

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**SNÍŽENÁ SENZORICKÁ STIMULACE, JEJÍ VYUŽITÍ V OSOBNOSTNÍM  
TRÉNINKU A ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGICE**  
**Bakalářská práce**

Autor: Jakub Matoušek, studium Rekreologie  
Olomouc 2012

**Jméno a příjmení autora:** Jakub Matoušek

**Název závěrečné písemné práce:** Snížená sensorická stimulace, její využití v osobnostním tréninku a zážitkové pedagogice

**Pracoviště:** katedra Rekreologie

**Vedoucí:** Mgr. Veronika Kavková

**Rok obhajoby:** 2012

**Abstrakt:**

Smyslem této práce je seznámit se s nástrojem snížené sensorické stimulace a zvážit jeho dopad pro osobnostně sociální rozvoj jedince. Je mi 30 let. Pracuji jako technik a zabývám se zážitkovou pedagogikou. Po nastudování dostupných zdrojů a několika rozhovorech s absolventy pobytu ve tmě jsem podstoupil sedmidenní pobyt ve tmě pro získání vlastní zkušenosti. Subjektivně jsem zjistil nesporný osobnostní přínos. Nástroj snížené stimulace je velice účinný a jistě najde široké využití v zážitkové pedagogice, osobnostním tréninku nebo psychoterapii.

**Klíčová slova:** REST, terapie tmou, snížená stimulace, osobnostně sociální rozvoj, zážitková pedagogika.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Jakub Matoušek

**Title of the thesis:** REST- Restricted Environmental Stimulation Technique, it's application in personality training or experiential education

**Department:** Department of Recreology

**Supervisor:** Mgr. Veronika Kavková

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:**

The aim of this work is to learn about Restricted Environmental Stimulation Technique and consider its effects on the personal and social development of an individual. I am 30 years old. I have been working as a technician and I am interested in experiential education. After examining accessible sources and interviewing few absolvents of dark therapy I spent seven days in the dark in order to gain personal experience. I have subjectively observed obvious personal gain. The Restricted Environmental Stimulation Technique are very effective and they certainly will find a wide use in experiential education, personal training or psychoterapy.

**Keywords:** REST - Restricted Environmental Stimulation Technique, Dark Therapy, Personal and Social Development, Experimental Education.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Veroniky Kavkové a konzultanta Mgr. Marka Malůše, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Hradci Králové dne 12. 04. 2012

Děkuji všem lidem dobré vůle, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti a pomohli mi pochopit smysl mnohých prožitků.

## OBSAH

ÚVOD.....	8
CÍLE .....	10
1. HISTORIE.....	11
1.1 Světová historie obecně .....	11
1.2 Jihovýchodní Asie.....	12
1.3 Amerika.....	13
1.4 Restricted Environmental Stimulation Technique – REST.....	15
1.5 Česká republika.....	16
2. OSOBNOSTNÍ ROZVOJ A FYZIOLOGICKÉ PŮSOBENÍ NA ČLOVĚKA .....	17
2.1 Superlearning .....	17
2.2 Optimální fyziologické a psychologické fungování .....	18
2.3 Individuální rozdíly.....	19
2.4 Snižování popření a obrany .....	20
2.5 REST podmínky v tréningu .....	21
2.6 Autorova osobní zkušenost z pobytu v temnotě a její zhodnocení. ....	24
2.7 Zhodnocení pobytu ve tmě .....	27
3. NÁVRH VYUŽITÍ SNÍŽENÉ ZRAKOVÉ STIMULACE JAKO PROSTŘEDKU V RÁMCI PROGRAMU ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY .....	28
3.1 Hry v Temnotě .....	28
3.2 Souhrn zkušeností z realizovaných programů .....	37
4. PROJEKT BUDOUCÍHO PLÁNOVANÉHO SOCIOLOGICKÉHO VÝZKUMU.....	38
Zkoumání vlivu zrakové deprivace na emoční prožitek při kolektivních aktivitách .....	38
4.1 Úvod do problému .....	38
4.2 Definice problému .....	39

4.3 Cíle výzkumu .....	40
4.4 Hypotézy .....	40
4.5 Specifika výzkumné skupiny .....	40
4.6 Použité metody.....	41
4.7 Techniky výzkumu.....	42
4.8 Terénní šetření .....	43
5. ZÁVĚR .....	45
REFERENČNÍ SEZNAM.....	47

# ÚVOD

Nejprve jsem se v této práci chtěl podrobně zabývat terapií tmou, jenž se ukazuje jako je velmi účinná metoda poznání sebe sama. „Terapie tmou náleží k archaickým metodám sebepoznání. Nepřetržitá noc znamená radikální konfrontaci se sebou samým. Temnoty, v níž člověk pobývá o samotě jeden až sedm týdnů, se využívá jako prostředku k návratu k mentálním a transpersonálním procesům. Nepřítomnost vnějších podnětů způsobuje, že nejprve duševní, potom energetické a nakonec spirituální zkušenosti se stávají čím dál zřetelnějšími“ (Kalweit, 2006, 13). Následným studiem dostupných podkladů jsem pochopil, že terapie tmou je pouze jednou z možných technik užívající snížené senzorycké stimulace.

Restricted Environmental Stimulation Technique, dále jen REST, v překladu „techniky snížené stimulace“ jsou ve světě dostatečně známy a vznik i vývoj je již dostatečně zpracován. I v České republice již byla publikována souhrnná práce REST - moc tmy (Malůš, Kupka, Kavková & Řehan, 2011). Tato práce byla publikována ve sborníku nazvaném *PhD Existence I*, sborník odborných příspěvků z česko-slovenské psychologické konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech „PhD Existence I“.

Dostupná data naznačují, že v této podobě má senzorycká deprivace a sociální izolace možný terapeutický či sebezkušenostní potenciál. Může tedy příznivě působit na zdraví člověka, které chápeme v celé jeho šíři současného uchopení skrze bio–psycho–sociálně–spirituální dimenze (Engel, 1977; Kebza, 2005; Biderman, Yeheskel, Herman, 2006; Granqvist, Larsson, 2006).

Proto jsem se rozhodnul zaměřit pozornost na aplikaci zmíněných technik do osobnostního rozvoje a zážitkové pedagogiky. Snížená stimulace je přesnějším vyjádřením nástroje aplikovatelného do prostředí současné doby, kde je člověk neustále zahlcován množstvím vnějších vjemů, rozptylujících jeho pozornost. Společenské tempo ho vyvádí z přirozené rovnováhy a neumožní nastavení správných modelů chování a duševní rovnováhy.

Pro mnoho lidí je dnešní doba příliš stresující. Ti, kteří si toho jsou vědomi, hledají východiska pro možnou regeneraci nebo způsob, jak harmonicky žít v této společnosti. Není jednoduché najít rovnováhu svého těla, emocí, ega, podvědomí v ruchu všedního dne. Chtěl jsem posoudit, jestli je potenciál snížené stimulace opravdu tak mocný, jak jsem vyslechl od svých přátel. Již několik let se zabývám tímto tématem a v rámci této práce jsem tuto zkušenost prožil po dobu sedmi dnů.



Další přínos jsem objevil v aplikaci snížené sensorické stimulace do aktivit v rámci zážitkové pedagogiky, kde snížená zraková stimulace podporuje navození neformálních vztahů. Přispívá k odstranění fyzických zábran a prohlubuje integraci jednotlivců do skupiny.

## **CÍLE**

Prvním cílem této práce je zkráceně seznámit s historií terapie tmou ve světě a v České republice.

Druhým cílem je autorovo subjektivní zhodnocení možného přínosu terapie tmou pro osobnostně sociální rozvoj jedince.

Třetím cílem je navrhnout možnosti využití snížené zrakové stimulace jako nástroje v rámci programů zážitkové pedagogiky.

Čtvrtým cílem je napsat projekt sociologického výzkumu na téma zkoumání vlivu zrakové deprivace na emoční prožitek při kolektivních aktivitách.

# 1. HISTORIE

S temnotou jsme se každý v nějaké podobě setkali. Ze své podstaty se rodíme ze tmy a také do ní vstupujeme na konci našeho života. Rád bych zmapoval přístupy s cílenými praktikami, které nejsou běžnou součástí života, které si lidé volili převážně vědomě a ve většině případů i dobrovolně.

V této práci používám termín snížená stimulace. Myslím tím radikálně snížený přísun smyslových vjemů. Jako protiklad sensorickému přehlcování dnešního prostředí.

## 1.1 Světová historie obecně

Snížená stimulace se jako součást různých praktik používala odedávna snad ve všech kulturách. Některé kmeny Kogi jihoamerických indiánů nechaly žít děti v sociálním odloučení a tmě i deset let v rámci přípravy na úlohu šamana.

