

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie

**Expresivní terapie jako prostředek andragogické
intervence**

Expressive therapy as The Agent of Andragogical Intervention

Bakalářská diplomová práce

Sabina Gomolová

Vedoucí bakalářské diplomové práce: Mgr. Markéta Vlčková

Olomouc 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu, kterou jsem použila.

V Olomouci dne 17. 3. 2015

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Markétě Vlčkové za odborné vedení, cenné rady a podněty, které mi poskytovala během psaní bakalářské diplomové práce.

Obsah

ÚVOD	5
1 Andragogická východiska	6
1.1 Andragogika jako pomáhající profese	7
1.2 Andragog jako terapeut	8
2 Andragogická intervence	10
2.1 Umění	12
2.1.1 Estetická výchova	13
2.1.2 Funkce umění	13
3 Andragogika a psychologie	16
4 Speciální andragogika	17
5 Expresivní terapie	19
5.1 Arteterapie	20
5.1.1 Vymezení arteterapie	20
5.1.2 Formy a cílové skupiny arteterapie	21
5.2 Taneční pohybová terapie	23
5.2.1 Vymezení taneční pohybové terapie	23
5.2.2 Formy a cílové skupiny	24
5.3 Dramaterapie	25
5.3.1 Vymezení dramaterapie	25
5.3.2 Formy a cílové skupiny dramaterapie	26
5.4 Muzikoterapie	27
5.4.1 Vymezení muzikoterapie	28
5.4.2 Formy a cílové skupiny muzikoterapie	29
5.5 Poetoterapie	30
5.5.1 Vymezení poetoterapie	30
6 Výzkumná část: expresivní terapie z pohledu terapeuta	32
6.1 Metodologie výzkumu a výzkumný vzorek.....	32
6.2 Postup sběru dat a otevřené otázky	34
6.3 Rozhovor: expresivní terapie v práci s dospělými.....	35
6.3.1 Cesty k expresivní terapii.....	35
6.3.2 Cílové skupiny expresivních terapií.....	36
6.3.3 Co dává či bere expresivní terapie klientům	37
6.3.4 Co dává či bere expresivní terapie terapeutům	39
6.3.5 Expresivní terapie na poli hodnocení	40
6.4 Shrnutí	42
ZÁVĚR	44
ANOTACE	46
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	47

ÚVOD

O krizích v průběhu života člověka se mluví poměrně často. Žijeme v době náročné na člověka, ať je to z pozice pracovních kompetencí, vztahových či rodičovských. Ovšem tato doba je poměrně vynalézavá v prostředcích, jak dospělému během jeho života pomoci. Pomocnou ruku nabízí andragogika, která provází dospělého na křižovatkách jeho života a to nejrůznější formou. Tato práce se zabývá především formou, která má za cíl péči o dospělého jedince. O tomto zacílení pojednává integrální andragogika. Můžeme v ní najít i psychologizující a terapeutické ladění andragogiky, které je v práci využíváno. Vychází z děl zakladatele integrální andragogiky Vladimíra Jochamanna a Heinricha Hanselmana.

Andragogika ve svém širokém poli působnosti (např. péče o dospělého člověka, vzdělávání, rozvoj kompetencí, sebepoznání) využívá mnoho prostředků a metod. Jedním z jejich prostředků mohou být i expresivní terapie, které využívají umění ke svému působení. Cílem mé práce je popsat fungování expresivních terapií jako prostředku andragogické intervence, o čemž budu pojednávat na následujících stránkách. Teoretická část práce bude doplněna empirickým výzkumem v dané oblasti.

Práce je rozdělena do několika kapitol. První kapitola se zabývá pojetím andragogiky a následně se vyvíjí do psychologizující a terapeutické stránky. Konkrétně péči o jedince a andragogem v roli terapeuta. V následující kapitole rozvádím andragogickou intervenci, její prostředky, a to jaké jsou možnosti působení na dospělého skrz andragogickou intervenci. Navazuje na ni část o umění, která pojednává o funkcích a působení umění na člověka. Třetí kapitola se zaměřuje na pomezí psychologie a andragogiky, jak tyto humanistické vědy mohou spolupracovat a poskytovat si poznatky, čímž dochází k lepší péči o člověka. Čtvrtá kapitola se stručně zabývá nově rozvíjejícím se oborem andragogiky, a to speciální andragogikou, kde je možné nalézt značné využití pro tento prostředek andragogické intervence. Pátá kapitola se zaměřuje na expresivní terapie. Na jejich využití při práci s dospělými lidmi, na to s jakými skupinami lidí pracují jednotlivé expresivní terapie, a jak mohou dospělým pomoci. Tato kapitola je předstupněm poslední kapitoly, která se zabývá empirickým výzkumem. Výzkum shrnuje, jak expresivní terapie pomáhají dospělému z pohledu terapeutů v pomáhajících profesích na území města Olomouce.

1 Andragogická východiska

U expresivních terapií se hovoří o záměrném využití umění. Umění pečuje o člověka a pomáhá mu uvědomit si kým je a kam patří (Vybíral, Roubal, 2010, s. 513). Toto využití může andragogika zúrodnit v mnoha oblastech svého působení. Andragogika má širokou škálu a nabývá několika rozměrů. Pokud se zaměříme na pojetí andragogiky, můžeme rozlišit užší a širší pojetí. Užší pojetí se zaměřuje na vzdělávání a učení dospělých v jeho celém obsahu (sebeřízené - zkušenostní učení, proces intencionálního učení se sociálně - ekonomickými souvislostmi, kooperativní učení) (Průcha, Veteška, 2012, s. 33, 132). V širším pojetí je to potom andragogika, která je obohacena o další dva rozměry, kterými jsou výchova a péče. Toto pojetí zavedl Vladimír Jochmann do integrální andragogiky, která se zabývá mimo jiné i personální oblastí, sociální sférou dospělého, oblasti poradenství a péče. Pro využití expresivních terapií jako prostředku andragogické intervence je vhodné vycházet právě z integrální andragogiky, která má různé profilace tedy i různé předměty své práce. Jedno z pojetí integrální andragogiky je sociální a psychologizující pojetí, jehož profilací je poradenství, které zahrnuje i péči. Ta je protkána celou integrální andragogikou ve vzdělávací, výchovné či terapeutické sféře. Péče je zde chápána jako pomoc při zjednání sociálních a psychických podmínek pro život člověka, jeho seberealizaci a výchovu (Jochman, 1992, 11-14). U člověka může zahrnovat nejrůznější formy a možnosti pomoci člověku během celé dráhy jeho života. S ohledem na téma práce se zaměřím na využití umění skrz expresivní terapie při působení na dospělého.

Šimek uvádí různé perspektivy zaměření integrální andragogiky. Jedním zaměřením je pohled na andragogiku jako vědu zabývající se „mobilizací lidského kapitálu v prostředí sociální změny“ (Šimek, 1996, s. 3). V tomto pojetí dochází k zaměření na kulturní i sociální kapitál, jako na hybnou sílu vývoje společnosti. Jiným zaměřením je potom „orientace na člověka v krizových uzlech jeho životní dráhy či problémovém průběhu jeho životní dráhy“ (Šimek, 1996, s. 3). Zde se jedná o aplikovanou vědu, která pojímá psychoterapeutickou perspektivu andragogiky a opírá se o poznatky z psychologie. Napomáhá člověku v období, kdy se ocitá v tíživé situaci a musí vyhledat pomoc. Jedna z perspektiv ukazuje významné propojení se sociologií. Jde o „chápání andragogiky jako vědy o sociálních a individuálních souvislostech změn syntetického statusu“ (Šimek, 1996, s. 4). Poslední z uváděných perspektiv, a pro tuto práci významným aspektem, je vidění integrální andragogiky jako vědy

o animaci dospělého člověka. Animace je chápána jako oduševňování člověka, jeho humanizace v průběhu celého života. Zahrnuje procesy enkulturace, edukace, socializace a resocializace. „Animace jako proces získávání a rozvíjení specifických lidských vzorců chování, jako proces osvojování specifických lidských z velké části duchovních hodnot v průběhu existence civilizace“ (Šimek, 1996, s. 11). Animace působí na mysl, duši, kultivaci a na to jak vnímáme. Klade důraz na seberealizaci a sebevyjádření. Díky tomu můžeme zapojit i expresivní terapie, kde za pomoci umění můžeme vyjádřit a poznat, co se v nás skrývá, co v nás nechává působení našeho okolí i to, jak vnímáme druhé.

1.1 Andragogika jako pomáhající profese

Většina současných pojetí vidí andragogiku jako specifickou součást věd o výchově, vzdělávání a vyučování. Obecně lze andragogiku také definovat jako vědní a studijní obor zaměřený na veškeré aspekty vzdělávání a učení se dospělých (Beneš, 2003, s. 13). Definice andragogiky z pohledu integrální andragogiky obsahuje další rozměr. Tvůrce integrální andragogiky Vladimír Jochmann, chápal andragogiku na tom nejobecnějším měřítku jako všestrannou péči o člověka (Palán, 1997, s. 50). Péče pro něj byla spolu s edukací, vzděláváním a funkcionálním působením součástí výchovy dospělého, kdy péči vysvětloval jako „zjednávání podmínek, především sociálních a psychických, pro výchovu a seberealizaci, vlastně vůbec pro život člověka, výkon jeho sociálních rolí a podíl na kultuře“ (Jochmann, 1992, s. 11-14).

Významným zdrojem integrální andragogiky byl Heinrich Hanselmann se svým terapeutickým pojetím andragogiky. Toto pojetí je formou pomoci dospělým skrz poradenství a terapeutickým sestoupením k dospělému nejen ve vzdělávání, ale i v nejrůznějších životních situacích (Průcha, Veteška, 2012, s. 193). Zabýval se také motivací dospělého ve vzdělávání, tím jak pomoci dospělému k sebevýchově. Jelikož člověk nechce být vychovávaný, andragogika má za cíl, aby se dospělý vychovával sám. Při vzdělávání má docházet k „posílení a přebudování vědomí vlastní zodpovědnosti v sebevzdělávání a sebevýchově.“ Úlohu andragogiky vidí i v neustálém podněcování a podporování úsilí o celoživotní zodpovědnost a sebevýchovu v duševním procesu zrání člověka (Matulčík 2004, s. 76-85).

Franz Pöggeler byl dalším významným inspiračním zdrojem integrální andragogice. Je dobré zmínit jeho pohled na péči ve smyslu „Lebenshilfe“ = pomoc v životě. Pöggeler viděl v myšlence andragogiky nejen klasické profesní poradenství nebo pomoc účastníkům během jejich vzdělávání,

rekvalifikaci apod., ale viděl i důležitost andragogiky ve smyslu pomoci dospělému na jeho cestě životem (Průcha, Veteška, 2012, s. 193).

Při pohledu na andragogiku vidíme, že nese určité prvky pomáhající profese. V určitých případech může být sama pomáhající profesí (terapeutické pojetí andragogiky). Zároveň může sdružovat a zastřešovat pomáhající profese v souvislosti pomoci dospělému v životě (poradenství). Pomáhající profese jsou charakterizovány jako „skupiny povolání, která jsou založena na profesní pomoci druhým lidem“ (Geringová, 2011, s. 21). Je zde nutný vztah s klientem, stejně jako v andragogice, a osobního zapojení obou do pracovního procesu. „Pomáhající profese představují systém, na jehož jedné straně stojí pomáhající (lektor, sociální pracovník, terapeut...) a na straně druhé ten, jemuž má být pomoci (klient, student, uživatel...)“ (Geringová, 2011, s. 21).

1.2 Andragog jako terapeut

Role andragoga je neméně široká, jako pojetí samotné andragogiky. Na roli andragoga můžeme pohlížet z různých perspektiv. Už zmiňovaný Heinrich Hanselmann považoval roli andragoga za *poslání* - pomoci dospělým během života. Zmiňoval dvě podoby přístupu andragoga ke klientovi. Terapeutické pojetí, což obsahuje „sestoupení ke člověku a tápat s ním ve tmě“, a poradenské pojetí, kdy jde o poradenství pro dospělé v různých situacích života (Matulčík 2004, 76 - 85).

„Orientace na člověka v krizových uzlech jeho životní dráhy či při problémovém průběhu jeho života,“ takto se vyznačuje psychoterapeutický a socioterapeutický vztah k člověku v psychologizujícím pojetí andragogiky (Bartoňková 2004, s. 177). Dospělý během svého života prochází nejrůznějšími vývojovými úkoly, ať už je to v mladé dospělosti osamostatnění, vytvoření profesní role, založení rodiny nebo v pozdějším období starší dospělosti, kdy přichází tělesné i fyzické změny nebo snad ztráta blízkých (Vagnerová, 2008, s. 11, 178). Ve všech těchto „krizových“ uzlech života je možné pole působnosti andragoga, ať už to vezmeme ze strany vzdělání a možnosti rozvoje osobnosti, tak i ze strany psychické. V dnešní době vysokých nároků je na člověka kladen silný tlak ze strany rodiny, pracovních kompetencí i znalostí. Člověk se s tím nemusí vždy snadno vypořádat a v tomto období dochází k vyhledání pomoci v podobě andragogiky, která skrz andragoga může pomoci člověku zorientovat se v jeho těžké situaci. Může mu také pomoci najít novou cestu a směr, kterým se dále ubírat. Dodat mu sílu a novou motivaci do životní dráhy.

