

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Filozofická fakulta
Katedra psychologie



ŽENSKÉ SKUPINY SETKÁNÍ VEDENÉ LAIKEM

WOMEN ENCOUNTER GROUPS LED BY A NONSPECIALIST

Diplomová práce

Autor: **Alena Bilošová**

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.**

Olomouc 2010

Poděkování:

Na tomto místě děkuji panu doktoru Martinu Lečbychovi za to, že se ujal vedení mé práce a byl mi nápomocen cennými radami i projevenou důvěrou. Dovedu si představit, že mohl mít několik důvodů vedení této práce odmítnout, a o to více si vážím jeho vstřícného přístupu.

Děkuji také Blance Sudíkové-Kolářové a Tamaře Markové, které v dobrém vstoupily do života mnoha žen a bez nichž by tato práce nikdy nevznikla.

V neposlední řadě děkuji všem ženám, které byly ochotny se mnou sdílet svá tajemství.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny.

V Olomouci, leden 2010

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 7 |
| 1 SKUPINY SETKÁNÍ | 9 |
| 1.1 Historie skupin setkání | 9 |
| 1.2 Teoretická východiska | 10 |
| 1.3 Principy a cíle skupin setkání | 12 |
| 1.4 Účinnost skupin setkání | 17 |
| 1.5 Vliv skupin setkání na současnou podobu psychoterapie | 19 |
| 1.6 Účinné faktory ve skupinové psychoterapii | 20 |
| 1.7 Ženské skupiny setkání | 24 |
| 1.8 Osobnostní charakteristiky členů skupin setkání | 27 |
| 1.9 Vedení skupin setkání - profesionál vs. laik | 28 |
| 2 EXPRESIVNÍ PSYCHOTERAPEUTICKÉ TECHNIKY | 30 |
| 2.1 Aktivní imaginace | 30 |
| 2.1.1 Aktivní imaginace podle Junga | 31 |
| 2.1.2 Katatymně imaginativní psychoterapie | 31 |
| 2.2 Taneční a pohybová terapie | 33 |
| 2.2.1 Vznik a vývoj taneční terapie | 34 |
| 2.2.2 Principy a cíle taneční terapie | 35 |
| 2.2.3 Současné formy taneční terapie | 37 |
| 2.3 Arteterapie | 42 |
| 2.4 Muzikoterapie | 44 |
| 2.5 Dramaterapie | 46 |
| 2.5.1 Psychodrama | 46 |
| 2.5.2 Psychogymnastika | 49 |
| 2.5.3 Hudební psychodrama | 49 |
| 3 SKUPINY SETKÁNÍ A MĚNÍCÍ SE PARADIGMA | 53 |

EMPIRICKÁ ČÁST

| | |
|--|-----------|
| 4 SEMINÁŘ "CESTA ŽENY" | 59 |
| 4.1 Charakteristika semináře "Cesta ženy" jako skupiny setkání | 59 |
| 4.2 Lektorky | 60 |
| 4.2.1 Blanka | 60 |
| 4.2.2 Tamara | 61 |
| 4.3 Techniky používané ve skupině | 63 |
| 4.3.1 Ženský kruh | 63 |
| 4.3.2 Tanec | 64 |
| 4.3.3 Vodní techniky | 67 |
| 4.3.4 Aromatické masáže | 71 |
| 4.3.5 Arteterapie | 71 |
| 4.3.6 Muzikoterapie | 72 |
| 4.3.7 ... a některé další | 73 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU | 78 |
| 5.1 | Výzkumný problém a cíle práce, výzkumné otázky | 78 |
| 5.1.1 | <i>Výzkumný problém</i> | 78 |
| 5.1.2 | <i>Cíle výzkumu</i> | 78 |
| 5.1.3 | <i>Výzkumné otázky</i> | 78 |
| 5.2 | Aplikovaná metodika - způsob získávání a zpracování dat | 78 |
| 5.3 | Výzkumný soubor | 79 |
| 5.4 | Organizace a průběh výzkumu..... | 80 |
| 6 | ZPRACOVÁNÍ DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU | 82 |
| 6.1 | Očekávání..... | 83 |
| 6.2 | Skupinové aktivity | 84 |
| 6.3 | Nejsilnější zážitek | 87 |
| 6.4 | Negativní zážitky | 88 |
| 6.5 | Přetrvávající vliv skupiny | 89 |
| 6.6 | Úloha lektorek..... | 92 |
| 6.7 | K výzkumným otázkám | 94 |
| 6.8 | K naplnění cílů výzkumu | 95 |
| 7 | DISKUSE | 99 |
| 8 | ZÁVĚR | 104 |
| | SOUHRN | 105 |
| | POUŽITÁ LITERATURA | 109 |

Seznam příloh

| | |
|------------|------------------------------------|
| Příloha 1: | Dotazník |
| Příloha 2: | Charakteristiky výzkumného souboru |
| Příloha 3: | Data |
| Příloha 4: | Rozhovory s lektorkami |
| | Kopie zadání diplomové práce |
| | Anotace česky |
| | Anotace anglicky |

Seznam použitých zkratk

| | |
|--------|---|
| TPT | taneční a pohybová terapie |
| ADTA | Americká asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association) |
| TANTER | Česká asociace taneční terapie |
| IEATA | Mezinárodní organizace výrazových forem terapie (International Expressive Arts Therapy Organization) |
| KIP | katatymně imaginativní psychoterapie |

Úvod

Na úvod si dovoluji zasadit tuto práci a její vznik do osobního kontextu. Věřím, že v takovém oboru, jako je psychologie, má osobní vztah ke zpracovávanému tématu svůj význam a že bez uvedení kontextu by práce nebyla úplná.

S trochou nadsázky by se dalo říci, že tato práce začala vznikat o dva roky dříve, než jsem se rozhodla ke studiu psychologie. V létě roku 2003 jsem byla poprvé na semináři břišního tance vedeného Tamarou Markovou, a to na doporučení ženy, která už její seminář absolvovala. Byla jsem tedy předem připravená na to, že půjde o něco výjimečného, přesto v průběhu necelých tří dnů, po které seminář trval, můj úžas narůstal a s mou psychikou se daly věci do té doby nevídané. Kdybych v tom byla sama, dalo by se najít i jiné vysvětlení mého euforického stavu, ale viděla jsem, že všechny ženy jsou rozzářené a plné energie. Nejmarkantnější emoční změna se udála s ženou asi padesátiletou, která pracovala jako instruktorka klasického tance s dospívajícími děvčaty. Asi proto, že se pokládala za "taneční profesionálku" a břišní tanec jí "nešel", byla zpočátku velmi ostražitá a stažená. Ale Tamara dokázala navodit takovou skupinovou atmosféru, že i tato žena se nakonec rozzářila a při odjezdu domů se tanečními kroky pohybovala po vlakovém nástupišti.

Nepamatuji si, zda jsem už tehdy uvažovala v intencích psychoterapie, ale docela určitě jsem si už tehdy pomyslela: "*To by měl vidět nějaký psycholog!*" Protože už tehdy jsem vycítila, že změna, která se s účastnicemi udála, je pro ně jednoznačně přínosná. A i když nebylo jasné, jak dlouho toto pozitivní emoční vyladění přetrvá v běžném životě a jak hluboké jsou osobnostní změny a změny v sebepojetí, bylo jasné, že každá z žen prožila něco, k čemu se může v budoucnu v těžkých chvílích vracet a z čeho může čerpat sílu.

Podobné působení na ženy mají i semináře, které se pod názvem "Tanec, dotek a voda jako cesta ženy" konají jednou až dvakrát ročně v penzionu Na Vysočině v Hartmanicích a o kterých budu pojednávat v této práci. Semináře vedou dvě lektorky - výše zmíněná Tamara Marková spolu s Blankou Sudíkovou-Kolářovou. Ani jedna z nich nemá formální psychologické vzdělání, přesto jsem přesvědčena o tom, že pro osobnostní rozvoj účastnic toho dělají opravdu mnoho. Domnívám se, že semináře lze považovat za setkávání otevřené skupiny setkání, tak jak jsou tyto skupiny dnes vnímány. Ve své práci se budu věnovat popisu práce této skupiny a otázkám spojeným s působením této skupiny na ženy, které se jí účastní.

Pro mne má zkušenost s touto skupinou a s působením tance zvlášť snad ještě jeden osobní rozměr navíc - jsem člověk, který emoce vyjadřuje opravdu úsporně. A většinu svého života jsem se považovala za racionální typ člověka, který si zakládá na tom, že má vždy všechny

situace pod kontrolou rozumu. Tělo jsem považovala a v podstatě stále považuji za "nutné zlo", bez kterého bych se raději obešla. A najednou jsem měla možnost prožít, jaké to je, když právě to nemilované tělo je prostředníkem vedoucím k silným emočním prožitkům, umožňujícím cestu až do nitra mého já a spouštějící poznání, které je rozumovou analýzou nedosažitelné. Joan Chodorowová říká k významu pohybu a potažmo těla pro odhalování nevědomých obsahů mysli toto: "*Pohyb není stejně důležitý pro všechny, ale pro někoho může být stěžejní.*" (Chodorowová, 2006, str. 132). Je možné, že čím menší význam přiznávám tělu na vědomé úrovni, tím větší význam pro mne má při přibližování se podstatě.

Jsem si vědoma toho, že diplomová práce by měla být svým způsobem výzkumným projektem, takže i tato práce obsahuje část věnovanou kvalitativnímu výzkumu. Za stěžejní považuji výstupy z vlastního zúčastněného pozorování práce výše zmíněné skupiny setkání - popis technik, které jsou zde využívány a popis osobní zkušenosti s účinkem těchto technik. Další část výzkumu je založena na výpovědích žen a zabývá se působením skupiny setkání na její účastnice. Mou prioritní motivací pro výběr tohoto tématu diplomové práce byla potřeba ukázat, že i laici jsou schopni kvalitně vést skupinu, která velkou měrou přispívá k seberozvoji účastníků. Víím, že odborná psychologická veřejnost není příliš nakloněna působení laiků v psychoterapii a že pro práci psychoterapeuta jsou vyžadovány přesně definované kvalifikační předpoklady. Nedovolila bych si zpochybňovat tato kritéria pro práci ve zdravotnictví, tedy pro práci s psychicky nemocnými klienty, ale domnívám se, že při vedení skupin setkání, kde je předpoklad zdravých účastníků, není působení laika na závadu. U zvláště disponovaných, charismatických jedinců je v zásadě možné, že jejich talent vyváží i nedostatek formálního vzdělání. O nepřehlédnutelných výsledcích dvou takových jedinců pojednává tato práce.

1 Skupiny setkání

Termín *skupina setkání* je doslovným překladem anglického termínu *encounter group*, což vyjadřuje skutečnost, že v nich dochází mezi účastníky k autentickému mezilidskému setkání. Český název ale asi není vnímán jako příliš výstižný, a proto se i v českém prostředí běžně používá pojem *encounterová skupina*. Je možné použít i jiná pojmenování: zážitková skupina, skupina osobního růstu, skupina lidského potenciálu (Yalom, 2007) nebo emoční skupina (Kratochvíl, 2005). Pojmenováním, které dobře vystihuje podstatu skupiny setkání, je "*skupinová terapie pro normální lidi*" (Yalom, 2007). Skupiny setkání byly zaměřeny na rozvoj, osobní růst, zvyšování vnímavosti v interpersonálních vztazích, podněcování sebeaktualizace a umění radovat se ze života (Kratochvíl, 2006).

1.1 Historie skupin setkání

Problematiku skupin setkání nelze pojednat bez odkazu ke skupinové psychoterapii obecně. Historii skupinové psychoterapie, vývoj skupin setkání i vztah mezi nimi stručně shrnuli Yalom a Leszcz (2007):

Za otce současné skupinové psychoterapie je pokládán internista Joseph Hershey Pratt, který léčil nemocné s pokročilou tuberkulózou. V roce 1905 zavedl pravidelná setkávání pacientů, která se ukázala být prospěšná v boji proti depresi a osamění. Ve 20. a 30. letech 20. století dělalo pokusy se skupinovými metodami několik psychiatrů, např. Alfred Adler, který si uvědomoval sociální povahu lidských problémů a Samuel Slavson, který pracoval se skupinami narušených dětí a adolescentů. Název *skupinová terapie* poprvé použil Jacob Moreno, autor psychodramatu. Používání skupinové terapie urychlila 2. světová válka, která si vzhledem k velkému počtu armádních pacientů vynutila hledání úspornějších způsobů léčby. V 50. letech už skupinovou terapii teoreticky rozpracovávali a prakticky používali zastánci mnoha teoretických proudů u různých typů klinických problémů.

Skupiny setkání a jejich předchůdci - T-skupiny - se vyvíjely samostatně, nezávisle na psychoterapii. První tréninkové T-skupiny založil Kurt Lewin v roce 1946 s cílem řešit napětí mezi etnickými skupinami a změnit rasistické postoje veřejnosti. Z počátku šlo o diskusní skupiny, které rozebíraly běžné problémy. Současně však výzkumní pozorovatelé těchto skupin zaznamenávali své postřehy o vedoucích, členech a skupinovém procesu a na večerních schůzkách tyto své postřehy probírali. Postupně se těchto schůzek na vlastní žádost účastnili i samotní členové skupin a shodli se na tom, že jim tato setkání poskytují nové a bohaté porozumění jejich vlastnímu chování. Takto byla vlastně náhodou objevena účinná

technika vzdělávání v mezilidských vztazích - učení zážitkem. Členové se učili tím, že studovali interakci sítě, do níž byli zapojeni. To je poučilo o jejich interpersonálním stylu, o tom, jak na ně druzí reagují a o skupinovém chování obecně.

Výzkumné a vzdělávací zaměření původních T-skupin se změnilo během 50. a 60. let, kdy se humanističtí kliničtí terapeuti rozhodli ještě více zaměřit na interpersonální reakce a osobnostní změnu, zdůrazňovali "tady a teď" a odmítali rozebírání materiálu "tam a tehdy" včetně osobní historie členů skupiny a jejich "domácích" problémů (Yalom, 2007).

Skupiny setkání byly velmi rozšířené v USA v 60. a 70. letech minulého století. Rogers (1971) uvádí, že existovalo velké množství různých druhů skupin - skupiny pro prezidenty velkých průmyslových společností, pro delikventní mládež, vysokoškolské studenty, manželské páry, drogově závislé, učitele a mnohé další. Toto hnutí se týkalo všech společenských vrstev. Také co se týče teoretického zázemí, byly skupiny různé. Nejvýznamnější bylo humanistické zaměření, ale svou roli sehrála i gestalt terapie a různé psychoanalytické směry. Některé skupiny se soustředily na tvůrčí vyjádření prostřednictvím malby nebo pohybu. V 80. letech vlna nadšení pro skupiny setkání v USA odezněla a dnes jde v podstatě o záležitost minulosti. Přesto však významnou měrou ovlivnily vývoj skupinové psychoterapie a jejich vliv přetrvává v současné podobě skupinové psychoterapie (viz kap. 1.2). Dodnes se skupiny setkání uplatňují ve výcviku skupinových psychoterapeutů, i když se nazývají jinak, např. "*skupina zaměřená na proces*" (Yalom a Leszcz, 2007).

1.2 Teoretická východiska

Skupiny setkání jsou postaveny z velké části na myšlenkách humanistické psychologie a zejména na myšlenkách jejího zakladatele a velkého propagátora skupin setkání Carla Rogerse. Rogers vypracoval psychoterapeutický přístup, který nakonec nazval *přístup zaměřený na člověka* a uplatňoval jej jak v individuální, tak ve skupinové terapii. Zakládá jej na předpokladu, že každý člověk má přirozenou tendenci k sebeaktualizaci. "*Jedinci disponují ve svém nitru nesmírnými potenciemi sebeporozumění a proměny vlastního sebepojetí, základních postojů a jednání zaměřeného na self.*" (Rogers, 1998, str. 107). Aby tyto možnosti mohly být využity, musí být vytvořena podporující psychologická atmosféra, která splňuje tři podmínky (Rogers, 1998):

1. *autentičnost, opravdovost, kongruence* - Čím více je terapeut ve vztahu ke klientovi sám sebou, tím je větší pravděpodobnost, že se bude klient proměňovat a růst

konstruktivním způsobem. Terapeut si uvědomuje, co prožívá, a v případě potřeby to sděluje klientovi.

2. *akceptace, zájem, důvěra, bezpodmínečné pozitivní přijetí* - Terapeut připouští, aby klient byl takovým, jakým právě je, nehodnotí jej.
3. *empatické porozumění* - Terapeut si uvědomuje ty pocity a významy, které klient prožívá, a toto porozumění mu sděluje. Může porozumět i významům, které si klient dosud neuvědomuje. Rogers považuje empatické naslouchání za jednu z nejmocnějších sil podporujících změnu osobnosti.

Je-li člověk akceptován a oceňován, píše Rogers (1998), začíná mít větší zájem o vlastní self. Je-li člověku empaticky nasloucháno, může spolehlivěji naslouchat vlastním prožitkům. Tím se jeho self začne shodovat s jeho prožíváním a člověk se stane opravdovějším a autentičtějším a proměňuje se v opravdovou, celistvou bytost.

Rogers ve své práci vždy uplatňoval vědecký přístup. Své teorie zakládal na důkladném empirickém základě a zdůrazňoval, že teorie musí být ověřitelná a ověřování účinků psychoterapie prosazoval a prováděl. Přes svůj vědecký přístup - nebo díky němu - se postupně dostal do oblasti, kterou současná věda zatím příliš neuznává - k změněným stavům vědomí, k mystické a transcendentální zkušenosti člověka. O své zkušenosti napsal toto: *"Jsem-li jako skupinový facilitátor či terapeut v nejlepší formě, setkávám se s novou charakteristikou. Zjišťuji, že když jsem nejbližší svému niternému, intuitivnímu self, když jsem jakoby ve spojení s oním nepoznaným ve svém nitru, když jsem tak trochu ve změněném stavu vědomí, pak se zdá, že všechno, co dělám, je naplněné léčivou silou. V takových okamžicích pouhá má přítomnost přináší druhému úlevu a pomoc. Nemohu si pomoci, ale dokážu-li se uvolnit a být co nejbližší transcendentnímu jádru svého self, jedním s druhým zřejmě jakýmsi zvláštním a impulzivním způsobem, který nedokážu rozumně odůvodnit a jenž nemá s mými myšlenkovými procesy naprosto nic společného. Tento zvláštní způsob chování se však nakonec ukazuje jako správný. Je to podivné, ale zdá se, jako by má vnitřní duše dospěla až k vnitřní duši toho druhého a dotkla se jí. Sám náš vztah transcenduje a stane se součástí čehosi většího, jehož součástí je intenzivní růst, léčba a energie."* (Rogers, 1998, str.116). I tyto transcendentální fenomény Rogers doporučuje podrobit vědeckému zkoumání, protože se při práci s klienty, a zvláště při práci v zážitkových skupinách, vyskytují a mají v uzdravném i transformačním procesu velký význam.

1.3 Principy a cíle skupin setkání

Principem skupiny setkání je, jak už bylo uvedeno výše, autentické setkání jejich členů. Tím je dle Kratochvíla míněn *"otevřený intenzivní a citově silně zabarvený vztah, postavený na současných pocitech, ve kterém každý z účastníků opouští formálnost a naučené konvence a projevuje se i odevzdává do něj celou svou bytostí bez zdrženlivosti a zábran - s prožíváním a verbálním i neverbálním vyjadřováním pocitů"* (Kratochvíl, 2006, str. 237). Jde tedy o zážitkovou terapii, spočívající v důrazu na emoční složku osobnosti a na vyjadřování pocitů "tady a teď". Často se používají techniky, které emoční prožívání podporují, včetně technik využívajících tělesný kontakt.

Počet členů skupin setkání uvádějí různí autoři různě: Yalom a Leszcz (2007) uvádějí 8-20 členů, Kratochvíl (2006) 6-12 členů, Rogers (1971) 8-18 členů. Skupina musí být dost velká na to, aby podporovala osobní interakci mezi členy, a zároveň dost malá na to, aby umožňovala všem členům zapojit se do interakce (Yalom a Leszcz, 2007). Vedoucí skupiny je spíše facilitátorem, který podporuje členy v žádoucím chování. Ideální je podle Egana (1971), když všichni členové cítí zodpovědnost za průběh skupiny a participují na vedení skupiny.

Délka trvání skupin setkání je různá, může jít o trvání v délce několika měsíců, kdy se skupina schází jednou týdně, nebo o intenzivní týdenní skupinu, nebo např. o maratonový víkend, nebo může být uplatněno jakékoliv jiné časové schéma.

Cíle skupin setkání definuje Egan (1971) takto: Hlavním cílem je interpersonální růst, což zahrnuje to, že si člověk začne být více vědom svého současného interpersonálního stylu a objeví účinnější způsoby vycházení s druhými. Cílem je také osobní růst, což zahrnuje redukci úzkosti, zvýšení vědomí vlastní ceny a sebeuvědomění, ale to všechno koneckonců slouží efektivnějším mezilidským vztahům. Takže bezprostředním cílem je experimentování s novými a plodnějšími způsoby vztahování se k druhým. Těchto cílů je možné dosáhnout, jestliže se podaří ustanovit společenství, ve kterém je toto experimentování povzbuzováno a podporováno. Což neznamená, že toto společenství bude prosté konfliktů a konfrontací. Interpersonální učení probíhá prostřednictvím jednání, člověk se tedy učí efektivnějším vztahům k druhým lidem pomocí skutečného vztahování se. Člověk vidí a diskutuje se skupinou způsoby, kterými jedná s druhými. Dostává od skupiny zpětnou vazbu, dozvídá se, jak na členy skupiny jeho jednání působí. Vyzkouší si způsoby jednání, které jsou pro něj nové a nezvyklé a pocítí zpětnou reakci skupiny na tyto nové způsoby. Tím lépe porozumí svým interpersonálním schopnostem a omezením. Aby byl člověk schopen takto experimentovat, musí potlačit své běžné obrany. Není nutné obrany úplně odbourat, to by

mohlo být kontraproduktivní. Ale v bezpečném a podporujícím prostředí skupiny je možné se vystavit mírnému riziku. Z toho plynoucí mírná úzkost může být pobídkou k produktivní aktivitě.

Dále Egan (1971) definuje hlavní typy interakcí, které tvoří jádro činnosti skupin setkání. Všechny tyto interakce jsou způsobem, jak kontaktovat ostatní, jak vycházet s ostatními, takže všechny nabízejí možnosti společného růstu. Jsou to:

Sebeodhalení (Kratochvíl (2006) to nazývá *odhození masky*) - Člen skupiny má být otevřený, má ostatním odhalit něco ze svého vnitřního světa. Nejdůležitější je být upřímný ve vztahu k "tady a teď", vyjadřovat aktuální pocity a emoce. Každý člen se odhalí do té míry, aby to pro něj bylo přínosné. Sebeodhalení není samoučelné, je to způsob spojení se s druhými. Nejde o to, mluvit o všech svých tajemstvích. Účelné je to pouze tehdy, pokud minulé nebo vnější události mají nějakou spojitost se současným děním ve skupině.

Vyjadřování pocitů - Členové jsou povzbuzováni, aby emoce byly součástí skupinové zkušenosti, aby co nejupřímněji mluvili o emočně zatížených kontaktech s ostatními. V běžném životě lidé často své emoce potlačují nebo je vyjadřují zkresleně. To, že ve skupině člověk své pocity prožívá upřímně, může vést k vytvoření nového způsobu vztahování se k lidem.

Naslouchání - V běžném životě lidé naslouchají druhým velmi málo. Ve skupině je po nich požadováno, aby si zkusili svou schopnost naslouchat. Neznamená to jen slyšet a rozumět slovům a větám, ale snažit se porozumět osobnímu významu, zachytit všechny, verbálně i neverbálně vysílané podněty.

Podpora - Pro lidi není snadné smysluplně se odhalit a otevřeně vyjadřovat pocity. Aby toho byli schopni, potřebují podporu. Předpokládá se, že členové skupiny jsou v zásadě podporující a akceptující ostatní, jinak by se neúčastnili skupiny. Podpora ale není totéž co souhlas. Podpora znamená, že skupina podporuje členy v tom, aby se projevovali žádoucím způsobem, tedy aby byli otevření a upřímní, členové jsou vnímaví k chování druhých. Když někdo otevřeně hovoří o sobě, je podporou to, když ostatní členové na to reagují sdělením svých podobných prožitků. Emoční podpora je pro efektivní práci skupiny naprosto nezbytná, přesto je někdy těžké podporu projevit. Členové skupiny někdy nevědí, jak na upřímné sdělení reagovat. V tom případě nemají vyslovovat různá klišé, ale spíše mají otevřeně vyjádřit svou neschopnost reagovat, což také může být podpůrné.

Konfrontace - Skupina má být spolupracující komunitou, ale takovou, která ustojí i konflikt a konfrontaci. Pokud někdo nemůže souhlasit s tím, co některý člen skupiny říká

nebo dělá, má mu to co nejupřímněji sdělit a také mu říct proč - to je konfrontace. Je to výzva jinému k tomu, aby prozkoumal a reflektoval své chování. Extrémně důležitý je způsob, jakým konfrontace proběhne. Člen může jiného konfrontovat pouze tehdy, když je znepokojen chováním druhého a chce s ním vstoupit do vztahu, ne když ho chce umlčet. Konfrontace nesmí být trestem, protože to by vyvolalo defenzívu nebo protiútok, nikoli přínosný vzájemný kontakt. Jak uvádí Rogers (1971), otevřené a upřímné vyjádření negativních pocitů vede k vývoji vztahu a k tomu, že negativní pocity jsou nahrazeny hlubokým přijetím toho druhého.

Odpověď na konfrontaci - Pokud je konfrontace zodpovědná, tedy pokud je výzvou k prozkoumání vlastního chování, mělo by odpovědí na ni být toto prozkoumání a ne protiútok nebo stažení se. Pokud konfrontace vyvolá u člena, kterého se týká, silné emoce, měl by je umět před skupinou otevřeně vyjádřit. Je to velmi těžké, ale prospěšné.

Všechny výše uvedené interakce, pokud jsou vyjádřeny upřímně, jsou zásadními způsoby interpersonálního chování, se kterými má skupina experimentovat. Otevřené a zodpovědné zapojení se do těchto interakcí vede k růstu a ke zlepšení interpersonálního chování. Pokud členové skupiny odmítnou potlačit své obranné mechanismy a odhodit masky používané v běžném životě, bude pro ně skupinová zkušenost povrchní, frustrující nebo neplodná. Ale aby to mohli udělat, je nutné vytvořit ve skupině ovzduší důvěry. Skupina, ve které se to nepodaří, bude buď stagnovat nebo směřovat k sebestrukci.

Egan (1971) také hovoří o různých typech úniků ze skupiny. Jelikož zapojení se do výše uvedených interakcí není vždy snadné, může se vyskytnout snaha ze strany členů skupiny uniknout z procesu. Tento únik může nabývat různých forem - mluvení všeobecně a abstraktně, uchýlení se k humoru, když věci začínají být vážné, zatajování pocitů, vyhýbání se určitým tématům, mlčení, stažení se apod. Facilitátor by si měl být vědom možných forem úniku a měl by umět s úzkostí vznikající z obtížných interakcí zacházet.

Význačným propagátorem skupin setkání, který stál u jejich zrodu od počátku, je Carl Rogers. Ten popisuje princip skupin setkání takto (Rogers, 1971): V intenzivní skupině, která je hodně svobodná a málo strukturovaná, se jednotlivec postupně začne cítit dost bezpečně na to, aby odhodil některé ze svých obran a masek, začne se vztahovat k ostatním členům skupiny na základě pocitů, čímž dochází k základnímu setkání. Začne lépe rozumět sobě a svým vztahům k druhým, změní své osobní postoje a chování, a postupně se bude efektivněji vztahovat k druhým i mimo skupinu v každodenním životě. Co se týče skupiny, ta se v situaci

minimální strukturovanosti posune z původního zmatku a rozdrobenosti k atmosféře důvěry a soudržnosti.

Rogers (1971) na základě vlastní zkušenosti popisuje skupinový proces, jak obvykle postupuje v následných krocích:

Chaos - Na začátku vedoucí - facilitátor skupině oznámí, že skupina je svobodná a že on za ni nenese přímou zodpovědnost, což vyvolá počáteční zmatek, trapné ticho nebo zdvořilostní konverzaci, v jejímž pozadí se skrývají otázky po účelu skupiny, vedoucího apod.

Odpor proti osobnímu vyjádření nebo zkoumání - V období chaosu sdělují členové skupiny spíše záležitosti týkající se jejich veřejného já. Pokud některý člen sdělí něco osobního, vyvolá to rozpolcené reakce a jen postupně a obezřetně se k odhalení osobních věcí odhodlávají i ostatní. Někteří vyjadřují nedůvěru ke skupině.

Popis dřívějších pocitů - I přes nerozhodnost ohledně důvěryhodnosti skupiny začne vyjadřování pocitů zabírat velkou část diskuse, jde ale o pocity "tehdy a tam".

Vyjádření negativních pocitů - První vyjádření opravdu významných pocitů "tady a teď" bývá obvykle vyjádření negativních pocitů k jinému členu skupiny nebo k vedoucímu - u něj je to obvykle za to, že skupinu řádně nevede. Vysvětlení, proč jsou negativní pocity vyjadřovány jako první, podává Rogers dvě: Jednak jde o dobrý způsob, jak otestovat bezpečí a důvěryhodnost skupiny - "*mohu opravdu vyjádřit své emoce nebo budu potrestán?*" Druhé vysvětlení je to, že při vyjádření pozitivních emocí je člověk zranitelnější, je vystaven hrozbě odmítnutí.

Vyjádření a prozkoumávání osobně významného materiálu - Po předchozích fázích vývoje skupiny obvykle dojde k tomu, že se někdo zásadním způsobem před skupinou otevře. Je to tehdy, když už pokládá skupinu za svou a ví, že se může svobodně vyjádřit. Začíná se budovat ovzduší důvěry.

Vyjádření bezprostředních interpersonálních pocitů ve skupině - Dříve nebo později dojde ve skupině k tomu, že členové vyjadřují své bezprostřední pocity, které v daném okamžiku pociťují k jinému členu skupiny. Ty jsou někdy pozitivní a někdy negativní, ale všechny jsou prozkoumány v prostředí rostoucí důvěry.

Vznik a vývoj léčivé funkce skupiny - Je fascinující, jak mnoho členů se v intenzivní zážitkové skupině dokáže přirozeně a spontánně chovat akceptujícím a chápajícím způsobem, který působí terapeuticky na bolesti a utrpení ostatních. Rogers na základě svých pozorování

došel k přesvědčení, že tato schopnost léčit a pomáhat je mezi lidmi daleko více rozšířená, než si lidé myslí. Potřebuje jen "povolení" k tomu, aby se projevila.

Sebepřijetí a začátek změny - Přijetí sebe sama už je začátkem změny. Když člověk přijme sebe sama a uvědomí si, jaký v současném okamžiku je, je to dobrý výchozí bod k tomu, aby se mohl změnit. Je autentičtější a blíže svým skutečným pocitům, které se tak stávají přístupnější změně.

Další popisované jevy už podle Rogerse nelze chronologicky seřadit, protože se vyskytují současně a vzájemně se proplétají:

Odpadávání masek - Postupem času členové skupiny stále méně tolerují, pokud se někdo schovává za svou maskou a komunikuje konvenčním způsobem. Skupina už ví, že hluboké setkání je možné, a intuitivně a nevědomě usiluje o tento cíl. Někdy jemně a někdy drsně požaduje po jednotlivcích, aby byli sami sebou, aby své pocity neskrývali.

Obdržení zpětné vazby - Při volně vyjadřovaných interakcích jednotlivců rychle získává množství informací o tom, jak se jeví ostatním. To pro něj může být znepokojující, ale v pečující atmosféře skupiny je to velmi konstruktivní. Silnější formou zpětné vazby je konfrontace.

Pomáhající vztahy mimo skupinová sezení - Členové si poskytují pomoc i mimo rámec skupiny. Vědomí, že jsou schopni poskytnout pomoc ostatním a že pomoc ostatních je jim kdykoliv dostupná, působí rovněž terapeuticky.

Zásadní setkání - Členové skupiny se dostávají do mnohem bližšího a přímějšího kontaktu než je obvyklé v běžném životě, dochází zde k buberovskému setkání "já-ty". To je ústředním bodem zkušenosti ve skupině a hlavním faktorem změny.

Vyjádření pozitivních pocitů a blízkosti - V pozdějších fázích vývoje skupiny roste blízkost, pocit vřelosti, buduje se skupinový duch a důvěra, a to nejen z pozitivních pocitů, ale spíše z opravdovosti, z vnímání univerzálních lidských kvalit a současně jedinečnosti každého jedince. Členové skupiny jsou schopni léčivě působit na člověka tím, že mu vyjadřují skutečnou, chápající lásku.

Dochází ke změnám v chování členů skupiny, a to jak ve skupině samotné, tak i po jejím skončení. Rogers uvádí výpověď člena skupiny, který o svých změnách hovoří takto: *"Jsem otevřenější, spontánnější, projevuji se volněji. Jsem soucitnější, empatičtější a tolerantnější. Jsem důvěřivější. Jsem svým způsobem zbožnější. Mé vztahy s rodinou, přáteli a spolupracovníky jsou upřímnější, své sympatie a antipatie a opravdové pocity vyjadřuji*

otevřeněji. Snadněji si přiznávám, že něco nevím. Jsem šťastnější. Chci lidem více pomáhat." (Rogers, 1971, str. 31).

Téměř vždy je skupinový proces pro většinu účastníků pozitivní, přesto Rogers (1971) uvádí i nevýhody a rizika. Nejčastějším negativním aspektem je to, že změny, které se v průběhu skupinového procesu objeví, nejsou trvalé - někteří účastníci je nedokážou přenést do běžného života. Výjimečně jsou někteří účastníci skupinovým procesem poškozeni (blíže viz následující podkapitola).

1.4 Účinnost skupin setkání

Rozsáhlý výzkum účinnosti různých typů zážitkových skupin provedli Lieberman, Yalom a Miles v roce 1973. Podrobně je tento výzkum představen v monografii Liebermana et al. (1973), stručně jej představují Yalom a Leszcz (2007). Výzkumu se účastnilo 210 osob (z toho 40 odpadlo v průběhu), vysokoškoláků, rozdělených do 18 skupin, které byly vedeny terapeuty různých škol. Skupiny běžely jako školní kurs po dobu 12 týdnů, v celkovém rozsahu 30 hodin. Jako kontrolní skupina sloužilo 69 osob. Výzkum byl zaměřen na zkoumání výsledků a vztah mezi výsledky, technikou vedoucího a proměnnými skupinového procesu. K vyhodnocení výsledků byl použit rozsáhlý soubor psychologických nástrojů, který byl každému účastníku předložen třikrát - před začátkem skupiny, ihned po ukončení skupiny a šest měsíců po ukončení. Styl vedoucího byl zkoumán skupinou školených hodnotitelů, kteří pozorovali všechna setkání. Údaje o procesu byly získány od hodnotitelů a z dotazníků, které vyplňovali účastníci na konci každého setkání.

Po ukončení skupin je účastníci hodnotili vysoko - za příjemné je považovalo 65 %, za konstruktivní 78 % a za dobrou zkušenost učení 61 % účastníků. Objektivní vyhodnocení výsledků ukázalo, že 39 % všech účastníků prodělalo nějakou významnou pozitivní změnu, která přetrvala alespoň 6 měsíců. Současně 8 % osob utrpělo psychické zranění, které mělo následky projevující se ještě po 6 měsících. Skupiny se však od sebe velmi lišily - v některých skupinách skoro všichni členové prošli pozitivní změnou a nikdo neutrpěl zranění, v jiných skupinách neměl žádný člen ze skupiny užitek. Účinnost skupiny byla tedy do značné míry závislá na chování jejího vedoucího. Faktorovou analýzou byly zjištěny 4 důležité úkoly vedoucího - *emoční aktivace, pečování, přisuzování významu a výkonná funkce*. Tyto úkoly mají významný vztah k výsledkům. Pečování a přisuzování významu mělo k výsledkům lineární vztah - čím vyšší bylo pečování a přisuzování významu, tím lepší byl výsledek. U emoční aktivace a výkonné funkce se ukázalo, že neúčinnější je střední míra obojího. Tato zjištění mají velký význam pro terapii - neúspěšnější vedoucí byli ti, jejichž styl byl

umírněný v míře stimulace a v uplatnění výkonné funkce a kteří ve velké míře poskytovali péči a přisuzovali věcem význam. Ukázalo se, že je nutné jak pečování, tak přisuzování významu, žádný z těchto faktorů samostatně nestačil k zajištění úspěchu. Zdá se tedy, že účinné faktory dle Rogerse - empatie, opravdovost a nepodmíněná pozitivní úcta - musí být doplněny o kognitivní funkci vedoucího. Přitom nezávisí na ideologickém výkladovém rámci, důležitý je proces vysvětlení, který umožní účastníkovi integrovat svou zkušenost, zevšeobecnit ji a přenést do jiných životních situací.

Studie přinesla i další závěry, které mají pro proces změny v zážitkových skupinách značný význam. Ukázalo se, že vyjádření vzteku může být dobré, ale jeho nadměrné vyjadřování je kontraproduktivní; většinou zvyšovalo riziko negativního výsledku. Nepotvrdil se všeobecně přijímaný předpoklad, že vysoký zisk vyžaduje vysoké riziko. Naopak, produktivní byly ty skupiny, které byly bezpečné. Také často přijímaný předpoklad, že i tehdy, pokud budou lidé ve skupině nějakým zážitkem otřeseni, budou jej později integrovat a vyjdou posílení, se nepotvrdil. Ti účastníci, kteří ukončili skupinu s negativním výsledkem, se po 6 měsících nikdy neposunuli k pozitivnímu pólu.

