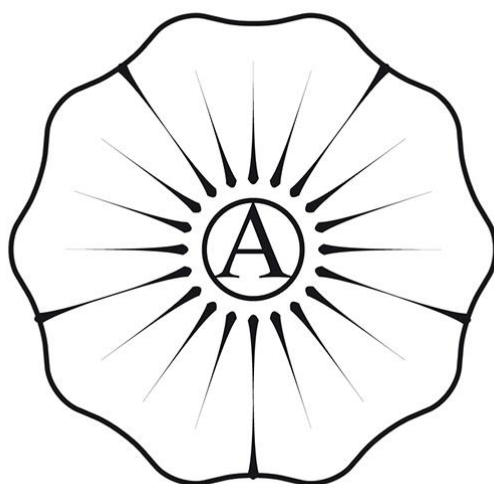




AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Studijní obor: Tanečně-pohybová terapie

Absolventská práce

**Vnímání vlastního těla a sebepřijetí u žen
v pomáhajících profesích v procesu
tanečně-pohybové terapie**

Autor práce: Mgr. Eliška Šimecká

Vedoucí práce: Annamária Buzgó Menyhart, DT

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně a s využitím uvedených zdrojů.
Souhlasím, aby byla práce použita ke studijním či propagačním účelům.

V Brně dne 22. 4. 2025

.....
Mgr. Eliška Šimecká

Poděkování

Předně bych velmi chtěla poděkovat vedoucí mé práce Mgr. Annamárii Buzgó Menyhart, DT, za cenné a odborné rady a laskavý přístup vedení mé absolventské práce. Vděčnost patří celému kolegiu Akademie Alternativa za možnost vzdělávat se v oblasti uměleckých terapií a osobnostně růst. Velké díky náleží P. Mgr. Pavlu Glogarovi SDB a komunitě Salesiánů v Brně-Žabovřeskách za spolupráci a propůjčení prostor k uskutečnění terapeutických setkání. Děkuji také Bc. et Bc. Adéle Hýblové za její cenný pohled z oboru arteterapie a také psycholožce Mgr. Kateřině Chupíkové za spolupráci a diskuse. Mgr. Anežce Vaskové děkuji za pomoc s překlady.

V neposlední řadě moc děkuji celé mojí skupině 5 žen, které se odhodlaly a šly do tohoto procesu tanečně-pohybové terapie. A to nejlepší nakonec: S velkou vděčností za celou moji rodinu děkuji především manželovi a mým malým holčičkám za pomoc a podporu a že to se mnou vše zvládli.

ŠIMECKÁ, Eliška. Vnímání vlastního těla a sebepřijetí u žen v pomáhajících profesích v procesu tanečně-pohybové terapie. Olomouc, 2025. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: Annamária Buzgó Menyhart, DT.

ABSTRAKT

Absolventská práce se zabývá vnímáním vlastního těla a sebepřijetím u žen v pomáhajících profesích v procesu tanečně-pohybové terapie. Pracujeme formou skupinové terapie se skupinou 5 žen z různých pomáhajících profesí. V této práci se zabýváme otázkou, zda je možné pomocí tanečně-pohybové terapie (TPT) zlepšit přístup k vnímání vlastního těla, a rovněž, jestli sebepřijetí souvisí s vnímáním vlastního těla. Pokusíme se zjistit, zda TPT příznivě působí na sebepřijetí klientek, a také se pokusíme potvrdit či vyvrátit předpoklad, že TPT zlepšuje vnitřní obraz vlastního těla.

Teoretická část se věnuje tanečně-pohybové terapii, jejímu významu, cílům. Popisujeme její metody, které jsme v rámci výzkumu využili. Charakterizujeme pomáhající profese i obtíže, jimiž jsou tyto profese doprovázeny. Věnujeme se zde sebevnímání i sebepřijímání. Popisujeme také tělesné vnímání a zdravý postoj k sobě samému.

V praktické části představíme předmět a cíle výzkumu, výzkumné metody, terapeutickou skupinu, její členy a jednotlivé intervence, pro účely práce nazvané *terapeutická setkání*. Po vyhodnocení získaných dat pomocí Mixed research methods jsme dospěli k pozitivnímu zodpovězení výzkumných otázek i k potvrzení uvedených hypotéz. Doporučujeme další výzkumná šetření a kroky v této problematice.

KLÍČOVÁ SLOVA

Tanečně-pohybová terapie, vnímání vlastního těla, sebepřijetí, ženy v pomáhající profesi, skupinová terapie.

ŠIMECKÁ, Eliška. Body self-perception and self-acceptance of women involved in helping professions within a dance movement therapy process. Olomouc, 2025. Alternativa Academy. Supervisor: Mgr. Annamária Buzgó Menyhart, DT.

ABSTRACT

The graduation thesis focuses on body self-perceptions and self-acceptance of women involved in helping professions within a dance movement therapy process. Our work takes a form of a group therapy, with a group consisting of five women from various helping professions. In the thesis, we address a question regarding the possibility to improve attitudes towards a body self-perception through dance movement therapy (DMT). Next, whether self-acceptance is related to a body self-perception. We will attempt to determine, whether DMT has a positive effect on clients' self-acceptance. Furthermore, confirmation of an proposition that DMT improves the inner self-body image, will be examined.

The theoretical part addresses dance movement therapy, its significance and goals. We delineate its methods used in the frame of this study. A characterisation of helping professions is provided, as well as the challenges they entail. Both self-perception and self-acceptance are covered. We also describe a physical perception and a healthy attitude to oneself.

In the practical part, we will present the study's subject matter and goals, the research methods, the therapeutical group, its members and the respective interventions – therapeutical sessions. Following an assessment of the gathered data by Mixed research methods, we came to positive answers to the research questions, as well as to confirmation of the proposed hypotheses. We recommend further research studies and follow-up steps in this matter.

KEY WORDS

dance movement therapy, body self-perception, self-acceptance, women in helping professions, group therapy.

Obsah

Obsah	6
1.Tanečně pohybová terapie (TPT).....	10
1.1 Vymezení a cíle TPT	10
1.2 Vývoj TPT	11
1.3 Terapeutický vztah a proces terapie	12
1.4 Indikace a kontraindikace	13
1.5 Vědomý pohyb a tanec	13
1.6 Vybrané techniky TPT	14
2.Sebevnímání a sebepřijetí v dospělosti	19
2.1 Vnímání a vědomí vlastního Já.....	19
2.2 Tělesné sebepojetí a tělesné vnímání	20
2.3 Sebeřijetí jako součást komplexu „Self“	21
2.4 Sebeřijímání a řijetí druhých.....	23
2.5 Zdravý postoj k sobě samému (Sebeřijetí a soucit se sebou).....	24
2.6 Osobní spiritualita klienta.....	25
2.7 Dospělost ve vývojové psychologii.....	26
3.Pomáhající profese a její specifika	28
3.1 Specifika pomáhající profese	28
3.2 Obecné předpoklady pomáhajícího pracovníka	28
3.3 Specifické potíže pomáhajících pracovníků	30
3.4 Stres.....	30
3.5 Psychosomatické obtíže.....	31
3.6 Syndrom pomáhajícího.....	31
3.7 Syndrom vyhoření.....	32
4.Metodologie výzkumu	34
4.1 Předmět a cíle výzkumu	34
4.2 Metodologie výzkumu.....	36
4.2.1 Rozhovor.....	36
4.2.2 Pozorování	37
4.2.3 Body appreciation scale (BAS) – Škála vnímání hodnoty těla	38
4.2.4 Rosenberg self esteem scale – Rosenbergova škála sebehodnocení.....	39
4.2.5 Self compassion scale (SCS – CZ) – Škála soucitu se sebou.....	41
4.2.6 Basic Olomouc body rating (BOBR) – vizuální posuzovací škála.....	42
4.2.7 Doplnující metoda arteterapie – interpretace výtvarné tvorby	43
4.3 Výzkumy v oblasti vnímání těla a sebeřijetí.....	44
5.Výzkumný projekt	47
5.1 Výzkumné otázky a hypotézy.....	47

5.2 Výzkumný soubor	47
5.3 Časový a obsahový harmonogram výzkumu	51
5.4 Terapeutický plán a terapeutická intervence	53
6. Vyhodnocení výzkumného projektu	95
6.1 Výsledky testování – Lída	95
6.2 Výsledky testování – Anděla	96
6.3 Výsledky testování – Rita	97
6.4 Výsledky testování – Iveta	98
6.5 Interpretace vstupní a výstupní arteterapie	99
6.6 Interpretace výtvarné tvorby arteterapeutem (Bc. et Bc. Adéla Hýblová)	102
6.7 Závěry a reflexe procesu	108
6.8 Psychologický komentář k výsledkům výzkumu (Mgr. Kateřina Chupíková)	120

Závěr

Souhrn

Summary

Seznam použité literatury

Seznam příloh

Přílohy

Úvod

Ráda bych vás, milí čtenáři, seznámila s touto absolventskou prací. V podobných akademických pracích nebo v úvodech knih se často uvádí osobní motto či citát. Dovolte mi zde uvést autentické vyjádření klientky Rity (zdravotní sestra) z terapeutické skupiny TPT:

„To tělo to je tak úžasný matroš. A ta soustředěná pozornost mi dělá ohromně dobře. Stále se učím se opravdu zaměřit jen na sebe a své tělo. Poslouchat třeba ty instrukce k vnímání dechu a tak. Vlastně se učím od tebe, nechám se vést. Zároveň já se pak snažím vést sama sebe nějak. Nepustím do té hlavy žádnou myšlenku. Být sám v sobě zase tím dítětem. Ted' a tady, být plně ponořená do činnosti.“

Moje cesta k tématu vnímání vlastního těla i k sebepřijetí a k taneční terapii započala před asi 15 lety při práci s malými dětmi (cca od 3 let). Vždy jsem byla udivena tím, jak bohatý a obsáhlý mají děti svůj svět fantazie – imaginativní svět. A stejně tak i přes velmi malé zkušenosti mají bohatý repertoár tělesných pohybů a pohybovou kreativitu. Jakoby jejich tělo i samy děti byly naplno ponořené ve své roli, ve svém fantazijním prostředí, ve svém zájmu, tělem i duší. Malé dítě, to je studnice poznání nás samotných. A myslím, že dítě nejen svým vlastním rodičům nastavuje zpětné zrcátko. Zrcadlí nás samotné a zároveň je velkou inspirací – svobodného myšlení i svobodného pohybu. Malé dítě, čistá duše, dokáže, je-li o ni dobře pečováno, přijímat sebe naplno a přijímat naplno i všechny kolem sebe. Proud tvořivé energie i dětské láskyplné duše mi vždy dával velký smysl. Smysl pro dospělého člověka, který už tolik nezažívá volnost a svobodu, do určité míry je vázán mnoha povinnostmi, zodpovědností, zatížen přicházejícími životními těžkostmi a také vlastními pochybami i různou mírou sebekritiky a sebeodsuzování. Nicméně vše, co zde každý člověk na tomto světě opravdu vlastní, ať už stojí v jakékoliv části cesty lidského života, je jeho vlastní tělo a jeho vlastní duše, duše toho malého dítěte. A mnohokrát stačí pouze malý impulz, jedno odhodlání se, jeden krok vpřed, aby se člověk rozhodl jít, něco dělat, více vnímat, dát věci do pohybu, roztančit je – dát jim výraz, tvář, objevovat sebe sama. Jít vstříc ke svému zdravému sebepřijetí. Přijímání sebe sama jsou často kroky vpřed a pak i vzad. Jedná se o stálou životní cestu, kterou však můžeme velmi dobře podchytit, podpořit a třeba i znovu vystavět právě skrze umělecké terapie, skrze tanečně-pohybovou terapii.

Vnímám, že následující slova moc hezky vystihují podstatu vzniku této práce, objasňují, proč je tak potřebné pro pomáhající pracovníky vnímat své tělo, naslouchat sobě samému a učit se přijímat sám sebe.

Iveta (pečovatelka) z terapeutické skupiny TPT: *„Jak jsi nás učila vnímat to svoje tělo a své potřeby, tak mám prostě pocit, že teď ho mnohem víc vnímám. A zvlášť v těch pomáhajících profesích, v přímé péči, jako dělám já, tak tam je to hrozně moc potřeba. Člověk se musí hodně poslouchat. Už jsem se naučila... a myslím, že je to hodně i tou terapií, si říkat, že některé věci prostě dělat sama nebudu, když je nás tam víc. Někoho si zavolám, počkám. I když člověk by to zvládl, ale potom je to cítit v těch zádech, v tom těle. Každá těžká práce navíc. Naučila jsem se víc poslouchat, co mi to moje tělo říká. Ale víc se i hýbat, být v pohybu. Chodím i víc ven. A to i díky tomu, že mám psa. Ale i tak celkově víc chodím za každého počasí. I v zimě. Myslím, že ten tanec se celkově podepisuje i na lepší psychice a člověk i v té pomáhající práci nebo i doma věci může líp zvládat. Skvělý byly ty kontaktní věci, práce s dotekem, masáže apod.“*

1. Tanečně pohybová terapie (TPT)

1.1 Vymezení a cíle TPT

Hned v úvodu bychom vás rádi seznámili s tanečně-pohybovou terapií, jejím významem a také s tím, co vše nabízí svým klientům, široké veřejnosti. Uvedeme také stručně vývoj TPT, popíšeme vybrané metody TPT.

Umělecké terapie jsou kreativním využitím uměleckých prostředků jako nástrojů pro neverbální a/nebo symbolickou komunikaci v podpůrném prostředí a za předpokladu jasně vymezeného vztahu mezi klientem a terapeutem, jehož účelem je dosáhnout osobních a/nebo sociálních terapeutických cílů, které jsou vhodné pro jedince (Karkou, Sanderson, 2006, s. 46. In web Akademie Alternativa).

„Tanečně-pohybovou terapii můžeme definovat jako terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce,“ jak uvádí EADMT, Evropská asociace tanečně-pohybové terapie (In web Akademie Alternativa).

V terapii je tanec pojímán jako pohyb, kde nebereme ohled na jeho estetickou stránku, ale sledujeme jeho hlediska, a to psychologické, sociální a historické (Payne, 2011).

V TPT není nutné ani důležité, aby klient uměl tančit. Klienti (pacienti) dokonce nemusí mít ani přirozený vztah k rytmu nebo tanci, ani nemusí mít s tancem žádné předchozí zkušenosti. V taneční terapii se cení každý pohyb, každá jeho kvalita. Jakýkoliv pohyb člověka je výpovědí o něm samotném. TPT umožňuje člověku, aby jasněji vnímal a snáze se orientoval ve vztazích, jak s druhými lidmi, tak ve vztahu k sobě samému. V tomto smyslu vede člověka k většímu porozumění sobě samému a přijetí sebe sama, k možnosti vytvářet vlastní volby a k otevřenému vyjadřování sebe sama (Čížková, 2005).

Čížková (2005) uvádí **cíle tanečně-pohybové terapie**:

- emoční a fyzická integrace jedince
- vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru
- realistické vnímání své vnitřní představy o těle
- akceptace a bezpečný způsob zvládání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
- schopnost identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem

- obohacení pohybového repertoáru
- pomoc při kontrole impulzivního chování.

1.2 Vývoj TPT

Tanec byl od pradávna prostředkem komunikace člověka se sebou samým, se svým bytím, druhými lidmi i světem. Role tance byla vždy osvobozující a socializační.

Jak uvádí Payne (2011), tanec a pohyb je pro člověka stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo boj. Tance sloužily k různým příležitostem. Byly společenskou událostí již od dávných dob, např. prapůvodní taneční tradice a rituály spojené s životem a událostmi konkrétního kmene či společnosti, pozdější lidové tance a pohybové hry v lidové tvořivosti apod.

Mezi počáteční tanečníky a zároveň taneční terapeuty zařazujeme Franziscu Boas, která ocenila vliv taneční exprese na vlastní zrání osobnosti a zkušenost předávala dál v práci se svými klienty a dětmi (Dosedlová, 2012).

Základnu pro vývoj taneční terapie popisuje Nemetzová (2006 In Kantor, 2016). Patří se zde bezpochyby uvést tanečnici a zakladatelku moderního výrazového tance Isadoru Duncan spolu s Martou Graham a Mary Wigman. Vývoj taneční terapie ovlivnily také psychoterapeutické systémy C. G. Junga a Carla Rogerse. Jsou to přístupy zaměřené na práci s tělem. Velkou osobností tanečně-pohybové terapie je Rudolf Laban, který vytvořil systém pro popis pohybu a tance. Na práci Labana navazovala např. Irmgard Bartenieff (Kantor, 2016).

Již zmiňovaná tanečnice Isadora Duncan dala vzniknout modernímu výrazovému tanci. Inspirovala se v antické kultuře, tančila bosá ve volné říze a často v přírodě. Cílem tance byla volnost a svoboda, nikoliv však anarchie. Podle jejích slov tančila, „*aby vyjádřila svou duši, aby vytančila svůj život*“ (Dosedlová, 2012, s. 67). Inspiraci viděla v přírodním prostředí, v korunách stromů, v mořských vlnách, v mracích. Všimla si podobnosti mezi vášní a bouří, mezi vánkem a jemností. Ve svém tanečním díle se snažila vtisknout něco z oné „božské kontinuity, jež dává přírodě její krásu a život“ (Dosedlová, 2012).

Novodobý, postmoderní tanec experimentuje s pohybem i s tělem. Tanečník vytváří určitý abstraktní pohyb, který rezonuje ve vnitřním světě diváků a pro každého je v tomto skrytý význam, poselství. Pracuje se často formou improvizací, kontaktní improvizace. Pohyb je minimalizován a dává se více prostoru pro další prostředky, jako je vizualizace projekcí, reálná i virtuální. Cílem je mnohdy narušit konvenční estetiku, porušit běžné normy, provokovat

(Čížková, 2005).

1.3 Terapeutický vztah a proces terapie

Terapeutický vztah v TPT je založen na důvěře, empatii a autenticitě. Terapeut je zde v roli průvodce, kdy klienta podporuje v objevování a vyjadřování jeho vnitřních prožitků skrze pohyb. Podstatným aspektem terapie je neverbální komunikace, která umožňuje hlubší porozumění a propojení mezi terapeutem a klientem. Terapeut by měl být otevřený, empatický, profesionální. Klíčovou roli v procesu hraje autenticita a lidskost terapeuta. Terapeut vytváří bezpečný prostor, kde klient může svobodně vyjadřovat své emoce a prožitky.

Struktura terapeutického procesu:

- **Navázání kontaktu a vytvoření bezpečného prostoru:** Terapeut se seznamuje s klientem (klienty), probíhá stanovení cílů TPT.
- **Zahřátí a uvolnění:** Prostřednictvím jednoduchých pohybových cvičení dochází k uvolnění fyzického a emocionálního napětí.
- **Hlavní terapeutická práce:** Klient(i) se zapojuje do pohybových aktivit, které reflektují jeho/jejich vnitřní prožitky. Terapeut sleduje a podporuje tento proces, případně nabízí nové pohybové podněty.
- **Reflexe a verbalizace:** Po pohybové části následuje sdílení a pojmenování prožitků z terapeutických aktivit.
- **Zakončení sezení:** Shrnutí a uzavření konkrétního setkání a doporučení (podnět) pro další práci (Dosedlová, 2012 a Čížková, 2005).

V TPT je možné pracovat individuální nebo skupinovou formou práce. Důležité je, aby terapeut byl flexibilní a přizpůsobil se aktuálním potřebám klienta.

V naší práci jsme využili skupinovou práci. Existuje mnoho forem a podob skupinové terapie. Ve skupinové terapii probíhají přenosy mezi členy skupiny navzájem, ty čerpají z kolektivního nevědomí skupiny. Ve skupině je více možností pro rozvoj přenosových vztahů než v individuální terapii (Kantor, 2016).

1.4 Indikace a kontraindikace

Tanečně-pohybová terapie je schopná přizpůsobit se potřebám klientů a široké škále jejich obtíží. Nicméně stavy nevhodné pro aplikaci TPT jsou akutní psychotické stavy, terminální fáze onkologických onemocnění a poruchy příjmu potravy v akutní fázi. Dále z řad akutních stavů je to např. panická ataka, stav deliria nebo stavy těžké deprese. V dnešní době lékařství dokáže tyto akutní stavy svižně řešit vhodnou medikací. Při odeznění akutních symptomů nebo v remisích (přechodném období) je TPT možná a také žádoucí. Terapeut by měl v každém případě vytvářet bezpečný prostor terapie a např. mít v pravidlech ošetření agresivních impulsů.

Tanečně pohybová terapie může poskytnout podporu v rehabilitaci, a to pacientům po poranění mozku, po amputacích, při srdečních chorobách. Také je možné TPT aplikovat u pacientů s chronickou bolestí, stimulovat pacienty se smyslovými poruchami. Nabízí možnost rozvoje a podpory pro děti, dospívající i stárnoucí populaci, pro nemocné Alzheimerovou chorobou. Využívá se při práci s klienty s poruchami příjmu potravy i při léčbě zneužívání toxických látek (Dosedlová, 2012 a Čížková 2005).

1.5 Vědomý pohyb a tanec

Pohyb patří mezi nejzákladnější projevy lidského života. Vypovídá nejen o stavu lidského těla a vnitřním prostředí organismu, ale také o stavu naší mysli a o tom, v jakém psychickém rozpoložení se právě nacházíme (Blahutková, 2015 In web MAUT).

Tanec popisuje Hanneová (In Čížková, 2005) jako lidské chování komponované z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit. Tento taneční pohyb obsahuje svoji specifickou hodnotu nejen estetickou. A jak uvádí Čížková (2005, s. 31): „*Tanec se odehrává v pohybu, ale pohyb nemusí být nutně tancem. Pro tanec je typická zvláštní kvalita napětí.*“

Každý lidský pohyb má svůj určitý expresivní i neexpresivní aspekt. Expresivní pohyb zahrnuje postoje, gesta a jiné další pohybové reakce. Jsou to výrazové pohyby paží, rukou a prstů, oddělené ale i ve spojení s ostatními částmi těla. Každá osobnost má svůj individuální pohybový styl. Můžeme z něj mnoho vyčíst o stavu, pocitech i úmyslech daného člověka. Expresivní pohyb slouží k neverbální komunikaci. Určitou fyzickou akcí našeho těla vyjadřujeme konkrétní emoce. Jsou to určité reakce pohybového systému, jako např. dupání,

třes, výpady rukama, údery do objektů, zatínání pěstí, házení atd.

Expresivní metody v terapiích orientují pacienta na „zde a nyní“, na prožívání přítomnosti, ale rovněž odraz minulosti a budoucnosti právě v přítomnosti. To vše vede ke zvýšení schopnosti uvědomovat si své prožívání a jednání v přítomném okamžiku (Čížková, 2005).

„Jádrem pohybové zkušenosti je vnímání toho, že se pohybují, a toho že jsem pohybován. Je to chvíle absolutního uvědomění, kdy se setkává to, co dělám, a to, co se mi děje. Nelze to předvídat, vysvětlit, zvláště o to nemůžeme usilovat ani to přesně zopakovat“ (Whitehouse, 1958, str. 4 In Chodorow, 2006).

Dále Whitehouse popisuje, že pohyb má svůj původ ve vnitřním impulzu, který má povahu vjemu. Impulz vede ven do prostoru a stává se viditelným ve fyzické akci a stává se aktivní imaginací v pohybu (Chodorow, 2006).

1.6 Vybrané techniky TPT

Nyní představíme základní techniky tvořící jádro práce s naší skupinou klientek v taneční terapii. Jedná se o taneční improvizaci, bazální tanec, techniku zrcadlení, Labanovu analýzu pohybu, autentický pohyb, cvičení Bartenieff fundamentals, kreativní pohyb a tanec a psychomotoriku.

Taneční improvizace

Jak píše Čížková (2005), vytváření pohybu v taneční improvizaci má samo o sobě jistý terapeutický účinek, jelikož umožňuje člověku experimentovat s novými způsoby pohybu, vytvářejícími novou zkušenost bytí ve světě. Velmi podstatný aspekt je zde kreativní proces. V tanci stejně jako v malbě, hudbě nebo divadle je nevědomí zdrojem tvořivé inspirace. Umění, stejně jako sny, vyjadřuje nevědomé obsahy pomocí symbolů.

Bazální tanec (basic dance)

Tanečnice a taneční terapeutka Marian Chace objevila přínosy bazálního tance. Věřila v přímočarost pohybu, jasné vyjadřování emocí, sdělování pocitů v rámci skupinové interakce. V bazálním tanci jde o volný, svobodný tanec v protikladu k tanci založenému na přesně vymezené technice. Tento spontánní tanec umožňuje symbolické vyjádření vnitřních pocitů

a případných konfliktů, jež člověk často nedokáže popsat. Součástí jejích hodin bylo úvodní rozcvičení, rozcvičení jednotlivých částí těla, postupná integrace a globalizace pohybu a pak jeho sjednocení a ucelení, dále přijetí individuální situace a potřeb pacienta, kdy jeden pacient nabízí svůj pohybový vzorec a ostatní jej zrcadlí. V jejích hodinách hrálo roli i střídání intrapersonální a interpersonální komunikace, objevování prostoru, energie, rytmu skrze pohyb. Součástí bazálního tance je taneční improvizace na určité téma, využití socializačního prvku skupiny, hudba jako prostředek ke sjednocení prostoru skrze rytmus a tóny a také podpora improvizace a skupinové syntonie. Podstatná je pak verbalizace a sdílení emocí na závěr setkání (Dosedlová, 2012).

Zrcadlení (body-ego technika)

Jednou z nejvýznamnějších technik tvořících osu práce taneční terapeutky Trudi Schoopové bylo zrcadlení. Na základě přesného pozorování Schoopová zaujímal pozice těla svých pacientů, držení těla, pohyby, chůze, aby se více přiblížila prožitkovému světu konkrétního pacienta a jeho vnitřní zkušenosti. V jejích hodinách šlo o objevování pohybových možností těla a výrazy emocí. Kladla důraz na jednotu záměru a akce, integraci všech částí těla, jasnost a jednoznačnost vyjádření. Zavedla pojem Ur-experience – prvotní zážitek – transpersonální zkušenost neboli prožitek harmonie světa a jednoty s univerzem. Každý tuto prazákladnu máme v sobě, ve svém těle a skrze pohyb si ji můžeme přiblížit (Čížková, 2005).

Metodu jako jednu ze základních technik v TPT používala také taneční terapeutka Marian Chace. Zrcadlení představovalo ustanovení vztahu mezi klientem a terapeutem. Terapeut má brát velmi vážně verbální i neverbální projevy klienta a pomáhá mu tyto projevy ujasnit i rozšířit. Vyladuje se na pohybové i emocionální úrovni a zachytává pohyby klienta. Ve skupinové terapii je typické střídání klientů, kteří přináší vlastní pohyby a jejich skupinové zrcadlení. Za základní prvek považuje kruh, který vyjadřuje sounáležitost a komunikaci ve skupině (Kantor, 2016).

Podstatou práce je rozpoznávat u každého klienta ty části těla, které nepoužívá nebo s nimiž zachází nesprávně, a směřování jednání k funkčním vzorcům. Jde o navazování interaktivního vztahu mezi myšlením a tělem, mezi představivostí a realitou. Cílem je dát subjektivnímu emočnímu konfliktu objektivní fyzický tvar. Ten umožňuje člověku tento konflikt vnímat a vypořádat se s ním. Umožňuje mu užívat všechny stránky pohybu, zvyšuje schopnost klienta přizpůsobit se svému prostředí a zakoušet sebe sama jako celistvou lidskou bytost (Dosedlová, 2012).

Labanova analýza pohybu

Rudolf von Laban byl jak vědcem, matematikem a teoretikem, tak i umělcem, architektem a tanečníkem/choreografem. Způsobil převrat ve vnímání lidského pohybu v tanci dvacátého století. Laban věřil, že lidské tělo a mysl jsou spojeny v neoddělitelném propojení. Lidskou mysl vnímal jako část přirozeného světa, přičemž se jako taková přizpůsobuje přírodním zákonům. Laban byl průkopníkem svobody pohybu těla a mysli. Když řídil tanec, nekladal důraz na kroky, ty vyplynuly z pohybu a byly správné. Vytvořil metodu „Labanova analýza pohybu“, ten představuje podrobně popsany systém pohybu lidského těla, s jeho tvarem i kvalitami v prostoru a čase (Newloveová, Dalby, 2016).

Terapeutický přístup Labana klade důraz na kreativní tanec, kdy se pohyb formuje sám ze sebe a vzájemným propojením vytváří tanec. Terapeut by měl sledovat soubor všech pohybových vlastností jedince i mezilidských vztahů, které se při tomto kreativním tanci odehrávají (Payne, 2011).

Labanova analýza pohybu má široké využití jak v tanci, tak i v herectví, sportu, psychoterapii zaměřené na tělo, nebo fyzioterapii. Labanova metoda má čtyři pilíře a těmi jsou – tělo, úsilí, prostor a tvar. V každém z pilířů sledujeme protipóly, a to námahu – zotavení, mobilitu – stabilitu, funkci – vyjádření, vnitřní pohyb – vnější pohyb. Mezi osobnosti, jež navázaly na práci Labana, patří Irmgard Bartenieff, Lisa Ulmann nebo Mary Wigmann (Beníček, 2013 In web Akademie Alternativa).

Autentický pohyb

Taneční terapeutka M. S. Whitehouse studovala tanec u Marty Graham a Mary Wigman. Nejprve byla profesionální tanečnicí, posléze studovala na Jungově institutu a stala se průkopnicí taneční terapie v USA. Inspirovala se Jungovou technikou aktivní imaginace a modifikovala ji do světa pohybu a tance. V autentickém pohybu jde o trpělivé čekání a setrvávání na konkrétní impuls k pohybu. Ten vychází z vlastního nitra člověka. Podstatné je, aby klient sám vědomě nevedl pohyb, ale čekal, až se jeho tělo začne spontánně pohybovat. Terapeut se stává pouze pozorovatelem – pozorným svědkem pohybu. Whitehouse kladla velký důraz na dvě formy pohybu – „hýbat se“ a „být hýbán“. Pohyb bytostného Já zahrnuje vědomý i nevědomý pohyb. V práci Whitehouse pokračovala např. Joan Chodorow (Dosedlová, 2012).

Bartenieff Fundamentals

Irmgard Bartenieff říká o tanci, že je to neverbální prostředek emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity (Čížková, 2005).

Beníček (2013 In web Akademie Alternativa) uvádí cíle metody Bartenieff, která rozvíjí Labanovu kategorii – Tělo. Jde o to co nejvíce zefektivnit pohyb, pohybovat se s co nejmenším vynaložením energie, najít se ve svém těle a cítit se v něm dobře, propojit vnitřní a vnější vyjádření a vytvořit soulad, který obohatí naše jednání i celý život. Metoda se snaží dopomoci k pocitu, že se na svou vnitřní sílu můžeme plně spolehnout. Zesiluje umění se lépe vyjádřit, všimnout si více svého okolí, propojovat snadněji souvislosti. Je to cesta, jejímž cílem je zbavit se strachu, dokázat snadněji experimentovat, improvizovat a prosazovat se, získat silnější motivaci objevovat, zkoumat a učit se nové věci, nabýt pocitu plné energie – naplnění s pocitem rovnováhy a harmonie v nás. Pohybové vzorce vznikají postupným vývojem života uvnitř těla. Všichni od narození procházíme určitými pohybovými fázemi, které jsou také součástí principů BF.

Kreativní pohyb a tanec

Helen Payne (1999) uvádí otázku kreativity a cítění. O této otázce již dříve píše Pirsig, přičemž nabývá na významu zvláště při práci s mezilidskými vztahy, sebepojetím a vývojovými procesy. Podstatou je hledání způsobů, jak nakládat se vztahy a s problémy specifickými pro danou skupinu, daného vedoucího skupiny a v daném – specifickém prostředí. Payne uvádí, že každá situace v terapii skrývá spoustu příležitostí a možných nástrah. Ve své knize *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi* popisuje Payne konkrétní cvičení (aktivity), která se osvědčila při práci s dětmi, adolescenty i dospělými v různých programech. Základní myšlenka je názor, že akce a hodnocení probíhají současně. Proto většina aktivit obsahuje návrh pro další rozvíjení. Činnosti lze upravovat a vylepšovat dle vlastního uvážení, experimentovat s nimi.

Psychomotorika

Psychomotorika vznikla z léčebné tělesné výchovy ve 20. letech 20. století ve Francii, stavěla na tradicích, tanečním oboru, přirozeném cvičení, gymnastice i pantomimě. Pracovali s ní

terapeuti, lékaři, psychologové (Adamírová, 2003). V Česku patří mezi přední odbornice doc. Marie Blahutková a již zesnulá doc. Jiřina Adamírová.

Psychomotorika je forma záměrné pohybové aktivity a je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybové činnosti. Využívá jednoduchých herních činností, ať už s náčiním, nářadím, nebo kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie, relaxační techniky (Blahutková, 2001 In Blahutková 2015).

Rovnoměrně rozvíjí jak fyzickou, tak psychickou a sociální stránku osobnosti člověka. Je to určitá forma aktivního odpočinku, proces regenerace, vhodná aktivita ke kompenzování duševní námahy (Adamírová, 1993 In Blahutková, 2015).

Je prostředkem k poznání osobnosti, jejím cílem je bezpečné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení. Vytváří tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohodu (Blahutková, 2015).

K dalším doplňujícím technikám, cvičením a inspiraci je namístě jmenovat: José Limóna, Martu Graham, výuku na Akademii Alternativa: PaedDr. Tomáše Beníčka, DT (tanečně-pohybová terapie), Zuzanu Románovou, DT (tanečně – pohybová terapie), Mgr. et Mgr. Tatianu Škapcovou, DiS. Art., Ph.D. (muzikoterapie) a doc. PaedDr. Danu Kollárovou, Ph.D. (dramaterapie).

2. Sebevnímání a sebepřijetí v dospělosti

2.1 Vnímání a vědomí vlastního Já

Na tomto místě představíme témata, která se velmi prolínají: oblast vnímání vlastního těla a oblast sebepřijetí. Popíšeme vnímání sebe sama, svého vlastního já a zároveň vnímání tělového já. Uvedeme do tématu sebepřijetí, či sebepřijímání jako součásti vnímání sebe sama – „self“. Pokusíme se popsat zdravý postoj k sobě samému a také krátce pohled na osobní spiritualitu klienta v terapii. Nahlédneme i do vývojového období dospělosti člověka.

Biologický základ každé osobnosti je individuální charakteristika – jedinečný neuro-biochemický systém, který určuje rozvoj osobnostních rysů. Rozvoj osobnosti ovlivňuje nepřímo genetika, tzn. centrální nervová soustava a její fungování. Při popisu základních osobnostních rysů, tedy temperamentu, ale také individuálních charakteristik emočního prožívání a řízení aktivit s tím spojených, je nejvýznamnější kůra čelního laloku a limbický systém (Vágnerová, 2010).

Vnímání neboli percepce můžeme popsat jako uspořádání a interpretaci různých senzorických informací. Výsledkem procesu vnímání jsou vjemy, jež se mohou lišit od poznatků, které zaznamenávají naše smysly. Senzorické informace putující do mozku se tam dále třídí a uspořádávají. Konečné zpracování probíhá v lidském vědomí. Podstatou je odhalování smysluplných celků z mnoha a mnoha chaotických senzorických informací. Vnímání člověka a normální vývoj jeho percepčních nervových struktur rozvíjí pravidelná a proměnlivá stimulační v prvních měsících života. Rozvoj vnímání podněcuje senzomotorické zkušenosti získané během raného pohybového vývoje (Plháková, 2011).

Jankovský (2018) popisuje dimenzi – bytí člověka, jako reflexi (vědomí), ducha a superego (spirituální dimenze), dále prožívání, duši, ego (psychosociální dimenze), pud, tělo, id (biologická dimenze) a vrstvy, dimenze bytí člověka.

„Já můžeme chápat jako aktivní – prožívající, poznávající a jednající. Zároveň já je i pasivním, které spíše poznáváme a regulujeme“ (Vágnerová 2010, s. 298).

Vágnerová (2010) také popisuje **vědomí vlastního já** a sebepojetí v souvislosti s prožitkem vlastní identity a uchováním její kontinuity v čase. Vysvětluje, že všechny tyto prvky jsou považovány za specifický rys osobnosti. Veškeré zkušenosti jsou zpracovávány v mozku v centru integrace a koordinace všech psychických projevů člověka.

Já představuje určitou celistvost jednotlivostí jako je „vnímající Já, myslící Já, cítící Já“

(Studd, Cox, 2014, s. 24).

Vědomí vlastního Já, sebepojetí – vztah k sobě samému je jedinečným základním vztahem, který se odlišuje od vztahu k jiným lidem, od nichž se člověk může oddělit, ale sám sebou zůstává stále (Vágnerová, 2010).

Ústřední pojem „Já“ je podle Rogerse tvořen prožitky organismu, jež je člověk ochoten „přijmout za své“ jako část své osobnosti. Dobře přizpůsobená osobnost je schopná asimilovat do svého pojetí „Já“ své veškeré prožitky v původní, nezkrácené podobě. Tato shoda mezi prožitým a uvědomovaným se nazývá kongruence (C. R. Rogers, studijní materiály UK, 2025).

2.2 Tělesné sebepojetí a tělesné vnímání

Jak uvádí Dosedlová (2012), v současné psychologii je tělesné sebepojetí (body image, body schema, body concept) popsáno jako mentální reprezentace vlastního těla: „*Představuje hlavní prostředek sebevyjádření a slouží k interakci se světem a je také klíčem k pochopení celého self – sebe.*“ Emoce dostávají svoji konkrétní podobu, vyjádřenou skrze tělo. Existuje i vztah mezi tělesným sebepojetím, chováním člověka a pocitem životní pohody ve smyslu well-being (celkový stav fyzického, duševního a emocionálního zdraví a pohody člověka) (Dosedlová, 2012, s.128).

Vědomí tělového já, vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího světa se vyvíjí již v raném dětství. Na počátku dítě nerozlišuje vlastní tělo od okolního světa, k tomu dochází až v pozdějším vývoji, kdy získává mnoho informací, dojmů z povrchu svého těla: „*Vědomí tělového já vzniká z vnímání vlastního těla. Svě tělo dítě vnímá nejen svými očima, sluchem, hmatem, čichem ale i vnitřními receptory reagujícími na různé fyziologické změny, např. napětí svalů, tlak v žaludku apod. Vzniká tělové schéma tzv. obraz vlastního těla*“ (Nakonečný, 1995, s. 40).

Verena Kast (2022) popisuje tělo jako základnu lidského **prožívání identity**. Vztahujeme se k vlastnímu tělu, existujeme v tomto konkrétním jedinečném těle se svojí individualitou a svým vlastním příběhem, minulostí i prožíváním přítomnosti a pohledem do budoucnosti. I když nás někdy zachvátí přílišné odcizení, rozervanost, pak ještě stále nacházíme my a naše tělo svou vitalitu, určitou celistvost ve svém těle. Tělem žijeme, prožíváme a vytváříme nové zkušenosti. Setkáváme se s druhými lidmi – také tělesně.

Tělo můžeme také vnímat jako **základ duality**. Rozlišujeme dualitu já a druhí, dualitu prostoru např. nahoru a dolů, smyslové např. studený a horký. Na základně zkušenosti s naším tělem vytváříme představu o dualitě – vnímáme polarity, které existují v určitém celku.

Uvědomujeme si, že části tvoří celek a celek plyne prostorem. Stejně tak jako lidské tělo.

„Emoční citění pramení ze změn v tělesných pocitech, jež zrcadlí změny v tělesném plynutí např. zrychlený tlukot srdce, zpocené dlaně, zježené vlasy, sucho na jazyku“ (Studd, Cox, 2013).

Tělo a emoce jsou v neustálém spojení. Psychiatr Radkin Honzák uvádí, že emoce jsou prvotně tělesné děje – nastavení organismu k nějakému pohybu (motio – motilita). Uvádí Damasia, který říká, že emoce se odehrávají v divadle těla a do divadla mysli jsou překládány jako pocity (Honzák, 2020 In web Psychologie.cz).

