

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Vplyv psychoterapie na vnímanie telesnosti pacientov

Martina Fabianová

Vedúci práce: Mgr. Michal Slaninka

Praha 2015

Prague College of Psychosocial Studies



The influence of psychotherapy on patient's perception of their corporeality

Martina Fabianová

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Michal Slaninka

Praha 2015

Anotácia

Táto bakalárska práca sa zaoberá telesným prežívaním ľudí, ktorí sú v procese psychoterapie. V rámci teoretickej časti sa autorka zameriava na holistický prístup k človeku. Popisuje vzťah tela a duše v súčasnosti a v rôznych historických etapách. V ďalších častiach sa zamýšľa nad významom tela pre človeka a spoločnosť v dnešnej dobe. V závere teoretickej časti charakterizuje spôsob práce terapií, ktoré sú prítomné vo výskumnej činnosti, a terapií zameraných na telo.

V praktickej časti autorka predstavuje výskumnú činnosť, pozostávajúcu zo šiestich rozhovorov. Vďaka kvalitatívnej metóde interpretatívnej fenomenologickej analýze autorka nazerá do sveta telesného prežívania ľudí, prechádzajúcich procesom psychoterapie. Zámerom práce je porozumieť telesnosti človeka a jeho skúsenosti s prepojením tela a duše. V súlade s výsledkami výskumnej činnosti sa ukazuje, že s dĺžkou psychoterapie sa prehĺbuje poznanie a porozumenie svojmu telesu.

Kľúčové slová:

Telesnosť, telesné prežívanie, telo, duša, psychoterapia

Abstract

The bachelors thesis is dealing with people's understanding of the body during their life time-period of psychotherapy. In the theoretical part the author focuses on holistic perception of the human, the relationship between body and soul in the present and historical contexts. Followed by questioning the meaning of the body for individual and society in this age. In the end of the theoretical part the author defines different psychotherapeutical approaches, which are present in the research, and describes body psychotherapy.

The research part of the work consist of six interviews. The author is analyzing the perception of peoples understanding of the body according to qualitative method-interpretative phenomenological analysis. The aim of the thesis is to understand how people perceive their body and connection with the mind through their lived experience. According to the research part there is a tendency of better understanding and deeper knowledge of the corporeality.

Key words:

Corporeality, corporeal perception, body, soul, psychotherapy

Prehlásenie

„Prehlasujem, že som túto bakalársku prácu vypracovala samostatne a výhradne s použitím citovaných prameňov a literatúry.“

V Prahe dňa 19. 7. 2015

.....

Martina Fabianová

Pod'akovanie

Chcela by som pod'akovať Mgr. Michalovi Slaninkovi za odborné vedenie, cenné rady a veľkú ochotu, ktoré s veľkou mierou prispeli k výslednej podobe bakalárskej práce. Ďakujem respondentom, ktorí boli ochotní zúčastniť sa výskumného šetrenia a poskytnúť svoje skúsenosti v oblasti témy telesnosti.

Obsah

ÚVOD	7
VYMEDZENIE POJMOV	9
1 CELISTVOSŤ ČLOVEKA	10
1.1 Psychosomatický prístup pri vnímaní človeka ako celku.....	10
1.1.1 Gestalt.....	11
1.1.2 Focusing	11
1.1.3 Psychodynamický prístup v psychosomatike	12
1.1.4 Daseinsanalytický prístup v psychosomatike – telovosť'.....	12
1.2 Človek ako tvor sociálny	13
1.3 Rozdiel medzi zdravým a chorým človekom v psychosociálnom kontexte.....	14
2 TELO A JEHO PREPOJENIE S DUŠOU	17
2.1 Historický kontext	17
2.2 Vnímanie tela v súčasnosti	19
2.2.1 Symbolický interakcionalizmus.....	20
2.2.2 Telo z fenomenologického hľadiska	21
2.2.3 Psychosomatický prístup ponímania tela	22
2.2.4 Grounded cognition.....	23
2.2.5 Telo ako nástroj	24
3 PSYCHOTERAPIA	25
3.1 Psychoterapia ako obor.....	25
3.2 Psychoterapia ako činnosť	26
3.3 Terapeutické smery prítomné vo výskumnej sonde	27
3.4 Psychoterapia zameraná na telo.....	28
3.5 Tanečno pohybová terapia.....	30
4 PRAKTICKÁ ČASŤ A VLASTNÉ VÝSKUMNÉ ŠETRENIE	32
4.1 Cieľ.....	32
4.2 Výskumné otázky	32
4.3 Použitá metóda výskumného šetrenia	33
4.4 Výber respondentov	34
4.5 Popis vzorky	35
4.6 Charakteristika respondentov	36
5 ZBER MATERIÁLU A JEHO SPRACOVANIE.....	37
5.1 Etické aspekty	38

5.2	Osnova rozhovoru	38
5.3	Prepisy rozhovorov, práca so záznamom a spracovanie rozhovorov	40
5.4	Zdroje validity	41
6	VÝSLEDKY VÝSKUMNÉHO ŠETRENIA	42
6.1	Ako vnímajú a rozumejú respondenti svojej telesnosti?	42
6.1.1	Význam tela.....	42
6.1.2	Vzťah k môjmu telu.....	44
6.1.3	Zmena v prežívaní mojej telesnosti.....	46
6.2	Akým spôsobom rozumejú respondenti duševnému a telesnému prepojeniu?	48
6.2.1	Psychosomatika	50
6.3	Akým spôsobom ovplyvňuje psychoterapia vnímanie mojej telesnosti?	51
6.3.1	Faktory, ktoré ovplyvnili zmenu vo vnímaní telesnosti	51
6.3.2	Aká zmena nastala behom obdobia psychoterapie?	53
6.3.3	Ja, moje telo a okolie	54
6.4	Analýza.....	56
	ZÁVER.....	59
	POUŽITÁ LITERATÚRA	61
	PRÍLOHA č. 1:.....	I
	PRÍLOHA č. 2:.....	IV
	PRÍLOHA č. 3:.....	V
	BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE	LXX
	EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY	LXXI

ÚVOD

Autorka práce sa počas štúdia zamýšľala nad významom psychiky pre človeka a jeho individuálnym spôsobom prežívania. Tento jav sa jej zdal komplikovaný a u každého veľmi jedinečný. Myslela si, že jedinec do neho môže len ťažko nahliadnuť. O toto porozumenie sa v procese psychoterapie snažia ľudia za pomoci psychoterapeuta, ktorý pôsobí ako sprievodca na ceste k hľadaniu odpovedí.

Keď sa nám podarí tieto odpovede nájsť, čo nás presvedčí o ich správnosti? Čo nás vedie k porozumeniu vlastnej podstaty? Pomocou čoho poznáme svoju podstatu? Tieto otázky sú zložité, avšak keď sa autorka spýta jednoducho: podľa čoho vieme, aké jedlo máme radi, aká hudba sa nám páči, aký typ umenia nás priťahuje? Odpovede sa hľadajú rovnako ťažko. Fenomenológia nám dáva nápovedu keď tvdí, že je to naše telo, ktoré nás kotví v prítomnosti (Hogenová, 2006, s. 24). V tomto krátkom výroku načerpala autorka práce veľkú inšpiráciu, z ktorej sa zrodila myšlienka preskúmať, akým spôsobom táto kotva- naše telo spolupracuje s ďalšou mocnou zložkou - psychikou. Ako tieto dve časti spolupracujú v rámci človeka ako celku? Tieto dve entity sú si blízke a za priaznivých okolností sa môžu vzájomne podporovať a spolupracovať. Ďalšou alternatívou je, že jedna zložka preberá iniciatívu a zmocňuje sa vlády na úkor zložky druhej.

Bakalárska práca Prežívanie telesnosti ľuďmi v procese psychoterapie sa skladá z teoretickej a praktickej časti. V prvej kapitole teoretickej časti sa autorka zamýšľa nad celkom človeka v kontexte bio-psycho-sociálnom. Uvádza psychosomatických teórie v rámci jednotlivých psychoterapií.

Druhú kapitolu autorka venuje prehľadu teórií zaoberajúcich sa prepojením duše a tela, ktorá je aktuálna už po stáročia. V prvej časti poskytuje stručný historický prehľad. V druhej časti sa nachádzajú novodobé pohľady na telo od rôznych odborníkov a humatitných smerov.

V tretej kapitole bakalárskej práce sú popísané spôsoby práce psychoterapeutických smerov, ktoré sú prítomné vo výskumnej činnosti. V dnešnej dobe lekári liečia telo a psychológovia dušu. Aj napriek oddeľovania týchto dvoch zložiek nemôžeme poprieť, že duša a telo sa vzájomne ovplyvňujú.

V rámci výskumnej časti autorka zisťuje, aký je názor a žitá skúsenosť ľudí podstupujúcich proces psychoterapie na túto problematiku. Majú povedomie v tom, akým spôsobom toto prepojenie funguje v rámci ich osobnosti? Ktorá zo zložiek je tá, ktorá dominuje? Alebo sa starajú o to aby ich sily pôsobili vyrovnané?

VYMEDZENIE POJMOV

1. Pojem telo a telesnosť vymedzuje autorka v kontexte človeka, ktorý je: „*řetřzcem řitovněch udřlostř, organizovanou sřtř, mikroprostředřm, ktorř tvořř makroorganismus*“ (Keleman, 2005, s. 15)
2. Telo – „*je řivoucřm, organizujřcřm se procesem, kterř je schopen vnřmat svou existenci v řase a tvaru a přemřřlet o nich*“ (Keleman, 2005, s. 16)
3. Telesnosť- fyzické bytie, spřsob akřm sa řlovek vzřahuje k svetu svojim přeřivanřm a uvedomovanřm si svojho tela
4. Duřa – z grřckeho *psychę*; oznařujeme ju ako niečo transcendentnę, „*řiře překrařujřce mořnosti řudskęho slova a zjavujřce pravdu v jej symbolickřch obrysoch.*“ Jej řinnost' sa přjavuje myslenřm (Mrřz, 2003)

1 CELISTVOSŤ ČLOVEKA

Vo svojej práci sa autorka zameriava na prežívanie telesnosti ľudí, ktorí sú v procese psychoterapie. Na úvod popisuje telesnosť v rámci celku bio psycho sociálneho, pretože si myslí, že telesnosť ako taká sa nedá ponímať v rámci liečby človeka samostatne. Keby sme takto konali, nedošlo by k úzdrave jedlotlivca ako celku a tým pádom ani častí samých o sebe. Ďalším dôvodom je, že časti sú vždy zrozumiteľnejšie na pozadí celku. Holistický prístup berie v úvahu telo človeka, jeho emócie a myšlienky, spôsob vnímania a nazerania na svet, roznako ako aj kultúrny kontext, v ktorom vyrastal.

1.1 Psychosomatický prístup pri vnímaní človeka ako celku

V bakalárskej práci autorka poukazuje na to, že telesná stránka človeka je dôležitá a veľa o nás vypovedá. Človek podstupujúci proces liečby, často nastupuje do terapie kvôli ťažko znesiteľným úzkostiam a neschopnosti zvládať svoj život. Málokedy si však všíma ich vplyv na telesnú stránku.

Gerhard Danzer (2001, s. 45) uvádza, že poruchy a problémy sú zrozumiteľnejšie na pozadí životného príbehu jedinca. Psychosomatici a lekári pracujú s telesnými, duševnými, sociálnymi, duchovnými, politickými a spoločenskými faktami. Snažia sa im porozumieť v kontexte kultúrnych a sociálne-historických faktov, ktoré patria k pacientovmu životopisu. Táto práca je prirovnávaná k práci umelca, čo vyžaduje veľmi jemnú a prepracovanú zručnosť vyznať sa v mnohých systémoch pôsobiacich na jedincov.

Môže si teda jedinec ako najlepší znalec faktorov, ktoré sa podieľajú na formovaní jeho života a ovplyvňujú jeho prežívanie, uvedomiť a sám porozumieť tomu, ako sa tieto dve dimenzie – psychická a telesná navzájom ovplyvňujú? (Danzer, 2001, s. 27) Dôvod, prečo píšem, že človek je najlepším znalcom svojho života je, pretože sám je so sebou v každej situácii. Sám vie, ktoré podnety a situácie na neho pôsobia intenzívnejšie, ktoré zvláda s ľahkosťou a ktoré sú pre neho zraňujúce. Paradoxne táto blízkosť človeka k samému sebe môže byť prekážkou v nahliadnutí svojho života s odstupom a konať inak, ako je navyknutý. Niekedy je ťažké uvedomiť si, ktoré veci sú dôležité, ktoré sú súčasťou a kľúčom k poznaniu

podstaty seba a naopak ktoré sú iba akousi obranou a odporom voči zmene k novému a nepoznanému.

1.1.1 Gestalt

Celostným pohľadom na človeka sa zaoberá gestalt terapia. Tento prístup nazývame holistickým. Človek je vnímaný ako: „... *složitá hudební skladba, která čeká na své posluchače. Často se tato skladba po letech hrubého zacházení či mizerného života ztratí nebo odklidí někam do kouta, takže jedinec už „hraje“ jen jeden nebo pár útržků z kdysi tak propracované a krásné symfonie*“ (Mackewn, 2004, s. 56). Holistické pozorovanie si všíma celý kontext človeka, jeho spôsob prejavu, komunikácie, pohybu či telesných vyjadrení. Samozrejme pozornosť je kladená aj na obsah reči, ale ten je dotváraný ostatnými činiteľmi – dýchaním pacienta, gestikuláciou a ich zladením (Mackewn, 2004, s. 56, 57). Autorka vidí ďalší prínos holismu v tvrdení, že: „... *jednotlivé části jedince spolupracují v zájmu celku a že jsou vzájemně provázány, takže změna jedné z nich ovlivní celou bytost. Změna v jedné části způsobí změnu v celku a změna celku přivodí změnu v jeho částech*“ (Mackewn, 2004, s. 57).

1.1.2 Focusing

Focusing je terapeutická metóda, za ktorej zakladateľa považujeme filozofa a psychoterapeuta Gendlina. Gendlin bol žiakom Carla Rogersa. Zistil, že úspešnosť terapie koreluje s úrovňou prežívania pocitov na telesnej úrovni. Pomocou metódy focusing sa snaží tejto schopnosti naučiť pacientov, ktorí ňou nedisponujú, alebo ju majú menej rozvinutú. Vďaka jednoduchým inštrukciám terapeut u pacienta prepojuje oblasť telesného prežívania, kognitívneho uchopenia telesného prežitku a jeho verbalizáciu a nakoniec nájde tejto skúsenosti miesto v životnom kontexte pacienta. Touto cestou sa môže odhaliť pôvodne skrytý význam telesného pocitu a premeniť sa na jasný a zreteľný (Vybíral a Roubal, 2010, s. 443-445).

