, že svět má úplně jinou atmosféru, než v pozdějších denních hodinách. Nebo když sedím v přírodě, svítí slunce a já jen pozoruji vítr, jak si hraje s trávou a větvemi stromů. *Klid ve mně*, protože cítím, jak mě tyto okamžiky přímo naplňují uvnitř. Na tyto okamžiky jsem myslela, když jsem obraz malovala. Všimla jsem si přitom, že i když na ně jen vzpomínám, téměř jako bych je prožívala.

4.3.4 Já pro druhé

[20] Jaká jsem? Jaké mé pozitivní stránky vidí ostatní? Jak chci, aby mě viděli? Já – dokážu být vážná i spontánní (modro-tyrkysový přechod). Přese všechno jsem optimistka, ráda se směju a bavím s ostatními (žlutá). Jsem přátelská, upřímná a dokážu obejmout (hnědá). Lidé si váží toho, co umím (růžová). Jsem empatická, naslouchám lidem a umím je utěšit (fialová).

Abych se přesvědčila, zda je má představa sebe v očích druhých objektivní, zeptala jsem se svých nejlepších přátel. Poprosila jsem je o naprostou upřímnost, bez snahy o

polichocení. Je mi jasné, že pro někoho může být sdělování takových věcí těžké, mám ale to štěstí, že se mi dostalo spontánních odpovědí. Zjistila jsem, že jsem si vytvořila vcelku realistický sebeobraz.

4.3.5 Co mě nabíjí

[21] Je to jako u sportu, člověk by se po něm měl cítit unavený, ale je naopak plný energie. Únava se projeví možná až později, když se posadíme a přestaneme být aktivní. Nebo jsme ospalí, ale přesto se jdeme projet třeba na kole a najednou je únava pryč. Po takové dlouhé projížďce pak právem večer cítíme únavu, ale také máme hlavně dobrý pocit. Aktivita dodává energii, pasivita vyčerpává. Existuje také obor ergoterapie – léčba prací.

A právě práce či studium jsou jedny z věcí, které mě nabíjí, pokud se jim věnuji plně a motivovaně. V obraze ji znázorňuje černo-šedo-bílá část. Ale jsou to vlastně obecně všechny věci, které je třeba udělat. Další věcí, která mě nabíjí je tvorba, vyjádřená růžovými kačkami. Je toho tolik, co bych chtěla dělat, ale nějak se mi nedostává času. Když si však svůj život lépe zorganizuji, budu mít pro tvoření více prostoru. Zeleno-bílá část zastupuje pobyt v přírodě a s tím spojená relaxace nebo pohyb. O sportu jsem již mluvila, ale kolo, brusle a další aktivity mě opravdu dokonale dokáží nabít energií. Zde se opět objevují endorfiny, které nám pomáhají k tomu, abychom se dobře cítili. Je to pravý opak pláče, který unavuje, a zmíněné endorfiny příliš necítíme. Hnědá jako pohoda, obětí, pohlazení. A nakonec žluto-červený ohňostroj v pravém dolním rohu, který je výbuchem smíchu, zábavou s přáteli. Stejně jako dokážu plakat ze smutku, pláču v záchvatech smíchu, až mě břicho bolí.

4.3.6 Udělej dnes něco, za co ti tvé budoucí já poděkuje.

Tento obraz [22] je aktivním protipólem pasivní *Bezvýchodnosti*. Když jsem tento motivační citát viděla na sociální síti, velmi na mě zapůsobil. Řekla jsem si, že by se z toho

mohlo stát mé životní motto, cíl. Bylo to přesně to, co jsem potřebovala, tj. začít hned teď a později se radovat sama ze sebe, z dosažených úspěchů a opětovně se tím motivovat (znázorněno propojenými kruhy, které mohou připomínat ležatou osmičku). A co bych chtěla udělat již dnes? Hlavní oblasti, už jsem se o nich zmínila, jsou práce, sport a tvorba. Tak nějak beztravně si pak člověk může užívat také odpočinek (hnědo-zelená linie). Tím, že už v podvědomí nečítá žádný „strašák“ – co je třeba ještě udělat, pak odpočinek o to víc nabíjí novou energií.

Když prožívám den aktivně, přijde mi delší, prodlužuje se týden, prodlužuje se mi život. Mám víc zážitků. A mám ze sebe lepší pocit, když toho zvládnou víc – nabývám větší sebedůvěru.

„Život je jako zrcadlo. Usmívej se a bude nádherné, chmuř se a bude protivné.“²³

Feuliere

4.4 Vztah k uměleckým směrům

Přístup, který jsem v práci zvolila, se vztahuje k některým uměleckým směrům 20. století²⁴. Přestože jsem malovala pouze to, co jsem viděla v mysli a nesnažila se napodobit styl malířů těchto stylů, nevyhnula jsem se vizuální podobnosti s některými díly a využití některých technik práce s barvou. Možná mě, přiznávám, podvědomě ovlivňovaly, protože například díla Marka Rothka na mě velice zapůsobila.

Po první světové válce společnost cítila potřebu nového začátku a právě vznikající **surrealismus** [23] chtěl v lidech vyvolat nový způsob citového vnímání světa a bojovat proti lhostejnosti. Jeho zakladatel André Breton se rozhodl experimentovat s psaným

²³ Feuliere [online]. URL: <<http://citaty.net/citaty/23611/>> [cit. 2. 6. 2013]

²⁴ Následující směry byly popsány v knize *Un Art Autre (Jiné umění, 1952)* francouzského uměleckého kritika a spisovatele Michela Tapié.

textem ve svých *Magnetických polích*, čímž se dostal až do prostor nevědomí. Podobný volný sled obrazů, který byl tolik podobný snům, se dále promítl i do výtvarných děl. Surrealismus byl také ovlivněn psychoanalýzou Sigmunda Freuda, který odhalil velký vliv právě nevědomých duševních procesů na chování člověka. Byl přesvědčen o vyšší realitě určitých asociačních forem. Na surrealistický automatismus později v Evropě navázal informel a tachismus.

Po druhé světové válce vznikl ve Spojených státech **abstraktní expresionismus** [24], který potlačuje racionalitu a klade důraz na spontánní vyjádření pocitů. Odpoutal se od tradičního umění a propagandistického realismu a inspiraci hledal spíše v primitivním umění, které pokládali za původní a čisté. Bezprostřední tvorba odkrývala pravou identitu umělce, jeho emoce vycházející z jeho nitra. Jediným vlivem na dílo se stal samotný autor a jeho spontánní energie. Vznikala rozměrná plátna pojímaná celostně, bez zaměření na hlavní plochy obrazu. Abstraktní expresionismus sdružuje různé styly, ale to hlavní, co jeho zástupce spojuje je celkový přístup k tvůrčímu procesu. Hlavní inspirací se stal i pro evropské umění druhé poloviny 20. století.

