

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**OMEZENÁ ZEVNÍ STIMULACE – 7 DNÍ VE TMĚ POHLEDEM  
INTERPRETATIVNÍ FENOMENOLOGICKÉ ANALÝZY**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Jana Chmelíčková

Vedoucí práce: Mgr. Marek Malůš, Ph.D.

Olomouc

2017

**Prohlášení:**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „Omezená zevní stimulace – 7 dní ve tmě pohledem fenomenologické interpretativní analýzy“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Blansku dne 5.4.2017

Podpis

.....

# Obsah

Úvod .....	4
Teoretická část .....	6
1. Uvedení do problematiky omezené zevní stimulace .....	7
1.1 .....	Vymezení základních pojmů
.....	8
2. Senzorická deprivace .....	9
2.1 Senzorická deprivace napříč kulturami .....	10
2.2 Senzorická deprivace ve 20. století .....	11
2.3 Provedení a výsledky prvních experimentů .....	13
3. Techniky REST .....	17
3.1 Flotation Rest .....	17
3.2 Chamber REST .....	17
3. Terapie tmou .....	19
4.1 Holger Kalweit průkopník terapie tmou .....	19
4.2 Účinky omezené zevní stimulace .....	21
Praktická část .....	25
5. Cíl práce, výzkumná otázka .....	26
5.1 Cíl práce .....	26
5.2 Výzkumná otázka .....	26
6. Metodologický rámec a metody .....	26
6.1 Typ výzkumu .....	27
6.2 Metody získávání a tvorby dat .....	27
7. Výsledky .....	31
7.1 Výzkumný soubor .....	31
7.2 Jednotlivý respondenti .....	32
7.3 Sdílená témata .....	52
8. Diskuze .....	55
9. Závěr .....	59
Souhrn .....	61
Použité zdroje a literatura .....	65

## Úvod

Terapie tmou či pobyt ve tmě je technika se terapeutickým potenciálem. Je to také relaxační, ale především sebezkušenostní technika. Jejím cílem je snížit množství podnětů z okolí na minimum. Takováto redukce podnětů má vést k relaxaci, sebezkušenostním zážitkům a sebepoznání. Účelem takového počínání je ulevit organismu od nadměrného počtu stresujících stimulů, kterému je každodenně vystavován. Mezi takovéto podněty můžeme zařadit například reklamy v jakékoliv formě, jakékoliv světelné stimulace, každodenní řešení jak pracovních, tak rodinných povinností. Veškeré výše zmíněné faktory vedou k trvalému udržování pozornosti a nadměrné a trvalé aktivaci organismu. Tyto faktory přispívají ke vzniku chronického stresu, vyčerpání organismu, ale také ke snížení funkce imunitního systému. Několikadenní pobyt ve tmě a tichu má přinést uvolnění organismu a nastolit mentální, ale i fyziologickou rovnováhu.

V Evropě zaznamenáváme první zmínky o této technice v šedesátých letech 20. století díky psychologovi a etnologovi Holgeru Kalweitovi. Uvádí, že pobyt ve tmě byl praktikován po tisíciletí v rámci buddhistické praxe. V tomto filozofickém směru se s ní můžeme setkat pod názvem „Yangtik“, Holger Kalweit ji v této původní formě sám vyzkoušel a následně přinesl do Evropy.

S terapií jsem se poprvé setkala na katedře psychologie Univerzity Palackého, jelikož se zajímám o sebezkušenostní techniky, vyhledala jsem na základě tohoto stimulu několik článků a publikací zabývajících se tímto tématem. Téma mi však plně vstoupilo do života až s bakalářskou prací a výzkumem s ní spojeným. Během přípravných fází se ve mně probudil hlubší zájem o tuto formu sebepoznání a během sběru dat jsem mohla hlouběji pochopit význam a dopad této techniky na lidskou psyché, ale i tělo. Význam a smysl omezené zevní stimulace a následné vzniklé sensorické deprivace vidím v možnosti propojit se se sama sebou, s veškerými částmi své vlastní bytosti i s těmi, které v běžném každodenním životě nevidíme, ba dokonce odmítáme. Ve vzniklém propojení se se sama sebou dochází k nalezení odpovědí a k vyjasnění mnohdy zásadních životních témat, na které na denním světle nebylo dosti času a prostoru. Toto propojení, toto zklidnění, toto uvolnění vnímám jako velmi cenný uzdravující

proces. Bakalářská práce je výsledkem zkoumání specifických zážitků klientů podstoupivších omezenou zevní stimulaci a její následný dopad na jejich každodenní životy.

Cílem teoretické části je přinést přehled současných poznatků o omezené zevní stimulaci. Jedná se o techniku omezené zevní stimulace, anglicky REST – Restricted enviromental stimulation. Terapie tmou spadá do jedné z podkategorií REST - Chamber REST – varianta v izolované místnosti. V teoretické části se věnuji také historii této techniky, charakteristice a významným osobnostem s ní spojených.

Cílem praktické části je pomocí interpretativní fenomenologické analýzy, prozkoumat žitou zkušenost účastníků pobytu ve tmě a porozumět tak psychickým fenoménům odehrávajícím se v prostředí omezené zevní stimulace. Konstatujeme také podobnosti ve zkušenostech u respondentů.

## **Teoretická část**

## 1. Uvedení do problematiky omezené zevní stimulace

Považuji za zásadní nejprve seznámit čtenáře s jádrovými principy terapie tmou, které budou vysvětleny v této kapitole. Uvedu rovněž a objasním základní pojmy, které se pojí s tématem. Pronikneme tak do podstaty této techniky a pochopíme, na jakých principech pracuje a co je její jádrovou funkční složkou.

Terapie tmou je specifická technika. Patří do skupiny technik, která se souhrnně jmenuje Techniky omezené zevní stimulace, anglicky Restricted environmental stimulation, zkratka REST. Tento název byl vytvořen psychologem Petrem Suedfeldem (Suedfeld, 1980). Stěžejním pojmem REST je tzv. senzorická deprivace. Prostředí omezené zevní stimulace, je prostředí, ve kterém je významně omezen počet a intenzita vnějších podnětů, podnětů přicházejících z okolí. Může se jednat o podněty vizuální, auditivní, taktilní, ale také může být omezen pohyb osoby, která v takovém prostředí pobývá (Suedfeld, 1980).

Během terapie tmou je klient v prostředí senzorické deprivace, která vzniká na základě úplné absence vizuálních podnětů a markantně snížené intenzity a počtu akustických podnětů.

Terapie tmou, ve formě, v jaké ji známe dnes, se do Evropy dostala díky psychologovi a etnologovi Holgeru Kalweitovi. Kalweit přináší do západního světa tyto unikátní metody sebepoznání v 60. letech 19. století pod názvem Dunkeltherapie. Inspirací mu bylo několikrát absolvování tibetské sebepoznávací techniky Yangtik. Během této techniky osoba setrvává po 49 dní v prostoru, kde je absolutní tma a medituje. Průkopníkem terapie tmou v České republice je doktor A. Urbiš (2012). V zahraničí jsou užívané tyto názvy: Dunkeltherapie (Kalweit, 2006). V České republice je také zaužívaný pojem: Technika omezené zevní stimulace. Tento název je především skloňován v rámci výzkumného týmu z katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (Kupka, Malůš, Kavková, & Řehan, 2012).

Termín omezená zevní stimulace, pod který spadá více technik. Jejich základním principem je omezení počtu podnětů z okolí a co největší snížení jejich intenzity (Suedfeld, 1980). Nastolením těchto specifických podmínek tak vzniká prostředí,

keré se využívá i při terapii tmou. Pojem Terapie tmou označuje pobývání ve výše popsaném specifickém prostředí omezené zevní stimulace. V případě Terapie tmou zažívá osoba dokonalou absenci všech vizuálních podnětů a rapidně snížený počet a intenzitu auditivních podnětů. Tohoto prostředí je docíleno absolutní tmou a zajištěním co největšího ticha.

Název Terapie tmou zavádí v České republice doktor A. Urbiš, který je zároveň jeden z nejznámějších poskytovatelů této služby. Doktor Urbiš je terapeut působící v Beskydském rehabilitačním centru Čeladná. Účinky tmy na lidskou psyché se zabývá již přes 10 let (Urbiš, 2012).

## 1.1 Vymezení základních pojmů

V následující kapitole vymezíme základní pojmy, které se budou objevovat v průběhu celé práce. Vysvětlím pojmy jako je deprivace, sensorická deprivace. Objasníme také co to je Restricted environmental stimulation, a také její český ekvivalent – omezená zevní stimulace. Vysvětlím také neodborný, avšak zaužívaný pojem Terapie tmou a také německý název Dunkeltherapie, který zavedl Holger Kalweit průkopník metody omezené zevní stimulace v Evropě.

**Deprivace** – Deprivace znamená obecně nedostatek. Existují různé druhy deprivace. Rozlišujeme například deprivaci biologickou – nedostatek potravy, tepla či jiných významných biologických potřeb. Citová deprivace pak značí nedostatečné citové uspokojení (Hartl, Hartlová, 2009).

**Senzorická deprivace** – Označuje stav, kdy je organismu omezen přísun stimulů, je snížena novost a proměnlivost vnějších podnětů na nejnižší úroveň. Na základě druhu omezených stimulů rozlišujeme deprivaci sensorickou, percepční a sociální. Sensorická deprivace je jádrovým principem terapie tmou. Aktivační hladina organismu je navozována prostřednictvím dostatečné, nikoliv však nadměrné podnětové pestrosti a novosti. Neméně významné jsou také sociální interakce, které se spolu s podnětovou stimulací účastní na akceschopnosti, zájmu a kvalitní mentální výkonnosti. Významný účinek mají také na udržení normální duševní činnosti.



Zubek též používá termínu sensorické deprivace k označení experimentálních situací, při kterých je proband izolován od svého přirozeného prostředí (Zubek, 1969).

**REST** – Restricted environmental stimulation technique/therapy – Termín zavádí Peter Suedfeld. Jedná se o několik odlišných technik, které pracují se sensorickou deprivací a jejím terapeutickým potenciálem. Tyto techniky mají tři základní formy: Flotation REST, Chamber REST (sem spadá Terapie tmou) a Immersion REST. Hlavní formy jsou Chamber REST a Flotation REST. Těmto dvěma formám se budeme věnovat podrobněji v následujícím textu (Suedfeld, 1980).

**Technika omezené zevní stimulace** – volný překlad termínu REST do českého jazyka (Kupka, Malůš, Kavková, & Řehan, 2012).

**Terapie tmou** – Pojem zavádí A. A. Urbiš. Jedná se o formu Chamber REST (Kupka, Malůš, Kavková, & Němčík, 2014). Terapie tmou není odborný název, je však hojně užíván k označení specifické techniky, která spadá do podkategorie tzv. Chamber REST.

**Dunkeltherapie** – německý termín pro Terapii tmou. Termín zavádí Holger Kalweit (Kalweit, 2006). Z tohoto termínu vzniká český ekvivalent Terapie tmou (Urbiš, 2012).

## 2. Sensorická deprivace

V této kapitole objasníme stěžejní pojem, kterým je sensorická deprivace. Dále nastíníme historii sensorické deprivace, a to, jak se objevovala v různých kulturách a v různých dobách ve formě nejrůznějších starých kmenových tradic až po moment kdy se objevila v novodobé historii a nynějším západním světě.

Uvedeme také výzkumy a jejich výsledky, které se prováděly se sensorickou deprivací za účelem zjištění účinků na lidskou psyché. Zmíníme také významné vědce, kteří se na těchto výzkumech podíleli.

Dále uvedeme využití sensorické deprivace v rámci terapeutických metod a jejich dělení. Vysvětlíme pojem omezené zevní stimulace, anglicky Restricted

environmental stimulation – REST a její další podkategorie. Těmito podkategoriemi jsou Flotaiton REST a Chamber REST. Jednou z podkategorií je i terapie tmou, které se týká výzkumná část. Terapie tmou není odborný název, je však hojně užíván k označení specifické techniky, která spadá do podkategorie tzv. Chamber REST.

V následujících kapitolách se také budu zabývat významnými jmény spojenými s Terapií tmou. Zmíním Holgera Kalweita, průkopníka terapie tmou v novodobé Evropě a také doktora Andrew Urbiše, který přinesl sebezkušenostní metodu terapie tmou do České republiky.

Redukce vnějších podnětů je jádrovým prvkem omezené zevní stimulace, a tedy i jádrovým prvkem terapie tmou. Redukcí vnějších podnětů může docházet k sensorické deprivaci. Charakteristiku terapie tmou a její zařazení v rámci REST si uvedeme v následujících kapitolách.

Termín sensorická deprivace v kontextu experimentů má četné variace. V rámci publikací se můžeme setkat také s těmito termíny: „snížená sensorická variace“, „sensorická izolace“, „sensorická alternace“, „redukovaný sensorický vstup“, „fyzická izolace“, „percepční deprivace“ „percepční izolace“. Obecně všechny termíny popisují situaci, kdy je subjektu odepřen nebo omezen přístup k vzorovým nebo smysluplným vjemům (Zuckerman, & Cohen, 1964).

## **2.1 Sensorická deprivace napříč kulturami**

V této kapitole stručně nastíníme využívání sensorické deprivace coby meditačních, léčebných a sebepoznávacích technik v průběhu historie. Uvedu i geografická místa, kde byla tato technika užívána. Plynule se poté dostaneme k tomu, jak se sensorická deprivace využívá v současnosti.

Nejstarší kořeny sensorické deprivace, pojímanou jako cestu sebepoznání, nacházíme v různých kulturách takřka po celém světě. Již před tisíci lety byly známy účinky absolutní tmy a ticha na lidskou psyché i tělo. Hlubokou tradici mají v kulturách propojených s buddhistickou filozofií, stopy o využívání sensorické deprivace jako cesty sebepoznání nacházíme například v Tibetu, Indii a

Japonsku. Zmiňme například Tibetskou metodu zvanou Yangtik. Jedná se o meditaci provozovanou v absolutní tmě, která trvá 49 dní (Kalweit, 2006).

Rozličné druhy sensorické deprivace nacházíme i v šamanských léčebných rituálech v Severní i Jižní Americe. Jako příklad uveďme indiánský kmen Salish, který pochází ze západní Kanady. K léčbě psychických onemocnění využívá právě omezené zevní stimulace. Nemocný je po dobu 4 až 40 dní izolován, počet dní v izolaci se přímo úměrně odvíjí od jeho vzdoru léčbu podstupovat. Následně je pacient střídavě dezorientován a periodicky vystavován bolestivým podnětům. Léčenému je znemožněn pohyb a není mu dovoleno mluvit. Sensorickou deprivaci zde nalézáme také ve faktu, že léčený má zavázané oči a je přes něj přehozeno několik těžkých dek sloužících k redukci taktilních podnětů a pohybu. Pacientovi jsou také periodicky opakovány kmenové legendy či kmenové tradice, týkající se například kmenových rituálů či spirituálních tanců. Dle Jílka mají tato opakování v pacientovi vyvolat zodpovědnost vůči vlastnímu kmeni (Suedfeld, 1980).

Kalweit zmiňuje také kolumbijské indiány, kteří ve tmě hledali vize (Kalweit, 2006). Rovněž v Kolumbii nacházíme kmen Kogi, který je shledáván jako nejvyspělejší předkolumbovská civilizace, a který využíval sensorické deprivace k šamanským rituálům. Konkrétně k rozvíjení nadpřirozených schopností u určitých příslušníků kmene, kteří byli vybráni jako potenciální vůdci kmene. Sensorická deprivace v tomto případě trvala až dlouhých devět let.

Sensorickou deprivaci však nacházíme i na starém kontinentě. Stopy po praktikování pobytu ve tmě nacházíme u Etrusků, Italiků, Římanů, ale i irských proroků (Kalweit, 2006; Urbiš 2012).

## **2.2 Sensorická deprivace ve 20. století**

V 50. letech 20. století začaly výzkumy sensorické deprivace v režii profesora Donalda Hebba, který působil jako vedoucí katedry psychologie v Kanadském Montrealu. Byl to vůbec první vědec, který zkoumal účinky sensorické deprivace. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak působí snížená nebo monotónní stimulace na kognitivní, motorické, percepční a psychofyzilogické funkce. Zkoumal také dopad sensorické deprivace na emoce a postoje (Zubek, 1969).

Jednou z motivací výzkumu sensorické deprivace je také zájem prozkoumat možnosti ovlivňování lidského chování a prožívání. Ve stejné době, kdy se pracuje na výzkumech, probíhá na pozadí „studená válka“, která dala výzkumům jeden významný stimul – vědci začali zkoumat sensorickou deprivaci coby formu „brainwashingu“. USA se snažily držet krok s údajně již probíhajícími výzkumy v Sovětském svazu a Číně. V roce 1951 byla svolána tajná schůze v Montrealu. Zde proběhlo zadání výzkumu sensorické deprivace ze strany vlády. Vědci dostali za úkol zkoumat, jak sensorická deprivace může ovlivnit lidské chování a postoje a jak může ovlivnit výpovědi zajatých vojáků. Na těchto výzkumech se významným způsobem podílela právě McGillova Univerzita, a tedy i československý rodák John Peter Zubek. Univerzita získala ještě v témže roce grant od ministerstva obrany (Šulc, Dvořák, & Morávek, 1971; Rosner, 2010). Měření ve výzkumech se zaměřovala na změny v rámci intelektu, motoriky, emocí, vnímání, a elektromagnetických vln mozku. Výsledky vedly k významným změnám v motivačních a neurofyzilogických teoriích (Zubek, 1969).