V andragogice můžeme využít podobné aspekty jako v psychoterapii, kde díky vlivu humanistické psychoterapie došlo ke změně vztahu terapeut - klient. Tento vztah je brán jako sobě rovných se sdíleným zážitkem (Kratochvíl, 2002, s. 93). Díky tomu došlo ke změně tohoto vztahu obecně ve vědách o člověku (i výchově a vzdělávání). To, co dříve bylo považováno jen za doménu psychoterapie, je dnes využíváno v jakémkoliv poradenském vztahu. Pokud se z tohoto pohledu přesuneme k andragogickým paradigmatům, tak se v poradenském procesu dostává do popředí práce také komunikační schéma. Andragog v roli terapeuta musí ve spolupráci s klientem vytvořit vztah rovnocenných partnerů, plný důvěry, empatie, akceptace, pozornosti, komunikace (Beneš, 2014, s.). V psychoterapii je velice důležitá osobnost terapeuta, která hraje velkou roli při samotné účinnosti terapie. Mezi zásadní faktory, které souvisí s účinností terapie a terapeutem patří:

1. „Terapeutova schopnost probudit naději.
2. Poskytování alternativních, přijatelných pohledu na svět a sebe sama.
3. Implicitní procedury – vztah s terapeutem, který člověku umožňuje katarzi.
4. Účinná osobnost terapeuta, který stimuluje a inspiruje.
5. Práce na integraci a dezintegrovaných částí osobnosti“ (Roubal, Vybíral, 2010, s. 288-289).

Také z výzkumu, které uvádí Roubal a Vybíral ve své knize, je pro lidi, kteří absolvovali nějakou terapii nejvíce důležité: „osobnost jejich terapeuta; to, že jim pomáhal porozumět jejich problému; to, že je stále více povzbuzoval v tom, aby zkoušeli čelit tomu, co je trápí; to, že vůbec mohli mluvit s někým, kdo jim rozuměl; to, že jim pomáhal vyznat se v sobě“ (Roubal, Vybíral, 2010, s. 289). Andragog jako terapeut se může zaměřovat na tyto aspekty své osobnosti a naplno je využívat ve své andragogické praxi.

V současnosti se požadavky na andragoga různě mění a rozšiřují, jeho pojetí je celkem obecné a až zaměřením na nějakou konkrétní činnost se profilace daného andragoga vykrystalizuje. Podle Beneše se „andragog stává specialistou na sociálně-psychologické intervence, které přesahují tradiční výuku a poradenství. Andragog se mění v kouče, supervizora, poradce pro praxi, podílí se na rozvoji managementu,... krátce řečeno stává se terapeutem“ (Beneš, 2014, s. 115). Do studia andragoga se dostávají nové poznatky a kvalifikace především sociálně-psychologického směru, který staví andragoga na pomezí jiných věd (Beneš, 2014, s. 115), o tomto pomezí více později.

2 Andragogická intervence

Andragogická intervence může mít více podob a probíhá v nejrůznějších oblastech života. Například při změně rolí, v postpenitenciární péči (resocializace), v rodině, či profesní dráze života. Intervence je zásah nebo působení do určité situace či procesu, který mění danou situaci. Také to může být určitý systém hodnocení nebo plánování, který pomáhá při prevenci sociálních, vývojových či vzdělávacích problémů. Můžeme se také setkat s intervencí, ke které dochází při setkání s osobou s vážnými osobními problémy (krizová intervence) (Slovník cizích slov, s. 1:50). Jednou z podob může být intervenční vztah, během kterého andragog působí na svého klienta.

Další z podob andragogické intervence uvádí Kopřiva. Rozlišuje čtyři typy intervence podle toho, jak andragog s klientem mluví:

- instrukce – tento typ je direktivní, probíhá formou zákazu, příkazu nebo i radou, doporučením. Vždy musí obsahovat nějaký návod k jednání, který se opírá o hodnocení dané situace. Instrukce musí klienta nějakým způsobem oslovit.
- komentář – andragog může popisovaný problém okomentovat jiným způsobem, než ho podává klient, a tím ho ukázat v novém světle. Odhalí aspekty, které si klient neuvědomoval.
- kladení otázek – otázky mají být klientovi kladeny tak, aby přišel na to, co chce, na nové myšlenky, na to co by chtěl změnit. Otázky by neměly být kladeny tak, aby navozovali ke konkrétní odpovědi, ale aby ukázali situaci v novém světle.
- rezonance – andragog pouze zrcadlí, co klient řekl. Zdůrazňuje a opakuje hlavní myšlenky klienta, a tím mu dává najevo, že ho poslouchá a chápe (Kopřiva, 2000, s. 49).

Můžeme se setkat také s terapeutickou intervencí. Mezi základní principy terapeutické intervence patří:

- komunikace terapeuta s klientem: především směrem k terapeutovi, klient sděluje terapeutovi své pocity, problémy, životní situaci
- analýza terapeuta, jak vztahu s klientem, tak jeho proměny – objevuje společné rysy v klientově chování
- komunikace terapeuta s klientem: směrem ke klientovi, terapeut poskytuje náhled klientovi, jak chápe rysy a vzorce jeho chování
- náhled, jak je klient schopen vnímat své cítění, chování, myšlení

- podněcování a oceňování žádoucího chování klienta, jeho zpracování a změna náhledu
- zpracování: dochází k němu důsledkem akceptace nových náhledů klienta a vede k realistickému členění problémů v praxi nejprve za podpory terapeuta a následně samostatně (Kratochvíl, 2002, s. 207-208).

Terapeutická intervence se vyskytuje také v expresivních terapiích. U jednotlivých expresivních terapií se prolínají a objevují prvky terapeutické intervence. Například u muzikoterapie musí intervence splňovat tři základní kritéria a to, že klient potřebuje pomoc druhé osoby, intervence je odůvodnitelná a je prováděna ve vztahu terapeut – klient (Kantor, Lipský, Weber, 2009 s. 108). Jako u každé intervence je zde velmi důležité navázání vztahu s klientem a vytvoření vzájemné důvěry. V muzikoterapii i ostatních terapiích se setkáváme s různými typy intervence během vedení terapie:

- **direktivní a nedirektivní intervence:** jedná se o rozdělení rolí
 - **direktivní** – jde o přesné návody, rady, doporučení, má přesnou strukturu
 - **nedirektivní** – spíše forma doprovázení, terapeut klienta doprovází a podněcuje
- **kauzální a symptomatická intervence:** stanovení terapeutických cílů
 - **kauzální** – pomáhá vyléčit klienta, odhaluje a odstraňuje příčinu potíží klienta
 - **symptomatická** – během této intervence nedochází k vyléčení jak u kauzální, ale napomáhá k zlepšení stavu klienta a celkové kvalitě jeho života
- **podpurná a rekonstrukční intervence:**
 - **podpurná** – ladí klienta na pozitivní myšlení, víru v sebe sama, poskytuje podporu a pomoc v náročných životních situacích
 - **rekonstrukční** – u tohoto typu intervence je potřeba velmi zkušeného terapeuta, jde u ní o celkovou přestavbu osobnosti – zásahy do motivací, postojů i cílů klienta (Kantor, Lipský, Weber, 2009 s. 120).

Andragogická intervence využívá různých prostředků pro své působení. Mezi ně patří vyučování (trénink, cvičení), prostředí, jazyk (hlavní nástroj komunikace), masmédiá (nejrůznější sdělovací prostředky), práce, sociální skupina, hry, sport a umění (podporuje a umocňuje intervenci a zároveň přispívá ke kultivaci aktéra) (Šimek, Bartoňková, 2002, s. 35–38). Umění jako prostředek andragogické

intervence může skrze expresivní terapie odkrývat struktury vědomí, které nemusí být zcela uvědomované. Umění nás provází na každém našem kroku, ať už jdeme do kina nebo do divadla, vidíme reklamu, zajdeme na výstavu. Umění je specifickou výsadou a originalitou každé kultury a je všude okolo nás. „Umění samo o sobě skutečně přispívá k hlubšímu poznání člověka. Je důležitým prostředkem sebereflexe lidské existence ve světě“ (Kulka, 2008, s. 14). Ať už sami něco vyjadřujeme skrz malbu, hru na hudební nástroj, tanec nebo se snažíme pozorovat nějakého aktéra, vždy za tím můžeme vidět nějaké postoje či vyjádření něčeho z nás, co se děje na povrch. Uměním to můžeme ztvárnit v něco viditelného.

2.1 Umění

„Umění je zvláštním způsobem mezilidského dorozumívání. Informace sdělovaná v průběhu umělecké komunikace není formulovatelná ani sdělitelná jinými než uměleckými prostředky. To je právě specifikum umění – obrací se k celku psychických sil člověka, tedy k rozumu, citu i vůli. Svým působením psychiku reorganizuje, tj. ovlivňuje a přetváří“ (Kulka, 2008, s. 38).

Umění můžeme protnout s animací dospělého člověka, která zasahuje částečně do všech vymezení andragogiky. Beneš ji charakterizuje, jako „působení na mysl, duši, myšlení, cítění, chtění, kultivaci a humanizaci člověka. Animace znamená oduševnění, povzbuzení, rozzářením...“ (Beneš, 2014, s. 51). Animace dospělého člověka stimuluje mentální, emocionální i fyzický prožitek života lidí. Podporuje a podněcuje zvyšování počtu jejich zkušeností, jejich sebevyjádření a seberealizaci (Bartoňková, 2004, s. 179). Umění v tomto ohledu nesporně sehrává roli a může napomáhat andragogice nejen při animaci dospělého, ale i při jeho učení, motivacích, sebevyjádření a seberealizací formou, kterou při běžné komunikaci vždy nevyužívá.

Pojem umění není úplně lehké vysvětlit. Každý člověk může chápat umění trochu jinak – někdo za umění může považovat vyřezanou postavičku, vrcholná literární díla nebo i něčí zručnost. Nahlédnutím do slovníků objevíme také více významů – v nejširším slova smyslu jakékoliv lidské tvoření, ke kterému je potřeba nějaká zručnost či dovednost (kuchařské umění, lékařské umění...). V užším slova smyslu tzv. krásné umění, které zahrnuje sochařství, malířství, hudbu apod. tvořící součást kultury každé společnosti (Říman, 1987, s. 381). Důležité rysy umění využívané v expresivních terapiích, jsou „metaforičnost, schopnost integrovat (osobnost i skupinu) a facilitovat (usnadňovat, podporovat)

komunikaci, schopnost být prostředkem kanalizace (ventilace emocí), sublimace a katarze“ (Šicková-Fabrice, 2002, s. 19).

Umění můžeme tedy shrnout v našem pojetí jako specifický způsob mezilidské komunikace, kdy jeho pomocí předáváme nějakou informaci. Nejdůležitější požadavky umění jsou sebevyjádření – do díla člověk dává něco ze sebe, myšlenku, pocit, postoj. Dalším je zobrazení – musí se dát smyslově uchopit, dát se vnímat na základě nějaké podoby a nakonec to, co je vyjádřeno musí mít estetické uspořádání (Kulka, 2008, s. 17).

2.1.1 Estetická výchova

V souvislosti s uměním je také důležité zaměřit se na estetickou výchovu, což nás dostává na rozhraní pedagogiky a andragogiky. Estetická výchova je označena jako činnost navozující v člověku potřebu estetického prožitku a sebevyjádření, působí tak na jeho psychiku, hodnotový a hodnotící vztah k umění (Spousta, 1995, s. 37). Mezi hlavní estetické cíle patří:

- „systematicky rozvíjet estetické vnímání, chápání, citové prožívání a hodnocení;
- seznámit s vybranými uměleckými díly národní i světové kultury;
- rozvíjet tvořivost v oblasti všech druhů umění
- estetickými podněty rozvíjet hodnotovou orientaci jedince a zušlechťovat jeho myšlení, citění a chování“ (Jůva, 1996, 40-41).

Působením a kontaktem člověka s uměním dochází ke změnám v myšlení, citění a chování. Estetické citění se promítá do jeho jednání a ovlivňuje mezilidské vztahy, životní i pracovní prostředí. „Estetická výchova v tomto smyslu dovršuje personální a sociální kultivaci“ člověka (Spousta, 1995, s. 39).

Literatura a většina pojetí týkající se estetické výchovy zaměřují své působení především na děti a mládež. Díky tomu andragogika čerpá v těchto ohledech z pedagogiky.

2.1.2 Funkce umění

Nedílnou součástí umění je jeho působení, které může být rozděleno i do několika funkcí. Umění zasahuje člověka ve velkém rozsahu, proto je i mnoho funkcí umění. Při základním rozdělení můžeme uvést funkce hlavní (např. hodnotící, poznávací, seberealizační...) a funkce vedlejší (např. reklamní, signalizační, terapeutická). Dalším rozdělením funkcí je ve vztahu k člověku děleno do několika životních okruhů:

- biologické funkce – projevují se na našem těle – podněcování smyslových orgánů, uvolnění, napětí
- psychologické funkce – sem patří nejrůznější funkce od expresivních, uvolňovacích, kognitivních přes emocionálně motivační, formativní a výchovné k psychoterapeutickým (léčebným)
- sociální funkce – potřeba sociální identifikace člověka (se sociální skupinou), ideologická funkce, mezilidská komunikace, a také koordinace společenských činností (sport, tanec)
- ekonomické funkce – projevuje se, až se z umění stane prostředkem k obchodu (zbožím)
- kulturní funkce – umění jako zprostředkovatel základních vzorců chování v kultuře, estetická funkce
- spirituální funkce – součást náboženství a mystiky (Kulka, 2008, s. 21-23).