Velké zkušenosti se zážitkovými skupinami má jejich průkopník Carl Rogers. Uvádí (Rogers, 1971), že vedl více než 40 skupin a zpracoval 481 dotazníků účastníků skupin po určité době (2 až 12 měsíců) od ukončení skupiny. Při hodnocení svého chování 2 účastníci uvedli, že se jejich chování změnilo způsobem, který se jim nelíbí. 14 % účastníků uvedlo, že skupinová zkušenost nezpůsobila žádné změny v jejich chování. Dalších 14 % uvedlo, že se jejich chování změnilo, ale změny vymizely nebo zůstal pouze malý pozitivní zbytkový efekt. 57 % procent uvádělo přetrvávající pozitivní změny ve svém chování, u několika z nich byly pozitivní změny doprovázeny i negativními změnami.

Celkový dopad skupinové zkušenosti hodnotili účastníci takto: pro 0,4 % účastníků byla skupina "z větší části poškozující", 1,2 % uvedlo, že byla "spíš neužitečná než užitečná", pro 4% byla "většinou frustrující, obtěžující nebo matoucí", na 3,5 % neměla žádný vliv, pro 19% byla "spíš užitečná než neužitečná", pro 30 % byla "ve svých výsledcích konstruktivní" a pro 45 % to byla "hluboce smysluplná, pozitivní zkušenost" (součet dává více než 100 %, protože někteří účastníci zahrli více než jednu odpověď). Tři čtvrtiny účastníků tedy považovaly skupinovou zkušenost za užitečnou. I přes toto vysoce příznivé vyznění skupin je podle Rogerse nutné zabývat se i rizikovými faktory skupinového procesu.

Potenciálním, často zmiňovaným rizikem intenzivní skupinové zkušenosti je podle Rogerse to, že mnozí účastníci jsou hluboce zasaženi procesem sebeodhalení a po skončení

skupiny jsou ponecháni sami s problémy, které nejsou zpracovány, takže musí vyhledat psychoterapeuta. Podle Rogerse však nelze bez dalších podrobností říci, zda je tento výsledek negativní nebo pozitivní. Rogers také uvádí, že velmi zřídka může být účastník skupinovým procesem poškozen - za svou praxi zažil dva jednotlivce, u nichž vedla zkušenost se skupinou k psychotické atace. Na druhé straně jiní jedinci prošli psychotickou epizodou v kontextu skupiny konstruktivně. Rogers se domnívá, že čím lépe skupinový proces probíhá, tím menší je pravděpodobnost, že někdo bude členstvím ve skupině poškozen.

Účastníci skupin často vyjadřují nadšení. Rogers (1971) mluví o své zkušenosti z intenzivního týdenního psychoterapeutického semináře, který vedl pro Americkou psychologickou asociaci. Účastníci tohoto semináře se vyjadřovali, že účinek těchto šesti dnů na ně byl větší než události deseti předchozích let.

O důsledcích intenzivních zážitkových skupin na společnost Rogers říká: "*Jde o velmi působivou zkušenost a jako taková si vyžaduje vědeckou studii. Skupiny jsou chváleny i kritizovány, ale málo z těch, kdo se jich účastnili, pochybuje o tom, že se v nich něco významného děje. Lidé na intenzivní skupinovou zkušenost nereagují neutrálně. Považují ji buď za neobyčejně užitečnou nebo velmi problematickou. Ale všichni souhlasí s tím, že je silně účinná. Jako taková by měla být předmětem zájmu společenských věd. Cítím, že se můžeme naučit mnoho o způsobech, jak dochází ke konstruktivní osobnostní změně, budeme-li tento skupinový proces podrobněji zkoumat.*" (Rogers, 1971, str.35).

1.5 Vliv skupin setkání na současnou podobu psychoterapie

T-skupiny a skupiny setkání zavedly do skupinové psychoterapie několik technik, které jsou dnes běžně přijímány a používány v mnoha psychoterapeutických směrech. Kromě dnes už samozřejmého požadavku na akceptaci klienta a schopnost empatie ze strany terapeuta uvádějí Yalom a Leszcz (2007) tyto techniky:

Princip zaměření na "tady a teď" - Je založen na tom, že volně interakční skupina s málo strukturujícími pravidly se po určité době stane pro své účastníky sociálním mikrosvětlem - členové skupiny budou s ostatními jednat tak, jako jednají s lidmi mimo skupinu. Nemusejí tedy popisovat historii své patologie. Interakční styl každého člena skupiny se dříve či později v komunikaci se skupinou projeví.

Zpětná vazba - Je nejučinnější, pokud vychází z pozorování "tady a teď", následuje co nejdříve po události, která ji vyvolala, a příjemce si ji ověří u ostatních členů skupiny, aby snížil riziko zkreslení ve vnímání.

Pozorující účast - Členové se mají skupiny účastnit jak emočně, tak současně mají sami sebe a skupinu objektivně sledovat - při spojení jasnosti vidění s emočním zážitkem je skupina neúčinnější.

Rozmrznutí - Jde o proces, kdy se nepotvrdí původní systém přesvědčení jedince. Skupina člověku pomáhá, aby přezkoumal své domněnky o sobě a o svých vztazích k druhým lidem. Zpochybňování vlastních hodnot a přesvědčení lze snést jen tehdy, vnímají-li členové skupinu jako bezpečné útočiště, kde je možné přijmout nová přesvědčení a vyzkoušet si nové způsoby chování beze strachu z nepříjemných následků.

Kognitivní pomůcky - používání výkladových pomůcek je běžné v současných psychoedukativních a kognitivně-behaviorálních skupinových terapeutických přístupech.

Význam skupin setkání a T-skupin vidí Yalom a Leszcz (2007) také v tom, že přispěly k vytvoření nejpropracovanější technologie výzkumu malých skupin, které se při hodnocení účinnosti procesu a účinků psychoterapie používají dodnes.

1.6 Účinné faktory ve skupinové psychoterapii

Vzhledem k tomu, že účastníky skupin setkání bývají zdraví lidé, neuvažuje se v kontextu těchto skupin o psychoterapeutickém působení, ale o působení seberozvojovém. Přesto se procesy, které v těchto skupinách probíhají, dají často vysvětlit působením faktorů, které jsou v literatuře popsány jako účinné faktory skupinové psychoterapie. Kratochvíl (2005) uvádí deset těchto faktorů, které budou dále stručně vysvětleny:

- členství ve skupině
- emoční podpora
- pomáhání jiným
- sebeexplorace a sebeprojevení
- odreagování
- zpětná vazba, konfrontace
- náhled
- korektivní emoční zkušenost
- zkoušení a nácvik nového chování
- získání nových informací a sociálních dovedností

Velmi podobně definují tyto faktory i Yalom a Leszcz (2007). Ti ve výčtu uvádějí zvláště i *dodávání naděje*, což je faktor, který Kratochvíl (2005) řadí pod *emoční podporu* a který je velmi podobný tomu, co pro individuální psychoterapii definují Prochaska a Norcross (1999)

jako *pozitivní očekávání*. Už to, že klient věří v nápravu nebo ve zlepšení svých problémů, působí samo o sobě psychoterapeuticky.

Samotné *členství ve skupině* může mít význam pro ty klienty, kteří jinak žijí v sociální izolaci. Klienti, kteří jsou před vstupem do terapie přesvědčeni, že jejich problémy a pocity jsou výlučné, zjišťují ve skupině, že i ostatní lidé mají podobné problémy jako oni sami. Tento faktor nazývají Yalom a Leszcz (2007) *univerzalita*. Poznání univerzality umožní klientům pocítit jednotu a sounáležitost s kolektivem.

Kromě členství ve skupině je významným faktorem *skupinová koheze* (soudržnost), kterou Kratochvíl (2005) řadí pod *emoční podporu*, Yalom a Leszcz (2007) ji uvádějí jako samostatný faktor. Tento faktor je analogický *terapeutickému vztahu* v individuální terapii, který Prochaska a Norcross (1999) uvádějí vedle pozitivního očekávání jako druhý významný faktor společný pro všechny formy psychoterapie. Skupinová koheze má významný vliv na úspěch skupinové psychoterapie. Členové soudržné skupiny se podle Yaloma a Leszcze (2007) více přijímají, poskytují si více emoční podpory, jsou otevřenější vůči vlivu ostatních, jsou aktivnější, pociťují větší bezpečí, vnímají celý skupinový proces více jako svůj vlastní. Soudržné skupiny jsou také stabilnější, mají lepší docházku a menší fluktuaci.

Emoční podpora dle Kratochvíla (2005) znamená, že klient je přijat takový, jaký je, bez ohledu na své postavení, potíže, vlastnosti a minulost. Ostatní mu naslouchají, snaží se mu porozumět a akceptují jej. Může projevit svou odlišnost od ostatních členů skupiny i odlišnost od norem společnosti, aniž by byl skupinou odsuzován. Může se objevit nesouhlas i konfrontace s jinými členy skupiny, ale jedinec je vždy přijímán jako osoba. Vytvoření tolerantní atmosféry a psychologického bezpečí je úkolem terapeuta.

Pomáhání jiným (altruismus) má pro klienty ten význam, že posiluje jejich sebedůvěru a sebehodnocení. Klient, který měl před terapií pocit, že nemá druhým co nabídnout, zjišťuje, že může být pro druhé svou empatií, interpretacemi a podporou užitečný. Tím překonává zaměřenost na sebe, prožívá pocit sounáležitosti s druhými a jeho život dostává smysl.

Sebeexplorace a sebeprojevení - Ve skupinové terapii dochází dříve či později k tomu, že klient otevřeně projeví své skryté myšlenky a přání, svěří se s dosud skrývanými zážitky, které mohou být spojeny s pocity viny, nebo se svěří skupině se skutečnostmi, za které se stydí. Je důležité, aby v okamžiku sebeodhalení získal klient porozumění a podporu skupiny. To mu umožní aktivní zkoumání sebe sama, může přehodnotit některé události a adaptivně je začlenit do svého životního příběhu.

Odreagování (abreakce, katarze) není samo o sobě prostředkem terapeutické změny, ale navozuje podmínky pro změnu. Potlačené emoce, spojené s traumatizujícími zážitky, se při abreakci vynesou na povrch a mohou se naplno projevit. Klient tyto události znovu emocionálně prožívá a podpůrná atmosféra skupiny mu umožní neodreagovanou tenzi vyjádřit - pláčem, nadáváním, vyjadřováním pocitů křivdy apod. To vede k pocitu úlevy, ale má-li dojít k terapeutické změně, musí být podle Yaloma a Leszcze (2007) s katarzí spojena nějaká forma kognitivního učení. Klient např. zjistí, že dokáže říci, když mu něco vadí. To, že dokáže vyjádřit své pocity, mu umožní lépe zvládat životní zátěž. Silné emoční projevy provázející katarzi také urychlují vývoj skupinové soudržnosti.

Zpětná vazba, konfrontace - Prostřednictvím zpětné vazby dostává klient informace od druhých, jak na ně působí jeho chování. V běžném životě je zpětná vazba spíš neuvědomělá, projevující se v gestech a mimice, v psychoterapeutických skupinách však bývá explicitní, slovně vyjádřená. Klient dostane jasné informace o působení svého chování, přičemž se učí také diferencovat - ne na všechny působí jeho chování stejně. Klient může zjistit, že na ostatní působí zcela jiným dojmem, než si do té doby myslel. Zpětná vazba může být jak pozitivní, tak také negativní, kritická. Výrazně negativní zpětné vazbě se říká *konfrontace* a bylo o ní pojednáno v kapitole 1.3.

Náhled patří podle Kratochvíla (2005) ke kognitivnímu učení a znamená pochopení dříve neuvědomovaných souvislostí ve vlastní psychice a vztazích ve spojitosti s maladaptivním chováním. Kratochvíl (2005) rozlišuje dva typy náhledu:

- *interpersonální náhled* - Poznání, čím se klient sám svým vlastním chováním a prožíváním spolupodílí na svých současných problémech a konfliktech.
- *genetický náhled* - Poznání hlubších nevědomých příčin současných vlastních postojů, citů a současného chování, které mají kořeny ve vzdálenější osobní minulosti.

Interpersonální náhled je důležitým cílem psychoterapie. Vede ke konečným cílům, jimiž jsou změna maladaptivního chování a odstranění neurotických symptomů. Kromě intelektuálního náhledu je však k tomu, aby nastala změna, většinou nutný také náhled emocionální, tedy korektivní emoční zkušenost.

Korektivní emoční zkušenost definuje Kratochvíl (2005) jako silně emočně podbarvené prožití vztahu nebo situace, které opravuje nesprávnou generalizaci, vyvolanou minulými traumatizujícími zážitky. Při emoční korekci se okolí chová jinak, než klient očekává, což spolu s průvodním silným emočním zážitkem může vést k tomu, že se klient vzdá svých chybných generalizací a vykročí z bludného kruhu. Korektivní emoční zkušenost je spolu s

vytváření náhledu zásadním faktorem změny nejen ve skupinové, ale i v individuální humanisticky zaměřené psychoterapii.

Zkoušení a nácvik nového chování přichází poté, co si klient uvědomí neadaptivnost starých způsobů chování. Yalom a Leszcz (2007) tento proces nazývají *interpersonální učení*. Jeho mechanismus popisují takto: Skupina je pro své členy sociálním mikrosvětlem, v němž si každý na základě přesné zpětné vazby od ostatních uvědomuje významné rysy svých vztahů a důsledky svého chování. Může tak přijmout osobní odpovědnost za utváření svého interpersonálního světa, zjišťuje, že je v jeho moci jej změnit. Klient postupně zkouší nové způsoby svého chování. Pokud tím získá ocenění skupiny, zahájí se tzv. adaptivní spirála. Klientovo nové chování je posilováno a postupně se přenáší i mimo skupinu. Zvyšuje se akceptace klienta a tím se je dále posilována jeho změna žádoucím směrem, až se nakonec stane samostatným a nevyžadujícím profesionální péči. V psychoterapeutických systémech, které jsou blíže behaviorální nebo kognitivně-behaviorální terapii, může probíhat nácvik nového chování bez předchozího náhledu a změn postojů.

Při učení se novému chování se uplatňuje i *učení nápodobou*. Klient vidí, které způsoby chování jsou skupinou oceňovány a má tendenci chovat se obdobně.

Získání nových informací a sociálních dovedností - Pod tímto psychoterapeutickým faktorem rozumí Kratochvíl (2005) vše, co klient ve skupině získá pozorováním jiných klientů a jejich nasloucháním. V situacích jiných klientů může vidět analogie i pro sebe. Poznává některé zákonitosti lidských vztahů a skupinové dynamiky, což mu umožní lepší orientaci ve svých přirozených skupinách. I takový klient, který je ve skupině pasivní, může mít prospěch z pozorování skupinového dění. Někteří klienti mají prospěch i z přijetí rad jiných členů skupiny.

Yalom a Leszcz (2007) uvádějí ve svém výčtu účinných faktorů skupinové psychoterapie ještě *existenciální faktory*. Jsou to faktory, které se vztahují ke konfrontaci se základními fakty života každého člověka - se smrtelností, svobodou a odpovědností za vlastní život, s osamělostí a se smyslem života. Tyto faktory přesouvají člověka z tzv. každodenního, materiálního módu bytí do tzv. autentického, uvědomělého módu bytí, kdy si člověk uvědomuje své možnosti a meze, uvědomuje si odpovědnost za svůj život.

Význam jednotlivých psychoterapeutických faktorů není jednoznačný - některé faktory jsou významnější na začátku skupinové terapie, např. dodávání naděje, jiné, např. katarze, nabývají významu až v pozdějších fázích vývoje skupiny. Záleží také na směru nebo druhu terapie, každý terapeutický směr vyzdvihuje jiný soubor účinných faktorů. Také jednotliví

klienti mohou vnímat význam jednotlivých faktorů různě. Přestože není možné sestavit jednoznačné pořadí účinných psychoterapeutických faktorů podle jejich významu, byly prováděny výzkumy zabývající se touto problematikou. Výsledky jednoho z takových výzkumů uvádějí Yalom a Leszcz (2007). Týkal se úspěšných klientů dvaceti dlouhodobých terapeutických skupin. Na základě Q-třídění 60 výroků, které spadaly do 12 kategorií odpovídajících jednotlivým účinným faktorům bylo zjištěno, že největší význam měly kategorie *interpersonální náhled a katarze*. To podle autorů svědčí o tom, že terapie je duální proces zahrnující emoční zážitek a reflexi tohoto prožívání.

Na závěr pojednání o psychoterapeutických faktorech Yalom a Leszcz (2007) shrnují výsledky několika výzkumů a vyjadřují názor, že síla interakční skupiny pochází z jejího mezilidského potenciálu. Každý terapeut by měl posilovat skupinovou soudržnost, interpersonální interakce, náhled a katarzi, bez nichž skupina nemůže být úspěšná.

1.7 Ženské skupiny setkání

Vzhledem k tomu, že se v této diplomové práci zabývám ženskou skupinou, je namístě uvést specifika, kterými se vyznačují skupiny setkání určené pouze pro ženy od smíšených skupin. V této podkapitole jsou shrnuty informace z práce Betty Meadorové, Evelyn Solomonové a Marie Bowenové (1972).

Naše společnost je svou podstatou patriarchální, a přestože ženy mají zákonem zaručena rovná práva s muži, mnohé z nich cítí, že ke skutečné rovnoprávnosti společnost ještě nedospěla. Autorky uvádějí, že ženy jsou stále vychovávány k hodnotám, které pak brání jejich úplnému osobnímu rozvoji. Jsou vychovávány tak, aby byly pasivní a chápající, aby uznávaly autoritu mimo sebe, zejména mužskou autoritu. Jsou vychovávány k tomu, že jejich jedinou cestou ke skutečnému naplnění je manželství a mateřství. V té míře, v jaké ženy přijmou tyto teze, je omezen jejich osobní potenciál k růstu a vývoji. Skupiny setkání určené pouze ženám jsou dobrý způsob, jak si ženy mohou uvědomit kulturní očekávání, která asimilovaly, a mohou začít dělat vědomé volby na základě lepšího porozumění sobě samým.

Autorky popisují, že ženy ve skupinách reagují na sociální restrikce se zlobou a nelibostí, dychtivě odstraňují bariéry tradičních očekávání a tím si otevírají cestu ke svému osobnímu růstu, která jim předtím byla uzavřená. Rychle odhazují povrchní rolové chování, které se naučily a zjišťují, že od hraní role k odkrytí její absurdity je jen krůček. Ochota sabotovat kulturní očekávání leží hned pod ochotou ke konformitě. Ženy se dokázaly smát tomu, jaké absurdní hry se naučily v životě hrát, s velkým nasazením se zapojily do přezkoumávání

sociálních hodnot a morálních norem. Téměř všechny si uvědomily nutnost vydobýt si životní styl, který jim samým bude vyhovovat, namísto slepého pokračování v tradicích, ve kterých byly vychovány. Téma hledání vlastní cesty se stalo ve skupinách převažujícím tématem. Ženy ve skupině přijímaly individuální výpovědi ostatních bez posuzování, poskytovaly druhým podporu, péči a zpětnou vazbu.

Muži se autorem často ptali, jak se liší ženské skupiny od smíšených skupin, co je to, o čem ženy hovoří samy mezi sebou, ale ne před muži? Ženy mluví o sobě jako o člověku, o svých pochybách, obavách, nadějích a fantaziích. Zkoumají způsoby, jak objevit a vylíčit, kým jsou. A také mluví o potěšení z toho, že jsou mezi ženami. Ženská skupina jim poskytuje místo, kde mohou být spolu v hlubokých osobních vztazích a kde se neuplatňují společenské konvence; ženy spolu komunikují jiným způsobem než v přítomnosti byť i jediného muže. Naproti tomu smíšené skupiny mají sklon být mikrokosmem společnosti se svými sexistickými, paternalistickými strukturami a tím posilovat tradiční vzory a role ve vztazích mezi muži a ženami.

Ženy ve skupinách jsou povzbuzovány k tomu, aby na sebe pohlížely nezávisle na tom, jaké vztahy mají mimo skupinu. To je pro většinu žen těžké. Jejich osobní vývoj, jejich potřeby, sny a možnosti jsou podřízeny potřebám, snům a možnostem manžela, dětí nebo milence. Svou nelibost nad jejich zmařením ženy ventilují řadou nářků a stížností. Ve skupinách se autorky pokoušely rozetnout tento začarovaný kruh podřízenosti a stížností tak, že ženy žádaly, aby se zaměřily samy na sebe, na své pocity, fantazie, potřeby a sny. Většina práce ve skupině byla zaměřena na dva základní problémy: První je ten, že ženy spojují velkou část své identity se svými muži a dětmi, a druhý ten, že mají potíže s vnímáním a vyjádřením vlastní síly.

Dovolit vlastním pocitům, aby se projevíly a přijmout je jako platné a legitimní vyjádření vlastní osobnosti je často bolestný a riskantní krok. Jedna žena za druhou ve skupině dávaly průchod pocitům, často po léta potlačovaným. To vede autorky k hypotéze, zda za příslovečnou ženskou plačtivostí v emočně náročných situacích nestojí vnitřní přetlak emocí, které žena zadržuje v sobě, zvláště hněv za to, že si nedovoluje projevovat vlastní opravdové pocity. Mnohé ženy ve skupině ale cítily, že pokud by si zcela připustily svou situaci, musely by následovat další kroky, na které se necítily dost silné. Vhled, který ženy ve skupině získaly, byl tedy komplikován mírou, v jaké jejich identita závisela na jejich mužích a dětech. Mnoho žen si uvědomilo, že jsou v pasti závislosti - jsou závislé na svém snadném životě a muži, který se o ně stará. Taková závislost je destruktivní nejen pro ně, ale i pro jejich vztah.

Aby se z této závislosti dostaly, musí začít cítit svou vlastní sílu a vidět alternativy. Projevení síly ale opět naráží na kulturní bariéry a ženy musí vyvinout vědomé úsilí, aby si dovolily projevit svou sílu. Ve smíšených skupinách je podporováno chování odpovídající tradičním rolím ženy, zatímco asertivní, přímá, sebevědomá žena, která bere muže jako sobě rovné, je často vykázána zpět do zaběhaných mezí. Ženská skupina je tedy vhodným místem, kde žena může rozvíjet všechny části své osobnosti včetně zdrojů své síly.

Tři oblasti, ve kterých má žena plnit tradiční role, jsou sexualita, mateřství a péče o děti. V průběhu socializačního procesu je žena neustále podporována v tom, aby byla sexy. V přítomnosti mužů ženy stále soutěží o to, která z nich lépe plní tuto roli. Ve smíšených skupinách ženy příliš mnoho energie věnují srovnávání a soutěžení, a je pro ně těžké vnímat se navzájem jako celistvé lidské bytosti. Bez přítomnosti mužů je to pro ně snazší. Místo soutěžení nastupuje spolupráce, trpělivost a porozumění, a ženám nic nebrání, aby sdílely své sexuální zkušenosti, přání a fantazie a svěřovaly se s postoji, které nezapadají do kulturně žádoucího obrazu pasivní ženy. V přítomnosti mužů také ženy nemluví o vnímání svého těla a o pocitech nedostatečnosti v oblasti sexu, zatímco v ženských skupinách to je časté téma. Běžně také ženy nemohou ventilovat své negativní pocity spojené s těhotenstvím a mateřstvím, protože by nezapadaly do žádoucího obrazu dobré matky. Žena, která se necítí mateřstvím nadšená a naplněná, bývá ostatními považována a i sama se cítí jako divná, podezřelá a málo ženská. V ženských skupinách se přitom ukazuje, že prakticky každá žena má s těhotenstvím a mateřstvím spojené i nějaké nepříjemné pocity, jejichž vyjádření je v ženské skupině přijímáno s porozuměním, ať už jsou jakkoliv v rozporu s kulturními ideály. Další obtížné téma je pro ženy výchova dětí. V důsledku rychlých sociálních a technologických změn mají děti zkušenosti a vyznávají hodnoty, které jsou pro jejich rodiče cizí a těžko pochopitelné. Ženy se cítí zmatené a chycené v přechodném stadiu, kdy se i jejich vlastní hodnoty mění. Ve skupině mohou ženy otevřeně čelit tomuto svému zmatení a obavám a najít útěchu v tom, že ostatní ženy jsou na tom stejně.

Jedním z půvabů ženské skupiny je to, že ženy znovu objeví naplňující sílu vztahů s jinými ženami. Jsou schopny si připomenout legraci, kterou spolu zažívaly v dětství, předtím než v období adolescence spolu začaly soutěžit a preferovat vztahy s muži. Často se ve skupině vytvoří blízká přátelství, ženy objeví bohatství ženského porozumění, mohou otevřeně milovat a projevovat náklonnost. Ženy si ve skupině uvědomí, že je pro ně cennější jít svou ženskou cestou, než snažit se být jako muž. Některé zvažují i alternativu života bez mužů.

Atmosféra v ženské skupině má často formu uvolněné zábavy s množstvím smíchu a legrace, ženy nemusí hrát žádnou roli, ale mohou být jen samy sebou. V této atmosféře si ženy uvědomují, jak moc ztrácejí tím, když si nevytvářejí příležitosti být jen spolu.

V době sociálních otřesů a kulturních změn se znovu přezkoumávají hodnoty, které po desetiletí nebyly zpochybňovány. Ženy si kladou otázky, které z tradičních rolí chtějí nadále zastávat a vážně zvažují jiné alternativy. Ženské skupiny setkání mohou ženám v hledání jejich individuálních cest a možností významně pomoci.

1.8 Osobnostní charakteristiky členů skupin setkání

Vzhledem k tomu, že do skupiny setkání člověk vstupuje na základě vlastního rozhodnutí, nabízí se otázka, zda se z hlediska osobnostních charakteristik liší ti, kteří do skupiny vstoupí, od běžné populace. Tímto problémem se zabývala Karen Zanutto (1975). Zjistila, že účastníci skupin setkání opravdu vykazují rysy, které korespondují s účelem těchto skupin - jsou aktivní, spoléhají sami na sebe, jsou otevření zkušenosti, schopní navazovat kontakt s ostatními a vyjadřovat své pocity. Ale také skórují výše v podezřivosti, úzkostnosti a tenzi, což jsou charakteristiky, které jsou se sebeaktualizací v rozporu. Zanutto (1975) si tento rozpor vysvětluje tak, že si účastníci skupin možná své nedostatky v těchto charakteristikách uvědomují a prostřednictvím účasti ve skupině je chtějí napravit. U členů skupin setkání se předpokládá dostatečná emocionální stabilita, aby se byli schopni vyrovnat s úzkostmi vzniklými z nedostatku struktury a z konfrontační povahy skupiny. V tomto směru nebyl nalezen mezi účastníky skupin a běžnou populací téměř žádný rozdíl; účastníci skupin nedisponují vyšší mírou sebeakceptace, a může se tak stát, že jejich schopnost konstruktivně zvládnout emočně nabitě situace bude minimální.

Zanutto (1975) také sledovala rozdíly mezi osobnostními charakteristikami z hlediska pohlaví. Zjistila, že ženy ve skupinách mají nižší úroveň sebeakceptace než muži. To je v rozporu se zjištěním Nolla a Watkinse (in Zanutto, 1975), kteří uvádějí, že ženy-účastnice mají vyšší míru sebeakceptace než muži-účastníci a také než ženy i muži, kteří se skupin neúčastní. Z výzkumu Zanutto (1975) také vyplynulo, že ženy i muži účastníci se skupin vykazují rysy, které jsou v rozporu s tradičně pojímanými sexuálními rolemi - muži jsou emocionálně citlivější a více pečovatelské vzhledem k normám, ženy jsou asertivnější a nezávislejší. Navíc ale ženy vykazují vyšší skóre tenze a úzkosti než muži - je možné, že jejich úzkost souvisí s tím, že se odchyľují od rolového očekávání. Skupiny setkání tradičně zdůrazňují skupinovou blízkost, vyjadřování emocí a citlivost a muži jsou tedy za tyto projevy

odměňování. Ale u žen, které se projevují asertivně a nezávisle, je situace jiná. Autorka vyslovuje pochybnosti o tom, zda za těchto okolností jsou skupiny setkání pro ženy přínosné.

Další rozdíl zjistila Zanutto (1975) mezi studenty a ostatními účastníky skupin. Účastníci-studenti měli vyšší skóre asertivity, extraverze a nezávislosti než ostatní účastníci, kteří zase více skórovali v podřízenosti a závislosti a více je znepokojovaly pocity. Fakt, že existují rozdíly mezi studenty a ostatními účastníky skupin může problematizovat výzkumné studie, které byly prováděny pouze se studenty.

Z výzkumu Zanutto (1975) i dalších autorů, které ve své práci cituje vyplývá, že účastníci skupin se od těch, kteří se neúčastní, v úrovni sebeaktualizace příliš neliší a že mohou mít i nedostatky v oblasti sociálního a emočního fungování. To znamená, že skupiny mohou mít ve větší míře i funkci léčebnou, nejen rozvojovou, a z toho plynou i zvýšené nároky na dovednosti terapeuta.

1.9 Vedení skupin setkání - profesionál vs. laik

V této práci se zabývám ženskou skupinou setkání, která je vedena laickými lektorkami. Jde o skupinu, která se prezentuje jako aktivita pro volný čas a jejímž přídavným efektem je osobní rozvoj zúčastněných žen. Domnívám se, že tento typ skupin, v nichž je seberozvoj účastníků vítaným, ale nikoli primárně formulovaným cílem, mohou vést i laičtí lektoři. Podporu pro svůj názor jsem našla i u Carla Rogerse, který k otázkám certifikace napsal: "*Existuje stejné množství autorizovaných šarlatánů a vykořisťovatelů lidí jako těch neautorizovaných....Certifikát neznamená automaticky kompetenci.*" (Rogers, 1998, str. 204). A poukazuje také na příklady opačné, tedy na působení lidí nekvalifikovaných, ale nadšených a kompetentních. Ještě dále uvádí k psychoterapii toto: "*Postupně tedy docházím k závěru, že kdybychom se zbavili 'profesionality', 'kvalifikované odbornosti', 'diplomovaných psychologů', mohli bychom naši profesi otevřít závanu svěžího větru a vzednutí tvořivosti, které v ní po léta chyběly.*" (Rogers, 1998, str. 206). I kdybychom vzali slova Carla Rogerse jako nadsázku, asi není pochyb o tom, že k účinnému provádění psychoterapie nestačí odbornost, ale je třeba i trocha talentu, protože psychoterapie, zvláště ta humanisticky orientovaná, je svou povahou současně věda i umění.

Připouští-li Carl Rogers působení laiků v psychoterapii, tím spíše lze připustit jejich působení u skupin setkání, které mají funkci rozvojovou. U nich je předpoklad, že se jich nebudou účastnit lidé, kteří by vzhledem ke svému duševnímu stavu potřebovali spíše klasickou psychoterapii. Nicméně, vzhledem k tomu, že tento předpoklad nemusí být vždy

splněn, měli by i lektoři skupin zaměřených na osobnostní rozvoj být schopni rozpoznat účastníka, jehož stav by vyžadoval odbornou péči a měli by být schopni mu tuto odbornou péči doporučit.

2 Expresivní psychoterapeutické techniky

Podstatnou část náplně činnosti některých typů skupin setkání mohou tvořit neverbální, expresivní (výrazové) psychoterapeutické techniky. K tomu, aby u člověka došlo k žádoucí změně a k osobnímu růstu je nutné, aby lépe poznal sám sebe, aby dosáhl vyššího stupně uvědomění. Toho lze dosáhnout různými způsoby. Schutz a Seashore (1972) tvrdí, že neverbální metody jsou často pro změnu starých způsobů myšlení a cítění účinnější než klasické verbální metody. Ve svých skupinách používali různé neverbální techniky včetně komunikace prostřednictvím očního kontaktu. Forer (1972) hovoří o využití fyzického kontaktu - dotek je prvotní a základní prostředek k redukci úzkosti. Je základním zdrojem uklidňujících pocitů, elementárním prostředkem emoční komunikace. Konejšivý dotek nebo objetí podporuje klidné utváření hranic ega. Také Kratochvíl (2005) hovoří o využívání doteku a tělesného kontaktu ve skupinách setkání jako o prostředku podporujícím zvýšení intenzity emocí a emoční komunikace.

Existuje mezinárodní asociace pro expresivní terapeutické techniky IEATA (The International Expressive Arts Therapy Association). Tato organizace byla založena v roce 1994 a na svých internetových stránkách uvádí, že jejím cílem je podporovat tvořivost, zvyšovat poznání a využití expresivních technik jako mocného prostředku pro dobrou psychickou, fyzickou a duchovní pohodu. Vytváří mezinárodní síť a profesionální podporu pro umělce, lektory, konzultanty a terapeuty, kteří využívají integrativní, multimodální výrazové prostředky pro osobní růst člověka a proměnu komunity, pro zlepšení komunikace a interaktivní učení.

Nejběžnější výrazové techniky - taneční a pohybová terapie, arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a částečně sem patřící technika aktivní imaginace - budou popsány v dalších podkapitolách.

2.1 Aktivní imaginace

Pokud bereme techniku aktivní imaginace samu o sobě, lze ji mezi výrazové techniky zařadit jen volně - člověk při ní je aktivní, jeho nevědomí promlouvá, vytváří a prožívá různé situace - i když fyzicky je v klidu a toto vše probíhá jen v mysli. Často je však aktivní imaginace spojena s vyjádřením výtvarnou formou nebo pohybem. Vzhledem k tomu, že se imaginace více či méně uplatňuje u všech výrazových forem, je třeba ji úvodem představit.

Léčivé imaginace byly součástí prastarých léčebných rituálů různých kultur a dodnes tato technika přetrvává například v šamanských rituálech. Jak uvádí Jeannette Gaganová (2004),

léčivou sílu imaginace používal už Hippokrates a další generace lékařů až do středověku. Poté se od těchto praktik v Evropě upustilo, až na počátku 20. století přišel s myšlenkou využití umění jako součásti psychoterapeutického procesu Carl Gustav Jung.

2.1.1 Aktivní imaginace podle Junga

Jung vytvořil techniku nazvanou *aktivní imaginace*. Založil ji na domněnce, že obsah nevědomí se ve vědomí objevuje jako obraz či představa. Ve stavu denního snění, což je stav na rozhraní bdělosti a spánku, člověk sleduje tento obraz, který je vyjádřením nevědomého konfliktu. Metoda má podle Junga dvě části - první je "*ponechání nevědomého, aby se vynořilo*", druhá spočívá v "*dohodnutí se s nevědomím*" (in Chodorowová, 2006). Jinými slovy, člověk se otevře nevědomí a uvolní fantazii a současně si zachová bdělé a pozorné hledisko. Podle Junga může být aktivní imaginace realizována mnoha způsoby včetně tance, malby, kresby, práce s hlínou a všemi ostatními způsoby uměleckého vyjádření. Proces se obvykle řídí sám a nemusí být interpretován, nicméně, pokud je to potřeba, poskytuje klientova výpověď o vnímaných obrazech nebo produkty jejich uměleckého ztvárnění terapeutovi vodítko k nasměrování terapeutické práce.

2.1.2 Katatymně imaginativní psychoterapie

V 50. letech 20. století vyvinul Hanscarl Leuner metodu, kterou nejprve nazval *katatymní prožívání obrazů*, později ji přejmenoval a dodnes se jeho metoda používá pod názvem *katatymně imaginativní psychoterapie* (Leuner, 2007). Jde o samostatný terapeutický postup založený na hlubinně psychologických základech. Jak říká Eberhard Wilke v úvodu k Leunerově monografii, umožňuje tento postup cílené a účinné zaměření na konflikt a řízení regresivních procesů, podněcuje, podporuje a vyvolává proces symbolizace. Toto zraní symbolizujících procesů je z psychodynamického hlediska podstatným předpokladem pro strukturální osobnostní změny. Imaginaci rozlišuje Wilke od vizualizace, používané např. při hypnoterapii, kterou chápe jako vůlí řízené vizuální představy. Při imaginaci vzniká katatymní, vůlí neřízené prožívání ve všech smyslových modalitách. Od Jungovy aktivní imaginace se katatymně imaginativní psychoterapie (KIP) liší tím, že klient v průběhu imaginace popisuje své představy terapeutovi a vzniká mezi nimi dialog.

Koncepce KIP vychází podle Leunera (2007) z hlubinné psychologie. V obsazích denního snu rozpoznává symbolická vyjádření nevědomých, popř. předvědomých konfliktů. Kompromisní výtvar mezi afektivními a pudovými impulzy a obrannými procesy odráží jak aktuální emocionální problémy, tak kořeny konfliktů sahající do raného dětství.

Postup při KIP podle Leunera (2007) spočívá v tom, že pacient leží uvolněně na pohovce nebo sedí v křesle a terapeut u něj pomocí zadávání vágních motivů navodí imaginaci podobnou dennímu snu. Klient má obsah vznikajících obrazů bezprostředně sdělovat terapeutovi. Ten klienta doprovází a může denní sen podle určitých pravidel strukturovat a ovlivňovat. Toto empatické, citlivé doprovázení terapeutem má velký význam pro změny prožívání a chování klienta.

