

Univerzita Palackého v Olomouci

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalárska práca

Lucia Beňková

Projektívne dramaterapeutické prístupy zamerané na sebareflexiu
pri práci so študentmi pomáhajúcich profesií

Prehlásenie

Prehlasujem, že som bakalársku prácu na tému „Projektívne dramaterapeutické prístupy zamerané na sebareflexiu pri práci so študentmi pomáhajúcich profesií“ vypracovala samostatne, s použitím uvedenej literatúry a zdrojov.

V Olomouci, dňa 21.4.2020

.....
Lucia Beňková

Pod'akovanie

Ďakujem vedúcemu práce prof. PaedDr. Milanovi Valentovi, Ph.D. za vedenie práce, odborné rady a ústretovosť pri zmenách, ktoré sa diali pri meniacich sa okolnostiach.

Zo srdca ďakujem Kataríne Bielikovej za spoločnú cestu, tvorenie spoločnej vízie a pomoc pri neskoršej realizácii výskumného projektu i iných.

Ďakujem všetkým účastníkom projektu za ochotu prejsť sebeskúsenosťou a otvoriť sa, zdieľať svoje pocity a poznatky.

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČASŤ	6
1 Dramaterapia	6
1.1 Vymedzenie termínu dramaterapia	6
1.2 Zdroje dramaterapie	7
1.2.1 Zdroje ukotvené v psychológii a psychoterapii	7
1.2.2 Zdroje ukotvené v hre	8
1.2.3 Zdroje ukotvené v sociológii	9
1.2.4 Zdroje ukotvené v divadle a herectve	9
1.3 Základné procesy	11
1.4 Štruktúra dramaterapeutickej lekcie	12
1.5 Ciele dramaterapie	13
1.6 Klientela dramaterapie	14
2 Projektívne metódy	16
2.1 Projekcia	16
2.2 Delenie projektívnych metód	16
2.3 Projekcia v psychoterapii	17
3 Pomáhajúca profesia	19
3.1 Osobnosť pomáhajúceho	19
3.2 Dôležitosť sebazoznania a posilňovania sebareflexie pre pomáhajúceho	20
3.2.1 Emočná inteligencia	22
3.2.2 Protiprenos	22
3.2.3 Syndróm vyhorenia	23
PRAKTICKÁ ČASŤ	25
4. Výskum a jeho cieľ	25
4.1 Kvalitatívny výskum	25
4.2 Výber výskumného súboru	27
4.3 Špecifikácia výskumného súboru	28
4.4 Realizácia výskumného projektu	28
4.5 Zber dát pre účely výskumu	29
4.6 Analýza dát	30
Záver	37
Zoznam bibliografických citácií	40
Prílohy	43

Úvod

Vznik tejto bakalárskej práce bol inšpirovaný cestou za poznaním seba cez dramaterapiu, cez pomáhajúcu profesiu, cez všetko, čo rozprúdi vody ľudského psyché. Postupne vznikla vízia na výskum a na jeho cieľ, ktorým je analýza pôsobenia projektívnych dramaterapeutických prístupov so zameraním na sebareflexiu pri práci so študentmi pomáhajúcich profesií. Pričom v práci sa vychádza z presvedčenia, že práve sebareflexia je pre pracovníkov v oblasti pomáhajúcej profesie dôležitou oblasťou. Toto presvedčenie je v práci podložené v teoretickej časti.

Bakalárska práca je rozdelená na dve časti. Prvá je časť teoretická. Popisuje teoretické základy, o ktoré sme sa neskôr vo výskume opierali. Začína kapitolou o dramaterapii, v ktorej sa snaží čitateľovi priblížiť tento terapeutický smer. Pokúša sa o to cez výklad slova dramaterapia, vybrané definície podľa zahraničných dramaterapeutických spoločností, výklad zdrojov, z ktorých dramaterapia čerpá, základné dramaterapeutické procesy, štruktúru dramaterapeutickej lekcie, možné ciele dramaterapie či klientelu dramaterapie.

Ďalšia kapitola približuje oblasť projektívnych metód. Venuje sa výkladu pojmu projekcia a potom možnému použitiu projektívnych metód - tak ako sa využívajú najčastejšie - najmä v prostredí diagnostickom, ale aj tak, ako sa využívajú v prostredí psychoterapie.

Kapitola Pomáhajúca profesia vykladá pojem pomáhajúca profesia, pojednáva o osobnosti pomáhajúceho a o dôležitosti sebareflexie a sebapoznania pre človeka, ktorý vykonáva túto profesiu. Tiež sa zaoberá niekoľkými úskaliami či darmi, ktoré môže priniesť sebapoznanie pre človeka na tejto pozícii. Približuje pojmy emočnej inteligencie, syndrómu vyhorenia či protiprenosu v súvislosti s pomáhajúcou profesiou a v kontexte dôležitosti sebapoznania.

Druhá časť bakalárskej práce je praktická. Pojednáva o výskume, ktorý bol vykonaný, popisuje jeho ciele, výskumný dizajn, vysvetľuje, prečo bol vybraný práve ten či oný postup. Popisuje realizovaný výskum od výberu výskumného súboru cez realizáciu výskumného projektu, zber dát až po analýzu dát. Výskumným súborom boli práve študenti pomáhajúcich profesií, ktorí si v realizovanom projekte prešli sebeskúsenostným procesom, ktorý ďalej reflektovali v ohniskovej skupine, či neskôr formou písaných spätných väzieb a sebarefektívneho denníku. Tieto dokumenty ďalej slúžili ako dáta, z ktorých sa skrze analýzu vytvárala teória.

Práca obsahuje aj prílohy, v ktorých je k nájdeniu realizovaný projekt dramaterapeutickej intervencie JA V SIETI POMÁHAJÚCEJ PROFESIE, ktorý predstavuje jadrovú časť tejto práce a ktorý môže slúžiť k priblíženiu pracovného postupu výskumu a ku lepšiemu predstaveniu si procesu, ktorému boli vystavení účastníci výskumu.

Zámerom tejto práce je inšpirovať lektorov, učiteľov, ľudí v pomáhajúcej profesii k zamysleniu sa nad ich vlastnou mierou sebareflexie, ale aj k šíreniu myšlienky o dôležitosti sebapoznania. Rovnako podstatným zámerom je aj šírenie povedomia o odbore dramaterapie, analyzovanie jeho možného potenciálu a prinášanie nových poznatkov do výskumnej oblasti.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 Dramaterapia

Dramaterapia, ktorá sa v krajinách ako USA, Veľká Británia, či Rusko už teší veľkému využitiu a uplatneniu v mnohých oblastiach je u nás - v Českej či Slovenskej republike - ešte na počiatku svojho vývinu. Pomaly sa dostáva do rôznych inštitúcií, ktoré pracujú s ľuďmi s mentálnym postihnutím, duševným ochorením, ľuďmi liečiacimi sa zo závislosti i inými klientami a po krokoch smeruje k tomu, aby bola uznaná aj odbornou verejnosťou.

1.1 Vymedzenie termínu dramaterapia

Na to, aby sme mohli uchopiť termín dramaterapia, považujeme za dôležité vyložiť si dve slová, z ktorých sa tento termín skladá - drama a terapia.

Slovo drama či v slovenčine dráma je často spájané s divadelným umením. Hořínek (2004, str. 82), trefne podotkol, že využitie tohto slova sa v jazyku českom nevyužíva len v umeleckom kontexte, ale aj „*pre vážnu udalosť prudkého spádu či konfliktný, vzrušujúci a napínavý dej, stretnutie síl, boj alebo jeho zobrazenie.*” Toto využitie slova dráma s veľkou pravdepodobnosťou reaguje na jeho pôvodný význam, ktorý vychádza zo starogréckeho slova drao - ako vyvodil Aristoteles v diele Poetika - ktoré znamená činiť, jednať, konať (Hořínek, 2004). Považujeme to teda za základný koreň akejkoľvek dramatickej situácie - jednanie, akýsi dej, ktorý je vykonávaný a tvorený.

Slovo terapia je definované Milanom Valentom (2015, s. 213) ako „*liečba telesných i duševných porúch, ktorú je možné podľa terapeutických prostriedkov a postupov deliť na radikálnu (chirurgia), farmakoterapiu, fyzioterapiu a psychoterapiu.*”

Dramaterapia teda ako jeden zo smerov psychoterapie zámerne aplikuje dramatické techniky v terapeutickom procese. Vo svojej definícii tento jav pomenúva aj Severoamerická dramaterapeutická asociácia (North American Drama Therapy Association, 2019), ktorá dramaterapiu doslova označuje ako „*zámerne používanie dramatických a/alebo divadelných procesov so zámerom dosiahnuť terapeutické ciele.*“

Britská asociácia dramaterapeutov (The British Association of Dramatherapists, 2011) túto definíciu podporuje slovami: „*Dramaterapia sa sústreďuje na zámerné používanie liečivých aspektov drámy a divadla v rámci terapeutického procesu.*” K definícii ešte dopĺňa: „*Je to metóda práce a hrania, ktorá využíva akčných metód, aby napomáhala kreativite, imaginácii, učeniu, náhľadu a rastu.*”

1.2 Zdroje dramaterapie

Jednou zo silných stránok dramaterapie je jej schopnosť čerpať inšpiráciu zo širokého spektra zdrojov. Môžeme sa v nej inšpirovať každodennými činnosťami, akými sú pozeranie telenovely alebo čítanie detských riekaniak, rovnako ako môžeme čerpať inšpiráciu zo zdrojov vychádzajúcich z rôznych duchovných teórií, napríklad z Tibetskej knihy mŕtvych či z Tarotu. (Jennings, 2013)

Na to, aby sme však mohli aplikovať tieto zdroje inšpirácie do praxe, potrebujeme poznať jej teóriu. Zložkou teórie dramaterapie, ktorú považujeme za veľmi dôležitú, sú zdroje dramaterapie. Pre dramaterapeuta je podstatné poznať tieto zdroje, pretože z nich vychádzajú základné princípy tohto odboru.

1.2.1 Zdroje ukotvené v psychológii a psychoterapii

Ako sme už spomínali na začiatku tejto podkapitoly, dramaterapeut sa môže inšpirovať rozmanitými zdrojmi. Rovnako je to aj na poli psychologickom a psychoterapeutickom. Napriek tomu, že dramaterapia sa radí medzi smery psychoterapie, pretože pracuje s ľudským psyché - teda dušou, či vnútorným svetom - môže z iných psychoterapeutických smerov čerpať zdroje, keďže je disciplínou relatívne novovzniknutou. Dramaterapia predstavuje široký pojem, pod ktorým nájdeme ešte niekoľko konkrétnejších smerov, ktoré sa priamo odvíjajú od určitých smerov v psychoterapii či psychológii.

Johnson vo svojej knihe *Current Approaches in Drama Therapy* rozdeľuje dramaterapeutické smery na tie, ktoré sa odvíjajú od iných psychoterapeutických či psychologických smerov a na tie, ktoré boli vyvinuté na základe teórie divadla či hereckej prípravy. V jeho ponímaní Jungova analytická psychológia položila základy Omega transpersonálnemu prístupu v dramaterapii. Freudova psychoanalýza podporila vývoj

Psychoanalytického prístupu v dramaterapii, *The Developmental Transformations* (nie je ustálený preklad do slovenčiny - voľný preklad: vývojové premeny) prístup v dramaterapii. Psychodráma vytvorená Morenom vytvorila základ pre Sociodrámu, prístup Playback Theatre a *Healing the Wounds of History* (nie je ustálený preklad do slovenčiny - voľný preklad: liečenie zranení z histórie - práca s kolektívnou traumou) prístup v dramaterapii. Kreatívne terapie, ktoré boli postupne vyvinuté zo psychiatickej praxe a z pracovnej terapie, vytvorili základ pre Integrative five phase model (nie je ustálený preklad do slovenčiny - voľný preklad : integratívny päťfázový model) dramaterapie - nutno však podotknúť, že tento model v jednej zo svojich fáz používa aj psychodrámu (Johnson, 2009).

1.2.2 Zdroje ukotvené v hre

Hra je častokrát spojená s deťmi, dramaterapia sa však snaží o prebudenie zapojenia sa do hry nielen u detí, ale aj u dospelých. Dalo by sa povedať, že hra je v dramaterapii až základným stavebným kameňom prihladiť k jej definícii. Z divadelného uhla pohľadu môžeme definovať, že hra ako taká nesmeruje k žiadnemu reálnemu cieľu - stojí mimo priame uspokojovanie životných potrieb a nemá praktické následky (Jungmannová, 2004). V kontexte dramaterapie toto ponímanie posúvame a keďže hra je prevádzaná s terapeutickým zámerom, snažíme sa o to, aby mala následky a teda dopad na život človeka - klienta.

Definíciu, ktorá z nášho pohľadu najviac sedí k odboru dramaterapie, vytvoril Johan Huizing, ktorý napísal, že hra *„je dobrovoľná činnosť, ktorá je vykonávaná vnútri stanovených časových a priestorových hraníc, podľa dobrovoľne prijatých, ale bezpodmienečne záväzných pravidiel, ktorá má svoj cieľ v sebe samej a je sprevádzaná pocitom napätia a radosti a vedomím „iného bytia“, než je všedný život“* (Huizing in Valenta, s.46, 2011).

Developmental Transformations ako jeden z dramaterapeutických smerov vyvinutý Davidom Readom Johnsonom sa najviac inšpiruje hrou ako takou - tzv. voľnou hrou. Celá táto forma dramaterapie je postavená na pochopení procesov a dynamiky voľnej hry (Johnson, 2009).

1.2.3 Zdroje ukotvené v sociológii

Človekom, ktorý najviac ovplyvnil odbor dramaterapie zo sociologického hľadiska, bol sociológ Erving Goffman. Ten sa vo svojich teóriách odvíjal aj od toho, čo vyslovil Shakespeare a teda, že celý svet je javisko a my všetci v ňom sme len herci.

V rámci sociálnych interakcií v oblasti prezentovania seba samých pred ostatnými identifikoval Goffman isté pravidlá, ktoré môžu byť videné a popísané ako dramatické. Tieto javy a s nimi viazané pravidlá môžeme ľahšie spozorovať vo formálnych podujatiach, akými sú napríklad svadba alebo pohreb. V týchto situáciách môžeme tiež spozorovať prejavenie faktu, že pre človeka nie je možné ignorovať ostatných a preto cez túto optiku absolútna sloboda prejavu seba nie je možná. Goffman popísal aspekty sociálnej interakcie v divadelnej metafore. Medzi tieto aspekty patrí: prostredie (divadelná scenéria), osobná "fasáda" (vzhľad a spôsob vystupovania), rutina (predpísaný scenár), tím (skupina ľudí, ktorá spolupracuje, aby udržala situáciu v určitých medziach jej definície - v divadle herci) (Pitruzzella, 2004).

Goffman teda vníma život ako mnohovrstevnú performáciu niekoľkých rolí a to JA, ktoré stojí za týmito rolami predstavuje len ďalšiu performáciu, pričom Landy v dramaterapeutickom kontexte nazýva tento jav zosobnením - teda schopnosťou stelesniť inú osobu či vnútornú osobnosť (Jennings, 2005).

1.2.4 Zdroje ukotvené v divadle a herectve

Už z názvu drama-terapia nám môže byť jasné, že sa úzko spája s divadlom ako takým a teda aj jej korene môžeme hľadať v ňom. Definície smeru dramaterapie tiež poukazujú na využívanie divadelných techník s terapeutickým zámerom. Pre profesiu dramaterapeuta je teda potrebné orientovať sa a mať základný prehľad v dramatikoch, ktorí ovplyvnili vývoj dramaterapie a, dokonca, ktorých už zavedené pojmy sa neskôr transformovali do dramaterapeutického slovníka.

Konstantin Sergejevič Stanislavskij vytvoril jeden z ťažiskových náhľadov na herca ponoreného v hre pre dramaterapiu. Stanislavskij prepojil teóriu hrania s osobnou, psychologickou oblasťou skúseností (Stanislavskij in Johnson, 2009). Dôležitá pre odbor je aj Stanislavského teória emocionálnej pamäti herca. Vypracoval postupy na cvičenie tejto pamäte,

pracujúce so svalovým uvoľnením, koncentráciou, aktiváciou zmyslov, periférnym vnímaním, pamäťou, vôľou, imagináciou a emóciami samotnými. Tieto postupy vychádzajú z poznania, že emócie nie je možné hrať, ale je možné ich vyvolať prostredníctvom predstavivosti, fantázie a emocionálnej pamäti. (Hryvna in Valenta, 2011) Stanislavského zmena ponímania herca v hracom procese znamenala pre dramatické umenie zmenu, ktorú nasledovalo mnoho ďalších dramatikov. Medzi nimi treba spomenúť Antonina Artauda či Bertolda Brechta a Jerzy Grotowskeho.

Sue Jennings pomenovala niekoľko Artaudových myšlienok, ktoré ovplyvnili a ovplyvňujú systém dramaterapie. Medzi nimi sú: hľadanie nového jazyka cez zvuk a pohyb, obrazy a podobizne “väčšie než v živote” (v kontexte dramaterapie môžu takéto formy umeleckého prejavu vziať účastníkov za hranice ich bežných limitov a vytvoriť tak nové komunikačné vzorce v rámci prežívania nezvyčajných či “nebezpečných” životných situácií, paradoxne im poskytnúť väčšiu dištanciu cez prehrávanie obrazov väčšie, než sú v živote), dialóg polarít a zmierenie (nadväzujúc na “väčšie než v živote” tieto opozitá môžu byť objavené a prijaté) (Jennings in Karkou, 2006), víťazstvo a zúfalstvo, poriadok a chaos (opozitá, ktoré sa rovnako objavujú v Artaudovej tvorbe ako aj u klientov dramaterapie), riešenie cez integráciu metafyzického (môžeme uviesť príklad rôznorodosti práce s maskou, keď sa pri práci s maskou, ktorú máme priamo na tvári, stotožňujeme s ňou a vnímame ju ako “druhú kožu”, avšak pri použití masky obrej - aj v reakcii na pojem “väčšie než v živote” - vytvárame akýsi náhľad na túto podobizeň, sprostredkováva nám priestor pre dialóg s ňou, avšak naša identita môže zostať nedotknutá (Jennings, 2005).

Brecht na rozdiel od Stanislavského snahy priblížiť herca čo najviac postave, ktorú hrá a znútorniť v jeho tele pocity postavy, pracoval s efektom scudzovania. Práve efekt scudzovania neskôr položil teoretický základ pre Landyho teóriu dištancovania (Pendzik, 2016).

Grotowski inšpiroval svojou prácou mnohých súčasných dramaterapeutov, za povšimnutie však stojí jeho vplyv na prácu Davida Reada Johnsona a vývoj dramaterapeutického smeru Developmental Transformations (zväčša využívaný anglický názov, niekedy však prekladaný ako Vývojové premeny). Johnson priamo pomenúva, že tento smer je vystavaný na divadelných ideách Grotowského. (Johnson, 2009) Na rozdiel od Stanislavského, Grotowského pohľad popisuje hereckú prácu ako niečo viac než len emočný či

psychologický proces. Jeho pohľadom bola vnímaná herecká práca ako proces duchovný. Herecká práca v jeho vedení vychádzala viac z eliminácie vnútorných blokov, než z podporovania schopností. Práca herca preňho obsahovala intenzívny proces odkladania každodenných masiek a podstupovanie cesty až k samotnej esencii, jadrú ľudskej bytosti. Počas performácie herec zastával potom akúsi archetypálnu úlohu veľkňaza či veľkňažky, kedy aj divákov pozval do tohto procesu sebapoznávania a očisty. (Emunah, 2019)

1.3 Základné procesy

Pre priblíženie dramaterapeutického procesu považujeme za podstatné definovať niekoľko základných procesov, ktoré sú pre dosiahnutie terapeutického cieľa dôležité. Jones definoval 9 základných procesov, ktoré pomenoval jadrovými procesmi dramaterapie.