Díky množství těchto funkcí se umění dá využít v andragogické intervenci (při výchově, vzdělávání i terapii dospělých).

Jiné rozdělení funkcí uvádí Vladimír Spousta a to tak, že funkce umění roztřídil do 4 samostatných bloků, které se mnohdy prolínají. Funkce se vzájemně ovlivňují, spolupůsobí a tím násobí výsledné účinky umění. Bloky jsou rozděleny na bazální, formativní, terapeutické a rekreační funkce umění. Prolínají se předchozím vymezením funkcí. Bloky jsou rozděleny na bazální, formativní, terapeutické a rekreační funkce umění.

- Bazální blok – zasahuje funkci estetickou, která působí na člověka v jeho citlivosti a vnímavosti pro krásu, funkci hodnotovou a hodnotící - umění představuje určitou duchovní hodnotu, magickou funkci, která využívá symboličnost a přesahu až do transcendentna, funkci komunikativní, jejíž pomocí dochází ke komunikaci umělce se světem a člověkem, který vnímá sdělení z uměleckého díla, může v něm vidět autorovi postoje, názory, zkušenosti... s tím souvisí funkce informativní, za podmínek, že chápeme umělecké dílo jako zdroj informací, kognitivní funkci, jako zdroj obohacující poznání a funkci petrifikační uchovávající poznané a prožité – v díle umělce se projevuje něco z jeho nitra, pocit, který souvisí se společností, přináší odkaz jeho doby
- Formativní blok – obsahuje kompenzační funkci, během které uvolňujeme napětí, psychickou námahu a únavu, například hraním na hudební nástroj, návštěvou kina nebo divadla se odreagováváme od shonu;

stimulační funkci, díky níž dochází k stimulaci a aktivizaci smyslových prožitků a rozvíjí fantazii, sensibilitu a imaginaci; funkci pedagogickou / formativní, jde o spoluutváření charakteru pomocí tvořivosti s důsledkem výchovného charakteru člověka; poslední funkcí je humanizační funkce, která ztvárňuje zásahy umění do lidského života, pomocí něhož se člověk zbavuje agresivity a stává se citlivějším a vnímavějším

- Terapeutický blok – zahrnuje léčebnou stránku umění, obsahuje funkci relaxační během níž se stává umění nástrojem relaxace a rehabilitace, odjímá psychické napětí a pomáhá k psychickému uvolnění, s touto funkcí souvisí i funkce defrustrační, která zajišťuje odstranění deprese, špatné nálady, zklamání působení umění v této souvislosti ozdravuje člověka a dokáže mu navodit jiné pocity, psychoterapeutická funkce se využívá především v mezních křížovkách lidského života a stresových situacích, které člověk už sám neunes a vyhledává pomoc terapeuta, následně spolu nechávají působit tuto funkci umění zmiňuje a zlepšuje celkový stav klienta, funkce katarzní zahrnuje duševní očistu a regeneraci, například pomocí radostného zpěvu, jako léčebného prostředku
- Rekreční blok – pojímá funkci solitární k níž se člověk ubírá při přesycenosti druhými, když chce navodit pocit samoty a utéct od druhých, napomáhá navození pocitu izolace, tento blok zahrnuje i opak této funkce a to funkci desolitární, která usnadňuje navození sociálních kontaktů, díky umění formou společného zájmu může dojít k vytvoření společenských vazeb např. v rámci čtenářského, filmového klubu nebo komorních koncertů, hedonistická funkce umění je schopnost provokovat, vytvořit emoce a rozkoš, navozuje v člověku tendence se opět navracet k umění, neodmyslitelnou funkcí je také zábavná funkce umění, která člověka odreaguje, pobaví a rozptýlí (Spousta, 1995, s. 55-61).

Mnoho z těchto funkcí je využíváno právě v expresivních terapiích. Umění je zde hlavním prostředkem exprese člověka, skrz něj můžeme vyjádřit své postoje, pocity a názory. Pomocí umění může komunikovat s jinými lidmi. Sdělovat jim své vnitřní pocity, s jeho pomocí se odreagovat a navazovat nové sociální kontakty nebo se i izolovat a obklopit uměním, které je duši daného člověka nejbliže. Třeba zaposloucháním se do Čtvero ročních dob od Vivaldiho.

3 Andragogika a psychologie

Pražský andragog Milan Beneš, uvádí, že andragogika „může využívat a využívá i poznatky a výsledky jiných oborů, při poradenství např. psychologie. Andragogická praxe je pak výsledkem různých vlivů a přístupů, které nejsou jen ze samotné andragogiky odvoditelné“ (Beneš, 2014, s. 18). Andragogika je obohacena mimo jiné právě psychologií, kterou považuje za jednu z opěrných věd. Čerpá z ní mnoho informací, které si osvojuje a spolupracuje s nimi, např. pojmový aparát (motivace, paměť, učení...) nebo diagnostické metody a terapeutické postupy. Psychologie je navíc v andragogice zdůrazněna v psychologizujícím a terapeutickém pojetí. Andragogika i psychologie jsou humanistické vědy zabývající se člověkem. Obě dvě vidí své cíle zaměřené na člověka. Zabýváme-li se psychologizujícím pojetím andragogiky zaměřujícím se na člověka v krizových uzlech jeho života, celkově na pomoc a působení na něj, dostáváme se do interdisciplinárního pole propojení andragogiky a psychologie.

Andragogika a psychologie se liší v aspektech, které zdůrazňují v poznání osobnosti. „Psychologie se zaměřuje na internalitu osobnosti projevovanou navenek, andragogika se zaměřuje na externalitu osobnosti, která je determinována vnitřní strukturou osobnosti“ (Machalová, 2006, s. 21). Díky umění, skrz které se můžeme vyjádřit, dochází k externalizaci naší osobnosti nějakého našeho vnitřního pocitu na povrch, ať už je to přes jakoukoli formu expresivní terapie. Umění na nás emocionálně působí a dodává nám emocionální prožitek. Psychologickou disciplínou, z které se může andragogika inspirovat při využití umění jako prostředku andragogické intervence je psychologie umění. „Psychologie umění je aplikovanou vědeckou disciplínou, která zkoumá umění z hlediska psychických činností (tvorby a vnímání)“ (Kulka, 2008, s. 38).

Hlavní cíl vzdělávání dospělých spočívá v pomoci dospělým se vyrovnat s výzvami života, se zvládnutím náročných situací či problémů, s uskutečňováním životních vývojových úkolů. V dnešní době náročné na adaptaci mnohdy lidé musí při těchto úkolech vyhledat pomoc z venku, třeba andragoga. Nároky jsou kladený taktéž na něj, vyžadují se nejen vědomosti uceleného systému andragogiky, ale i vědomosti z psychologie (Machalová, 2006, s. 25). Andragogická intervence se snaží za pomoci psychologie rozvíjet dospělého člověka, ať je to v jakémkoli prvku cíle vzdělávání dospělých. Pomáhá mu při jeho motivaci, nasměrování, postojích i samotné kultivaci člověka.

4 Speciální andragogika

Expresivní terapie vycházejí a vznikají ze speciální pedagogiky, kde začínaly jako prostředek pro rozvoj a pokračující vývoj dítěte a mladistvého. Postupně se začaly rozšiřovat i do působení na dospělého, až se dostaly i do dráhy andragogiky. Expresivní terapie se používají mnohdy při práci s postiženými lidmi, proto je důležité v této práci zmínit také relativně nově rozvíjející se obor české andragogiky a to speciální andragogiku. Ta se zabývá poskytnutím náležité odborné péče lidem s nejrůznějšími typy postižení v celém spektru jejich životní dráhy. Na tuto část andragogiky je dobré se zaměřit také kvůli orientaci praktické části, která se zaměřuje i na terapeuty pracující právě s cílovou skupinou speciální andragogiky.

Speciální andragogika je charakterizována jako obor, který „se zabývá prevencí a prognostikou zdravotních postižení se zvláštním zřetelem na edukaci, reedukaci, diagnostiku, terapeuticko-formativní působení, kompenzaci, rehabilitaci, inkluzi (integraci), socializaci či resocializaci a vedení dospělých osob, které jsou z důvodu jejich postižení znevýhodněny ve společenském životě“ (Langer, 2006, s. 80). Speciální andragogika se liší od klasické andragogiky přizpůsobením andragogických metod a postupů potřebám dospělých s postižením. Předmětem speciální andragogiky je cílevědomá a organizovaná pomoc dospělému prostřednictvím učení.

Speciální andragogika se člení na disciplíny podle specifických potřeb dospělého. Dělí se na psychoandragogiku (výchova a vzdělávání dospělých s mentálním postižením), surdoandragogiku (zaměřená na dospělé se sluchovým postižením, na jejich socializaci a komunikaci se slyšícími), logoandragogiku (pracuje na nápravě komunikačních schopností u dospělých), tyfloandragogika (vzdělává osoby se zrakovým postižením, především ty, kteří přišli o zrak během dospělosti), etoandragogika (zaměřena především na resocializaci a nápravu dospělých s poruchou chování – ve vězeňství, nebo péče o osoby sociálně znevýhodněné – bezdomovectví) a somatoandragogika (edukace dospělých s tělesným postižením, dlouhodobě nemocných či zdravotně oslabených) (Langer, 2006, s. 81). Expresivní terapie může být využita jako prostředek taktéž pro speciální andragogiku. Například muzikoterapie má jedno ze svých zaměření směřováno na práci s dospělými s poruchou komunikace a arteterapie, je využívána při práci ve vězeňství. Expresivní terapie jako prostředek pomáhají andragogice naplnit její charakter a cíle.

Se speciální andragogikou se pojí i jednotlivé zásady uplatňování postupů a metod, které můžeme vidět i při využívání expresivní terapie:

- „zásada cílevědomého postupu a jednání;
- zásada pohody, vyrovnanosti racionality a emotivity, přiměřenosti a prevence stresů;
- zásada respektování potřeb handicapovaných;
- zásada aktivity, samostatnosti, asertivity a emancipace;
- zásada uplatňování reedukačních a kompenzačních postupů a technických podmínek;
- zásada vzájemně se doplňujícího individuálního a skupinového přístupu;
- zásada integrace, partnerství, podpory a solidarity;
- zásada humanity a respektování lidské důstojnosti osob s postižením;
- zásada jednoty výchovně vzdělávacího, rehabilitačního a sociálního působení (plynulý přechod – léčba, rehabilitace, edukace, socializace atd.)“ (Langer, 2006, s. 81-82).

Tyto zásady vycházející z partnerského a humanistického přístupu ke klientovi. Můžeme je nalézt v expresivních terapiích při práci s postiženými dospělými i při práci s jinými klienty. Využívají je i lidé v pomáhajících profesích zabývající se prací s dospělými osobami, na které je také zaměřená praktická část práce.

5 Expresivní terapie

Jak už bylo zmíněno na začátku, expresivní terapie využívají umění, jako nástroj pro terapii. Díky těmto expresivním postupům dochází k uvolnění a externalizaci pocitů, jako jsou například úzkost a strach. Lidé se u tohoto typu terapie vyjadřují skrz umění neverbálními či verbálními postupy. Často v symbolické rovině, čímž dochází k tvořivému a spontánnímu vyjádření vnitřních stavů a pocitů, které mohou být verbálně pro člověka těžko vyjádřitelnými (Vymětal, 2000, s. 344). Výrazové umělecké prostředky, se kterými expresivní terapie pracuje, mají povahu dramatickou, hudební, literární, pohybovou a výtvarnou (Kantor, Lipský, 2009, s. 21). Výrazové prostředky můžeme rozdělit na jednotlivé druhy umění, se kterými pracují:

- arteterapie, pracuje s výtvarným uměním za pomoci výtvarné tvorby a postupů;
- taneční pohybová terapie, využívá tanec a pohyb, jejíž pomocí vyjadřujeme emoce;
- dramaterapie, při níž se využívá divadelních postupů – hraní rolí, simulací, fikce;
- muzikoterapie, využívá zvuku, hudby, rytmu, melodie;
- poetoterapie, pracuje s literárním uměním – práci s textem, samotné psaní.

U všech těchto terapií a podobně i v andragogice „ je důležité, aby se pracovalo vždy s vědomím cíle a možnostmi, které k němu vedou“ (Dosedlová, 2012, s. 80-81).

Expresivní terapie vychází ze speciální pedagogiky, ačkoliv terapie má svůj základ především v psychologii, psychoterapii a lékařství. Původně byla využívána expresivní terapie především ve speciální pedagogice (například arteterapie pro děti s autismem), její léčebný charakter byl chápán, jako postup s výchovnými a vzdělávacími účinky. Tento postup může být přejímán i v andragogice, jako specifický způsob péče o dospělého člověka, který je založen na rovnocenném a empatickém vztahu andragog - klient.

