



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Psychoterapeutické aspekty autorské tvorby

Vypracovala: Renáta Mikulová
Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.
České Budějovice 2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Věnováno Martě.

Ráda bych tímto poděkovala doc. MgA S. Sudovi, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady a podporu při psaní práce. Dále bych ráda poděkovala svým nejbližším přátelům, kteří se mnou byli ve vypjatých chvílích.

Abstrakt práce

Název práce: Psychoterapeutické aspekty autorské tvorby

Autor práce: Renáta Mikulová

Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Počet stran: 51

Počet zdrojů: 32

Abstrakt:

Bakalářská práce je o autorské tvorbě, která je zde pojata jako možná psychoterapeutická metoda. Cílem bylo zjistit, jestli se psaní textů a jejich následné veřejné čtení dá využít v oblasti psychoterapie. Dalším cílem práce bylo zjistit a popsat vztahy, které může mít člověk k autorské tvorbě a jaký má pro člověka jeho tvorba smysl. Autorka se dále zabývala vnitřními i vnějšími vlivy, které ovlivňují autora.

Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části je popsána autorská tvorba jako taková, fenomén hry a oblast psychoterapie. Blíže je zde popsána oblast narativní a expresivní psychoterapie, zejména pak dramaterapie, poetoterapie, biblioterapie, terapie pohádkou a terapie hrou. Dále jsou zde shrnuty dosavadní poznatky o autorské tvorbě, včetně výzkumů provedených na Jihočeské univerzitě.

Praktickou část tvoří kvalitativní studie, která je rozdělena do dvou částí. První část tvoří rozbor polostrukturovaných rozhovorů, druhou částí je analýza studentských sebereflexí. V závěru je porovnání a shrnutí výsledků výzkumu v komparaci s vlastní případovou studií autorky. Předmětem diskuze je využití autorské tvorby v rámci expresivní psychoterapie.

Klíčová slova:

autorská tvorba, autorské čtení, sebevyjádření, psychoterapie, exprese, expresivní psychoterapie

Abstract of thesis

Title: Psychotherapeutic aspects of author's creation

Author: Renáta Mikulová

Supervisor: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Number of pages: 51

Number of references: 32

Abstract:

This Bachelor thesis dealing with the author's creation was written as a potential psychotherapeutic method. The goal of the thesis is to determine whether writing own short texts and reading them in public can be used in the area of psychotherapy or not. Further goal is a description of the relationships between the individual and the author's creation. The author has been also analysing external and internal effects influencing the individual.

The thesis is divided into two parts – a theoretical and a practical part. In the theoretical part the author describes the author's creation itself, the game phenomenon and the area of psychotherapy. There is a thorough description of narrative and expressive psychotherapy particularly dramatherapy, poetry therapy, bibliotherapy, fairytale therapy and game therapy. Furthermore, there is mentioned existing knowledge of author's creation including the research done at University of South Bohemia in České Budějovice.

The practical part is basically a qualitative study which is further divided into two parts. The first part is concerned with analysis of semistructured interviews, the second part with analysis of student's self-reflections. Summary and comparison of the research results and author's own case study are at the end of the thesis. Subject of discussion is an application of the author's creation in the area of expressive psychotherapy.

Key words:

author's creation, author's reading, self-realisation, psychotherapy, expression, expressive psychotherapy

Obsah

I. Úvod	9
II. Teoretická část.....	10
1. Autorská tvorba.....	10
1.1. Autorská tvorba na PF JU	10
1.2. Sebereflexe.....	13
1.3. Shrnutí dosavadních výzkumů a poznatků o autorské tvorbě	14
2. Hra.....	15
2.1. Filozofické pojetí hry	16
2.2. Psychologické pojetí hry	17
2.2.1. Počátky hry	17
2.2.2. Jean Piaget a jeho pojetí hry.....	17
2.2.3. Pojetí hry od Sigmunda Freuda.....	18
2.2.4. Fenomenologické pojetí hry F. J. J. Buytendijka.....	18
3. Psychoterapie	19
3.1. Narativní psychoterapie	19
3.2. Expresivní psychoterapie	20
3.2.1. Dramaterapie.....	21
3.2.2. Biblioterapie.....	22
3.2.3. Poetoterapie.....	22
3.2.4. Terapie pohádkou.....	23
3.3. Terapie hrou	25
III. Empirická část.....	27
1. Výzkumný problém.....	27
2. Výzkumná metoda	27
2.1. Kvalitativní výzkum.....	27
2.2. Zakotvená teorie.....	29

2.2.1. Otevřené kódování	29
2.3. Technika vyložení karet	29
2.4. Polostrukturovaný hloubkový rozhovor	30
2.4.1. Zpracování rozhovorů a etické zásady	30
2.4.2. Zpracování sebereflexí a etické zásady	30
3. Výzkumné otázky	31
4. Výzkumný vzorek	31
5. Výsledky	32
5.1. Rozhovory	32
5.1.1. Projekce aktuálních stavů a obsahů.....	33
5.1.2. Řešení problému.....	33
5.1.3. Očekávání negativních reakcí	34
5.1.4. Sebeuvědomění	35
5.1.5. Rozvoj	35
5.1.6. Svoboda.....	35
5.1.7. Sounáležitost	36
5.1.8. Téma nervozity.....	36
5.1.9. Získání nadhledu	36
5.1.10. Sebevyjádření.....	37
5.1.11. Relaxační metoda	37
5.2. Rozhovory a výzkumné otázky	37
5.3. Sebereflexe	38
5.3.1. Zpětná vazba	39
5.3.2. Hra.....	40
5.3.3 Svoboda vs. strach ze svobody.....	40
5.3.4. Sebevyjádření vs. strach ze sebevyjádření	41
5.3.5. Výzva	41

5.3.6. Sebepoznání	41
5.3.7. Řešení problému/terapie.....	42
5.4. Sebereflexe a výzkumné otázky	42
5.5. Komparace výsledků.....	43
6. Diskuze.....	44
7. Sebereflexe výzkumníka	45
8. Závěr	45
III. Souhrn	46
IV. Zdroje a použitá literatura.....	48
V. Seznam tabulek	51
Přílohy.....	52

I. Úvod

Prvotní myšlenka psát bakalářskou práci na téma autorské tvorby se zrodila po absolvování druhého semestru předmětu *Rozvoj osobnosti autorskou tvorbou* na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Právě v této době jsem si začala všimnout toho, že napsání autorského textu a jeho následné přečtení před lidmi ve mně vyvolává zvláštní pocit úlevy, odlehčení a leckdy i vyrovnání se se situací, o které text pojednával. V důsledku toho jsem se začala o tuto oblast více zajímat. Snažila jsem se hledat smysl a účel autorského čtení. Napadala mě spousta otázek, na které jsem se snažila najít odpovědi. Jaký smysl pro nás má autorská tvorba? Jaké účinky má čtení vlastního textu před publikem? Jakým způsobem projektujeme do svých textů aktuální situace, problémy a dilemata? Vzhledem k tomu, že tento předmět navštěvuje poměrně rozsáhlá skupina lidí, měla jsem přístup ke vzorku osob, u kterých jsem mohla hledat odpovědi na tyto otázky.

Do výzkumu jsem se snažila zapojit nejen sebe a současné studenty, ale i účastníky předmětu z minulých let.

Poznatky uvedené v této práci bych ráda věnovala všem, kteří mají hlubší zájem o autorskou tvorbu a těm, kteří v ní hledají smysl. Výsledky výzkumu by mohly posloužit jako východiska pro širěji zaměřené výzkumy, neboť v této oblasti nebylo zatím popsáno moc teoretických poznatků. Do jisté míry lze použít tuto práci k rozvoji oblasti expresivní psychoterapie.

II. Teoretická část

1. Autorská tvorba

Obecně by se dalo říci, že autorská tvorba je jakákoliv produkce, která se vztahuje ke svému autorovi. V této práci budeme ovšem autorskou tvorbu pojímat o něco konkrétněji. Zaměřovat se budeme na tvorbu vlastních textů a na jejich následné čtení před publikem.

V autorském tvoření a čtení nejde o umění nebo o to, jak dobře či špatně umíme číst a psát. Není to ani o předvádění se. Zejména tady jde o učení se sdílet něco skrze řeč. Při psaní jde spíše o zapisování toho, co nás baví, zajímá, co se nás nějakým způsobem týká, co nás zneklidňuje nebo jaké otázky si klademe. Při samotném čtení jde o naslouchání vlastnímu textu a jeho následnému porozumění. V případě neporozumění vlastnímu textu je třeba se k němu vrátit, přečíst ho jiným způsobem nebo ho nějak upravit. Pro samotného čtenáře je důležité být nejen v kontaktu s vlastním textem, hlasem a tělem, ale i s publikem (Vyskočil, 2006).

1.1. Autorská tvorba na PF JU

Předmět *rozvoj osobnosti autorskou tvorbou* (dále jen ROAT) je vyučován na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity a může si jej zapsat kterýkoli student.

Tato studie vychází z mého pozorování v pozici účastníka předmětu a je založena na mé vlastní zkušenosti studenta.

Následující část je prokládána úryvky ze sebereflexí studentů Jihočeské univerzity, kteří prošli tímto předmětem.

Při příchodu na první hodinu je každý student překvapen. Hodiny autorského čtení se odehrávají v atypické místnosti. Na podlaze je položen koberec a jsou zde připraveny židličky v půlkruhu. Na druhé straně od nich je stoleček se dvěma místy. Jedno místo je pro vedoucího předmětu a druhé pro odvážlivce.

Sezení do kruhu mi dává větší pocit uvolněnější atmosféry a bližší kontakt se spolužáky. Mizí i vyhraněné role mezi učitelem a žáky, což se mi také velice líbí, jelikož je

při těchto hodinách učitel spíše chápán jako pomocník než přísná autorita. Je zajímavé, že i koberec v místnosti mi dodává pocit bezpečí (ze sebereflexe, 2011).

Vedoucí předmětu se snaží již od první hodiny vytvářet příjemnou atmosféru, která je zároveň uklidňující a povzbudivá. Při první hodině dostávají účastníci předmětu instrukce a informace, o co vlastně v hodinách půjde.

Na semináři panovala přátelská atmosféra, člověk se zde pobavil, zasmál, odpočinul si a já osobně jsem někdy měla pocit, že snad ani nejsem v budově PF, protože se od hodin suché teorie tak moc odlišoval. Jen více takových předmětů (ze sebereflexe, 2014). Musím říct, že mě velice příjemně překvapil vyučující tohoto předmětu. Vždy dokázal navodit v učebně příjemnou, přátelskou atmosféru plnou klidu, pohody a veselé nálady. Mohli jsme číst naše texty, aniž bychom se obávali nějakého postihu či kritiky (ze sebereflexe, 2011).

Instrukce znějí jasně: napište text. Text naprosto libovolný. Není dán rozsah, útvar, téma, zkratka nic. Jediné, co se doporučuje do začátku, je psaní dialogu. Je tedy na studentech, s čím na další hodinu přijdou.

Po této hodině je většina účastníků překvapena, ba dokonce zděšena. Málokdo se někdy setkal s takovou svobodou v psaní. Většinou nám již od základní školy učitel určil, na jaké téma se práce píše, jaký by to měl být útvar a jaký je minimální i maximální rozsah.

První hodinu jsme se dozvěděli, že náplní našeho předmětu je čtení vlastních textů. To mě dost vyděsilo, protože jsem ještě nikdy neprezentovala jakýkoli můj vlastní text. Vždy jsem byla raději, když to čtu já a maximálně učitel, který to požadoval. A teď jsme to měli víceméně dobrovolně přednášet několika lidem. Strašná představa (ze sebereflexe, 2014).

Studenti mají týden na to, aby něco napsali a následně to v hodině ostatním přečetli. Každý má osobitý styl psaní. Někdo napíše text ještě první den, mnozí ho dopisují těsně před hodinou. I to je ovšem autorské. Někteří studenti píšou pouze ve verších, jiní se zase přiklání k několika stranám vlastních úvah. Když pomineme tu volnost, kterou při psaní máme, je nutné zmínit fakt, že téměř nikdo netuší, o čem má psát. Většina lidí je před prvním čtením přesvědčená, že text nebude sdělný a že bude trapný.

První psaní bylo náročné. Co psát? Jak to psát? Jaké to budou mít ostatní? Nenapadal mě žádný námět. (...) Tak vznikl můj první nápad. Psát svoje životní zkušenosti, zážitky ze života. (...) Do prvního čtení se mi vůbec nechtělo. Co řeknou textu ostatní? Je to blbý? Zpočátku jsem se za text styděla. Nevěděla jsem, jak na něj budou reagovat (ze sebereflexe, 2011).

Když jsem na první hodině zjistila, o co vlastně v tomto předmětu půjde, velice jsem se zalekla. Hlavou mi probíhaly takové myšlenky ... co budu psát, jak to budu psát, jak to hlavně před všemi předčítat, co když se budou smát, říkat si, že to je trapný (ze sebereflexe, 2011).

Na první čtecí hodině by se dala atmosféra krájet. Pomáhá tomu ale vedoucí předmětu, který se snaží ujistit všechny studenty, že nejde o to, být tam nejlepší, nejde o umění, jde o to zkusit si tam něco přečíst. Něco, co je naše. Po každém studentovi, který přečte svůj text, nastává zhodnocení ostatními studenty. Každý má možnost vyjádřit se nejen k textu, ale i k přednesu autora. Nakonec to celé shrne vedoucí, který vždy najde pár věcí, které vyzdvihne a povzbudí tím studenta k dalšímu psaní.

Vstřícnost a otevřenost kolegů, velmi milé a povzbuzující chování ze strany kantora. Měla jsem pocit, že se nemusím stydět za to, co jsem stvořila. Což mě povzbuzovalo a o to lehčeji se mi psal text na následující hodinu (ze sebereflexe, 2014).

Poznámky vedoucího jsou nejen povzbudivé, ale i vysvětlující a inspirativní. S čím se zde rozhodně nesetkáme, jsou odsuzující či negativní komentáře (Komlosi, 2002). To často potvrzují i sebereflexe studentů: *Pan Suda každého vždy pochválí. Na každém přednesu najde něco výjimečného, což je super, a tudíž si myslím, že se pak každý lépe rozpovídá, když ví, že se vlastně nic nestane, když svůj text přečte (ze sebereflexe, 2011).*

Vzhledem k tomu, že všichni studenti si jsou vědomi toho, že také půjdou jednou na řadu s vlastním textem, ve zpětné vazbě se téměř vždy vyskytují pozitivně laděné komentáře.

Přesahem, se kterým se ovšem nesetkáváme často, je pokus studentů o vlastní definici autorské tvorby. Takto se o to pokusila studentka Pedagogické fakulty JU: *Text je oknem do autorovy duše. A ukazovat duši je dost odvážný čin. Není totiž náhoda, jaké téma si vybíráme, a není náhoda, jak na dané věci reagujeme. Řádky na papíře odrážejí náš vnitřní svět. Jsou však pro čtenáře textem bez ilustrací. (...) Sám autor je zde vlastně tou*

ilustrací, která provází návštěvníky vnitřním světem, a ať pochopen, či ne, doufá, že se pro ně stane zajímavou zkušeností (ze sebereflexe, 2014).

S čím se naopak setkáváme v sebereflexích nejčastěji, je téma nervozity. Studenty často provází nejen při prvním čtení, ale během celého semestru, roku a v některých případech i déle. Nervozita při čtení je často způsobena obavami, jak bude jejich text přijat, jak na něj budou reagovat ostatní. Nejčastějším projevem nervozity je rychlost čtení. Reflektování nervozity a její popis je důkazem toho, že čtenář začíná při autorské tvorbě vnímat sám sebe, dokáže se na sebe zasoustředit a popsat své pocity a prožitky.

Předem připravené hluboké dýchání a neustálá myšlenka na pomalé čtení a správnou artikulaci se vypařily právě v tu chvíli, kdy jsem usedla za přednášecí „pultík“. Nasadila jsem své vražedné tempo, které mi vydrželo až do konce. (...) Je zvláštní, jak rychle dokáže člověk zapomenout na pravidla spořádaného čtení, které si dlouhé hodiny marně dokola opakuje. (...) Je to právě ona nervozita, která nám tak radostně kazí naše plány a předělává si je k obrazu svému (ze sebereflexe, 2011).