Akční malba, nebo také gestická abstrakce, vznikala v USA současně s abstraktním expresionismem. Malíř se stává zprostředkovatelem silného zážitku a sám tvůrčí akt poprvé nabývá nových hodnot. Velká abstraktní plátna byla výsledkem nejvyššího podvědomého duševního prožitku autora a motivována nadsmyslově. Umělci nanášeli barvy přímo z tuby nebo plechovky technikou Drippingu (lití barvy na plátno z plechovky) či Slash Painting (cákání barvy štětcem). *„Ani jedna z těchto forem tvorby však není výsledkem bezmyšlenkovitého mechanického malování, ale zprostředkovává nejvyšší možný pocit z malování samého.“*²⁵

Jackson Pollock (1912 - 1956) je nejznámější svým obdobím Drippingu [25] z let 1947 až 1950, které mělo původ pravděpodobně v experimentálních dílnách D. A. Siquei-rose, kam Pollock docházel. Fascinovala ho hutnost barvy, síla rychlosti i dopadu barvy na plátno. *„Jsem-li uvnitř obrazu, neuvědomuji si, co dělám. Teprve po prvním údobí, kdy se*

²⁵ *Umělecké směry a autoři 20. století* [online]. URL: <<http://www.artmuseum.cz/smery.php>> [cit. 4. 5. 2013]

s ním seznámím, vidím, co jsem vlastně chtěl vytvořit. Potřebuji vnímat rezistenci země – potřebuji cítit, že jsem součástí malby a skutečně se do ní pohroužit. Chci vyjádřit své pocity spíše než je jen popsat... Mohu kontrolovat proud barvy, nic ale není náhoda a nikde není začátek ani konec.“²⁶

Color field painting se v rámci amerického abstraktního expresionismu zabýval expresivním potenciálem barev. Velké rozměry pláten, navíc často vystavované v menších prostorech, ještě zesilovaly jejich bezprostřední a účinek na diváka a jeho vnímání. Původní jednolitě barevné plochy se vývojem směru obohatily o pruhy, terče nebo geometrické tvary.

Mark Rothko (1903 – 1970) studoval Freudův Výklad snů a na jeho práci měla vliv také četba *Zrození tragédie* od Friedricha Nietzsche. V roce 1946 také vyučoval na San Franciské *California School of Fine Art*, kde propagoval spojení surrealismu a abstrakce a sám je propojoval ve svých dílech tohoto období -- tzv. multiformách [26]. Svě nepředmětné kompozice po roce 1947 pak nazýval čísla nebo podle barev, aby se vyvaroval asociací a nesvazoval tím divákovu mysl a představivost. O rok později začal vytvářet velkoformátová plátna pouze s několika barvami [27]. Trval také na tom, aby si diváci prohlíželi obrazy ze vzdálenosti 46 cm, aby posílil jejich vliv na diváka. Pro tohoto amerického malíře a grafika ruského původu byly rozsáhlé barevné plochy čisté abstrakce výrazovým prostředkem, který měl u diváka bez jakýchkoliv vnějších vlivů vyvolat hluboký duchovní prožitek. Rothko vyjadřoval složité myšlenky pro někoho možná na první pohled jednoduše a obával se, že lidé kupují jeho díla, aniž by rozuměli jejich významům, protože abstrakce se stala módní záležitostí. Proto sám odmítl být spojován s tehdejšími styly, jak uvádí v citátu. „*Nejsem abstraktní malíř... Nezajímám se o vztah barvy nebo formy nebo cokoliv jiného... Zajímám se jen o vyjádření základních lidských emocí – tragédie, extáze, zkrávy a tak dále – a fakt, že mnoho lidí se zlomí a začne plakat před mými obrazy, ukazuje, že tyto základní lidské emoce zprostředkovávám... Lidé, kteří pláčou před mými obrazy, prožívají ten samý nábožný prožitek, který jsem měl já, když jsem je maloval. Pokud říkáte, že jsou pohnuti pouze vztahy mezi barvou, nerozumíte ničemu.“* (1956)²⁷ Vrchol své tvorby

²⁶ *Umělecké směry a autoři 20. století* [online]. URL: <http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=349> [cit. 4. 5. 2013]

²⁷ *Umělecké směry a autoři 20. století* [online]. URL: <http://www.artmuseum.cz/umelec.php?art_id=637>

směřoval k výzdobě tzv. *Rothkovy kaple* v Texaském Houstonu [28].

V Evropě se tendence abstraktního umění projevila v **informelu** [29] (z francouzštiny neformální, netvárný). Znovu se setkáváme se spontánností a dynamikou i expresivitou vycházející z autorovy mysli. Jeho představitelé používali silné vrstvy barvy, někdy s omítkou, štěrkem, pískem či sádrrou. Barva se stávala hmotou vyjadřující autorovy pocity (odcizení, samoty, hněvu, ...).

S informelem souvisí „syrové umění“ či „umění v surovém, nebo původním stavu“ – **art brut** [30]. Přestože zastává názor, že ho nelze svázat s žádnou definicí a tvorba každého autora art brut je jedinečná a nesrovnávatelná, Jean Dubuffet, který v roce 1945 s názvem přišel, uvádí dvě základní kritéria. Sociální kritérium splňují jedinci vyčlenění z běžné společnosti (např. vězni, bezdomovci, psychicky nemocní a spiritistická média). Estetické kritérium hovoří o tvorbě čistě z interních popudů autora, bez vazby na „oficiální“ umění. Dílo nesleduje estetické cíle, ale vzniklo, protože muselo být vytvořeno a autor se v něm, jako ve vlastním světě, může často realizovat více než v realitě. Tvůrci jsou neznámé osoby.

Tachisté ve Francii nanášeli barvu přímo z tub na plátno, kde širokými tahy štětce spontánně vznikaly barevné skvrny (francouzsky taches). Bezprostředností připomíná automatickou malbu surrealismu a podobně jako akční malba také počítá s náhodou. Také dynamika práce je výrazná. **Tachismus** [31] se od informelu odlišoval méně kontrolovaným a vědomým přístupem k malbě i kompozici obrazu. Nezachycuje konkrétní témata, ale stává se zrcadlem diváka, který v obrazech (podobně jako v Rorschachových testech [?]) odráží vlastní pocity a podvědomí, vlastní fantazii. Tachismus se projevuje také v dílech umělců skupiny Cobra i Gutai.

5. Didaktická část

Pokud se vrátím obecnému chápání apokalypsy, nabízí se nepřeborné množství námětů pro práci ve výukových jednotkách výtvarné výchovy i v kontextech průřezových témat. Apokalypsa by se mohla stát tématem pro celý školní rok a práci ze všech možných úhlů pohledu a také technik. A možná ani pak bychom nevyčerpali všechny možnosti. To byla jedna z věcí, které mě na tomto tématu přitahovaly. Snažila jsem se odhalit potenciál pro hodiny výtvarné výchovy a v souvislosti s praktickou částí této práce jsem rozkryla také možná úskalí.