Mniši snad všech náboženství na určité úrovni mohli a většinou museli absolvovat některý způsob snížené stimulace. Ta měla podobu snížené sensorické nebo sociální stimulace formou odloučení, poutí, askeze, zavírání do cel nebo jeskyní a dlouhodobých pobytů v nich. Ne všude jsou metody snížené stimulace tak extrémní. V Africe se s nimi často setkáme při rituálech přechodu z dětství do dospělosti.

Staroříšští proroci, *file*, byli nejprve věštcí. Později se přeměnili na bardy a jejich věštbami se staly hutné básně. Básnická inspirace u nich vycházela z prorockých vizí. Proroci uléhali v temných místnostech bez oken s pokrývkou přes hlavu. Tato tradice se dochovala ještě do 17. století.

Je-li v temnotě i nepřítomnost zvukových vjemů, může se podle védské psychologie dostavit neslyšitelný nebo-li vnitřní prazvuk, který zní v pravém uchu. Předtím jsou slyšet jiné zvuky, například bubnu nebo šumění. Tyto zvuky je třeba sledovat. Přesná cvičení psychologie šabda popisují Lája jóga a Surat šabda jóga.

Jeskyní terapie u Etrusků, Italiků a Římanů byla postavena na pobytu v uměle vytesaných podzemních zařízeních. Měli promyšlenou strukturu labyrintu, kde se podle mytologie mohl člověk setkat s řekou mrtvých, kterou musel překonat a dalšími místnostmi pro různé účely.

## 1.2 Jihovýchodní Asie

Nejvíce se prostředek snížené smyslové stimulace využíval a dochoval v Japonsku, Indii a Tibetu.

V Japonsku sníženou stimulaci zavedl doktor Masatake Morita (1874 – 1938) do běžného použití v psychoterapii. Nejrozpracovanější praktiky lze nalézt v buddhismu a bonismu. Dodnes se využívá praktika zvaná YANGTIK, kde pobyt v jeskyni nebo ve speciálně upravených prostorách trvá sedm týdnů, tedy 49 dní. Tuto techniku dvakrát absolvoval i Holger Kalweit, který ji upravil pro evropskou kulturu a pod názvem Dunkeltherapie ji od 70. let nabízí v Německu (Kalweit, 2006).

Jedná se většinou o sedmi a více denní pobyt v prostorách zajišťujících naprostou temnotu, v lepším případě i odhlučnění. K dispozici je sociální zázemí, postel, někde i cvičicí stroje.

Klíčovou osobou je OPATROVNÍK. To je člověk, který má bohaté zkušenosti s terapií tmou. Měl by být vyrovnaný a schopen napomoci ozdravným procesům přicházejícím ve tmě. Dochází pravidelně většinou jednou za den za klientem a kromě přinášení jídla a pití si s ním povídá o prožitcích. Jeho kvalifikace ani tak netkví ve znalostech jako ve vlastních zažitých zkušenostech. Jeho umění naslouchat je důležitější než schopnost analyzovat.

## 1.3 Amerika

Další samostatné výzkumy zabývající se od 50. let smyslovou deprivací na vědecké úrovni provedli na McGillově Univerzitě v Kanadě Donald Hebb a John Peter Zubek.

Právě Jednou se zásadních postav výzkumu účinků sensorické deprivace na prožívání a chování člověka byl Kanadčan slovenského původu John Peter Zubek. Narodil se v obci Trnovec v tehdejší Československu v roce 1925. S rodinou se dostal do Kanady o pět let později. Studium psychologie absolvoval na Univerzitě Britské Kolumbie. V příštích čtyřech letech začala jeho dráha v akademickém světě. Získal magisterský titul ze sociální psychologie na Univerzitě v Torontu, následoval doktorát v oboru fyziologie a psychologie na Univerzitě Johnse Hopkinse. V roce 1950 byl jmenován odborným asistentem na McGillově Univerzitě. Ve svých prvních výzkumech se zaměřil na studium smyslových vjemů ve spojení s tělem. Zajímal se především o to, které oblasti mozku jsou odpovědné za rozlišování smyslových modalit (Hebb, 1974; Suedfeld, 1980).

Počátky experimentálního výzkumu sensorické deprivace, dnes pojmenované jako monotónní stimulace, byly zaměřeny na studium smyslových vjemů ve spojení s tělem.

Výzkumy probíhaly v izolované místnosti s jednostranně průhledným zrcadlem, v níž byl pomocí reproduktorů přehráván bílý šum o hlasitosti 40 dB. Dobrovolníci byli oblečeni do pohodlného bavlněného obleku podobného pyžamu, ponožek a rukavic, aby se snížil přístup kožních podnětů. Vybaveni bandážemi na velkých kloubech, z důvodu utlumení pohyblivosti a brýlemi, které propouštěly pouze světlo. Výzkumník zaznamenával zpoza zrcadla průběh chování pokusné osoby.

Za zmínku stojí obvyklý průběh chování dobrovolníka. Z počátku pokusu většinou usnul, po probuzení se nudil a cítil narůstající podrážděnost. Posléze nastoupily halucinace a zvýšená náchylnost k přesvědčování. Narušil se spánkový rytmus, koncentrace a kognitivní výkon. Pocity podráždění někdy přetrvávaly i po ukončení pokusu. (Suedfeld, 1974).

Zubek samostatně pokračoval ve výzkumech na Manitobské univerzitě. Díky dotacím vybudoval futuristickou kopuli z plexiskla, v níž se nalézala zvukotěsná komora s absolutní tmou pro sníženou stimulaci nebo se světlem a hlukem pro sensorické přetížení. Komora byla vybavena také kamerami a mikrofony a hlavně nouzovým tlačítkem pro případ, kdy dobrovolník podlehl panice. Tato stavba byla provozována až do sedmdesátých let, kdy byl Zubkův výzkum definitivně zastaven.

Jeho výzkumy byly zdiskreditovány pro jejich financování ze strany ministerstva obrany a možnou souvislost s výslechovými praktikami CIA.

Dalším, kdo pokládal základy výzkumu snížené stimulace, byl John Lilly. (Lilly, 1956). Jeho hlavním cílem bylo omezit sensorické vnímání na nejmenší možnou míru. Od roku 1954 prováděl výzkumy sensorické deprivace, dnes přesněji nazývané snížené sensorické stimulace. Projekt se uskutečnil ve speciálním temném, tichém, zvukotěsném tanku, naplněném vodou se stálou teplotou (93,5 F = 34,6°C).

Nejprve výzkum prováděl na sobě. Byl potopen v této nádrži, kde nebyl žádný zvuk (s výjimkou jeho vlastního dechu a pulsu), žádné světlo, žádné vizuální stimulace a žádný pocit tepla nebo chladu. Za těchto podmínek hlásil, že mozek zůstane naživu navzdory snížené úrovni vstupujících impulsů. Objevil nejprve tento originální zážitek pohody a relaxace, následovaný "stimulovaným hladem," a pak, jestliže zkušenosti snížené stimulace pokračovaly, přišel postupný proces mentální reorganizace (Lilly, 1956).

Ve své původní práci používá Lilly těžkopádný aparát s obličejovou maskou a hadičkami pro dýchání pod vodou. V pozdějších letech byly postupy a přístroje zjednodušeny a vylepšeny. Lilly zjistil, že použití roztoku soli způsobí vznášení těla ve vodě. Vzhledem k tomu, že hlava teď plavala a tvář byla nad vodou, již nebyla potřeba obličejové masky a dýchací trubice. Tato modifikace také vyloučila gravitaci jako zdroj stimulace. Tyto změny byly udělány pro bezpečnost klienta a pro dosažení jeho nejhlubšího odpočinku (Lilly, 1977).

## 1.4 Restricted Environmental Stimulation Technique – REST

V současné době se z těchto výzkumů vyvinula metoda REST - Restricted Environmental Stimulation Technique, v překladu „techniky snížené stimulace“, mající tři hlavní podoby:

### 1. CHAMBER REST

Senzorická deprivace probíhá v malé, odhlučněné a zatemněné místnosti vybavené křeslem, postelí a toaletou. Klient zde setrvává 24h a déle. Jídlo je mu dodáváno dle potřeby.

### 2. FLOTATION REST

Člověk je uložen do nádrže, ve které je voda ohřátá na teplotu těla. Ve vodě je určitý podíl soli, aby člověka bezpečně nadnášela. Klient je uložen do nádrže nazývané flotační tank a překryt víkem, což zajistí naprostou tmu. Má k dispozici pouze tlačítko, které přivolá pomoc a v některých případech ovládání hlasitosti relaxační hudby. Pobyt v tomto zařízení trvá většinou jednu hodinu. Existuje i suchá varianta, kde je tělo odděleno od vody pružnou membránou.