1.2 Sebereflexe

Celý tento proces je reflektován písemnou formou sebereflexe, z níž se pak dozvídáme, jak účastník studia tento proces vnímá (Suda, 2013).

Studenti mají také možnost reflexe na posledních hodinách veřejně přecíst, což dává prostor diskuzi, která může všechny reflektující studenty posunout dále v tomto procesu a umožnit jim další, často hlubší sebereflexi. Veřejné sdílení vlastních sebereflexí podporuje studenty v další práci zejména díky zpětné vazbě, kterou k reflexím dostávají. Zpravidla se reflexe píše alespoň jednou za semestr. U prvních sebereflexí se často objevuje problém, že subjekt neumí popsat nebo vyjádřit prožitky týkající se autorské tvorby.

Sebereflexi můžeme chápat jako určitou představu, kterou o sobě jedinec má a také jako obraz toho, jak se sám vidí. Z toho lze usoudit, že pro sebereflexi jsou nejcharakterističtější dimenze hodnotící a popisná. Jedná se o určité sebezpozorování, kdy jedinec obrací své myšlení na sebe a zejména pak na své vědomí a prožitky (Hartl & Hartlová, 2000).

Sebereflexi lze přirovnat k vnitřnímu dialogu, při kterém porovnáváme naše reálné a ideální já. Skrze tento dialog si uvědomujeme, co se s námi děje ve světě. Znamená to, že se snažíme ujasnit si, kdo jsme a co chceme dělat. Díky sebereflexi získáváme tolik potřebnou zpětnou vazbu na naše činy a prožitky (Smékal, 2004).

Pokud se student věnuje disciplíně autorského čtení dlouhodobě, dochází poměrně často k proměnám sebereflexi. V průběhu času se mění obsahová i formální stránka sebereflexe. Pro výzkum je nejdůležitější, jak se student vnímá skrze tuto disciplínu. Právě díky tomu odhalujeme vzájemnou interakci mezi subjektem a autorským čtením. Dalším podstatným jevem, který se objevuje v sebereflexích, je to, jak se studenti postupně dostávají k sobě, to znamená, jak se konkrétně vnímají „tady a teď“ (Musilová, 2008).

1.3 Shrnutí dosavadních výzkumů a poznatků o autorské tvorbě

Autorskou tvorbou se v České republice zabývá Divadelní fakulta Akademie múzických umění v Praze (dále jen DAMU) a Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (dále jen PF JU).

Zakladatelem této psychosomatické disciplíny je profesor Ivan Vyskočil, který působí na DAMU. V roce 1992 založil na DAMU katedru autorské tvorby a pedagogiky, kterou také do roku 2003 vedl. Následně ho vystřídal profesor Přemysl Rut.

Vyskočil (2006, s. 7) chápe autorské čtení jako *studium autorského herectví jakožto vědomého, komunikativního a kreativního jednání, chování a prožívání za daných podmínek, v dané situaci před druhými a s druhými, tedy na veřejnosti*.

V této disciplíně jde zejména o učení, především pak o učení skrze řeč – tedy sdělování a sdílení, podílení se na něčem a s někým, objevování a vychutnávání řeči. Jedná se o situaci hry, kdy studenti přijímají okolnosti a podle toho následně jednají. K tomu je potřeba poslouchat sám sebe při čtení vlastních textů, tedy být v kontaktu nejen s textem, ale také sám se sebou a s ostatními posluchači (Vyskočil, 2006).

Čtením vlastního textu se autor učí komunikovat, formulovat promluvu, ale také nalézat sdělnost a kontaktnost. Čtení může vést autory k autodeterminaci, tedy k nalézání vlastního tématu, které následně zpracují do svých textů (Čunderle, 2008).

Stanislav Suda importoval autorské čtení z DAMU na Pedagogickou fakultu Jihočeské univerzity. S autorskou tvorbou jsme se zde postupně mohli setkat v předmětech *autorské čtení, divadelní dramatické dílny, rozvoj osobnosti autorskou tvorbou, tvořivá dramatika, komunikace a rétorika* a další.

S. Suda provádí v rámci výše uvedených předmětů výzkum od akademického roku 2006/2007, který spočívá ve sběru sebereflexí studentů.

V roce 2008 provedl Suda výzkum u studentů učitelství pro NŠ (n = 75) v rámci předmětu *tvořivá dramatika*. Na základě analýzy písemných sebereflexí byli studenti rozděleni do dvou skupin. V první skupině byly sebereflexe, v nichž studenti vyjadřovali své počáteční obavy, které v průběhu semestru mizely stejně jako jejich nervozita. Kladně je zde hodnocen pokrok ve vlastním vyjadřování. Takto refletovalo zhruba 50 studentů. Pro druhou skupinu byl charakteristický určitý přesah, kdy přibližně 20 studentů refletovalo své prožitky, a snažili se popsat, co se v nich při čtení odehrávalo (Suda, 2008).

2. Hra

Hrou máme na mysli jednu z nejzákladnějších lidských činností, která se liší u dětí a dospělých. Dítě motivují ke hře zejména prožitky, zatímco hra u dospělých je charakteristická pravidly. Každá hra by měla člověka naplňovat pocity, jako jsou radost, ale i napětí. V důsledku má ale na člověka vždy pozitivní vliv (Hartl & Hartlová, 2000).

Hra není jen otázkou dětství a dospívání, je totiž záležitostí i dospělosti a stáří, neboť u člověka přetrvává v různých podobách (Kotášková in Millarová, 1978).

Zvláštním druhem je hra experimentální, která se nejčastěji využívá pro výzkumné účely, pro zjišťování míry motivace ke hře nebo k jejímu přerušení, dále také ke zjištění poznatků týkajících se rozhodovacích procesů nebo konfliktních situací (Hartl & Hartlová, 2000).

2.1. Filozofické pojetí hry

V rámci filozofického pojetí hry nacházíme mnoho společného i rozdílného oproti psychologickému pojetí hry. Filozofické pojetí se mimo jiné zabývá i smyslem hry – *smysl lidské hry je v tom, že je hrou člověka a pro člověka* (Černý, 1968, s. 147).

Filozofické otázky týkající se hry objevujeme zejména v dílech Eugena Finka. Hra je považovaná za filozofický princip, který stojí proti práci, starostem nebo životní vážnosti a může sloužit jako uvolnění z napětí, způsob trávení volného času nebo jako oddech či terapeutický prostředek. V rámci hry totiž máme možnost prožít situace, se kterými bychom se v reálném životě nesetkali, nebo máme možnost prožít tyto situace jinak. Při hře máme možnost stát se čímkoliv jen chceme, můžeme mít různé role, které nám umožňují odpoutat se od naší životní historie. Hru můžeme chápat také jako způsob našeho sebeuskutečnění, ve kterém se odráží náš skutečný život a vědomí našeho vlastního těla (Černý, 1968; Fink, 1992).

Hra je samozřejmě nejvíce viditelná v období dětství a dospívání. V těchto obdobích je hra otevřenější, nevinnější a upřímnější. Ovšem nevytrácí se postupem času z našich životů. Jen nabývá jiných podob, ovšem v každém věku nám umožňuje zažít štěstí z našeho tvoření (Černý, 1968; Fink, 1992).

V rámci filozofie pojmáme hru jako spontánní a aktivní jednání, které nás unáší. Je považována za základní jev naší existence. V dostupné literatuře jsou vymezeny její základní vlastnosti:

- rozkoš ze hry
- smysl hry
- herní společenství
- herní pravidla
- předmět hry

(Černý, 1968; Fink, 1992)

2.2. Psychologické pojetí hry

Hru lze využít v mnoha oblastech psychologie. Mezi ty nejdůležitější bezesporu patří oblast psychoterapie, diagnostiky, vývojové a klinické psychologie, ale také teoretické oblasti zabývající se učením nebo kognitivními procesy (Kotásková in Millarová, 1978).

Mnoho psychologů se v minulosti zabývalo hrou, aby vysvětlili, jakou funkci vlastně hra plní, a to zejména v dětském věku. Právě v období dětství je totiž hra jednou z nejdůležitějších činností.

2.2.1. Počátky hry

Počátek hry není dodnes přesně vymezen. Setkáváme se s několika různými letopočty, autory a mnoha definicemi.

Vznik hry je spojován se dvěma známými autory – Lazarusem a Schallerem, neboť oba jsou autory knih, které o hře pojednávaly již v 19. století. Zatímco Schaller považoval hru za zdroj obnovující vyčerpané síly, Lazarus se snažil studovat tuto myšlenku v širším kontextu a konfrontoval hru, práci a nečinnost. Ani jedna z těchto teorií ovšem nevysvětlovala chování a hru u zvířecích mláďat, neboť ta si nikdy nehrála z důvodu potřeby aktivního odpočinku nebo relaxace. Oba tedy pojímali hru jako činnost, která má za úkol zotavení těla po namáhavé práci (Millarová, 1978).

Jiné zdroje považují za zakladatele teorie hry Karla Groose, neboť na konci 19. století napsal dvě díla týkající se hry. Podle něho slouží hra u zvířat jako nácvik instinktivního chování a u člověka je pak nácvikem pudového chování (Černý, 1968).

Groos pojal hru jako druh cvičení, které dokáže zdokonalit dovednosti v dospělosti jak u zvířat, tak u člověka. Takto chápaná hra, která je brána jako podnět k procvičování instinktů, je spjata s napodobováním. Důležité je to zejména pro přežití u živočichů, kteří nemají k dispozici potřebné množství zděděných informací. Příkladem takového chování je cvičné zápasení mezi mláďaty (Millarová, 1978).

2.2.2. Jean Piaget a jeho pojetí hry

Teorie Jeana Piageta některými prvky připomíná pojetí hry od Groose. Piaget interpretuje hru jako asimilaci, kdy hra pomáhá dítěti přizpůsobovat se stále náročnějším úkolům. Jedná se zejména o úkoly vyžadující určitý stupeň inteligence. Na základě toho

rozlišujeme tři stádia hry: „hry procvičovací“, „hry symbolové“ a „hry pravidlové“ (Černý, 1968).

Podle Piageta dochází k rozvoji hry již v senzomotorickém období (od narození do zhruba 2 let). Pokud se v tomto období dítěti něco povede, úmyslně pak danou činnost opakuje, aby došlo k jejímu následnému upevnění. Takovou činností může být například rozhoupání hračky, která je upevněná nad postýlkou a při pohybu vydává nějaký zvuk. V momentě, kdy dítě začne tuto činnost opakovat a mít z ní radost, jedná se o hru. Další vývojovou fází je dle Piageta předoperační stadium, které trvá přibližně od dvou do sedmi let. Zde se hra projevuje symbolizací, předstíráním a vymyšlením si. Dítě si touto formou opakuje již zvládnuté myšlenkové procesy – například si samo klade otázky a odpovídá si na ně, vypravuje různé historky a to jen pro potěšení ze samotné činnosti. Ve stadiu konkrétních operací, tedy ve věku od osmi do dvanácti let, jsou představy přizpůsobovány spoluprací s ostatními lidmi a myšlení se stává logičtější a objektivnější. Hra se stává kolektivní činností, v níž bývají pevně vymezená pravidla. V poslední fázi kognitivního vývoje, tedy ve stadiu formálních operací, se hra s postupem času začne vytrácet (Millarová, 1978; Vágnerová, 2012).

2.2.3. Pojetí hry od Sigmunda Freuda

Hrou se zabýval i Sigmund Freud, který ji využíval zejména při léčbě dětí. Podle této teorie si dítě díky hře vytváří vlastní svět, v němž si různě přizpůsobuje realitu. Do takového světa si pak může přinášet zážitky, které u něho vyvolávají radost, nebo si zde mění prožitky, které mu způsobují bolest. Hra pro něho znamená neomezený počet možností, může zde otevřeně vyjadřovat všechny své pocity. U nepříjemných prožitků nebo konfliktů, které může dítě do hry projektovat, slouží hra jako proces redukce nelibých pocitů, které tyto události vyvolaly. Impulsem ke hře tedy může být snaha vyrovnat se s neuspokojivou situací nebo příhodou (Millarová, 1978; Drapela, 1998).

2.2.4. Fenomenologické pojetí hry F. J. J. Buytendijka

Pojetí hry od Buytendijka se stalo novým směrem v této oblasti. Podle jeho názoru můžeme hru pochopit pouze v dětství a dospívání – tento názor byl ovlivněn jeho výzkumným vzorkem, který měl k dispozici. Zabýval se zejména dynamikou hry, kterou pojal jako cyklus, který se opakuje stále dokola. Hlavní roli v tomto cyklu má hráč a herní předmět, kdy hráč vykonává pohyb vůči hernímu předmětu, který se následně vrací k hráči, a tím znovu vyvolává aktivitu hráče. Z toho Buytendijk odvodil, že hra není pouze o tom,

zda si člověk s něčím hraje, ale také to, že si nějaký herní předmět hraje s ním. Tento cyklus obnáší i různé pocity – začátek hry je zpravidla spojen s napětím a očekáváním, po kterém dochází v průběhu hry k uvolnění, které znovu vede k napětí atp. Právě to může být pro člověka výzvou, neboť může nalézat stále nové a nové možnosti (Černý, 1968).

3. Psychoterapie

Psychoterapii můžeme definovat jako *léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí. Je jedním ze způsobů psychické pomoci, plánované, promyšlené a prováděné odborníky. Psychoterapie vyžaduje talent, schopnost improvizace a intuici, je vždy úsilím k odpovědnosti, snahou rozšířit subjektivní svět pacientových hodnot* (Hartl & Hartlová, 2000, s. 488).

Psychoterapie se nezaměřuje pouze na samotnou léčbu duševních poruch, ale také na prevenci a následnou rehabilitaci. Slučuje poznatky z disciplín společenských, humanitních a přírodovědeckých. Nejbližší má pak k psychiatrii a klinické psychologii, dále pak k filozofii a psychosomatické medicíně (Vymětal, 2010).

V této práci se zaměřujeme na narativní psychoterapii a vybrané oblasti expresivní psychoterapie - na dramaterapii, bibliotapii, poetoterapii, terapii pohádkou a terapii hrou, neboť tyto směry jsou v nejužším vztahu s autorskou tvorbou.

3.1. Narativní psychoterapie

Narativní psychoterapie představuje směr, jenž vychází ze sociálního konstruktivismu, který klade důraz na sociální procesy, kulturu a jiné. Narativní přístup pracuje s lidskou komunikací, zejména pak s její hloubkou. Používá jazyk a myšlení ke zvyšování efektivity vzájemné komunikace. Tento druh psychoterapie je možné pojmenovat jako směr „na příběh orientovaný“. V rámci narativní psychoterapie se řeší životní či osobní trápení klienta, a to do doby, než dojde ke zkvalitnění jeho života. Setkat se zde můžeme i se zadáváním „domácích úkolů“ nebo se sebereflexemi a komentáři (Strnad & Nejedlá, 2014).

Narativita je neoddělitelnou součástí psychoterapeutického procesu, neboť ten spočívá ve vyprávění, převyprávění či spoluutváření příběhů. Příběhem se chápe sled událostí, který má začátek, prostředek a konec a který vyjadřuje informaci o sekvenci událostí, jež zahrnovala jednání člověka nebo skupiny (Skorunka in Vybíral & Roubal, 2010, s. 564).

Klient při narativní psychoterapii pracuje se svým životním příběhem, tedy spíše se sériemi příběhů. Terapeut se ho snaží motivovat k pohledům na tento příběh i z jiných perspektiv. V první fázi tohoto procesu se terapeut doptává na některé oblasti příběhu a následně pomůže oddělit problematická témata od klienta samotného. Oddělení život problematizujících témat umožňuje klientovi nový pohled a tím i nalezení nového smyslu života (Freedman & Combs, 2009; Strnad & Nejedlá, 2014).