Podobná témata nabízí také například Roeselová v publikaci *Námět ve výtvarné výchově*. Od námětů ekologických, jako jsou stavy našeho prostředí, námětů přírodních katastrof, jako potopy či výbuchy vulkánů a zemětřesení, přes nárazy meteorů až k bájím o konci světa. Dalo by se (nejen) zde vybrat mnoho námětů, které bychom po jejich rozvinutí mohli velmi lehce vztáhnout k tématu apokalypsy.

Velký potenciál skrývá také samotná Janova kniha *Zjevení*. Díky svojí obsáhlosti a spojitelnosti s naším okolním světem je neustále aktuální. Můžeme odhalovat symboly, kterých je v knize početně, ilustrovat vybrané pasáže. Skrze Dürerovy grafické listy můžeme žákům přiblížit grafické techniky. A další a další.

Právě proto, že možností je nepřeborné množství, nekladu si za cíl je zde detailněji rozvíjet. Každý pedagog by si jistě přizpůsobil témata aktuálním potřebám v praxi.

Já sama jsem při své pedagogické praxi na Masarykově gymnáziu v Plzni se žáky diskutovala o tom, co si představují pod pojmem apokalypsa (popsáno v kapitole 3.1) a seznámila je s dalšími souvislostmi (viz kapitola 3.2).

Žáci sexty se následně snažili svou představu apokalypsy, nebo světa po apokalypse vyjádřit pomocí abstraktní kresby tvrdými olejovými pastely [31] a svou vizi také slovně odůvodnit.

Tercie při výtvarné etudě navrhovala na základě úryvků ze *Zjevení Janova* znak Boží a znak Dáblův [32]. Základním kritériem bylo vyvarovat se obvyklých klišé, jako jsou například kříže, andělé či rohy, a hledat nové možnosti, jak charakterizovat tyto protiklady (kresba tužkou).

Žáci primy se zabývali ilustrací *Nového zákona*, konkrétně čtyř apokalyptických jezdců [33]. Společně jsme hledali přesahy ztělesněné nemoci, hladu, války a smrti v dnešním světě.

Také k pojetí osobní apokalypsy se v publikaci Roeselové vztahuje několik námětů. Například *Pandořina skříňka* (s. 57), *Pocit mé duše* (s. 109), *Náraz, Co nedokážu slovy vypovědět* (oba s. 116), *Světlo a tma v nás* (s. 111), *Volání o pomoc* (s. 193). Aplikovat téma osobní apokalypsy do hodin výtvarné výchovy je však velmi náročná věc, protože od učitele vyžaduje notnou dávku empatie, „něžnosti“ apod. Hlavně také musí umět s žákovými reakcemi, jak výtvarnými, tak slovními, citlivě naložit. Vyžaduje zkušeného pedagoga, který zná konkrétního žáka i kolektiv třídy. Který si je jistý, že atmosféra a vztahy ve třídě jsou tak „bezpečné“, že si může dovolit pustit se do takového tématu. A právě vzhledem k tomu, že při praxi nemám možnost dostatečně hluboce poznat žáky a zároveň zatím nemám dostatek zkušeností s rozsahem vlastních schopností kvalitně reagovat na tyto osobní obsahy, netroufla jsem si téma osobní apokalypsy zařadit do výuky v průběhu mé pedagogické praxe. Avšak na tomto místě hovořím o tématu osobní apokalypsy spíše v takovém pojetí, kdy si tvorba neklade za cíl pracovat s hlubokými a závažnými osobními obsahy.

Jak jsem měla tak možnost nahlédnout do příprav ostatních studentů učitelství výtvarné výchovy, „zobraz své pocity pomocí abstrakce“ je poměrně oblíbené téma. Ačkoliv je zde možnost odhalení problémů v rodině či kolektivu žáka (také proto, že abstraktní tvorbou se žáci tolik nestydí vyjádřit před ostatními své interní myšlenky a pocity nebo je vyjadřují spontánně v zápalu tvorby), není příliš vhodné, snažit se tyto konkrétní problémy řešit v hodinách výtvarné výchovy, pokud již na nějaké narazíme. A to z prostého důvodu. Jedná se o velice citlivá témata, která vyžadují bezpečné prostředí a zkušeného arteterapeuta, případně jiného odborníka.

Mnohem přínosnější, jak jsem se sama přesvědčila v praktické části této diplomové práce, je hledání pozitivních věcí, ať už v nás samých, nebo v našem okolí. Přinutí to totiž člověka (respektive žáka), aby si „sejmul černé brýle“, které možná nosí už velmi dlouho, a našel i v těch nejtíživějších situacích pozitivní momenty, ze kterých může čerpat sílu. Pokud se právě na ně dostatečně zaměří, osvobodí se a má možná i schopnost vystoupit ze začarovaného kruhu a začít žít podle svých přání a nejlepšího úsudku.

Pokud tedy chceme zaměřit výuku například na styly abstraktních tendencí ve 20. století (shrnutých v předchozí kapitole), můžeme žáky směřovat k vyjádření pozitivních emocí.

Námět *Co nedokážu slovy vypovědět*, který nabízí Roeselová, pracuje s negativy, ale zrovna tak nedokážeme zcela dokonale popsat pozitiva. Proto stejně tak i můj popis jednotlivých obrazů v kapitole 4.3 zůstává nedokonalý a neúplný. Pokud ale žáci budou hledat to nejlepší vyjádření kladných věcí, bude to pro ně (alespoň ve školním prostředí) mnohem přínosnější. Podobně můžeme přistupovat k námětu *Světlo a tma v nás*, nebo *Má vnitřní podoba* (s. 109) – čeho si žák na sobě váží, jeho kladné vlastnosti apod.

Výtvarný deník z *Bezvýchodnosti* bychom také mohli soustředit na ty nejlepší chvíle dne či týdne nebo pracovat s asociacemi připravených ústřížků s různými kombinacemi barev.

6. Závěr

*„Apokalypsa je prostě náš osud. Je součástí našeho života a jsou zbytečné spory o to, která doba byla navštívena koncem víc a která byla vzdálenější apokalyptické zkáze. My všichni lámeme dnes a denně pečeti svitku a prožíváme bolesti, které ve své vizi viděl kdysi Jan.“*²⁸ Téma *Apokalypsa* jsem naplnila pravděpodobně nejvíce asi tím, že jsem si v průběhu práce svou apokalypsu (chápáno v přeneseném významu jako krizi) prožila. Ačkoliv člověk vždy vkládá do umění něco ze sebe samého – já vložila tolik, že jsem nebyla schopná odstepu. V určité fázi práce bylo těžké, ne-li nemožné zůstat konstruktivní. Auto-arteterapeutický proces byl natolik funkční, že se mi zhroutil systém.

*„Vždycky toužíme jen po nějakém „závěru“, po nějakém konci, vždycky chceme ve svých mentálních procesech dojít k nějakému rozhodnutí, k uzavřenosti, k závěrečné tečce. Získáváme tím pocit uspokojení.“*²⁹ Konkrétně samozřejmě toužíme po pozitivní tečce. Tak jako Bible potřebuje Apokalypsu, Bůh Dábla, Kristus Jidáše, mír válku, stvoření zánik a zánik opět nové stvoření, tak také má apokalypsa logicky vyústila z negativního v pozitivní. Největší přínos této práce pro mě byl, že jsem měla možnost hodně přemýšlet o sobě, svých cílech a hodnotách. Reflektovat své jednání a dozvědět se o sobě něco nového, co jsem si dříve neuvědomovala. Získávám zpět svou vůli, vytlačuji pasivitu a depresivní stavy.