- Dramaterapeutické projektovanie - prejavuje sa externalizáciou vnútorných procesov a konfliktov. Vedie k vytváraniu nových vzťahov s týmito procesmi a tým pádom ku zmene.
- Terapeutický performačný proces - proces performácie môže byť sám o sebe terapeutický nezávisiac na obsahu. Začína sa identifikáciou potreby prejaviť navonok a teda performovať problém, pokračuje expresiou a potom možným znovuprehraním a teda reexploráciou daného problému.
- Dramaterapeutická empatia a dištancovanie - niekedy vnímané ako opozitá, obe však prítomné v rámci akéhokoľvek dramaterapeutického deja. Empatia podporuje emočnú rezonanciu, identifikáciu a vysoké emočné zapojenie. Dištancia podporuje zapojenie, ktoré je viac orientované na myšlienky, reflexiu a rozširovanie perspektívy. Obe môžu slúžiť ako nástroj hodnotenia klientovho vzťahu voči prezentovanému materiálu.
- Perzonifikácia a zosobňovanie - perzonifikácia znamená vkladanie obsahu a následne hranie obsahu pomocou určitého predmetu. Zosobňovanie znamená, že vložíme tento obsah a hráme ho sami vo vlastnom tele. Ponúkajú možnosť objaviť a transformovať tento obsah.
- Interaktívne diváctvo a svedectvo - odohráva sa na troch úrovniach: byť vidieť druhými, vidieť druhých a vidieť samého seba (cez video záznam, prehodenie rolí, atď.).
- Stelesnenie - dramatizácia tela: môžeme tu vnímať tri oblasti stelesnenia, či práce s telom, ktoré sú dôležité pre dramaterapeutický proces - objavovanie potenciálu svojho

tela, prevzatie iných telesných identít (čo môže podporiť získanie nových náhľadov, perspektív a vyústiť v zmene v klientovom živote), objavovanie pôsobení, ktoré ovplyvnili telo (skúmanie telesného sebaoponovania emočných traúm zapísaných do tela).

- Hranie (sa): podporuje klienta v hravejšom, flexibilnejšom, experimentujúcom prístupe k realite. Môže tiež navracat' do obdobia detstva a poskytnúť tak klientovi náhľad na to, čo bolo zablokované.
- Prepojenie život-dráma: niekedy dramaterapia zahŕňa priamu prezentáciu reality - prehrávanie konkrétnych životných situácií, inokedy zahŕňa nepriamu prezentáciu reality - práca s mýtom, symbolom, metaforou, atď. Klienti si môžu a nemusia uvedomovať toto spojenie.
- Transformácia: každodenné skúsenosti a životné príbehy sú transformované do dramatického jazyka a otvárajú tak nové možnosti expresie, cítenia či asociácií (Jones, 1996).

1.4 Štruktúra dramaterapeutickej lekcie

Napriek tomu, že dramaterapia predstavuje prístup veľmi flexibilný, hravý a tvárny a štruktúra dramaterapeutických lekcí, rovnako ako ich časová dotácia, je variabilná v súvislosti s danou klientelou, so štádiom, v ktorom sa skupina nachádza, či štádiom, v ktorom sa nachádza vzťah terapeuta a klienta, rovnako ako štruktúra závisí aj od momentálneho naladenia skupiny či jedinca. Tieto všetky aspekty (a mnoho ďalších) vplyvajú na štruktúru danej lekcie, napriek tomu sa však medzi jednotlivými lekciami zväčša dá nájsť určitá podobnosť a určitá vodiaca línia.

Valenta (2011) vo svojom diele popisuje štruktúru dramaterapeutického sedenia takto:

- pozdrav terapeuta so skupinou - aktivita, pri ktorej terapeut nadviaže kontakt so skupinou, aj s každým členom zvlášť a môže zistiť stupeň rezistencie i naladenie klientov. Túto časť sedenia sa odporúča vykonávať v kruhu, ktorý predstavuje útvar, podporujúci budovanie vedomia skupiny.
- warm up - väčšinou je vykonávaný formou fyzickej aktivity, ktorá slúži na uvoľnenie svalov, precitnutie v tele, ale môže byť vykonaný aj formou

relaxačných cvičení. Tu záleží na potrebách skupiny a jednotlivca - či je potrebné aktivizovať alebo upokojiť a skoncentrovať.

- otvorenie hracieho priestoru - pre túto časť je vhodný použiť opakujúci sa rituál, ktorý môže mať mnoho podôb - napr. podobu kúzelníckej opony, otvorenie dverí do hracieho priestoru a iné.
- “naštartovanie” hry - terapeut sa snaží vtiahnuť celú skupinu do diania, buduje improvizáciu v duchu ontogenetickej scény - pohyb - zvuk - obraz - postava - verbálna expresia.
- hlavná časť sedení - túto časť môžeme rozdeliť na niekoľko menších častí a to personifikáciu - vstup do roly, štruktúrovanú hru v role, kde sa objavuje jedna téma jednotlivca alebo jedna téma pre skupinu a neštruktúrovanú hru v role, kde sa pracuje s niekoľkými témami, situáciami a vrstvami naraz. To, ako môže táto časť sedenia vyzeráť, záleží od daného dramaterapeuta a jeho výcviku - inak bude vyzeráť hlavná časť sedenia vedená terapeutom s výcvikom v Developmental Transformations a inak vedená terapeutom s výcvikom v Rolovej teórii.
- uzavretie sedenia - väčšinou prebieha v kruhu a môže prebiehať formou verbálnej reflexie (niektoré smery dramaterapie však verbálnu reflexiu na konci sedenia nepoužívajú - napr. Developmental Transformations), býva spájaný aj s rituálom, ktorý môže byť rovnaký ako rituál vstupu do hracieho priestoru, ale aj iný - často sa využíva rituál kúzelného kufra, do ktorého klienti môžu zvliecť všetky roly, ktoré na seba nasadili počas lekcie a vytriasť všetky emócie, ktoré prevzali.

Valenta týmto textom poskytol náhľad do možnej štruktúry dramaterapeutického sedenia. Odporúčaná časová štruktúra 1,5-hodinového dramaterapeutického sedenia je: štvrtinu času venovať otvoreniu skupiny, polovicu času venovať hlavnej časti a štvrtinu času venovať ukončeniu sedenia (Jennings in Valenta, 2011).

1.5 Ciele dramaterapie

Okrem špecifických cieľov odvíjajúcich sa od osobnosti, osobného príbehu a terapeutickkej zázakzky daného klienta, dramaterapia dosahuje ciele, ktoré sú mnohokrát

dosahované už len samotnou podstatou tohto odboru, tým, aká dramaterapia je, a tým, aké prostriedky s terapeutickým zámerom využíva. Dočkal (in Vybíral, Roubal, 2010, s. 529) medzi tieto nešpecifické ciele radí :

- „*zvyšovanie sociálnej interakcie a komunikácie*
- *rozšírenie repertoáru rolí pre život*
- *zvládanie vlastných emócií, získanie kontroly nad nimi*
- *rozvoj sebadôvery a sebaúcty*
- *získanie náhľadu na svoje jednanie*
- *rozvoj kreativity a spontaneity.*”

1.6 Klientela dramaterapie

Dramaterapia má, čo sa týka klientely, jeden z najširších záberov, za čo vďačí aj tomu, že ako hlavný vyjadrovací prostriedok nepoužíva, alebo minimálne používať nemusí, slovo, ale hlavným vyjadrovacím prostriedkom je tu telo. Dalo by sa teda povedať, že ktokoľvek, kto má telo, sa môže stať klientom dramaterapie.

Valenta (2011) uvádza, že na území Českej republiky sú najrozšírenejšou klientelou dramaterapie jedinci s mentálnym postihnutím, ďalej klienti s psychiatrickou diagnózou, mladí ľudia so špecifickými vývinovými poruchami učenia a správania, mládež psychosociálne ohrozená, jedinci ohrození či trpiaci sociálnym vylúčením, ale i seniori. Jej zaradenie do terapeutického programu je momentálne na tomto území silno ovplyvnené zameraním a vzdelaním daného terapeuta (Dočkal in Vybíral, Roubal, 2010), čo len poukazuje na fakt, že počet ľudí majúcich kompetencie na výkon dramaterapie je tu nízky.

Kontraindikáciou pre zaradenie do skupinového dramaterapeutického programu môže byť človek majúci silné agresívne sklony, keďže pri skupinovej práci sa častokrát využíva vzájomná interakcia a tiež samotná dramatická situácia, ktorá je hlavným prvkom v dramaterapii, je menej či viac postavená na konflikte. V prípade výskytu agresívneho klienta sa teda odporúča pracovať najprv individuálne. Agresívny klient teda nepredstavuje pre dramaterapiu absolútnu kontraindikáciu (Dočkal in Vybíral, Roubal, 2010).

Rovnako ako aj pri iných formách psychoterapie je dôležité, aby terapeut bral ohľad na diagnózu, či konkrétne obmedzenia daného klienta; cesta k liečeniu pomocou dramaterapie sa však dá nájsť takmer u každého klienta.

2 Projektívne metódy

Pojem projektívne metódy je často spájaný s psychodiagnostikou, s rôznymi testovými nástrojmi. Laik by si mohol vybaviť Rorschachov test, ktorý sa skladá z tabuliek neurčitých tvarov - škvŕn, pri ktorých klient má určiť, čo mu objekt pripomína, s čím sa mu asociuje. Práve tento test je vyobrazený v mnohých súčasných i starších filmoch ako súčasť psychoterapeutického či psychodiagnostického procesu. Projektívne metódy však majú omnoho viac podôb. Je nutné si na začiatok kapitoly vymedziť, čo všetko vlastne projektívne metódy zahŕňajú, čo tvorí ich jadro. Zo psychologického hľadiska projektívnymi technikami rozumíme najmä v psychodiagnostike také nástroje, ktoré konfrontujú subjekt (klienta) s podnetom neurčitým, mnohovýznamovým, na ktorý má subjekt reagovať, podľa toho, čo pre neho tento objekt znamená, podľa zmyslu významu, ktorý sám tomuto objektu dáva (Urban in Šípek, 2000). Za jadro projekčnej techniky môžeme brať vystavenie objektu osobe, ktorý v nej vyvoláva rôzne reakcie, ktorými vyjadruje dojmy zo svojho osobného sveta a vlastnej osobnosti (Svoboda, 2013).

2.1 Projekcia

Termín projekcia zaviedol do psychologickej teórie Sigmund Freud, ktorý projekciu vykladal dvomi spôsobmi. Prvým výkladom je projekcia ako obranný mechanizmus proti úzkosti, kedy naše vlastné nežiadúce snahy, prania a pocity sú premietané do iných ľudí či do nášho okolia. Druhým výkladom je projekcia ako ovplyvňovanie aktuálnych výkladov podnetov minulými spomienkami (Šnýdrová, 2008). Tento výklad je veľmi dôležitý pre existenciu projektívnych metód, pretože projekcia by bola v tomto prípade javom prítomným v rôznej miere pri akomkoľvek procese vnímania vonkajšieho podnetu. Pri chápaní projektívnych metód v rámci psychoterapeutickej alebo psychodiagnostickej práce teda vychádzame najmä z tohto Freudovho pôvodného výkladu termínu projekcia.

2.2 Delenie projektívnych metód

V rôznej literatúre sa môžeme stretnúť s rôznymi druhmi delenia projektívnych techník. Za najvhodnejšie pre účely tejto práce považujeme delenie podľa Svobodu (2013), ktorý ich delí jednoducho na :

- verbálne metódy,

- grafické metódy,
- manipulačné metódy (metódy voľby).

Medzi metódy verbálne môžeme radiť napríklad Slovný asociačný experiment, známy Rorschachov test a iné, pri ktorých sa klient slovne vyjadruje k prezentovaným materiálom. Medzi metódy grafické radíme rôzne druhy kresbových metód, napríklad Test kresby postavy, Kresbový Test troch stromov a iné, pri ktorých sa klient vyjadruje pomocou grafického média.

Ďalším druhom projektívnych metód sú tzv. manipulačné projektívne metódy alebo inak metódy voľby, medzi ktoré radíme napríklad tzv. “farbové testy” - Test farebnej pyramídy alebo iné testy, kedy vyšetovaná osoba manipuluje s nejakým materiálom, niečo si vyberá alebo volí. Niektoré metódy zaradené medzi metódami verbálnymi či grafickými môžu tiež obsahovať časť, kedy si klient vyberá, volí, pri zaradení do príslušného druhu metódy je však dôležité rozlíšiť, v čom stojí ťažisko daného testu, či je to práve vo výbere alebo v ďalšom prerozprávaní príbehu, či v grafickom vyobrazení (Svoboda, 2013).

2.3 Projekcia v psychoterapii

Ako samostatnú podkapitolu v tejto práci uvádzame projekciu v psychoterapii preto, že projektívne metódy v psychoterapii sú využívané mnohokrát iným spôsobom, alebo za iným účelom, než v rámci procesu psychodiagnostiky.

Projektívne metódy či techniky majú svoje miesto v psychoterapii, najmä keď sú po ich vykonaní preberané spoločne s klientom. Môžu byť tiež nástrojom komunikácie a napomôcť v rámci prekonávania obrán či rezistencie. Svojou vlastnosťou uľahčenia komunikácie medzi klientom a terapeutom majú schopnosť facilitovať či dokonca skrátiť trvanie psychoterapie.

Jednou z projektívnych metód, ktoré nachádzajú veľké využitie práve v psychoterapii, je tzv. aktívna imaginácia, ktorú Jung chápal ako stvárňovanie zvnútorňovaných symbolov cez pohyb, tanec či obrazy (Šípek, 2000).

V metóde aktívnej imaginácie vidíme veľké expresívnoterapeutické presahy, pričom niektoré smery dramaterapie ju aj priamo využívajú. Najmä smery vychádzajúce z Jungovej psychológie (viď. podkapitola Dramaterapie - Zdroje ukotvené v psychológii). V praktickej časti našej bakalárskej práce, v rámci vykonávania dramaterapeutickej intervencie sme tiež využívali techniku inšpirovanú aktívnou imagináciou a projektívny prístup pri využívaní projekčných kariet v rámci uľahčenia vyjadrovania v skupinovej práci.

Projekcia v takomto ponímaní môže byť tiež aj veľmi účinným prostriedkom pri zachovaní bezpečia klienta, či pri procese, ktorý je najmä v dramaterapii jedným zo základných terapeutických nástrojov - distancovanie. V rámci vnímania projektívneho procesu, ktorý sa odohráva v ľudskom psyché, môžeme využívať rôzne druhy metafor, začlenené v príbehoch či obrazoch, s ktorými v rámci terapie či intervencie pracujeme.

3 Pomáhajúca profesia

Pojem pomáhajúca profesia v sebe zahŕňa niekoľko konkrétnych profesií, ktoré spája činnosť pomáhania druhej osobe/osobám. Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2000, s.185) pojem pomáhajúce profesie definuje ako „*súhrnný názov pre všetky profesie, ktorých teória, výskum a prax sa zameriavajú na pomoc druhým, identifikáciu a riešenie ich problémov a na získavanie nových poznatkov o človeku a jeho podmienkach k životu tak, aby mohla byť pomoc účinnejšia*“. Tiež ponúkajú stručný výpočet konkrétnych profesií, ktoré spadajú pod tento pojem, a to: lekári a iný zdravotnícky personál, psychológovia, špeciálni pedagógovia, sociálni pracovníci, vychovávatelia a pod.

Okrem toho, že tieto profesie spája akt pomáhania, majú ešte zopár spoločných rysov. Medzi tieto rysy patrí napríklad nutnosť vzťahu medzi klientom/pacientom a pomáhajúcim a zapojenie osobnosti pomáhajúceho do procesu, v ktorom je pomáhané - teda do pracovného procesu. Sú aj iné povolania, ktoré nespadajú do pomáhajúcich profesií, v ktorých tiež figuruje pomoc v nejakej forme, rozdiel je však ten, že v spektre pomáhajúcich profesií je proces pomáhania hlavným cieľom a pri profesiách iných môže byť len vedľajším účinkom (Géringová, 2011).

3.1 Osobnosť pomáhajúceho

Pri štúdiu odborov vedúcich k výkonu práce v rámci pomáhajúcej profesie študenti načerpávajú mnoho teórie o tom, ako funguje ľudská myseľ, akými vývojovými fázami človek prechádza, aký je systém poradenských služieb, či ktoré zákony sa týkajú našej práce. Keď sa však spýtame odborníkov, aby popísali dobrého sociálneho pracovníka či iného pomáhajúceho, s veľkou pravdepodobnosťou by sme sa dozvedeli o jeho osobnosti a až neskôr o jeho odbornosti. Vykonané výskumy dokonca vymenúvajú 4 základné aspekty, ktoré boli najviac spomínané v rámci opisu dobrého sociálneho pracovníka, a sú nimi náklonnosť, trpezlivosť, vcítenie sa a až na štvrtom mieste odbornosť (Kopřiva, 2011).

Prístup pomáhajúceho pracovníka nie je teda len o schopnosti dodržiavať morálku či spoločnosťou dané normy slušného správania, ale je to aj o schopnosti pracovníka vycítiť, čo v danej chvíli v danom prebiehajúcom kontakte má vyjadriť - napríklad prijatie, spoluúčasť či porozumenie (Hutyrová, 2013).

To, čo musí človek spĺňať na to, aby mohol vykonávať pomáhajúcu profesiu, sa rôzni od pozície, o ktorú sa uchádza. Je zrejmé, že iné kvalifikačné požiadavky sú kladené na pozíciu psychológa, iné na pozíciu sociálneho pracovníka či dokonca pracovníka v sociálnych službách. Tieto kvalifikačné požiadavky môžeme nájsť v zákonoch. Ďalším dôležitým aspektom sú profesijné kompetencie. V tomto kontexte kompetenciu chápeme ako „*preukázanú schopnosť používať znalosti, zručnosti a osobné, sociálne a metodické schopnosti pri práci a štúdiu v situáciách, v odbornom a osobnom rozvoji*” (Doll in Mátel, 2019, str.29). Mátel (2019) tiež poukazuje na jednotlivé kompetencie alebo sociálne schopnosti, ktoré sú vyžadované od konkrétnej profesie zo spektra pomáhajúcich profesií a to od sociálneho pracovníka. Medzi tieto sociálne schopnosti radí :

- praktické odborné spôsobilosti - v zmysle výkonu svojej práce smerom k napĺňaniu cieľov,
- komunikačné spôsobilosti - potrebné pre sprostredkovanie komunikácie medzi klientom, sociálnym pracovníkom či pracovníkom z inej profesie,
- analytické a metodické spôsobilosti - schopnosť komplexného prístupu s rôznymi skupinami klientov,
- lektorské spôsobilosti - aj v zmysle odovzdávania informácií klientom a prispôsobenia sa ich jazyku a forme, ktorú sú schopní spracovať,
- spôsobilosť k zachovaniu si vlastnej integrity - schopnosť zachovať si primeranú duševnú hygienu, k čomu patrí aj schopnosť predchádzať syndrómu vyhorenia,
- schopnosť odborne rásť - získavanie rôznych nových poznatkov, schopností, zručností a neskôr aktívne zapojenie týchto do praxe.