3.2. Expresivní psychoterapie

Oblast expresivní psychoterapie můžeme shrnout jako soubor postupů, které jsou založeny na použití imaginace, pohybu a uměleckých médií. Základním mechanismem je zde **projekce**, při níž pacient vyjadřuje své vnitřní obsahy a vzorce chování do výtvaru. Ten následně umožňuje pacientovi poznat hlouběji své nitro, včetně potlačených a nevědomých částí. Toto vnitřní poznání je umožněno díky nižší cenzuře, která tak dovoluje vyhnout se obranným mechanismům. Expresivní techniky učí pacienta orientovat se na přítomnost, tedy na „zde a nyní“ namísto „tehdy a tam“ (Hanušová in Vymětal et al., 2007).

Expresivní psychoterapie dává pacientům možnost sebevyjádření. To vede k výslednému dílu nebo procesu, který je pacientem reflektován, případně dále upravován (Šupa in Vybíral & Roubal, 2010).

Odvětví expresivní terapie je možno dále dělit na podoblasti. Z oblasti dramatického projevu je to dramaterapie a psychodrama, z výtvarného odvětví arteterapie, z oblasti hudby jde o muzikoterapii. Dalšími směry jsou pak terapie hrou, psychogymnastika a další.

3.2.1. Dramaterapie

Kořeny dramaterapie najdeme v 60. letech minulého století ve Velké Británii. Vyvinula se ze dvou směrů, tím prvním byla dramatická výchova u dětí. Druhým směrem, který pomohl dramaterapii vzniknout, bylo experimentální divadlo (Hanušová in Vymětal et al., 2007).

Soubor dramatických postupů lze použít jak pro funkční jedince, tak i pro postižené jedince nebo osoby s psychickými potížemi. Nejčastěji se zde setkáváme s poruchami autistického spektra, s neurotickými i psychotickými poruchami a s různými poruchami chování. Léčivé aspekty procesu dramaterapie se používají zejména v oblasti skupinové terapie, v níž se využívá hlavně dynamiky skupiny. Dramaterapie využívá nespočet technik, které jsou spjaty s použitím dramatického a divadelního procesu. Nejčastěji jsou k práci využívány různé masky, loutky, improvizace, texty a líčení. Podle cílové skupiny jsou tyto techniky vhodně voleny, případně kombinovány. Skrze ně pak pacient projektuje své myšlenky a vzorce chování (Valenta, 2001).

Dočkal (2010, s. 529) vymezuje několik základních cílů dramaterapeutického procesu:

- zvyšování sociální interakce a komunikace
- rozšíření repertoáru rolí pro život
- zvládání vlastních emocí, získání kontroly nad nimi
- rozvoj sebedůvěry a sebeúcty
- získání náhledu na své jednání
- rozvoj kreativity a spontaneity

Hanušová (2007) rozlišuje tři fáze, kterými každý pacient při dramaterapii prochází:

- **Zahřívací fáze.** Tato fáze připravuje účastníky na proces samotný, je zde snaha vytvořit vztahy nejen mezi účastníkem a terapeutem, ale také mezi účastníky samotnými. K uvolnění atmosféry se zde nejčastěji používají hra a rituály.

- **Fáze rozvinutí.** V této fázi dochází k výběru konkrétních technik a k uskutečnění dramatického procesu, kterého se účastní všichni členové skupiny.
- **Fáze reflektování a odložení role.** V závěrečné fázi opouštějí účastníci dramaterapie své role a s ostatními účastníky diskutují prožitky, a to i v souvislosti se svým osobním životem.

Při plánování dramaterapeutického procesu je na začátku nutné ujasnit si cíle celého procesu pro konkrétní skupinu. Je důležité vytvořit prostor, ve kterém nebude obtížné rozvíjet důvěru a komunikaci účastníků. Na základě takto vytvořených cílů vybírá terapeut vhodnou techniku, která bude „šitá na míru“ pro konkrétní skupinu. Jedině tak lze dosáhnout efektivních výsledků (Valenta, 2001).

3.2.2. Biblioterapie

Biblioterapií máme na mysli psychoterapeutickou techniku, která k léčbě využívá četbu. Biblioterapie má v oblasti psychoterapie široký záběr. Využívá se zejména u pacientů, kteří jsou dlouhodobě hospitalizováni, neboť je zde důležité efektivní využití jejich času. Pomáhá pacientům s psychickými problémy odpoutat se od reality a starostí, u nemocných a postižených lze využívat knihy ke zlepšení vlastního porozumění jejich zdravotního stavu nebo při získávání nových informací v rekvalifikačním procesu (Hartl & Hartlová, 2004).

Biblioterapii můžeme chápat jako disciplínu využívající mluveného i psaného slova, kterou lze kromě terapie využít i jako relaxační techniku u zdravých jedinců. Lze využívat jakýchkoliv textů, nejčastěji se jedná o poezii či prózu. Pracuje se zejména s obsahovou stránkou textu a ostatní techniky vycházejí z převyprávění příběhu nebo přehrávání rolí (Svoboda, 2007).

3.2.3. Poetoterapie

Poetoterapie je relativně nová terapeutická technika, která se v poslední době oddělila od biblioterapie. K léčbě využívá nejen předčítání poezie, ale také její vlastní tvorbu. Stejně jako biblioterapie se využívá nejen v procesu léčby, ale také jako určitý druh prevence a rehabilitace nebo při osobnostním rozvoji zdravého jedince (Svoboda, 2007).

Pokud se zabýváme poetoterapií zejména jako léčebným procesem, pak se zde setkáváme s řadou psychických i fyzických onemocnění. Nejčastěji se jedná o psychózy a

neurózy, chronická nebo život ohrožující onemocnění, závislosti na drogách nebo alkoholu, specifické poruchy učení, vyrovnávání se s traumatickými zážitky a další (Hudlička, 2010; Svoboda, 2007).

Za základní techniku poetoterapie je považováno aktivní psaní. Přestože jsou začátky v poetoterapii obtížné a pro klienta je velmi náročné začít psát nějakou báseň, bývá zpravidla schopen během jednoho sezení báseň napsat, i když třeba jen v hrubé formě. Pokud se u pacienta neustále objevují různé bloky v psaní, je možné, aby se inspiroval veršem z nějaké básnické sbírky, na který pak naváže svou vlastní tvorbou. Jinou metodou je předčítání básní z knih, které dává terapeut k dispozici. Napsané nebo přečtené básně následně reflektuje nejen autor, ale i ostatní členové skupiny (Hudlička, 2010).

Základním cílem poetoterapie je pozitivní změna prožívání, chování a jednání člověka. Svoboda (2007) vymezuje základní cíle, které vychází z osobitosti každého klienta. Mezi tyto cíle patří zejména relaxovaný stav klienta, odpoutání se od problémů, překonání depresivních stavů, rozvíjení kognitivních funkcí, navození motivace k seberealizaci a další.

S největším úspěchem se setkáváme ve chvíli, kdy se v procesu poetoterapie objeví hra. Pokud klienti vnímají tuto tvorbu jako nezávaznou hru, účinky terapie se zvyšují. Tato hra může, ale nemusí být ohraničena pravidly. Pravidla mohou navádět klienty určitou cestou, nesmí však zasahovat do jejich sebevyjádření nebo prožívání (např. pocity omezení nebo zodpovědnosti). S tím souvisí i atmosféra samotné terapie. Pokud zde klienti cítí otevřenost a bezpečí, nemívají problémy s tvořením a postupným odkrýváním sebe sama (Svoboda, 2007).

3.2.4. Terapie pohádkou

Pohádkou máme na mysli příběh, který není založen na skutečné události, ovšem v některých případech může mít například historický podtext. Zpravidla se v těchto příbězích vyskytují fiktivní nebo nadpřirozené postavy, jako jsou draci, duchové nebo skřítki. Jsou zaměřeny zejména na dětské publikum, pro které se stávají nejen zábavou, ale také zdrojem informací.

Protože jsou pohádky dětem velice blízké, lze je efektivně využívat v oblasti psychoterapie. Využíváme příběhy, jež se podobají situaci, kterou dítě prožívá, abychom mu umožnili identifikaci s hrdinou, který může prožívat to samé, nalézání nových přátel

v příběhu a hlavně mu můžeme pomoci zbavit se úzkosti. Pohádky samy o sobě nevyřeší problém nebo situaci, ale dávají dítěti možnost získat jiný úhel pohledu, který může vést ke způsobu řešení (Molicka, 2007).

Peseschkian přirovnává pohádky k zrcadlu, které umožňuje dítěti vidět se v daném příběhu, což má za následek snazší identifikaci dítěte s dějem příběhu. Může pak do příběhu vkládat své potřeby nebo aktuální nálady a rozpoložení. Následná práce s příběhem, jako například jeho převyprávění dítětem, diskuze o dané pohádce, zamýšlení se nad příběhem nebo jakékoliv ztvárnění příběhu, ať už dramatické nebo výtvarné, je pak předmětem terapeutické práce (Peseschkian, 1996).

Často se stává, že se problém vyřeší tak, jak je to popsáno v pohádce nebo příběhu. Jindy je na dítěti, aby domyslelo zbytek příběhu nebo aby vymyslelo příběh nový. Není výjimkou, že již při čtení příběhu se dítě v daném ději nebo situaci pozná – i to je důležité pro terapeutický proces (Badegruber & Pirkl, 1994).

Pohádky v psychoterapii slouží nejen k odstranění úzkosti, ale pomáhají také při léčbě fobií a obsedantních neurotických poruch. Výrazný efekt mají pohádky u fobií, které se týkají zvířat, zejména pak hadů, pavouků, myši a žab, neboť ty v pohádkách objevujeme velmi často (Dieckmann, 1997).

Přestože existuje nepřehledné množství pohádek, většina z nich má několik společných znaků. Až na výjimky je to zejména šťastný konec a výhra dobra nad zlem a možnost kouzel, která dokážou změnit nemilou situaci na prospěšnou. Právě tyto prvky poskytují dítěti pocit uspokojení a úspěchu, který potřebuje k překonávání svých problémů ve skutečnosti (Molicka, 2007).

Jako v každé psychoterapii je důležité s dítětem navázat dobrý vztah. To se děje pomocí rozhovoru, vyprávění, ale i skrze různé formy zábavy a hry, relaxační cvičení nebo kreativní činnosti. Podle konkrétních potíží se vybírají dané pohádky nebo příběhy. Důležité pro dítě je, aby mělo při čtení dostatečné pohodlí a cítilo se na místě dobře. Dítě nejen že poslouchá naše vyprávění, ale také sleduje náš neverbální projev. Je tedy podstatné, abychom adekvátně k příběhu gestikulovali, projevovali mimiku, měnili barvu hlasu, zaměřovali se na tempo čtení a náš výraz. Tyto prvky by ale neměly být moc přehnané, aby zbyl dítěti prostor pro jeho vlastní fantazii. Po dočtení dáváme dítěti dostatečný prostor k přemýšlení, pokud ho potřebuje. Stejně tak mu dáváme dostatek

prostoru pro vyjádření svých myšlenek a postřehů k příběhu. Dítě rozhodně do přemýšlení ani k interpretacím nenutíme. Pokud nechce dítě své myšlenky verbalizovat, můžeme zkusit další metody, jako vyjádřit jeho dojmy kreslením, anebo dramatizací – zde si může vybrat konkrétní scénku nebo kterýkoliv pocit, který z příběhu má (Badegruber & Pirkl, 1994).

Pohádky a předepsané příběhy slouží ovšem pouze jako model. Terapeut je může upravovat vzhledem ke klientovi a jeho situaci nebo v zájmu jeho kultury a původu (Peseschkian, 1996).

3.3. Terapie hrou

Hartl a Hartlová (2000, s. 612) definují terapii hrou jako *užití spontánních, příjemných aktivit, při nichž se pacient nebo klient, nejčastěji dítě, zbavuje napětí, a je schopen lépe přijímat psychoterapeutickou pomoc.*

Terapie hrou se doporučuje dětem ve věku od 3 do 12 let, neboť právě v tomto období je hra nejčastějším a nejpřirozenějším způsobem sebevyjádření. Skrze hru se zde dítě učí rozumět svým nelibým pocitům, jako jsou úzkost, napětí, strach nebo agrese a učí se je ovládat. Terapeut při hře komentuje chování dítěte, je mu oporou a povzbuzuje ho. Aby se dítě naučilo lépe rozumět svým pocitům, může je nahlas vyslovovat terapeut za něj (Hanušová in Vymětal, 2007).

Ve hře se odráží kromě prožitků také všechny důležité osoby, kterými je dítě obklopeno. Dítě do hry promítá nejen svoji fantazii a přání, ale také křivdy, strach a bolest, zkrátka vše, co se ho dotýká nebo ho zatěžuje (Reichelová, 2010).

Reichelová (2010) vymezila základní rozdělení poruch a symptomů, pro které je vhodná terapie hrou:

- Psychosomatické symptomy – poruchy imunitního systému, dermatologické problémy, enuréza a enkopréza, bolesti bez organického nálezu a další
- Problémy se separací – jde zejména o problém při separaci od matky, kdy se dítě neustále dožaduje její pozornosti, a při jejím odchodu se objevují panické úzkostné reakce

- Strachy a fobie – jedná se zejména o dětské strachy a fobie, tedy strach ze tmy, samoty, ze zlodějů a duchů, ale i z bouřky nebo neznámých zvuků
- Poruchy emocí a chování – zejména agresivní chování, negativismus, vzdor dítěte, hyperaktivita, různé typy závislostí (sledování televize, počítačové hry), sourozenecká rivalita a další
- Traumatické poruchy – terapie hrou je účinná v případě ztráty člena rodiny či jiné důležité osoby, při těžkých úrazech a nemocech nebo dlouhodobém odloučení od členů rodiny

Hra nám tedy může ukázat na problémy, poruchy, nedostatky nebo traumata u dítěte. Pokud je dítě zatížené nesnázemi a obavami nebo nezvládá své obavy, bývá nešťastné a bez zájmu – což se projeví ve způsobu, jakým si hraje. Jeho chuť ke hře rapidně klesá, je méně aktivní a často zcela bez zájmu. Dalším projevem je pokles vynalézavosti nebo nezralá úroveň hry (Millarová, 1978).

Samotný proces tedy spočívá v tom, že dítěti poskytneme prostor k sebevyjádření a hračky, do kterých může projektovat svou fantazii, přání, obavy a pocity. Dítě při tomto druhu terapie rozvíjí i samotnou schopnost hrát si, což zamezuje různým vývojovým rizikům (Reichelová, 2010).

III. Empirická část

1. Výzkumný problém

Výzkumným problémem je využití autorské tvorby v oblasti psychoterapie. Snažíme se hlouběji pochopit a porozumět, jaký vztah může mít autor ke své tvorbě, případně jaký v ní nachází smysl. Cílem je popsat účinky, které má autorská tvorba na autora – jak se autoři cítí při psaní svých textů, jaké účinky na ně má následné přečtení textu před publikem, případně do jaké míry lze tyto účinky považovat za psychoterapeutické. Bereme v potaz vnitřní i vnější vlivy, které ovlivňují autora. Tento problém byl zkoumán u studentů Jihočeské univerzity.

2. Výzkumná metoda

Pro studium autorské tvorby byl zvolen kvalitativní design, který umožňuje hlouběji prozkoumat výzkumnou oblast. Výzkum má dvě části. Tou první jsou hloubkové polostrukturované rozhovory, které byly vyhodnocovány na úrovni otevřeného kódování zakotvené teorie, na kterou navázala technika výkladu karet. Druhou částí jsou pak písemné sebereflexe studentů, které byly taktéž vyhodnocovány na úrovni otevřeného kódování. Výsledky jsou pak doplňovány vlastní případovou studií, tedy pohledem studenta a výzkumníka zároveň.

2.1. Kvalitativní výzkum

V nejjednodušším případě lze výzkumy rozdělit na kvantitativní a kvalitativní. V prvním případě se nejčastěji užívá dotazníků, v druhém případě rozhovorů. V současné době se setkáváme s nejnějším vymezením kvalitativního výzkumu (Hendl, 2008; Švaříček & Šed'ová, 2007).

Kvalitativní výzkum můžeme chápat také jako výzkum, který není vyhodnocován pomocí statistických metod. Nejčastěji se používá pro šetření, která se týkají života lidí, různých vztahů, chování nebo příběhů. Tento typ výzkumu se hodí spíše pro odhalování a snahu porozumět jevům, které dosud nebyly popsány nebo se toho o nich ví jen málo. Také

slouží jako doplnění již získaných poznatků nebo k získání detailních informací (Strauss & Corbinová, 1999).