1.1.3 Psychodynamický prístup v psychosomatike

Psychodynamika vníma telo a emócie ako prepojené a vyvíjajúce sa v jednote už od začiatku ľudského života. Na počiatku sa jedná o uvedomovanie si základných fyziologických potrieb nutných k prežitiu a ich vyjadrovanie pomocou kriku. Nasledujú pocity hrdosti na prvé kroky, či pocit identity so svojím pohlavím. Telo je obohatené schopnosťou vnímať zmyslami, pociťovať a vyjadrovať emócie, komunikovať inter aj intrapersonálne. Pokiaľ je toto prepojenie narušené, stáva sa, že človek reaguje na nepriaznivú situáciu fyziologicky vo forme telesných reakcií symptómu. Telo alebo telesná časť, postihnutá symptómom má dôležitú úlohu. Svojou narušenou činnosťou niečo rieši, alebo odkladá nutné riešenie (Vybíral a Roubal, 2010, s. 451, 452).

Psychosomatická medicína hľadá vysvetlenia k javu: „ ... *proč se tělo dává k dispozici pro neřešitelné, konfliktní intrapsychické či interpersonální situace, jak se snaží kompenzovat psychologické nedostatky ve výstavbě osobnosti...*“ (Poněšický, 2012, s. 64). Psychosomatický lekár a terapeut sa pozerá na problém z hľadiska celej osobnosti. Farmakologicky orientovaný psychosomatik by u človeka náchylného k úzkostiam hľadal riešenie problému upravením hladiny hormónov farmakologickou cestou. V tomto prípade však nenastane jej odstránenie, ale zníženie našej vnímavosti voči úzkosti. Celostný prístup k problému poskytuje možnosť, ako zapracovať na sebe a tým sa nedostávať do situácií vyvolávajúcich úzkosť. Človek si môže uvedomiť svoje hranice alebo potrebu ventilácie napätia.

Psychodynamický prístup akcentuje nevedomé konflikty, „... *na které chybí emoční, kognitivní či motorická odpověď, dokonce není k dispozici ani maladaptivní iracionální vzorec chování*“ (Poněšický, 2012, s. 65). Telesný príznak sa hodí ako vhodný spôsob pre vyjadrenie, abreakciu alebo prežitie nevyriešeného medziľudského vzťahu.

1.1.4 Daseinsanalytický prístup v psychosomatike – telovosť

V prírodovedeckých teóriách sa na telo nazerá v zmysle predmetnosti, chemicko-fyzikálnej merateľnosti a schopnosti jeho určenia v čase. Telo je porovnateľné s akýmkoľvek

prírodným telesom, ktoré máme po ruke. Medard Boss v roku 1985 (s. 54) v svojich úvahách o telovosti toto poňatie tela odmieta a objasňuje dôvody, prečo by sme nemali redukovať telesnosť človeka v zmysle prírodovedeckých vied. Čo prírodné vedy zanedbávajú vo svojich teóriách? Boss prirovnáva tento jav k umeleckému dielu, ktoré je možné zmerať, zvážiť či analyzovať. Týmto procesom zistíme o predmete mnohé informácie, avšak nezískame poznanie o tom, čo robí umelecké dielo tým, čím skutočne je. Jedným z fenoménov telovosti je schopnosť predstavovať si. Či už si v mysli prehrávame chuť nášho obľúbeného pokrmu alebo pociťujeme prítomnosť človeka, ktorý je na míle, ďaleko aktivujeme naše vnímanie rovnako, ako pri priamom kontakte s danou vecou či človekom. Je to akési sprítomňovanie vecí, ktoré má telesný charakter. Toto duševné myslenie má vzťah k telesnému vnímaniu predmetov, ľudí či dejov.

Ďalší pozoruhodný rozdiel medzi telom v zmysle prírodných vied a telovosťou si povšimneme, keď sa zamyslíme nad ohraničením nášho tela. Z hľadiska prírodných vied by naše telo končilo kožou. Nevyhneme sa však pozorovaniu, že počas celého života sa vzťahujeme k javom vonkajšieho sveta. Hranice svojho tela posúvame za povrch našej kože či už ukazovaním na nejaký predmet, počúvaním zvukov z okolia, dotýkaním sa druhého človeka (Boss, 1985, s. 55).

Keď určitý zmyslový orgán príde do kontaktu s predmetom, je zvykom, že si viac uvedomujeme daný predmet ako zmyslový orgán. Pri sledovaní televízie sa zameriavame na obraz a dej sledovaného programu, pričom naše oči zostávajú v pozadí. Zvláštny stav nastáva, keď je obraz príliš silný alebo zvuk príliš hlasný. Vtedy sa naša pozornosť uprie na daný orgán a uvedomujeme si jeho citlivosť. Na jednej strane naše zmyslové orgány zabezpečujú otvorenosť svetu a na druhej strane sa nimi vymedzujeme, keď prichádzame do styku s predmetmi, ktoré pociťujeme ako škodiace (Boss, 1985, s.61).

1.2 Človek ako tvor sociálny

Neprehliadnuteľnou zložkou celku človeka je jeho sociálna stránka. Človek sa do sveta rodí, vyrastá, žije v ňom a nakoniec odchádza obklopený ľuďmi. Vzťahovosť k druhým je jednou z najprírodzenejších tendencií ľudskej bytosti. Bytie je vždy zároveň spolubytie. Už od narodenia sme súčasťou nejakého celku. Rodíme sa do rodiny, sme súčasťou spoločnosti,

príslušníkmi kultúry, nachádzame sa v určitých spoločensko – politických a ekonomických pomeroch a sme vystavovaní pôsobeniu médií (Helus, 2007, s. 15). Týmito a mnohými ďalšími činiteľmi sme spojení s ostatnými a ich konanie vplýva na nás, rovnako ako naše činy ovplyvňujú druhých. Každým dňom a s každou interakciou sa s niekým stotožňujeme, alebo porovnávame, napodobňujeme ho alebo sa podľa neho orientujeme. Dostávame sa do konfliktov, v ktorých sa učíme ako sa správať k druhým a zároveň si vymedziť naše postavenie. Alebo si naopak užívame harmonické súžitie v prítomnosti druhých (Helus, 2007, s. 16). Vedomie toho ako na druhých pôsobíme, ako nás prijímajú a ako na nás reagujú nazývame sociálne ja. Vďaka tomuto sebaobrazu vieme, ako sa máme vo svete správať, keď chceme byť prijímaní a naopak, ktoré správanie nie je žiadúce. Pocit spokojnosti a nespokojnosti posilňuje spôsob, ako na nás druhí reagujú. Rôzne situácie v nás vzbudzujú emócie, ktoré sa následne podieľajú na tom, ako sa cítime s ľuďmi a sami so sebou. Emócie, ktoré vznikajú v medziľudských situáciách majú vplyv na naše prežívanie. Vytvára sa kolobeh vzťahov, interakcií formujúcich naše životy a ovplyvňujúcich naše postoje. Tieto vzorce správania sa upevňujú podľa toho, či sú hodnotené kladne alebo záporne. Vyberáme si, ktoré z nich prijmeme za súčasť našej identity – vedome alebo nevedome. Učíme sa tzv. sociálnym kompetenciám.

1.3 Rozdiel medzi zdravým a chorým človekom v psychosociálnom kontexte

Autorka považuje za dôležité vymedziť kvôli zámeru bakalárskej práce, kde dnešná veda vidí rozdiel medzi zdravým a chorým človekom. V dnešnej dobe je hranica medzi chorobou a zdravím tenká. Ľudia, trpiaci syndrómom vyhorenia často preceňujú vlastné sily a pokračujú vo vykonávaní svojej profesie. Ľudia trpiaci prepracovanosťou sa snažia nadľudským pracovným výkonom dokázať sebe aj okoliu svoju hodnotu. V rámci psychológie je to predovšetkým subjektívny pocit jedinca, ktorý ho informuje o tom, že niečo v jeho živote nie je v poriadku a že sa neuberá žiadúcim smerom. Záleží predovšetkým na jeho rozhodnutí, či požiada o pomoc odborníka.

Počas životnej cesty si osvojujeme spôsob fungovania vo vzťahoch, ktorý je pre nás vyhovujúci alebo naopak nevyhovujúci, teda škodlivý. Wolfgang Tress, Johannes Kruse a

Wolfgang Wöller (in Tress, 2008, s. 56) uvádza nasledujúce definície zdravia a choroby: „Zdraví lidé jsou schopní poruchy ve svých vztazích vyrovnávat. Daří se jim, aby adekvátně vyjadřovali své pocity, zacházeli s druhými lidmi flexibilně – v závislosti na jejich osobitosti – bráli svá očekávání zpět tehdy, není-li možné je prosadit, nebo ovlivňovat druhé lidi takovým způsobem, že se jejich očekáváním nakonec přizpůsobí. Pacienti trpící psychogenním onemocněním jsou schopni reagovat na proměnlivé životní okolnosti pouze nepružnými, často jednotvárnými, a proto charakteristickými vzorci chování. Nejsou schopni přizpůsobovat své vzorce chování nutnostem vnější reality, jelikož trpí konfliktem, jehož jádro zůstává skryto.“

Vzorce správania, ktoré človeku neslúžia, ale skôr môžeme tvrdiť, že človek slúži im, sú sprevádzané nepríjemnými emóciami. Je pochopiteľné, že sa im človek snaží vyhnúť. Avšak, ako tvor spoločenský sa nemôže úplne vyvarovať sociálnym kontaktom, pokiaľ chce uspokojivo naplňať svoj život. Tým pádom sa tieto pocity stávajú bežným sprievodným javom a pôsobia rušivo na súčasné medziľudské vzťahy.

Miera sociálnych kompetencií významne ovplyvňuje zdravie človeka. Ľudia, ktorí disponujú nezrelými formami duševného spracovania vykazujú častejšie vzťahové konflikty. Následne sa dostávajú do nepríjemných situácií, ktoré sú spúšťačmi nežiadúcich emócií a symptómov. Títo jedinci pociťujú seba v situáciách ako bezbranných. Tým posilňujú svoju mienku o narušenej schopnosti udržiavať uspokojivé vzťahy v rámci svojho okolia. Opakovane sa v živote dostávajú do situácií, ktoré im pripomínajú nespracované udalosti z minulosti. Na to aby mohol jedinec vystúpiť z nadobudnutých, neuspokojivých vzťahových vzorcov, ktoré sa opakujú a ujisťujú ho v obmedzujúcom chápaní reality je nutné ich pochopenie a spracovanie (Tress aj., 2008, s. 47, 48, 56, 57).

Poněšický (2012, s. 13, 14) vidí rozdiel medzi duševne zdravým a chorým človekom predovšetkým v miere, s ktorou jedinec pristupuje k vnímaniu reality. Chorý jedinec zažíva pocit straty jednoty, prestáva rozumieť sám seba a je zahltený predstavami a fantáziami, ktoré sa rozchádzajú s realitou. Na opačný pól stavia osobnosť, ktorá je v kontakte so svojim pravým ja a zároveň citlivo vníma okolie. V ich činnosti prevažuje produktivita a uskutočňovanie svojich cieľov. Spomedzi vlastností je dominantná odvaha, rešpekt k živému, otvorenosť k novému, k vede a umeniu.

Súhlasím s názormi oboch autorov a myslím si, že človek ktorý nemá pod kontrolou svoje jednanie a cíti sa v interakcii s druhými, alebo so svetom prevážne úzkostný a neslobodný, sa ukracuje o čaro riadiť svoj život žiadúcim smerom. Takýto človek má právo

požiadať o odbornú pomoc. Berúc do úvahy, že každý jedinec je rovnocenný a má právo na prežitie plnohodnotného života.

Stanislav Komárek (2005, s. 34) považuje zdravý stav človeka za prirodzený a stav choroby za neprirodzený. Narozdiel od zdravia, musí mať stav choroby zvláštnu príčinu a je nutné ju nájsť, pomenovať a ďalej interpretovať. Ďalej uvádza, že kresťania zvykli oceňovať choroby ako stav, ktorí im pripomína telesnú krehkosť a konečnosť. Pokiaľ je choroba chápaná ako zmysluplný signál, je možné sa z nej poučiť a niečo nové sa o sebe dozvedieť. Keď je zahliadnutá v negatívnom svetle, nemáme príležitosť sa z nej poučiť, pretože sa snažíme túto poruchu hneď odstrániť (Komárek, 2005, s. 87).

2 TELO A JEHO PREPOJENIE S DUŠOU

O telesnej stránke uvažuje autorka ako o rovnocennej zložke psychickej roviny. Pokiaľ je toto prepojenie u človeka úspešné, môžeme hovoriť o zdravom jedincovi. Danzer (2001, s. 25) vo svojej publikácii píše, že človek nie je: „*ani anatomicky preparovateľná kostra, ani fyziologicky fungujúci organizmus a ani to, čo na ňom skúmajú rôzne psychológie.*“ Snaží sa pozeráť na človeka ako na celok.

Téma prepojenia duševna a telesna je aktuálna už niekoľko storočí. V tejto kapitole sa v prvej časti autorka venuje problematike z historického hľadiska. V druhej časti píše o tom, ako sa na telesnosť a jej prepojenie s dušou pozeráme dnes.

Vo svojej práci autorka vyzdvihuje dôležitosť telesnej stránky človeka a poukazuje na to, že sama o nás veľa vypovedá. Pri štúdiu, praxi či samotnej výskumnej činnosti autorku zaujalo, ako ľudia trpiaci duševnými problémami kladú dôraz na svoju psychickú pohodu. Zároveň sa objavovala tendencia uprednostňovať psychickú stránku pred telesnou. Človek podstupujúci psychoterapiu, vyhľadáva pomoc hlavne kvôli neznesiteľným stavom úzkosti a neschopnosti zvládať svoj život. Málokedy si však povšimne ich dopad na telesnú stránku. Tendencia prehliadania psychickej stránky je často prítomná v situáciách, keď nám zlyhávajú funkcie nášho tela. Najčastejšie zjídeme k lekárovi po radu či liek, ale nezamyslíme sa nad tým, čo nám telo prostredníctvom fyziologického prejavu hovorí.