3.2 Dôležitosť sebapoznania a posilňovania sebareflexie pre pomáhajúceho

Máme za to, že poznať samého seba je dôležité pre človeka všeobecne, pre zdravie všetkých jeho medzilidských vzťahov a pre vzťah k sebe samému zároveň. Vo väčšine profesií je miera sebapoznania postavená na dobrovoľnosti, na chcení či nechcení pracovníka tento proces podstupovať. Profesie, ktoré sú v priamom kontakte s človekom, sú však špecifické v tom, že osobnosť pracovníka do nich vstupuje vo veľkej miere. Keď sa pozrieme na teóriu psychoterapeutického procesu, môžeme vidieť, že jadrom a najdôležitejšou zložkou je vzťah medzi klientom a psychoterapeutom a osobnosť psychoterapeuta. Techniky či použité metódy

sú v úzadí. Podobne je to aj s prácou sociálneho pracovníka či s inou pomáhajúcou profesiou. Je teda dôležité, aby pracovník svoju osobnosť poznával a kultivoval (Mátel, 2019).

M. Pugnerová (s. 69, 2019) nadväzuje na myšlienky Johna Locka a popisuje sebareflexiu ako „*schopnosť ľudského vedomia obrátiť sa samo k sebe, uvedomiť si samo seba a pozorovať svoju vlastnú činnosť. Inými slovami je človek nielen schopný pociťovať a prežívať, ale prežívané aj sledovať, popisovať a hovoriť o ňom s inými ľuďmi.*”

V Etickom kódexe sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce Slovenskej republiky (2015) je odstavec venovaný priamo zodpovednosti sociálneho pracovníka či asistenta sociálnej práce voči sebe, v ktorom je poznamenaná aj dôležitosť sebareflexie či duševnej hygieny: „*Sociálny pracovník a asistent sociálnej práce má nielen právo ale aj povinnosť vykonať nevyhnutné kroky v profesionálnej a osobnej starostlivosti o seba, aby bol schopný poskytovať kvalitné služby klientom.*

Kroky v profesionálnej a osobnej starostlivosti o seba sú najmä:

- *sebareflexia, vrátane poznávania svojich osobných a profesijných limitov a uznania hraníc odbornej spôsobilosti a kompetencie;*
- *sústavné vzdelávanie na udržiavanie, zdokonaľovanie a dopĺňanie vedomostí a profesijných zručností v sociálnej práci prostredníctvom samoštúdia, jednorazovej vzdelávacej aktivity, odbornej stáže, sociálno-psychologického výcviku, špecializovaného tréningu, odbornej publikačnej alebo lektorskej činnosti, účasti na odborných a vedeckých konferenciách a workshopoch, vedeckovýskumnej činnosti a podobne;*
- *pravidelná supervízia;*
- *kolegiálna konzultácia, vrátane konzultácie s odborníkmi z iných pomáhajúcich profesií;*
- *využívanie nástrojov psychohygieny.“*

S pojmom sebareflexia sa môžeme stretnúť vo viacerých publikáciách zameraných na prípravu alebo podporu profesijných kompetencií pedagogických pracovníkov. V kontexte pedagogických pracovníkov je vyzdvihnutá sebareflexia najmä v ohľade ďalšieho profesijného posunu. Sebareflexiu v rámci učiteľskej profesie môžeme pre lepšie uchopenie problematiky rozdeliť do niekoľkých sfér a to :

- *technická - zameraná na spôsoby vyučovania,*
- *reflexia činnosti a po činnosti - spätné reflektovanie vykonanej práce,*

- poradná reflexia - vychádzajúca z rád iných učiteľov,
- osobná reflexia - zameraná na osobnostný rozvoj a vzťah k profesii,
- kritická reflexia - mala by viesť k napĺňaniu ideí a cieľov výchovno-vzdelávacieho procesu (Nezvalová in Dyrtrtová, 2009).

V našej práci sa zaujímate najmä o reflexiu osobnú a práve jej benefity a oblasti, v ktorých môže byť nápomocná, približujeme v nasledujúcich podkapitolách.

3.2.1 Emočná inteligencia

Prítomnosť aspoň priemernej miery emočnej inteligencie je jedným z predpokladov k výkonu pomáhajúcej profesie, keďže emočná inteligencia predstavuje práve tú zložku osobnosti, ktorá nám pomáha nielen zvládať vlastné emócie, ale aj vcítiť sa do emócií druhého človeka (Goleman, 1997).

Emočnú inteligenciu ďalej Goleman rozdeľuje do 5 polí a to :

- sebavnímanie - schopnosť byť si vedomý, vnímať svoje vlastné pocity,
- sebaovládanie - schopnosť zaobchádzať s emóciami, vedieť ich ovládať,
- sebamotivácia - snaha dosiahnuť rôzne úlohy, nevzdávať sa pod ťažobou frustrácie,
- empatia - cítenie pre to, čo pociťujú iní, schopnosť vcítiť sa do ich prežívania,
- sociálna kompetencia - schopnosť pojať sociálne situácie a spleť sociálnych vzťahov (Soják, 2018).

3.2.2 Protiprenos

Pracovník profesie, ktorá je založená na pomoci druhému človeku, sa počas svojej kariéry stretáva s mnohými druhmi ľudí, mnohými životnými príbehmi. Nezriedka sa stane, že tieto životné príbehy sa ho nejakým spôsobom dotýkajú.

V rámci teórie psychoterapie sa môžeme stretnúť s pojmom protiprenos. Tento pojem býva definovaný ako prehnané, či nevhodné správanie sa terapeuta, ktoré je reakciou na klientovo správanie, či na nejakú jeho expresiu. V rámci tohto procesu sa môžu terapeutovi do klienta premietiť nevyriešené osobné problémy či predsudky. Tie môžu vyvolať v terapeutovi výraznú negatívnu alebo pozitívnu vnútornú reakciu, ktorá sa navonok môže prejavovať rôznymi spôsobmi (Kottler, 2013).

Tieto nevyriešené osobné problémy - mnohokrát odvodené zo starých citových úrazov - vstupujú do vzťahov k jednotlivým klientom, rovnako však aj do vzťahu k celej profesii. Môžeme s nimi zaobchádzať tak, aby boli rušivé čo najmenej, ak však chceme doceliť trvalú zmenu, je potrebné, aby sme im porozumeli, čomu predchádza vôbec uvedomenie si týchto vnútorných procesov a citových úrazov, z ktorých vychádzajú. Pomáhajúci by mal teda prejsť akýmsi procesom sebauvedomenia či sebapoznania, aby predišiel situáciám, akými je napríklad protiprenos alebo aby v nich mohol získať ľahší náhľad, keď už sa dejú. Jednou z možností, ako si prejsť sebapoznáním, je účasť v sebaskúsenostnej skupine (Kopřiva, 2011).

3.2.3 Syndróm vyhorenia

S pojmom syndróm vyhorenia sa môžeme stretnúť v súvislosti s akýmikoľvek profesiami. Nezriedka sú to však práve pomáhajúce profesie a ľudia ich vykonávajúci, u ktorých tento syndróm vzniká.

Príčiny vzniku môžeme rozdeliť na príčiny subjektívne a príčiny objektívne. Medzi príčiny subjektívne radíme osobnostné charakteristiky - a to napríklad nízke sebahodnotenie, vysoká miera empatie či vysoké nároky kladené na seba. Medzi príčiny objektívne môžeme zaradiť faktory vonkajšie ako sú charakter práce, vzťahy na pracovisku, miera časového tlaku či prísne vedenie (Švamberg Šauerová, 2018).

Hlavné príznaky syndrómu vyhorenia môžeme rozdeliť do 3 základných symptómov:

- vyčerpanie - prejavujúce sa ako na úrovni emočnej (pocity bezmocnosti, sklúčenosti a iné), tak na úrovni fyzickej (nedostatok energie, slabosť, fyzická únava a iné),
- odcudzenie - postupné vytvorenie si odosobneného, takmer až ľahkostajného postoja k svojej práci; môže sa premietat' aj do iných medziľudských vzťahov než pracovných,
- pokles výkonnosti - jedinec potrebuje viac času a energie na výkon určitej aktivity, môže klesnúť aj motivácia, nadšenie, objavovať sa nespokojnosť s vlastným výkonom (Stock, 2010).

Aby človek, v našom prípade pomáhajúci profesionál, týmto symptómom čeliť nemusel, je namieste dodržiavať preventívne opatrenia. V prípade syndrómu vyhorenia môžeme hovoriť o prevencii internej a prevencii externej. Prevenciu internú môžeme rozdeliť do dvoch smerov - na jednej strane je dôležitá duševná hygiena, pri ktorej dbáme aj na svoje

telesné zdravie a teda na dostatok spánku, dostatok pohybu, zdravú výživu a na druhej strane môžeme hovoriť o dôležitosti istej miery sebapoznania. V rámci prevencie syndrómu vyhorenia je totiž dôležité byť si vedomý svojich vlastných vnútorných pochodov a pocitov. Pri prevencii externej hovoríme o úprave pracovných podmienok zamestnanca, či už jeho priamym pôsobením alebo za pomoci kolegov či nadriadeného (Švamberg Šauerová, 2018).

PRAKTICKÁ ČASŤ

4. Výskum a jeho cieľ

V praktickej časti našej práci predstavíme výskum, ktorému sme sa venovali. Výskumný dizajn bol postavený podľa kvalitatívnej metodológie. Hlavným výskumným cieľom bola analýza pôsobenia projektívnych dramaterapeutických prístupov so zameraním na sebareflexiu na študentov pomáhajúcich profesií. Pri stanovení výskumného cieľa sme sa opierali o teóriu podľa Josepha A. Maxwella (2012), ktorá rozčleňuje cieľ na 3 úrovne a to úroveň intelektuálnu, praktickú a personálnu. Na úrovni intelektuálnej sa pýtame, akým spôsobom výskumný projekt prispeje k odbornému poznaniu. V našom prípade je zámerom priniesť nové poznatky na pole dramaterapie ako nástroja k sebazoznaniu. Na úrovni praktickej sa pýtame, akým spôsobom môžu byť výsledky prakticky využité. Naše výsledky ponúkajú akúsi spätnú väzbu na výskumný projekt, ktorý sme realizovali. Považujeme preto za možnosť pre učiteľov najmä na vysokých školách, či lektorov sebarozvojových seminárov sa týmto výskumným projektom a jeho výsledkami inšpirovať, niektoré časti využiť s ohľadom na vyskúmané dáta, ktoré poskytujú náhľad do reakcií účastníkov na jednotlivé techniky, či celý proces dramaterapeutickej intervencie. Na úrovni personálnej hľadáme na to, ako práca na projekte obohatí výskumníkov, ktorí projekt realizovali. V našom prípade považujeme za obohacujúce získať skúsenosť s vedením skupiny študentov a sprevádzaním procesom dramaterapeutickej intervencie.

Pri skúmaní sme sa opierali o teórie, že práve oblasť sebazoznania je pre budúcich vykonávateľov pomáhajúcej profesie dôležitá. Túto problematiku sme si rozčlenili ešte do menších, konkrétnejších oblastí, v ktorých sme si položili otázky: Ako môžu projektívne metódy zasadené do dramaterapeutickej intervencie dopomôcť ku sebareflexii? Čo môže dramaterapeutická intervencia priniesť študentom pomáhajúcich profesií v rámci prípravy na ich budúce zamestnanie? Aké miesto by mohla zaujať dramaterapeutická intervencia v procese ich prípravy?

4.1 Kvalitatívny výskum

Pre náš výskum sme si vybrali cestu kvalitatívneho skúmania. Keďže sa pohybujeme v témach práce s človekom, najmä v oblasti dramaterapie, ktorá je sama o sebe spontánnym,

mnohokrát improvizovaným procesom, potrebovali sme využiť spôsob skúmania, ktorý bude pružný. Rovnako tak zastávame názor, že pri priamej práci s človekom, či v pomáhajúcej profesii by sa mal aplikovať holistický, v čo najvyššej miere komplexný prístup a preto, keď chceme skúmať proces práce s ľuďmi, volíme tento prístup tiež.

Najmä z týchto dôvodov sme sa rozhodli pre kvalitatívny výskum. Medzi prednosti kvalitatívneho výskumu patrí podľa Hendla (2016, s.48) to, že:

- *„získava podrobný popis a vhľad pri skúmaní jedinca, skupiny, udalosti, fenoménu,*
- *skúma fenomén v prirodzenom prostredí,*
- *umožňuje študovať procesy,*
- *umožňuje navrhovať teórie,*
- *dobre reaguje na miestne situácie a podmienky,*
- *hľadá lokálne príčinné súvislosti,*
- *pomáha pri počiatočnej explorácii fenoménov.”*

Pri vymedzení termínu kvalitatívny výskum sa mnohé publikácie opierajú o porovnanie kvalitatívneho výskumu s výskumom kvantitatívnym. Máme za to, že toto porovnanie dokáže vytvoriť ucelený obraz o tom, čo to vlastne kvalitatívny výskum je. Miovský (2006) vymedzuje rozdiely medzi týmito dvoma prístupmi na mnohých úrovniach. Medzi nimi na úrovni štruktúracie plánu výskumu, kedy je v kvantitatívnom výskume zvyčajne štruktúracia vysoká a v kvalitatívnom výskume nízka, s možnosťou zmien v priebehu výskumu. Rozdiel môžeme tiež vidieť na úrovni povahy dát, kedy pri kvantitatívnom výskume zvyknú byť dáta tvrdé, reliabilné, pričom pri kvalitatívnom výskume sú ich vlastnosti viac o hĺbke a bohatosti. Rovnako je rozdiel viditeľný aj v ohľade základných požiadavok na výsledky výskumnej činnosti. Pri kvantitatívnom výskume je dôležité, aby bol opakovateľný, pričom totožných výsledkov by malo byť možné dosiahnuť nezávisle na osobe, ktorá výskum vykonáva, na čase a mieste. Naopak, v rámci kvalitatívnych výskumov je mnohé výskumy nemožné opakovať, pretože sa odohrávajú iba raz alebo veľmi zriedka a sú vždy viazané na celkový kontext. Tiež je veľmi podstatné, kto výskum realizuje (a teda ako komunikuje, ako sa správa) a tiež záleží na čase a mieste.

Niektoré zdroje pri definícii kvalitatívneho výskumu pomenúvajú aj jeho nenumerický charakter, pričom v tejto definícii sa hľadá najmä na typ dát, ktoré sú zbierané. Vychádza sa

prítom z predpokladu, že v rámci kvalitatívneho výskumu sa zväčša dáta zvyknú získavať z rozhovorov, z pozorovania či z rôznych dokumentov. Pracuje sa tam teda prevažne s dátami slovnými, textovými. Avšak v procese rozlišovania kvalitatívneho výskumu od kvantitatívneho by sme sa nemali opierať iba o tento fakt, ktorý môže byť zavádzajúci. Nie všetky výskumy pracujúce so slovom sú kvalitatívne (Švaříček, 2007).

Ako výskumný dizajn sme si pre náš výskum vybrali dizajn zakotvenej teórie. Základným cieľom zakotvenej teórie nie je len popísať skúmané deje ako napríklad pri prípadovej štúdií, ale vygenerovať novú teóriu. Táto teória musí byť zakotvená v zozbieraných dátach. V zakotvenej teórii nejde o popisovanie statického momentu, ale o skúmanie dynamického diania. Preto je častokrát využívaný tento dizajn v rovinách sociálnych štruktúr a sociálneho diania (Šed'ová, 2007).

V rámci nášho výskumu používame pojem účastník a nie respondent, kvôli vysokej miere participácie účastníkov na výskume, čo je tiež jedným zo znakov kvalitatívneho výskumu. Pri tomto type výskumu nenahliadame na terén ako na akúsi samoobsluhu s dátami, ale je požadovaná od účastníkov vysoká miera participácie (Švaříček, 2007). Účastníci nášho výskumu boli prítomní na 4-hodinovom výskumnom workshope a neskôr boli požiadaní o vedenie si sebarefektívneho a spätnoväzobného denníku v priebehu nasledujúceho týždňa. Stávali sa tak spolutvoriteľmi nášho výskumu.

Na základe týchto poznatkov z oblasti kvalitatívnej metodológie sme sa rozhodli, že pre účely nášho výskumu a pre jeho prípadnú validitu a reliabilitu bude vhodné realizovať výskum s kvalitatívnym prístupom.

4.2 Výber výskumného súboru

Jeden z prvých krokov v rámci realizácie nášho výskumu bol výber výskumného súboru. Rozhodli sme sa jednať metódou výberu súboru samovýberom. Táto metóda je založená na princípe dobrovoľnosti, prejavení aktívneho záujmu zapojiť sa do výskumu (Miovský, 2006).

Pri výbere tejto metódy sme vychádzali z predpokladu, že pre náš výskum bude pozitívnym atribútom existencia vnútornej motivácie účastníkov a chuť aktívne participovať na výskume. Vychádzali sme tiež z poznatkov o psychoterapii všeobecne, kedy jedným zo

základných kľúčových procesov je práve motivácia klienta (participanta). Je nutné podotknúť, že za účasť na výskume sme neponúkali žiaden finančný honorár, takže účastníci sa pre participáciu rozhodovali len na základe svojej vlastnej motivácie a chuti k obohateniu sa o skúsenosť. Zaisťovali sme si tak skupinu motivovaných účastníkov so záujmom o sebaobohatenie a sebaopoznanie.

Pre šírenie povedomia o výskume sme využili sociálne siete Facebook a Instagram, kde sme v špecifických skupinách (skupiny pre študentov Pedagogickej fakulty Univerzity Palackého, študentov psychológie na Univerzite Palackého, študentov Vyššej odbornej školy sociálnej Caritas, študentov odboru špeciálnej pedagogiky - dramaterapie na Univerzite Palackého a iné najmä študentov združujúce skupiny) a na svojich súkromných, no verejne prístupných profiloch zverejnili pozvánku. Pozvánka bola šírená formou plagátu (Príloha č.4) a krátkeho popisu.

4.3 Špecifikácia výskumného súboru

Výskumu sa po výbere samovýberom zúčastnilo deväť účastníkov. Z toho prítomní boli dvaja muži a sedem žien. Špecifikom našej výskumnej vzorky je prítomnosť súčasného štúdia na odbore, ktorý smeruje k výkonu pomáhajúcej profesie alebo príprava na štúdium tohto odboru. V našej vzorke sa to týkalo odboru sociálna práca, špeciálna pedagogika so zameraním na dramaterapiu, aplikované pohybové aktivity a psychológia. Všetci účastníci výskumu podpísali informovaný súhlas (Príloha č. 5). Účastníci prejavili súhlas so zaobstaraním videonahrávky za účelom výskumu do našej bakalárskej práce. Ako výskumníci sme sa zároveň zaviazali mlčanlivosťou, zachovaním anonymity účastníkov a tým, že videonahrávka nebude ďalej - mimo výskum - šírená.

4.4 Realizácia výskumného projektu

Náš výskumný projekt sme realizovali v poobedňajších hodinách v priestoroch Skautského inštitutu v Olomouci. Tento priestor nám poskytol nezávislé prostredie, ku ktorému nemal žiaden z účastníkov špecifický vzťah. Väčšina z účastníkov v ňom bola prvýkrát. Výskum bol realizovaný v dĺžke približne štyroch hodín, pričom bol rozdelený do niekoľkých tematických blokov a obsahoval štyri prestávky v dĺžke približne päť minút. Pri realizácii

výskumného projektu a pri zbere a analýze dát asistovala Katarína Bieliková, t. č. študentka 3.ročníka odboru speciální pedagogika - dramaterapie.