Na McGillově Univerzitě působil také, již výše zmíněný, významný vědec John Peter Zubek. Původně pochází z města Trnovec, které se nacházelo v dřívějším Československu. Jeho rodina se v jeho 5-ti letech odstěhovala do Kanady. Vystudoval univerzitu v Torontu a stal se magistrem sociální psychologie. Jeho studium pokračovalo na Univerzitě Johna Hopkinse, kde získal doktorát v oboru fyziologie a psychologie. Následně, v roce 1950, začal pracovat jako odborný asistent právě na McGillově Univerzitě (Hebb, 1974; Suedfeld, 1980).

První výzkum sensorické deprivace v podobě „darkness-silence“ uskutečnil psycholog Jack A. Vernon na Princetonské Univerzitě v New Jersey v roce 1955. Se skupinkou studentů se rozhodli, tímto programem, prozkoumat efekty deprivace na sensorické vnímání, kognitivní a motivační funkce, motoriku a postoje. Výsledkem bylo především zdůraznění významu přesné definice a klasifikace halucinací. Zásadním přínosem bylo také, na poli psychologie první, stanovisko o pozitivním vlivu sensorické deprivace na intelektové schopnosti. Program skončil roku 1964 (Zubek, 1969).

Experimenty však neprobíhaly pouze v Kanadě. Významná jména v oblasti výzkumu sensorické deprivace nacházíme také v USA, Japonsku, Itálii, a dokonce i v České Republice. Zmíňme významného československého

psychiatra, rodáka z Bratislavy, Jana Grosse, jehož jméno proniklo i do povědomí evropské vědecké obce. Díky svému židovskému původu byl ve svých 60-ti letech vězněn v koncentračním táboře. Zřejmě právě to, bylo popudem pro zkoumání sensorické a sociální deprivace. Výzkumy započaly v roce 1960 ve Výzkumném psychiatrickém ústavu v Praze. Jeho kolegou byl psychiatr Ludvík Šváb (Hosák, 2007). Cílem výzkumu bylo popsat psychické fenomény, projevující se během sensorické deprivace, ale také začlenění jejich terapeutických účinků do anaklitické terapie (Kupka, Malůš, Kavková, & Řehan, 2011). Inspirací jim byl výzkumný tým v čele s Hassanem Azimem, který působil v Montrealu. Manželé Hassan a Fern-Cramer Azimovi spolu s Paul Vispo, jako první poukázali na terapeutický potenciál sensorické deprivace. Zabývaly se také Anaklitickou terapií, z čehož čerpali právě Gross a Šváb (Raz, 2010). V roce 1967 poté vznikla laboratoř pro výzkum sensorické deprivace v Hamburgu, kam Gross se svojí rodinou, z politických důvodů, v roce 1968, emigroval. V Hamburgu také následně zastával funkci vedoucího Univerzitní psychiatrické kliniky, v letech 1970–1993 (Hosák, 2007).

Co se týče sensorické deprivace ve 20. století je nutno také zmínit, že Holger Kalweit přináší v 90. letech do Evropy tzv. Dunkelterapii. Jde o novou terapii, která je inspirována tradiční Tibetskou technikou, meditací Yangtik. Kalweit se však nezabývá výzkumem, ale jako první novodobý Evropan chápe sensorickou deprivaci jako terapeutický nástroj, prakticky ji provozuje a nabízí klientům (Kalweit, 2006).

### **2.3 Provedení a výsledky prvních experimentů**

Uvedeme dvě hlavní podoby experimentálních podmínek v rámci výzkumů sensorické deprivace. První forma je forma, která byla poprvé provedena na McGillově Univerzitě pod vedením profesora Donalda Hebba a následně na Univerzitě v Manitobě pod vedením Johna Petera Zubka. Druhou formu experimentálních podmínek zavádí poprvé v roce 1954 John.C. Lilly. Jedná se o tzv. Immersion REST, nebo také water-tank method of sensory deprivation (Lilly, 2000; Zubek, 1969).

Podívejme se nyní na průběh experimentů na McGillově Univerzitě. S výzkumem se začalo v roce 1951.

Experimenty probíhaly následujícím způsobem: pro zamezení přívodu taktilních podnětů má proband oblečeno pohodlné oblečení, podobné pyžamu, dále rukavice a ponožky. Přívod kinestetických podnětů je snížen aplikací manžet v místech velkých kloubů, čímž se snižuje i možnost pohybu. Přívod auditivních podnětů je omezen nepřetržitým šumem, vysílaným z reproduktoru. Intenzita tohoto šumu je 40dB. Je popisována i varianta, kdy má proband nasazena sluchátka. Vizualní podněty jsou redukovány prostřednictvím klapků na oči. Experiment probíhá v místnosti s klimatizací a pohodlným lůžkem. Výzkumník celý experiment monitoruje přes jednostranně průhledné sklo (Rathus, 1999, Zubek, 1969). Subjekt leží v kabině, která je částečně zvukově izolována. Trvání experimentu jsou dva dny. Na toaletu a k jídlu, subjekty docházely se zavázanýma očima (Zubek, 1969). Získávaná data jsou to, co proband říká a počet pokusů o kontakt s výzkumníkem. Experimenty byly prováděny s dobrovolníky z řad studentů McGillovy Univerzity. Finanční podpora výzkumů byla zastavena v roce 1954 (Suedfeld, 1954).

Subjekty popisují halucinatorní zážitky. Ze začátku jsou vnímány jako zábavné, část subjektů je však označuje za iritující (Zubek, 1969). Zubek (1969) také uvádí, že subjekty mohly vidět objekty navržené experimentátorem. Nebyly však vždy vybaveny jasně a v přesném znění, jak navrhoval experimentátor. V rámci provádění experimentů na McGillově univerzitě byly rozlišeny dva základní typy počitků. RVS (reported visual sensation) a RAS (reported auditive sensation). Subjekty někdy referovali o „halucinacích“ jindy o „obrázcích“. Zuckerman (1964) zavádí výše uvedené termíny, které v sobě zahrnují oba těžko rozlišitelné jevy. Murphy et al. uvádí, že někteří probandi hovoří o „halucinacích“ jiní o „obrázcích“, odlišně popisovaná realita však může být ve skutečnosti totožná. RVS a RAS fenomény mají různé podoby od jednoduchých (zvuky, šum) až po komplexní (hlas, hudba). Co se týče RAS, bylo referováno o vjemech podobných animacím, a nebo zobrazujících pohybující se obrazy, například řeka, otáčející se kolo, či dokonce fantastičtí bájní tvorové (Zubek, 1969). Zprávy o výskytu vizualního a auditivního čítí v prostředí sensorické deprivace vyvolaly ve vědecké obci

rozruch. Následovala řada experimentů pro zkoumání RAS a RVS fenoménů. Studie přinášejí rozporuplné výsledky (Zuckerman & Cohen, 1964).

V roce 1953 se experimentům začíná věnovat i John Peter Zubek. V témže roce se stal vedoucím katedry psychologie na Univerzitě v Manitobě. Zakládá zde centrum výzkumu sensorické deprivace (Suedfeld, 1974). Zubek získává v roce 1959 grant na provádění výzkumů. Na Univerzitě v Manitobě vzniká zvukotěsná komora, která slouží jako experimentální prostředí. Lze zde vytvořit podmínky sensorické deprivace v podobě tmy a ticha, ale i sensorického přetížení v podobě konstantního hluku a světla. V komoře je zavedena kamera, mikrofon a přístroj nouzového signálu (Kaye, 2009; Rosner, 2010). První testovanou osobou byl John Peter Zubek. V sensorické deprivaci v podobě ticha a tmy setrvává po dobu 10-ti dní. Popisuje pocity euforie, ztrátu motivace, nedostatek koncentrace a halucinace (Kaye, 2009; Rosner, 2010).

Dalšími subjekty byli dobrovolníci z řad studentů. Jednou z motivací byla i finanční odměna ve výši 20 dolarů denně (finanční výdaje výzkumů zajišťuje vláda). Dobrovolníci měli zajištěnou stravu. Většina studentů opustila experiment již po třetím dnu průběhu i přesto, že smluvená doba byla 7-10 dní. Dobrovolníci byli vázáni slibem mlčenlivosti (Zubek, 1969).

Zubek popisuje několik účinků experimentálního prostředí: nedostatek koncentrace, pocity euforie, ztráta motivace, narušení spánkového rytmu, snížení kognitivního výkonu a halucinace. Obdobně vypovídají i ostatní zkoumané subjekty (Kaye, 2009; Rosner, 2010).

Výzkumy dospěly k rozličným a mnohdy i protichůdným výsledkům. Například při testování vlivu sensorické deprivace na senzitivitu vůči bolesti. Byl testován absolutní práh bolesti způsobené elektrickým proudem na ušním lalůčku. Po čtyř denní sensorické deprivaci došlo v experimentální skupině ke 42% nárůstu senzitivity vůči bolesti oproti 5% nárůstu senzitivity vůči bolesti v kontrolní skupině (Zubek 1969). Naproti tomu výzkumy prováděné Zubkem v roce 1962 přinesly odlišné výsledky. V Zubkově experimentu byl subjekt vystaven sedmi denní sensorické deprivaci a k vyvolání bolesti bylo použito koncentrované teplo. Byl prokázán signifikantní pokles senzitivity vůči bolesti (Zubek, 1969).

Je zaznamenána rovněž změna EEG. Po čtrnácti denní sensorické deprivaci subjekty vykazovali změnu EEG vlnění ve prospěch delta-vln a zpomalení alfa-vln (Zubek, 1969).

Byly prokázány také změny ve vizuální percepci Šváb a Gross (1965) uvádí jak zhoršení, tak zlepšení vizuální percepce. Subjekty uvádí například neostré vidění, vnímání neostrých kontur, které vyústilo ve špatnou koordinaci. Jiní naopak referují o jasnějších barvách, a naopak o ostřejším vidění.

Zubek rovněž konstatuje pozitivní efekt sociální interakce na zvládání situace sensorické deprivace. V případě negativních reakcí na SD (úzkost, nevolnost, strach, nuda) má sociální interakce zmírňující dopad (Zubek, 1969; Machač, Macháčová, & Hoskovec).

Subjekty popisují různorodé reakce v prožívání na sensorickou deprivaci. Je referována euforie, nuda, úzkost, neklid psychický a fyzický, bolesti hlavy (Suedfeld, 1980).

Rovněž Brownfield (1964) shrnuje výsledky různých studií a konstatuje, že jsou protichůdné, co se týče zhoršení nebo zlepšení mentálních funkcí. Některé výsledky výzkumů dokládají zlepšení, jiné naopak zhoršení mentálních funkcí v závislosti na vystavení subjektu sensorické deprivaci.

John Cunningham Lilly provádí výzkum sensorické deprivace jiným způsobem. J.C.Lilly razí cestu nové metodě tzv. REST – restricted environmental stimulation v podobě Immersion REST. Immersion znamená ponořit se, což je pro metodu příznačné. Metoda je známá také pod názvem „The water tank method“ neboli vodní tank/nádrž. Cílem této metody bylo redukovat intenzitu všech stimulů na nejnižší možnou úroveň. Tělo subjektu je zcela ponořené pod hladinou vody. Přívod kyslíku a odnětí kysličníku uhličitého je zajištěno maskou vyrobenou z latexu a dvěma dýchacími trubicemi. První výzkumy proběhly v roce 1954 (Lilly, 2000).

Předpokladem výzkumu bylo, že větší snížení intenzity veškerých stimulů povede k většímu výskytu RVS fenoménů. Výzkum provedený na 79 subjektech to však nepotvrdil. Subjekty však referovali o hlubokých efektech této metody včetně halucinací (Lilly, 1956 in Zubek, 1969).



Suedfeld a Borrie (1978) referují o vlivu senzorické deprivace na změnu postojů. Z výsledků studií na Univerzitě v Britské Kolumbii vyplývá, že senzorická deprivace snižuje u subjektů schopnost bránit se přesvědčování.

### **3. Techniky REST**

Technika omezené zevní stimulace má dvě základní formy. Chamber REST a Flotation REST. Podkategorií Chamber REST je i Terapie tmou či pobyt ve tmě. Flotation REST zde zmiňuji pro doplnění kontextu, ačkoliv není hlavním tématem této práce.

#### **3.1 Flotation Rest**

Jak již bylo uvedeno výše, metodu Flotation REST zavedl vědec John Lilly v 60. letech 20. století. Subjekt je ponořen do vody a má připevněnou dýchací masku. Cílem metody je co největší snížení intenzity vnějších podnětů (Lilly, 2000).

Vzestup floatingových tanků nastává v 80. letech 20. století především v USA (Ciavarello, 2013).

V současné době je metoda hojně rozšířena například i ve wellness centrech nebo lázních. Užívá se jako forma relaxace nebo rehabilitace. Četné studie dokládají pozitivní vliv metody Flotation REST jak na tělo, tak na lidskou psyché (Suedfeld, Ballard & Murphy 1983).

Flotation REST má dvě podoby. Mokrou a suchou. Mokrá verze využívá floatační tank – klient je ponořen do nádrže s vodou. V rámci suché verze není klient přímo v kontaktu s vodou, ale leží na plachtě (Kupka, Malůš, Kavková, & Němčík, 2014).

Flotation lázeň způsobuje snížení svalového napětí, snižuje se spotřeba kyslíku, dýchání je prohloubeno a zpomaleno. Nejvýznamnějším efektem je potom zrychlení regenerace tkání a buněk (Hutchinson, 2005).

#### **3.2 Chamber REST**

Pobyt ve tmě, technika s terapeutickým potenciálem, kterou se v této práci zabýváme, spadá do kategorie Chambre REST. V případě varianty Chamber REST klient setrvává v uzavřené místnosti. Ideální místnost k provádění pobytu

ve tmě je účelně a jednoduše vybavená, je menší a nepřiliš členitá (Kalweit, 2006; Urbiš, 2012) Vybavení je následující: sociální zařízení (koupelna, WC), lůžko, křeslo, psací stůl. V prostoru se může nacházet i prostor ke cvičení. Co se týče lokace, mělo by jít o klidné odlehlé místo nejlépe poblíž lesa. Takové prostředí snižuje pravděpodobnost hluku přicházejícího z vnějšku. Blízkost lesa také poskytuje možnost procházky po dokončení pobytu ve tmě. Barevné vjemy, které jsou po několika dnech strávených v sensorické deprivaci, jsou pro klienty poutavým zážitkem, prohlubujícím dopad efektů pobytu ve tmě. (Kalweit 2006; Urbiš, 2012). Pobyt může trvat od 24 hodin až po několik týdnů (Malůš, Kupka, Kavková, & Řehan, 2011). Suedfeld (1980) popisuje variantu Chamber REST, v nezatemněné místnosti, která není odhlučněná. Sensorickou deprivaci v podobě ticha a tmy zde zprostředkovávají speciální brýle a sluchátka.

Důležitým aspektem v rámci Chamber REST je každodenní kontakt s opatrovníkem. Tato osoba přináší klientovi denně stravu. Hlavním úkolem opatrovníka je však zprostředkování sociálního kontaktu. Opatrovník se na několik dní stává jedinou osobou, se kterou se klient stýká. Osobnostní kvality opatrovníka a jeho správný terapeutický přístup ke klientovi mají velký vliv na výsledný efekt terapeutického pobytu ve tmě. Jeho role spočívá především ve vyjadřování podpory. Na druhou stranu by však měl respektovat a pochopit, že si klient jeho přítomnost nepřeje. Návštěva opatrovníka by neměla trvat déle jak 60 min (Urbiš, 2012). Dle Kalweita (2006) je na místě navštěvovat klienta v různých časech, aby došlo ke ztrátě orientace v čase. Opatrovník by také měl mít bohaté zkušenosti s pobytem ve tmě. Nadále by měl být schopen odhadnout, který klient může být pobytu ve tmě vystaven a který ne. Tímto dojde zamezení dekompenzace klienta. Rozhodující je klientova reakce po 24 hodinách. Méně než 10% klientů opouští prostředí omezené zevní stimulace před uplynutím 24 hodin. Důležitý je též úvodní rozhovor, během kterého si klient ujasňuje motivaci a očekávání, která má v souvislosti s pobytem ve tmě. Měl by být poučen o způsobech zvládnání svých emocí, které se mohou během pobytu vynořit. Klient má možnost si místnost prohlédnout před „započetím tmy“ (Suedfeld, 1980).

### **3. Terapie tmou**

V této kapitole stručně objasníme termín „terapie tmou“. Uvedeme také fakta, jak vznikl tento termín. Kapitola seznamuje s původem terapie tmou, zmiňuje také to, jakým způsobem a kdy se začala rozvíjet v Evropě.

Terapie tmou označuje několikadenní pobyt ve tmě. Jedná o jiný název pobytu ve tmě a tichu, tedy o formu Chamber REST. Termín není odborný, je však zaužívaný a hojně rozšířený. Termín zavádí doktor A. Urbiš (Urbiš, 2012).