2.1 Historický kontext

Telesnosť bola ponímaná v rôznych historických etapách odlišne. Autorka vybrala niekoľko významných mien, ktorých ponímanie tela bolo kľúčovým pre ďalšie smery a ovplyvnilo dnešné nazeranie na telesnosť. Telo je popisované v súvislosti s duševnom. Autorom teórií Avicenu a Damasia, ktorí sa zaoberali touto témou, sa autorka podrobnejšie nevenuje z dôvodu rozsahu svojej bakalárskej práce. Za dôležitých autorov venujúcich sa problematike duše a tela považuje:

- Platóna: Platón rozlišuje medzi dušou a telom ako dvomi odlišnými substanciami. Duša pochádza z nehmotného sveta a je charakteristická nesmrteľnosťou. Telo stavia

na opačný pól tým, že ho prirovnáva k pomínelnému, smrteľnému, zložitému a ľudskému. Dôležitou úlohou tela je, že poskytuje duši schránku, vďaka ktorej môže pobývať na tomto svete. Platón považoval dušu za cnostnejšiu a tvrdí, že jedine vďaka nej dosiahneme pravdivého poznania. Tvrdil, že duša ľudí, ktorí behom svojho života odmietali telesné a hmotné, odchádza po smrti tela čistá, pretože sa nespoločovala s telom. Naopak duša ľudí, zaoberajúcich sa počas svojho života telom, zostane uväznená v hmotnom svete (cit. dle Knesplovej, 2013, s. 16).

- Aristotela: Aristotelés sa v otázke ponímanie duše a tela s Platónom nezhoduje a píše: *„člověk není jen duší, jako ani není jen tělem, nýbrž je bytost, která se skládá z těla a duše a je na rozhraní mezi světem hmotným a duchovním“* (Aristotelés, 1996, s. 20). Duša a telo sú podľa Aristotela v úzkom spojení, navzájom od seba závisia a ovplyvňujú sa. V otázke ponímania duše a tela bol striktným dualistom. Aristotelés vníma telo ako prostriedok poznania a považuje ho za esenciálne pri myslení a predstavovaní. Naopak Platón vidí telo ako hriešne a ako príťaž. Aristotelés vníma skutočnosť, že sa duša cez telo prejavuje ako prirodzený proces. Zároveň si začína uvedomovať dôležitosť tela pri duševných zmenách, stavoch a emóciách (cit. dle Knesplovej, 2013, s. 17).
- Tomáša Akvinského: Tomáš Akvinský sa ako jeden z najvýznamnejších stredovekých mysliteľov prikláňa vo svojich polemikách o vzťahu tela a duše k Aristotelovi. *„Lidská duše je jakousi formou sjednocenou s tělem. Tělo ji však úplně neproniká a neprostupuje, jako je tomu u jiných materiálních forem“* (Akvinský, 2009, s. 45). Duša telo prevyšuje a disponuje činnosťami, na ktorých telo nie je účastné. Tomáš Akvinský považoval dušu za nesmrteľnú zložku, ktorá je schopná existencie aj bez tela. Avšak dokonalosti dosahuje duša iba po spojení s telom. Existenciu tela považuje za nevyhnutnú aj v otázke ľudského poznania, pretože bez tela by nám nebolo umožnené myslieť. Akvinského považujeme za predstaviteľa dualistickej teórie (cit. dle Knesplovej, 2013, s. 21).
- Reného Descartesa: René Descartes je považovaný za predstaviteľa dualistického poňatia duše a tela. Telo považoval za mechanický stroj, vďaka ktorému držíme pohromade a dušu nazýval nesmrteľnou zložkou, ktorá sprostredkováva myslenie.

„Res extensa“ je pomenovanie pre telesnú substanciu, ktorá zabezpečuje pohyb a teplo. Názvom „res cogitans“ je označovaná myslíaca substancia, ktorej hlavným atribútom je netelesnosť a duchovnosť. Dušu považuje Descartes za určujúcu substanciu našej existencie, ktorá sa podieľa na pravdivom poznaní. Telo neoznačuje za nepodstatné, práve naopak uvedomuje si jeho dôležitosť, či už pri zmyslovom vnímaní alebo poznaní. Avšak na skutočnom poznaní nie je telo podľa Descartesa účastné. Za miesto, kde sa telo a duša stretávajú a vďaka ktorému dochádza k ich vzájomnému pôsobeniu, považuje Descartes šišinku mozgovú (cit. dle Knesplovej, 2013, s. 22). Sobotková (1998, s. 193) sa pýta, prečo by sme mali telu veriť, keď podnety vychádzajúce z neho sú nejasné a nezreteľné? „*Descartesova odpoveď* ... je *fatální: pravda, ktorou mi telo sděluje, se netýká podstaty věcí. Tělo je stroj, který mám k tomu, abych se udržel*“ (Sobotková, 1998, s. 193). Môžeme sa domnievať, že práve jeho zmýšľanie bolo kľúčovým pre novoveký prístup k telu. Zdôrazňuje údržbu, náhradné diely a reprezentatívnosť exteriéru. Z jeho prístupu k telu vyvstáva otázka, či je možné a za koľko, získať nové, iné alebo lepšie telo.

- Barucha Spinozu: Baruch Spinoza súhlasí s názorom Reného Descartesa v tom, že duša a telo sú od seba rozlíšiteľné, ale nezhodujú sa v tom, že sú substanciami oddelenými. Tvrdí, že sa jedná o dva atribúty jednej substancie. Spinoza vníma telo a dušu ako dve strany jednej podstaty- teda človeka. Nadradenosť duše a tela sa mení. Pokiaľ vnímame, impulzy smerujú od tela do vedomia. Pokiaľ sa rozhodneme niečo urobiť alebo povedať, impulzy smerujú opačným smerom, od vedomia k telu. Prínos Spinozovho monistického pohľadu na vzťah tela a mysli je pre dnešnú vedu veľmi prínosným, aj keď za jeho čias nemala jeho koncepcia veľký vplyv (cit. dle Knesplovej, 2013, s. 24).

2.2 Vnímanie tela v súčasnosti

Filozofov Platóna, Aristotela, Akvinského, Descartesa autorka spomenula z dôvodu dôležitosti ich teórií pre vtedajšiu dobu a položenia základov pre novodobé koncepcie. S pluralitou názorov dnešnej doby prichádza aj veľká variabilita v ponímaní tela v súvislosti s dušou. Nasledujúce riadky autorka venuje niekoľkým teóriám súčasných autorov:

symbolický interakcionalizmus, fenomenologické hľadisko, psychosomatický prístup a „grounded cognition“ - uzemnené poznanie.

2.2.1 Symbolický interakcionalizmus

Symbolický interakcionalizmus tvrdí, že telo je viac ako len bezvýznamná kostra obalená svalmi, v ktorej vnútri sa nachádzajú orgány. Pojednáva o tele ako o obrovskej nádobe významov. Telo vidí ako sociálny objekt, ktorý neoddeľuje od tela ako subjektu. Jedno z druhého vyplýva. Vidí ich ako interakciu, kde pomenovanie „embodiment“ je označenie pre proces, v ktorom jedinec zažíva svoje subjektívne telo v slede procesov bytia. Je vnímané ostatnými subjektívnymi telami ako objektívne telo. Je to zároveň proces, kedy sú telo, vlastné ja a sociálna interakcia prepojené a hranice medzi nimi sú priepustné a prelínajúce sa (Waskul a Vannini, 2006 s. 3).

V knihe *Body/Embodiment: Symbolic interaction and the sociology of the body*¹ (2006) sa skupina sociológov z amerických univerzít venuje problematike tela a vychádza z názorov sociológov a sociálnych psychológov Williama Jamesa, Johna Deweya, Charlesa Sanders Peirca, Charlesa Hortona Cooleyho a Georga Herberta Meada. Dominantné je vnímanie tela jedincom samým, ale dôležitosť sa kladie aj na spôsob, ako je telo vnímané z perspektívy ostatných ľudí.

Synnott v roku 1993 hovorí: „*The body social is many things: the prime symbol of the self, but also of the society; it is something we have, yet also what we are; it is both subject and object at the same time; it is individual and personal, as unique as a fingerprint or odorplume, yet it is also common to all humanity... The body is both an individual creation, physically and phenomenologically, and a cultural product; it is personal, and also state property*“² (cit. dle Waskula a Vannini, 2006, s. 1).

Telo je dnes považované za stred záujmu z väčšiny sociologických pohľadov či už berieme do úvahy pohlavie, rasu, etnicitu či sexualitu, zdravie a medicínu, šport, stárnutie či

¹ Telo/stelesnenie: Symbolická interakcia a sociológia tela

² „Sociálne telo má mnoho významov: je to hlavný symbol osobnosti, ale taktiež spoločnosti; je to niečo, čo máme, ale taktiež niečo, čo sme; je to subjekt, súčasne ako aj objekt; je to niečo individuálne a vlastné, tak jedinečné ako odtlačok alebo zápach, ale taktiež spoločné celému ľudstvu... Telo je individuálny výtvar, fyzicky a fenomenologicky, taktiež je to kultúrny produkt; je to osobný a taktiež štátny majetok“

smrť. Od začiatku 80tych rokov sa telo stalo stredom sociologického záujmu. Dôvodom boli podmienky, ktoré ovplyvňovali postoj človeka ku svojmu telu. Rozšírili sa možnosti modifikovať svoje telo ako napríklad tetovanie, či piercingy. Modernými a prístupnejšími sa stali aj možnosti vylepšovať svoje telo plastickými operáciami, liposukciami a mnohými ďalšími. Vo veľkom množstve sa začali propagovať rôzne výživové doplnky a fitness. Ideálom krásy sa stalo dokonalé, štíhle a vyšportované telo. Túžba udržať svoje telo mlado vyzerajúce, množstvo liekov, ktoré pomôžu predísť takmer každej ťažkosti sa stali súčasťou bežného života. Záujem o telo je v tomto storočí výrazne vysoký. Autori poznamenávajú, že nie je možné hovoriť iba o jednom „tele“. Nazeranie na telo, a skúsenosti s identifikáciou s telom sú mnohotvárne. Môžeme hovoriť napríklad o subjektívnej skúsenosti človeka, interakcii, sociálnej organizácii, kultúrnych procesoch, inštitucionálnych dohodách, spoločnosti či histórii. Sociológia je v tomto zmysle akýmsi dialógom medzi rôznorodými pohľadmi. Za jeden z najrozšírenejších teoretických prístupov sa v súčasnej sociológii považuje symbolický interakcionizmus. Z názvu autorka usudzuje, že uvažuje o tele a stelesnení v širších súvislostiach založených na empirických skúsenostiach (Waskul a Vannini, 2006, s. 2, 3).

2.2.2 Telo z fenomenologického hľadiska

„Tělo hraje velmi důležitou úlohu v poznávání okolního světa, totiž tělo je tím, čím jsme ukotveni v naprosté jistotě našeho životního pobývání. Tělo je základ naší životní evidence“ (Hogenová, 2002, s. 55).

Fenomenológia chápe telo ako noéziu, ktorá v sebe nesie dušu ako cieľ cesty. Označuje telo ako nevyhnutnú súčasť poznávania. Telesnením, teda spôsobom ako veci robíme, predeterminujeme to, čo v tomto robení uvidíme ako predmet našej činnosti (Hogenová, 2002, s. 55). Filozofka Anna Hogenová tvrdí, že dôkaz evidencie nám zaručuje jedine telesnosť. *„Evidence, tj. jistota, o níž není možné pochybovat, musí být prožita jako tělesnost, tj. jako to, co je zároveň námi samými, tzn. noeze vstupují do noemat...“* (2002, s. 56.) Problém je taktiež vtom, nájsť vhodnú distanciu, kedy je vec zároveň nami samými, „spočívajú v nás“, ale zároveň sme získali správny odstup, ktorý nám dovolí vzdialiť sa od danej „veci“. Fenomenologické poňatie tela nám dáva istotu o jeho existencii, pretože

„evidence je to, co je v nás, co je tělesné, proto o ní nemůžeme pochybovat, museli bychom pochybovat o vlastní tělesné existenci“ (Hogenová, 2002, s. 57).

K problému vnímania vlastného tela sa Anna Hogenová (2002, s. 35, 36) vyjadruje ako k nie predmetnému. Svoje tvrdenie odôvodňuje tým, že necítíme vlastnú váhu, sme prekvapení keď počujeme svoj vlastný hlas na videonahrávke, nepoznáme svoju ruku na fotografii. Predstava vlastného tela je relatívne subjektívna. Napríklad fenomén „fantómového údu“ kedy je chýbajúca časť tela považovaná za prítomnú a stále je vnímaná ako jeho súčasť. Pri anosognózii je zo schémy tela vyradená časť, ktorá je chorá a robí nositeľovi starosti. Nie je teda zahrnutá do predstavy vlastného tela. Ako ďalší príklad uvádza autorka anorektičky, ktoré sa vplyvom choroby vnímajú ako pribraté.

Vo fenomenologickej filozofii je nutné spomenúť pri telesnosti aj pohyb. Spôsob, akým sa vzťahujeme k svetu sa vytvára na základe pohybu. Ten vzniká prepojením motoriky a myslenia v jednotnom celku, na základe telesnej schémy (Hogenová, 2006, s. 42). Psychosomatický prístup spája telo s myslením, čím vyjadruje nesúhlas s karteziánskym ponímaním tela a duše ako dvoch oddelených častí. Nietzsche sa rovnako odkláňa od karteziánskeho zmýšľania a uvažuje o tele ako o zložke disponujúcej rozumom. Rozum tela je pre neho dokonca podstatnejší ako rozum nášho premýšľania (cit. dle Hogenovej, 2002, s. 42, 55). Telo si vyberá, ktoré veci bude vo svete vnímať. Tie veci, ktoré chce prijímať nás kotvia do sveta prítomnosti.

Edmund Husserl v roku 1893 (cit. dle Waskula a Vannini, 2006, s. 8) považuje telo za počiatočný bod orientácie. Označuje ho za stred vedomostí, skúseností a istoty.