Bol realizovaný vopred pripravený projekt (Príloha č. 3), ktorý obsahoval metódy vychádzajúce z dramaterapie a projektívne metódy. Jedinými pomôckami, ktoré sme používali, boli karty Dix It, ktoré boli použité v rámci jednej metódy a zároveň použité pre účely uľahčenia verbálneho zdieľania a tiež kameň, ktorý slúžil na “odovzdanie slova” v rámci ohniskovej skupiny, či zdieľacieho kruhu. Karty Dix It sme si vybrali pre tento výskum na podporenie schopnosti vyjadriť svoj vnútorný postoj k danej otázke. Obsahujú v sebe mnoho symbolov, obrazov, o ktoré sa môže človek v procese vyjadrovania sa oprieť. Už v rámci predtým realizovaných projektov dramaterapeutickej intervencie sme si všimli, že tieto karty zvyknú mať úspech, dostávajú pozitívnu spätnú väzbu, klientov baví s nimi pracovať. Pri rozhodnutí znova ich použiť sme teda vychádzali z vlastnej skúsenosti.

4.5 Zber dát pre účely výskumu

Pre účely výskumu sme zvolili zber dát pomocou ohniskovej skupiny, keďže predstavoval v rámci nášho projektu najprirodzenejší spôsob zberu dát, ktorý poskytoval možnosť najmenej narušiť plynutie procesu dramaterapeutickej intervencie a naopak, ešte ju podporoval, pretože poskytoval účastníkom priestor pre vyjadrenie sa, pomenovanie toho, čo práve zažili.

Podstatou ohniskovej skupiny je už podľa názvu ohnisko, teda téma, ktoré sa odvíja od výskumného problému, a je šírená a stimulovaná pomocou bádateľových otázok. Na základe týchto otázok v skupine samovoľne vznikajú interakcie, ktoré prebiehajú v debatach, vo vyjadrovaní sa smerom k danej téme. Tieto vyjadrenia sú neskôr využité na zber dát (Švaříček, 2007). V rámci nášho výskumného projektu sme ohniskovú skupinu nahrávali na video a audio záznam, aby sme ju neskôr mohli zapísať do textovej podoby a podrobiť analýze dát. Špecifickou komplikáciou, ktorá nastala počas realizácie výskumného projektu, bolo to, že približne po 30 minútach prebiehania workshopu prestal fungovať video záznamník, preto sme sa rozhodli ďalej viesť audio záznam, ktorý považujeme za - v tomto prípade - dostačujúci.

Účastníci výskumu boli tiež požiadaní o vedenie si záznamu po realizácii nášho projektu. Odporúčaný čas vyhotovenia záznamu bol 1 deň po projekte, 3 dni po projekte a 1

týždeň po projekte. S takouto formou vyhotovenia osobného záznamu či denníku sme sa stretli počas nášho štúdia, kedy sme si záznam písali po absolvovaných štruktúrovaných drámach a tak sme mali možnosť z vlastnej skúsenosti zistiť, že časový odstup nám môže ponúknuť nové náhľady na vec. Rovnako z vlastnej skúsenosti vnímame, že niektoré veci, ktoré sa dejú v rámci dramaterapeutickej intervencie, sa môžu dotýkať hlbších vrstiev nášho psyché (napríklad pri improvizácii sa zvyknú vynárať podvedomé obsahy, ktoré nemusia byť hneď zvedomené) a tak môže byť prospešné niektoré procesy nechať “dosadnúť”. Tento záznam mal mať sebareflekzívny a zároveň spätnoväzobný charakter. Ďalší obsah záznamu nebol bližšie špecifikovaný a bol teda plne na účastníkoch a na tom, čo si oni sami zvolia na zdieľanie či vyjadrenie.

Použili sme tieto dve metódy, aby sme podporili trianguláciu nášho výskumu. Pre upresnenie pojmu triangulácie poskytujeme jeho rozdelenie. Jan Hendl - odborník v oblasti metodológie a spracovávania dát - najčastejšie uvádza tieto typy triangulácie :

- dátová triangulácia - používanie rôznych dátových zdrojov, odlišených napr. časom, miestom alebo osobou, ktorá dáta poskytuje,
- triangulácia výskumníkov - nasadenie viac výskumníkov pre účely získavania dát, pričom sa zamedzuje skreslenie spôsobené chybou ľudského faktoru,
- metodologická triangulácia - znamená trianguláciu vo vnútri metódy v rámci použitia rôznych škál alebo trianguláciu medzi metódami, teda kombinácia viacerých metód,
- teoretická triangulácia - uplatňovanie rôznych perspektív a hypotéz (Skutil, 2011).

V našom výskume sme teda pracovali s metodologickou trianguláciou, ale aj s trianguláciou dátovou, keďže sa jednotlivé dáta odlišovali časom, v ktorom nám ich účastníci poskytli a teda vytvárali aj iný náhľad na skúmanú problematiku.

4.6 Analýza dát

Dáta, ktoré sme vyzbierali cez metódu ohniskovej skupiny (Príloha č.1) a textový záznam sebareflekzívneho denníku (Príloha č.2), sme neskôr analyzovali metódou otvoreného kódovania, pričom otvorené kódovanie vnímame ako proces, často využívaný v rámci dizajnu zakotvenej teórie, v ktorom prvým krokom je rozdelenie dát na jednotky. Ďalej postupujeme pridelením kódu týmto jednotkám. Tieto kódy na základe vnútornej podobnosti rozdeľujeme

do kategórií, kedy môžeme ďalej hľadať v kategóriách určité vzájomné vzťahy. Na základe týchto kódov a kategórií vytvárame potom novú teóriu, pevne zakotvenú v dátach (Švaříček, 2007).

Analyzovali sme len výpovede účastníkov, bez výpovedí lektorov kvôli zaisteniu neovplyvneného, nezmanipulovaného výskumu. Z analýzy dát, ktoré sme získali, nám vzišli kategórie, ktoré sme rozdelili do dvoch skupín a to:

- všeobecné kategórie = také, ktoré môžu byť platné pre dramaterapiu všeobecne; pritom hodnotenie vychádza z teoretických poznatkov o dramaterapii a z vlastnej skúsenosti načerpanej zo štúdia, ale aj z mimoštudijných skúseností s dramaterapiou,
- konkrétne kategórie = také, ktoré vychádzajú z tohto konkrétneho prežitku, z osobnej skúsenosti každého účastníka a viažu sa na konkrétne techniky, ktoré boli vykonané.

Medzi všeobecné kategórie sme zaradili **PRIAMY DOPAD TECHNIKY/PROCESU**, kedy účastníci pomenovávali, že nejaká technika alebo celý proces dramaterapeutickej intervencie na nich zapôsobil, v momente spôsobil zmenu na úrovni ich tela, emócií, či mysle.

PRIAMY DOPAD TECHNIKY/PROCESU

- **sprítomnenie vd'aka technike** U1: S tým, že mi hrozne pomohlo to, čo jsme dělali před tím, že mně to hrozne přeneslo do přítomnosti.
- **sprítomnenie vd'aka procesu** U1: ...fakt mně to jako dostalo do toho tady a teď,...
- **aktivizácia vd'aka procesu** U8: Ze začátku jsem se cítila hodně unavená, ale již po "rozcvičce" jsem se naladila a začalo mě to bavit.
- **prelomenie ostychu vd'aka aktivitám** U8: Myslím si, že z velké části na mě zapůsobily aktivity, které jsme dělali, protože prolomily určitý ostych.
- **nabudenie vd'aka technikám** U5: Na začátku jsem cítila jak se mi celé tělo zaktivňuje a hezky vnitřně i vnějšně spolupracuje. Únava se mi velice rychle proměnila v příjemné nabuzení.
- **zaujímavé zistenie cez techniku** U1: Dále bylo velmi zajímavé pozorovat, že ačkoli se považují za: člověka přátelského, v momentě, kdy se měřila vzdálenost toho, jak blízko si k sobě necháme přiblížit osobu, zastavila jsem ji poměrně brzy.

V ďalšej kategórii **BENEFIT PREŽITKU** účastníci pomenovávali, ako vd'aka priamemu prežitku, teda vd'aka tomu, že si prešli dramaterapeutickou intervenciou, došli k nejakému zisteniu, k získaniu nového náhľadu, či k zmene pohľadu.

BENEFIT PREŽITKU

- **pochopenie rozdielu vd'aka prežitiu** U4: Vlastně díky tady tomu, že jsem si to mohla tak v sobě procítit a prožít hmm jsem pochopila jako jaký je v tom rozdíl.
- **zmena pohľadu vd'aka prežitiu** U6: ...keď som na začiatku si vybrala tie karty, tak som si myslela, že sa budem lepšie cítiť v tom, že pomáhať, pretože akože za mňa ved' pomoc znamená nezištne, ale napriek tomu som si uvedomila, že či už ja alebo aj ľudia v mojom okolí ak aj pomáhajú nezištne, tak to stále nie je taká tá nezištnosť...
- **ponaučenie z chyby v procese** U4: A pak v té podpoře jsme se už jakože ponaučili z té chyby...
- **utvorenie náhľadu vd'aka prežitku** U5: Prožitek byl pro mě ale dost reálný, díky němu jsem si uvědomila kde pro mě mají tato témata hranice a jak je opravdu vnímám sama v sobě a zároveň jaké rozdíly ve vnímání toho samého co se odehrává mají ostatní. Najednou se moje počáteční obecná představa dost změnila a slova pro mě nabrala spoustu jiných nových významů, náhledů i názorů.
- **prežiť a vd'aka tomu si uvedomiť** U1: Bylo pro mě v tuto chvíli opravdu důležité prožít si emoce z obou rovin a vnímat, kde se cítím dobře.
- **získanie náhľadu vd'aka škále** U1: Navíc mi cvičení ukázalo, že život není jednotvárný a je důležité znát oba extrémy. Poté si navíc mohu alespoň do nějaké míry vybrat, jaký přístup zvolím a jak se k situaci postavím.

Kategória EMOČNÝ BENEFIT spája kódy, v ktorých účastníci pomenovali dopad techniky, či celého procesu na ich emócie.

EMOČNÝ BENEFIT

- **emočná "pračka"** U3: Ale jestli to mám nějak shrnout, přišlo mě to jako taková pračka. Při které jsem se během prožívání extrémů propral.
- **prečistenie emocionálnej nádrže** U4: Tímto nechci kritizovat společnost, jen to tak prostě je, musíme se chovat racionálně mnohem častěji, a tahle terapie slouží pro pročištění emocionální nádrže.
- **môžeme si dovoliť emócie** U4: je to jakoby teatralizované, priznaně teatralizované, že můžeme si dovoliť nějaké emoce, že takhle se třeba nechováme v společnosti...
- **niečo si "vybrečieť"** U1: ...já jsem právě se hrozně těšila na to, jak si budu moct něco vybrečieť, jak si to budu moct prožít, protože v normálním světě právě mám problém si to právě dovoliť...

V rámci kategórie DRAMATERAPIA AKO PREVENCIA PROTI VYHORENIU účastníci na základe výskumnej skúsenosti pomenovali, že vnímajú ako možné využitie dramaterapeutickej intervencie jej potenciál v prevencii proti vyhoreniu.

DRAMATERAPIA AKO PREVENCIA PROTI VYHORENIU

- **predchádzanie vyhoreniu** U8: ...taky může pomoct v tom uvědomit si nějakou motivaci, že proč to dělám a může to i předcházet i takovému vyhoření...
- **prevencia proti vyhoreniu** U1: Stejně tak by si díky setkání mohlo mnoho účastníků uvědomit, jak často jsou posedlí pomáhání okolí, a přitom úplně snadno zapomínají sami na sebe. Potom se mohou ale velmi snadno přiblížit k syndromu vyhoření. Workshop dívek mi přijde jako úžasná prevence.

V rámci nášho výskumu sme skúmali aj vplyv využitia projekčných kariet na schopnosť sebareflexie. Účastníci využívali karty na vyjadrenie seba, niekedy sa priamo stotožňovali s nejakou nimi vybranou kartou. Kategória STOTOŽNENIE SA S KARTOU zahrňuje všetky kódy, v ktorých sa takto vyjadrili.

STOTOŽNENIE SA S KARTOU

- **tá karta som aj ja** U2: Takže je to vlastne nějaký nápad, myšlienka, ale som to aj ja vlastne...
- **som zvedavý ako ten kluk** U7: ...protože ten kluk jde někam (ukazuje na kartu) a chce tam něco vidět a já jsem vlastně zvědavěj, co... co tady jako uvidím a objevím a kam se vlastně dostanu...
- **ja som tá pani na karte, pokoj pred niečím, čo ma čaká** U4: ...tady mám takovou kartu. Já jsem právě ta paní, která sedí a je v úplném klidu před bouří a cítím, že trochu bude bouře, ale nevím vlastně říkám si, že jsem v klidu, ale jsem zvědavá když se ke mě bude blížit, jestli se můj stav promění a nebo ne.
- **karta ako ja** U8: Druhou kartičku jsem si vybrala tak jako, jako sebe vlastně...
- **rozložená ako tá karta** U1: ...ted'kon jsem trochu rozložena, jak ty puzzle...
- **toto som ja teraz** U6: ...že toto som vlastne ja teraz, s tým, že som prijala všetky podoby, ktoré mám...

Vo svojich sebarefektívnych denníkoch účastníci tiež uviedli, že vidia zmysel v opakovaných stretnutiach. Tento jav sme zhrnuli do kategórie OPAKOVANÉ STRETNUTIA.

OPAKOVANÉ STRETNUTIA

- **vyššia frekvencia, lepší výsledok** U9: Jsem za tuto zkušenost ráda a věřím, že čím častěji si tím člověk projde tím to pro něho bude lepší a lepší.
- **uvítanie podobných akcií** U2: ...uvítala by som viac podobných akcií...
- **potreba pravidelnosti, uzavretá skupina** U4: Jen je podle mě potřeba to dělat pravidelně a s pravidelnou skupinou pro dosažení hlubšího výsledku v důsledku odbourání stydu...

Vďaka zberu dát cez sebarefektívne denníky sme zistili, že niektoré techniky museli v účastníkoch tzv. “dosadnúť”. V kategórii POTREBA ČASU NA SPRACOVANIE účastníci priamo pomenovali, že niektoré veci pochopili až neskôr alebo že potrebujú ešte nejaký čas na spracovanie.

POTREBA ČASU NA SPRACOVANIE

- **neskoršie pochopenie konkrétneho momentu** U3: Ale zarazilo mě jak moc jsem byl při rozvíčce asociální a smutný dítě. Ale vlastně to dávalo celkem smysl.
- **s odstupom času náhľad na techniku škály** U6: ...s odstupem času je dobré že jsem si mohl vyzkoušet všechny role - hlavně díky škálám (silný - slabý)...
- **nechat' veci dosadnúť** U3: ...myslím, že potřebuju nechat vše víc dosednout.

Ďalšia časť kategórií, ktorá sa vyskytla, sú kategórie vytvorené z kódov, ktoré odzrkadľovali osobný proces účastníkov, ktorým si prešli počas workshopu. V týchto kategóriách môžeme vidieť, akým spôsobom si účastníci prešli sebeskúsenosťou a sebarefektívnym procesom.

Keďže časť techník bola zameraná na prežitie a rozlíšenie si pojmov pomoc a podpora, vyskytla sa kategória VYTVORENIE ROZDIELU MEDZI POJMAMI POMOC A PODPORA, v ktorom účastníci pomenovali rozdiely, ktoré sa v nich vyjasnili po technikách. Odzrkadľujú ich osobný prežitok.

VYTVORENIE ROZDIELU MEDZI POJMAMI POMOC A PODPORA

- **pomoc nútená, podpora pokojná** U9: V tí podpoře jsem cítila nějaký vnitřní klid, nějaký to sehrání jako mezi všema a v tí pomoci to bylo takový hodně nucený,...
- **pomoc nútená, podpora ľahká** U2: Že vlastne od začiatku sa mi tak nejak tá pomoc znela tak hm nútené a tá podpora tak hm s takou ľahkosťou,...
- **podporovať' je príjemnejšie** U8: A co se týče druhá karta, to bylo, to je někdo, kdo je podporující. Tak ta pro mně byla mnohem příjemnější.

- **podporovať = aj seba** U6: ...v tom podporovaní som sa cítila veľmi fajn, pretože som cítila, že nepodporujem iba toho človeka, ale zároveň aj seba...
- **podporovač má sebahodnotu** R3: Kedyž jsem byl podporovatel, tak jsem si připadal jako někdo, kdo má nějakou hodnotu a sám má nějaký místo a když za ním někdo přijde, nebo je s někým, tak mu může předat tu svojí vlastní hodnotu...
- **podpora sa neodmieta, pomoc sa odmieta** R5: Kdežto podpora prostě se podle mně ani jako neodmítá, nebo málokdy se odmítá, pomoc se odmítá vlastně jako mnohem častěji.

Niektorí účastníci si v rámci procesu zreflektovali aj vlastný postoj k pocitu nadradenosti. Vyskytol sa v kategórii SEBAREFLEXIA POCITU NADRADENOSTI.

SEBAREFLEXIA POCITU NADRADENOSTI

- **som dôležitá** U8: V jednu chvíli jsem pocítila, jako já všechno spasím. Že jsem hodně důležitá, myslím si, že je to jedno z úskalí takového toho když někomu pomůžu.
- **som lepšia než vy** U8: Že jako já jsem tady ten nejlepší a vy jste proti mně nic.
- **pocit dôležitosti/očistenia** U6: jakoby to, že pomáhame nás robí dobrým.
- **pomáhač ako manipulátor** U3: ...budu mu pomáhat s tím, co dělá, tak jsem vlastně byl spíš takový manipulátor, kterej manipuloval se všema kolem sebe...
- **benefitovanie z pomoci** U8: ...pomáháš druhému, aby si se cítil sám dobře.

V kategórii NÁHĽAD NA VLASTNÉ HRANICE sa účastníci dotkli témy vlastných hraníc, uvedomenia si ich v rámci medzil'udských vzťahov či v rámci profesie.

NÁHĽAD NA VLASTNÉ HRANICE

- **dôležitosť sledovania hraníc** U8: Co se týče otázky, jak by tenhle workshop mohol pomoct lidem pracujícím v pomáhající profesi, tak podle mně je tam ten skvělý přesah to uvědomění si, že pokud jako já někomu chci pomoct, že to, musím si tam hlídat ty svoje hranice,...
- **mať seba na prvom mieste** U9: A myslet jakoby na sebe, na svý potřeby, než na to jaký potřeby maj ostatní, aby sme dělali...
- **nepriznaná potreba pomoci** U3: ...potřebuju pomáhat jen proto, že potřebuju pomoc já sám, co si nedokážu přiznat, tak to dělám druhému.

V rámci kategórie VYTVORENIE NÁHĽADU NA POMOC môžeme vidieť ako účastníci zreflektovali a k akému poznaniu prišli v rámci skúmania témy pomoci.

VYTVORENIE NÁHLEDU NA POMOC

- **vynútená pomoc** U5: Vynucená pomoc nemusí byť príjemná.
- **nevyžiadaná pomoc** U8: ...všichni nabízeli pomoc, ale nikdo o tu pomoc nežádal, takže všichni jsme dostávali nevyžádanou pomoc...
- **pomoc bez vyžiadania** U4: Když potřebuješ pomoc tak, si zažádáš sám o tu pomoc. My jsme se furt jenom snažili druhým pomoci...