V expresivních terapiích nezáleží na estetické hodnotě díla nebo výtvaru klienta, ale jde o odpoutání od chmurných myšlenek, rozvoj a seberealizaci. Sebevyměření je podstatou přístupu, který nejlépe vystihuje expresi. Ať použijeme plátno, štětec, hudební nástroj nebo pohyb, jedná se o proces, kterým zvýrazníme jádro sebe. „Kreativní konání v čase a prostoru se stává

skutečností, kterou je možno vnímat, konfrontovat se s ní, měnit ji. Samotná činnost spouští uzdravné síly, vyvolává stav, kdy člověk získává kontakt sám se sebou, s druhými či se světem“ (Vybíral, Roubal, 2010, s. 513). Samotné vzniklé dílo nebo proces, během něhož vyjadřování probíhá, lze různě reflektovat například verbálně ve skupině, nebo za pomoci terapeuta s ním dále pracovat. Expresivní terapie mají vliv na organismus a fyzické stavy. Navíc při skupinové činnosti mají výrazný vliv na socializaci a spolupráci s druhými. Vede také k vybudování, vyjádření vnitřních pocitů, k relaxaci za pomoci vyvolání změny stavu vědomí, „ke změnám v kognitivních funkcích, po stránce psycho-somatické k integraci a v důsledku všech proměn pak ke změně“ (Vybíral, Roubal, 2010, s. 513). To vše souvisí s funkcemi umění, které expresivní terapie využívá.

5.1 Arteterapie

Tento způsob expresivní terapie prolíná prostředky výtvarného umění a terapie. Její léčebné působení probíhá skrz výtvarné aktivity, jako jsou malování, kreslení, modelování, tvorba koláží a dalších výtvarných technik. V arteterapii je důležitý proces i samotný výsledek tvorby.

5.1.1 Vymezení arteterapie

Arteterapie je formou psychoterapie, během které dochází k využití výtvarných prostředků formou cílených a organizovaných terapeutických metod. Arteterapie je také prostředkem sociální integrace a výchovy, tudíž se využívá i v procesu „léčebně-pedagogickém – výchova prostřednictvím umění“ (Šicková-Fabrici, 2002, s. 31). Jejím cílem je rozvoj tvořivosti, fantazie, schopnosti komunikovat, zpracování vnitřního tématu, zmírnění nějaké těžkosti člověka či úplné odstranění skrz sebevyjádření (Šicková-Fabrici, 2002, s. 31). V arteterapii se prolíná výchova a terapie, tato skutečnost je dána tím, že arteterapie vzniká na pomezí pedagogiky, psychoterapie, psychologie a výtvarného umění. Díky tomu je možno vidět využití arteterapie na různých polích, například v možnostech osobního i duševního růstu, rozvoje tvořivosti, hodnotových orientací, možnosti sebevyjádření, relaxace i prevence jevů a pomoc během drogové závislosti, či resocializace.

Během procesu tvorby dochází ke vstupu do neuvědomované i uvědomované části duše člověka a umožňuje mu silné prožívání. Díky uvědomění tohoto prožívání dochází k následnému vyjádření. Vyjádřením dochází k zhmotnění tohoto prožívání a je možno s ním dále pracovat a objektivně na něj nahlížet. Pro mnoho lidí je snazší komunikovat s terapeutem

pomocí výtvarného prostředku než verbálně, proto je zde dílo důležitým komunikačním prostředkem (Vymětal, 2007, s. 274).

5.1.2 Formy a cílové skupiny arteterapie

Existuje několik forem arteterapie. Podle způsob práce s uměním, je rozdělení na arteterapii receptivní a produktivní. Receptivní arteterapie pracuje s vnímáním uměleckého díla z konkrétním záměrem působení, které vybírá arteterapeut. Cílem receptivní arteterapie je pochopení a poznání pocitu jiných lidí a lepší porozumění vlastnímu nitru. Produktivní arteterapie pracuje s tvůrčí činností. Vychází z konkrétní tvorby a uměleckých činností jednotlivců či skupiny (Šicková-Fabrice, 2002, s. 30).

Podle počtu účastníků na individuální, skupinovou, případně komunitní. Individuální forma arteterapie je založená na přímém vztahu klient – terapeut, během kterého má klient terapeuta sám pro sebe. Tato forma se využívá především u případů, které by ve skupinové terapii působili rušivě nebo skupina by působila rušivě na klienta (např. agresivita, anxiózní klient, hyperaktivita). Podobně je tomu v případě problému, který vyžaduje plnou pozornost terapeuta. Skupinová forma arteterapie má oproti individuální silný sociální a integrační význam. Ve skupině vzniká určitý systém akceptace, tolerance a kooperace. Skupinová forma terapie má své výhody i nevýhody. Mezi výhody patří:

- „sociální učení probíhá rychleji a intenzivněji;
- lidé s totožnými nebo podobnými problémy se mohou podpořit a cítit sounáležitost;
- zpětné vazby členů skupiny jsou podnětné pro každého jednotlivce ve skupině;
- je vhodnější pro toho, kdo prožívá individuální arteterapii příliš intenzivně;
- je demokratičtější, protože moc i odpovědnost se dělí;
- má ekonomický efekt: za tentýž čas se pomůže více lidem“ (Šicková-Fabrice, 2002, s. 44).

Nevýhody skupinové terapie jsou především v náročnosti na terapeuta z hlediska organizačních schopností, jeho obratnosti a schopnosti pružně reagovat na nově vzniklé události, také z možnosti věnovat se každému individuálně. Pro tuto možnost není ve skupině takový prostor a každý účastník dostane jen určitou část času.

Arteterapie zahrnuje práci se všemi věkovými kategoriemi a nejrůznějšími typy lidí. V rámci andragogiky se zaměříme na dospělého člověka v celé jeho životní dráze. Dospělí klienti arteterapie tvoří nejrůznější spektrum lidí.

Využívá se u psychiatrických pacientů, (kteří trpí depresí, anorexií), významnou roli hraje arteterapie také ve vězeňství (jde o budování důvěry a příprava na problémy, které je čekají před propuštěním), pro lidi s mentálním postižením (poskytuje pocit důvěry a zajišťuje přirozenou spontaneitu a tvořivost). Arteterapie se využívá také v paliativní péči pro klienty s rakovinou a nevyléčitelnou nemocí (využívají se zde jako pomoc s vyrovnáním se nejisté budoucnosti, využití umění pro vyjádření pocitů a vyrovnání se se smrtí), pro lidi s tělesným postižením, pro nevidomé (s ohledem na jejich výtvarné potřeby, pracuje se především s hlinou a textilním materiálem), pro lidi kteří mají problém s alkoholem nebo jinými návykovými látkami (skrz umění nalézají, jaké události je vedou k užívání dané látky a pomáhá jim při osobním rozvoji). Je dobrá také pro lidi, kteří jsou racionální a těžko verbalizují své emoce. Další skupinou jsou zdraví lidé, kteří chtějí pracovat na svém sebepoznání a seberozvoji. Existují také různé skupiny, které pracují s arteterapií – etnické skupiny, mužské skupiny, ženské skupiny apod. (Liebmann, 2010, s. 114-120). Arteterapie tvoří významnou skupinu aktivizačních činností u seniorů, podporuje jejich vědomí vlastní hodnoty, přizpůsobení se nové životní situaci, s níž se pojí úbytek fyzických sil, ochabnutí zdraví a změny v sociální i ekonomické oblasti. Arteterapie zaměřená na seniorské skupiny působí na aktivizaci jejich vitality a flexibility, cvičení krátkodobé paměti a podporu jejich kreativity (Šicková-Fabrici 2002, s. 67). Může ji využívat v podstatě kdokoli bez ohledu na věk, gender, etnicitu či vzdělání. Záleží ovšem na tom, zda danému člověku tento způsob pro sebevyjádření a ventilaci vyhovuje. I zde můžeme najít pole působnosti andragoga, který může pomoci nastínit nebo vytýčit dospělému vhodnou cestu k seberealizaci.

V cílech arteterapie můžeme vidět prvky funkcí umění. Mezi cíle patří „uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, poznávání vlastních možností, růst osobní svobody a motivace, svoboda při experimentování, při hledání výrazů, pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti“ (Šicková-Fabrici 2002, s. 61). V arteterapii jsou i sociální cíle spojené se socializací či resocializací člověka, jeho výchovou jako společenské bytosti na což se zaměřuje i andragogika. Patří sem navázání kontaktu, kooperace a zapojení do skupiny, přijetí druhých lidí, komunikace s druhými, společné řešení problému a další.

5.2 Taneční pohybová terapie

Tanec provází člověka už od pradávna. Tance spojené s vděčností bohům, různé rituální šamanské tance spojené s čarovnou mocí, tance spojené s významnými událostmi lidského života, jako jsou narození, svatba či smrt, nebo jen tance od radosti. Tanec a pohyb jsou neodmyslitelnou součástí lidského prožívání, stejně jako souvislost tělesné a duševní stránky člověka. Ne nadarmo se říká, „ve zdravém těle zdravý duch.“ V tomto přístupu se využívá terapeutického potenciálu pohybu a tance. Východiskem je především podstata nonverbálního vyjadřování gesta, mimika, postoje a pohyby mohou vyjádřit emoce, prožitky a stavy. Pohybem lze vyjádřit a říci to, co jinak sdělit nejde. Jinými slovy řečeno „Lidské tělo je otevřeným bytím lidské duše“ (Kulka, 2008, s. 68). Předešlé věty nejlépe vystihuje definice taneční terapie od české asociace TANTER:

„Taneční a pohybová terapie je psychoterapeutické použití pohybu jako procesu posilujícího emocionální, kognitivní, sociální a fyzickou integraci jedince. Tanečně-pohybová terapie je založena na interakci těla a mysli, přičemž taneční pohyb je komunikačním kanálem, který reflektuje osobnost, a změny v pohybové úrovni způsobují změnu v mysli“ (Dosedlová, 2012, s. 83).

5.2.1 Vymezení taneční pohybové terapie

Lidé mnohdy prožijí silný tělesný zážitek, ale nedokáží ho plně vnitřně zpracovat nebo naopak prožívají nějaké emoce nebo vnitřní stavy, aniž by je projevíli v reakci těla (např. strach, radost, agrese...). Tato nejednota tělesného a duševního prožívání nechává na člověku negativní důsledky, které v něm zůstávají a mohou se časem nepříznivě projevit. Taneční pohybová terapie si klade za cíl sjednotit duševní a tělesné prožívání do harmonického celku, aby došlo k „pocitu celistvosti a jednoty těla, mysli a duše“ (Vybíral, Roubal, 2010, s. 519). „Tanec je řeč těla, na které se synchronizovaně podílí tělo i psychika“ (Dosedlová, 2012, s. 80).

Tanečně-pohybová aktivita pomáhá klientům nalézt:

- Radost z funkční činnosti – jde o plné uvědomění si svého těla
- Jednota tělesna a duševna
- Obnova pozitivního sebezpřijetí
- Autonomii – uvědomování si sebe sama v kontaktu s druhými
- Tělesnou symboliku – pomocí specifické řeči tancem dochází k symbolickému vyjadřování přání, myšlenek, strachu, touhy
- Sublimaci – během terapie dochází k expresi (Dosedlová, 2012, s. 80-81).

„Taneční terapie je tedy částečně prací uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já). Skrze uměleckou tvorbu tvoří člověk sám sebe“ (Schott-Billmann, 1994, podle Dosedlová, 2012, s. 81). Stejně jako v andragogice dochází ke snaze pomoci dospělému k seberealizaci, například skrze edukaci a podporu dospělého. I takto můžeme vidět využití tance v andragogice. Tanec v podobě zájmové činnosti dospělého může jedinci pomoci relaxovat, seberealizovat se, potvrdit svou autonomii a naplňovat sociální role ve skupině lidí nebo i překonávat životní překážky. V této terapii jde také o obohacení pohybového repertoáru. Můžeme zde tedy vidět i výchovné prvky, které mobilizují lidské vědomosti a obohacují vědění člověka.

5.2.2 Formy a cílové skupiny

Taneční pohybová terapie probíhá stejně jako arteterapie formou skupiny i individuálně. Všechny formy mají společný základ propojenosti fyzické s duševní stránkou člověka a každá využívá pro svůj cíl specifické techniky. Díky tomu umožňuje svobodné vyjádření vnitřních pocitů a konfliktů, které mnohdy nejde vyjádřit jednoduše slovy. Důležitým doprovodným prvkem terapie je také hudba, díky ní dochází k podpoře improvizace přes melodii, tóny, rytmus a propojení skupiny. Nakonec dochází k verbalizaci pocitů během terapie a sdílení. Terapeut v této formě má vystupovat jako iniciátor neverbálních prostředků, jako někdo, kdo nabízí další možnosti, ale dává většinu prostoru klientům (Dosedlová, 2012, s. 85-86).