2.2.3 Psychosomatický prístup ponímania tela

Slovo psychosomatický má dva rovnocenné základy: psyché, znamenajúce naše duševno a soma, vyjadrujúce v latinčine telo. Niektorí lekári, psychológovia, či široká verejnosť si vysvetľujú pojem psychosomatika ako ochorenie duše prejavujúce sa na tele. Protikladom je somatopsychické ochorenie, ktoré je ochorením tela prejavujúcim sa na psychike. Autorka sa stotožňuje s názorom Gerharta Danzera (2001, s. 13), ktorý tvrdí, že u mnohých „psychosomatóz“ nie sú otázky prvenstva objasnené. *„U člověka vlastně nikdy nemocní primárně jen duše, duch nebo tělo; vždy ochorí celá „bio-psycho-sociální*

jednotka člověk“, i když se přitom do popředí dostanou jednotlivé aspekty“. Danzer nepovažuje za správne delenie ochorení na psychické a fyzické. „... jako by existovali „somatické“, tedy tělesné, „psychické“, tedy duševní, a k tomu ještě „psychosomatické“, tedy smíšené choroby“ (Danzer, 2001, str. 13). Psychosomatika chápe choroby ako výsledok vplyvov duševne psychických a považuje za dôležité aj sociálne vplyvy a duchovné záujmy človeka (Danzer, 2001, s. 13 a 14).

2.2.4 Grounded cognition³

V rámci psychoterapie sa vzťahom tela a mysli zaoberá aj tím psychologov, psychiatrov a psychoterapeutov z Austrálie a Švajčiarska. Vo svojej práci *The mind-body relationship in psychotherapy: grounded cognition as an explanatory framework*⁴ navrhujú koncept „grounded cognition“ – „uzemnené poznanie“, ako zjednocujúcu teóriu vzťahu tela a mysli pre psychoterapeutické systémy. Zhodujú sa, že literatúra postráda spoločný základ pri nazeraní na telo a myseľ v rámci psychoterapeutických smerov. Jednotlivé smery vnímajú interakciu tela a mysli odlišne, a preto v praxi nezastávajú konkrétne stanovisko ponímania týchto dvoch entít. To môže zapríčiniť, že psychoterapeuti neuvážene preberajú predpoklady vlastnej terapie, ktorú vykonávajú (Murray a Leitan, 2014).

Z perspektívy „grounded cognition“ sú telo a myseľ iba označením, priradeným k vlastnostiam ľudskej aktivity. Tieto označenia vnímame ako mentálneho alebo fyzického pôvodu. Používanie označení tela a mysli v rámci psychoterapeutickej praxe spôsobuje rozdelenie psychopatológií do subjektívnych, ľubovoľných kategórií – dualistických alebo exkluzivistických. To následne obmedzuje pacientov pohľad na psychopatológiu a na spôsob ako s ňou zaobchádzať (Murray a Leitan, 2014).

Holistický koncept „grounded cognition“ sa vyvíjal z filozofickej tradície a vytvára empiricky testovateľný rámec. Jeho prínosom je podnietiť terapeutov premýšľať o svojich predpokladoch ohľadne vzťahu tela a mysli v procese liečby. Holistický koncept vzťahu tela a mysli vedie k lepšiemu porozumeniu pnutia medzi psychoterapeutickou teóriou a praxou a uľahčuje identifikáciu rozdielov medzi existujúcimi terapiami. V neposlednom rade holistický

³ Uzemnené poznanie

⁴ Vzťah duše a tela v psychoterapii: uzemnené poznanie ako vysvetľujúci systém

rámec vzťahu tela a mysli povzbudí teoretickú reflexiu o tomto vzťahu. To spätne pomôže objasniť určité odlišnosti medzi základnými terapeutickými smermi (Murray a Leitan, 2014).

2.2.5 Telo ako nástroj

Autorkin pohľad na telo je popísaný v nasledujúcej časti. V dnešnej dobe nám telo slúži ako reprezentácia samých seba. Chceme splňať ideál krásy, ktorý nám je predkladaný spoločnosťou. Prečo po ňom tak túžime? Myslíme si, že budeme lepšie prijímaní, obľúbenejší alebo nebudaj úspešnejší? V tomto prípade vidíme naše telo skôr ako nástroj. Počúvame však, ako k nám prehovára? Plnoštíhla dievčina túži byť štíhla a slečna, ktorej sa nedarí pribrať, sa tiež necíti spokojná so svojím výzorom. Táto situácia je dnes ľahko riešiteľná. Môžeme podstúpiť plastickú operáciu a vylepšiť časť tela, ktorá nespĺňa naše predstavy. Tento fenomén je takmer bez námahy a nestojí nás veľa úsilia. Nevnímame ho ako nič škodlivé. Kto sa však zamyslí nad príčinou toho, prečo je niekto štíhly a niekto pribratý? Prečo sa od seba na pohľad líšime? Čo nám tieto odlišnosti do života prinášajú a o čo nás oberajú? Nepočúvame čo nám telo hovorí. Keď trpíme bolesťou hlavy sme zvyknutí užiť tabletku. Rovnako je to aj pri menštruačných bolestiach. Namiesto toho, aby sme telu dopriali starostlivosť, ktorú v danej chvíli vyžaduje, omámime naše receptory bolesti a pokračujeme v plnení svojich povinností. To isté platí pri rôznych diétach. Miesto toho, aby sme načúvali načo má telo chuť, obmedzujeme a stravujeme sa podľa vopred predpísaných jedálničkov. Telo presycujeme jedlom z fastfoodov, ale nepozorujeme aká je reakcia organizmu. Napriek tomu, že je dnes telo považované za dôležitú súčasť nás samých a je mu venovaná veľká pozornosť, vyvstáva opačný fenomén potlačovania jeho prirodzených potrieb.

Stanislav Komárek (2008, s. 242) sa pozerá na dnešnú civilizáciu a konštatuje že: „... *člověk se z živých bytostí nejméně rád spokojuje s aktuálním...*“ Tmavovláska si prefarbí vlasy na blond, v zime sme zvyknutí kupovať zeleninu a ovocie, ktoré sa v danom ročnom období u nás nedá dopestovať a pracujúci človek trpiaci bolesťami hlavy sa ich chce, čo najskôr zbaviť, aby mohol pokračovať vo svojej robote. Máme na výber z množstva alternatív a ich jednoduchá prístupnosť nám uľahčuje, ale zároveň komplikuje život, či už z hľadiska ekologického alebo humánneho. Pre dnešnú civilizáciu je prirodzené sprítomňovanie niečoho, čo by za prirodzených okolností nebolo prítomné. Umožňuje nám to hlavne pokrok súčasnej technológie (Komárek, 2008, s. 243).

3 PSYCHOTERAPIA

Respondenti v empirickej časti bakalárskej práce dochádzajú do individuálnej terapie orientovanej psychoanalyticky, daseinanalyticky, rogersovsky a do terapie zameranej psychodynamicky. V kapitole o psychoterapii sa autorka zaoberá všeobecnými zákonitosťami psychoterapie, ktoré sú aplikovateľné na všetky psychoterapeutické smery. Venuje sa stručnej charakteristike základných smerov a podrobnejšie popisuje psychoterapeutické disciplíny, ktoré si respondenti vybrali za svoj terapeutický smer. Záver kapitoly autorka zameriava na psychoterapie, ktoré sa vo svojej práci primárne zameriavajú na prácu s telom.

3.1 Psychoterapia ako obor

Stanislav Kratochvíl (2000) vo svojej publikácii definuje pojem psychoterapia v celej svojej šírke. Súčasnosť, charakteristická pluralitou myšlienok sa odzrkadľuje aj v počte psychoterapeutických smerov, ktoré existujú. Psychoterapia je interdisciplinárnym oborom, pretože čerpá z rôznych oblastí medicíny, psychologie, filozofie, umenia a ďalších oborov. Má svoju všeobecnú a špeciálnu časť. Do všeobecnej radíme teórie, metódy, výskumné dáta. Do špeciálnej časti patria ich aplikácie na rôzne druhy porúch. Psychoterapia sa ako empirická veda opiera o poznatky získané skúsenosťou a ako aplikovaná veda aplikuje poznatky do praxe. Podľa Vybírala (2010) zahrňuje psychoterapia v súčasnosti nižšie menované prístupy:

- psychodynamická psychoterapia,
- psychoanalýza a psychoanalytická psychoterapia,
- na osobu zameraná a prežitková psychoterapia,
- gestalt terapia,
- kognitívne behaviorálna terapia,
- rodinná terapia,
- systemická terapia,
- analytická psychológia,
- katatymne imaginatívna psychoterapia,

- daseinsanalýza,
- existenciálna analýza a logoterapia,
- biosyntéza – telová a hĺbkovo psychologická,
- Pesso Boyden psychomotorická psychoterapia,
- Procesovo orientovaná psychoterapia,
- eklektický smer a integratívny smer.

3.2 Psychoterapia ako činnosť

„*Psychoterapie je léčebná činnost, léčebné působení, specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod záměrné ovlivňování, proces sociální interakce*“ (Kratochvíl, 2000, s. 13). Podľa tohto autora sa psychoterapia líši od iných činností tým, že:

- liečivo pôsobí psychologickými prostriedkami, ku ktorým patria slová, rozhovor, neverbálne chovanie, podnecovanie emócií, vytvorenie terapeutického vzťahu, sugescia, učenie, vzťahy a interakcie v skupine
- je to liečebné pôsobenie na psychiku človeka a prostredníctvom nej na celý organizmus, ďalej pôsobí na duševné procesy, funkcie a stavy, na osobnosť a jej vzťahy, na poruchy a na činitele, ktoré spôsobujú poruchy
- má dosiahnuť odstránenie alebo zmiernenie problémov, či odstrániť príčiny problémov. „*Má zlepšit funkce orgánů, odstranit jejich poruchy, vést k obnovení zdraví, k poznání a omezení sebezničujícího chování, k účinnému zvládnání problémů, konfliktů a životních úkolů. Má pomáhat pacientům změnit prožívání ve směru lepšího přizpůsobení životním úkolům a situacím, nebo ve směru, který sami považují za žádoucí a na němž se dohodnou s terapeutem*“ (Kratochvíl, 2000, s. 13). Človeku napomáha nájsť pocit sebauplatnenia, sebarealizácie a napĺňanie vlastných možností vedúcich k životnému zmyslu a k pocitu spokojnosti.
- V jej priebehu dochádza k zmenám v prežívaní a chovaní pacienta.
- Je vykonávaná kvalifikovanou osobou.

3.3 Terapeutické smery prítomné vo výskumnej sonde

V empirickej časti bakalárskej práce sa autorka zameriava na telesné prežívanie ľudí v priebehu procesu terapie. Respondenti dochádzajú do psychoterapie orientovanej psychoanalyticky, daseinsanalyticky, do rogersovskej psychoterapie a do psychoterapie orientovanej psychodynamicky. V tejto časti autorka stručne popíše špecifiká psychoterapií, ktoré sú vo výskumnej činnosti prítomné:

- Psychoanalytická psychoterapia: Psychoanalytická psychoterapia má svoje korene v psychoanalýze. Psychoanalýza je založená na teórii o existencii vedomia, nevedomia a predvedomia v psychike človeka, ktoré ovplyvňujú správanie a prežívanie jednotlivca. Kladie dôraz na význam raného vzťahu dieťaťa s rodičmi, na prežitky lásky, straty, sexuality a smrti. Z týchto zážitkov sa vytvárajú schémy, ktoré pôsobia na fungovanie človeka v každodennom živote. Stávajú sa zdomom konfliktov a môžu negatívne ovplyvňovať človeka. Cieľom psychoanalýzy je odkrytie týchto potlačených spomienok a nevedomých schém, postupne ich spracovať a porozumieť im (ČESKÁ PSYCHOANALYTICKÁ SPOLEČNOST, 2015). Holub spomína, že na základe takejto práce sa predpokladá čiastočná reorganizácia psychickej štruktúry sprevádzaná zmenou symptómov. Porozumením emočnému svetu a zmysluplné prepojenie medzi minulosťou a prítomnosťou, ktoré nemení vytesnené duševné obsahy prispieva k zlepšeniu kvality života jedinca (cit. dle Vybírala a Roubala, 2010, s. 110-115).
- Daseinsanalýza: Základom daseinsanalytickej praxe je Heideggerova teória bytia. Terapeut rešpektuje jedinečnosť pacientovho pohľadu na svet a pri nazeraní na jeho ťažkosti sa zameriava skôr na to, čo je „v tom“ nie čo je „za tým“. Daseinsanalýza sa sústreďuje na skúmanie bytostných, univerzálne prítomných konštant ľudskej existencie, tzv. existenciálov: vzťahnosť, otvorenosť, spolubytie, časovosť, priestorovosť, dejinnosť, nastavenosť, telesnosť, smrteľnosť, vrženosť, starosť, previnilosť, ako na dopredu pripravené kategórie. Pacient sa spolu s terapeutom snaží nájsť oblasti, v ktorých jeho existovanie nie je slobodné. Kryl hovorí, že „*Svoboda se chápe jako autentický pobyt*“ (cit. dle Vybírala a Roubala, 2010, s. 318). Ten istý autor dokladá, že daseinsanalýza je považovaná za hlbinnú psychológiu z dôvodu fenomenologického postupu. Nehľadá východisko v teórii o nevedomí. Cieľom

daseinsanalýzy je porozumenie možnosti pacientovho autentického bytia sebou samým vo svete (cit. dle Vybírala a Roubala, 2010, s. 318-319).