#### **4.1 Holger Kalweit průkopník terapie tmou**

V této kapitole představím osobu Holgera Kalweita, uvedu jeho přístup k terapii tmou a rovněž srovnám jeho přístup s průkopníkem Terapie tmou v české republice, doktorem A. Urbišem.

Holger Kalweit je německý psycholog a etnolog. Zabývá se také keltskou kulturou. Je autorem Naturterapie a Dunkeltherapie tedy terapie tmou. Dunkelterapii provozuje ve svém domě uprostřed lesa (Kalweit, 2006).

Můžeme směle říci, že novodobá západní Evropa mu vděčí za znovuobjevení terapeutického potenciálu sensorické deprivace, kterou Kalweit přináší do Evropy právě v podobě výše zmíněné Terapie tmou (Kalweit, 2006).

Kalweit se v 60. letech 20. století vydává do Tibetu a setkává se zde, ve svých 21 letech, s metodou Yangtik, která je již zmíněna výše. 49-ti denní pobyt ve tmě podstupuje celkem třikrát a to na různých místech světa. Dvakrát v Tibetu a jednou v klášteře v Indii. Meditaci Yangtik následně převádí do Evropského prostředí (Kalweit, 2006).

Kalweit začíná v 90. letech provozovat pobyty ve tmě pod názvem „Die Dunkeltherapie“ neboli „léčba tmou“. Ve svém domě ve Schwarzwaldských lesích zprostředkovává 1 až 49-ti denní pobyty ve tmě. Kalweitův přístup je orientován na témata smrti. Kalweit ve své knize Dunkeltherapie popisuje, že tma může zprostředkovat zážitky blízké smrti či jiné setkání s bytostmi z říše mrtvých. Dále

hovoří o vizuálních vjemech v podobě světelných záblesků, geometrických tvarů nebo dokonce o komplexních obrazech například přírody, pyramid, krystalů či tváří a postav. Dle Kalweita je možné setkat se se zesnulými, zažít návrat do minulých životů nebo opustit své tělo a astrálně cestovat (Kalweit, 2006).

Holger Kalweit v jednom z rozhovorů popisuje zážitky svých klientů, říká, že nejsilnější zážitky přicházejí po jednom a půl až dvou týdnech. Klienti zažívají pocit obrovského zvětšení místnosti, ve které se poté ztrácejí a nemohou najít koupelnu, wc, atd. Popisují rovněž naprosto reálné až hmatatelné vize. Cítí přítomnost různých bytostí či je dokonce vidí. Dále jsou popisovány světelné prožitky, kdy klienti vidí světlo, ačkoliv je místnost zcela zatemnělá. Toto stále jasnější světlo k nim přichází většinou zleva, zezadu od hlavy. Toto světlo se rozšiřuje do celé místnosti a vypadá jako jasné sluneční světlo. Kalweit podotýká, že tento stav přichází v momentě, když už klient vůbec nemyslí a „má v hlavě úplné prázdno“. Po tomto hlubokém zážitku většinou přichází ona zkušenost, se setkání se s mrtvými, kdy má klient možnost s nimi i rozmlouvat. Tato zkušenost je pro mnohé samozřejmě až děsivá. Dle Kalweita je právě v této chvíli zásadní úloha opatrovníka, který pomáhá klientům touto zkušeností projít a zpracovat ji (Kalweit, 2006).

V prvních dnech však, dle Kalweitových zkušeností, klienti přemítají o svém všedním životě a úkolem opatrovníka je opět být jim nápomocen projít záležitostmi, které se vynoří i s tímto tématem. Následně přicházejí otázky typu „Co je bytí?“, „Co to všechno znamená?“. Tyto základní otázky pronikají napovrch samy od sebe. Poté zmizí čas a prostor. Klienti jsou velmi dojatí. Spirituální zážitky se ve tmě vynořují sami od sebe, aniž by klient podstupoval jakoukoliv meditační či jinou duchovní praxi. Kalweit uvádí, že jakmile mu klient sdělí, že byl ten den velice líný, bývá to předstupeň změněného stavu vědomí, ve kterém je možné mít spirituální zážitky (Kalweit, 2006).

Srovnává také klasickou psychoterapii s terapií tmou. V terapii tmou pronikají nevědomé procesy na povrch automaticky, není třeba žádné speciální činnosti.

Po ukončení pobytu zažívají něco jako šok z pestrosti bytí a o světle hovoří jako o lásce a čistém vědění (Kalweit, 2006).

Na druhou stranu je zde názor doktora Urbiše (2012), který konstatuje, že očekávání klientů, kteří vstupují do terapie tmou, nejsou mnohdy přínosná, jelikož může dojít ke zklamání klientů, pokud se jejich očekávání nenaplní. Referuje o těchto zkušenostech se zklamány klienty, jejichž pobyt nebyl dostatečně „zajímavý“. Sám Urbiš pak nahlíží na fantastické světelné úkazy a na setkávání se s mrtvými v průběhu terapie jako na iracionální. Z jeho vlastních zkušeností pak potvrzuje možnost vidět světelné vjemy během pobytu ve tmě. Ve své publikaci referuje o těchto svých zážitcích, které proběhly v době 50-ti denního pobytu ve tmě (Urbiš, 2012).

## **4.2 Účinky omezené zevní stimulace**

Hlavními známými efekty metody REST, jejíž podkategorií je i Terapie tmou je uvolnění, prostor k relaxaci, získání nadhledu a odstupu od každodenního života.

V současné době jsou obyvatelé měst vystaveni intermitentnímu stresu. Metoda REST pak představuje naprostý kontrast ke všem faktorům, které toto stresové prostředí způsobují. Rušné prostředí, stresové situace, zahlcení podněty a rozdělení pozornosti nadměrně zatěžuje náš organismus. Rovněž tzv. vizuální smog či světelný smog, který je odvrácenou stranou mince výtěžků moderní společnosti se podílí na stresových faktorech, které jsou z dlouhodobého hlediska zdravotně nebezpečné (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, & Nolen-Hoeksema, 2003).

Z výzkumu Suedfelda a Boriieho z roku 1999 vyplývá, že metody REST (výzkum se týkal Flotation REST a Chamber REST) mají celou řadu pozitivních účinků. Pobyt ve tmě přináší prostor k hlubším úvahám o svém životě. Účastníci uvádějí, že řešení, k nimž během pobytu ve tmě dospěli, následně s úspěchem uplatnili ve svém každodenním životě. Tyto změny se týkaly vztahů a životního stylu. Suedfeld (1999) referuje o pozitivních účincích, co se týče celkového zklidnění, euforie, klidu, síly, zvýšení energie, zlepšení spánku. Dochází také ke snížení únavy, úzkosti, napětí, deprese, vzteku, vracení negativních vzpomínek či zmatení. Suedfeldova tvrzení jsou podložena statisticky významnými zjištěními jak pre-post testech tak ve vztahu ke kontrolní skupině. Zmiňuje rovněž pozitivní

dopad negativních prožitků během pobytu ve tmě u respondentů, kteří kouřili a kteří posléze přehodnotili svůj přístup ke kouření (Suedfeld, 1999).

Vzhledem k vlivu na kognitivní funkce, u metody REST nacházíme rozporuplné názory z řad vědců. Norlander (2002) vychází ze své studie, kdy srovnával efekty Flotation REST a Chamber REST na základě subjektivního posuzování subjekty vypracovaných esejí. Výtvořily byly hodnoceny z hlediska kreativity, realismu a „elaboration“ tedy propracovanosti. Skupina podstoupivší Chamber REST vykazovala vyšší míru realismu a propracování. Skupina, která absolvovala Flotation REST vykazovala naopak vyšší míru kreativity.

Účastníci skupiny z Flotation REST tak Chamber REST si vedli hůře v testu logiky a lépe v testu kreativity.

Jsou však zaznamenány i nežádoucí vlivy REST, o kterých píše Atkinson (1993). Účastníci hovoří o zhoršení kognitivních funkcí, například snížení schopnosti udržet pozornost, zhoršená schopnost logického uvažování či narušení schopnosti organizace myšlenek.

REST má rovněž pozitivní vliv na ukládání paměťových stop. Suedfeld (1980) referuje o testech, které prokázaly lepší schopnost vyvolat paměťové stopy v případě setrvání v REST na 24 hodin. Schopnost vzpomenout si na naučenou látku byla po aplikování REST větší než bezprostředně po naučení se látky. Toto tvrzení podporuje i Plháková (2004), když hovoří o tzv. konsolidaci paměťových stop během ukládání naučené látky do paměti. Tato konsolidace trvá přibližně půl hodiny a pokud není přehlušena silným zážitkem, napomáhá lepšímu vybavení naučené látky.

V průběhu REST se také objevují stavy změněného vědomí. Jedná se o halucinace, které jsou přítomné jak u Flotation REST, tak Chamber REST. Migály (1993) shrnuje výsledky série výzkumů, které se týkaly REST a hovoří o zvýšení hypnability subjektů. V roce 1987 byly na Evropském kongresu o hypnóze na Oxfordské Univerzitě, prezentovány důkazy o psychologické, elektroencefalografické ale i biochemické podobnosti hypnotického stavu a stavu dosaženého během setrvávání v REST.

Během REST byl pozorován posun aktivity z levé do pravé hemisféry. Stejný posun probíhá během hypnózy či během halucinací (Migály, 1993)

Wickramasekera (1978) propojuje REST a jeden z modelů fungování mozku, model specializace hemisfér. Nastihuje hypotézu o potlačení analytických funkcí dominantní (levé) hemisféry na základě značně sníženého počtu vjemů. Toto potlačení by mohlo vytvořit prostor pro holisticky orientované procesy pravé, nedominantní hemisféry.

Budzynski (1990) operuje s modelem, který nahlíží fungování mozku skrze specializaci hemisfér. Specializace mozkových hemisfér je v rámci tohoto modelu popsána následovně: levá, dominantní hemisféra je charakterizována těmito aspekty: mluvená řeč, abstraktní porozumění jazyku, slova, logika, snížená exprese emocí, lineární chápání času (minulost-přítomnost-budoucnost), chápání reality prostřednictvím sekvencí, orientace na detaily, zaměření na rytmus, dočasnost, algebraické dovednosti, konvergentní styl myšlení, oddělování, plánování, námaha, objektivita, verbální vyjadřování. Má také omezenou úroveň rozsahu stimulace. Reprezentuje vědomí. Je vývojově mladší. Pravá hemisféra pracuje především s následujícími aspekty: intonace mluveného slova, konkrétní porozumění jazyku, obrazy, intuice, zvýšená exprese emocí, orientace na přítomný okamžik, orientace na celek, prostorovost, melodie, prostorové aspekty matematiky, divergentní styl myšlení, chápání reality prostřednictvím spojitostí, subjektivita, rozšířenost, spontánnost, kreativita, neverbální komunikace, důvěra, rozeznávání obličejů, humor. Pravá hemisféra reprezentuje nevědomí. Je evolučně starší (Budzinski in Suedfeld 1990). Budzinsky (1990) vypracoval novou variantu modelu specializace hemisfér, který by mohl vysvětlit vliv REST na fungování mozku. Jedná se o DHA (Dynamic Hemispheric Asymetry), model dynamické asymetrie hemisfér, která říká, že dominance hemisfér se může přesouvat z levé na pravou a obráceně. Hypotéza se přiklání k názoru, že během REST dochází ke zvýšené aktivaci pravé hemisféry a útlumu hemisféry levé. Ke změně dominance hemisfér má pak docházet prostřednictvím narušení přísunu obvyklého množství stimulů z okolí.

Budzynski (1976) rovněž hovoří o změnách v EEG během REST. V průběhu REST se objevuje zvýšené množství theta-aktivity. Stejný fenomén je pozorován

během provádění meditace nebo při jednání v afektu se ztrátou paměti. Tento EEG fenomén byl potvrzen několika studiemi REST.

Stěžejní význam této hypotézy o možné změně v dominanci hemisfér, spočívá v tom, že se předpokládá, že zásadní traumata jsou díky obranným mechanismům uchovávána v nedominantní hemisféře, v nevědomí, a to v neverbální podobě. Pokud se během REST stává tato hemisféra více dominantní, je možné uvědomit si tato traumata (Budzynski, 1990).

Proč se původně dominantní hemisféra stává méně aktivní? Existuje několik teorií, které tento jev vysvětlují. Je možné, že dominantní hemisféra potřebuje ke své aktivaci neustálé vstupy z vnějšího okolí, aby si udržela určitou úroveň své aktivace. Jiná teorie popisuje spíše obrácený pohled. Dominantní hemisféra je adaptována na zvládnutí neustálého přísunu úkolů z dynamického vnějšího prostředí. Jakmile tento přísun ustane, ustane i její úroveň aktivace. Přesně toto se děje v průběhu REST. Jiné vysvětlení je například to, že v prostředí tak novém, beztvarem a nestrukturovaném jako je REST musí nastat uplatnění jiné copingové strategie než lineární a chronologické procesy myšlení (Suedfeld, 1994).

Během REST tedy dle teorie DHA, dochází ke snadnějšímu přístupu k, v běžném stavu nevědomým, procesům nebo potlačeným či traumatickým vzpomínkám, které jsou, jak již bylo výše zmíněno, uchovávány v nedominantní hemisféře v neverbální podobě (Suedfeld, 1994).

V módu nedominantní hemisféry může docházet k živým, volně proudícím, sensorickým představám a také k mimotělním zážitkům (Suedfeld, 1994).

Dochází rovněž k tzv. **rozmrazování postojů**. Jelikož obranné mechanismy, které chrání a udržují postoje, jsou atributem dominantní hemisféry, která v tomto prostředí ztrácí úroveň své aktivace. Probíhá rozmrazování postojů a dlouhodobých vzorců chování. Tendence učit se novým věcem, která je naopak atributem nedominantní hemisféry, je schopná v prostředí REST překlenout defenzivní bloky, aby získala nové znalosti a vědomosti. Zvýšená aktivita nedominantní hemisféry také podporuje funkci autonomního nervového systému a imunitního systému (Suedfeld, 1994).



## **Praktická část**

## 5. Cíl práce, výzkumná otázka

V následujících kapitolách je vymezena výzkumná otázka a cíle práce.

### 5.1 Cíl práce

Cílem práce je **postihnout individuální zkušenost jednotlivých** respondentů a pochopit a interpretovat jejich konkrétní jedinečnou žitou zkušenost. Také nás zajímá **motivace** pro vyhledání pobytu v omezené zevní stimulaci a **jakou mají respondenti zkušenost s pobytem ve tmě v rámci mentální, emoční a fyzické stránky**. Cílem práce je také **postihnout případný dopad podstoupení pobytu ve tmě** na nadcházející život respondentů. Co motivuje respondenty k podstoupení terapie tmou? Co v průběhu pobytu prožívají? Má pobyt ve tmě nějaký vliv na jejich nadcházející život? Pokud ano tak jaký?

### 5.2 Výzkumná otázka

Díky relativní novosti existence služby s názvem *terapie tmou*, tedy specifické varianty Chamber REST, je stále možné se zabývat jednotlivými zkušenostmi klientů podstoupivších tuto sebepoznávací techniku. Popudem k výzkumu je tedy otázka, jaké jsou individuální a konkrétní prožitky klientů, jaká je jejich žitá zkušenost s pobytem ve tmě?

**Výzkumná otázka: „Jakou konkrétní zkušenost mají klienti podstupující pobyt v prostředí s omezenou zevní stimulací?“**

## 6. Metodologický rámec a metody

Následující kapitoly se věnují metodologickému rámci, průběhu výzkumu, použitým metodám získávání dat, zpracování těchto dat a jejich analýzy.

Jako typ výzkumného plánu byla zvolena kvalitativní metodologie. Učinili jsme tak z důvodu toho, že pro potřeby bakalářské práce je kvalitativní metodologie vhodnější. Druhý a významnější důvod je ten, že kvalitativní metoda nám umožní proniknout hlouběji do průběhu dění, a to na různých úrovních, které během pobytu ve tmě probíhají. Můžeme tak podrobněji zachytit jemné nuance zkušeností klientů a lépe tak popsat kvalitu prožitku.

### **6.1 Typ výzkumu**

Ve výzkumné části práce jsme použili kvalitativní přístup. Tento přístup jsme volili kvůli jeho charakteristickým vlastnostem díky, kterým můžeme nahlížet zkušenosti respondentů v terapii tmou holisticky a zachytit celé spektrum komplexních jevů, které se v rámci pobytu ve tmě odehrávají.

Kvalitativní přístup také umožňuje v datech ponechat subjektivní chápání reality respondenta.

Miovský (2006), hovoří o kvalitativním přístupu jako o metodě, která využívá principů jedinečnosti a neopakovatelnosti. Zachovává rovněž procesualnost, kontextuálnost a dynamiku. V takovémto orámování je pak možné pracovat s reflexivní povahou zkoumání psychologických fenoménů.

V rámci kvalitativního přístupu je také možné analyzovat, popsat a interpretovat nekvantifikované či nekvantifikovatelné vlastnosti psychologických fenoménů, které se odehrávají ve vnitřní či vnější realitě respondenta (Miovský, 2006).