Taneční pohybová terapie má silnou schopnost přizpůsobit se nejrůznějším potřebám klienta. Díky svým početným formám a postupům má široké spektrum uplatnění práce s dospělými lidmi. Terapeuti pracují v rehabilitačních zařízeních (např. u lidí po amputaci, kdy u člověka došlo k tělesné změně a on potřebuje zase nalézt pozitivní sebedpřijetí). Navíc terapie v tomto ohledu slouží k odbourání negativních emocí – pocitu bezmocnosti, úzkosti, vzteku nebo po poranění mozku, které způsobilo omezení emoční, fyzické či kognitivní), dále pracují v psychiatrických zařízeních (např. s klienty s poruchou příjmu potravy), v domovech pro seniory (jako podpora sociálních kontaktů, zlepšení motoriky apod.), v terapeutických centrech, centrech pro drogově závislé, ve zdravotnických centrech (snižování stresu u klientů s diagnostikovanou rakovinou) nebo v centrech zaměřených na zájmovou činnost. Jednou z cílových skupin jsou lidé, kteří mají nějaký psychický problém spojený s jejich tělem (senioři, lidé sexuálně zneužívaní), další skupinou jsou

lidé, jejichž slovní vyjádření je bez prožitku, jejich zpracování nějakého citlivého tématu je omezeno. Důležitá je také u skupin, kde není možná verbální terapie (např. lidé s mentální retardací, smyslovým postižením, duševním onemocněním) (Roubal, Vybíral, 2010, s. 525). „Tanečně-pohybová terapie je užitečná lidem různého věku a pomáhá jim upevňovat zdraví, zpřesňovat sebepojetí, posilovat sebeúctu a snižovat hladinu stresu, úzkosti, strachu, napětí i chronické bolesti“ (Dosedlová, 2012, s. 116).

5.3 Dramaterapie

Silné působení dramatu má také svou pradávnu historii. Dramata sloužila k ozdravnému působení celé obce či jednotlivce a plně zabezpečovala zábavnou funkci. Při dramaterapii se využívá k dosažení terapeutických cílů divadelních a dramatických technik (např. hraní rolí, explorační subrolí, hra s postavou, improvizace). Dramaterapie pracuje s verbálním i neverbálním prostředkem komunikace. Tato terapie má pomoci klientovi získat nadhled, díky roli poznat lépe své projevy, odžít trauma, uchopit a hledat své role ve světě a nalézt svobodu jednání (Roubal, Vybíral, 2010, s. 527).

5.3.1 Vymezení dramaterapie

Dramaterapie pracuje s prožitkem na základě kreativní tvorby, skupinovou dynamikou, projekcí, interakcemi a hraní rolí. Přitom se nezaměřuje na jednu konkrétní situaci v životě člověka, ale na širší pohled, na jeho životní dráhu, čímž se snaží a pomáhá člověku získat odstup a nadhled nad danou situací, která působí problémy v jeho životě. Dále pracuje s pomocí divadelních technik nějakého příběhu, metafory apod., nalézt způsob řešení problémové situace. Klient v dramaterapii většinou neztvárňuje svou vlastní roli, ale roli projektivní, s jejíž pomocí může vyjadřovat své pocity bez studu a kritiky (Roubal, Vybíral, 2010, s. 527). Tudíž se může cítit v bezpečí za “maskou” cizí role a bez strachu z odsouzení vyjádřit své emoce a zahodit přetvářku.

U dramaterapie můžeme nalézt duální pojetí, a to speciální pedagogické (edukativní) a psychoterapeutické. Tato pojetí spolu vzájemně souvisí, vyjdeme-li z definice dramaterapeuta Milana Valenty, můžeme je zde spatřovat. „Dramaterapie je léčebně-výchovná (terapeuticko-formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti“ (Valenta, 2011, s. 30-31). Při rozhodnutí, které pojetí je vhodnější využít, je potřeba vycházet z potřeb klienta. Na základě

jeho potřeb se rozhodne, které intervence je třeba využít, zda edukativně-výchovně, či spíše terapeutické nebo obojí dohromady.

Cíle dramaterapie vyplývají také ze specifických potřeb klienta. Mezi obecné cíle patří:

- „zvyšování sociální interakce a interpersonální inteligence;
- získávání schopnosti uvolnit se;
- zvládnutí kontroly svých emocí;
- změna nekonstruktivního chování;
- rozšíření repertoáru rolí pro život;
- získávání schopností spontánního chování;
- rozvoj představitivosti a koncentrace;
- posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování interpersonální inteligence;
- získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení a možnosti“
(Valenta, 2011, s. 39).

Tyto cíle vyjadřují spojitost andragogiky s expresivními terapiemi a také to, že andragogika může tyto terapie využít jako prostředek andragogické intervence. Andragogika má za cíl stejně jako dramaterapie posílit dospělého v jeho sociální interakci a práci s ostatními, posílit jeho sebedůvěru, pomoci mu mobilizovat jeho kapitál a překonat překážky na jeho životní dráze. Stejně tak i cíle dramaterapie zaštiťují tyto potřeby dospělého. Dramaterapie tyto potřeby změny zajišťuje pomocí externalizace. S její pomocí přetvoří formou hry nechtěné nebo neznámé části sebe sama a v terapeutickém prostředí s nimi pracuje. Následně dochází k interiorizaci vědomého, kdy člověk přijímá už vědomé části zpět. Tím dochází ke změně v jeho postojích a může mu to pomoci překonat problémové situace, v nichž se nachází. Andragogika může při práci s člověkem v jeho kritických momentech života, využít dramaterapii jako podpůrnou techniku své intervence.

5.3.2 Formy a cílové skupiny dramaterapie

Formy dramaterapie se příliš neliší od ostatních expresivních terapií. Opět probíhá individuálně nebo skupinově, další možností je také komunitní dramaterapie. Komunitní skupiny pracují na bázi spoluutváření, každý se podílí na programu a může ovlivnit chod komunity. Lidé se zde vzájemně ovlivňují, měla by vládnout otevřenost a upřímnost, která umožňuje prožívat vzájemnost a blízkost členům skupiny, společně pochopit a probírat příčiny událostí. Komunita pomáhá nasměrovat se na druhé lidi. Využití terapeutických komunit se vyskytuje například u komunit drogově závislých (Valenta, 2011, s. 42-44).

Komunita je sociální útvar, v němž dochází také ke vzdělávání (tzv. komunitní vzdělávání, jímž se zabývá také andragogika). V tomto prostředí můžeme využívat různé možnosti působení na člověka a jeho společenství. Jednou z nich může být i dramaterapie, jako forma rozvíjení kulturního, sociálního a intelektuálního rozměru dané komunity.

Cílové skupiny dramaterapie mezi dospělými tvoří lidé s mentálním postižením, klienti s psychiatrickou diagnózou (odbourání špatné zkušenosti – vyrovnání se s ní), lidé se specifickými poruchami učení a chování, klienti sociálně znevýhodnění, klienti absolvující výkon trestu či jsou v postpenitenciární péči. Mezi klienty patří také senioři, u kterých se může stanovit za cíl cvičení paměti (prevence před Alzheimerovou chorobou) nebo zaměření se na smysl dalšího života a na to, co v životě dokázali (Valenta, 2011, s. 38). Dramaterapie se zaměřuje také na různé minority, imigranty a komunitu drogově závislých. Mimo jiné působí v sociálně-terapeutických dílnách, v denních a týdenních stacionářích, v domovech se zvláštními režimy, či nízkoprahových zařízeních (Valenta, 2011, s. 31).

Člověk je nositelem mnoha rolí (rodič, zaměstnanec, soused, řidič...). Dramaterapie mu pomáhá k nalezení vhodnějšího chování v konkrétní roli a k jejímu rozšíření. Pomáhá mu uvědomit si určité role a mít nadhled. Při hraní jednotlivých rolí zprostředkováním emoční zkušenosti odbourává úzkost a obavy z klientova života (Vymětal, 2007, s. 271). Podobně, jak už bylo zmíněno na začátku v citaci od Vladimíra Jochmana, andragogika pomáhá dospělému člověku v celkovém jeho výkonu pro život, především v seberealizaci a výkonu sociálních rolí, kterými se podílí na kultuře. Dramaterapie k tomuto všemu svým působením přispívá, proto je ve formě umění uváděna jako prostředek andragogické intervence.

5.4 Muzikoterapie

Tento typ expresivní terapie využívá hudbu a hudební elementy k rozsáhlému terapeutickému působení, zahrnuje učení, léčbu, spirituální a osobní rozvoj, zvýšení kvality života, rozvoj sociální interakce a komunikace, zvýšení kvality života, motivaci či sebevyjádření (Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 26). Hudba je neoddelitelnou součástí umění. Může působit na člověka ve všech výše zmíněných aspektech a určitě i v mnoha dalších. Její působení může člověka pohladit po duši a pomoci mu v jeho počínání. Hudba působí i přes nejrůznější žánry na náš organismus a ovlivňuje i naši náladu. Věřím, že každý člověk má

nějakou oblíbenou muziku, která ho dokáže uklidnit, rozveselit či dokonce rozzlobit. Hudba má velkou moc.

5.4.1 Vymezení muzikoterapie

Světová federace, jejíž definici uvádí Jiří Kantor, označila muzikoterapii jako „použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních, kognitivních potřeb“ (Kantor, 2009, s. 27). Stejně jako v jiných expresivních terapiích i zde člověk přicházející do kontaktu s touto terapií. Nepotřebuje nějaké specifické znalosti o hudbě nebo mít hudební talent. Muzikoterapie má své cíle nehudební povahy, nejde o to vytvořit krásný hudební projev, ale vyjádřit se skrz samotný proces i následný produkt.

K definici světové federace muzikoterapie patří i její cíl. „Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo rozvinout funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby“ (Kantor, 2009, s. 27). K dalším muzikoterapeutickým cílům podle psychologa umění Jiřího Kulky patří:

1. „probuzení emocionality a odreagování především chorobně působících citových zážitků,
2. podněcování fantazijních aktivit a v jejím rámci žádoucích prožívání představ,
3. aktivizace sociálně komunikativních procesů na nonverbální rovině za účelem zprostředkování psychokorektivních zkušeností v oblasti společenského chování,
4. formování stabilních modelů chování s cílem odstranění napětí a celkového - fyzického i psychického – uvolnění,
5. obohacení osobnosti o nové zážitky, zvyšování jejich estetické citlivosti, ovlivňování potřeb a zájmů, harmonizace psychického života“ (Kulka, 2008, 66-67).

V těchto cílech můžeme i jako v předešlých expresivních terapiích vidět podobné cíle jakou jsou cíle u andragogiky. Andragogika se také snaží obohatit dospělého o nové podněty k učení, uspokojování jeho potřeb a k harmonizaci celé jeho dráhy života. Snaží se ho formovat a pomáhat mu v jeho sociálních rolích apod.

5.4.2 Formy a cílové skupiny muzikoterapie

U muzikoterapie je důležité zmínit, že má podobně jako arteterapie dvě formy. Produktivní muzikoterapii, během níž dochází k samotné tvorbě (např. práce s bubny, hraní na hudební nástroj, zpěv). Klient sám vytváří hudební projev, aktivně tvoří. Receptivní muzikoterapie je terapie, při které dochází k poslechu hudby a klient během ní hudebně netvoří a nechává samotně působit hudbu bez toho, aby ji sám nějak přetvářel, uplatňují se u ní spíše katarzní účinky hudby (např. vyvolání nějakého zážitku, emoce) (Kulka, 2008, s. 67). Podobné prolínání, co se forem týče, můžeme vidět i z hlediska počtu klientů. Muzikoterapie podobně jako ostatní expresivní terapie probíhají formou individuální, skupinovou i komunitní. Co se týče komunitní muzikoterapie, je důležité zmínit, že v tomto případě se nejedná o uměle vytvořené kolektivy jako je tomu ve skupinové muzikoterapii, ale jde o přirozeně existující skupinu lidí (např. rodiny, firma, komunita vrstevníků). Komunitní muzikoterapie se na rozdíl od skupinové nebo individuální terapie, která má za cíl změnu u jednotlivce, snaží o změnu v celém systému. Pomocí všech jedinců, kteří tvoří systém a tím dojít ke změně (Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 122-124).

Cílové skupiny, se kterými muzikoterapie pracuje v rozmezí dospělého člověka, jsou taktéž velmi různorodé. Každá skupina má specifické potřeby, a proto je i pro každého specifická intervence. Toto různé zaměření se může odvíjet od věku, sociálních potřeb, sociokulturního zázemí apod. Muzikoterapeutická intervence bývá poskytnuta seniorům (se zaměřením na zvýšení kvality života a na integraci zkušeností) a lidem v terminálním stádiu (se zaměřením na pocit úlevy). Muzikoterapie obsahuje i tzv. rehabilitační intervenci se zaměřením na klienty, kteří získali postižení po úrazu nebo v důsledku nemoci, kdy se snaží pomoci adaptovat se na změnu životní situace (např. pomoc při navazování kontaktu s okolím, sebevyjádření, sdílení prožitků) (Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 177). Muzikoterapie pracuje také s tělesně postiženými klienty, kteří v případě této práce spadají do speciální andragogiky. Indikace muzikoterapie z pohledu patologie může být také pro klienty se sensorickým postižením, duševní poruchou, s různými druhy závislostí, s poruchami komunikace apod. Muzikoterapie se využívá také u lidí bez jakékoliv této specifické poruchy, využívá se termínu wellness muzikoterapie. Jejím cílem je „růst klientů projevující se celkovým zvýšením kvality života, sebepoznáním, rozvojem osobnosti, podporou zdraví a sebevědomí (Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 181).

5.5 Poetoterapie

Poetoterapie využívá prostředků poezie a samotné práce s literaturou pro účel léčebného působení. Literatura pomáhá člověku při jeho emocionálním prožívání, ať už je to formou samotného psaní nebo samotného čtení.