- Rogersovská psychoterapia: Rogersovská alebo na človeka zameraná psychoterapia je terapia vychádzajúca „... z klienta a podnecuje jeho samostatný rozvoj, namiesto aby na ňej zaměřovala interpretativní nebo usměřňující působení“ (Kratochvíl, 2000, s. 54). Základným nástrojom je otvorený rozhovor medzi klientom a terapeutom, pri ktorom terapeut dodržiava zásady vcit'ovania sa do klienta, plne ho rešpektuje a podporuje jeho otvorené seba prejavoanie. Terapeut môže zároveň vyjadriť svoje osobné pocity, ktoré počas sedenia zaznamená. Zdôrazňuje sa prirodzená tendencia človeka po sebarealizácii, snaha o duchovný rast, rozvíjanie vzťahu k ľuďom a tvorivosť. Podľa Rogersa je človek prirodzene dobrým, avšak vplyvom vonkajších tlakov a nepriaznivých skúseností sa u neho môže prejaviť nepriateľské, egoistické alebo neurotické chovanie. Tým, že budú človeku poskytnuté priaznivé podmienky, ktoré vytvára chápaná nemanipulatívna atmosféra, sa človek vplyvom vnútorných síl bude rozvíjať zdravým smerom (Kratochvíl, 2000, s. 55).
- Psychodynamická psychoterapia: Vybíral a Holub uvádzajú, že pojem psychodynamická psychoterapia zahŕňa terapie rôznej dĺžky, ktoré ponúkajú pacientovi možnosť hovoriť o čom potrebuje. Napĺňajú potrebu podpory a ponúkajú interpretácie. Patria sem klasická psychoanalýza, psychoanalytické prístupy, psychoanalytická psychoterapia, krátka psychodynamická psychoterapia, analyticky orientovaná psychosomatická terapia a ďalšie hlbinné psychologické prístupy. Pre tieto terapie je spoločné zdieľanie teoretickej základne, ktorá má svoje východisko v psychoanalytickej teórii. Medzi spoločné východiská patrí: obdobná teória mysli a osobnosti, koncepty duševného vývoja, poňatie psychoterapeutického vzťahu so zložkami reálneho vzťahu a prenosu, psychopatológia a špecifické poruchy a niektoré aspekty teórie zmeny. Naopak odlišnosti nachádzame v technike, postoji terapeuta a v tom, s akou mierou podporuje liečebnú spoluprácu a pozitívny prenos (Vybíral a Roubal, ed., 2010, s. 82).

3.4 Psychoterapia zameraná na telo

Psychoterapia zameraná na telo alebo bodyterapia je druh liečby klienta zameraný na celú osobnosť človeka. Proces psychoterapie je obohatený tým, že už od počiatku je pozornosť zameraná na klientove telo a telesné procesy. Problém klienta vidí na rovine telesnej, emočnej a myšlienkovvej. Pomocou špeciálnych techník zamerania pozornosti, dýchania, spontaneity, uvoľňovania svalových napätí, rozvoja pohybového a hlasového vyjadrenia telesných a emočných prežitkov, pomáha klientovi prehĺbiť svoje poznanie a činí ho hmatateľnejším. Bodyterapia tvrdí, že „... *emoční historie člověka se vepisuje do těla, kde zůstává stále aktuální v podobě určité tělesné struktury, zůstává v psychice v podobě ustálených vztahových vzorců nebo trvalejší dynamice prožívání*“ (Macháček, 2013). Uvádžam mená troch významných autorov zaoberajúcich sa telom v rámci psychoterapie: Wilhelma Reicha, Alexandra Lowena, Davida Boadella.

- Za zakladateľa tohto prístupu považujeme Wilhelma Reicha, ktorý rozvíjal svoje poznatky z psychoanalýzy a postupne sa prepracoval až k vlastnej terapii, ktorá je dodnes známa ako charakterová analýza. Podstata jeho analýzy spočíva v tom, že pokiaľ jedinec dlhodobo potláča emócie a sexuálne napätie, vytvára sa chronický pancier. Silnou stránkou panciera je, že chráni človeka pred ohrozujúcimi zážitkami. Na druhú stranu vytvára energetické bloky. Tým pádom sa stáva človek neschopným vyjadrovať a slobodne prežívať svoje emócie. Reich vo svojej terapii pomocou dychových cvičení, prácou s telom a spontánnymi procesmi, ktoré sa pri tejto práci rozbehli, pomáhal pacientovi uvoľňovať napätie a porozumieť svojim problémom (Lowen, 2009, s. 11-33).
- Alexander Lowen bol Reichovým žiakom a nadšencom pre teóriu práce s telom. Niekoľko rokov robil Reichovu terapiu a neskôr ju prepracoval do systému nazývaného bioenergetika. Lowen (2009, s. 31, 32) dospel k záveru, že: „... *život člověka je životem jeho těla. Protože žijící tělo zahrnuje ducha, životní energii a duši, sloužíme duchu, životní síle a duši tím, že plně prožíváme život těla. Když v této oblasti bytí něco není v pořádku, pak je to proto, že nejsme plně „v“ našem těle nebo „s“ naším tělem. Chováme se k němu jako k nástroji nebo stroji. Víme, že sme „vyřazení“ když má tento přístroj poruchu.*“ Ďalej hovorí o probléme dnešného človeka, ktorý pod vplyvom stresu a tempa našej doby stráca pocit vnútorného mieru a úplnej pohody vo svojom tele. Z tohto dôvodu sa často prestávame identifikovať so svojim telom a tým ho „podvádzame“. Bioenergetiku ustanovuje ako metódu, ktorá človeku pomáha pri stretnutí s vlastným telom. Pomáha mu osvojovať si schopnosť vychutnať život

svojho tela. Rovnako ako Reich aj Lowen kladie dôraz na sexualitu, ktorú považujú za jednu zo základných funkcií. Lowen však pridáva ešte ďalšie funkcie, ako sú dýchanie, pohyb, emócie a sebvýjadrenie. Lowen (2009, s. 32) považuje telo za zásadné. Píše: *„člověk, který hluboce neprodýchává, ukrajuje život svému tělu. Když se nepohybuje uvolněně, překáží životu svého těla. Jestli hluboce neprocítuje, nespojuje se s životem svého těla. A pakliže omezuje sebevyjádření, omezuje jeho život.“* O slobode, pôvabe a kráse píše ako o súčasti podstaty a prirodzenosti každej osoby. *„Svoboda je ponoření se do řeky emocí, půvab je projev této řeky v pohybech a krása je vyjádření vnitřní harmonie, kterou tato řeka přináší“* (Lowen, 2009, s. 32). Lowenove vyjadrenia o dôležitosti tela môžu človeku so silnou tradíciou duchovnosti pripadať až prehnane. Keď sa však zamyslíme, čo nás sprevádza a smeruje počas celého života, vďaka čomu sme schopní vidieť, počuť, cítiť či vnímať zistíme, že je to naše telo.

- David Boadella bol žiakom Reicha, ktorý si postupom času vytvoril svoju vlastnú metódu práce s telom. Dnes je známa pod názvom biosyntéza, teda integrácia života. Biosyntéza zjednocuje poznatky západnej psychológie o psychosomatických blokoch a východného učenia o energetických dráhach. Rovnako ako Lowen aj Boadella tvrdí, že stres narušuje rovnováhu medzi tromi životnými procesmi – emóciami, vedomím a telesnými prejavmi. To spôsobuje blokovanie pulzácie a nasledovné prebytky alebo nedostatky energie v rôznych častiach organizmu (ČESKÝ INSTITUT BIOSYNTÉZY, 2015).

3.5 Tanečno pohybová terapia

Tanečno pohybová terapia je druh liečby, ktorý sa zameriava na integráciu emočnej a fyzickej stránky jedinca. Primárne pracuje s pohybom, ako s expresívnym postupom v psychoterapii. Využitím umeleckého – pohybového prostriedku umožňuje vďaka nižšej vedomej kontrole vyjadrenie uvedomovaných ale aj skrytých emócií. Skutočnosť, že sa klient viac sústreďuje na „tu a teraz“ mu zvýši schopnosť uvedomovať si svoje prežívanie a jednanie v aktuálnom okamžiku. Vďaka tanečno pohybovej terapii má klient možnosť lepšie poznať svoje telo, pohybový štýl, rovnako ako jeho súvislosť s osobnostnými rysmi. Hlavným aspektom procesu tanečnej terapie je integrácia nevedomých obsahov do vedomia. „...“

rozvojem pohybového repertoáru lidé zažívají možnost rozvíjet svou jistotu, spontaneitu a přizpůsobivost. Díky pohybu a tanci se vnitřní svět osobnosti stává patrným, hmatatelným. Taneční terapeuti vytvářejí prostředí, kde pocity mohou být bezpečně vyjádřeny“ (Čížková, 2005, s. 34). Autorka v tej istej publikácii na s. 35 uvádza nasledjúce východiská tanečno pohybovej terapie:

- klienti sú vedení k prepojeniu verbálnej a pohybovej skúsenosti,
- pohyb reflektuje osobnosť,
- pohyb rovnako ako iné umelecké vyjadrenia môže byť prejavom nevedomia.

4 PRAKTICKÁ ČASŤ A VLASTNÉ VÝSKUMNÉ ŠETRENIE

4.1 Cieľ

Cieľom výskumnej sondy je preskúmať oblasť telesného prežívania ľudí, ktorí sa rozhodli podstúpiť psychoterapeutickú liečbu. Psychoterapia sa zameriava na zlepšenie kvality života človeka v oblasti psychickej. Autorka sa na základe rozhovorov s respondentmi dochádzajúcich do individuálnej psychoterapie snažila porozumieť ich prežívaniu a pochopeniu v skúmanej oblasti. V teoretickej časti práce sa autorka zaoberá témou psychického a telesného prepojenia. Na základe prehľadu o úvahách viacerých osobností minulosti a súčasnosti je autorka presvedčená o úzkom vzťahu jednotlivých zložiek a ich vzájomnom ovplyvňovaní sa. Autorku zaujímalo, či respondenti prežívajú popri psychických zmenách zmeny telesné a či o nich premýšľajú. Zaujímalo ju, ktorých oblastí na tele sa tieto zmeny dotýkajú, ako si ich vysvetľujú a či ich spájajú so zmenami v psychickej oblasti. Ďalej vystala otázka či existuje rozdiel vo vnímaní ich tela pred terapiou a teraz. Autorka sa snažila zmapovať ako ľudia, ktorí podstupujú proces terapie, vnímajú svoju telesnosť. Autorka si zvolila respondentov z takých psychoterapeutických smerov, ktoré sa primárne nezameriavajú na prácu s telom. Urobila tak preto, že jedinci podstupujúci liečbu v oblasti terapie zameranej na telo budú venovať svojej telesnosti zvýšenú pozornosť. Autorka sa zaujímala o ľudí, ktorí sa v terapii zaoberajú primárne svojou psychickou stránkou. Chcela zistiť, či porozumenie psychiky rozvíja porozumenie telesnosti človeka.

4.2 Výskumné otázky

Autorka sa snažila zmapovať, ako ľudia podstupujúci proces psychoterapie (ďalej respondenti) vnímajú svoje fyzické bytie. K tomuto cieľu sa snažila dospieť formuláciou nasledujúcich výskumných otázok.

1. Výskumná otázka:

Ako vnímajú a rozumejú respondenti svojej telesnosti?

2. Výskumná otázka:

Akým spôsobom rozumejú respondenti duševnému a telesnému prepojeniu?

3. Výskumná otázka:

Akým spôsobom ovplyvňuje psychoterapia vnímanie svojej telesnosti?

4.3 Použitá metóda výskumného šetrenia

Náplňou praktickej časti bakalárskej práce je porozumieť, akým spôsobom prežívajú participanti svoju telesnosť v priebehu procesu psychoterapie. Hlavným cieľom je zachytiť ich prežívanie a skúsenosti z tejto oblasti. Ako najvhodnejšiu metódu pre túto výskumnú sondu zvolila autorka Interpretatívnu fenomenologickú analýzu (IPA), ktorej primárnym zámerom je porozumieť žitej skúsenosti človeka. Tento zámer je v súlade s cieľom autorkinej práce a preto si ho vybrala za výskumnú metódu (Koutná a Čermák, 2013, s. 9).

Teoretická základňa IPA sa nachádza vo fenomenológii, hermeneutike a idiografickom prístupe. Dvojitá hermeneutika stanovuje, že celok je vždy interpretovaný vo vzťahu k častiam a časti sú interpretované vo vzťahu k celku. Idiografický prístup vyzdvihuje zameranie na konkrétneho jedinca, ktorý v istom časovom rámci prežíva špecifickú situáciu (Koutná a Čermák, 2013, s. 9- 19).

IPA je kvalitatívna metóda, ktorá poskytuje výskumníkovi dostatočnú voľnosť a kreativitu v rámci procesu tvorenia otázok, vedenia rozhovoru a následnej analýzy dát. Zároveň poskytuje pevnú štruktúru pre ľudí, ktorí s touto metódou pracujú prvýkrát. S fenomenologickým prístupom má spoločné to, že sa snaží zachytiť individuálnu skúsenosť človeka s daným fenoménom, a porozumieť významu, ktorý jedinec pripisuje svojmu prežívaniu (Koutná a Čermák, 2013, s. 16).

IPA odporúča zber materiálu pomocou pološtrukturovaných rozhovorov. Na jednej strane zachovávajú štruktúru a na druhej strane poskytujú dostatočnú voľnosť respondentom aj výskumníkovi odbočiť od konkrétnej otázky k skutočnostiam, ktoré považujú za dôležité v rámci skúmajúcej problematiky. Za ústredný sa považuje doslovný prepis rozhovorov. V ďalších krokoch si výskumník stanovuje výskumnú otázku, ktorá je relatívne široká, flexibilná a umožňuje preskúmať oblasť záujmu. Výskumná vzorka je malá a jasne

definovaná. Rovnako sa analýza môže zamerať na detailné preskúmanie jednej osoby (Kocvrlichová, 2005, s. 87).

Rozhovory sú vnímané ako priestor, ktorý tvoria participant a výskumník, na základe zdieľania respondentovej skúsenosti so skúmaným fenoménom. Výskumník sa v tejto interakcii snaží čo najviac priblížiť prežívanej skúsenosti a svetu participanta. Na druhú stranu si uvedomuje prekoncepty, s ktorými do procesu vchádza. Interpretácia nie je nikdy čistou esenciou respondentovho spôsobu bytia, avšak výskumníková pozícia je v tomto procese nutná k samému porozumeniu prežívania participanta (Koutná a Čermák, 2013, s. 10, 11).

Pomocou analýzy a interpretácie textu výskumník formuluje témy, ktoré zachytávajú podstatu skúmaného fenoménu u každého respondenta. Dôležité je, aby výskumník zachovával u každého nového prípadu otvorenosť a individuálny prístup. Je však nemožné úplne sa vyhnúť vplyvu z analýzy predchádzajúceho rozhovoru. Podrobnejšie kroky týkajúce sa výskumnej metódy a spôsobu, akým ich autorka využila vo svojej práci, sú popísané v nasledujúcich kapitolách (Koutná a Čermák, 2013, s. 16).