Takovýto přístup zkoumání se pro komplexní a často iracionální zážitky spojené s pobytem ve tmě více než nabízí.

### **6.2 Metody získávání a tvorby dat**

Jako metoda získávání a tvorby dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza. IPA dokáže pracovat s jedinečnými fenomény žité zkušenosti objektu. Specifičnost IPA spočívá v tom, že chápe výzkumníka jako součást pozorovaného procesu. Dle IPA jsou jak objekt, tak subjekt spoluvůrci dat. Výzkumník, zde nemá roli nestranného pozorovatele, ale je právoplatnou složkou pozorovaného dění. Data spoluvytváří objekt a subjekt (Willig, 2001).

Pro zjišťování postojů, motivace, názorů, chápání situace a prožívání je nejvhodnější metoda sběru dat rozhovor (Ferjenčík, 2005). Pro interpretativní fenomenologickou analýzu je pak nejvhodnější použít polostrukturovaný rozhovor. Tato forma rozhovoru umožňuje zachytit autenticitu mluvčího a dovoluje spontánní vynoření, pro mluvčího, významného tématu. V rámci IPA můžeme i polostrukturovaný rozhovor chápat jako nedostačující z důvodu ztráty dat, které proběhnou transkripcí rozhovorů. Během interpretace je vhodné prokládat čtení transkriptu poslechem nahrávek rozhovorů. Zachytíme i data, která jsou transkriptem nepřenositelná, jako je ladění mluvčího, rychlost řeči, zadržávání, intonace či celková atmosféra (Smith, 2003).

Pro polostrukturované rozhovory bylo nejprve sestaveno množství otázek, ze kterého bylo opětovným čtením vybráno několik otázek. Otázky jsou formulované tak, aby co nejlépe dokázaly zachytit zkušenost klientů co se týče roviny mentální, emoční a fyzické. Mapují jejich dosavadní zkušenost se sebezkušenostními technikami. Zjišťují intenzitu a subjektivní významnost jejich zkušeností. Ptají se na přínos a hodnocení.

**Série otázek byla respondentům pokládána vždy těsně před začátkem pobytu, čtvrtý den pobytu, těsně po ukončení pobytu a s odstupem 4-5 měsíců po ukončení pobytu.**

Rozhovory probíhaly vždy během osobního setkání. První tři v místě absolvování pobytu, čtvrtý rozhovor potom v nerušeném prostředí bytu.

Kladené otázky jsou následující:

*Před nástupem do pobytu ve tmě*

- 1) Jak se to stalo, že ses dostal/a sem, kde za chvíli absolvuješ pobyt ve tmě?
- 2) Jaká máš nějaká očekávání spojená s pobytem ve tmě?
- 3) Jak jsi prožil/a předchozí týden a byl v něčem odlišný od Tvého běžného týdne?
- 4) Máš nějaké zkušenosti se sebezkušenostními technikami? Mohl/a bys je prosím popsat?
- 5) Jaké myšlenky se Ti honí hlavou teď před nástupem do tmy?
- 6) Když se zaměříš na svoje emoce, co cítíš? Jaké máš ladění?
- 7) Když se zaměříš na svoje tělo, co cítíš?

- 8) Která z těchto kategorií myšlenky-emoce-tělo je pro Tebe nejvýraznější?
- 9) Mohl/a by sis teď představit nějaký symbol tady pro tuto situaci, která je spojená s nástupem do tmy? Může to být cokoliv.
- 10) Mohl bys mi popsat co to pro Tebe znamená?

#### Během pobytu ve tmě

- 1.) Jaké myšlenky se Ti honí hlavou během tohoto pobytu?
- 2.) Když se zaměříš na svoje emoce, co cítíš? Jaké máš ladění?
- 3.) Když se zaměříš na svoje tělo, co cítíš?
- 4.) Která z těchto kategorií je pro Tebe nejvýznamnější?
- 5.) Jak rozumíš svému fungování tady ve tmě?
- 6.) Jaký přínos ve svém pobytu zatím vidíš?
- 7.) Jak zatím celkově hodnotíš svůj pobyt?
- 8.) Jaký bys dal symbol této chvíli, když jsi teď ve tmě?
- 9.) Mohl/a bys mi popsat co to pro Tebe znamená?

#### Těsně po ukončení pobytu ve tmě

- 1.) O co prvního by ses právě teď chtěl podělit? Co vnímáš jako nejvýraznější zážitek?
- 2.) Jaké myšlenky se Ti právě teď honí hlavou?
- 3.) Když se zaměříš na svoje emoce, co právě teď cítíš po ukončení pobytu?
- 4.) Když se zaměříš na svoje tělo, co právě teď cítíš?
- 5.) Kterou z těchto kategorií mysl-emoce-tělo vnímáš nejvýrazněji?
- 6.) Jaký vidíš přínos ve svém pobytu teď?
- 7.) Jak celkově vnímáš a hodnotíš Tvůj pobyt ve tmě?
- 8.) Jaký bys teď dal symbol Tvému pobytu ve tmě?
- 9.) Mohl/a bys mi říct, co to pro Tebe znamená?

#### S časovým odstupem 4 -5 měsíců

- 1) O co prvního by ses chtěl/a podělit v souvislosti s pobyttem ve tmě teď s odstupem?

- 2) Stala se nějaká konkrétní věc, kterou přisuzuješ tomu, že jsi absolvoval/a pobyt ve tmě?
- 3) Když se zaměříš na svoje myšlenky, které jsi měl během Tvého pobytu, co se Ti vybavuje?
- 4) Když se zaměříš na svoje emoce, které jsi měl/a během Tvého pobytu, co se Ti vybavuje?
- 5) Když se zaměříš na svoje tělo, co jsi cítil/a během Tvého pobytu, co se Ti vybavuje?
- 6) Co vnímáš jako nejintenzivnější moment z toho pobytu ve tmě?
- 7) Co vnímáš jako nejvýznamnější moment z toho pobytu?
- 8) Splnila se Tvoje očekávání?
- 9) Jak celkově vnímáš a hodnotíš Tvůj pobyt ve tmě vzhledem k Tvé životní situaci a k Tvému životu celkově?
- 10) Jaký přínos vidíš ve svém pobytu, teď s odstupem času?
- 11) Jaký bys teď s časovým odstupem, Tvému pobytu tmě dal/a symbol?
- 12) Co to pro Tebe znamená?
- 13) Když by ses přenesl/a do blízké budoucnosti, tak jak by ten pobyt mohl vyústit?

Analýza dat započala opakovaným čtením přepsaných rozhovorů. Mezi jednotlivými čteními probíhaly pauzy, docházelo tak usazení informací, což následně pomohlo k hlubšímu pochopení respondentovi zkušenosti. V průběhu čtení byly vytvářeny poznámky. Poznámky byly zaznamenány do tištěné podoby přepsaných rozhovorů. Byla tak identifikována zásadní témata jednotlivých respondentů. Analýza dat od každého respondenta probíhala zvlášť. Následovala interpretace výsledků. Interpretace jsou zakotveny v citacích úseků rozhovorů, ve kterých se objevuje interpretované téma (Pringle et al., 2011 in Říhářek, 2013). Citací úseku rozhovoru vzniká prostor pro odlišnou interpretaci. Je důležité zdůraznit, že v rámci IPA je výzkumník právoplatný participant a podílí se na vzniku dat. Interpretace vychází z výzkumníka, avšak základem pro tvorbu dat je žitá zkušenost respondenta. Došlo k analýze dat od jednotlivých respondentů.

Po analýze jednotlivých respondentů byla vybrána sdílená témata, která se objevovala u respondentů jako u skupiny. Analýza se tak posunula do teoretičtější roviny.

## **7. Výsledky**

V následující kapitole budou za prvé individuálně analyzovány jednotlivé rozhovory s jednotlivými klienty v návaznosti na cíle práce a za druhé budou získaná data od všech respondentů analyzována jako celek a budou popsána společná témata, která se objevovala u respondentů.

Dále budou, v souladu s cílem práce, nastíněny hypotézy, které se mohou stát podkladem pro kvantitativní výzkum.

Co se týče analýzy rozhovorů, významnou a pozitivní skutečností byl fakt, že veškeré rozhovory jsem získávala sama a měla jsem tak možnost stát se součástí intimních, individuálních procesů, které probíhají v rámci pobytu v omezené zevní stimulaci. Byla jsem tak přítomna všem rozhovorům a byla jsem jediným výzkumníkem, který data získával. Tato skutečnost snižuje míru zkreslení dat.

V rámci principů interpretativní fenomenologické analýzy jsem jako osoba výzkumnice zasahovala do procesu svojí přítomností.

### **7.1 Výzkumný soubor**

Při výběru respondentů se jednalo o *účelový výběr* (Disman, 2002). Byla stanovena dvě kritéria pro výběr respondentů. Absolvování pobytu ve tmě, které muselo trvat po dobu sedmi dní. Respondenti byli osloveni formou emailů, ve kterém byl popsán průběh výzkumu, nároky výzkumu a byla připojeno také představení mé osoby. Toto představení jsme připojili na základě vědomí toho, že moje osoba coby výzkumník vstupovala do mnohdy intimních procesů probíhajících během pobytu ve tmě. Kontakty na případné respondenty byly poskytnuty díky spolupráci center „Tma u Štědřicha“ v Lysicích s poskytovatelkou Štěpánkou Trenz a „Terapie tmou u Brna“ v Hlubokých Dvorech s poskytovatelem Petrem Pokorným.

Nabídka na účast ve výzkumu byla hromadně rozeslána lidem, kteří se chystali absolvovat pobyt ve tmě. Zájemci sami odpovídali na tuto nabídku.

### **Zúčastnění respondenti:**

<b>Přezdívk</b> a	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Zkušenost s TT</b>	<b>Délka pobytu</b>
Keyra	žena	32	ano	1 týden
Josef	muž	38	ne	1 týden
Tereza	žena	26	ne	1 týden

## **7.2 Jednotlivý respondenti**

V následující kapitole analyzujeme data od jednotlivých respondentů. Budeme se zabývat jejich zkušeností před započítím pobytu, během pobytu, těsně po ukončení pobytu a časovým odstupem. Zkušenosti respondentů budou nahlíženy z perspektivy mentální, emoční a tělesné stránky. Zabýváme se individuální žitou zkušeností každého respondenta. Použijeme tak principy interpretativní fenomenologické analýzy, zaměříme se a prozkoumáme konkrétní případ respondenta. Popíšeme jedinečné fenomény a subjektivní prožívání vnější i vnitřní reality respondentů.

Tři ze čtyř respondentů absolvovali pobyt ve tmě u poskytovatelky Štěpánky Trenz v Lysicích v centru se jménem „Tma u Štědřicha“. Jedna respondentka pak absolvovala svůj pobyt ve tmě u poskytovatele Petra Pokorného v centru, které se jmenuje „Terapie tmou u Brna“.

### **Keyra**

Keyra byla první respondentka, které jsem pokládala otázky. Na otázky odpovídá otevřeně, odpovědi rozvádí a doptává se. Jako jediná respondentka absolvovala svůj pobyt v centru se jménem „Terapie tmou u Brna“ u poskytovatele a opatrovníka Petra Pokorného. Keyra má artritidu a toto téma ji provází před i během pobytu.

### ***Před pobytem***



Keyra absolvovala mnoho různých sebezkušenostních technik. Praktikuje meditace, systemické konstelace a účastnila se i šamanských rituálů v podobě užití „kambo medicíny“. Keyra pobyt ve tmě již absolvovala třikrát. V kontextu ostatních respondentů je zajímavý její postoj ke tmě, kterou chápe jako bezpečí či matčino lůno. Její **motivace** je především **odpočinek**.

*Tak já si tady chci na začátku hlavně odpočinout*

Dále popisuje téma, které se vynořilo během příprav na odchod do tmy, a to je otázka na **směřování v životě**, se kterou souvisí napojení se na **vyšší já**. Významné téma je také **léčení těla a zakotvení**.

*„Taky bych se chtěla zaměřit na nějaké další směřování v životě. Co tady mám vlastně dělat. Na Zemi.“*

*„...chci se tady víc **propojit s..nevím jestli je to vyšší já** nebo jak to nazvat, ale prostě tady s tou částí...“*

*„Já se tady potřebuju jakoby hodně zakotvit.“*

Před nástupem se těší a cítí klid. Objevují se myšlenky na záměry, nehodnotí je jako výrazné. Cítí bolest v kyčli a ztuhlost pravého zápěstí. Bolesti jsou součástí nemoci a jsou běžné. Kategorii těla vnímá jako nejvýraznější v momentu před nástupem.

Týden, který předcházel nástupu do pobytu ve tmě byl hektický.

*„Tak prožila jsem ho částečně v rámci toho Vánočního shonu, protože jsem rychle potřebovala sehnat nějaký dárky.“*

Keyra zároveň popisuje určitou plynulost.

*„Spíš jsem dostala takový zajímavý impulzy, setkala jsem se s takovýma zajímavýma lidma a spíš se to skládalo jako taková skládačka, že jsem si říkala, že prostě se to tak doplňuje.“*

Jako symbol si představuje **grál ve zlatém světle a růži**. Je patrné překvapení z tohoto symbolu.

*„Uhm, mně se tam objevilo hned jak jsi o tom začala mluvit a pořád to tam zůstává, mně objevil prostě grál, nikdy mně to nenapadlo takhle **grál**, a ještě taková **růže** u toho. A celý je to **ve zlatém světle**.“*

Význam tohoto symbolu je pro Keyru jing-jang, úsilí a následné uvolnění a čistota srdce, láska a naplnění a **přesah**.

*„...Aby se mohlo jít jakoby za to.“*

### **Během pobytu**

Keyra zažívá extatickou náladu. Popisuje, že nálady se velmi střídají.

*„Dneska hodně pozitivní, takovou až blaženost, takovou extatickou, až extatickou. Nebo teďka no. To odpoledne může být úplně jinak. Včera jsem taky měla ráno extatický a odpoledne největší zoufalství...nebo největší to zní hrozně hororově, prostě pak se to úplně změnilo chci říct, během dne.“*

Co se týče myslí, zmiňuje vyplouvání vzpomínek.

*„... že se prostě tak něco objeví...“*

Popisuje nízkou frekvenci myšlenek. Cítí tělesné uvolnění a euforii, která ale není konstantní. V průběhu zažívá bolest a musí se s ní konfrontovat, jelikož v prostředí omezené zevní stimulace není možnost rozptýlení.

*„Včera jsem měla těžkou noc, mně chytlo rameno...takže jak vždycky...jak to bývá, takže jsem se probudila, že nemůžu spát...a tady s tím právě musí být, takže nemůžu se ničím rozptýlit...(smích) a zkoušela jsem prostě všechno možný...co znám...nebo co mně napadlo v tu chvíli, aby se to nějak zlepšilo, taky jsem se mazala vším možným..a nezlepšilo se to prostě.“*

Dospívá k vnitřnímu **stavu pokory**, ze kterého plyne uklidnění, bolest ale nemizí.

*„Čili jsem došla k tomu, že bych měla být **pokornější**. Že prostě to třeba není tak, že se rozhodnu a ono se to vyřeší. To mi tak právě přišlo včera odpoledne během té krize...“*

S postojem pokory přichází klid.

*„A když jsem si tohle uvědomila tak jsem se jako uklidnila, takže jsem se rozhodla, že to prostě odevzdám...“*

I přesto užívá kortikoidy.

*„A pak jsem si večer vzala kortikoidy, protože jsem cítila, že by ta noc byla zase nepříjemná, prostě jsem se tak rozhodla a nijak si to nevyčítám.“*

Nejvýraznější jsou pro ni emoce. Pobyt hodnotí kladně. Naplnilo se očekávání odpočinku. Objevuje se vize dalšího naplnění v souvislosti s tím, že absolvovala teprve polovinu pobytu.

Popisuje vize a sny, ve kterých se setkává se smrtkou, která s ní komunikuje.

*„Měla jsem takovou vizi o smrtce. Prostě...probíhaly tam nějaký věci...už si to přesně nepamatuju, ale pak se tam najednou objevila smrtka...a já jsem se na ni dívala prostě a ona pak jako..se na mně otočila zruděně a začala procházet nějaký složky nebo co...to bylo ve vzduchu a potom to posouvala rukou..a vytáhla mi nějakou složku a něco mi k tomu řekla a pak zmizela..myslím, že ona mi jako ukázala něco na co se jí všichni chtějí zeptat a to je prostě kdy umřou, ale to já jsem vůbec nechtěla..ani jsem se jí nestačila na nic zeptat...“*

Jiná vize se týká měnící se DNA, kterou respondentka vidí před očima a rotuje. V rámci vize je také ve spojení s jihoamerickým léčitelem a poletujícím ptactvem. Rozumí řeči ptáků. Tato vize je provázena tělesnou vibrací.

*„... jsem meditovala s tím krystalem... Tak to bylo během meditace. Meditovala jsem s tím krystalem a viděla jsem DNA šroubovici a jak se přeskládává a měla jsem u toho i nějaký fyzický vjem jako třes, vibrace nebo tak něco. A pak se mi tam objevovali ptáci, že slyším, co říkají, že rozumím jejich prostě řeči a takový věci. Víc si nevybavuju. To byly takový pocitový věci spíš.“*

Své fungování během pobytu ve tmě chápe jako propojování se se svými různými částmi.