Miovský (2006, s. 17) nabízí svou vlastní definici, ve které vymezuje kvalitativní přístup v psychologii jako *přístup, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní reality využívá kvalitativních metod.*

Kvalitativní výzkum je možné rozdělit na tři základní složky. Tou první rozumíme údaje, které mohou pramenit z několika různých zdrojů. Nejčastěji se v tomto přístupu setkáváme s rozhovory a pozorováním. Další složku představují analytické nebo interpretační postupy, díky kterým dojdeme k závěrům, v některých případech i k novým teoriím. Poslední složkou jsou výzkumné zprávy, které mohou mít písemnou i ústní podobu. Mohou být součástí odborných publikací nebo být přednášeny na konferencích. Součástí těchto zpráv často bývají souhrny a závěry výzkumu (Strauss & Corbinová, 1999).

Pokud se jedná o typický postup, tak po vybrání tématu si výzkumník určí základní výzkumné otázky, které může v průběhu výzkumu upravovat nebo doplňovat. Často se stává, že se při sběru dat nebo jejich analýze ještě upravuje výzkumný plán. Činnost výzkumníka je charakterizována prací v terénu, kde sbírá data. Sběr dat a následně jejich analýza probíhají v delším časovém úseku, neboť výzkumník mnohdy objevuje stále nové informace. Vyhodnocená data pak shrne do výzkumné zprávy, v které také popíše svou práci v terénu, sběr a analýzu dat (Hendl, 2008).

Výběr výzkumné metody je závislý na výzkumném problému, který je nutno přesně definovat na začátku výzkumu. Výzkumné metody mohou být ovlivněny ještě základními výzkumnými otázkami. Takto sestavený výzkum by měl přinést maximální množství informací o zkoumaném jevu (Švaříček & Šedřová, 2007).

Stejně jako kvantitativní přístup, skýtá i kvalitativní výzkum mnoho výhod. Mezi největší výhody patří podrobný vhled při zkoumání, fakt, že výzkum probíhá v přirozeném prostředí, dále možnost navrhnout teorie a hledat souvislosti. Stejně tak zde ovšem najdeme několik nevýhod, jako například obtížnost při testování hypotéz a teorie, možnost subjektivního zkreslení výzkumníkem nebo časovou náročnost výzkumu (Hendl, 2005).

2.2. Zakotvená teorie

Nutno uvést, že v tomto výzkumu nebyla použita celá technika zakotvené teorie, nýbrž pouze otevřené kódování. Zakotvenou teorii chápeme jako teorii, která je *induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatímně ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů. Proto se shromažďování údajů, jejich analýza a teorie vzájemně doplňují. Nezačínáme teorií, kterou bychom následně ověřovali. Spíše začínáme zkoumanou oblastí a necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné* (Strauss & Corbinová, 1999, s. 14).

Cílem zakotvené teorie je vytvářet novou teorii, která má být zakotvena v získaných datech. Aby tomu tak bylo, výzkumník musí být nezaujatý a otevřený. Tato metoda nám umožňuje popsat vztahy mezi proměnnými (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Základní technikou zakotvené teorie je **kódování**, které nám umožňuje z velkého množství dat vytáhnout proměnné, které se později stávají základem budoucí teorie. Analýza v zakotvené teorii je tvořena třemi typy kódování. Jsou jimi kódování otevřené, axiální a selektivní (Strauss & Corbinová, 1999; Švaříček & Šed'ová, 2007).

V této práci bude podrobněji popsáno pouze otevřené kódování, které bylo použito k analýze získaných dat.

2.2.1. Otevřené kódování

Otevřené kódování je první a zároveň nejdůležitější fází procesu zakotvené teorie. Analýza spočívá v rozboru pozorování, věty nebo odstavce, který následně pojmenujeme. Podobné případy dostávají podobné názvy, se kterými dále pracujeme. Během analýzy nám vznikají desítky až stovky takovýchto kódů, které seskupujeme do kategorií – dáváme k sobě podobné kódy. Toto seskupování kódů nazýváme jako **kategorizaci**. Každou kategorii pojmenujeme tak, abychom si ji mohli zapamatovat, přemítat ji a analyticky ji rozvíjet. Cílem je vytvářet pojmy, kategorizovat je a určovat vlastnosti a dimenze jednotlivých kategorií (Miovský, 2006; Strauss & Corbinová, 1999).

2.3. Technika vyložení karet

Technika vyložení karet je nejjednodušší nadstavbou nad otevřeným kódováním. Tato technika spočívá v uspořádání vzniklých kategorií do obrazce nebo linky, což umožní následné sestavení textu, který je pak převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií. Technika vyložení karet nám umožňuje vybrat pro analýzu pouze některé kategorie, a to podle souvislosti s výzkumnými otázkami (Švaříček & Šed'ová, 2007).

2.4. Polostrukturovaný hloubkový rozhovor

Rozhovor je nejčastěji užívanou metodou v rámci kvalitativního výzkumu. Hloubkovým rozhovorem pak máme na mysli dotazování účastníků výzkumu vždy pomocí několika otevřených otázek. Důležitá je příprava rozhovoru, v případě polostrukturovaného rozhovoru je nejdůležitější vymezit seznam témat a otázek, na které se budeme dotazovat (Švaříček & Šedřová, 2007).

Polostrukturovaný rozhovor je nejrozšířenější typ rozhovoru. Výzkumník si vytváří schéma základních okruhů, kterých se chce v průběhu rozhovoru dotknout. Je nutné, aby výzkumník adekvátně reagoval na dotazovanou osobu při rozhovoru, na základě toho může měnit pořadí předem připravených okruhů otázek. Při strohých odpovědích je přínosné doptávat se na upřesnění nebo vysvětlení odpovědi. Tím získáme nejen hlubší odpověď, ale také se ujistíme, že jsme odpověď pochopili správně (Miovský, 2006).

2.4.1. Zpracování rozhovorů a etické zásady

Všichni účastníci se rozhovorů zúčastnili zcela dobrovolně a měli kdykoliv možnost rozhovor ukončit. Před zahájením rozhovoru byli seznámeni s výzkumem, s přibližným průběhem rozhovoru a se zásadami zpracování rozhovorů. Byla jim zaručena absolutní anonymita. Jejich souhlas byl nahrán na diktafon ještě před započítím rozhovoru – tím byla ošetřena etická otázka pořizování rozhovorů na diktafon.

Rozhovory tedy byly nahrávány na diktafon. Následně byl proveden doslovný přepis a analýza dle výše uvedených analytických postupů. Příklad přepisu je uveden v příloze této práce.

Rozhovory byly prováděny v době od května 2014 do října stejného roku. Bylo zvoleno neutrální prostředí kaváren, jejichž výběr byl ponechán na účastnících samotných. Rozhovory trvaly zhruba třicet až padesát minut. Schéma pro rozhovory je taktéž uvedeno v příloze.

V rámci zachování anonymity účastníků byla jejich jména v této práci náhodně vymyšlena (Alžběta, Božena, Jonáš, Karin, Miriam).

2.4.2. Zpracování sebereflexí a etické zásady

Všichni autoři psali své sebereflexe dobrovolně. Předem nejsou zadávány žádné parametry, je tedy na autorech samotných, jak svou sebereflexi pojmu. Reflexe nejsou anonymní, neboť se jedná o dramatický proces. Autoři tak počítají se zveřejněním.

Reflexe v tomto výzkumu jsou sesbírané instruktorem předmětu, konkrétně z let 2007 – 2008, 2010 – 2011 a 2014.

Všechny sebereflexe byly ponechány ve své původní formě a zpracovány obdobně jako rozhovory. Slouží zde jako doplnění a možné srovnání se získanými daty.

V rámci zachování anonymity autorů reflexí je v této práci jako zdroj uváděno pouze *ze sebereflexe* + rok napsání.

3. Výzkumné otázky

Pro tento výzkum byly zvoleny tři hlavní výzkumné otázky:

1. Jak subjekt vnímá svou tvorbu?

2. Jaké účinky má čtení textu před publikem na autora?

3. Co autor projektuje do svých textů?

4. Výzkumný vzorek

Pro první část výzkumu byl zvolen prostý záměrný (účelový) výběr. Jedná se o nejrozšířenější metodu výběru. Při tomto výběru jsou vyhledáváni konkrétní účastníci podle jejich určitých vlastností. Do výzkumu jsou tedy vybíráni pouze ti jedinci, kteří tuto předem zvolenou podmínku splňují a zároveň s touto podmínkou souhlasí (Mioviský, 2006).

Bylo zvoleno kritérium, že účastníci výzkumu musí mít absolvovány alespoň dva semestry autorské tvorby na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Právě po dvou semestrech totiž začínají studenti kromě své nervozity vnímat celý proces autorské tvorby a jsou schopni ho následně reflektovat.

Následně bylo vybráno pět studentů – čtyři ženy a jeden muž, ve věku od 20 do 25 let. Tento poměr mužů a žen ve výzkumu odpovídá skutečnému rozložení v absolvovaném předmětu.

Naopak u sebereflexí proběhl výběr vzorku pomocí metody totálního výběru, nebylo zadáno žádné kritérium. Tento výběr byl zvolen k porovnání výsledků, kdy bylo (v případě rozhovorů) a nebylo (v případě sebereflexí) určeno konkrétní kritérium pro výběr účastníků.

U sebereflexí bylo rozložení pohlaví v přibližně stejném poměru jako u rozhovorů. Celkem bylo analyzováno 178 sebereflexí, přičemž v 20 případech byli autorem muži, a v 158 případech ženy.

5. Výsledky

Tato kapitola je rozdělena na několik částí. V první části jsou popsány výsledky polostrukturovaných rozhovorů, tedy kategorie a kódy, které jsou v nich obsaženy. Druhá část obsahuje výsledky analýzy studentských sebereflexí a část poslední porovnává výsledky obou těchto částí.

Jednotlivé kategorie doplňují citace, které vycházejí z polostrukturovaných rozhovorů nebo ze studentských sebereflexí. Umožňuje to komplexnější náhled na tuto problematiku.

5.1. Rozhovory

Je nutné připomenout, že pro respondenty bylo zvoleno kritérium v podobě absolvování alespoň dvou semestrů předmětu *rozvoj osobnosti autorskou tvorbou* na Jihočeské univerzitě. Toto kritérium podstatně ovlivnilo výslednou analýzu. Přepisy rozhovorů byly analyzovány pomocí otevřeného kódování. Nejprve byla provedena segmentace textu a jednotlivé celky byly označeny kódem. Kódy pak byly rozříděny do kategorií. Po sloučení kódů vyvstalo 11 klíčových kategorií, které jsou v následující tabulce seřazeny podle míry četnosti:

Tabulka 1 - Rozhovory: vzniklé kategorie

1. Projekce aktuálních stavů a obsahů
2. Řešení problému
3. Očekávání negativních reakcí
4. Sebeuvědomění
5. Rozvoj
6. Svoboda
7. Sounáležitost
8. Téma nervozity
9. Získání nadhledu
10. Sebevyjádření
11. Relaxační metoda

5.1.1. Projekce aktuálních stavů a obsahů

Tato kategorie obsahuje kódy, které se týkají všeho, co autoři projektují do svých textů při jejich psaní. Nejčastěji autoři vkládají do svých textů aktuální zážitky, myšlenky, prožitky a události, a to v pozitivním i negativním významu. Setkáváme se zde i se skrytými či zakázanými obsahy, což jsou myšlenky, které by autor normálně veřejně nevyslovil. Takové obsahy jsou schovávány nejčastěji za 3. osobu, různé metafory a abstrakce. Skrze text také autoři vyjadřují emoce a pocity, které by jindy veřejně neprojeвили. Vyjadřovány jsou i zážitky z minulosti. Ty jsou nejčastěji negativního, ba dokonce traumatizujícího charakteru a autor se snaží s těmito obsahy vyrovnat metodou psaní a následným přečtením.

Na otázku o čem texty nejčastěji pojednávají, Karin odpovídá: *No, nejčastěji o životě, většinou je to hodně takový, co se týká toho, co se mi stalo, moje zážitky. Poslední dobou mám docela depresivní texty, protože se mi nestalo zrovna nic hezkého. (...) Prostě jsem popisovala pocity, které jsem zažila. Je tam nervozita, sklíčenost, fofr, člověk si musí dát na čas a uvědomit si to.*

Na to navazuje i Jonáš: *Dost mě ovlivňuje to, co zrovna prožívám. Většinou si vzpomenu, co kterému textu předcházelo, co jsem v tu dobu zrovna prožíval. (...) Taky se tam podle mě odrážejí životní zkušenosti a to, jak žijeme svůj život.*

O projekci hovoří i Božena: *Mě k tomu táhne jako ze sebe trošku dostat ty myšlenky, takový ty bláznivé myšlenky, co mám a co nemůžu jen tak někomu říct.*

5.1.2. Řešení problému

Tato kategorie plynule navazuje na kategorii přechozí. V rámci vyjadřovaných obsahů volí často autoři taková témata, o kterých normálně nemluví, dilemata, která aktuálně řeší nebo zážitky, se kterými se ještě nevyrovnali. Často se snaží řešit problémy skrze svoje texty. Tento proces začíná již při psaní, kdy pocítují jistou úlevu díky tomu, že se z toho „vypíšu“. Popis takového obsahu v textu jim umožňuje se od starostí odpoutat, osvobodit se nebo najít v textu řešení či odpovědi na své otázky. Často se k takovým textům uchylují autoři, kteří se snaží nahradit komunikaci „face to face“ metodou tužka – papír. Tím se vyhýbají svému očekávání negativních reakcí od okolí, které je ve většině případů zcela zbytečné, neboť i takovéto texty jsou pro publikum sdělné.

Dobře viditelné je to právě u Karin: *Snažila jsem se přes to dostat tím, že jsem to svěřila ostatním a myslela jsem, že to bude v pořádku. (...) Text byl o smrti mojí kamarádky, která spáchala sebevraždu. (...) Vždyť se to i říká, že je dobrá terapie se z něčeho vypsat, takže to není poprvé, co jsem se z něčeho snažila vypsat. (...) Myslím, že mě pomohlo to celé uzavřít.*

Podobný názor má i Alžběta: *Moje texty jsou nejčastěji o nějaký skrytý depresi. Snažím se to tímhle tím stylem nějak odblokovat. (...) Kdybych ty texty měla nějak souhrnně pojmenovat, tak se do nich asi schovávám před nějakým svým stresem, nervozitou a depresí, že si to vybijím na ten papír a pak už je to lepší.*

Miriam popisuje řešení problémů skrze texty takto: *Spíš si pamatuju texty, které v sobě měly nějaký problém nebo řešily nějakou otázku. (...) Měla jsem najednou pocit, že něco strašně potřebuju napsat, že to potřebuju vypsat, je to reakce na to, co se mi v životě stalo. (...) Řešila jsem partnerství, rodinné vztahy nebo jsem se psaním snažila zahnat smutek. (...) Člověku se při tom psaní dost uleví, třeba i tím, že to navíc hodí do třetí osoby, protože pak máš dojem, že se tě to netýká.*

O překonání problémů hovoří i Božena: *Něco se za tím skrývá, nebo že tam bylo vždycky za tím něco schovaného. Strašně mi to pak vždycky pomohlo. Vždycky jsem si potom oddychla. Většinou jsem byla třeba našťvaná, když jsem takový text psala, potom se mi ale strašně ulevilo. Pak už jsem v tom viděla spíš vtip a nadhled. Bylo to pro mě strašně uvolnění. (...) Myslím si, že je to výborná skupinová terapie. Ty lidi si tím trochu vyčistí hlavu. Ať už říct, co si myslí o čemkoli, můžou tam říct všechno, ať už jsou našťvaní na cokoli. Můžou tam říct i to, co třeba jinde není moc přípustné. Ale tam se to může. (...) Když má někdo jakýkoliv problémy, tak může buď napsat veselý text, který mu pomůže nějak zlepšit náladu a poslechnout si tam další texty, které mu tu náladu zvednou, nebo může napsat nějaký pesimistický text, kterým si vyleje srdce.*

5.1.3. Očekávání negativních reakcí

Tato kategorie je opět v přímém vztahu s kategorií předchozí. Protože se autoři uchylují ke čtení textů, které jsou pro ně více než intimní, očekávají ve velké míře negativní reakce posluchačů. Mezi nejčastější obavy patří strach z toho, že text nebude pro ostatní sdělný, že ho ostatní nepochopí nebo budou mít jiný názor. Mezi další očekávané negativní reakce patří odmítnutí, výsměch, odrovnání, ale také obava z odhalení vlastní osoby.