Studdová a Coxová (2013) popisují, jak si zachovat spojení se svým Já a fyzickým tělem. Mohou to být změny polohy těla během dne, vlastní dotek, tření dlaněmi o sebe, automasáž nebo prohrabávání vlasů. Ověřujeme si vlastní existenci, naše pohybující se Já. Podstatou je napojit se na vnímání vlastního těla a uvědomit si, jak se cítíme a co právě děláme.

2.3 Sebe přijetí jako součást komplexu „Self“

Nyní popíšeme vztah k sobě samému, pojetí sebe samého – vlastního Já – self nebo selbst – být sebou.

„Abychom se dostali k sobě samému, musíme toto já opustit a vstoupit do své vlastní hloubky a objevit své pravé osobní jádro“ (Jankovský, 2018, s. 59).

Pojem „Self“ znamená Já, neboli sebeuvědomění osobnosti. Tomuto fenoménu se věnoval americký psycholog Albert Bandura, který ho uvádí jako „já-ský“ systém, určitý komplex, který je v neustálé interakci s okolními vlivy. Základem tohoto systému je sebepojetí, kde může docházet k proměnám v souvislosti s očekáváním. Významnou součástí je představa o vlastních schopnostech a možnostech toho, jak řídit svůj život, dále určitá důvěra ve vlastní kompetence neboli osobní zdatnost. Soubor názorů na vlastní zdatnost hraje důležitou roli v sebehodnocení, především v osobně významných oblastech. Míra důvěry v sebe, ve vlastní zdatnost má velký vliv na osobní motivaci (Vágnerová, 2010).

Já lze vnímat jako ohnisko naší zkušenosti i činnosti, představuje vztah k sobě samému, pojetí sebe samého, svého Já – být sebou. Jankovský (2018) také uvádí C. G. Junga, který říká, že podstatné pro self, bytí sám sebou je: *„smíření s vlastním životním příběhem“*.

Sebe pojetí vychází z našich znalostí a zkušeností se sebou samým. Tyto zkušenosti získáváme z různých poznatků, emočních prožitků a úvah. Vliv na tyto procesy mají reakce,

názory a postoje jiných lidí, zejména pro konkrétního člověka významné osoby. Také zde hraje roli srovnávání lidí navzájem. Lidé mají všeobecně potřebu jak asimilace (nebýt příliš odlišný), tak i potřebu diferenciací (potřeba uchovat si svou jedinečnost). Sebepojetí je komplex toho, co si o sobě člověk myslí, co o sobě ví a jak se hodnotí. Dá se popsat také jako trvalejší osobnostní charakteristika. V průběhu života se rozvíjí a proměňuje.

Sebepojetí má tři základní složky – tělesnou identitu, psychickou identitu a sociální identitu (Vágnerová, 2010). Sebepojetí mimoto představuje obraz vlastní identity, takový, v němž člověk vidí sám sebe. Zahrnuje prožitky a otázky ve smyslu „kdo jsem, kdo mám být, čím chci být, co mám učinit“. Člověk má či nemá rád ostatní lidi a svět kolem a také si vytváří citový vztah k sobě samému.

Z pohledu etiky hovoříme o svém lepším a horším Já. Bývá rozdílem mezi tím, jací reálně jsme a jací bychom chtěli být. Zároveň existuje určité ideální Já, tj. jací bychom podle „někoho“ měli být nebo náš vlastní cíl, ke kterému se hodláme přiblížit (Jankovský, 2018).

Pod pojmem **sebehodnocení** si představíme: „z kognitivního hlediska ocenění vlastních kompetencí a kvalit a z emočního hlediska jde o vztah k sobě a míru přijetí sebe sama“ (Vágnerová, 2010, s. 306).

Když mluvíme o sebehodnocení, odráží se zde, do jaké míry je člověk spokojen sám se sebou a v jaké míře o sobě uvažuje pozitivně či negativně. Rozvoj sebehodnocení závisí na mnoha faktorech jako například osobnost jedince, jeho schopnosti, zkušenosti ale i velmi podstatný sociální kontext. Je dobré říci, že zkušenosti jsou interpretovány a prožívány individuálně charakteristickým způsobem. Sebehodnocení také nemusí být vždy přiměřené realitě. Může nastat různé zkreslení, kupříkladu emočně podmíněná neschopnost přijmout nepříjemné poznatky (Vágnerová, 2010).

Sebehodnocení vychází ze **sebepoznání**, dává mu určitou hodnotu a zároveň také zahrnuje emoční vztah k sobě a s tím související sebevědomí a sebedůvěru (Vágnerová, 2010). Uvědomujeme si, že jsme součástí světa a plníme v něm své role. Zároveň si vytváříme svůj fyzický obraz, uvědomujeme si svůj tělesný vzhled, sílu, odolnost, zdraví. Člověk by si měl díky sebepoznání na obecné rovině uvědomit i své přednosti a nedostatky. Jak píše Jankovský (2018), měli bychom se separovat od své vlastní identity (dezidentifikovat), abychom našli své duchovní Já, svou opravdovou identitu, která je centrem čistého sebevědomí a sebeuskutečnění.

Sebepoznání je pro pomáhající profese mimořádně důležité. Jak uvádí Jankovský (2018), je spojeno s introspekci, registrací vlastního jednání. Podstatou je naučit se objektivizovat problémy, které obnáší každodenní život. Mezi praktické metody můžeme zařadit sebepozorování.

2.4 Sebepřijímání a přijetí druhých

Sami sobě věnujeme větší pozornost, ale zároveň jsme ve vztahu k sobě často neobjektivní, můžeme se posuzovat zkresleně, často spíše emocionálně než racionálně. Ovlivňuje nás potřeba vidět se přijatelně a prezentovat se tak, abychom se jevíli pozitivně i těm druhým a udrželi si potřebnou sebedůvěru a sebeúctu. Srovnáváme se s ostatními a na tomto základě se poté vyvíjí náš názor na sebe sama a naopak (Dunning, 2005, McAdams, 2006, Říčan, 2007 In Vágnerová, 2010).

Když mluvíme o sebepřijetí a procesu sebepřijímání, je dobré začít od začátku. Carl Ransom Rogers píše o dětství a **důležitosti bezpodmínečného a bezvýhradného přijetí dítěte** rodiči, kdy se dítě nemusí bát prožívat to, co cítí. Nemusí popírat žádný ze svých prožitků. Tento způsob přijetí je velmi podstatný pro osobnostní rozvoj a pro duševní zdraví člověka. Vede k pocitu bezpečí, vědomí vlastní hodnoty a k důvěře ve svět, který je bezpečným místem. Jestliže dítě nezažije tuto bezpodmínečnost, často pak v budoucnu některé prožitky organismu popírá. V dospělosti se pak člověk snaží spíše se více přizpůsobit druhým, než být sám sebou (Carl Rogers, studijní web UK).

Z toho vyplývá, že podle Rogerse má každý směřovat *ke svému sebepřijetí*: respektovat všechny prožitky, každý pocit by měl mít právo na svou existenci.

Cílem terapie podle Rogerse je nepodmíněné **pozitivní sebepřijetí**. Sebepřijetí je často spojováno ve vztahu k druhým osobám. Podstatný je postoj k sobě samému jako základ zdravých vztahů – právě proto se mnoho studií zabývá sebepřijetím a přijetím druhých (Williams, Lynn, 2010 In Rolederová, 2014). Také je zde popsán pohled opět Rogerse (1961,1995) a to, že klienti se v průběhu terapie přibližují k přijetí vlastních zážitků a zároveň se přibližují k přijetí zážitků druhých (Rolederová, 2014).

Sebepřijetí znamená touhu žít život pro sebe (nejen pro ostatní) a schopnost přijímat v životě rizika, výzvy, bez obav z následků. Jak uvádí psychoterapeut Jakub Hučín: člověk, který má problém přijímat sám sebe, má souběžně také problém přijímat od druhých kritiku nebo není schopen ji přijímat přiměřeně. Je zde tendence sám sebe znehodnocovat nebo kritiku naopak

naprosto odmítat. „*Sebepřijetí je schopnost vidět pravdu o sobě. To znamená nevidět více, ale ani méně. Vidět své kladné i záporné stránky*“ (web Jakuba Hučína, cit. 2025).

Podobně definují psychologové Adéla Rudá a Albert Kšíňan, že sebepřijetí je **schopnost vidět a přijímat své chyby a úspěchy**, prožívat směrem k sobě samému pozitivní emoce, zažívat sebelásku, která není výsledkem úspěchu, ale samostatnou dovedností. Je ovšem dobré říci, že realistický pohled na svět sám o sobě nezaručuje, že získáme kladné sebepojetí (Rudá, Kšíňan, 2022, Psychologie.cz).

2.5 Zdravý postoj k sobě samému (Sebepřijetí a soucit se sebou)

Podle Dr. Kristin Neff (2003 In Benda, Reichová, 2016) je soucit se sebou „*emočně pozitivní postoj k sobě samému v okamžicích, kdy prožíváme nějaké trápení, selhání nebo si uvědomujeme některý svůj nedostatek*“. Soucit se sebou umožňuje člověku, aby **smířlivě přijal vlastní chyby** a potíže namísto nemilosrdného odsuzování. Podstatou také je, aby v těchto chvílích člověk sám sobě věnoval potřebnou péči.

Jak dále uvádí Neff (2003), soucit se sebou má blízko k Rogersově „*bezpodmínečnému pozitivnímu přijetí*“ i k Elisově „*bezpodmínečnému sebepřijetí*“ a k dalším pojmům, jež v psychologii popisují zdravý postoj k sobě samému (Neff, 2003 In Benda, Reichová, 2016).

Sebeúcta zde hraje také významnou roli. Autoři ji popisují jako globální vztah k sobě samému nebo „*vědomí vlastní hodnoty*“. **Vědomí vlastní hodnoty** se opírá o dosažené výsledky jedince a sociální srovnávání. Vysoká sebeúcta navíc bývá spojována s povyšováním sebe a ponižováním druhých a také narcismem. Soucit se sebou umožňuje mít k sobě dobrý vztah nezávisle na tomto srovnání. (srov. např. Germer, 2009; Gilbert, Choden, 2014 In Benda, Reichová, 2016).

V rámci výzkumného zjištění Dr. Kristin Neff (Neff, 2003) autoři české verze dotazníku SCS-CZ soucitu se sebou předpokládali, že výsledky budou pozitivně korelovat s dotazníky všímavosti, sebepřijetí, sebeúcty a životní spokojenosti.

Psychoterapeutka Lucie Brandtlová (2021) uvádí v rozhovoru pro Psychologii.cz své odborné i osobní zkušenosti sebepřijímání a zdravého sebepřijetí. S kolegyní si zavedly cvičení „*civění na stromy*“ či jinou přírodu. Popisuje, že při této činnosti se jakoby nic neodehrává, přitom, se toho děje velmi mnoho, např. vydechnutí, pozorování okolí, aktivace parasympatiku nervové soustavy, vyslyšení emoční potřeby klidu a tělesné potřeby uzemnění, navázání kontaktu sám se sebou, čerpání osobních sil do dalších aktivit.

Sebepřijetí bývá často vnímáno jako receptivní činnost, která vede k nicnedělání – mám se rád, tak už nic nemusím, naprosté odevzdání se a konec veškerých snah. Bandtlová říká, že **sebepřijetí je jen zdánlivě pasivní**. „*Neznamená, že se nebudu snažit něco příště zvládnout líp, ale že se nebudu odsuzovat a plísnit za každou chybu, kterou udělám.*“ Jde spíše o sebereflektující a iniciativní jednání: *následuji konkrétní impuls, protože můžu, např. rozeběhnout se po louce jen tak, protože se mi chce* (Brandtlová, 2021).

2.6 Osobní spiritualita klienta

Víra, to je určitý postoj člověka a je předpokladem lidského poznání. Říká se, kdo chce vědět, musí věřit. Představuje rozhodnutí jedince na základě konkrétního svědectví. Je **zdrojem poznání i osobní jistoty**. Náboženská víra představuje postoj celého člověka, hluboký osobní vztah k tomu, co člověka přesahuje, k Bohu. Je určitým procesem, který provází různé pochybnosti, ale také důvěra a věrnost (Jankovský, 2018).

V terapii pohybem i v ostatních uměleckých terapiích existují přístupy, jež slouží ke spojení s vlastní spiritualitou, např. ty založené na práci C. G. Junga. Kantor a kol. (2016) uvádí autentický pohyb, který byl zkoumán z hlediska transpersonálních aspektů. Freud např. mluví o modelu id-ego-superego a id-ego- duch a říká, že tanec je mostem mezi těmito doménami lidské psychiky.

Psycholožka Nela G. Wurmová v rozhovoru pro Psychologii.cz uvádí texty psychiatra a spisovatele Scotta Pecka. Ten chápe pomoc v psychoterapii jako **nekonečnou cestu duševního a duchovního růstu**. Popisuje koncept čtyř stádií duchovního vývoje člověka: zmatek, fanatismus, skepse a moudrost. Poslední fázi označuje jako člověka naprosto normálního, věřícího nemanipulativně a s použitím zdravého rozumu. S tím, že jeho kolega, kterého ve své knize cituje, říká, že vymyšleno to má hezky, ale že čtvrté stádium duchovního vývoje člověka je jen začátek (Wurmová, 2011).

2.7 Dospělost ve vývojové psychologii

Popíšeme zde období dospělosti, především životní mezníky a životní cestu člověka ve věku od 30 do 50 let. Říčan (2014) ve své knize *Cesta životem* nazývá období mezi 30.–40. rokem jako životní poledne, období mezi 40.–50. rokem jako druhý dech.

Dospělý 30letý člověk a jeho životní cesta je popisována jako určitá stabilita v životě člověka. Jedinec je na vrcholu tělesných a duševních sil, většinou je toto období plné výkonnosti a pevného zdraví. Člověk je v životě pevně usazen, miluje, pracuje naplno. Je zcela dospělý, ale ještě nestárne, nebo ne tak rychle a znatelně. Nicméně odehrává se niterné zlomové drama související s pomalu odcházejícím mládím.

Mezi třicítkou a čtyřicítkou muži stárnou méně než ženy, pokud jde o dojem na druhé pohlaví. V tomto období obvykle stoupá moc a vliv člověka v pracovní sféře, jeho perspektivita. City jsou díky zkušenostem jemně diferencované, ale stále. Hlavním tématem tohoto období je často rodinný život, partnerství, manželství a děti (Říčan, 2014).

Kolem 40. roku života má žena ještě možnost porodit nebo adoptovat si dítě. U mužů i u žen často probíhá první či už druhý sňatek. Zároveň zde hovoříme o krizi životního středu: čím více se člověk blíží životnímu středu a čím více se mu daří zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím víc se mu zdá, že odhalil správný běh života, své ideály a principy.

Člověk se přibližuje proměně lidské duše: „*Být dospělý znamená umět snést ztrátu iluzí a nepropadnout přitom beznaději. Bez naděje bez životních ideálů se dozajista žít nedá. Iluze jsou však ideály falešné, které nesnesou dotek skutečnosti*“ (Říčan, 2014, s. 277).

Probíhá určité očišťování pohledu na život i svět. Přichází často krize středního věku, ozývají se pochybnosti, zda dělám dobře to, co dělám, zda jsem na dobré cestě. Nespolehám se příliš na rutinu v životě i v práci? Nezpohodlněl jsem? Co a čemu chci věřit? Protože nyní je zajisté ještě čas to změnit. Všechna poprvé jsou většinou již za námi – sňatek, porod, usazení v zaměstnání apod. Vynořují se existenciální otázky, jež se mohou týkat vlastních dětí a jejich smyslu života, jak se naše děti ukotví ve vlastním životě apod.

V **období mezi 40. a 50. rokem** chytáme druhý dech. V tomto období život získává opět nový náboj, novou sílu. Výkon lidského těla po 40 značně klesá, únava těla je rychlejší než dříve. Nicméně člověk často začíná brát vážněji svoji životosprávu, např. přestane kouřit, dělá něco se svojí obezitou, hledá pohybovou aktivitu pro udržení vitality. V tomto věku se více

hlídáme, soustředíme se více na své tělo a jeho údržbu (Říčan, 2014).

Ohledně oblasti vnímání svého těla bylo výzkumem potvrzeno, že muži mají tendenci být spokojenější se svým tělem než ženy. Nejméně spokojeni jsou se svým tělem lidé ve střední dospělosti, zhruba od 25 do 44 let (Slezáčková, 2023).

3. Pomáhající profese a její specifika

3.1 Specifika pomáhající profese

Pomáhající profese jsou povolání založena na pomoci druhým. Zařazujeme k nim zdravotnické profese, pedagogické profese a profese zaměřené na sociální pomoc druhým. Patří sem také duchovní, psychologové a terapeuti. Tyto profese spojuje **nutný vztah s klientem i zapojení vlastní osobnosti** pomáhajícího do pracovního procesu. Mezi prapůvodní „pomahače“ můžeme zařadit šamany, domorodé přírodní léčitele a lékaře (Gérigová, 2011).

Schmidbauer (2000) doplňuje, že často jsou pomáhající profese typicky „ženským povoláním“, a to především ta, která jsou méně zasažena profesionalizací, profesním růstem, což jsou většinou: zdravotní sestry, vychovatelky, učitelky.

Tzv. „pomahačství“ v naší křesťanské kultuře a světě je postaveno na **pomoci bližnímu a altruismu**. Jde o určitou individuaci – proces stávání se sám sebou, což je největším úkolem člověka. Jak popisuje Gérigová, nezbytné je méně hrát hry v mezilidských vztazích, abychom si dovolili být autentičtí ve všech situacích. Podstatou je být k sobě pravdiví a naplno rozvíjet svůj potenciál, aby se mohl dostavit pocit naplnění a uspokojení z práce – opakem toho by byl pocit i stav vyhoření (Gérigová, 2011).

Baštecká (2003) popisuje pomoc spojenou s mocí. Pomáhající pracovník se pohybuje na pomezí všemoci a bezmoci. Pacient či klient by ze setkání s pomáhajícím pracovníkem měl odcházet zplnomocněn, posílen. V současnosti se termín pomoc člení na podporu a péči.

3.2 Obecné předpoklady pomáhajícího pracovníka

Každá profese prezentuje specifickou část lidské osobnosti, např. učitel svoje organizační schopnosti, šarm i vtip, terapeut zase empatii, vhléd a citlivost, lékař či zdravotník sociální a komunikační dovednosti. Stejně je tomu i u ostatních profesí sociální práce nebo duchovní sféry (Gérigová, 2011).

Mezi obecnými předpoklady pro výkon pomáhající profese uvádí Matoušek (2003):

- **Zdatnost a inteligence** – předpoklad, že člověk, který chce pomáhat druhým, respektuje svoje tělo, a proto pracuje v jeho prospěch. Tělo je jeho prvotním zdrojem energie. Inteligence ve znamení obohacování novými znalostmi, předpokládá také emoční a sociální inteligenci.
- **Přitažlivost** – nejen fyzický vzhled, ale také názorová, myšlenková příbuznost a také odbornost.
- **Důvěryhodnost** – diskrétnost, spolehlivost, porozumění, naslouchání. Zde bereme v úvahu i pověst pracovníka i jeho konkrétní roli.
- **Komunikační dovednosti** – základní nezbytnost pomáhajícího pracovníka (PP), kdy tyto schopnosti přímo neposkytují pomoc, ale jsou základním prostředkem k navázání vztahu, řešení problému. V této oblasti by měl PP mít tyto dovednosti: fyzickou přítomnost, naslouchání, empatii, schopnost analýzy klientových prožitků.
- **Zúčastněné naslouchání** – cílem je porozumět, umění naslouchat, schopnost pozorovat a číst klientovo neverbální chování, ale také naslouchat verbálnímu sdělení a sledovat veškeré projevy klienta i v jeho každodenním životě.

Základním principem, který spojuje všechny pomáhající profese, je **altruismus**. Jako takový je patrný u většiny živých organismů. Můžeme ho popsat jako určitou připravenost přijmout ohrožení vlastního blaha kvůli prospěchu druhého jedince stejného druhu. Přesným opakem by bylo egoistické chování, kdy se počítá s poškozením příslušníka stejného druhu v zájmu zlepšení vlastních šancí, ať už na život či na cokoliv jiného (Schmidbauer 2000).

Gérigová (2011, s. 18) pojem definuje na základě Akademického slovníku cizích slov (2000): altruismus je nesobecký způsob myšlení a cítění, nezištné jednání ve prospěch druhých jako mravní princip. Jeho opakem je egoismus. Altruismus je chápán jako ochota pomáhat někomu bez očekávání odměny. Ačkoliv nevylučuje získání nějakých výhod – osobního uspokojení, dobrého pocitu, sebeúcty nebo splnění morální povinnosti. Pro altruistický čin je podstatná empatie.

Jankovský (2003) klade důraz na to, že pomáhající pracovník by měl být **odborně kompetentní, schopný sebereflexe** v rámci své pomáhající profese. A zdůrazňuje význam etických principů – úcta k důstojnosti člověka, odpovědnost, spravedlnost a soucit. Tyto principy považuje za základ pro rozhodování a jednání v pomáhajících profesích. Jankovský rovněž zdůrazňuje význam etických principů, jako jsou úcta k důstojnosti člověka, odpovědnost, spravedlnost a soucit. Tyto principy by měly být základem pro rozhodování

a jednání v pomáhajících profesích.

3.3 Specifické potíže pomáhajících pracovníků

Nejprve bychom rádi definovali zdraví, a to jako stav celkové duševní a tělesné pohody, jak ho popisuje Dr. Křivohlavý: *„Zdraví je celkový, tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí. Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života“* (Křivohlavý, 2003, s. 40).

Schmidbauer (2000, In Gérigová 2021) uvádí svoji reflexi a popisuje, že západní, industriální a většinově křesťanská kultura je všeobecně zaměřená na výkon. Charakterizuje ji necitlivost k sobě i okolí, taková, s níž má mnoho lidí osobní zkušenost. Příkladem je maximální, až několikahodinová soustředěnost na určitý úkol či výkon, přičemž člověk zapomíná na své základní lidské potřeby jako hlad, žízeň atd. Naše mysl je často zaměstnaná výkonem a již nevnímá signály těla.

3.4 Stres

Vágnerová (2008, s. 50) popisuje stres takto: *„z psychologického hlediska lze stres chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení“*. Křivohlavý (1994) uvádí obecný přístup ke stresu. Ten může být chápán jako konkrétní obtížná situace, jako například rozvod nebo smrt blízkého. Stresem může být okolnost nebo nepříznivý faktor – stresor. Dále může stres být odpovědí organismu na stresující činitele. A stresem můžeme rozumět i celkový vnitřní stav – homeostázu. Křivohlavý také definuje pojem stresor jako *„negativně na člověka působící vliv“* (Křivohlavý, 1994, s. 12).

Křivohlavý udává několik faktorů – stresorů. Každý z těchto faktorů má negativní dopad na zdraví jedince (kardiovaskulární nemoci, gastrointestinální potíže, až možné psychopatologické problémy). Uvádí přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velkou odpovědnost, nevyjasněné pravomoci, vysilující snahu o kariéru, kontakt s lidmi (buď přílišný, nebo jeho opak, tedy izolaci), nezaměstnanost (Křivohlavý, 2001).

3.5 Psychosomatické obtíže

Už v počátcích medicíny si řada lékařů všimla, že fyzické zdraví souvisí do značné míry s psychickým stavem pacienta. „*Psychická složka se účastní každého onemocnění, ať si to uvědomujeme nebo ne,*“ uvádí psychiatr Radkin Honzák (Honzák In Hučín, 2001).

Psychosomatický pohled na člověka bere v úvahu stejně vážně jak faktory biologické, tak i velmi obtížně měřitelné faktory sociální a psychologické, eventuálně téměř neuchopitelné faktory duchovní neboli spirituální. Je doplněním redukcionistického pohledu medicíny na člověka (Honzák, 2017).

Schmidbauer (2000) popisuje akutní zhroucení při syndromu pomáhajícího, kdy se tento stav často projevuje jako psychosomatické utrpení, např. žaludeční vředy, srdeční infarkt. Ohleduplně se prý hovoří o nervovém zhroucení. Psychoneurotickou nemocnost všeobecně uvádí Schmidbauer jako náchylnost k duševním poruchám, které jsou získány v průběhu života. A tato náchylnost je obzvlášť vysoká u pomáhajících profesí.

Psychická složka se uplatňuje samozřejmě i u jakéhokoliv chronického nebo dlouhodobého onemocnění.

Především u pacientů s problémy trávicího ústrojí je psychosomatické sepětí hodně silné. O žaludku a obecně o trávicím ústrojí se říká, že je to nejzvučnější rezonanční deska emocí. Zajímavým způsobem se například promítá ve zvýšené potřebě jídla zrcadlí potřebu lásky či potřebu naplnit svůj život smyslem. Chorobné odmítání jídla u pacientek trpících mentální anorexií zase souvisí s odmítáním sebe sama (Honzák, In Hučín, 2001).

3.6 Syndrom pomáhajícího

Schmidbauer (2000) vytvořil pojem „syndrom pomáhajícího“, který popsal jako specifickou narcistickou poruchu. Člověk vybírající si pomáhající profesi si dle něj často řeší většinou nevědomě své **rané trauma odmítnutého dítěte**, svůj hlad po uznání, po empatickém porozumění a po vzájemnosti. Syndrom nazvaný „burn-out“ bývá často důsledkem právě syndromu pomáhajícího. O něm budeme psát níže. Zvláště ve sféře sociálních služeb, jak píše Schmidbauer, je rozšířený. Jeden z hlavních znaků je neschopnost vyjádřit vlastní pocity a potřeby a také zvnitřnění skutečnosti, že určitá slabost a bezmoc, emocionální problémy se přijímají a podporují u druhých, zatímco vlastní obraz sebe je jakoby odsunut na druhou kolej.

K nejdůležitějším konfliktním oblastem osobnosti pomáhajícího Schmidbauer řadí v raném dětství utrpené, nevědomé odmítání ze strany rodičů, narcistickou potřebnost, nenasytnost, vyhýbání se vztahům s lidmi, kteří nepotřebují pomoci, vytváření vztahů na základě brání a dávání, nepřímé vyjadřování agrese proti těm, kteří nepotřebují pomoc (Schmidbauer, 2000).

Zajímavou souvislost uvádí Studdová a Coxová (2014) při popisu pohybu lidského těla. Pohyb dovnitř k sobě a pohled pohybu ven k ostatním vychází z nitroděložní vazby mezi námi a matkou a pupeční šňůrou, která představuje ústřední životní zdroj (Studd a Cox, 2014).

Sociální pomáhání může být **obrana před úzkostmi, vnitřní prázdnotou**, vlastními přáními a potřebami. SP je pro pomáhajícího i pro jeho klienty neblahý, dokud zůstává nevědomý a bez dalších úvah přechází v činy. Jako velmi vhodné řešení je doporučeno akceptovat jej – jako pro jedince výhodné zdolání narcistického poškození z raného dětství. Cílem by mělo být naučit se rozlišovat mezi pomáháním jako obranou a pomáháním, které řídí vlastní Já jedince, a dále najít svá omezení a odhalovat nové možnosti. Motivací k práci s lidmi bývá tedy zraňující osobní zkušenost. Pomáhající pracovník (PP) by měl vlastní pomoc i závislost na pomáhání druhým udržet v prospěšných mezích. „*Aby z touhy pomoci nezbyla touha po moci.*“ (Baštecká, 2003, s. 34). Baštecká uvádí, že u PP je dobré výcvikově a supervizně podporovat sebereflexi, rozvíjet *uvědomované vnímání sebe*.

3.7 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je emoční vyčerpanost, pocit opotřebení, často celková únava a kognitivní vyčerpání. Souvisí s poruchami paměti, pozornosti, koncentrace, rychlosti zpracování informací, pohotovostí, také se schopností vyjadřování a porozumění, s poruchou prostorové orientace. Vyznačuje se ztrátou profesního zájmu, osobního zaujetí pracovníka pomáhající profese. Je to **psychický stav a prožitek vyčerpání**. Vše vychází z chronického stresu. Tento stres může vyplývat z pracovní činnosti a součinně i ze zátěží z osobního života, sociálního a fyzického okolí. Často se jedná o profese s vysokými nároky na výkon bez možnosti úlevy a závažnými následky v případě omylu. Vyhoření je důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou. Podstatná je prevence, diagnostika a léčba (Kašparů, 2022).

Termín je doslovným překladem z angličtiny, kdy „burn out“ znamená „vypálit, vyhořet, vyhasnout, vyčerpat“. Baštecká (2003 In Henning a Keller) uvádí syndrom vyhoření jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Projevuje se mnoha

symptomy. Celkový pocitový stav je špatný, člověk se cítí emocionálně, duševně i tělesně unavený. Vyskytují se pocity bezmoci a beznaděje. Chybí chuť do práce i radost ze života. Objevuje se jako plíživé psychické vyčerpání. Charakteristická je únava, bezmoc, beznaděje, plíživost (trvá i několik let), citová únava, ztráta výkonnosti, odosobnění.

4. Metodologie výzkumu

4.1 Předmět a cíle výzkumu

Na tomto místě bychom rádi uvedli předmět a cíle výzkumu:

Slovy doc. PhDr. Aleny Slezáčkové, Ph.D., zástupkyně přednosty Ústavu lékařské psychologie a psychosomatiky MU v Brně: „*Už dříve bylo opakovaně zjištěno, že lidé, kteří mají vlídnější postoj ke svému tělu, vykazují míru vyšší životní spokojenosti a psychické odolnosti. Je dobré pečovat o svou tělesnou kondici a o svůj vzhled, ale když se to z nějakých důvodů nedaří, tak je dobré přijmout sebe sama, jací jsme*“ (Slezáčková, 2023, z článku na webu LF-MU). Slezáčková (2023) píše o sebevnímání. Podstatné není ani tak to, jak člověk vypadá, ale to, jak dokáže být sám k sobě vnímavý, citlivý, laskavý, ohleduplný, respektující. Nelze se tedy omezit na atraktivitu, na to, jak se člověk sám sobě líbí.

Jedním z hlavních cílů práce je shrnout základní poznatky z oblasti tanečně-pohybové terapie a teoreticky ukotvit vnímání vlastního těla a sebepřijetí.

Výzkum se zabývá zjištěním míry přijímání sebe sama, svého vlastního těla, jeho fyzických dispozic a stejně tak osobnostních kvalit a rezerv. Je zde snaha o zvýšení pozitivního vnímání sebe sama, svých osobnostních specifíků a fyzické stránky svého těla právě skrze proces tanečně-pohybové terapie.

Hlavním cílem výzkumu je pomocí tanečně-pohybové terapie dosáhnout zvýšení míry pozitivního vnímání sebe sama, svého vlastního těla a osobnostních specifíků.

Mezi vedlejší cíle můžeme zařadit:

- koncentraci pozornosti na své vlastní tělo, jeho potřeby i kvality
- umění zastavit se a nahlížet, lépe se soustředit na konkrétní přítomný okamžik, na to, co se děje v přítomnosti, zaměření na dech a relaxaci těla i duše
- snaha o zvyšování pozornosti ke svému tělu, tělesným pocitům a vnitřnímu prožitku
- zaměření se na zlepšování vyjádření vlastních prožitků, emocí, myšlenek, představ (verbálně i neverbálně)
- objevování vlastní síly, zdroje čerpání, objevování vlastních slabých a silných

stránek fyzického těla a osobnosti.

Krátkodobé cíle – bezpečné a důvěrné prostředí skupiny, prožití přijetí ve skupině, uvědomování si sebe skrze jednotlivé smysly a skrze přírodní živly, kontakt ve skupině, skupinová práce a komunikace.

Střednědobé cíle – koncentrace pozornosti, zaměření pozornosti ke svému tělu a jeho potřebám a kvalitám, objevování vlastních emocí a možností jejich vyjadřování, zakoušení vlastního těla ale také práce s mezilidským kontaktem a komunikací, objevování vlastní kreativity – improvizace.

Dlouhodobé cíle – práce s tělem, dotekem, mezilidskou komunikací verbální i neverbální, objevování vlastních kvalit a rezerv a práce s tímto tématem; péče o sebe ve chvílích nezdarů a chyb, při náročných situacích; vytvoření individuálního nástroje pro vlastní duševní a duchovní hygienu; sdílení se o vlastních úspěších, zvládání situací, odhodlání a odvaha jít do nových věcí, příležitostí.

Při úvodní depistáži v počátcích terapeutických setkání zaznělo v diskuzích od klientek více témat. Jedno z výrazných témat bylo právě sebepřijetí a sebehodnocení. Ženy v pomáhajících profesích z mé skupiny se chtěly více věnovat tématu přijetí sebe sama, a to v souvislosti se všemi aspekty v rámci sebepojetí, jelikož osobnost a jáství je komplexní a propojený konstrukt. V zásadě zde padly věty „*unavené ženy středního věku*“ a „*chci se učit více vnímat své tělo*“ nebo „*přijetí, přijímání toho, co každý den přichází, to je velké téma. S tím, že jsme dost často orientované na to pořád dávat ze sebe, ať už v práci nebo v rodině*“. Ve výsledku největší potřeba vyzněla jako potřeba umění být sám se sebou, tady a teď, dále potřeba být zde se svým tělem, věnovat mu určitý čas a péči, odpočinek, zotavení, svoji pozornost, potřeba objevovat své tělo skrze pohyb a tanec. A souběžně zde byla potřeba všeobecně pohybu a tance: Potřeba dát tělo více do pohybu a být ve skupině lidí, žen podobného zaměření: „*Potřebuji se víc hýbat*“ nebo „*Tanec mě baví, ale asi se stydím tančit před ostatními, chci na tom pracovat*“, „*Tančím si sama, ale skvělý je to ve skupině žen.*“

4.2 Metodologie výzkumu

Pro účely této práce jsme využili metodu mixed method research - kvantitativně kvalitativní výzkumnou strategii.

Kvalitativní výzkum je typem výzkumu, který se zaměřuje na porozumění lidskému chování, zkušenostem nebo sociálním jevům z pohledu účastníků výzkumu. Nezabývá se číselnými daty, ale hloubkovou analýzou významů, motivací a sociálních interakcí. Hendl (2016) uvádí u výzkumu jeho fáze: 1. fázi koncepční, 2. fázi plánování, 3. fázi sběru dat, 4. fázi analýzy a 5. fázi interpretace a prezentace výsledků.

Kritérii kvalitativního výzkumu jsou:

- validita – zda výzkum skutečně zkoumá, co si předsevzal
- reliabilita – stabilita a konzistence výzkumných postupů, výsledků
- transparentnost – jasnost a podrobné popisy výzkumného procesu
- etická integrita – dodržování etických zásad
- reflektivita – schopnost výzkumníka reflexe vlastního vlivu, možná zkreslení (Hendl, 2016).

Pro statistické vyhodnocení dat v oblasti vnímání vlastního těla (sebe-vnímání) a sebedpřijetí (sebe-přijímání) jsme využili následující dotazníky: Pro oblast vnímání vlastního těla dotazník Body appreciation scale BAS (Škála vnímání hodnoty těla), jehož součástí je také sebesposuzovací vizuální škála BOBR (Basic Olomouc body rating). Z oblasti sebedpřijímání jsme využili Rosenbergovu škálu sebehodnocení a Self compassion scale (Škála soucitu se sebou) v české verzi od Bendy a Reichové z roku 2016. Tyto škály jsme zahrnuli do jednoho komplexu a vytvořili tak dotazník o 45 otázkách, který posloužil pro úvodní a závěrečné testování. Součástí testování byla doplňující metoda z oboru arteterapie – kresba/ malba a výsledné artefakty.

Nyní představíme výzkumné metody této práce.

4.2.1 Rozhovor

Rozhovorem získáváme mnoho užitečných informací, široké spektrum poznatků, které nelze získat pozorováním. Patří k oblíbenému způsobu sběru dat. Probíhá přímo fyzicky, za účasti

obou stran, ale může proběhnout i nepřímo např. pomocí telefonu. V kvalitativním výzkumu se využívá rozhovor méně strukturovaný, v němž mohou být předem připravená témata (Hendl, Remr, 2017).

Diagnostický rozhovor poskytuje prostor, kde se dotazovaný může vyjádřit k daným tématům, a to vlastním stylem a s pomocí svých individuálních výrazových prostředků. Rozhovor může být strukturován a otázky mohou být zaměřeny na vymezené oblasti. Strukturovaný rozhovor vychází z předem vytvořeného schématu. Rozhovor je ve spojení s pozorováním, protože si všímáme nejen vyjádření klienta, ale také způsobu, jak se vyjadřuje. Pozorujeme různé znaky řeči, neverbální projevy i chování a emoční reakce (Vágnerová, 2010). Diagnosticky významné je i mlčení nebo latence mezi otázkou a odpovědí – svědčí o citlivosti tématu (Hendl 2005 a Říčan 2006 In Vágnerová, 2010).

Uvádíme zde také analýzu spontánních výtvorů, které mohou být také zdrojem cenných informací o klientovi. Vágnerová (2010) je pokládá za důležitý zdroj informací, jež mnohokrát nelze získat jiným způsobem, přitom mohou bohatě přispět k poznání osobnosti. Jde např. o rozbor písemných projevů, dopisů či deníků ale může se jednat i o analýzu písma – grafologii, nebo analýzu spontánních kresebných projevů. Tyto bývají hodnoceny u dospělých na základě jejich grafického znázornění. Tato poznání doplňují celkový obraz osobnosti, mohou mít nezastupitelný význam.

4.2.2 Pozorování

Pozorování je komplexní metodou, která může být zdrojem mnoha informací. Slouží k poznání řady aspektů osobnosti i k systematickému pozorování. Volné pozorování nemá žádný předběžný plán a jde zde spíše o to, čeho si pozorovatel všimne, co mu bude připadat nápadné nebo zajímavé. Užitečné je také náhodné pozorování lidí v situacích, které jsou v něčem extrémní a z etických důvodů nemohou být vytvořeny experimentálně. Takto je možné vidět osobnostní vlastnosti, které by jinak zůstaly skryté (Vágnerová, 2010).

U zúčastněného pozorování už hovoříme o dlouhodobém a systematickém sledování probíhajících aktivit napřímo ve zkoumaném prostředí a s cílem objevit specifické sociální procesy. Pozorovatel má dvě funkce: je účastníkem interakce a zároveň pozorovatelem. (Švaříček, 2007).

4.2.3 Body appreciation scale (BAS) – Škála vnímání hodnoty těla

Škála vnímání hodnoty těla je 13položkový výzkumný nástroj určený pro hodnocení postoje žen k jejich vlastnímu tělu. Tento dotazník vytváří určité měřítko, do jaké míry mají ženy o svém těle pozitivní mínění. Zjišťujeme jím, nakolik přijímají své tělo navzdory jeho hmotnosti, tvaru a nedostatkům, do jaké míry projevují ke svému tělu respekt tím, že dbají na jeho potřeby a věnují se zdravým způsobům chování. Dotazníkem rovněž odhalíme, zda chrání svůj sebeobraz tím, že odmítají nerealistická zobrazení ideálu krásy (štíhlosti) prezentovaného v médiích (Avalos, Tylka a Wood-Barcalow, 2005).

Nástroj k vyhodnocení dotazníku BAS: Vytvořili jsme škálu vnímání hodnoty těla dle uváděných informací k výzkumu od autorek Avalos, Tylka a Barcalow (2005). U jednotlivých klientek sledujeme, v jaké kategorii hodnot (průměrné skóre) se nacházely na počátku terapií, v jaké kategorii se nachází po cyklu 13 terapeutických setkání a zda došlo k posunu, tedy jestli se u klientek zvýšila hodnota průměrného skóre.

Průměrné skóre	Význam
1,0 – 1,4	Velmi nízké vnímání hodnoty těla: Výrazná nespokojenost se svým tělem, možné pocity studu nebo odmítání vlastního těla.
1,5 – 1,9	Nízké vnímání hodnoty těla: Převládají negativní postoje, jedinec může pociťovat nízkou sebeúctu a silnou sebekritiku.
2,0 – 2,4	Podprůměrné vnímání hodnoty těla: Smíšené pocity s převahou negativních, možné ovlivnění společenskými standardy krásy.
2,5 – 2,9	Mírně podprůměrné vnímání hodnoty těla: Objevují se pozitivní postoje, ale stále převažují pochybnosti a nespokojenost s některými aspekty těla.
3,0 – 3,4	Průměrné vnímání hodnoty těla: Vyvážený pohled, jedinec uznává jak pozitivní, tak negativní stránky svého těla.
3,5 – 3,9	Mírně nadprůměrné vnímání hodnoty těla: Převážně pozitivní postoje, jedinec se cítí většinou spokojený, ale může mít občasné pochybnosti.