Napriek tomu, že náš workshop nebol cielený ako terapeutický proces, keďže na výkon tejto práce nemáme dostatočnú kvalifikáciu, niektorí účastníci sa dotkli aj rodinnej témy. To, čo pomenovali, je zhrnuté do kategórie OTVORENIE RODINNEJ TÉMY. V určitých prípadoch (aj prípad tohto realizovaného projektu) môže byť otvorenie rodinnej témy bezpečné a prínosné. Pre lektora, ktorý nemá terapeutickú kvalifikáciu, však môže predstavovať možné riziko, keďže táto téma už hraničí s psychoterapeutickým procesom.

OTVORENIE RODINNEJ TÉMY

- **vcítanie do matky** U6: Ja som sa tak trochu dost' vcitila do povahy mojej mamy.
- **téma matky** U1: A to jsme se spojili přesně v krásné situaci, protože já jsem říkala té své mámě ať si pomůže sama a ty jsi fakt byla máma.
- **projekcia vzťahu s mamou** U1: ...spíš jsem si tam projektovala vlastní příběhy. A, tak v tom prvním, v tom jsem měla tu mamku.

Záver

V rámci nášho výskumu sme si v súlade s výskumným cieľom vytvorili 3 ústredné výskumné otázky :

1. Ako môžu projektívne metódy zasadené do dramaterapeutickej intervencie dopomôcť ku sebareflexii?
2. Čo môže dramaterapeutická intervencia priniesť študentom pomáhajúcich profesií v rámci prípravy na ich budúce zamestnanie?
3. Aké miesto by mohla zaujať dramaterapeutická intervencia v procese ich prípravy?

Po dôkladnej analýze dát získaných cez metódu ohniskovej skupiny a textové sebarefektívne záznamy sa postupne vynorili kategórie, na základe ktorých vznikli teórie. Kategória STOTOŽNENIE SA S KARTOU poukazuje na to, že väčšina účastníkov mala tendencie sa pri popisovaní svojich pocitov stotožniť s projekčnou kartou a teda tam prebehol proces projekcie. Účastníci si pomáhali stotožnením sa s kartou vyjadriť svoje pocity, momentálne postoje, či očakávania. Neskôr boli projekčné karty využité v technike POMOC vs. PODPORA (viz Príloha č.3), ktorej jadro tvorilo stelesnenie karty, ktorú si vybrali. Táto technika vyústila do vytvorenia na dáta bohatých kategórií VYTVORENIE ROZDIELU MEDZI POJMAMI POMOC A PODPORA, SEBAREFLEXIA POCITU NADRADENOSTI, OTVORENIE RODINNEJ TÉMY a VYTVORENIE NÁHLADU NA POMOC. Vytvárame teóriu, že využitie projektívnej metódy môže dopomôcť k sebareflexii a jednou z ciest je priama projekcia s použitím projekčnej karty, ktorá môže byť podporená stelesnením. Vnímame to zároveň ako odpoveď na prvú výskumnú otázku.

Kategória vytvorená na základe získaných dát PRIAMY DOPAD TECHNIKY/PROCESU nám ukazuje, ako účastníci postrehli priame či okamžité pôsobenie techniky. Toto sa odrzkadlilo na rovine sprítomnenia, aktivizácie či prelomenia pocitu hanby pred ostatnými účastníkmi. Táto kategória potvrdzuje schopnosť dramaterapie priamo pôsobiť na prežívanie účastníka dramaterapeutického procesu. V spojení s kategóriou EMOČNÝ BENEFIT, v rámci ktorého účastníci hovorili či písali o ocenení možnosti slobodne vypustiť svoje emócie, prichádzame k potencionálnej psychohygiene. **Našou** teóriou je, že dramaterapeutická intervencia môže vytvárať priestor a podporovať psychohygienu účastníkov. Vidíme uplatnenie nielen pri práci so študentmi, ale najmä pri práci už s pracujúcimi ľuďmi v pomáhajúcej profesii, ktorí sa môžu často potýkať so psychickým preťažením.

V rámci kategórie BENEFIT PREŽITKU môžeme vidieť, že účastníkom práve priamy prežitok techniky pomohol k hlbšiemu pochopeniu, spoznaniu, vytvoreniu rozdielu, či náhľadu na problematiku. V konkrétnych kategóriách (VYTVORENIE ROZDIELU MEDZI POJMAMI POMOC A PODPORA, SEBAREFLEXIA POCITU NADRADENOSTI, NÁHLAD NA VLASTNÉ HRANICE, VYTVORENIE NÁHLADU NA POMOC, OTVORENIE RODINNEJ TÉMY) môžeme vidieť, ako sa účastníkom darilo dotýkať sa ich osobných tém, podstupovať proces sebazoznania. Spájame tieto kategórie do teórie, že prežitková - dramaterapeutická intervencia môže priniesť študentom pomáhajúcich profesií náhľad na seba, teda sebazoznávací proces.

Vidíme prepojenie medzi kategóriami EMOČNÝ BENEFIT, BENEFIT PREŽITKU, NÁHLAD NA VLASTNÉ HRANICE a DRAMATERAPIA AKO PREVENCIA PROTI VYHORENIU. Schopnosť dramaterapeutickej intervencie pohnúť s emóciami človeka môže slúžiť ako prevencia proti syndrómu vyhorenia a teda ešte posilňuje túto kategóriu, rovnako ako ju posilňuje benefit prežitku, ktorý smeruje k prehĺbeniu sebapoznania. V rámci prevencie syndrómu vyhorenia je tiež dôležité poznať svoje ľudské hranice. V realizovanom projekte dramaterapeutickej intervencie sa u účastníkov objavila kategória náhľadu na vlastné hranice. Našou teóriou je, že proces dramaterapeutickej intervencie môže slúžiť ako prevencia proti syndrómu vyhorenia. Je otázkou, či sa aj tento aspekt týka študentov pomáhajúcich profesií. Môže im však poskytnúť sebakúsenosť, z ktorej môžu v budúcnosti čerpať.

Účastníci v kategórii OPAKOVANÉ STRETNUTIA pomenovali, že by ocenili častejšie stretnutia s náplňou dramaterapeutickej intervencie a že vo vyššej frekvencii vidia zmysel. Rovnako sa však vo výskume objavila kategória POTREBA ČASU NA SPRACOVANIE, kedy účastníci vyjadrili potrebu nechať niektorým veciam, ktoré prežili, čas na spracovanie alebo dokázali niektoré veci pochopiť či uvidieť až s niekoľkodňovým odstupom. Vytvárame teóriu, že opakované stretnutia by mohli byť pre študentov prínosnejšie ako jedno stretnutie, avšak je dôležité medzi týmito stretnutiami dodržiavať odstupy, aby si účastníci mohli spracovať to, čo počas intervencie zažili. Táto teória nám poskytuje náhľad a čiastočnú odpoveď na tretiu výskumnú otázku. Dramaterapeutická intervencia môže mať posilnený efekt pri častejších stretnutiach. Nevieme však s presnosťou určiť, pod akým inštitútom by sa mala v najlepších podmienkach konať. Domnievame sa, že to je zároveň aj otázkou dostupných možností.

Prihliadnúc na vzťahy, ktoré sa medzi jednotlivými kategóriami vynorili (Príloha č.6), môžeme spozorovať, že kategória STOTOŽNENIE SA S KARTOU a kategória BENEFIT PREŽITKU má na sebe naviazaných najviac väzieb. Vnímame teda tieto dve kategórie ako jadro danej dramaterapeutickej intervencie a ako hybného činiteľa potrebného na vytvorenie ostatných kategórií a na prehĺbenie sebakúsenosti účastníkov. Našou jadrovou teóriou je, že projektívna a prežitková rovina dramaterapie je tým, čo v účastníkoch podporuje sebakúsenosť, vedie ich k poznaniu seba a k nachádzaniu nových poznatkov o sebe.

Na základe vytvorených teórií môžeme vidieť, že dramaterapeutická intervencia by mohla mať svoje miesto nielen v procese prípravy na budúci výkon pomáhajúcej profesie, ale aj pri práci s ľuďmi, ktorí túto profesiu už vykonávajú. Vidíme možné miesto v rovine podpornej skupine, ktorá môže slúžiť ako priestor k podpore psychohygieny či ako prevencia proti spomínanému syndrómu vyhorenia.

Ako možné prehĺbenie tohto výskumu a nadviazanie naň vidíme práve hlbšiu analýzu opakovaných stretnutí. Aký dopad by mohli mať na študentov v procese profesijnej prípravy opakované stretnutia so zameraním na sebapoznanie? Rovnako vidíme potenciál aj v analýze prežitkového benefitu dramaterapeutickej intervencie. Vidíme možnosť v porovnaní skupiny, ktorá využíva metódy dramaterapie a teda prežitku, a skupiny, ktorá využíva iba verbálne metódy. Skúmaným poľom by mohol byť aspekt stelesnenia - teda dramatizácie tela v porovnaní s procesom, kedy telo nie je aktívne zapojené.

Celkové hodnotenie vychádzajúce z výskumu mieri k poznatku, že dramaterapeutická intervencia pri práci so študentmi pomáhajúcich profesií so zameraním na sebareflexiu sa ukázala ako funkčná, efektívna metóda, v danej podobe, v akej bola vykonaná. Účastníci hodnotili sami tento proces ako prínosný, čo sa ukazuje vo všetkých skúmaných kategóriach, ktoré vzišli na základe zozbieraných dát.

Zoznam bibliografických citácií

- DYTRTOVÁ, Radmila. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2863-6.
- EMUNAH, Renée. *Acting For Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance*. 2nd Edition. New York: Routledge, 2019. ISBN 978-13-157-2540-6.
- GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-862-2607-7.
- GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. 2. vyd. Praha: Triton, 2011. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-394-3.
- GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence: [proč může být emoční inteligence důležitější než IQ]*. 2. vyd. Praha: Columbus, 1997. Psyché (Triton). ISBN 80-859-2848-5.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník: [proč může být emoční inteligence důležitější než IQ]*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. Psyché (Triton). ISBN 80-717-8303-X.
- HENDL, Jan a Helena HARTLOVÁ. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. Psyché (Triton). ISBN 978-80-262-0982-9.
- HUTYROVÁ, Miluše a Helena HARTLOVÁ. *Komunikace a vztah jako základ poradenské praxe: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Psyché (Triton). ISBN 978-80244-3693-7.
- JENNINGS, Sue. *Dramatherapy: Theory and Practice, Volume 3*. London: Routledge, 2013. ISBN 978-1138175051.
- JENNINGS, Sue. *The Handbook of Dramatherapy*. London: Routledge, 2005. ISBN 978-0415090568.
- READ JOHNSON, David a Renée EMUNAH. *Current Approaches in Drama Therapy*. Second Edition. Springfield: Charles C Thomas, 2009. ISBN 9780398085506.
- JONES, Phil. *Drama as Therapy: Theatre as Living*. New York: Psychology Press, 1996. ISBN 9780415099707.
- KARKOU, Vassiliki; SANDERSON, Patricia. *Arts therapies: A research-based map of the field*. Livingstone: Elsevier Health Sciences, 2006. ISBN 9780443072567.
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 6. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-922-4.

- KOTTLER, Jeffrey A. *Profesní psychohygiena terapeuta: cvičení a náměty pro sebehodnocení, seberozvoj a péči o sebe sama*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0372-8.
- MÁTEL, Andrej. *Teorie sociální práce I: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2220-2.
- MAXWELL, Joseph A. *Qualitative research design: An interactive approach*. George Mason University VA: Sage publications, 2012. ISBN 9781412981194.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 8024713624.
- PENDZIK, Susana; EMUNAH, Renée; JOHNSON, David Read. *The self in performance: Context, definitions, directions*. New York: Palgrave Macmillan, 2016. ISBN 9781137541536.
- PAVLOVSKÝ, Petr. *Základní pojmy divadla: teatrologický slovník*. Praha: Národní divadlo, 2004. ISBN 978-8072-771-943.
- PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.
- SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SOJÁK, Petr. *Osobnostní a sociální rozvoj, aneb, Strom, mozaika a vzducholoď: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-7103-423.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing as, 2010. ISBN 978-80-247-8514-1.
- SVOBODA, Mojmir a Pavel HUMPOLÍČEK, ŠNOREK, Václav, ed. *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2013. ISBN 9788026203636.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- ŠÍPEK, Jiří. *Projektivní metody: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-858-6653-6.
- ŠNÝDROVÁ, Ivana. *Psychodiagnostika: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2165-1.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: sociální práce jako profese, akademická disciplína a vědní obor*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 4., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3851-2.

Online zdroje

NORTH AMERICAN DRAMA THERAPY ASSOCIATION. *What is Drama Therapy?* [online]. 2019 [cit. 2019-10-20]. Dostupné z: <https://www.nadta.org/what-is-drama-therapy.html>

SLOVENSKÁ KOMORA SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV A ASISTENTOV SOCIÁLNEJ PRÁCE. *Etický kódex sociálneho pracovníka a asistenta sociálnej práce* [online]. 2015 [cit. 2020-03-29]. Dostupné z: https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/rodina-socialna-pomoc/socialna-praca/eticky-kodex_final-3.pdf

THE BRITISH ASSOCIATION OF DRAMATHERAPISTS. *Dramatherapy* [online]. 2011 [cit. 2019-10-20]. Dostupné z: <https://badth.org.uk/dtherapy>

Prílohy

Príloha č.1 - Textový zápis ohniskovej skupiny

U1 : Já se jmenuju *****. Ještě něco mám říct o sobě, nebo? A protože jsem člověk nerozhodný, tak jsem si vybrala karty dvě. Klidně jako se rozhodnu... (skupina sa smeje) Vlastně jedna symbolizuje to, s čím jsem přišla sem a ta druhá je vlastně taky. Tady to jsem viděla úplně vlastně hned jak se, jak jsi sem dala tady ty kartičky, tak jsem viděla tady to. Tady to by mělo symbolizovat to, že jsem sem šla nějak zahleděná do svého vnitřního světa, lehce nepřipravená na nějakou akci. S tím, že mi hrozne pomohlo to, co jsme dělali před tím, že mně to hrozně přeneslo do přítomnosti. A vlastně tady to symbolizuje vlastně uzavřenost a zahlazenost do toho svého nějakého problému, takového něčeho, co teďka v sobě řeším a tohle už je to co právě řeším, to je to uvnitř. Takže ten proces už je to, aby jsem si to posunula sem a tady ty hranice (ukazuje na karty, skupina sa smeje) Abych to věděla dát prostě pryč.

U2 : Tak, moje meno je ***** a hm, no.. táto karta symbolizuje niečo, že ako prvý... ako keby nejaká inšpirácia a nejaké nápady a myšlienky, ktoré mám vychádzajú a tu je vlastne to svetlo, také rozžiarené a tak som plná nádeje a potom ako keby som zviazaná niečím (odkazuje na kartu, ktorú si vybrala). Trochu z mojej hlavy, trochu zvonku ako keby nejakými bariérami, ktoré proste to všetky tie vtáčiky, ktoré vyletujú, a tie myšlienky a tie nápady tak zachytáva a dáva ich do takej klietky, kde vlastne už prestávajú byť také slobodné a stáva sa z toho také, že musím a vlastne už ma niečo neteší a to sa zároveň aj prelína s tým, to čo riešim v rámci teda akože mojej budúcej profesie nejakej sociálnej práce. Že vlastne na začiatku som bola presne takáto, keď som začínala, teda akože už nejaký čas dobrovoľníčim a už som pracovala v tom odbore. A vlastne z toho, že som bola takto sa čoraz viac cítim týmto. Takže je to vlastne nejaký nápad, myšlienka, ale som to aj ja vlastne. Ďakujem.

U3 : No, tak já jsem ***** a tady ta karta pro mě symbolizuje vlastně zvědavost, protože ten kluk jde někam (ukazuje na kartu) a chce tam něco vidět a já jsem vlastně zvědavěj, co... co tady jako uvidím a objevím a kam se vlastně dostanu .

U4 : Děkuju. Já jsem ***** a tady mám takovou kartu. Já jsem právě ta paní, která sedí a je v úplném klidu před bouří a cítím, že trochu bude bouře, ale nevím vlastně říkám si, že jsem v klidu, ale jsem zvědavá když se ke mě bude blížit, jestli se můj stav promění a nebo ne. Já doufám, že zůstanu tak v klidu jako ona. Říkám si že bych asi měla zůstat tak v klidu a že by to bylo fakt super.

L1 : Tak, moja karta obsahuje cestu a zároveň niečo, čo prechádza cestou a necháva sa obohacovať tým, čo je okolo. Čo vlastne môže reprezentovať nás všetkých, ktorí sme tu ale aj ten proces, ktorý nás čaká. To, čo prechádza tou cestou je had, ktorého vnímam ako nejaký symbol, hmm... flexibility, prispôsobenia sa. Na tomto konkrétnom obrázku. Ďakujem.

U5 : Tak, ten obrázek je vlastně rozdělenej a půlka je tmavá, v podstate za tím je akoby stinná, ne stinná - slunná část. A právě dneska si tak asi i počasím se cítím docela pochmurně, taková uzavřená do seba, docela i unavená trošku. Aaa, a vlastně odpadla nám spousta přednášek a všeho, takže mi dnešní den přišel úplně zbytečný. (smiech v skupine) Takže jsem ráda, že jsem se dostala sem a že dneska jako aspoň něco zažiju. Takže se hrozně těším a těším se až ty dveře otevřu a budu v té, koněčně v té slunné části dnešního dne.

L2: Tak, moje meno je *****. A toto bola prvá karta, ktorú som uvidela a hneď mi tak ako oo ano, to je ona. No a vlastne... tento veľký ehm niekto, to je veľký duch dramaterapie, (skupina sa smeje) ktorý nás tu bude dneska strážiť a dohliadať na to, aby všetko bolo v poriadku. A toto sme my a vlastne je tam krásna tá rôznorodosť a že každý vlastne si ide v nejakom svojom procese, ale zároveň nás všetkých spája ten spoločný oheň tej skupiny, ktorý môže zároveň dodávať aj nejakú dynamiku. A vlastne toto sú nejaké moje očakávania na tejto karte, ktoré som teraz pomenovala, pre tú našu prácu. Zároveň tu prichádzam s takou dynamickou energiou, ktorú by som tu rada rozprúdila smerom k tomu poznaniu. Zároveň tí panáčikovia, ktorí tam sú, sú akoby priehľadní, že majú v sebe také otvory, takže ide vidieť, čo je za nimi. Takže tak nejak možno... je to nejaké očakávanie, že aj my si dovoľíme byť otvorení tomu poznaniu, ktoré môže skrze nás prúdiť. Som rada, že som tu.

U6 : Takže ja sa volám **** a táto karta si ma vybrala a proste mi iba hovorí, že uzdravovanie, to je celé. Či už uzdravovanie akože tela alebo mysle alebo duše, je to také uzdravovanie v močarisku. Nevieť proste, to je celé.

U7 : Já jsem *****. Tady na té kartičce je nějaký chlapeček, který se kouká na takový obraz, kde je vesmír a ten vesmír je docela živý. A celá ta vaše dramaterapie je pro mě trochu vesmír. A tak nějak jako se cítím, že jsem se tady jakoby přišel podívat, trochu se protáhnou a zjistit vlastně jak na pohlíží ostatní a potom zase jako půjdu dál.

L2 : Tak ďakujeme za zdieľanie a môžeme pozbierať karty. (skupina dáva do stredu karty) Týmto vás pozývame k takej aktivite, ktorú pracovne nazývame, že divodejovská rozcvička. A začneme zase tým, že sa rozhybeme po priestore, kráčame..
*Divodejovská rozcvička

Reflexia po karte pomáhača :

L1: Máte chuť zdieľať, čo sa práve vo Vás dialo? Je tu priestor pre zdieľanie do kruhu.