*„Je to nějaký čas sama pro sebe, takže můžu sebe víc zkoumat a propojovat se nějakými svými částmi.“*

Symbol se v polovině pobytu nemění, ale nad původním **grálem, přibývá slunce**. Význam symbolu se transformoval na **lásku a osvícení**.

### ***Těsně po ukončení pobytu***

Popisuje radost a lehkou lítost z ukončení. Cítí se „*jako po dovolené*“.

Myslí na praktické věci, které bude třeba vykonat v běžném životě a také na to, jak bude integrovat to co zažila.

Na úrovni těla se cítí slabá

*„...jako vyoraná myš.“*

Nejvýrazněji cítí tělo.

Největší přínos vidí ve větším kontaktu sama sebou, což je vyjádřením autenticity a ukotvenosti.

*„...největší co jsem tady zažila se propojit s nějakou částí svými...“*

Vyjadřuje touhu si tento pocit udržet.

*„Pořád to cítím, když se na to zaměřím, a to je i v těch myšlenkách taky, jako jestli to dokážu udržet.“*

Jako největší přínos zmiňuje napojení se na skrytý potenciál ve svém těle.

*„Že tam prostě je nějaký potenciál v tom těle, který nevyužívám. Jsem se snažila s tím spojit, ale myslím si, že nějaký kontakt tam byl, ale...myslím ...si jakože to byly přesýpací hodiny, že jakoby je tam strašně úzký ten kanál mezi tím, takže jsem se tady snažila rozšířit to spojení.“*

Pobyt celkově hodnotí velmi kladně.

Symbol se mění na **grál a duhu**. Znamená radost, štěstí a požehnání.

### ***S odstupem***

S odstupem času si v souvislosti s pobytem vybavuje příjemné pocity, klid a seberozvoj.

Jako stále aktuální vnímá událost se setkáním se se smrtkou.

*„je to pořád hodně živé“*

Krátce po ukončení pobytu začíná navštěvovat semináře, které jsou zaměřené na ženství. Popud k tomuto činu dává do souvislosti s absolvováním pobytu. Shodou okolností je název semináře shodný se symbolem, který dává svému pobytu již před jeho započítím.

*„Jak jsem se vrátila, tak za pár dní jsem se dívala na semináře, co dělá Karaimi a hned jsem se přihlásila vlastně ten rok jsem absolvovala u ní, 4 semináře...a vlastně ženský semináře. Jmenuje se to Grál I. – IV.“*

Jako nejintenzivnější moment popisuje setkání se smrtí a vizi, která proběhla při meditaci s krystalem.

*„To byl ten sen, kdy jsem potkala tu smrt. Tak to se do mě hodně zapsalo. To je to co se mi vybavilo. A taky ty vize, co jsem měla díky tomu krystalu.“*

Jako nejvýznamnější momenty popisuje rozhovory s opatrovníkem a výzkumníci. Vnímá je velmi odlišně od rozhovorů, které probíhaly během pobytů, které absolvovala dříve.

*„Asi těžko něco vypíchnout...ale napadají mně ty rozhovory...to bylo hodně zajímavý s Tebou s Petrem...jako před tím jsem se taky bavila s těma opatrovníkama, ale ne tímto způsobem.“*

Její očekávání se splnila. Pobyt jí dokonce přinesl více než čekala.

*„Určitě jo. Protože jestli jsem něco očekávala, tak že se zavřu a izoluju od světa a to se splnilo na nějakých 200%.“*

Ve vztahu ke svému životu pobyt hodnotí jako dovolenou.

Další vyústění pobytu vidí v možnosti naplnění vize o hlubším porozumění zvířatům. Podobnou vizi měla i během jiných sebezkušenostních technik.

Symbol se mění na Slunce a jeho význam je osvícení a mír.

### **Vynořená témata**

- **Životní směřování**, autentické bytí, touha po **zakotvení**
- **Konfrontace s fyzickým nepohodlím** – snaha čelit situaci-setkání se s emočním jádrem bolesti – „**pokora**“ a následný únik (užívá kortikoidy)

- **Setkání s přesahujícími principy** (smrtka, léčitel, nadpřirozené schopnosti)
- **Léčení**
- **Konkrétní dopad: ano**
- Vývoj do budoucna: ano
- Symbolika grálu a jeho naplnění v následném životě v podobě seminářů zaměřených na ženství

## **Josef**

Josef odpovídá otevřeně. Je velmi sdílný a vypráví i podrobněji události ze svého života. Absolvoval pobyt v centru se jménem „Tma u Štědřicha“ u poskytovatelky Štěpánky Trenz.

### ***Před pobytem***

Jeho motivace je **touha po autentickém životě, nová práce, životní směřování.**

*„Abych byl sebou prostě a cejtíl, že jdu ze sebe.“*

Aktuálně se nachází v situaci, kdy není zcela spokojen v práci.

Snaží se vzdát všech očekávání a nechat vše otevřené i když normálně si před sebezkušnostními aktivitami zadává konkrétní výsledek a cíl. Nevnímá žádné významné myšlenky.

*„Asi se mi nic nehoní hlavou.“*

Z pozice výzkumníka vnímám velkou míru sebereflexe na základě Josefova popisu události, která proběhla těsně před nástupem do tmy.

*„... protože jak jsem si uvědomil, že jsem nasranej tak to mně vedlo k úsměvu a tak, takže se to vlastně začalo uvolňovat, a tak a bylo to fajn.“*

Cítí mírnou nervozitu a mírné napětí.

Čtyři dny před nástupem do tmy se u Josefa objevují zimnice, které v den nástupu polevují a mizí. Josef to vnímá jako reakci na příchod něčeho nového,

neznámého. Těsně před nástupem cítí mírnou bolest hlavy. Zdůvodňuje ji psychosomaticky.

*„Ted' jsem měl asi od čtvrtka nějaký zimnice.“*

*„...ty bolesti hlavy jsou spojený s nějakějma vzorcema s nějakějma programama,“*

V těle se cítí i přesto příjemně a klidně.

Co se týče emocí, cítí strach z toho, jestli zvládne dokončit pobyt, vzrušení z něčeho dobrodružného. Zároveň cítí klid, který je přítomen, že rozhodnutí podstoupit pobyt ve tmě vychází z těla ne „z hlavy“.

*„Jsem prostě na to připravenej, takže vim, že to rozhodnutí nevychází z mysli nebo z nějaký...to rozhodnutí je stabilní, to vychází ze mě, to vim, že i vim, že to je správně.“*

Nejvýrazněji vnímá kategorie tělo a emoce.

Týden, který předcházel nástupu do pobytu ve tmě, probíhá hekticky.

*„...byl vlastně dost neobvyklej, to bylo dost dost zvláštní.“*

*„A už jsem je dvakrát absolvoval ty zkoušky, jo neudělal jsem je a ted' jsem měla akorát právě termín na tento čtvrtek.“*

Jako symbol pro situaci před nástupem do pobytu ve tmě volí **diamant**. Symbol pro něj znamená **hlubší proniknutí do sebe**. Opět dodává, že nechce mít očekávání a že pokud se výše zmíněné neodehraje tak je to pro něj v pořádku.

### ***Během pobytu***

Josef zažívá **vizuální vjemy**. Na stropě vidí plameny nebo hvězdy. Strop vidí jako kameninový, někdy se naklání na různé strany, poté zase vidí na stropě klenbu.

*„...na stropě jakýsi hvězdy nebo plameny nebo ...vypadá to, že strop je ted' kameninovej hodně nízkej...dost se to mění...dá se říct každou chvíli...ted' je strop hodně vysokej šikmej někdy nakloněnej na jednu stranu...někdy to je zase*

*vchod do jeskyně...to bylo hodně zajímavý...takže vidím hodně změny toho povrchu..stropu...klenby...občas se ukážou klenby....“*

Cítí převážně klid, vyrovnanost, blaženost. Popisuje hojnost snů, jejich obsah si nevybavuje, vnímá při nich nepříjemné pocity, které po probuzení odezní po tom, co si dá jídlo.

*„...takový psycho sny, ani si nevybavuju nějaký konkrétní obrazy, spíš jenom jakýsi tlak psychologickéj, nepohodlí, ale když jsem se probral a když jsem se najedl tak to třeba zmizelo nebo odeznělo...“*

Vnímá velmi nízkou frekvenci myšlenek, což je pro něj překvapující.

*„Ty jo fakt hrozně málo se mi toho honí hlavou...čekal jsem, po tom, co jsem o tom četl, že ty jo na lidi děsně narazí mysl, že tady se skutečně projeví, jak je ta mysl těžká...“*

*„...myslím, že spolu fungujeme výborně...příjemně...příjemnej soulad.“*

Na úrovni těla se cítí dobře. Cvičí. Měl malé dávky jídla, ale po domluvě s poskytovatelkou se zvýšily.

Co se týče emocí, Josef zažívá spíše příjemné stavy. Občas se objevují nepříjemné pocity. Popisuje stavy blaženosti, které jsou spojené s jezením.

*„...a už jsem se zmínil o té blaženosti...dneska jsem se cejtil úplně královsky nechtělo se mi odtud...bylo to supr ty jo...po čokoládě...úžasný.“*

*„...se týká nějakých nepříjemných stavů tak možná šlo nějaký takový psycho sny, ani si nevybavuju nějaký konkrétní obrazy, spíš jenom jakýsi tlak psychologickéj, nepohodlí, ale když jsem se probral a když jsem se najedl tak to třeba zmizelo nebo odeznělo...jinak nepříjemný pocity nemívám...vlastně jsem se dneska potkal s takovým pocitem blaženosti ...“*

Všechny kategorie mysl, emoce, tělo vnímá rovnocenně.

*„...je to v souladu..na třetiny.“*

Na to, jak vnímá své fungování ve tmě by se podíval raději s odstupem. Opět zmiňuje vzdávání se očekávání a odevzdání se tomu jak to, je.



*„Nevim jestli se tomu dá nějak rozumět...myslim, že bych se na to podíval ještě s odstupem, ale zatím bych řek, že ten proces je vlastně více méně příjemnej, cítím se tu dobře.“*

*„...nikam nespěchám, nešel jsem sem s žádným konceptem, že bych tady měl něco naplnit, nic nemusim dodržet, nic nenaplňuju...vlastně jsem.“*

Cítí hrdost na sama sebe, že se dokáže odevzdat běhu událostí.

*„...jsem na sebe hrdej a děkuju si za to.“*

Přínos během pobytu zatím nedokáže zhodnotit. Aktuálně uvádí, že zřejmě zhubnul. Vnímá také, jistou **vnitřní reorganizaci**.

*„...a některý věci se mi tady utříbily zatím...“*

Hlavní přínos se však podle něj teprve vyjeví.

Během absolvování pobytu svůj pobyt ve tmě hodnotí kladně, uvědomuje si však **možnost náhlého zvratu událostí**.

*„...se může změnit za každým momentem cokoliv...“*

Během pobytu jako symbol volí hákový kříž. Záhy však vysvětluje podobnost se **svastikou**, která je symbolem slunce. Tento symbol má pro Josefa význam světla ve tmě.

### ***Těsně po ukončení pobytu***

Josef po pobytu není naladěný na sdílení, záhy se však rozpovídá. Několik hodin před výstupem zažil svůj nejintenzivnější zážitek v podobě náhlého a intenzivního návalu inspirace, která mu bránila ve spánku.

*„...včera k večeru mi tam běželi..nebo těžko říct jestli to byl večer...úplně takový inspirativní věci, čím bych se měl zabývat a bylo to až takový extatický a byl jsem toho hrozně plnej a pak jsem si uvědomil, že do toho jdu trošku moc naplno...“*

Josef byl velmi rozrušený a exaltovaný, dokázal se však uzemnit.

*„...a ted' v kliduuu, postupně..nemusíš hned ze sebe vyvchrlit všechno a všem to říct prostě...ale včera to bylo takhle hodně silný, že jsem jenom cejtím... že mi fičí nový a nový nápady.“*

*„...jsem si uvědomil, že bych moh parádně taky uletět a teď jsem v takovém klidnějším stavu a určitě je to návaznost na tu přehršel energie, protože to bylo vopravdu hrozně silý dynamický a frčela jedna věc za druhou a spoustu jsem si toho zapsal...“*

Co se týče myšlenek uvádí, že myslí na to, že je rád, že má pobyt za sebou. Těší se, na běžnou realitu. Na druhou stranu plánuje další pobyt, jehož průběh si chce ulehčit.

*„...příště si dám víc asi, ale seženu si asi nějaký tišící prostředky.“*

V rámci emočního prožívání můžeme interpretovat **zklidnění, uzemnění**.

*„Úplně necejtim emoce...cejtim takovej klid...takovou rezervovanost a odstup...určitě nadhled asi se dá říct.“*

V těle se cítí dobře i přesto, že mu zcela nevyhovovala strava.

Nejvýrazněji vnímá emoční klid, ukotvenost.

Těsně po ukončení pobytu jako přínos vidí ve **splnění cílů, překonání útrap**.

*„...že jsem absolvoval prostě to vytyčený rozmezí.“*

*„...ale byly chvíle kdy to bylo prostě nepohodlný a říkal jsem ty joo ještě chvilku to potřebuju...vydržet a jsem rád teda, že jsem to jakoby vydržel..“*

Zmiňuje nepříjemné přechody mezi spánkem a bděním.

Těsně po ukončení nedokáže zhodnotit průběh pobytu. Nicméně vyjadřuje intenzitu prožitků.

*„...protože...bylo to obrovský...“*

Také se opět objevuje téma ukotvenosti.

*„...jsem takovej jakejsi usazenej...připadam si jako hroznej mudrc jako...“*

Po skončení pobytu se u Josefa mění **symbol** z diamantu na **dřevěné poleno**.

Je patrný určitý vnitřní posun v rámci naprosté změny podstaty symbolu. Dal by se interpretovat jako „od okázalosti k podstatě věci“.

*„...ani to nepotřebuje žádnou blyštivost...já jsem měl před tím ten diamant a svastiku jsem viděl...a teď je to spíš úplně jednoduše bez lesku...“*

Když popisuje význam symbolu, reflektuje sílu v jednoduchosti.

*„...obrovská energie...spousta...tím jak jsou letitý často tak v nich je spousta načerpaných zkušeností...co všechno tady procházej...prostě jsou takový mnohoúrovňový bytosti...prostě asi jeden ze základních prvků života na zemi.“*

Zmínka o „mnohoúrovňové bytosti“ může také korespondovat z výše zmíněným „cítím se jako mudrc“.

Rovněž nacházíme paralelu ve změně symbolu z blyštivosti na jednoduchost v rámci jeho zážitku s nadměrně zvýšenou aktivací a inspirací, kdy se Josef vzdal (opět téma vzdání se) realizovat všechny nápady najednou a všem o nich vyprávět.

### **S odstupem**

Jako první Josef zmiňuje, jak by si pobyt potencionální příští pobyt ulehčil.

*„...taky bych si s sebou potřeboval vzít..ehm...nějaký podpurný prostředky na spaní..“*

Během pobytu u něj totiž docházelo k navýšení energie a inspirace, díky které nemohl spát.

*„...to si pamatuju, že to pro mě bylo hodně výrazný a že si uvědomuju, že mi to způsobovalo takový nepříjemný pocity, že jsem nemoh prostě spát...když ta obrazivost byla hodně silná..tak ta energie byla hodně silná a tam jsem cejtil, že bych si potřeboval třeba odpočinout a moh jsem spát třeba jenom hodinu dvě nebo tak..“*

Pro Josefa byl tento zážitek jednoznačně nejintenzivnější.

*„...abych vopravdu se vyspal a moh jsem zase...ehmm fungovat tam dál no...to je asi nejsilnější vjem z ohlédnutí...“*

Jako konkrétní věc, kterou dává do souvislosti s absolvováním pobytu ve tmě, je zklidnění myšlení a zvýšení rozvážnosti.

*„...že jsem to cejtíl tak hned tejden po...ehm...že si dávám na rozhodování víc prostoru, že jsem nebyl zbrklej...“*

*„...že najednou se prostě nepotřebuju tak rychle rozhodovat v některých věcech, že prostě můžu mít času...na to si to usadit v sobě...“*

Uvádí, že v současné době tuto vlastnost již nevnímá tak intenzivně, ale nedokáže říct, jestli si na ni zvyknul nebo jestli se vytratila.

Co se týče myšlení, Josef nevnímá žádné výrazné změny ve způsobu myšlení během pobytu ve tmě a během normálního fungování.

Při ohlédnutí za emocemi, které prožíval během pobytu se vynořuje nové téma: jemnost.

*„...no ale já jsem si hodně rychle uvědomil, že...ehm...jenom potřebuju zjemnit vnímání přítomnosti a jakmile se to stalo tak vlastně...v tom momentě jsem cejtíl jakoby se rozprostřel v prostoru...tření zmizelo...“*

Také je patrné, že tento zážitek, na který se v nedávné době rozpomenul a který reflektuje ve čtvrtém rozhovoru, je stále aktuální i s 4 měsíčním časovým odstupem.