*„Svoboda nebyla, a ani dnes nemůže být ničím jiným než možností žít plně a spokojeně.“*³⁰
*„Najděme nějakou představu o nás samých, která nám umožní, abychom byli pokojní a šťastní, a nikoliv utrápení a nešťastní.“*³¹

Vytvořila jsem celkem 6 abstraktních maleb akrylovými barvami na kartonu o rozměrech 100 x 70 cm. Nikdy před tím jsem nezkoušela takto spontánně malovat v takovém rozsahu. Byla to pro mě zajímavá a přínosná zkušenost. A pokud věříme tomu, že barva začne vyprávět, až když vedle ní dáme jinou, tak barvy v mých obrazech mi vypráví opravdu zajímavé příběhy, které bych je jinak možná nedozvěděla.

Přemýšlení o apokalypse z různých pohledů mě obohatilo o mnoho inspirací pro práci ve výukových jednotkách výtvarné výchovy.

²⁸ RAVIK, Slavomír. *Velká kniha biblických příběhů*. Vyd. 1. Praha: Regia, 2002, s. 511.

²⁹ LAWRENCE, David Herbert. *Apokalypsa*. Vyd.1. Praha: Garamond, 2002, s. 57.

³⁰ Tamtéž, s. 24.

³¹ Tamtéž, s. 131.

7. Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje:

- BABYRÁDOVÁ, Hana, ed. a KŘEPELA, Pavel, ed. *Spontánní umění*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2010. Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně; sv. 150. ISBN 978-80-210-5400-4.
- BALEKA, Jan. *Výtvarné umění: výkladový slovník: malířství, sochařství, grafika*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0609-5.
- BROŽEK, Jaroslav, ed. et al. *Ke kořenům oduševnělého tvaru: sborník příspěvků ze symposia České sekce INSEA pořádaného ve dnech 17.-19. září 1998 v Ústí nad Labem*. V Ústí nad Labem: Česká sekce INSEA, 1999. ISBN 80-7044-233-6.
- COSTECALDE, Claude-Bernard. *Rodinná bible: text bible z ekumenického překladu Písma svatého*. Vyd. 3. Praha: Slovart, 2004. ISBN 80-7209-636-2.
- DEMETRY, Nicholas C. a CLONTS, Edwin L. *Apokalypsa míru*. Praha: Pragma, [b. r.]. ISBN: 80-7205-179-2
- FRIEDL, Antonín. *Mistr karlštejské apokalypsy*. Praha: Tvar, 1950.
- KOMZÁKOVÁ, Martina, ed. a SLAVÍK, Jan, ed. *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii: výzkumný záměr Učitelská profese v měnících se požadavcích na vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-415-0.
- KRCHOVÁ, Kristýna. *Význam symbolů v Janově zjevení*. Plzeň, 2007. Diplomová práce. Západočeská univerzita. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Dagmar Demjančuková.
- LAWRENCE, David Herbert. *Apokalypsa*. Vyd.1. Praha: Garamond, 2002. ISBN 80-86379-32-9.
- PELESNÁ, Dagmar. *Možnosti aplikace modifikovaných arteterapeutických metod a technik ve výtvarné výchově*. Plzeň, 2010. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Martina Komzáková.
- PETROSILLO, Piero. *Křesťanství od A do Z*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1998. ISBN 80-7192-365-6.
- PROKOP, Vladimír. *Kapitoly z dějin výtvarného umění: pro výuku dějin umění na středních školách*. Vyd. 1. Sokolov: O.K.-Soft, 2003.
- RAVIK, Slavomír. *Velká kniha biblických příběhů*. Vyd. 1. Praha: Regia, 2002. ISBN 80-86367-20-7.
- RIEDEL, Ingrid. *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-531-8.
- ROESELVÁ, Věra. *Námět ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah, ©1995, 2000. ISBN 80-902267-4-4.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.
- VAŠKŮ, Kateřina. *Bůh ví, jak skončí svět*. 100+1 zahraniční zajímavost, 2012, roč. 49, č. 20, s. 12-13.
- VŠELKOVÁ, Zdenka. *Výtvarný výraz jako nástroj primární prevence*. Plzeň, 2011. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Martina Komzáková.

Elektronické zdroje:

- Apokalypsa* [online]. URL: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=apokalypsa> [cit. 6. 4. 2012]
- Art brut* [online]. URL: <<http://www.artlist.cz/?id=4223>> [cit. 5. 5. 2013]
- Hyperventilační syndrom* [online]. URL: <<http://www.uszsmsk.cz/Default.aspx?clanek=4681>> [cit. 27. 5. 2013]
- FEULIERE [online]. URL: <<http://citaty.net/citaty/23611/>> [cit. 2. 6. 2013]
- Filmová databáze [online]. URL: <<http://www.csfd.cz>> [cit. 8. 4. 2012]
- Naučená bezmocnost* [online]. URL: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/naucena-bezmocnost>> [cit. 9. 3. 2013]
- NOVÁK, Tomáš. *Naučená bezmocnost ví předem: nemá to cenu.* [online]. URL: <<http://www.vitalia.cz/clanky/naucena-bezmocnost-vi-predem-nema-to-cenu>> [cit. 9. 3. 2013]
- Udržitelný rozvoj* [online]. URL: <http://www.mzp.cz/cz/udrzitelny_rozvoj> [cit. 7. 4. 2012]
- Umělecké směry 20. století* [online]. URL: <<http://www.artmuseum.cz>> [cit. 4. 5. 2013]
- Zjevení Janovo* [online]. URL: <<http://www.biblenet.cz>> [cit. 2. 4. 2012]
- ŽIDKOVÁ, Zdeňka. *Nepodceňujme pláč.* Sestra, duben 2010, roč. 20, č. 4, s. 27-28. [online]. URL: <www.psvz.cz/zidkova/doc/nepodcenujme_plac.doc> [cit. 18. 2. 2013]
- KOMZÁKOVÁ, Martina, ed. a SLAVÍK, Jan, ed. *Umění ve službě výchově, prevenci, expresivní terapii: výzkumný záměr Učitelská profese v měnících se požadavcích na vzdělávání.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-415-0.
- PELESNÁ, Dagmar. *Možnosti aplikace modifikovaných arteterapeutických metod a technik ve výtvarné výchově.* Plzeň, 2010. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Martina Komzáková.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.

8. Resume

In the technique of acrylic on cardboard I have created six abstract paintings in the format of 100 x 70 cm. These final paintings were created with the idea of positive thinking, which resulted during my work and has become the opposite to the negative part of the Apocalypse. An integral part of the paintings are also their reflections and important was the act of painting too. I found out something new about myself, what I did not realize earlier and defined my own personal goals and values.