Julča: Promiňte ak jsem byla na někoho zlá. (pousmíatie)

L2: Môžeme tak voľne každý vypustiť nejakú myšlienku alebo vetu, pocit, slovo.

U8: Mne se objevil spásitelský komplex. V jednu chvíli jsem pocítila, jako já všechno spasím. Že jsem hodně důležitá, myslím si, že je to jedno z úskalí takového toho když někomu pomůžu. Taková míra sebevědomí.

L2: Hmmm

U8: Že jako já jsem tady ten nejlepší a vy jste proti mně nic.

U1: Noo (pritakáva)

U3: Ja jsem tam měl takový to “pomož si sám”, že jako potřebuju pomáhat jen proto, že potřebuju pomoc já sám, co si nedokážu přiznat, tak to dělám druhému. (skupina pritakáva)

U8: Ještě mně fascinovalo, že všichni nabízeli pomoc ale nikdo o tu pomoc neřádal, takže všichni jsme dostávali nevyžádanou pomoc. To bylo takové nepříjemný.

U6: Ja som sa tak trochu dosť vcítila do povahy mojej mamy. Odkedy som videla tú kartu tak som vedela, že to je moja mama. Mi to pripomenulo situácie keď mi hovorí “to pochopíš keď budeš matkou” (smiech skupiny) A ja som to pochopila teraz. Vlastne to bolo také, že keď Julča bola, že chceš fakt niekomu pomôcť a ukazuješ mu - si tu pre mňa ale aj tak vieš, že tou pomocou ho aj tak obmedzuješ. Tak to bolo aj také vysporiadanie sa aj s tým, čo príde aj s tým, si tu a nemáš na to dosah. Tak sa z toho cítim tak trochu huh.

U1: A to jsme se spojili přesně v krásné situaci, protože já jsem říkala té své mámě ať si pomůže sama a ty jsi fakt byla máma.

R6: Preto to tak fungovalo.

L1: Ja som práve takto precítila moju babičku, že lietam všade aj napriek tomu, že nevládzem a ona takto nejak funguje celý život.

U6: To je strašne psycho.

U4: Když potřebuješ pomoc tak, si zažádáš sám o tu pomoc. My jsme se furt jenom snažili druhým pomoci, ale právě si říkám...

U6: Akoby to, že pomáhame nás robí dobrým. Nechceš tomu človeku pomôcť, ale nemôžeš, pretože si "dobrý".

U8: Jo to mi přijde hodně často jako, pomáháš druhému, aby jsi se cítil sám dobře.

U1: Ale od tebe to upřímný bylo!

U6: Však lebo som bola moja mama (smiech skupiny). Moja mama vás berie ako svoje deti a preto pomáha, akože všetkým ale deťom najviac.

U2: (karta s mužom, ktorý nesie nad hlavou zemeguľu ťažkú) Ja som niesla tú guľu a cítila som sa super dôležitá. Všetci mi chceli pomáhať, ale postupne odchádzali a ja som tam zažila tú neistotu v tom, že ja si dám tú pomoc tak nemám kontrolu nad tou situáciou, že neviem či naozaj tú pomoc dostanem. A keď ja sa snažím pomáhať tak viem, že na mňa nezabudnú, lebo vtedy to ja pomáham a ja dávam, čo je skôr zapamätateľné než naopak. (pomáhať je skôr zapamätateľné) (chvíľu pauza) Ale potom som už mala toho dost. Už bolo tej akcie na mňa moc veľa, chcela som aby to skončilo, už som nevedela kam mám vyjsť.

U7: Mně se líbilo nepomáhat, protože jsem viděl jak všichni pomáháte (smiech skupiny). Ale byl jsem z toho strašně přehlcený, nechtělo se mi to dělat. Byla potřebná rovnováha.

Michaela: Já jsem zjistila, že je hrozný odmítat tu pomoc. Nedalo se říct ne na otázku: "Nechceš pomoci?"

U8: Ja jsem od začátku odmítala a ke konci pomoc přijímala. Cítila jsem z těch otázek "jsi v pohodě?" takový tlak, napadlo mi, že možná nejsem a skutečně potřebuji pomoc. (Smiech skupiny, súhlas skupiny, ticho a chvíľu pauza). Ještě mi tam vyskočilo, že je v pohodě pomáhat i slovem. Nemusí to být fyzická pomoc - odnést od bodu A do bodu B. Stačí říct něco co ti pomůže, překonat nějakou těžkou chvíli.

U7: Mně napadlo, že ten kdo pomáhá ale nechce pomoc od ostatních - tak to není pomoc. (skupina hmmm prítakávanie).

U1: Spousta lidí tady měli tendenci říkat "ne ne, já jsem v pohodě ale můžu ti pomoci?" (smiech)

L1: Ja som si všimla, že to potom prechádzalo, až do takého fyzického prenášania sa z bodu A do bodu B. Keď som sa ocitla v roli prenášaného tak to bolo pre mňa tak potupné.

U6: Možno je to tým, že tí čo pomáhajú nemajú na prvom mieste seba ale iných. "Ja nebudem dva dni ješ, hlavne nech jete vy." Tak ako Míša musela furt niečo dávať a dávať.

U5: Napadlo mně, že přílišná pomoc je až ublížení. Docházelo k situacím kde člověk řekl třikrát ne a stejně mu někdo pomohl. Vynucená pomoc nemusí být příjemná.

U8: Mne napadlo právě něco podobného, že jsme tady banda dospělých lidí a začali jsme se tady nosit. Mohli jsme si říct, že pomoci nechceme. Mohli jsme si tady sednout a začít si zpívat

třeba. (velký smích skupiny) Mohli jsme si sednout a povídat, ne se přesvědčovat, že potřebujem pomoc.

Reflexia po oboch kartách - rola pomáhača/rola podporovača

U8 : Chtěla jsem někomu pomoci bez toho, aniž by ten člověk o to stál. Což jako když se na to podívám nějak sebarefektivně není úplně ideální stav. Zároveň se to tak nějak strhávalo, zvrhávalo, že to bylo fakt jako takový neukočíroatelny když jako šichni měli v hlavě tak teď musím rychle někomu pomoci - tak, to nebylo úplně zastavitelný. A co se týče druhá karta, to bylo, to je někdo, kdo je podporující. Tak ta pro mě byla mnohem příjemnější. Vlastně díky tady tomu, že jsem si to mohla tak v sobě procítit a prožít hmm jsem pochopila jako jaký je v tom rozdíl. A to je to že ten člověk vlastně jako podporuje tu bytost, toho člověka, kteří je před ním. Ho podporuje tak nějak jemněji a nežněji. Nikam ho nepřenáší, jenom ho vlastně podporuje v tom procesu, ve kterém vlastně je. A to je vlastně hodně příjemné a je pro mě přínosné koukat se na to z toho úhlu, že ne že jdu někomu pomáhat, ale jdu někoho podpořit, podpořit ho v jeho životě, podpořit ho v jeho procesu. Takže to je pro mě takový nejzásadnější poznání. A bylo i tady v té skupině vidět a cítit, že to bylo jako takové pohodovější, příjemnější, více srdečnější. Takže podporujme se. Je to fajn.

U6 : Hm ja keď som na začiatku si vybrala tie karty, tak som si myslela, že sa budem lepšie cítiť v tom, že pomáhať, pretože akože za mňa veď pomoc znamená nezištne, ale napriek tomu som si uvedomila, že či už ja alebo aj ľudia v mojom okolí ak aj pomáhajú nezištne, tak to stále nie je taká tá nezištnosť, lebo chceš aby ťa niekto za to nejako pochválil alebo ocenil akože : Hej, ďakujem, že si mi pomohol a to už je nejaké to sebeckvo. Akože ja to cítim dosť rovnako, že v tom podporovaní som sa cítila veľmi fajn, pretože som cítila, že nepodporujem iba toho človeka, ale zároveň aj seba, že snažím sa z toho vytvoriť nejakú skupinu, teda minimálne tú dvojicu, že to už není iba o ňom, ale aj taký ten kompletný vesmír.

(Mára sa načahuje za kameňom.)

U8: Chceš pomoci? (Smích v skupine)

U7: Pro mě ta první karta byla hodně taková frustrující. Hodně jsem cítil, že je všechno hrozně moc na sílu a vůbec jsem se v tom jakoby necítil a tá druhá byla hodně jakoby přirozená pro mě. A asi bych viděl v tom jako pro mě pocitově hlavní rozdíl, že ta první karta ať už jsem dával nebo přijímal tak mi to vždycky nějakým způsobem bralo, jako když jsem měl svou energii, tak jsem vždycky nějakou část dával nebo nějaká část mně jakoby byla dána, ale pořád jsem se v tom jakoby necítil oukej, protože to jakoby nebyla moje část. Takže spíš jakoby ztrácení energie. A v té podporující jsem sdílel tu stejnou energii. Jsem cítil, že tam není nic, že bych o něco přicházel nebo něco získával ale akorát jsem se propojoval. Což mi přišlo takový přirozenější a možná i nějakým způsobem intenzivnější v tom jak jsem se cítil, protože když jsem při té první karte buď pomáhal nebo mi bylo pomáháno, tak jsem se spíš jakoby uzavíral a tady u té jsem se spíš jakoby otevíral.

U3 : Pro mě to bylo asi trochu o nějaké vlastní sebehodnotě a o nějakým vlastním místě, že když jsem byl pomahač, tak jsem to místo neměl akorát jsem ho chtěl najít tím, že vlastně se k někomu připojím a budu mu pomáhat s tím, co dělá, tak jsem vlastně byl spíš takový manipulátor, kterej manipuloval se všema kolem sebe úplně chaoticky, přitom vůbec nevěděl proč a jak, jenom pro to že prostě nevěděl, kam patří. Když jsem byl podporovatel, tak jsem si

připadal jako někdo, kdo má nějakou hodnotu a sám má nějaký místo a když za ním někdo přijde, nebo je s někým, tak mu může předat tu svojí vlastní hodnotu a dát mu tu přítomnost jenom.

U4: No když zaznělo to zadání, že musíme si vybrat zvlášť vlastně si definovat vlastně pojmy že podpora a pomoc. Vlastně nejdřív jsem to měla jako to samé, pak jsem si to musela rozdělit, tím že jsme si museli vybrat vlastně dvě kartičky. Takže to už byl vlastně pro mně docela problém protože pak jsem si jakoby tak asi uměle musela si za znovudefinovat, že co to je pro mně a asi jsem měla jako větší problém si definovat tu pomoc a vlastně toho pomáhače, protože ve mně se zrodil asi takovej... akoby tá kartička, ten obraz, který jsem si vymyslela jako byl nějaký zmysluplný a pěkný jo.. Ale pak jakoby v nějaký praxi, jako když jsme začali jako nějako fungovat a koexistovat v prostoru, tak mi to přišlo jako takové docela mm agresivní role? Možná. Figuruje tam docela jako dominance a ponižování něco takového. Hm, možná, nevím jakože mně se zdálo, že právě to je, jako ta celá skupina byla taková jako v té atmosféře. Hm, samozřejmě to mohlo ovlivnit cokoliv, ale jakože vidím to tak, že to bylo jako tou celkovou atmosférou. Což je takové pomíjivé, že ovlivnit to může jakoby cokoliv, že jo. A pak v té podpoře jsme se už jakože ponaučili z té chyby, že už nemusíme úplně jako takhle přímo plnit zadání jakože nějaké konkrétní, protože vlastně jakoby žádný není, je to o sebepoznávání, je to o tom, že teď nepotřebujeme nějak extra být jakoby dominantní v něčem a už jsme se uvolnili a chovali jsme se jak asi chtěli, nebo jako už to bylo přirozenější a... Ale nevím jako jestli to nebylo jenom jako z toho ponaučení z té, jakoby z té minulé situace. Ale asi cítíme, že ta podpora je jako takovej příjemnější pojem, když si to rozdělíme že jako pomoc a podpora. Tak ta podpora je jako taková asi bych řekla víc komfortní, dobrovolní a necítíme se v tom nějak hmm nevím, násilně asi... tak.

U5: Hm, mně napadlo, že vlastně při té pomoci to možná vznikalo taky tím, že jsme nabídli pomoc a tá byla odmítnutá a tak nějak jsme měli v sobě jako že si neplníme tu roli a tak jsme šli dál a že to možná tak jako až tak narůstalo a tím vlastně jak sme byli pomáhači vlastně všichni, tak se to jakoby strašně zastřelo ten zmysl toho a pak z toho vznikla vlastně taková až jakoby agrese. Kdežto podpora prostě se podle mně ani jako neodmítá, nebo málokdy se odmítá, pomoc se odmítá vlastně jako mnohem častěji. Takže vlastně jako podpora je takový něco jako mírnějšího, něco přijatelnějšího, něco jako za co jako hm nečekáme takovou tu vděčnost tomu druhými, je to takový jako víc samozřejmý a proto si myslím, že jsme se v tom cítili i mnohem líp. Tak, to je můj poznatek.

U1: Hm, já jsem si celkově ty pojmy nějak jako dva už od začátku mi to nešlo vidět nějak stejně jako všichni ostatní. Jakože nějaký ten podtext tady ten jsem měla, ale spíš jsem si tam projektovala vlastní příběhy. A, tak v tom prvním, v tom jsem měla tu mamku. A jako že by to jinak bylo asi takový stejný jako pro všechny ostatní, ale jako že už jsem byla v tom bodu, kdy jsem si řekla - a dost. A u té podpory potom tam jsem si zase jako představovala sebe, že si jako mnohem víc žiju svůj život a tak. A že jako to jako v podstatě byla ta správná míra té pomoci, ale taky jako jsem v podstatě z toho byla pak unavená a vyčerpaná, tak jsem se tak jako zastavila vždycky na chvíli a hrozně to tak jako pomohlo. A pak jsem v tom začala vidět hrozně pěkně vzájemnost. To že u té podpory to je vlastně tak jako, že tam dávám a vlastně zároveň beru v té správné míře. A mám pocit, že jsem tady to zaznamenala tak nějak u víc lidí, že jsme si tady to jakoby dali navzájem. Že to bylo tak jako ten člověk, přesně jak si říkala - tu

podporu dokázal přijmout. No a pak jsem si tam zase dala tu svojí vlastní situaci, kdy mi Kat'a moc pomohla, že jsem se cítila jako podporu nějakýho příjezdu do Olomouce po Erasmu a podporu, že tady jako nejsem sama. Že jako jsem fakt cítila tu podporu tady v té konkrétní situaci. Což bylo moc pěkné. A děkuji ti za to. A to je asi teďkon všechno.

L1: Ja som vlastne naplno pochopila ten rozdiel. Snažila som sa to strašne racionálne rozdeliť na tie slovíčka, že po-moc, takže tam som mocný a nejaká podpera, takže niekoho podopieram. Aha, okej a vlastne teraz jak sa stal taký moment, že sme sa opierali o seba chrbtami, tak mi došlo, že tam nie je nikto ten podopierač. Že sme tam rovnocenní, že ja keď niekoho podporujem, tak podporujem vlastne seba, že nie je tam nikto ten podporovač, že obidvaja sme vlastne na rovnakej pozícii, inak by to vlastne padlo. Takže, takže Ďakujem aj ja.

U2: No, mne sa vlastne ani nechce hovoriť, ale cítim sa tak príjemne, že proste som sa v tom cítila tak prirodzene a vlastne nezdalo sa mi nejak náročné ako rozlíšiť, že čo je vlastne pomoc a čo podpora. Že vlastne od začiatku sa mi tak nejak tá pomoc znela tak hm nútené a tá podpora tak hm s takou ľahkosťou, že akokeby že... hm. Takže asi tak. Ďakujem.

U9: Já jsem se u té pomoci necítila moc dobře, hmm, ta podpora zase já jsem byla ráda teďka zpětne, že ta pomoc byla první protože teďka se cítím po té podpoře jako dobře a nechtěla bych to jako naopak. V té podpoře jsem cítila nějaký vnitřní klid, nějaký to sehrání jako mezi všema a v té pomoci to bylo takový hodně nucený, že čekáme něco od toho druhýho.

L2: Vo mne veľmi zarezovalo vlastne to, čo hovoril Mára hmm, že vlastne pri tej podpore som cítila, že som otvorená a že cítila som priam až akoby som bola v každom centimetri... kubickom? proste v každom kúsku tohto priestoru. Všade v tomto priestore. Že tam nemusela byť ani tá snaha, že som vedela, že tá podpora tam funguje. Že stačí, že tu som. Pri tej pomoci to vlastne bolo naopak. Som cítila, že vnútorne som uzavretá, ale navonok sa snažím vyzerat', že som otvorená. Pritom vo vnútri to je takto. A prekvapilo ma, aký veľký kontrast tu vyvstal. Vlastne som nečakala, že to bude až takéto. Takže ďakujem.

Zdieľanie na konci :

L2: Hm, zase mi padol pohľad na túto kartu a už som si nemohla proste vybrať inú. Hm, jednak teda pre to, že mi to zase veľmi silno asociuje vlastne dramaterapiu. Zase sú tam tie masky. A mala som možnosť pozorovať v sebe ale aj okolo seba takou mnohopodobnosťou. Som vďačná za tú pestrosť, ktorou som si mohla prejsť. Okolo aj vo vnútri a ako sme si dovolili nahliadnuť aj do tých našich vnútorných vesmírov, ako je tu vidieť vlastne za tou maskou. A čo si vlastne nesiem teraz v sebe je nádej a také vnútorné rozžiarenie za to, že som tu mohla byť a že sme si mohli vytvoriť taký priestor, v ktorom som cítila, že je bezpečný, je slobodný. Čo môže byť niekedy také ťažké to skĺbiť to bezpečie a tú slobodu, ale tu som to skutočne cítila a veľmi vám za to ďakujem. Tak... vďaka. Zatiaľ takto.

U7: Tak mně se strašně líbí tahle kartička s pávem, kterej je v knížkách. A vlastně i když jsou to dvě karty, tak mi to dává jakoby přesně ten pohled, kterej jsem chtěl. A je vlastně strašně zajímavý jak nějakým způsobem získáváme nějaký informace, snažíme se něčeho dosahovat - jsme v nějaké teorii, tady, a potom vlastně přideme do nějaké praxe a jsme často tou teorií hodně zaslepení. A že nejdůležitější u tady toho je se vlastně nad tím zamyslet jako člověk a že často je lepší nejt podle nějakých pravidel, ale jít prostě přirozeně. Jít prostě tak jak to cítíme, že je to správně. A že občas i ta teorie nás může zaslepit a zvlst trošku z cesty.

U8: Takže já jsem si vybrala kartu dvou lidí, kteří, každý z nich dělá něco jiného, jeden z nich čte, druhý vlastně papá jablko, ale vlastně to vytváří nějakou fajn hudbu a symfonii a to mi přijde jako to naše dnešní spojení, že jsme sem přišli, neznali jsme se, ako většinou a tak se nám to hezky spojilo, i když jsme někdo přišli s knížkou, někdo s jablkem, tak jsme nakonec se pěkně spojili. Druhou kartičku jsem si vybrala tak jako, jako sebe vlastně s čím jsem sem dneska přišla a s čím odcházím, že jsem to tak jako byla tady jako na začátku, neviděla jsem na nič, jenom na tu zeď a vystoupila jsem jako po těch schodečkách a už vím, že tam někde nahoře jsou nějakí ptáčci, že jako to může být i jako veselejší a že se nemusím koukat jenom do šedivé zdi. Co se týče otázky, jak by tenhle workshop mohl pomoci lidem pracujícím v pomáhající profesi, tak podle mně je tam ten skvělý přesah to uvědomění si, že pokud jako já někomu chci pomoci, že to, musím si tam hlídat ty svoje hranice, aby u mně nedošlo k nějakému vyhoření a že je hodně důležitý, že jak se já k tomu postavím, jestli se k tomu postavím, že jdu ti pomoci anebo jdu tě právě nějakým způsobem podpořit, že jestli se k tomu stavím, že já ti něco dávám nebo že my dva spolu kooperujeme. Tak hm tohle uvědomění mi přijde důležitý a taky může pomoci v tom uvědomit si nějakou motivaci, že proč to dělám a může to i předcházet i takovému vyhoření, může to i pomoci si víc zvědomit, proč jsem tady, tady na té cestě a můžu se pomoci toho stát motivovanější nebo můžu z toho odejít, když mi to nebude vyhovovat.