Průměrné skóre	Význam
4,0 – 4,4	Vysoké vnímání hodnoty těla: Silná spokojenost a pozitivní vztah k tělu, jedinec přijímá své tělo a pečuje o něj zdravým způsobem.
4,5 – 5,0	Velmi vysoké vnímání hodnoty těla: Výjimečně pozitivní postoj, jedinec má vysokou sebeúctu, je odolný vůči negativním vlivům médií a plně přijímá své tělo takové, jaké je.

Poznámky:

Vyšší skóre (blíže k 5,0) ukazuje na **silné a pozitivní vnímání hodnoty těla**, zahrnuje vysokou sebeúctu a zdravý vztah k vlastnímu tělu.

Nižší skóre (blíže k 1,0) může naznačovat **potřebu podpory** v oblasti sebeúcty a přijetí vlastního těla. Ukazuje na sníženou sebeúctu a méně zdravý vztah k vlastnímu tělu.

4.2.4 Rosenberg self esteem scale – Rosenbergova škála sebehodnocení

Rosenbergova škála sebehodnocení je jednodimenzionální škála, která měří úroveň globálního sebehodnocení. Sebeuposuzovací škála představuje 10položkový systém hodnocení vlastní osobnosti, vnímání sebe sama. Zkoumá, do jaké míry klientka hodnotí sebe sama pozitivně či negativně. Autorem škály je Morris Rosenberg (Rosenberg, 1965). Překlad z anglického originálu provedli prof. Marek Blatný a doc. Lída Osecká (1997). Rosenbergovu škálu sebehodnocení využívá pro své klienty platforma Hedepy (Portál sdružující terapeutky napříč republikou a nabízející okamžitou psychiatrickou pomoc online) a ta ji přímo uvádí jako test na sebevědomí. Sebevědomí popisují jako možnost žít svůj život vědomě, s láskou k druhým i k sobě samým. Přílehuavě uvádí: „*Sebevědomí znamená být si vědom sebe samého/sebe samé. Nejen toho, že žiju (dýchám, chodím, pracuji), ale také toho, kým jsem (jaké jsou moje záliby, co mi dokáže zkazit náladu, jaký je můj talent). Všechna tato poznání, která o sobě během života nashromáždíme, nám pak pomáhají se v něm snáze orientovat, budovat harmonické vztahy a zásadně se podíli na kvalitě našeho života*“ (Hedepy.cz, 2025).

Představíme nástroj k vyhodnocení dotazníku Rosenberg self esteem scale. Klientky odpovídají na otázky na 4bodové Likertově škále od „naprosto souhlasím“ až po „naprosto nesouhlasím“. Jsou zde položky opačné polarizace, 5 otázek je položeno kladně a 5 otázek záporně. Hodnota skóre se pohybuje v intervalu 0–30, kdy 30 bodů značí nejvyšší skóre, a tedy nejvíce pozitivní sebehodnocení. Celková úroveň sebehodnocení vychází ze součtu skóre. Vysoké skóre odpovídá vysoké úrovni sebehodnocení (Osecká, Blatný, 1997). Z uvedených informací jsme vytvořili nástroj k vyhodnocování:

0–5 Velmi nízké sebehodnocení: Časté pocity nedostatečnosti, silná sebekritika a nedůvěra ve vlastní schopnosti, pozitivní vlastnosti.

6–10 Nízké sebehodnocení: Převládají pochybnosti o sobě, jedinec má tendenci podceňovat své dovednosti a úspěchy.

11–15 Mírně podprůměrné až průměrné sebehodnocení: Střídají se pozitivní i negativní názory na sebe sama. Jedinec může být citlivý na kritiku. Často podceňuje své schopnosti a dovednosti.

16–20 Mírně nadprůměrné sebehodnocení: Převládají pozitivní postoje k sobě, avšak občasné pochyby či nejistoty se mohou objevit. Vnímání vlastních schopností a hodnot je vyrovnanější, většinou bez výrazných extrémů.

21–25 Vysoké sebehodnocení: Jedinec si věří, dokáže realisticky vidět své silné i slabé stránky. Obecně se vnímá spíše pozitivně a zvládá dobře kritiku či neúspěch.

26–30 Velmi vysoké sebehodnocení: Silné přesvědčení o vlastní hodnotě a schopnostech. Jedinec bývá sebejistý a odolný vůči pochybnostem.

Tento systém vyhodnocení slouží jako orientační nástroj v pohledu na člověka a jeho sebehodnocení. Je vhodné brát v úvahu individuální kontext – osobní historii, aktuální situaci, věk i vliv svého okolí (sociální prostředí). Ke škále lze zařadit doplňující otázky. Vyšší skóre obecně představuje pozitivní sebehodnocení, nicméně extrémně vysoké skóre může v některých případech ukazovat i přílišnou sebedůvěru nebo obtíže s reálným hodnocením sebe sama. Oproti tomu nižší skóre může signalizovat nízkou sebehodnotu, potřebu podpory oblastech sebeúcty, sebeuvědomění a zdravého sebpřijetí.

4.2.5 Self compassion scale (SCS – CZ) – Škála soucitu se sebou

Dotazník Self compassion scale, v české verzi Škála soucitu se sebou (SCS-CZ), přeložili Benda a Reichová (2016). Škála soucitu se sebou posuzuje, jak sami se sebou zacházíme ve chvílích, kdy prožíváme nějaké trápení, nebo když si u sebe všimneme něčeho, co se nám nelíbí. Existují zde tři sub-škály soucitu se sebou samým – míra identifikace, laskavost versus soudnost, obyčejná lidskost versus izolace. Výsledek představuje, zda se jedinec umí smířlivě vyrovnávat s vlastními chybami a nedokonalostmi, nebo jestli je naopak k sobě spíš tvrdý, krutý.

Lidé s vyšším skóre o sebe umějí pečovat s pochopením a zájmem i v okamžicích, kdy se jim nedaří. Vědí, že chybami se člověk učí a že nikdo není bezchybný a dokonalý. Jsou si vědomi, že nepříjemným zkušenostem se v životě nikdo nemůže zcela vyhnout a že je někdy prožívají všichni lidé. Jejich postoj k sobě není podmíněný výkonem a je vždy akceptující a laskavý. Protože lidé s vyšším skóre nemají strach ze selhání, snáze přijímají nové výzvy a pouštějí se do věcí naplno.

Lidé s nižším skóre na této škále mají naopak sklon odsuzovat se přísně a bez milosti za jakoukoli chybu či nedostatek. Jsou k sobě nároční, neumějí si odpouštět a mají sklon utápět se v nekonečných výčitkách a lámat nad sebou hůl. Když se jim něco nedaří, připadají si navíc osamělí a oddělení od ostatních. Mají pocit, že jsou na tom všichni ostatní lépe a mají v životě „větší štěstí“. Soucit se sebou je velmi podstatným předpokladem zdravého vztahu k sobě. Vyhodnocení dotazníku SCS-CZ probíhá pomocí součtu všech hodnot. Nejvyšší skóre je zde 100, nejnižší 0. Z výsledného skóre je pak určována hodnota v percentilu. Na počátku výzkumu a na závěr po 13. terapeutickém setkání sledujeme, zda se klientky na škále soucitu s tělem posunuly k vyšší kategorii či nikoliv.

0–10 Sebekritika bez slitování: Člověk se za každou chybu tvrdě trestá, nemá k sobě žádný soucit. Cítí se osamělý, nedostatečný a často má pocit, že selhává víc než ostatní. Neodpouští si, láme nad sebou hůl.

11–20 Nekompromisní přísnost: Stále velmi náročný postoj k sobě, snaha být dokonalý. Chyby jsou považovány za důkaz slabosti. Vysoké sebeodsuzování a častý pocit, že ostatní jsou na tom lépe.

21–30 Vysoká sebekritika s občasným záchvěvem pochopení: Po chybě se objevují výčitky, ale někdy přijde i chvíle úlevy nebo pokusu o pochopení. Přesto převažuje negativní postoj.

31–40 Nejistý vztah k sobě: Postoj k sobě je podmíněný výkonem. Když se daří, je postoj k sobě v pořádku, ale při neúspěchu přichází tvrdá sebekritika. Soucit je nestabilní.

41–50 První známky laskavosti: Člověk se začíná učit být k sobě mírnější. Někdy si uvědomí, že chyba je normální, ale stále často sklouzne do výčitek.

51–60 Vyvážený postoj s občasnými výkyvy: Dokáže si občas odpustit a přijmout chybu jako součást cesty. V těžkých chvílích se ale ještě někdy vrací přísnost nebo pochybnosti.

61–70 Rozvíjející se soucit: Většinu času je člověk schopen být k sobě laskavý, chápat své chyby a brát je jako příležitost k růstu. Je schopen se utěšit a podpořit.

71–80 Stabilní laskavost k sobě: Přístup k sobě je plný pochopení, nezávislý na výkonu. Chyby jsou vnímány realisticky, bez dramatizace. Člověk je na své straně i ve slabých chvílích.

81–90 Hluboký soucit: Člověk si je hluboce vědom své lidské nedokonalosti, přistupuje k sobě s velkou péčí a empatií. Dokáže si dopřát čas, prostor a podporu bez výčitek.

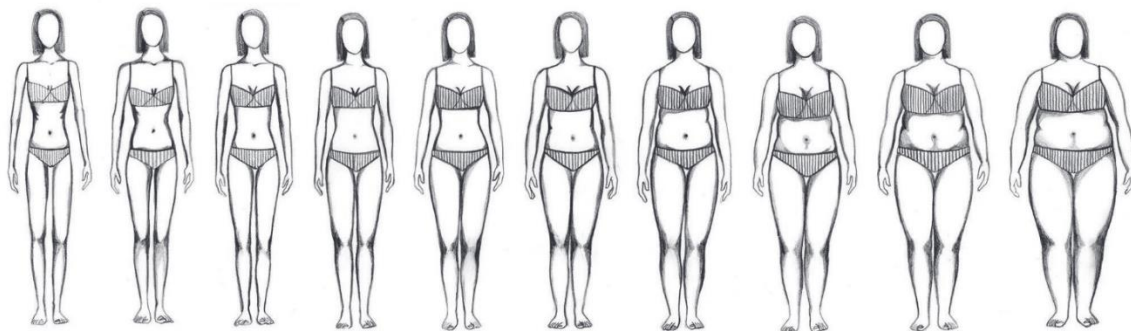
91–100 Bezpodmínečný soucit se sebou: V každé situaci, i při velkých selháních, zůstává vztah k sobě laskavý, chápavý a přítomný. Chyby jsou vítány učiteli, životní zkoušky jsou přijímány jako součást lidského bytí. Vysoká vnitřní stabilita, odvaha a schopnost chovat se k sobě jako k nejlepšímu příteli.

4.2.6 Basic Olomouc body rating (BOBR) – vizuální posuzovací škála

Sebeposuzovací vizuální škálu BOBR (Basic Olomouc body rating), neboli metodu subjektivního posouzení postav, vytvořili Šrámková a Cakirpaloglu (2015). Autoři škálu doporučují k použití pro účely experimentů, např. k výzkumu v oblasti body image nebo spokojenosti s vlastní postavou.

Škála posouzení postav obsahuje vykreslení deseti postav mužů a deseti postav žen v jednoduchém spodním prádle se stejnými účesy a bez obličejové charakteristiky. Všechny postavy mají totožnou výšku i proporci těla – poměr trupu a končetin. Postavy zleva zobrazují vždy nejvíce štíhlou osobu, jejíž proporce se mění až k poslední postavě vpravo, která je nejvíce objemná. Pro účely našeho výzkumu jsme využili pouze řadu postav žen. Řada postav žen byla v dotazníku vložena dvakrát. V první fázi měly klientky označit postavu, která se nejvíce podobá jejich aktuální postavě, tedy jak se aktuálně vnímají. V druhé fázi označily jejich ideální postavu, jak by chtěly, aby jejich postava vypadala.

Vyhodnocení této části výzkumu znamená výsledné skóre, které vychází ze srovnání odpovědí probanda – jak vidí sám sebe a jak vypadá jeho ideální postava. Dvě získaná skóre se od sebe odečtou a vznikne absolutní hodnota, která značí míru rozporu mezi ideální postavou a aktuálně vnímanou postavou.



4.2.7 Doplnující metoda arteterapie – interpretace výtvarné tvorby

V interpretaci vycházíme z rožnovského přístupu v arteterapii, vyučovaném v Českých Budějovicích na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity, založené PhDr. Milanem Kyzourem a rozvíjené a předávané jeho kolegy a nástupci (Perout 2018, s. 16). Tento směr vychází z hlubinných a psychoanalytických teorií, tedy z dynamického pojetí psychiky člověka, kde se střetávají protichůdné vnitřní síly navzájem, a pracuje se s vědomými a nevědomými procesy. Důležitou část psychiky člověka utváří rané a nejranější zkušenosti člověka s jeho blízkým okolím, tedy primárně s rodiči.

Projektivně-intervenční arteterapie vychází z předpokladu, že ve výtvarných artefaktech – vytvořených pod vedením arteterapeuta – mohou být obsaženy odpovědi na klientovy vnitřní obtíže. V procesu terapie se artefakt stává symbolickým prostorem, kde se klientův příběh odehrává na metaforické úrovni. Je to svět „jako by“, v němž mohou dostat tvar i myšlenky a pocity, které se zdají být neuchopitelné. Touhy, přání, úzkosti nebo potlačené emoce se skrze výtvarné vyjádření stávají viditelnými a uchopitelnými. Pozornost klienta se přenáší na obraz jako zástupný objekt, za který se může symbolicky „skrýt“, a přesto s ním zůstává hluboce propojen, protože vznikl z jeho vnitřního prožívání. Artefakt je tak výsledkem interakce vědomých i nevědomých procesů, jež tvoří dynamiku psychiky (Vybíral a Roubal 2010).

Arteterapeutka uvádí: „*Má interpretace není kompletní a nemusí být ani přesná, jedná se o čtení obecných znaků v obraze, které mohou mít více významů a souvislostí. Pro úplnou a přesnou interpretaci obrázků artefaktů je nutný rozhovor klienta s terapeutem. To samotné může mít pak léčebný efekt: v okamžiku, kdy klient svůj výtvar pozoruje, mluví o něm a interpretuje ho, dochází k efektu zrcadlení – na vědomé i symbolické úrovni.*“

4.3 Výzkumy v oblasti vnímání těla a sebedřijetí

Vnímání hodnoty vlastního těla

Laura Avalos, Tracy L. Tylka a Nicole Wood-Barcalow (2005) z katedry psychologie státní univerzity v Ohiu vedly výzkum v oblasti vnímání hodnoty vlastního těla u dospívajících a dospělých žen. Ve své práci uvádí, že mnoho vědců (např. Cash, 2002 a Williams et al., 2004) spatřuje mezeru v literatuře obrazu vlastního těla. Dle nich chybí teoretický i empirický základ pro pochopení pozitivního obrazu těla a všech proměnných, které jsou s tím spojeny. Obraz těla byl dosud pojímán a hodnocen téměř výhradně z hlediska jeho negativní stránky. Proto autorky vytvořily měřítko, jež by odráželo vnímání hodnoty těla, tedy aspekt pozitivního tělesného obrazu – dotazník BAS. Výzkum probíhal u čtyř nezávislých skupin žen – studentek vysokých škol. Studie 1 (počet respondentek = 181) potvrdila jednorozměrnost a konstrukční platnost škály vnímání hodnoty těla. Podle očekávání souvisela s úctou k tělu, pozorováním těla, studem za vlastní tělo a s psychickou pohodou. Studie 2 (počet respondentek = 327) provedla křížové ověření jednorozměrnosti škály. Studie 3 (počet respondentek = 424) dále potvrdila konstrukční platnost škály vnímání hodnoty těla, jelikož a) dle očekávání souvisela s *hodnocením vzhledu, zaujatostí tělem, nespokojeností s tělem a projevy poruch stravování* a b) nesouvisela se zvládáním dojmů. Studie 1 a 3 také naznačily, že škála vnímání hodnoty těla předjímá specifickou varianci v oblasti psychické pohody, přesahující rámec dosud existujících měřítek obrazu těla. Studie 4 (počet respondentek = 177) ukázala, že výsledky na škále zůstávaly stabilní v období tří týdnů. Všechny studie potvrdily, že výsledky na škále mají spolehlivou vnitřní konzistentnost. Škála vnímání hodnoty těla BAS se ukazuje jako užitečná pro výzkumné pracovníky a klinické odborníky, kteří se zajímají o hodnocení pozitivního obrazu těla (Avalos, Tylka a Wood-Barcalow 2005).

Body image – obraz těla

Podle vědců (např. Cash, 2002, nebo Cash, Jakatdar a Williams, 2004) je body image komplexní systém, který zahrnuje sebepojetí a postoje – myšlenky, pocity a chování týkající se těla. Zahrnuje mnoho složek, mmj. i hodnocení vzhledu, úctu k tělu a přesnost vnímání velikosti (Thompson et al., 1999 In Avalos, Tylka a Barcalow, 2005).

Víme pouze o jedné studii, která se zaměřovala na určení charakteristik žen s pozitivním obrazem těla (Williams, Cash, & Santos, 2004). E. Felicity Williams, Thomas Cash a kol. si uvědomili potřebu zkoumat pozitivní obraz těla, a proto pomocí shlukové analýzy vymezili jednotlivé skupiny tělesného obrazu a odhalili, že ženy ve skupině s pozitivním obrazem těla udávaly větší spokojenost se vzhledem, menší úzkost spojenou s obrazem těla a byly více nakloněny pocitu, že jejich tělesný obraz pozitivně ovlivňuje jejich život a fungování, než tomu je u žen ve skupině s negativním obrazem těla a u skupiny s normativní nespokojeností s tělem. Pokud jde o osobní vlastnosti a copingové strategie, tito autoři zjistili, že *ženy s pozitivním obrazem těla dosahovaly vyšší úroveň optimismu, sebeúcty a schopnosti zvládat problémy prostřednictvím pozitivního racionálního přijetí*, a nižší úroveň perfekcionismu v sebeprezentaci a zvládání problémů pomocí vyhýbání se a úprav vzhledu než ženy s negativním obrazem těla a normativní nespokojeností s tělem.

Obraz těla a soucit se sebou samým

Vědci a vědkyně ze tří amerických univerzit (Univerzita v Coloradu, Lousville a Spalding University), Jennifer K. Altman, Ken Linfield, Paul G. Salmon a Abbie O. Beacham, publikovaly článek v časopise *Journal of Health psychology*. Nese název *The body compassion scale: Development and initial validation* (Škála soucitu s tělem, vývoj a počáteční ověření) (Cash, 2002, nebo Cash, Jakatdar a Williams, 2004). Tento článek popisuje počáteční fázi vývoje a ověření platnosti škály soucitu s tělem. Škála soucitu s tělem je teoreticky odvozené měřítko, vytvořené proto, aby spojilo koncepty obrazu těla a soucitu se sebou samým a poskytlo tak cílený nástroj k měření konceptů založených na všímavosti a přijetí, z nichž se vychází.

Jsou zde představeny dvě studie, které využívají explorační a konfirmační faktorovou analýzu a zkoumají navazující vztahy v rámci dalších konceptů, které se týkají zdraví, ve věkové skupině vysokoškolských studentů.

Popisují, že nový koncept Soucit s tělem do značné míry čerpá z multidimenzionálních konceptů tělesného obrazu i soucitu s tělem. Využili tři složky soucitu se sebou samým, které rozlišuje Dr. Kristin Neffová (2003). Výzkum sleduje tři složky soucitu se sebou samým: 1) laskavost ke své osobě (oproti odsuzování), 2) vnímání vlastní zkušenosti jako součásti společného lidství (oproti izolaci) a 3) všímavost (oproti přehnané identifikaci) – a důraz se přesouvá z celkového či obecného Já na fyzické Já (tj. na tělo).

Je zde souvislost s fyzickým Já, kdy soucit s tělem rovněž zahrnuje koncept obrazu těla, uváděný Cashem, jakožto „postojových dispozic člověka k fyzickému Já“. Ty obsahují hodnotící, kognitivní a behaviorální prvky, přičemž fyzické Já se pojí se vzhledem, zdatností/kondicí a zdravím/nemocí. Výsledný koncept soucitu s tělem poskytuje způsob chápání poruch souvisejících s tělem a dobrým stavem těla, vhodným pro přístupy založené na všímavosti a přijetí. *Studenti, u kterých byl zjištěn negativní obraz vlastního těla, se častěji vyhýbají zdravím prospěšným aktivitám. Mají častěji poruchy nálad, poruchy příjmu potravy, špatné interpersonální fungování a praktikují častěji rizikové sexuální chování.* Léčby, terapie zaměřené na všímavost a přijímání sebe sama se soustředí na to, jaký postoj člověk zaujímá k vlastním myšlenkám, prožitkům. Zaměřují se také na uznání toho, že radost i smutky jsou součástí lidské zkušenosti (Hayes et al., 2012 In Altman, Linfield, Salmon a Beachman, 2017).

Sebeprijímání – vztahy

Bartholomew a Horowitz (1991) zkoumali souvislost stylů citové vazby a tří složek sebepojetí, a to sebehodnocení, sebepríjetí (prostřednictvím Feyovy škály sebepríjetí, Fey, 1955) a úrovně stresu v mezilidských vztazích. Jejich výsledky potvrdily, že dvě skupiny s odhadovaným *pozitivním modelem sebe-jistý* a vyhýbavý styl citové vazby se v úrovni sebepojetí liší od skupin s *negativním modelem tj. sebe-ustrašený* a zaujatý styl citové vazby. Úzkostnost v citové vazbě byla dána do souvislosti s *nízkým sebepríjetím* a nízkým sebehodnocením, stejně jako tendence podmiňovat sebepríjetí souhlasem druhých (Collins & Read, 1990; Griffin a Bartholomew, 1994 In Rolederová, 2014).

5. Výzkumný projekt

5.1 Výzkumné otázky a hypotézy

Nyní bychom rádi představili výzkumné otázky a hypotézy výzkumu:

VO1: Dá se pomocí tanečně-pohybové terapie zlepšit přístup k vnímání vlastního těla?

VO2: Souvisí sebedpřijetí s vnímáním vlastního těla?

H1: Tanečně-pohybová terapie příznivě působí na sebedpřijetí u klientek

H2: Předpokládáme, že tanečně-pohybová terapie zlepšuje vnitřní obraz vlastního těla.

5.2 Výzkumný soubor

Na tomto místě představíme členky terapeutické skupiny, předtím však ještě doplníme několik slov k výzkumnému souboru.

Do výzkumu – testování se na počátku zapojilo 8 žen, nicméně kvůli vleklým nemocem a změněné osobní situaci 3 klientky z výzkumu postupně odešly. Od 4. setkání už vznikla stálá skupina 5 žen. Výzkum byl realizován se 4 ženami z různých pomáhajících profesí – zdravotnictví, sociální práce, duchovní služby. Součástí skupiny byla i klientka (Magda) s psychiatrickou diagnózou. Výzkum u ní sice nevyhodnocujeme, nicméně je součástí skupiny a její dynamiky. Pracovaly jsme formou skupinové práce. Všechny ženy se již znaly z workshopů či tanečních setkání, která jsem dříve vedla či vedu.

Rádi bychom představili každou z klientek terapeutické skupiny. Využijeme charakteristiku z oblasti osobnosti, pohybu a volného času, osobního života a zdraví. Anonymita klientek je ošetřena změnou jména.

Rita

Žena ve věku 48 let, profesí zdravotní sestra v ambulanci. Předtím byla 8 let na mateřské dovolené se třemi dětmi. Před dětmi 10 let pracovala jako zdravotní sestra na interně. Jako zdravotní sestra má za sebou 29letou praxi. Vzdělání má vysokoškolské (Bc.). Bydlí v rodinném domě s manželem a třemi dětmi (syn 18 let, syn 17 let a dcera 14 let). U dětí často řešila nemoci a hodně se na děti napojila. Říká o sobě: „asi jsem pečovatelský typ člověka“. Hodně pozornosti dává druhým. Během mnoha let zjistila, že musí pečovat i o sebe. Rovnováhu vnímá jako životně důležitou a všímá si, že když není něco v pořádku, nastane signalizace v těle. Snaží se tělo poslouchat. Zdraví je u ní poslední dny na prvním místě, avšak celkově už zdraví řeší mnoho let. Chodí na fyzioterapie. Má velmi ráda plavání a potápění, což dokazují její slova: „Miluju vodu, ponoření se do ní, plynutí myšlenek“. Občas si dopřeje nějakou pohybovou aktivitu, každý rok jinou. Vždy čeká na příchozí impuls, aby se pustila do něčeho nového. Pečuje o rodiče manžela. Situace je náročná ze strany obou rodičů manžela i vlastních rodičů. Popisuje, že jsou tam velké zátěže, zároveň ale říká, že s manželem se podporují, jsou si oporou. Nejvíce cítí obavy ani ne tak o své děti, jako spíš aktuálně o své rodiče. Popisuje, jak už nemají energii, jsou víc negativističtí, „jakoby vláčení osudem“. Letos čekala na impuls, aby se stejně jako děti taky zapojila do nějakého kroužku, a přišla tato nabídka TPT. Své pocity vyjadřuje slovy: „Já se strašně těším.“

Anděla

Žena ve věku 34 let, pracuje jako zdravotník na společenských akcích, také dělá administrativu ve zdravotnickém zařízení. Jako zdravotník pracuje již 10 let. Dříve pracovala také jako vychovatelka v družině ZŠ. Vzdělání má vysokoškolské (Mgr.). Je svobodná, partnera ani děti nemá. Popisuje se jako zodpovědná, sama o sobě říká: „Když mám makat a mají být věci v termínu, tak jsou. Vím, že tu nejsem jen já sama za sebe.“ Dále se popisuje jako hodně analytický typ člověka, ne příliš emocionální, spíše logický a racionální. Mnohokrát jí ale záleží na lidech víc než jim na ní, jak přiznává. „Tohle asi úplně nemám správně uchopené“. Často lidi staví výš než sebe sama. Míra obětavosti a snaha zavděčit se je velká. V jejím vztahu s rodiči a čtyřmi sourozenci dle jejího názoru chybí určitá srdečnost, otevřenost komunikaci. Mají se rádi, ale nejde s nimi mluvit víc do hlubší úrovně konverzace. Vztah s mámou není moc dobrý. Prozrazuje: „Máma v dětství té lásky moc nedostala, tak ani nedokázala to předat nám dětem. A do toho, co vše na ni život naložil.“ Těžko se jí s matkou komunikuje, neumí si k ní

najít vztah, natož mluvit o hlubším tématu. S otcem nekomunikuje v podstatě vůbec. To popisuje jako „velmi zlé“. Komunikace s ním je prakticky nemožná, probíhá asi jen na úrovni hádek. Její práce ve zdravotnictví jí vyhovuje a zatím ji baví, jejími slovy si „udělá svoje“ a po práci má čas i na své další aktivity. Přestože je práce s pacienty někdy náročná, je vděčná za skvělou kolegyni v práci i za to, že má pak čas pro sebe. Volný čas tráví aktivně – v ochotnickém divadle, chodí na taneční lekce, ráda jde s přáteli ven. Ale ocení i pasivní odpočinek u dobré knihy nebo seriálu. Zdravotně se cítí dobře, jen ji občas trápí několikadenní nachlazení nebo sezónní nemoci na podzim či v zimě. Stává se jí, že když ji někdo svým jednáním zraní, ještě dlouho to v sobě řeší. Prožívá velký smutek a trochu se v něm utápí. Ráda by to změnila nebo naučila se s tím pracovat. Na taneční terapii se těší.

Magda

Žena (48 let) pracuje jako asistent podpory bydlení u lidí s duševním onemocněním. V oblasti sociální práce má praxi 8 let. Spoustu let pracovala s lidmi s mentálním postižením. Má středoškolské vzdělání. Její nejbližší rodinou je 6letá dcerka a partner. Rodinu, ze které pochází popisuje vyjádřením „...je to těžký“. Ale ohledně rodiny je vděčná za takový stav, jaký je nyní. Když byla malá, bylo to velmi těžké. Tatínek byl totiž alkoholik a její sestra se léčila s bulimií a anorexií. Magda uvedla psychiatrickou diagnózu. Dle jejích slov: „To nejhorší jsem si prošla v dobách, kdy to ještě nebylo úplně probádané.“ Léčí se také s astmatem. Miluje přírodu, zpěv, hru na kytaru. Ale jak uvádí, nedělá to, „nedokope se k tomu“. Často kouká na televizi nebo do mobilu. Nejvíce je pro ni „fajn“, když může jít někam s kamarádkami nebo s partnerem. Za tento čas je velmi vděčná. Ráda by se něčemu věnovala ve volném čase, ale cítí se celkově nějak otupělá. Její závěrečná slova vyjadřují naději: „Taneční a pohybová terapie hádám, že by mě mohla popostrčit někam dál, kde bych třeba mohla být.“

Doplnění: Souběžně s počátkem této terapie Magda opět začala docházet na individuální psychoterapii se svojí bývalou terapeutkou. Terapie je ohraničená na 10 setkání. Před dvěma lety až do současnosti trvající pauzy navštěvovala předchozí terapie intenzivně 7 let v kuse.

Iveta

Žena ve věku 56 let. Byla vychovatelkou v dětském domově, nyní pracuje jako pečovatelka v domově seniorů – pracovník v přímé péči. V této aktuální práci je čerstvě 3 měsíce. Má

vysokoškolské vzdělání. Má tři dospělé děti ve věku 32, 34 a 36 let a také dvě vnoučata. Ráda pracuje s lidmi, obzvlášť s dětmi, jimž se věnuje v rámci dobrovolnictví. Má pozitivní vztah i ke zvířatům a chodí ráda ven se psem. Baví ji sport, „být v pohybu“. Ráda chodí na procházky a plave, ale nyní má potíže s nohou, proto již praktikuje jen plavání. Poslední rok chodí do tanečního kurzu Biodanza. Navštěvovala skupinu Modlitba tancem (kterou jsem vedla) a zjistila že ji to baví. Popisuje: „Celý život mi říkali, že jsem dřevo a neumím tančit, ať to nedělám. Ale teď jsem zjistila že možná jsem dřevo, ale baví mě to.“ Cítí se zdravotně dobře, jen občas cítí bolesti v noze, předtím měla bolesti v rameni. Když je potřeba, chodí na rehabilitace, což, jak říká, patří k věku. S ohledem na to, že je v nové práci jen tři měsíce, zatím práci poznává, zaučuje se. Práce se seniory ji baví. Žádné očekávání ohledně TPT nemá. Říká: „Vůbec nic jsem si nezjišťovala. Chtěla bych si to vyzkoušet. Potřebovala bych nějaký náboj. Nevím, jestli to je tou zimou, nebo věkem. Někdy se mi prostě vůbec nic nechce. Potřebuji novým impulz, ale věřím že tady ho třeba najdu.“

Lída

33letá žena, dříve učitelka v ZŠ (9 let) nyní samostatná pastorační asistentka (krátce). Vzdělání má vysokoškolské (Mgr.). Popisuje, že se cítí dobře, hodně se jí ulevilo změnou práce. V práci si velmi rychle zvykla a zatím tolik negativ nevidí. Popisuje se takto: „Teď už bych asi řekla, že jsem žena. I když se pořád asi vnímám jako spíše malá holka.“ Je pro ni těžké mluvit o sobě. Sama sebe vnímá jako spontánní, což je dle jejího názoru výhoda i nevýhoda současně. Má ráda přírodu, sport, tanec, vlastně od všeho trochu a nic pořádně, jak uvádí. To vnímá jako nevýhodu a mrzí ji, že se na nic nespecializovala. Identifikuje se jako křesťanka, má vztah k Bohu, teď ještě hlubší než dřív. Nově se s manželem stali skauty. Má ráda lidi, záleží jí na vztazích, někdy prý až moc, na úkor sebe. Má jednu sestru mladší o 5 let. Aktuálně hodně vnímá, že je nejstarší sestra i sestřenice. Nyní víc vzdoruje zodpovědnosti, která na ni byla vkládána. Vztah s manželem není ideální, ale zlepšil se. Říká, že to bylo hodně těžké, měli krizi. Své rodiče má ráda. Prozrazuje, že její rodiče měli vždycky na prvním místě své děti, ne sebe, což ovlivnilo i jejich vztah. Jsou si hodně vzdáleni. Sama má velmi blízký vztah se svým „tátou“, takto blízký vztah s matkou nepopisuje, ale snaží se na něm pracovat. Je ráda, když se může s otcem jen tak projít, jejími slovy: „povykládat si o všem a uvolnit se, mluvit tak, jak potřebuju. Klidně i blbosti. Ale vím, že můžu, že jsem přijímaná. To jinde úplně necítím.“ Hodně ji oslovuje tanec, modlitba tancem, chvály, cítí se jimi rozvíjena. V současnosti bydlí ve

městě, kde občas zajde s přáteli do kavárny. Možná, kdyby bydlela na venkově, trávila by více času v přírodě. Ohledně pohybu: Do práce chodí pěšky 2 km tam a 2 km zpět. Přiznává: „Měla bych se hýbat, běhat, ale pořád se do toho nutím. Myslím si, že by mi to i šlo, ale jsem líná.“ V tanci se občas dokáže uvolnit, třeba na chválách. Tančit si sama doma jí moc nejde, ale skupina jí pomáhá. Co se týče jejího zdravotního stavu: ještě nedávno měla špatný nárt, i proto byl její pohyb tak omezený. Mívá silné migrény, které ji úplně vyřadí z provozu. Pociťuje, že má v těle hodně napětí. Ještě večer v klidu cítí, jak má zatnuté pěsti a tělo v tenzi. Popisuje hodně psychosomatické potíže. Za možnost taneční terapie je moc ráda.

5.3 Časový a obsahový harmonogram výzkumu

Obsahový harmonogram terapeutických setkání:

Úvodní část – přivítání a reflexe, rituál skupiny (cca 10–15 min.)

- co se od minulého setkání změnilo, co se přihodilo, jaké myšlenky přišly
- jak se klientky cítí dnes, jak jsou naladěné
- nabídka tématu, na co by se každá z klientek u sebe chtěla zaměřit, práce s nově vzniklým tématem v průběhu konkrétní lekce.

Naladění se na své tělo a práci s tělem, rozehrátí a rozcvičení (15–20 min.)

- uvědomění si svého dechu – práce s dechem, dechové techniky
- uvědomění si svého těla – práce s napětím a uvolněním v těle, naladění se na práci se svým tělem
- aktivizace a rozehrátí jednotlivých částí těla, pohybové a taneční hry
- procvičení jednotlivých svalových skupin.

Vlastní terapeutická práce – práce v nabízeném tématu/ téma vycházející z potřeb skupiny (30–45 min.)

- práce s uvědomováním částí těla i těla jako celku, jeho prostor, hranice, tvary
- práce s tělem v prostoru a v čase
- práce s novými pohybovými stereotypy, kvality pohybu
- techniky zrcadlení
- techniky zaměřené na střídání svalového napětí a uvolnění
- práce s emocemi, hlasem, rytmem

- autentický pohyb a tanec
- bazální tanec a taneční improvizace
- prvky imaginativních technik, aktivní imaginace v pohybu
- prvky primitivní exprese
- inspirace od dalších umělců a odborníků Isadora Duncan, José Limón.

Závěrečné zklidnění a uvolnění, případně aktivity k odlehčení tématu (15 min.)

- zklidnění dechu, těla, mysli
- pohybová hra, imaginativní aktivity
- závěrečné uvolnění těla, zklidnění mysli.

Závěrečná reflexe, příp. rituál skupiny (cca 15 min.)

- prostor pro sebereflexi, rozhovor s tanečním terapeutem
- reflektování konkrétní hodiny a uzavření tématu.

Nabídnutá témata a dílčí cíle:

- 1) **Já a moje tělo** – uvědomování si svého těla a jeho jednotlivých částí, vedení pohybu, sebeuvědomování, vnímání vlastních hranic.
- 2) **Vlastní tělo a přírodní prostředí (les)** – uvědomování si vlastního těla a jeho spojitosti s přírodou, životními funkcemi, vnímání smysly, relaxační a regenerační možnosti přírody.
- 3) **Tělo v pohybu a imaginaci** – tělesné vnímání v pohybu, práce s vlastní imaginací, rozvíjení vlastního pohybového slovníku.
- 4) **Uvolnění a plynutí** – uvolňování těla, mysli a duše, vlastní taneční improvizace, svobodný tanec, navazování kontaktu v tanci, vzájemnost, spolupráce.
- 5) **Dávání a přijímání** – vyjadřování emocí, uchopení emoce a vyjádření v pohybu či gestu, vzájemnost, vést a být veden, darovat a být obdarován.
- 6) **Zdroje čerpání (moje studánka)** – tělesné popisy, trénování slovního popisu – co pociťuji v těle, vyjadřování emocí, vzájemnost.
- 7) **Kořeny, spojení** – vnímání a prohlubování dechu, radost z pohybu, vlastní iniciativa, prohlubování vztahů ve skupině, kreativita pohybu, uvolnění i uzemnění.

- 8) **Vztah – vztahy** – vzájemnost, komunikační schopnosti těla, spolupráce, jedinečnost a originalita, hravost a spontaneita.
- 9) **Komunikace tělem a s tělem** – zaměření na vlastní tep, tlukot srdce – energie, dech – životní energie, tělesné vnímání sebe sama, tělesné naslouchání ve dvojicích, vzájemnost.
- 10) **Tvář a pohled na věc** – (vyvinulo se téma) **kvality mého těla, hravost a kreativita** – spontánní pohyb, vyjádření aktuálních emocí a potřeb, kvality pohybu, komunikace, spoluprožívání.
- 11) **Já a mé 4 živly** – kde jsou mé slabosti, kde je má síla – vědomí těla a vnímání smysly, propojení vlastního těla a přírody v různých podobách, ponoření do sebe sama a svého prožívání, pohybové a slovní zpětné vazby.
- 12) **Osobní kvality a rezervy** – uvědomování si vlastních kvalit i rezerv, zacházení s vlastní vynakládanou energií, umění čerpat – zklidnění, imaginace.
- 13) **Rozloučení, s čím jdu dál** – sdílení se, zrcadlení, reflexe.

5.4 Terapeutický plán a terapeutická intervence

Pro účely výzkumu a k terapeutické práci se skupinou jsme využily prostory farního sálu komunity salesiánů v Brně-Žabovřeskách. Proběhlo 13 terapeutických setkání. Setkání probíhala většinou 1x14 dní, ve čtvrtek v době 18–20 hodin, v období od listopadu 2024 do března 2025. Dvě setkání se uskutečnila za denního světla venku v lese, v rámci víkendu. Jednou jsme se kvůli náhle vzniklé situaci setkaly v náhradních prostorách (hudebna farnosti Brno – Královo Pole).

Vždy v **úvodní části setkání** před naladěním se, dechovým cvičením a celou další prací přicházím s podnětem, otázkou. *Nejčastěji pokládám otázku z tohoto výběru: Jak se dnes cítíte? S čím dnes přicházíte? Jak jste dnes naladěné? Jak jste naladěné na dnešní setkání? Jak se cítíte od minulého setkání? Co ještě možná doznívá? Nějaká myšlenky, impulz? Na co se chcete dnes u sebe zaměřit?*

V rámci setkávání vyplynula potřeba společného úvodního rituálu. Vzniklý úvodní rituál, čajový dýchánek, zahrnoval společnou přípravu čaje před začátkem a možnost popíjení ještě při úvodním sdílení. Tento rituál se stal pravidelným od 6. setkání.

Několikrát se opakoval také závěrečný rituál. Ze zřejmé obliby lidové písně s tancem (V širém poli studánečka) a závěrečné aktivity (lesní nebo očistná studánka) se vyvinul určitý závěrečný rituál – zpěv i tanec v kruhu s imaginací očistné studánky uprostřed.