5.5.1 Vymezení poetoterapie

„Poetoterapii lze tedy definovat jako terapeutickou metodu, která využívá prvků poezie a literatury obecně za účelem navození žádoucího chování a jednání klientů. Poetoterapie však není zacílena pouze léčivě, ale také preventivně a rehabilitačně. Může, ale také nemusí přímo navazovat na intervence medicínské a nemusí se týkat osob skutečně nemocných“ (Svoboda, 2007, s. 15). Poetoterapie má podobně jako další expresivní terapie široký prostor i v rámci skupin působení a ve způsobu své intervence. Vedle této terapie stojí biblioterapie, se kterou je mnohdy spojována. V této fázi bychom je mohli rozdělit na proaktivní a receptivní formu práce s literaturou. Proaktivní by byla v tomto případě poetoterapie, během které dochází k tvorbě literárního díla. Klient sám píše například nějakou báseň. Reaktivní by byla biblioterapie, která se zaměřuje na cílené čtení knih. Pomocí knihy se působí na všechny psychické funkce klienta. Je zde důležitá racionální a poznávací funkce (Kulka, 2008, s. 69).

K cílům poetoterapie můžeme řadit například:

- „navození vnitřní relaxace;
- překonání depresivních stavů;
- žádoucí odvrácení pozornosti od vnitřních problémů;
- větší stimulace emocionálního a sociálního citění;
- probuzení nových zájmů;
- zrychlení adaptace na nové životní podmínky;
- navození větší motivace pro úspěšnější seberealizaci;
- rozvíjení paměti, pozornosti a myšlení;
- aktivizace nových řešení existenčních problémů;
- aktivizace a stimulace vedoucích k uzdravení“ (Svoboda, 2007, s. 17).

Můžeme zde vidět určitou podobnost s cíli předešlých expresivních terapií a podobně i s andragogickými. Například poskytnutí dospělému jiné možnosti při řešení jeho problému, v motivování či probuzení k novým zájmům, které mohou vést k jeho rozvoji a seberealizaci.

Co se týče forem a cílových skupin je využití poetoterapie velmi podobné, jako u jiných expresivních terapií, proto ji nebudu podrobně rozebírat jako ostatní terapie. Ovšem je důležité zmínit, že pro práci s poetoterapií je důležitá ochota

setkat se s poezií. Ne každému může být tato metoda příjemná, tento způsob ventilace emocí či exprese pocitů pomocí psaní. Poetoterapie bývá využívána jak samostatně, tak i ve spolupráci například s arteterapií – básně a obrazy. Člověk v rámci arteterapie může něco namalovat a to ho může inspirovat k dovršení svého vyjádření napsáním básně. Podobně je tomu i s hudbou, která dokreslí tón poezie apod. (Vybíral, Roubal, 2010, s. 541,542).

Expresivní terapie bývá vždy doprovázena terapeutem, který zaštiťuje daný proces. Výzkumná část je zaměřena na využití expresivní terapie při práci s dospělými očima terapeuta. V následující části bude tento výzkum popsán.

6 Výzkumná část: expresivní terapie z pohledu terapeuta

Cílem výzkumné práce bylo zjištění využití expresivních terapií u dospělých na území města Olomouce v institucích zabezpečujících pomáhající profese. K naplnění cíle jsem využila kvalitativního výzkumu, který je založen na porozumění určitému lidskému nebo sociálnímu problému. Kvalitativní výzkum využívá různých metod a výzkumník vytváří obraz o daném problému pomocí analýzy různých dokumentů, komunikací s účastníky výzkumu a bádání provádí v přirozeném prostředí. Na začátku výzkumu je potřeba vybrat téma a základní výzkumné otázky (Hendl, 2008, s. 48). Téma jasně vyplývalo z cíle práce, zjistit využití expresivních terapií u dospělých se zaměřením na město Olomouc. Rozhodla jsem se využít virtuálních dat a za jejich pomoci zjistit a následně oslovit instituce, ve kterých se mohou vyskytovat expresivní terapie za účelem pomoci dospělému v jeho krizových uzlech životní dráhy, v těžkém období, v sebepoznání či edukaci. Ke všem životním situacím, v kterých může expresivní terapie přispět jako prostředek andragogické intervence k práci s dospělými.

Během práce jsem taktéž pracovala s literaturou, která je uvedena na konci bakalářské práce v seznamu literatury. Pro výzkum byl vytvořen časový plán, který vypadá následovně:

- a) příprava metodologie a výzkumu: listopad – prosinec 2014
- b) pátrání po institucích využívající ET s následnou realizací a sběrem dat: leden – únor 2015
- c) zpracování a analýza dat: únor 2015.

Oslovila jsem nejrůznější olomoucké instituce, jako je centrum Klíč, vazební věznici Olomouc, Intervenční centrum Olomouc, Charitu, Hospic na Svatém kopečku, několik domovů pro seniory a další. Ne se všemi pracovníky v těchto institucích se mi podařilo navázat kontakt a získat potřebná data pro výzkum. Z tohoto důvodu se dá považovat tato část práce za takový předvýzkum či pilotní studii mapující základní otázky daného tématu a je možné ho někdy v budoucnu použít pro další výzkum.

6.1 Metodologie výzkumu a výzkumný vzorek

Jak už bylo zmíněno, využila jsem kvalitativní výzkum. Základní otázkou bylo, jakým způsobem terapeuti v pomáhajících profesích pracují s dospělými za pomoci expresivní terapie. Tato otázka měla podpořit cíl práce, kterým je

popsat a analyzovat fungování expresivní terapie jako prostředku andragogické intervence. Tento typ výzkumu bývá označován jako emergentní, protože může být upravován podle toho, jak dochází k získávání jednotlivých informací, tedy umožňuje úpravu nebo doplňování jednotlivých částí výzkumu. Pozice výzkumníka v kvalitativním výzkumu je zaměřena do terénu. V tomto případě přímo do pracovišť jednotlivých terapeutů (do jim přirozeného prostředí). Hlavním obecným cílem kvalitativního výzkumu je zjistit, jak lidé v daném prostředí chápou to, co, jak a proč dělají. Konkrétně v tomto výzkumu jde o to pochopit, jak vnímají terapeuti expresivních terapií účinky či intervence těchto terapií na dospělé - na klienty i na sebe sama (dospělého terapeuta). Data se v tomto typu výzkumu získávají induktivně na základě podrobného popisu získaných dat, ze kterých se výzkumník snaží vše pochopit.

Za základní přístup kvalitativního výzkumu jsem zvolila případovou studii. V případové studii jde o zachycení složitosti případu (v tomto případě zkušenosti s expresivní terapií v praxi), formou sběru dat od jedince nebo skupiny. Případová studie vychází z poznání, že prozkoumáním jednoho případu lze porozumět lépe dalším podobným případům. V tomto výzkumu by se dalo říci, prozkoumáním názoru jednoho expresivního terapeuta můžeme lépe pochopit mínění jiného. Moje případová studie tedy zachycuje názory jednotlivých expresivních terapeutů. Hendl uvádí definici případové studie „jako úsilí o porozumění určitému sociálnímu objektu“ (Hendl podle Stake, 2008, s. 103). V mém případě je to porozumění působení expresivních terapií na dospělého člověka.

Výzkum jsem zaměřila na terapeuty pracující s dospělými lidmi pomocí expresivních terapií ve zmíněných institucích i několika dalších na území města Olomouce. Jejich pomocí jsem mohla dojít a zároveň spatřit určité prolínání teorie odborné literatury s praxí od samotných aktérů praxe. Z mého hlediska je nejvhodnější metoda získávání dat od těchto terapeutů strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Tato metoda kvalitativního dotazování je vhodná především kvůli možnosti přizpůsobení rozhovoru dle potřeb respondenta. Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami se skládá z předem připravených formulovaných otázek, na které respondenti (v tomto případě terapeuti) odpovídají. Tímto typem rozhovoru se redukuje možnost, že se rozhovory budou strukturně lišit a dochází pak k lepším možnostem srovnávání a vyvození výsledků zkoumání. Další výhodou tohoto typu rozhovoru je omezení působení výzkumníka na kvalitu rozhovoru. Data se díky strukturovanému rozdělení snáze analyzují (Hendl, 2008, s. 173). Hlavním prostředkem získávání dat jsem byla já

(samotný výzkumník). V případě výzkumníka může dojít k riziku projevu subjektivity, proto je také dobrý tento způsob dotazování s jasně danými otázkami, které zabrání vnášení neobjektivity.

Co se týká skupiny, na kterou jsem se zaměřila, jde o expresivní terapeuty, kteří pracují s dospělými lidmi za pomoci umění. Pomáhají jim svou prací překonat komunikační bariéry, posílit socializaci, relaxovat, vyjádřit emoce, nabýt sebepoznání, také k plynulému žití, k edukaci... Níže vkládám tabulku s respondenty, kteří se zúčastnili:

Respondent	Pohlaví	Typ expres. Terapie	Centrum
1.	Muž	Muzikoterapeut	Centrum Klíč
2.	Žena	Dramaterapeutka	Divadlo MY
3.	Žena	Tanečně-pohybová terapeutka	Taneční centrum
4.	Žena	Dramaterapeutka	Centrum Spolu Olomouc
5.	Žena	Tanečně-pohybová terapeutka	Domov pro seniory Pohoda
6.	Žena	Muzikoterapeutka	Domov pro seniory Pohoda

6.2 Postup sběru dat a otevřené otázky

Postup při sběru dat se zaměřoval nejdříve na samotné pátrání po institucích, ve kterých se vyskytuje práce s expresivní terapií a následném kontaktování samotných terapeutů. Při schůzce s terapeuty jsem využívala zmíněné metody strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Rozhovor probíhal většinou v pracovním prostředí daného terapeuta, tedy pro něj v přirozeném prostředí. Interview jsem si nahrávala a poté jsem nahrávku doslovně přepisovala.

Během rozhovoru bylo použito šest otázek, které můžeme rozdělit na dva typy. První část otázek na typ informativní, které sloužily k základnímu seznámení, jaké práci se věnuje, komu a jak dlouho. Dále slouží k získání obecných poznatků o respondentu a k zařazení do struktury terapeutů. Doslovně zněly:

1. Jak dlouho pracujete s ET a jak jste se k ET dostal/a?
2. Které ET se věnujete?
3. Jaká je cílová skupina Vašeho působení?

Otázka číslo dvě je zahrnuta v tabulce s respondenty, proto se jí nebudu dále věnovat.

Druhý typ otázek nebo skupina otázek se zaměřovala na samotné působení expresivní terapie. Na její vlivy vůči účastníkům, terapeutům i na celkové zhodnocení práce s expresivními terapiemi. Zjištění odpovědí na tento typ otázek má napomáhat k analyzování působení na dospělé (zejména na klienta, ale i na terapeuta). Tento druhý blok otázek zněl:

4. Jaký vliv mají podle Vás expresivní terapie na účastníky terapie? / Co jim to dává či bere?
5. Co Vám přináší expresivní terapie ze strany terapeuta? / Co Vám to dává či bere?
6. Jak byste zhodnotil práci pomocí expresivních terapií? (nastínění kladů a záporů)

Dále se budeme zabývat už konkrétními odpověďmi.

6.3 Rozhovor: expresivní terapie v práci s dospělými

Expresivní terapie jsou specifický obor, který propojuje terapii a umění. Díky tomu má nespočet funkcí a možností vlivu na člověka. V této podkapitole chci shrnout, jak jednotliví respondenti (terapeuti) vnímají přednosti či nedostatky tohoto oboru. Co to dává jim a jejich klientům, nebo co to bere dospělému člověku. Zároveň tuto část chci propojit s předchozí teoretickou částí, v závorkách budu odkazovat na stránky s jednotlivými částmi teorie.

6.3.1 Cesty k expresivní terapii

Cesty k tomuto oboru mohou být různorodé. Jednotliví respondenti buď vystudovali konkrétní obor určité expresivní terapie (např. dramaterapie) nebo se zabývali zájmovou činností a chtěli ji obohatit o další rozměr – terapeutický rozměr či terapeutickou intervenci (s. 9, 10, 11). Nebo jen hledali cesty jak pomoci svým klientům a tato možnost jim přišla jako ta pravá.

Jak dlouho pracujete s ET a jak jste se k ET dostal/a?