### 3. IMMERSION REST

Metoda podobná předchozímu případu s tím rozdílem, že je člověk ponořen úplně a dýchá pomocí masky, která zajišťuje přísun vzduchu. Tato metoda se používala spíše experimentálně a dnes se prakticky nepoužívá (in Malůš et. al., 2011).

## 1.5 Česká republika

Česká terapie tmou vychází převážně z Dunkel terapie. Principy jsou ale shodné i s metodou Chamber REST. V současnosti je možné absolvovat pobyt ve tmě v několika centrech.

Za bližší zmínku stojí Beskydské rehabilitační centrum, kde působí PhDr. Andrew Urbiš, který je jako jediný zastánce vědeckého výzkumu a interdisciplinárního propojení terapie tmou v ČR. Andrew Urbiš sám absolvoval několik kratších pobytů, které předcházely 50 dennímu souvislému pobytu ve tmě. Klade vyšší důraz na komfort, proto je klientům k dispozici vila Mátma zrekonstruovaná pro potřeby terapie tmou. Krom obvyklého sociálního vybavení jsou k dispozici cvičicí stroje a mnohem víc prostoru. Přístup v Beskydském rehabilitačním centru se výrazně liší od ostatních.

Ostatní centra jsou více asketická. Nechci generalizovat, ale podle mého internetového průzkumu a vlastní zkušenosti nabízí své služby jako poradenskou nebo ubytovací činnost. Většinou pobyt ve tmě probíhá ve dřevěné chatce o půdorysu 3x5m, kde je ve vstupní chodbičce umístěn suchý záchod, bidet, umyvadlo a sprchový kout. Zbytek tvoří místnost cca 2,5x2,5m. V ní probíhá celý pobyt. Je v ní umístěna postel, polička a cvičicí podložka. Chci podotknout, že odhlučnění není zdaleka dokonalé a vždy se dá zorientovat, jaká je denní doba, minimálně je rozlišitelný rozdíl mezi dnem a nocí. Ve skupině center hlásících se k Řádu Lyricus se setkáte s velice propracovanou teorií o vesmíru, planetách, spiritualismu a mnoha dalších věcech. Je na nátuře každého, co snese.

Jako perličku si dovolím napsat, že službu terapie tmou nabízí i jeden erotický salon pod názvem Samotka. Jde o možnost nechat se uzamknout do temné cely nejméně na tři dny a každodenní návštěvu zajišťuje domina. Nedopátral jsem se bližších informací, proto nechci spekulovat, jak taková návštěva probíhá.



## **2. OSOBNOSTNÍ ROZVOJ A FYZIOLOGICKÉ PŮSOBENÍ NA ČLOVĚKA**

### **2.1 Superlearning**

Tento relativně nový termín shrnul do jednoho slova několik psychologických účinků typicky vyvolávaných REST. Superlearning je vysoce efektivní výukový proces, který se vyskytuje pouze za podmínek REST. V porovnávání s obyčejným učením, které je relativně pomalé, neefektivní a často může mít za následek naučení chyb. Obyčejné vzdělávání obvykle probíhá v prostředí, kde rušivé pozadí může bránit či narušovat proces učení. Efektivní superlearning může proběhnout pouze za podmínek REST, protože irelevantní stimulace je snížena na nejnižší možnou úroveň.

Podmínky REST jsou velmi relaxační, otevřené novým věcem. Vyvolávají interní stav "stimulovaný hlad", analogický s pocitem hladu v žaludku, při kterém se zvyšuje vnímavost. Materiál naučený za REST podmínek, včetně ústních zpráv, věcné informace a motorické dovednosti, má vyšší pravděpodobnost, že bude zachován a bude ovlivňovat následné chování více než srovnatelný naučený materiál za "normálních" podmínek.

V klinických podmínkách mohou být minimalizovány nežádoucí účinky již dříve naučené. Toto umožňuje optimálně příznivý terapeutický vliv a získávání nových a účinnějších, sociálně adaptivních, alternativních vzorců chování. Učení je složitý proces, který může být narušen přerušáním soustředění. REST technologie eliminuje zdroje rozptýlení a vytváří optimálně efektivní výukové prostředí (Suedfeld, 1980).

## 2.2 Optimální fyziologické a psychologické fungování

U klientů umístěných v REST prostředí, se množství fyziologických a psychologických procesů posouvá směrem k homeostaticky optimálnímu rozsahu. Redukuje se vzrušení a emocionální stres. Puls a krevní tlak se snižují. Výroba kyseliny mléčné a kortizolu (které jsou spojeny s pocitem úzkosti, deprese, únavy a bezradnosti) se snižuje i po skončení REST podmínek. Ve stejném momentu se v těle zvyšuje produkce přírodních endorfinů. Tyto fyziologické změny jsou doprovázeny psychologickým pocitem silného bytí (Hutchison, 1984).

Tito vyšetřovatelé našli zpomalení EEG mozkové aktivity během a také po REST. EEG změny jsou spojeny s pocitem klidu a sníženého napětí, vzrušení a úzkosti. REST podmínky vyvolávají relaxační pocity, odrážející se v mnoha fyziologických aspektech, snížení svalového napětí, snížení spotřeby kyslíku, hlubšího a pomalejšího dýchání a zvýšení průtoku krve do rukou, nohou a břicha (Hutchison, 1984).

Spolu s fyzickou relaxací přináší REST znatelné zlepšení mentální osobnosti, duševního fungování a přizpůsobení. Zvyšuje IQ a upevňuje ego (Kammerman, 1977). Tyto účinky se odrážejí v posílení intelektuální výkonnosti, která nastane, když se úroveň vzrušení posouvá v optimálním směru.

## 2.3 Individuální rozdíly

Účinky REST se velmi liší od jednoho člověka k druhému. V počátcích REST výzkumu se nejprve zdály výpovědi neslučitelné a protichůdné, ale následně se ukázalo, že individuálním rozdílům nebyla věnována dostatečná pozornost. Několik vyšetřovatelů následně provedlo studie jednotlivých rozdílů (Adams, 1965, 1980; Adams, Cooper, a Carrera, 1972/1977; Suedfeld, 1980).

Tyto studie se shodly, že čím větší je stupeň narušení nebo vzdálení z optimálních úrovní fungování před REST, tím větší byla změna ve směru k optimálním procesům.

Skupina psychiatrických pacientů a emocionálně narušených jedinců prokázala větší změny směrem k optimální úrovni než "normální člověk", jehož každodenní fungování je více adaptabilní.

Metoda REST usnadní přirozené procesy tak, aby se všichni jedinci měli tendenci posouvat směrem k optimálnímu rozsahu adaptabilního fungování. Čím dále jsou od této optimální úrovně před REST, tím větší změnu pocítují poté.

## 2.4 Snižování popření a obrany

REST může být použit k usnadnění procesu poradenství a psychoterapie a k překonání překážky v léčbě. Vyloučení irelevantních vjemů a REST stimulující hlad můžou být konstruktivně využity v klinické praxi k tomu, aby byli klienti otevřenější a vnímavější k plánované, pozitivní, terapeutické metodě.

To je zvláště významné pro jednotlivce, jimž nadměrné citové vzrušení, nedostatek slovní plynulosti, obranyschopnosti, represe a popírání znemožňují úspěšné využití konvenční verbální techniky, poradenství a psychoterapie. S ohledem na tyto úvahy, metody REST jsou velmi vhodné pro řešení otázek alkoholu a zneužívání návykových látek, v případě odmítnutí, obrany, nadměrného vzrušení či jiné formy odporu často bránící léčbě (Suedfeld, 1980).

Tyto obranné vzory jsou tak časté, že konfrontační techniky jsou nyní ponořeny v pokusech o překonání obrany a tlaku na klienty mající problémy s alkoholem nebo s drogami. Bohužel, konfrontace je často kontraproduktivní. Konfrontační techniky mohou být vnímány odmítavě proti jednotlivci jako forma kritiky nebo útoku, což vede k většímu odmítání, zvýšení citového vzrušení a spíše vyšší než nižší popírání.

REST nabízí pozitivní alternativu, která může být citově vnímavější a méně nebezpečná pro alkoholově a drogově závislé. REST metody jsou vhodné pro přesnější, realistické vlastní vnímání, zatímco ve stejném momentu posilují sebeúctu a sebe přijetí. Návrhy na příznivý terapeutický charakter jsou spíše přijatelné podle REST metody, než v "normálním" stimulačním prostředí (s potenciálně rušivým pozadím).