V závěru setkání nabízím podnět, otázku k reflexi: *Jaké to pro vás dnes bylo? Jak jste se cítily v této konkrétní aktivitě? Co jste dnes pociťovaly v těle? Jaká emoce tam byla? Co se dělo v těle? Jaký podnět nebo impulz k vám přišel při této aktivitě, tanci? Jaké myšlenky vám nyní přichází po této aktivitě? Jak vnímáte oblast, na kterou jste se dnes chtěly zaměřit? Jak se proměnila oblast, na kterou jste se zaměřily? Na čem můžete pracovat do příště? Na co se dá zaměřit?* Případně bylo použito také shrnutí celého setkání na závěr: *Jak jste se cítily při příchodu na setkání. Jak to probíhalo? Co pociťujete nyní na závěr?*

U každého zápisu terapeutického setkání je uvedena využitá hudba i terapeutické pomůcky. V rámci pomůcek jsem téměř na všech setkání využila k přehrávání hudby přenosný reproduktor.

1. setkání terapeutické skupiny (4. 11.) – úvodní setkání, farní sál

Téma setkání: Já a moje tělo, seznamování

Cíl: Úvodní informace o tanečně-pohybové terapii, výzkumu a jeho podstatě. Zjišťování potřeb klientek jako pracovníků pomáhajících profesí, jejich pracovní i osobní potřeby. Seznámení členů, cvičení a pohybové aktivity na rozvoj uvědomování si vlastního těla a jeho jednotlivých částí, vedení pohybu. Sebeuvědomění a vnímání vlastních hranic.

Hudba: Hayg (Krystyano), Brennans Reel (Martin Hayes Quartet), Ommaty (Orange blossom)

Terapeutické pomůcky: karimatky, šátky

Zúčastnění klienti: Magda, Rita

Úvodní reflexe, naladění se:

Na úvodní setkání přišly pouze dvě klientky. 5 klientek se nakonec nemohlo zúčastnit z důvodu nemoci, jedna klientka z osobních důvodů. Klientky se již znaly, ale chtěly si vyzkoušet připravenou aktivitu se jmény.

Úvodní reflexe klientek:

R: „Mám ráda, když se něco tvoří. Takovou nehotovost. Nikdo neví na začátku, jak to bude vypadat na závěr. Nápad je to úplně skvělej (tato skupina). Líbí se mi sounáležitost s lidmi. Myslím, že mnoho věcí, problémů můžeme my všichni pak vnímat podobně. I takové určité nastavení srdce. I když k tomu každý budeme přistupovat jinak. Jsem ráda, že nemusím mít očekávání. Tanec je pro mě nějaké překonání hranic. Něčeho, co je rigidní. Jsem ráda, že jsem to v sobě našla. Ačkoliv myslím moje dispozice nulové, k tomu zdravotní problémy. Ale je to skvělé, zkusit něco i jinak.“

M: „Tancem a pohybem se dají vyjádřit věci jinak než slovy. Můžeš jít do sebe, sledovat svoji duši. Říkala jsem si, dneska to nemůžu dát. Dnešní den byl opravdu vzorek toho, jak se chovám sama k sobě. Potřebuji se hýbat. Jak jsme hned po příchodu ležely, tak jsem najednou zjistila, jak mě všechno bolí. Přišlo to k sobě. Poslední roky mi váha jen stoupá. Vážím se jen u doktora. Fyzioterapeutka mi dává úkoly na doma, ale moc je nedělám. Jsem neustálý začátečník vlastně ve všem.“

Zahřívací fáze: Téměř ihned v úvodu jsem viděla, jak si klientky berou karimatky a že se potřebují natáhnout a vnímat celé tělo, spojení se zemí. Snažila jsem se toho využít pro naladění se na sebe sama i na obě klientky. Proběhlo dechové cvičení v lehu a popis jednotlivých částí těla spojené s dotekem vlastního těla. Následovalo střídání svalového napětí a uvolnění, a to poklepáním rukama po těle i vytřepáním celého těla. Proběhla také mnou vedená rozcvička, zahřátí organismu a protažení jednotlivých svalových skupin s využitím hudby.

Hlavní práce:

Jméno + pohyb – uvědomování si konkrétní části těla ve spojení se svým jménem. Zrcadlení pohybu i hlasu.

Část těla + pohyb – vyslovení názvu části těla a vedení pohybu, opakováno vždy 3x, zrcadlení pohybu a slova.

Pohyb v prostoru – uvědomování prostoru kolem sebe, směr pohybu těla, vlastní styl chůze, vyzkoušení jiných typů chůze – styl, směr i čas. Využití hudební reprodukce

Já a můj osobní prostor – pohyb ve svém intimním prostoru, rozšiřování do dalších sfér jako vnější prostor atd. Po společném vyzkoušení ohraničení těla a dalších prostorů kolem těla pak klientky toto využívaly každá sama ve svém tanci s využitím hudby.

Dvě pozice těla – vyzkoušení a zažití správného/nesprávného držení těla, zkoušení uzavřené pozice těla, otevřené pozice a nacházení svého středu (dnešní inspirace od H. Payne, R. Labana).

Vlastní taneční improvizace – **možnost** zapojení pohybových prvků, které jsme dnes dělaly. Zadan volný, svobodný tanec. S využitím hudby.

Zklidnění, odlehčení: Očistná studánka + smyslový prvek voda.

Vzešla velká potřeba očištění a obnovení, proto jsem zařadila imaginaci očistné lesní studánky na závěr i s vjemem čisté vody do dlaní klientek. Klientky měly v očích radostnost a potěšení a bylo vidět uvolnění, odpoutání se od předchozího těžšího tématu.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

R: „Při taneční improvizaci jsem se cítila celou dobu... jako v jednom ohni. Emoce byly hodně negativní. Cítila jsem velkou bolest, pláč. Vyjevily se mi na tuto hudbu nepěkné obrazy... Ale vlastně to bylo náramně očišťující a asi i potřebný. A vlastně bylo fajn to projevít. Vypustit. (Ticho). Být v tom sevření a jít ze sebe ven. Jako když jsem našťvaná, tak jdu hned něco dělat, svižně uklízet. Nakonec nebyla jsem bezmocná, byla jsem v té svojí síle... (Pauza). Všechny cvičení byly skvělé, více jsem se zaměřovala opravdu na sebe a své tělo. Přijde mi, že jsme často odpojení sami od sebe. Zvlášť mi v těchto profesích. Hodně se dáváme a zapomínáme čerpat. Ta očistná studánka je parádní nápad.“

M: „Já jsem si to užila. Je to skvělý mít takto čas sám pro sebe, ale v tom pohybu, kterej prostě všichni potřebujem. Ta poslední skladba, ta improvizace, hudba mi prvně přišla zvláštní. Hrozně mě iritovala ta zpěvačka a její hlas. Ale pak se to v průběhu tance změnilo. Pak mi to nějak začalo dávat smysl a nějaký nový rozměr vnímání.“

Moje sebereflexe: Klientky přicházely v úvodu přes všechny možné překážky naladěné na dnešní úvodní práci. Ačkoliv je znám z tanečních setkání, nyní mě překvapilo, jak moc je ještě neznám, jak je mohu více poznat právě skrze pozorování jejich držení těla, stylu chůze, využívání částí těla, jak se tělo chová v určité emoci atd. Dnes se přihodila výrazná reakce u Rity při taneční improvizaci v závěru viz. výše. Situaci jsme nechaly doznít a Rita se k tomu krátce vyjádřila. Nabídla jsem podporu, být tam s ní a zeptala se, co by v této chvíli potřebovala.

Již se k tomu nechtěla vracet. Z jejích slov jí dal zpět svoji stabilitu tanec, že vše mohla vytančit, dát ze sebe ven. Po závěrečném sdílení jsme udělaly očistnou aktivitu. Nabídla jsem k výběru imaginaci sprchy, vodopádu nebo studánky. Klientky vybraly studánku. Pozorovala jsem zklidnění těla a doufám, že i mysli. Téma tím bylo věřím uzavřeno a ošetřeno. Po závěru setkání následovala volná diskuze, v níž se hodně mluvilo o čerpání sil, o důležitosti vnímání smysly – na kůži, hmatem.

2. setkání terapeutické skupiny (17. 11.) – setkání v lese

Téma setkání: Vlastní tělo a lesní prostředí

Cíl: Uvědomování si vlastního těla a jeho spojitosti s přírodou, životními funkcemi. Relaxační a regenerační možnosti přírody, lesa. Zopakování úvodních informací ohledně výzkumu i o tanečně-pohybové terapii.

Hudba: africký buben, zvuky přírody

Terapeutické pomůcky: lehké šátky, africký buben

Zúčastnění klienti: Rita, Anděla, Lída

Úvodní reflexe, naladění se: Klientky přichází dobře naladěné, v rámci možností s ohledem na drobné komplikace, jako např. problém s dopravou (Anděla). Rita měla radost, že v ten den vše zvládli (oběd s celou rodinou atd.) s manželem i s dětmi vše udělat tak, aby mohla v neděli odejít a užít si čas pro sebe, a ještě k tomu v lese. Lída měla pozdní příchod. Ačkoliv byla už dost velká zima, tyto zdravé klientky dorazily. Předpověď počasí byla původně příznivější. Klientky popisovaly, že ač je zima, na pohyb a tanec v lese se těší, že jim to přijde jako skvělý nápad „tančit, dýchat“ v lese.

Zahřívací fáze: Kvůli velké zimě kolem 5 stupňů byla motivace k rozehrátí těla dost velká. Posloužil nám velmi dobře africký buben a jeho rytmy.

Inspirace z primitivního pohybu a tance – pozice v kruhu, využití zvuku hlasu a hry na tělo – tleskání, dupání, vytřepávání částí těla, rytmický pohyb těla. Společný pohyb a opakování hlásek „Uma – oma – á“. Zrcadlení nejdříve mě (pohybový i hlasový materiál), pak modulace pohybu (nápad) ze strany klientek.

Poté proběhlo základní protažení svalových skupin. Váha a rovnováha – zakoušení rovnováhy a váhy těla a zjišťování, jak se tělo chová ve stoje i v pohybu.

Basic dance – volný pohyb a tanec v prostředí přírody. Podnět pro klientky zkusit na nic nemyslet a vše ze sebe vytančit. Hudební doprovod byl v úvodu africký buben a pak byla instrukce – poslech zvuků přírody.

Dnes jsme opět využily aktivitu jméno + pohyb (gesto) – vyslovení svého jména a vytvoření pohybové sekvence. Zrcadlení – celá skupina pohyb zopakovala 3x. Poté modulace pohybového vzorce – zrychlování, zmenšování i zvětšování těla v pohybu, pohyb s využitím minima prostoru a maxima prostoru, dosah do prostoru.

Hlavní práce: Inspirace – Isadora Duncan – osobní procházka po lese, zklidnění mysli, pozorování. Nalezení místa, prvku, který nás v přírodě zaujal. Neživé i živé bytosti (ptáci, psi, koně). Smyslové vnímání konkrétního místa – zaměřená pozornost na zrak, pak na sluch, čich, hmat. A na závěr taneční vyjádření dojmu z tohoto místa nebo konkrétní přírodniny. Vyjádření osobních aktuálních emocí ve svém prostoru tady a teď. Poté setkání se skupinou a sdílení se. V závěru možnost využití šátku k pohybu.

Zklidnění, odlehčení: krátké dechové uvědomění s vnímáním čerstvého vzduchu a při zavřených očích i jemné vnímání dopadajících slunečních paprsků na kůži.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny: Andělu zaujal jeden strom téměř uprostřed louky a uvědomila si, že ona taky hledá nějakou výraznost, výrazné věci, i ona se snaží být středem pozornosti, poutat pozornost okolí zářivými barvami. Často jí přijde, že svět, okolí žije v černém, temném rozpoložení, cítí, že její cesta je ukazovat směr, cestu. A ten strom má opravdu hodně různých větví a větviček. Celou dobu se pohyboval ve větru. Možná by bylo dobré víc jít v takovém volnějším plynutí, nejen stále jít podle toho, jak já mám všechno rozplánované, podle mé představy. I ty ten strom je uzemněný, cítí se pevný, ale zároveň se nechá vést tím pohybem větru. Důležité je nechat to volně plynout.

Pro Lídu bylo hodně cenné, že tady mohla být společně, v této skupině. Cítila se tu bezpečně a ukotveně. „Ale zase asi tím, jak jsem měla tu pohodu, tak jsem více sklouzla z toho záměru pozorovat a vytvářet svůj pohyb a tanec. Přemýšlela jsem o svých věcech. Ještě jsem potkala civilisty, nějak mi nešlo se soustředit na aktivitu. Úplně vnímám, že se dost nechám ovlivnit lidmi a prostředím, ve kterém jsem.“ Jakmile viděla z dálky mě, jak jsem udělala nějaký pohyb, tak ji to zase namotivovalo. „Hrozně moc si uvědomuji, jak jsem ovlivnitelná. Pořád se jen

něčemu přizpůsobuju. Zdá se mi, že hledám tu stabilitu. Já jsem pro někoho a někdo je pro mě. Ale to: Být pro sebe. To je přesně moje téma stabilita, uzemnění.“

Rita: „Jak jsem přišla na toto místo, tak jsem si řekla: Jsem doma. Nebo udělám si to jako doma. V podstatě jsem se k tomu dneska na konci lekce zase vrátila. Že je pro mě velice hodnotné být doma sama. Objevila jsem tady takovou kládu výš položenou. A kolem ní a dál vede cesta. Musela jsem sebrat kus odvahy, mám problém s rovnováhou. Ale vylezla jsem na kládu a pomalu jsem po ní šla. Sice jsem chtěla v průběhu dvakrát slézt, ale měla jsem vizi nějaké cesty a ta mě vedla. Přišla jsem k tématu kořeny. I když je to téma bolestivé, nedávno jsem si od tohoto musela odpočinout. Ale jsem ráda, že se k tomu vracím nyní. A že čas od času je dobré se k tomuto tématu vracet. Poslední cvičení s pozorováním a pohybem. Tady mě zaujaly dva stromy těsně vedle sebe. Dva stromy úplně odlišné. Jeden byl úplně křivý, nahnutý na stranu, zvrásněný. Druhý vyrovnaný silný, směřující vzhůru. To je důležitý uvědomit sám sebe, že jestli žiju v nějaké rovnováze nebo ne. Jaká je moje stabilita. Já se taky někdy cítím jako ten nahnutý křivý strom, vyčerpaně, i neukotveně, v nerovnováze. I při tom cvičení to bylo pro mě nepříjemný byt v té nerovnováze. Ale cenný.“

Moje sebereflexe: Klientky přicházely dobře naladěné, i když si postěžovaly na zimu. Ale pocit zimy se postupně rozplynul ve víru pohybu a tance. Vypadalo to, že volný tanec všem nějakým způsobem vyhovuje, každý vyjadřoval sám ze sebe mnoho obrazů, bylo vidět zaujetí, ponoření do tance. U cvičení „jméno a pohyb“ v úvodu začala trochu komunikace sklouzávat k přátelské formě, tím, že se známe. Ale zkusily jsme se znovu dostat do polohy terapeut a klienti. U části s primitivním pohybem jsem pozorovala, že každý zde vyjádřil sám sebe v takové surovější formě. Bylo vidět, že skupinu pohyb a zvuky baví a bylo by určitě fajn ji někdy zopakovat. S klientkami jsme se pak ještě po lekci bavily, že téma uzemnění, stability a vlastních kořenů s nimi rezonuje. Pokusím se na téma navázat a prolnout jej v terapii, spolu s potřebou uvolnění a svobodného vyjádření.

3. setkání terapeutické skupiny (21. 11.) – hudebna farnosti Brno – Královo Pole

Téma setkání: Tělo v pohybu a imaginaci

Cíl: Seznamování nově příchozích členů, zaměření na tělesné vnímání v pohybu a inspirace aktivní imaginací.

Hudba: karibský bubínek, zvuky – hra na tělo

Terapeutické pomůcky: pomůcky pro arteterapii, pomůcky pro testování

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Julie, Anna

Ostatní klientky se omluvily z důvodu nemoci nebo pracovního vytížení. Dnešní setkání bylo „narychlo“ přesunuto do náhradních prostor z technických důvodů. Poté jsme se již scházely v našem sále. Dnes byly přítomny dvě nové klientky, Julie a Anna. Polovina klientek na setkání přišla pozdě.

Úvodní reflexe, naladění se: Rita přichází dobře naladěná, nicméně po náročném dni v práci. Julie se těší na taneční terapii, ale teď má náročné období a je toho nyní hodně. Ráda by se trochu uvolnila a odpočala si. Anna přichází pozitivně naladěná pro práci ve skupině s tímto typem terapie. Aktivně sice netančí, ale miluje tanec latinskoamerických rytmů. Ráda by se tak více uvolnila a věnovala se svému tělu. Magda přichází později, jelikož původně vyrazila na nesprávné místo. Není ještě úplně naladěná na práci, je však ráda, že je zde, a chce si to užít.

Zahřívací fáze: Zaměření na kontakt a vědomí sebe sama a svého vlastního těla – zaměření na vlastní dech, taktilní vjemy – kontakt sám se sebou, napětí a uvolnění v těle. Volná taneční improvizace na zvuk bubnu. Na závěr s prvky primitivní exprese.

Hlavní práce:

Jméno + pohyb (zvíře) – seznamovací aktivita – vyslovení svého jména a vytvoření pohybu „svého zvířete“, skupina opakuje, zrcadlí pohyb 3x. Modulace pohybu, výrazu tváře i zvuku zvířete. Využili jsme zmenšování, zvětšování pohybu, zvuk a jeho hlasitost, výraz.

Inspirace z aktivní imaginace v pohybu – já jako zvíře – práce s představou sebe jako zvířete a v této roli vytváření pohybu i celkové imaginace, vžití se do této role a do pohybu těla zvířete (dnešní inspirace od J. Chodorow).

Rozvíjení projevu zvířete + kontakt ve skupině – pohybová/ dramatická improvizace.

Zklidnění, odlehčení: Dechové cvičení a pocit tepla – zpřítomnění sám sebe ve svém těle, vnímání vlastního dechu a tepu, napětí a uvolnění jednotlivých částí těla. Pocity tepla, prohřívání těla.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny: Rita říká, že chtěla mít více prostoru vyjádřit i negativní emoce. Příště by moc ráda zakoušela kontakt s vlastní tváří a procvičení obličejových svalů. Magda se musela nějakou dobu „ladit“ na dnešní setkání, kvůli pozdějšímu příchodu. Také by ráda byla více v pohybu. Zároveň, „asi mělo vše být tak jak bylo. Myslím, že rozcvičku jsem měla alespoň cestou sem.“ Julii bylo líto, že jsme více netančily a nebylo více hudby (reprodukováno), jen ten zvuk bubnu. Její celková nálada moc nebyla dobrá už před příchodem. Těší se proto příště, že se vytančí. Anna děkuje za dnešní setkání. Aktivita se jí líbila, především imaginace zvířete. Říká, že by aktivitu někdy ráda využila ve své práci (s cizinci studující češtinu).

Moje sebereflexe: Dnešní den byl zajímavý tím, že se večer před terapií naše prostory staly nepoužitelnými z technických důvodů. Přišlo mi líto setkání úplně rušit. Nakonec vyšly náhradní prostory. Klientky jsem informovala, setkala jsem se „naštěstí“ s nadšením, že i tak se těší na setkání. Nemocné klientky se omluvily. Při příchodu na naše setkání jsem si uvědomila, že jsem zapomněla v našem původním sálu reproduktor, tak jsem vytáhla africký buben, který vozím v autě. Hudba tím pádem byla omezená tímto způsobem. Nicméně brala jsem to jako dobrou výzvu. Klientka Julie už dříve psala, že se pokusí přijít, ale že se v jejich rodině něco událo. Svěřila se mi o své situaci – úmrtí v blízké rodině. Její nelehká situace se odrážela také v jejím naladění i vzezření. Úvodní rozcvičení a naladění na práci s tělem si klientky užívaly v rámci možností. Bylo vidět, že jim chybí nějaký podnět, ponoření se do hudby. Musím si dávat opravdu pozor na celou výbavu pomůcek pro lekci a vše brát s sebou nebo nechávat na místě. Nicméně jsem ráda i za využití bubnu. Imaginace v pohybu – já jako zvíře si myslím že klientkám vyhovovalo. A rády by se určitě více hýbaly a pracovaly s tělem. Všechny podněty od klientek jsou přínosné a chci si z nich brát co nejvíce. Zajisté je v plánu pracovat s napětím a uvolněním v těle. Ráda více zapojím i práci s tváří, obličejovou gymnastiku a s tím související práci s dechem. Ovládání dechu беру jako velmi podstatné pro vyjadřování sebe, svých emocí. Dech a pohyb je neoddělitelný. Určitě se na to chci více zaměřit.

4. setkání terapeutické setkání (12. 12.) – opět v našich prostorách – farní sál

Téma setkání: Uvolnění/ plynutí

Cíl: Uvolňování těla i mysli, vlastní taneční improvizace a navazování kontaktu a spolupráce

Hudba: Punta cana coco playa (Roddy Pérez), Se me paro (Merengue), Hello bachata sensual remix (Father white, Jenny J, Tribal Traffic), piano

Terapeutické pomůcky: žonglovací míček, šátky, voda, výtvarné pomůcky pro arteterapii

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Anděla, Iveta

Nyní již bylo ohlášeno 7 klientek k účasti, nicméně tři z nich nakonec kvůli pokračování v nemoci nebo nemoci svých dětí nedorazily.

Úvodní reflexe, naladění se:

Anděla se dnes necítí moc dobře nejen ohledně zpoždění vlaku. Ani zdaleka dnes nebylo vše, jak by si přála, ale je ráda že je zde. Rita minule zažívala naštvaní, protože jí přišlo, že neměla prostor vyjádřit své negativní emoce. Reagovala jsem, zda je možné, že si dnes na to dá prostor? Odpověděla, že si myslí, že to půjde, ano. Nicméně si ještě stále z 2. setkání v lese odnáší hodně, jak říká. Magda se dnes cítí velmi dobře. Téměř celý prosinec má volno. Minule byla nakonec moc ráda, že se rozhodla přijít, i když nejprve přišla na jiné místo. Iveta se má dobře a očekávání žádné nemá. Těší se na něco nového, co přijde.

Dechové cvičení + tělesné cvičení – zaměření se na vyklepání všech částí těla, poté zacílení pozornosti na své tělo, zpřítomnění sám sebe a hmatem zkontaktování svých chodidel, nohou, boků, centra těla, trupu, ramen, rukou, dlaní, hlavy, obličeje. Poloha nejprve ve stoje a přecházení přes pozici zajíce a klubička do pozice v lehu. Nyní zaměření pozornosti na vlastní dech, proudění dechu tělem, modulace dechové frekvence. Uvolňování jednotlivých částí těla, inspirace z progresivní svalové relaxace. V závěru opět návrat přes pozici klubka a zajíce do pozice ve stoje. Závěrečné uvědomění spojení chodidel se zemí. Kontakt s obličejem – pohlazení, poklepání prsty.

Části těla (+ jméno) – pohybová aktivita s uvědomováním částí těla v pohybu a gestu. Vyslovení svého jména, pak částí těla a vytvoření pohybu, gesta. Skupina vše zopakovala vždy 2x.

Zahřívací fáze: Aktivizace a rozehrátí svalstva na latinskoamerické rytmy. Část vedená, protahovací cviky a část volná, prostor pro svobodný tanec.

Hlavní práce:

Tanec a uvolňování jednotlivých částí těla – tanec a volný pohyb – ruky (rukou), ramene, zad, trupu, pánve, kolen, kotníků, chodidel.

Modulace aktivity z 1. setkání: Hranice těla – využití intimního – nejužšího prostoru, osobní prostor, vnější až společenský prostor. Vědomé vedení pohybu těla, jeho částí. Směr vlastního pohybu, jeho plynutí, pohyb přímý a nepřímý. Z minulého setkání zopakování již vzniklých pohybových vzorců a dnešní přidání latinskoamerických rytmů a vlastní kreativní tanec v tomto modu. Krátké sdílení se po této části.

Kontakt a vztah v prostoru – vyzkoušení pohybu po prostoru a navázání kontaktu, komunikace v pohybu. Výstup ze svého osobního prostoru, své bubliny a vstup do prostoru někoho jiného – navázání kontaktu, společná improvizace. A opět návrat k sobě a dle sebe opět zkouška navázání kontaktu a komunikace v pohybu (inspirace aktivit H. Payne).

Zklidnění, odlehčení: Lesní studánka – oblíbená očistná a výstupní relaxační imaginace. Aktivní imaginace v pohybu, kdy každá klientka si dle vedené imaginace mohla přijít po lesní cestě do svěžího jarního lesa ke studánce plné čisté vody. Projít se lesem, kolem studánky a nabrat si z ní vodu.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Magda: „Já děkuji za dnešek. Užila jsem si to tak – v klídku“. Jsem ráda že jsem si k tomu udělala vztah, k té taneční terapii, že vím, že to bude super, i když jsem třeba unavená. Prostě neřeším, jak mi je a přijdu. A stojí to za to.“

Rita: „Jsem vděčná za takovou tu nenásilnost. Prostě to proudí. Byl to takový proud vody, který v sobě vnímám. Přijde mi, že ta terapie v nás tu vodu rozpohybovává. Přeci jen většinově jsme voda. Ve vodě jsem docela často a ráda. A v tanci to plynutí vnímám dost podobně. Tolik toho nezahnívá v té plynoucí vodě. A ty šutry ze spodin se dostávají víc ven napovrch. A všechno mi přijde přichází v příhodném čase. Asi tak jak má. Děkuji.“

Anděla: „Já jsem si to moc užila. Opadl všechn ten stres z celého týdne. I ze všech věcí, které tak úplně nevychází v životě. A děkuji že nás tak rozhýbáváš.“

Iveta: „Já moc děkuji. Bylo to fajn. Cítím se dobře.“

Moje sebereflexe:

Od úvodní hodiny až po dnešní setkání se v průběhu jak výzkumu, tak setkávání a v rámci dohodnutých prostor i u klientů událo tolik změn. Jsem za to ráda, že bylo dokončeno úvodní testování i arteterapie a také, že proběhlo dnešní setkání. Snažím se v rámci toho času, který zde mám, ještě před setkáním upravit prostor tak, aby byl bezpečný. Jsou zde na boku stoly s židlemi poskládané na sobě. Sice před naší lekcí máme díky střídání s předchozí skupinou,

jen 10 min, ale zatím to nějak šlo. Nabídly se i dříve přichozí klientky s pomocí. A jsem také ráda za novou obměnu prostor – včera byly vymalovány a je zde nový nábytek. Snažím se v průběhu pohybové činnosti klientek si zapisovat poznatky, poznámky k jejich pohybu. Ale nějak to vše asi neumím ještě zkoordinovat. Ještě také nevím, jak zvolit vhodný způsob zápisu, co vše pozorovat a jak. Ráda bych do budoucna více prostudovala tuto problematiku. Závěrečné zklidnění a očistění – lesní studánka – se začíná rýsovat jako rituál skupiny. Již potřetí jsme se skupinou realizovaly, trochu s obměnou. Zkusím znovu nabídnout i jiné druhy očistné, relaxační aktivity. Dám prostor skupině, aby se vyjádřila k úvodnímu či závěrečnému rituálu.

5. setkání terapeutické skupiny (19. 12.) – předvánoční setkání

Téma setkání: Dávání – přijímání

Cíl: Vyjadřování emocí, uchopení emoce a vyjádření v pohybu, vzájemnost, vést a být veden, darovat a být obdarován.

Hudba: Gymnopédie No.1 (Erik Satie, Andréas Madariga), Someone You loved – piano version (Flying fingers), Hello – bachata sensual remix (viz výše), Salsa soca (Oscar D'León), Se me paro (Merengue).

Terapeutické pomůcky: šátky, přírodní hudební nástroje

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Anděla, Iveta, Lída

Páté setkání proběhlo v zatím nejvyšším počtu klientek. Dvě klientky řešily stále nemoc sebe i svých dětí a jedna klientka na setkání zapomněla. Dnes se poprvé objevila větší potřeba úvodního rituálu, a to společnou přípravou čaje. Klientky si pak vzaly čaj s sebou do úvodního kruhu sdílení. Navrhla jsem při dřívějších příchodech takto společně připravit čaj a možnost popíjet čaj u úvodního sdílení.

Úvodní reflexe, naladění se:

Anděla přichází spíše přetížena, v práci toho bylo poslední týden hodně. Ale potěšila ji vánoční nálada a obdarování v práci. Cítí vděčnost za mnoho věcí. Je unavená, nervózní ale napůl s těšením se na setkání. Nakonec se má dnes hezky.

Lída prožívá určité uvědomění, že její nálada i odhodlání někam přijít se odvíjí od toho, jak jí je fyzicky. Zjišťuje, že by se často ráda více odhodlala něco podniknout, někam jít, i když jí není třeba úplně skvěle. Chtěla by být „více stabilní ve svých pocitech“. Dnes prožila moc hezký den s adventním programem v 1. a 2. třídách ZŠ. Také se spolupracovnice měla moc hezký upřímný a nestrojený podvečer ve vánočním duchu. Je natěšená, co dnes budeme dělat. Pro Ritu dnes byl moc hezký den. Měli společné posezení se spolupracovnicí, doktor, druhá zdrav. sestra a paní uklízečka. Říká, že bylo moc fajn cítit takovou pospolitost a vzájemnost. A celý den přicházely různé pozornosti a dárčky. Jinak je moc ráda za to vyzkoušení tohoto nástroje. Cítí se teď oživeně a naladěně na to, co vše dnes budeme dělat.

Magda přichází v ne úplně dobrém naladění z dnešního dne, ale je ráda, že přišla. A na dnešní předvánoční setkání se moc těší.

Iveta přichází po práci unavená, ale říká, že se to dá. Také se těší na dnešní pohyb.

Naladění na sebe sama a své tělo – uzemnění v poloze v leže, dechové cvičení opět s progresivní svalovou relaxací, automasáž, zaměření se více na tvář a hlavu – obličejová gymnastika, opět přecházení z pozice v leže do pozice na boku (klubičko) až do pozice zajíce, v kleku a na čtyřech. Závěrečné uzemnění v pozici ve stoje.

Zahřívací fáze: Navázání na předchozí setkání, využití latinskoamerických rytmů.

Mini-latino choreografie – tanec bachata variace + pohybové vzorce z minulého setkání. Jedna skladba sloužila pro volný tanec a rozcvičení a jedna skladba pro mini-choreografii. Tento tanec jsme zopakovaly 2x.

Poznávání místnosti, kde tančíme – Jelikož bylo změněno uspořádání místnosti od minule + další změny, byl pro všechny tento prostor nový. Jedna delší skladba sloužila k poznávání celého prostoru, jednotlivých částí i celku. Taneční a pohybová improvizace v kontaktu s předměty. Aktivita z hodin psychomotoriky M. Blahutkové.

Hlavní práce:

Emoce pod šátkem – 1. fáze: Každá klientka si vybrala šátek a měla ztvárnit jakoukoliv emoci v gestu. Zapojit tělo i tvář. Ostatní klientky vždy hádaly, jaká emoce se za šátkem skrývá. Inspirace z hodin TPT Tomáše Beníčka. 2. fáze: Dojde k odhalení emoce, odložení (odhození) šátku. Je možné vytvořit tu stejnou emoci, nebo i jinou další. Dochází nejen k odhalení, ale také jde tato emoce do pohybu (nebo naopak u někoho stojí jen v gestu).

Mirroring – zrcadlení pohybu ve dvojicích – A. naproti sobě, B. vedle sebe. Aktivitě předcházelo vyklepání, vytřepání celého těla a nalezení svého místa v prostoru, ve dvojici.

Zklidnění, odlehčení:

Pohybový/taneční dárek – Skupina vytvořila kruh. V tichu, pouze s očním kontaktem. Takto pokračuje do pohybu/tance. Lektor započne aktivitu. Každý může vyjít směrem k druhému klientovi, kontaktuje ho očima a vytvoří sekvenci gest či kreativního pohybu, zatančí klientovi. Věnuje mu taneční dárek. Takto se vystřídá celá skupina. Inspirace, adaptace aktivity z hodiny muzikoterapie s Taťánou Škapcovou.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Po závěru ještě se skupinou krátce – rituál lesní studánka s významem – osvěžující, povzbuzující, vyvažování vlastní energie.

Lída říká, že má hodně v mysli, jak se rozkašlala u dechového cvičení. Přiznává, že má tak celkově problém pracovat s dechem, prohlubovat dech, nebo zkrátka se na něj více zaměřovat. Často se hodně kontroluje, jestli je teď vhodné „blbnout“, nebo raději ne. A naopak jestli když je teď klidná a nechce se jí nic říkat, jestli by měla nebo ne. Někdy slyší, že něco přepískla, tak se pak stáhne. Stále hledá tu míru otevřenosti. Říká: „Asi mám prostě problém být víc sama sebou. Nebo sama v sobě.“ Ráda by si víc šla za tím, co ona opravdu cítí a co potřebuje. Totéž se týká i míry vedení. „Když jsi nabízela, ať začne ten pohyb kdokoliv, tak jsem hned chtěla jít, abys nemusela jít ty. Aby se jako by někdo hned zapojil. Takové chtít se pořád někomu zavděčit.“ Rita komentuje: „A vlastně chodíš po světě v tričku s nápisem: Láska Je.“ Lída říká, že to je právě ta maska, póza.

Magda říká, že se trochu obávala toho zrcadlení. Postupně už jí docházely nápady, nicméně Rita to moc hezky vyvážila. A výsledně to „bylo moc hezký v té dvojici“. Pořád tak nějak bojuje s tím, že se hodně stydí vyjadřovat se svým tělem před druhými lidmi. Nicméně vnímá, že to jde po „malých pidi krůčkách“ dopředu. Napadlo ji, že si bude doma sama tančit na svoji hudbu a tady pak bude třeba více nebojácná v pohybu. Vyjádřila jsem podporu a také jsme s Magdou ještě bavily o aktuálním naladění, kdy každý den je jiný. A naše závěry ve skupině o tomto, že každá z nás vlastně může nacházet v celém tom týdnu nějaký vhodný čas pro svůj tanec, svoji chvíli, čas se svým tělem. Případně pak časem i pravidelně. Na závěr Magda říká, že se jí dnes ulevilo.

Rita si moc krásně prožila, jak říká „královský tanec“ – taneční/pohybový dárek. Popisuje, že ta prvotní úklona před Magdou a celý tanec jako dar byl pro ni zážitek. Obdarování nebo požehnání, které přijala a pak mohla dávat dál. Popsala, že to je tanec „pro královny, pro nás“. „To tělo to je tak úžasný matroš. A ta soustředěná pozornost mi dělá ohromně dobře. Stále se učím se opravdu zaměřit jen na sebe a své tělo. Poslouchat třeba ty instrukce k vnímání dechu a tak. Vlastně se učím od tebe, nechám se vést. Zároveň já se pak snažím vést sama sebe nějak. Nepustím do té hlavy žádnou myšlenku. Být sám v sobě zase tím dítětem. Ted’ a tady, být plně ponoření do činnosti.“ Také děkuje všem, že tady je možnost být takto v tom spolu.

Iveta popisuje, že to bylo úžasný a neví co by dodala.

Anděla moc děkuje za dnešní milé setkání a opět za mnoho inspirativních podnětů.

Moje sebereflexe: Při příchodu některé klientky vypadaly s energií trochu dole, nicméně pak se to proměňovalo, možná právě naladěním setkání i celého týdne „předvánočně“ i tématem, které je zvlášť u pomáhající profese stále aktuální, dát a přijmout. Dnes se objevilo mnoho zajímavých momentů, na kterých by se dalo pracovat. V úvodní části bylo vidět, jak každá z klientek pracuje na sobě a umění sama sebe zklidnit, sladit svůj vlastní dech, najít své tempo. Latino rozcvičení s Bachatou, které jsem využila jako inspiraci z mé nedávné cesty do Karibiku, si klientky velmi užívaly. U Magdy bylo vidět, že s tím trochu bojuje. Na závěr při volné taneční improvizaci bylo zřejmé, jak má snahu tělo více uvolnit, nechat ho dělat co chce. Opravdu dle mého se jí to částečně vedlo. Aktivita poznávání místnosti pohybem, celým tělem prý byla pro všechny zajímavá. U aktivity Emoce pod šátkem byly vyjádřeny emoce radost a odevzdanost od Rity, zloba od Anděly, úzkost od Magdy, očekávání a naděje od Lídy, lehkost a veselost od Ivety. Velmi výrazně zapůsobily negativní emoce. Magda poněkud delší dobu setrvala ve své emoci úzkosti/smutku. Reagovala jsem pohybem. A k této aktivitě jsme právě kromě odhalení emocí pod šátkem přidaly i rozpohybování, případně proměnu emocí. Zkrátka pohyb dál. Přišlo mi, že to mělo dobrý efekt pro celou skupinu.

Nejvíce reakcí klientek bylo na aktivitu zrcadlení a taneční/pohybový dárek. V zrcadlení jsem zřejmě nedostatečně popsala zakončení aktivity a vzájemné sdílení. Proto jsme sdílely až společně všichni na závěr. U tanečního dárku bylo vidět u klientek soustředěná pozornost na pohyb, finálně zklidnění, radostnost, spokojenost. Asi největší diskuze po setkání byla právě o tomto posledním tanci a o schopnosti dávat a přijímat, darovat, ale dopřát to i sám sobě, obdarovat se nebo se nechat obdarovávat.

6. setkání terapeutické skupiny (2. 1. 2025) – novoroční setkání

Téma setkání: Zdroje čerpání – moje studánka

Cíl: Pociťování, co se děje v těle (tělesné pocity) a trénování slovního popisu, vyjadřování emocí, vzájemnost, spolupráce, vést a být veden

Hudba: Dancing in the moonlight (Jubel a Neimy), Fuego (Eleni Foureira), Canai Nan Gaidheal (Tannas), Birdsong, For a better tomorrow (Jorrei), Me enamore de Ty i Que (Grupo Extra)

Terapeutické pomůcky: karimatky a podložky, karty emocí, putovní krabička

Zúčastnění klienti: Magda, Anděla, Lída, Iveta

Úvodní reflexe, naladění se:

Čajový rituál (po čas úvodního sdílení)

Anděla se cítí unavená kvůli nepravidelnému rytmu práce. Od minulého setkání na sobě pozorovala v několika dnech vyšší vnímavost na různé podněty, cítila se fajn.

Magda se má moc dobře po 2,5hodinové procházce. Trošku váhala, zda ještě dnešní lekci zvládne, ale pak si uvědomila, že tady po ní nikdo nechce velké výkony. A navzdory velké novoroční hádce s mužem i s dcerou se snažila vše nějak zpracovat a jde sem v pozitivní náladě. Právě i díky intenzivnímu pohybu na procházce. Do nového roku chce více pohybu.

Lída se dnes probudila se ztuhlou krční páteří a stále ji to neopustilo, má omezený rozsah pohybu. S novým rokem vnímá nový začátek a je za to ráda. Vnímá hodně sounáležitost s lidmi – psaní ve sněhu po cestě do práce. Od minulého setkání se snaží více vnímat svoji staženost, ztuhlost v těle a zkouší ji uvolňovat. Když usíná, pozoruje na sobě, jak má staženou a ztuhlou čelist a ruce v pěst. Těší se, že se naučí více uvolňovat své tělo. Když se zkouší sama uvolnit, není to tak dobré, jako když je zde ve skupině a je součástí. To jí hodně pomáhá.

Iveta začala nový rok s prací. Cítila se velice unavená, ale přemluvila se přijít a je za to moc ráda.

Tradičně úvodní naladění na sebe sama formou dechového cvičení a progresivní svalové relaxace, uvědomování si částí těla i těla jako celku. Zpřítomnění se se svým tělem dotykem

a plynulé přecházení těla z polohy na zemi do polohy ve stoje. Uvědomování si správného držení těla, osy těla. Vytřepání a vyklepání jednotlivých částí těla.

Zahřívací fáze: Volná exprese a svobodný tanec – 1 skladba.