*„...a teď je to asi tejden zpátky...kdy jsem si vlastně uvědomil..v návaznosti na tendleten pocit, ....že potřebuju...nejen zjemnit vnímání přítomnosti, ale zjemnit bytí...to znamená celkově bejt jemnějším způsobem...“*

Při ohlédnutí za prožíváním na úrovni těla si Josef vybavuje sexuální nabuzení. Jako řešení uvádí cvičení, které ale neprovozoval v obvyklé míře, jelikož měl pocit nedostatku jídla.

*„...ta sexualita by tam byla hodně silná prostě...a ...ehm...celkově asi bych tam potřeboval asi cvičit víc...to jsem cejtíl, že mi tam jako chybělo...ale já jsem neměl hlavně pocit, že bych tam měl hodně jídla...že když jsem chtěl cvičit tak jsem cejtíl, že jsem hladovej a měl jsem strach, abych neměl hlad...“*

Nejintenzivnější moment byl pro Josef již zmiňovaná přehršel inspirace.

*„...ten šestej den kdy mi začala proudit ta inspirace.“*

Žádný konkrétní nejvýznamnější moment se u Josefa neobjevuje.

*„...mně to připadá jako jeden konstatní moment...asi bych nevypichoval nic...pro mě to bylo celý významný.“*

V rámci zpětného rozhovoru si však Josef uvědomuje rozsáhlost významu jeho pobytu ve tmě.

*„...když jsem to říkal před tím tak jsem si uvědomoval, že to bude mít velkej vliv na můj život...ale teď si vlastně uvědomuju, že to bude mít mnohem výraznější vliv...ale to byla asi jedna z nejsilnějších věcí, který jsem udělal...takže to hodnotím vlastně dost kladně...“*

Zároveň vnímá, že pravý význam teprve přijde.

*„...že je to jako usazení něčeho co teprve vyroste...takže...uhm to je dobrý..to mně nenapadlo...ale když se mně ptáš tak vopravdu cejtím, že to byla trefa...“*

Na základě tohoto uvědomění hodnotí náš poslední rozhovor.

*„...já jsem to měl, jakože normálka, ale teď když se o tom bavíme tak mi to přijde, jakože fakt jako raketa...že to bylo supr, že jsem to udělal...teď mám radost, že se o tom bavíme...“*

Opět se vynořuje téma vzdání se očekávání, tentokrát v jiné formě. Josef až nyní zmiňuje jedno očekávání, o kterém před tím nemluvil.

*„No asi jo...teda jediný co jsem si tak jako trochu přál...a co se nevyplnilo...tak že...jsem se tam jako vědomě nesetkal s nějakou živou entitou...“*

Na druhou stranu opět hovoří o zvýšené inspiraci, kterou nyní hodnotí kladně.

Vzhledem ke svému životu Josef chápe tuto zkušenost jako zásadní.

*Tak určitě to byla jedna z hodně důležitých věcí, který jsem udělal*

Opět zmiňuje význam posledního rozhovoru.

*...a tím co jsem si teď uvědomil při tom hovoru ...že to možná bude mít mnohem větší vliv na můj život...*

**Symbol** s odstupem času je **strom**.

*„...prostě strom jednoduše...kořeny..hodně hluboko...“*

Josef tento symbol chápe jako „bytí ve stabilitě“.

Vyústění pobytu ve tmě v blízké budoucnosti vidí jako v kladném přístupu k sobě.

*„Každopádně co je důležitý je, že všechno, čím se budu zabývat by mělo být postavený na tý sebelásce...“*

### **Vynořená témata:**

- **životní směřování (práce)**, touha po autenticitě
- **konfrontace s fyzickým nepohodlím** – nespavost, snaha o **únik** (tišící prostředky)
- **setkání s přesahujícími principy** (přehršel energie, inspirace)
- **vizuální vjemy**
- vzdávání se očekávání
- sebereflexe
- **zakotvení/uzemnění**
- **setkání se přesahujícími principy** (přehršel energie, inspirace)
- **konkrétní dopad: ne**
- **vývoj do budoucna: ano**
- zpomalení
- jemnost
- Symbol diamantu se mění na jednodušší prvek – dřevo

### **Tereza**

Tereza odpovídá otevřeně, je sdílná. Je velmi přemýšlivá. Přemítá velmi sama nad sebou. Svůj pobyt absolvovala v Lysicích v centru se jménem „Tma u Štědřicha“. Poskytovatelka služby je Štěpánka Trenz.

### ***Před nástupem***

Tereza uvádí, že se věnuje sebezkušenostním technikám. Zmiňuje zájem o alternativní metody. Za sebezkušenostní techniku považuje i tanec 5-ti rytmů a vědomé milování. **Motivace** pro absolvování pobytu ve tmě je znovunalezení **zdroje kreativity v oblasti práce**. Druhotně potom **odpočinek**.

Terezie se snaží nemít žádní očekávání.

*„...mám nějaký věci, který bych si třeba přála..ale nebudu zklamaná pokud se mi to nenaplní.“*

*„...třeba i kdybych si jenom odpočla...tak to je pro mě už jako dost.“*

**Týden před nástupem** do tmy byl pro Terezii **náročný** jak po pracovní, tak emoční stránce.

*„...co jsem se přihlásila tak jsem jako pracovala s tím, co všechno bych jako chtěla do té doby dokončit, protože to беру jako takovou přelomovou událost ...se mi to zrovna jako stalo, že tento týden jsem měla spoustu pracovních povinností.“*

Objevovaly se **emoce** spojené přímo s nástupem do tmy, podpořené fází menstruačního cyklu.

*„...celej týden měla před menstruací, kterou jsem nakonec dostala v pátek...takže jako ty největší **emoce se mnou cloumaly** jako ještě podpořený tím, že ježiši já už jdu do té tmy...takže náročný...hodně náročný...“*

Co se týče **myšlenek** jsou spíše **pragmatické**. Tereza přemýšlí, jak bude zvládat praktické záležitosti, když bude přebývat v absolutní tmě.

*„Občas mně napadají takový jako třeba technický záležitosti jako třeba budu něco dělat až budu v té tmě.“*

Zmiňuje také bohatost snění.

*„...mám hodně silný sny...že ve snech potkávám jako úplně hrozně moc lidí ...z mého života a takový, jakože třeba se mi zdály jeden sen za druhým, ale ráno jsem si je jako moc nepamatovala...“*

Těsně před nástupem do tmy Terezie cítí **radost, vzrušení, ale i strach**.

*„...cítím docela radost a je tam takové vzrušení, a i trochu strach, a i se hodně těším, ale v průběhu se mi to střídalo různě...měla jsem takovej velkej strach.“*

Na úrovni **těla** se cítí dobře, což přisuzuje návštěvě festivalu zaměřeného na zdraví, který skončil den před jejím nástupem. Hovoří o mírné bolesti břicha, která je údajně chronická.

Nejvýrazněji se projevují emoce. Jako **symbol** volí **bílý kruh na černém pozadí**. Symbol Terezii potěšil, jelikož jí evokuje splněné úkoly, uzavřené povinnosti.

*„...vlastně to su ráda...protože jak jsem Ti říkala, že jsem se snažila ty věci uspořádat...já jsem třeba nechtěla jako mít nějaký slíbený věci někomu...“*

Význam symbolu je tedy uzavření, dokončení.

### **Během pobytu**

V rámci myšlenek se Terezii objevují různá témata ...

*„... o vztazích a o svojí práci o sobě a o tom, jak třeba sama sebe vnímám aji o svém jídle, protože tady nám Štěpánka vaří úplný skvosty.“*

Během pobytu Terezie zažívá různorodé pocity.

*„...ty emoce se mně jako hodně střídají... někdy třeba smutek a někdy zase úplnou radost a někdy jako takový neutrální...“*

Tereza si během pobytu více uvědomuje procesy ve svém těle.

*„Víc cítím tělo, jako co se v něm děje...“*

Objevuje se poprvé **téma stravy**, které se bude v jejím případě objevovat i nadále. *„...i třeba to co právě sním tak jako kdyby po tom mně to nutí o tom víc přemýšlet...“*

Tereza popisuje **uvolnění chronických bolestí**,

*„... bolesti mám takový chronický, že prostě na **hrudníku** nebo tak **okolo solaru** mně to dost bolelo, a to se mně tady kupodivu dost rozvolňuje a jsem z toho jako dost překvapená protože prostě jakoby tím, že já se na sobě snažím pořád pracovat tak jsem na to vyzkoušela jako mnoho různých prostě technik...“*

Cítí hluboké uvolnění.

*„... že se prostě hodně tak celkově uvolňuju.“*

Zažívá bolesti na hrudníku, srdci, objevily se jí **opary**.



*„...druhej nebo třetí den tak jsem se právě probudila a úplně mně jako bolelo prostě jak kdyby srdce nebo hrudník a prostě to břicho a zároveň se mně udělaly opary na obou stranách prostě pusy...“*

Nejvýrazněji vnímá tělo.

Své fungování ve tmě se nesnaží nijak kategorizovat.

*„...mně to semka jako nějak přitáhlo to bylo fakt hodně takový intuitivní, že jsem to následovala a tím pádem to tady prostě jako taky tak беру, že to prostě má nějaký vývoj a význam a moc se to nesnažím prostě řídit...“*

Po otázce na přínos, který ve svém pobytu vidí, Terezie hledá různé přínosy. Neříká žádný hned bezprostředně. Nějaký přínos však chce mít

*„... od sebe požaduju nějaký výsledky, takže to si taky dávám tuhle otázku, kterou jsi mně ted'ka dala, takže jako prostě si přeju, aby to mělo nějaký přínos.“*

Přínos vidí v samotné zkušenosti s pobytím ve tmě, že se proto rozhodla...

*„...už jenom to, že jsem si to splnila ...tu jako tu tužbu si vyzkoušet tady tuhle zkušenost.“*

Pobyt celkově hodnotí kladně.

**Symbol** během pobytu je **černé prázdno**. Pro Terezii nemá jiný význam než prázdno jako takové.

### **Po pobytu**

Po ukončení pobytu je pro Terezii těžké verbalizovat své zážitky

*„... jakože možná se mi o tom bude líp mluvit jako po nějakým čase...“*

Terezie se na moji sérii otázek již připravovala než jsme se setkaly.

*„Já jsem o tom zase už trošku přemýšlela než přišla o těch otázkách...“*

Na úrovni mysli vnímá velký rozdíl, svůj pocit přibližuje jako zpomalení mysli, ale v pozitivním smyslu slova

*„.. je to ve smyslu většího takového toho klidu. Takže to je super.“*

Po tělesné stránce je patrná neuzemněnost.. *cítím se tak jako maličko neuzemněná...maličko jako nad zemí..*

Po výstupu vnímá nejvýrazněji emoce. Jako přínos uvádí odpočinek a vizi dalšího dopadu pobytu v budoucnosti. Na celkové hodnocení si zatím netroufá.

**Jako symbol** po výstupu ze tmy uvádí **otevřenost**. Znamená to pro ni, že něco nového může začít.

### **S odstupem**

První věc, o kterou se chce podělit je spokojenost s absolvováním pobytu.

U Terezi se s časovým odstupem opět objevuje téma výživy. Jako konkrétní věc, kterou přisuzuje, že se stala díky pobytu ve tmě je tří měsíční dieta na živé stravě, která následně vyústila ke zlepšení stavu pleti, a především k vnitřní reorganizaci a změnám přesvědčení

*„... jsem si čistila právě i tu hlavu krom toho těla...od nějakých právě programů blbých...“*

Jako nejvýznamnější moment interpretuji dospění k upřímnosti k sobě samé.

*„...začala být jako zima venku ...a já jsem si uvědomila... že tak trošku sobě jako lžu a že ta živá strava mně prostě jako už nevyhovuje, ale že na ní prostě su jako z toho principu nebo že to jako chcu vydržet...“*

Výsledek je vnitřní psychická změna, která vedla ke zlepšení stavu pleti nezávisle na tom, co jí...

*„...a dala jsem prostě úplně extra silnej záměr...že ta kůže se mně bude zlepšovat dál i když už prostě budu jíst prostě všechno...“*

Při ohlédnutí za průběhem svého myšlení během pobytu ve tmě oceňuje možnost pozorovat svoji mysl...

*„...tam byl čas si všimnout, jak se ty myšlenky cyklí...“*

Co se týče emocí vzpomíná si na proměnlivost a různorodost svých emocí. Tereza si při ohlédnutí za pobytem vybavuje, že se těšila ven jak se bude hýbat.

Tereza trpěla atopickým ekzémem a jako nejintenzivnější zážitek popisuje záchvat, který jí během pobytu ve tmě zastihl...

*„...že mně svédělo jako celý tělo...takovej záchvat, že prostě se nedalo z toho utéct...“*

Tereza dříve tyto stavy řešila studenou sprchou nebo léky. V průběhu pobytu se v ní objevil silný popud konfrontovat se s touto situací...

*„...že to jsem tady měla jako zažít a mně v ten moment prostě připadalo, že.....že...prostě, že to musím jako kdyby vyřešit...“*

Dochází u ní k přesunu z vnějšího řešení k řešení vnitřnímu...

*„...že v ten moment to musím vyřešit jako kdyby skrz jenom svoji mysl (jak můžeme vidět i případě popisované události se živou stravou..) že to musím projít skrz a to jako znamenalo, že musím se jakoby uklidnit a najít prostě ten moment, ze kterého to přestane jakoby svédět.“*

Pro Terezu byl nejintenzivnější moment uvědomění si toho, že má vlastní místo.

*„ale tohle bylo prostě nejsilnější...a to jako kdyby tak rozčíslo, že jsem se fakt jako uklidnila a že se mi to podařilo jo, že mně to potom jako přešlo.“*

Jako nejvýznamnější zážitek popisuje setkání se s partnerem.

Očekávání se jí splnila i když uvádí, že žádné konkrétní neměla.

Vzhledem ke svému životu Tereza hodnotí svůj pobyt jako restartování.

*„Takový nějaký jako restartování... Pobyt chápe i jako životní zlom... já jsem tomu trošku dávala takovej význam, že to má být přelom a vlastně i byl.“*

Při ohlédnutí za pobytem Tereza volí jako **symbol černý kruh vyplněný bílou barvou**. Žádný konkrétní význam v tomto symbolu nevidí. V budoucnosti nevidí možnost žádného dalšího vyústění svého pobytu ve tmě.

### **Vynořená témata**

- **Práce**, vnést kreativitu do práce
- **Konfrontace s fyzickým nepohodlím** – snaha čelit – setkání se emočním jádrem - „**mám místo**“

- **léčení** – uzdravení kůže
- **zakotvení/uzemnění** – negativně
- strava
- odvaha – překonání strachu ze tmy
- **Konkrétní dopad: ano**
- Vývoj do budoucna: ne
- Symbol zůstává v abstraktní rovině, bez vývoje

### 7.3 Sdílená témata

V této kapitole se zaměřujeme na významná témata, která se objevila u minimálně dvou respondentů.

Identifikovali jsme celkem 10 sdílených témat.

#### Sebezkušenost

**Všichni** respondenti uvádějí, že se zabývají sebezkušenostními technikami. U všech respondentů se objevuje **meditace**, u dvou z nich **rodinné konstelace**. Jednotlivě se potom objevují tyto techniky: vision quest, kambo, práce s energií.

#### Motivace

U **všech** respondentů se objevuje jednoznačná motivace, a to je nalézt **směrování v životě** či provést změny v oblasti **práce**.

Keyra:

*„Taky bych se chtěla zaměřit na nějaké další směrování v životě.“*

Josef:

*„...tak že bych rád našel nějakou konkrétní linku nebo směr.“*

*„Abych byl sebou prostě a cejtil, že jdu ze sebe.“*

Tereza:

*„...ted'ka řeším, aby mi fungovala práce..chtěla bych obnovit nějaký zdroj takové kreativity a kreativity konkrétně v té práci...“*

## Očekávání

Dva respondenti několikrát odkazují na **vzdávání se očekávání**.

Josef: *„No asi jsem měl, ale teď se poslední dobou snažím nemít...“*

Tereza: *„Já tam chci jít jako co nejvíc bez očekávání...“*

## Léčení

Dva respondenti referují o léčení fyzického těla.

Keyra: *„...určitě se chci zaměřit na léčení, jednak na léčení těla, ale i dalších aspektů...“*

Tereza: *„...teďka prostě i ta kůže už je prostě fakt dobrá, jako úplně...“*

## Setkání s přesahujícími principy

Dva respondenti referují o přesahujících zážitcích během pobytu ve tmě.