Pocity klidu, posílené bytí, snížené vzrušení a zlepšení celkového fungování, které se obvykle vyskytují v jejich průběhu a poté, jsou více napomáhající k tvorbě pozitivních vztahů v poradenství a terapii, než konfrontační taktiky.

## **2.5 REST podmínky v tréninku**

Pobyt v REST umožňuje nácvik extrémně zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení. Financování Zubkova výzkumu v 50. letech obhajovalo ministerstvo obrany právě zkoumáním reakcí a chování při monotónní práci. Také uváděli využití poznatků pro kosmonauty nebo posádku ponorek.

Dnes existuje velké množství vysoce stresujících povolání nebo činností, pro lidi pracující v těchto povoláních je potenciální využití REST technik perspektivní. Při mém pobytu ve tmě jsem zakoušel velice podobné pocity jako při zimním bivakování v záhrabu na hřebeni Vysokých Tater před několika lety. Tenkrát jsem mohl být překvapen přicházejícími pocity a vizemi, kdybych neměl několik předchozích zkušeností se samotou a odloučením. Právě pro vysokohorské horolezce, polárníky, piloty, manažery, politiky, psychology nevyjímaje a další se otevírá možnost osobnostní přípravy.

### **Možnosti využití terapie tmou v léčebné, rehabilitační a tréninkové praxi**

**PhDr. Andrew A. Urbíš**

Beskydské rehabilitační centrum v Čeladné, odborné pracoviště celostní terapie

#### **Problém**

Zhoršující se životní prostředí, narůstající agresivita, zhoršující se mezilidské vztahy, přetechnizovaný svět plný vzruchu a napětí negativně ovlivňující nervovou soustavu všech osob (zdroj široké palety psychosomatických chorob a potíží), vede lidstvo nejen k hledání nových cest a nových způsobů řešení, ale také k přírodním a tradičním způsobům léčby. A právě terapie tmou se jeví jako jedna z velice zajímavých a účinných metod.

#### **Teoretická východiska**

Terapie tmou, vychází z původní tradice yangtik provozovanou mnichy v Tibetu, kteří ve tmě zůstávají až 7 týdnů v kuse. Do Evropy ji přivezl německý psycholog a etnolog Holger Kalweit. Provádí se v dokonale zatemněné místnosti vybavené veškerým potřebným zařízením. Od započetí terapie až do jejího konce setrvává v naprosté tmě, v níž provádí i veškeré běžné denní úkony.

Terapie tmou je založená na sensorické deprivaci a v modifikované podobě ji poprvé, s velkým úspěchem, začal v Japonsku používat jako léčebnou metodu profesor S.

Morita . Terapie vede člověka k hlubšímu sebepoznání, pomáhá mu najít vlastní identitu a utřídit si myšlenky. Během pobytu ve tmě se zbystřují smysly, dochází k zesílení nevědomých procesů. Již po krátké sensorické deprivaci dochází k zlepšení koncentrace, schopností k učení a uvádí se rovněž, že u některých klientů vzrostla zraková ostrost.

Naprostá tma umožňuje tvorbu hormonu melatoninu. Ten se vyskytuje se ve všech živých organismech a působí proti nádorovému bujení. Působí velmi účinně také proti Alzheimerově a Parkinsonově chorobě, redukuje důsledky stárnutí, posiluje imunitní systém a zlepšuje fyzickou kondici. Ostatní předpokládané účinky, například zvýšení sexuální potence, prodloužení délky života a další musí být ověřeny dalším výzkumem. Množství melatoninu můžeme ovlivnit zejména spánkem a pobytem ve zcela zatemněné místnosti.

### **Výsledky experimentu**

Na základě osobních prožitků v průběhu 10ti denního experimentálního pobytu ve tmě a také rovněž na základě objektivních měření můžeme konstatovat následující poznatky

#### Terapie tmou:

- Může ovlivňovat produkci melatoninu a tím preventivně působit proti onkologickým onemocněním a rovněž některým poruchám metabolismu (obezita, diabetes mellitus) a všem dalším civilizačním chorobám, které se podílejí na zhoršování kvality života a zkracování jeho délky.
- Významně snižuje hladinu triglyceridů v krvi a působí tak jako prevence proti kardiovaskulárním chorobám, cévním mozkovým příhodám, obezitě a dalším.
- Zvolňuje a zpomaluje životní tempo.
- Velmi účinně působí proti syndromu vyhoření a jeví se jako velmi vhodná a účinná neinvazivní metoda při únavovém syndromu (CFS).
- Rozvíjí citlivost receptorů (zrak a sluch), kreativitu a obrazotvornost.
- Regeneruje psychiku, tělo se zbavuje psychických sedimentů a očisťuje se (obdobně, jako při půstu kdy se tělo zbavuje různých fyzických a chemických sedimentů a nánosů.
- Umožňuje nácvik extrémně zátěžových situací a zvyšuje odolnost proti jejich působení.

Výsledky experimentu provedeného pracovníky Beskydského rehabilitačního centra potvrdily, že terapie tmou je skutečně velmi vhodná pro všechny osoby žijící v trvalém napětí a přetížení a jiných náročných životních podmínkách. To znamená pro manažery, politiky, pro

osoby trpící syndromem vyhoření a další. Rovněž také osoby pracující v nepřetržitých provozech, pacienti s únavovým syndromem, v prekancerózním stadiu, osoby s genetickou zátěží a podobně. Rovněž je ji možno využít k tréninku všech osob pracujících v extrémních zátěžových situacích (Urbiš, <http://www.brc.cz/terapie-tmou/>).

Tento článek jsem zařadil s ohledem na praktické zkušenosti PhDr. Urbiše. Také jeho možnosti ohledně zkoumání fyziologie názorně ukazují, jaké vnitřní pochody pobyt ve tmě vyvolává.

## **Tma Prevence Předcházení nemocem**

**MUDr. Milan Bajgar**  
Ředitel BRC

Současná medicína ráda léčí už existující vyvinuté choroby, protože je to drahé, mohou se používat drahé přístroje, drahé léky, drahé léčebné postupy. To celému obrovskému průmyslu kolem zdraví, nebo spíše kolem nemocí, velmi vyhovuje. Vzniká mylný dojem, že lidé mohou činit skoro jakékoli přestupky ve svém přístupu ke zdraví, protože současná medicína je tak mocná, že skoro všechno zvládne. Zkrátka, že naše těla odložíme jako oděv do čistírny nebo auto do servisu a pak budeme pokračovat dál bez jakýchkoli změn. Ale tak to zdaleka není.

Jsem hluboce přesvědčen, že povinností nás lékařů a dvojnásob těch, kteří pracují v odborných léčebných ústavech, v našem případě v Beskydském rehabilitačním centru, je stále urputně a někdy pro naše klienty možná i nepříjemně připomínat, že o své zdraví se musí starat především sami. Je to složitý problém, protože zdraví není jen zdravé tělo, ale i spokojený stav našeho nitra. A je to především prevence chorob, na kterou se dnes často zapomíná.

Pobyt ve tmě, terapie tmou, má právě tento potřebný aspekt prevence hned v několika ohledech. Předně při pobytu ve tmě dochází k vyplavování hormonu melatoninu, který působí proti nádorově a je účinný při prevenci civilizačních chorob. Při několikadenním pobytu v klidu a tmě, jen se sebou samým, se člověku může ve tmě „rozsvítit“, kde dělá ve svém životě chyby, kde je jeho hlavní problém. A také vás při dietní stravě během terapie tmou pochválí váš zažívací systém (Bajgar, <http://www.brc.cz/terapie-tmou/>).

## 2.6 Autorova osobní zkušenost z pobytu v temnotě a její zhodnocení.

Pro lepší pochopení vkládám do této práce stručný popis mého pobytu ve tmě tak, jak jsem ho zaznamenal po absolvování.

Zajímavé prožitky začínají již den před zahájením pobytu. Moje přítelkyně prohlašuje, že jsem mimo. Musím uznat, že se tak i cítím. Nevím, jestli je to mým rozhodnutím nejíst žádné jídlo po dobu pobytu, ani den před odjezdem nebo očekáváním a mentální přípravou. Paradoxní je, že čím větší vynakládám úsilí nic neočekávat, tím častěji se mi vynořují myšlenky s možnostmi, které mi pobyt přinese.

Pocituji veliký odstup od všedních událostí, proto není divu, že nasedám do špatného vlaku. Cestování se mi jeví jako náročné a všímám si okolního shonu jen s velkou námahou. Večer proběhl v bezpečí a poklidu u kamarádů v Olomouci.