Honička – části těla (handicap honička) – nejprve informace, kde je možné se dotknout na těle a která místa vynechat. Fáze 1 handicap: Kdo je chycen, vyřadí z provozu místo, kam dostal „babu“. Pokračuje v nahánění s tímto handicapem a hra pokračuje tímto způsobem. Fáze 2 roztančení těla: Místo, kde je klient chycen, rozpoohybuje, využije veškerou jeho energii. Honička pokračuje v tomto duchu.

Hlavní práce: Pohyb po prostoru (za hudby) – nejprve naladění se na pohybovou tvorbu. Různá rychlost a kvalita pohybu chůze po prostoru, tvoření cestíček v prostoru, zklidnění se a nalezení svého místa pro další práci. Inspirace od Helen Payne.

Tvary těla (koule, stěna, jehla, spirála) – Fáze 1: Nejprve vyzkoušení tvarů sám na svém těle v tichu. Fáze 2: Na hudbu chůze po prostoru a vždy vytvoření tvaru ze svého těla. Setrvání v něm. A takto vyzkoušení všech tvarů. Fáze 3: Vybrat tvar, který je mi nejpříjemnější a který je úplným opakem. První tvar (pozitivnější/negativnější) a setrvání a z něj vycházející pohyb, jak tento tvar rozvinu dál. Stejně tak druhý tvar. Ke každému tvaru a jeho setrvání přibude jeho rozvinutí do pohybu.

Karty emocí – navazující sdílení se o aktivitě Tvary těla. Využití karet emocí k uchopení toho, co klientky pociťují ve svém těle. Jak se cítí a jaké emoce je naplňují.

Mirroring – zrcadlení pohybu ve dvojicích, vis á vis, za sebou – provázení, zakončení zrcadlením vedle sebe, závěrečné gesto. Inspirace z hodin TPT od Denise Gospodarek.

Zklidnění, odlehčení: Oblíbená zklidňující imaginace v pohybu – Lesní studánka – imaginace jarní cesty lesem k občerstvující čisté vodě klidné lesní studánky.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Anděla se zde cítila velice příjemně, jako vždy, říká. Má zkušenost, že ať sem přichází v jakékoliv náladě, zaručeně se jí nálada zlepší. Děkuje za výběr hudby, která ji přijde často velmi inspirativní. Jde o skladby, které běžně neposlouchá ale jsou „velmi fajn“. Odnáší si inspiraci, zážitek z pohybu (tvary těla od Labana v dnešní aktivitě) do svého života, své práce v divadle.

Magda se vrací k tématu vnitřních zdrojů. V první chvíli se, až lekla, jak jsem sdělila téma. Nyní na závěr zjišťuje, že vlastně ví, co jí dělá dobře a co potřebuje, ale nedělá to. Dnes to uvědomění bylo velice silné.

Lídě rezonuje také hodně téma vlastních zdrojů. Má času vlastně spoustu, ale nevyužívá ho, jak by mohla nebo měla. Uvědomuje si, že se vlastně může uvolnit i obličejovou mimikou. Může se tvářit tak, jak se opravdu cítí, nejen jak je to žádané, nebo zkrátka být tím stále pozitivním člověkem, stále se usmívat. O dechovém cvičení říká, že se automaticky snaží jít přesně podle pokynů, být „poslušná holčička“. Dnes se jí více dařilo dýchat podle sebe, svého těla. Její závěr je, že bude trochu víc „morous“. Často jde přes pocit v těle. Nyní zde i v životě si bude dávat prostor vyjádřit své emoce, to, co opravdu pociťuje.

Iveta moc děkuje za dnešní setkání. Je ráda, že se „dokopala“ přijít. Dnes to bylo pro ni hravé. Nenechala se nijak moc řídit a dělala si vše, jak to cítila. Pociťuje uvolnění mysli i těla.

Moje sebereflexe – Myslím, že dnes jsme začali o malinko později kvůli pozdním příchodům, což jsme komunikovaly. Je zapotřebí dodržovat stanovený čas začátku i konce. Zkusím si na to dát pozor (u sebe i klientů), stejně tak pohlídat, aby se závěr setkání už nepřetahoval. S tímto vím, že mívám problém. Dnes myslím, že úvodní pohybovka opravdu plně nahradila zahřátí těla. Zároveň bylo dobré vidět, jak se klientky soustředí vždy na tu konkrétní část těla, aby ji vypnuly nebo naopak zaktivizovaly. Ve Tvarech těla, kdy si každá klientka hledala svoji polohu, bylo zřejmé, že aktivita je pro ně zajímavá, nová, že v ní každá něco nachází. Nicméně popisy emocí a pocit v těle moc nešel, proto jsem vytáhla karty emocí. Každá klientky vybrala 2–3 karty a sdílela se a také byly snahy popsat, co se opravdu v těle dělo, např. o kouli – tělo bylo uzamčené, strnulé. Oproti tomu druhá klientka tuto pozici viděla jako pocit bezpečí a svoje centrum čerpání. V pozici stěna se jedna klientka cítila velmi pevně a propojeně se zemí i světem, naopak jiná klientka pociťovala ukotvení jen v nohách, ale v rukou popisovala celkovou nestabilitu. Tato aktivita byla velmi zajímavá a vzájemně obohacující. U zrcadlení proti sobě jsem pozorovala od minule už větší klid, že jakýkoliv pohyb je v pořádku a možný, i úplný klid. V zrcadlení za sebou se klientky více pozorovaly, kontrolovaly, zda ten druhý „stíhá“, či zda je to pro něj ok. Doprovázející se často se snažil co nejvíce napodobovat na přesnost nebo zkrátka co nejvíce jít stejně jako vzor. Větší volnost se projevila v zrcadlení vedle sebe. Viděla jsem nějaké pohyby nebo pohledy souznění, podpory, i vzájemnou komunikaci. Místy u některých klientek bylo i vidět, že už nevytvářely úplnou kopii pohybu, ale spíše adaptaci, určitou autentickou reakci na druhého, což bylo dnes pro mě taky velmi obohacující.

Zdalo se, že u klientek oblíbená závěrečná aktivita očistná studánka přišla vhod, stejně jako dnešní verze rozvinutá do aktivitní imaginace v pohybu.

7. setkání terapeutické skupiny (16. 1. 2025)

Téma setkání: Kořeny – spojení

Cíl: Vnímání a prohlubování vlastního dechu, radost z pohybu, vlastní iniciativa a kreativita v pohybu a tanci, prohloubení vztahů ve skupině, uvolnění i uzemnění těla

Hudba: A ja taka dzivočka (Cimballica), Earth my body (Maggie Clifford), Luz de luna (Carmen Goett), The players hands – instrumentál (John De Kadt), Running with the wolves (Aurora), Moth (Jiří Horák)

Terapeutické pomůcky: přenosný reproduktor, mobil k nahrávání záznamu videa, jemné šátky, náramek z přírodních kamenů

Zúčastnění klienti: Rita, Anděla, Lída, Iveta

Úvodní reflexe, naladění se:

Čajový rituál (po čas úvodního sdílení)

Anděla říká, že tento týden byl náročnější. Přemýšlela, že kdyby vše měla vyjádřit jedním slovem, bude to slovo „zahlcená“. Rita popisuje, že její téma je teď zpomalování. Všechno to, co nyní prožívá, ji vede ke zpomalení. Iveta se má „tak akorát“, popisuje to, jako že je vše, jak má být. Lída se cítí hodně unavená, ale má se dobře, „tak v klidu“. Těšila se, ale zároveň by ráda zůstala v klidu doma.

Dechové cvičení a zpřítomnění ve svém těle – imaginace stromu, zaměření se na vlastní dech a oběhový systém – dechové cvičení s prodlužováním doby nádechu i výdechu, prvky Jacobsonovy progresivní relaxace, automasáž, obličejová gymnastika.

Zahřívací fáze: Lidovka – A já také dzivočka

1. fáze – volný pohyb a vlastní taneční improvizace na tuto velmi svižnou skladbu, 2. fáze – společný kruhový tanec. Každý přišel s jedním prvkem do společného tance. Zrcadlení se

a vytvoření krátkého tance v rytmu a ladění této písně. Zopakování vzniklé choreografie 2x. Po tanci základní protažení svalových skupin.

Hlavní práce:

Práce s prostorem – směry (protiklady) – pohyb nahoru/dolů, vpravo/vlevo, vpřed/vzad, kolem dokola/do centra, v rovinách.

4 vrstvy dotyku – práce ve dvojicích. Vždy jeden z dvojice leží a druhý provádí dotykovou techniku. 4 fáze dotyku – energetický obal těla, kůže, sval, kost.

4vrstvé objetí – 2. fáze aktivity. Chůze po prostoru na pozadí s hudbou. Aplikování 4vrstvého objetí s druhým člověkem. Vystřídání všech kombinací dvojic.

Zklidnění, odlehčení:

Primitivní pohyb a tanec v kruhu – skladba se zvukem indiánských bubnů, nabízení pohybového i zvukového materiálu. Zrcadlení pohybů skupiny a zapojení pohybu do společného tance. Princip opakování pohybu, hry na tělo a vytvářeného zvuků hlasu, bylo alespoň 8x.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Lída: „Když se dýchalo zhluboka, tak mi to bylo hrozně nepříjemný, možná skrz můj nízký tlak, nevím. Dlouhé dýchání zhluboka mi nějak v těle nejde. I když na počátku se mi vůbec nechtělo, tak folklór byl skvělý. To objetí bylo moc hezký. Bylo to v pomalosti, já jsem často svižná rychlá, možná trochu stresující. Tak to uvědomění bylo parádní. Pak jsem měla duchovní zážitek tady při 4vrstvěm objetí ve dvojici s Ritou. Moc hezký.“

Anděla: „Pro mě to bylo velmi uvolňující, radostné, upokojující. Dneska jsem se dokázala více uvolnit, tolik jsem nemyslela na to, co chci udělat. Nechala jsem to více plynout, podle pocitu. Šlo to dnes líp než dřív, to, že jsem pustila tu hlavu a nechala vše plynout. Ta masáž i ta objetí byly velmi silné. Šla jsem do toho prostoru s takovou důvěrou.“ Reakce Lídy: „Chtěla bych ti říct, jaký pocit jsem měla s tebou v objetí. Jsi nádherná žena.“

Rita: „Dneska jsem se tak nějak opravdu dostala do kořenů. Vůbec jsem to nečekala, ta gravitace, když ji necháš, tak to všechno funguje. Takové štěstí, jako když něco v sobě objevíš. Blízkost v dotyku – cítím se, že jsem nakrmená.“ K Ivetě: „Děkuji, že jsi mi dovolila jít k tobě. Vnímala jsem i tvoje štěstí. Někdy to není tak jednoduchý, děkuji všem, holky. Jsem velice vděčná za ten poslední taneční prvek s těmi bubny. Myslela jsem že ty pocity ani neunesu.“

Zároveň pocit, že se nemůžeme pořád jen vznášet, ale právě být i při zemi. Uzemnit se. Až tím posledním tancem jsem opravdu vnímala nějaký celek, ucelenost.“

Iveta: „Moc děkuji, bylo to dnes úžasný. Přijde mi to čím dál lepší a lepší. Strašně se mi líbily ty doteky, ta 4vrstvá masáž. U té závěrečné skladby jsem tě slyšela, jak říkáš, ...dáme teď jednu skladbu a uvidíme, co přijde. A moje reakce bylo hned, no panebože, co to je, ale pak to bylo velice příjemné. Patřilo to tam.“

Moje reakce: Zopakování slov klientek a zdůraznění prvků ze vzniklé otevřené diskuze o potřebě se v životě umět uvolnit, tak nějak létat, vznášet se, ale zároveň se dokázat uzemnit, stabilně stát. Určitá pevnost a síla je v každém z nás a oproti tomu máme zdroj uvolnění a možnost „vznášet se, jen tak plynout.“ Nacházely jsme určitou rovnováhu, ucelení.

Relaxace květina – začátek v tureckém sedu, rovné (správné) držení těla, volné ruce a dýchání do bránice (břicha) a imaginace rozvíjející se květiny. Rozvíjení dýchání, otvírání těla, závěr v otevřené pozici těla, v lehu na zádech.

Moje sebereflexe – Dnes jsem měla problém s tím, jak uchopit, když si Lída odběhla vzít pracovní hovor těsně před úvodním naladěním (dechové cvičení) a vrátila se pak asi v polovině aktivity. Těsně před setkáním prohodila, že si bude muset něco vyřídit, s čímž jsem počítala, nicméně se jednalo o poněkud hlasitý delší hovor. Snažila jsem se jí dát o tom zpětnou vazbu. Poté na závěr reflektovala, že se jí nedařila dechová aktivita, delší nádech a výdech. Na velkou část totiž chyběla. Určitě s tím budu dál nějak pracovat. Moje osobní uvědomění: Dnes jsem se pokusila nahrát video k supervizi. Všimám si, že dost často mluvím rychle, jako bych byla nastartovaná k nějaké akci, totéž je zřejmé i z pohybu a celého procesu v terapii. Nicméně dnes jsem už více pozorovala zklidnění v hlase, zpomalení. Chci si na to dávat pozor, méně mluvit a více pozorovat, naslouchat, zaznamenávat si. Dnes poprvé jsem chtěla zaznamenat více poznatky z volné improvizace klientek. V práci na sobě bych šla ráda stylem méně je více. Např. dát hlavní aktivitě ještě více času a vypustit klidně něco jiného. Dávat skupině i sobě více času, prostoru. Výsledné nahrané video pak bohužel nešlo zprovoznit, proto nahrání proběhne příště. V rámci programu mívám plán všech částí setkání, kde se snažím mít u každého bodu ještě 1–2 aktivity v rezervě. Když je potřeba měnit program, může se to hodit. Stejně tak mívám vždy vytvořenou jednu složku hudby, kde mám něco navíc, co by se mohlo případně využít v tom určitém tématu a s konkrétními cíli. Ne vždy je to takto vyhovující, ale může přijít vhod. Podle vyjádření klientek dnešní hudba i aktivity se hodily.

8. setkání terapeutické skupiny (30. 1. 2025)

Téma setkání: Vztah – vztahy

Cíl: vzájemnost, komunikační schopnosti těla, spolupráce, jedinečnost a originalita, hravost a spontaneita

Hudba: Time Lapse (Ludovico Einaudi), Picante (Motivación musical), Salento (René Aubry), Pattern, Tailoring (Jiří Horák), Qui j'étais (Barbara Pravi)

Terapeutické pomůcky: podložky – karimatky, míče a míčky z různých materiálů a různého povrchu, váhy i velikosti

Zúčastnění klienti: Magda, Rita, Anděla, Lída, Iveta

Úvodní reflexe, naladění se:

Čajový rituál (po čas úvodního sdílení)

Magda pověděla, že je dnes po školení práce s rodinou a je hodně vyčerpaná. Anděla má nyní v práci volnější program, trápila ji však nemoc a ta má nyní dozvuky. Nicméně dnes se cítí lépe než předchozí dny. Rita měla dnes „svěřovací“ den, kdy se jí mnoho lidí svěřovalo se svými problémy, cítí se proto velmi unaveně. Lída má hravou náladu. V noci se ale často budí, což snižuje kvalitu jejího spánku, a proto se cítí často unaveně. Nedávno také prožila jeden duchovní zážitek přímluvné modlitby, který ji naplňuje doted'. Iveta se má dobře, s mírnou únavou.

Naladění na své tělo – inspirace z cvičení Bartenieff fundamentals – série 6 cvičebních prvků (zv. stehy, posun pánve dopředu pak do strany, poloviny těla, pokles kolen, kroužení rukama). Krátké dechové a protahovací cvičení.

1 skladba pro vlastní svobodný tanec

Zahřívací fáze: Mini taneční orchestr (R. Laban a Tomáš Beníček)

Krátké sdílení po tanečním orchestru

Hlavní práce: Kvality pohybu A – konkrétně 4 – klouzání, udeření, vznášení se, švihání. Klientky zkoušely všechny tyto kvality pohybu samy se svým tělem v prostoru a v tichu. Poté již na hudbu, ve svém určeném pořadí za sebou, kdy vznikl osobitý tanec každé klientky.

Kvality pohybu B – pokračování v aktivitě, kdy bylo klientkám řečeno, aby své 4 kvality (svůj tanec) předvedly skupině.

Taneční improvizace v kontaktu – byly vytvořeny dvojice a klientky byly vždy spojeny určitou částí těla a společně tvořily pohyb v prostoru. Byla zde dlaň, rameno, boky, záda.

Hra s míčky – inspirace z psychomotorických cvičení od M. Blahutkové. Objevování několika velikostí, tvarů a materiálu míčků. Kontakt ve dvojicích nyní s míčkem a pohyb po prostoru. Pak závěrečná hra s míčky na zemi. Uzavřený kruh v sedu na zemi – posílání míčků, snaha zbavit se těch, které jdou ke mně.

Zklidnění, odlehčení: Hlasový chór – muzikální chvílka v kruhu. Krátké společné hlasové a zvukové cvičení. Poté jednoduchá melodie vokální. 2 hlasitosti – piano a forte. Na závěr ještě při nadšení byl přidán druhý hlas (já + jedna klientka). (inspirace od Tatiany Škapcové, muzikoterapie).

Aktivité předcházelo krátké zkontaktování s vlastním tělem a dechem, prožití napětí a uvolnění v těle.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Rita: „Do dnešního terapeutického procesu jsem si sebou brala nějaké bolesti. A byla jsem do toho procesu vtažená. A vy jako skupina jste mě tak nějak vytáhly. Do takové radosti. Doteky jsou ozdravné. Aspoň teda pro mě. Prožila jsem takovou vnitřní svobodu. Bylo to silné, ty dva nástroje, ta harmonie a takové souznění, doplňování se těch dvou stran (taneční orchestr).“

Lída: „To bylo tak dobrý, že ani nevím co bych říkala. Hustý. Moc děkuju.“

Magda: „Ty setkání, vždycky tady jsou nějaké výzvy i nějaké zklidnění a hravost. Pro mě je tady všechno, co aktuálně potřebuju.“

Anděla: „Ten čas tady je pro mě vždycky přínosný. Děkuju. Když v divadle trénujeme nějakou hru, tak většinou si řeším, co všechno tam je za pohyb a projevy v rámci mé role. A tady mi vždy přišly další podněty a myšlenky. Prostě tady často přijde to – jak.“

Iveta: „Já jsem tak unavená. Ale moc děkuju. Bylo to skvělé.“

Pozorování klientek:

Magda: Tělo vnímám jako v určité chronické ztuhlosti, z toho však Magda částečně vychází a je naladěná do kreativního pohybu. Dnes už bylo více vidět pohyb, který jí opravdu dělá dobře, tj. opakování svého pohybu (pohupování, mírně zvedání chodidel a mírné vlnění těla)

k určitému uvolnění, naladění se. Její směřování pohybu bylo často směrem dolů: předklonění těla, stáčení těla směrem dolů. Zkrátka tělo spíše uzavírala, otevírala jen velmi málo. Prováděla spíše těžké pohyby, s důrazem dolů, uzemněné, držela se hodně při zemi. Dnes po kvalitách pohybu bylo asi prvně vidět určité odlehčení pohybu a směřování pohybu i směrem vzhůru. Byla tam ladnost a také i pohyb v prostoru. Více využívala prostor, totéž i v taneční improvizaci.

Iveta: Tělo je částečně svěšené dolů – ramena, hlava. Vypadá to jako tíha nebo ztuhlost v zádech příp. krční páteři. Pohyb je většinou odlehčený, tělo plyne prostorem. Dnes Iveta často tančila se svým černým svetrem, který měla daný kolem krku a rukávy visely na rukou. Hlava byla často směrem dolů (jakoby tažená dolů). Ve dvojici se hodně nechává vést. Ale jde vidět radost z pohybu ve dvojici. Hodně často Iveta používá pohyb nohou – zvedání kolen, střídání, předklon a opětovné zvedání kolen.

Lída: Tělo vypadá uvolněně, kromě krční páteře a možná i ztuhlost v pánvi. V pohybu je odlehčení téměř stále. Častá rotace, kreativita v pohybu – změny poloh i směrů. Dnes hodně pohyby do vln, vlnění. Úkroky, překroky. V pohybu vidím hodně uvolňování těla, především ramenní klouby, lokty, i celé ruce a trup i chodidla.

Rita: Dnes její tělo vypadá méně naladěné, než je mysl. Přesto pozoruji uvolňování rukou, jemné vyklepávání těla. Ačkoli vnímám určitou ztuhlost i bolest – zad, břicha, pánve – je zřejmé, že si pohyb užívá, zvláště taneční orchestr, taneční improvizaci. Dnes využívá především pohyby rukou a horní části těla kvůli bolestem. Jinak většinou pracuje s celým tělem. Často je v pohybu vidět podvědomé uvolňování ztuhlých částí těla, hodně krouživé pohyby pánve i celého těla, vlnění těla. Téměř pokaždé od úvodního setkání vidím schopnost ponořit se do sebe, poslouchat i své tělo.

Anděla: Vzhledem k tomu, že aktivně využívá své tělo v divadle a tanci, je její pohyb dosti kreativní, využívá různou práci s tělem, časem i prostorem. Ve dvojici je určitě velká tendence k vedení. Dnes pozoruji asi větší ponoření do sebe, snad naslouchání sobě, a hodně kontaktování sama sebe se svým tělem, dlaně s obličejem, ušima, vlasy, podvědomé pohyby uvolňování krční páteře.

Moje sebereflexe: Ač mám ambice snížit počet aktivit a ponechat na ně více času, nyní mi to asi moc nedařilo. Možná toho v nabídce mohlo být méně a klidně nechat na závěr více času ke zklidnění a vlastní sebereflexi. V plánu dnešního setkání jsem měla opět více aktivit rezervních. Na závěr jsem zvolila hlasový chór, který se setkal s úspěchem a bylo zde vidět zklidnění a určité společné pozitivní naladění skupiny. V úvodu nálada ve skupině byla poněkud ovlivněna

únavou v různé míře. V závěru setkání klientky vypadaly určitým způsobem načerpané, s novou energií, v radosti. Jsem ráda, že se mi podařilo zapisovat si poznámky k pohybu a řeči těla klientek.

9. setkání terapeutické skupiny (6. 2. 2025)

Téma setkání: Komunikace tělem a s tělem

Cíl: Opět se budeme vracet k vědomí a vnímání vlastního těla a jeho částí. Dnes více zaměření kromě dechu také na tep a tlukot srdce. Rozvíjení vnímání těla ve dvojici.

Hudba: Rock around the clock (Bill Halley a His Comets), Gimme!Gimme!Gimme! (Amanda Seyfried a Ashley Lilley, Rachel McDowall), Take a Chance on me (from Mamma mia film), Take on me (Pentatonix), New grass (Ólafur Arnalds), Night (Ludovico Einaudi), Goodbye girls I´am going to Boston (Wooden nickels)

Terapeutické pomůcky: masážní míček, deníky, pивní tácky, karty Dixit

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Iveta

Úvodní reflexe, naladění se: Jak se dnes cítíme, s čím přicházíme? Posílání míčku.

Magda: „Já jsem moc ráda, že jsme tu my tři“ (myslí Rita, Magda a Iveta), „vždycky když tančím s holkama“ (Lída, Anděla), „tak je to pro mě dost náročný, jak ony jsou prostě v tom tanci dobrý“ (všichni souznící smích). „Jsem moc ráda že jsem tu. Že jsem se dokopala přijít. V poslední době toho hodně ruším, nikam se mi nechce. Nemůžu se dokopat.“

Rita: „Cítím se strašně unavená. Dneska i přišla hodně nemocná holčína. Pořád ji mám v hlavě. Ale hodně mě nakoplo společné kafe s manželem. Povídání a pak, že mě sem dovez. Přes celé Brno. A naše společné vzpomínání na čas bydlení v Brně-Jundrově. Takové moc hezké překvápko.“

Iveta: „Dneska se mám nějak špatně. Byla jsem dneska u zubaře. A vůbec se mi nikam nechtělo. Nechtělo se mi, ale přišla jsem.“

Dechové cvičení s imaginací – ponoření se do svého těla skrze proudění dechu v těle, dnes také pozorování a vnímání tlukotu srdce a tepu. A na závěr imaginace s pocitem prohřívání těla. Imaginace v tématu písčité palmové pláže a moře.

Zahřívací fáze: Rozcvičení a roztančení těla v kruhu – zrcadlením.

Vlastní taneční improvizace s možností využití šátků.

Hlavní práce: Objevování vlastního těla – dlaně, ruce od konečků prstů po zápěstí. Pozorování rukou, cílené protahování, napětí a uvolnění rukou. Na závěr pohybová sekvence dlaní a celých rukou. Vše postupně pravá ruka, levá ruka a na závěr obě ruce zároveň.

Rozvíjení předchozí aktivity: Tanec rukou ve dvojicích (zrcadlení, kontaktní improvizace) – pokračování v aktivitě. Komunikace dlaní, rukou. Každý klient ve své dvojici využívá jednu ruku, poté oba klienti obě ruce. Předcházet pozdrav – kontakt tělo na tělo, ruka k ruce (dle klientů). Na závěr gesto rozloučení ve dvojicích a pak ve trojici.

5 min k zapisování myšlenek do deníků

Obraz a gesto (pohyb) – využití karet ze hry Dixit, vyjadřování vlastních pocitů a emocí z konkrétní karty. Karty rozmístěny v celém prostoru, podél stěn (na stole, na skříni, na židli apod). Využito 6 karet různého ladění.

Zklidnění, odlehčení:

Psychomotorická hra s pivními tácky – poznávání materiálu v sedu i ve stoje, chůze s pivními tácky na různých částech těla, krátká honička s využitím tohoto prvku.

Zapisování a zakreslování myšlenek do deníků

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Krátké dechové cvičení na závěr s vjemem vody do dlaní, pohlazení obličeje dlaněmi.

Rita byla dnes vděčná, že zase mohla nabrat tu novou energii, a setkání hodnotí: „Bylo to dnes s vámi zase skvělé. Ta aktivita s tím vnímáním rukou, dlaní, prstů to bylo tak úžasný. To by mě ani nenapadlo.“

Magda říká, že je fakt moc ráda, že se dneska „dokopala“ přijít. „Stálo to za to. Bylo my s vámi moc příjemně a s tím vším, co jsme zase dělaly s Eliškou. Skvělý.“

Iveta sdělila, že postupně úplně zapomněla na ty bolesti dnes po návštěvě zubaře. „Mě to dnes tak pěkně vtáhlo. Moc díky, holky.“

Moje sebereflexe – Pozorovala jsem na klientkách, jak jsou opravdu všechny s energií dost dole. Opět v úvodu se měly kontaktovat se svým tělem, dechem, tepem. Zde jsem pozorovala ve vyšší míře zklidnění klientek a naladění pro další práci. Potom byla část, kde se pocitově protahovaly a pak společně roztančily v kruhu zrcadlením. Tady už jsem pozorovala viditelně

ještě lepší naladění do akce. Dnes jsme společně zavedly psaní deníků, což vyšlo z potřeby klientek z přechozí lekce (předešlé diskuze na závěr setkání). Dala jsem prostor uprostřed setkání, po hlavní aktivitě a pak na závěr. Viděla jsem, že v tanci objevování vlastního těla si každá z žen něco v sobě prožívala. Ihned po vyzvání, že si mohou jít cokoliv zapsat či zakreslit, hned vyrazily a psaly plných 5 min. Nevím, jestli se mi nyní úplně dařila moje osobní reflexe, kdy jsem se chtěla více zaměřit na to dávat méně aktivit a věnovat více času pro samotnou aktivitu i její reflexi. A také netuším, zda je to tím, že jsme v setkáváních už tak daleko (či že se už známe), ale snadněji se s ženami rozpovídám v kruhu na úvod či závěr. Za mě by bylo líp méně je více, a to i v rámci mého popisu aktivit. Na závěr setkání po sdílení klientek jsem dala impuls – otázku o tom, zda je pro ně popis aktivit a provádění celou lekcí v pořádku. Zjišťovala jsem, jak moc obsáhlé jsou pro ně mé popisy aktivit. V odpovědích zaznělo: „Je to za mě v pohodě.“ M., „Myslím, že mě svým mluvením nerušíš (smích). Myslím to tak, že někdy trochu obsáhlejší. Jak kdy. Někdy je to prostě fajn, že je to více popsáno a vysvětleno.“ R.

10. setkání terapeutické skupiny (20. 2.)

Téma setkání: Tvář a pohled na věc – vyvinulo se téma spíše vlastních kvalit a osobní kreativity, hravosti

Cíl: Původní: Uvědomování si a práce s obličejovým svalstvem, vyjadřování emocí a zpracování v pohybu a tanci. Aktuální: Potřeba vytančit se, směřovat svoje emoce do pohybu celého těla, vstupování do rolí, spolupráce a komunikace ve skupině, spoluprožívání.

Hudba: Footloose (Kenny Logins), The power of love (Huey Lewis a The News), Ophelia (The Lumineers), Borders (Kalandra), Fil de verre (René Aubry), Good things (Filtered light)

Terapeutické pomůcky: reproduktor, putovní předmět – korál, deníky, podložky na sezení (podušky), chrastítka z dýně, karimatky

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Iveta, Lída, Anděla

Úvodní reflexe, naladění se:

Magda: Nemá ráda zimu, ale baví ji, když ráno prosvítá slunce. V práci jí to šlo dnes od ruky, z čehož má radost. A na dnes si toho naplánovala tolik, že je ráda, že nakonec vše nevyšlo. Všeho je dnes tak akorát a těší se na dnešní tanec.

Anděla: Má se velmi dobře. Byla ve školce animovat program karnevalu. Víc objímala děti, než tančila. Hodně dnes načerpala od dětí, takže říká, že může dnes dávat.

Rita: Má se dobře, dle svých slov tak nervózně, premenstruačně. Dnes se o tom bavily s kolegyní v práci a sama se snaží si „to“ hlavně nebrat osobně. Z nepochopení s kolegyní vlastně zjistily, že jsou v tomto období cyklu spolu a zasmály se tomu. I celá skupina nyní.

Iveta: Vyjádřila, že má „hrozně blbě“ den a není jí dobře „na těle ani na duši“. Skupina chvíli ztichla od předchozího naladění v humorném tónu a vyjádřila podporu, výrazem tváře a změnou konkrétního zvuku hlasu. Na Ivetu jsem reagovala poděkováním za vyjádření a pozváním do dnešního pohybu a tance s tím, že uvidíme jak se to, co prožíváme, jak se cítíme, bude nyní v pohybu proměňovat.

Lída: Říká: „Asi dobrý.“ Dnes toho měla hodně. Byla u svého osobního terapeuta, a ještě je zde na TPT. Do toho měla několik skupin v předchozích dnech – anonymní ženy a jedna duchovní skupina. Vyjadřuje, že je toho hodně... Reaguji na její mlčení, ptám se, zda chodí vždy ve stejný den na osobní terapii a terapii tancem. Odpovídá, že to tak vždy není. Nakonec usoudí, že terapie tancem hezky doplňuje osobní – individuální terapii.

Části těla + dech, imaginace – v lehu, naladění se na své tělo skrze uvědomování si částí (ruce, trup, pánev, nohy, hlava a obličej), vždy uvědomění napětí a uvolnění a následné vyklepání. Práce s dechem. Vlastní tvorba imaginací na zvuk hudebního nástroje – přírodní chrastítka z dýně. Přecházení z polohy v leže do polohy na boku a do polohy v kleku nebo na čtyřech a do stoje.

Zahřívací fáze:

Zrcadlení v kruhu – Co právě teď moje tělo potřebuje? Do jakého pohybu mě vede? Předcházet kontakt vlastních dlaní a obličejů – jemný, přítlak až masáž. První část bez hudby, druhá část se svižnou hudbou, k rozhýbání celého těla.

Vlastní taneční improvizace klientek – 1 skladba k volnému bazálnímu tanci ve vlastním tématu.

Hlavní práce:

Hraní rolí pohybem – V jaké jsem roli? Jak se chovám, co dělá moje tělo? Vyvstalo aktuální téma maškarních plesů a karnevalů, masek. Potřeba návratu do dětství. Vznikly role – Manka od Rumcajse, Sněhurka, Žabí princ, Maková panenka, Červená karkulka a zrcadlení každého pohybu i se zvukem.

Kvality pohybu A – tlačení, ťukání, kroucení, oprašování – objevování jednotlivých kvalit skrze své tělo a tělo v prostoru.

Kvality pohybu B – přidání všech ostatní kvalit pohybu, které jsme již dělaly – švihání, klouzání, udeření, vznášení se. Vlastní zakoušení jednotlivých kvalit a tvorba vlastní krátké choreografie.

Kvality – choreografie/skupina – jedna dvojice a jedna trojice klientek, spojení vlastních choreografií v celek a představení choreografie ostatním.

Zklidnění, odlehčení: Kruhová masáž (v řadě za sebou) – těsné sezení za sebou na podložkách, vzájemná masáž – nejprve dotek, pak pohlazení, jemný přitlak a větší přitlak dlaní a prstů s vynecháním oblasti páteře. Na závěr položení klientek jedna na druhou, já jsem byla součástí, jako poslední v řadě. Volné vedení dechu a společné vedení dechu ve skupině.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Pozorování klientek:

Magda – Dnes si pohyb velmi užívá. Hodně využívá pohybů v horní úrovni a se zavřenýma očima. Jsem překvapena, že vydržela v této úrovni dost dlouho. Ale poté jakoby čerpá energii ve střední úrovni, hodně otáčí hlavou, protahuje si krční páteř. Ohledně prostoru využívá především svůj osobní prostor. Pohyb je nicméně členitější než dříve. Dělá změny poloh těla, dává ruce do kříže nahoru i dolů, krouží rukama. Celou dobu je ve stoje.

Rita – Hodně uvolněný pohyb. Často určité vlnění nebo plynutí, vznášení se. Ale jsou zde sekvence zpomalení a ukotvení sama se sebou a svým tělem.

Anděla – Hodně si poskakuje, kráčí. K pohybu využívá celé tělo jako komplex, ale i zastavení a obnovení těla v dynamickém pohybu. Často zvedá nohy, odlepjuje od země. Je patrná velká energie v těle. Využívá všechny vrstvy – nízkou hladinu, střední, vysokou. Směry těla i tvary.

ZÁPIS Z OSOBNÍHO DENÍKU: „Kvality pohybu (všechny zapsány). Dneska to bylo mega výživné a brutálně mě to bavilo! emotikon 😊. Úvodní imaginace (chrastící nástroj) – moje imaginace: přesýpací hodiny. Dnes jsem se cítila velmi uvolněně. Rita ocenila moji vážnost jako protipól její bláznivosti, když jsme tvořily ve dvojici kvality pohybu – choreografii.“

Iveta – Drží se hodně na zemi nebo ve střední vrstvě. Pohyb je dnes hodně minimalistický, ale je vidět částečné uvolnění a užívání si pohybu ve střední vrstvě. Nicméně energie v těle vypadá, že je na nízké úrovni. Využívá především svůj osobní prostor.

Lída – Částečně uvolněný pohyb. V těle je patrná určitá strnulost. Jsou zde však sekvence, které jsou hodně uvolněné, a to houpání těla, rukou, v pánvi a nohách. Směrování pohybu jakoby ve vlně, nahoru a dolů, většinou ve střední vrstvě a místy v horní. Je zde komunikace s předměty kolem sebe – opření o skříň a využití k pohybu.

Moje sebereflexe – Na dnešním setkání se toho odehrálo velmi mnoho, stejně jako na jiných setkáních. Podařilo se mi trochu pozorovat klientky, jejich tělo a způsob pohybu. Klientky si velmi užívaly hraní rolí – postavy z pohádek v úvodu. Byly velmi zabrány do všech kvalit pohybu i pak do tvorby své taneční choreografie. Společná práce na choreografiích byla taky velmi obsáhlá, co se týká pocitů a emocí. Klientky sdělovaly své reflexe. Vyplynulo z toho, že chtějí něco dokázat, jít za tím, co pociťují, že by měly udělat. Nebát se a tančit. Rita se odvážila ve společné choreografii jít i do silových věcí (tlačení, udeření). Magda i přesto, že původně nechtěla (strach vystupovat), se zúčastnila společné práce a vyjádřila, že byla ráda. Společná práce ji prý inspirovala. A byla v tom síla. Dnes jsem vnímala, že jsem musela více měnit plán celé lekce. Klientky moc nechtěly dnes pracovat se svojí tváří, s obličejem. Nicméně jsme se tématu dotkly ve hraní rolí, kdy se každá naplno vžila do své vybrané postavy z pohádky. Závěrečná relaxace s masáží v tělesném kontaktu byla věřím dobrým zklidněním po hodně aktivní – dynamické části choreografií. Hodinu jsme zakončovaly včas, avšak ještě zde některé klientky zůstávaly na společné povídání a další sdílení.

11. setkání terapeutické skupiny – setkání v lese (2. 3.)

Téma setkání: Já a mé 4 živly

Cíl: vědomí těla a vnímání smysly, propojení vlastního těla a přírody v různých podobách, ponoření do sebe sama a svého prožívání, pohybové a slovní zpětné vazby

Terapeutické pomůcky: přírodní prostředí, čaj pro skupinu, každý si přinesl svůj hrnek a svůj deník, oboustranný karibský buben

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Iveta, Lída, Anděla

Úvodní reflexe, naladění se: Úvodní část proběhla na louce před vstupem do lesa, kam jsme se později přesunuly.

Naladění vlastního těla v rámci všech 4 živlů – Krátké uvedení do aktivity ke vnímání všech 4 živlů zvnějšku a poté uvnitř těla. Ukotvení vlastního těla na svém místě. Vědomí a dotek vlastního těla, vědomí spojení se zemí (automaticky spojení s vědomím dechu). Natočení ke slunci a působení tepelné energie ze slunce na tělo. Kreativní pohyb spojený s prohříváním těla od slunce. Uvědomí tepelné energie v sobě – vytváření tepla mezi dlaněmi a přiložení k tváři. Vědomí vnímání vlastního dechu a jeho vedení, práce s vnímáním proudícího větru na svém těle a kreativní pohyb těla a proudícího vzduchu. Vědomí těla i spojení se zemí – dotek a pohlazení těla směrem od hlavy až k chodidlům a dotek s hlínou, trávou. Závěrečný živel voda – pomalé přejíždění vlastních dlaní po těle a vnímání nejen těla jako hmoty ale i uvnitř proudící vody – tělesných tekutin. Navazoval úvodní kruh sdílení s posíláním konvičky čaje.

Úvodní kruh sdílení: Jak jste se cítily, když jste sem přicházely? A jak je to nyní po úvodní aktivitě.

Iveta, když dneska šla s pejskem ven, dověděla se velmi smutnou zprávu. Tak je ráda, že je zde a že může ten smutek tady tak rozpustit, netopit se v tom. Říká: „Bylo to moc příjemné, nasávala jsem tu energii ze sluníčka, nechala se prohřívát. Takové rozcvičení celého těla bylo skvělé. A vnímat všechny ty 4 živly, zvláště venku. Když je máme všechny na dosah.“

Anděla měla spíše plán zůstat někde doma, nebo zkrátka uvnitř. Nicméně dnes jí přijde skvělé, že jsme venku. Má se dneska dobře i tak celkově. „Rozcvičení a spojení s tělem na úvod bylo příjemné. Je pravda, že takto jsem to ještě asi nikdy nezkoušela. Je to takové nové. Nechat se vést možná nějakými vnějšími silami, které tu vlastně stále máme k dispozici a nemusíme si nic uměle vytvářet. Velmi zajímavé.“

Rita po úvodní aktivitě vypadala oživeně, očerstveně. Začíná slovy: „Na zdraví!“ (s hrnkem čaje). „To je skvělý, boží. Já jsem moc ráda se ženami královského rodu. Přemýšlím, jestli jsem tohle někdy zažila. Kromě vás, tohoto společenství. Uvědomuju si, že mám kolem sebe tak celkově především muže. Děkuji za to uvědomění všech těch živlů. Úžasný. Já už jsem začala tak nějak včera, když jsem letos poprvé stříhala stromky. To uvědomění, že něco nového začíná. Opuštění starého a přijímání nového.“ S manželem mají aktuálně duchovní obnovu o odevzdávání a říká, že toto člověk trénuje stále napříč celým rokem. Přijímání a dávání, odevzdávání.