Běžně používané motivy a jejich významy uvádí Leuner (2007) tyto:

- *Louka* - zrcadlí aktuální, více či méně vědomé ladění klienta.
- *Potok* - je výrazem proudícího duševního vývoje, nebrzděného rozvoje duševní energie. Pokud se v průběhu imaginace klient vydá po proudu potoka, může dospět až k moři. Moře se symbolicky váže k nevědomí - je stejně nekonečné a nevyzpytatelné.
- *Hora* - znázorňuje způsoby, jakými člověk zvládá úkol, ukazuje míru aspirační úrovně, a z hlediska objektivních vztahů znamená výstup na horu identifikaci s důležitou mateřskou nebo otcovskou postavou.
- *Dům* - převážně je prožíván jako znázornění vlastní osoby. Pokud se v něm vyskytují opakovaně osoby, předpokládá se, že jde o introjekty.
- *Pohled do temnoty lesa* - les je symbolem nevědomí; klient má vyčkat, zda z lesa vystoupí nějaká postava nebo zvíře. Symbolické postavy pak lze chápat buď na objektové rovině jako ztělesnění vztahových osob klienta nebo na subjektivní rovině jako části klientova já ztělesňující nevědomé tendence. Na rozdíl od moře jde les v nevědomí méně do hloubky.

Leuner (2007) uvádí, že KIP je indikována u psychosomatických potíží, úzkostných stavů a fobií, depresivních neuróz, poruch přizpůsobení a u posttraumatických stavů a upozorňuje na možné kontraindikace, např. u psychóz a těžkých depresí. Gaganová (2004) uvádí příklady, kdy byla léčebná vizualizace použita i k léčení fyzických chorob - v 70. letech 20. století publikovali Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simontónová a James Creighton knihu o překonání rakoviny pomocí stimulace imunitního systému léčebnou imaginativní vizualizací. Dále cituje autorku knihy "Imaginativní vizualizace v léčení" s podtitulem "Šamanismus a moderní medicína" Jeanne Achterbergovou, která pokládá šamanismus za uznávanou léčebnou praxi a říká, že šamanismus je medicínou imaginace. V dnešní době si šamanismus získává i ve "vyspělých" zemích stále více příznivců. Klient se při tzv. šamanském cestování také setkává se zvířaty - a zde by bylo možné vidět paralelu s

Leunerovým motivem pohledu do temnoty lesa - i když interpretace je rozdílná. V šamanismu se zvířata, se kterými se člověk při své imaginaci setká, pokládají za rádce a ochránce. Pomáhají člověku pochopit a přijmout situace, které při jeho imaginaci vyvstanou. Prožití a pochopení nevědomých konfliktů má léčivý účinek. V tomto smyslu je možné vidět velkou podobnost mezi šamanismem a imaginativními postupy používanými v současné psychoterapii.

2.2 Taneční a pohybová terapie

Tanec samotný provází lidstvo od pradávna. Jde o neverbální výrazový a komunikační prostředek, a jako takový hrál svou roli už od počátku vývoje lidstva. Tanec provázel člověka při různých rituálech a významných životních událostech a míval magický charakter. Byl jedním ze způsobů kontroly nad životem tím, že usmiřoval síly ovládající déšť, slunce, úrodnost země a plodnost člověka. Byl nedílnou součástí při důležitých milnících lidského života - při narození, přechodových rituálech, smrti, a jako prostředek transcendence byl využíván při náboženských rituálech. Dodnes je tanec běžnou součástí šamanských rituálů a slouží jako prostředek k dosažení změněného stavu vědomí. Tanec je jazyk, který využívá jednoty těla, mysli a ducha, aby se člověk dostal do kontaktu s nejhlubšími zkušenostmi, bolestnými i radostnými. Tanec působí nejen na ty, kteří jej aktivně provozují, ale i na pozorovatele, jak uvádí na základě svého výzkumu Winters (2008), čímž umožňuje empatické porozumění a skutečnou neverbální komunikaci na hluboké úrovni.

Dle definice České asociace taneční a pohybové terapie TANTER je taneční a pohybová terapie (TPT) *psychoterapeutické použití pohybu jako procesu posilujícího emocionální, kognitivní, sociální a fyzickou integraci jedince*. Je formou psychoterapie, ve které je přednostním prostředkem změny pohyb. TANTER na svých internetových stránkách uvádí tuto specifikaci: *"TPT je převážně nedirektivní, nechává aktivitu na pacientovi a odpovídá na ni opět pohybem. Cílem není zdokonalování formy pohybu, ale objevování nových způsobů bytí a cítění a odhalování emocí, jež nemohou být vyjádřeny verbálně. Pracuje na odstranění patologických stereotypů, bloků v chování či pohybu a na rozšíření pohybového rejstříku jedince. Podporuje psychomotorický vývoj na základě znalosti vývojových stádií. K diagnostice i terapii používá analýzu pohybu. Centrálním aspektem procesu TPT je přivádět nevědomé do vědomí."*

2.2.1 Vznik a vývoj taneční terapie

Popis vzniku a vývoje taneční terapie v této kapitole je zpracován z publikací Blížkovské (1999), Landischové (2007) a Čížkové (2005). Taneční terapie se objevila ve 40. letech 20. století v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo. Vychází z psychoanalýzy, hlavně však proklamuje osvobození těla a svobodné sebevyjádření. Prvními tanečními terapeutkami byly Francizka Boasová a Marian Chaceová, které pracovaly s psychiatrickými pacienty. Zpočátku byly tanečními terapeutkami původně profesionální tanečnice, které samy ocenily vliv taneční exprese na zrání vlastní osobnosti a chtěly tuto zkušenost předat dál. Při své práci se nechaly vést citem a intuicí, ale zajímaly se i o psychologické aspekty tance. V období po 2. světové válce se tanec začal systematicky využívat v psychiatrických léčebnách v USA a o něco později i ve Velké Británii. Mezi významné osobnosti TPT patří kromě výše zmíněných např. i Rudolf Laban, který byl teoretikem tance a vypracoval dodnes používaný systém analýzy pohybu, dále Blanche Evanová, Mary Whitehausová, Joan Chodorowová, Trudi Schoopová a další.

V 60. letech přišla druhá vlna zájmu o skupinové neverbální formy psychoterapie. Mezi tanečními terapeuty už převládali psychologové a psychiatři, kteří se v terapii nechali inspirovat tancem. V roce 1966 založila Marian Chaceová Asociaci americké taneční terapie (ADTA).

Českou asociaci taneční a pohybové terapie TANTER založili v roce 2002 absolventi prvního výcviku v taneční a pohybové terapii v České republice, který se konal v letech 1996-1999 v pražském Duncan Centre pod záštitou ADTA. Její předsedkyní je Klára Čížková.

V současné době obliba a potřeba taneční terapie stoupá. Miriam Roskin Bergerová (1998) ve svém rozhovoru pro časopis Baraka uvedla, že taneční terapie začala na psychiatrických klinikách s těžce nemocnými pacienty. Dnes se už z větší části odehrává mimo kliniky a zasahuje širší vrstvu společnosti. Ideálem by podle Bergerové bylo použití taneční terapie v rámci prevence. Děti na celém světě by se kromě exaktních věd měly učit tančit, malovat a zpívat, aby se lidé už od dětství naučili skutečně do hloubky prožívat. Stejný názor se objevil i v Lidových novinách - Radka Kvačková (2009) uvádí, že odborníci doporučují vyučovat na školách tanec jako volitelný předmět, protože je to vyjadřovací nástroj a navíc je pohyb zdravý.

2.2.2 Principy a cíle taneční terapie

V této kapitole jsou použity informace z kapitoly Taneční terapie, kterou pro *American Handbook of Psychiatry* zpracovala Sharon Chaiklinová (1975). Podle ní má využití pohybu v terapii co do činění s nezákladnějšími a nejprimitivnějšími koncepty lidského chování a vyjadřování, a proto je možné pohyb v rámci teoretických struktur již existujících psychiatrických teorií využít. Všechny systémy si všímají preverbálních fází vývoje, primárních procesů, mnohých příčin a obtíží, vedoucích k blokům verbální komunikace, ale nástroje, které by v psychiatrii sloužily přímé intervenci na těchto rovinách, jsou stále velmi omezené. Chaiklinová (1975) dále uvádí, že už Wilhelm Reich zkoumal svalové vzorce a rigidity svých pacientů a věřil, že jsou při inhibici primitivních pocitů esenciální. Pracoval tedy s uvolněním rezistence simultánně na somatické i psychické rovině. Lowen v Reichových teoriích pokračoval a rozvinul je do systému tzv. bioenergetiky. Vytvořil užitečnou teorii vztahu nesprávného dýchání k bloku pocitu. Je-li potlačen pláč, svaly oka, čelisti a hrdla kontrolují a znemožňují hluboké dýchání. V taneční terapii jsou mnohé z bioenergetických teorií užitečné pro uvolnění těch napětí v těle, která mají vztah k emocím.

Tělo samotné je zdrojem paměti. Taneční terapie dává strukturu, v rámci které je možné vnímání těla rozvinout za pomoci pohybu, a vede k zapojení muskulárních a viscerálních reakcí, vztahujících se k emoci a emocionální paměti. Tento proces dává příležitost pro katarzi a vyjádření pocitů, které možná byly blokovány nebo maskované.

Taneční a pohyboví terapeuti objasňují důležitost těla, nejen v jeho vztahu k emocím a učení, ale také co do přesnosti v komunikaci. Pohybový styl je jazyk, který hovoří o tom, jak se jedinec adaptoval na životní síly kolem sebe a jaký je jeho způsob nakládání s těmito silami. Tím, že reorganizuje řeč pohybu, umožní taneční terapeut jedinci vstoupit do kontaktu se zdroji emocionálních omezení a prozkoumat nové a uspokojivější způsoby chování.

Vztahy ke světu kolem nás závisejí na našem vnímání obrazu těla. Je-li znalost těla neúplná nebo falešná, všechny činnosti, pro které je tato jednotlivá znalost nezbytná, budou také chybné. Koncepty směru, jako je nahoru, dozadu, do stran, se všechny vztahují k vnitřnímu pocitu sebe. Prostorové vztahy se utvářejí nejprve pomocí našeho vlastního těla jako referenčního bodu. Taneční terapeut pracuje na rozšíření kinestetických zkušeností, a tak pomáhá expresivnímu pohybu. Využívá vzájemně propojeného vztahu mezi emocemi, tělem a svalovými vzorci. Lidé vyjadřují smutek, radost, hněv a jiné silné emoce pohyby těla. Při obráceném postupu, práci se svalovými vzorci, vztahujícími se k emocím, lze kognitivně vnímat samotné pocity, už jen na podkladě svalové paměti takových spojení. Pokud člověk

vědomě provádí pohyby, které jindy provádí v situaci vzteku, začne tento vztek vnímat. Ritualizované pohyby, tak jak je jednotlivé kultury používají, jsou založené na tomto fenoménu. Při válečných tancích kmene pomáhají rytmické silné pohyby ve skupině každému jedinci navodit pocit síly, moci, jednoty a neznitelnosti. Obdobně krouživé tance vedou, díky vestibulární stimulaci, k extatickým prožitkům - člověk ztratí pocit svého těla a prožívá jen své spirituální já. Strukturováním pohybových zkušeností a pochopením propojení mezi svalovými impulsy a emocemi může taneční terapeut pacientovi pomoci zahrnout a zpracovat blokové emoce nebo strukturovat ty emoce, které jsou pro něj ohromující.

Jak dále uvádí Chaiklinová (1975), základní cíle taneční terapie jsou stejné jako u všech typů psychoterapie - vědomí sebe sama, přijetí sebe sama, jasnější vnímání druhých, vytváření uspokojivých vztahů a schopnost přijmout volbu a učinit volbu pro sebe. Zároveň směřuje taneční terapie k tělu nesvázanému konflikty, napětím, distorzemi, k tělu schopnému jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama. Tělo by mělo být natolik svobodné, aby mohlo zpracovávat ty stresové momenty a silné emoce, které jsou součástí existence člověka, aby si bylo schopno připustit daný okamžik a pak se restituovat do relaxované rovnováhy a bazální celistvosti proudění energie, aby dál mohlo vnímat a vyzařovat život. Taneční terapie tedy přijímá fakt, že mysl a tělo jsou částí téhož výrazu, a zaměřuje se na pohybovou změnu. Každý člověk by měl odpovídajícím způsobem vnímat a reagovat na své vlastní pocity a na druhé lidi, což by mu mělo dát svobodu spontánně používat tělo a jeho pohyby jako expresivní prostředek s jasným vztahem k právě probíhajícím myšlenkám a pocitům.

Landischová (2007) uvádí pět teoretických principů TPT, které převzala od Stanton-Jonesové (1992):

1. Holistické pojetí osobnosti - tělesná i duševní složka člověka je ve stálé reciproční interakci. V praxi taneční terapeuti povzbuzují pacienty k sjednocení svého slovního projevu a pohybového vyjádření.
2. Pohyb zrcadlí psychiku osobnosti.
3. Pro účinnost TPT je klíčový kvalitní a rovnocenný vztah pacienta a terapeuta, plný vzájemné psychické i pohybové synchronizace.
4. Pohyb inspirovaný sny, uměleckými zážitky a volnými asociacemi může podhalovat nevědomí.
5. Je oceňována hodnota tvořivé pohybové improvizace, jejíž terapeutický význam je zformulován v psychologických teoriích kreativity. Právě v taneční improvizaci se často objevují pohyby, vyjadřující zážitky a pocity uložené v nevědomí.

Podle Chaiklinové (1975) spočívá význam taneční terapie hlavně v tom, že používá a rozvíjí silné stránky člověka - začíná od toho, co lidé mohou a směřuje k celkové integraci těla a mysli, přičemž jde o kreativní a radostnou zkušenost. Je vhodná jak pro zdravé jedince, tak pro pacienty s různými psychiatrickými diagnózami. Jako jednu z velmi vhodných oblastí uplatnění taneční terapie uvádí Chaiklinová (1975) práci s autistickými dětmi. Kochová a Brauningerová (2006) shrnují výsledky výzkumů různých autorů prezentovaných na 2. mezinárodním výzkumném kolokviu taneční terapie konaném v únoru 2006 v Pforzheimu. Prezentované studie prokázaly, že taneční terapie je zvláště vhodná pro depresivní pacienty, onkologické pacienty a pacienty se schizofrenií, dále v oblasti interakce rodičů a dětí a v mnoha dalších oblastech.

2.2.3 Současné formy taneční terapie

Dnešní taneční terapie má mnoho podob, Blížkovská (1999) uvádí čtyři známé formy:

- taneční terapie jako primitivní exprese
- symbolická taneční terapie
- americká taneční terapie založená na Labanově taneční teorii
- psychobalet

Taneční terapie jako primitivní exprese

Primitivismus v umění chápe etnopsycholožka a taneční terapeutka Schott-Billmannová (in Blížkovská, 1999) jako přístup, který se soustředí více na podstatu věci než na její vzhled. Vyznačuje se zjednodušováním forem, oproštěním od detailů, zachováním symetrie, kontrastů a opakování. To vše vede k silné působivosti vyplývající z odkrytí a zachycení pravdivé podstaty, jádra skrývajících se pod povrchem.

Primitivní exprese je technika inspirovaná primitivními tanci doprovázenými na buben. Přejímá důležité atributy původních kmenových tanců objevujících se ve všech kulturách - významnou účast skupiny, kontakt se zemí, rytmickou přesnost, opakování pohybů, hlasový doprovod. Nepřejímá však kmenové tance v jejich nezměněné podobě, ale přizpůsobuje je potřebám naší kultury.

Primitivní exprese je podle Blížkovské (1999) skupinovou slavností a zároveň symbolickou psychoterapií. Nabízený rituál v sobě obsahuje metaforu zobecněné lidské zkušenosti, poskytuje také bezpečí pevně daných hranic a umožňuje řídit a strukturovat uvolněnou energii. Primitivní exprese je adresována široké veřejnosti - zdravým i duševně nemocným.

Symbolická taneční terapie

Autorkou symbolické taneční terapie je Laura Sheleen. Ve svém pojetí navazuje na C.G. Junga, zvláště na jeho koncepci archetypů, kolektivního vědomí a nevědomí a obecně platných mýtů. Jedno z cvičení Laury Sheleen, ve kterém pracuje s mytologickými motivy, zobrazuje věčný koloběh života. Tanečníci volně postupují po kruhu a zobrazují osm archetypálních postav. Všechny mají přesně danou typickou pózu, kterou procházejí a ve které se na okamžik zastaví, než pokročí po kruhu o pozici dále. Skupina pracuje ve svém vlastním rytmu za doprovodu hudby ve stylu new age. Každý projde vícekrát celým kruhem a prožije si v symbolické rovině na vlastním těle, co to je přijímat, dávat, vládnout, adorat, vládce, loučit se, žehnat, dívat se zpátky, zemřít, znovu povstat a čekat. V metaforické zkratce prožije celé velkolepé drama života. Sheleen (in Blížkovská, 1999) považuje cyklus za vysoce emotivně náročný a doporučuje jej provádět v pozdějších fázích terapie nebo se zdravými lidmi v rámci zážitkových programů.

Americká taneční terapie

Je založena na moderním výrazovém tanci. Skrze něj podporuje symbolické vyjádření osobních emocí a zážitků. Staví na základech Labanovy teorie pohybu. Laban (in Blížkovská, 1999) rozlišil čtyři motorické faktory: váhu, prostor, čas a energii. K nim ještě přiřazuje tři roviny - vertikální je spjata s váhou, horizontální (ze strany na stranu) s prostorem a sagitální (předozaďní) s časem. Miriam Bergerová (in Blížkovská, 1999) připisuje jednotlivým rovinám psychologický význam:

- Vertikální rovina může odpovídat prezentaci "já" (kdo jsem).
- V horizontální rovině probíhá naše komunikace s okolím (kde jsem).
- Sagitální rovina je spojována s rozhodovacími procesy a s jednáním (kdy jsem).

Každý člověk má určitou strukturu a kombinaci daných prvků, což je podmíněno osobnostně i kulturně. Úkolem taneční terapie je dle Miriam Bergerové rozšiřovat a případně měnit rejstřík pohybů.

Psychobalet

Psychobalet vznikl na Kubě z iniciativy Georginy Fariñas. Komplexní metoda psychobaletu spojuje základní výcvik baletních dovedností s psychoterapeutickými technikami (psychodrama, pantomima, hraní rolí, autogenní trénink, muzikoterapie, arteterapie). Nacvičuje se choreografie, motivací je závěrečné vystoupení v kostýmech ve velkém divadle. Psychobalet je aplikován převážně u dětí (neurotické, s poruchami chování,

mentálně retardované, nevidomé a slabozraké, s poruchami hybnosti), ale i u dospělých psychotických pacientů a u geriatrických pacientů.

Landischová (2007) uvádí další dvě často používané techniky taneční terapie - pohybové zrcadlení a aktivní imaginaci v pohybu.

Pohybové zrcadlení

Pohybové zrcadlení není samostatnou metodou taneční terapie, spíše je nedílnou součástí ostatních technik. Dle Landischové (2007) znamená pohybové zrcadlení spontánní sladění se v interakci, využívá schopnost odrážet chování druhého a aktivně na něj reagovat. Nápodoba se uznává za efektivnější způsob učení, jde tedy o podněcující zrcadlení. Od vnější nápodoby proces postupuje k vnitřnímu napojení, k buberovskému Já-Ty. Při navazování nového vztahu lidé nevědomě využívají své vrozené schopnosti spontánně zrcadlit protějšek. Později plynule přecházejí k vzájemné pohybové a tematické synchronizaci. To je více či méně promyšlený pohybový soulad účastníků pohybové interakce a představuje tematicky sladěnou komunikaci, která vzniká spontánně na základě vědomých i nevědomých myšlenkových procesů.

Chodorowová (2006) uvádí, že zrcadlení jako emocionální vyladění upozorňuje na základní složku psychoterapeutického procesu. Pacient potřebuje přítomnost empatické osoby, aby se mohl bez pocitu ohrožení vypořádat s nevědomými fantaziemi a vědomými konflikty. K terapeutovým dovednostem tedy musí patřit schopnost rozpoznat a empaticky zrcadlit výrazové reakce svých pacientů, což je základem úspěšné psychoterapie. Zrcadlení je vlastně pohybově ztvárněný přenos a protipřenos, a jako takové má velký význam a vyžaduje důkladnou pozornost terapeuta.

Aktivní imaginace v pohybu

Aktivní imaginaci jako psychoterapeutickou techniku v tanci a pohybu poprvé použil C. G. Jung. Poté ji v 60. letech 20. století rozvinula Mary Whitehouseová, na ni navázala Joan Chodorowová a popsala ji ve své knize "Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu".

Velkou pozornost věnuje Chodorowová (2006) emocím - jelikož každá emoce má svou fyzickou i psychickou stránku, zprostředkovává komunikaci mezi tělem a duší. Každá přirozeně zakoušená emoce v sobě zahrnuje dialektický vztah jednoty duše a těla. Emoce člověka motivují a utvářejí způsob, jakým se pohybuje. Potlačené emoce mohou tělo omezit a zdeformovat. Taneční terapie je úzce propojena s vyjádřením a přeměnou emocí.

Dále Chodorowová (2006) přibližuje dialektický vztah mezi tvořivostí a zvědavostí. Píše, že imaginace je ve své podstatě symbolickým procesem, který člověka přivádí k jádru jeho komplexu a může ho tímto komplexem i provést. Ale musí být schopen ustát emoci, která je při doteku komplexu aktivována, zůstat v kontaktu s představami, které jsou součástí tohoto komplexu, a symbolicky je prozkoumat. Každá forma aktivní imaginace podle Chodorowové (2006) spouští dialog mezi zvědavostí a představivostí, ve kterém dochází k míšení vědomí a nevědomí - jedná se o základní zdroj tvořivosti. Jde o tentýž kreativní proces, který je vlastní hrajícím si dětem. Přistupuje-li člověk ke hře nebo k imaginaci aktivně a je vnímavý k nevědomým fantaziím, spouští se tím proces, který řídí vývoj u dítěte a podporuje individuaci a celistvost dospělých.

Dalším důležitým konceptem při aktivní imaginaci v pohybu je *autentický pohyb*. Chodorowová (2006) uvádí své zkušenosti ze studia u Mary Whitehouseové, která učila své studenty porozumět rozdílu mezi pohybem vědomě řízeným - "*pohybují se*" - a pohybem, který přichází z nevědomí - "*jsem pohybován*". Zdůrazňovala, že člověk má rozvinout oba způsoby, neboť tvořivý proces musí obsahovat obojí, vědomé i nevědomé. Autentický pohyb má svůj původ ve vnitřním impulzu. Whitehouseová k tomu říká: "*Následování vnitřního počítku, dovolení, aby tento impulz na sebe vzal podobu fyzické akce, je aktivní imaginací v pohybu právě tak, jako sledování vizuálního obrazu je aktivní imaginací ve fantazii. Právě v tomto místě jsou nejdramatičtější psycho-fyzická spojení přístupná vědomí.*" (Whitehouseová, 1963, cit. Chodorowová, 2006). Pohyb je podle Whitehouseové autentický tehdy, když je spojen s obrazem. Na význam autentického pohybu k tomu, aby terapie byla účinná, upozorňuje i Landischová (2007).

Joan Chodorowová začínala s taneční terapií bez psychologického vzdělání. Nejdříve byla profesionální tanečnicí, pak tanec vyučovala. Pracovala se skupinami dětí v mateřských školách i v nemocnicích. Začala se zajímat o terapeutické aspekty tance, prošla analýzou a později se sama stala jungiánskou analytičkou. V té době pokládala metodu aktivní imaginace za základní metodu analytické práce. Pracovala s klienty individuálně, bez hudebního doprovodu. Ne všichni klienti při aktivní imaginaci využívali pohyb. Chodorowová (2006) uvádí, že není důležité, jakou formou u člověka imaginativní proces proběhne, ale je důležité se jeho prostřednictvím dostat k hlubinnému materiálu, který je v terapeutické hodině zpracováván. Pohyb je nicméně pro mnoho lidí nejpřirozenější cestou do nevědomí.

Orientální břišní tanec

Břišní tanec není v literatuře mezi terapeutickými technikami zmiňován, ale vzhledem k jeho nesporným terapeutickým účinkům a k zaměření této práce zde stojí za uvedení.

Břišní tanec vznikl údajně asi před čtyřmi tisíci lety v Africe jako tanec rodiček. Žena, která se chystala porodit, tančila spolu s ostatními ženami až do samotného porodu, který proběhl bezbolestně a přirozeně. Postupně se rozšířil do Indie, Egypta, Turecka a dalších zemí. Dodnes je stále vnímán v Africe a Orientu jako rituální tanec. V našich zemích se tento tanec rozšířil v několika posledních letech, ale rychle si získal velké množství příznivkyň. Jeden z prvních seminářů břišního tance v Čechách vedla v roce 1998 Míla Králová, původem z Moravy, která v Lipsku vede Centrum pro orientální tanec a kulturu. K průkopnicím břišního tance v Čechách patří také Tamara Marková, jedna z lektorek, o jejichž působení pojednává tato práce.

Obliba břišního tance mezi ženami spočívá v jeho rozsáhlém působení na tělo i psychiku. Při tanci se uvolňují blokády a napětí svalstva, zlepšuje se pohyblivost kloubů a páteře, posiluje se svalstvo zad i břicha, odstraňují se zažívací i menstruační problémy. Tanec je výborným cvičením pro ženy všeho věku a zvláště pro těhotné. Tanec v ženách probouzí a rozvíjí ženskost a posiluje sebevědomí, působí proti špatné náladě a stresu. Petříček (2002) píše, že orientální tanec umožňuje ženám uvolnit se tím nejpřirozenějším pohybem, nalézt a vyjádřit svou inspiraci, individualitu a osobnost, prohloubit vnímání sebe sama, což pak ovlivňuje vztah žen nejen k sobě, ale i k ostatním lidem.

U břišního tance není podstatná technika, ale to, aby se žena pohybovala přirozeně, aby se nestarala o to, zda provádí pohyby dokonale. Prvek soutěživosti nemá v břišním tanci místo. Smyslem tance není naučit se tančit, ale naučit se cítit své pohyby a vnímat své fyzické a emoční reakce jako spojené nádoby. Jak nabádají autorky knihy "Umění břišního tance": *"Mějte na paměti, že tančíte sama pro sebe, abyste se napojila na kosmickou energii, abyste se poznala a ozdravila své tělo."* (Coluccia a kol., 2005, str. 87) Břišní tanec umožňuje ženám napojit se na své vnitřní vnímání a cítění, poznat vlastní identitu a naučit se své vnitřní myšlenky a pocity vyjadřovat pohybem. Mohou si vyzkoušet rozdílné projevy ženskosti a prožívat rozličné ženské role. Autorky (Coluccia a kol., 2005) dále uvádějí, že pohyb v rytmu bubnů ženám umožní podvolit se okamžiku a otevřít se hlubokému prožitku, který je zdrojem moci a síly, neboť odhaluje hluboko zasuté pravdy a moudrost, jež ukrývá lidská duše. Prostřednictvím tance lze dojít k poznání vlastního nitra a k pocitu naplnění.

2.3 Arteterapie

Pojem arteterapie je možno definovat v širším smyslu jako léčebný postup využívající kteroukoliv z forem umění - hudbu, tanec, divadlo, poezii a výtvarné umění. Častěji je však pojem arteterapie používán pouze pro *léčivé působení výtvarného umění*. Šicková-Fabrici (2002) definuje arteterapii jako soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.

Stejně jako tanec, i výtvarné formy provázejí lidstvo od pradávna. Je pravděpodobné, že už pračlověk vytvářející jeskynní malby měl pro svou kreativní tvorbu stejné důvody jako dnešní umělci. Stejně tak každé malé dítě, které ve svém vývoji kopíruje vývoj lidského druhu, má přirozenou potřebu vyjadřovat se kresbou. Možná je škoda, že dospělí, pokud zrovna nejde o umělce-výtvarníky nebo o pacienty v psychoterapii, si občas sami pro sebe něco nenakreslí. Robert Fulghum se nad účinky kreslení zamýšlí v souvislosti se studenou válkou v jedné ze svých krátkých povídek: *"A taky je mi jasné, že na místech nízkých i vysokých se nedostává - a je jí potřeba - obrazotvornosti. Rozdávejte, prosím vás, pastelky."* (Fulghum, 1994, str. 46)

Jako terapeutická metoda se arteterapie začala cíleně využívat ve 30. až 40. letech dvacátého století v návaznosti na rozvoj psychoanalýzy a dalších psychoterapeutických směrů. Průkopníky arteterapie byli většinou výtvarníci, kteří prošli psychoterapií a hledali možnosti propojení výtvarného působení s psychoterapeutickými postupy a jejich uplatnění v léčbě. Výraz *art therapy* poprvé použila Margaret Naumburgová ve 30. letech 20. století v USA. Vycházela z toho, že *"proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než v slovech"* (Naumburgová, cit. Šicková-Fabrici, 2002).

Jak uvádí Šicková-Fabrici (2002), kořeny arteterapie sahají dál, a to až do 18. a 19. století a souvisí s psychopatologií schizofrenie. Odborníci si všimli, že duševně nemocní malují jinak než zdraví a že charakter jejich výtvarné formy se mění podle druhu a vývoje nemoci. Z toho pramenila myšlenka terapeutického využití výtvarné produkce. Po druhé světové válce začal své pacienty podle kreseb diagnostikovat rakouský psychiatr Leo Navratil. Byl ovlivněn prací Karen Machoverové, která tvrdila, že kresba lidské postavy odkrývá psychické rozpoložení autorů. Šicková-Fabrici (2002) také uvádí, že rozvoj arteterapie podpořila druhá světová válka - umění vznikalo i v prostředí koncentračních táborů, kde dospělí i děti instinktivně cítili, že právě umění jim pomůže přežít. Šicková-Fabrici (2002) nachází po formální i obsahové stránce paralelu mezi kresbami dětí z koncentračních táborů a kresbami dnešních onkologicky

nemocných dětí - podoby strachu a blízké smrti vyjádřené kresbou jsou totožné. Z toho je zřejmé, že umění pomáhá prožívat, uzdravovat se, buduje sebevědomí a důstojnost.

Jak se uvádí na internetových stránkách České arteterapeutické asociace, využívala se v Čechách a na Slovensku arteterapie od 50. let 20. století v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V 70. letech vznikla na půdě Psychoterapeutické společnosti České lékařské společnosti J.E. Purkyně arteterapeutická sekce, založená a vedená Darjou Kocábovou. V průběhu 80. let narůstala popularita arteterapie zvláště mezi studenty a absolventy speciální pedagogiky, neboť arteterapie byla začleněna do plánů výuky a počátkem 90. let zásluhou Milana Kyzoura bylo na Jihočeské univerzitě otevřeno bakalářské studium arteterapie. V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická asociace jako samostatné profesní sdružení.

Arteterapii lze aplikovat formou individuální nebo skupinové terapie, přičemž skupinová má podle Liebmannové (2005) řadu výhod: skupinová práce poskytuje vhodné zázemí pro sociální učení, lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu, členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních, skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností a konečně mohou skupiny více vyhovovat těm jedincům, pro které by byla individuální práce příliš intimní a intenzivní. Skupinová práce je také ekonomičtější a může některým terapeutům vyhovovat více. Má ale i své nevýhody: pozornost poskytovaná jednotlivým členům je menší a zachování důvěrnosti je obtížnější.

Cíle arteterapie se podle Liebmanové (2005) dělí na cíle individuální a sociální. K těm individuálním patří rozvíjení tvořivosti a spontaneity, experimentování, relaxace, práce s fantazií a nevědomím, vhled, uvědomování si sebe samých, vyjádření citů, emocí a konfliktů, zvyšování sebedůvěry, uskutečňování vlastních možností, zvyšování osobní autonomie a celkový rozvoj jedince. K sociálním cílům patří spolupráce a komunikace s druhými, uvědomování si a ocenění druhých, sdílení problémů, zkušeností a vhladů, vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy a objevování univerzality zkušenosti a jedinečnosti jedince. Sociální cíle se samozřejmě týkají skupinové práce a jsou v podstatě totožné s cíli skupinové psychoterapie obecně.

Šicková-Fabrici (2002) představuje základní postupy používané v arteterapeutické praxi - jsou to imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce.

O metodě aktivní *imaginace* pojednává samostatně podkapitola 2.1. Obrazy, které se vynoří při denním snění, jsou v arteterapii graficky zpracovány - tvary a použité barvy pak

mají diagnostickou hodnotu. Možnost vidět své zhmotnělé představy, problémy a touhy s sebou pro člověka nese možnost změny pohledu a postojů.

Animace je rozhovor ve třetí osobě, kdy se terapeut nebo klient identifikuje s věcí nebo postavou z obrázku klienta a hovoří jejich jménem. Tato metoda je vhodná u dětí a úzkostných klientů.

V arteterapii je pomůckou ke *koncentraci* a meditaci kreslení mandaly - jde o kruhový obrazec se středovým uspořádáním, v němž se slučují protiklady a který vyjadřuje touhu člověka po celistvosti.. Mandaly jsou známé především z východních náboženství a s velkým zaujetím se jim věnoval i C. G. Jung.

Při *transformaci* se pocity z vnímání jednoho druhu uměleckého média transformují do oblasti jiného média - např. pocity z četby nebo hudby se namalují - poté každý hovoří o svých pocitech a o tom, co namaloval. Také je možné transformovat výtvarné dílo na hudební nebo pohybové.

Arteterapeutické sezení má dle Šickové-Fabrici (2002) tři části: první část obsahuje instrukci, vysvětlení tématu a techniky, druhá část zahrnuje vlastní výtvarnou práci a třetí část obsahuje diskusi. Diskuse se zaměřuje na vytvořený výtvarný produkt i na proces tvorby - klient vypráví o svých pocitech a reflexích. Současné trendy v arteterapii dle Šickové-Fabrici (2002) vyžadují, aby si klient plně uvědomoval celý proces uzdravování, aby probíhal otevřený dialog mezi klientem a terapeutem a aby společně nacházeli řešení problému. Terapeut bere vážně výtvarný produkt klienta, cestou výtvarné představivosti vchází do jeho světa a komunikuje s ním metaforickou řečí pomocí symbolů použitých klientem. Klientův problém je externalizován ve výtvarném produktu. Tím, že je možné se na něj dívat z odstupem, z nadhledu, dostává se do pozice osvobozujícího faktu. Je možné se k němu vrátet a nacházet v něm nové věci významné pro pochopení klienta.

2.4 Muzikoterapie

Muzikoterapie je další z uměleckých terapií. Působí na člověka celostně; využívá hudby, ticha, rytmu, zvuků, tónů, zpěvu, často v návaznosti na pohyb či výtvarnou tvorbu. Hudba je dalším z projevů, které provázejí vývoj lidstva od samého počátku. Zřetelný důkaz poskytují nálezy píšťalek vyrobených pravěkými lidmi ze zvířecích kostí. Rytmičké zvuky bubnů a jiných jednoduchých hudebních nástrojů jsou spolu s tanečním projevem samozřejmě součástí rituálů lidstva od dávných dob až po současnost. O hudbě řekl Moreno (2005), že "*je méně přesná než verbální komunikace, ale je to svébytný jazyk, který je alternativní a stejně*

platnou formou vyjádření." C.G.Jung řekl o hudbě toto: "Mám pocit, že od nynějška by hudba měla být podstatnou součástí každé analýzy. Dosahuje do hlubokých vrstev archetypového materiálu, kam se v běžné analytické práci dostáváme jen zřídka." (Jung, cit. Moreno, 2005). Dnes je muzikoterapie běžnou psychoterapeutickou technikou. Rozlišujeme její receptivní a aktivní formu, obě se provádějí ve skupinách.

Receptivní muzikoterapie je léčebně zaměřený poslech hudby. Schwabe ji podle léčebného cíle dělí na komunikativní, reaktivní a regulativní (in Kratochvíl, 2005). Komunikativní muzikoterapie je společný poslech a prožívání hudby, což může podnítit emoční sdílnost klientů a posílit vzájemné porozumění a důvěru. Reaktivní muzikoterapie má za úkol vyvolat afektivní reakci ve smyslu psychické katarze. Má vést k uvolnění emocí spojených s konfliktními situacemi. Regulativní muzikoterapie vede k celkovému uvolnění a k neutralizaci stavů napětí, klienti při ní leží. Typ hudby se volí tak, aby hudba byla schopna požadované procesy podpořit.

Joseph Moreno (2005) uvádí v knize "Rozehrát svou vnitřní hudbu" *metodu řízené představivosti*, která v podstatě spojuje metodu aktivní imaginace (viz kap. 2.1) s receptivní muzikoterapií. Při této metodě se používají většinou nahrávky klasické instrumentální hudby. Práce s hudbou začíná progresivní relaxací. Členové skupiny sedí se zavřenýma očima v tlumeně osvětlené místnosti a dostávají vlídné pokyny, aby se soustředili na klidné dýchání a uvolnění svalového napětí. Dostanou pokyn, aby během poslechu hudby měli zavřené oči a aby se volně nechali hudbou vést. Když je relaxace u konce, rozezní se hudba. První fáze slovního vedení navodí u klientů uvolnění, aby se mohli oddat svým představám. Například "Představte si, že jste v krásném, teplém, zeleném a klidném údolí..." Druhá fáze zahájí projektivní aspekty metody - např. stezka v lese, která se větví apod.