4.4 Výber respondentov

Na začiatku utvárania výskumného vzorku chcela autorka realizovať rozhovory s ľuďmi, ktorých hlavnou príčinou podstúpenia psychoterapeutickej liečby je úzkosť. Takýto pacienti nemali záujem o spoluprácu a preto autorka výberové kritérium znížila a rozhodla sa svoju výskumnú sondu realizovať s ľuďmi, ktorí sa rozhodli nastúpiť do psychoterapie a úzkosti sa vyskytujú ako sprievodný jav ich prežívania. Minimálna hranica podstúpenia liečby bola stanovená na 9 mesiacov. V psychoterapeutickom procese je potrebný istý čas pre naviazanie vzťahu, vytvorenie dôvery medzi klientom a terapeutom a rozbehnutie procesu liečby, ktorý v ideálnych podmienkach vedie k zmene. Autorka predpokladá, že deväť mesiacov je dostatočne dlhá doba na vytvorenie žiadúcich podmienok liečby. Výskumná vzorka sa skladá z troch žien a troch mužov. Minimálna veková hranica bola 18 rokov. Horný limit nie je pre výskumnú činnosť dôležitý. Kritériom výberu respondentov bol psychoterapeutický smer, ktorý mohol byť ľubovoľný, avšak nie zameraný na telo –ako napríklad Bioenergetika, Tanečno- pohybová psychoterapia a iné. Rozhodla sa tak z predpokladu, že jedinci, ktorí podstupujú liečbu v oblasti terapie zameranej na telo, venujú

svojej telesnosti pozornosť behom terapeutických sedení už od začiatku a telo je nástrojom skúmania ich reality. Autorku zaujímali pohľady ľudí, ktorý sa prvotne zaoberajú poznávaním svojej psychiky. Poslednou podmienkou bola liečba individuálnou terapiou.

Autorka sa pohybuje v okruhu ľudí, ktorí sa venujú terapeutickému práci a štúdiu psychológie. Získavanie participantov prebiehalo kontaktovaním ľudí, o ktorých vedela, že spĺňajú požadované kritériá. Ďalej autorka oslovila skupinu potenciálnych respondentov e-mailom a dohodla sa na stretnutí s jedincami, ktorý boli ochotní poskytnúť rozhovor.

4.5 Popis vzorky

Autorka práce absolvovala rozhovory celkovo so šiestimi respondentmi, ktorí boli ochotní podať osobné informácie o procese liečby v rámci psychoterapie, týkajúce sa ich osobného života. Jednalo sa vyrovnaný počet troch žien a troch mužov. Napriek tomu pohlavie v tejto výskumnej sonde nehrá dôležitú úlohu. Autorka sa rozhodla pre vzorku ľudí, ktorí podstupujú individuálnu terapiu, z dôvodu intenzity individuálnych sedení. Väčší časový priestor, ktorý sa jedincom dostane v rámci sedení „jeden na jedného“ v porovnaní s prácou v skupine je porovnateľný. Niektorí z respondentov popri individuálnych sedeniach absolvujú zároveň aj sedenia skupinové. Títo jedinci boli požiadaní, aby sa snažili spomínaný fakt oddeliť. S autorkou sa dohodli, že pokiaľ budú cítiť, že v danej oblasti na nich viac pôsobí proces skupinovej terapie, budú ju o tejto skutočnosti informovať. Požiadala ich o to z dôvodu, že výskumná sonda sa zameriava na vplyv individuálnej terapie na telesné prežívanie. Fakt, že sa respondenti účastnia aj sedení skupinových považuje autorka za vedľajší faktor výskumnej sondy, ktorý nie je pod jej kontrolou. Vek respondentov sa pohybuje od 21 rokov do 35 rokov. Nižšie autorka podáva stručné charakteristiky jednotlivých participantov, ktoré sú pre výskumnú problematiku dôležité. Ostatné údaje neboli zisťované, pretože nie sú pre účely práce podstatné. Autorka zabezpečila, aby sa respondenti cítili chránení a bola utajená ich identita. Zmenila ich identifikačné údaje a dáta, ktoré by mohli viesť k ich identifikácii. Keďže sa jednalo o poskytovanie citlivých údajov, respondenti boli pred začatím rozhovorov požiadaní o podpísanie informovaného súhlasu.

4.6 Charakteristika respondentov

Respondentka A (RA)

Žena, dochádzajúca do psychoterapie tretím rokom, momentálne menej intenzívne. Za psychoterapeutický smer si zvolila daseinsanalýzu s využitím prvkov psychoanalýzy.

Respondentka B (RB)

Študentka, dochádza do psychoterapie vyše roka a pol. Spôsob, akým spolu s pani terapeutkou pracujú je psychodynamický.

Respondentka C (RC)

Študentka, ktorej sebakúsenosť v psychoterapii prebieha viac ako 9 mesiacov. Psychoterapeutický smer s ktorým pracuje jej terapeut je daseinsanalytický v kombinácii s psychodynamickým.

Respondent D (RD)

Respondent D je študent. Do psychoterapie dochádza rok a pol. Smer, ktorý si zvolil je rogeriánsky.

Respondent E (RE)

Respondent E je študentom, ktorý sa zameriava v psychoterapii na sebakúsenosť. Do psychoterapie nastúpil pred viac ako 9 mesiacmi. Jeho terapeut je daseinsanalyticky orientovaný.

Respondent F (RF)

Respondent F je študentom, ktorý sa rozhodol nastúpiť do psychoanalyticky orientovanej psychoterapie. Analýzu začal v októbri, roku 2012.

5 ZBER MATERIÁLU A JEHO SPRACOVANIE

Po stanovení charakteristiky výskumnej skupiny, autorka kontaktovala ľudí z okolia o ktorých vedela, že spĺňajú požadované kritériá. Ďalej rozposlala e-mail, v ktorom popísala požadované podmienky a dohodla si stretnutie s ľuďmi, ktorí sa ozvali späť. Keďže autorka výskumnej sondy je študentkou psychológie mala zjednodušený prístup ku kontaktom na ľudí, ktorí podstupujú psychoterapiu, či už za pomoci vyučujúcich alebo študentov.

Pred rozhovormi si autorka pomocou sebareflexie uvedomila vlastnú motiváciu, pohľad na tému telesnosti a vytýčila vlastné prekoncepty súvisiace so skúmajúcimi oblasťami. Vďaka tomu si bola vedomá svojho porozumenia telesnosti a snažila sa ho do jednotlivých rozhovorov vnášať čo najmenej, prípadne si uvedomiť, kedy sa tak dialo a tejto chybe sa v nasledujúcich rozhovoroch vyvarovať. Tomuto javu sa nedá úplne vyhnúť. Sám výskumník vnáša do procesu predporozumenie a vlastné pochopenie témy výskumu, ktorému mu umožňuje vcítiť sa do žitej skúsenosti jedinca. Ku každej analýze sa snažila pristupovať s týmto vedomím a s maximálnou otvorenosťou voči výpovediam respondentov (Koutná a Čermák, 2013, s. 10, 17).

Kontaktovanie respondentov a rozhovory prebiehali v časovom rozpätí od januára do apríla roku 2015. Respondenti boli oslovení na základe e-mailu alebo osobne. Následne bol stanovený termín a miesto stretnutia. Participanti boli pred začiatkom rozhovorov oboznámení s témou, ktorej sa práca venuje. Boli si vedomí, že ich účasť je dobrovoľná a že rozhovor môžu kedykoľvek ukončiť. Bolo im oznámené, že nemusia poskytovať informácie, ktoré nechcú, ani rozprávať o záležitostiach, ktoré sú im nepríjemné. Bolo na uvážení participantov, ktoré udalosti z ich života poskytnú, aby si zachovali potrebnú mieru súkromia a intimity. Táto skutočnosť im bola pripomínaná aj počas samotných rozhovorov vo chvíli, kedy sa autorke zdalo, že rozhovor vedie k spomínanej skutočnosti. Boli informovaní o tom, že ich meno, priezvisko a identifikačné údaje, ktoré by mohli viesť k odhaleniu ich identity budú zmenené tak, aby bolo zabránené narušeniu ich anonymity. Keďže každá osoba bola ochotná poskytnúť odlišnú mieru informácií a príbeh každého jedinca je individuálny, dĺžka rozhovorov sa líšila.

Rozhovory boli pološtrukturované, takže jedincom bola poskytnutá dostatočná voľnosť v tom smere, akým sa bude rozhovor uberať. Aby nevybočovali z rámca stanovenej témy boli dodržiavané vopred stanovené otázky. Minimálna dĺžka rozhovoru bola 45 minút a

maximálne trval jeden rozhovor jednu hodinu. Pokiaľ respondenti potrebovali behom tohto času prestávku, bola im poskytnutá. Rozhovory prebiehali buď v priestoroch kaviarní, kde bolo participantom poskytnuté dostatočné súkromie, alebo v priestoroch budovy PVŠPS, kde neboli ničím rušení.

5.1 Etické aspekty

V empirickej časti bakalárskej práce autorka spracováva životopisné údaje jedincov. Aby bola v súlade s etickým kódexom, autorka práce pred začiatkom nahrávania oboznámila respondentov o nutnosti podpísania informovaného súhlasu. Informovaný súhlas oboznamuje respondentov o zámere výskumného šetrenia a o zachovaní ich anonymity. Autorka sa taktiež zaväzuje, že poskytnuté údaje budú spracované výhradne ňou. Posledným bodom oznamuje, že účasť vo výskumnom šetrení je dobrovoľná a respondenti majú právo v akejkolvek časti rozhovor prerušiť a nepokračovať. Informovaný súhlas sa nachádza v prílohe číslo 2.

Rozhovor bol nahrávaný na diktafón. Audionahrávka bola použitá ako materiál pre doslovné prepisy a následnú analýzu dát. Keďže si je autorka s respondentmi vekovo blízka, pred začatím rozhovorov sa dohodli na tykaní. Po odsúhlasení respondenta s podmienkami rozhovoru, začali s nahrávaním.

5.2 Osnova rozhovoru

Pre výskumné účely autorka stanovila pološtrukturovaný rozhovor a za metódu práce s dátami zvolila Interpretatívnu fenomenologickú analýzu – IPA. Vďaka spôsobu, akým pracuje IPA, mohli rozhovory popísať respondentovu skúsenosť so skúmaným fenoménom dostatočne detailne. Pološtrukturované rozhovory boli vyhovujúce pre výskumnú činnosť vďaka dostatočnej flexibilitě, ktorú umožňujú. Na začiatku autorka s pomocou vedúceho práce vytvorila desať otázok, ktoré zabezpečovali štruktúru rozhovorov. Počas rozhovorov sa nevyhýbala voľným vyjadreniam respondentov k téme a rozvíjaniu svojich vlastných myšlienok. Postupne autorka k desiatim hlavným otázkam pridávala ďalšie podotázky, vznikajúce z tém tvoriacich sa u predošlých rozhovorov (Koutná a Čermák, 2013, s. 15).

Autorka nižšie uvádza témy, ktoré zachytávajú odpovede týkajúce sa týchto oblastí:

1. Vzťah k môjmu telu
2. Vnímanie a porozumenie môjmu telu
3. Porozumenie duševnému a telesnému prepojeniu
4. Zmena vo vnímaní telesnosti, behom psychoterapie

Následne autorka uvádza 10 otázok, ktoré tvoria kosťu jednotlivých rozhovorov a vďaka ktorým mohla autorka získať materiál k ďalšiemu spracovaniu. Keďže príspevok každého jedinca je individuálny, autorka prispôsobila poradie otázok a zvolila vhodné podotázky rozvíjajúce dôležité oblasti respondentovej výpovede.

1. Čo si predstavujete pod pojmom telo?
Aký máte vzťah k svojmu telu?
2. Vnímate medzi svojimi psychickými a telesnými problémami nejaký vzťah?
Vo všeobecnosti kde máte telesné problémy alebo bolesti?
3. Aký je váš vzťah k telesnej oblasti, do ktorej sa sústreďujú vaše telesné problémy?
4. Aký je váš vzťah k telesnej oblasti, ktoré považujete za zdravé?
5. Vnímate behom psychoterapie nejakú zmenu vo vnímaní svojho tela?
Akú? Ako tejto zmene rozumiete? Malo to spätné vplyv na telesné prežívanie?
6. Ako ste riešili svoje telesné problémy pred nástupom do psychoterapie a ako ich riešite v tomto období?
7. Aký je váš postoj k životnej oblasti, ktorá bola dôvodom podstúpenia psychoterapie?
8. Ako by ste vysvetlili pojem psychosomatika?
9. Vnímate ako podstatnejšiu dušu alebo telo?
10. Mení sa počas psychoterapie vnímanie samého seba, vzťahov? Ako to súvisí s telesnosťou?

Odišli nejaké zdravotné problémy? Čím to je?

Počas rozhovorov sa vyskytli otázky, ktoré sa niektorých respondentov netýkali alebo na ne nevedeli odpovedať. V tomto prípade sa autorka výskumného šetrenia snažila otázku vysvetliť, aby jej respondent lepšie porozumel. Participanti odpovedali a poskytovali odpovede na otázky tak detailne, ako im to vyhovovalo.

5.3 Prepisy rozhovorov, práca so záznamom a spracovanie rozhovorov

Autorka každý rozhovor nahrala na diktafón a nahrávku doslovne prepísala. Prepisy obsahujú otázky autorky práce a následné odpovede respondentov. V prípade, že boli využité citoslovčia, gestá alebo postoje, ktoré autorka považovala za dôležité a ovplyvňujúce kontext výpovede, zaznamenala ich v texte. Prirodzene, nebolo možné zachytiť každé slovo, alebo zmenu v polohe participanta.

Spracovanie rozhovorov začalo doslovným prepisom. Pred začatím samotnej analýzy boli rozhovory opakovane vypočuté, aby sa autorke na základe počutia hlasu ľahšie vybavilo dianie a kontext rozhovoru. Ku každému rozhovoru autorka pristupovala individuálne. Snažila sa zabrániť vnášaniu vlastných presvedčení ohľadne danej témy.

Nasledovalo čítanie rozhovoru a podčiarkovanie významných pasáži. Ďalej autorka vpisovala vlastné poznámky na pravý okraj textu. Poznámky čo najpodrobnejšie zachytávali popisovanú udalosť alebo prežitok jedinca tak, aby uchovávali jeho individualitu. Následne boli poznámky zoskupené do všeobecnejších celkov, ktoré boli základom pre ďalšiu prácu s textom. V ďalšej časti výskumnej činnosti autorka spísala jednotlivé komentáre a z nich utvorila témy, ktoré doložila korešpondujúcimi citáciami, vyskytujúcimi sa v rozhovoroch. Takto postupovala u každého rozhovoru a nakoniec porovnávala jednotlivé prípady a zaznamenávala vznikajúce témy. Poznámky a témy sú vystihnutím zmyslu, ktorý sa v odpovediach respondentov odkrýva. Doslovné prepisy rozhovorov autorka uvádza v prílohe číslo 3.