Magda: „Jsem moc ráda, že jsem venku. Pro mě je tato skupinka něčím speciální. I když takový záměr nebyl. Nicméně – že jsme zůstaly my, co se známe. A že tím ještě více jsme opravdu autentický a nebojíme se vyjadřovat i to duchovno. Nicméně já tohle беру vážně, opravdu chodím na taneční terapii a jsem za to vděčná. Jsem strašně ráda, že je to tak spojený, propojený,

to tělo a mysl. Psychoterapii jsem zažila nespočet. Ale tohle ještě něco jiného. Já opravdu cítím, že potřebuji pohyb. Je skvělý, že to není nějaký dril, trénink... Je to takový laskavý pohyb.“

M. (pokračuje) „Teď jsem začala chodit na cvičení s pánevním dnem. Hodně zjišťuji, jak se v tom neumím uvolnit. Zjišťuji, které části těla jsou ztuhlé a jak je třeba pomalu rozcvičovat, rozhýbávat. A že to třeba není jen o pánvi, o bederní páteři. Ale že to je jinde...“

Lída: „Já jsem moc ráda za toto ženské společenství, protože mi to asi dělá problém být opravdu ženou. Naše mamka byla taková, že mi s ní často nebylo příjemně. Tak mi přišlo, že je lepší být jako chlap.“ Má reakce: „Vím, že jsi říkala, Lído, že máš právě bližší vztah s tátou než s mámou.“ Lída: „Ano, ale asi se to nějak proměňuje. Nedávno jsme spolu byly v Aqualandu. Tak to bylo hustý. Myslím můj posun v tom, že nemusím na všechno reagovat, co ona řekne. Že můžu mít od toho odstup, být tak v poklidu. To, že můžu být tady mi hodně pomáhá. Taky to, že jsou tu ženy různého věku. Slyšet vás všechny, jak to každá máte. Takový náhled na život ženy. A, že to všechno třeba není právě jen tak, jak mi máma vždycky říkala. A přišlo mi moc hezký, jak jsi řekla na závěr: Poděkujme svému tělu. To mi přijde skvělý a potřebný budovat si právě pozitivní vztah k vlastnímu tělu. Ale to jsem nikdy nedělala. Viděla jsem spíše ty nedokonalosti. Takže děkuji. Je sice blbý, že s tím začínám až teď, ale alespoň teď... Ano, protože je mnoho žen, které vím, že se nemají moc rády, nemají moc rády svoje tělo. Jsem ráda, že si takto můžu na to sama přicházet... A zároveň vlastně není nikdy hotovo. To je vlastně dobrý, že můžeme takto růst do větší hloubky, poznávat se. Tak jsem za to ráda.“

Navazoval přesun k našemu místu v lese

Zahřívací fáze: Ukotvení těla tady a teď v tomto novém místě. S vědomím dechu.

Inspirace z primitivního pohybu a tance – Nejprve různorodý pohyb těla, v různé intenzitě a rytmu na zvuk karibského bubnu. Poté soustředění pozornosti v kruhu. Prvotní nabízení materiálu od terapeuta – hlas, zvuky hry na tělo, pohyb. Využití dupání, tleskání, luskání a zvuků řeči. Poté reagování na členy skupiny. Od klientů vzešly různorodé pohyby i zvuky např. vlčí vytí na měsíc (Rita), foukání a pískání (Magda). Pohybové impulzy vyklepávání těla od Lídy, vlnění se od Anděly, zklidnění a zaměření na dech od Ivety.

1 indiánská skladba (5 min.) k vlastní taneční improvizaci, roztančení.

Pocitové protahování celého těla ideálně bez zrakové kontroly

Hlavní práce:

Autentický pohyb a tanec – vytvoření skupin – 1 dvojice, 1 trojice. Vždy reflektování pohybem, poté slovně. Nejprve v pracovních skupinkách, poté reflexe ve společném kruhu sdílení. S možností zapisování si do deníků.

Aktivita autentický pohyb a tanec vypadala pro všechny velmi podstatná, ponořující a každá z žen si v ní prožívala své konkrétní věci.

Zklidnění, odlehčení:

Smyslová cesta bosými chodidly – velká část po všech karimatekách a podložkách a část přechod přes listí a kůru.

Cílené vyklepávání postupně všech částí těla a opět krátké zaměření na dech

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Lidovka – V širém poli studánečka – společný zpěv + tanec. Inspirace z oblíbené obnovující aktivity očištná studánka. Společný zpěv v kruhu s držením za ruce, společný houpavý pohyb vpravo a vlevo. Nabízeno několik prvků v pohybu. Prostor i pro vlastní pohybové vyjádření. Na závěr smyslový vjem kapek vody v dlaních.

Pro Magdu to byla velká nostalgie, až ji závěr lekce dojal. Vždy milovala folklór, ale nikdy si netroufla jít zpívat a tančit. A tajně doufala, že její dcera bude tančit, což se povedlo. A dnes se tento tajný sen splnil i Magdě. Magda odchází spojená, naplněná. Lídě dříve přišlo docela „trapné“, když někdo zpíval a tančil folklór. Dnes v tom něco nového objevila, naplnilo ji to radostí. Ženství ve spojení se zpěvem a tancem v kruhu, stejně jako kdysi na jiném setkání, kde jsme tančily na píseň A já taká dzivočka. Pro Ivetu je folklór to „být jako doma“. Cítí se v tom skvěle. Rita prožívala velkou radost z této aktivity a popisovala ji jako velmi naplňující očištnou studánku. Anděla je tanečnice, takže folklór již zažila. Tato forma zpracování jí však přišla velmi inspirativní, zaujala ji.

Rita sama sobě dovolila vystoupat na kládu, která byla nad prohlubní. Zula si boty a požádala o pomoc a s podáním ruky ji přešla. Řekla, že nejprve jí ruku nabídly obě ženy. Ale ona si vlastně řekla jen o jednu ruku. Druhou chtěla mít ve volnosti. A sdílela, že byla moc vděčná a cítila fyzickou podporu Ivety po boku a psychickou podporu Magdy opodál. Zde jsem neúplně vhodně přišla ještě dovysvětlit aktivitu. Klientky to dle jejich slov moc nerušilo. Rita také uvedla situaci, která vznikla před senzomotorickou cestou bosými chodidly. Tehdy jsem dostala nápad na vytvoření senzomotorické cesty z karimatek, dek a podložek, které si každá klientka přinesla. Po optání všichni souhlasily, že si je mohu půjčit. Utvořila jsem z nich necelý kruh.

Jedna část byla prázdná jen s listy a hlínou. Popisovala jsem aktivitu a vyzvala je, ať si každá z žen zuje boty a postaví se na svoji podložku. Rita ihned zareagovala. Již možná tušila, že budeme chodit bosé po tomto kruhu a ihned šla posunout karimatku tak, aby tam nebylo ono prázdné místo. Chvíli jsem to pozorovala a pak říkám, že myslím, že bude dobré, aby to zůstalo, jak je. Teď není potřeba uzavírat kruh. Rita sdělila, že to pro ni byla velká lekce a bude o tom přemýšlet. Pak sdílela, že je možné, že si často podvědomě chce situace zlehčovat, aby to bylo pohodlnější. Že je to moc zajímavý moment a bude o tom přemýšlet.

Magda vyjádřila, že když slyšela, že se bude před někým tančit, trochu se zalekla. Pak však vnímala velkou oporu a vzájemnost v této malé pracovní skupince. A moc pro ni znamenalo i reflektování jejího tance v podání Ivety a Rity. Cítila velkou podporu, přijetí a už se tolik nebála vyjádřit vše ze sebe.

Iveta, ač přišla ve velmi skleslé náladě, získala touto aktivitou tu podporu a souznění, co potřebovala. Cítila naplnění, ale i hravost, kdy si pak vyzkoušela také přejít kládu i pohupovat se v prostoru nad prohlubní jako Rita.

Anděla s Lídou si našly svůj prostor v lese úplně jinde, více obklopeny hustším lesem a větvemi. Ale měly tam svůj prostor k tanci.

U Lídy byla v pohybu vidět touha plynout, ale také často prvek propojení těla se zemí i s nebem. Vnímala jsem určité uzemnění a odlehčení zároveň, často ten jistý konkrétní pohyb a uvolňování v ramenou a postupně ruce. A také jemné našlapování od špiček prstů po patu, vlnivé pohyby. Lída říká, že to bylo jako být před Boží tváří. Opravdu v tom mohla vyjádřit vše ve svobodě. Bez nejistot. Přišlo jí skvělé hýbat se ve svobodě a nemuset přemýšlet co na to ostatní. Nadchla se: „Tělo je tak krásné.“

ZÁPISY Z OSOBNÍCH DENÍKŮ:

Anděla: „Bylo fajn být sama v sobě a nechat tělo, ať dělá to, co cítí. Byla jsem tichý svědek pohybu Lídy. Je fajn umět se občas odpojit od vnějších podnětů. Vymezení si svého prostoru a říct si o podporu fyzickou i psychickou – Rita se odvážíla vystoupit na visutou kládu ve společnosti 2 žen a poprosila každou o jiný druh pomoci. – Dětská radost a hravost, něco si splnila! Být trochu i sobecká, může to být užitečné, když často dáváme, abychom i braly – Magda. Bylo vidět, jak si to všechny ty tři moc užily, i Iveta. Lída – být v tichu s někým, s kým se cítí dobře. „Stvoření k tvoření“ – nemusím nikoho a nic řešit, není tu žádný hodnotící prvek. Zajímavá – smyslová stezka po karimatkách.“

Lída: „Živly, protahování se směrem ke slunci, zemitost, kontakt se zemí. Živly v nás, naše energie, voda v nás. Rytmus, společné dupání, tleskání, zvuky. Můj tanec byl v kontaktu s přírodou a irskou melodií. Tanec ve dvojicích v tichu – tichý svědek, pozorovatel potom zrcadlí pohyby a popisuje co viděl. Význam pro mě – člověk před Boží tváří, tělo je krásné, uvolnění, můžu být jaká jsem, ve svobodě oproti nejistotě. Co se mi líbilo ze sdílení ostatních: Mít srdce začátečníka. Někdy si myslíme, že něco sobecky chceme, ale ono to tak vůbec nemusí být. Dopřát si tento čas v tichu a pak se může uvolnit ve mně víc, než čekám“ (viz obrázek – text v bublinách).

Rita: „Spolu – bytí, vděčná za dar stvoření. Silencium cestou do lesa. Vidím kládu přes cestu. Chtěla bych u ní zůstat. Perfektní místo. JÁ VIDĚNÁ (napsáno velkým písmem) – Odcházím na to – své místo. Vymezím si čas, prostor, činnost. Sundávám si boty, vycházím po kládě. Jsem hravá, soustředěná a šťastná. Bosá a nad zemí, jedna ruka je jištěna přítelkyní, druhá je v tanci a ve svobodě. Vnímám velkou svobodu. JÁ POZORUJI (opět velkým písmem) – Iveta – její hravost je mi blízká, Magda – její klid a ticho je mi taky blízké. Nákres kruhu a zaznačení osob v kruhu – v kruhu uprostřed je studánka.“

Moje sebereflexe, reflexe skupiny – Dnes mě poněkud rozhodilo, že přišla na čas jen jedna klientka, přičemž čas příchodu nebo srazu před lekcí je 10 min. předem. V ten dohodnutý čas zde byla klientka Anděla, v čase tři minuty po začátku přišla Rita. A o 10–15 min. později dorazily ostatní klientky. Úvodní čas jsme začaly sdílením a ostatní se pak zkrátka přidaly do úvodního protahování těla a pak naladění na tělo se 4 živly. Všechny klientky se omluvily za pozdní příchod a dohodly jsme se vzájemně, že tedy dnes budeme končit o 10 min. později. Myslím, že setkání v lese minule i dnes mi přišlo velmi obohacující, a to díky čerpání z energie i klidu přírody, která se v listopadu už ukládala ke spánku. Zažily jsme tehdy primitivní tanec, rozvíčování, vlastní osobité tance, zrcadlení sice za slunečního svitu, ale v 5 stupních teploty vzduchu. A nyní se zase příroda probouzí k novému životu a na vyhřáté louce je teplota vzduchu 12 stupňů, na slunci mnohem více. K tomu jemný vánek. A opravdu nyní naše intimní prostředí, kdy nás nikdo nevyrušil. Minule to byli několikrát blízko procházející lidé, pak lidé s koňmi, lidé se psy atd. Což bylo věřím také velmi osvěžující. Dnes jsem viděla, že autentický pohyb si všechny klientky naplno užily a stejně tak asi celé setkání. Bylo zde hodně momentů k zamyšlení pro všechny klientky a také pro mě. Závěrečnou chůzi bosými chodidly v tichu hodnotily ihned velmi blahodárně a zároveň jako určitou výzvu. Zpěv lidovky s pohybem, vjemem vody na závěr vypadal velmi očištný a radostný pro skupinu.

12. setkání terapeutické skupiny (6. 3.)

Téma setkání: Osobní kvality a rezervy

Cíl: Uvědomování si vlastních kvalit i rezerv, zacházení s vlastní vynakládanou energií, umění čerpat – zklidnění, imaginace

Terapeutické pomůcky: putovní dřevěná kulička, deníky

Zúčastnění klienti: Iveta, Anděla, Lída, Rita

Úvodní reflexe, naladění se:

Anděla se za poslední týden cítí velmi vyčerpaně. Přijela skoro jako „tělo bez duše“. Ale říká, že tady určitě nabere takovou „ještě jinou energii“, kterou potřebuje.

Lída už jednou hned u vstupu řekla, že ji bolí hlava. A teď to vyjádřila ještě jednou, ještě s větší emocí a gesty těla. Sdílí, že jí přijde skvělé sdělovat i ty negativní prožitky, že už se tolik nebojí to vyjádřit opravdu autenticky a nyní i s určitým vztekem a bojovností. Hlava ji bolí už od včerejšího večera a přijde jí to „hustý“, jak moc její migréna ovlivňuje její celé fungování v tyto dny. Jako velmi příjemné hodnotí, jaké je nyní přitímí, jsou zde jiná světla než obvykle výrazné ledkové. Od posledního setkání v lese považuje za velmi inspirativní, jak každá z žen ve skupině má opravdu jiný pohybový slovník a jak se můžeme v tomto vzájemně obohacovat. Zároveň ji to, že se může vyjádřit sama za sebe, popsat své pocity, ji „hrozně moc“ uvolňuje. Být taková jaká jsem, být autentická by bylo skvělé, kdyby mohlo fungovat všude. Ideálně nemuset si dávat „i když rádobý dobrý, ale ve své podstatě prostě různé masky“. „Chtěla bych být opravdu autentická, ne taková, jak to ode mě okolí očekává.“

Iveta říká, že dnes se necítí nic moc. Špatně se vyspala. Spala u babičky a ráno s ní jela do nemocnice, pak do práce. Teď se hodně rozhodovala, zda padne do postele, nebo přijde sem. Říká s úsměvem: „Tak jste to vyhrály, holky“. Doufá, že se tady „trochu nakopne“, aby mohla přijít alespoň domů.

Rita dnes přichází o půl hodiny později. Ozvala se však ihned, jak se jí vyskytl problém v dopravě, a odhadla přibližný čas, kdy se přidá. Do dění skupiny se připojila při úvodním rozcvičení a roztančení.

Bodyscan a dechové cvičení – naladění sám na sebe, na své tělo v lehu na zádech, vedení vlastního dechu, prodlužování výdechu. Progresivní svalová relaxace – napětí a uvolnění v těle

– procházení všech částí těla. Závěrem ve stoje srovnání těla do vlastní osy, uzemnění. V kruhu všechny klientky – se zavřenýma očima bodyscan celého těla a nacházení míst, kde je nějaká ztuhlost či bolest – pozorování místa. Pak vědomé posílání vitální energie, uvolňování míst skrze vlastní dech.

Zahřívací fáze: Vlastní taneční improvizace – 1 skladba

Krátký čas protahovacích cvičení v kruhu

Hlavní práce:

Práce s vlastní energií – uvědomění frázování pohybu. Kontrakce a relaxace v těle a v pohybu. Průběh pohybové fráze. Úvodní akcent a plná energie, průběh – příběh a zakončení, zklidnění.

Imaginativní aktivita – voda, vzduch (inspirace z aktivity Hranice těla od H. Payne) – v lehu, vytváření vlastní imaginace za pomoci úvodního zklidnění dechu. Prostředí k imaginaci bylo nabídnuto – plynutí vzduchem nebo plavání na vodě – v té konkrétní pozici těla v lehu na zádech. Poté si každý sám určoval, kdy se přesouvá do pozice ve střední vrstvě až vysoké. Zde byla rozvinuta imaginace tvoření obrazců kolem sebe, v tom konkrétním prostředí.

Zápis do deníků (5 min.)

Vlastní kvality a rezervy – zápis vlastních kvalit a rezerv (3+3) na papír A4. Nalepení vlastního papíru na záda každé klientky. Prázdnou stranou ven, pouze s nadpisy kvality, rezervy. Chůze – kreativní pohyb v prostoru na hudbu. Každá klientka měla napsat všem ostatním na papír vždy jednu kvalitu a jednu rezervu té konkrétní ženy. Pro zastavení v pohybu bylo dáno gesto – dotek dlaně na rameno.

Zklidnění, odlehčení:

Krátké dechové zklidnění + píseň a tanec V širém poli studánečka – Rituál skupiny očištná studánka postupně zpracována do lidové písně. Je zde využit společný houpavý pohyb vpravo a vlevo, kontakt dlaní, pohlazení. Voda, dnes formou imaginace.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Lída upozorňuje na blížící se čas konce. Proto si raději vzala slovo jako první. Popisuje, že nyní se opravdu snaží být dochvilná i dodržovat stanové časy, co nejvíce to jde. Reflektují, že je to skvělé. Omlouvám se, že je opravdu možné, že sdílení přesáhne náš stanovený čas. A určitě je možné zkrátka v těch 8 večer již odejít. Lída si zapsala kvality – vnímavost, spontánnost

a citlivost, jako rezervy – zbrkllost, kritičnost a chaotičnost. Od skupiny získala zpětnou vazbu: kvality – tvořivost, hledání, síla, radostná, vstřícnost, zápal pro věci. Rezervy – nestálost, pochyby o sobě, určování priorit. Ze svých kvalit si Lída zapsala citlivost jako vlastní kvalitu, což dříve tak nevnímala. Jinak říká, že děkuje za to, co má napsáno, že ji to dává moc dobré zrcadlo. Sdílela ohledně vlastního dechu. Dnes si mnohem více dovolila pustit dech i se zvukem ven z těla. Už se v dechovém cvičení cítila mnohem lépe než minule. Pozoruje, že se čím dál více uvolňuje, nebojí se projevit to, co opravdu aktuálně pociťuje. Pozitivně hodnotí také práci s tělem a s vlastní energií, dávání energie ale také nabírání, čerpání, nacházení nějaké vlastní harmonie.

ZÁPIS Z OSOBNÍHO DENÍKU: „Imaginace voda/vzduch – ležím na zádech, hýbu se na hudbu, postupně jdu do stoje a do prostoru. Zvědomování zastavení se – nádech a výdech – ukotvení se, pohladím své tělo, dýchám do břicha. Vyskočím z imaginace zpět do reality, setřepu se.“ Viz. obrázek – kresba postavy z deníku.

Anděla si k sobě napsala kvality – akčnost, rychlost, zodpovědnost. Rezervy nedokázala shrnout jednotlivými slovy, uvedla tedy: „Neumím spontánně projevovat emoce... (pauza). Potřeba dokazovat své pravdy. A mohla bych si brát věci méně osobně.“ Ke kvalitám jí ostatní napsali kreativita, odvaha, síla, hloubka a energičnost. A k rezervám přísnost, nízká schopnost důvěřovat sobě i okolí. Anděla na závěr vyjádřila, že v úvodní imaginaci a pak v imaginativním tanci dost tápala. I když měla na výběr ze dvou možností – voda, vzduch. Nevěděla si s imaginací poradit. Celkově má vždy problém se ponořit do nějaké vnitřní představy nebo vykreslenější imaginace. Celkově to pro ni dnes nebylo příliš „akční“.

ZÁPIS Z OSOBNÍHO DENÍKU: „Poznámky k práci s dechem – Aktivita pohybu – nádech – akce – spojení – relaxace (výdech) v prostoru. Někdy je náročné správně dýchat. Aktivita imaginace voda/vzduch – nejprve pohyb na zemi, později ve stoje a pak v prostoru. Mně se dnes celkově do aktivit nechce. Ani jedna z představ nebyla pro mě příliš lákavá. Vybrala jsem si vodu, ale žádné představy ani obrazy mi až tak nepřicházely.“

Iveta si zapsala kvality laskavost, hravost a přijetí, k rezervám dochvilnost, klid a toleranci. Od skupiny obdržela kvality laskavost, pokoj, klid, rovnováha, roztomilost. Rezervy tajemnost, obavy, strach, dovolit si žít v lehkosti. Iveta si dnešní imaginaci maximálně užila a byla v ní naplno. Nadšeně říkala, že byla kostkou ledu, která se rozpouští, bylo jí zima, pak už teplo. Plynula si v prostředí vody.

Rita si k sobě napsala kvality – optimismus, spontánnost, laskavost a rezervy – netrpělivost, pohodlnost, nevytrvalost. Ještě by prý tam přidala i ten chaos, co už tu byl. Následovala i moje reakce a pak Rita sdělila, že vlastně asi okolí, rodina ji na to upozorňuje, že je chaotická. Proto to tam asi měla napsat. Nicméně nenapsala. Asi to tak má být, že to tam není. A že tam jsou ty ostatní věci. Skupina jí napsala kvality vřelost, veselost, bezpečí, duchovní bohatství. Rezervy – mlčenlivost. Zde byla opět reakce moje, kdy se Rita hodně divila proč tam má mlčenlivost. A ve skupině zavládl smích. „Mlčenlivost, to může obsahovat mnoho věcí i z různých úhlů pohledu.“ Rita říká, že je to hodně zajímavé a bude nad tím přemýšlet. Popisuje, že má od 1. 1. výzvu o naslouchání. Váží si těch podnětů, které zde přichází. A že je moc ráda, že i když přišla pozdě a z prostředí dnes byrokratického, hezky se s námi naladila v „takovém opravdovém a dýchatelném prostředí“. Říká: „Jakmile jsem sem přišla, okamžitě mě přestala bolet hlava.“ Dnes je velmi vděčná za to uvědomění dechu i v té další části lekce. Někdy zapomíná, že se má vlastně nadechnout, prožít svůj dech. Znovu stejně jako minule v úvodních setkáních se jí moc líbila aktivita s vyslovením svého jména i své jedné kvality. Jak hezky k sobě každá z žen mluvila. Říká: „to jméno, v tom je síla. Připomíná mi to, kdy Bůh nás oslovuje každého jménem. Jak je to v Bibli. Každá jsme královna se svým královským jménem.“ Jméno jí hodně utkvělo v mysli a nesla si ho i do imaginativní aktivity, kdy svým tělem tvořila jednotlivá písmena svého jména. Pak jí přišlo, že se staly písmenky v polévce. Nejprve plavala v chladné vodě, pak se voda stala teplejší. Zažívala teplo, ohřívání těla a pociťovala teplou polévku.

ZÁPIS Z OSOBNÍHO DENÍKU: „Rita v radosti a hravosti, rozejdu se za známou vůní. Jdu, pohyb v tanci. Zastavím se v gestu – labuť.“ Viz obrázek – otisky nohou.

Moje sebereflexe, reflexe skupiny –Načasování aktivit v rámci celého setkání vnímám, že není až takový problém. Přijde mi, že když se snažím nějak reagovat na skupinu i na klienty individuálně, tak když se změní program, mění se i čas. Často se mi stává, že v závěrečné půlhodině se aktivita natolik protáhne, že pak končíme opravdu na knap, nebo spíše pár minut po. Vím, že s časem ukončení bojuji. Ohledně začátků bych v ideálním případě ve své budoucí praxi ráda měla svůj prostor k přípravě i naladění se, alespoň 15–20 min. před lekcí. Zde máme 10 min. volného času po předchozí skupině. Často se stalo, že skupina odcházela těsně před naším začátkem, což jsem i řešila u majitelů prostor. Od prvního setkání se to trochu zlepšilo. Dnešní naladění na sebe sama u klientek tam dle mě bylo. Zároveň byla ale u klientek i u mě znatelná únava. Myslím, že nyní jsem do toho napojení se na klientky dala více než dříve – i přes větší únavu. Pozoruji na sobě také větší vnitřní klid. Moje řeč už nebývá tak svižná, rychlá,

ale rozvážnější (alespoň, co si uvědomuji). Snad mám minule i nyní mnohem stručnější a jasnější projev nebo konkrétní reakci do skupiny.

13. setkání terapeutické skupiny (20. 3.)

Téma setkání: Rozloučení a s čím jdu dál

Cíl: Uzavření celého procesu taneční terapie, osobní zhodnocení klientů i celé skupiny, prostor pro volné povídání či tanec po zakončení

Terapeutické pomůcky: pomůcky pro testování, prvek vody pro závěrečný rituál

Zúčastnění klienti: Rita, Magda, Lída, Anděla

Krátký úvod dnešní lekce s Lídou a Andělou. Magda a Rita se omluvily za pozdější příjezd. Čas jsme využily ke krátkému spojení se svým tělem – dechem, dotek. A proběhla jedna skladba k vlastnímu svobodnému tanci. Druhá skladba byla provázena úvodním slovem – Jak se cítí moje tělo dnes a jak by se chtělo cítit? Zde už se přímo do tance připojily zbylé klientky. A sesedly jsme se všechny do kruhu.

Na tomto místě jsem zapnula natáčení supervizního videa – video mělo trvání cca 40 min. a natáčelo se po dobu úvodní reflexe, naladění na tělo, aktivity zrcadlení a závěrečné reflexe.

Magda říká, že je dnes „úplně hotová“. Ale má takovou novinku. Začala chodit zase zpívat (schóla v rámci kostela, zpěvy při mších). Stanovila si i plán, kdy bude cvičit – zpívat.

Rita popisuje velkou únavu až vyčerpanost. Ruce má velmi bolestivé. Provedla dnes jako zdravotní sestra cca 100 odběrů krve. Říká, že si ruce hladí, snaží se být dnes k sobě laskavá.

Já a mé tělo – napojení sám na své tělo skrze dech, napětí a uvolnění v těle. Práce s dotekem a základní zapojení obličejového svalstva.

Zahřívací fáze: rozcvičení zrcadlením společně v kruhu – pohybová témata od klientek

Hlavní práce:

Zrcadlení ve dvojicích – instrukce: komunikace dvojic verbální pouze na úvod. Po zaznění hudby již výměny do dalších fází práce pouze neverbální komunikací. 1. zrcadlení naproti sobě,

2. zrcadlení – výběr: za sebou, vedle sebe, 3. uzavření aktivity krátkou kontaktní improvizací – kontakt a vzájemné gesto dvojic na závěr.

Reflexe v rámci supervizního videa

Zklidnění, odlehčení: zaměření na vlastní dech, ukotvení těla v prostoru na zemi.

Závěrečná reflexe, rituál skupiny:

Lída: „Cítím se celkově více uvolněně a s větší chutí k pohybu. Bez ohledu na to, jaký mám program. Cítím větší svobodu v pohybu. Nemusím se tolik kontrolovat.“

Magda: „Ještě úplně nevím, jak to uchopit. Přijde mi, že to pro mě bude ještě dlouhá cesta, ale kterou jsem nějak začala. A záleží jen na mě, jak bude pokračovat. A určitě jsem za to moc ráda. Je možný, že to rozehrало věci ve více oblastech. Chut' něco změnit, někam se vyvinout.“

Anděla: „Pro mě je to celé asi taková výzva. To tělo a vnímání sebe sama. Často mám problém se dokopat k některým věcem sama. V hlavě to teoreticky mám, ale uskutečnit to. Skupina mi hodně pomohla. Je to něco, co bych bez skupiny nedala. Za mě určitě se nějaké věci začaly hýbat. Nevím, jestli je všechny umím ještě uchopit. Hodně je v tom divadlo. Vnímám tam velké posuny. Jak jsme byli vždycky ve čtvrtek tady a v pondělí zkouška s divadlem. Moje práce s tělem a pohybem je teď jinde. Je vidět, že jsem se posunula. I to prožívání emocí, vcítění se do role, jaký mám výraz.“

ZÁPIS Z OSOBNÍHO DENÍKU: „Moje pocity po TPT – radost, uvolněnost, větší kreativita, touha více objevovat, vděčnost za tělo, které mám. Nová zkušenost, nové poznatky. Obohacení pohybového slovníku. Nové možnosti práce s tělem.“

Rita: „Líbila se mi ta hudba, kde zněly zvuky jako bušení srdce. Připomnělo mi to takovou linku, která se pro mě táhne od toho listopadu. Takový rozproudění – jakoby kardiogram. Srdce je pro nás symbolem. Malujeme srdíčka od dětství. A symbol srdce... zvlášť v tom zdravotnictví. Ale tady cítila jsem to srdce mockrát, třeba v tom lidovém tanci – a často. Skvělé, že jsem v tom kontaktu sama se sebou. Pro mě je to tak moc osobní (ticho). Přijde mi to strašně moc logický, že skrze potřeby těla se dostáváme k potřebám své duše. Děkuji za to, že jsi další můj poklad na cestě k sobě. Že jsem kus té cesty mohla jít s tebou.“

ZÁPIS V OSOBNÍM DENÍKU (po závěrečném setkání): „Postupně zapomínám na bolest nebo spíše ji vymalovávám – jsem schovaná (šipka) pro bolest. Když se nechám objevit, je mi líp.

Loučení ve vděčnosti ze společné cesty. *Jsem laskavější k sobě. Oslava Pána ve mně. V pohybu proudím – žiju. Naslouchám! Naslouchám druhým + (symbol srdce).*“

Iveta: „Ze začátku jsem vůbec nevěděla do čeho jdu, protože jsem na žádné terapii nikdy nebyla. Postupem času jsem zjistila, že je to hodně fajn a vždycky jsem se tam těšila. Člověk prostě přišel na tu terapii a všechny starosti nechal za dveřma a věnoval se jen sám sobě. Ta setkání venku, to bylo skvělé. Ještě o level výš. Jak jsi nás učila vnímat to svoje tělo a své potřeby, takže mám prostě pocit, že ho mnohem víc vnímám. A zvlášť v těch pomáhajících profesích, v přímé péči, jako dělám já, tak tam je to hrozně moc potřeba. Člověk se musí hodně poslouchat. Už jsem se naučila... A myslím, že je to hodně i tou terapií, si říkat, že některé věci prostě dělat sama nebudu, když je nás tam víc. Někoho si zavolám, počkám. I když člověk by to zvládl, ale potom je to cítit v těch zádech, v tom těle. Každá těžká práce navíc. Naučila jsem se víc poslouchat, co mi to moje tělo říká. Ale víc se i hýbat, být v pohybu. Chodím i víc ven. A to i díky tomu, že mám psa. Ale i tak celkově víc chodím za každého počasí. I v zimě. Myslím, že ten tanec se celkově podepisuje i na lepší psychice a člověk i v té pomáhající práci nebo i doma věci může líp zvládat. Skvělé byly ty kontaktní věci, práce s dotekem, masáže apod.“

Proběhlo uzavření celého procesu terapie – závěrečná reflexe celého procesu. Nad výstupy ze závěrečné práce a s odstupem času (vlastní sebereflexe klientek) se uvidíme na reflektivním setkání v květnu (viz níže, uvádíme v závěru práce).

Moje sebereflexe, reflexe skupiny: Myslím, že vyjádření klientek z dnešního setkání a za celý proces terapie je téměř všeríkající. Dnes jsem nakonec natáčela supervizní video, jelikož předchozí nemohlo být použité. Beru to jako své mínus, protože toto setkání mohlo být více pro klientky a natočení videa mělo dle mého proběhnout na dřívějších setkáních. Nicméně věřím, že jsme to nějak zvládly. A ve větším klidu a soukromí bude právě květnové reflektivní setkání, které ještě v této práci zmiňujeme v závěru.

6. Vyhodnocení výzkumného projektu

Nyní představíme přehled výsledků testování i sebereflexe klientek a vyhodnocení arteterapeutických artefaktů. Vzhledem k malému počtu respondentů nebyla provedena statistická analýza, ale změny skóre byly interpretovány individuálně a v kontextu kvalitativních dat.

6.1 Výsledky testování – Lída

Rosenbergova škála sebehodnocení na počátku výzkumu ukázala hodnotu 16 – na škále jsme v kategorii **mírně nadprůměrného sebehodnocení**: Převládají pozitivní postoje k sobě, avšak občasné pochyby či nejistoty se mohou objevit. Vnímání vlastních schopností a hodnot je vyrovnanější, většinou bez výrazných extrémů. Na závěr výzkumu byla naměřena hodnota 21, což je o kategorii výše – **vysoké sebehodnocení**: Jedinec si věří, dokáže realisticky vidět své silné i slabé stránky. Obecně se vnímá spíše pozitivně a zvládá dobře kritiku či neúspěch. V rámci sebehodnocení se tedy Lída posunula o jednu kategorii výše. Došlo **ke zvýšení míry pozitivního sebehodnocení**.

V dotazníku vnímání hodnoty těla na počátku výzkumu byla hodnota **54 (skóre 4,15)**, kdy jsme v kategorii **vysokého vnímání hodnoty těla**: Silná spokojenost a pozitivní vztah k tělu, jedinec přijímá své tělo a pečuje o něj zdravým způsobem. Na závěr výzkumu byla naměřena hodnota **56 (skóre 4,30)**, která spadá do téže kategorie. Nedošlo tedy ke statisticky významnému rozdílu – zvýšení, hodnoty v rámci kategorie se však jemně zvýšily.

Na Škále soucitu se sebou se na počátku výzkumu nacházíme na hodnotě 48 (15% percentil) v kategorii **první známky laskavosti** – člověk se začíná učit být k sobě mírnější. Někdy si uvědomí, že chyba je normální, ale stále často sklouzne do výčitek. Na závěr výzkumu Lída dosáhla na hodnotu 57 (35% percentil), tedy dostala se o jednu kategorii výše, tj. **vyvážený postoj s občasnými výkyvy** – dokáže si občas odpustit a přijmout chybu jako součást cesty. V těžkých chvílích se ale ještě někdy vrací přísnost nebo pochybnosti. Naměřené hodnoty **na škále soucitu se sebou se tedy zvýšily o 20 %**.

Vizuální posuzovací škála BOBR: Na počátku výzkumu klientka označila jako svoji současnou postavu č. 5 a jako ideální postavu č. 4. Přála by si být o něco málo štíhlejší. Stejně tomu bylo na závěr výzkumu, kdy označila jako současnou postavu č. 6 a ideální postavu č. 5. V obou případech nebyl naměřen statisticky významný rozdíl hodnot. Nicméně současnou postavu (č. 5) v úvodu označila na závěr jako svoji ideální (č. 5).

6.2 Výsledky testování – Anděla

Na Rosenbergově škále sebehodnocení byla na počátku výzkumu hodnota 10 – na škále spadá do kategorie **nízké sebehodnocení**: převládají pochybnosti o sobě, kdy jedinec má tendenci podceňovat své dovednosti a úspěchy. V této škále na závěr výzkumu tato klientka dosáhla hodnoty 14 – na škále spadá do kategorie **mírně podprůměrné až průměrné sebehodnocení**: střídají se zde pozitivní i negativní názory na sebe sama. Jedinec může být citlivý na kritiku. Často podceňuje své schopnosti a dovednosti. V rámci sebehodnocení se Anděla posunula o jednu kategorii výše – blíže k hodnotám maxima – pozitivního sebehodnocení. Došlo ke zvýšení míry pozitivního sebehodnocení.

V dotazníku Vnímání hodnoty těla BAS byla na počátku výzkumu hodnota **40 (skóre 3,07)**, tedy jsme v kategorii **průměrné vnímání hodnoty těla**: vyvážený pohled, jedinec uznává jak pozitivní, tak negativní stránky svého těla. Na závěr výzkumu v této škále byla hodnota **43 (skóre 3,30)** – tedy opět jsme v **kategorii průměrné vnímání hodnoty těla**. Není zde statisticky významný rozdíl hodnot, došlo však k jemnému zvýšení míry vnímání hodnoty vlastního těla v rámci jedné kategorie.

Na Škále soucitu se sebou jsme naměřili na počátku výzkumu hodnotu 45 (10% percentil). Jsme zde na škále, kde vidíme **první známky laskavosti** – člověk se začíná učit být k sobě mírnější. Někdy si uvědomí, že chyba je normální, ale stále často sklouzne do výčitek. Na závěr výzkumu jsme naměřili hodnotu 55 (30% percentil), tedy o jednu kategorii výše. Popisujeme ho jako **vyvážený postoj s občasnými výkyvy** – dokáže si občas odpustit a přijmout chybu jako součást cesty. V těžkých chvílích se ale ještě někdy vrací přisnost nebo pochybnosti. V rámci soucitu se sebou se Anděla posunula o jednu kategorii výše. Naměřené hodnoty soucitu se sebou se zvýšily o 20 %.

Vizuální posuzovací škála BOBR: Posuzujeme zde aktuální vidění sebe sama a velikosti svého těla. Na počátku výzkumu Anděla označila jako současnou postavu č. 2 a jako ideální postavu také č. 2. Na závěr výzkumu označila současnou postavu č. 3 a ideální postavu č. 4. V úvodu klientka uvedla shodu skutečné a ideální postavy. Na závěr by si klientka přála být o něco silnější – na škále o jednu položku více. Není zde tedy statisticky významný rozdíl hodnot.

6.3 Výsledky testování – Rita

Na Rosenbergově škále sebehodnocení na počátku výzkumu byla hodnota **18**, jsme v kategorii **mírně nadprůměrné sebehodnocení**: převládají pozitivní postoje k sobě, avšak občasné pochyby či nejistoty se mohou objevit. Vnímání vlastních schopností a hodnot je vyrovnanější, většinou bez výrazných extrémů. Na závěr výzkumu byla hodnota **19**, čili se nacházíme stále v kategorii mírně nadprůměrné sebehodnocení. Míra sebehodnocení se v rámci statistického hodnocení nezvýšila.

V dotazníku vnímání hodnoty těla (BAS) klientka dosáhla na hodnotu **49 (skóre 3,76)** tedy je v kategorii **mírně nadprůměrné vnímání hodnoty těla**: převážně pozitivní postoje, jedinec se cítí většinou spokojený, ale může mít občasné pochybnosti. Na závěr výzkumu dosáhla na hodnotu **51 (skóre 3,92)**, čímž došlo k jemnému zvýšení hodnot v rámci kategorie, nicméně statistický rozdíl zde není významný.

Na Škále soucitu se sebou byla na počátku hodnota 66 (65% percentil), což je kategorie **rozvíjejícího se soucitu** – většinu času je člověk schopen být k sobě laskavý, chápat své chyby a brát je jako příležitost k růstu. Je schopen se utěšit a podpořit. Na závěr výzkumu klientka dosáhla na hodnotu 73 (80% percentil), kdy postoupila o kategorii výše, tedy k **stabilní laskavosti k sobě** – přístup k sobě je plný pochopení, nezávislý na výkonu. Chyby jsou vnímány realisticky, bez dramatizace. Člověk je na své straně i ve slabých chvílích. Naměřené hodnoty na Škále soucitu se sebou se tedy zvýšily o 15 %.

Vizuální posuzovací škála BOBR: Posuzujeme zde aktuální vidění sebe sama a velikosti svého těla. Na počátku výzkumu Rita označila jako současnou postavu č. 8 a jako ideální postavu č. 6,5 (6–7). Přála by si být štíhlejší o 1,2 položky. Na závěr výzkumu označila současnou

postavu č. 8,5 (8–9) a ideální postavu č. 7. Rozdíl hodnot je zde také 1,2. V obojím případě tedy neevidujeme statisticky významný rozdíl hodnot.

6.4 Výsledky testování – Iveta

Rosenbergova škála sebehodnocení na počátku výzkumu odhalila hodnotu **21**, která na škále zobrazuje **vysoké sebehodnocení**: jedinec si věří, dokáže realisticky vidět své silné i slabé stránky. Obecně se vnímá spíše pozitivně a zvládá dobře kritiku či neúspěch. Na závěr výzkumu se ukázala hodnota **25** ve stejné kategorii míry pozitivního sebehodnocení. Neprojevila se zde výrazná změna, evidujeme však **posun o celé 4 body v rámci jedné kategorie**.