Moreno (2005) uvádí, že každá hudební skladba má vlastní charakter, který může vyvolat různé pocity. Dá se říci, že hudba vyvolává předvídatelné a kulturně podmíněné reakce u příslušníků stejné kultury, dokonce i u hudebně nevzdělaných posluchačů. Není ale záruka, že hudba určí povahu představy. "Obecně lze říci, že představy člověka mnohem více souvisejí s jeho vnitřním naladěním než s konkrétním hudebním podnětem. Pokud se člověk potýká s úzkostí, hněvem či sklíčeností, je velmi pravděpodobné, že téměř každá hudba podněcující představivost poslouží jako katalyzátor a pomůže posluchači ujasnit si pocity spojené s aktuálními problémy. Zdá se, že hudba rozboří obvyklé ochranné valy a postupuje přímou cestou skrze pravou polovinu mozku." (Moreno, 2005) Hudbu použitou pro řízenou imaginaci

by účastníci neměli znát, jinak v nich může vzbuzovat asociace spojené s minulostí a představy nebudou bezprostřední a volné.

Při *aktivní muzikoterapii* skupina sama vytváří hudbu, rytmus nebo zpěv. Jak uvádí Kratochvíl (2005), je možný prostý zpěv známých písní, popřípadě s doprovodem kytary nebo jiného hudebního nástroje. Též je možno použít Orffova instrumentária, což je soubor drobných nástrojů (bubínky, šterchadla, paličky, triangl, činely, kastaněty). Členové skupiny mohou spolu pomocí vytvářené hudby komunikovat nebo společně pracovat na nějakém tématu. Pokud se pomocí hudby zpracovává nějaké téma, můžeme hovořit o hudebním psychodramatu, o kterém je podrobněji pojednáno v podkapitole 2.5.3.

Jak uvádí Kratochvíl (2005), podněcují různé formy aktivní muzikoterapie sebeprojevení i komunikaci, umožňují účinnou manipulaci s náladou a mohou značně podpořit skupinovou kohezi.

2.5 Dramaterapie

Národní asociace dramaterapie v USA definuje dramaterapii jako *záměrné použití dramatických (divadelních) postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu*. Valenta (2001) srovnává dramaterapii se známějším psychodramatem a uvádí, že dramaterapie je spíše skupinovou aktivitou, neřeší problémy jedince, ale spíše pracuje s divadelními prostředky, včetně nastolení fikce a primárně hraní jiných postav. Psychodrama je naproti tomu založeno na osobním příběhu a je orientováno na potřeby jedince.

S prvními pokusy využití divadla v oblasti psychoterapie začal J. L. Moreno již před první světovou válkou. S dětmi z ulice hrál improvizované divadlo, později pracoval s prostitutkami a válečnými uprchlíky. Po emigraci do USA propracoval svou metodu psychodramatu, která se ve skupinové psychoterapii využívá dodnes. Jako znalec a ctitel divadla si Moreno uvědomil objektivující možnosti herního jednání, jednání v rolích a možnosti sebevyjádření prostřednictvím hry.

2.5.1 Psychodrama

Kratochvíl (2006) definuje psychodrama jako improvizované zjednodušené divadlo použité k léčebným účelům. Účinkují v něm pacient - protagonista a psychodramatický tým, který je tvořen režisérem a pomocnými herci - spolupacienty nebo terapeuti, kteří jsou k dispozici protagonistovi, aby mohl dramaticky předvést své zážitky, přání, postoje a

fantazie. Psychodrama užívá pěti základních prostředků: jeviště, pacienta, režiséra, pomocné herce a publikum (Kratochvíl, 2006).

Jeviště a volba prostoru mají odpovídat velikosti skupin. Ideální je polokruhové jeviště, lehce zvýšené. Je možno vytvořit i improvizované jeviště uprostřed kruhu vytvořeného publikem. Jako rekvizity postačí židle a stůl.

Pacient (protagonista) představuje na jevišti především sám sebe, zadané situace proto musí umožnit dostatečný projev spontánnosti. Cílem psychodramatu je přivést pacienta k tomu, aby byl na jevišti tím, čím je ve skutečnosti, a aby měl možnost to jasně projevit. Pacient se v prožívané akci silně citově angažuje a může až vypadnout z předepsané role, např. hraná zlost přejde ve skutečnou zlost.

Režisér má umět včlenit každý významný náznak, který se u pacienta objeví, do dramatického jednání a vést hru tak, aby umožňovala pacientovi identifikaci. Rovněž připravuje interpretaci s využitím poznámek pomocných herců a reakcí publika.

Pomocní herci jsou pacientovi k dispozici k vytváření situací, hrají role, které si pacient přeje a současně představují pro režiséra posilu při interpretaci.

Nejvhodnějším *psychodramatickým publikem* je stejně zainteresovaná skupina. Může pacientovi pomoci a současně může být sama pomocí přehrávaných scén terapeuticky ovlivňována. Členové skupiny se mohou také do hry zapojovat, když se jich problematika dotýká. Přehrávané problémy jsou objektivizací jejich problémů a mohou tak prožívat jejich katarzi. Pro pacienta představuje rezonance a reakce publika korigující kontakt s veřejným míněním.

Psychodramatické sezení obvykle začíná dle Kratochvíla (2006) rozehrátím - fantazijní i pohybovou rozcvičkou, která má podnítit spontánnost a tvořivost pro vlastní psychodrama. To začíná obvykle dotazem na skupinu, zda chce někdo předvést nějaký svůj problém nebo může téma i protagonista vyplynout z předchozího terapeutického sezení. Pomocné herce pro dramatické vyjádření situace pacientovi nabídne přímo terapeut nebo si je pacient ze členů skupiny vybere sám tak, aby odpovídali jeho představě. Je možné zapojit i reálné osoby z pacientova života a nechávat je reprodukovat s protagonistou jejich skutečné problémy. Závěrečnou fází je skupinový rozhovor s poznámkami, komentáři a dotazy členů skupiny. Nejde o analytické interpretace, ale spíše o sdílení pocitů, které v účastnících vyvolaly protagonistovy projevy, a o zpětnou vazbu pro protagonistu. Často dochází k náhledu a změně postojů u protagonisty i u těch pacientů v publiku, pro které je přehrávaná problematika osobně významná, i když se do hry nezapojili.

Mezi pět nejdůležitějších dílčích technik užívaných v psychodramatu podle Kratochvíla (2006) patří:

Hraní vlastní role – Pacient hraje sám sebe, při předvádění konfliktu může být protihráčem též osoba, se kterou ke konfliktu došlo, častěji to však bývá pomocný herec, kterého si pacient volí sám dle své představy o skutečném partnerovi. V téže roli se může postupně vystřídat několik pomocných herců a pro hlubší vhled do situace je možné přehrát i několik různých verzí.

Monolog – Pacient je na scéně sám. Myslí nahlas, projevuje své motivy, vnitřní city, komentuje své chování a chování jiných, přemýšlí o sobě, hodnotí se.

Dvojník – Jeden z pomocných herců, *alter ego*, se vcituje do pacienta - ztělesňuje jeho vnitřní hlas, svědomí, snaží se vyjadřovat jeho strachy, nepřátelství nebo lásku, když to pacient nedovede, vyslovuje hypotézy, se kterými pacient souhlasí či nesouhlasí. Pomocný herec sedí vedle pacienta jako jeho fyzicky zdvojené vlastní já, nebo se postaví za něj jako jeho "svědomí". Hovoří v první osobě.

Výměna rolí – Pacient hraje osobu ze svého okolí, se kterou prožívá konflikt; pacientovu vlastní roli převezme pomocný herec. Výměna rolí ho přiměje vžít se do myšlení druhého člověka, umožní mu vidět sám sebe jeho očima. V důsledku tohoto procesu získá nový náhled na situaci a osvojí si nový styl komunikace.

Zrcadlo – pacient není na scéně, ale sedí v publiku, pomocní herci předvádějí scény z pacientova života a způsoby jeho chování. Pacient přihlíží a komentuje. Má tak možnost pozorovat své chování jako v zrcadle.

Primárním cílem psychodramatu není dle Kratochvíla (2005) vyřešit konkrétní konflikt, ale využít tento konflikt k sociálnímu učení. Porozumět druhému, umět se podívat na věc též očima druhého, porozumět motivům vlastního jednání, překonat vlastní rigidní způsob reagování a vyzkoušet alternativní formy jednání. Nezáleží proto tolik na přesné reprodukci konfliktu. Skupina sama většinou pochopí, že aktuální konflikt je dobrý pouze k ozřejmění interpersonální strategie. Podstatné je zjišťování jejich neuvědomělých příčin a hledání lepších strategií.

Psychodrama umožňuje vytvoření modelu skutečnosti, ve kterém se může významně uplatnit abreaktivní prvek, a značně rozšiřuje porozumění vlastním reakcím. Umožňuje nový pohled do osobní situace a intenzivní emoční korekci jak u pacienta, tak často i u

zúčastněného publika. Je možné jej užít i k účinnému nacvičování nových vhodných interpersonálních reakcí.

2.5.2 Psychogymnastika

Psychogymnastiku definuje Kratochvíl (2006) jako metodu, při které účastníci skupinového setkání vyjadřují různé situace, pocity a vztahy pohybem beze slov. Pod tímto názvem ji u nás rozvinuli Ferdinand Knobloch, Jiřina Konblochová a Hana Junová. Hlavní složkou jsou pantomimická témata, proto se také pro tuto metodu používá výstižnějšího názvu *psychopantomima*. Podle návodu Junové se psychogymnastické setkání člení do tří fází - průpravné, pantomimické a závěrečné. Průpravná fáze slouží k rozproudění a uvolnění, ke snížení zábran a k přípravě na otevřené sebeprojevení a vyjadřování emocí. Ve fázi pantomimické pacient vyjadřuje zadaná témata, která mají vztah k jeho problémům. Některá témata jsou určena pro jednotlivce (např. zakázané ovoce, můj vztah k otci), jiná pro část skupiny nebo celou skupinu najednou (např. ztroskotání lodi a život trosečníků na pustém ostrově). Témata je možné rozdělit do 4 okruhů, a to běžné životní situace, obecně lidské konflikty, specifická problematika jednotlivých pacientů a interpersonální vztahy ve skupině. Po předvedení jednotlivých témat účastníci i přihlížející sdělují svá pozorování a pocity. Cílem závěrečné fáze je navození pocitu vlastní síly, uvolnění, optimismu a odstupu od tíživých problémů a vědomí sounáležitosti s ostatními. K tomu se využívá rytmických pohybů, lidových tanců a relaxačních cviků.

Metodou podobnou psychogymnastice je metoda *koncentrativní pohybové terapie*, kterou podrobně popsala Grářfová (1999). Jde o metodu, kterou je možné provádět jak formou individuální, tak formou skupinové terapie. Klient při ní zaujímá různé pozice nebo různá místa v prostoru a vnímá své pocity. Uvědomování si pocitů může vyplavit nevědomé konflikty a jejich příčiny. Ve skupině se zkoumají také pocity při různých interakcích - např. při dávaní a braní. Členové skupiny si různými způsoby předávají předměty a při tom mohou vysledovat obecnější vzorce, které používají v mezilidském styku. Jde o účinnou neverbální techniku sloužící k poznání sebe sama i způsobů komunikace s druhými.

2.5.3 Hudební psychodrama

Joseph Moreno, synovec zakladatele psychodramatu Jacoba Morena, je autorem další dramaterapeutické techniky, a to hudebního psychodramatu. Ve své knize "Rozehrát svou vnitřní hudbu" charakterizuje psychodrama jako jedinečnou holistickou terapeutickou metodu, která má prakticky neomezený potenciál včlenit do sebe všechny typy umění -

drama, hudbu, výtvarné umění a tanec (Moreno, 2005). Různé formy umění v psychodramatu lze využívat současně nebo v různých kombinacích - všechny rozšiřují terapeutické možnosti účastníků.

Joseph Moreno tedy propojil psychodrama a muzikoterapii do formy, kterou nazval hudební psychodrama. Říká, že pokud se do psychodramatu vnese hudební prvek, lze dále prohloubit komunikaci mezi účastníky. V hudebním psychodramatu hudba často slouží jako opora a zrcadlo verbální interakce. Protagonisté se tedy mohou zapojit do slovní výměny a současně mohou vnímat podporu hudby, jež umožňuje vytvořit hlubší rytmickou vazbu. Současně se odehrávající řeč a hudba maximalizují rytmické spojení účastníků a mohou mít pozitivní vliv na míru zapojení a komunikace (Moreno, 2005).

Jacob Moreno ve své práci Psychodrama měl v úmyslu zrušit představy o hudebním vyjádření jako o výlučném vlastnictví muzikálně vzdělaných elitních hudebníků a chtěl navrátit vytváření hudby většině lidí, kteří se obvykle v západní kultuře hudbou zabývají pasivně a nijak se nepodílejí na jejím vzniku a provozování. Navrhoval dvě formy *psychohudby* - první je *organická forma* - hudba vyluzovaná bez hudebních nástrojů s pomocí těla, hlasové projevy a rytmické vyjádření. Druhá forma používá hudební nástroje, ale takové, které dovolují svobodné vyjádření a nevyžadují předběžné dovednosti.

Základem hudebního psychodramatu je psychodramatický hudební improvizací soubor. Jeho úkolem je vytvářet v každém okamžiku improvizovanou hudbu, která podporuje širokou škálu emocí. Soubor má 6-8 členů, je složen z vnímavých účastníků psychodramatické skupiny. Jako nástroje se používají různé naladěné i nenaladěné bicí nástroje, xylofony, metalofony, gongy, zvonky, chřestítka. Soubor se může vyjadřovat i vokálně, zpívat nebo vydávat jiné zvuky. "*Využívá veškeré zvukové možnosti k vyjádření emocí a k podpoře a vedení protagonisty*" (Moreno, 2005, str. 26).

Moreno zdůrazňuje, že je nezbytná živá a improvizovaná hudba, která se může s klientem po celou dobu vyvíjet a může ovlivňovat jeho neustále se měnící pocity. U nahraných komponovaných skladeb, které klient zná, by se mohlo stát, že skladba nevyvolá odezvu odpovídající jeho současnému emočnímu stavu, ale odezvu ovlivněnou dřívější emoční zkušeností, zatímco improvizovaná hudba není spojena s žádnými specifickými asociacemi, a proto může dosáhnout do nejhlubších a nejspontánnějších emočních hladin klienta (Moreno, 2005). Prostřednictvím personalizované hudby dává skupina klientovi najevo svou empatii, a to souběžně s protagonistovým slovním vyjádřením. Není zde tedy prodlení mezi slovním vyjádřením a empatickou podporou, jako je tomu u verbální skupinové terapie. "*Skupinová*

hudební podpora poskytnutá v časné a kritické fázi je skvělým způsobem, jak vtáhnout protagonistu hlouběji do psychodramatického procesu" (Moreno, 2005, str.30).

Každé psychodrama začíná rozcvičkou. Ta dodá skupině energii a pomáhá určit potenciální protagonisty a témata, která budou dále zkoumána v psychodramatickém ztvárnění. Může mít formu *individuální hudební improvizace*, která je účinnou projektivní metodou. Účastníci si zvolí nástroj a jsou vyzváni, aby improvizací vyjádřili svou náladu nebo celkový pocit ze své životní situace. Záznamy individuálních improvizací se pak přehrají a diskutuje se o nich. Nakonec autor vysvětlí pocity vyjádřené hudbou. Členové skupiny s nejnaléhavějšími problémy se stávají protagonisty psychodramatu.

Vyjádření pomocí hudby má i tu výhodu, že klienti v procesu psychoterapie mohou být s postupem času přesyceni neustálým slovním vyjadřováním svých pocitů a při hudební improvizaci se někdy soustředí s větším zájmem než při verbální terapii.

Podobnou technikou je *skupinová hudební improvizace*. Nabízí specifický způsob pohledu na skupinové procesy z jiného hlediska, než obvyklá verbální skupinová terapie. Skupina si sama určuje, kdy produkce začne a kdy skončí. Poté si skupina poslechne záznam a proběhne diskuse. Při naslouchání záznamu a určování jednotlivých členů skupiny podle zvuku jejich hudebního nástroje může následná diskuse vyvolat otázky, jež povedou k výběru protagonisty psychodramatu. Skupinová hudební improvizace poslouží i při učení. Člen skupiny, který se ve své hudební improvizaci projevuje stereotypně, se může za podpory skupinové hudební improvizace snažit o převzetí jiné hudební role. Změnit hudební chování je pro mnoho lidí snadnější a méně ohrožující než učit se novým modelům společenského chování při ztvárňování rolí v psychodramatu nebo dokonce ve skutečném životě. Hudební skupina se v tomto ohledu může stát odrazovým můstkem osobního růstu.

Jak uvádí Moreno (2005), všechny techniky, používané v psychodramatu, se používají i v hudebním psychodramatu: hudební záměna rolí, hudební dialog, hudební zrcadlení, hudební dvojník, prázdná židle a monodrama v hudebním provedení. Dále lze provádět hudební příchod a odchod, hudební zakončení, hudební modelování a hudební sdílení. Hudba může být také jedním z nejučinnějších nástrojů pro dramatizaci vnitřních rozporů a dynamiky rozpolcené osobnosti.

Potenciál všech výše zmíněných výrazových technik se zvyšuje, pokud se tyto metody nepoužívají samostatně, ale vzájemně se kombinují a doplňují. Přirozená je kombinace hudby a tance, ale přínosné jsou i kombinace aktivní imaginace a výtvarných forem nebo ztvárnění

obsahu imaginace pohybem. Význam výrazových technik spočívá nejen v tom, že vhodně doplňují, případně nahrazují klasickou psychoterapii, ale také v tom, že je mohou s výhodou využít i skupiny zaměřené na osobnostní rozvoj zdravých jedinců, tedy skupiny setkání zážitkového typu, o kterých pojednává tato práce.

3 Skupiny setkání a měnící se paradigma

Jak už jsem popsala v úvodu, motivací k výběru tématu této diplomové práce byla má osobní zkušenost s ženskou skupinou, která na mne a zjevně i na ostatní účastnice zapůsobila tak mocně, že jsem cítila potřebu podělit se o tuto zkušenost s "odbornou veřejností". Tato zkušenost ve mně zřejmě intuitivně vyvolala naději, že kdyby takových skupin, a potažmo účastníků, kteří jimi projdou, bylo více, přispělo by to postupně ke změně klimatu ve společnosti. Mám totiž už dlouhou dobu pocit, že se lidská společnost nachází ve velmi nestabilním stavu, který musí vyústit buď v destrukci lidstva nebo v zásadní proměnu člověka a celé společnosti.

Taková tedy byla původní motivace - aby se informace o této skupině a o dvou ženách, které ji bez formálního psychologického vzdělání vedou, měla možnost rozšířit. Odhlédnu-li od toho, že je velmi nepravděpodobné, že by se šířily informace popsané v diplomové práci, je tu ještě další fakt, proč se tato původní motivace ukázala být od počátku nepřesvědčivou - teprve při studiu materiálů k teoretické části této práce jsem se osobně seznámila s dílem Carla Rogerse a s jeho popisem zkušeností se skupinami setkání. A vyčetla jsem v něm všechno to nadšení pro působení skupiny setkání na jednotlivce, o kterém jsem chtěla psát já. Teď vidím, že místo podstatné části mé diplomové práce bych mohla napsat jedinou větu: "*Přečtěte si Rogerse!*" Odborná veřejnost už tedy dávno všechno ví. To je na jednu stranu dobré - i když se mi nepodaří předat informace tak, jak bych chtěla, nevadí - už jsou vytištěny jinde. Na druhou stranu mě ale znepokojuje, že tak účinný prostředek osobnostního rozvoje, jakým skupiny setkání jsou a který je znám už od 70. let minulého století, téměř zmizel v propadlišti dějin. Znamená to snad, že se lidská společnost ubírá tou horší z cest a směřuje k sebedestrukci? Anebo proces vývoje společnosti k lepšímu probíhá pomaleji, než se zdá být únosné? Problémy společnosti, které se dnes jeví jako naléhavé, jsou stejně naléhavé už desítky let a jejich reflexe se objevuje v dílech mnoha autorů. Uvádím ukázky několika z nich:

Erich Fromm uvádí svou knihu "Člověk a psychoanalýza", vydanou v roce 1947, otázkou, kterou formuluje zhruba takto: Proč člověk, který prakticky ovládl síly přírody, který už je schopen vytvořit lidskému rodu nezbytné materiální předpoklady pro jeho důstojné a produktivní žití, je čím dál více nejistý a zmatený? Vzdůstá sice jeho schopnost ovládnout hmotu, ale ve svém individuálním životě a společenských vztazích je stále bezmocný. Tím, jak je zaujat honbou za materiálními prostředky, ztrácí ze zřetele cíl, který jediný může dát

jeho snažení smysl: člověka samého. O hmotě už ví téměř všechno, ale o tom, co je to člověk a jak má žít, ví velmi málo (Fromm, 1967).

Také Vymětal a Rezková (2001) píší, že staré přírodovědné a antropocentrické paradigma je zpochybněno a že s novými podněty přicházejí špičkoví teoretičtí vědci přírodních oborů, kteří dohlédli hranice svých možností a uvědomili si nebezpečí, která starý přístup skrývá. O novém paradigmatu říkají: *"Zdá se, že podmínkou udržení a rozvoje vskutku důstojného života člověka je jeho vědomá a aktivní participace na něčem, co jej přesahuje. Tento projev duchovnosti pak mírní zvěčňování úplně všeho a hédonismus, jenž má v současné době podobu bezbřehého konzumu."* (Vymětal a Rezková, 2001, str.18)

Jedním z význačných vědců uvědomujících si stav společnosti je Fritjof Capra, laureát Nobelovy ceny za fyziku, který se ve své knize "Tao fyziky" zabývá paralelami mezi moderní teoretickou fyzikou a východní mystikou. Tyto dva přístupy považuje za dvě cesty k poznání téhož tajemství přírody. *"Naše kultura neustále upřednostňovala jang čili mužský princip, mužské hodnoty a přístupy. A zanedbala doplňující ženský princip jin. Dávali jsme přednost sebezprosazování před integrací, analýze před syntézou, racionálním znalostem před intuitivní moudrostí, vědě před náboženstvím, soutěžením před spoluprací, expanzí před uchováváním atd. Tento jednostranný vývoj dosáhl nyní alarmujícího stadia: krize v oblasti sociální, ekologické, morální i duchovní."* (Capra, 2003, str.16) Capra dále píše, že v současné době stoupá zájem o ekologii, mystiku a holistický přístup k člověku, což je projevem nového vývojového směru - ústupu od přeceňování racionality a mužského přístupu k znovuzískání rovnováhy mezi mužskou a ženskou stránkou lidské povahy. *"Ohromující souznění mezi pohledy moderní fyziky a východní mystiky se tak jeví jako integrální část mnohem širší kulturní transformace. Ta vede k novému vidění reality, které bude vyžadovat zásadní změny našeho myšlení, našeho vnímání i našich hodnot."* (Capra, 2003, str.17). Dnešní klasická věda je založena na mechanistickém paradigmatu. Paradigma, které bude v souladu s moderní fyzikou, bude odrážet harmonii přírody, ale k jeho dosažení bude potřebná radikálně odlišná společenská a ekonomická struktura, bude vyžadovat kulturní revoluci v pravém slova smyslu. *"Přežití celé naší civilizace bude záviset na tom, jestli budeme schopni tuto změnu přivodit."* (Capra, 2003, str.300).

Představitel transpersonální psychologie Stanislav Grof píše, že paradigma je nejen užitečný model pro účely vědy, ale že také formuje svět svým vlivem na jednotlivce a společnost. *"Karteziánsko-newtonovská věda vytvořila velmi negativní obraz lidských bytostí, když je popsala jako biologické stroje hnané instinktivními impulsy zvířecí povahy. Není v ní*

místo pro opravdové uznání vyšších hodnot, jako jsou spiritualita, estetické potřeby nebo smysl pro spravedlnost." (Grof, 1992, str. 29).

Přes úvahy o paradigmatu se vrátím zpět ke Carlu Rogersovi, který o mechanistickém paradigmatu píše: *"Naše snaha žít v 'reálném světě', který všichni vnímáme stejně, nás tedy podle mého názoru přivedla na pokraj zániku jako druhu."* (Rogers, 1998, str. 99). Na jiném místě píše o paradigmatu v trochu jiném kontextu, a sice o paradigmatu pohledu na člověka. V naší společnosti jak církve, tak např. Freudova psychoanalytická teorie považovaly člověka za přirozeně špatného. Paradigma kontroly zla v lidské přirozenosti dovedlo podle Rogerse lidstvo na pokraj katastrofy. Tvrdí, že pro společnost je mnohem konstruktivnější přijmout paradigma, které považuje lidstvo za důvěryhodné, tvořivé, samo sebe motivující, schopné a činné (Rogers, 1998). Sám toto paradigma ve svém přístupu orientovaném na člověka důsledně uplatňuje. Je přesvědčen, že skupiny setkání jsou dobrým prostředkem pro takovou proměnu člověka, aby naše civilizace měla šanci přežít. Rogers (1998) zdůrazňuje tři důležité aspekty této proměny - poznání, že zdroje spočívají uvnitř v člověku a ne venku v materiálním světě, participace všech lidí na důležitých rozhodnutích a schopnost spolupráce lidí pro obecné blaho, ne pro vlastní obohacení. Je podle něj zřejmé, že přežití vyžaduje nutnost drasticky změnit vlastní cíle, hodnoty, chování a hlavní principy našich životů.

O intenzivní skupinové zkušenosti Rogers (1971) říká, že je pokusem, jak čelit osamocení současného života. Člověk, který zakusil opravdové setkání, zakusil vztah já-ty, už není osamocený jedinec. Další význam je ten, že je to cesta k naplnění. Jakmile vyšší příjem a jiné materiální požitky už neuspokojují nejhlubší potřeby člověka, obracejí se jednotlivci k psychologickému světu, kde hledají více autenticity a naplnění. Rogers cituje jednu účastnici skupiny, která popsala obohacení života takto: *"Odkryla se mi úplně nová životní dimenze a otevřelo se mi nekonečné množství možností v mých vztazích k sobě samé a ke všem, kteří jsou mi drazí. Cítím se být opravdu živá a tak vděčná a plná radosti a naděje a zdravá a s lehkou a třpytivou myslí. Cítím se, jakoby mé oči a uši a srdce a vnitřnosti byly otevřené, aby mohly vidět a slyšet a milovat a cítit hlouběji, šířeji, intenzivněji - tuto naši skvělou, spleť, nádhernou existenci. Celé mé tělo a každá jeho část se zdá být svobodnější a zdravější. Chci cítit teplo a chlad, únavu a odpočinek, měkké a tvrdé, energii a lenost. Našla jsem novou svobodu, jak poznávat lidi všude kolem a jak s nimi komunikovat, a zvláště s mou rodinou. Víím, že změna ve mně automaticky přináší změnu v nich. Začíná úplně nový vzrušující vztah mne s mým manželem a s každým z mých dětí - svoboda mluvit a naslouchat jejich řeči."* (Rogers, 1971, str. 36).

Rogers byl přesvědčen, že hnutí skupin setkání má velký význam pro rehumanizaci lidských vztahů. V kultuře, která směřuje k odlidštění jednotlivce a lidských vztahů, je viděl jako důležitou sílu v opačném směru, která dělá vztahy smysluplnější a osobnější.

Rogers o nutných změnách ve společnosti nejen mluvil, ale snažil se i ověřovat možnosti jejich realizace. V Brazílii vedl s několika spolupracovníky velké skupiny až 800 lidí zvané *ciclos*, kde během pouhých 12 hodin dokázal, aby lidé začali kooperovat, společně rozhodovat a hledat zdroje dobrého života ve svých nitrech. Rogers také vedl multikulturní workshopy, černoško-bělošskou skupinu v Jižní Africe a skupiny s protikladnými názorovými proudy - v Belfastu s protestanty a katolíky, v Dublinu s lidmi ze Severního a Jižního Irsku a další. Píše o nich, že v žádné z těchto skupin nedošlo k zázraku, ale ve všech se oslabila hořkost a zlepšila komunikace. I když šlo o experimenty v malém měřítku, naznačily směr pro rozsáhlejší mezilidské interakce, které jsou schopny posunout svět směrem k míru (Rogers, 2005).

Ještě v 80. letech minulého století tedy Carl Rogers posouval svět směrem k míru. Dnes je účinný nástroj k tomuto posunu, který Rogers vyvinul a otestoval - skupiny setkání - téměř zapomenut. I když skupiny setkání nesmazatelně ovlivnily skupinovou psychoterapii a výzkumné metody účinků psychoterapie, jejich potenciál pro rozvoj "normálních" lidí není v současnosti dostatečně využit. Yalom a Leszcz (2007) uvádějí, že duch skupin setkání přetrvává ve velkých skupinách výcviku v uvědomění, jako jsou *est* a *Lifespring*, které se uskutečňují v různých částech světa v podnikatelské sféře a v rozšířených "Juden-Christian National Marriage Encounter" programech.

Na internetu lze zjistit, že organizace "National Marriage Encounter" opravdu funguje, pořádá pravidelné víkendové akce i konference. Za své poslání považuje umožnit lidem objevit božskou představu o manželství, rodinném životě a duchovní rozmanitosti a tím jim umožnit lepší porozumění jejich vzájemným vztahům a vztahům s Bohem. Organizace je založena na židovsko-křesťanském pojetí morálky a chce oslovit páry žijící v manželství a vyznávající jakoukoliv víru nebo i bez vyznání. Jejím cílem je pomoci párům k vzájemné důvěře a dialogu založeném na vážné osobní reflexi a vzájemném sdílení, což vede k obohacení manželského svazku a k růstu ženy a muže jako jednotlivců i jako páru.

Se skupinami *est* - "Erhard Seminars Training", které Yalom a Leszcz zmiňují, je to jinak. Organizaci *est* založil v roce 1971 Werner Erhard. Pořádala kurzy trvající 60 hodin (2 víkendy) a nabízela účastníkům kurzů pocit osobní transformace a zvýšení schopností. V 80. letech se organizace stala kontroverzní a v roce 1984 ukončila činnost. V roce 1991 prodal Werner Erhard práva pořádat kurzy svým zaměstnancům. Jedním z nich byl jeho bratr, který

založil dosud působící organizaci "Landmark Education". Jde o výdělečnou organizaci, která pořádá kurzy na 55 různých místech světa včetně Austrálie. Těchto kurzů, nabízejících osobní transformaci, se zúčastnilo už více než milion lidí. Ohlasy na činnost této společnosti, které lze na internetu nalézt, jsou však rozporné - najdou se nadšené zprávy lidí, kterým kurzy změnilы život k lepšímu, ale mnoho ohlasů je záporných, kritizujících hlavně nátlakový způsob získávání klientů.

Ještě horší je na internetu reputace společnosti Lifespring. Společnost byla založena v roce 1974 Johnem Hanleyem s cílem poskytovat lidem příležitost, aby objevili a vyzkoušeli si nové možnosti svého života. Nabízí 40 hodinový základní kurz. Mnozí lidé, kteří s ní přišli do styku, ji přirovnávají k sektě, např. Daniel Convissor (1999). Na své internetové stránce prezentuje zkušenosti s hnutím Lifespring více lidí. Některé ohlasy jsou kladné, ale mnoho z nich mluví o hnutí jako o kultu. Haaken a Adams už v roce 1984 napsali o základním kurzu Lifespring článek, ve kterém vyjadřují svůj názor, že to, co pořadatelé vydávají za osobní růst, je ve skutečnosti patologické, že jsou účastníci nuceni ke konformitě a je podporována regrese. Svou kritiku vznášejí z psychoanalytické perspektivy. Uvádějí, že struktura a obsah kursu má sklon simulovat rané narcistické konflikty a obrany, což vysvětluje euforii a pocit duševní pohody, kterého dosahuje mnoho účastníků. Velmi kriticky se vyjadřuje také Cushman (1993), který poukazuje na to, že ve skupinách jsou účastníci nuceni účastnit se všech aktivit, zbavit se svých obran a získat kompletní vhled do svých problémů, což u některých typů lidí může vést k jejich poškození.

Je pravděpodobné, že kvalitní skupiny setkání přece jen tu a tam pracují, i když možná pod jinými názvy. Internetový vyhledávač dnes na termín "*encounter group*" nenajde žádný aktuální relevantní odkaz, což by svádělo k závěru, že žádné takové skupiny dnes nejsou. Přesto, když jsem kontaktovala autorku disertační práce z roku 1975 o osobnostních charakteristikách účastníků skupin setkání, paní Karen Zanutto, napsala mi, že v současné době vede několik skupin setkání pro ženy, zaměřené na zvyšování asertivity a zvažování životních možností a skupiny pro dospělé ženy vracející se do školy. Je velmi pravděpodobné, že podobné skupiny, zaměřené ne zcela obecně, ale na nějaký konkrétní problém, běžně pod jinými názvy pracují.

Kratochvíl (2006) uvádí, že jedním z důvodů vymizení skupin setkání byla pozornost, která se v 90. letech začala v USA věnovat sexuálnímu obtěžování, takže využívání dotekových technik se stalo riskantním počínáním. Je-li tomu tak, byly by výhradně ženské

(nebo mužské) skupiny dobrou volbou, jak v tradici skupin setkání pokračovat. Navíc, jak je uvedeno v podkapitole 1.7, má výhradně ženská skupina i jiné výhody.

V České republice v současné době také oficiálně žádné skupiny setkání neexistují, přesto se mnoho lidí účastní nejrůznějších prožitkových dovolených nebo prodloužených víkendů, které, ať už jsou zaměřeny převážně na meditace, šamanské techniky, bubnování, tanec nebo na různé jiné aktivity, všechny zrcadlí touhu jejich účastníků po poznání sama sebe a po duchovním rozvoji. Ženská skupina, o které pojednávám v této práci, je jen jedním z příkladů těchto aktivit, i když věřím, že výjimečným příkladem. Od jedné z lektorek mám zprávy z partnerského semináře, že už i muži se začínají otevírat a hovořit o sobě před skupinou. Takže toto pojednání zakončím optimisticky - stále věřím, že lidská společnost je schopna změnit se takovým způsobem, aby současná civilizace měla šanci přežít.

EMPIRICKÁ ČÁST

4 Seminář "Cesta ženy"

V této kapitole představím seminář tak, jak jsem jej sama poznala. Popíši techniky, které jsou nebo byly součástí semináře, a také popíši, jak jsem vnímala prožívání těchto technik účastnicemi semináře i jak jsem je prožívala já sama.

Musím zde udělat osobní poznámku: Myslím si, že nemám problém s prožíváním emocí, i když je navenek projevuji spíš střídavě. Ale běžně se mi nestává, že by mě emoce ovládly, vždy velká část mé mysli zůstává pozorovatelem a hodnotitelem. Nemohu posoudit, zda je to obecně dobře nebo špatně; pro účely této práce je to ale výhodné. Někdy mám pocit, že bych si ráda všechno to dění prožila tak bez zábrán, jako ostatní, ale ve skutečnosti se asi své analytické mysli nechci vzdát. Věřím tedy, že popis dění ve skupině, prezentovaný v této práci, nebude příliš subjektivní, i když je založen na mé osobní zkušenosti.

4.1 Charakteristika semináře "Cesta ženy" jako skupiny setkání

Tradice seminářů "Cesta ženy", plným názvem dnes "Tanec, dotek a voda jako cesta ženy" začala v létě roku 2003. Název napovídá jak to, že seminář je určen pouze ženám, tak naznačuje náplň semináře. Koná se více méně pravidelně jednou až dvakrát ročně v penzionu Na Vysočině v Hartmanicích. Penzion je přebudovaný bývalý statek, je vybaven velkou společenskou místností a bazénem se slanou vodou. Kapacita penzionu je přibližně 40 lůžek, čímž je limitován počet účastnic semináře. Většinou se skutečný počet tomuto limitu blíží.

Domnívám se, že seminář svým charakterem, zvláště zaměřením na sebepoznání a rozvoj, splňuje mnohé z charakteristik skupin setkání. Každý jednotlivý seminář je možné považovat za krátkodobou uzavřenou skupinu setkání, anebo lze považovat celou sérii seminářů od jejich vzniku za jednu otevřenou skupinu, protože mnoho žen se seminářů účastní opakovaně. Seminář trvá vždy od čtvrtedního odpoledne do nedělního odpoledne, program je celodenní, intenzivní, mnohdy končí až v pozdních nočních hodinách. Kromě těchto seminářů probíhají v Hartmanickém penzionu i pobyty Plaváčku pro rodiny s dětmi. Plaváček se zaměřuje na plavání kojenců a batolat. V této práci se nebudu pobyty Plaváčku zabývat, ale mezi těmito dvěma typy akcí existuje provázanost v tom smyslu, že mnoho z žen, které byly na rodinném pobytu a seznámily se s lektorkou Blankou, přijedou později i na seminář "Cesta ženy" a naopak, mnohé z žen, které byly na semináři "Cesta ženy", přijíždějí později s celou rodinou. Ve výpovědích některých žen ve výzkumné části této práce pak jsou zážitky z vodních

technik a z povídání v ženském kruhu uváděny bez rozlišení, na které z těchto dvou akcí k nim došlo, protože i na pobytech Plaváček se dějí v mnohém podobné věci jako na seminářích "Cesta ženy".

Za zmínku možná stojí, že strava na semináři je vegetariánská a lektorky důrazně nedoporučují konzumaci alkoholu ani jiných drog s odůvodněním, že by se tím narušovala práce s těmi energiemi, které na semináři působí ve smyslu ponoření se do vlastního nitra. Nevšimla jsem si, že by někdy někdo toto doporučení nerespektoval.