O očekávání negativních reakcí mluví Alžběta: *Při čtení textu mi bylo hrozně. Byla jsem ve stresu a bála jsem se, co na ten text řeknou ostatní, jestli si třeba neřeknou, že jsem úplně vymatlaná. (...) Bojím se, že to ostatní nepochopí.*

5.1.4. Sebeuvědomění

Tato kategorie obsahuje kódy, které se týkají postupně se zvyšujícího sebeuvědomění čtenářů. Zpočátku bývají autoři zmateni a ochromeni kvůli nervozitě a vlastnímu očekávání negativních reakcí. Ovšem ve chvíli, kdy získají pocit bezpečí a jistoty, si začínají více všimnout toho, co se v nich odehrává. Lépe vnímají své pocity, emoce a impulzy procházející jejich tělem. Jsou schopni tyto pocity a prožitky reflektovat a popsat svůj pokrok a vývoj v rámci autorské tvorby.

O lepším sebeuvědomění hovoří Alžběta: *Ted' už jsem schopná vnímat, jak je mi po těle. Zvednutý tlak, buší mi srdce, toho jsem si dřív vůbec nevšímala.*

5.1.5. Rozvoj

V momentě, kdy se u autora začne zvyšovat míra jeho sebeuvědomění, dochází zároveň k rozvoji, který je autor sám schopen reflektovat. Tato kategorie obsahuje kódy popisující vnímaný rozvoj autora a přesah autorské tvorby do oblasti osobního života. Jako rozvoj autoři vnímají opadnutí nervozity a trémy a jejich ovládnutí, dále nalézání odvahy více si troufat a zkoušet nové formy textů, získanou zkušenost, větší vyzrálост textů, celkové zlepšení jejich projevu, větší otevřenost v psaní a větší hloubku sebereflexí.

O rozvoji hovoří Jonáš: *Řekl bych, že jdu víc do hloubky, nebojím se tam být víc osobní. Jsem rád, že tam vidím svůj pokrok, že se pokouším o něco pro mě nového, že se nedržím stereotypů. (...) Hledám nové formy, to podle mě pomáhá rozvoji naší osobnosti.*

Svůj rozvoj vnímá i Miriam: *No, hlavně překonání strachu. I v těch zpětných vazbách jsem taková otevřenější.*

5.1.6. Svoboda

Pro rozvoj autora je důležité vnímání svobody v textech. Autoři nejsou omezováni zadáním tématu, rozsahu nebo formy. Právě svoboda jim umožňuje projektovat do svých textů cokoli, co je napadne. Autoři si to velice dobře uvědomují a také tuto svobodu reflektují. Popisují ji jako možnost výběru vlastního tématu, nevázanost tématem, svobodomyšlnost apod.

O vnímání vlastní svobody hovoří Miriam: *Najednou zjistíš, že v těch textech si můžeš povídat o něčem jiném, i o něčem, co normálně neřekneš. Je to takový volný, je tam cítit taková svoboda.*

K tomu Božena dodává: *Uvědomila jsem si, že je to v pohodě a že tam opravdu můžu napsat, co chci.*

5.1.7. Sounáležitost

Spolu se zvyšujícím se sebeuvědoměním si jsou autoři čím dál více vědomi sounáležitosti s ostatními autory. Vědí, že jsou na tom všichni stejně, vzájemně se podporují a dávají si adekvátní zpětnou vazbu. Mají jistotu, že se nemohou ztrapnit, že se jim nikdo nevysměje, jejich texty bývají pro ostatní zpravidla sdělné a neúspěch zde není možný. Až po určité době se autoři ztotožňují s tvrzením, že žádný text nemůže být špatně. To vše se odehrává v důsledku vědomí, že každý se jednou ocitne v pozici čtenáře, takže bychom mohli vědomí sounáležitosti propojit i s jistou mírou alibismu.

Vědomí sounáležitosti vnímá Božena takto: *Vím, že v tom nejsem sama. Občas třeba byly ohlasy, že si myslí to samé nebo že to cítí podobně.*

5.1.8. Téma nervozity

Počátky autorské tvorby jsou až na výjimky vždy doprovázeny nervozitou a trémou. Autoři si jsou zpočátku nejisti svými texty a trpí nedostatkem odvahy při zkoušení a hledání nových forem. Nervozita se nejčastěji projevuje příliš rychlým tempem čtení. Často jsou zde prožívány pocity studu, a to zejména při textech intimní povahy nebo při textech příliš dlouhých.

Na otázku týkající se prvního čtení Karin odpovídá: *No, bušení srdce, nervozita, klepající se hlas, měla jsem pocit, že se mi klepou i nohy a mám dojem, že jsem to hrozně rychle přečetla.*

5.1.9. Získání nadhledu

Všichni respondenti hovořili o získání nadhledu v případě zpětného vracení se k textům. Pokud mají texty, do kterých projektují dilemata nebo aktuální problémy a špatné nálady, při čtení těchto textů s odstupem si jsou vědomi jistého nadhledu. Často se zasmějí svým tehdejším problémům či úvahám nebo neberou danou situaci natolik vážně.

Získání nadhledu popisuje Karin: *S odstupem času mi některé texty přijdou směšné. Hlavně ty starší texty, protože člověk nad tím získá takový ten nadhled.*

Miriam sdílí podobný názor: *Našla jsem třeba svoje staré texty a hodně jsem se nasmála tomu, co jsem napsala. Jsou věci, nad kterými člověk získá nadhled.*

5.1.10. Sebevyjádření

Spolu se svobodou projevu souvisí také sebevyjádření autorů. Většinu z nich zajímá autorská tvorba právě proto, že mohou produkovat něco, co vychází z nich, co je jen jejich. Možnost sebevyjádření je pro autory často motivací.

Karin: *„Na autorské tvorbě mě přitahuje ten jiný svět, jde mi o tu druhou realitu a hlavně, že má člověk něco svého, něco vlastního, takový vynález pro sebe, pro ostatní.*

5.1.11. Relaxační metoda

Většina respondentů považuje autorskou tvorbu za určitý druh relaxační techniky, a to zejména dobu, kdy se napsané texty předčítají. Tyto chvíle jim přinášejí pocity pohody, uvolnění a odreagování.

Jako možnou relaxační techniku vnímá autorskou tvorbu například Miriam: *Pro mě je to taková forma meditace, takové vnitřní uklidnění. Člověk taky chvíli přemýšlí o něčem jiném, než co je potřeba třeba do školy.*

5.2. Rozhovory a výzkumné otázky

Díky výše uvedeným popisům jednotlivých kategorií je možno odpovědět na výzkumné otázky:

1. výzkumná otázka: Jak subjekt vnímá svou tvorbu?

Autoři vnímají svou tvorbu především jako možnost sebevyjádření, kdy texty, které nejsou nijak omezovány, jsou jejich produktem, který tak odráží kus jejich „já“. Další častou možností, jak může autor vnímat svou tvorbu, je druh relaxační techniky nebo dokonce terapeutický proces, jak autorskou tvorbu několik respondentů nazvalo.

2. výzkumná otázka: Jaké účinky má čtení textu před publikem na autora?

V rámci čtení autorského textu před publikem můžeme rozlišit několik druhů účinků, které autorská tvorba má na svého autora. Významným účinkem je rozvoj autorovy osobnosti a přesah autorské tvorby do oblasti soukromého života. Autoři jsou díky

zveřejňování své tvorby schopni redukovat trému a nervozitu, zdokonalují svůj projev a často nabývají na sebevědomí. Zlepšuje se jejich pozornost k sobě samým a tím se zvětšuje i míra jejich sebeuvědomění. Opět zde můžeme vidět relaxační účinky, v některých případech pak i účinky terapeutické. Jedná se zejména o případy, kdy autor projektuje do svých textů problémy, které se skrze ně snaží vyřešit nebo alespoň získat jistou míru nadhledu.

3. výzkumná otázka: Co autor projektuje do svých textů?

Autoři do svých textů nejčastěji projektují minulé i aktuální prožitky, myšlenky, zážitky a názory. Setkáváme se s pozitivními obsahy, v nichž objevujeme fenomén hry, a negativně laděnými obsahy, se kterými se autoři snaží vypořádat skrze proces autorského psaní a následného čtení před publikem. Vyjadřovány jsou zde také emoce a pocity, které by jinak autor nesdělil. Není výjimkou, že tyto „zakázané“ obsahy a pocity skrývá za jinou osobu, metaforu a abstrakci.

5.3. Sebereflexe

U studentských sebereflexí nebylo zvoleno žádné kritérium. Týkají se tedy i studentů, kteří mají za sebou pouze jeden semestr autorské tvorby. Sebrané sebereflexe slouží jako komparace pro data získaná metodou polostrukturovaných rozhovorů. Celkem bylo sebráno 178 sebereflexí, přičemž 22 sebereflexí bylo vyřazeno. Důvodem vyřazení byl nic nevyovídající obsah, v němž se autoři záměrně vyhýbali reflektování a zaměřovali se na jiné obsahy, například na anotaci předmětu, nebo jejich sebereflexí byl autorský text, nejčastěji pak poezie. Reflexe byly analyzovány metodou otevřeného kódování a vzniklé kódy byly následně seskupeny do kategorií podle vzájemné podobnosti. Výsledkem je 15 klíčových kategorií, které jsou v následující tabulce seřazeny podle míry četnosti:

Tabulka 2 - Sebereflexe: vzniklé kategorie

1. Rozvoj osobnosti a přesah
2. Téma nervozity
3. Očekávání negativních reakcí
4. Zpětná vazba
5. Hra

6. Relaxační technika
7. Svoboda vs. strach ze svobody
8. Sebevyjádření vs. strach ze sebevyjádření
9. Projekce aktuálních obsahů
10. Sounáležitost
11. Výzva
12. Sebepoznání
13. Řešení problému/ Terapie
14. Sebeuvědomění
15. Získání nadhledu

Následující kategorie obsahují obdobné kódy, jako stejnojmenné kategorie vycházející z analýzy rozhovorů:

- Rozvoj osobnosti a přesah
- Téma nervozity
- Očekávání negativních reakcí
- Relaxační technika
- Projekce aktuálních obsahů
- Sounáležitost
- Sebeuvědomění
- Získání nadhledu

Ostatní kategorie, tedy kategorie s názvem zpětná vazba, hra, svoboda vs. strach ze svobody, sebevyjádření vs. strach ze sebevyjádření, výzva, sebepoznání, řešení problému/terapie, jsou buď nově vzniklými kategoriemi, nebo obsahují odlišné kódy.

5.3.1. Zpětná vazba

Studenti ve svých reflexích často popisují potřebu zpětné vazby od ostatních posluchačů. Pokud je zpětná vazba adekvátní, umožňuje jim to další rozvoj a hlubší sebereflexi. Mnohdy totiž z publika přicházejí podněty, které by autora samotného nenapadly nebo kterých si nevšiml. Pokud je navíc zpětná vazba pozitivní, slouží zároveň jako motivace pro autora, neboť mu ukazuje, že směr, kterým se vydal, je ten správný. Potvrzuje mu sdělnost jeho textů, dodává mu jistotu a pocit bezpečí, a tím pomáhá redukovat jeho očekávání negativních reakcí.

Zpětnou vazbu vnímám jako ujištění o tom, že má význam tvořit, pouštět své myšlenky a pocity do světa, něco lidem sdělovat. (...) Zajímavé je, jak každý může vnímat tvůrce textu a jeho přednes zcela odlišně. (...) Potvrdilo se pravidlo, že pozitivní hodnocení je motivací pro další práci (z reflexí, 2011 a 2013).

5.3.2. Hra

Mnoho autorů popisuje ve svých reflexích fenomén hry. Popisují tu buď fenomén samotný, nebo situace, v nichž se přistihnou, že je psaní nebo čtení baví jen kvůli té činnosti samotné. Dále jsou reflektovány momenty, v kterých se autor přistihne, že ho to zkrátka baví a dále nehledá smysl nebo účel – toto hledání totiž často zeslabuje přítomnost hry. Někteří autoři dokonce hodnotí hru jako nejdůležitější část autorské tvorby.

Hodnotné texty vznikají tehdy, když se psaní pro vás stává hrou, kterou chcete hrát (z reflexe, 2014).

Pokrok, který spočívá v mnoha letech experimentování, seberefektování a zveřejňování myšlenek postupně vede k objevování hry jako takové (Suda, 2013).

5.3.3 Svoboda vs. strach ze svobody

Většina autorů hodnotí možnost svobody stejně pozitivně jako respondenti v rozhovorech. Našla se ovšem i skupina autorů, kteří mají z takovéto svobody naopak strach. Ten popisují jako blok, kdy je pro ně takřka nemožné cokoliv napsat, neboť ta svoboda je pro ně příliš velká a potřebovali by, alespoň zpočátku, nějaké vodítko nebo ukázat směr, kterým by se měli vydat. Přílišná svoboda podporuje jejich očekávání negativních reakcí, nedůvěru, pocit nejistoty a oslabuje pocit bezpečí.

Pozitivní hodnocení svobody vypadá v reflexích například takto: *Další velkou výhodou vidím i to, že si texty píšeme sami. Člověk do nich může promítnout své pocity, zážitky a někdy je až překvapivé, jaká hodnotná díla vznikají; Bylo fajn nemuset být omezený žádným určitým žánrem ani stylem. Mohli jsme si zkrátka psát, co nám zrovna běželo hlavou; Jako výhodu jsem brala, že máme „volné ruce“, můžeme psát o čemkoliv, máme volné téma a napíšeme věci, jež nás napadají bez zastavování a opravování (z reflexí, 2011 a 2013).*

Na druhou stranu objevujeme i obavy, které pramení z přílišné svobody: *A to jsem ještě nezmínila to, že text musím vymyslet JÁ sama. To je další věc, která mě děsí (z reflexe, 2011).*

5.3.4. Sebevyjádření vs. strach ze sebevyjádření

Tato kategorie je chápána téměř stejně jako kategorie předchozí. Většina autorů chápe možnost sebevyjádření v rámci svých textů jako velkou výhodu. V opozici pak stojí skupinka autorů, ve kterých vzbuzuje možnost sebevyjádření obavy. Mají strach z odhalení své osoby před ostatními autory. Tyto obavy jsou pro ně opět určitým blokem, který zpočátku brání jejich tvorbě.

Možnost sebevyjádření je taktéž brána v pozitivním i negativním významu. Pozitivně ji hodnotí autoři například takto: *Poprvé jsem se setkala s tím, že napíšu nějaký svůj vlastní text. Zjišťovat, jak by se dal přečíst a dát do něj něco ze mě; Každý text je originál, který nese pečeť svého tvůrce* (z reflexí, 2008 a 2011).

Strach z možnosti sebevyjádření popisují studenti následovně: *Zpočátku jsem se obávala kvůli veřejnému publikování mých textů. Šlo mi vyloženě jen o to, že jsem měla strach číst své vlastní texty; Byla jsem si totiž dost dobře vědoma toho, že vystupování před lidmi mi dělá velký problém. Navíc když mám prezentovat svou vlastní tvorbu* (z reflexí, 2011 a 2014).

5.3.5. Výzva

Velká část autorů chápe autorskou tvorbu jako stimul nebo výzvu. Jsou si vědomi toho, že psaní nebo veřejný projev nepatří mezi jejich silné stránky a chtějí to překonat. Ve valné většině případů se jim to podaří.

Nesnáším čtení hlasitě, přednes a cokoliv, co souvisí s hlasitou prezentací mých výplodů. Jelikož nerada něco vzdávám a chtěla jsem se opravdu nejen zúčastnit, ale i něco si odnést, vrhla jsem se na věc s chutí a velkým odhodláním; Vzala jsem to jako výzvu a jako něco, co mi může pomoci nejen s trémou (z reflexí, 2014).