„Když to vezmu úplně od začátku, tak někdy v 99. roce jsem začal. Založil jsem občanský sdružení Eš terapie, což byla terapie, tehdy něco na způsob dnešních zdravotních klaunů. No a tam jsme **používali všechny složky**, až už teda herní terapie, tak aji malování i muzicírování **s přesahem do terapeutických rovin**. Takže tam jsem začal poprvé s tím a teď jsem tady v Klíči, od kterýho roku to nevím, asi tak před pěti lety a to jsem se začal více věnovat muzikoterapii. Absolvoval jsem několik kurzu a začal je využívat tady.“

Respondent 1

„To je hrozně těžko definovatelný, já pracuju třináct let se ženama. A v podstatě začala jsem kurzama etnických tanců a postupně jsem k tomu **přidávala terapeutické prvky** a pracovala jsem vlastně před 12 lety, to jsem začala pracovat s mentálně postiženými a hledala jsem nějak **cesty, jakým způsobem je přivést k pohybu a tanci**. Pokud to definujeme od těch mentálně postižených řekněme 12 let.“

Respondent 3

„Takže pracuju od 4 ročníku na magisterském studiu, to už je tři a půl roku, dostala jsem se k tomu tak, že jsem dělala **dobrovolníka v divadle lidí s mentálním postižením**, při studiu nejprve jako praxi a pak jako profesi.“

Respondent 2

„Já jsem vlastně vystudovala obor speciální pedagogika dramaterapie a věnuju se tomu osm let.“

Respondent 4

6.3.2 Cílové skupiny expresivních terapií

Skupina klientů, s nimiž expresivní terapie pracují v dospělosti, je taktéž velice široká. Pracuje s lidmi s postižením, s psychickými problémy, s potřebou sebevyjádření, s lidmi, kteří chtějí osobně růst či jen zájmově se rozvíjet a naučit se něco nového (viz cílové skupiny v kapitole 5. Expresivní terapie s. 21, 22, 24, 25, 29). Mezi cílovými skupinami jsou taktéž senioři, kterým pomáhá se změnou v jejich životě (s. 22, 27). Jednotlivé skupiny mohou rozvíjet své nejrůznější stránky ať je to kreativita, výslovnost, paměť a mnoho dalších.

Jaká je cílová skupina Vašeho působení?

„Vážněji jsem to tady začal dělat v individuální formě **s imobilními klienty**. Přišlo mi, že těch podnětů mají nejmíň, z cílových skupin, co tady jsou. Ale teď v současné době, jsem dlouhodoběji tady **ve skupině autistů**. S něma nějakým způsobem se snažím hudební oblast rozvíjet, ať už **paměťovou funkci** nebo třeba **výslovnost** nebo **rytmizaci**.

Respondent 1

„Cílová skupina se odvíjí od toho, s jakým zařízením se ten kroužek nachází, takže cílovou skupinou jsou primárně **lidé s mentálním postižením** a mohou být **i přidružené postižení, tělesné, smyslové**.“

Respondent 2

„Cílová skupina mého působení jsou **mentálně postižení a ženy**. Teď už tedy převážně jenom ženy, které se přihlásí do mého kurzu, a poté už pracuji s nimi.“

Respondent 3

„**Lidé s mentálním postižením.**“

Respondent 4

Vyloženě cílová skupina, která je v pobytovém zařízení, tudíž **senioři**.

Respondent 5, 6

6.3.3 Co dává či bere expresivní terapie klientům

Je důležité také si uvědomit, že způsob vyjadřování některé z terapií nemusí vyhovovat každému (s. 22, 31). Je potom třeba hledat vhodnější metody, buď zvolit zcela jiné, nebo v rámci jiné expresivní terapie. Expresivní terapie může také na každou skupinu lidí a jednotlivce působit rozdílně. Může jim pomoci v jejich sebevyjadřování, uvolnění, relaxaci, zbavování negativních emocí, navázat komunikaci skrze umění apod. (s. 26, 27, 28, 30). Důležitá je také role terapeuta, který přidává setkání terapeutický záměr, že terapie není jen malování a hra, ale má i nějaký terapeutický podtext. Terapeut také musí rozhodnout, který záměr nebo jaká intervence je nejvhodnější (s. 19).

Expresivní terapie se vzájemně prolínají (s. 31), takže mohou na klienta působit různé vlivy (hudba, tanec, divadlo). Může ještě více ovlivnit, co mu to dává. Může mu také pomoci k přetvoření něčeho negativního a přijmout zpět už zpracované, čímž u něj dojde ke změně (s. 20, 24, 26). Všechna tato působení se odvíjí, jak od vlivu terapeuta, tak i od formy terapie. To jak působí na člověka skupina, jak lze využít její dynamiky, či práce s jednotlivcem (s. 20, 21).

Jaký vliv mají podle Vás ET na účastníky terapie / co jim to dává nebo bere?

„Ono je toho hodně, ale co si teď okamžitě vzpomenu, bude to v návaznosti na klienty, co jsou tady. Konkrétně jeden klient reaguje dobře na hru s bubnami, kdy potřebuje **uvolnit svoji energii přebytečnou**. U někoho je to zase **rozvoj určitých komunikačních dovedností** nebo vůbec, **prolomení bariéry, kdy člověk nechce komunikovat běžným způsobem, tak přes ty písničky vytváříte takovou komunikaci**. Pak **logopedické záležitosti rytmizace, tak ta komunikace jako taková a uvolnění emocí, které jsou tam nashromážděné a působí na tu psychiku.**“

Respondent 1

„Tak ty efekty jsou podle zacílení, což znamená, že co jim to dává lekce od lekce je to jiné, to **záleží, jak si to ten terapeut stanoví**. Například od **rozvoje sociálních**

dovedností, rozvoj sociálního vnímání nebo to může být celkově terapeutický efekt, takhle ze široka. Když jste se ptala i jestli jim to něco bere. To záleží na osobnosti klienta. Ne všichni klienti mají to expresivní já tak výrazné, takže **pro některé může být dost stresující to vystupování.** Takže tam je pak otázka jakou roli v tom divadle hrajou, když nejsou úplně exhibicionisti, tak se můžou podílet na přípravě představení tvorbou kulis nebo nás doprovází jako foto-dokumentaristi a je důležitý, aby ten **terapeut jim uměl najít nějakou tu roli** v tom souboru. Ne všichni musí být herci. V tom souboru mohou být režiséři, jak říkám lidem co fotí, co se starají o kulisy, rekvizity, kostýmy, takže ono to **divadlo je syntetické umění, takže se tam dá zapojit i prvky arteterapie, muzikoterapie není to striktně jen dramaterapie.**“

Respondent 2

„Já doufám, že jim to dává **bližší poznání toho, kdo jsou,** a doufám, že jim to **bere strachy a obavy.** Při tom co já dělám, není vhodné asi používat slovíčko bere, ale to s čím já pracuju je **přetransformování a přijetí těch negativních věcí, které na nás zdánlivě negativně působí. Ony se potom přetransformují do něčeho, co nám pomůže.**“

Respondent 3

„Určitě jim to dává prostor, **bezpečný prostor** to je důležité říct, **pro kreativitu tvorbu, fantazii, určitě je to posouvá dál v sociálních kontaktech mezi sebou v práci, ve skupině v prosazení svých nápadů, názorů, zároveň i trénink paměti a zároveň je to pro ně legrace,** a taky málo možností, kdy potkat se se svými vrstevníky a být ve skupině jo, protože moc příležitostí takhle volně nemají, většina z nich nemá facebook, aby se takhle domluvili na kafi, takže tohle je taky možnost jak se potkat se svými kamarády. K tomu co jim to bere. Jediné co mě napadá, **když se pracuje se skupinou, tak člověk nemá tolik prostoru jak při individuální,** že by si takhle člověk sedl, jakože skrz ten prostor a na druhou stranu, kdy to tak jakože máme, na druhou stranu se zase **učí poslouchat toho druhého a počkat až ten druhý domluví, v tom prostoru, v tom čase, v tom vyjádření.**“

Respondent 4

„**Relaxační, aktivizační, seberealizace, podporuje to chuť ještě pořád tvořit i na psychiku, že já ještě pořád něco dokážu.** Nejenže tady nacvičujeme, ale i jednou za rok máme akademii našich schopností a každé oddělení něco nacvičí, a my tam vystupujeme s pohybovými skladbami a spoustu lidí se rádo předvede, takže **společenská prestiž.** Má to obrovský vliv na psychiku. Není to jenom tak a co budeme dopoledne dělat, je to opravdu **tvůrčí činnost a hodnotná.**“

Respondent 5

„**Ti klienti se přestanou stydět**, díky práci ve skupině. **Pozitivně je to naladí, zrelaxují se, procvičí paměť** a takovéto věci. Takže vliv to má pozitivní v tom, že se lidi nestydí a využíváme tu muzikoterapii i v rámci reminiscence. Lidé vzpomínají skrz nějaké písně.“

Respondent 6

6.3.4 Co dává či bere expresivní terapie terapeutům

Tuto otázku jsem do výzkumu zařadila především z důvodu důležitosti terapeuta v expresivních terapiích (s. 9, 10). Terapeut je taktéž součástí interakce terapeut-klient a je součástí andragogické intervence. Terapeut výrazně ovlivňuje úspěšnost zamýšlených procesů pomocí expresivní terapie. Samotného terapeuta taktéž expresivní terapie ovlivňují, působí/intervenují na něj.

Co vám přináší ET ze strany terapeuta / co vám to dává nebo bere?

„Když se tam **uvolní něco, co tam nemá být**, člověk má z toho **radost**. Takže radost a hudba mě vždycky bavila, takže to **použití terapeutické možnosti**. Pokud bych měl říct něco, co mi to bere, tak **energii** to bere. Když jsem třeba měl dva klienty po půl hodině, tak za tu hodinu je člověk docela unavený, když to s těma imobilníma probíhalo v těch nejjemnějších sférách a využívaly se tam cinglárka. I tak se pořád soustředíte, snažíte se všimnout si a reagovat na jeho reakci jsou to úplně jemné motoriky, které jsou schopni udělat. Kdejaký pohyb ruky nebo mimiky, tak člověk musí být soustředěný, aby to všechno navnímal, jak si s tím pracovat.“

Respondent 1

„Tak dramaterapie klade **nárok na dramaterapeuta, co se týče divadelních schopností, kreativity určitě je důležitý neustále hledat nějakou inspiraci** někde třeba i působit v jiném divadelním souboru, aby i člověk neustále byl v divadelním prostředí, aby ho to motivovalo a inspirovalo k nějaké práci. A to si myslím, že je hodně vázaná na osobnost terapeuta, co mu to dává a co mu to bere. Co se týče mě, tak myslím si, že mi to **nic nebere**, nic moc zásadního, co bych byla schopna pojmenovat. A co mi to **dává? Určitě prostor pro to pracovat s klientem jiným způsobem, než je přímá péče**, než je plánování a realizace nějakých cílů, ale dává mi to prostor pracovat kreativně s klientama.“

Respondent 2

„Pro mě je samozřejmě **radost vidět, když přijde někdo, kdo má spoustu trápení a není v kontaktu sám ze sebou**. To je možná ještě jakoby, co jste se ptala s tím tancem. Já považuji strašně za důležitý **pracovat s tělem, nepracovat jenom na úrovni té hlavy, ale pracovat s emocemi a s tím tělem**. To je princip, kterej používám, ať už děláme cokoli, ať už tancujem nebo dělám terapeutickou cestu během seminářů nebo i při běžných terapiích. To, že vlastně pro mě vůdčí jsou jejich

emoce a jejich slova. Nikoliv to, že já bych jim řekla, co mají dělat nebo o tom přemýšleli hlavou.“

Respondent 3

„Když vidím to vystoupení nebo tu celoroční práci nebo při samotných hodinách, tak **pocit smysluplnosti a toho že vidím, že to funguje**. A jestli mi to něco bere, tak dřív na pozici dobrovolníka, tak dobrovolný čas a dojíždění. Jinak nic.“

Respondent 4

„No mě to **obohacuje, protože mě to nabíjí. Vidím, že ta práce má smysl, vede to k něčemu, jsou z toho výsledky**. Není to jedno takové to povinné, ale je z toho nějaký **efekt, který nás provází celým rokem a životem**.“

Respondent 5

„**Jsem v přímém kontaktu s těmi klienty, takže je poznávám a lépe se pracuje**. Určitě je to **ladí více do pozitivní sféry**, souvisí to i se stránkou té stydlivosti, **odbourá se v nich i třeba nějaký špatný pocit** určitě, teď jsme se setkali i s tím, že se rozpomínají. A když se ptáte i na to co bere, tak je to náročné na přípravu.“

Respondent 6

Expresivní terapie přináší terapeutům především radost z působení na klienty, radost z toho, když vidí, že to funguje. Přináší jim to také možnost pracovat s klienty jiným způsobem a lépe je poznat. Pokud jsou například v institucích, které zaštiťují kompletní péči, tak se s nimi díky těmto postupům intervence mohou poznat z jiné stránky. Co se týče stránky toho, jestli jim to něco bere, tak většina se shoduje na tom, že jim to nic zásadního nebere. Vidí to jako smysluplnou práci.

6.3.5 Expresivní terapie na poli hodnocení

Tato otázka se týkala celkového zhodnocení expresivní terapie. Jestli ho samotní terapeuti považují za dobrý prostředek pro působení na dospělé, když je možné ho využít v tolika ohledech (s. 12, 19, 20). Je možné to vidět i jako součást celkového pečujícího procesu, během kterého se využívá tohoto typu terapie pro pomoc v nejrůznějších sférách.