Věkové rozpětí účastnic seminářů je od mladých, dosud studujících děvčat až po ženy, které už mají vnoučata. Výjimkou není, že se semináře účastní matka s dcerou. V prvních letech se mohly seminářů účastnit i ženy s kojenci a batolaty a stalo se, že se semináře takto zúčastnily z jedné rodiny tři generace žen. Na každém semináři je přítomno i několik těhotných žen, které se těší přirozené úctě a pozornosti ze strany ostatních.

4.2 Lektorky

Lektorky na semináři působí dvě - Tamara Marková a Blanka Sudíková-Kolářová. Tamara má na starosti převážně aktivity spojené s tancem a aromatickými masážemi. První seminář v roce 2003 vedla sama. Blanka se věnuje převážně aktivitám ve vodě a více se angažuje také při verbálních technikách. Obě ženy se vzácným způsobem doplňují.

4.2.1 Blanka

Blanka vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově a absolvovala množství výcviků: psychoterapeutický výcvik SUR, výcvik na Lince bezpečí nadace Naše dítě, výcvik rodinných konstelací, semináře Montessori pedagogiky, kurzy kineziologie One brain I-V, aromaterapie, feng-shuej. V propagačním letáku k semináři o sobě píše: *"Jsem lektorkou masáží dětí a kojenců. V roce 1992 jsem se svým miminkem Matoušem založila Baby club Plaváček, plavání kojenců a batolat. Díky ruské porodní asistentce Aně jsem se seznámila s metodou Igora Čarkovského, který používá speciální techniky nejen ve vodách Černého moře. Pomocí knih porodníka Michala Odenta jsem pochopila, jakým silným a důležitým elementem je voda. K těmto zkušenostem jsem přidala svoje chápání a prožívání vody, které jsem získala jako závodní plavkyně a vznikly techniky, které pomáhají mě a ostatním k pochopení a přijetí sebe sama. V současné době plavu s dětmi, 'těhulkami', působím na týdenních rodinných pobytech s plaváním a programem a rozdávám rady v péči o děti."*

V rozhovoru, o který jsem Blanku požádala v souvislosti s touto prací, jsem se jí ptala, co by podle ní měl seminář "Cesta ženy" ženám přinést. Blanka pokládá za důležité, že se ženy mohou na semináři koncentrovat jen samy na sebe, na své nitro a nemusí plnit úkoly a očekávání těch druhých. Ženy byly podle ní vychovávány tak, aby plnily požadavky svého okolí, kdežto na semináři si mohou vybrat, co chtějí dělat. Nemusejí dělat vůbec nic, mohou třeba jenom spát, ale často mají potřebu se podívat do svého nitra. K tomu mají na semináři k dispozici všechny procesy a rituály, které jim nahlédnutí do vlastního nitra usnadní. Všechny techniky, které se na semináři uplatňují, se navzájem doplňují a souvisejí spolu - voda, vzduch i země jsou naší součástí. To, že je na semináři voda, je velkou výhodou, protože voda spoustu procesů urychluje - voda nás nenechá být na povrchu, hned nás vede do vztahů, které jsou uvnitř. Voda nám dává jasné hranice, ale zároveň nás učí plynout, učí nás uvolnění, odevzdání. Pak věci přicházejí samy. Program ve vodě není možné mít striktně naplánovaný, je třeba se poddat plynutí vody.

Na dotaz, jaký přínos ze seminářů má ona sama, odpověděla Blanka, že ji to baví, má z toho radost a rozvíjí ji to. Proto může tyto semináře dělat, i když jsou energeticky náročné. Nemyslí si, že by se někomu mohlo na semináři přihodit něco špatného. Je přesvědčena, že vždy pozná, co může s ženami dělat, aby jim to neublížilo, ale prospělo, protože má ukotvený základ, stojí nohama pevně na zemi a vše dělá s láskou.

Celý rozhovor s Blankou je uveden v příloze 4.

4.2.2 Tamara

Tamara Marková vystudovala dějiny umění na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V propagačním letáku o sobě píše: *"Našla jsem se v orientálním tanci a aromaterapii. Zkoušela jsem předtím mnoho druhů tance i taneční terapie, ale teprve orientální břišní tanec mi poskytl to, co jsem hledala: dokonalé sladění těla a ženské duše. A tak jsem v roce 2000 iniciovala projekt ženského setkávání 'Cesta ženy', se kterým od té doby objíždím naši zemi a šířím ideu vzájemné ženské podpory. Ve stejném roce jsem stála téměř u zrodu občanského sdružení A-centrum: Aktivní a vědomá příprava na mateřství, v jehož rámci jsem tančila s nastávajícími maminkami i miminky a učila masáže miminek. Také jsem se stala dulou - ženou, provázející ženu během těhotenství, porodů a šestinedělí. Absolvovala jsem mnoho prožitkových seminářů osobního rozvoje i odborných konferencí na nejružnější témata v Čechách i v zahraničí. Ve své práci kromě tance používám rozličnou práci s tělem, hlasem, dechem, dotekem, vůní, vizualizací, emocemi, se spočínutím v přítomném okamžiku. Jsem šťastná, když vidím, jak se ženy probouzejí, uzdravují, dotýkají své síly a objevují náruč plnou*

lásky pro sebe a všechny ostatní." V poslední době v upoutávkách na své akce uvádí, že "vede ženské skupiny, v nichž se zaměřuje především na rituální uctění zlomových životních období v životě žen a vědomé žití vyživující propojenosti mezi rytmy přírody a rytmy těla i duše."

Také Tamaru jsem požádala o rozhovor a ptala jsem se jí, co by podle ní měl seminář "Cesta ženy" ženám přinést. Podle Tamary by mělo jít o návrat k přirozenosti a k sebedůvěře. Ženy mají v sobě spoustu nánosů - kulturních, rodinných, společenských apod. - takže ztrácejí kontakt se svou přirozeností, samy se sebou. Jsou vychované jako "hodné holčičky", které udělají všechno proto, aby byly milované. A na semináři se mají ženy naučit mít rády samy sebe, najít k sobě zdravý, láskyplný vztah, aby tu lásku, kterou najdou v sobě, pak dokázaly dát svému partnerovi a své rodině.

Tamara uvedla, že se stále prostřednictvím příběhů jiných žen učí a obohacuje ji to. A také zdůrazňuje, že nelze mít věci přesně naplánované - má vždy připraven rámeček, téma, ale pak vše nechá plynout, je zcela v "teď a tady" a reaguje na ženy ve skupině. Co ze skupiny vzejde, s tím se pracuje. Bez tance si Tamara neumí představit svůj život a baví ji zapojovat tanec do kontextu. Baví ji učit ženy, otvírat je, otvírat jim prostřednictvím tance a práce s tělem dveře k sobě. A když jsou se sebou v kontaktu, mohou už jít samy dál. Ani Tamara si nemyslí, že by seminář mohl někomu ublížit. Věřící, že všechny případné nepříjemnosti jsou součástí léčivého procesu a že ženy mají podporu, aby tento léčivý proces zvládly ke svému prospěchu.

Celý rozhovor s Tamarou je uveden v příloze 4.

Ani jedna z lektorek semináře "Cesta ženy" nemá formální psychologické vzdělání, takže v tomto smyslu je nutné je považovat za laiky. Nicméně, Blanka má nejen psychoterapeutický výcvik SUR, ale i různé další výcviky a její vedení skupiny působí maximálně profesionálním dojmem. Obě lektorky pak mají nebyvalou míru talentu a charisma, které je pro práci s ženskými skupinami přímo předurčují. Je zřejmé, že obě lektorky vnímají účel semináře podobně - ani jedna z nich nezmínila explicitně, že by seminář měl na ženy působit rozvojově, ale formulují jeho cíl jako cestu ženy k jejímu sebeuvědomění, sebedůvěře, nahlédnutí do vlastního nitra a osvobození se od rigidních rolí.

U semináře "Cesta ženy" se předpokládá, že se jej budou účastnit psychicky zdravé ženy, které od něj očekávají relaxaci nebo pomoc na cestě osobního rozvoje. Věřím, že minimálně Blanka by byla schopna rozpoznat, kdyby se semináře zúčastnila žena, jejíž psychický stav by vyžadoval spíše odbornou psychoterapeutickou péči a že by byla schopna takové ženě odbornou péči doporučit.

4.3 Techniky používané ve skupině

Náplň semináře tvoří převážně neverbální techniky - tanec, vodní techniky, aromatické masáže a některé další, ale verbální komunikace v ženském kruhu toto vše sjednocuje a zastřešuje. Podoba semináře není konstantní, dá se říci, že každý seminář je trochu jiný. V počátcích převažoval tanec a povídání bylo docela málo, postupně se poměr měnil ve prospěch verbálních aktivit, ale v zásadě se dá říci, že i v tomto je každý seminář jiný. Část aktivit probíhá také venku, aby nechyběl prvek spojení s přírodou. Různorodost aktivit je přínosná z toho pohledu, že na každou ženu působí něco jiného, takže každá si v nabízených aktivitách najde to svoje, co na ni zapůsobí nejvíce.

4.3.1 Ženský kruh

Společenství žen je specifické v tom, že ženy mohou odložit své tradiční role a mohou spolu komunikovat na mnohem hlubší úrovni, než je tomu ve společnosti s muži - tak jak o tom bylo pojednáno v podkapitole 1.7. Lektorky zdůrazňují pocit bezpečí, který je tím navozen, takže ženy nemusejí mít obavy hovořit o svých nejniternějších věcech.

Na počátku každého semináře se všechny ženy představí a řeknou o sobě pár slov, jak uznají za vhodné. V této fázi obvykle ty ženy, které jsou na semináři po několikáté, sdělují, jak na ně zapůsobily minulé semináře a proč se vrací, ty ženy, které přijely poprvé, mohou sdělit ostatním, kdo nebo co je na seminář přivedlo. Sedí se na zemi, na polštářích, těhotné ženy mají k dispozici velké tvarovatelné vaky, z kterých lze vytvořit pohodlné sezení. Každý další den začíná obvykle zase sezením v kruhu a sdílením dojmů, a ženským kruhem bývá seminář také zakončen. Závěrečný kruh bývá velmi emotivní a obvykle nebývá dodržen časový limit - většinou se končí o hodinu až hodinu a půl později, než byl předem ohlášený konec. Dbá se na to, aby každá z žen měla příležitost vyjádřit všechno, co vyjádřit chce a potřebuje, aniž by měla pocit, že je tlačena časovým limitem. Na předposledním semináři trval závěrečný kruh celou neděli a nešlo jen o statické sezení. Pokud lektorky usoudily, že nějakou situaci je vhodné "přehrát" nebo jinak podpořit, iniciovaly vhodnou aktivitu. Součástí závěrečného kruhu se tak stalo například stavění rodinných konstelací s pohoupáním protagonistky a jiné "vsuvky", popsané dále. Ženský kruh také občas vyústí v "plačící hromady" - k ženě, která začala plakat, se přidávají další a další a ve vzájemném objetí vytvoří plačící hromadu. O technice pohoupání i o společném pláči referuje také Kratochvíl (2005).

V jednom ze svých popisů skupinové práce mluví Rogers (1971) o muži ve skupině, který byl nevzdělaný, ale projevil se jako nejcitlivější člen skupiny. Byl vnímavý k věcem, které

ještě nebyly vyjádřeny, ale byly těsně pod povrchem. Když celá skupina věnovala pozornost členu, který právě mluvil, on si často všiml jiného členu, který tiše trpěl a potřeboval pomoc. Stejně tak by se dala charakterizovat schopnost jedné z lektorek - Blanky - monitorovat dění ve skupině. Několikrát se stalo, že poklidné povídání některé z žen přerušila slovy: "*Moment, tamhle se něco děje!*" a obrátila pozornost skupiny k ženě, která to v dané chvíli potřebovala. Je schopná velmi citlivě reagovat na veškeré neverbální signály, které ženy vysílají. Jedna z těchto intervencí proběhla takto:

Křehká dívka se vzezřením víly, ani ne třicetiletá, poté, co se na ni Blanka obrátila a zeptala se jí, co se děje, začala bušit pěstmi do podlahy a křičet. Vykřičela celé své zoufalství nad tím, jak se stále snaží soutěžit a zalíbit se, a nikam to nevede. Vykřičela svou touhu přestat se přizpůsobovat ostatním a být sama sebou. Po uklidnění k ní Blanka nějakou dobu promlouvala sama a potom ji postavila doprostřed kruhu a každá z žen měla postupně této ženě vyjádřit jedním slovem nebo neverbálně podporu.

Další "vstup" byl, když jedna z žen řekla, že jí není dobře, že má pocit, že potřebuje родit (nebyla těhotná). Tady jsme všechny mohly sledovat princip bezpodmínečného přijetí v praxi. Místo reakce, která by běžně byla považována za normální, např.: "*Co blbneš, jak родit? Co chceš родit?*", řekla Blanka "*No tak pojď, do toho!*" Tamara si klekla za "rodící" ženu a opřela ji o sebe. Ta začala zrychleně dýchat, do toho Tamara pokynula ostatním: "*Pomozte jí!*" a kruh žen si dřepal a pomáhal родit. Nějakou chvíli to pokračovalo, pak se ještě hledaly vhodnější polohy pro rodící ženu, ta nakonec porodila a celý proces byl ukončen jejím pohoupáním. Pozorovateli ve mně celá ta scéna připadala absurdní, přesto jsem cítila, že to tak bylo správně a že ta žena získala podporu, kterou potřebovala.

4.3.2 Tanec

Do prvního kurzu břišního tance jsem začala chodit někdy v roce 2001, když ještě nebyly tak rozšířené jako dnes. Tehdy se mi zdálo, že pohyby typické pro tento tanec jdou všem ženám hodně ztuhla, že musíme vynaložit docela velké úsilí na to, abychom je zvládly. Asi o tři roky později jsem v jiném kurzu sledovala ženy, které přišly poprvé a zdálo se mi, že jim to jde "samo". Vzpomněla jsem si v té situaci na teorii morfické rezonance Ruperta Sheldrakea, která říká, zjednodušeně řečeno, že organismy při své činnosti vytvářejí tzv. morfogenetické pole, na které se pak napojují další jedinci, takže je pro ně zvládnutí nové dovednosti už jednodušší. Ať tak či onak, podstatou břišního tance není správné provedení pohybů, ale prožitek sebe sama. To jsem ale poznala až s Tamarou. Mnoho kurzů břišního tance, které jsou dnes poměrně rozšířené, je vedeno tak, že v nich k žádnému prožitku

nedochází. Je to, jak tomu říkám, takový "lepší aerobik". Pokud lektorka přehnaně dbá na techniku provedení nebo dokonce na choreografii, nedává prostor tanečnicím k improvizaci a sebevyjádření, nemůže tanec plnit úlohu sebepoznání a rozvoje osobnosti. Takový tanec je prospěšný téměř jen pro tělo, i když i tak zlepšením tělesné kondice přispívá k zvýšení sebevědomí ženy.

První setkání na semináři s Tamarou, jak už jsem uvedla v úvodu, bylo téměř nepopsatelné, přesto se o popis pokusím. Rozehřátí vždy probíhalo tak, že ženy byly v kruhu, Tamara uprostřed kruhu předvedla nějaký taneční prvek a ten ženy opakovaly dost dlouho. Délka opakování je velmi důležitá, protože stereotypní pohyb přestane vyžadovat pozornost myslí, děje se automaticky a mysl je uvolněna. Poté vždy Tamara vyzvala ženy, aby nepřestávaly v daném pohybu a přitom aby se pohybovaly směrem do kruhu. Tak se všechny ženy nashromáždily ve středu kruhu, dotýkaly se boky a s rukama nad hlavou chvíli tančily a výskaly, pak se zase vrátily a vytvořily kruh. To se opakovalo několikrát s různými tanečními prvky. Přitom Tamara navazovala s jednotlivými ženami oční kontakt a učila je tak neverbální komunikaci a sdílení při tanci. Po rozehřátí byl nejčastější styl práce ve dvojicích. Jednotlivé taneční prvky ženy procvičovaly ve dvojicích a přitom měly udržovat oční kontakt. Nebo se k sobě tanečním krokem blížily z různých stran místnosti a při přibližování byl opět zdůrazňován oční kontakt. Ve dvojicích se často pracovalo i při improvizaci - buď jedna z žen vedla a druhá ji měla napodobovat, nebo obě ženy improvizovaly po svém a vedly spolu neverbální dialog, stále včetně očního kontaktu. Při práci ve dvojicích dbala Tamara na to, aby dvojice nebyly stabilní, ale aby se partnerky střídaly.

Pokud jsme zrovna netancovaly, zdůrazňovala Tamara často, jak jsme krásné, že všechny ženy jsou krásné, že se nemáme za svá těla stydět - až se jí to povedlo. Po necelých třech dnech jsme opravdu všechny zažily, že se dokážeme alespoň na chvíli cítit krásné. Zářily jsme jako sluníčka.

Bez ohledu na to, že na racionální úrovni jsem hypotézu o vlastní kráse nepřijala, vnímat jako krásné ostatní ženy mi nedělalo žádný problém. Myslím, že v tom hraje velkou roli právě oční kontakt. Při něm člověk vnímá opravdu celého člověka v jeho skutečné vnitřní kráse. Dívala jsem se na ženu, která byla se mnou ve dvojici a pomyslela jsem si: "*Ta je krásná!*", i když z běžného hlediska byla docela obyčejná a nevýrazná.

Při tanci je samozřejmě důležitá hudba. První dva dny semináře se tančí na reprodukovanou hudbu, převážně na arabské rytmy hrané na různé typy bubnů. V pátek večer přijíždějí na seminář bubeníci. Pro ženy, které jsou na semináři poprvé, je to překvapení, a pro

některé z nich nepříjemné překvapení. Těšily se, že seminář je ženský bez přítomnosti mužů, a najednou jsou konfrontovány se skutečností, že mají tančit před muži. Přítomnost bubeníků je však důležitá ze dvou důvodů - jednak tanec na živou hudbu je mnohem působivější než tanec na hudbu reprodukovanou - dochází k dialogu mezi tančícími ženami a kapelou, která přizpůsobuje svůj rytmus náladě tančící skupiny nebo zvyšováním rychlosti hraní vede skupinu k většímu nasazení a k závěrečné extázi. Druhý důvod pro přítomnost bubeníků je ten, že jde o další krok, jak přimět ženy - v tomto případě s trochou nátlaku - aby se přestaly stydět, aby přestaly vnímat, že je možná někdo pozoruje, a aby tančily jen pro sebe. Myslím, že se to docela daří a že i ty ženy, které zpočátku nejsou přítomností bubeníků nadšeny, je nakonec začnou vnímat pozitivně.

A bez bubeníků by také nebylo možné přesunout tanec do přírody. Pokud se seminář koná v době, kdy je počasí dost příznivé na to, aby se mohlo tančit venku, jde o další silný zážitek. Při tanci kolem ohně probíhá rozehrívání tak, že se ženy drží kolem ramen nebo kolem boků a dělají jednoduché společné pohyby, aby se navodil pocit sounáležitosti. Po počátečním rozehrátí tančí každá žena podle sebe, přičemž charakter tance se přirozeně blíží spíše africkému tanci, který ještě více vyjadřuje spojení tanečnice se zemí, než břišní tanec. Tanec



s bosýma nohama kolem ohně, s hvězdným nebem nad hlavou, vede k pocitu naprostého splynutí s přírodou, s harmonií vesmíru. I ty ženy, které se nedokázaly dostatečně uvolnit při tanci v místnosti, si tanec venku vychutnají zcela bez zábran, mimo jiné i proto, že když se vzdálí od ohně, mohou si tančit, aniž by je kdokoliv viděl.

V dřívějších letech vyplňoval tanec na seminářích téměř polovinu celkové doby a Tamara tanec i vyučovala - část doby byla věnována tanci pod jejím vedením, část doby improvizaci. Dnes už je to s tancem na semináři trochu jinak. Tanec stále je součástí seminářů, ale už je mu věnováno méně času a hlavně, Tamara už ženy nevede. Na předposledním semináři už ani nebyl zařazen tanec sám o sobě, ale jen jako součást rituálů, o kterých bude pojednáno dále. Na posledním semináři sice opět bylo tance více, ale bez Tamařina vedení ztratil něco ze své síly. Myslím si, a nejen já, že je to škoda, protože pro mnohé ženy je právě tanec tou klíčovou aktivitou, při které se dokáží uvolnit a nahlédnout do vlastního nitra. Tamařino vedení a

vytvoření počáteční atmosféry, která už pak pracuje i bez ní, je z mého pohledu nezastupitelné a nenahraditelné.

4.3.3 Vodní techniky

Voda je základ všeho živého, má pro člověka naprosto zásadní význam. Symbolika vody je velmi významná. Proudící voda je dle Leunera (2005) výrazem nebrzděného rozvoje duševní energie, moře se symbolicky váže k nevědomí. Východní náboženství přirovnávají božskou duši k oceánu a lidskou duši k vlně na tomto oceánu. V esoterických kruzích je voda neoddělitelně spojena s emocemi, je symbolem emocí. Theodor Schwenk (2001) ve svém pojednání o vodě říká, že živá voda je taková voda, v níž může být přítomen vesmír, odkud vyzařuje životní síla, jež má však rovněž vztah k tělu, duši a duchu člověka. Johnsonová a Odent (2002) uvádějí, že někteří terapeuti užívají ponoření do vody k tomu, aby navodili a zkoumali stavy hluboké regrese. Lektorka Blanka věří, že voda usnadňuje a urychluje přístup k vlastním emocím.

Mnoho lidí má z kontaktu s vodou strach, pro mnohé další je kontakt s vodou nenahraditelný. Odstraňování strachu z vody ve skupině popisuje i skupinový terapeut Robert Goulding (2005), a to jako radostnou událost: Nepoužívá metodu systematické desenzibilizace. Poté, co fobičtí pacienti získají důvěru ve skupinu, jde s nimi do bazénu. Většina se bojí ponořit obličej - bojí se, že jim voda nateče do nosu nebo ji vdechnou do plic - jsou patrné všechny dětské strachy. Goulding je přiměje k tomu, aby kloktali, nabírali si vodu do úst a vzájemně na sebe stříkali apod. "*Začnou se smát a veselý dětský egostav má potíže s tím, aby byl zároveň vystrašený*" (Goulding, 2005, str. 505). Pak je stále méně nadnáší při nácviu plavání, až si pacienti uvědomí, že plavou a tím se svého strachu začínají zbavovat. Mezitím je povzbuzují ostatní pacienti z břehu. Pak je ještě naučí ležet na vodě a převracet se a strach definitivně zmizí. Goulding píše, že zkoušel tutéž metodu provádět individuálně, ale zjistil, že síla skupiny fobických pacientů, kteří se učí společně, usnadňuje práci každého jednotlivce více než povzbuzování ostatních ze břehu. To se stále potvrzuje i v Hartmanickém bazénu.

Penzion v Hartmanicích je vybaven středně velkým bazénem se slanou vodou - jde o novější technologii údržby vody, kdy se místo chlóru k dezinfekci používá sůl. Voda v bazénu není tak slaná, jako mořská, má pH přibližně stejné jako fyziologický roztok. Důsledkem toho je, že v ní lze mít pod vodou otevřené oči, aniž by to bylo nepříjemné.

V bazénu probíhají aktivity, které by se daly zhruba rozdělit do tří kategorií - rituální, výkonové a emoční - i když i tyto kategorie se v mnohých technikách prolínají. Při rituálních aktivitách jsou v bazénu všechny účastnice semináře najednou a jde buď o rituál přivítací,

který se koná první společný večer, nebo naopak rituál rozloučení konaný poslední večer. Zpravidla je během jednoho semináře věnován rituálu v bazénu pouze jeden z těchto večerů. Bazén bývá přitom osvětlen jen podvodními světly a solnými lampami na břehu, buď hraje meditativní hudba nebo se zpívají alikvotní tóny, ženy se často drží za ruce v jednom velkém kruhu. Společná činnost přechází do emočních aktivit ve dvojicích nebo si vodu nakonec prožívá každá žena sama pro sebe. Na posledním semináři byly rituály oba - přivítací i závěrečný. Při přivítacím rituálu si každá žena zapálila u bazénu svou svíčku a potom s ní vstoupila do vody. Svíčky ve vodě byly v dané chvíli jediným osvětlením a celá scéna působila dost emotivně. Atmosféru navíc podporovala Blanka výroky typu: "*Všimněte si, kolik je kolem vás krásných bytostí...*" Při rituálu na rozloučenou jsme tančily v bazénu na Smetanovu Vltavu, což bylo také velmi působivé.

K výkonovým aktivitám patří zejména plavání stylem "delfín". V předchozích letech Blanka tento styl ženy učila, v současnosti už spíše předpokládá, že to ženy umějí, takže několikeré přeplavání bazénu tímto stylem se používá jako rozehřívací aktivita. Samozřejmě, tento styl předpokládá, že ženy už nemají problém s ponořením obličeje do vody, což u nových účastnic není vždy pravda. Odstraňování strachu z vody probíhá u těch žen, které do Hartmanic přijedou, aniž by se kdy předtím odvážily ponořit obličej do vody, podobným způsobem, jak výše popisuje Goulding. Podpora skupiny způsobí, že téměř všechny ženy postupně svůj strach překonají. Nikdo není nucen postupovat rychlejším tempem, než mu vyhovuje, takže některé z žen se ponoří třeba až poslední den nebo až při některém z dalších pobytů. S překonáváním strachu nemám vlastní zkušenost, protože voda je mým spřáteleným živlem od dětství, ale zblízka jsem provázela svou přítelkyni na našem prvním semináři. Ta se



první den neodhodlala ponořit, další den kousek a jen se mnou, další dny už ponořila celou hlavu, nejdříve opět jen se mnou, pak už sama a z dovolené od moře mi o pár týdnů později radostně hlásila, že trénuje potápění v moři.

Následující techniky jsou stále trochu výkonové pro ty ženy, které překonávají svůj strach, pro ostatní už

se řadí spíše k těm emočním. Jde o různé způsoby potápění se. Některé ženy dokážou, když si lehnou na hladinu a vydechují, ponořit se postupně až na dno a zůstat ležet na dně. Blanka

tvrdí, že by to mělo jít každému, když se přestane bát a vydechne všechen vzduch, faktem ale je, že těch žen, kterým to jde samo, je spíš menšina. Těm, kterým to nejde, pomůže při práci ve dvojicích druhá žena, zatlačí ji dolů a na dně ji přišlápne. Při pobytu na dně člověk opravdu prožívá vodu více, než na hladině, je jí jakoby blíže, více se cítí s vodou spojen. Toto ponořování se ke dnu se provádí jak v poloze na břiše, tak v poloze na zádech, samostatně nebo ve dvojicích, případně v kruhu.

Další techniky jsou ryze emoční. Využívá se při nich jak dotek druhého těla, tak dotek s vodou, a jde o různé vzájemné "vození" nebo "nošení". Např. jedna žena leží na hladině, buď s obličejem nahoru nebo dolů, druhá ji drží za nohy a různě ji vozí po bazénu. Emočně nejsilnější varianta této techniky je, když žena drží tu druhou v náruči a nosí ji po bazénu. Tato technika často vede k uvolnění emocí a nezřídka je začátkem dlouhého pláče. Tady je opět na místě osobní poznámka: Je pozoruhodné, jak tyto techniky, kdy jedna z dvojice žen je v roli "pečující" a druhá v roli "opečovávané", vedou k uvědomění si, která z rolí je pro každého přirozenější, ve které se cítí lépe. I když na racionální úrovni přijímám, že každý z nás by měl zvládat obě tyto role, nedokážu se v situaci, kdy má být pečováno o mě, uvolnit, zatímco pečující, mateřskou roli si dokážu plně užít. Dále je pozoruhodné, že blízký tělesný kontakt s jinou ženou není nepříjemný, ale naopak, vede k prožitku blízkosti s celým člověkem a umožňuje opět vnímat krásu celé lidské bytosti, stejně jako oční kontakt při tanci. Za zmínku také stojí, že k bouřlivým projevům emocí a pláči nedochází jen u žen, které třeba předtím při povídání v kruhu ventilovaly nějaký problém, ale i u těch, které vystupují jako naprosté pohodářky bez problémů. A ve vodě často vyplave na povrch nějaké trápení, které se vynoří z nevědomí a které žena v tu chvíli ještě třeba ani neumí pojmenovat. Dobré je, že se to stane v situaci, kde leží v náruči jiné ženy a okamžitě tak získává podporu. Možná, že právě situace, kdy žena cítí, že teď není sama, že teď je tady někdo velmi blízký jen pro ni, jí umožní uvolnit dosud potlačované emoce. Toto všechno probíhá na neverbální úrovni, v atmosféře nepodmíněného přijetí podbarvené meditativní hudbou.



Nemohu se nezmínit o skutečnosti, že všechny aktivity v bazénu probíhají bez plavek. Upřímně řečeno, neumím si představit, že by mohly být stejně účinné, kdyby tomu bylo jinak.

Všechny emoční techniky vyžadují co nejpřirozenější podmínky, co nejbližší kontakt s podstatou lidské existence, a k tomu nahota určitě přispívá.

Jako poslední kolektivní techniku uvedu tu, která se prováděla na prvních seminářích, a sice symbolické znovuprožití porodu s vlídným přivítáním na tomto světě. Smyslem je asi to, aby se dostalo vlídného přivítání všem ženám, i těm, které se třeba mohly v dětství cítit nechtěné nebo nemilované. Tento rituál má tedy být svým způsobem korektivní emoční zkušeností. Probíhá tak, že se řada žen postaví za sebe, vytvoří pod nohama tunel a ta, co stojí úplně vzadu, podplave celý tunel, je zachycena "porodní bábou", která ji otočí, dá jí obličej nad vodu, položí ji, a takto ležící na hladině ji předává dalším ženám stojícím v řadě, takže právě "narozená" žena obepluje, postupně předávaná z rukou do rukou, kolem celé stojící řady. Pak zaujme místo porodní báby a celý rituál se opakuje, dokud se "nenarodí" všechny. Tento rituál působí na všechny ženy, ale zvlášť silně na ty, které musely překonat svůj strach z ponoření se, aby mohly tunel podplavat. Rodí se tak vlastně i do světa, v němž se přestávají bát vody.

Velmi silnou technikou je individuální, asi dvacetiminutový pobyt ve vodě s lektorkou Blankou nazývaný "delfínek". Je to technika, které se neúčastní všechny ženy, ale jen ty, které o ni projeví zájem a není na seminářích nabízena vždy. Smyslem je asi vyzkoušet si, jaké to je, když se člověk s důvěrou odevzdá do rukou někoho jiného a "nic nedělá". Ženu, která právě podstupuje tuto techniku, Blanka různě vozí po vodě, potápí ji, zašlapává na dně, a všelijak s ní manipuluje. Některé ženy se přitom dovedou odevzdat bezvýhradně - jedna referovala, že si dokonce přestala uvědomovat, že je v bazénu a že cítila jednotu s vesmírem. Má osobní zkušenost je prozaičtější, přesto zásadní. Když už jsem poněkolkáté ležela na dně a měla pocit, že už bych se opravdu ráda nadechla, řekla jsem si v jednu chvíli: "*A dost, tohle nemám zapotřebí, končím*" s rozhodnutím se vynořit a říct Blance, že mi to stačilo. Ale jen jsem tu myšlenku dokončila, Blanka mě už vytahovala na hladinu, otočila mě a od té chvíle už mě ani jednou pod vodu neponořila. Navíc, začala mnou všelijak manipulovat a na svém těle mě natahovat tak, že bylo jasné, že se mi snaží srovnat přesně tu oblast zad, se kterou mám potíže. Nechápala jsem, jak je to možné a další den jsem se jí na to zeptala. Odpověděla mi jednoduše: "*To vycítím... to já vždycky poznám, co mám dělat.*" Jako by to bylo samozřejmé. Míra intuice, kterou Blanka disponuje, je vskutku nebyvalá a spíš je vysvětlitelná transcendentálními fenomény než v intencích dosud převládajícího vědeckého paradigmatu.

V bazénu se však neodehrávají pouze organizované aktivity. Bazén je k dispozici po celou dobu semináře, takže se dá využít buď v polední přestávce, místo jiných aktivit nebo v noci po skončení společného programu. Pokud se podaří vystihnout vhodná chvíle a člověk je v bazénu sám, může to být další velmi silný zážitek a patří k těm, které já osobně s oblibou vyhledávám. Výtvarné techniky mi celkem nic neříkají, takže se většinou v době, kdy ostatní ženy něco malují nebo vyrábějí z přírodnin, uchýlím do bazénu. Tam se kromě plavání a potápění dá třeba jen ležet v meditativním rozpoložení na hladině nebo využít skvělou akustiku bazénu k hlasovým improvizacím. Improvizovaný zpěv v bazénu patřil k mým nejhezčím zážitkům z minulého semináře.

4.3.4 Aromatické masáže

Další technikou, která je nedílnou součástí všech seminářů, jsou masáže s použitím aromatických olejů. Tamara vysvětlí, co která vůně podporuje a kdy je vhodné ji použít, ženy utvoří dvojice a každá si vybere vůni podle svého vkusu nebo momentální nálady. K masážím nejsou nutné žádné odborné dovednosti, protože spíše jde o hlazení než o masáž v běžném slova smyslu. Někdy Tamara masáže vede v tom smyslu, že určí, která část těla se bude masírovat a pak napovídá s technikou - zvláštní a působivá je masáž břicha, obzvlášť pokud masírovanou je těhotná žena - někdy nechá na ženách samotných, aby si zvolily, co a jak budou masírovat. Atmosféru dokresluje jemná hudba. Při této technice je opět přítomno téma střídání se v rolích pečujícího a toho, o koho je pečováno. Hlavním působivým faktorem je blízkost člověka s člověkem podpořená fyzickým kontaktem a péčí. Jde o velmi klidnou a jemnou techniku, u které se případné předchozí emoční rozrušení utlumuje a nastoluje se uvolněný klid.

4.3.5 Arteterapie

Nedílnou součástí každého semináře jsou také pastelky, výkresy a činnost s nimi spojená - tedy vyjadřování se prostřednictvím kresby. Téma kresby bývá buď obecné - vyjádřit své dojmy, svou náladu - nebo se vztahuje k něčemu, co bude dále zpracováváno. Na posledním semináři tak bylo úkolem ztvárnit kresbou své strachy nebo nevyrovnané záležitosti a tyto kresby byly následně přítomny na rituálu, na jehož konci byly symbolicky spáleny v ohni. Každá žena má vždy možnost při následujícím sezení svou kresbu představit a přiblížit ostatním, ale jen některé toho využijí.



Pod arteterapii se dá zařadit i využití přírodních materiálů k výrobě různých předmětů. Téma bývá různé, podstata vždy stejná - při vycházce do přírody mají ženy za úkol jít každá sama a intuitivně hledat přírodniny, které by symbolizovaly zadané téma, ty sebrat a následně je případně dále zpracovat. Při posledním semináři ženy z přírodnin vyráběly ozdoby a

dary pro bohyni (rituál bohyně bude popsán dále). Bylo obdivuhodné, jak si s tímto úkolem některé ženy vyhrály a jak krásné náhrdelníky, náramky, věnečky a všelijaké symboly se jim podařilo z jeřabin, šípků, listů, větviček apod. vytvořit. Bylo vidět, že nejen plní zadaný úkol, ale skutečně dávají průchod své tvořivosti.

4.3.6 Muzikoterapie

Na seminářích nacházejí místo i obě formy muzikoterapie - pasivní i aktivní. Většina technik je doprovázena reprodukovanou náladovou hudbou. Tanec je samozřejmě bez hudby nemyslitelný, uplatní se při něm jak reprodukováná, tak živá hudba. Bubeníci mají ve své výbavě nejen africké bubny zvané djembe, ale i různá chřestítka a působivý nástroj australských domorodců didjeridoo.

Na některých seminářích si najde místo i aktivní muzikoterapie - ženy už si zkoušely hru na tibetské mísy i bubnování. Pod vedením některého z bubeníků se učily vybubnovávat základní rytmy používané pro doprovázení tance, a některé z žen to tak oslovilo, že se v dalších dnech místo tance připojovaly k bubeníkům. Vždy je k dispozici několik bubnů navíc, aby tato možnost existovala. Některé ženy, které si vyzkoušely na semináři bubnování poprvé, už se této působivé techniky nikdy nevzdaly, začaly navštěvovat kurzy bubnování a nyní už přijíždějí na semináře s vlastním bubnem. Někdo, kdo tanec na živou hudbu provozovanou na africké bubny nezažil, by si možná mohl pomyslet, že když hrají jen bubny, tak to není hudba, ale rámus. Je docela možné, že kdyby měl člověk takovou hudbu jen poslouchat, skutečně by to jako rámus vnímal. Ale ve spojení s možností vyjádřit hudbu pohybem jde o velmi silný prostředek, jak se dostat do mírně změněného stavu vědomí a spojit se se svým bytostným já.

Zajímavé je to, že na prvních seminářích, na kterých bývalo vždy i pár kojenců a batolat, byly tyto děti schopné spát na zemi v sále, kde se tančilo a bubnovalo, a podle jejich maminek spaly déle a klidněji než samotné v postýlce v tiché místnosti.