U1: Hm, já jsem si tam na začátku měla, nějak měla jsem tam tu kartičku s tím, že jsem jako hm si chtěla dovolit si vlastně otevřít tu skořápku, kterou jsem vlastně cítila, že je potřeba jí jako otevřít, ale jako moc se mi do toho nechtělo, potom vlastně ti první aktivity, ta divodějská rozcvička, mně se to hrozně líbilo, to bolo skvělý, fakt mně to jako dostalo do toho tady a teď, co jsem před tím jako vůbec nebyla a úplně mně to jako hezky... to bylo fakt super. A a a... teďkon jsem trochu rozložena, jak ty puzzle, což je vlastně to co jsem jako chtěla, takže jsem za to ráda, protože to znamená, že se tady vytvořil fakt bezpečnej prostor na to, abych si to dovolila. A protože já jsem teďkon v takom stavu, že jsem se jakože v sobě tolik babrat nechtěla a ale právě tady jsem si to dovolila, což je vlastně strašně hezký. Trošku mám strach z výcviku za tejden. (smiech) A zároveň mám pocit, že mi to teďkon pomůže se jako hezky zložit a trošku jsem se tady jako vypustila. Je to vlastně fajn. A moc nevím vlastně, co říkat dál, tak nic říkat nebudu.

L1: Ja som si vybrala kartu, v ktorej opadávajú listy a fakt sa cítim neskutočne ľahko teraz ku koncu, že veľmi veľa stresu a strachov som vďaka tomuto tvorivému hravému procesu som mohla úplne slobodne vypustiť. A nemusím si to nejakým štýlom nejakou proste vyčítať, že som to dala do priestoru a teraz to niekto nasaje. Že veľmi oceňujem to, že vlastne v tej hravosti sa to všetko tak pretransformovalo. Že tá energia, ktorá bola z veľkej časti aj nepríjemná, bahnistá sa pretvorila. To je strašne vtipné, tu sú také pluská a zrazu (ukazuje na kartu, skupina sa smeje).. No, že tu sa diala veľká matematika (skupina sa smeje) A, a práve v tej hravosti vnímam presah pre prácu v pomáhajúcej profesii konkrétne u mňa, že keď už cítim, že som s ľuďmi, s ktorými pracujem veľmi zaťažená, tak sa snažím nejakou zapnúť to moje vnútorné dieťa. A keď to nejde priamo tam, tak sa to snažím zapojiť mimo, aby som stále čerpala z nejakého môjho zdroju. Aby som sa neprečerpávala až moc. A u mňa to teda všetko pramení v tom vnútornom dieťati, v tej hravosti. A príde mi ešte veľmi prínosné to, že sme tu pracovali so škálami, že zrazu som získala o dosť väčší nadhľad nad niečím v čom každý deň vlastne som a neuvedomujem si to na tej škále, proste v tom som. Takže tie kontrasty mi ukázali, ako rôzne

sa môžem cítiť a že si to všetko dávkujem sama. Že to či spravím krok viacej doľava alebo doprava robím skutočne každý deň, aj keď mám občas pocit, že nie. Takže z môjho stromu života momentálne opadlo veľa suchého lístia, ktoré vytvorí také živé... jak to povedať... kompost? taký hnoj. Ale výživný. Takže vám moc krát ďakujem.

L2: Mňa ešte trochu napadli nejaké veci a to som chcela tiež poďakovať, že sme vlastne vytvorili super... veľmi dobre bola nadávkovaná tá hravosť a zároveň hĺbka, že sme dokázali ísť do niečoho dosť hlbokého a potom to vlastne pretransformovať až do nejakého humoru. A som rada, že si spomenula ten presah, že to má presah aj do tej práce, že môžeme čerpať nejakú energiu, motiváciu a môže nás poháňať dopredu aj nejaká tá živosť a hravosť, ktorú v sebe môžeme niekde nájsť alebo možnože ju už máme niekde nájdenú, môžeme ju aplikovať do tej práce a ja som ešte veľmi rada, že som v sebe našla opäť taký zdroj pokoja, ktorý viem, že pre mňa pri tej práci je tiež veľmi potrebné používať a viacej to aplikovať vlastne... viacej v sebe ukotvovať ten pokoj, aby som ho mohla dávať aj ďalej, ho posúvať.

U4: Já jsem tady vybrala dvě kartičky, jedna je hmm racionální stav a iracionální stav. Budu spíš mluvit o tom racionálním. To jsou barevné duchové v šedém pokoji, nebo je to hnědý pokoj, nevím, to je jedno. A tam vlastně eehm asi, hm, pro mě bylo nejvíc zajímavé si uvědomit nějaký konflikt mezi fikcí a realitou aa vlastně jednak jakoby na tom workshopu, že je to jakoby teatralizované, přiznaně teatralizované, že můžeme si dovolit nějaké emoce, že takhle se třeba nechováme v společnosti a tak dále, a právě, co se týče té společnosti, tak mě napadlo právě, že tak či tak každý hraje nějakou roli, ale v realitě a to je právě jako prolínání, že ta role je vymyšlena nějakou fiktivně ale ona právě jakoby se hraje v realitě, takže eehm já si myslím, že právě během takových stavů, když se dostaneme do nějakého tranzu a zapomeneme na všechny jako takový ty věci a budeme tady jenom hrát, se dá docela si překódovat nějakou svou roli a pracovat s tím jakoby “back office” nějakou prostě back stage a ať prostě s tou novou rolou pak jdeme na tu stage, no a myslím do reality, teďka zase se mi to všechno pomíchalo, no ale to není problém, to je normální asi, já nevím. No vlastně pak ještě je to pro mě strašně super, když se když to hm... dokážu se dostat do takového tranz stavu, abych nemyslela, hm to je blbost, to nebudu dělat, co si o mě budou myslet, prostě když tady chodím jako prostě nějaká divná holka a tohle, co si myslí o tom, že jsem celá oranžová a tohle... A pak to je super, když jako do tady toho stavu jsme se dostali tak nějak pocitově, když určitě v té druhé půlce a už v tom, na tom konci a když jsme už po sobě tady řvali a byli silní a slabí a už se to dostávalo do takové, že už jsme byli celek a už jsme komunikovali, ti silní, ti slabí, tak už to bylo jako úplně, úplně mimo realitu a už to bylo právě pro mě nejintenzivnější, když to bylo už úplně divadelní, ale právě zároveň spojené s realitou, když jsem si právě jako uvědomila, že no, jaký mám vztah prostě k nějaké slabosti, že si to prostě vůbec nechci připouštět tohle to tak jako, mě se tam nechtělo prostě vůbec. No a to je super, to je super, že prostě jsem nikdy nic takové nezkoušela, hraju divadlo, ale tam není právě ta přiznaná ta terapeutická, my jako tam si taky děláme prdel, ale říkáme tam tomu, že to je divadlo, ale to je taky terapie, akorát se to tak nejmenuje. Ale ten princip je tam taky hodně podobnej a hodně jsem ráda, že jsem to mohla vyzkoušet a mockrát děkuju. Jo a ta druhá (ukazuje na kartu), to je můj pocit, já se cítím jako květinka, cítím se vlastně očištěně, bezpečně, protože, oproti divadlu tady není prostředí, které hodnotí a to je strašně příjemné. Takže za to taky mockrát děkuju.

U1: Mně se hrozně líbí právě co si řekla, že člověk si tohle může vyzkoušet, právě při té škále toho, toho ehm, moc, bezmoc, tak já jsem měla přesnej opak, já jsem právě se hrozně těšila na to, jak si budu moct něco vybrečet, jak si to budu moct prožít, protože v normálním světě právě mám problém si to právě dovolit, tak jsem se moc těšila jak to budu moct právě tady jako vypustit. A vlastně mi to hrozně pomohlo. Ale právě kvůli tomu, že to může být jako povolený, právě hrozně mi pomohlo, když to bylo, myslím, že Lúca řekla jakoby přežente to, poďme jako do něčeho, co je mimo to, jak se kdy jakoby chováme. Tak jsem to tam sesypávala, jako jo to prostě tady tohle to potřebuju. Protože to bylo jako nakumulovaný, prostě pár tejdnu a úplně jsem to jako mohla dát ven a pak se vlastně jakoby vyrovnat, že jsem zase vlastně v tom středě. Ale vlastně, že to bylo strašně fajn tady to povolení. Aniž by si třeba někdo myslel, že jsem troska. (smiech v skupine)

U4: Nehodnotíme.

U9: Ehm, já tady na tom obrázku mám holku, která je v přírodě a působí to na mně, že je hodně důležitý vlastně ehm jako myslet prvně na sebe, na své potřeby a obklopovat se jako lidma, který vlastně tomu člověku dělaj dobře a ne lidma, kteří ne. A jakoby odstraňovat ty, se kterými to není ono. A myslet jakoby na sebe, na svy potřeby, než na to jaký potřeby maj ostatní, aby sme dělali. Takže spíš nějaký jakoby vnitřní uvědomění toho, jak nebo vlastně. Nevím, nedokážu to úplně vyjádřit prostě, myslet na sebe než na ostatních. Jako prvně na sebe, pak až na ostatních.

U6: Tak ja mám dva obrázky. A tento sa mi už strašne zapáčil, keď som ho videla predtým. Podpora pomoc. Ale nesedel mi na to, a zasa tento prišiel rovno pred mňa, keď ste to rozložili. A ja som vlastne prišla na spojitost', že toto som vlastne ja teraz, s tým, že som prijala všetky podoby, ktoré mám a povedala som si, že to je v poriadku a v tejto slzičke, to je táto slza a tu je všetko, čo sa tu odohralo. Aj títo vtáci a motýlici, to ste proste vy, aj tieto reťaze, to sú proste podpora a pomoc, prekonávanie bariér, hej, že tuto sa cítim ako slabá a tuto v takej moci. A ja osobne jak sa vnímam, že ja som tento motýľ, ktorý potrebuje preletieť hrozne veľa slabosťou, ale zároveň mám pocit, že človek ak sa dostane do takej rovnováhy, tak mám pocit, že je niečo viac ako niekto iný a tu je celá tá rovnováha, kde smerujem a tak sa to celé tak nejak ukladam tuto a cítim sa fajn a myslím si, že dnešný večer som nemohla stráviť lepšie. Teda určite to viem. Som prišla ešte taká vystrašená vlastne, že hej zas akože škola, mám rada Olomouc, ale doma to bolo ešte také pohodlie, som bola taká zacyklená. A teraz som tu akože bola, som pozerala na vás, som pozerala na Olomouc a som bola, že totálna pecka, že jupí.

U3: Tady to znázorňuje moje nějaké vnitřní nastavení, nebo nějaké moje prožívání teď, který tak souvisí s tím, co zažívám mimo tady tohle a vlastně i tady a je to nějaký vlastně překonávání mojích hranic, který vlastně když ale přestřihnu, tak už tam nebudou a už se za ně nebudu moct vrátit ale nikdy a teď vlastně jako jestli je přestřihnout, nebo ne. Jako jestli za ně, nebo za nimi... no a tady tohle mi jenom přišlo jako, že to popisuje přesně to, co se tady dělo. (smiech v skupine, skupina pritakáva)

U4: Ale králíky jsme tady neměli.

U6: My sme boli tie králiky.

U4: My sme byli v pračce, tady je pračka.

L1: Hm, to bahničko.

L2: Sa vypralo.

L1: No, no, no...

Príloha č. 2 - Písomné spätné väzby a sebareflexie od účastníkov

U8

Dnes jsem absolvovala workshop "Ja v sieti pomáhajúcej profesie". Ze začátku jsem se cítila hodně unavená, ale již po "rozcvičce" jsem se naladila a začalo mě to bavit.

2, Z workshopu se do mě otisklo téma: umět si říct o pomoc, umět pomoc přijmout. Sledovala jsem svoje reakce a to jak se cítím, když mi někdo nabízí nevyžádanou pomoc. Přemýšlím teď hlavně nad tím zdali si dokážu říct o pomoc, když ji skutečně potřebuji.

3, Když se podívám zpětně na workshop je pozoruhodné jak jsem se dokázala otevřít. Občas mám obavy mluvit před skupinou lidí, ale tam se vytvořil bezpečný prostor na to chovat se spontánně a uvolněně. Myslím si, že z velké části na mě zapůsobily aktivity, které jsme dělali, protože prolomily určitý ostych.

U3

1) Těsně po skončení jsem si připadl úplně vyždímanej. Asi hlavně z prožívání extrémů. Co jsem fakt docenil, bylo vyklepání a odložení role.

2) V osobním, životě mám hodně věcí k prožívání. Nevím jak moc se dokážu naladit zpátky na pondělí. Ale zarazilo mě jak moc jsem byl při rozcvičce asociální a smutný dítě. Ale vlastně to dávalo celkem smysl. Závěr kterej jsem si odnesl z celé akce, byl vlastně podobnej, jako jsem nabral během prváku na výšce. (Pomahač, podporovatel) Dostat to dřív, možná by to lecos ulehčilo. Proto myslím, že celej tenhle koncept by byl dobrej pro prváky u nás na Caritas.

3) Jsem odjetej někde pryč, vlastně řeším úplně jiný věci, jako třeba to že nikomu kolem sebe pořádně nerozumím. Ale jestli to mám nějak shrnout, přišlo mě to jako taková pračka. Při které jsme se během prožívání extrémů propral. Celkově to bylo hodně intenzivní. Možná bych snesl víc času na zpracování nějakých podnětů. Ale je pravda, že bych se do jednoho stavu dokázal ponořit klidně na půl dne... akže to je asi jedno... Celkově jsem rád za tu zkušenost, a bylo milý, že se mnou někdo takhle pracoval. Vlastně jsem si to dost užil, ale jsem teď pozorností dost jinde tak je pro mě složitý se k tomu vracet.

U7

Ahoj, z mého pohledu nebude zpětná vazba nijak obsáhlá, nicméně chci zmínit že s odstupem času je dobré že jsem si mohl vyzkoušet všechny role - hlavně díky škálám (silný - slabý) a myslím si že je potřeba více zdůrazňovat že je vše dobrovolné, protože jsem měl často pocit že z té aktivity nemůžu utéct. Nebo vyhradit prostor pro ty co se nechtějí účastnit a chtějí jen pozorovat (např. Výklenek u okna). Z pohledu co mi to dalo je nějaké uvědomění že je velmi důležitá stránka aktuálního rozpoležení a že bychom se měli více zaměřit na proces a ne na cíle. Proces je totiž často daleko důležitější. Bylo to pro mě přínosné, lidé kteří se sešli tak mi vyhovovali a bylo lehčí se před nimi otevřít. Díky za příležitost.

U9

Bylo pro mě těžké se soustředit sama na sebe a nekoukat se na to, co dělají ostatní. Ale musím říct, že jsem se cítila bezpečně a věděla jsem, že se můžu naplno projevit, ale ne vždycky to šlo.

Jsem za tuto zkušenost ráda a věřím, že čím častěji si tím člověk projde tím to pro něho bude lepší a lepší. Na konci workshopu jsem si uvědomila, že je důležité v první řadě myslet na sebe a své potřeby a pak až na potřeby druhých. Je dobré udržovat kontakt s lidmi kteří nám dělají dobře a ne naopak. Těším se na další zkušenost.

U2

Asi najdôležitejšie z celého stretnutia bolo prežiť si pocit podporovača a to, že počas celého workshopu som mohla byť tu a teraz a robiť niečo, čo nerobím každodenne, pohyb kontakt s podlahou, čas na vnímanie toho ako sa kde a v čom cítim, veľmi relaxuje, uvítala by som viac podobných akcií.

U5

Na workshop jsem přicházela bez nějakého konkrétního očekávání, lehce v melancholické a částečně unavené náladě, jelikož jsem na něj čekala celé odpoledne, tak se přiznám že mě napadla i myšlenka nezúčastnit se, ale jsem ráda že jsem tak neudělala. Na začátku jsem cítila jak se mi celé tělo zaktivňuje a hezky vnitřně i vnějšně spolupracuje. Únava se mi velice rychle proměnila v příjemné nabuzení. Celý workshop mě odpoutal od reality a nutil mě se opravdu soustředit jen na to co se dělo tehdy a tam. Celé téma, které se točilo hlavně tedy kolem podpory, pomoci, moci a bezmoci se mě stejně asi jako všech dost dotýkalo a tak mi volba přišla příhodná. Zpočátku to pro mě bylo jen slovo s nějakou obecnou představou kterou si racionálně v hlavě, a taky životními zkušenostmi všichni utvoříme. Prožitek byl pro mě ale dost reálný, díky němu jsem si uvědomila kde pro mě mají tato témata hranice a jak je opravdu vnímám sama v sobě a zároveň jaké rozdíly ve vnímání toho samého co se odehrává mají ostatní. Najednou se moje počáteční obecná představa dost změnila a slova pro mě nabrala spoustu jiných nových významů, náhledů i názorů. Také si z tohoto dne odnáším velice dobrou a příjemnou až malinko zvláštní (v dobrém slova smyslu) náladu, která se ve skupině po celou dobu tvořila. Celý workshop jsem si moc užila, táhl mě pořád kupředu a ani chvíli jsem nepocítila pocit nudy. Bavila mě moc ta spontánnost skupiny a to že každý z nás má možnost jakékoliv dění změnit či jen do něj zasáhnout.

U4

Rozcvička s kartami pro mě byla především o fabulaci toho, kdo jsme, je to něco jako typologie, něco jako napodobování disney princezny v dětství: „Chci být jako ona, chci mít prince jako ona a láska je přesně to, co se mezi nimi je“ Určitě přeháním, ale s tímto principem stereotypu ve společnosti, který popisují, jsme bojovali s první polovinou této terapie. Stereotyp v situaci s pomocníkem nám ukázal, jak hloupé je slepě mu sledovat. Uvědomila jsem si, že stereotyp automatizuje a zjednodušuje některé věci, ale neměli bychom úplně vypínat mozky a přestávat naslouchat našim pocitům. Každý pocit (a dokonce i ten pocit, který říká, že děláme hloupé věci a také bizarní), s každým pocitem musíme počítat a uvědomovat si jeho přítomnost. Druhá část, nazvu ji expresivní část, už byla pro mě více o dovolování si těch pocitů, které jsme zvykli ve společnosti neukazovat a potlačovat. Jsme přece racionální a příliš emocionální chování je zesměšňováno. Tímto nechci kritizovat společnost, jen to tak prostě je, musíme se chovat racionálně mnohem častěji, a tahle terapie slouží pro pročištění emocionální nádrže. Jen je

podle mě potřeba to dělat pravidelně a s pravidelnou skupinou pro dosažení hlubšího výsledku v důsledku odbourání stydu (skoro všichni lidé v te skupině jsou pro mě cizí a trvá nějaký čas se zbavit svého modu “reprezentace”).