Následující den, kdy nastupuji do tmy, mě ještě ráno čekají školní povinnosti. Poprvé se setkávám s vedoucí mojí bakalářské práce a domlouváme se na struktuře práce a zdrojích, ze kterých mohu čerpat. Po vydařené schůzce mě posílá za jedním učitelem, který se zabývá terapií tmou. Po další schůzce, kde jsem vyplnil dotazníky na osobnostní profil před tmou, již nestíhám předplacený autobus. Po telefonátu z automatu s Jindřiškou, jež bude mým opatrovníkem, se zpožděním přijíždím do Frýdku Místku.

Moje strategie zbavit se nadbytečných věcí vychází. Doma jsem nechal mobilní telefon a peníze jsem si vzal pouze na cestu. Avšak díky omylům s vlakem a zmeškanému autobusu mi po příjezdu na místo nezůstaly peníze na cestu zpět. Vlastně mě to ani netrápí a nechci se tím nyní zaobírat.

Jindřiška mě vyzvedává na nádraží a jedeme do tmy. Z nadměrného shonu vstupuji rovnou do ticha a po krátkém oťukání, vyřízení formalit se ocitám sám ve tmavé chatce. Převlékám se do pohodlného oblečení, jež brzy po zhasnutí odkládám jako nepříjemnost. Ještě vypínám topení, což mně překvapuje, neboť jsem celkem zimomřivý. Konečně uléhám do postele, která se mi zdá krátká.

Po prvním probuzení jsem překvapen, neboť vidím celou místnost pod mlhavým světlem. Koukám, kde je nějaký zdroj světla, ale nic nenalézám. Analyzuji situaci. Nejprve si myslím, že jsem si asi otiskl obrysy místnosti do paměti před zhasnutím. Proto zkoumám počet prstů a vidím obrys pohybující se ruky. Stále nejsem přesvědčen, hledám něco průkazného. Na zemi leží odhozený polštář, sahám po něm a opravdu je tam, kde ho vidím. Trochu mě to znejistilo, raději zavírám oči a opět usínám.



Schopnost vidět ve tmě se mi vrátila ještě jednou za celý pobyt. Došlo mi, že přichází s určitým stavem myšlení, který se mi nedařil navodit cíleně.

Druhý den se mi stále honí hlavou mnoho myšlenek a doznívá všední shon. Stále vnímám relativně dlouhý spánek.

Zapomněl jsem napsat, že jsem se domluvil s opatrovníci na její návštěvě až čtvrtý den pobytu. Chtěl jsem si nástup tmy náležitě prožít bez možnosti ovlivnění někým jiným.

Třetí den ještě doznívají myšlenky a začínám cítit bolest v zádech. Občas s nimi mám potíže způsobené nadměrným přetěžováním. Uvědomuji si, že nezačala bolet nyní, ale přes všední shon jsem je nevnímal. Od puberty si pohrávám s bioenergiemi, tak jsem si začal bederní páteř rovnat a cítil jsem vše velmi intenzivně. Jak jsem přiložil ruce na břicho a začal pravidelně dýchat, prozařovalo mi páteř silné teplo. Cítil jsem okamžitou úlevu od bolesti a při každém tepu srdce mi pulzovala celá bederní oblast. Podpořil jsem vlastní rehabilitaci krátkým protažením. Zjišťuji, že se dost motám, proto se rozhoduji poprvé za pobyt napít vody, která mi moc nechutná.

Čtvrtý den jsem v lehkém napětí, poprvé má přijít Jindřiška okolo poledne. Od rána se mi před očima vyjevují silná jasně bílá světla blikající velkou rychlostí jako stroboskop. Většinou svítí od hrudníku směrem nahoru nebo se pohybují a někdy svítí přímo před očima. V pozadí vnímám prázdný prostor, ve kterém se mohu pohybovat a pohrávat si s temně oranžovým dýmem, který se formuje v různé tvary. Vše mohu ovlivnit a přetvořit jak chci. Mezi dýmem se pohybují bílé medúzy, které mě občas doprovází. Všechny projekce zkoumám a čekám pochopení. Dostavuje se pocit podráždění a trochu nudy.

Přichází Jindřiška. Po mém přivítání objetím se odtahuje a nechce příště blízký kontakt. Chápu ji a opatrně vypovím vše, co se mi odehrálo a odehrává. Poté povídáme o svých životech a zkušenostech. Mluvíme asi 2 hodiny, je jí zima, protože netopím. Vypovídal jsem se a nálada se lepší na několik hodin než přes blikající světla nastupuje nuda. Zbaběle se rozhoduji zabavit se, i ze zvědavosti přicházím na způsob, jak nastartovat odložený přehrávač. Zapínám jej a začínám poslouchat přednášky Řádu Lyricus. Když už, tak pořádně. V podstatě nepřetržitě poslouchám jednu přednášku za druhou, srovnávám je navzájem a druhý den konfrontuji objem nabytých znalostí s Jindřiškou.

Pátý den mi blikající světla lezou na nervíky, ale za nimi si hraju s vnitřní realitou. Ztrácím trochu kontakt s tělem. Návštěva trvá opět asi 2 hodiny a bavíme se o Lyricusu a jiných vírách. Pokračuji v poslechu přednášek a zahlcuji se množstvím informací. Než mě přestaly bavit, poslechl jsem přes 40 bloků, což mi dalo dostatečný vhled, o co jde.

Šestý den se snažím blikající světla přijmout a zrakové vize jsou obrovské. Uvědomuji si, že kromě několika okamžiků ve snu, necítím žádné emoce. Chybí mi a vnímám je jako nejcennější prožitek z tělesného bytí. Po rozhovoru s Jindřiškou si od ní nechávám donést trochu vloček, protože ztrácím kontakt s tělem mnohem víc, nežli je mi příjemné. Už mám dojem, že se bavíme pouze formálně o událostech, které jsou v přednáškách Lyricusu. Přemýšlím, že odejdu dříve.

Sedmý den ráno přestalo blikání, tělo se cítí lépe, cvičím. Hodně myslím na přítelkyni a moji dcerku. Chci ale vydržet do druhého dne ráno a dotáhnout to do konce. Po krátkém rozhovoru s Jindřiškou se rozhoduji odejít. Stejně jsem myslí jinde a nechci jenom čekat na odchod.

Nastává moje anabáze cesty domů po týdnu bez jídla a pohybu, musím zdolat 237 km za 70kč. V krátkosti: emocionální vakuum jsem doplnil v plné míře. Cesta trvala dva dny a ušel jsem asi 30km než jsem dospěl k rozhodnutí požádat o pomoc.

## 2.7 Zhodnocení pobytu ve tmě

Přes veškerá očekávání jsem se nezměnil. Neumím nic transcendentního ani neobvyklého, co jsem neznal dříve. Nejsem si jist, jestli je v pořádku možnost poslouchat nahrávky, které jsou výtvozem duchovního hnutí.

Zpětně po mém zhodnocení nebyly důležité a jen mně zabavily mysl, která se nudila. Pro někoho, kdo inklinuje k náboženským proudům, však mohou znamenat mnohem větší pokušení. Ve stavu snížených zábran mi přijde nevhodné tuto možnost nabízet a zavání mi to manipulací.

Odnáším si dva přesahy. Jeden je banální a blíží se k jeho zpracování. Jedná se o jedno slovo, které zní „pokora“. Tématem se mi stalo kvůli Jindřišce, jež ho vyslovovala často a s pokorou. Uvědomil jsem si, jak na mě působí. Nešlo mi skoro ani vyslovit, tak se mi přičilo. Dnes ho občas vyslovím a všem říkám, že je to mé téma. Nejsem si jist, jestli jsem pokornější, spíš vnímavější. Každopádně ztrácí emocionální náboj a stává se nedůležité.

Druhý přesah mi přišel prožitou zkušeností, díky níž jsem ztratil očekávání osvětlení. Nyní tak neusiluji, dokonce jsem ztratil i ambici překonat Ježíše. Myslím toho z křesťanství. Vracím se do let bez zátěže. Pociťuji uvolněnost mysli a dokončování léta rozjetých projektů. S tím souvisí větší vnímavost a jemnost. Pomohlo mi poznání, že čím více o něco usiluji, tím složitější je řešení.

Po prostudování dostupných zdrojů a vlastním prožitku jsem zhodnotil metody REST a z nich vyplývající prostředek snížené stimulace jako velmi perspektivní. Souhlasím především s názorem, že čím větší je odchylka od normy, tím silnější prostředek techniky REST představují. Ale i pro vyrovnané a prozřelé skýtá terapie tmou velký potenciál v usebrání.