S bubnováním mám spojen jeden ze svých nejsilnějších zážitků ze seminářů: Jednou jsme měly utvořit dvojice, jedna z dvojice měla bubnovat, druhá tancovat, a to celou hodinu. Poté se role na další hodinu vyměnily. Instrukce opět doporučovala co nejvíce udržovat oční kontakt. Současně s námi, bubnujícími amatéry, hráli i bubeníci, aby nás vedli. Při této technice jsem poznala, jak důležitou roli hraje čas. První půlhodina tance ani bubnování nestála za moc - pořád to bylo v duchu: "*Tak co teď udělám? Jak to teď mám zahrát?*" apod. Ale druhá půlhodina, to už bylo něco docela jiného. Nejspíš se podařilo navodit mírně změněný stav vědomí, kdy už vše plynulo samo. Tanec byl naprosto přirozený a nic kromě něj neexistovalo, a přitom to bylo prodchnuto pocitem sounáležitosti se vším okolo. Ale největším překvapením bylo bubnování. Když jsem ke konci určené hodiny pozorovala své ruce, jak samy hrají čím dál složitější rytmus, cítila jsem, že skrze tuto hru opět vstupuji do jednoty, že se dotýkám tajemného řádu vesmíru.

Další z aktivních muzikoterapeutických technik je zpěv. Jak už bylo uvedeno u vodních technik, někdy se zpívá v bazénu. Bazén má obdivuhodně dobrou akustiku, zpěv se v něm krásně rozléhá. Je ideálním prostředím k hlasovým experimentům. Skupina se snaží zpívat jednoduché táhlé souhlásky s ústy v různé výšce nad hladinou a rozeznít přitom alikvotní tóny. Nebo některá z žen troubí na břehu na didjeridoo, což v potměšlém bazénu osvětleném jen svíčkami vyvolává mystickou atmosféru. Zpívá se ale taky při sezení v ženském kruhu - někdy se sezení ukončuje zpěvem mantry a ženy se přitom drží za ruce. Mantra je jednoduchý verš, který se při zpěvu mnohokrát opakuje. Podle východních náboženství napomáhá zpěv manter duchovní transformaci.

4.3.7 ... a některé další

Je obtížné dosáhnout toho, aby výčet technik používaných na seminářích byl úplný, mimo jiné proto, že lektorky stále zařazují techniky nové, a naopak na některé starší už nezbývá čas. Přesto si krátkou zmínku zaslouží ještě některé další, o kterých dosud nebyla řeč.

Mlčení

Lektorky se na seminářích snaží, aby ženy byly po dobu semináře plně soustředěné na sebe, aby se nenechávaly vyrušovat žádnými vnějšími vlivy. Proto také doporučují vypnout mobilní telefony a nestarat se, co se děje doma. Ale i přílišné povídání žen mezi sebou je pro

soustředěné zaměření na vlastní nitro rušivé, a proto na jednom ze seminářů bylo vyhlášeno celodenní mlčení. Veškerá nutná komunikace měla probíhat neverbálně. Je pravda, že ne všechny ženy tuto výzvu přijaly a i ty, které ji přijaly, ji vesměs nebyly schopny splnit zcela. Bylo ale zajímavé sledovat, jak některým ženám tento stav v podstatě vyhovoval a některé jiné se usilovně snažily alespoň stále gestikulovat a byly touto nezvyklou situací vyvedeny z míry.

Aktivní imaginace

Po delším tanci někdy Tamara zařazuje relaxaci vleže na zemi doprovázenou aktivní imaginací. Při klidné hudbě používá Leunerův motiv louky nebo potoka, ale instrukce pro imaginaci jsou zřejmě volnější, upravené. Tyto imaginace se dále nerozebírají, technika slouží pouze ke zklidnění.

Indiánská sauna

Jeden ze seminářů se konal v lednu a v rámci aktivit venku byla zařazena indiánská sauna neboli sweat lodge (potní chýše). Severoamerickým indiánům slouží sweat lodge k tělesné i duchovní očistě a s myšlenkou na duchovní očistu byla sweat lodge použita i na semináři. Sweat lodge je nejdříve třeba vybudovat - z prutů se postaví konstrukce, která se přikryje tak, aby umožnila vytopení vnitřku chýše na poměrně vysokou teplotu. Uprostřed chýše je díra, do které se při saunování přinášejí kameny rozpálené v ohni. Poléváním kamenů vodou se docílí zvýšení saunového efektu. Jako každá sauna, i tato končí následným zchlazením. Vzhledem k tomu, že v době konání semináře byl sníh, proběhlo zchlazení vyválním se ve sněhu.



Sweat lodge je zrádná v tom, že je poměrně malá a lidé jsou v ní poskládáni tak, že pro ty, kteří nesedí přímo u vchodu je obtížné dostat se ven, pokud cítí, že horko dále už nemohou vydržet. Není to jako v běžné sauně, kde si člověk dobu pobytu v horku řídí sám. Takže je poměrně odvážné sednout si na místo, které je od vchodu nejvzdálenější - a

na kterém je také největší horko. Mnoho žen prožilo dramatické okamžiky, když měly pocit, že to, co se děje, už vydržet nemohou. Nicméně, přežily všechny a všechny tuto zkušenost posléze hodnotily jako přínosnou, i když v některých případech drsnou.

Rodinné konstelace

Rodinné konstelace nebyly součástí seminářů od jejich počátku, byly zařazeny nedávno, ale už asi jejich součástí zůstanou. Rodinné konstelace zařazuje Blanka do programu tehdy, když se v průběhu sezení a povídání v kruhu vynoří problém, který je podle názoru Blanky postavením rodinné konstelace ovlivnitelný.

Je na místě zde uvést rodinné konstelace trochou teorie. Metodu založil Bert Hellinger a má mnoho následovníků. Přestože většina klinických psychologů a psychoterapeutů metodu rodinných konstelací jako psychoterapeutickou metodu neuznává, je v současné době mezi laickými terapeuty poměrně rozšířená a je možné získat v konstelacích výcvik. Domnívám se, že metoda má mnoho společného s rodinným sousoším, tak jak jeho stavění popisuje Kratochvíl (2005). Člověk, který má problém - protagonista, si z kruhu přihlížejících vybere aktéry, kteří budou představovat všechny významné osoby, které podle něj hrají v problému roli. Představitel vybere i za sebe. Všechny tyto aktéry rozestaví tak, aby to podle něj odpovídalo skutečné situaci. Už z tohoto rozestavení se hodně z podstaty problému objasní. Až dosud je tento postup shodný se sousoším. Ale rodinné konstelace jdou dále - Hellinger tvrdí, že aktéři se napojují na osoby, které představují, vnímají jejich citové rozpoložení a podle toho jednají. Terapeut vede aktéry k tomu, aby došlo ke smíru a k vyřešení problému. Má-li pocit, že stávající vztahy ovlivňuje např. babička, která už dávno zemřela, nebo dítě, které žena potratila, pozve na scénu další osoby představující tyto už nežijící osoby. Nebo může některý z aktérů ztělesňovat nějaký konkrétní problém, třeba nemoc, se kterou se protagonista musí naučit žít. Je-li to třeba, ovlivňuje terapeut interakce mezi aktéry tak, aby došlo k vyřešení problému. Ve vhodné chvíli se protagonista vymění s aktérem, který ho představoval, a závěrečné smíření nebo jiné vyřešení problému si odehraje sám. Hellinger tvrdí, že takto změněná situace se promítne i do skutečného života. Ke změně podle něj dochází v okamžiku a tento okamžik je mimo čas (Čechová, 2009).

Jaký mechanismus změny u rodinných konstelací opravdu působí není tak úplně jisté, faktem ale je, že mnozí lidé, kteří rodinnými konstelacemi prošli, si pomocí nich vyřešili své letité vztahové problémy. Domnívám se, že celé působení je možné vysvětlit i racionálně tím, že protagonista získá náhled na svou situaci a sám pro sebe přijme řešení, které vyplyne z konstelace. Na základě tohoto přijetí mění své chování a tím se přirozeně mění i chování jeho okolí. Vše ostatní může být jen divadlo pro zvýšení přesvědčivosti. Princip by v tom případě byl podobný jako u psychodramatu. Přesto pro mě zůstává, co se týče konstelací, jedno malé "ale", které tady nerada přiznávám - hrála jsem ve třech různých konstelacích a zasažení

emocemi bylo vždy velké. Charakter emocí nebyl překvapivý, jejich síla ale ano. Nemohu tedy vyloučit, že se při rodinných konstelacích opravdu děje něco nezvyklého.

Hlavní námitkou, kterou mají akreditovaní psychoterapeuti proti rodinným konstelacím, je skutečnost, že konstelace provádějí většinou laici, a pak také to, že proces rychlého vnitřního odhalení bez následné podpůrné psychologické péče je nebezpečný. Domnívám se, že na Hartmanických seminářích nehrozí nebezpečí, že by kdokoliv byl ponechán bez podpůrné péče, takže i když jde o techniku velmi působivou a tím potenciálně nebezpečnou, jsou rizika snížena na minimum a zisky mohou být velké.

Rituály

Na posledních seminářích došlo k odklonu od tance samotného ve prospěch rituálů, kterých je tanec pouhou součástí. Rituály mají vždy spojitost s ročním obdobím, ve kterém se seminář koná.

Na podzim 2008 se konaly rituály dva - jeden z nich bych nazvala "silnější dušičky" nebo rituál smíření. Příprava k tomuto rituálu probíhala venku - každá žena měla v přírodě najít symboly pro osoby, které už zemřely a s jejichž smrtí se dosud nevyrovnala, a také pro osoby, které ještě žijí, ale se kterými má nějaký nevyřešený vztahový problém. Další část přípravy spočívala ve výtvarném ztvárnění strachů a nevyrovnaných záležitostí (viz kap. 4.3.5). Vlastní rituál proběhl večer v ženském kruhu. Ženy postupně chodily doprostřed kruhu, kde zapálily svíčku, odložily své symbolické předměty a promlouvaly buď o svých zemřelých nebo o svém strachu nebo o obojím. Některé promluvy byly velmi dojemné, bylo zřejmé, že některé ženy se opravdu při tomto rituálu vyrovnávají se smrtí někoho blízkého, se kterou se dosud nebyly schopny vyrovnat. Častokrát se plakalo a vzájemné soucítění bylo hmatatelné. Po skončení této části rituálu byly ženy vyzvány, aby si ponechaly ty předměty, které si přejí ponechat, a spálily v ohni ty, se kterými se chtějí definitivně rozloučit. Rituál dále pokračoval u ohně, kde jedna žena po druhé postupně pálily symboly svých strachů. Když bylo vše potřebné spáleno, začali bubeníci bubnovat a tancem kolem ohně se oslavoval život.

Dalším rituálem byl rituál Bohyně podzimu. Tímto rituálem byla oslavována plodnost ženy - pro roli bohyně byla vybrána žena v devátém měsíci těhotenství. Uprostřed kruhu žen byl zformovatelného vaku vyroben trůn, kolem hořely solné lampy. Na trůně seděla bohyně, která měla kolem pasu uvázanou stuhu, jinak byla nahá. Postupně jedna žena za druhou přicházela poklonit se bohyni - předala jí dar, většinou ozdobu, kterou bohyni ozdobila. Přitom mohla vyslovit svá přání, a bohyně jí na oplátku vpletla do vlasů snítka jeřabin. Nakonec si žena uvázala svou stuhu za opasek bohyně a sedla si zpět na své místo, takže byla i na svém místě

nadále spojena s bohyní stuhou. Nakonec vedly stuhy od bohyně ke všem ženám v kruhu. Bohyně, která už v tu dobu byla ozdobená několika věnečky, náhrdelníky a náramky, sestoupila z trůnu, všechny ženy se také postavily a několikrát obešly po obvodu kruhu, bohyně se otáčela uprostřed.

Na tomto rituálu bylo podle mého názoru působivé to, že žena, která představovala bohyni, byla krátce před porodem, takže tento rituál bylo opravdu možné vnímat jako oslavu ženské plodnosti. Bez této symboliky by rituál ztratil mnoho ze své podmanivosti. Zajímavé bylo, že žena - bohyně se dokázala do své role vžít natolik, že po dobu rituálu skutečně byla bohyní - její pohyby byly pomalé a vznešené a působila vskutku slavnostním dojmem. V září 2009 byl opět zařazen rituál bohyně podzimu, ale tentokrát v jiné podobě - pracovalo se v menších skupinkách a "bohyní" se postupně na chvíli stala každá žena. V této podobě na mne rituál nijak nezapůsobil.

Rituály určitě mají své místo i v dnešní době, která tradicím příliš nepřeje. Jak říká Antoine de Saint Exupéry, "*zvyky jsou v plynutí času totéž co domov v prostoru*" (Saint-Exupéry, 1984, str.17). Nicméně, na podzim 2008 jim bylo podle mého názoru věnováno až moc času, a ať už byly jakkoliv působivé, čas jim věnovaný byl na úkor času věnovanému tanci, který mi i některým jiným ženám chyběl. Myslím si, že tanec je natolik působivá technika, že je čímkoli jiným nenahraditelný a pokud se ze seminářů z větší části vytratí, bude to znamenat oslabení těch prožitků, kvůli kterým ženy na seminář jezdí.

Tématické zaměření

V prvních letech byla veškerá náplň seminářů daná tancem, vodními technikami, povídáním v kruhu, aromatickými masážemi a kreslením, aniž by bylo nějaké explicitně deklarované téma. Postupem času se lektorky snaží každý seminář vést v duchu nějakého ústředního tématu. V říjnu 2008 to bylo podzimní a "dušičkové" zaměření a urovnávání nedořešených vztahů, na posledním semináři v září 2009 bylo ústředním tématem dětství. Jedno odpoledne bylo věnováno přípravě a večer realizaci scének z dětství. Byly vytvořeny tři skupiny a každá si měla připravit scénku s použitím hraček nebo jiných předmětů symbolizujících dětství, které si každá žena přivezla z domova. Celý večer probíhal v radostné, uvolněné atmosféře. Semináře v říjnu 2008 a v září 2009 se od sebe co do převládající nálady velmi lišily - zatímco ten první byl vážný až dramatický, druhý byl převážně hravý. Což ovšem neznamená, že se na něm neplakalo - stejně jako vždy se vynořilo mnoho témat, přivolávajících slzy, zvláště při vodních technikách.

5 Metodologický rámec výzkumu

5.1 Výzkumný problém a cíle práce, výzkumné otázky

5.1.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém se týká ženských zážitkových skupin setkání a toho, zda účast v těchto skupinách podporuje sebepoznání a osobnostní rozvoj jejich účastnic. V době rozmachu zážitkových skupin v 70. a 80. letech minulého století bylo prokázáno (viz kap. 1.4), že účast ve skupinách setkání při jejich správném vedení přispívá u většiny jejich účastníků k osobnostnímu rozvoji, přičemž pozitivní změny přetrvávají i delší dobu po ukončení skupiny. Charakter osobnostních změn je v souladu s podmínkami, které pro přežití lidské civilizace formulovalo vícero významných osobností, jak bylo ilustrováno v kapitole 3. Problém dostupnosti prostředku osobnostní změny je stále aktuální a tato práce je příspěvkem k oživení tématu zážitkových skupin. Těžištěm práce je popis a rozbor náplně činnosti jedné konkrétní ženské skupiny, a to z pohledu jejich účastnic.

5.1.2 Cíle výzkumu

Cílem této práce je formou kvalitativního výzkumu zmapovat potenciál zážitkové ženské skupiny pro osobnostní rozvoj jejich účastnic. Znamená to zjistit, proč ženy vyhledávají účast na zážitkové skupině, které činnosti a faktory skupinového procesu pokládají za klíčové, jak a zda vůbec vnímají vliv účasti ve skupině na sebe a na svůj život, zda pro ně má význam skutečnost, že skupina je výhradně ženská a jak vnímají úlohu lektorek v celém procesu.

5.1.3 Výzkumné otázky

V souladu s cíli práce formulují tyto výzkumné otázky:

1. S jakým očekáváním ženy do zážitkové skupiny vstupují?
2. Která z aktivit provozovaných ve skupině má na ženy subjektivně největší účinek a proč?
3. Vnímají ženy i nějaká negativa?
4. Ovlivňuje skupina ženy i v delším časovém horizontu?
5. Jaký vliv na celkové vyznění semináře má osobnost lektorek?

5.2 Aplikovaná metodika - způsob získávání a zpracování dat

Vzhledem k charakteru této práce a k cílům, které si klade, jsem zvolila kvalitativní typ výzkumu. Za hlavní metodu získávání dat zde považuji zúčastněné pozorování, které bylo zprvu skryté, později otevřené. Metoda pozorování je kombinována s metodou retrospekce,

protože popisují jak děje a chování osob ve skupině, tak své vlastní prožívání v popisovaných situacích. Je možné namítnout, že takový přístup stěží bude objektivní. Zaštitila bych se Carlem Rogersem, který k tomu říká: "*Formulování teorie chápu jako vytrvalé, disciplinované úsilí činit fenomén subjektivní zkušenosti smysluplným a uspořádaným*" (Rogers, 2005, str. 317). Nemám ambice vytvářet teorii, pouze popsat svou zkušenost s ženskou zážitkovou skupinou a zmapovat podmínky, za kterých skupina tohoto typu může být pro účastnice přínosná a v čem tento přínos spočívá. Data získaná z pozorování jsou spolu s popisem činnosti skupiny uvedena v předchozí kapitole.

Dalším zdrojem dat pro tento výzkum je dotazník, v němž je většina otázek otevřených, resp. polostrukturované rozhovory se dvěma respondentkami, které daly přednost rozhovoru před písemnými odpověďmi v dotazníku (dotazník je v plném znění uveden v příloze 1). Z rozhovorů jsem pořídila audio nahrávky, poté jsem provedla transkripci těchto dat a podrobila data redukci prvního řádu (Miovský, 2006). Tím jsem získala texty, které jsem dále zpracovala stejným způsobem jako volné odpovědi z dotazníku. Pro zpracování textu jsem využila kódování dat a barvení textu. Polostrukturované rozhovory jsem provedla i s oběma lektorkami, audio nahrávky z těchto rozhovorů jsem opět přepsala a provedla redukci prvního řádu. Rozhovory po této redukci jsou v příloze 4.

K analýze dat jsem použila metodu prostého výčtu, metodu vytváření trsů a metodu zachycení vzorců (Miovský, 2006). V prezentaci výsledků výzkumu jsem použila některé citace z odpovědí respondentek.

Použitá metodika - mapování formou kvalitativního výzkumu s pozorováním a dotazníkem jako hlavním zdrojem dat - byla jediná možná vzhledem k tomu, že seminář osobně nepořádám ani nevedu, takže možnosti získat data od účastnic byly velmi omezené. Jakákoliv metodika, která by se sebemeně podobala výzkumu účinnosti skupin, jak ji popsal Lieberman a kol. (1973), byla z tohoto důvodu vyloučena.

5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen celkem 25 ženami. Z nich většina (23) se zúčastnila jednoho ze dvou nebo obou posledních seminářů - v říjnu 2008 a v září 2009. Všechny ženy, které se zúčastnily těchto dvou seminářů, jsem požádala o spolupráci, tedy o vyplnění dotazníku nebo o rozhovor. Výzkumný soubor poté vznikl v podstatě samovýběrem, protože pouze některé z žen mé žádosti vyhověly. Po semináři v říjnu 2008 jsem obdržela vyplněné dotazníky od sedmi žen a jedna mi poslala volné povídání (neodpovídala přímo na otázky v dotazníku). V červnu 2009 jsem udělala rozhovor se dvěma ženami, z nichž jedna už mi předtím poslala

dotazník, ale nechtěla v něm rozebírat podrobně některé otázky. Po semináři v září 2009 jsem obdržela vyplněné dotazníky od dalších 14 žen. Dvě ženy z výzkumného souboru jsou mé přítelkyně z prvních seminářů z let 2003 a 2004.

Z osobních údajů respondentek jsem zjišťovala věk, rodinný stav, počet dětí a vzdělání. Věkové složení výzkumného souboru se pohybuje v rozmezí 28 až 58 let, většina respondentek je vdaná a má vysokoškolské vzdělání. Šest respondentek bylo na semináři poprvé, osm jich bylo na čtyřech nebo více seminářích. Souhrnné údaje jsou uvedeny v tabulce 1, podrobné údaje v příloze 2.

| | Věk | Počet dětí | Počet seminářů | Rodinný stav | | Vzdělání | |
|-------------|------|------------|----------------|-------------------|----|----------|----|
| Průměr | 37,7 | 1,8 | 3,1 | vdaná | 16 | VŠ | 15 |
| Směr. odch. | 8,3 | 1,1 | 1,9 | svob. s partnerem | 3 | SŠ | 10 |
| Medián | 35 | 2 | 3 | svobodná | 1 | Základní | 0 |
| Modus | 30 | 2 | 1 | rozvedená | 5 | | |
| Minimum | 28 | 0 | 1 | | | | |
| Maximum | 58 | 4 | 7 | | | | |

Tabulka 1: Osobní údaje výzkumného souboru

5.4 Organizace a průběh výzkumu

Jak už jsem uvedla, hlavní metodou získávání dat v této práci je skryté zúčastněné pozorování, a to skryté do té míry, že jsem popisované a zkoumané jevy pozorovala ještě dříve, než padlo rozhodnutí, že budou předmětem zde předloženého "výzkumu". Toto rané období, kdy jsem ještě ani já sama netušila, že jsem "vědeckým pozorovatelem", zahrnuje léta 2003 až 2005, v průběhu kterých jsem se zúčastnila čtyř seminářů "Cesta ženy" a dvou partnerských seminářů. (Pozn.: Partnerským seminářem se v této práci nezabývám.) Ale přestože jsem nebyla oficiálním pozorovatelem, převážnou část dění jsem vždy vnímala současně jako pozorovatel i jako účastník. Jak už jsem se zmínila v úvodu čtvrté kapitoly, tato role je mi vlastní. V dalších třech letech probíhaly semináře bez mé účasti. Ne proto, že bych se účastnit nechtěla nebo že bych si myslela, že už mi nemají co dát - důvody mé neúčasti byly pouze časové. Postupně jsem se začala zabývat myšlenkou, že by se tyto semináře mohly stát předmětem mé diplomové práce, takže v říjnu 2008 jsem se po více než tříleté přestávce opět semináře zúčastnila, tentokrát už s jasně definovaným úmyslem dění zaznamenat a také s připravenými otázkami pro účastnice.

Obě lektorky jsem seznámila se svým úmyslem napsat o semináři diplomovou práci dříve, než jsem o toto téma oficiálně požádala. Získala jsem jejich souhlas, ale detaily spolupráce byly upřesněny až dodatečně. Na semináři v říjnu 2008 jsme se domluvily, že o své práci nebudu před účastnicemi hovořit dříve, než při závěrečném sezení. Celou dobu předtím tedy probíhalo skutečně skryté zúčastněné pozorování. Při závěrečném sezení jsem účastnice seznámila se svým úmyslem napsat o semináři diplomovou práci a poprosila jsem je o spolupráci. Rozdala jsem jim dotazníky (viz příloha 1), ve kterých byla moje e-mailová adresa i adresa bydliště, aby ty ženy, které nepracují běžně s počítačem, měly možnost mi zaslat odpovědi poštou. Navíc jsem slíbila těm, jejichž e-mailovou adresu budu mít k dispozici, že jim dotazník pošlu ještě mailem, aby naopak měly s vyplňováním co nejméně práce. Z dvaceti žen, které jsem oslovila ještě mailem, mi odpovědělo osm, ze zbývajících asi patnácti žádná.

V červnu 2009 jsem jela do Hartmanic udělat rozhovor s lektorkou Blankou, která tam právě vedla rodinný pobyt Plaváčku. Na pobytu byly přítomny dvě ženy, které se podzimního semináře účastnily, a které byly rovněž ochotny poskytnout mi rozhovor. S Blankou jsem se domluvila, že při dalším semináři - v září 2009 - budu oslovovat ženy se žádostí o rozhovor nebo o vyplnění dotazníku průběžně po celou dobu semináře. Do dotazníku jsem přidala otázku č.13, která v něm v předchozím roce nebyla - zda by ženy doporučily seminář svým kamarádkám.

Jsem přesvědčena, že nejvíce relevantních dat bych získala, kdybych mohla pořídit audio záznam závěrečného sezení - "kolečka", na kterém ženy hodnotí přínos semináře pro sebe, svěřují se s tím, co pro ně bylo na semináři nejpodstatnější apod. Výpovědi bývají velmi emotivní a otevřené. Žádný pozdější popis těchto nejvýznamnějších prožitků už zdaleka není tak výmluvný. Audio záznam závěrečného sezení ale Blanka odmítla s odůvodněním, že by tím mohl být narušen pocit bezpečí, který je naprosto zásadní pro to, aby se na seminářích mohlo dít to, co se děje. To je zcela legitimní požadavek. Ani já sama bych nechtěla, abych svým "výzkumem" jakkoli narušila procesy, kvůli kterým považují seminář "Cesta ženy" za jedinečný.

6 Zpracování dat a výsledky výzkumu

V této kapitole jsou prezentovány výsledky získané z výpovědí účastnic semináře, ať už z písemných odpovědí na otázky v dotazníku, z volného písemného vyprávění nebo z rozhovorů. Každá respondentka, která mi poskytla data, má v tabulkách v přílohách 2 a 3 své číslo, pod kterým bude v dalším textu případně citována.

Metodou vytváření trsů (Miovský, 2006) jsem identifikovala pět kategorií, které souvisejí se skupinovým procesem a které se uplatňují při popisu a hodnocení činnosti skupiny a účinků skupiny na její účastnice. Tyto kategorie jsem nazvala:

1. relaxace
2. komunikace
3. podpora
4. seberozvoj
5. poznatky

Třetí kategorie vznikla sloučením dvou kategorií nižší úrovně, a sice *podpora* bez explicitního vyjádření ženského aspektu a *ženská sounáležitost*, u které podpora vyplývá právě z vnímání sounáležitosti mezi ženami.

Také čtvrtou kategorií je možné vnímat jako sloučení dvou kategorií nižší úrovně - *seberozvoj* a *sebeuvědomění*, ale vzhledem k tomu, že seberozvoj je vždy v menší či větší míře podmíněn sebeuvědoměním, je účelné tuto kategorii vnímat vcelku.

Kategorie *poznatky* zde představuje kognitivní aspekt skupinové zkušenosti. Jak prokázal výzkum prezentovaný Liebermanem a kol. (1973), je kognitivní zpracování prožitků a zkušeností významné pro to, aby účast ve skupině byla pro své účastníky přínosem. Přestože explicitně ženy v tomto výzkumu kognitivní aspekt příliš nezmiňují a ani lektorky nepoužívají výklad k objasnění dějů ve skupině, k průniku informací do vědomí a k jejich zpracování na vědomé úrovni ve skupině dochází.

Následující podkapitoly 6.1 až 6.6 budou koncipovány tak, aby poskytly odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky. Výpovědi respondentek jsou tam, kde je to účelné, roztříděny podle výše uvedených pěti kategorií. V příloze 3, ve které jsou uvedena data získaná od všech respondentek, jsou výroky spadající pod jednotlivé kategorie vyznačeny v textu odlišnými barvami.

6.1 Očekávání

Očekávání žen, které přicházejí do skupiny poněkolkáté, jsou založena na předchozí zkušenosti se skupinou, očekávání ostatních žen jsou založena zejména na doporučeních jejich kamarádek a známých.

Relaxace - Ženy se jezdí do skupiny uvolnit, zbavit stresu a dosáhnout psychické úlevy, "dobít baterky" (8), získat "uspokojení, radost, sílu, chuť do dalšího snažení" (16), prožít nezvyklé situace, dochází i k "zažívání mimosmyslových vjemů" (21). Jednoduše to vyjádřila respondentka (1): "Hartmanice jsou kouzelným místem, kde se zastavil čas. Je tam krásně." Respondentka (3) zdůrazňuje prožitek ve vodě: "Miluji vodu a nikde jinde si ji nelze takto užít!"

Komunikace - Ženy očekávají otevřenou komunikaci, očekávají, že budou moci otevřeně mluvit o svých problémech a pocitech a také že lépe pochopí prožívání ostatních žen. Respondentka (2) říká: "Lidé tam říkají, co si opravdu myslí. Komunikují spolu verbálně i neverbálně. - To mi v běžném životě moc chybí."

Podpora - Ženy očekávají bezpečné prostředí, ve kterém se mohou svobodně projevat. Samu ženskou společnost vnímají jako podporující. Respondentka (8) to vyjadřuje takto: "Jezdím tam vždycky načerpat novou ženskou energii a především dobít baterky jak z vody, tak z ženského kruhu, jenž má neskutečnou sílu a moc nad námi všemi - vědomou i nevědomou."

Seberozvoj - Tento aspekt bývá vyjadřován jako sebeuvědomění, zvnitřnění, řešení sebe sama, posílení víry v sebe, hledání a nalézání odpovědí. Respondentka (4) explicitně zmiňuje "novou motivaci ke hledání a růstu". Ty ženy, které už mají zkušenost z předchozích seminářů, očekávají "návrat k sobě samé, k tomu, kdo jsem, k podstatě života" (10), "pochopení své ženské podstaty" (19), "srovnání si odpovědí na mé otázky" (21). Respondentka (15) říká: "Poznávám tady další stránky svého já a ujasním si spoustu věcí." Ženy, které přicházejí do skupiny poprvé, přicházejí často na doporučení svých známých a většinou mají představu o tom, co je na semináři čeká. Respondentka (6) popisuje svá očekávání takto: "Jela jsem, protože jsem slyšela o velkém přínosu a uvědomění od ostatních již dříve zúčastněných." Jedna žena, která na seminář přijela poprvé na doporučení svých kolegyně v zaměstnání, od nich slyšela toto doporučení: "S tebou už není k vydržení, ty potřebuješ jet do Hartmanic."

Poznatky - Ženy očekávají nové zkušenosti, pochopení, informace. "Z každého pobytu si vždy odvezu nějakou informaci, která na mě čekala!", říká respondentka (3). Touto informací

pravděpodobně myslí něco, co jí v dané chvíli pomůže k pochopení souvislostí a napoví, jak dál. Respondentka (23) formuluje kognitivní aspekt takto: *"Přináší mi to možnost podívat se na své problémy z jiného úhlu. Také získávám větší nadhled..."*

Shrnutí

Tak jako u všech aktivit, které lidé dělají dobrovolně ve volném čase, i v případě semináře "Cesta ženy" očekávají ženy, které na něj přijíždějí, že si zde odpočinou, uvolní se a zbaví se každodenního stresu. Tím však jejich očekávání nekončí. Většinou jsou si vědomy toho, že seminář přispívá k jejich osobnímu rozvoji, že to, co na semináři prožijí, povede k většímu uvědomění a pochopení sebe samých i ostatních žen. Ženy si uvědomují a oceňují, že komunikace ve skupině probíhá jinak než je běžné, že je přímější a otevřenější, a že bezpečné a podpůrné prostředí jim umožňuje hovořit i o tíživých osobních problémech bez obav.

6.2 Skupinové aktivity

Na dotaz "Která z aktivit na tebe nejvíce působí?" odpovědělo osm žen v tom smyslu, že působí všechny. *"Všechny jmenované techniky mají svůj nezastupitelný význam. Ve vzájemném spolupůsobení dovolují dokonale vyladit účinek těchto technik."* (16). Pět žen uvedlo jako nejpůsobivější techniku vodu, tři ženy tanec, dvě ženy uvedly povídání v ženském kruhu. Navíc se objevily zmínky o masáží, ohni a rituálech. Žádná z žen nezmínila explicitně kreslení. Pro lepší pochopení, jak jednotlivé aktivity působí, budou výpovědi opět rozděleny do kategorií.

Relaxace - Hlavním účelem aktivit, které se ve skupině provádějí, není odpočinek, přesto ale působí velmi odpočinkově. Respondentka (8) to vnímá tak, že na seminář přichází, co se pohybu týče, dohnat to, co celý rok zanedbává. Odpočinkově je vnímána zejména voda, objevují se výrazy jako *"uklidňuje mě"*, *"užívám si to"*, *"obrovské uvolnění"*, *"neskutečný zážitek"*. Také masáže jsou hodnoceny jako odpočinková technika: *"A nesmím zapomenout na masáže, ty si tam vychutnávám jako nikde jinde."* (8). Respondentka (11) popisuje jednotlivé techniky takto: *"Tanec je pro mě vášeň. Malování relax. Masáže hýčkání a nejvíc je pro mě voda. To je naprosté osvobození se od čehokoliv, a klidně i sama od sebe."* O břišním tanci říká stejná respondentka toto: *"Břišní tanec nádherně rozproudí ženskou energii. Je to hra. Něco jako sex. V jednom tanci je předehra, akt i dohra. Nejniternější vnitřní vyjádření. Tanec s lehkostí víly i obratností kočky. Vše rovnoměrně rozmixované s prožitkem až dětské radosti."*

Komunikace - Ženy vyzdvihují povídání v ženském kruhu, možnost upřímného sdílení. Opakovaně také zdůrazňují bezpečnou atmosféru ve skupině, která toto otevření umožňuje. Respondentka (3) popisuje, jak se její důvěra ve skupinu postupně vyvíjela: *"Hartmanice jsou*

pro mě velmi bezpečné místo, kde můžu vyjadřovat všechny svoje pocity a city a v průběhu času mi došlo to, že tady fakt můžu o všem mluvit otevřeně bez pocitu, že tím někoho obtěžuju nebo že tím nějak zahlcuju. A je to postupný proces, postupně mi to dochází, postupně se to prohlubuje během těch 4 let."

Podpora - Ženy vnímají "*sílu uvědomělého ženského kruhu*" (6) a cítí, že získají podporu, kdykoli ji potřebují. "*Posledně mi ženský kruh dokonce velice pomohl a tak jako nikdy předtím se mi zde ohromně ulevilo a moc mi to prospělo.*" (8). Některé ženy vnímají podporu skupiny i při tanci: "*Důležitá je role skupiny - vzniká silnější energie.*" (10), "*Nikdy jsem nepoznala takovou radost ze společné aktivity s jinými ženami. Vidět tančit ženy ve vysokém stupni těhotenství je skutečný zážitek.*" (23).

Seberozvoj - Působením všech aktivit ženy docházejí k porozumění sobě samým, mnohé se dokážou vyrovnat s letitými konflikty nebo strachy. Při tanci nebo ve vodě dojde k vyplavení emocí, které jsou potom reflektovány v ženském kruhu. Rozvíjení sebe lze charakterizovat výroky "*uvědomím si*", "*pročišťuju se*", "*nemám z toho ten panický strach, který jsem měla*" (9).

Na mnoho žen působí velmi výrazně tanec: "*Díky břišnímu tanci jsem si uvědomila svoji ženskost, svoji jedinečnost.*" (1), "*Tanec vždy byl a je pro mě opravdovým spojením se s mou vlastní opravdovou a tudíž vesmírnou energií, je pro mě jak psychoterapií, tak uvolněním negativní energie, tak přijít blíž sama k sobě.*" (6), "*Tanec je moje cesta. Při tanci se dostávám do kontaktu se svým vnitřním JÁ, se svojí podstatou, sny a touhami. Při ponoření do tance dojde k vypnutí mysli, je to podobné meditaci.*" (10), "*Hlavní přínos vidím ve stále větší akceptaci sama sebe a i svého okolí. Tančit může jakkoli vypadající žena v jakémkoli věku a dokáže při tom vypadat krásně.*" (23). Některé ženy více prožívají africký tanec nebo jakýkoliv improvizovaný tanec, který byl v podkapitole 2.2.3 nazván primitivní exprese: "*Úžasný byl tanec s bubny, kdy jsem si zažila úryvky ze svých tří životů. Byla jsem pračlověkem, opočlověkem a taky tmavým člověkem, kdy jsme společně uctívali v posvátném kruhu oheň...*" (21).

Nejvýstižnější charakteristika vodních technik, ve které jsou jakoby shrnuty výpovědi všech ostatních žen, je: "*Vodu prožívám s pocitem, že do ní patřím a uklidňuje mě a očišťuje a pak s radostí přijímám emoce, které přijdou, jsou již intenzivnější a já už si je dovolím prožít a neskrývat.*" (1). Ženy vodu vnímají jako živel, který pomáhá vyplavovat emoce a dostávat se do kontaktu se svým nitrem: "*Voda mi pomáhá k tomu se otevřít, vymést tu špínu ze sebe a bezpečně tady všechno říct, ... pracovat na sobě, aby se žilo všem kolem mě v pohodě a i mě samotné.*" (3), "*Vodní aktivity prožívám neuvěřitelně intenzivně a pokaždé lezu*

z vody překvapená tím, co všechno je možné." (22), "Jako by voda rozpouštěla a zároveň umocňovala to, co se děje nebo to co zůstalo někde v hloubce ukryto. Voda to vyplaví ven a člověk se nestačí divit." (23). Respondentka (16) charakterizuje vodní aktivity stručně: "Nejsem ve vodě. Jsem její součástí."

Ženy, které necítí vodu jako přátelský živel a měly z ní zpočátku strach, se na semináři dokáží svého strachu zbavit: "Vždycky jsem měla problém strčit hlavu pod vodu, podívat se do té hloubky. Není teď ze mě žádný superplavec pod vodou, ale tu hlavu tam aspoň na chvíli strčím a nemám z toho ten panický strach, který jsem měla." (9). Tatáž žena popisuje i své postupné sblížování s dalším živlem - s ohněm. Teprve při tanci kolem ohně zjistila, že jí nedělá dobře být u ohně příliš blízko, ale postupně se jí podařilo se s ohněm více sblížit.

Pokud bychom netrvali na vědeckém paradigmatu, byla by zajímavá výpověď: "Všechny aktivity na mě působí, všechno se tak krásně doplňuje. Tanec a voda na mě působí ale asi nejvíce. Zažívám zážitky, které jsou nepopsatelné (zážitky z minulých životů, setkání se svými mrtvými příbuznými, s anděly, atd.)." (21).