U1

Dívky nás provedly velmi přínosným několikahodinovým workshopem. Ačkoli by se mohlo zdát téma poněkud zatěžkané, vše bylo seřazeno a provedeno tak rozmanitě, že jsem se ani chvílku nenudila. Vidím zde velký potenciál v tomto schématu práce s lidmi v pomáhajících profesích. Právě tato skupina lidí totiž nejčastěji řečí problematiku toho, kdy by rádi něco změnili, ale nemají na to prostředky nebo to zkrátka není možné. Stejně tak by si díky setkání mohlo mnoho účastníků uvědomit, jak často jsou posedlí pomáháním okolí, a přitom úplně snadno zapomínají sami na sebe. Potom se mohou ale velmi snadno přiblížit k syndromu vyhoření. Workshop dívek mi přijde jako úžasná prevence.

V DEN SETKÁNÍ

Mám v tom maglajz. Jsem unavená a vyčerpaná po celém dni i po workshopu a myslím, že potřebuju nechat vše víc dosednout. Dnes o tom ještě moc nepřemýšlet, protože úpřimně... ani na to nemám teď kapacitu. Víím, že zde proběhly silné věci. Otevřel se mi dnes vztah s mojí m(ň)amkou – z pozice pomáhání lidem kolem sebe. A taky jsem mohla pohlédnout na to, jak jsem reagovala na škále Moc a Bezmoc. Jak jsem ale již zmínila... dnes nic z toho nedokážu zhodnotit.

4 DNY PO SETKÁNÍ

Přesně jak jsem si to myslela. Po čtyřech dnech už na workshop moc nemyslím, ale když se za ním ohlédnu zpět, vidím mnoho věcí, které se tam staly. Už o nich dokážu i psát... Takže. Bylo velmi zajímavé to, že hned, jakmile jsem si měla představit sebe v profesi pomáhače, vybavil se mi vztah s moji mamkou. To je něco, co mi dává jasně najevo, že je zde problém, a že je potřeba ho řešit. Díky setkání s holkami myslím, že jsem udělala první krok vpřed. Dále bylo velmi zajímavé pozorovat, že ačkoli se považuji za člověka přátelského, v momentě, kdy se měřila vzdálenost toho, jak blízko si k sobě necháme přiblížit osobu, zastavila jsem ji poměrně brzy. Co vnímám ale jako nejpotřebnější z celého setkání je balanc mezi pocitem MOCI a BEZMOCI... Bylo pro mě v tuto chvíli opravdu důležité prožít si emoce z obou rovin a vnímat, kde se cítím dobře.

TÝDEN PO SETKÁNÍ

Celý proces už ve mně dozrál. Mám pocit, že už vše vidím více z nadhledu a jen si uvědomuji informace o mně samé, které mi setkání ukázalo. Nejsilněji ve mně doznívá stále uvědomění, že je mi velmi dobře v momentě, kdy se sama cítím silná a vládnoucí svému životu. O to hůř se ale cítím, když jsem zrovna v situaci, která se mi nelíbí a když s ní nemůžu nic dělat. I tuto část života ale musím přijmout. Navíc mi cvičení ukázalo, že život není jednotvárný a je důležité znát oba extrémy. Poté si navíc mohu alespoň do nějaké míry vybrat, jaký přístup zvolím a jak se k situaci postavím.

Príloha č. 3 - Projekt dramaterapeutickej intervencie

JA V SIETI POMÁHAJÚCEJ PROFESIE

Dĺžka: 3,5 hodiny (vrátane prestávok)

Pomôcky: “hovoriaci” predmet, projekčné karty (napr. Dix It)

PRIVÍTANIE A PRAVIDLÁ (10 min) - Lektori spolu s účastníkmi sedia v kruhu, privítajú ich, prednesú pár slov o základných pravidlách (neubližujem sebe ani ostatným, pravidlo STOP, doporučené - najprv si zvnútorňovať pocity, až potom ísť do expresie).

JA SOM TERAZ TU (10 min) - Účastníci sú vyzvaní, aby sa prešli priestorom a našli si v ňom miesto, na ktorom sa budú cítiť príjemne a v ktorom sa dajú do polohy, v ktorej im je v tej chvíli dobre a v ktorej sa môžu uvoľniť. Lektor ich prevedie krátkou relaxáciou, v ktorej zamerajú svoju pozornosť na dych, uvedomia si svoje telo, to ako sa v ňom teraz cítia. Lektor ich slovom sprevádza k tomu, aby si uvedomili, prečo tu sú. Táto relaxácia by mala trvať pár minút. Potom sú účastníci vyzvaní k tomu, aby si otvorili oči, ponáhľali sa a rozhýbali sa priestorom - tempom, ktoré je im príjemné. Môže upriamiť ich pozornosť na telo, aby ho narovnali a otvorili na znak toho, že sa otvárajú procesu, do ktorého vstupujú. Postupne pozornosť presúvajú zvnútra von a hľadajú na ľudí, ktorí sú v priestore s nimi, môžu sa pokúsiť s každým si odovzdať očný kontakt a v duchu si pritom povedať: Ja som tu. Ty si tu tiež. Sme tu spolu. Potom sa účastníci posadia do kruhu.

ZDIEĽANIE S KARTOU (15 min) - Lektor predostiera do stredu kruhu projekčné karty. Účastníci sú pozvaní, aby si vybrali kartu, ktorá reprezentuje to, s čím sem prichádzajú. Potom sú pozvaní k tomu, aby keď budú mať chuť zdieľať si zobrali hovoriaci predmet (kameň, drevko...) a predstavili sa menom/prezývkou a pozdieľali s nami, s čím sem prichádzajú (očakávanie, nastavenie, pocity, nálada, miera energie).

DIVODEJOVSKÁ ROZCVIČKA (20 min) - Účastníci sú opäť vyzvaní, aby si v priestore našli miesto, v ktorom sa cítia príjemne a ľahli si naň. Môžu sa uložiť do embryonálnej polohy. Pri tejto technike je dôležitá aktívna participácia a vysoké expresívne nasadenie lektorov. Lektori môžu slúžiť ako prvok rozprúdenia, ktorý ostatných privádza k väčšej expresii. Lektori postupne sprevádzajú participovanou imagináciou a škálou rolí a pocitov:

- embryo - pocit bezpečia, zakorenenia, impulz narodiť sa
- batol'a - zvedavosť, túžba spoznávať svet, postupná telesná aktivizácia – plazenie - chodenie po štyroch - chôdza po dvoch nohách
- dieťa - radosť, vzájomná interakcia s ostatnými účastníkmi, spoznávanie sa
- dospelý - pocit dôležitosti, snaha zabráť čo najviac priestoru, rýchlo niekam smerujem, aj keď presne neviem kam, veľké telesné vypätie
- starnutie - dovolenka, relaxácia, postupné odovzdanie sa do toho, čo je, nadhľad, splynutie so zemou.

PRESTÁVKA (5 min)

VÝBER PROJEKČNEJ KARTY (10 min) - Všetci si sadnú do kruhu, každý si vyberie jednu projekčnú kartu, ktorá reprezentuje pojem POMOC a druhú, ktorá reprezentuje pojem PODPORA. Tieto karty si prezrú.

POMOC vs. PODPORA (20 min) - Účastníci aj lektori si chytia do ruky kartu POMOC, chodia s ňou po priestore, snažia sa zamyslieť nad tým, kde by sa táto karta v priestore chcela pohybovať, akým tempom, akou chôdzou, ako by našľapovala, kde by mala ťažisko, aký postoj by mala, lektori slovom navádzajú účastníkov, aby túto kartu stelesnili. Postupne idú do kontaktu s ostatnými účastníkmi, najprv očný kontakt, neskôr si odovzdávajú to, čo si chcú odovzdať - slovo, dotyk. Postupne sa interakcia prehľbuje. Potom sa rola strasie, uplatňujeme

techniku shakingu, kedy trepeme všetkými časťami tela, môžeme si pomôcť hudbou so zvukom bubnov.

ZDIEĽANIE (10 min) - Všetci sedia v kruhu. Majú možnosť sa vyjadriť k tomu, čo prežili. Vysloviť to, čo v nich leží.

PRESTÁVKA (5 min)

Predstavenie MOCI a BEZMOCI (20 min) - Priestor sa rozdelí na 3/3. $\frac{2}{3}$ slúžia k pohybu a $\frac{1}{3}$ slúži ako javisko. Lektori predstavia tému moci. Slovanami navádzajú, nech účastníci spolu s nimi chodia po priestore a vnímajú, ako cítia vo svojom tele moc, ako sa im kráča s pocitom moci, čo to robí s ich telom, ako majú chuť zabrať priestor, aké emócie nimi prechádzajú. V priestore pohybu sa nerozpráva, rozpráva sa iba na javisku. Ak chcú, môžu využiť javisko. V momente, keď niekto vstúpi na javisko (vždy iba jeden človek), všetci sa zastavia a sledujú ho, dávajú mu svoju plnú pozornosť. Môže sa akokoľvek slovne vyjadriť k tomu, čo cíti v tej chvíli, v pozícii moci. Keď z javiska vystúpi, všetci sa opäť pohybujú. Po tom, ako si prejdú všetci účastníci slovným vyjadrením, vysloví sa všetko, čo chce byť vyslovené, opäť shakingom strasieme role, pocity. Priestor si "prehodíme" na druhú stranu a pokračujeme rovnakou technikou s témou bezmoci. Po tom opäť strasieme.

Škála MOCI a BEZMOCI (15 min) - Priestor si rozdelíme pozdĺžne na škálu. Na jednom konci je absolútna bezmoc a na druhom je absolútna moc. Môžeme sa po priestore voľne pohybovať a voľne prejavovať, skúšať si rôzne telesné, emočné, expresívne rozpoloženia na tejto škále. Je dobré, ak je možné, aby sme si skúsili celú škálu, v akomkoľvek poradí chceme. Postupne hľadáme na škále to miesto, v ktorom sa cítíme najpríjemnejšie a v ktorom vieme, že by sme mohli dlhodobo zotrvať. Po tom role strasieme. Môžeme využiť aj techniku výdychu. Nadýchneme sa zhlboka, vytiahneme ruky nad hlavu, potom vydýchneme, zohneme sa dolu, môžeme výdych prehĺbiť, ozvučiť, vizualizovať si, čo vypúšťame.

ZDIEĽANIE (10 min) - Zdieľame, čo sme zažili, čo potrebujeme vysloviť.

PRESTÁVKA (10 min)

HRANICE (15 min) - Účastníci sa rozdelia do dvojíc, náhodným výberom (môžu sa zoradiť podľa farby očí alebo môžu sedieť v kruhu a pri tlesnutí sa pozrieť niekomu do očí, pokiaľ sa pohľady stretnú, sú spolu v dvojici). Jeden z dvojice stojí a druhý sa k nemu približuje najprv spredu, keď to stojacemu začne zasahovať do jeho pocitu bezpečia/komfortu, zastaví ho. Môže si takto skúšať rôzne rýchlosti, rôzne uhly (zboku, spredu, zozadu). Potom sa účastníci vymenia. Po tom, ako si vyskúšajú všetky možné alternatívy vo dvojiciach, si pozdieľajú na čo prišli, čo zažili.

ZÁVEREČNÉ ZDIEĽANIE S KARTOU (30 min) - Doprostredu kruhu sa rozprestrú projekčné karty. Všetci sú vyzvaní k tomu, aby si vybrali kartu, ktorá reprezentuje to, ako sa teraz cítia, čo si odnášajú. Po tom sa zdieľa v kruhu, s pomocou hovoriaceho predmetu.

Príloha č.4 - Pozvánka na účasť na výskumnom projekte



Príloha č.5 - Informovaný súhlas

Informovaný súhlas so zaobstaraním videonahrávky za účelom výskumu

Podpísaním tohto dokumentu potvrdzujem svoj súhlas so zaobstaraním videonahrávky z workshopu “Ja v sieti pomáhajúcej profesie”, ktorý sa bude konať 10.2.2020 o 17tej hodine v Olomouci.

Videonahrávka bude použitá k výskumným cieľom a nebude ďalej - mimo výskum - šírená. Zároveň vo výskume, ktorý je vykonávaný v rámci bakalárskej práce s názvom “Projektívne dramaterapeutické prístupy zamerané na sebareflexiu, pri práci so študentami pomáhajúcich profesií” sa zaväzujeme k zachovaniu anonymity respondentov - účastníkov. Ako výskumníci sa zaväzujeme mlčanlivosťou.

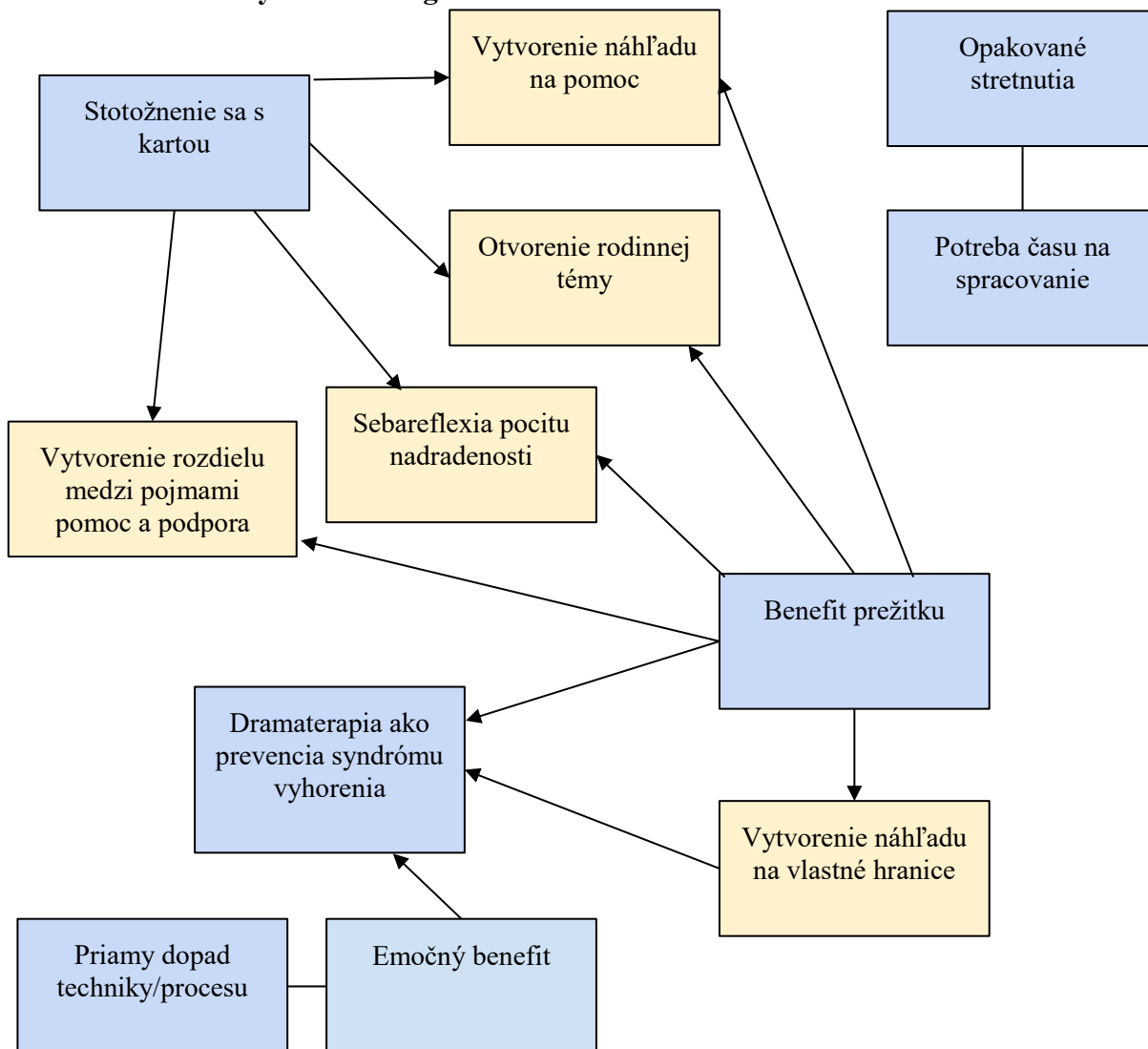
Výskumník : Lucia Beňková, študentka 3.ročníka odboru Speciální pedagogika - dramaterapie na Pedagogickej fakulte Univerzity Palackého

V Olomouci, dňa 10.2.2020

Meno respondenta :

Podpis:

Príloha č.6 - Vzťahy medzi kategóriami



Žlté polia značia kategórie, ktoré boli pomenované ako konkrétne koncepty.

Modré polia značia kategórie, ktoré boli pomenované ako všeobecné koncepty.

Šípky značia proces akcie a reakcie. Čiara znamená rovnocenný vzťah medzi kategóriami.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lucia Beňková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	prof. PaedDr. Milan Valenta, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Projektívne dramaterapeutické prístupy zamerané na sebareflexiu pri práci so študentmi pomáhajúcich profesií
Název v angličtině:	Projective dramatherapeutic approaches focused on self-reflection in work with students of helping professions
Anotace práce:	<p>Práca sa zaoberá vplyvom projektívnych dramaterapeutických prístupov na študentov pomáhajúcich profesií. V teoretickej časti približuje dramaterapiu jako jeden zo smerov psychoterapie, projektívne metódy, so základom v samotnej projekcii a pomáhajúce profesie. Rozoberá tiež vplyv sebapoznania a ním zvýšenej sebareflexie na ľudí, ktorí vykonávajú pomáhajúcu profesiu a jej dôležitosť. V praktickej časti sa venuje prevedenému výskumu, ktorý je spracovaný kvalitatívnou metodológiou, dizajnom zakotvuje teórie. Vo výskume bol realizovaný výskumný dramaterapeutický projekt, ktorý bol zameraný na skúmanie vlastného postavenia v roli pomáhajúceho profesionála a s tým spojených tém. Výskumným súborom boli študenti pomáhajúcich profesií.</p>
Klíčová slova:	dramaterapia, sebareflexia, pomáhajúca profesia, projekcia, projektívne metódy, sebapoznanie, expresívna terapia, študenti pomáhajúcich profesií, sebakúsenosť, vysokoškolskí študenti, dramaterapeutický proces, sebakúsenostný proces, sebakúsenostný proces, sebakúsenostný proces, sebakúsenostný proces, kreatívna terapia
Anotace v angličtině:	The thesis deals with the influence of projective dramatherapy approaches on students of helping professions. The theoretical part describes dramatherapy as one of the directions of psychotherapy, projective methods, based on the projection itself and helping professions. It also discusses the impact of self-knowledge and increased self-reflection on people who perform the helping profession and its importance. The practical part is devoted to the research, which is processed by qualitative methodology, the design of

	grounded theory. A research dramatherapeutic project was carried out in the research, in which participants were looking at their own role of helping professional and were examining other topics coming from this main theme. The research group was made of students of helping professions.
Klíčová slova v angličtině:	dramatherapy, selfreflection, helping profession, projection, projective methods, self-knowledge, expressive therapy, students of helping professions, self-experience, university students, dramatherapeutic process, self-experience process, creative therapy
Přílohy vázané v práci:	Príloha č.1 - Textový zápis ohniskovej skupiny Príloha č. 2 - Písomné spätné väzby a sebareflexie od účastníkov Príloha č. 3 - Projekt dramaterapeutickej intervencie JA V SIETI POMÁHAJÚCEJ PROFESIE Príloha č.4 - Pozvánka na účasť na výskumnom projekte Príloha č.5 - Informovaný súhlas Príloha č.6 - Vzťahy medzi kategóriami
Rozsah práce:	42 strán a prílohy
Jazyk práce:	slovenský