5.4 Zdroje validity

Zdroje validity práce telesné prežívanie ľuďmi v procese psychoterapie zaručujú doslovné prepisy rozhovorov. Tie obsahujú poznámky, ktoré vypovedajú o kontexte a zabraňujú chybnému porozumeniu kontextu. Ďalej autorka dokladá validitu práce opakovaným počúvaním rozhovorov, ktoré ju opäť vťahovali do deja a zabránili skresleniu kontextu, ktorý môže nastať s odstupom času. Autorka si opakovane uvedomovala vlastné prekoncepty spojené s témou práce. Tým čiastočne zabránila ich nechcenému vnášaniu do práce s dátami. Uvedomila si, že na základe vlastných skúseností sa prikláňa k presvedčeniu, že psychické zdravie sa následne prejavuje na fyzickej kondícii jedinca a naopak. Vzniknuté témy sú dokladané priamymi citáciami, čo zaručuje ich platnosť.

6 VÝSLEDKY VÝSKUMNÉHO ŠETRENIA

V tejto kapitole autorka odpovedá na tri výskumné otázky, ktoré boli stanovené na začiatku výskumnej činnosti. Odpovede sú doložené pomocou tém, ktoré autorka identifikovala pri analýze rozhovorov. Ich platnosť dokladá citovaním výpovedí niektorých respondentov. V jednotlivých subkapitolách odkazuje na tabuľky, ktoré sa nachádzajú v prílohe 1. v bakalárskej práci. Tabuľky obsahujú prehľad tém a respondentov ktorí sa k danej téme vyjadrujú. Citácie respondentov, sú označené v príslušnom riadku dvoma číslami. Prvé číslo označuje stranu a druhé riadok, na ktorom sa konkrétna výpoveď nachádza. Napríklad 3.45 znamená, že citovaný úsek sa nachádza na strane 3 a riadku 45. Pokiaľ sa v citovaných úsekoch nachádza výpoveď výskumníka, je označená ako *J.* Výpovede respondentov sú označené príslušnými písmenami podľa kapitoly 4.6 *Charakteristika respondentov.*

6.1 Ako vnímajú a rozumejú respondenti svojej telesnosti?

Prvá výskumná otázka sa snaží zistiť, ako respondenti vnímajú a rozumejú svojej telesnosti. Respondenti vo svojich výpovediach hovorili o tom aký má pre nich telo význam. Aký je ich vzťah k telu a každý z respondentov spomenul zmenu ktorá nastala v prežívaní ich telesnosti v porovnaní s minulosťou.

6.1.1 Význam tela

Z výsledkov analýzy vyplýva, že pohľad každé jedinca na význam pojmu *telo* je odlišný. Hoci niektoré výpovede majú spoločný základ, v detailoch sa líšia. Táto skutočnosť poukazuje na to, že telo nie je pre spoločnosť samozrejmý a jasne ohraničený pojem. Každý si hľadá vlastné interpretácie, ktoré najlepšie zapadajú do jeho percepcie sveta. V tabuľke T1., v prílohe 1. je znázornený prehľad spolu s odkazom na citáciu v texte. Vo výpovedi väčšiny respondentov (B, C, D, E) prevláda názor, že telo je materiálnou časťou osobnosti. Telo považujú za hmotnú súčasť svojej bytosti. V súvislosti s psychickou zložkou respondenti

vnímají tělo jako odzrkadlení toho, čo je vo vnútri. „No tak pro mě je to tělo hlavně jakoby to fyzický s tím, že ten mozek, nebo ty psychické části jsou pro mě jakoby asi něco jinýho jako to tělo, i když jakoby je to nějakým způsobem v tý hlavě že jo...“ (RC 1.5-1.7).

Dva mužští respondenti přímo spájajú pojem tela s výkonom: „...a přemejšlim o tom že ho vlastně někdy беру jako nástroj k něčemu a úplně třeba jakoby nejsem nějak mi přijde úplně vnímavej vůči tomu, co mi třeba jako sděluje, nebo vůči jako jeho potřebám“ (RE 1.4-1.6).

„Poslední dobou mi přijde, že ho dost jako zanedbávám, ale vím, že člověk by měl mít jako zdravěj vztah k svému tělu ne jenom jako jak se stravuje ale jako jak se s ním jako sportuje no a já mám jako kladnej vztah ke svému tělu. J: A ako vieš že ho zanedbávaš? D: Podle nějakého pocitu a jako když mám potom podat nějakěj výkon tak jakoby poznávám, že to nebylo to jako když byl člověk na nějakým vrcholu a ten vrchol se dá vždy nějak překonat“ (RD 1.6-1.12).

Iba dva respondenti vnímajú tělo s psychikou ako celok, a hovoria o ich jednote: „Je to holistický, všechno je to dohromady pro mě. Jo? Já to opravdu vnímám tak, že psychika s tím tělem že to jsou prostě spojený nádoby“ (RA 1.8-1.9).

Dvakrát sa vyskytla odpoveď, kedy respondenti vnímajú svoje tělo ako svoju súčasť, teda seba: „Je to spojené s nějakou fyzickou daností, hmotou, neberu to jako něco cizího, беру to jako součást prostě jednu se složek tý naší duše. Jakoby, že to patří i k tý naší duši. Taková ta materiální, mateřská, bych řekl i temná bych řekl část, my do ní nevidíme že jo. Do toho těla přesně jako nevidíme. Můžeme to rozložit na ty nějaký buňky ale že přesně do něj nevidíme ten mechanismus“ (RF 1.19-1.23).

Ostatní respondenti stotožňujú svoju identitu s psychickou zložkou a tělo vnímajú ako nástroj, ovládateľný psychikou: „C: Bylo mi asi jedno co to jako kam to tělo může, že jít nebo jako že jo tu energii má na to a šla jsem si za tím, jakoby co jsem já chtěla. J: Akoby tak tou myslou čo si chtěla? C: Jo tak“ (RC 2.45-2.48).

S prírodou a prírodnými zákonmi si tělo asocioval iba jeden respondent: „Tělo vnímám ve spojení s matkou, něco danýho od narození od přírody, tedy od matky, spojuju si to právě s přírodníma zákonama – kauzalitou – když se nenajím tak mám hlad, když nemám sex, tak okolo sebe hledám sexuální cíle. Takový když ještě to vnímám s tělesnýma potřebama ...“ (RF 1.2-1.5).

6.1.2 Vzťah k môjmu telu

Odpovede na otázku „*aký máte vzťah k svojmu telu*“ sa pohybujú v rôznych intenzitách od kladných po záporné. V tabuľke T2 sa nachádza prehľad odpovedí respondentov v súvislosti so vzťahom k telu. Traja jedinci (B, C, F) sa vyjadrili, že momentálne sa snažia o svoje telo starať a prijímať ho také aké je, s rôznymi potrebami. Ostatní traja respondenti (A, D, E) svoj vzťah k telu nehodnotia ako pozitívny. Viac sa u nich vyskytuje tendencia uprednostňovať povinnosti pred jeho potrebami a plnenie nárokov svojej nehmotnej zložky.

Respondentka A: „*No, (smiech) asi úplne ne moc jako kladný. Nějak ho nešetřím moc. No*“ (RA 1.24).

Respondentka B: „*...ale v poslední době se spíš snažím si ho spíš tak nějak jako hýčkat a brát se taková jaká jsem no. Nevím, jestli je to to, co si chtěla slyšet*“ (RB 1.9-1.10).

Respondent D: „*Poslední dobou mi přijde, že ho dost jako zanedbávám...*“ (RD 1.6).

Respondent F: „*Jakoby v rámci tý psychoterapie se to teď nějak mění, že mu začínám jakoby víc mu nějak naslouchat jo, prostě víc se věnovat, takovou tu přírodní moudrost takový nějaký pohyb proti přírodě spojený u mě, nevím proč, že s čím to mám spojený. Že si myslím, že tělo je spojený hodně s emocema. Že skrz ty emoce, skrz to vnímání těch emocí... člověk naplněn pozitivně si to může spájet s tou svojí přírodní animální částí, což si myslím, že je hodně důležitý. Takže jako můj postoj k tomu je spíše už jako pozitivní*“ (RF 1.10-1.16).

Príčina toho, prečo sa respondenti vzťahujú k telu spôsobom, ktorý uvádzajú odôvodňujú následovne. Väčšina tvrdí, že má veľa povinností, kvôli ktorým sa nestíha o svoje telo starať: „*Podle životního stylu třeba? Nechodím spát včas, jsem hodně ve stresu, nějak extra jako tomu tělu prostě nedávám odpočinku kolik by potřebovalo. Takže spíš mám tendenci, mám tendenci jakoby od mládí to podhodnocovat, jo? To bylo třeba i problém*“ (RA 1.26-1.27).

Respondent D hovorí, že na základe výkonu, ktorý podáva zistí, či je jeho telo v dobrej kondícii. Keď ho zanedbáva, telo nespĺňa tie nároky, ktoré by plnilo za priaznivých okolností: „*Podle nějakého pocitu a jako když mám potom podat nějakéj výkon tak jakoby poznávám, že*

to nebylo to jako když byl člověk na nějakým vrcholu a ten vrchol se dá vždy nějak překonat“ (RD 1.10-1.12).

Respondent E uvažuje nad tím, že sa o svoje telo stará preto, aby budilo dobrý dojem, ale zanedbáva ho z hľadiska zdravotného: *„Tak mně napadá, že vlastně to je, jak to říct jakoby taky tělo je taky jako místo kontaktu, třeba prvního. Že před tím ještě než se člověk dostane k tvójí osobnosti tak vidí tvoje tělo, to je to první co vidí. Takže asi tak, že vnímám jako rozdíl v udržování toho těla tak, aby sloužilo tady tomu kontaktu, ale někdy mi přijde že ho trochu jako, že ten vnitřek toho těla jako trochu zanedbávám. Tak takhle bych to řekl. Jako bych se i nejvíc staral o ten povrch než o nějak třeba zdraví jakoby těch vnitřních orgánů“ (RE 2.41-2.46).*

Ženské respondentky hľadajú súvis medzi vzťahovaním sa k telu a sebaláskou, sebadôverou, sebahodnotením. *„Takže vztah jako já nevím, jaká je na tohle dobrá odpověď. Jako že bych se měla úplně ráda, to jako jo to už je otázkou nějakýho sebehodnocení. Jaký kdo má. Já nemám úplně asi jako vysoký o tom tělu, nebo nevím, jak bych to nějak. Mám tendenci se spíš podceňovat, než to“ (RA 1.31-1.34).*

„Určitě jako obecně sebeúcta větší nějaká, nebo sebedůvěra. Že jako jsem si říkala, že za to v podstatě stojím, že dřív by to bylo jako že bych za to nestála abych o sebe pečovala a tak jakoby jo a teďka prostě za to stojím, abych si odpočinula, abych prostě se o sebe postarala, abych nějak normálně vypadala“ (RC 1.28-1.31).

Respondenti, ktorí hodnotia svoj vzťah k telu ako pozitívny vo všetkých prípadoch spomínajú, že v minulosti sa o svoje telo príliš nestarali: *„Nooo, tohle to by bylo vyprávění taky na dlouho, ke svému tělu jsem teda neměla vždycky dobrej vztah a ledckdy ještě i teď si k němu ten vztah budu. Dost často jsem ho spíš, mi přijde i jako zneužívala, protože jsem se dřív i sebezpoškozovala, takže to se mnou asi nemělo lehký. Taky jsem hodně náročnej člověk, takže vždycky na sobě vidím nějakou chybu...“ (RB 1.5-1.9).*

„No, ten se docela mění jako v průběhu života. Bych řekla, že dřív jsem třeba moc jsem jakoby na sebe obecně na svý tělo jakoby nedbala a brala jsem ho prostě jen tak jako, že to nějak je a co? Co se děje? Nic. A teď spíš jakoby ho začínám nějak vnímat, že je taky potřeba se o něj starat prostě. Že to není jenom nějaký jako kus čehosi co tady se mnou existuje“ (RC 1.14-1.17).

„Tak já jako jsem měl určitě negativní vztah k svému tělu, skoro celý život“ (RF 1.9-1.10).

Respondentke A slouží tělo jako nástroj, vděka kterému komunikuje s okolím: „Ale vlastně pořád se jinak, já mám tendenci jako hlad po tom, aby to někdo ocenil, co dělám třeba. To že studuju, to že jsem dokázala něco. To, že se mi povedlo něco. Tak jako potřeba tý zpětný vazby“ (2.67-2.70).

V súvislosti s témou tela sa vyskytuje aj téma emócií, ktoré v tele vznikajú vo forme pocitov: „... tělo je spojený hodně s emocema. Že skrz ty emoce, skrz to vnímání těch emocií... Prostě něco cítíme a je to příjemný nebo nepříjemný. A to nás jakoby směřuje. A častokrát ta příroda nás směřuje správně“ (RF 1.13-1.14; 1.23-1.24).

6.1.3 Zmena v prežívaní mojej telesnosti

Mnohí respondenti zaznamenávajú rozdiel vo vnímaní svojej telesnosti v porovnaní s minulosťou. Prehľad sa nachádza v prílohe 1. v tabuľke T3. Zmena sa objavovala v oblasti uvedomovania si telesnej existencie svojho bytia. Niektorí z respondentov si vybavili časy, kedy si svojho tela neboli takmer vôbec vedomí: „No, ten se docela mění jako v průběhu života. Bych řekla, že dřív jsem třeba, moc jsem jakoby na sebe obecně na svý tělo jakoby nedbala a brala jsem ho prostě jen tak jako, že to nějak je a co? Co se děje? Nic. A teď spíš jakoby ho začínám nějak vnímat, že je taky potřeba se o něj starat prostě. Že to není jenom nějaký jako kus čehosi co je tady se mnou, existuje“ (RC 1.14-1.17). Respondent E sa vyjadruje k problematike: „To hodně vnímám, ale asi to je vlastně i tím, že jsem jako nikdy neměl nějaký větší zdravotní problémy, takže mi na to to tělo nějak neupozorňovalo a v podstatě si pamatuju, že v dětství, nebo dřív jsem nevěděl, že nějaký tělo mám prostě. Nic nebyl problém, mohl jsem skákat, já nevím po skalách víš a nikdy mi nic nebylo“ (RE 2.46-2.50).