In the text part, I described the Apocalypse from various angles, I have dealt with art therapy, I have summarized abstract artistic styles the 20th Century.

As concerning the didactic part, I focused on mapping the possibilities of involving apocalypse into an art lesson and describing difficulties that come with the topic of personal apocalypse in the school environment.

9. Obrazová příloha



[1] Šelma z moře se sedmi hlavami. Bamberská apokalypsa.

[online]. URL: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/20/Bamberg
ApocalypseFolio032vBeastFromSeaWith7Heads.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/20/Bamberg%20ApocalypseFolio032vBeastFromSeaWith7Heads.JPG)> [cit. 26. 6. 2013]



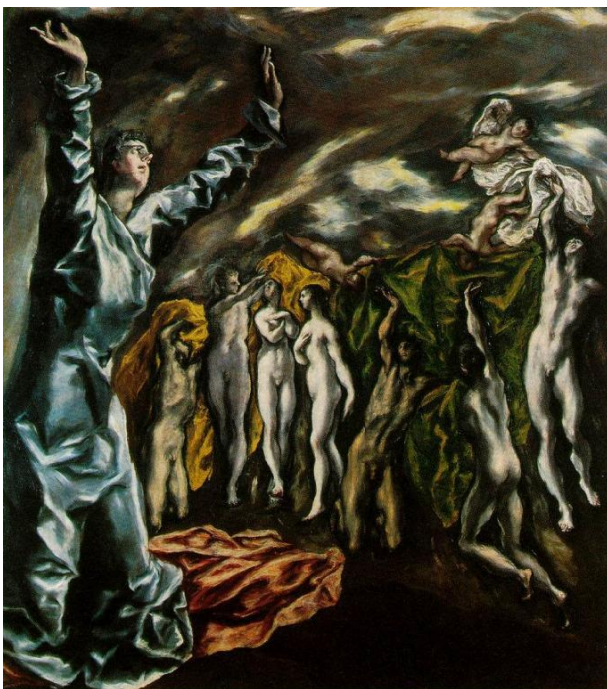
[2] DÜRER, Albrecht. *Apokalypsa . Dvě šelmy*. 1497-8.

[online]. URL: <[http://bellgallery.files.wordpress.com/2011/10/the-beast-with-two-horns-
like-a-lamb.jpg](http://bellgallery.files.wordpress.com/2011/10/the-beast-with-two-horns-like-a-lamb.jpg)> [cit. 26. 6. 2013]



[3] KOBLASA, Jan. *Apokalypsa 4, 2-7*. 1967.

[online]. URL: <http://www.citygalleryprague.cz/gallery/CZK:GHMP:US.G-1633-4/primary_web.jpg> [cit. 26. 6. 2013]



[4] GRECKO, El. *Pátá pečeť apokalypsy*.

[online]. URL: <<http://www.ibiblio.org/wm/paint/auth/greco/greco.5th-seal.jpg>> [cit. 26. 6. 2013]



[5] BOSCH, Hieronymus. *Sv. Jan na Patmu*. (Kolem 1505).

[online]. URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Hieronymus_Bosch_089.jpg> [cit. 26. 6. 2013]

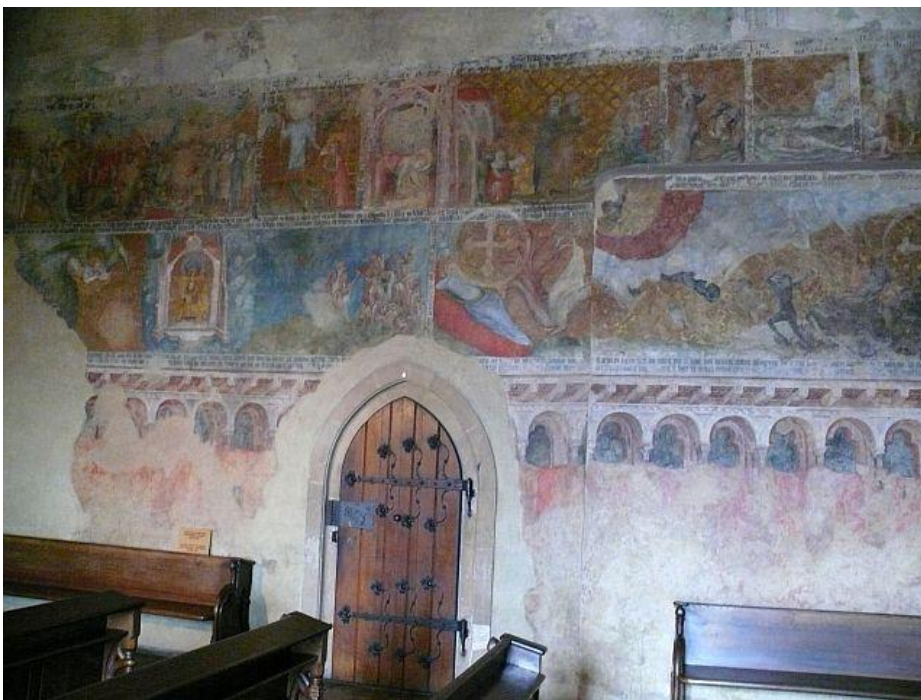


[6] *Vidění Janovo v Knize hodinek vévody z Berry*. (Francie, kolem 1430).

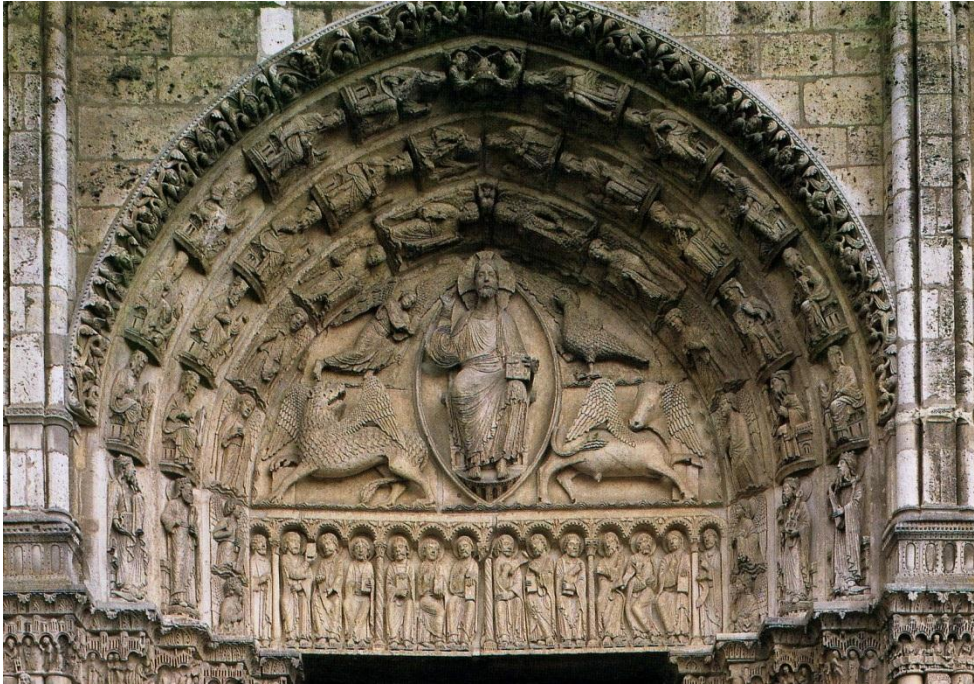
[online]. URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Saint_John_on_Patmos.jpg> [cit. 26. 6. 2013]