Poznatky - Ženy docházejí k formulacím zásad, které se pak snaží uplatňovat i v pozdějším životě: "Snažím se teď zabývat víc tím, co je opravdu důležité a rozhodně to není shon a věčný spěch a každodenní kolotoč a pracovní koloběh, ale jsou to lidé, ti nejbližší kolem nás, nám nejdražší a nejcennější. Jsou to naše skryté poklady, kterých si někdy málo ceníme, a to nás samé nevyjímaje. Tam si vždycky uvědomím, že je třeba se občas zastavit a prostě jen tak existovat a nic neřešit." (8). O snaze být prostřednictvím svého poznání prospěšná jiným svědčí tato výpověď: "Vím, že voda vyplavuje emoce, voda je živel a vím, že když já budu mít vodu dobře zpracovanou, mohu předávat tohle poselství dál - maminkám s miminky, co chodí plavat." (2).

Shrnutí

Většina žen vnímá, že nelze vybrat jednu techniku, o které by řekly, že je nejúčinnější. Pokud už to udělají, jmenují povídání v kruhu, vodu nebo tanec. Ale vzhledem k tomu, že předmětem povídání v kruhu bývají často témata, která se vynoří při tanci nebo ve vodě, dají se tyto techniky vskutku považovat za neoddělitelné. V souvislosti s tancem ženy zmiňují převážně uvědomění si své ženskosti a navázání kontaktu se svým bytostným já, v souvislosti s vodou zase uvolnění a prožití emocí a uklidňující splnutí s živlem.

Respondentka (7) hodnotila celý seminář negativně, takže neuvedla žádnou techniku, která by na ni zvlášť zapůsobila. Nejvíce se jí líbila voda a masáže, nicméně uvádí, že masáž od blízké osoby je jí příjemnější. O ženském kruhu říká: "Povídání o soukromých věcech v kruhu 30ti cizích žen mi maximálně nevyhovovalo." Tato žena by asi kladně hodnotila tanec, kdyby

byl na semináři, kterého se zúčastnila, zastoupen v dostatečné míře. Uvádí totiž, že se na břišní tanec těšila a očekávala od něj "sblížení s vlastním tělem a miminkem v bříšku".

6.3 Nejsilnější zážitek

Podobně jako u technik, ne všechny ženy byly ochotny vyčlenit ze všech zážitků jeden, který by označily jako nejvýznamnější. Většinou vnímají, že silných zážitků je více: "Je jich víc na stejné úrovni a v podstatě každá návštěva Hartmanic je hodně silná a vždy něčím výjimečná." (2). Ženy vnímají nedostatečnost slov pro zachycení svých zážitků: "Některé věci nelze popsat slovy, musí se pročitit." (20). Jedna žena uvedla jako nejsilnější zážitek rodinnou konstelaci, tři ženy uvedly rituál bohyně podzimu, z toho (7) napsala, že rituál vnímala "spíš jako oslavu těhotné ženy", než jako bohyně. Jedna žena uvedla rituál před porodem, jedna "delfínka" s Blankou. Zbytek výpovědí je možné zařadit do kategorií *relaxace*, *podpora* a *seberozvoj*.

Relaxace - "V noci v bazénu při svíčkách s úžasnou hudbou, kdy jsem byla nošena - ten klid byl bombastický. A pak zase v bazénu, kdy mě Blanka přišlápla a já se naprosto odevzdala a uklidnila a neutopila se!" (1), "První večer voda. Byla jsem jak v tranzu, naprosto ohromená, unešená, nádhera." (22), "Tanec ve vodě za tónů 'Má vlast'." (19).

Podpora - V této kategorii ženy popisují buď jednotlivé zážitky: "Bubnování, kdy se přidali ostatní bubeníci a já se cítila součástí něčeho, co funguje a nejsem vyčleněna." (1), "Pohoupání na rukou. Kdy mě ostatní dodávali sílu do dalšího života tím, že mě pohoupali, když jsem byla na dně!" (3), nebo obecně formulují přínos silné skupinové atmosféry: "Podpora, kterou si ženy mohou dát, jejich hodnota a vznešenost." (4), "Jinak si odtud většinou odvážím pocit úlevy a neskutečného naplnění ze všech osudů ostatních žen, o než se obvykle (často velmi neplánovaně) v kruhu všechny dělíme." (8).

Seberozvoj - Tady ženy opět uvádějí konkrétní podněty, které podnítily nějakou změnu v jejich vnímání: "Obrovským přínosem bylo pro mě potkávání se s ženskou nahotou - i s tou svojí, tam se mi dokázal zbořit ten program, že je to (nahota) utajené." (6) nebo zbavení se strachu: "Že jsem tu hlavu dokázala strčit pod vodu, anebo že dokonce mě někdo přišlápl na dno. Splnila jsem si ten sen, se kterým jsem sem jela." (9). Respondentka (3) popisuje, jak se na základě poskytnuté podpory postupně dokáže zbavovat starých zátěží: "Mám to spojené s těmi hodně negativními věcmi, s těmi problémy. Pak je to silné, když to tady můžu nechat a čistá jet domů. Na každém dalším semináři si dovolím odvalit něco dalšího, dovolím si jít dál, hloub." S negativními pocity má nejsilnější zážitek spojen i respondentka (11): "Pod vodou mě, kromě euforie, překvapil velmi nepříjemný pocit z vlastních vlasů, když se mi dlouhé vlasy

při plavání začaly omotávat kolem obličeje a já propadala panice. Pomoc, dusí mě mořské chalupy! Vlasy nesou stopy emocí z prožitých vztahů kolem nás a tak mi došlo, že mě dusí moje vlastní nevyřešené vztahy a je potřeba s nimi skoncovat." Pro respondentku (16) je nejsilnější zážitek *"vždy ten poslední. Jsou to vždycky nové objevy z mého podvědomí."* Respondentka (13) uvádí *"setkání se mnou samou ve vodě"*. Ženy pozitivně přijímají vše, co přispěje k jejich sebepoznání - *"Super bylo nalezení svého zrcadla v podobě jiné ženy. Hodně jsem se tím o sobě dozvěděla."* (21)

Někdy je podnět velmi konkrétní: *"Poznání, jak moc na mě působí zvuk bubnů. První noc po bubnování jsem nemohla spát, stále mi v uších zněly bubny. Pak jsem začala chodit do kurzu bubnování a bubny se staly samozřejmou součástí mého života."* (10) nebo naopak mystický: *"Nejsilnější zážitek z prvních Hartmanic bylo setkání se svou zemřelou mamkou. Pak po Hartmanicích jsem si 3 roky řešila s mamkou vztah (bylo to velmi bolestné). Vyřešila jsem to."* (21).

Shrnutí

Ženy vesměs vnímají, že seminář má smysl jako celek a že nelze jednotlivé zážitky vydělovat z kontextu ostatních. Oceňují jako významné zejména ty zážitky, které přispívají k poznání sebe sama a k přijetí nějaké významné změny v životě. Silně vnímají podporu a sdílení v kruhu ostatních žen, oceňují pocit sounáležitosti. Ty, které na semináři překonaly svůj strach z ponoření hlavy pod vodu, vnímají jako velký přínos překonání tohoto strachu a sblížení se s vodou.

6.4 Negativní zážitky

Pokud ženy uvádějí nějaké negativní zážitky, tak hned dodávají, že je ale v důsledku nevnímají jako negativní, protože při nich vždy jde o součást jejich vlastního očištného procesu. Zde musím poznamenat, že ženy pod pojmem očištný proces mají na mysli očistu duše, tedy něco, co bychom v psychologických kruzích spíše možná nazvali zvýšení uvědomění a oprošťování se od traumat z minulosti. Respondentka (23) to popisuje takto: *"Negativními zážitky je to, že to někdy moc bolí. To ale není problém Hartmanic, ale problém vyrovnávání se skutečnostmi, na které člověk není třeba právě pyšný. Není příjemné hrabat se v bolestivých zážitcích, není snadné si přiznat, že věci nejsou tak, jak by člověk rád. Ukazovat ostatním své slabiny a špatné vlastnosti nebo omyly také není příjemné. Při těchto pobytech se člověk sám často chytí do pastí a ostatní mu ještě nastaví zrcadlo. Považuji to ale za velmi očištné a prospěšné. Beru to jako způsob, jak se pohybovat po cestě výš a do větší hloubky."*

Často si ženy uvědomí něco z minulosti, co bylo dosud zasuto v nevědomí: "A ve vodě jsem jednoznačně zjistila, že jsem musela mít nějaký problém s kojením, s mámou. Já jsem se cítila vždycky jako nechtěné dítě. To se mi taky projevilo při té vodě. Ale i když to jsou třeba negativní zážitky, tak je beru jako pozitivní, že se čistím, že se od toho oprostuju a že už na to nebudu myslet." (9).

Někdy se dostaví fyzické potíže - bolesti ucha, střevní potíže, nevolnost, zvracení, rýma, menstruace mimo termín, bolesti hlavy apod. Konkrétní negativní zážitky uvedly jen 3 ženy. Respondentka (6) vnímala negativně emoce ke dvěma ženám: "nastavily mi obrovské zrcadlo...viděla jsem svůj starý program plný bolesti a strachu...také mi tam patřičně 'vybouchl' a začal se čistit.". Respondentka (13) uvádí "pocit osamocení ve vodě při jedné akci" a další "Moc se mi nelíbil poslední večer – převlékání bohyně, bylo mi to dost nepříjemné, podruhé bych to asi nevydržela a utekla." (22).

Ostatní ženy žádné negativní zážitky nezmiňují: "Všechno bylo tak, jak mělo být." (5) nebo "Vždy něco přijde, co si máme uvědomit." (1).

Pouze respondentka (7) hodnotí negativně celý seminář: "Seminář mi osobně nepřinesl nic pozitivního, jen podivné zážitky, pocit vyhozených peněz a uvědomění, jak snadno lze na lidech vydělat peníze. Na spoustu věcí, které tam byly prezentovány, jsem přišla sama dávno před seminářem."

Shrnutí

Až na konkrétní negativní zážitky respondentek (13) a (22) a celkové negativní hodnocení respondentky (7) je možné všechny ostatní výroky zařadit do kategorie *seberozvoj*. Ženy si uvědomují, že když se vyrovnávají s bolestnými zkušenostmi nebo se zkušenostmi spojenými s vinou, se studem nebo obecně s "horšími" aspekty svého já, není to příjemná záležitost. Současně si ale uvědomují, že jim dočasný nepříjemný pocit stojí za to, protože výsledkem procesu vyrovnávání se s nepříjemnými záležitostmi je uvolnění a osobní růst.

6.5 Přetrvávající vliv skupiny

Kdyby účast na skupině neměla dopad na další život žen, byla by funkce skupiny pouze relaxační. Tato práce se však snaží zjistit, zda - v souladu s dřívějšími výzkumy skupin setkání - přetrvává něco z vlivu skupiny i v dlouhodobějším měřítku. Ke zjištění, jaké změny ženy na sobě vnímají, jak dlouho a jak se to projevuje na nich samotných a případně na jejich blízkých, odpovídaly ženy na otázky: "Jak se cítíš v dalších dnech, přetrvává vliv Hartmanic? Pokud ano, jak dlouho? A jak se to projevuje? Pozoruješ větší vliv pobytu na tělo nebo na psychiku? Jak Tvé pobyty v Hartmanicích vnímají Tví blízcí (partner, děti...)?"

Všechny ženy uvedly, že větší vliv má účast ve skupině na psychiku, některé dodaly, že od toho se odvíjí i dopady na tělo: "Vždy se posunu kousek dopředu a to se projevuje i na mém zdravotním stavu, méně mě trápí migrény, čistí se mi pleť." (25). Jen respondentka (7) uvedla, že na ni seminář žádný vliv neměl.

Přímý vliv semináře ženy vnímají týden až měsíc nebo "do příchodu nějakého většího stresoru" (4). Ženy vesměs udávají, že nepřímý vliv je trvalý.

Krátkodobé působení semináře

Bezprostřední vliv působící v prvních dnech po návratu ze semináře popisují ženy takto: "Naprostojsem jiná, vznáším se, usmívám, lidé - hlavně muži se otáčejí a já vnímám uvědomění si sebe-sebevědomí." (1), "Jsem naprostoj v pohodě a nic mě nerozhodí." (2), "Jsem 'mimo'... nejsem schopna pracovat. Trvá mi 'vrátit se zpět'. Jsem dlouho ponořená do svých myšlenek, pracuji na svých chybách a nedostatcích, což je v reálném životě těžké!" (3), "Jsem citlivější, vnímavější, více vědomá. Řekla bych, že některé věci mi 'zaklapávají' až po několika týdnech." (14). Výstižně svůj stav charakterizuje respondentka (12): "Jsem bez domněnek a emoce jsou v souladu s myslí."

Dlouhodobé působení semináře

V dlouhodobějším hledisku ztrácejí význam kategorie *relaxace a komunikace*, které jsou spjaté s okamžitým děním ve skupině. Největší význam zde má kategorie *seberozvoj* a velká většina výroků do této kategorie spadá.

Podpora - Výroky z této kategorie se vyskytly v souvislosti s uvědoměním si síly ženského společenství: "Obrovský vliv uvědomění té ženské cesty a ženské energie přetrvává v otisku a vnitřním poselství vlastně ještě dodnes." (6) nebo s uvědoměním si vlivu poskytnuté podpory na současný stav: "Ale jenom tím, že jsem se posílila, že jsem si mohla všechno pročistit, tak teď jsem silná, ...a začínám se pouštět i do takových věcí, do kterých bych se jinak nepouštěla..." (3), "Z některých zážitků lze také dlouhodobě čerpat sílu – ženský kruh má neuvěřitelně silnou energii." (23).

Seberozvoj - Ženy si uvědomují, že dění na semináři ovlivňuje jejich další život: "hodně z těch pocitů těžím i později" (2), "Myslím si, že stále navazuji v práci na sobě a své cestě na dění v Hartmanicích." (5), "změna životního postoje... Začínám čistit vztah se svými rodiči, začínám víc pracovat i na okolí, a všechno co je uhlazovat a rovnat a jsem taková nabitá a nebojím se už do toho šlápnout." (3), "Vliv Hartmanic je úžasný hodně dlouho poté. Cítím se nabitá energií, ze které čerpám téměř celý rok. V průběhu roku se mi ještě dějí netušené věci. Moje rodina z toho žije taky." (21).

Ženy si uvědomují, že pobyt je pro ně přínosný, i když procesy, které probíhají, jsou někdy bolestivé: "*Kolikrát je to 'záhuľ' ale je to tak jako tak přínosné. Hodně mi to dává.*" (2). Obecně se k působení semináře vyjádřila respondentka (23): "*Mám pocit, že změny, které se během pobytu zahájí, prohloubí nebo dokončí, jsou trvalého rázu a jsou provedeny velmi bezpečně, i když ne bezbolestně.*"

Některým ženám pomohl seminář při rozhodování v jejich zlomových životních okamžicích. Respondentka (11), která se účastnila semináře v období rozvodu, píše: "*Tenkrát mi to neskutečně pomohlo. Přehodilo mě to na jinou, vyšší výhybku v mém životě. Jako bych se blíž přiblížila sama k sobě, ke své vlastní podstatě*". Na respondentku (9) seminář sám působil jako zlomový bod v životě: "*Mě to vlastně napíchlo, že jsem začala hledat ještě něco jiného než jen to, jak jsem žila předtím*".

Ženám v běžném životě pomáhají i vzpomínky na Hartmanický seminář. Respondentka (4) připomíná, že příznivý vliv, který se po skončení pobytu projevuje "*vnitřním klidem, sebejistotou a sebeláskou lze znovuobnovit také vzpomínkou na Hartmanice*". Respondentka (9), která se zpočátku vody bála, říká: "*Jednoznačně z toho pořád čerpám. Někdy, když se potřebuji uklidnit...víš, že moře uklidňuje...tak já zavírám oči a jsem v Hartmanickém bazénu.*"

Do kategorie *seberozvoj* by se daly volně zařadit i výroky žen v souvislosti s reakcemi jejich blízkých na účast na semináři. I když tady už nejde jen o rozvoj samotných účastnic, ale i o rozvoj jejich blízkých. Partneři a děti vesměs ženy podporují a pobyty na seminářích jim bez problémů umožňují. V některých případech ovlivňuje žena svou změnou i své okolí: "*Dcera nasává můj klid, ženskou sílu.*" (1), "*Nekladou mi v žádném případě odpor, spíš cítí, že je to k dobru a že ta rodina tak trošičku taje. Stoprocentně platí - měň sebe a ovlivníš další.*" (9), "*Člověk se víc otevře okolnímu světu a je schopen více přijímat i dávat.*" (20), "*Vidí, že pobyty mají pozitivní vliv na rodinnou komunikaci a vnímání souvislostí.*" (16), "*stávají se otevřenější*" (17), "*Moji blízcí ze mě cítí radost a sílu a energii. A když je spokojená matka, je šťastná celá rodina.*" (21).

Poznatky - I tato kategorie se váže ke kategorii *seberozvoj*. Poznatky explicitně zmiňuje jen respondentka (2): "*Mám spoustu nových poznatků a pocitů v hlavě.*" Jiná uvádí, že má "*větší jistotu s 'cestou'*" (4). Další (8) popisuje své ovlivnění osudy ostatních žen: "*Často s velikým respektem a úctou k nim si odnáším jakýsi svůj vlastní pocit utvrzující mě v tom, že je třeba osudy lidí velice považovat.*"

Do této kategorie lze volně zařadit i výpověď respondentky (11), která díky dovednosti získané na semináři prožila velmi intenzivní zážitek později: "*Naučila jsem se, jak plavat pod*

vodou s otevřenými očima ve stylu delfínů. Tento způsob plavání se mi náramně hodil, když jsem o tři roky později v Rudém moři měla možnost skočit z lodi a připojit se k hejnu delfínů a zkusit se na ně naladit, plavat jejich stylem a být úplně čistá, svobodná a hravá jako oni. Kdybych se tohle v Hartmanicích nenaučila, možná by se mi tenhle až mystický zážitek plavat pár okamžiků na širém moři s delfíním hejnem nikdy nemohl stát."

Shrnutí

Až na respondentku (7) vnímají všechny ostatní ženy seminář pro sebe jako přínosný. Popisují výrazný vliv semináře na své chování a prožívání v prvních dnech po návratu domů a přetrvávající vliv, který má vesměs charakter zvýšení sebeuvědomění, podporu na cestě životem, odhodlání pracovat na sobě i na vztazích s druhými lidmi. Případné bolestné zážitky berou ženy jako nutnou součást procesu osobního růstu. Některým ženám pomohla účast na semináři prostřednictvím zvýšení uvědomění k vyřešení vztahových problémů. V těžkých životních situacích ženy čerpají sílu ze vzpomínek na seminář.

Partneři a děti mají pochopení pro účast žen na semináři nebo ji alespoň tolerují. V některých případech si ženy uvědomují, že z jejich účasti na semináři profituje celá rodina a že i jejich blízcí se v návaznosti na změnu jich samotných mění.

6.6 Úloha lektorek

Seminář je natolik jedinečný, že se nabízí otázka, nakolik je účinnost semináře vázána na osobnost lektorek. Proto respondentky odpovídaly i na otázku, zda vnímají osobnosti lektorek jako klíčové či zda by podle jejich názoru mohl vést seminář i někdo jiný. Výroky respondentek týkající se lektorek nelze zařadit do stejných kategorií, jaké byly použity v předchozích podkapitolách. Pokusila jsem se i tyto výroky kategorizovat a pomocí metody vytváření trsů jsem identifikovala tři kategorie, z nichž každá v sobě zahrnuje více podřazených kategorií (podřazené kategorie jsou uvedeny v závorce):

1. osobnostní vlastnosti lektorky (charisma, jedinečnost, duchovní zaměřenost, schopnost nadchnout, inspirovat, být příkladem, podněcovat růst klientů)
2. přístup lektorky k vedení semináře (přípravenost, vůle, víra v to, co dělám, láska k tomu, co dělám)
3. chování a dovednosti lektorky (umění upoutat, přesvědčit, schopnost navodit pocit důvěry, schopnost vést, být průvodcem, projevovat zájem a pochopení, předat zkušenosti, předat poznatky, pomáhat v růstu)

Toto rozdělení do kategorií však není jednoznačné, protože je téměř jisté, že osobnostní vlastnosti jsou limitující jak pro přístup, tak pro chování a dovednosti lektorek.

Osobnostní vlastnosti lektorky - Sem spadají výroky, které zmiňují jedinečnost a charisma lektorek. Většina žen pokládá Blanku a Tamaru za nenahraditelné: "*Na 100% ony jsou velice kompletní - Blanka pro mě zobrazuje ten uzemněný typ ženy-matky a Tamara tu éterickou ženu-vílu.*" (6). Přínos lektorek popisuje respondentka (8): "*Spojení těchto dvou žen a všech ostatních v kruhu pak tvoří neskutečně silný tok energie, bez něhož už si svůj život ani neumím představit. Je to skvělá věc.*" Respondentka (18) uvádí, že podobný seminář by zřejmě mohl vést kdokoli, kdo je duchovně zaměřený. Pět žen uvedlo, že znají i jiné skvělé lektory z jiných akcí, další čtyři ještě připustily, že "*možná by ho mohl vést i někdo bez charisma, kdo by byl řádně připravený.*" (4), což už je výrok patřící částečně do následující kategorie.

Přístup lektorky k vedení semináře - Respondentka (21), která považuje roli Blanky a Tamary za klíčovou, uvádí: "*Z obou žen vyzařuje láska k tomu, co dělají.*", respondentka (24) říká: "*Obě jsou specifické svým přístupem a kdokoli jiný by dal semináři jiný obraz.*". Respondentka (17) naopak soudí: "*Každý by to dokázal - jen chtít!*".

Chování a dovednosti lektorky - Respondentka (7), která celý seminář hodnotila negativně, uvedla, že "*Vůdce takovýchto seminářů může být kdokoli, kdo umí věc správně podat a přesvědčit druhé. Asi je zapotřebí, aby tomu všemu ten člověk sám věřil.*". O schopnostech dobrých lektorů obecně říká respondentka (12): "*vždy se najde něco, čím vás upoutá*". Respondentka (16) uvádí: "*Blanka s Tamarou mají moji důvěru. Nechám se jimi svými prožitky provést.*", podobně to vidí respondentka (8): "*Umí s lidmi, s ženami obzvlášť, zázračné věci - jejich kúra v podobě pochopení a 'léčení' dušičky v ženském kruhu...je neuvěřitelně silná a hluboká.*". Podobnými slovy hodnotí lektorky ty ženy, které už byly na semináři vícekrát a zažily dobu, kdy Tamara aktivně vedla břišní tanec. Ty ženy, které byly na semináři poprvé, pokládají za ústřední postavu celého semináře Blanku: "*Pro mě hrála klíčovou roli Blanka, pro mě byla úžasnou průvodkyní, která mi opravdu něco předala a cítila jsem z ní zájem. U Tamary jsem tento pocit neměla.*" (20).

Jedna z otázek, které jsem ženám v dotazníku kladla, se týkala stylu vedení břišního tance Tamarou. Chtěla jsem zjistit, zda ženy vnímají nějaký rozdíl mezi tím, jak jej vede Tamara a většina jiných lektorek. Všechny ženy, které Tamaru znají už déle a zažily dobu, kdy tanec na seminářích opravdu vedla, se shodují v tom, že je přirozenější, ženštější, vede tanec prožitkově: "*Tamara není lektorka břišního tance. Tamara je guru, která u toho tančí.*" (11) nebo "*Tamara je velká osobnost, která pomáhá ženám i růst ve svých vlastních očích, a to ostatní lektorky nedělají. Tamara ženy učí i vlastním příkladem být Bohyněmi, být samy se sebou spokojené a šťastné.*" (21). Ty ženy, které se semináře poprvé zúčastnily až na podzim

2008 nebo 2009, však byly působením Tamary zklamány: "*Tamara mě na tomto semináři nijak nevedla, neměla jsem pocit, že mě něco naučila nebo předala nějaké zkušenosti či poznatky, což jsem upřímně očekávala.*" (20).

Shrnutí

Většina žen vnímá osobnosti lektorek jako klíčové pro to, aby seminář měl ten charakter, který má. Některé z nich poznaly i jiné vynikající lektory, ale každý z nich vytváří svou neopakovatelnou atmosféru. Jen několik žen si myslí, že k vedení semináře stačí dobrá příprava a motivovanost.

Respondentka (6) zmínila explicitně, a ostatní ženy to velmi pravděpodobně vnímají podobně, že každá z lektorek je jiná a že společně tvoří jedinečnou dvojici. Blanku nazvala *ženou-matkou*, což přímo odkazuje k Jungovu archetypu velké matky. Blanka skutečně může pro většinu žen představovat rodičovskou figuru, které je sice autoritativní, ale současně empatická a pečující. Jako každý dobrý rodič chce, aby se "děti" osamostatnily a vyrostly. Vytváří bezpečnou atmosféru, která tento růst umožňuje a podněcuje. Tamara byla nazvána *ženou-vílou*, což opět připomíná Jungův archetyp animy. Tamara pro ženy představuje vzor toho, jak být přirozenou, krásnou, sebevědomou, a přitom křehkou a zranitelnou ženou. A co je důležité, dokáže pomocí tance a svým příkladem přesvědčit ostatní ženy, že i ony takové jsou nebo mohou být. Nepůsobí svou autoritou, ale svou živelností. Její působení je především na zážitkové úrovni.

6.7 K výzkumným otázkám

V této kapitole jsou vyjádřeny odpovědi na výzkumné otázky, tak jak vyplynuly z podkapitol 6.1 až 6.6.

Otázka 1: S jakým očekáváním ženy do zážitkové skupiny vstupují?

Ženy očekávají od semináře pomoc na jejich cestě k sebevědomění a osobnímu rozvoji. Chtějí prožít ženskou sounáležitost a podporu. Očekávají, že komunikace ve skupině bude upřímná a otevřená, že budou moci mluvit otevřeně o svých pocitech nebo problémech. V neposlední řadě očekávají uvolnění, odpočinek, zbavení se stresu.

Otázka 2: Která z aktivit provozovaných ve skupině má na ženy subjektivně největší účinek a proč?

Ženy vnímají, že seminář působí jako celek a že všechny aktivity mají svůj význam, neboť se vzájemně vhodně doplňují. Nicméně, nejvýznamnější trojici tvoří povídání v ženském kruhu, vodní techniky a tanec. Přitom prožitkové techniky, tedy vodní techniky a tanec,

vytvářejí podmínky pro otevření se a následné sdílení pocitů a problémů při povídání v ženském kruhu. Vodu ženy vnímají jako živel, který podporuje uvolnění a prožívání emocí, při tanci zase cítí kontakt se svým bytostným já a prožívají a posilují svou ženskost. Při verbální komunikaci ženy velmi oceňují bezpečné a podpůrné ženské společenství, které jim umožňuje otevřené projevení dosud potlačovaných pocitů a zpracování bolestných témat.

Otázka 3: **Vnímají ženy i nějaká negativa?**

Ženy vesměs pokládají případné negativní prožitky za součást procesu osobního růstu a hodnotí je kladně i v případě, že jejich bezprostřední prožívání bylo nepříjemné.

Otázka 4: **Ovlivňuje skupina ženy i v delším časovém horizontu?**

Ženy udávají velmi výrazný vliv semináře na jejich chování a prožívání v několika následujících dnech po skončení semináře. Dlouhodobý účinek účasti ve skupině popisují jako trvalý ve smyslu většího sebeuvědomění, sebejistoty, schopnosti na sobě pracovat a vylepšovat vztahy s ostatními lidmi. Ze vzpomínek na prožitek ženské sounáležitosti čerpají podporu v těžkých životních situacích, jiné vzpomínky, např. na vodní techniky, je dovedou uklidnit. Vyskytla se i zmínka o příznivém ovlivnění zdravotního stavu.

Otázka 5: **Jaký vliv na celkové vyznění semináře má osobnost lektorek?**

Většina žen hodnotí osobnost lektorek jako klíčovou a vnímají charisma Blanky a Tamary. Pokud by měl seminář vést někdo jiný, byl by to dle jejich mínění jiný seminář. Ojedinele se vyskytuje názor, že při dostatečné přípravě by mohl seminář vést i někdo jiný. Některé ženy uvádějí, že znají z jiných akcí jiné vynikající lektory.

6.8 K naplnění cílů výzkumu

V této práci jsem si kladla za cíl zmapovat potenciál zážitkové ženské skupiny pro osobnostní rozvoj jejích účastnic. Snažila jsem se zjistit, proč ženy vyhledávají účast na zážitkové skupině, které činnosti a faktory skupinového procesu pokládají za klíčové, jak a zda vůbec vnímají vliv účasti ve skupině na sebe a na svůj život, zda pro ně má význam skutečnost, že skupina je výhradně ženská a jak vnímají úlohu lektorek v celém procesu.

V podkapitolách 6.1 až 6.6, ve kterých jsem analyzovala a kategorizovala odpovědi respondentek, jsem k popisu skupinových procesů a reflexe tohoto procesu jednotlivými respondentkami používala přirozeného jazyka. Nepokoušela jsem se používat terminologii z oblasti psychoterapie, protože jsem ji pro vystižení bohatosti celého procesu vnímala jako omezující. Domnívám se, že žádná z žen, která na seminář "Cesta ženy" přijíždí, neuvažuje v intencích psychoterapie. Ani úmysl se rozvíjet není u všech žen explicitně vyjádřen a možná

ani uvědoměn. Přesto v odpovědích na dotazníkové otázky ženy často seberozvoj zmiňují. Na tomto místě tedy bude vhodné zasadit celou práci do psychotherapeutického kontextu, vysvětlit děje, které se v popisované zážitkové skupině odehrávají, jazykem účinných faktorů skupinové psychotherapie, tak jak byly popsány v kapitole 1.6.

Některé z těchto faktorů mají význam malý nebo žádný, vzhledem k tomu, že skupina je složena ze zdravých lidí, kteří běžně ve společnosti bez větších potíží fungují. Z toho důvodu nejsou příliš významné faktory *zkoušení a nácvik nového chování* ani *získání nových informací a sociálních dovedností*. Také *dodávání naděje* až na výjimky nehraje velkou roli. Ženy přijíždějí do skupiny většinou s radostným očekáváním, těší se na to, co se bude ve skupině dít. Přílehlavější by tedy bylo místo termínu *dodávání naděje* použít termín Prochasky a Norcrosse (1999) z individuální psychotherapie, a sice *pozitivní očekávání*. Je velmi pravděpodobné, že pozitivní očekávání spojené s účastí na semináři urychluje a prohlubuje procesy, kterými ženy na semináři procházejí.

Význam samotného *členství ve skupině* není příliš velký, nabývá významu až v kontextu *soudržnosti skupiny*, prožití pocitu sounáležitosti a poznání *univerzality*. Domnívám se, že se skupinovou soudržností je to na semináři "Cesta ženy" trochu jinak než v běžných psychotherapeutických skupinách. Počet účastnic na seminářích bývá v rozmezí 30 až 40, délka jednoho semináře je necelé čtyři dny, což nejsou podmínky, za nichž by mohla vzniknout skutečná skupinová koheze. Přesto mi připadá, že se skupina v průběhu semináře projevuje velmi soudržně. Jako by vícenásobné účastnice spolu s lektorkami a samotným místem konání vytvořily hned na počátku semináře soudržnou entitu, která má svá pravidla a skupinové normy, a do které jsou velmi rychle začleněny i nové účastnice. Mechanismus začlenění je takový, že se k nim od počátku ostatní chovají, jako by už součástí této entity byly.

Co se týče faktoru *pomáhání jiným*, ani jeho význam není zřejmě nijak velký. Ženy si na semináři vydatně navzájem pomáhají, ale není to pro ně nic zásadně nového. Vzájemná pomoc navozuje příjemný pocit sounáležitosti a vědomí vlastní ceny, ale vnímají ji jako přirozenou součást života.

Zpětná vazba se na semináři bezpochyby uplatňuje, ale její význam není o moc větší než v běžném interpersonálním styku. Převážně se realizuje nevědomě a neverbálně. Přesto dvě respondentky ve svých odpovědích zmiňují, že pro ně bylo důležité, když jim jiné ženy "nastavily zrcadlo". Nejméně u těchto dvou se tedy uplatnila zpětná vazba i na vědomé úrovni.

Za nejvýznamnější účinné faktory považují na základě provedeného výzkumu tyto čtyři (dle výčtu Kratochvíla, 2005): *sebeexploraci a sebeprojevení, emoční podporu, odreagování a náhled*, včetně náhledu emocionálního, tedy *korektivní emoční zkušenosti*. Tyto faktory působí ve vzájemné provázanosti a není možné je od sebe oddělit, mohou být účinné pouze společně. Expresivní techniky používané na semináři, tedy voda a tanec, výrazně podporují jak sebeprojevení a sebeexploraci, tak odreagování emocí. Uvolnění a prožití emocí je při nich snadnější než při verbální terapii. Na semináři má abreakce nejčastěji formu pláče, ale vyskytuje se i odreagování frustrací a hněvu. Všechny projevy emocí probíhají v podpůrné, empatické, přijímající atmosféře, v psychologickém bezpečí. Za těchto podmínek může docházet k tomu, že si ženy uvědomují skutečné pocity, tedy i takové, které dříve mohly být potlačovány. Prostřednictvím emoční podpory je umožněna sebeexplorace a zvyšování náhledu, vnímání sebe sama jako celistvějšího, komplexnějšího jedince, uvědomění si dosud nepoznaných aspektů vlastní osoby.

Ženy si provázanost výše uvedených účinných faktorů uvědomují, i když to samozřejmě nedefinují takto. Ale když mají odpovědět na otázku, která z aktivit na ně nejvíce působí, nejsou většinou ochotny vyčlenit jen jednu jedinou, uvádějí, že působí všechny a vzájemně se doplňují. K těm nejčastěji jmenovaným nicméně patří tři aktivity - povídání v kruhu, vodní techniky a tanec. Při vodních technikách a tanci dochází k sebeprojevení a k odreagování emocí, a díky emoční podpoře také k emocionálnímu náhledu. Ke kognitivnímu zpracování emočně nabitých situací dochází buď následně bez přispění ostatních nebo při povídání v kruhu. Ženy vnímají podporu ženského kruhu jako velmi silnou a pro ně významnou. Pro některé z nich byla dokonce nejsilnějším zážitkem ze semináře. Výzkum provedený v této práci naznačuje, že emoční podpora je v čistě ženské skupině velmi silná a snadno dosažitelná a že vědomí její existence posiluje ženy i později v dalším životě. V tomto smyslu je seminář "Cesta ženy" jedinečný.

Mezi motivy, proč ženy vyhledávají účast na skupině, patří vedle relaxace zejména očekávání otevřené komunikace a emočního sdílení a také vědomí toho, že jim seminář pomáhá v osobním růstu. Mnohé ženy hodnotí nejvýše ty zážitky a situace, které jsou spjaty s náhledem, s objevováním dosud nepoznaných stránek vlastní osoby. Zvýšené uvědomění znamená u některých žen také uvědomění si nových životních alternativ. Uvědomění si nových alternativ na zážitkové úrovni nazývají Prochaska a Norcross (1999) sebe-osvobozením. Může vést ke změnám v dosavadním způsobu života, tak jak k tomu zřejmě došlo u respondentky (11). Ale i ty ženy, u nichž nedošlo k žádným velkým změnám, uvádějí změny mnohem subtilnější, ale přitom pro ně subjektivně velmi významné - změny v nazírání

na svět, ve vztazích s blízkými, a hlavně v pohledu na sebe sama. Žádná z žen neuvedla, že by se její fungování v běžném životě na základě zkušeností ze semináře zhoršilo. Naopak většina z nich uvádí subjektivní zlepšení svého prožívání, i když cesta k tomu mohla být bolestná. Zdá se být nepochybné, že skupinová zkušenost ze semináře působí kladně na osobnostní rozvoj žen, které se semináře zúčastní. Výzkum provedený v této práci potvrzuje, že ženská zážitková skupina má potenciál k osobnostnímu rozvoji jejích účastnic.

Pokud bych měla krátce vyjádřit podstatu skupinového procesu, a tedy i toho, co se děje na semináři "Cesta ženy", nejlépe to vyjádřím slovy Yalom a Leszcz, podle kterých je *"skutečným jádrem terapeutického procesu ve skupině citově bohatá sebereflexivní interpersonální interakce v prostředí důvěry"* (Yalom a Leszcz, 2007, str. 99). Koncept skupinové terapie podle nich spočívá v tom, že zaměření na "tady a teď" obsahuje zážitkovou i kognitivní složku. Tento koncept je zjevně naplněn i na semináři "Cesta ženy".