Keyra: *Měla jsem takovou vizi o smrtce. Prostě...probíhaly tam nějaký věci...už si to přesně nepamatuju, ale pak se tam najednou objevila smrtka...a já jsem se na ni dívala prostě a ona pak jako..se na mně otočila zrudně a začala procházet nějaký složky nebo co...to bylo ve vzduchu a potom to posouvala rukou..a vytáhla mi nějakou složku a něco mi k tomu řekla a pak zmizela..myslím, že ona mi jako ukázala něco na co se jí všichni chtějí zeptat a to je prostě kdy umřou, ale to já jsem vůbec nechtěla..ani jsem se jí nestačila na nic zeptat...*

Josef: *... jsem meditovala s tím krystalem... Tak to bylo během meditace. Meditovala jsem s tím krystalem a viděla jsem DNA šroubovici a jak se přeskládává a měla jsem u toho i nějaký fyzický vjem jako třes nebo tak něco. A pak se mi tam objevovali ptáci, že slyším, co říkají, že rozumím jejich prostě řeči a takový věci. Víc si nevybavuju. To byly takový pocitový věci spíš.*

## Konfrontace s fyzickým nepohodlím

Keyra: *„...včera jsem měla těžkou noc, mně chytlo rameno...takže jak vždycky...jak to bývá, takže jsem se probudila, že nemůžu spát..a tady s tím*

*právě musí být, takže nemůžu se ničím rozptýlit...(smích) a zkoušela jsem prostě všechno možný...co znám...nebo co mně napadlo v tu chvíli, aby se to nějak zlepšilo, taky jsem se mazala vším možným..a nezlepšilo se to prostě...“*

*Čili jsem došla k tomu, že bych měla být pokornější (smích). Že prostě to třeba není tak, že se rozhodnu a ono se to vyřeší. To mi tak právě přišlo včera odpoledne během té krize. A když jsem si tohle uvědomila tak jsem se jako uklidnila, takže jsem se rozhodla, že to prostě odevzdám. A pak jsem si večer vzala kortikoidy, protože jsem cítila, že by ta noc byla zase nepříjemná, prostě jsem se tak rozhodla a nijak si to nevyčítám.*

*Josef: to pro mě bylo hodně výrazný a že si uvědomuju, že mi to způsobovalo takový nepříjemný pocity, že jsem nemohla prostě spát...když ta obrazivost hodně silná..tak ta energie byla hodně silná a tam jsem cítil, že bych si potřeboval třeba odpočinout a mohla jsem spát třeba jenom hodinu dvě nebo tak*

*Tereza: takovej zážitek, kterej byl dost těžkej...kdy..já jsem totiž jako dřív měla atopické ekzém, ale prostě mně se jako stávalo, že mně svědělo jako celé tělo..a já jsem měla v té tmě právě jeden takovej fakt hodně nepříjemnej zážitek, že se mně to tam rozjelo a hodně mně to svědělo a to prostě je nebo býval takovej záchvat, že prostě se nedalo z toho utéct*

*... jsem si říkala, že to jsem tady měla jako zažít a mně v ten moment prostě připadalo, že.....že...prostě, že to musím jako kdyby vyřešit...že prostě to musím dát...jako takovou, jako že to musím projít skrz a to jako znamenalo, že musím se jakoby uklidnit a najít prostě ten moment, ze kterého to přestane jakoby svědět*

*...že v ten moment to musím vyřešit jako kdyby skrz jenom svoji mysl...*

*... že úplně taková nejsilnější věta...mně tak prostě jako přišla do mysli taková věta, že mám místo...*

*...ale tohle bylo prostě nejsilnější...a to jako kdyby tak rozčíslo, že jsem se fakt jako uklidnila a že se mi to podařilo jo, že mně to potom jako přešlo...*

## Zakotvení

Keyra: „*Já se tady potřebuju jakoby hodně zakotvit...*“

Josef: „*...cejtím takovou ukotvenost...*“

Tereza: „*...cítím se tak jako maličko neuzemněná...maličko jako nad zemí...*“

#### Konkrétní dopad:

Dva respondenti referují konkrétní událost, kterou přisuzují.

Keyra: „*Jak jsem se vrátila, tak za pár dní jsem se dívala na semináře, co dělá Karaimi a hned jsem se přihlásila vlastně ten rok jsem absolvovala u ní, 4 semináře...a vlastně ženský semináře...*“

Tereza: „*...v létě jsem byla několik měsíců na živé stravě...*“

„*...díky té zkušenosti jsem se nakonec našla v tom, že mi víc vyhovuje jíst všechny potraviny...*“

#### Kladné hodnocení zkušenosti

Keyra: „*...Skvělý...*“

Josef: „*...když jsem to říkal před tím tak jsem si uvědomoval, že to bude mít velkej vliv na můj život...ale teď si vlastně uvědomuju, že to bude mít mnohem výraznější vliv...ale to byla asi jedna z nejsilnějších věcí, který jsem udělal...takže to hodnotím vlastně dost kladně...*“

Terka: „*...jsem ráda, že jsem tam šla, že to беру, že to pro mě bylo důležitý a že i takhle s tím větším odstupem jsem ráda za tu zkušenost...*“

## **8. Diskuze**

V úvodní fázi diskuze rozebereme zdroje možných chyb či zkreslení výsledků. Je nutné si uvědomit, že se zabýváme spíše tématem „Pobytu ve tmě“, než tématem „Omezené zevní stimulace“ jako takové. Mnoho poskytovatelů také nabízí službu s názvem „Terapie tmou“, kde již sám název napomáhá určitému naladění klientů k určitému typu zážitků. Klienti, kteří tvoří náš výběrový soubor jsou tedy sami od sebe motivováni podstoupit tento pobyt v omezené zevní

stimulaci, mají záměr, se kterým tento proces podstupují a za tuto službu také vydávají finanční obnos. Tento fakt značně modifikuje výběrový soubor. Další podstatnou věcí, je již zmiňovaná forma výběru respondentů. Tento model samovolně vybírá účastníky s určitými osobnostními dispozicemi, tedy ty, kteří se výzkumu chtějí účastnit. Je tak možné postihnout pouze zkušenost respondentů s určitými osobnostními rysy, které připouštějí sdílení mnohdy niterných a intimních procesů. Formou výzkumu, která byla použita není možné postihnout zkušenost respondentů, kteří jednoduše nechťejí sdílet s žádným výzkumníkem své zkušenosti. Získání takovýchto dat by bylo možné pouze formou anonymních dotazníků, které by ovšem nezachytily styl mluvené řeči či emoční ladění na pozadí. Z toho vyplývá jednoznačné zkreslení výsledků a nemožnost generalizovat je na populaci – což je, v rámci kvalitativního modelu, který byl použit, stejně nemožné.

Důležitým faktem je také sama přítomnost výzkumníka a jakékoliv třetí osoby (druhá osoba je opatrovník) v rámci procesu, který probíhá během pobytu ve tmě, jak i někteří respondenti reflektovali. Tento vliv však může probíhat, aniž by si to respondenti sami uvědomovali. Rádi bychom uvedli, že někteří respondenti vnímali první rozhovor jako přípravu na odchod do tmy a reflektovali určité utříbení myšlenek, které mohlo proces také ovlivnit.

Zásadním prvkem je také osobnost opatrovníka, který jednoznačně zasahuje do procesu. V našem výzkumu bylo v případě jedné respondentky zcela zřejmé, že osobnost opatrovnice a témata, která přirozeně vnášela do konzultací, určitým způsobem nasměrovala následný dopad terapie v životě respondentky.

Nedostatkem praktické části je nízký počet respondentů. Analyzovali jsme sérii rozhovorů pouze tří respondentů. Interpretativní fenomenologická analýza však v rámci studentských diplomových prací připouští minimální počet tří účastníků (Smith, 2007). Můžeme předpokládat, že při vyšším počtu respondentů by se vynořilo více témat a také by se objevilo více vzájemně sdílených témat v rámci skupiny respondentů. Výsledky výzkumu by tak měli vyšší vypovídající hodnotu. Tento nízký počet respondentů, kteří poskytli kompletní sérii rozhovorů byl zapříčiněn jednak osobnostními kvalitami výzkumnice, které se projeví v případě kdy někteří jednoduše přestali komunikovat a nebylo na ně dostatečně naléháno.



Nebyla tak získána potřebná data posledního rozhovoru. Druhým důvodem byl náhlý pokles zájmu klientů na účasti studentského výzkumu.

Jako silnou stránkou výzkumu vidíme provedení čtvrtého rozhovoru, který proběhl s odstupem čtyř až pěti měsíců po ukončení pobytu. Tento časový odstup přinesl zcela zásadní data, která ucelují pohled na průběh procesů v rámci pobytu ve tmě. U jednoho respondentů se ve čtvrtém rozhovoru jednoznačně ukázalo, že vždy je možné sdílet prožité zkušenosti bezprostředně po ukončení pobytu. V rámci posledního rozhovoru, dva ze tří respondenti popisují „aha“ zážitek v průběhu posledního rozhovoru, jelikož díky ohlédnutí se za pobytem si uvědomili jisté souvislost aktuálního dění ve svém životě s absolvováním pobytu.

V praxi může být práce použita jako literatura, která přináší základní fakta, vědecké pozadí a historii o pobytech ve tmě. Rovněž může být inspirativním materiálem pro potenciální konzumenty této služby.

Může být také popudem pro kvantitativní výzkum, jelikož byly nastíněny kvantitativně testovatelné hypotézy. 1.) Omezená zevní stimulace vyvolává psychosomatické projevy tělesného nepohodlí 2.) Pobyt v omezené zevní stimulaci způsobuje zklidnění myšlení 3.) Omezená zevní stimulace má konkrétní a popsitelný projev v následujícím životě respondentů.

I přesto, že se v práci zabýváme malým počtem respondentů jsou výsledky praktické části přínosem ve výzkumu omezené zevní stimulace jako takové. Přináší výsledky, které nejsou průlomové, spolu se sérií jiných studentských prací, se však podílí na komplexním zmapování a pochopení procesů, které se odehrávají během pobytu v omezené zevní stimulaci.

Výsledky analýzy jsou shodné s informacemi poskytnutými v teoretické části. Vědecké výzkumy referují o výskytu tzv. RVS (reported visual sensation) (Zubek, 1969), vizí či transcendentálních zážitcích. Stejné fenomény můžeme pozorovat u zkoumaných respondentů. Naopak žádný z našich respondentů nezmiňuje RAS (reported auditiv sensation) (Zubek, 1969). S výsledky výzkumů, které jsou popisovány v teoretické části se také shoduje výskyt zážitků euforie, blaženosti, ale i strachu a úzkosti.

Výsledky fenomenologické interpretativní analýzy jsme srovnali s výsledky, které přináší Ing. Jiří Ondruška ve své práci z roku 2013. Jedná se totožný model výzkumu. V rámci našeho výzkumu však bylo výhodou, to, že všechny rozhovory prováděl stejný výzkumník. V případě práce Jiřího Ondrušky byly použity rozhovory provedené jiným dotazujícím z čehož může vyplývat jisté zkreslení výsledků.

Výsledky obou prací se shodují v některých vynořených tématech u respondentů. Některá témata jsou však odlišná. Například motivace pro nástup do pobytu ve tmě. Ondruška referuje především **zvědavost**. V rámci naší studie se však jako hlavní téma motivace pro absolvování pobytu ve tmě objevilo **směřování v životě**. Shodná témata, která se objevila v souvislosti s procesy respondentů jsou odpočinek, překonaná očekávání, pozitivní prožívání a také vizuální fenomény. Témata, která se v práci Ing. Jiřího Ondrušky neobjevují jsou následující: zážitek s přesahujícím principem a konfrontace s fyzickým nepohodlím.

Možné vysvětlení pro rozdílnost témat je odlišnost poskytovatelů a jejich odlišný přístup k pobytu ve tmě, který prezentují v kontaktu s potencionálními klienty. Také prezentovaná osobnost poskytovatele a opatrovníka hraji roli při výběru centra, ve kterém míní potencionální klient absolvovat pobyt ve tmě.

## 9. Závěr

V průběhu analýzy bylo identifikováno několik zásadních témat, která vyvstávala v souvislosti s pobytem v omezené zevní stimulaci. Tato témata jsou následující: sebe-zkušenost, směřování v životě, léčení těla, konfrontace s fyzickým nepohodlím, setkání s přesahujícím principem, zakotvení a vzdávání se očekávání.

Z kvalitativní analýzy dat vyplývá, že pobyt ve tmě u respondentů vyvolal:

- **Střídání emocí, zažívají blaženost, euforii, úzkost**
- **Konfrontace s fyzickým nepohodlím – zažívají somatickou krizi, dva respondenti jí čelí a dospívají ke svým postojům a prochází jejich změnou**
- **Dopad na jejich další život v podobě změny stravování, změny postoje, vyřešení zdravotních problémů, popud k další práci na sobě, dopad, který nedokážou přesně specifikovat, ale vnímají jeho významnost**
- **Zkušenost hodnotí vždy pozitivně**
- **Zažívají vize s nadpřirozenými aspekty – komunikace se smrtí, s léčitелеm**

Motivace pro Keyru byl odpočinek, nalezení svého životního směřování a léčení (životní směřování). Během pobytu došlo ke krizovému momentu, kdy se respondentka musela konfrontovat s projevy své nemoci to vyústila v hlubší uvědomění jejích vnitřních postojů (konfrontace s fyzickým nepohodlím). Během pobytu ve tmě zažívala vize a sny, ve kterých se setkala se smrtí jako bytostí (setkání s přesahujícím principem). Zažívala také střídání různých emocí jako jsou blaženost, euforie a zoufalství. Konkrétní věc, kterou vnímá, že nastala díky pobytu je začátek další práce na sobě v podobě navštěvování ženských

seminářů. Název těchto seminářů je *Grál*, Keyra dala stejný symbol svému pobytu, ještě před tím, než jej nastoupila.

Josefova motivace pro nástup do pobytu ve tmě bylo nalezení životního směřování, nové práce dospění k autentičnosti (životní směřování, práce). Během pobytu zažíval převážně stavy blaženosti. Vnímá také vizuální vjemy v podobě stropu měnícího se a naklánějícího se stropu (vizuální vjemy). Předposlední den pobytu zažíval extatické stavy se zesílenou inspirací. Tento přetrvávající stav mu bránil ve spánku a Josef ho začal vnímat jako nepříjemný u Josefa neprobíhá k dospění ke svým postojům. (konfrontace s fyzickým nepohodlím). Nepopisuje žádnou konkrétní událost, která se stala v návaznosti na absolvování pobytu. Pobyt však hodnotí jako zásadní životní rozhodnutí.

Motivace respondentky Terezi je získání kreativity v oblasti práce a odpočinek (práce, odpočinek). Reflektuje střídání radosti a smutku (střídání emocí). Více si také uvědomuje svoje tělo, a to co jí, což následně vyústilo ve změnu stravování po absolvování pobytu (změna životního stylu). Během pobytu zažívá záchvat atopické ekzému v podobě svědění celého těla. Cíleně se konfrontuje s tímto fyzickým prožíváním a dospívá k hlubšímu uvědomění svých postojů, dochází k následné změně postoje, což vyústuje k ukončení záchvatu (konfrontace s fyzickým nepohodlím). Jako konkrétní dopad pobytu ve tmě vnímá změnu jídelníčku. Mění tím svůj životní styl a řeší tak své zdravotní problémy a mění postoje. Následně se vrací ke svému původnímu životnímu stylu, avšak se změněnými postoji. Zdravotní potíže se nevrací.

Všichni respondenti hodnotí pobyt kladně a vnímají pozitivní vliv na svůj další život. Hlavní motivace respondentů pro nástup do pobytu ve tmě souvisela vždy se směřováním v životě a práci. U všech respondentů se objevuje krizový okamžik na úrovni těla během pobytu. Všichni respondenti mají zkušenosti se sebezkušenostními technikami. Objevují se konstelace, regresivní terapie, meditace či jiné alternativní směry.

## Souhrn

Teoretická část práce pojednává o omezené zevní stimulaci. Principem této techniky je nejvyšší možná redukce vnějších podnětů, která může vést až k sensorické deprivaci.

Nastiňujeme historické pozadí techniky omezené zevní stimulace. Nejprve se zaměříme na předvědecké historické období (do 20. století). Zmínky o praktikování pobytu v omezené zevní stimulaci nacházíme v různých kulturách po celém světě.

V části, která referuje o novodobé historii se zabýváme výzkumy omezené zevní stimulace, anglicky Restricted Environmental Stimulation (REST). Tyto výzkumy začínají v roce 1951 na McGillově Univerzitě v Kanadě. První výzkumy probíhají v režii profesora Donalda Hebba. Impuls k těmto výzkumům je vládní zakázka, která vzniká v kontextu probíhající studené války. Výzkum měl přinést informace o tom, jak pobyt v omezené zevní stimulaci působí na lidskou psychiku a zda je možné ji využívat jako formu brainwashingu. Studie přináší výsledky s mnohem širším rozsahem, následuje série dalších výzkumů. Zmíňme například profesora Johna P. Zubka, československého rodáka, který pokračuje ve výzkumech na Univerzitě v Manitobě.

Následně se výzkumy provádějí po celém světě, například v Japonsku, Itálii, ale i České republice. Z československých vědců zmiňme psychiatry Ludvíka Švába a Jana Grosse.

Provedení experimentů v rámci studií má různé formy. První způsob, jakým bylo během výzkumů docíleno omezení přívodu vnějších stimulů je izolace probanda ve zvukotěsné kabině. Redukce vizuálních podnětů je zajištěna brýlemi. Redukce auditivních podnětů je zajištěna šumem o intenzitě 40db či sluchadly. Taktilní podněty jsou omezeny na minimum prostřednictvím pyžama, tlustých

ponožek a rukavic. Pohyb velkých kloubů manžetami. Experiment trvá dva dny. Probandi popisují halucinatorní zážitky.