### **3. NÁVRH VYUŽITÍ SNÍŽENÉ ZRAKOVÉ STIMULACE JAKO PROSTŘEDKU V RÁMCI PROGRAMU ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY.**

Několikrát jsem uskutečnil mnou připravený program nazvaný Hry v temnotě. Tento program jsem realizoval v rámci školících akcí RVVZ 2011 (Regionální Vzájemná Výměna Zkušeností) v Hradci Králové a Východočeská CVVZ 2012 (Celostátní Vzájemná Výměna Zkušeností) určených lidem pracujícím s dětmi a mládeží ve volnočasové sféře. Níže popisuji strukturu programu Hry v temnotě.

#### **3.1 Hry v temnotě**

**Cíl:** seznámit účastníka s netradičním využitím snížené zrakové stimulace pomocí herních aktivit. Pro rozvoj mládežnických kolektivů

**Počet účastníků:** cca 25

**Věková skupina:** 15 - 60 let

**Pohlaví:** smíšená skupina

**Délka trvání:** 2 hodiny (zařazeno večer)

**Fyzická náročnost:** nízká

**Psychická náročnost:** střední

**Motivace účastníků:** střední

**Prostředí:** tělocvična

**Pravidla:** dobrovolnost a možnost kdykoli vystoupit z programu. Zaslepení očí šátkem v celém průběhu programu. Naslouchat a postupovat dle pokynů lektora.

Celý program se skládal ze sedmi aktivit. Každá měla jiná pravidla a každá se konala v jiném počtu lidí i v jiném týmu. Rozdělení do týmu probíhalo před každou aktivitou tak, že jsem všechny po hlase svolal k sobě, řekl jsem, ať se chytí za ruce a vytvoří kruh. Poté jsem je rozpočítal na určený počet členů v týmu. Rozestavil jsem po tělocvičně vždy jednoho člena z každého týmu a řekl jsem jim, ať si svolají svůj tým. Tím mi vždy vzniklo požadované množství skupin zhruba o shodném počtu členů.

## 1. HLEDÁNÍ KRÁLOVNY

**Legenda:** jste všichni členem jednoho včelstva. Královna se vám zatoulala. Všichni ji musíte najít. Zmateně létáte po úlu, přitom vydáváte zvuk BZZZZ, BZZZZ. Královna je jediná, která vám při setkání neodpoví. Když jste si jisti svým nálezem královny, chytíte se jí a nadále také mlčíte. Hra končí po shledání celého včelstva.

**Počet hráčů:** všichni

**Časová dotace:** neomezena

**Provedení:** lektor určí královnu. Při snadnější variantě se královna nesmí pohybovat. Jinak se pohybovat smí i se svým včelstvem.

**Cíl:** uvolnit se a prolomit ledy

## **2. PROVAZOVÁ KRUŽNICE**

**Legenda:** z nachystaných provazů a lan svažte kružnici o poloměru 2,5 m. Kružnice se nesmí rozvázat a má ležet na zemi. Po dokončení úlohy zavolejte lektora, on vám zkontroluje výsledek. V kladném případě pro vás aktivita končí.

**Počet hráčů:** 5

**Časová dotace:** neomezena

**Provedení:** skupině je předán svazek provazů a lan různých délek do 3,5 m.

**Cíl:** rozvoj komunikace, nalezení funkční strategie, nalezení vlastní role v týmu.

### 3. KAMENNÝ SBĚR

**Legenda:** nalézáte se ve veliké jeskyni. Zhasnula vám poslední louč. Ruce máte omrzlé. Dýcháte přes masku s kyslíkem. Musíte však posbírat drahocenné kameny nalézající se na zemi jeskyně a přinést je k výstupu. Znamená to pro vás bez použití rukou a mluvení po jednom posbírat kameny ležící na podlaze. Přemístit je na jedno místo, kde jeden z vás bude vydávat zvukový signál. Aktivita končí po vysbírání všech kamenů.

**Počet hráčů:** všichni

**Časová dotace:** neomezena

**Provedení:** lektor rozmístí po podlaze kulaté kameny asi 80ks. Lektor určí jednoho signalyzátora, kterému dá zvukové zařízení (píšťalka, bubínek, řehtačka), pytel nebo kbelík na kameny a někam ho usadí. Pokynem odstartuje hledání, dohlíží na dodržení pravidel a motivuje k dosbírání všech kamenů, vytvořením efektivní hledací strategie.

**Cíl:** nalezení řešení bez většiny dostupných smyslů, osobnostní rozvoj.

#### 4. VELKÉ MĚŘENÍ

**Legenda:** trpasličí královna se rozhodla nově obléknout celý trpasličí dvůr. Trpaslíci jsou spořiví, proto se nejprve všichni přeměří, aby nakoupili správné množství sukna. K dispozici máte 2 ks měrek. Délka celé měrky se rovná jedné jednotce trpasličí délky. Jimi nejprve změříte výšku všech trpaslíků dohromady. Na vymyšlení strategie máte 5 minut a měření bude stopováno. Je na vás potěšit svoji trpasličí královnu a neztratit měřením mnoho času. *Plnění první části úkolu.* Měření výšky se sice zdařilo. Královna však není spokojena s promarněným časem. Nyní budete měřit obvod pasu. Zkuste po domluvení strategie postupovat rychleji.

**Počet hráčů:** všichni

**Časová dotace:** neomezena, ale uměle vytvořen časový stres

**Provedení:** po domluvení strategie předána měřidla (popruhy o délce cca 80cm). Kladen důraz na rychlost měření a nalezení optimální strategie.

**Cíl:** odbourání vzájemných fyzických zábran, plnění aktivity ve stresu.



## 5. KOUZELNÍK, TROLLOVÉ A LIDI

**Legenda:** nacházíte se v kouzelné zemi, jste lidmi. Musíte do práce na poli přecházet přes kouzelníkovo území. Ten se rozhodl vybudovat armádu trollů. Když se vás kouzelník dotkne magickým pytlem při průchodu jeho územím, stáváte se trollem. Zůstáváte spojeni s kouzelníkem za ruku a pomáháte k přeměně zbylých lidí na trolly. Hra končí přeměnou všech lidí.

**Počet hráčů:** všichni

**Časová dotace:** neomezena

**Provedení:** lektor vybere dobrovolníka do role kouzelníka. Předá mu pytel naplněný molitanem nebo spacáky. Postaví ho doprostřed žíněnkami vytyčeného území. Ostatní jsou na jedné straně a při vydání povelu se musí obezřetně přesunout na druhou stranu. Kdo je tečován pytlem, chytí se kouzelníka nebo trolla za ruku a pomáhá mu přeměnit zbylé lidi.

**Cíl:** fyzická aktivace.

## 6. LIDSKÉ ČÍSLO

**Legenda:** vaše skupina dostane slovní zadání matematického příkladu. Musíte si ho zapamatovat. Vypočtete úlohu. Výsledek vyjádříte sestavením vašich těl tak, aby ho mohl přivolaný lektor přečíst. Při správném výsledku jste aktivitu úspěšně zakončili.

**Počet hráčů:** 8

**Časová dotace:** neomezena

**Provedení:** lektor každé skupině dvakrát za sebou řekne slovní úlohu. Její obtížnost je přiměřená hráčům.

**Cíl:** spolupráce, kreativita.

## 7. MALOVÁNÍ POSLEPU

**Legenda:** jako nadějní umělci jste přizváni k vytvoření velkolepého díla. Ve vaší skupině namalujete na papír velikosti A3 smysluplný velkolepý obraz. Dostanete nové voskové barvičky a samozřejmě se v dolním rohu podepíšete vaším monogramem.

**Počet hráčů:** 4

**Časová dotace:** 20 minut

**Provedení:** lektor rozdává do každé skupiny 1x čtvrtku ve formátu A3, 1x nové voskovky základních barev.

**Cíl:** kreativita, spolupráce, neformální komunikace.

## **Zakončení programu Hry v temnotě**

Svolávám všechny do kruhu a dávám pokyn k lenutí hlavou dovnitř. Tímto uspořádáním jsem se snažil docílit sounáležitosti se skupinou a umocnění celého prožitku.

### **IMAGINACE**

Jako završení programu jsem se pokusil o rozvoj imaginace. Začal jsem dechovým cvičením, jehož cílem bylo srovnání dechového rytmu celé skupiny. Dech jsem se snažil prohlubovat a později i zpomalit. Zároveň přivedením pozornosti na části těla se všichni pomalu uvolnili. Imaginace začala čtením vybraného textu, který popisoval letní krajinu za rozbřesku. Pokračoval jsem barvitým vyprávěním společné snahy jednoho kmene indiánů o vytvoření unikátní budovy, v níž se konaly iniciační zkoušky. Symbolicky imaginace končila završením životní etapy a nabráním velké energie pro budoucí život.