[7] EYCK, Hubert van a EYCK, Jan van. *Gentský oltář*. 1432.
[online]. URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Retable_de_l%27Agneau_mystique.jpg> [cit. 26. 6. 2013]

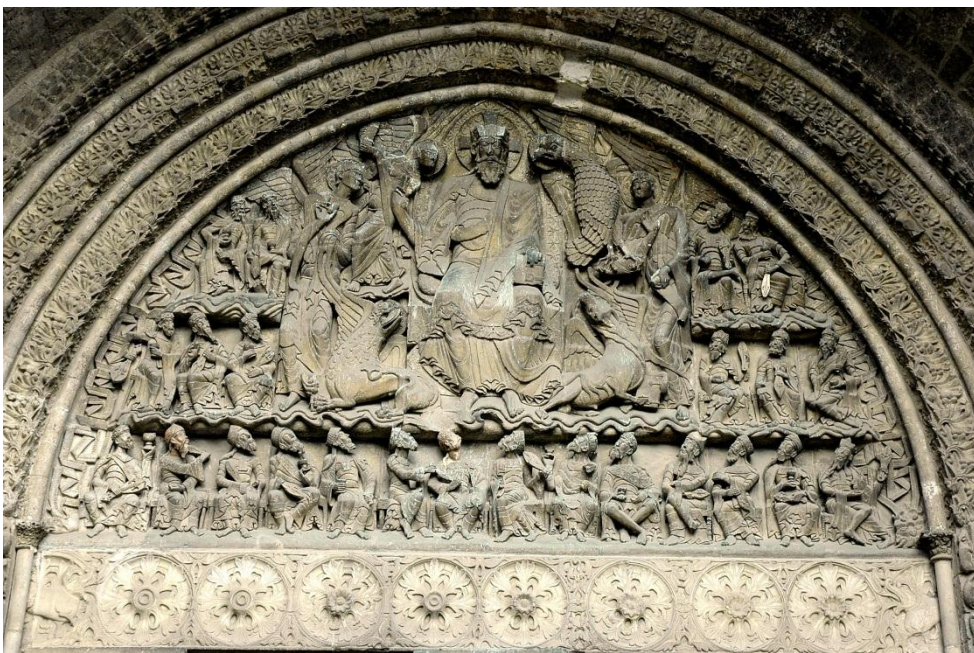


[8] *Karlštejnská apokalypsa*.
[online]. URL: <<http://www.ivcajirka.estranky.cz/img/mid/4059/p1110798.jpg>> [cit. 26. 6. 2013]



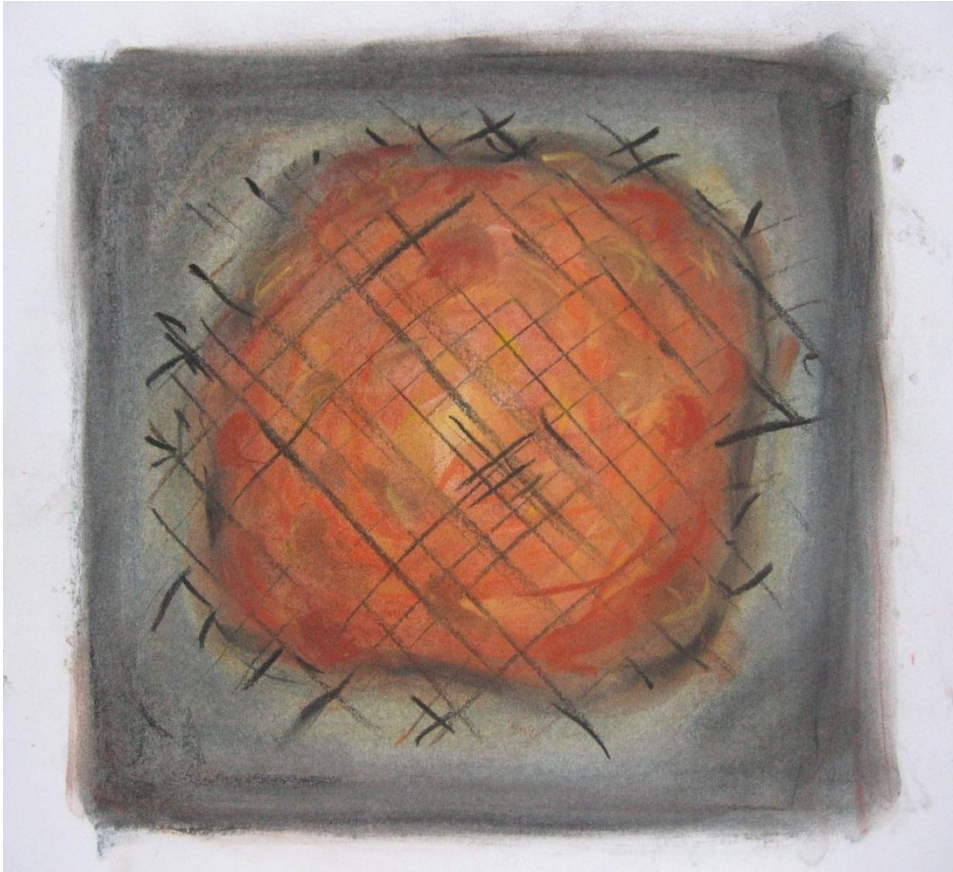
[9] Chartres, západní portál.

[online]. URL: <http://1.bp.blogspot.com/-nBAN-KQxJC8/TYpzHZLXM_I/AAAAAAAAI0Q/AfqhepYjQuo/s400/Chartres%253B%2Bwest%2Bportal%2Btympanum.jpg> [cit. 26. 6. 2013]