Druhý způsob provádění experimentu zavádí John P. Zubek. Experimentální prostředí je vytvořeno ve zvukotěsné komoře. V komoře lze docílit absolutního ticha a tmy či absolutního přetížení auditivními a vizuálními podněty. Subjekty referují nedostatek koncentrace, pocity euforie, ztráta motivace, narušení spánkového rytmu, snížení kognitivního výkonu a halucinace. Nastává rovněž změna EEG aktivity v podobě zvýšeného počtu alfa vln. Probandi popisují různorodé reakce v prožívání na sensorickou deprivaci. Je referována euforie, nuda, úzkost, psychický a fyzický neklid, bolesti hlavy.

Třetí způsob, který byl použit v rámci výzkumných experimentů zavedl John C. Lilly. Jeho metoda „The water tank method“ je také známá jako Immersion REST. Cílem je docílit co nejvyšší možné redukce podnětů. Proband je ponořen ve vodní nádrži, na hlavě má latexovou masku s dýchacími trubicemi.

Probandi referují o silných halucinatorních zážitcích. Účinky na lidskou psyché jsou totožné s výsledky v rámci Zubkových experimentů, jsou však mnohem hlubší.

V současné době má metoda REST dvě základní techniky, které se využívají jako techniky s terapeutickým potenciálem. Chamber REST a Flotation REST. V práci se věnujeme podkategorii formy Chamber RESTu - pobytu ve tmě, zmiňujeme však i Flotation REST. Flotation REST je analogií k Immersion REST Johna C. Lillyho.

Klient je ponořen do nádrže s vodou. Floatační lázeň způsobuje snížení svalového napětí, snižuje se spotřeba kyslíku, dýchání je prohloubeno a zpomaleno. Nejvýznamnějším efektem je potom zrychlení regenerace tkání a buněk.

Pobyt ve tmě spadá pod Chamber REST. Klient setrvává v účelně a jednoduše vybavené místnosti. Místnost je co nejvíce odhlučněná a dokonale zatemněná tak, že vzniká absolutní tma. Stravu klientům každodenně zajišťuje opatrovatel, který zároveň plní funkci poradce a podporovatele.

V 90. letech 20.století přichází pobyt v omezené zevní stimulace do Evropy. Holger Kalweit přináší modifikovanou formu Tibetské meditační techniky Yangtik a vzniká tak Dunkeltherapie, tedy v překladu terapie tmou. Kalweit v této době začíná poskytovat službu ve svém domě v Německu. Prvním poskytovatelem v České Republice je potom doktor Andrew Urbiš.

Hlavní účinky pobytu ve tmě, techniky s terapeutickým potenciálem, jsou například dospění k řešení závažných životních problému v průběhu pobytu ve tmě, změna životního stylu po ukončení pobytu, zvýšení klidu, rozmrazování postojů, kontakt s nevědomými částmi, uvolňování v nevědomí zasunutých traumat nebo zvýšení koncentrace po ukončení pobytu. Během pobytu se také mohou objevovat transcendentální zkušenosti a zrakové či sluchové halucinace.

Cílem práce je postihnout individuální žitou zkušenost jednotlivých respondentů. Zajímá nás motivace pro vyhledání pobytu ve tmě a zkušenosti respondentů v rámci mentální, emoční a fyzické úrovně bytí. Zachycujeme také následný dopad pobytu ve tmě na další život respondentů.

Byl zvolen kvalitativní design výzkumu, konkrétně interpretativní fenomenologická analýza. Stěžejním bodem metody IPA je porozumění a interpretace žité zkušenosti jednotlivce.

Kritéria pro zařazení do výběrové vzorku jsou: absolvování pobytu ve tmě a délka pobytu 7 dní. Analyzovali jsme výpovědi 3 respondentů, dva z nich absolvovali svůj pobyt v centru s názvem „Tma u Štěďřicha“ a jeden z nich v centru s názvem „Tma u Brna“. S respondenty byly provedeny vždy 4 polostrukturované rozhovory v různých časových fázích. Těsně před nástupem do pobytu, během pobytu ve tmě, po pobytu ve tmě a s časovým odstupem 4-5-timěsíků. Vynořilo se několik zásadních témat, z nichž za nejvýznamnější považujeme následující: životní směřování, konfrontace s fyzickou krizí, ukotvenost, vzdávání se očekávání, sebereflexe, léčení, odpočinek, setkání se s přesahujícími jevy.

Slabá stránka našeho výzkumu spočívá v malém počtu respondentů. V našem případě jsou to tři respondenti. Zvolený kvalitativní design nám však umožnil proniknout hlouběji do žité zkušenosti respondentů.

Výsledky výzkumu byly porovnány s prací Ing. Jiřího Ondrušky, který prováděl podobný výzkum, avšak u jiného poskytovatele. Některá identifikovaná témata jsou totožná, avšak některá jsou zcela odlišná. Důvodem této odlišnosti mohou být odlišní poskytovatelé a jejich odlišný přístup k pobytu ve tmě, který prezentují v kontaktu s potencionálními klienty. Také prezentovaná osobnost poskytovatele a opatrovníka hrají roli při výběru centra, ve kterém miní klient absolvovat pobyt ve tmě.

Výsledky výzkumu v praxi mohou být použity jako poklad pro vytvoření hypotéz pro kvantitativní výzkum. Práce také může sloužit jako naučná literatura o problematice omezené zevní stimulace. Případní zájemci o pobyt ve tmě z ní mohou čerpat teoretické informace a také se seznámit s konkrétními zkušenosti klientů.

Práce také přispívá do série studentských prací a výzkumů na téma omezené zevní stimulace. Ač nepřináší zlomové výsledky i svojí malou částí přispívá k vytvoření komplexního pohledu na danou problematiku. Její význam spočívá i v rozdílných výsledcích s jinou studentskou prací, jelikož rozšiřuje škálu identifikovaných témat.



## Použité zdroje a literatura

- [1] Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D. & Nolen-Hoeksema (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- [2] Atkinson, R. (1993). Short-term exposure to REST: Enhanced performance on a signal-detection task. In *Clinical and experimental restricted environmental stimulation* (pp. 93-100). Springer New York.
- [3] Brownfield, C. A. (1964). Sensory deprivation: a comprehensive survey. *Psychologia*, 1, 63-93.
- [4] Suedfeld, P., & Bow, R. A. (1999). Health and thxrapeutic applications of chamber and flotation restricted environmental stimulation thxrapy (REST). *Psychology & Health*, 14(3), 545-566.
- [5] Budzynski, T.H. (1990). Hemispheric asymmetry and REST. In *Restricted stimulation* (pp. 2-21). Springer New York
- [6] Ciavarello, E. (2013). Float tank solutions. Získáno z: [www.floattanksolution.com](http://www.floattanksolution.com)
- [7] Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, Získáno z: [www.jakubholy.net/humanities/disman-soc\\_znalost.html](http://www.jakubholy.net/humanities/disman-soc_znalost.html)
- [8] Ferjenčík, J. (2005). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- [9] Hartl, P., Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál
- [10] Hebb, D. O. (1974). *John Peter Zubek*. *Canadian Psychologist*, 15(4), 398-399
- [11] Kalweit, H. (2006). *Léčba tmou*. Praha: Eminent.
- [12] Kupka, M., Malůš, M., Kavková, V., Němčík, P. (2014). Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace: *Léčebné využití terapie tmou a floatingu*. Olomouc: Univerzita Palackého

- [13] Hosák, L. (2007). *Prof. MUDr. Jan Gross a Psychiatrická léčebna v Opavě*. Česká a slovenská psychiatrie, č. 5/2007, 262-263. Získáno z: [cspsychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2007\\_5\\_262\\_263.pdf](http://cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2007_5_262_263.pdf)
- [14] Kupka, M.; Malůš, M.; Kavková, V. & Řehan, V. (2012). „Technika omezené zevní stimulace“. *Československá psychologie*, 56 (5), 488-499.
- [15] Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství.
- [16] Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., & Řehan, V. (2011). *Restricted environmental stimulation therapy – moc tmy*. In M. Dolejš, M. Charvát, A. Neusar, & K. Bendová (Eds.), *PhD existence I: česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech* (298). Retrieved from < [http://www.ff.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/FF-katedry/psychologie/Sborniky\\_a\\_monografie/PhD\\_existence\\_I/vzcas\\_bulletin\\_new.pdf](http://www.ff.upol.cz/fileadmin/user_upload/FF-katedry/psychologie/Sborniky_a_monografie/PhD_existence_I/vzcas_bulletin_new.pdf)
- [17] Migály, P. (1993). REST and hypnotic phenomena: Some similarities observed in European case studies. In A. Barabasz & M. Barabasz (Eds.), *Clinical and experimental restricted environmental stimulation*. (1, 53-58). New York: Springer-Verlag.
- [18] Miovský, *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- [19] Norlander, T., Kjellgren, A. & Archer, T. (2002). Effects of floatation versus chamber restricted environmental stimulation technique (REST) on creativity and realism under stress and non-stress conditions. *Imagination, cognition and personality*, 22(4), 343-358.
- [20] Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- [21] Ratus, S. A. (1999). *Psychology in the new millenium*. San Diego: Harcourt Brace College Publisher.
- [22] Raz, J. (2010). *Anaclitic therapy in north american psychoanalytic and psychiatric practice in the 1950s-1960s*. *Psychoanalysis and History*, 12, 55-68.
- [23] Rosner, C. (2010). Isolation. *Canada's History*, 90(4), 28-37.
- [24] Smith, J. A., Osborn, M. (2003). *Interpretative phenomenological analysis*. In Smith, J.A. (ed). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, (pp 51–80). London: Sage Publications.

- [25] Suedfeld, P. (1980). *Restricted environmental stimulation: Research and clinical applications* (1). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- [26] Suedfeld, P., Ballard, E., Murphy, M. (1983). *Water immersion and flotation: From stress experiment to stress treatment. Journal of Environmental Psychology*, 3, 147-155.
- [27] Suedfeld, Peter, and Roderick A. Bow. "Health and thxrapeutic applications of chamber and flotation restricted environmental stimulation thxrapy (REST)." *Psychology & Health* 14.3 (1999): 545-566.
- [28] Suedfeld, P., Steel, G. D., Wallbaum, A. B., Bluck, S., Livesey, N., & Capozzi, L. (1994). Explaining the effects of stimulus restriction: Testing the dynamic hemispheric asymmetry hypothesis. *Journal of environmental psychology*, 14(2), 87-100.
- [29] Sudefeld, P., & Borrie, R. A. (1978). Sensory deprivation, attitude change, and defense against persuasion. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 10(1), 16.
- [30] Urbiš, A. (2012). *Terapie tmou* (1). Frýdek-Místek: Alpress, s,r.o.
- [31] Suedfeld, P. (1974). *Psychological research on the effects of social isolation*. *Canadian Psychologist*, 15(1), 1-15.
- [32] Šulc, J., Dvořák, J., & Morávek, M. (1971). *Člověk na pokraji svých sil*. Praha: Avicenum
- [33] Willig, C. (2001). *Introducing Qualitative Research In Psychology: Adventures In Theory And Methods*. Maidenhead. Open University Press
- [34] Zubek, J.P. (Ed). (1969). *Sensory deprivation: Fifteen yers of research*. New York, Appleton-Centruy-Crofts.
- [35] Zuckerman, M., & Cohen, N. (1964). Sources of reports of visual and auditory sensations in perceptual-isolation experiments. *Psychological Bulletin*, 62(1), 1.

## **Abstrakt bakalářské práce**

**Název práce:** Omezená zevní stimulace – 7 dní ve tmě pohledem interpretativní fenomenologické analýzy

**Autor práce:** Jana Chmelíčková

**Vedoucí práce:** Mgr. Marek Malůš, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 67 a 111 315

**Počet příloha:** 1

**Počet titulů použité literatury:** 35

**Abstrakt:** Práce pojednává o omezené zevní stimulaci. Anglicky Restricted environmental stimulation (REST). V teoretické části je nastíněno historické pozadí REST v předvědeckém období. Dále jsou představeny výzkumy REST prováděné ve 20. století. Jsou představeny techniky REST, především Chamber REST. Zabýváme se také počátky REST v Evropě. Je pojednáno o principech omezené zevní stimulace a jejím terapeutickém potenciálu. V praktické části se zabýváme tím, jaká je žitá zkušenost klientů, kteří podstoupili pobyt v omezené zevní stimulaci. Jako metoda získávání a tvorby dat je použita interpretativní fenomenologická analýza. Data byla získána formou polostrukturovaných rozhovorů. Z analýzy rozhovorů jsme identifikovali 10 klíčových témat, která se objevila v souvislosti s pobytem v REST. Témata: předešlá sebe-zkušenost klientů, směřování v životě, léčení těla, konfrontace s fyzickým nepohodlím, setkání s přesahujícím principem, zakotvení a střídání emocí, změna postoje. Výsledky analýzy jsou srovnány s výsledky výzkumů v teoretické části. Shodují se ve výskytu vizuálních vjemů a změny postojů v průběhu REST.

**Klíčová slova:** Restricted environmental stimulation, Chamber REST, terapie tmou, IPA

## **Abstract of bachelor thesis**

**Title:** Restricted environmental stimulation - 7 days in darkness from the interpretative phenomenological analysis perspective

**Author:** Jana Chmelíčková

**Supervisor:** Mgr. Marek Malůš, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 67 and 111 315

**Number of appendices:** 1

**Number of references:** 35

**Abstract:** The thesis deals with Restricted environmental stimulation (REST). In its theoretical part, it outlines the historical background of REST in the prescientific era. Further, the thesis introduces the REST technique, mainly the Chamber REST. It also deals with the beginnings of REST in Europe. The thesis discusses the principles of REST and its therapeutic potential. In its practical part, the thesis deals with the lived experience of clients who underwent REST retreats. As method of data processed were obtained in a semi-structured dialogue form. Analysis of the dialogues provided identification of 10 key topics. Among the topics are: the clients' personal self-experience, life aim, body healing, confrontation with somatic problems, grounding, changes of emotions, attitude change. The results of the analysis are compared with research results in the theoretical part. They match in the areas of attitude change and presence of visual sensation during REST retreat.

**Key words:** Restricted environmental stimulation, Chamber REST, terapie tmou, IPA

## **Přílohy bakalářské práce:**

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské práce

**Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta**

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
CHMELÍČKOVÁ Jana	Havlíčkova 13, Blansko	F120629

**TÉMA ČESKY:**

Omezená zevní stimulace - 7 dní ve tmě pohledem interpretativní fenomenologické analýzy

**TÉMA ANGLICKY:**

Restricted enviromental stimulation - 7 days in darkness from the interpretative phenomenological analysis perspective

**VEDOUcí PRÁCE:**

Mgr. Marek Malůš, Ph.D. - PCH

**ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:**

1. Seznámení se s manuálem pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci a citačních norem Americké psychologické asociace.
2. Studium odborné literatury z oblasti kognitivní psychologie, obecné psychologie, omezené zevní stimulace, klinické a experimentální omezené zevní stimulace, alternativní psychoterapie, kvalitativního výzkumu a fenomenologické interpretativní fenomenologické analýzy.
3. Zpracování přehledu dosavadních informací o tématu - využití internetových databází - zpracování přehledu do teoretické části DP - hlavní zaměření na téma zkušenosti klientů během omezené zevní stimulace.
4. Rámcová osnova teoretické části
  - a) Charakteristika omezené zevní stimulace
  - b) Historický kontext Základní principy omezené zevní stimulace
  - c) Empirické ukotvení omezené zevní stimulace
5. Konzultace výzkumného projektu s vedoucím DP před realizací sběru dat  
Dosavadní pracovní předpoklad je:
  - a) Provést sběr dat pomocí metody IPA
  - b) Předpokladem je provést 4 rozhovory s klienty, rozhovor probíhá vždy těsně před, během, těsně po terapii a poté s min. 3 měsíčním odstupem po skončení terapie
  - c) Předpokládaný počet klientů je min 5
  - d) Analýza dat pomocí IPA
  - e) Cílem výzkumu je za prvé fenomenologicky interpretovat žitou zkušenost klientů omezené zevní s důrazem na individuální prožívání, a za druhé vysledovat případné podobnosti výpovědí, motivací nebo jiných témat.
6. Integrace výzkumných dat do smysluplného celku. Diskuse s rozvahou o výsledcích, přínosem pro praxi a doporučením dalšího případného výzkumu.

**SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:**

Základní literatura:

- Atkinson, R. (1993), Short-term exposure to REST: Enhanced performance on a signal-detection task. In A. Barabasz & M. Barabasz (Eds.), *Clinical and restricted environmental stimulation*. (193-100). New York: Springer-Verlag
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, D. & Nolen-Hoeksema (2003). *Psychologie*. Praha: Portál
- Ferjenčík J.(2005). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál
- Hosák, L. (2007). Prof. MUDr. Jan Gross a Psychiatrická léčebna v Opavě. *Česká a slovenská psychiatrie*, č. 5/2007, 262 -263.
- Kalweit, H. (2006). *Léčba tmou*. Praha, Eminent.
- Kupka, M., Malůš, M., Kavková, V., Němčík, P. (2014). *Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace: Léčebné využití terapie tmou a floatingu*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Kupka, M., Malůš, M., Řehan, V., & Kavková, V. (2012). *Technika omezené zevní stimulace*. *Československá psychologie* 56(5), 488-499.