### **ZPĚTNÁ VAZBA**

Pro návrat lidí do reality a moji informaci jsem nakonec vložil zpětnou vazbu. Měla původně probíhat formou diskuse, ale pro velký počet lidí jsem zvolil jinou formu. Vždy jsem ke každé aktivitě pronesl tři výroky, kdo se shodoval s některým z nich, zvedl ruku. Každý z výroků určoval zaměření na jinou dovednost. Výroky byly napasovány pro každou aktivitu jinak dle jejich cílů.

Po zakončení jsem dal pokyn k odstranění šátků a všichni se mohli zhruba po 2,5 hodinách rozkoukat. Po několika minutách jsme rozsvítili a tím program skončil.

## **3.2 Souhrn zkušeností z realizovaných programů**

Snížená smyslová stimulace, dříve nazývaná senzorická deprivace, je podle mého názoru hodnotným prostředkem také pro skupinu lidí. I když chybí relevantní výsledky z oficiálních výzkumů a já čerpám pouze z několika uskutečněných programů, které popisuji výše, mohu prohlásit, že v tomto případě snížená zraková stimulace podporuje navození neformálních vztahů. Přispívá k odstranění fyzických zábran a prohlubuje integraci jednotlivců do skupiny.

Nikdo nevystoupil z programu předčasně z psychických pohnutek. Pouze jednou při neopatrném pohybu dostala jedna dívka úder do hlavy. Ty dříve vystoupila. Zajímavé bylo, že i přes opakované výzvy již nechtěla vstoupit zpět do aktivit, ale setrvala pozorující program až do konce.

Celkové hodnocení programu probíhalo v rámci dalších zhruba 250ti programů uskutečněných na celé akci CVVZ. Hry v temnotě se umístily v první třetině.

## **4. PROJEKT BUDOUCÍHO PLÁNOVANÉHO SOCIOLOGICKÉHO VÝZKUMU**

### **Zkoumání vlivu zrakové deprivace na emoční prožitek při kolektivních aktivitách**

#### **4.1 Úvod do problému**

Není tomu dlouho, kdy se do škol začaly prosazovat adaptační kurzy. Především do prvních ročníků středních škol a učilišť. Tyto adaptační kurzy mají sloužit k usnadnění vstupu jednotlivce do nového prostředí s novými pravidly.

Mnozí studenti strávili celou povinnou školní docházku v jedné základní škole se stejným kolektivem. A po uplynulých dvouměsíčních prázdninách jsou jinde, mnohdy daleko od domova s cizími lidmi jak ve školních lavicích, tak v učitelském sboru. Každá škola má vlastní školní řád i nepsaná pravidla. Student je zprvu dezorientovaný a vykořeněný, hledající svoje místo v kolektivu.

Adaptační kurz je nástrojem, jak akcelarovat proces přizpůsobení studenta a zařazení do školního kolektivu. Trvá obvykle 3 až 5 dní a i přes různá zadání mají společné cíle, např.: stanovení vlastních akceptovaných pravidel, nalezení vlastní role ve třídě, pozitivní přístup, soudržnost, důvěrný postoj k třídnímu učiteli nebo školnímu poradci.

V dnešní uspěchané době se stále častěji setkáváme s tlakem na co nejkratší délku trvání adaptačních kurzů. Čas potřebný k navození volního chování a tím způsobené změny formální skupiny v neformální se nám nedostává.

Dalším faktorem může být intenzita prožitku, pro kterou hledáme správné prostředky v bezpečných formách. Zraková deprivace může být jednou z těchto forem.

## 4.2 Definice problému

Potřeba škol zkrátit adaptační kurzy na dva dny z finančních nebo organizačních důvodů nás nutí hledat účinnější nástroje, pokud chceme zachovat naplnění stanovených cílů.

Posouzení účinnosti jednotlivých her nebo aktivit není snadné, jelikož závisí na mnoha faktorech. Jedno kritérium nám pomůže stanovit intenzitu prožitku při dané aktivitě a tím je *emoční prožitek*. Z takto specifikovaného problému jsme schopni stanovit výzkumný problém.

**Otázka vyplívající z výzkumného problému:**

**je emoční prožitek intenzivnější při absolvování stejné aktivity v absolutní tmě (či umělém zaslpení) nebo za běžných světelných podmínek.**

Pozn. definice pojmu:

**emoční prožitek** - „Citový zážitek, v němž událost vyvolává autonomní aktivaci a kognitivní hodnocení, které vedou k vnímané aktivaci a emočnímu přesvědčení, což skládá výslednou emoci“ (Hartl, Hartlová, 2009, 461).

**aktivita** - myslíme skupinovou hru nebo jinou záměrnou činnost směřující k společnému prožitku.

### 4.3 Cíle výzkumu

Chceme prokázat prospěšnost použití snížené zrakové stimulace jako prostředku k umocnění volního chování u malé skupiny lidí na adaptačních kurzech.

### 4.4 Hypotézy

Předpokládáme, že **snížená zraková stimulace** jako součást herního programu **změní podmínky** běžného kontaktu a komunikace mezi jednotlivci. **Odbourá velkou část intimity** ve skupině z důvodu **nahrazení vizuální komunikace a v určitých aktivitách i nahrazení verbální komunikace komunikací neverbální** a hlavně **fyzickým kontaktem**, bez kterého nelze úspěšně zvládnout většinu aktivit.

Působením takto koncipovaných programů **dosáhneme intenzivních emočních prožitků sdílených jednou skupinou ve stejný čas a na stejném místě** za snadno kontrolovaných a bezpečných podmínek bez velkých finančních nároků na provedení tohoto programu.

### 4.5 Specifika výzkumné skupiny

Počet do 20 lidí (školní třída)

- Vztahy mezi studenty a učiteli nejsou utvořeny (nový kolektiv)
- Převážně koedukovaný kolektiv
- Adolescenti prožívající přechod ze základní na střední školu
- Věková skupina 15-16 let, silná emocionální vzrušivost
- Vyznačují se pokoušením hranic a pravidel hledají vlastní pozici ve skupině



## 4.6 Použité metody

### **Soc. výzkum:**

#### **– vědecký**

Podmínky pro zkoumání jsme vytvořili uměle a s jasným záměrem. Zaslepení i vybrané aktivity jsou cíleně koncipovány pro zodpovězení výzkumných cílů.

#### **– replikovaný**

Tento výzkum lze za obdobných podmínek opakovat a shromažďovat potřebné údaje k celkovému vyhodnocení.

#### **– kvalitativní**

Ačkoli nejde o rozhovor, dochází v průběhu výzkumu k intenzivní verbální i neverbální komunikaci. Pozorovatel je uprostřed dění a jeho vyhodnocení závisí na mnoha faktorech a hlavně empatii.

### **Respondenti – záměrný výběr**

Jde vždy o třídu na začátku prvního ročníku střední školy.

### **Metoda – experimentální**

Spočívá v záměrném navození změn (zaslepení) v daném bloku her a vzájemném porovnání s chováním v obdobných blocích hraných za denního světla. Kontrolní skupiny nejsou potřeba, protože srovnáváme chování při obdobných aktivitách s a bez zaslepení.

## 4.7 Techniky výzkumu

### **Empirické šetření – pozorování lidského chování:**

#### **- řízené**

Díky opakovatelnosti podmínek při hrách víme, co chceme vyšetřit.

#### **- vědecké**

Pozorovatel má předem připravené okruhy chování, na které se má zaměřit. Pouze on a lektor mají možnost pozorovat zrakem.

Tyto metody jsme zvolili s ohledem na proveditelnost výzkumu a jejich výpovědní hodnotu.

Nechceme zařadit do probíhajícího kurzu dotazníky nebo jiné oficiální metody, které mohou odvádět pozornost od cíle adaptačního kurzu, kterým je adaptace na nové podmínky. Vycházíme ze zkušeností získaných v uskutečněných kurzech, ze kterých vnímáme velkou citlivost na neformální přístup všech zúčastněných. Pozorování vnímáme sice jako velmi subjektivní zhodnocení, ale s připravenými programy. Za tak specifických podmínek se dostáváme do experimentálních situací, ve kterých dokážeme velice dobře odfiltrovat nežádoucí vlivy a opakovaně navozovat identické situace i v odlišných skupinách a prostředích. Samozřejmě je nám jasné, že je třeba přesné instruktáže či dokonce zaškolení pozorujícího lektora, který v danou aktivitu nebude mít na starosti jiné povinnosti než vnímat skupinu respondentů a zaměřovat se na oblasti popsané níže. Lektor, který program povede, je klíčovou osobou, protože na jeho vedení závisí shodnost podmínek v opakovaných kurzech a hlavně řízení zpětné vazby. Dokáže vytěžit z programu ty nejdůležitější body.