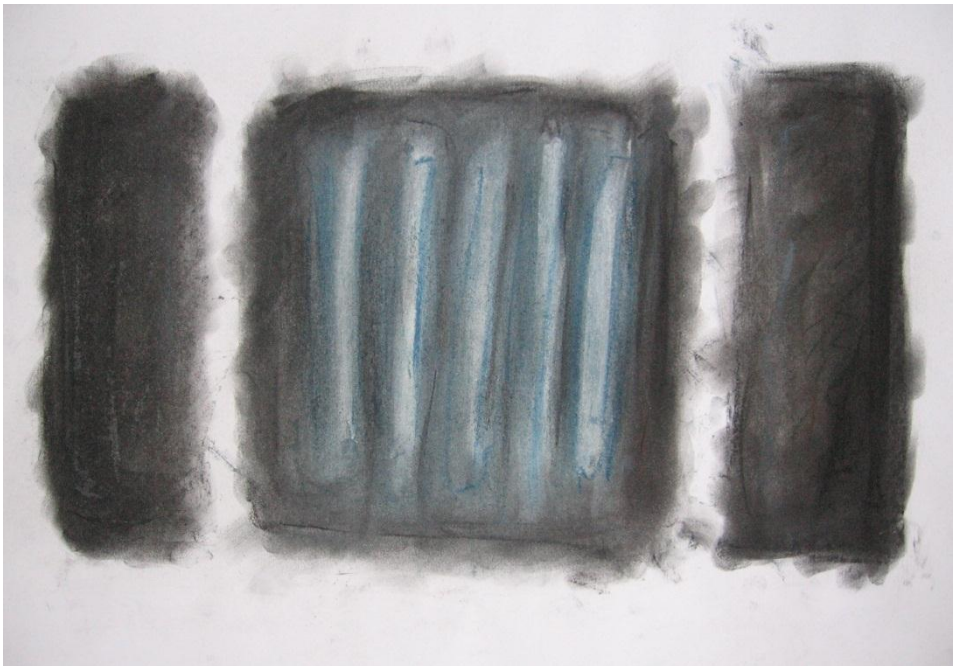


[10] Moissac.

[online]. URL: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/72/Abadia_de_Saint-Pierre_de_Moissac_-_Portalada_Sud_de_Moissac.JPG> [cit. 26. 6. 2013]



[11] *Vzteck*. Skica suchým pastelem na papíře.



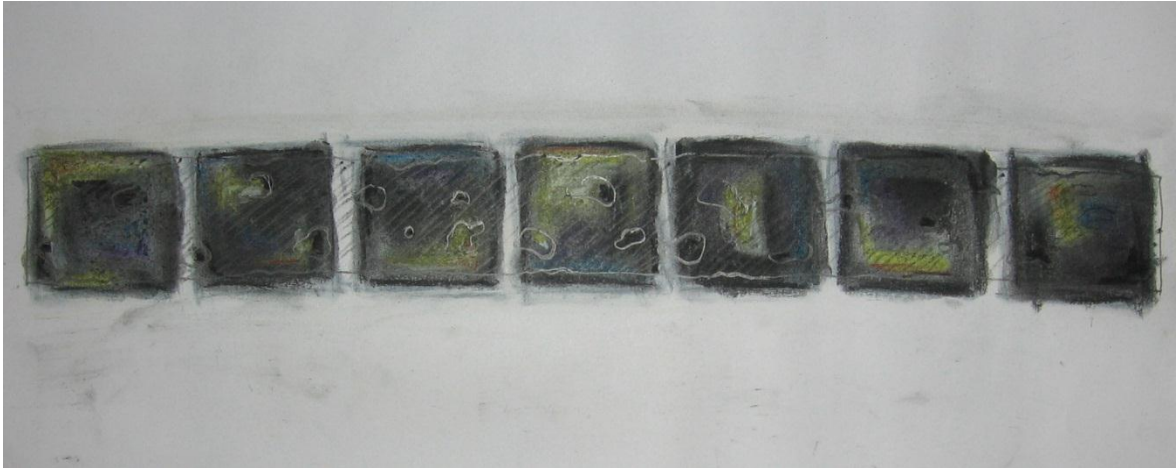
[12] *Dech*. Skica suchým pastelem na papíře.



[13] *Pláč.* Skica suchým pastelem na papíře.



[14] *Bezmocnost.* Skica suchým pastelem na papíře.



[15] *Bezvýchodnost.* Skica suchým pastelem a tužkou na papíře.



[16] *Vyrovnanost.* Skica suchým pastelem a tužkou na papíře.



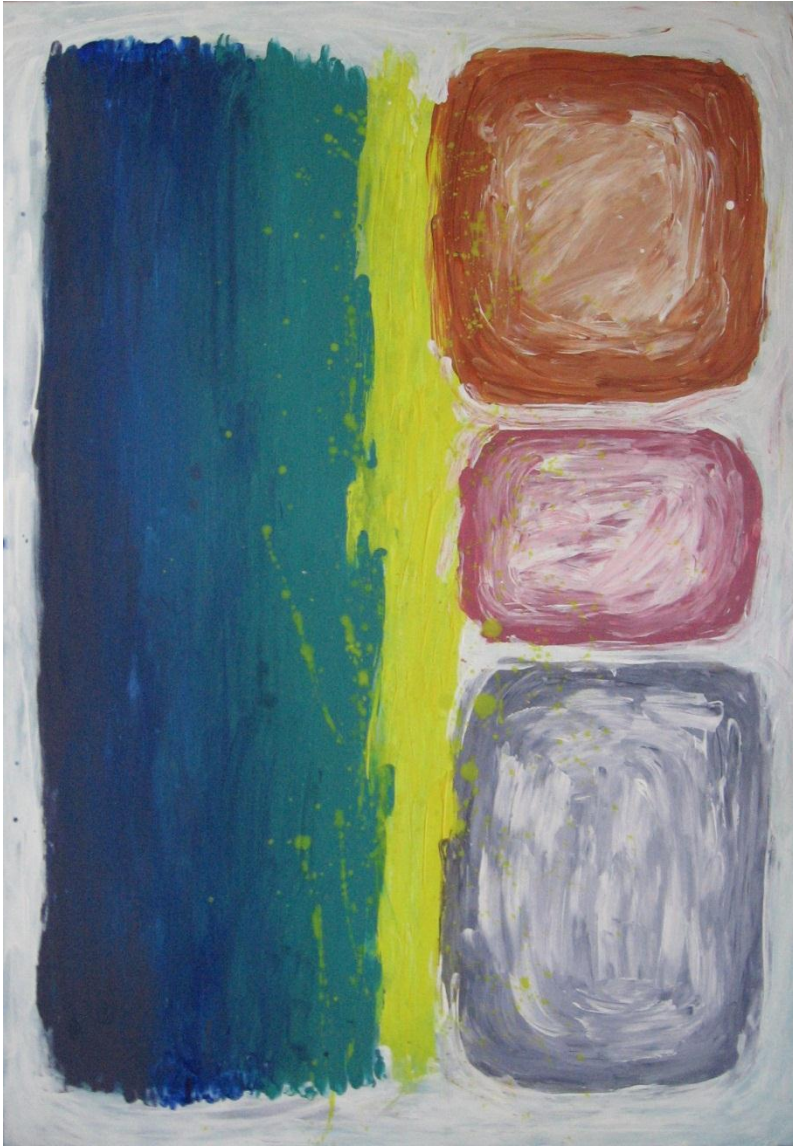
[17] *(Moje) víra, že to má smysl.* Akryl na kartonu. 100 x 70 cm. 2013.



[18] *(Má) vůle v život.* Akryl na kartonu. 100 x 70 cm. 2013.



[19] *Klid ve mně.* Akryl na kartonu. 100 x 70 cm. 2013.



[20] *Já pro druhé.* Akryl na kartonu. 100 x 70 cm. 2013.