7 Diskuse

V této práci jsem se pokusila zmapovat činnost jedné konkrétní ženské skupiny setkání a zjistit zda, případně jak, přispívá tato skupina k osobnímu růstu jejich účastnic. Důležitost osobního růstu pro člověka a potažmo pro celou společnost v období nevyhnutelné změny společnosti směrem k trvale udržitelnému rozvoji byla zmíněna už ve 3. kapitole. Při své práci jsem došla k podobným zjištěním a setkávala jsem se s podobným nadšením, s jakým líčí zkušenosti se skupinami setkání Carl Rogers. Tím naléhavěji se mi vtírá otázka: Je-li skupina setkání tak mocným prostředkem osobnostní změny směrem k žádoucím vlastnostem člověka budoucnosti, proč hnutí skupin setkání přešlo společností jako vlna, která se vzedmula a záhy zmizela? Domnívám se, že odpověď může být skryta právě v masovosti tohoto hnutí v době jeho největšího rozmachu v 70. letech minulého století. Je-li něco masově rozšířeno, zákonitě to ztrácí kvalitu. Těžko si představit, že stejně kvalitních terapeutů, jako byl Carl Rogers, bylo dost na to, aby všechny skupiny byly kvalitně vedeny. Nejspíš mnohé z nich byly vedeny tak, že účastníkům mnoho nepřinesly nebo je dokonce poškodily. V situaci, kdy hnutí skupin setkání získalo komerční ráz, nejspíš nebylo možné zabránit změně charakteru skupin a tím úpadku celého hnutí. Nicméně, přestože bylo hnutí skupin setkání zdiskreditováno a v podstatě zaniklo, potenciál skupinové zkušenosti pro osobnostní rozvoj zůstává nezpochybněn a tato práce to svým malým přispěním potvrzuje.

Jak uvádí Kratochvíl (2006), byla jedním z důvodů zániku encounterového hnutí v 90. letech v USA nepřijatelnost až kriminalizace tělesných doteků mezi muži a ženami. Carl Rogers možná dokázal dosáhnout maximálního otevření účastníků ve skupině, aniž by využíval výrazové techniky spojené s tělesným dotekem. Ale pro méně talentované vedoucí, a hlavně pro většinu účastníků, vede mnohem jednodušší cesta právě přes výrazové techniky. Jak prokázala i tato práce, nejúčinnější cesta k uvolnění emocí a k otevření se vede přes prožitek - tady šlo o prožitek při technikách ve vodě nebo při tanci, v jiných skupinách by mohlo jít o jiné techniky s podobným účinkem. Většina z nich je ale s tělesným kontaktem nedílně spjata. Domnívám se, že americký přístup je v tomto případě, a nejenom v tomto případě, slepou uličkou. Vývoj "vyspělé" společnosti se tak ubírá spíše směrem k individualismu, než ke kvalitám, které by umožnily naší civilizaci přežít. V České republice je situace v tomto ohledu přirozenější a na mnoha zážitkových akcích dochází k tělesným kontaktům mezi účastníky, aniž by tyto kontakty byly vnímány jako něco nepatřičného a jistě přispívají k pocitu sounáležitosti a k prohloubení mezilidské komunikace.

Nicméně, přestože si myslím, že není důvod zavrhnout smíšené zážitkové skupiny a obávat se v nich tělesného kontaktu, myslím si současně, že oddělené skupiny žen a mužů jsou

účinnější. Jak už bylo zmíněno v podkapitole 1.7 a jak potvrdily i výsledky této práce, mohou ženy odložit v čistě ženské skupině své sociální role, mohou se chovat přirozeněji, otevřeněji, mohou procítit sílu ženského společenství a solidarity. Domnívám se, že podobně může působit mužská skupina na své účastníky. Přitom, a to je třeba zdůraznit, nemůže v ženských skupinách jít o to, aby se ženy vůči mužům nějakým negativním způsobem vymezovaly nebo aby byly podporovány ve své snaze vyrovnat se mužům. Mnoho žen si stále plete, že své vlastní škodě, rovnoprávnost s rovností. Přitom málokterá žena bude šťastná, když se jí podaří dosáhnout rovnosti s mužem. To je nejspíš slepá ulička klasického feminismu. Zdá se, že ženy, které jsou předmětem výzkumu v této práci, tento rozdíl chápou a při samozřejmém předpokladu rovnoprávnosti chtějí jít svou vlastní ženskou cestou. Při tanci rozvíjejí a uvědomují si svou ženskost a prožívají svou jedinečnost. V ženském kruhu si uvědomují, že je jim vlastní empatie a soucítění, že chtějí rozvíjet a prohlubovat vztahy se svými blízkými. Stávají se sebevědomými a klidnými, vnímají svou sílu a svou odpovědnost za vztahy. Kdyby se však ve skupině vyskytla žena, která by skutečně toužila po rovnosti s muži, i tak by ji skupina poskytla podporu, protože každá žena ve skupině dostane podporu pro svou osobní cestu, osobní životní styl, při kterém bude šťastná.

Výzkum, prezentovaný v této práci, potvrdil nezbytnost podporující psychologické atmosféry ve skupině, bez které by otevřená komunikace nebyla možná. Ženy ve svých výpovědích uváděly, že vnímají naprosto bezpečné prostředí na semináři a podporu skupiny. Současně jedna z nich explicitně uvedla, a u ostatních je to velmi pravděpodobné, že se tato důvěra ve skupinu budovala postupně. U žen, které přijdou do skupiny poprvé, může trvat nějaký čas, než důvěru ve skupinu získají. A může se stát i to, že některé ji nezískají vůbec. Jedna z účastnic výzkumu, která se účastnila semináře poprvé a hodnotila jej negativně, sdělila, že jí nevyhovovalo povídání o soukromých věcech v kruhu cizích žen. To, že vnímala ženy jako cizí, svědčí o tom, že nepocítovala ke skupině důvěru. Je velmi pravděpodobné, že tak jako při všem ostatním lidském počínání, i tady hrají velkou roli osobnostní faktory. Někteří lidé se do skupinového dění zapojí snadněji, někteří hůř, někteří vůbec. Ale v konkrétním případě této ženy přichází v úvahu ještě jiné vysvětlení: Ve svém očekávání uvedla, že se těšila na břišní tanec a že od něj čekala sblížení s vlastním tělem. Pokládám za velmi pravděpodobné, že kdyby se na semináři tančilo takovým stylem, jako v počátcích seminářů před šesti lety, byla by i tato žena vtažena do skupinového dění. Celkové zhodnocení semináře popsala takto: *"Myslím, že podobné semináře jsou pro ty, co právě řeší nějaký problém a neví si s ním rady. Čekají, že tato alternativa by jim mohla pomoci. Já v době semináře v sobě nic neřešila, naopak jsem se cítila a stále cítím vyrovnaná a spokojená. Pokud bych se dostala do problémů, asi bych raději volila návštěvu u psychologa*

či psychiatra." (7). Z této i z jejích dalších odpovědí jsem získala dojem, že je mi svým založením dost podobná a jsem si téměř jistá, že kdybych já přijela na seminář v říjnu 2008 poprvé, byla by moje reakce též odmítavá. Přímý vstup do skupinové otevřenosti nemusí být pro zdrženlivější a racionálnější typy lidí snadný. Tím spíše, že nejde jen o prostou otevřenost, ale chvílemi i o děje, které jsou racionálně vzato nesmyslné - jako např. některé scény z rodinných konstelací. Upřímně řečeno, jsem spíše překvapená, že další respondentky (4, 5 a 6), které byly na semináři v říjnu 2008 rovněž poprvé, s tím problémem neměly. Snad jim pomohlo i to, že měly od svých kamarádek jistou představu o tom, co se bude na semináři dít. Seminář v říjnu 2008 byl, co se týče nutnosti akceptovat jistou míru iracionality, asi nejnáročnější. Další seminář v září 2009 probíhal mnohem přirozeněji a radostněji, takže zapojení nových účastnic bylo snazší.

Domnívám se, že i lektorky reflektují tento aspekt, že rychlý vstup do skupinového dění nemusí u všech účastnic proběhnout hladce, protože jednu dobu bývaly semináře zvlášť pro nováčky a zvlášť pro opakovaně se účastnící. V současné době jsou opět společné. Nicméně, všechno má své klady i zápory - i když pro některé účastnice může být vstup do skupinového dění příliš náhlý, většině asi skutečnost, že už je skupina "rozjetá", naopak pomůže zapojit se rychleji.

Je také velmi pravděpodobné, že seminář není pro každého, že existují ženy, a nebude jich málo, které by seminář zavrhly, ať by se na něm dělo cokoliv. Domnívám se, že k tomu, aby měl člověk ze skupinové zkušenosti užitek, musí být svým způsobem připravený. Musí být otevřený zkušenosti a musí mít potřebu a touhu se rozvíjet. Pro účast ve skupině, kterou popisuji v této práci, by navíc neměl lpět na vědeckém paradigmatu, ale měl by minimálně připustit možnost transcendentálních fenoménů. Zanutto (1975) ve své práci prokázala, že účastníci skupin vykazují některé osobnostní rysy, které jsou se sebeaktualizační tendencí v souladu, a jiné, které jsou s ní spíše v rozporu (podrobněji viz podkapitola 1.8). Já jsem v této práci neměla možnost vyhodnocovat osobnostní charakteristiky účastnic semináře, takže tato tvrzení nemohu potvrdit ani vyvrátit. Instinktivně však cítím, kterým ze svých známých bych účast na semináři mohla doporučit a kterým ne. A nejsem sama, kdo cítí, že seminář není vhodný pro každého - respondentka (3) k tomu říká: "*Ale své nadšení nelze otevřeně sdělovat lidem, kteří by to nepochopili.*" Nemyslím si, že žena, která svým osobnostním založením na seminář nepatří, by mohla být účastí na semináři poškozena. Spíše by se nudila a viděla by celé dění kriticky. Není možné utrpět psychické zranění, pokud člověk není otevřený. Jsem přesvědčena, že prostředí na semináři je natolik podpůrné a pečující, že každá žena, která se otevře, získá podporu a nemůže být poškozena. To potvrzují i samotné ženy, když všechny

prožitky, které pro ně byly v dané chvíli nepříjemné nebo bolestné, hodnotí zpětně jako nezbytnou součást svého osobního růstu a tudíž pozitivně.

Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor vznikl v podstatě samovýběrem, je možné, že některé z žen, které se semináře zúčastnily poprvé a nebyly s ním spokojeny, se ve výzkumném souboru neobjevily. Z výzkumného souboru pouze respondentka (7) hodnotí seminář negativně, což však neznamená, že skutečně byla jediná. Nicméně, na základě svého pozorování si dovoluji tvrdit, že spokojených až nadšených účastnic byla naprostá většina.

Z hlediska složení výzkumného souboru je zajímavá ta skutečnost, že 15 z 25 respondentek má vysokoškolské vzdělání, zbylých 10 má vzdělání středoškolské. Není vyloučeno, že některé z účastnic, které se nezařadily do výzkumného souboru, mohou mít vzdělání základní nebo mohou být vyučené, ale není to příliš pravděpodobné. Zdá se, že procesy probíhající na semináři vyžadují jistou kognitivní kapacitu a motivaci k vlastnímu růstu, což jsou vlastnosti, kterými více disponuje vzdělanější část populace.

Lektorky Blanka a Tamara zcela splňují tři podmínky, které pro vytvoření podporující psychologické atmosféry definuje Carl Rogers - jsou autentické, bezpodmínečně každého přijímají a projevují nebyvalou míru empatického porozumění. Téměř ideálně splňují i charakteristiky, které ohledně úspěšnosti vedoucích skupin vyplynuly z výzkumu publikovaného Liebermanem a kol. (1973) - jsou ve velké míře pečující a i když explicitně neprovádějí kognitivní výklad, dokáží vést dění ve skupině tak, že si ženy samy pro sebe objevují a formulují podstatné významy, takže jsou pak schopny přenést zkušenost ze skupiny do běžného života. Kdyby k tomuto uvědomění na kognitivní úrovni nedocházelo, nemohl by seminář na ženy dlouhodobě působit tak, jak o tom vypovídají. Kdyby vše zůstávalo pouze na prožitkové úrovni, měl by seminář pravděpodobně jen relaxační funkci. Domnívám se, že lektorky splňují i požadavek na střední míru aktivace a výkonné funkce. Lektorky mají připraven celodenní program, ale nikoho k žádné činnosti nenutí a jejich vedení je nenásilné, plně respektující individualitu každé ženy.

Když jsem si zvolila téma této diplomové práce, byla jsem přesvědčená, že laik může vést skupinu stejně kvalitně jako profesionál. Na tomto přesvědčení se v podstatě nic nemění, ale přece jen, na základě zkušeností z posledních seminářů cítím potřebu rozebrat tento aspekt podrobněji. Laik má podle mne výhodu v tom, že jde do celého podniku s nadšením a toto nadšení je schopen přenést na své klienty. Tak se projevovala Tamara v prvních letech a byla skutečně strhující. Problém je v tom, že zatímco profesionál by se snažil o odvádění stabilního výkonu, laik v situaci, kdy jeho vlastní nadšení opadlo, ztrácí motivaci a tím i schopnost vést. Na posledních dvou seminářích byla Tamara téměř "neviditelná" a ženy, které ji předtím

neznaly, v ní nic výjimečného nerozpoznaly a vyjadřovaly i své zklamání. Na celkové vyznění seminářů to naštěstí nemělo vliv, Blanka byla schopna celou skupinu "utáhnout" téměř sama. V zájmu budoucnosti "Cesty ženy" by ale bylo, kdyby se Tamaře motivace k vedení žen vrátila.

Skupina setkání popisovaná v této práci dokazuje, že přínos podobných skupin pro osobnostní rozvoj účastníků může být značný. Přestože si myslím, že pro naši společnost by bylo velmi přínosné, kdyby se podobných skupin zúčastnilo co nejvíce lidí, protože by tím narůstala celková míra tolerance, vstřícnosti, schopnosti komunikovat a spolupracovat, je jasné, že se nic takového nestane. Kdyby se to mělo stát, už by se to stalo. Zážitkové skupiny už jednou masově rozšířené byly, a zřejmě i proto skončily. Zdá se, že podobných skupin je dnes přesně tolik, kolik je vhodných zájemců a schopných lektorů. Každý, kdo touží po osobním rozvoji, si tu svou možnost najde. A každý, kdo vede lidi a má charisma, si časem najde okruh lidí, kteří se jím nechají vést. Nemyslím si, že je možné, aby podobné skupiny vedl člověk, který by měl sice vše dobře připravené a teoreticky zvládnuté, ale nedisponoval by potřebným charismatem a nedělal by to s láskou. Jsem vděčná Blance a Tamaře, že mi umožnily prožít to, co popisuji v této práci, a jsem velmi ráda, že odkaz Carla Rogerse je v Hartmanicích stále živý.

Jsem si vědoma toho, že poznatky, které vyplynuly z výzkumu předloženého v této práci jsou vázány na jednu konkrétní skupinu setkání a striktně vědecky vzato je není možné vztáhnout na jiné podobné skupiny. Navíc pozitivní osobnostní změny, o kterých referují účastnice této skupiny, nejsou doloženy žádnou průkaznou metodou. Nicméně, získané poznatky jsou v souladu s tím, co o skupinách setkání publikoval v 70. letech minulého století Carl Rogers. Ve výpovědích některých žen je patrné stejné nadšení ze skupinové zkušenosti, jaké je patrné i z ohlasů účastníků jeho skupin. Jsem přesvědčena o tom, že nejde o nějaké poblouznění, ale že toto nadšení je opodstatněné - v duchu věty, kterou údajně řekl Wilhelm Reich: "*Štěstí je vědomí osobního růstu*".

8 Závěr

Tato práce měla za cíl formou kvalitativního výzkumu zmapovat potenciál zážitkové ženské skupiny pro osobnostní rozvoj jejich účastnic. Výzkum byl prováděn v otevřené skupině, která se schází jednou až dvakrát ročně na semináři v Hartmanicích pod vedením dvou laických lektorek. Výzkumu se zúčastnilo 25 žen, z toho 24 hodnotilo seminář kladně.

Bylo zjištěno, že ženy vnímají seminář jako přínosný pro jejich osobní rozvoj, pro uvědomění si sebe sama a pro zkvalitnění vztahů s ostatními lidmi. Některé z nich vnímají i to, že svou změnou iniciují proměnu svých blízkých a komunikace v rodině. Rozvojovou funkci semináře oceňují ženy mnohem více než funkci odpočinkovou, kterou zmiňují spíše okrajově.

Z výzkumu vyplynula zásadní důležitost tří hlavních skupinových aktivit, které působí ve vzájemné provázanosti. Jsou to:

1. Povídání v ženském kruhu - tedy v podstatě klasická verbální skupinová psychoterapie.
2. Tanec - převážně ve formě taneční improvizace s prvky břišního nebo afrického tance nebo zcela vlastní aktivní imaginace v pohybu.
3. Vodní techniky - v bazénu se slanou vodou, většinou silně podporující uvolnění emocí.

Tato trojice technik je provázána v tom smyslu, že při tanci a ve vodě dochází u žen často k vynoření různých obsahů z nevědomí, které jsou potom předmětem povídání v kruhu. Ostatní techniky - kreslení, rituály, masáže aj. - mají spíše doplňkový význam.

Nejvýznamnějšími faktory, které působí ve smyslu seberozvoje, jsou emoční podpora, sebeexplorace, emoční abreakce a náhled. Ženy si uvědomují, že mohou ve skupině o všem otevřeně hovořit a otevřeně projevovat své emoce, což jim umožňuje sdílet a následně zpracovat i bolestná osobní témata. Případné nepříjemné prožitky ženy nevnímají negativně, ale jako nezbytnou součást svého osobního růstu.

Výsledky výzkumu potvrzují, že zážitkovou skupinu mohou vést i laičtí lektoři, pokud k tomu mají vhodné osobnostní předpoklady a zkušenosti. Skupinu popisovanou v této práci vedou lektorky, které mají plnou důvěru zúčastněných žen a jejichž role ve skupině je většinou žen vnímána jako klíčová.

Celé pojednání zakončím trochou optimistické nadsázky: Ženská skupina popisovaná v této práci podporuje u žen rozvoj jejich ženskosti a radostné prožívání sebe jako ženy a jako plnohodnotného člověka, čímž usnadňuje jejich partnerům být plnohodnotnými muži a jejich dětem dává naději na šťastnější rodinné prostředí. Tímto vytváří ostrůvky pozitivní deviace podporující harmonizaci celé naší společnosti.

Souhrn

Předložená práce se zabývá činností ženské skupiny setkání, která se jako otevřená skupina schází jednou až dvakrát ročně v penzionu Na Vysočině v Hartmanicích. Skupina probíhá jako seminář "Cesta ženy", který je veden dvěma laickými lektorkami. Každého semináře se účastní 30 až 40 žen, mnohé z nich opakovaně. Cílem této práce je formou kvalitativního výzkumu zmapovat potenciál této zážitkové skupiny pro osobnostní rozvoj jejich účastnic. Znamená to zjistit, proč ženy vyhledávají účast na skupině, které činnosti a faktory skupinového procesu pokládají za klíčové, jak a zda vůbec vnímají vliv účasti ve skupině na sebe a na svůj život, zda pro ně má význam skutečnost, že skupina je výhradně ženská a jak vnímají úlohu lektorek v celém procesu.

Teoreticky se práce opírá o popis skupin setkání, tak jak je ve svém díle představil především Carl Rogers (1998). Skupiny setkání vznikly z tréninkových T-skupin v 50. letech minulého století v USA. Byly postaveny především na humanistické psychologii a byly zaměřeny na rozvoj, osobní růst a zlepšování interpersonálních dovedností normální populace. V 70. letech dosáhly masového rozšíření, ale postupně jejich popularita opět upadala a dnes přetrvávají v rámci několika komerčních společností s rozporuplnou pověstí. Skupiny setkání trvale ovlivnily dnešní podobu skupinové psychoterapie a metodiku výzkumu účinnosti skupinové psychoterapie.

Tato práce čerpá z popisu skupinového procesu popsáného Rogersem (1971), z výsledků výzkumu účinnosti zážitkových skupin, které zpracoval Lieberman a kol. (1973) a z popisu účinných faktorů skupinové psychoterapie, tak jak je definoval Kratochvíl (2005). Podle Rogerse (1971) dochází ve skupině, která je hodně svobodná a málo strukturovaná k tomu, že se jednotlivec postupně začne cítit dost bezpečně na to, aby odložil své obrany a začal se ke druhým vztahovat na základě svých pocitů. Tím dochází k základnímu mezilidskému setkání. Jednotlivec se naučí lépe rozumět sobě a svým vztahům k druhým, mění své postoje a chování a postupně se naučí efektivněji a otevřeněji komunikovat i s lidmi mimo skupinu. Vnímaný pocit bezpečí je naprosto zásadní pro to, aby mohlo k žádoucím změnám dojít. Výzkum prezentovaný Liebermanem a kol. (1973) došel k závěru, že nejlepších výsledků dosáhly ty skupiny, jejichž vedoucí byli ve velké míře pečující a současně dokázali přisuzovat významy dějům probíhajícím ve skupině. V míře stimulace a v uplatňování výkonné funkce byli vedoucí úspěšných skupin umírnění.

Součástí programu skupin setkání mohou být různé výrazové techniky a i skupina popisovaná v této práci je z velké části zážitková. Proto je značná část teoretické části této práce věnována popisu nejběžnějších výrazových technik - taneční a pohybové terapii,

arteterapii, muzikoterapii a dramaterapii. Zvláštní místo je věnováno aktivní imaginaci, která může být spojena jak s pohybem, tak s výtvarným i hudebním projevem. Všechny výrazové techniky mohou být použity jak samostatně, tak ve spojení s klasickou verbální psychoterapií. V zážitkových skupinách jsou používány k urychlení a usnadnění skupinového procesu. Prostřednictvím výrazových technik se účastníci skupiny dostávají do kontaktu s vlastním nevědomím, vynořují se obsahy, které mohou být uvědoměny, prožity a případně ve skupině verbálně zpracovány. Rozvíjí se také bohatá neverbální komunikace mezi účastníky. Výrazové techniky podporují uvolněnou a otevřenou atmosféru ve skupině.

V současné době se zdá, že skupiny setkání patří minulosti. Při vyhledávání jak v literatuře, tak na internetu, nelze pod heslem "encounter group" nalézt jediný aktuální odkaz. Přesto jistě pracuje na různých místech světa velké množství skupin na podobném principu, ale pod jiným názvem. Také skupina, o které pojednává tato práce, se nenazývá skupina setkání, ale seminář "Cesta ženy". A podobných skupin, které nejsou primárně zaměřené na seberozvoj a rozvoj interpersonálních dovedností svých účastníků, ale přesto tak působí, je v České republice více. Jejich účastníci se stávají sebevědomějšími a laskavějšími lidmi, kteří cítí odpovědnost za stav společnosti a tvoří nadějnou protiváhu většinové konzumní tendenci.

Tato práce vznikla na základě osobní zkušenosti autorky s ženskou zážitkovou skupinou. Vzniklý dojem byl tak silný, že vedl k potřebě podělit se o tuto zkušenost s odbornou psychologickou veřejností a současně prokázat, že skupina může být kvalitně vedena laickými lektorkami, které nemají psychologické vzdělání. Jedna z lektorek má nicméně psycho-terapeutický výcvik SUR.

Práce využívá kvalitativní výzkumné metody. V části popisující činnost skupiny jde o převážně skryté zúčastněné pozorování dějů ve skupině doplněné retrospektivním popisem prožívání provázející tyto děje z pohledu autorky. Činnost skupiny zahrnuje převážně výrazové techniky, z nichž některé jsou trvalou součástí programu - tanec, techniky ve vodě, arteterapie a muzikoterapie, a některé další jsou zařazovány příležitostně. Nedílnou součástí činnosti skupiny je povídání v ženském kruhu, které propojuje všechny ostatní techniky v jeden logický celek. Při povídání v kruhu se verbalizují témata, která se vynořila při výrazových technikách nebo se probírají problémy, které si ženy přinášejí zvnějšku. Vytváří se bezpečná podporující atmosféra, která umožňuje otevřené sdílení i bolestných osobních témat.

Ve vlastní výzkumné části byla analyzována data respondentek z výzkumného souboru. Výzkumný soubor byl tvořen 25 ženami, které se zúčastnily semináře "Cesta ženy" a byly ochotny se na výzkumu podílet. Ženy odpovídaly buď písemně na otevřené otázky v

dotazníku, nebo odpovídaly na tytéž otázky formou polostrukturovaného rozhovoru, nebo místo odpovědi na otázky poskytly volné vyprávění svých zážitků ze semináře. Audionahrávky byly přepsány a podrobeny redukci prvního řádu. Pro zpracování textu bylo využito kódování dat a barvení textu. K analýze dat byla použita metoda prostého výčtu, metoda vytváření trsů a metoda zachycení vzorců. V souladu s cíli práce bylo formulováno pět výzkumných otázek:

1. S jakým očekáváním ženy do zážitkové skupiny vstupují?
2. Která z aktivit provozovaných ve skupině má na ženy subjektivně největší účinek a proč?
3. Vnímají ženy i nějaká negativa?
4. Ovlivňuje nějak skupina ženy i v delším časovém horizontu?
5. Jaký vliv na celkové vyznění semináře má osobnost lektorek?

Bylo zjištěno, že ženy očekávají od semináře pomoc na jejich cestě k sebeuvědomění a osobnímu rozvoji. Očekávají, že komunikace ve skupině bude upřímná a otevřená, že budou moci mluvit otevřeně o svých pocitech nebo problémech. Ženy vnímají, že seminář působí jako celek a že všechny aktivity mají svůj význam, neboť se vzájemně vhodně doplňují. Nejvýznamnější trojici aktivit tvoří povídání v ženském kruhu, vodní techniky a tanec. Přitom vodní techniky a tanec vytvářejí podmínky pro otevření se a následné sdílení pocitů a problémů při povídání v ženském kruhu. Vodu ženy vnímají jako živel, který podporuje uvolnění a prožívání emocí. Při tanci cítí kontakt se svým bytostným já a prožívají a posilují svou ženskost. Při verbální komunikaci oceňují bezpečné a podpůrné ženské společenství, které jim umožňuje otevřené projevení dosud potlačovaných pocitů a zpracování bolestných témat. Emoční podpora v ženském kruhu spolu s možností sebeprojevení, sebeexplorace, emoční abreakce a zvyšování náhledu jsou zřejmě nejvýznamnějšími faktory, které působící seberozvojevě. Případné negativní prožitky pokládají ženy za součást procesu osobního růstu a hodnotí je kladně i v případě, že jejich bezprostřední prožívání bylo nepříjemné. Roli lektorek hodnotí většina žen jako klíčovou a nedovedou si představit, že by stejný seminář mohl vést někdo jiný, čímž potvrzují schopnost laiků vést kvalitně skupinu.

Co se týče přetrvávajícího vlivu skupinové zkušenosti, udávají ženy pocit většího sebeuvědomění, sebejistoty, schopnosti na sobě pracovat a vylepšovat vztahy s ostatními lidmi. Svou zkušenost vnímají jako jednoznačně přínosnou pro život.

Předložená práce prokázala, že zážitkové skupiny mají potenciál přispívat k osobnostnímu rozvoji jejich účastníků. Předpokladem úspěšnosti skupiny je vytvoření podpůrné psychologické atmosféry, v níž je možné vyjádření a odreagování emocí, což dále umožňuje

zvyšování náhledu u jednotlivých účastníků. Tyto poznatky jsou v souladu s poznatky Rogerse (1998) i Liebermana a kol. (1973). Na základě této práce se zdá, že vytvoření bezpečné psychologické atmosféry ve výhradně ženské skupině je snadnější, než by tomu bylo ve skupině smíšené.

Použitá literatura

BERGEROVÁ, Miriam R. Léčba tancem, *Baraka* [online]. 1998, roč. 3, č. 5 [cit. 2009-07-20]. Dostupný z WWW: <http://www.baraka.cz/Baraka/b_5/b_5_leeba_tancem.html>.

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova univerzita, 1999, ISBN 80-210-2100-4.

BLÍŽKOVSKÁ - DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Tanec v kulturní historii a jeho význam pro soudobou psychoterapii*. Brno: Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, 1997, 2007. Teze disertační práce. Dostupné také z WWW: <http://is.muni.cz/th/2243/ff_r/>.

BRATKOVÁ, Eva. (zprac.). *Metody citování literatury a strukturování bibliografických záznamů podle mezinárodních norem ISO 690 a ISO 690-2 : metodický materiál pro autory vysokoškolských kvalifikačních prací* [online]. Verze 2.0, aktualiz. a rozšíř. Praha: Odborná komise pro otázky elektronického zpřístupňování vysokoškolských kvalifikačních prací, Asociace knihoven vysokých škol ČR, 2008-12-22 [2008-12-30]. 60 s. (PDF). Dostupný z WWW: <<http://www.evskp.cz/SD/4c.pdf>>.

CAPRA, Fritjof. *Tao fyziky I: Paralely mezi moderní fyzikou a východní mystikou*. Praha: DharmaGaia, 2003, ISBN 80-86685-10-1.

COLUCCIA, Pina; PAFFRATH, Anette; PÜTZ, Jean. *Umění břišního tance: Cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. Praha: Rybka Publishers, 2005. ISBN 80-86182-85-1.

CONVISSOR, Daniel. *Lifespring is a Cult* [online]. Daniel Convissor, c1999 [cit. 2009-08-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.panix.com/userdirs/danielc/world/lifespri.htm>>.

CUSHMAN, Philip: *The politics of transformation recruitment-indoctrination process in a mass marathon psychology organization*. 1986. Disertační práce. Výtah z práce s názvem Mass Marathon Trainings dostupný z WWW: <<http://www.rickross.com/reference/brainwashing/brainwashing9.html>>.

ČECHOVÁ, Barbara H. Rodinné konstelace: Sporná adrenalinová injekce. *Děti a my*, 2009, roč. 39, č.1, s. 22. ISSN 0323-1879.

Česká arteterapeutická asociace. *Arteterapie v české republice* [online]. Praha: ČAA, c2005 [cit. 2009-07-20]. Dostupný z WWW: <<http://www.arteterapie.cz/>>.

Česká asociace taneční a pohybové terapie. *Taneční a pohybová terapie* [online]. Praha: TANTER, c2009 [cit. 2009-07-13]. Dostupný z WWW: <<http://www.tanter.cz/>>.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.

EGAN, Gerard. The Encounter Group. In Egan, Gerard (ed.). *Encounter Groups: Basic Readings*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company, Inc., 1971, s. 3-9. ISBN 0-8185-0017-4.

Erhard Seminars Training. In *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikimedia Foundation, 2001-, [cit. 2009-08-17]. Dostupný z WWW: <http://en.wikipedia.org/wiki/Erhard_Seminars_Training>.

FORER, Bertram R. Use of Physical Contact. In Solomon, Lawrence N.; Berzon, Betty. (ed.). *New Perspectives on Encounter Groups*. London: Jossey-Bass, Inc., Publishers, 1972, s. 195-210. ISBN 0-87589-128-4.

- FROMM, Erich. *Člověk a psychoanalýza*. Praha: Svoboda, 1967.
- FULGHUM, Robert. *Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce*. 4. vyd. Praha: Odeon, 1994. ISBN 80-207-0503-1.
- GAGANOVÁ, Jeannette M. *Putování: tam, kde se střetávají šamanismus a psychologie*. Praha: Dobra, 2004. ISBN 80-86459-43-8.
- GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie* [online]. Praha: MG&JDG, c2008 [cit. 2009-07-20]. Dostupný z WWW: <<http://www.mg-muzikoterapie.cz/>>.
- GRÄFFOVÁ, Christine. *Koncentrativní pohybová terapie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-63-4.
- GROF, Stanislav. *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*. Praha: Gemma89, 1992. ISBN 80-85206-12-9.
- GOULDING, Robert. Skupinová terapie: hlavní cesta nebo postranní ulička? In Zeig, Jeffrey K. et al. *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 2005, s. 497-515. ISBN 80-7178-972-0.
- HAAKEN, Janice; ADAMS, Richard. Pathology as Personal Growth: A Participant-Observation Study of Lifespring Training. *Psychiatry* [online]. 1983, Vol. 46, no. 3 [cit. 2009-08-17]. Dostupný z WWW <<http://www.rickross.com/reference/lifespring/lifespring4.html>>.
- CHAIKLIN, Sharon. Taneční terapie, *Baraka* [online]. 1998, roč. 3, č. 5 [cit. 2009-07-20]. Dostupný z WWW: <http://www.baraka.cz/Baraka/b_5/b_5_taneeni_terapie.html>. Článek je překladem CHAIKLIN, Sharon. Taneční terapie. In Arieti, Silvano (ed.). *American handbook of psychiatry*, Vol. 5, 2nd ed. New York: Basic books, 1975, s. 701-720.
- CHODOROWOVÁ, Joan. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X.
- International Expressive Arts Therapy Association. *Our mission* [online]. San Francisco: IEATA, c2008-2009 [cit. 2009-07-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.ieata.org/>>.
- JOHNSONOVÁ, Jessica; ODENT, Michel. *Všichni jsme děti vody*. Český Těšín: Rodiče & ADONAI, 2002. ISBN 80-86489-14-0.
- JUNG, Carl G. *Mandaly: Obrazy z nevědomí*. 2. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. ISBN 80-85880-34-2.
- KOCH, Sabine C.; BRÄUNINGER, Iris. International Dance/Movement Therapy Research: Recent Findings and Perspectives. *American Journal of Dance Therapy* [online]. 2006, Vol. 28, No. 2, s. 127-136. [cit 2009-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/k108217x1x1742g5/fulltext.html>>.
- KRÁLOVÁ, Míla. Orientální břišní tanec, *Baraka* [online]. 1998, roč. 3, č. 5 [cit. 2009-07-20]. Dostupný z WWW: <http://www.baraka.cz/baraka/Baraka/b_5/b_5_orientalni_boisni_tanec.html>
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-347-8.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
- KVAČKOVÁ, Radka. Ještě že máme odborníky. *Lidové noviny*, 2009, 13.července 2009, s. 3.

LANDISCHOVÁ, Erika. *Teorie a praxe arteterapie: Taneční a výtvarné formy*. Praha: Univerzita Karlova, 2007. ISBN 978-80-7290-297-2.

LEUNER, Hanscarl. *Katatymně imaginativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-248-5.

LIEBERMAN, Morton A.; YALOM, Irvin D.; MILES, Matthew B. *Encounter Groups: First Facts*. New York: Basic Books, Inc., Publishers, 1973.

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: Nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-864-3.

Lifespring. *About us* [online]. John Hanley, c2007 [cit. 2009-08-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.lifespringnow.com/pages/about.htm>>.

LINDGREN, Allana. The Pioneering Work of Franziska Boas at Bellevue Hospital in New York, 1939-1943. *American Journal of Dance Therapy* [online]. 2006, Vol. 28, No. 2, s. 59-86. [cit 2009-03-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/b6155w1u0l376028/fulltext.html>>.

MEADOR, Betty; SOLOMON, Evelyn; BOWEN, Maria. Encounter Groups for Women Only. In Solomon, Lawrence N.; Berzon, Betty. (ed.). *New Perspectives on Encounter Groups*. London: Jossey-Bass, Inc., Publishers, 1972, s. 335-348. ISBN 0-87589-128-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Diplomové práce v oboru psychologie*. Olomouc: Filozofická fakulta UPOL, 2004. ISBN 80-244-0880-5.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MORENO, Joseph J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-980-1.

National Marriage Encounter. *Brief Statement of Philosophy and Purpose* [online]. Winona: NME, c2000 [cit. 2009-08-24]. Dostupný z WWW: <<http://www.marriage-encounter.org/>>.

PETŘÍČEK, Petr. *V rytmu života: Průvodce orientálním břišním tancem*. Praha: agentura Erdeline, 2002. ISBN 80-238-9779-9.

PROCHASKA, James O.; NORCROSS, John C. *Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-766-4.

ROGERS, Carl R. The Process of the Basic Encounter Group. In Egan, Gerard (ed.). *Encounter Groups: Basic Readings*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company, Inc., 1971, s. 15-38. ISBN 0-8185-0017-4.

ROGERS, Carl R.: *Způsob bytí: Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-233-5.

ROGERS, Carl R. Rogers, Kohut a Erikson: osobní pohled na některé podobnosti a odlišnosti. In Zeig, Jeffrey K. et al. *Umění psychoterapie*. Praha: Portál, 2005, s. 309-322. ISBN 80-7178-972-0.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine: *Citadela*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 1984.

SHELDRAKE, Rupert. *Teorie morfické rezonance: Nová věda o životě*. Praha: Elfa, 2002. ISBN 80-86439-02-X.

SCHUTZ, Wiliam; SEASHORE, Charles. Promoting Growth with Nonverbal Exercises. In Solomon, Lawrence N.; Berzon, Betty. (ed.). *New Perspectives on Encounter Groups*. London: Jossey-Bass, Inc., Publishers, 1972, s. 188-194. ISBN 0-87589-128-4.

SCHWENK, Theodor; SCHWENK, Wolfram; JACOBI, Michael: *Tři úvahy o podstatě vody*. Hranice: Fabula, 2005. ISBN 80-86600-22-X.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0

The Rick A. Ross Institute. *Landmark Education* [online]. Trenton: Rick Ross c1996-2008 [cit. 2009-08-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.rickross.com/groups/landmark.html>>.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 2. vyd. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-586-5.

VYMĚTAL, Jan; REZKOVÁ, Vlasta. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-561-X.

WILKENS, Andreas; JACOBI, Michael; SCHWENK, Wolfram: *Voda - učme se jí rozumět*. Praha: Dharmagaia, 2001. ISBN 80-85905-99-X.

WINTERS, Allison F. Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/Movement Therapy: A Connection Across Disciplines. *American Journal of Dance Therapy* [online]. 2008, Vol. 30, No. 2, s. 84-105. Dostupný z WWW: <<http://www.springerlink.com/content/9465203055044858/fulltext.html>>.

YALOM, Irvin D.; LESZCZ, Molyn. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8.

ZANUTTO, Karen M. *Personality characteristics of encounter group joiners and non-joiners*. New York: Niagara University, 1975. Disertační práce.