## **4.8 Terénní šetření**

Zdroje informací: Pozorování při záměrných situacích, kterým jsou respondenti vystaveni v průběhu jednotlivých aktivit za světla nebo za tmy.

Se zaměřením na tyto oblasti:

- fyzický kontakt,
- komunikace,
- sociální role,
- emocionální projevy,
- vyhodnocení zpětné vazby.

### **Statistické zpracování**

Po každém pozorování bude pozorovatel psát závěrečnou zprávu. Zprávy budou po určitém období vyhodnoceny s ohledem na předmět zkoumání a poté zformulovány závěry.

### **Interpretace výsledků**

Ve výzkumné zprávě shrneme závěry získané během šetření a navrhneme doporučení, jestli je náš předpoklad správný a jeho případné trvalé zapracování do osnov adaptačních kurzů.

### **Závěrečná etapa**

Předání výzkumné zprávy zástupcům organizace pořádající adaptační kurzy a její obhajoba.

## **Časová organizace**

Rok 2012, přesné časové vymezení neznámo. Výzkum bude probíhat v rámci adaptačních kurzů pořádaných naší organizací. Samotný blok aktivit se zavázanými očima bude 4 hodiny dlouhý.

## **Místo projektu**

Olomoucký kraj. Podzemní prostory, nejlépe starý protiatomový kryt nebo skladiště, venkovní hřiště nebo tělocvična.

## **Rozpočet**

Odměna bude součástí mzdy vyplácené lektorům na těchto kurzech.

## **Výzkumný tým**

Odborně vyškolení lektori dlouhodobě pořádající adaptační kurzy.

## 5. ZÁVĚR

V první části bakalářské práce věnuji pozornost historii a vývoji techniky snížené stimulace, známé jako REST- Restricted Environmental Stimulation Technique.

Historicky se dají dopátrat tyto techniky téměř v každé kultuře. Pro jejich přirozený vliv na osobnost je lidé začlenili do mnoha kulturních i náboženských proudů. Po vědeckých výzkumech probíhajících od 50. let se začala formovat dnešní podoba REST. Přesto mnohem hlubší kořeny mají techniky snížené stimulace v jihovýchodní Asii. V Bonnímismu a Budhismu se dochovala meditační technika Yangtik. Z této techniky vychází evropské pojetí terapie tmou.

I v České republice se setkáváme s dvěma hlavními proudy Terapie tmou neboli Chamber REST. Tyto proudy se liší ubytovacím komfortem a duchovním zaměřením opatrovníka.

Ve druhé části mé práce se věnuji působení REST na osobnostní rozvoj a fyziologii člověka. U klientů umístěných v REST prostředí, se množství fyziologických a psychologických procesů posouvá směrem k homeostaticky optimálnímu rozsahu. Redukuje se vzrušení a emocionální stres. Puls a krevní tlak se sníží. Výroba kyseliny mléčné a kortizolu (které jsou spojeny s pocitem úzkosti, deprese, únavy a bezradnosti) se snižuje i po skončení REST podmínek. Ve stejném momentu se v těle zvyšuje produkce přírodních endorfinů. Tyto fyziologické změny jsou doprovázeny psychologickým pocitem silného bytí. REST metoda usnadní přirozené procesy tak, aby se všichni jedinci měli tendenci posouvat směrem k optimálnímu rozsahu adaptabilního fungování. Čím dále jsou od této optimální úrovně před REST, tím větší změnu pocítují poté.

REST mohou být použity k usnadnění procesu poradenství, v psychoterapii a k překonání překážek v léčbě. Vyloučení irelevantních vjemů a REST stimulující hlad můžou být konstruktivně využity v klinické praxi k tomu, aby byli klienti otevřenější a vnímavější k plánované, pozitivní, terapeutické metodě.

Superlearning je vysoce efektivní výukový proces, který se vyskytuje pouze za podmínek REST. V porovnávání s obyčejným učením, které je relativně pomalé, neefektivní a často může mít za následek naučení chyb.

Dnes existuje velké množství vysoce stresujících povolání nebo činností. Pro lidi pracující v těchto povoláních je potenciální využití REST technik perspektivní.

Třetí část mé práce je věnována odvedenému programu v rámci zážitkové pedagogiky, který využívá prostředky snížené stimulace. I když čerpám z několika uskutečněných programů, které popisuji výše, mohu prohlásit, že snížená zraková stimulace podporuje navození neformálních vztahů. Přispívá k odstranění fyzických zábran a prohlubuje integraci jednotlivců do skupiny. Nikdo nevystoupil z programu předčasně z psychických pohnutek.

V poslední části bakalářské práce se zaměřuji na zkoumání vlivu zrakové deprivace na emoční prožitek při kolektivních aktivitách. Jelikož nejsou dostupné potřebné údaje, navrhnul jsem projekt budoucího plánovaného sociologického výzkumu.

Tato bakalářská práce je prvním krokem k začlenění REST technik do kontextu zážitkové pedagogiky. Přináší komplexní vhled do celého problému. Avšak obávám se, že pro ucelené pochopení možností REST a jejich možnou aplikaci, je nutná osobní zkušenost. Potenciální lektor zážitkové pedagogiky může bez jistých dovedností a citu napáchat více škody než prospěchu.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Bajgar, M. *Tma, Prevence, Předcházení nemocem*. 1+. Vyhledáno 12. 04. 2012: <http://www.brc.cz/terapie-tmou/>
- Biderman, A., Yeheskel, A., Herman, J. (2006). *The Biopsychosocial Model - Have We Made Any Progress Since 1977? Families, Systems & Health*, 379–386. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
- Cooper, D., Adams, H.-B. (1988) *Studies in REST*. II. An Overview of REST Technology. *Journal of Substance Abuse Treatment*. Vol. 5. pp. 69-75.
- Engel, G. (1977). *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*. *Science*. 196, 129-136. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
- Granqvist, P., Larsson, M. (2006). *Contribution of Religiousness in the Prediction and Interpretation of Mystical Experiences in a Sensory Deprivation*. *Context: Activation of Religious Schemas. The Journal of Psychology*, 140. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
- Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence* (2nd ed.). Praha: Metafora.
- Goleman, D. (2002). *Práce s emoční inteligencí*. Praha: Columbus.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Hebb, D., O. (1974). *John Peter Zubek. Canadian Psychologist*. 15. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
- Kalweit, H. (2006). *Dunkeltherapie - léčba tmou a vize vnitřního světla*. Praha: Eminent.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Krauter, R. (2001). *Kompas pro instruktory GO! aneb Komunikace*. Šumperk: VOŠ a SPŠ Šumperk.
- Lilly, J., C. (1956). *Mental effects of reduction of ordinary levels of physical stimuli on intact, healthy persons*. *Psychiatric Research Reports*. 5, 1-9. In Cooper, D.,

- Adams, H.-B. (1988) *Studies in REST*. II. An Overview of REST Technology. *Journal of Substance Abuse Treatment*. Vol. 5. pp. 69-75.
- Lilly, J., C. (1977). *The Deep Self*. New York: Simon & Schuster. 27. In Cooper, D., Adams, H.-B. (1988) *Studies in REST*. II. An Overview of REST Technology. *Journal of Substance Abuse Treatment*. Vol. 5. pp. 69-75.
  - Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V. & Řehan, V. (2011). *REST - Moc tmy*. PhD Existence I, česko-slovenská psychologická konference (nejen) pro doktorandy a o doktorandech. Sborník odborných příspěvků. Olomouc.
  - Sedláček, B. (2000). *Využití zážitkové pedagogiky na střední škole*. Závěrečná práce, VUT Brno. Brno: Ústav společenských věd FAST.
  - Suedfeld, P. (1974). *Psychological research on the effects of social isolation*. *Canadian Psychologist*. 15. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
  - Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation*. Research and Clinical Applications. New York: John Wiley and Sons. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.
  - Stránský M. (2000). *Prázdninová škola hrou. O roli hry, divadla a umění v metodice Prázdninové školy Lipnice*. Diplomová práce. Brno: Janáčkova akademie Múzických umění, Divadelní fakulta.
  - Zubek, J., P. (Ed). (1969). *Sensory Deprivation: Fifteen Years of Research*. New York: Appleton-Century-Crofts. In Malůš, M., Kupka, M., Kavková, V., Řehan, V. *REST – Moc tmy*. Studie. Katedra psychologie FF a Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci.