V dotazníku vnímání hodnoty těla jsme na počátku naměřili hodnotu 53 (skóre 4,07), jež vyjadřuje **vysoké vnímání hodnoty těla**: Silná spokojenost a pozitivní vztah k tělu, jedinec přijímá své tělo a pečuje o něj zdravým způsobem. Na závěr výzkumu se objevila hodnota 60 (skóre 4,61) kdy se nacházíme o kategorii výše, tedy **velmi vysoké vnímání hodnoty těla**: výjimečně pozitivní postoj, jedinec má vysokou sebeúctu, je odolný vůči negativním vlivům médií a plně přijímá své tělo takové, jaké je. Ve škále **vnímání hodnoty těla došlo ke zvýšení hodnot** o jednu kategorii.

Na škále soucitu se sebou byla výchozí hodnota 60 (45% percentil), což odpovídá kategorii **vyvážený postoj s občasnými výkyvy**. Dokáže si občas odpustit a přijmout chybu jako součást cesty. V těžkých chvílích se ale ještě někdy vrací přísnost nebo pochybnosti. Na závěr výzkumu jsme naměřili hodnotu 64 (55% percentil), která je vyjádřena jako **rozvíjející se soucit**. Většinu času je člověk schopen být k sobě laskavý, chápat své chyby a brát je jako příležitost k růstu. Je schopen se utěšit a podpořit. Naměřené hodnoty na škále **soucitu se sebou se tedy zvýšily o 10 %**.

Vizuální posuzovací škála BOBR – na počátku výzkumu klientka označila jako současnou postavu č. 8 a ideální postavu č. 6. Na závěr výzkumu definovala svou současnou postavu jako č. 7 a ideální postavu také č. 7. V prvním případě je zde **statisticky významný rozdíl hodnot**. V druhém případě **vidíme soulad ideální a skutečné postavy dle vidění klientky**.

Tabulka 1 – přehled výsledků

	Rosenbergova škála sebehodnocení	BAS – škála vnímání hodnoty těla	SCS – škála soucitu se sebou (perc.)	BOBR – vizuální po- suzovací škála (roz- díl hodnot)
Lída	16/ 21	54/ 56	15%/ 35%	1,25/ 1,20
Anděla	10/ 14	40/ 43	10%/ 30%	1 / 0,75
Rita	18/ 19	49/ 51	65%/ 80%	1,23/ 1,21
Iveta	21/ 25	53/ 60	45%/ 55%	1,3/ 1

6.5 Interpretace vstupní a výstupní arteterapie

Popis vlastní výtvarné tvorby před procesem terapie a na jeho závěru.

Téma1: Já a moje tělo – kresba figury, postavy

Téma2: Jak se cítím ve svém těle – volné téma, kresba, malba

a) úvodní testování, b) závěrečné testování

Lída

Já a moje tělo (a) – „Cítím se ztuhlá. Mám na sobě nějakou masku. Něco – nános, nároky, jak bych asi měla vypadat nebo se chovat podle ostatních.“

Já a moje tělo (b) – „Cítím se uvolněnější, tak vzletně. Svoje tělo více vnímám, myslím si, že ano. Práce s dechem se u mě posunula. Pořád je to pro mě lehčí ve skupině než tančit i dýchat (zaměřovat se na dech) sama. Když nemůžu v noci spát, tak se snažím s tím dechem pracovat, ale jak kdy se mi to podaří zklidnit se.“

Jak se cítím ve svém těle (a) – „Mám tam srdce, protože se ve svém těle cítím dobře. Je tam černá díra, rána, určitý moje tenze, což jsou i ty klikyháky. Jsou tam takové osmičky, ty vyjadřují spontánnost, lадnost. V běžném životě ji moc nevnímám, ale líbí se mi to u sebe i u druhých lidí. Žlutá barva, to je něco z hůry. Myslím, že je to něco Božího. Že jsem tak utvořená, že to moje tělo Bůh naplánoval. A ty čárky mezi tím srdcem a žlutou barvou jsou

nějaké věci, co mi brání vidět tu Boží krásu ve mně. Dole je zelená tráva, nad tím nějaká růžová sukně. Myslím, že je to lehkost, jako když běháš po trávě bosa. Kapka je myšlena jako slza. Znamená, že vlastně jsem nespokojená s tím, jaká jsem. Asi zbytečně. Všechny ty tečky a čárky všude jsou ta nespokojenost. Ale zase žlutá s tou modrou je nějaká naděje, že se mám ráda taková, jaká jsem, ale musím překonávat ty překážky, které tam jsou.“

Jak se cítím ve svém těle (b) – „To žluté s kyticí jsem já a mé tělo a vše okolo mě je taková oáza, že si teď dovolím – být svá. I v tom těle. Nemusím pořád rovnat a zastrkovat břicho. Nebo ano, ale ne proto, že někdo chce, ale když já chci. Mamka mě vždycky cepovala: Narovnej se! Zastrč břicho! Jak to chodíš? Stejně tak i práce ve školství. Vnímám kolem sebe ochrannou vrstvu. Vlevo černé vlnky znamenají, že to není ještě hotovo. Pořád tam jsou myšlenky a pochybnosti, že nejsem dost dobrá taková, jaká jsem. Je to napojené na to fialové vpravo, jako Duch svatý, ze kterého můžu čerpat. Zelená, jako barva naděje. Fialová je celkově moje oblíbená barva.“

Anděla

Já a moje tělo (a) – „Jako tanečnice se vnímám už dlouhodobě a jsem s touto rolí dost ztotožněná. Víím, že pohyb a tanec jsou pro mě jednoduše důležité a směřodonné. A že jít do hloubky skrze své vlastní tělo a sebezkušenost je cesta, ve které chci pokračovat. Tanec je něco, co mě drží nad vodou. Představuje to pro mě útočiště, Relax, inspiraci, sebevyjádření, součást mého poslání.“

Já a moje tělo (b) – „Díky absolvování terapeutických hodin mám pocit, že mi skutečně narostly křídla a jsem svobodnější a můžu tímto světem kráčet s větší lehkostí. Můžu si na tomto světě dovolit jakoby zabírat víc místa a chci si toto svoje místo hájit a stát si sama za sebou.“

Jak se cítím ve svém těle (a) – „Vlnky na spodním okraji – v mém životě i obyčejném dni se mi střídá období velké aktivity a potom přijde úplný opak, že bych nejradši jen ležela v posteli, a i jakákoliv malá aktivita je už pro mě příliš. Oheň vnímám, že hoří v mém nitru. Někdy je to oheň hněvu, křivdy, nespravedlnosti, přílišné kritiky, rychlého souzení. Někdy to je ovšem oheň jiný – díky kterému se dokážu rychle pro něco nadchnout, rozhodnout. Jsou to věci, co mě ženou vpřed a dávají mi chuť a energii v životě. Fialová mřížka s černými šmouhami – oheň a světlo ne vždy umí projevit svou moc naplno. Protože v mém nitru jsou i různé hradby, zdi nebo překážky. Hodně tmavých a místy možná až temné kouty, skrze které neprochází světlo.“

Místa, kterým hodněkrát nechci čelit tváří v tvář. Stěny, které jsem si tam postavila pro to, že svět (alespoň zatím) nevnímám jako bezpečné místo a potřebuji mít pocit, že mám alespoň některé věci pod kontrolou. Fialová spirála – můj život se děje ve spirále. Možná spíše v takovém „začarovaném“ kruhu, ze kterého ne vždy umím najít cestu ven. Představuje to mé myšlenkové vzorce, podvědomé návyky, věci, které vím, že nefungují/nedělají mi dobře – nutí mě opakovat určité chování a já nevím, jestli jsem sama schopná tyto věci změnit tak, aby mohly být prospěšné a efektivní pro můj život...? Mnohokrát se tyto situace svým způsobem opakuji nebo stále jsou tu pro mě „lekce“, které úplně nevzdávám. Zároveň to představuje určitý chaos ve mně, který neumím úplně uchopit.“

Jak se cítím ve svém těle (b) – „Cítím víc kreativity, jsem spontánnější, míň v křeči a ve stresu. Vidím u sebe i velký posun v oblasti herectví, kterému se ve volném čase věnuji. Posun v tom, že se úplně jinak dokážu nacítit do postavy, kterou hraju. A větší sebevědomí na jevišti.“

Rita

Já a moje tělo (a) – „Mám pocit, že jsem se v té chvíli trochu nutila do představy o sobě – o lehkosti, kterou bych si přála prožívat. V nohách mám tíhu, a to mně vadí. Nechtěla jsem ani tak celkově moc kreslit. Potřebovala jsem něco jiného. Na ten výtvar ani na sebe jsem se ani nepodívala. Dříve jsem se často nevnímala, přehlížela...Ted' se to musím učit, vědomě. Jsem na cestě.“

Jak se cítím ve svém těle (a) – „Voda. Je pro mě symbolem života. Jsem to já sama ve své celistvosti, do které dorůstám. Líbí se mi řeka v jejích proměnách, od pramene přes sílení toku, různé soutoky, meandry, vylití v divokosti i v poklidu, na jaře, v létě, na podzim i v zimě. Až do delty moře. Jako můj životní příběh, jako já. Absorbuji do sebe paprsky slunce, které mě čistí a prosvěcují. Díky této milosti se mi daří vyzvedávat ze svého nitra usazeniny. Tento proces je bolavý. Být v pohybu je pro mě často bolavé. Ale určitým způsobem omývám své tělo. Vede mě to k opatrnosti. Miluji vnímání sebe ve vodě. To jsou ty momenty relaxu, kdy se stávám vodou. Když sama plavu v bazénu. Mám se raději v pohybu, i když často na sebe zuřím, protože vím o svých stereotypch a připadám si těžkopádná. Víím však, že má přirozenost je spíše být v určitém stavu klidu, relaxace až ztuhnutí těla i mysli, duše i ducha.“

Já a moje tělo (b) + Jak se cítím ve svém těle (b) – jeden obraz

„Dnes mě mé ruce skrývají. Nedokážu plně vnímat své tělo. Moje ruce pro bolest ztratily barvu a cit (bolesti z výkonu práce zdravotní sestry, za dnes téměř sto odběrů krve u pacientů). Zároveň však vnímám paprsek světla, který lehce odkrývá mou nahotu a zároveň tak přináší nástin uzdravení. Tvář je v údivu nad tím vším. Věřím, že s Boží pomocí budu chtít více odhrnout svou temnotu, aby se tam mohlo dostat toho světla víc.“

Iveta

Já a moje tělo (a) – „Snažila jsem se nakreslit se reálně v té chvíli včetně oblečení. S pocitem, že neumím malovat ani kreslit. Protože mi to celé školní roky říkali. Cítila jsem se unavená, bolavá.“

Já a moje tělo (b) – „Snažila jsem se, moje myšlenka byla – nakreslit se v pohybu a tanci. I když nevím, jestli je to poznat. Na šaty jsem nakreslila srdíčka, i když jsem takové šaty nikdy neměla na sobě. Cítila jsem se plná lásky a radosti. I vlasy se mi zkudrnatěly. Mám ráda své tělo, jsem v něm spokojená. Snažím se víc pro něj něco dělat. Cvičit, pít, zdravěji jíst.“

Jak se cítím ve svém těle (a) – „Začala jsem srdíčkem uprostřed, je téměř uprostřed těla – miluji život. Spodní část zobrazuje současnou bolest nohou, která mě trápí. Hvězdy ukazují světlo, které to vše prosvěcuje. Naděje ve zlepšení. Oranžovou barvu mám spojenou s 2. čakrou, kreativitou. Pokud budu tvořit v jakémkoliv směru, je možnost změny, posunu. Horní polovina znázorňuje nebe, vzduch, pohyb létání, svobodu, tanec, radost, vznášení se.“

Jak se cítím ve svém těle (b) – „Snažila jsem se své pocity vyjádřit slovy, která jsem umístila do barev. Cítím, že můj život je plný barev a potenciálu.“

6.6 Interpretace výtvarné tvorby arteterapeutem (Bc. et Bc. Adéla Hýblová)

Lída

Já a moje tělo (a): Postava směřuje do levého dolního rohu, což může značit ulpívání na minulém nebo v druhém případě inklinaci k okolí, snahu vyhovět druhému. Linka postavy je tuhá, nejistá, mnohokrát obtahovaná, čímž se klientka ujišťuje o správnosti. Zároveň to může zobrazovat potřebu udržet si své hranice a bránit svou zranitelnost. To naznačují i ruce, které se

drží jako stráž okolo pevné pánevní oblasti, kde jsou uloženy hluboké emoční informace o vlastním ženství. Ochranu zdůrazňuje i výrazné, ale ztuhlé přepásání v pase, tedy emoce nemohou proudit ven.

Já a moje tělo (b): Postava směřuje do pravého horního rohu s napřaženou rukou. Je tedy otevřena více budoucnosti, ale stále je umístěna v levém dolním rohu, stále jí něco drží v pozadí. Má namířeno ke své budoucnosti, i když v ní převládá snaha vyhovět ostatním a ztotožnit se s jejich potřebami. Linka je jemnější, uvolněnější, postava se vznáší v éterickém pohybu, není uzemněna.

Jak se cítím ve svém těle (a): V obrázku je zmatek, jednotlivé barvy (tedy emoce) jsou zastřeny a „pošpiněny“, a to i v horní části obrázku, která má snahu být vzdušná a „nebeská“, ale zůstala těžká (žlutá naděje, modrý klid, obojí ale působí příliš těžce) (Perout, 2018, stránky 158, 159). Srdce uprostřed působí jako bolestivá rána v okovech, může značit aktuální téma, které se klientce vyjevuje při terapii. V dolní části obrázku snaha o uzemněnost, tedy dolní travnatou linku. Černé tečky a krátké čárky mohou být projevem neurotických myšlenek, jež brání čistě myslet a vnímat (jako protivní brouci, nutkavé rýpání a kousání nehtů značící vnitřní neklid, sebedestruktivní myšlenkové pochody).

Jak se cítím ve svém těle (b): Prostor je jasněji vystaven, je éteričtější, je zde méně zemitých a „špinavých“ elementů. Převládá zde fialová (mateřská pečující nebo mystická) a klidná modrá barva vytvářející hloubku prostoru. V levé dolní části obrázku je „hnízdo“. Žlutá je komplementární k fialové, harmonizuje a energizuje, je teplejší (spojena s oranžovou), dodává scéně světlo a teplo. Černé mdlé vlnky budují stále potřebnou ochrannou bariéru, kladou odpor k úplnému „ulítnutí“, uvolnění (Perout, 2018, str. 155). V určité míře si klientka drží svou dosavadní bezpečnou pozici vůči okolí. Zajímavé je, že se klientka identifikuje v levé části obrázku, ve sféře „ty“, a v identifikačním místě je prázdné. To možná potvrzuje její tvrzení, že se jí lépe relaxuje mezi ostatními ženami v bezpečném prostředí než samotné doma, kde ji mohou napadat nutkavé myšlenky.

Anděla

Já a moje tělo (a): V obrázku je znatelná fixace v předchozí vývojové fázi, mladší školní věk. Skvělé, že klientka uzemnila postavu, dala ji na zem a nahoře svítí slunce. Evokuje to ale možný stereotyp zobrazování, který se děti naučí, aby potěšily dospělé. Obrázek se převažuje doleva,

v levé straně je více prvků (slunce, květina, možná i zkosení země vlevo z kopce), což může značit inklinaci a setrvání v minulosti, k původní rodině (žluté slunce jako otcovská postava, mužské racio, fialová květina evokující mateřskou/vnitřně ženskou sféru). Klientka se snaží o zobrazení pohybu rukou, postava však působí přikrčeně a v obranné pozici (zvedlá ramena, lokty ven, zvedlá ruka na pozdrav či v gestu „stát“), silná linka trička může působit též obranně, ač modrá barva je barvou klidu.

Já a moje tělo (b): Oproti předchozímu obrázku je toto vyobrazení posunuto ve výtvarném vývoji do další fáze, staršího školního věku: jsou zde fantasy prvky a zelená barva, provokativní oranžové vlasy. V hlavě „to hoří“, „pálí“ ji to (umocněno žlutými „plamínky“ za rameny). Celá postava se vlní, křídla jí dodávají záři. Světle zelená je barvou růstu a expanze, zkoumání vlastních i cizích hranic, kam až lze zajít. Tato „expanze“ se může dít nevědomě, tedy bez schopnosti ovládat své emoce a vnitřní impulsy (Perout, 2018, str. 158). Šaty z tmavě zelené působí jako fantasy obranný šat. Tmavě zelená je vnímána jako bezpečná barva, kloubí v sobě však expanzi světle zelené a vzdorovité černé, může představovat tedy i jakousi vnitřní tenzi, i co se týče budoucího směřování (Perout, 2018, stránky 158, 159). Je na něm též naznačeno vlnění, tedy určité vibrace, zakrývá však celé tělo včetně všech ženských prvků a nohou. Chybí tedy uzemnění a přiznání vlastní tělesnosti. Zajímavé je porovnání tohoto obrázku s abstraktním obrázkem nad ním. V obou případech jsou výrazné ruce (pokud jsou to ruce), zbytek těla není přiznán, krom hlavy, ve které se toho děje spousta.

Jak se cítím ve svém těle (a): Na první pohled je v obrázku hodně tenze, ostré černé čáry představují silnou negaci, až agresivní obranu. Stejně je zacházeno i s modrou barvou, obě mají efekt škrábanců. Největším objektem (ač ne nejvýraznějším) je fialová spirála. Představuje nebezpečí vnoření se do zhoubných psychických obsahů. Je kreslena nejistě, opatrně, možná úzkostlivě? Nachází se na identifikačním místě, tedy je o klientce vypovídající, něco, s čímž se momentálně ztotožňuje. Má snahu přerušit spirálovitost modrým čaráním, v kombinaci s černou může jít o snahu odpojit se od toho, a tak tomu zabránit.

Na dolní lince se nachází ostny, trny: namísto bezpečné země zde číhá nebezpečí, nelze ji dosáhnout. Dle klientčina vyjádření o střídání stavů energie a stavů únavy a marnosti mohou trny představovat neschopnost bezpečně spočinout ve svém bytí. Odtud a od spirály vede žluté vlnění, které tvoří jakousi hráz k objektům nalevo, ke straně „ty/okolí“ a pokračuje další spirálou, tentokrát tmavě zelenou, která dotahuje rozdělení obrázku na dvě části. Ta vede až k ohni. Ten je ovšem ve výšině, tedy trochu vzdálenější. Oheň je nakloněn k levé části.

Levá část obrázku je velice výrazná, fialová mřížka je ohraničena černými čaranci a ozvláštněna černými tečkami. Vede po celém levém okraji až do levého horního rohu, který je spojován s mateřskou postavou, emočním základem z nejranějšího dětství (potřeba lásky, bezpečí, přijetí), a s tím spojené ženské role. Část působí velice nepřátelsky, stroze (ostré hrany jak čaranců, tak mřížky) která skrývá spoustu bílých nepřiznaných míst. Hradba z černé může hovořit o snaze držet tento obsah pod kontrolou, vymezit se vůči němu a nepouštět jinam. Jak si však můžeme všimnout dalších fialových elementů v obrázku, to se klientce zcela nedaří (fialová spirála, fialové paprsky z objektu vpravo nahoře). Vzдор vůči tomuto obsahu umocňuje zvýrazněná červená část ohně hned vedle ní. Spojení červené a černé značí velkou revoltu, vzдор často spojovaný s pubertálním obdobím. Druhá část ohně září žlutou barvou, která vedle světlé energie může značit i velké plápolající nebezpečí. Klientka však popisuje, že tento vnitřní oheň je pro ní v některých obdobích motivací dělat v životě kroky kupředu a o něco usilovat, což naznačuje vhodnou copingovou strategii. Tento plamen má klientka snahu „hasit“/uklidňovat modrou, která symbolizuje nebeský prostor a naději, modré čarance však působí velice křečovitě. Objekt napravo mezi modrými a černými čaranci je možná ohněm, o kterém klientka hovoří. Oheň však postrádá sílu, působí naopak jedovatě a prázdně. Klientka má snahu tento oheň od sebe oddělit.

Tento obrázek i celá klientčina produkce jistě zasluhuje hlubší interpretaci, důvěrný terapeutický rozhovor přímo s klientkou.

Jak se cítím ve svém těle (b): Klientka má bohatý vnitřní život, prvky na obraze však působí odděleně, je mezi nimi reálná spojitost? Jak klientka prožívá a přijímá své emoce? Lineární způsob malby může odkazovat na silnou racionální stránku klientky. V tomto obrázku jsou barvy čisté, škrábavé a ostré čáry se proměnily v jemnější vlnění. Je zde zase motiv srdce, kolem nějž je zobrazena žlutá záře, ta působí spíše ale jako brnění, opět hrozící nebezpečí, ve kterém by se nacházelo srdce, už tak rozbité na kousky, kdyby se k němu dostala barva. Ze srdce vede čára, odhaduji, že s motivy rukou na konci. Opět se zde nachází i fialová spirála, je ale na pozadí v horním levém rohu a zjemněna do esovitého ornamentu. Díky své pozici mohou naznačovat odkaz na mateřskou postavu a s ním spojené nejvnitřnější rané emoce potřeby bezpečí a lásky, ale též hledání vlastní ženské identity. Je to zajímavá proměna této oblasti z předchozího obrázku, kdy tato část byla velice nepřátelská.

Obrázkem vede diagonála do horního pravého rohu, značící optimismus do budoucna a snazší uplatnění se ve světě. Identifikační místo, pravý dolní roh, již není „zamotaný“, ale uvolněný

jako při cvičení čínského umění tchai-ccchi. Přes dobrý posun však zůstává prázdné a chladné oproti zbytku obrázku.

Rita

Jak se cítím ve svém těle (a): Obrázek je zaplaven vodou, působí uvolněně. Vodní hladina skýtá bezbřehost fyzická, klientka může zobrazovat pocit splynutí s vodou, ale zajímavé je, že se dívá shora. V obrázku je obsažena jakási infantilnost (podoba rukou a tváře), může odkazovat na zamrznutí nějaké zkušenosti z dětství. To může vypovídat i o jejím tvrzení, že „být v pohybu je pro mě často bolavé“. Potom taneční terapie by pro ni bylo to pravé do budoucna. Obrázek je chladný, světle modrá barva odvádí od tělesnosti. Modro-žlutá kombinace je sama o sobě chladná. Zároveň představuje „dobrou vůli zdravotních sester“, snahu vyjít vstříc svému okolí a potlačit své potřeby. Fialový gejzír uprostřed může být ohniskem obrázku a poukazovat na palčivé aktuální téma, které vyvěrá zevnitř. Fialová vytváří alespoň teplejší hloubku obrázku, podle směru může odkazovat na téma mateřství, ať už její, nebo její vztah s matkou. Též se může jednat o aktuální prožívání mystična/duchovna, které při tanci vyvstalo, a dokonce zasahuje i pozorovatele nahoře.

Já a moje tělo (a): Obrázek je líbivý – příjemný úsměv a náklonnost. I podle klientčina vyjádření se můžeme tázat, zda není dělán „pro diváky“, tak jak klientka chce působit, ale trochu skrývá, co je uvnitř ní doopravdy. Postava působí dětsky (hlava v poměru k tělu větší), je tedy možné zamrznutí emocí v nějaké fázi života v minulosti, může se jednat o starší školní věk. Je zde znatelný pohyb v horní části těla, obličej je komunikující, ale dolní část těla je ztuhlá. Oblast pánve, která je oblastí ženství a uložených hlubokých emocí, je ukrytá pod širokou sukní, ale zároveň zvýrazněna krátkými čarami. Postava se celkově sklání do levého dolního rohu – směrem do minulosti nebo se naklání k okolí, k postavě „ty“.

Já a moje tělo + Jak se cítím ve svém těle (b): dohromady: Obrázek připomíná Munchův Výkřik. Diagonála je dramatická, vede nás do prožitků minulých zkušeností či navrácí k mateřské postavě (mateřství, emoční potřeby bezpečí a lásky, péče, v současné době péče o své vnitřní dítě, role ženství v životě ...), čemuž nasvědčuje i fialové pozadí a obličej ve tvaru dělohy. Žlutá s oranžovou barvou jsou energií, která oživuje klientku i její jinak uzavřené emoce. To vše překrývají bezbarvé bílé ruce. Bílé místo na obrázku značí neschopnost čelit nevědomým (či potlačeným, upozaděným) tématům, která jsou ale citelná v klientčině prožívání. Bílé ruce mohou být snahou se „odemočnit“, necítit, nedotýkat se ničeho.

Iveta

Já a moje tělo (a): Klientčino vyjádření je velice smutná zkušenost mnoha dospělých: ve škole slyší neustále, že neumí kreslit/malovat/psát, a tím je zmařena jejich snaha kreativně se projevovat, toto přesvědčení se vepisuje i do rukopisu. Postava je též fixována v tomto vývojovém období školního věku a není rozvíjena dál. Klientka uvádí, že nakreslila své aktuální oblečení, ale černé skvrny jako by hovořily i o jejím psychickém rozpoložení: černé skvrny jako bolavé rány nebo skvrny sebekritiky. Zároveň je zajímavé, že horní část těla (šaty) je nakreslena slabou linkou oproti nohám a černým skvrnám. Není vlastně přiznána celá ženská silueta. Výraz v tváři však působí vstřícně, mile.

Já a moje tělo (b): Postava opět kresebným výrazem zůstává fixována v mladším školním věku, ale je zde naznačen houpavý pohyb. Linka je odvážněji vedena, je výraznější. Černé skvrny na šatech se proměnily na srdíčka, avšak nevědomý obsah v tomto gestu může být stále podobný: je to překrytí určité nejistoty, buď nejistoty ve výtvarném projevu nebo nejistoty vázící se na přijetí vlastního těla. Podle Perouta přináší kresba ornamentu úlevný prožitek ze zaplnění prostoru něčím zdobným, avšak ta úleva je potřebná kvůli určité vnitřní tenzi, překrytí nevědomých bílých míst (Perout, 2018, str. 146).

Jak se cítím ve svém těle (a): Tento obrázek odpovídá obrázku vlastní postavy. Dolní část je černá, na postavě jsou nohy zvýrazněny též tmavší linkou. Na postavě má klientka černé skvrny, v tomto obrázku jsou tímto elementem hvězdy na černém pozadí. Milá tvář postavy je výrazem milujícího srdce. Horní modrá část je odlehčena, vnáší zde naději a klid.

Jak se cítím ve svém těle (b): Obraz je tvořen pouze z pruhů a slov, a to vše v úhlopříčce vedoucí směrem do oblasti budoucna, vlastní transcendentní roviny a příležitostech ve světě (Perout, 2018, str. 137). Volba barev a jejich umístění působí harmonicky a uzemněně (dole zelená s oranžovou (okrovou?), nahoře modrá s fialovou, které propůjčují vzdušnost). V místě identifikace je světle zelená, což je barva vitality, radosti, expanze do světa. Přímo uprostřed se nachází pruh žluté barvy, která je spojována s optimismem, extroverzí, ale též silným raciem. Barevné pruhy působí přímočaře a plně, avšak též mohou působit jako plochá tapeta, za níž se ukrývá nepoznaná hloubka (Perout, 2018, str. 159).

6.7 Závěry a reflexe procesu

Na tomto místě uvádíme vyhodnocení – reflexi celého procesu terapie u jednotlivých klientek a také reflexi skupiny jako celku. Závěrečná reflexe terapeuta směrem ke klientkám vychází z reflexí klientek v průběhu terapie, zápisů z deníku, doplněná je o interpretaci výtvarné tvorby odborníkem a přidává do souvislosti výsledky testování.

Nejprve zde uvádíme možné **ovlivňující faktory** výzkumu i jeho rezervy.

Pro statistické vyhodnocení kvantitativních dat by byl vhodný vyšší vzorek probandů (např. pro pilotní studii nad 13 osob) případně také kontrolní skupina(y). Z toho vyplývá, že náš výzkum měl extrémně nízkou statistickou výpovědní hodnotu. Výsledky této části výzkumu nám mohou sloužit k ilustraci nebo případové analýze, či jako inspirace pro další výzkumy v této oblasti. Uvádíme zde také krátký časový úsek. Při dlouhodobější terapii by mohly mít výzkumné výsledky ať kvantitativní nebo kvalitativní vyšší výpovědní hodnotu.

Průběh testování i celého výzkumu mohl být ovlivněn aktuálním naladěním klientek, veškerými osobními, partnerskými, rodinnými i pracovními záležitostmi a zátěžemi v průběhu terapie. Ve vnímání vlastního těla v rámci vizuální i pocitové složky hraje roli také ženská fáze cyklu. Určité ovlivnění testování či celého procesu je možné díky pozdějšímu večernímu času. Také je možné ovlivnění nejen vnímání svého těla ale také celkové naladění v rámci jednotlivých ročních dob. Naše práce započala na podzim, kdy jsme ještě využily jeden z teplejších dnů pro venkovní setkání, terapie pokračovala v zimě a zakončena byla na jaře, kdy jsme rovněž prožily jedno setkání venku. Tato setkání venku v lese považujeme za velmi přínosné pro klientky. Možné je i ovlivnění výzkumu a celé terapie mojí osobou i mým naladěním, prožívanými těžkostmi a vkladem mé energie, což vše z člověka vyzařuje.

V rámci **rezerv tohoto výzkumu** uvádíme výběr konkrétního testování. V úvahu připadá možnost najít ještě další a lépe postavené výzkumné nástroje ke zjištění míry vnímání svého těla i sebepřijetí. Uvádíme zde úpravu samotného dotazníku předloženého klientkám. Určitě je možné jinak a lépe uchopit způsob dotazování, formulace otázek. Velmi podporujeme a doporučujeme další výzkumné kroky v této oblasti. Ohledně testování v rámci arteterapie, již pokládáme za velmi přínosnou, je možné zajistit rozšíření testování nebo nabízení jiných dalších témat ke zpracování. Také by bylo zajímavé vidět v tomto tématu pohled – vyjádření muzikoterapeuta či dramaterapeuta, zapojit diagnostickou činnost v rámci úvodního a závěrečného testování.

Vliv na terapeutický proces měla skutečnost, že všechny klientky se již znaly. Každá z klientek již měla za sebou alespoň minimální práci se svým tělem, se svobodným pohybem, kreativním tancem. Také každá z klientek, alespoň jednou za proces uvedla své duchovní naladění na něco, co je přesahuje. Určité napojení na své duchovní zdroje.

Anděla

1. Počáteční nastavení a motivace

Anděla do terapie vstupovala jako žena s převahou racionálního uvažování, popisovala samu sebe jako „analytický typ člověka“. Emoce byly pro ni spíše odsunuty, nepřístupné – zmínila, že se často snaží vyhovět ostatním, i když sama nedostává tolik zpět. V rodině chyběla otevřenost a láskyplnost – zejména vztah s otcem byl extrémně obtížný. Cítila, že v životě chce být „světlem“ nebo hledá světlo, v kontrastu k tomu, že svět kolem ní je často temný. Do terapie přicházela se zvědavostí a přáním naučit se uvolnit a nechat věci víc plynout.

2. Vnímání těla během terapie

Přestože má pohybové dovednosti na vysoké úrovni díky mnohaletému divadelnímu a tanečnímu působení, projevovala se zpočátku jako v obranné (nebo nepřístupné) pozici – napětí, kontrola i nejistota. V průběhu terapie se její vztah k tělu proměňoval. Přijala tělo jako nástroj vnitřního vyjádření a prožitku. V přírodě, v kontaktu s druhými, během doteku a ve skupinových choreografiích (zejména s Ritou nebo v autentickém pohybu) se dokázala více otevřít. Fyzický kontakt byl pro ni velmi silným zážitkem – například při objetí, nebo když dostala od Lídy slova uznání: „Jsi nádherná žena.“ Tento moment označila jako jeden z nejsilnějších v celém procesu.

3. Sebepřijetí a emoční proces

Na počátku si Anděla uvědomovala silné obranné strategie – popisovala vnitřní zdi, mříže, spirály, které znemožňovaly proudění emocí. Vnímala se jako osoba uvězněná ve vzorcích a opakujících se myšlenkách. Ve výtvarné tvorbě se objevovaly motivy ohně, temna, spirál, překážek. Postupně si dovoľovala projevovat emoce – v závěru terapie uvádí, že se cítí svobodnější, že „si může dovolit zabírat více místa na tomto světě“. V testování došlo ke zvýšení sebehodnocení z nízkého na průměrné. Soucit se sebou byl na závěr procesu o kategorii výš – vyvážený postoj s občasnými výkyvy.

4. Klíčové momenty a symboly

V úvodu terapie se objevoval symbol stromu – stabilita kořenů a plynutí větví ve větru. Motivy, které se opakují v rámci procesu, jsou spirály (nebo začarovaný kruh, myšlenkové smyčky), světlo a tma, vnitřní oheň (spalující i posilující), křídla (růst, odlehčení), ostny/trny, hradby. V závěrečných výtvarných pracích je patrná proměna – z ostrých hran, čar se stává plynulé vlnění, spirály jsou měkčí, postava se vlní, zelené šaty symbolizují růst. Výrazný moment nastal v setkáních zaměřených na dotek – klientka si dovolila být v kontaktu a prožila bezpečí, které v dětství zřejmě nepociťovala. Výrazně vnímala i sílu vzájemnosti a spolupráce v choreografii s Ritou, kde se jejich rozdílné kvality vzájemně doplňovaly. Z osobního deníku ji zasáhl autentický pohyb a tanec v lese s podporující rolí tichého svědka, kdy si dovolila při pohybu zavřít oči, což předtím pro ni nebylo komfortní. Stejně tak velmi blahodárně na ni působily aktivity zrcadlení pohybu ve dvojicích.

5. Závěr a posun

V závěru terapie se Anděla cítila svobodnější, kreativnější, více ponořená do sebe a schopná vyjádřit emoce. V testech se posunula v sebehodnocení i v oblasti soucitu k sobě. Na škále BOBR změnila i vnímání ideální postavy – dříve štíhlost, na konci spíše přijetí objemnější postavy – symbolický posun od kontroly k přijetí. Ve výtvarném projevu se objevily fantasy prvky, křídla, plameny, záře. Cítila, že „jí narostla křídla“, že může kráčet světem s větší lehkostí.

6. Reflexe terapeutky

Přes racionální nastavení má klientka Anděla hluboký, bohatý vnitřní svět (což vyjadřuje také arteterapeutka), který se během terapie otevřel. Pracovala s tématy zranitelnosti, důvěrného prostoru a bezpečí, přisnlosti a touhy po svobodě. Přes silné obranné vzorce a vnitřní napětí se jí podařilo uvolnit v pohybu, navázat kontakt se sebou, a začít se vyjadřovat skrze tanec a vlastní tvořivost. Terapie pro ni znamenala začátek cesty k uzdravování, soucitu a vědomému vnímání emocí.

Rita

1. Počáteční nastavení a motivace

Rita vstupovala do terapie s otevřeností, vnitřní motivací k osobnímu růstu a touhou vyzkoušet něco nového. Hned v úvodu pojmenovala své pocity – cítí se těžkopádně, pociťuje ztuhlost, objevovala se častá sebekritika. Zároveň ji těšila možnost tvořit – prožívala radost z procesu, nikoli jen výsledku. Projevovala hlubokou citlivost na symboliku, především na motiv srdce nebo vody, které ji provázely celým terapeutickým procesem. Ve skupině vyjadřovala pocit sounáležitosti a podporu, jež jí pomáhala otevřít se.

2. Vnímání těla během terapie

Své tělo Rita od počátku vnímala jako zdroj bolesti, ale i jako mapu uložených emocí. V kresbě postavy se objevila možná ztuhlost oblasti pánve – místa ženské energie, které bylo zdůrazněné, ale zároveň chráněné, nepřiznané. Často se vracela k symbolu vody – očištěné, hluboké, mateřské. V pohybu se postupně uvolňovala – například na setkáních v přírodě, kde se nejprve nesměle sama pokusila o chůzi po kládě (přestože má problém s rovnováhou těla), a později tento krok zopakovala s podporou skupiny dvou žen. Vnímala sílu ženského kruhu, doteku, nacházela propojení se svým ženstvím i svým vnitřním dítětem.

3. Sebepřijetí a emoční proces

Proces TPT pro Ritu znamenal cestu od potlačených emocí k jejich autentickému prožívání. Už při první taneční improvizaci na emocionální ženský zpěv se u ní objevila silná reakce – pláč, bolest, negativní obrazy. Tato katarze jí přinesla úlevu a „získání zpět své stability“. Postupem času začala svému tělu více naslouchat, dopřála mu dotek i péči – například když na konci terapie vědomě hladila své ruce, které často vnímala jako bolestivé a přetížené. V závěru popsala, že bolest „vymalovává“ a že když se nechá „objevit“, cítí úlevu.

4. Klíčové momenty a symboly

Silnými symboly byly voda, srdce, kláda (rovnováha), krajina dětství, ženský kruh a lidové písně. Hudba, kresba i pohyb odkrývaly hluboko uložené vzpomínky, zranění, ale také zdroje. Zápisy v deníku odkazují na uvědomění (objevení) sebe sama, přesně: „Já viděná“, dále potřebu očisty a spojení s ženskou linií. Klíčové momenty přicházely skrze dotek, plynutí v pohybu a hravost (psychomotorické hry, zpěv, les) – to vše podporovalo její tělesné i duševní uzdravování.

5. Závěr a posun

Na konci terapie Rita působila uvolněněji, otevřeněji, sebevědoměji. Její pohybový projev se rozvinul, přestala se ostýchat, výrazně se snížila míra sebekritiky. Výsledky testování potvrzují nadprůměrné hodnoty v sebehodnocení i vnímání hodnoty těla. Sebesoucít se posunul ke stabilní laskavosti – bez dramatizace chyb, s větším pochopením a péčí.

6. Reflexe terapeutky

Rita jakoby „rozkvétala v tanci“, ve kterém se cítila jako ryba ve vodě. V pohybu se zpočátku potřebovala uvolnit – probíhala série jemných pohybů, než se napojila na vnitřní impuls. Postupně se přestala bát pohybu i jeho vyjádření. Tanec jí otevřel cestu k péči o sebe, propojení s dětstvím a zajisté vede k hlubokému vnitřnímu léčení.

Iveta

1. Počáteční nastavení a motivace

Iveta vstupovala do terapie s určitou nejistotou, ale současně s velkým nadšením a pozitivním očekáváním. Byl to její první kontakt s terapeutickým procesem. Sama vyjádřila, že hledá nový náboj v životě – potřebuje impuls, který ji povzbudí a přinese novou energii. Často přicházela s různou mírou únavy, svěšeným držením těla. Nicméně cítila bezpečný prostor k sebevyjádření (uvolnění), což bylo pro ni velmi důležité, zejména v souvislosti s její fyzicky náročnou profesí v přímé péči.

2. Vnímání těla během terapie

V průběhu terapie se její vztah k tělu výrazně proměnil. Postupně docházelo k uvolnění napětí, zlepšilo se držení těla, přibývalo lehkosti i vitality v jejím pohybu. Tělesný kontakt a fyzická blízkost s ostatními účastnicemi byly pro ni významnými prvky – cítila se „občerstvená“, načerpaná. Iveta také popisovala, že ji terapie motivovala k pravidelnému pohybu, pobytu v přírodě a zdravějšímu životnímu stylu, včetně změn ve stravování a pitném režimu.

3. Sebepřijetí a emoční proces

Před terapií se potýkala se sebekritikou, např. v oblasti kreslení – zmiňovala školní zkušenost, která ji utvrdila, že „neumí tvořit“ – výtvarně i tancem. Tento blok se postupně uvolnil, ačkoliv se občas vracela nejistota. V průběhu terapie začala vyjadřovat větší spokojenost se svým tělem:

„mám své tělo ráda, snažím se pro něj něco dělat“. Došlo ke zvýšení soucitu se sebou – klientka se přijímala s větší mírou pochopení. Uvědomila si, že pro ženy v pomáhajících profesích je péče o sebe zásadní.