5.3.6. Sebepoznání

Tato kategorie obsahuje kódy týkající se bližšího sebepoznání autora. Sebepoznání spočívá v uvědomění si obsahů a projevů, které autor doposud nevnímal. Autoři se zpočátku ve svých textech hledají, neznají směr, kterým se mají vydat, a nacházejí ho až po nějaké době. Zjistí, co jim vyhovuje a co je baví. Sebepoznání také spočívá v uvědomování si tělových prožitků při čtení a jejich reflektování. Až při veřejné prezentaci svých textů někteří autoři zjišťují, jaké všechny emoce jsou schopni vnímat skrze své tělo.

Po chvílce zamyšlení mě přece jen něco napadlo. Sebereflexe, to slovíčko jsem už někde slyšela. Už to mám. Sebepoznání! Asi by se to dalo definovat jako zamyšlení nad sebou samým; Autorské čtení jako takové mi obohatilo obzor týkající se mé osobnosti jako

takové. (...) Byla to pro mě novinka ve studiu hledání sebe sama; Dozvěděla jsem se toho hodně o sobě a taky se dá říci, že jsem v sobě objevila stránky a schopnosti, o kterých jsem ani nevěděla, že jsou (z reflexí, 2011 a 2014).

5.3.7. Řešení problému/terapie

V sebereflexích se opět objevilo téma řešení problémů, projektování dilemat a špatných prožitků do textů. Stejně jako respondenti při rozhovorech, tak i autoři sebereflexí přiznávají, že často při problémech volili techniku „vypsání se“. Ovšem až veřejné přečtení textu jim umožnilo celou záležitost uzavřít. Nejčastěji se v takových textech objevují ztráty blízkých osob, traumata, rozchody nebo jen reflexe negativních pocitů či aktuálních zážitků. Psaní takto intimních textů umožnilo svým autorům odpoutat se od daných problémů a přečtení textu jim přineslo vytouženou úlevu.

Napsala jsem dobrou věc, která je ze mě, které rozumím a jejíž napsání mi v něčem pomohlo, od něčeho se mi ulevilo. A tak to pak bylo s každým dalším textem. (...) Leckdy mi psaní pomohlo od určitého vnitřního napětí a dodnes používám psaní jako terapii „vypsání se“; Vždycky jsem psala moc ráda, ale spíš když mi bylo smutno. Takové ty texty, které bych nikdy nikomu neukázala, asi by je ani nikdo nepochopil, zkrátka jsem se akorát potřebovala vyzpovídat a papír je v tomhle ohledu věrný přítel; Pokračovala jsem smutnou vzpomínkou, která mi po jejím přečtení opravdu hodně pomohla se s tou smutnou událostí srovnat; Na jednu stranu to pro mě bylo něco jako terapie v těžkých chvílích a na tu druhou to byl můj nejvěrnější přítel ve chvílích příjemných, protože jsem věděla, že moje tajemství nikde nevyzradí; Během tvorby samotného textu jsem často prožíval stavy katarze (...) dávají průchod myšlenkám, během jejich záznamu do písemné podoby dochází k třídění, uvědomování si problémů, možná zpětným průchodem nacházíme i jejich řešení (z reflexí, 2008 a 2014).

5.4. Sebereflexe a výzkumné otázky

Díky výše uvedeným popisům jednotlivých kategorií je možno odpovědět na výzkumné otázky:

1. výzkumná otázka: Jak subjekt vnímá svou tvorbu?

Z výsledné analýzy sebereflexí je patrné, že autoři opět vnímají svou tvorbu především jako možnost sebevyjádření, ovšem tato kategorie není nejpočetnější. Autoři sebereflexí vnímají autorskou tvorbu především jako příležitost osobnostního rozvoje, který spočívá hlavně v překonávání obav a v postupném zdokonalování se.

2. výzkumná otázka: Jaké účinky má čtení textu před publikem na autora?

Z rozboru sebereflexí je patrné, že na autora působí v průběhu autorské tvorby dva hlavní účinky. Tím prvním je účinek relaxační, kdy autoři vnímají nejen svou tvorbu, ale také tvorbu a poslech ostatních jako relaxační techniku. Daleko významnější a viditelnější je účinek psychoterapeutický. Skupina autorů nazývá autorskou tvorbu přímo jako skupinovou psychoterapii nebo v reflexích popisují konkrétní problémy, se kterými se snažili či stále snaží skrze proces autorské tvorby vyrovnat. Napsání textu, který obsahuje jejich momentální strasti, přináší úlevu až po veřejném přečtení, po němž autor může celý problém uzavřít. Pokud se mu to nepovede, k textu se po nějaké době vrací, něco upraví nebo nechá obsah textu dozrát a přečte jej znovu.

3. výzkumná otázka: Co autor projektuje do svých textů?

Autoři do svých textů nejčastěji projektují aktuální a minulé obsahy. Aktuální obsahy představují zážitky, prožitky a současně prožívané emoce a většinou se jedná o pozitivně laděnou tvorbu. Minulé obsahy jsou většinou negativně laděné. Jedná se o nepříjemné prožitky nebo pocity týkající se špatných zážitků, jako jsou křivdy, ztráty a rozchody. Autoři se pokoušejí najít díky textům řešení nebo získat potřebný nadhled. Opět se ukazuje, že některé obsahy jsou schovávány za er-formu, abstrakce a metafory.

5.5. Komparace výsledků

Cílem této části je porovnat analýzu rozhovorů a studentských sebereflexí. Z analýzy polostrukturovaných rozhovorů vyvstalo celkem 11 hlavních kategorií, ze sebereflexí pak 15 kategorií. Tento počet souvisí s rozsahem, strukturou a hloubkou analyzovaných materiálů. Bylo provedeno celkem 5 polostrukturovaných rozhovorů, což vypovídá o tom, že byly předem dány okruhy témat, zatímco sebereflexe byly zcela nestrukturované. To ovlivnilo počet kategorií. Díky nestrukturovanosti sebereflexí se objevily i kategorie, na které nebyl výzkum primárně zaměřený.

Přestože kategorie u rozhovorů i sebereflexí jsou velice podobné, v některých případech dokonce stejné, diametrálně se liší jejich význam a četnost. U rozhovorů je nejsilnější kategorií *projekce aktuálních stavů a obsahů*, zatímco u sebereflexí jednoznačně vede kategorie *rozvoj*. To lze vysvětlit tím, že u rozhovorů bylo zvoleno kritérium

v podobě alespoň dvou absolvovaných semestrů autorské tvorby, zatímco u sebereflexí nebylo zvoleno žádné kritérium.

Pro porovnání uvádím v tabulce seznam kategorií, které vyplývají z rozhovorů a sebereflexí. Kategorie jsou sestupně seřazeny podle počtu kódů.

Tabulka 3 - Komparace kategorií u rozhovorů a sebereflexí

Rozhovory	Sebereflexe
1. Projekce aktuálních stavů a obsahů	1. Rozvoj
2. Řešení problémů	2. Téma nervozity
3. Očekávání negativních reakcí	3. Očekávání negativních reakcí
4. Sebeuvědomění	4. Zpětná vazba
5. Rozvoj	5. Hra
6. Svoboda	6. Relaxační technika
7. Sounáležitost	7. Svoboda vs. strach ze svobody
8. Téma nervozity	8. Sebevyjádření vs. strach ze sebevyjádření
9. Náhled	9. Projekce aktuálních obsahů
10. Sebevyjádření	10. Sounáležitost
11. Relaxační metoda	11. Výzva
	12. Sebepoznání
	13. Řešení problémů/ terapie
	14. Sebeuvědomění
	15. Získání nadhledu

6. Diskuze

Cílem výzkumu bylo popsat co nejvíce poznatků z oblasti autorské tvorby, s hlavním zaměřením na vztah k autorské tvorbě a na její účinky. Hlavním smyslem této práce bylo prozkoumání oblasti autorské tvorby, neboť těchto poznatků v současné době není mnoho.

S kvalitativním výzkumem jsem neměla mnoho zkušeností, proto si uvědomuji, že se v této práci může vyskytnout řada nejasností. Náročné pro mě bylo reagování na odpovědi respondentů při rozhovorech a volba adekvátních kódů při analýze rozhovorů a

sebereflexí. Rozhovory a sebereflexe jsou subjektivní výpovědi svého autora a nemusejí být stoprocentně založeny na pravdě. Většina respondentů však hodnotila rozhovor jako přínosnou formu další sebereflexe.

Získané poznatky není možné zobecnit na všechny studenty autorské tvorby, neboť výzkum byl proveden na malém vzorku osob, a to pouze na Jihočeské univerzitě. Do budoucna by mohl být výzkum rozšířen i na studenty autorské tvorby na DAMU. Předmětem výzkumu by mohly být hloubkové rozhovory a zároveň autorovy sebereflexe. Mohly by tak být vytvářeny jednotlivé případové studie.

Předmětem diskuze je také využití autorské tvorby v oblasti psychoterapie. Na základě získaných posudků nelze usoudit, zda je autorská tvorba aplikovatelná v oblasti psychoterapie, neboť psychoterapeutické účinky se objevily pouze u některých autorů.

7. Sebereflexe výzkumníka

Když se ohlédnu na začátek výzkumného šetření, zvláště pak na sběr polostrukturovaných rozhovorů, tak pro mě často bylo obtížné pohotově reagovat na odpovědi respondentů. Co bylo úplně nejtěžším, bylo rozkrývání skrytých obsahů jednotlivých textů autora. Často se jednalo o texty intimní, v nichž byly skryty deprese, rozchody a úmrtí, zkrátka všechny strasti života. Trochu mi tuto situaci ulehčovala vlastní zkušenost s takovými texty. To mi dovolovalo citlivější přístup k respondentům a zajištění jejich pocitu bezpečí a jistoty. Při prvních rozhovorech jsem pocítovala velkou míru nejistoty, která pramenila z nezkušenosti vést rozhovor. Postupně se ovšem tato nejistota vytrácela a z výzkumu se stala příjemná debata na společné téma.

8. Závěr

Celkem jsme si položili 3 výzkumné otázky, na které jsme hledali odpověď. První výzkumná otázka zní: **Jak subjekt vnímá svou tvorbu?** Zjistili jsme, že autoři svou tvorbu vnímají zejména jako způsob sebevyjádření a příležitost k dalšímu rozvoji osobnosti. Tento rozvoj spočívá zejména v redukování vlastní trémy a nervozity, zdokonalování ústního i písemného projevu a v neposlední řadě nabývající sebedůvěře. Pro autory je tedy stěžejní, že texty jsou jejich vlastním produktem, tedy že odrážejí kus jejich osobnosti. Pozitivně je vnímána možnost pokroku, který je viditelný zpravidla již po prvním semestru studia autorské tvorby.

Podářilo se najít odpověď i na druhou výzkumnou otázku: **Jaké účinky má čtení textu před publikem na autora?** Rozlišili jsme dva základní účinky. Tím prvním je účinek relaxační, jež přináší autorům uvolnění, uklidnění a čistou mysl nejen při vlastním tvoření, ale také při poslechu tvorby ostatních autorů. Druhým, podle mě významnějším účinkem je účinek psychoterapeutický. Nacházíme autory, kteří se za přispění autorské tvorby zvládli vypořádat s problémy, jako jsou rozchody, úmrtí, křivdy a další. Díky veřejnému čtení se jim dařilo tyto záležitosti uzavřít.

Poslední výzkumná otázka zní: **Co autor projektuje do svých textů?** Autoři do svých textů projektují ve větší či menší míře prožitky minulé i současné. Minulé prožitky tvoří především negativní prožitky a emoce, které by autor jinak nevyjádřil. Často se jedná o „zakázané“ obsahy, které skrývá za třetí osobu, abstrakce nebo metafory. Aktuální obsahy jsou většinou pozitivně laděné. Jedná se zpravidla o veselé zážitky a příhody, které autor zažil, a chce se o ně podělit s ostatními. Právě v těchto textech se setkáváme s fenoménem hry.

III. Souhrn

V této práci jsme se pokusili popsat oblast autorské tvorby. V teoretické části jsme se snažili popsat autorskou tvorbu jako takovou a výuku *rozvoje osobnosti autorskou tvorbou* na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. K popisu bylo využíváno vlastních zkušeností z pozice studenta. Poznatky byly doplňovány úryvky ze studentských sebereflexí, které tak umožňují dokreslit obraz studia autorské tvorby. Blíže zde byla popsána sebereflexe, její chápání a využití k rozvoji osobnosti. Závěrem první kapitoly je pak shrnutí dosavadních poznatků o autorské tvorbě, kterých ovšem není mnoho. Uveden je zde výzkum autorské tvorby z Jihočeské univerzity, krátká historie autorské tvorby a její různé interpretace. Další kapitolou teoretické části je hra, která je zde zkoumána jak z pohledu filozofického, tak i psychologického. U psychologického pojetí hry je nastíněna historie hry a jsou zde uvedeni autoři Jean Piaget, Sigmund Freud a F. J. J. Buytendijk a jejich pojetí hry. Poslední kapitolu teoretické části tvoří oblast psychoterapie, v níž je nejprve nastíněna oblast psychoterapie obecně s následným bližším zaměřením na oblast narativní a expresivní psychoterapie. V rámci expresivní terapie se v této práci zaměřujeme zejména na dramaterapii, biblioterapii, poetoterapii a terapii pohádkou. Nechybí ani

informace o terapii hrou. Tyto oblasti byly voleny na základě nejbližšího vztahu k autorské tvorbě.

V praktické části byl nejprve vymezen výzkumný problém. Dále byla popsána výzkumná metoda, kterou je kvalitativní výzkum. Popsány jsou zde metody vyhodnocování dat, tedy metoda zakotvené teorie obecně, blíže je zde pak specifikováno otevřené kódování a technika vyložení karet. Objasněna je zde i etická stránka výzkumu. Následně byly položeny výzkumné otázky a byl popsán výzkumný vzorek. U polostrukturovaných rozhovorů byl zvolen účelový výběr, přičemž bylo zvoleno kritérium v podobě absolvování alespoň dvou semestrů autorské tvorby na Jihočeské univerzitě, neboť až po této době je autor schopen hlubší sebereflexe. Výzkumný vzorek tvořilo celkem 5 respondentů, 4 ženy a 1 muž, což odpovídá skutečnému rozložení mužů a žen při studiu autorské tvorby na Jihočeské univerzitě. Druhou část výzkumu tvořila analýza sebereflexí, které sbírá instruktor předmětu. Byly analyzovány sebereflexe z let 2007/2008, 2010/2011 a 2013/2014. Celkem jsme měli k dispozici 178 sebereflexí, přičemž 158 reflexí psaly ženy a 20 reflexí napsali muži. Při analýze bylo 22 sebereflexí vyřazeno, neboť reflexe byla buď přímo autorským produktem, nebo se autor záměrně vyhýbal reflektování.

Ve výsledcích jsme se zaměřili zejména zvláště na analýzu rozhovorů a zvláště na studentské sebereflexe, přičemž následovalo vzájemné porovnání výsledků. Zajímaly nás zejména účinky autorské tvorby, autorovo vnímání autorské tvorby a projektované obsahy.

IV. Zdroje a použitá literatura

- Badegruber, B., & Pirkel, F. (1994). *Příběhy pomáhají s problémy*. Praha: Portál.
- Černý, J. (1968). *Fotbal je hra*. Praha: Československý spisovatel.
- Čunderle, M. (2008). Studovat herectví, a nebýt hercem?, In P. Valachová (Ed.), *Psychosomatické disciplíny v přípravě pedagogů* (s. 17 – 23). Brno: Paido.
- Dieckmann, H. (1997). Fairy-tales in psychotherapy. *Journal of Analytical Psychology*, 42 (2), 253 – 268.
- Dočkal, V. (2010). Dramaterapie, In Z. Vybíral, & J. Roubal (Eds.), *Současná psychoterapie* (s. 526 - 530). Praha: Portál.
- Drapela, V. (1998). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Fink, E. (1992). *Oáza štěstí*. Praha: Mladá fronta.
- Freedman, J., & Combs, G. (2009). *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál.
- Hanušová, I. (2007). Expresivní postupy. In J. Vymětal, *Speciální psychoterapie* (s. 259 – 292). Praha: Grada.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hudlička, P. (2010). Poetoterapie – léčebné psaní, In Z. Vybíral, & J. Roubal (Eds.), *Současná psychoterapie* (s. 538 - 542). Praha: Portál.
- Komlosi, K. (2002). *Dialogické jednání: studie*. (Diplomová práce). Praha: KATaP DAMU.
- Kotásková, J. (1978). Slovo úvodem, In S. Millarová, *Psychologie hry* (s. 7 – 9). Praha: Panorama.
- Millarová, S. (1978). *Psychologie hry*. Praha: Panorama.

- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Molicka, M. (2007). *Příběhy, které léčí*. Praha: Portál.
- Musilová, M. (2008). Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 - 2004, In I. Vyskočil, *Psychosomatika a pohyb* (s. 25 – 29). Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU.
- Peseschkian, N. (1996). *Kupec a papoušek*. Brno: Cesta.
- Reichelová, E. (2010). *Na chvíl'u Freudom*. Košice: Eva Reichelová.
- Skorunka, D. (2010). Narativita a psychoterapie, In Z. Vybíral, & J. Roubal (Eds.), *Současná psychoterapie* (s. 561 - 583). Praha: Portál.
- Smékal, V. (2005). *O lidské povaze*. Brno: Cesta.
- Strauss A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Sdružení podané ruce; Boskovice: Nakladatelství Albert.
- Strnad, V., & Nejedlá, A. (2014). *Základy narativní terapie a narativního koučinku*. Praha: Portál.
- Suda, S. (2008). Psychosomatické disciplíny v přípravě učitelů, In P. Valachová (Ed.), *Psychosomatické disciplíny v přípravě pedagogů* (s. 49 – 59). Brno: Paido.
- Suda, S. (2013). Sebereflexe – základ studia dialogického jednání. *ACORát*, 2 (1), 3 – 10.
- Svoboda, P. (2007). *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šupa, J. (2010). Úvod, In Z. Vybíral, & J. Roubal (Eds.), *Současná psychoterapie* (s. 513). Praha: Portál.
- Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Valenta, M. (2001). *Dramaterapie*. Praha: Portál.
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada.

Vyskočil, I. (2006). Autorské čtení, In I. Vyskočil, *Hlas, mluva, řeč: sborník ze semináře 3. 6. 2005, 11. 11. 2015* (s. 7 – 9). Praha: Ústav pro výzkum a studium autorského herectví DAMU.

V. Seznam tabulek

Tabulka 1 - Rozhovory: vzniklé kategorie.....	32
Tabulka 2 - Sebereflexe: vzniklé kategorie.....	38
Tabulka 3 - Komparace kategorií u rozhovorů a sebereflexí	43

Přílohy

Polostrukturovaný rozhovor – předloha

1. Jak jsi se dostal/a k autorské tvorbě?
2. Měl/a jsi před tím nějaké zkušenosti s psáním nebo s veřejným čtením?
3. Co Tě na autorské tvorbě nejvíc přitahuje?
4. Pamatuješ si na úvodní hodinu? Jak Ti bylo, když byly zadány instrukce?
5. Pamatuješ si na svůj první text?
 - O čem byl?
6. Máš nějaký osvědčený způsob, jak něco napsat?
7. O čem Tvoje texty nejčastěji jsou?
8. Co Ti běží hlavou před samotným čtením textu?
9. Co Ti běží hlavou při čtení textu?
10. Dobíhají Ti nějaké myšlenky po přečtení textu?
 - Jaké?
11. Máš nějaké texty, které jsi nečetl/a nebo nějakou dobu nechtěl/a číst?
 - O čem ty texty byly?
 - Proč jsi je nechtěl/a číst veřejně?
 - Co myslíš, že by se stalo, kdybys nějaký „tajný“ text veřejně přečetl/a?
 - Vracíš se k takovým textům zpětně? I po jejich přečtení?
 - Jaké jsi měl/a pocity při čtení takového textu?
12. Jaký význam pro Tebe má zpětná vazba, kterou v hodinách dostáváš?
13. Jak vypadala Tvoje první sebereflexe?
 - Jak se Ti sebereflexe psala?
 - Co jsi v ní psal/a?
14. Jak se změnil Tvůj styl psaní textů nebo sebereflexí?
15. Jaký pokrok u sebe vidíš za celou dobu?
16. Napadá Tě ještě něco v souvislosti s autorskou tvorbou, co nebylo řečeno?

Božena

- **informovaný souhlas**

- **Jak ses dostala k autorské tvorbě?**

Chodila jsem na *rozvoj osobnosti autorskou tvorbou* a zaujalo mě to. Chtěla jsem to nejdřív jenom vyzkoušet a zjistila jsem, že si každý napíše text a pak to tam přečte. Tak jsem to vyzkoušela a zalíbilo se mi to. Pak jsem tam teda zůstala i na to pokračování a potom i na *divadelní dílny*.

- **Jak dlouho se tedy autorské tvorbě věnuješ?**

Tam jsem chodila tři semestry a i teď se tomu věnuji.

- **Měla jsi už před tím nějaké zkušenosti s psaním nebo s veřejným čtením?**

No, to neměla. Jenom jeden čas jsem byla hrozně našťvaná na školu, protože jsme psali slohy, kde jsme se museli držet jak tématu, tak i stylu. Jak jsem z toho byla našťvaná, tak jsem občas napsala něco na téma, které mě bavilo. Asi proto, abych se z toho trochu dostala. Byla to spíš taková recese. A někdy dávno před tím jsem si psala nějaké dětské básničky.

- **Jaké byly Tvoje reakce na úvodní hodinu a na prvotní instrukce?**

To se mi strašně líbilo a už jsem se těšila, až napíšu text. Nejvíc se mi líbilo, že můžu napsat úplně totální kravinu s tím, že tomu pak dám tu atmosféru už jenom tím, jak to budu číst. Mě bavilo, že si můžu hrát jak s tím textem samotným, tak potom i s tím provedením, s tím jak to tam řeknu. A taky ty ohlasy teda.

- **Pamatuješ si na svůj první text?**

No, ten jsem teda psala v hospodě, asi po druhém pivě (*smích*). Trochu jsem se toho bála, tak jsem si ho radši ani nečetla doma, pak jsem ho rovnou přečetla tam, protože jsem věděla, že když si to po sobě přečtu, tak že to škrtnu a nepůjdu tam s tím. Byla to totální blbovina, ale s tím, že se všichni začali smát, tak mě to nakoplo k těm dalším. Uvědomila jsem si, že je to v pohodě a že tam opravdu můžu napsat, co chci.

- **Jak Ti bylo při prvním čtení?**

Byla jsem hrozně nervní, ze začátku samozřejmě. Říkala jsem si, že takovou blbost prostě nedám. Pak ale v průběhu, jak jsem to četla, četla jsem to strašně rychle teda, jak moc jsem byla nervní. Pak až jsem to teprve dočetla, tak to ze mě spadlo. A jak se všichni smáli, tak jsem si uvědomila, že to vlastně je opravdu v pohodě.

- **Co Tě na autorské tvorbě nejvíc baví, přitahuje?**

Mě k tomu táhne jako ze sebe trochu dostat ty myšlenky, takový ty bláznivý myšlenky, co mám a co nemůžu jen tak někomu říct. Určitě by si totiž řekl, že jsem totální magor.

- **Máš nějaký osvědčený způsob, jak napsat nějaký text?**

Nedá se říct, že bych měla nějaký speciální rituál. Pokaždé je to jiné. Mě to tak jako napadne, právě tak, jako když přicházejí takové ty zvláštní úvahy nebo takové ty zvláštní stavy, kdy prostě chceš něco někomu říct a třeba nemůžeš, protože by tě buď ten dotyčný

nepochopil, nebo jsi zrovna někde sama. Tak to prostě začnu psát a pak to třeba použiju jako text. Není to vyloženě tak, že musím něco vyloženě napsat. Vždycky to má jiný začátek než to, že bych jako musela něco napsat.

• **O čem nejčastěji jsou Tvoje texty?**

Úplně o všem. Mám takový mix, nedržím se nějakého systému nebo nějakých témat. Měla jsem básničku, do toho jsem měla třeba anglický text, pak různé úvahy. Vždycky je to nějaký mix nebo to, co mě zrovna napadne.

Obsahově byl každý ten text úplně o něčem jiném. Někaké byly abstraktní, nějaké byly těžce konkrétní. Měla jsem tam i několik kritických textů, třeba o divadle (*respondentka pracuje v Jihočeském divadle, pozn.*), ale většinou texty, které zní nějak konkrétně, ale něco se za tím skrývá. Vždycky jsem tam měla nějaké přirovnání, nebo že tam bylo vždycky za tím něco schovaného. Většinou se to z toho dalo dobře pochopit. Většinou tam byla schovaná nějaká kritika. Strašně mi pak vždycky pomohlo, když jsem nějakou tu kritiku přečetla. Vždycky jsem si potom oddychla, uť, pak mi bylo dobře a už jsem se smála. Většinou jsem byla třeba našťvaná, když jsem takový text psala, potom se mi ale strašně ulevilo. Pak už jsem v tom viděla spíš vtip a nadhled. Bylo to pro mě strašně uvolnění.

• **Co Ti dává zpětná vazba, kterou na hodinách dostáváš?**

Potěšení. Velké potěšení. Primárně nechci, aby ty texty byly vtipný. Nemyslím na to, že tam musím dát něco, aby to bylo vtipný. Ale když mě tam napadne nějaká blbost, tak ji tam nechám. Jak mi to jede v hlavě, tak to tak dávám na ten papír. Pak mě hrozně potěší, když se tomu ostatní smějí, že jim to přijde taky vtipný.

Hodně mi zpětná vazba pomáhá v tom, že vím, že v tom nejsem sama. Občas třeba byly ohlasy, že si myslí to samé nebo že to cítí podobně. Taky mi pomáhá v tom, že vím, že to jde.

• **Kdybys srovnala svoje začátky a současnost, jaké tam vidíš změny?**

Jako největší pokrok tam vidím to, že už nemám tu trému, ale že už se na to vyloženě těším. Teď už si ten text klidně přečtu doma sama s tím, že ho ještě vyšperkuju tím způsobem, jak to chci říct. Vyloženě se těším, jak to přečtu.

Vidím tam velký pokrok jak v tom stylu těch textů, tak i obsahů. Taky v projevu cítím pozitivní změnu. Nejsem tak rozklepaná, jen si to užívám. Cítím se mnohem uvolněněji.

• **Máš nějaké texty, které jsi nečetla nebo jsi je dlouho nechtěla přečíst?**

Pár takových jsem napsala. Ten jeden tak drsný, že vůbec nevím, jestli ho mám číst. Je hrozně pesimistický, a když jsem si ho doma četla, tak se mi z něj dělalo špatně. Možná, že se odvážím ho někdy přečíst.

• **O čem ten text je?**

No, on je... Je to psané nepřímou jako poprava, ale není to tam řečené. Je to prostě jenom, jak se cítí ten člověk, co jde na popravu. Až potom ten poslední řádek, ta poslední věta, tak tou se teprve zjistí, že seš na popravě. Nemusí to být ale vyloženě fyzická poprava, ale spíš je zase něco za tím. Když jsem ten text psala, tak jsem se cítila hodně špatně. Psala jsem to před státnicemi. Do toho jsem měla problémy v práci, ty vznikaly právě kvůli učení se na

státnice. Měla jsem z toho všeho hodně špatný pocit, že třeba nezvládnou situaci v práci a do toho nedám ani ty státnice. Pořád jsem se vlastně o něco snažila a ty lidi to pak ani neocení. Takový to, když se do toho snažíš dát všechno a ty lidi to pak jenom smetou ze stolu.

Ten text je psaný jako přímo vyprávění toho člověka, v první osobě. Když jsem ten text psala, tak jsem nad tím ani moc nepřemýšlela. Psalo se to samo. A pak až jsem to dokončila, tak jsem si to teprve přečetla a s hrůzou jsem zjistila, co to je za sílu.

Pokaždé, když se k tomu textu vrátím, tak je mi z toho špatně. Fakt až jakoby fyzicky špatně. V tu chvíli jsem se úplně bála, že když to někomu přečtu, tak ho hned na všechno přejde chuť. Nevím, jak moc silné by to bylo pro druhé, ale pro mě, protože jsem za tím měla schovaných hodně věcí, tak mi z toho bylo fakt zle.

Napsání toho textu mi ale pomohlo v tom, že jsem nad tím trochu přestala přemýšlet, a spíš jak mi to připomnělo tu popravu, tak jsem si uvědomila, že lidé, kteří jsou opravdu fyzicky odsouzení k popravě, tak že je to mnohem horší. Ulevilo se mi vlastně díky tomu, že jsem si uvědomila, že jsou na tom někteří lidé mnohem hůř než já, prostě že to přeháním.

Ten text mám doma schovaný asi půl roku. Určitě se k němu chci vrátit.

• **Co myslíš, že by se stalo, kdybys ten text přečetla před ostatníma?**

Myslím si, že by bylo absolutní ticho. Asi by z toho byli všichni opaření. Já osobně bych se tím čtením asi odrovnala.

• **Co Ti běží hlavou před samotným čtením?**

No, já vždycky hrozně přemýšlím, kdy ho mám jít přečíst, kdy se tematicky nebo spíš stylově hodil k těm ostatním.

• **Co při samotném čtení? Chytáš nějaké myšlenky, které Ti běží hlavou?**

Asi jen to, jak bych to měla přečíst. Aby to mělo význam, jaký tam chci mít. Ze začátku jsem nad tím třeba nepřemýšlela vůbec, a teď už přemýšlím, jestli to tam třeba mám zakřičet nebo to spíš říct potichu a tajemně. Aby to mělo to, co tam má být.

• **Co po čtení? Přemýšlíš tam ještě nad něčím?**

Jsem v tom ještě hodně položená. Někdy se tam totálně odrovnám nebo se sama směju. Někdy jsem z toho ještě dlouho napjatá. Když tam padnou nějaké pesimistické nebo osobní texty, tak nad tím dost přemýšlím. Někdy mě to dokonce nakopne k tomu, abych něco podobného napsala já. Není to text na to samé téma, ale dá mi to nějakou myšlenku, nějakou atmosféru, že mám vyloženě chuť napsat třeba něco podobného, protože mi to třeba něco připomene. Někdy to napíšu, někdy ne.

• **Vracíš se zpětně ke svým textům?**

Určitě mám chuť některé texty přečíst ještě jednou. Třeba k jednomu textu, který jsem psala ve svých začátcích, ale složitostí byl pro pokročilého čtenáře. Určitě jsem to nepřečetla tak, jak bych měla. Přečetla jsem to dost rychle a zrovna to byl takový pesimistický text, který by se měl číst hodně pomalu. Byl takový dost na přemýšlení. Takže konkrétně ten bych si chtěla určitě přečíst znova tak, aby to mělo ten smysl.

• Co bys mi řekla o Tvé první sebereflexi?

No, abych pravdu řekla, tak se mi to všechno spojuje dohromady. Co můžu říct, že reflexe píšu vždycky den před odevzdáním a pokud možno někde v kavárně nebo v hospodě. Většinou se to týkalo vyloženě toho, jak to celé vnímám. Psala jsem tam i pokrok, jaký jsem udělala. Samozřejmě i to, jak si třeba všímám ostatních textů a jak mě to vlastně nakopává k tomu, abych třeba já něco napsala a k tomu, jak mě to baví to pozorovat a poslouchat.

Stěžejní byl opravdu ten postup od první hodiny k té poslední.

• Co Ti autorská tvorba přináší do osobního života?

Hlavně to, že se nemusím stydět za svoje myšlenky. Určitě u sebe lépe vnímám vlastní řeč těla. Víc se na řeč těla zaměřuju i u ostatních lidí. Lépe poznávám, jak se člověk cítí.

• Jak bys popsala atmosféru hodin autorského čtení?

Když jsem přišla na hodinu, tak ten začátek byl hodně uvolněný. Cítila jsem se tam dobře, jako takové popovídání si u čaje. Pak se to ale v průběhu začínalo stupňovat, jak tam všichni přicházeli s tou trémou, tak to bylo takové napjaté. A ke konci se to zase uvolňovalo tím, jak jsme o tom mohli mluvit, o našich pocitech, jak nám u toho bylo. A všichni jsme nakonec odcházeli s dobrým pocitem, myslím teda.