Jak byste zhodnotil práci pomocí ET? (klady, zápory)

„Asi to souvisí i s tím co už jsem řekl. Celkově bych to zhodnotil jako **užitečnou činnost**, u které jsou vidět výsledky.“

Respondent 1

„Je to široká otázka. Třeba nějaký klad nebo zápor. Celkově co se týče expresivních terapií, tak je to celkově **oživení té práce**. Je fajn, když je někdo kreativní, aby měl možnost to využívat. Co je zápor, tak je nutný **si uvědomit, že je to terapie a že to není tady máš temperu, štětec a maluj si a je to náročný si uvědomit, co je cíl, jaký metody volím, proč je volím, čeho tím chci dosáhnout, dokázat, co je můj cíl, v čem je to terapeutický, v čem to tomu klientovi pomůže, takže ne všichni mohou dělat expresivní terapie**, i když se to zdá jednoduchý vlastně **je to náročný na osobnost terapeuta, aby si tohle všechno dokázal uvědomit, stanovit, rozmyslet, naplánovat a potom se může jednat o terapii**, jinak by to byl divadelní kroužek nebo výtvarnej kroužek nebo hudební kroužek, ale to už je jedno. Co dělá tu terapii terapií, je **terapeutické zacílení**, to myslím, že je takové ne minus, je to určitě plus, ale záleží, jak se k tomu přistupuje.“

Respondent 2

„To je to o čem mluvím, je pro mě **velká radost vidět ty lidi, že je jim líp, že kvetou** a ono samozřejmě není to, že žádná terapie Vám nevyřeší celý život. Pořád přichází to, že jsou spousty okamžiků, co jsou těžký, nicméně **pokud ten člověk už trošičku cítí, proč se mu ty věci dějí nebo jak s nimi může zacházet, tak je to pro něj daleko lehčí a myslím si, že i tak nějak je schopnej prožít ten život hlouběji**.“

Respondent 3

„Úplně bych se nepouštěla do celkového zhodnocení, ale zdůraznila bych ještě **emoce**, že tady u té klientely je dobré, že si můžou třeba zahrát, dejme to slečna, která je na vozíku a s největší pravděpodobností nebude mít nikdy děti, možná bude mít někdy partnera, ale neví se, v jaké kvalitě bude ten vztah. Si může zahrát třeba roli mámy, je to taky takhle hodně důležitý, že **můžou vstupovat do těch rolí, který třeba v reálným životě nemůžou zažít nebo nezažili**. Nebo taky milenky nebo vdané ženy jo a tak dál. Tak tady to je pro ně důležitý, že **můžou popustit a uskutečnit svoje tužby** a zároveň vidí, že je to hra. Za ty dvě hodiny potom bezpečnou metodou se odčaruje a vystoupí se z role.“

Respondent 4

Já myslím, že to má teda převážně klady. Záporny to nemá nebo já to nevidím nebo mi nikdo na to nepoukázal. Vidím ty klady v tom, že je to **dobrovolné a že není kladen žádný tlak na výkon**, že kdo má chuť tak to dělá a dělá to tak, jak chce, jak může a nikdo to nehodnotí, jde tam o to **vyjádření ne o to, jak to vypadá**.“

Respondent 5

6.4 Shrnutí

V rámci analýzy výzkumu v kapitole 6.3 jsem se snažila najít propojenost s teorií, případně s použitou literaturou v teoretické části práce. Nyní bych chtěla celkově shrnout tuto část, k čemu je možno dospět či jaké jsou výsledky.

V rámci rozhovorů jednotlivých terapeutů můžeme vidět určité společné rysy. Terapeuti se shodují hlavně v užitečnosti expresivních terapií v práci s dospělými. Díky tomu mohou klienta poznat z jiné stránky v případě kompletní péče, jaké se vyskytuje v institucích, jako je například centrum Klíč nebo domovy pro seniory. V odpovědích respondentů lze vysledovat dvě skupiny - terapeuty, kteří pracují s klienty v rámci komplexní péče nebo v rámci speciální andragogiky nejen jako terapeuti. Druhou skupinou jsou terapeuti, kteří pracují s lidmi jen v rámci terapeutických setkání, kteří se snaží lidem v jejich běžném životě pomoci při jejich problémech či sebepoznání k lehčímu životu a schopnosti prožívat život hlouběji. Další společné rysy můžeme vidět v přínosech pro dospělé klienty. Například u klientů, kteří mají problémy s vyjádřením nebo jsou omezení nějakým postižením, pomáhá expresivní terapie v komunikaci. Shodují se také v dalších přínosech, jako je zrelaxování, podpora kreativity, aktivizace, seberealizace, tvořivost, poznání toho kdo jsou, uvolnění přebytečné energie, vyjádření emocí, k podpoře paměťových funkcí, rozvoj sociálních dovedností a mnoho dalších. Také je důležité si uvědomit cíl práce a intervenční terapeutické metody, které je vhodné použít pro danou klientelu, na což terapeuti poukazují. Všichni terapeuti mluví o využití expresivní terapie s pozitivním laděním, ačkoliv je to mnohdy náročné na přípravu i pozornost při práci s klientem, ale tato práce s dospělými jim přináší radost a smysluplnost.

Co se týče výsledku tohoto výzkumu, jedním z cílů bylo zjistit využití expresivních terapií na území města Olomouce v institucích zabezpečující pomáhající profese skrz terapeuty. Na území města Olomouce se tento způsob práce vyskytuje především v institucích pracujících s lidmi se speciálními potřebami, v domovech pro seniory a v rámci institucí, které zajišťují vzdělávací či sebepoznávací kurzy. Tento výzkum (pilotní studie) by se dal v budoucnu použít pro další šetření a výzkum využívání expresivních terapií s dospělými, jelikož jak bylo vyřčeno z úst terapeutů tato práce je užitečná a má potenciál se rozvíjet.

Ve výzkumné části je také důležité zaměřit se na hodnověrnost zjištění. Věřím, že výpovědi terapeutů byly pravdivé a vyplývaly z jejich zkušeností nabytých v praxi při práci s dospělými. Svědčí o tom jejich výpovědi, které jsem doslovně přepsala a během rozhovoru jsem postupovala podle předem

stanovených otázek bez směřování jiným směrem. Jsem přesvědčena, že shodováním se určitých částí výpovědí s odbornou literaturou na dané téma, nabývá výzkum pravdivosti a smyslu. Díky využití expresivních terapií a jejich účinků se mi podařilo popsat fungování expresivní terapie jako prostředku andragogické intervence.

ZÁVĚR

V této práci jsem se zaměřovala na popsání a analyzování specifického prostředku andragogické intervence, který využívá umění s jeho nejrůznějšími funkcemi. Využila jsem k tomu především psychologizující a terapeuticky laděné pojetí andragogiky. Toto pojetí se zaměřuje na dospělého v nejrůznějších situacích jeho života (krize, sebepoznání, rozvoj osobnosti...). Člověk může v některém z těchto období vyhledat pomoc andragogiky, která nabízí nejrůznější formy a prostředky skrz vzdělávání, výchovu a péči. Andragogika může pomoci k překonání krize, k nalezení opětovné motivace, v sebepoznání, k růstu a využívá k tomu nejrůznějších prostředků. Prostředkem, kterým jsem se zabývala já, byly expresivní terapie a na základě studia literatury a realizace výzkumu se ukázalo, proč je vhodné expresivní terapie při práci s dospělými využívat.

Expresivní terapie se vzájemně mnohdy prolínají. Kombinují se různé umělecké techniky, a tím působí nejrůznější funkce umění, které nás neustále obklopují. Hudba doprovází tanec, drama je obohaceno hudbou a tanečním projevem...Podobný je i způsob práce po formální stránce. Tyto terapie mohou pracovat s jednotlivcem, skupinou či komunitou. Většinou každá z nich má své pole působnosti v každé této formě. Stejně je na tom i andragogika, která se zaměřuje na jednotlivce, skupinu i komunitu. Může provázet dospělého na jeho dráze životem a během toho použít nejrůznější prostředky, jednou to může být vzdělávací kurz zaměřený na zájmovou činnost pomocí arteterapie. V jiném případě může pomoci uvolnit jeho negativní emoce, které ho svazují a omezují při jeho normálních každodenních činnostech, například prostřednictvím muzikoterapie. Pro jinou skupinu může využít andragogika dramaterapie, například pro postiženého dospělého, který může skrz hraní nějaké role zažít, co nikdy v životě nezažil a pomoci mu v jeho sociálních interakcích s druhými. Expresivní terapie mohou být prostředkem andragogické intervence, která zasáhne dospělého v nejrůznějších situacích během jeho života. Může mu podat pomocnou ruku k naučení a lepšímu uchopení problémových a neočekávaných situací, se kterými se střetává.

Výzkum jsem realizovala na území města Olomouce s terapeuty, kteří využívají expresivní terapie ve své práci. Tito terapeuti pracují s různými skupinami dospělých, ať jsou to postižení lidé, lidé snažící se o bližší sebepoznání či senioři. Terapeuti mluví o tom, co jejich klientům tento prostředek dává či bere. Přináší jim poznání toho, kdo jsou, prostor k vyjádření emocí,

podporu v sociálních dovednostech, aktivizuje, bere jim strach a obavy apod. Tato práce ve spojení s andragogikou může dospělému pomoci ve všech těchto oblastech. Může mu poskytnout například vzdělání v tvořivých činnostech, výchovu v sociálních dovednostech či sebepoznání a péči během krizových uzlů jejich života.

ANOTACE

Příjmení a jméno autora: Sabina Gomolová

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie,
Filozofická fakulta

Název diplomové práce: Expresivní terapie jako prostředek andragogické
intervence

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Markéta Vlčková

Počet znaků: 90 040

Počet příloh: 0

Počet titulů použité literatury: 30

Klíčová slova: integrální andragogika, terapeutické pojetí, andragogická
intervence, expresivní terapie, umění, speciální andragogika

Bakalářská práce se zabývá expresivní terapií jako prostředkem andragogické intervence. Vychází z širšího pojetí andragogiky a následně z terapeutického ladění andragogiky, které čerpá poznatky z psychologie. Zaměřuje se na to, jak andragogika působí na dospělého v krizových uzlech života i při běžném využití, například při seberozvoji, za využití expresivních terapií. Zmiňuje také možnost využití ve speciální andragogice, kde také může být prostředkem učení, výchovy a péče o dospělého člověka. Pracuje také s jednotlivými expresivními terapiemi a rozebírá jejich cílové skupiny mezi dospělými. Ukazuje, co jim může tento prostředek andragogické intervence nabídnout. Teoretická část je doplněna kvalitativním šetřením.

Keywords: integral andragogy, therapeutic conception, andragogical
intervention, Expressive therapy, art, special andragogy

The Bachelor thesis deals with the expressive therapy as a tool of andragogy intervention. It comes from the wider concept of andragogy and subsequently from the therapeutic tuning of andragogy, which takes knowledge from psychology. It orients on the way how the andragogy affects an adult in critical parts of life and in a normal use, for example in a self development, using expressive therapies. It also mentions its use in a special andragogy, where it can be a tool to learn, educate and care of an adult human. It also works with particular expressive therapies and analyses their target groups among the adults. It shows what can this tool of the andragogy intervention offer. The theoretical part is completed with a qualitative research.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BARTOŇKOVÁ, Hana. *Foucaultovo andragogické kyvadlo*. 1. vyd. Praha: MJF, 2004. ISBN 80-86284-46-1
2. BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 2. vyd. Praha: GradaPublishing, a.s. 2014. ISBN 978-80-247-4824-5
3. BENEŠ, M. *Andragogika teoretické základy*. 1. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003. ISBN 80-86432-23-8
4. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3711-9
5. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2011. ISBN 978-80-7387-394-3
6. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4
7. INTERVENCE. *Slovník cizích slov – scs.abz.cz*. [online]. [citováno 2. 2. 2014]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/intervence>
8. JOCHMANN, Vladimír. *Výchova dospělých – andragogika*. In: Acta UniversitatisPalackianaeOlomucensisFacultasPhilosophica, Sociologica – Andragogica 1. 1. vyd. Olomouc: UP 1992
9. JŮVA, Vladimír. *Estetická výchova*. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Paido. 1995. ISBN 80-85931-12-5
10. KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj, WEBER, Jana, a kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2009. ISBN 978-80-247-2846-9
11. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 4. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7367-181-6
12. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-657-8
13. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2008. ISBN 978-80-247-2329-7
14. LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9
15. MACHALOVÁ, Mária. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. 1.vyd. Bratislava: GerlachPrint, 2006. ISBN 80-89142-07-9
16. MATULČÍK, Július. *Teórie výchovy a vzdelávania dospelých v zahraničí*. 1. vyd. Bratislava: GerlachPrint, 2004. ISBN 80-247-1362-4

17. PALÁN, Zdeněk. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: DAHA, 1997. ISBN 80-902232-1-4
18. PRŮCHA, Jan, VETEŠKA, Jaroslav. *Andragogický slovník*. 1. vyd. Praha: GradaPublishing, a.s. 2012. ISBN 978-80-247-3960-1
19. ŘÍMAN, Josef, a kol. *Malá Československá encyklopedie VI. svazek Š-Ž*. 1. vyd. Praha: Academia, 1987
20. SPOUSTA, Vladimír. *Krása, umění a výchova*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1196-3
21. SVOBODA, Pavel. *Poetoterapie*, 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1682-3
22. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0
23. ŠIMEK, Dušan, BARTOŇKOVÁ, Hana. *Andragogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 80-244-0394-3
24. ŠIMEK, Dušan. *Základy andragogiky*. Olomouc: 1996.
25. VAGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2008. ISBN 978-80-246-1318-5
26. VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 4.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3851-2
27. VYBIRAL, Zbyněk, ROUBAL, Jan, a kol. *Současná psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7
28. VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3. vyd. Praha: GradaPublishing, a. s., 2010. ISBN 978-80-247-2667-0
29. VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2000. ISBN 80-86123-15-4
30. VYMĚTAL, Jan, a kol. *Speciální psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1315-1