[21] *Co mě nabíjí.* Akryl na kartonu. 100 x 70 cm. 2013.



[22] *Udělej dnes něco, za co ti tvé budoucí já poděkuje.* Akryl na kartonu. 100 x 70 cm. 2013.



[23] Miro, Joan. *The Hunter*. 1923-24.

[online]. URL: < <http://madamepickwickartblog.com/wp-content/uploads/2011/01/miro171.jpg> > [cit. 26. 6. 2013]



[24] BROOKS, James. *Boon*. 1957.

[online]. URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:%27Boon%27_oil_on_canvas_painting_by_James_Brooks,_1957,_Tate_Gallery.jpg> [cit. 26. 6. 2013]



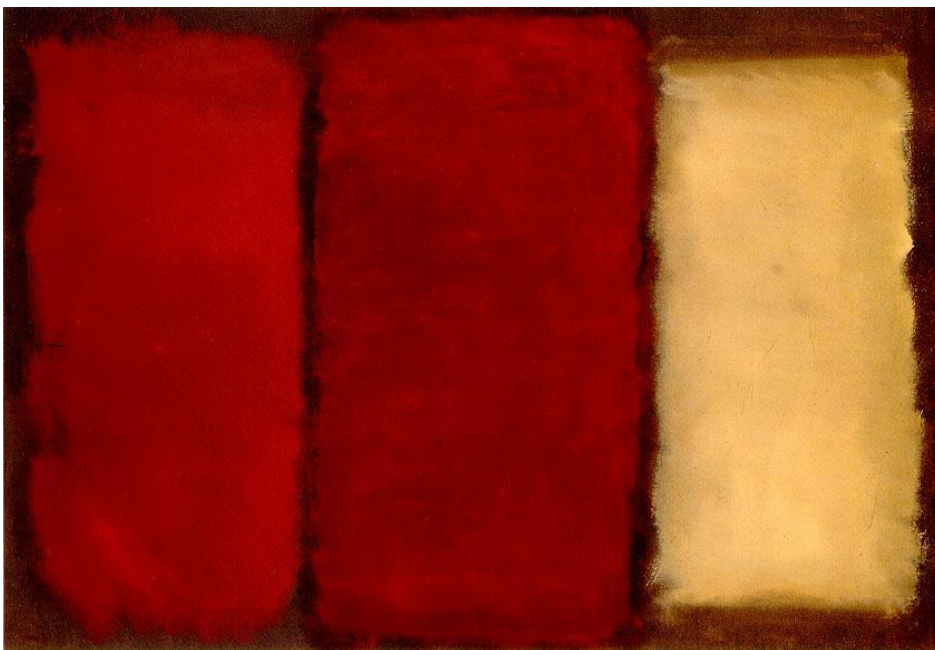
[25] Rothko při práci.

[online]. URL: <http://g-cdn.apartmenttherapy.com/2691797/Physics-of-Pollock01_rect540.jpg> [cit. 26.6. 2013]



[26] ROTHKO, Mark. Bez názvu. 1948.

[online]. URL: <<http://www.nga.gov/feature/rothko/abstraction1.shtm>> [cit. 26. 6. 2013]



[27] ROTHKO, Mark.

[online]. URL: <<http://www.etc.cmu.edu/projects/atI/images/rothko/rothko3.jpg>> [cit. 26. 6. 2013]



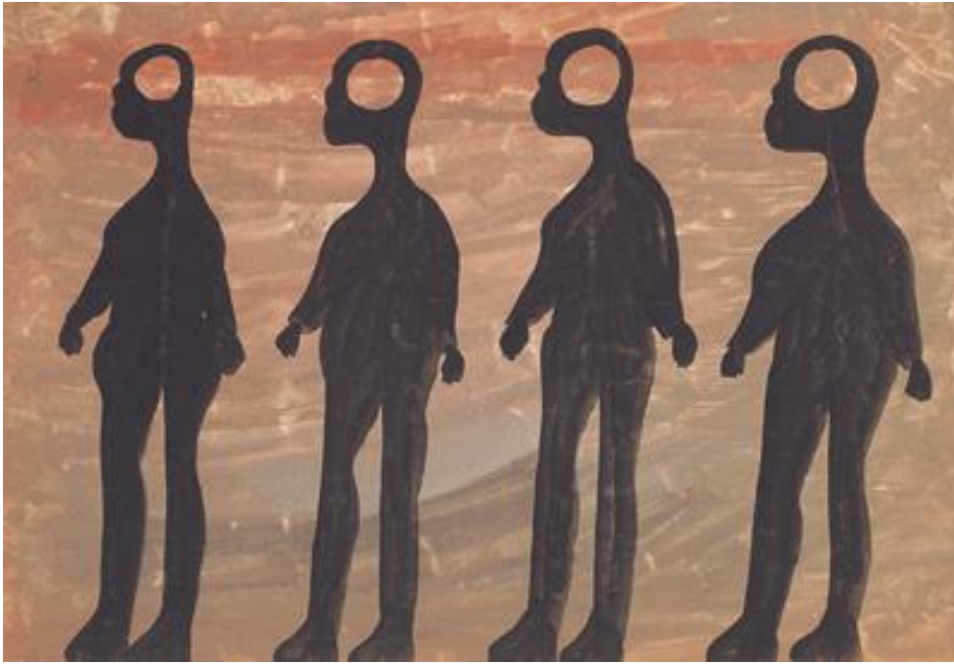
[28] *Rothko chapel.*

[online]. URL: <www.huffingtonpost.com> [cit. 26. 6. 2013]



[29] *Informel.*

[online]. URL: <http://www.agraart.pl/pics/dziela/28_kobzdej_informel_bg.jpg> [cit. 26. 6. 2013]



[30] Art brut.

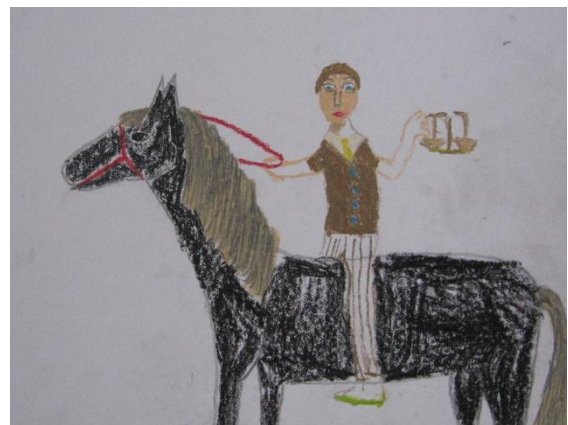
[online]. URL: <http://www.metropolislive.cz/images/strucne/art_zinelli.jpg> [cit. 26. 6. 2013]



[31] „Svět po apokalypse“, žákyně sexty Masarykova gymnázia v Plzni.



[32] „Znak Boží a ďáblův“, žák tercie Masarykova gymnázia v Plzni.



[33] Ilustrace čtyř apokalyptických jezdců, žáci primy Masarykova gymnázia v Plzni.