• Co Tě ještě napadá k tématu autorské tvorby?

Já si myslím, že každý, kdo má k tomu chuť, tak by to mohl vyzkoušet, protože jsem zjistila, že na tom opravdu nic není. Myslím si, že je to výborná skupinová terapie. Ty lidi si tím trochu vyčistí hlavu. Ať už říct, co si myslí o čemkoli, můžou tam říct všechno, ať už jsou naštvaní na cokoli. Můžou tam říct i to, co třeba jinde není moc přípustné. Ale tam se to může líbit se mi, že se tam může skoro všechno. Třeba když má někdo jakýkoli problémy, tak může buď napsat veselý text, který mu pomůže nějak zlepšit náladu a poslechnout si tam další texty, které mu tu náladu zvednou, nebo může napsat nějaký pesimistický text, kterým si vyleje srdce. Já sama jsem to takhle mnohokrát zkoušela. Kolikrát mě ten text odrovnal. Takový hrozný chaos, strach z toho, že se tam odhalím. V tu chvíli mi ale pomáhá to, že ten text čtu. Pomáhá už jen to, že jsem to vůbec přečetla a že jsem to vůbec napsala.

• Napadá Tě ještě něco, co tu nebylo řečeno?

Napadá mě snad jen to, že jsem tou autorskou tvorbou zjistila, jaký já jsem magor (*smích*). Nikdy dřív by mě nenapadlo, že dokážu psát vlastní texty.

Sebereflexe 1

Po úvodní hodině jsem rozhodně neplesala. Další předmět, který budu plnit jen z povinnosti! Navíc jednou za čtrnáct dní, to budu i zapomínat, kdy je sudý týden a kdy si můžu pospat...což to není až tak špatný! Samozřejmě jsem si představovala hodiny a hodiny dřiny jako při slohovkách, kdy jsem se pokoušela vypočítat ze sebe to nejlepší a lepší známku než za tři stejně nikdy nezískala. A ta témata – i když mi většinou vůbec neseseděla – byla určena. Najednou bylo jedno, jak píšu a o čem píšu. A k mému překvapení žádné hodiny hrůzy a stresu se nekonaly. Myšlenky volně letěly a já je jen zaznamenávala. Žádné přepisy a nahrazování slov se nekonalo. Pokaždé vznikl text, spontánní, neupravovaný, a vždy jsem měla pocit, že je ucelený, že už nemám co dodat.

Šlo to překvapivě lehce. Když jsem se dostala do role „spisovatele“, nezůstalo u jednoho textu. To byla ta lehčí část úkolu. Přednes před třídou byl nepředstavitelně náročný. Zvláště ten první. Šlo o text, kdy jsem v básni líčila pocity z vlastního pohřbu, a moc se mě to dotýkalo. Už když jsem se probudila, nemohla jsem z těch pocitů usnout. Zvláštní pocit, účastnit se vlastního pohřbu. V podstatě bych neměla cítit nic, ale bylo to přesně naopak. Pocity neutichaly, vnímala jsem samu sebe nad rakví. Já přece vím, co jsem tou básní chtěla říct, jak jsem se cítila a proč o tom píšu. Ale holkám to může být jedno, ne? A i když ohlasy byly pozitivní, stejně jsem si ty nejosobnější texty nechávala sama pro sebe. Až na poslední hodinu.

Byla to pro mě dobrá zkušenost a v podstatě i návrat. Vždycky jsem psala anebo si broukala vlastní melodii a „cpala“ do toho vlastní náhodná slova. A tohle mě k tomu tak trochu vrátilo a přiblížilo. I když tím, že jsem introvert a nemám touhu svěřovat se s kdekým všem, mi hodiny sudých týdnů nedělaly zrovna nejlépe. Napsat text? V pohodě, klidně dva, tři...nikdy jsem neměla problém s tím, o čem budu psát nebo jak to podat. Problémy přišly už s názvem. Proč škatulkovat to, co vzniklo spontánně bez námětu...nebo i účelně. Každý si to přece může pojmenovat po svém.

Nestydím se za to, co vytvořím, ale já ty holky v podstatě neznám. Jsem hodně uzavřený typ a málokoho si pustím k sobě blíž. A pak se mám najednou rozpovídat o tom, co ve mně je, o čem přemýšlím? Cítila jsem se tak trochu ohrožená. I když ten pocit pomalu slábl, protože text leckdy nebyl příliš osobní. Cítila jsem, že já tam chodím sama za sebe, zatímco holky se převtělují do smyšlených osob, které si vymyslely. Jednou jsem text opravdu nechtěla číst. Prostě ve středu jsem měla úplně jinou náladu než v den, kdy jsem skládala, a znělo mi to hrozně falešně.

Nikdy jsem neuhnula z cestičky, kterou jsem si nalajnovala hned z kraje. Napadala mě spousta jiných textů, které by se daly napsat, jako například Proč se nikdy nevdát / neoženit, Nikdy a nikde a Složitost osobnosti. Jak je možné, že se rodíme s genetickou výbavou z rodiny, na osobnosti se podílí celá řada faktorů, jako výchova rodičů, vliv party, škola, partnerství, a přesto když si přečtete osobní charakteristiku jednotlivých znamení, z 90% jsme to my. Jak je to možné? Jsme tu staletí přes šablony? ... Přesto bych řekla, že verše nejlépe vystihují má sdělení.

V závěru připojím jednu z těch osobních básní, které bych nikdy před třídou nečetla!

Přicházím domů – nikde nic,
místnost je prázdná, žádná skrýš.
Pláču a teskním den co den,
ráno se vzbudím, zbyl jen sen!
Nikdy se neptám nikoho,
vím to! A brečím pro toho.
Zbyla jen hořkost, smutek se vlek,
Dávám ti vinu – proč nejsi tu dnes!!

Sebereflexe 2

Autorské čtení – zpočátku jsem nevěděla, co si mám pod tímto názvem představit. Co znamená slovo autorské? Autorem bude někdo z mých spolužáků, autorem bude pan magistr, či já, nebo někdo úplně jiný? Otázky, které mě napadaly, směřovaly tímto směrem. Představovala jsem si tyto hodiny tak nějak podobně jako hodiny čtení na ZŠ, ale na jiné úrovni.

Po první hodině zjišťuji, že mě čeká něco, co jsem si ještě nikdy nevyzkoušela. Napsat si svůj text, sama ho přečíst. Přečíst nahlas a před publikem... S podobným předmětem jsem se setkala už na střední škole – dramatická výchova, poté i na vysoké škole jako předmět – pedagogická komunikace. Nádech těchto předmětů byl zcela stejný, ale náplň předmětu byla vždy jiná. Po zadání požadavků k získání zápočtu jsem prožívala mírnou nejistotu, strach, ale na druhou stranu mě předmět začal něčím přitahovat. Vzpomněla jsem si na hodiny pedagogické komunikace, jejichž náplň mě velice zaujala – pracovali jsme na výrazech ve čtení, na tom jak správně číst, jak zaujmout posluchače, a tak jsem se na první hodinu autorského čtení začala těšit.

První psaní bylo náročné. Co psát? Jak to psát? Jaké to budou mít ostatní? Nenapadal mě žádný námět. Slohová práce do českého jazyka se mi vždy vydařila, když jsem psala o něčem ze života, o něčem, co jsem prožila na vlastní kůži. Tak vznikl můj první nápad. Psát svoje životní zkušenosti, zážitky ze života. Člověk toho každý den zažívá neuvěřitelně mnoho. Stačí se večer jen chvilku zastavit a nad celým dnem se zamyslet. Najednou jsem nevěděla, kterou historku vybrat. Každý den je naplněn něčím novým, zajímavým, veselým. Myslím, že tímhle výběrem se mi práce velmi zjednodušila. Obsah byl tedy jasný, jen poupravit jazyk a slovosled.

Do prvního čtení se mi vůbec nechtělo. Všechny přisedící znám, a přesto se mi klepou kolena. Napadají mě otázky: „Co řeknou textu. Je to blbý?,...“ Zpočátku jsem se za text styděla. Nevěděla jsem, jak na něj budou reagovat. Při čtení se mi hlas klepal, dech mi nestačil, ale velice mi pomohla pozitivní reakce posluchačů, jak během čtení, tak i po skončení. Ostatní mi dali najevo, že tento styl je baví a po dalších hodinách jsem měla pocit, že tato forma textů je ode mě očekávána. Přesto jsem si doma párkrát zkusila napsat zcela něco jiného, ale necítila jsem se v tom. K dalšímu psaní mě povzbudily kladné připomínky posluchačů, ale i užitečné rady odborníka.

Bylo zajímavé poslouchat ostatní, jejich nápady, jejich vystupování, pozorovat jejich osobnost při zcela jiné činnosti, za zcela jiné situace. Myslím, že každá skupinka se při těchto hodinách hodně semkla a poznala. Přece jenom zde každý z nás odhalil své JÁ.

Naučila jsem se vypořádat s kritikou, ale umět ji i taktně vyslovit, mohla jsem si brát příklady z ostatních, vytvářet si různé názory a pohledy, srovnávat a pozorovat zlepšení, vývoj. Myslím, že od první hodiny je u každého z nás vidět pokrok. Naučili jsme se pracovat s hlasem, užívat dynamiku, měnit rychlost čtení, zapojovat mimiku, měnit barvu hlasu, umět zacházet s pauzou a spoustu jiných užitečných dovedností.

Jediné, co se mi nepodařilo odstranit a na čem bych chtěla dále pracovat, je téma. Už ani ne z lidí kolem, z posluchačů, ale do rozpaků mě uvádí pocit, že jsem středem pozornosti. Co když někde udělám chybu, co když to nevyjde, nezaujme, atd.

Jsem velice ráda, že tento předmět je začleněn do mého studia. Pomohl mi rozšířit si obzor v další oblasti a příjemně mi zpestřil studium na téhle škole.

Sebereflexe 3

Autorské čtení. Lichá středa odpoledne, učebna č. 107 , v tašce text, na který jsem vždy pyšná, super spolužáci, trochu trémy, jedna „ trestná lavice“ a jeden z nejlepších učitelů na škole. Tak tohle se mně bleskově vybaví, když se řekne autorské čtení. Autorské čtení není jako každý předmět, na který musím chodit. Autorské čtení není nudná hodina, kde se spí a chytají se jen lelky. Autorské čtení je vždy má taková malá odměna za úspěšně protrpěný den ve škole, kde opět naberu nové síly a nový dech do dalších dnů do nudné školy.

Myslím si, že takhle by měla vypadat každá hodina. Uvolněná, přátelská, pochopená a ze strany učitele oceněna.

I když mám před čtením mého textu trochu trému, vůbec mi to nevadí. Víím, že když bude můj text sebemenší blbost, tak se to vždy bude líbit. Po přečtení textu vás nikdo nezkritizuje, nikdo vám neříká, jak by to mělo být napsané, a co tam máte špatně. Je to přece autorské čtení. Piš si, co tě napadne!

Pamatuji si na svůj první text. Bylo to před 4 roky. Byla jsem tak nervózní, že jsem myslela, že ze sebe na té „ trestné lavici“ nevydám ani hlásek. Uplynuly 4 roky a moje nervozita se změnila jen v malé chvění.

Zprvu jsem se hledala ve svém stylu psaní, ale postupem času jsem si můj styl textů našla. Křehká dívka, která píše o smutku, o depresích, o konci života. Avšak nejsem ani smutná ani depresivní. Jen mi to vždy naskočí do péra. Možná taková malá terapie, vyvarování a odskočení od všedního života.

Zimní semestr bude pomalu za mnou a ten letní, nový semestr je pomalu přede mnou. A mně opět ve stagu svítí předmět autorské čtení. Moje studium, moje škola by nebyla školou bez autorského čtení. Bez autorského čtení nejde studovat.

Už teď se těším na liché středy odpoledne, na učebnu č. 107, na text, který napíšu, na super nové spolužáky, na trochu trémy, kterou mívám, na jednu „ trestnou lavici“ a na jednoho usměvavého a vždy optimisticky naladěného učitele.

Sebereflexe 4

Vzpomínám si, že když jsem dostala za úkol napsat svůj první text na předmět „Komunikace a rétorika“, moc dlouho jsem o tématu nepřemýšlela. Od začátku jsem měla zcela jasno, o čem budu psát. Můj první příběh byl o rozchodu s mým tehdejším přítelem. Jelikož to byl vlastní zážitek, psal se tudíž velice rychle. A navíc poprvé od rozchodu jsem si mohla v klidu na papír utřídit myšlenky. Někteří přátelé se mi divili, proč se chci s cizími lidmi podělit o tak intimní zážitek. Já to tak ovšem nebrala. Nevadí mi mluvit o osobních věcech a ani tato zpověď před třídou pro mě nebyla překážkou. V ten den, kdy jsem věděla, že budu poprvé předčítat, jsem na sobě od rána začala pociťovat nervozitu, která se zvětšovala každou minutou. Neřekla bych, že jsem trémistka, ale co opravdu nemám ráda, je prezentace před třídou. A to byl zřejmě i důvod, proč jsem se na čtení přihlásila jako první - abych to měla za sebou a nemusela se dál bránit narůstající nervozitě. Usedla jsem tedy za stůl a pustila se do čtení. Vzpomínám si, že mě pan Suda musel dvakrát náznakem ruky zpomalit, i když, asi jako každému, kdo čte, nepřipadalo, že mluví rychleji než by měl. Během čtení jsem cítila tzv. jablko v krku. Částečně to bylo způsobeno i mým zdravotním stavem, ale toto jablko v krku mívám téměř vždy, pokud prezentuju poprvé před cizími lidmi. Sama nedokážu posoudit, jak jsem ten text přečetla, na to tu byli spolužáci, ale myslím, že jsem dobře vystihla pauzy. Co se týče textu samotného, s ním jsem byla naprosto spokojená, jelikož, jak už bylo řečeno na začátku, jsem na papír sepsala moje vzpomínky a pocity.

Můj druhý text byl o tom, jak jsem asi týden před další hodinou začala přemýšlet o dalším tématu na psaní. Napadlo mě podělit se o další osobní příběh, ale říkala jsem si, že by to chtělo něco jiného. Nejprve jsem tedy chtěla povyprávět o svatbě mého bratrance nebo o nějakém zážitku, co jsem v průběhu toho týdne zažila. Ale nic mi nepřišlo dobré. A najednou tu byl čtvrtek a já seděla na hodině angličtiny a psala jsem příběh na hodinu, která byla o dvě hodiny později. Psala jsem o pochodu mých myšlenek - jak jsem přemýšlela nad tím, o čem budu třídě předčítat. Napodruhé při čtení jsem byla už o něco klidnější, ale pořád to nebylo to pravé. Za text jsem byla opět pochválena, ale s mým výkonem jsem přesto nebyla spokojená.

Myslím si, že tento předmět je pro nás, budoucí učitele, velice důležitý. Svůj podíl na tom jistě má i pan Suda, který vedl hodiny opravdu dobře. Navíc je to rozený bavič a nejen já jsem se na každé druhé čtvrtek s ním těšila. Je velká škoda, že tento předmět není zahrnutý mezi povinnými. Určitě by bylo dobré mít hodiny, kde bychom se učili správné výslovnosti a správnému předčítání.

Z tohoto předmětu bych si ale odnesla daleko víc, kdyby byl každý týden a trval by déle jak jeden semestr. Opravdu byla škoda, že díky velkému počtu lidí jsme byli rozděleni do dvou skupin a střídali se ob týden. Ale co jsem se naučila je, že i když si myslíme, že čteme pomalu, tak tomu tak není. Je lepší číst pomalu, pokud chceme, aby posluchač vše „vstřebal“.

Ale rozhodně si myslím, že více kritiky ze strany spolužáků by neškodilo, spíše naopak. Je lepší, pokud nám někdo upřímně řekne jeho názor - aspoň se pak můžeme dále zdokonalovat. Přeci kritika je velice důležitá pro uvědomění si, co děláme špatně, a následně pro poučení se z chyb.