4. Klíčové momenty a symboly

Silný symbolický rozměr má u Ivety její výtvarná tvorba. Zpočátku černé skvrny a napětí v kresbách vystřídal volná tvorba s barevnými pruhy, kde se objevily barvy vitality (zelená), optimismu (žlutá) a kreativity (oranžová). Obraz srdce, odlehčeného modrou barvou, ukazoval naději a odklon od sebekritiky. Iveta také silně reagovala na kontakt s přírodou – tato setkání jí přinesla hluboký vnitřní klid a uzemnění. Klíčová byla její závěrečná kresba, kde vyjádřila otevřenost novým příležitostem a vědomí svého potenciálu.

5. Závěr a posun

Na závěr terapie dosáhla Iveta velmi vysokého skóre v sebehodnocení i vnímání hodnoty těla. V rámci vizuální škály BOBR se přesunula k souladu mezi ideálním a skutečně vnímaným tělem. Sebesoucit se výrazně zlepšil. Více si uvědomovala, že její tělo je cenné takové, jaké je. Výrazně pokročila v péči o sebe, pohybu i přijetí emocí. Slovy i gesty dávala najevo radost, laskavost, hravost ale také si dovolila vyjádřit své negativní emoce naštvanosti, nebo velké vyčerpanosti psychické i tělesné.

6. Reflexe terapeutky

Iveta působila jako žena, která prošla tichou, ale hlubokou transformací. Z původní uzavřenosti a fyzické i duševní únavy se postupně otevřela radosti z pohybu, uvolnění a péči o své tělo. Její pohyb se stal ladnějším, kreativnějším a prostorově rozmanitějším. Ve skupině byla vnímána jako vyrovnaná, klidná a laskavá. Reflexe od ostatních potvrzují, že svou kvalitu pokojného vyzarování skutečně ztělesnila.

Lída

1. Počáteční nastavení a motivace

Lída vstoupila do terapie s nadšením, ale zároveň s jasně definovanou potřebou – uvolnit napětí, které dlouhodobě cítila v těle. Popsala, že často vnímá ztuhlost, sevření, napětí v rukou (ruce v pěst) i v oblasti břicha a pánve. Sama u sebe pozorovala tendenci zavděčovat se ostatním a být tou „poslušnou holčičkou“, jak ji k tomu vedla výchova, zejména vztah s matkou. Už

v úvodní kresbě zobrazila postavu bez obličejových rysů – jako by naznačovala ztrátu identity či vnitřní vyprázdnění.

2. Vnímání těla během terapie

Během terapeutického procesu se její vnímání těla výrazně proměnilo. Pracovala s dechem, uvědoměním těla a uvolňováním napětí. Učila se dýchat „podle sebe“ – tedy ne podle očekávání, ale s větší důvěrou ve svůj vnitřní rytmus. Dlouho měla pocit, že doma si neumí sama tančit ani se uvolnit – bezpečí našla až ve skupině žen. Postupně se jí dařilo lépe pracovat se svým tělem i emocemi, zvláště ve chvílích, kdy si dovolila uvolnit dech i se zvukem (dát své emoci zvuk a hlas). Tělo začala chápat jako místo, odkud může vycházet autentické vyjádření.

3. Sebepřijetí a emoční proces

V průběhu terapie začala přijímat svou citlivost jako kvalitu, nikoliv slabost. Téma ženskosti, které vnímala jako vzdálené, se stávalo dostupnějším. Vyjádřila touhu být více „svá“, autentická, a nebýt jen tím, co od ní okolí očekává. Výrazná reakce byla u prožívání bolesti hlavy, kdy se odvážila vyjádřit bojovnost a negativní emoce dostat ze sebe pohybem, gestem a zvukem. V oblasti soucitu k sobě došlo ke zvýšení o 20 %. V testech sebehodnocení se posunula z mírně nadprůměrné hodnoty na vysokou – začala více důvěřovat sobě, vnímat své silné stránky, přijímat kritiku bez vnitřního zranění.

4. Klíčové momenty a symboly

Silné symboly se objevily v její výtvarné tvorbě: fialová jako duchovní ochrana, zelená jako naděje a růst, ochranná bariéra jako bezpečný prostor mezi ní a světem. Opakoval se motiv srdce – v úvodu zraněného a sevřeného, v závěru spojeného s teplem, světlem a péčí. Ve svých obrazech se posouvala z chaosu k jasnějším liniím a otevřenějším tvarům. Pohybově výrazné byly houpavé, vlnivé pohyby – vyjadřovaly plynutí, vnitřní dynamiku i snahu najít rovnováhu.

5. Závěr a posun

Na konci terapie se Lída cítila vzletněji, volněji, její tělo se uvolnilo. Stále vnímá pochybnosti, ale už ví, že chce být autentická a laskavá k sobě. Ve výtvarné tvorbě je vidět přechod od těžkosti k větší lehkosti – svobodě. Na vizuální škále BOBR paradoxně označila v závěru svou postavu jako větší než v úvodu, ale zároveň došlo k souladu mezi ideální a vnímanou postavou. Může to naznačovat přijetí těla takového, jaké skutečně je.

6. Reflexe terapeutky

Lída nachází cestu k vnitřnímu klidu skrze dech, uvolnění v pohybu a kontaktu s tělem. Její proces byl o překonávání přetvářky, nalezení vlastního hlasu a prostoru pro emoce. V tanci působila étericky, ale zároveň se objevovaly ztuhlé oblasti, zejména v krční páteři a pánvi. Klientka postupně otvírala téma ženskosti, autenticity a rovnováhy mezi napětím a uvolněním. V terapeutickém prostoru rostla její odvaha být sama sebou.

Klientku Magdu jsme v této práci nevyhodnocovali, nicméně uvádíme alespoň její autentické vyjádření z procesu terapie, lépe řečeno její zápis v osobním deníku, 10 dní po posledním setkání:

„Tanečně pohybová terapie s Eliškou mě rozhýbala tělesně i duševně. Začala jsem chodit cvičit, vrátila jsem se ke zpívání. Tedy zatím jsem byla jen jednou, ale chci chodit, je to pro mě důležité. Mám chuť víc si doma tančit. Vnímám, že moje tělo má chuť zkoušet nové pohyby. Stále se za svoje hýbání stydím, ale pomalu se uvolňuju. V noci po posledním setkání jsem měla jeden ze svých probouzecích snů. Od té doby mám elán do života. Snažím se šetřit síly, ale moc to nejde. Opět chci všechno dohnat. Ale vidím, že jsem zase o kousek víc zdravá (či zotavená, není to jedno?) Myslím, že se mám zase o trochu víc ráda. Všechno do sebe zapadá. Snad to chvílku vydrží. Děkuju, Eli. Děkuju, živote. (srdce).“

Z hlediska skupinové práce vidíme přínosy v začlenění Magdy do tohoto procesu. Přínosy nejen pro ni samotnou, ale také pro celou skupinu. Je nastíněna další její cesta s TPT, jež může příhodně doplnit psychoterapeutickou péči v rámci její diagnózy.

Reflexe a zhodnocení skupiny

1. Počáteční nastavení a motivace

Každá žena přicházela s vlastní motivací, ale všechny spojovala potřeba změny:

- Rita hledala nové možnosti a otevřenost sobě, zatímco čelila ztuhlosti a sebekritice
- Iveta toužila po novém impulsu, hledala obnovu sil ve fyzicky náročné profesi
- Lída si přála uvolnit napětí a vystoupit z naučené role „hodné holčičky“

- Anděla usilovala o změnu pohledu na svět a na sebe, skrze plynutí a přijetí emocí
- Magda vnímala potřebu pohybu jako spojení těla a duše a toužila po návratu k sobě jemnějším způsobem.

Přes různé příběhy bylo pro klientky společné vědomé rozhodnutí **věnovat pozornost tělu, naslouchat mu a skrze něj hledat cestu k sobě.**

2. Vnímání těla během terapie

Během tanečně-pohybové terapie všechny ženy procházely změnou vnímání svého těla:

- tělo přestávalo být nástrojem výkonu, kontroly nebo studu, a stávalo se více prostorem prožívání, péče a uzemnění
- u Rity, Ivety, Lídy, Anděly i Magdy došlo ke změnám v pohybovém projevu – více lehkosti, větší práce s prostorem, odvážnější vyjadřování těla, zvýšení kreativity pohybu
- svobodný pohyb a tanec, práce s dotekem, dechem, kontakt s přírodou a skupinová práce výrazně podporovaly hlubší ukotvení v těle.

3. Sebe přijetí a emoční proces

Sebe přijetí se prolínalo celým procesem a jeho rozvoj byl u všech klientek patrný:

- Rita přijímala vlastní zranitelnost a učila se laskavosti k sobě
- Iveta přecházela od sebekritiky ke spokojenosti se svým tělem a životem
- Lída začala chápat svou citlivost jako sílu a učila se být autentická
- Anděla odbourávala přísnost a kontrolu, dovolila si větší spontánnost
- Magda procházela cestou od studu k jemnému přijímání těla a aktivaci vnitřní radosti.

4. Klíčové momenty a symboly

Ve skupině se objevily společné i individuální symboly, které odrážely proces transformace:

- srdce, voda, kořeny, oheň, spirály, křídla, lidové písně, tanec v přírodě, strom(y) a kmen, barevné pruhy, světlo, vlnění
- hudba, dotek, vzájemnost ve skupině, rituál, dech, práce s napětím a uvolněním v těle, příroda i improvizace a tvůrčí vyjádření – to vše pomáhalo jednotlivým ženám hlouběji prožít vlastní příběh.

Tyto symboly nebyly jen estetickým prvkem, ale nástrojem vnitřní proměny a kotvení nových zkušeností v těle.

5. Závěr a posun

Všechny ženy projevíly významný vnitřní i vnější posun:

- zvýšilo se jejich sebehodnocení a soucit se sebou
- pohyb se stal lehčím, radostnějším, autentickým
- vzrostla jejich schopnost naslouchat vlastnímu tělu, pečovat o sebe a přijímat svou lidskou nedokonalost jako součást cesty.

6. Shrnutí celého procesu

Tanečně-pohybová terapie se ukázala jako účinný prostředek pro posílení sebepřijetí, autenticity a vitality žen v pomáhajících profesích. Každá žena procházela vlastní proměnou a v různé míře, ale všechny spojuje:

- větší laskavost k sobě
- hlubší propojení těla a duše
- obnovený kontakt s vlastními zdroji
- odvaha žít v souladu se sebou, odvaha otevřít se novému (vidět příležitosti)

Proces ukázal, že i jemné, citlivé, ale pravidelné ladění k tělu může vést k hlubokým proměnám, které sahají daleko za hranice terapeutického setkávání.

Po reflexi a zhodnocení celého procesu zodpovídáme výzkumné otázky a potvrzujeme či nepotvrzujeme nastavené hypotézy:

VO1: Dá se pomocí tanečně pohybové terapie zlepšit přístup k vnímání vlastního těla?

- **Odpověď na VO1 – ANO:** *Tanečně-pohybová terapie zlepšuje vztah k tělu. U všech žen se proměnilo vnímání vlastního těla směrem k větší citlivosti, důvěře a propojení.*

VO2: Souvisí sebedřívětí s vnímáním vlastního těla?

- **Odpověď na VO2 – ANO:** *Sebedřívětí velmi úzce souviselo s tělesným vnímáním. Jak se ženy více napojovaly na své tělo, přicházelo i větší pochopení a laskavost k sobě.*

H1: Tanečně pohybová terapie příznivě působí na sebedřívětí u klientek

- **Potvrzení H1 – ANO:** *TPT měla pozitivní dopad na sebedřívětí. Změny byly patrné ve verbálních výstupech, výtvarné tvorbě i výsledcích testování.*

H2: Předpokládáme, že tanečně pohybová terapie zlepšuje vnitřní obraz vlastního těla.

- **Potvrzení H2 – ANO:** *TPT přispěla ke změně vnitřního obrazu těla – ženy začaly své tělo chápat jako svého partnera (partáka), kterému mohou důvěřovat a o kterého mohou pečovat.*

Přínosy v sebereflexi terapeuta

Jsem velmi vděčná za celý proces vzniku této práce. Tvorba celé této práce a podstata všech 13 terapeutických setkání mě nesmírně obohatila, stejně jako proces poznávání všech 5 žen z mé skupiny, ač jsme se již znaly. Umožnit těmto ženám jejich vlastní sebepoznávání vedlo díky tomuto procesu k hlubšímu poznávání sebe sama.

Šla jsem do tohoto celého závěrečného roku studia vlastně z pohřbu. V září 2024 odešla moje maminka, má spřízněná duše, ve věku 56 let do nebeských bran, do věčnosti. Mé další měsíce života, studia jsem prožívala a zřejmě ještě prožívám určitý duchovní boj, výčitky, velkou bolest a zármutek. Řekla jsem sama sobě: „Myslíš, že to dáš?“ A otázku jsem nechala otevřenou sobě i duchovnímu prostoru. Tak nějak na poslední chvíli mi přišel vnitřní duchovní impuls pokračovat v tomto sebepoznávacím procesu. Nevzdávat to. Jít dál. Po změně tématu práce vzniklo tohle pro mě velmi krásné a velmi osobní téma. Jako dítě či mladý člověk jsem po určitý čas prožívala něco, co by se dalo nyní označit za „body-shaming“. Často mi bylo opakováno, že jsem dost silná. Že bych měla zhubnout. A že ten dort si snad dávat už nebudu apod. A bylo to ze strany některých mužů z vlastní rodiny. Moje zhubnutí mě dovedlo do ordinace lékaře. Šikana na základní škole byla taková třešnička na tom pomyslném dortu odsuzování. Slyšet stále, že jsem lesba, odpad či další označení. Provází mě i vzpomínka z mé 1. třídy a ohrožování ohněm od dětí z 2. stupně. Velkou školou mého života bylo nicméně odhalení nemoci karcinomem prsu u mé maminky, a to ve velmi pokročilém stádiu. A hluboký rozhovor, kdy se poprvé v životě otevřela všem uzavřeným tématům – od úzkosti, deprese, až po velké rodinné zátěže – domácí násilí v rodině, sebevražda blízkého člověka. Nedostatek lásky partnerské/otcovské a nedostatek sebelásky a soucitu se sebou. A v neposlední řadě vlastní tělo, které spoustu let tohle vše neslo samo. A tu tíhu už nemohlo unést. Maminka mi byla vždy vzorem laskavého srdce, lásky bezpodmínečné i charitativní, přijímající všechny bez rozdílu. Také vzorem v naslouchání, vhodného mlčení nebo naopak času, kdy je nutno něco sdělit. Také vzorem uměleckého vnímání jak výtvarného, hudebního - pěveckého, tak literárního i tanečního. Její sepsané texty jsme nestihli vydat, ale máme to se sourozenci v plánu. A přes všechny životní těžkosti a vlastní hledání sebe sama je pro mě stále vzorem radostné duše, která byla spojena s duchovním prostorem. Něčím, co není nad námi, ale v nás. A co nás právě kolikrát udržuje na živu. A ač měla mnohokrát pochyby nebo duchovní úpadek, vždy se tak nějak dokázala navrátit k Bohu, k něčemu, co ji přesahuje. Což mi také v mém životě často dodávalo mnoho vnitřních sil, zvláště v období posledního roku života maminky a také po její

smrti, kdy kromě maminky v mém blízkém okolí odešli na věčnost ještě další tři lidé. Možná právě proto tento duchovní prostor vnímám nyní o to více.

Tento uplynulý rok je pro mě osobnostně i v roli terapeuta velkým „kopancem“, a to nejen do bolestivých míst, ale také dobře mířeným nakopnutím, jak se říká. Chci v této mojí životní cestě sebepoznávání i sebpřijímání dál pokračovat. A takto chci v životě provázet i své děti. Přesně, jak mi maminka řekla – měla jsem více poslouchat své tělo – jak křičí, zkusit se někomu svěřit. Nebýt jen v tom sevření, uzavírat se do sebe. Ale zkusit něco říct, vyjádřit to někomu. Nenést to jen sama.

6.8 Psychologický komentář k výsledkům výzkumu (Mgr. Kateřina Chupíková)

Výsledky kvalitativního výzkumu potvrzují, že pohybově-zážitkový proces umožňuje ženám v pomáhajících profesích prohloubit vztah k vlastnímu tělu a zároveň zprostředkovává proměnu v oblasti sebpřijetí. Všechny účastnice vykazovaly na konci terapie větší míru laskavosti vůči sobě, soucitu se sebou a vnitřního klidu. Tento vývoj bych z psychologického pohledu popsala jako proces postupného přechodu od vnější orientace a sebehodnocení na základě výkonu či očekávání druhých k vnitřnímu ukotvení a přijetí sebe sama ve větší celistvosti.

Z pohledu psycholožky je zvláště cenné, že se v průběhu práce objevovaly prvky autoregulačních mechanismů, například schopnost vnímat tělesné napětí jako signál, naučit se mu naslouchat a aktivně na něj reagovat změnou vlastního chování. To je dovednost důležitá nejen pro duševní zdraví, ale také pro prevenci syndromu vyhoření, který je v pomáhajících profesích velmi častý. Mnohé ženy popisovaly, že si díky terapii začaly vědomě dovolovat přestávku, péči o sebe nebo radost z pohybu, což lze chápat jako návrat k autonomii a posilování zdravého ega.

Zajímavým fenoménem, který se opakovaně objevoval, bylo uvolnění starých emočních vzorců prostřednictvím těla – například studu, přisnlosti na sebe, obranného napětí nebo kontroly. Právě tyto vzorce často působí jako obranné mechanismy chránící křehkou sebehodnotu, a práce s tělem je může obejít tam, kde slova nestačí. V tomto ohledu se tanečně-pohybová terapie jeví jako účinný nástroj práce s hlubokými tématy sebepojetí, které běžná verbální terapie oslovuje jen částečně.

Závěry této práce korespondují s aktuálními psychologickými poznatky o propojení těla a mysli. Ukazují, že tělesně zakotvené přístupy mají v oblasti duševního zdraví silný transformační potenciál. Z pohledu psychologie lze proces, kterým klientky prošly, chápat jako posílení schopnosti jednat v souladu se sebou, vnímat své potřeby, vymezit hranice a kultivovat zdravý vztah k sobě samé.

Významné je, že všechny ženy popsaly, že se začaly mít „o něco víc rády“, nebo že se „cítí víc v klidu, v sobě“. To jsou výroky, které v psychologii označujeme jako známky zvyšující se vnitřní stability a resilience, tedy schopnosti zvládat životní výzvy, aniž by člověk ztratil kontakt se sebou a svými hodnotami.

Pro ženy v pomáhajících profesích je takový posun obzvláště důležitý – právě ony jsou často zvyklé dávat druhým, samy sebe však odkládají. Tento výzkum tak potvrzuje, že tělo může být nejen nositelem zátěže, ale také branou k uzdravení, radosti a osobnímu růstu.

Závěr

Začneme slovy psychoterapeutky Brandtlové (2021): „*Žijeme ve společnosti, jejíž heslo je „když nemůžeš, přidej!“*“ Od dětství jsme často vedeni k odpojení se od prožitků a potřeb našeho těla. Přitom tělo je tou pomyslnou branou k vyjádření našich emocí a ke spojení s vlastní duší. Pozitivní vnímání vlastního těla a přijetí sebe sama je velmi podstatná skutečnost pro zdraví každého člověka. Jak jsme již uvedli, z psychosomatiky víme, jak moc je naše tělo propojeno s tím, co právě prožíváme. Je proto důležité, abychom pečovali o sebe sama, své tělo a duši. Souzníme s vyjádřením doktorky Slezáčkové (2023), kdy skrze vyrovnaný poměr fyzické aktivity a relaxace můžeme zažívat pocity uvolnění a zároveň doplnit síly. Tímto také můžeme přispět k efektivnímu zvládnání stresu. Zvýšený stres a dlouhodobá nepohoda se propisuje právě do zdraví a funkce našeho tělesného systému. Je nezbytné přijímat, že naše tělo se vyvíjí v čase, přijímat jeho přirozené proměny, snažit se nesrovnávat s druhými, dát prostor vděčnosti.

Cílem práce bylo zjistit, zda se dá pomocí tanečně-pohybové terapie (TPT) zlepšit přístup k vlastnímu tělu. Došli jsme k závěru, že TPT zlepšuje vztah k vlastnímu tělu. U všech žen z terapeutické skupiny došlo k pozitivní proměně v této oblasti. Chtěli jsme zjistit, zda sebedpřijetí souvisí s vnímáním vlastního těla. Ze všech reflexí a výsledků (metodou mixed method research) jsme zjistili, že sebedpřijetí velmi úzce souvisí s tělesným vnímáním. Skrze napojení na své tělo došlo k většímu pochopení sebe sama, k laskavosti k sobě. Podařilo se nám také potvrdit tvrzení, že TPT příznivě působí na sebedpřijetí u klientek. Pozitivní dopad TPT na sebedpřijetí klientek byl patrný na změnách v mnoha oblastech. Závěrečné tvrzení, kdy předpokládáme, že TPT zlepšuje pozitivní obraz vlastního těla, se nám také podařilo potvrdit. TPT přispěla ke změně vnitřního obrazu těla. Všechny ženy ze skupiny začaly své tělo chápat jako svého rovnocenného partnera, kterému mohou důvěřovat, naslouchat mu a také o něj pečovat.

Jak uvádí psychologka Kateřina Chupíková v komentáři výzkumu: „Vývoj terapie u všech účastnic výzkumu bych z psychologického pohledu popsala jako proces postupného přechodu od vnější orientace a sebehodnocení na základě výkonu či očekávání druhých k vnitřnímu ukotvení a přijetí sebe sama ve větší celistvosti. Zvláště cenné je, že se v průběhu práce objevovaly prvky autoregulačních mechanismů, například schopnost vnímat tělesné napětí jako signál, naučit se mu naslouchat a aktivně na něj reagovat změnou vlastního chování. To je

dovednost důležitá nejen pro duševní zdraví, ale také pro prevenci syndromu vyhoření, který je v pomáhajících profesích velmi častý“.

V našem výzkumu jsme společně se specialisty z arteterapie a psychologie mohli dojít k závěru, že tanečně-pohybová terapie je účinným nástrojem práce s hlubokými tématy sebepojetí, jež běžná verbální terapie obsáhne jen částečně.

Souhrn

Cílem teoretické části práce bylo představit tanečně-pohybovou terapii, její význam a cíle, popsat využití terapeutické metody a zároveň charakterizovat pomáhající profese a obtíže, jimiž jsou tyto profese často doprovázeny. Věnovali jsme se zde také tématům sebevnímání a sebepřijímání. Rovněž jsme zde popsali tělesné vnímání a zdravý postoj k sobě sama. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda TPT dokáže zlepšit přístup k vlastnímu tělu, zda sebepřijetí souvisí s vnímáním vlastního těla a také, jestli můžeme potvrdit tvrzení, že TPT příznivě působí na sebepřijetí klientek, stejně jako tvrzení, že TPT zlepšuje pozitivní obraz vlastního těla. Pomocí mixed method research se nám podařilo pozitivně zodpovědět kladené výzkumné otázky a potvrdit uvedené hypotézy. Tanečně-pohybová terapie se ukázala jako účinný prostředek pro posílení sebepřijetí, autenticity a vitality žen v pomáhajících profesích. U všech žen se v závěru výzkumu projevila větší laskavost k sobě, hlubší propojení těla a duše, obnovení kontaktu s vlastními zdroji, odvaha žít v souladu se sebou a také odvaha zkoušet nové věci, vidět příležitosti.

Summary

The theoretical part of the thesis aimed to introduce dance movement therapy (DMT), its significance and goals. The next objective was to delineate the used therapeutic methods. Simultaneously, to provide a characterisation of helping professions and the challenges they often entail. Other topic addressed therein were self-perception and self-acceptance. We also described a body perception and a healthy attitude to oneself. The research goal was to determine, whether DMT can improve an attitude towards one's own body. Then, whether self-acceptance is related to a body self-perception. Furthermore, we inquired whether a proposition stating that DMT has a positive effect on clients' self-acceptance can be confirmed. The same applied to a proposition that DMT improves a positive self-body image. Using mixed method research, we succeeded in reaching positive answers to the posed research questions and confirming the stated hypotheses. Dance movement therapy proved to be an effective means for strengthening self-acceptance, authenticity and vitality of women in helping professions. At the conclusion of the research, all women demonstrated greater kindness to themselves, a deeper body-soul connection, a renewed contact with their own resources, courage to live in harmony with themselves, as well as to try new things and see opportunities.

Seznam použité literatury

ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: Unie zdravotní tělesné výchovy České asociace Sport pro všechny, 2003

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

BENÍČEK, Tomáš. 2022. Analýza pohybu podle Rudolfa Labana. 2023-11-26. Prednáška.

BLAHUTKOVÁ, M. & KOL. Duševní zdraví a pohyb. Akademické nakladatelství CERM, 2015. ISBN 978-80-7204-916-5

BLAHUTKOVÁ, Marie; KÜCHELOVÁ, Zuzana; NADOLSKA, Anna a SLIŽIK, Miroslav. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 8072545477.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Psyché. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-394-3.

GOSPODAREK, Denise. 2023. Mirroring. 2023-04-20. Prednáška

HENDL, Jan a REMR, Jiří. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Páté, přepracované vydání. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-1968-2.

HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. V Praze: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.

Hučín, Jakub. Tělo si o pomoc řekne samo. *Psychologie dnes*, 2001, 7(6), s. 9-12. ISSN 1212-9607.

JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.

KANTOR, Jiří. *Společné a rozdílné v uměleckých kreativních terapiích*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5124-4.

KAŠT, Verena. *Jak být sám sebou: pocit vlastní hodnoty a zkušenost identity*. Vydání druhé, v Portále, první. Spektrum. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1917-0.

- KAŠPARŮ, Jaroslav Max. *Šestistěn*. Brno: Cesta, 2022. ISBN 978-80-7295-303-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0
- MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-262-0213-4
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- NEWLOVE, Jean a DALBY, John. *Laban pro každého*. [Moravský Beroun]: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3.
- OSECKÁ, Liduška a Marek BLATNÝ. Struktura globálního vztahu k sobě: analýza Rosenbergovy škály sebehodnocení – replikace. *Československá psychologie*. Praha: AV ČR, 1997, roč. 41, č. 6, s. 481-486. ISSN 0009-062X.
- PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál, 2011. 2.vydání. ISBN 978-80-7367-887-6
- PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2., doplněné, aktualizované a přepracované vydání. Praha: Academia, 2023. ISBN 978-80-200-3347-5.
- ROLEDEROVÁ, Iva. *Sebepřijetí a jeho role v partnerských vztazích*. Diplomová práce, vedoucí Šulová, Lenka. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, 2015.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princenton, N. J.: Princenton University Press.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
- Sebepřijetí je schopnost vidět pravdu o sobě. Online. *Článek z katolického týdeníku*. S. 1-3. Dostupné z: <https://jakub.hucin.cz/clanky.html>, <https://jakub.hucin.cz/sebeprijeti.html>. [cit. 2025-03-12].
- SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-312-9.
- SMITH, Edward W. L. *Tělo v psychoterapii*. Spektrum. Praha: Portál, s.r.o, 2007. ISBN 80-7367-144-0.
- STUDD, Karen a COX, Laura L. *Každý jsme tělem: [kniha o lidském pohybu a vnímání z hlediska Labanovy analýzy a Bartenieff Fundamentals™]*. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-87249-99-4.

ŠRÁMKOVÁ, L., & CAKIRPALOGLU, P. (2015). Tvorba škály fyzického vzhledu a „body image” v kontextu českého prostředí. *Psychologie a její kontexty*, 6(2), 95-109.

ŠVARČÍČEK, R. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. 978-80-7367-313-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VYBÍRAL, Zbyněk a ROUBAL, Jan (ed.). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

YALOM, Irvin D. *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-761-2.

Internetové zdroje:

Adicare - psychologická a psychiatrická klinika. Online. Dostupné z: <https://adicare.cz/onas/nas-tym/>. [cit. 2025-04-10].

Akademie Alternativa. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.akademiealternativa.cz/>. [cit. 2025-04-25].

AVALOS, Laura; L. TYLKA, Tracy a WOOD BARCALOW, Nichole. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*. 2005;2(3):285-97.

AVALOS, Laura; L. TYLKA, Tracy a WOOD BARCALOW, Nichole. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. Online. *ScienceDirect*. 2005, roč. 2025, s. 285-297. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144505000549?via%3Dihub>. [cit. 2025-02-02].

BENDA, Jan a REICHOVÁ, Anna. SCS-CZ – Škála soucitu se sebou. Online. In: *Original: Kristin D. Neff, University of Texas, 2003*. 2016. Dostupné z: <https://www.jan-benda.com/downloads/SCS-CZ.pdf>. [cit. 2025-02-05].

BRANDTLOVÁ, Lucie. Zdravé sebepřijetí. Online. 2021. Dostupné z: <https://psychologie.cz/zdrave-sebeprijeti/>. [cit. 2025-04-29].

Carl Ransom Rogers: Karlova univerzita - studijní materiál. Online. In: . S. 11. Dostupné z: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/1319123/mod_resource/content/1/ROGERS_roz%C5%A1%C3%AD%C5%99en%C3%BD_student%C5%AFm.pdf. [cit. 2025-04-07].

HONZÁK, Radkin. *Klíč k silné imunitě: Stres je energeticky nejnáročnější provoz organismu. Kde a jak si vybírá svou daň?* Online. In: Psychologie.cz. 2020. Dostupné z: https://psychologie.cz/klic-silne-imunita/?fbclid=IwAR3E3AdsGObj5O_qn-c5RjEBZs4QrJksx98UJ0cg1suSChFNILiUGKX3s28. [cit. 2025-04-07].

Hučín, Jakub. Tělo si o pomoc řekne samo. *Psychologie dnes*, 2001, 7(6), s. 9-12. ISSN 1212-9607.

Kaila June Keliikuli. *Somatic Movement Tutorial on Bartenieff Fundamentals- The Basic 6: Somatic Groundwork*. Online. In: Somatic Groundwork. 2025. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=HeQgq7L9yOo&list=PLlviW6DJp5IKPHbbhzzHxqOte1hFPx6VZ>. [cit. 2025-04-22].

MAUT - *Mezinárodní asociace uměleckých terapií z.s.* Online. 2007. Dostupné z: <https://www.maut.cz/>. [cit. 2025-04-25].

MENDEZ, Maribel Medina. *CONCIENCIA CORPORAL Y PRINCIPIOS DE MOVIMIENTO*. Online. In: . 2013. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=-2YXYVDTjwo&list=PLpbXEL4KxfPbe-kHd6-OdV92K1_9O49kj&index=7. [cit. 2025-04-20].

RUDÁ, Adéla a KŠIŇAN, Albert. *Sebehejt*. Online. In: Psychologie.cz. 2022. Dostupné z: <https://psychologie.cz/sebehejt/>. [cit. 2025-04-06].

Sebepřijetí je schopnost vidět pravdu o sobě. Online. *Článek z katolického týdeníku*. S. 1-3. Dostupné z: <https://jakub.hucin.cz/clanky.html>, <https://jakub.hucin.cz/sebeprijeti.html>. [cit. 2025-03-12].

Sebevědomí. Online. In: *Hedepy.cz, Skvělou terapii dělá správný terapeut*. Hedepy, 2025. Dostupné z: <https://hedepy.cz/testy/test-sebevedomi>. [cit. 2025-03-25].

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Rozhovor: Dobře na těle, dobře na duši*. Online. In: MUNI MED, Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. 2023. Dostupné z: <https://www.med.muni.cz/aktuality/rozhovor-dobre-na-tele-dobre-na-dusi>. [cit. 2025-04-06].

ŠRÁMKOVÁ, L., & CAKIRPALOGLU, P. (2015). Tvorba škály fyzického vzhledu a „body image” v kontextu českého prostředí. *Psychologie a její kontexty*, 6(2), 95-109.

ŠRÁMKOVÁ, Lenka; CAKIRPALOGLU, Panajotis a PROCHÁZKA, Roman. Vnímání atraktivitu a vlastní body image. Online. *Psychologie pro praxi*. 2016, roč. 2016, č. 1-2. Dostupné z: <https://karolinum.cz/data/clanek/2842/9-19%20PPP%201-2%2016-4.pdf>. [cit. 2025-02-02].

VARGAS SANCHEZ, Yeri Anarika. *Contemporary dance training*. Online. In: Youtube kanál - Yeri Anarika Vargas Sanchez. 2012. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=SHUsCvTzr-I>. [cit. 2025-04-20].

WURMOVÁ, Nela G. Víra jako lék, víra jako jed. Online. 2011. Dostupné z: <https://psychologie.cz/vira-jako-lek-vira-jako-jed/>. [cit. 2025-04-18].

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Informovaný souhlas s terapeutickou intervencí

Příloha č. 2 - Dotazník

Příloha č. 3 - Fotografie – výtvarná tvorba klientek

Příloha č. 4 – Fotoukázka z procesu terapie

Příloha č. 1 – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Tanečně-pohybová terapeutická skupina

Souhlasím s mojí účastí na setkávání této skupiny za účelem výzkumné práce v rámci absolventské práce Mgr. Elišky Šimecké v Akademii Alternativa s.r.o., a to v termínu listopad 2024 – březen 2025, cca 12 setkání po 2 hod. Souhlasím s pořizováním dokumentace, videí, případně fotografií za účelem prezentace výsledků práce, stejně tak publikování všech výsledků práce související s mojí osobou. Informace získané na skupině budou publikovány anonymně a budou využity pouze ke studijním účelům.

Přečetl(a) jsem si tento informovaný souhlas a v tomto znění ho potvrzuji svým podpisem:

Podpis:

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Bytem:

Telefon:

e-mail:

Příloha č. 2 - Dotazník

Dotazník k absolventské práci Mgr. Elišky Šimecké

Děkuji za Váš zájem zúčastnit se výzkumu zaměřeného na ženy v pomáhajících profesích a jejich sebepřijetí a vztah k vlastnímu tělu.

Veškeré získané informace jsou anonymní a budou využity pro potřeby absolventské práce.

Prosím o vyplnění následujících údajů:

Jsem: žena/ muž

Věk:

Profese, pozice:

Délka praxe:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Trpím závažným somatickým onemocněním (př. onkologické onemocnění, diabetes, nemoci srdce a cév...):

ano/ ne

Trpím závažným psychickým onemocněním (př. porucha příjmu potravy, Alzheimerova demence...):

ano/ ne

Pohybovou aktivitu vykonávám pravidelně (pozn.: pohybová aktivita tj. např. sport, procházky; povolání, při kterém vykonáváte pohybovou aktivitu nebo jiná fyzická aktivita, která je adekvátní k vaší fyzické kondici či věku)

a) 0x týdně b) 1x týdně c) 2x týdně d) 3x týdně e) 4x týdně

Nyní vás prosíme o vaše autentické vyjádření k jednotlivým otázkám výzkumu:

- 1. Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotná stejně dobrá, jako ostatní.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 2. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 3. Celkově mívám tendenci považovat se za neúspěšného člověka.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 4. Jsem schopná dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 5. Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdá.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 6. Mám k sobě kladný vztah.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 7. Celkově jsem se sebou spokojená.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 8. Chtěla bych si sama sebe víc vážit.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 9. Občas mám dost pocit, že nejsem užitečná.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 10. Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožná.**

naprosto souhlasím – souhlasím – nesouhlasím – naprosto nesouhlasím

- 11. Respektuji své tělo.**

nikdy zřídka někdy často vždy

- 12. Cítím se dobře ve svém těle.**

nikdy zřídka někdy často vždy

13. Celkově jsem se svým tělem spokojená.

nikdy zřídka někdy často vždy

14. Navzdory jeho nedostatkům přijímám své tělo takové, jaké je.

nikdy zřídka někdy často vždy

15. Mám pocit, že mé tělo má alespoň nějaké dobré vlastnosti.

nikdy zřídka někdy často vždy

16. Zaujímám k svému tělu pozitivní postoj.

nikdy zřídka někdy často vždy

17. Věnuji pozornost potřebám svého těla.

nikdy zřídka někdy často vždy

18. Moje sebeúcta je nezávislá na tvaru nebo váze mého těla.

nikdy zřídka někdy často vždy

19. Nevkládám mnoho energie do starostí o tvar nebo váhu svého těla.

nikdy zřídka někdy často vždy

20. Mé pocity vůči mému tělu jsou většinou pozitivní.

nikdy zřídka někdy často vždy

21. Věnuji se zdravým aktivitám, abych pečoval/a o své tělo.

nikdy zřídka někdy často vždy

22. Nedovoluji, aby nerealisticky hubené obrazy žen v médiích ovlivňovaly můj postoj k tělu.

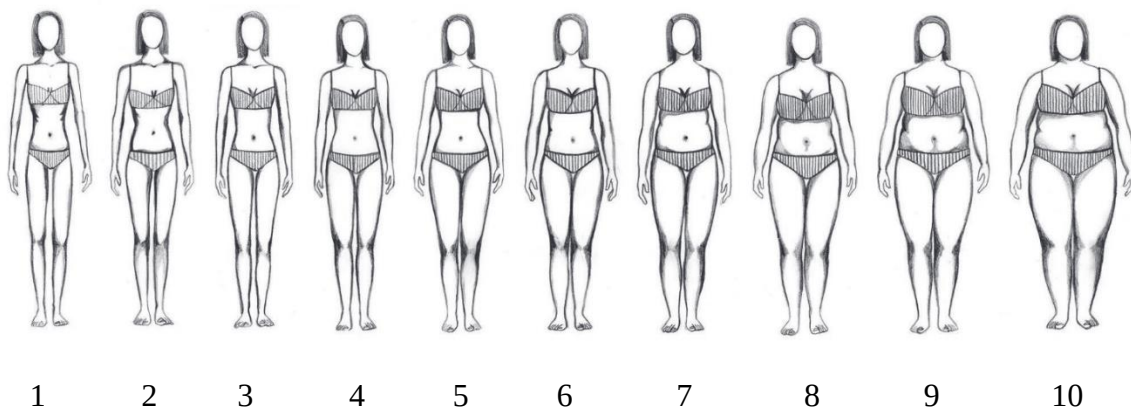
nikdy zřídka někdy často vždy

23. Navzdory jeho nedokonalostem mám své tělo stále rád/a.

nikdy zřídka někdy často vždy

24. Vyberte prosím figuru, která je nejvíce podobná Vaší současné postavě _____.

25. Vyberte prosím figuru, která je nejvíce podobná Vaší ideální postavě _____.



Závěrečná část dotazníku na další straně.

26. Odmítám a odsuzuji své chyby a nedostatky					
27. Když jsem na dně, mám sklon se nutkavě zaměřovat na vše špatné.					
28. Když přemýšlím o svých nedostatcích, mívám pocit, že jsem oddělená a odříznutá od zbytku světa.					
29. Když prožívám emoční bolest, snažím se být k sobě laskavá.					
30. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, zahltní mě pocity vlastní nedostatečnosti.					
31. Když jsem na dně a „mimo hru“, připomínám si, že na světě je spousta lidí, kteří se cítí stejně jako já.					
32. Když přijdou opravdu těžké časy, mám tendenci být na sebe tvrdá.					
33. Když se cítím nějakým způsobem nedostatečná, snažím se připomínat si, že pocity nedostatečnosti zažívá většina lidí.					
34. Jsem netolerantní a netrpělívá vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám ráda.					
35. Když procházím nějakým velmi těžkým obdobím, poskytuji si takovou péči a láskyplnost, jakou potřebuji.					
36. Když je mi na nic, mívám pocit, že ostatní lidé jsou jistě šťastnější než já.					
37. Když mě něco zraní, snažím se na situaci dívat nezaujatým pohledem.					
38. Když si uvědomím některé své vlastnosti, které se mi nelíbí, skličuje mě to.					
39. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, snažím se celou záležitost vnímat realisticky.					
40. Když se s něčím opravdu potýkám, mívám pocit, že druzí lidé to určitě zvládají lépe.					
41. Když prožívám nějaké trápení, jsem k sobě laskavá.					
42. Když mě něco naštve, nechávám se unést vlastními pocity.					
43. Když se stane něco bolestného, mám sklon danou situaci zveličovat.					
44. Když selžu v něčem, co je pro mě důležité, mívám pocit, že jsem v tom zcela sama.					
45. Snažím se přistupovat s porozuměním a trpělivostí vůči těm stránkám své osobnosti, které nemám ráda.					

Děkuji za spolupráci.