Ďalšou často sa vyskytujúcou odpoveďou je téma slobody. To, že sa respondenti naučili nastaviť si hranice a vymedziť sa voči okoliu im pomohlo nenechať so sebou manipulovať. To im prinieslo pocit slobody: „...tak tam mi jako hodně pomohlo začít si sebe vážít a nenechat se, nastavit si hranice a nenechat se prostě manipulovat. Už tak jak, jsem se třeba nechávala dřív, z tý rodiny“ (RA 3.86-3.89).

Respondentke B priniesol pocit voľnosti telesné uvoľnenie: „Čím déle ta terapie byla v podstatě, až teďka v poslední době jsem se nějakým způsobem dokázala uvolnit. Takže dřív to bylo spíš fakt takový křečovitý. Myslím, že jako nejvíc tam jde asi o to uvolnění, jak co nehrotit prostě nějaký posed, postoj podle čehokoli“ (RB 5.166-5.169). Vďaka nemu bola schopná sústrediť sa na svoje potreby a sústrediť sa na svoje prežívanie. Od terapeutky dostala spätnú väzbu, že sa s ňou lepšie pracuje: „...ona sama s tím prišla, že má ten pocit, že vlastně jsou ty terapie teďka lepší, že působím uvolněněji, že se ani tak nekontroluju. Takže jako to téma jakoby tam bylo, ale z její strany no. (ticho) Je pravda, že celkově řekla, že se se mnou teď líp pracuje než ze začátku“ (RB 5.179-5.182).

Respondent E sa učí prijímať taký aký je, a to mu prináša väčšiu stabilitu: „No tak to mám jako spojený s tím, že se snažím jako přijat nějaké jako nedokonalosti. Přijmout to tělo takový jaký je, nesnažit se ho vidět jako lepší nebo horší. Tak. J: Takže to má nějaký efekt tá terapia na to, že vidieť sa taký aký som a nie lepší hej? E: A ani horší tak nějak. No... tak nějak jako no se snažím vidět upřímně no“ (RE 2.62-2.66).

Zmena vo vnímaní svojho tela súvisí u niektorých respondentov so zvýšenou citlivosťou. Tvrdia, že v porovnaní s minulosťou zaznamenávajú viac podnetov z tela. Túto skutočnosť však nehodnotia negatívne a berú signály ako podnety na zamyslenie: „Já nevím jestli to tak bylo dřív nebo ne, ale asi jako teďka registruju bych řekla víc nějakých těch podnětů z toho těla a nevím, jestli to je, že dřív prostě nebyli anebo jsem je neregistrovala, a mohli tam klidně bejt, ale určitě jich teďka registruju víc takže, třeba to možná změnilo něco, že to tělo víc komunikuje možná“ (RC 5.191-5.194).

Viac podnetov zo svojho tela v porovnaní s minulosťou zaznamená respondent F: „No to byl takovej jeden takovej významnej moment, protože na začátku když jsem tam byl tak já jsem nic tělesně jako se se mnou moc nedělo. To bylo jako při starým že jo. To tělo se mnou jakoby, to by bylo určitě tím, že jsem nastoupil, že to bylo čerstvě, že se jakoby nic moc se toho nemění jo, prostě člověk je na tom stejně jako byl před tím, nějaký ty problémy ale na to jsem byl zvyklej. Ale tohle byl jako první intenzivnej, kord to když ty záda začali jakoby mě zevně bolet, já jsem díky toho, díky tomu, že s těmi zádamama je to spojený s tím co řeším na tý terapii a že jde o to, že si to nepřiznám a vedlo to k tomu, že jsem nechal té práce potom, která mě strašně zatěžovala prostě bylo tam toho moc, tak jsem se na to vykašlal. Což můžeme brát jako nějaký základ komunikace s tělem...“ (RF 3.129-4.137).

Nárast sebaúcty v priebehu času vníma respondentka A ako priaznivý: „*Jako takhle to že jsem říkala, že se podhodnocuju, tak ale už jsme... Byla jsem někde taky, úplně v minusových bodech a teďka řekněme, že už jsem někde tady (kreslí úsečku). Jsem v plusovějších a ee když jsem přišla do terapie, tak jsem byla úplně taková jako chudinka, kterou nikdo nemá jako rád, která neustále je v nějakých problémech, takhle se to cyklí, no a v současné době vím, že jsem tady já, že jsem důležitá, že jsem hodně jako důležitá pro ty lidi, kteří to nějakým způsobem potřebují jo*“ (RA 2.53-2.59).

Vývoj vo vzťahu k telu pociťuje respondentka C v oblasti starostlivosti o svoj zovňajšok. Tvrdí, že dnes o svoj výzor dbá viac ako v minulosti: „*Já bych řekla, že ještě tak 2 roky zpátky jsem o sebe jako obecně moc nedbala, nebo bylo mi třeba jako jedno v čem chodím, do čeho to tělo oblíknu a tak no nebo prostě já nevím co je na úpravu jako zevnějšku, ruce, vlasy. Ty dva roky zpátky třeba. Trošku jakoby postupně se to zlepšovalo*“ (RC 1.23-1.26). Další významná zmena nastala v znížení nárokov na výkonnosť svojho tela: „*... už spíš jakoby na to koukám co to tělo, přesně když jsem unavená tak se vykašlu na nějaký jiný věci co bych dříve se snažila udělat, a stejně bych je neudělala dobře a radši prostě si jdu odpočinout anebo*“ (RC1.36-1.38). „*To tělo to prostě muselo zvládnout. Teď už asi koukám jakoby na to, jestli to opravdu zvládne nebo nezvládne*“ (RC 2.50-2.51).

6.2 Akým spôsobom rozumejú respondenti duševnému a telesnému prepojeniu?

Druhou výskumnou otázkou chce autorka zistiť, či sa respondenti zamýšľajú nad prepojením telesa a duševna. Zaujíma ju, akú dôležitosť pripisujú respondenti tejto skutočnosti v rámci ich psychoterapeutického procesu. Počas rozhovoru autorka spolu s respondentmi uvažovala o otázke prepojenia psychickej a telesnej zložky. Otázkou bolo, ktorá z týchto entít je pre nich dôležitejšia. O ktorej si myslia, že má väčší vplyv na zdravie a prežívanie jedinca? Pre zjednotenie nazerania na túto problematiku respondenti vysvetľovali vzťah za pomoci pojmu psychosomatika. Ani jeden z respondentov pri vysvetľovaní pojmu psychosomatika nespomenul oblasť sociálnu. Aj keď prirodzene, u každého jedinca sa téma vzťahov v kontexte ich prežívania objavila. Väčšina respondentov (4 zo 6) sa prikláňa k názoru, že psychická zložka osobnosti je významnejšia ako telesná, aj keď uznávajú

existenciu ich prepojenia. Dvaja respondenti zastávajú názor rovnocennosti oboch zložiek a kladú dôležitosť na ich harmonické prepojenie. Prehľad uvádza autorka v prílohe 1. v tabuľke T4.

Respondentka A odpovedá na otázku, či bude mať vplyv na psychiku telesné poškodenie: „*To si myslím, že bude, pretože budu mít depresi z toho, že nejsem zdravá. Jo jako přesně tak, když nebudu mít energii tak budu třeba nevykonná, z toho že jsem nevykonná budu mít depresi a nebudu třeba chtít chodit mezi lidi jo, a bude to takový...*“ Aj napriek priznaniu, že samotné telesné nedostatky môžu pôsobiť na psychiku, je pre ňu psychická zložka dôležitejšia: „*J: Ešte takto sa spýtam. Ako vplyvnějšíu vnímaš zložku, duševnú alebo telesnú?... A: No tak duši, určitě*“ (RA 9.315-9.318).

Respondentka C svoj vzťah k prvenstvu tela alebo psychickej stránky vyjadruje takto: „*Hmm já asi jakoby to psychično, protože mi přijde, že když je jakoby v pohodě ta psychická stránka, vztahová, tak že potom je v pohodě i to tělo*“ (RC 6.234-6.235).

Respondent E polemizuje nad otázkou toho, k čomu sa prikláňa on. Na jednu stranu si uvedomuje, že duša a telo tvoria jednotu a je si vedomí závislosti duše na tele, na druhej strane dáva prvenstvo psychickej stránke: „*Ale jak říkám no tak nějak vždycky u mně hrála jako první ta psychologická stránka, nebo psychická stránka. Na druhou stranu to možná je i tím, že jsem se sám nikdy jako nepotýkal s nějakými vážnějšími obtížemi, fyzickými. Ale jinak jako říkám jinak vnímám duši, absolutně nějak jako závislou na tom těle*“ (RE 5.180-5.183).

Respondent F považuje za nemožné odhaliť, do akej miery sa psychika a telo ovplyvňujú. Tvrdí, že človek, ako bytosť disponujúca vedomím, môže porozumieť svojim zdravotným problémom jedine skrz svoju psychiku: „*Podle mně jo jako i když nevidíme tu souvislost mezi tím psychickým a fyzickým, že tam vždycky probíhají, probíhá ten vztah, jak už dříve bylo ať už to začalo nějakým tělesným problémem tak tomu odpovídá nějakéj adekvátnej psychickéj stav, ten se mění a naopak ten psychický stav má vliv na tu tělesnou část. Nemyslím si však, že by ta nějaká část měla nějakéj primát. Jako z lidskýho hlediska je samozřejmě, že my se na úroveň těla nikdy nedostanem, protože máme to vědomí, takže jak to můžu zpracovávat je vždycky na tý psychický úrovni že jo*“ (RF 2.73-2-79).

Respondenti B a D vnímajú dôležitosť oboch zložiek a nepovažujú za dôležitejšiu ani jednu: „*Aha, no podle mně je to prostě jako jin a jang co se doplňuje, takže tak to беру, prostě 50 na 50. Není ani jedno důležitější, důležitý je, aby bylo obojí jakoby harmonicky propojený*“

noo“ (RB 3.89-3.91). Respondent D naznačuje, že rovnako ako psychika vplýva na telo, aj telo ovplyvňuje psychiku: „*Po svém jo, bez nějakých příruček učebnicových. Já mám pořád jako to... jako působení mysli na tělo a když bych to měl říct svýma slovy tak to je strašně těžký chytout slovy. Já nevím, jak se to dá říct, jestli jsou to nějaký naše nedostatky který působej na naše tělo nějaké problémy nebo projevy našeho těla ke vztahu prostě k psychice. J: Čiže nějaké problémy našeho tela, které ovplyvňují našu psychiku? D: Taky no ale spíš naopak. J: Takže problémy naší mysli, psychiky? D: Které se projevují nějakým tělesným působením ale je to i opačně...“ (RD 6.212-6.219).*

6.2.1 Psychosomatika

Odpovede na otázku, ako si respondenti vysvetľujú pojem psychosomatika sú v úzkom vzťahu k odpovediam ohľadne prvenstva duše a tela. Pre porovnanie uvádzam citácie respondentov k tejto problematike.

Respondentka A: „*Tak soubor veškerých psychických jevů, které se potom promítají do té tělesné oblasti“ (RA9.320-9.321).*

Respondentka B: „*Ale pro mě, pro mě to znamená asi možná to, co jsem řekla někdy v průběhu našeho rozhovoru prostě, pro mě jsou to dvě složky jedné osobnosti, který by měli spolu spolupracovat, navzájem se poslouchat a pak se celý to tělo jako komplex bude mít dobře“ (RB 10.392-10.395).*

Respondentka C: „*To je asi to hodně, o čem jsem tady mluvila prostě, že se z toho psychického, to co se tam děje projevuje na tom těle a tím pádem to tělo, dá nějaké upozornění, že je něco někde špatně nebo potřeba změnit... tak vnímám, že spíš jako ten, popud jakoby k tomu zamyšlení nebo v té psychice to vnímám“ (RC 7.239-7.241).*

Respondent D: „*jako působení mysli na tělo a když bych to měl říct svýma slovy tak to je strašně těžký chytout slovy. Já nevím, jak se to dá říct, jestli jsou to nějaký naše nedostatky který působej na naše tělo, nějaké problémy nebo projevy našeho těla ve vztahu prostě k psychice“ (RD 6.212-6.215).*

Respondent E: „*... nemyslím si, že mám úplně tendenci k somatizaci, mi přijde, že že si tak jako, že nemám tendenci jako věci potlačovat, nebo se jim nevěnovat, nemyslet na ně.*

Myslím si, že věci který jsou pro mě důležitý tak, si je nějak prožívám a odžívám jako“ (RE 2.70-2.73).

Respondent F: *„Psychosomatika je ... já počkej musím nalistovat ten svůj slovník v hlavě. Směr v medicíně, ktorej prostě říká, že somatický, že některý nemoci, který jsou považovaný somatického původu jsou psychického původu“ (RF 8.319-9.321).*

6.3 Akým spôsobom ovplyvňuje psychoterapia vnímanie mojej telesnosti?

Tretia výskumná otázka zisťuje akým spôsobom ovplyvňuje psychoterapia vnímanie telesnosti. V prvom rade sa zaoberá faktormi, ktoré u respondentov spôsobili zmenu vo vnímaní telesnosti. V ďalšej časti zisťuje aká zmena vo vnímaní telesnosti nastala v priebehu psychoterapie. V poslednej časti autorka rozoberá zmenu, ktorá nastala v priebehu psychoterapie vo vnímaní vzťahov.

6.3.1 Faktory, ktoré ovplyvnili zmenu vo vnímaní telesnosti

Prehľad faktorov, ktoré ovplyvnili zmenu respondentov vo vnímaní telesnosti sa nachádza v prílohe 1., tabuľka T5. Piaty zo šiestich respondentov hodnotia sebaúctu a stabilitu ako faktor, vďaka ktorému si začali viac uvedomovať svoju telesnosť: *„Určite jako obecně sebeúcta větší nějaká, nebo sebedůvěra. Že jako jsem si říkala, že za to v podstatě stojím, že dřív by to bylo jako že bych za to nestála abych o sebe pečovala a tak jakoby jo a teďka prostě za to stojím abych si odpočinula“ (RC 1.28-1.30).*

Uvedomovanie si svojich potrieb a potrieb svojho tela prináša zodpovednosť voči sebe samému. Veľakrát sa môže spájať s úzkosťou, či svojimi potrebami niekoho neobmedzujeme. Nie je však zdravé naplňovať potreby druhých a tie svoje zanedbávať. Respondentka B na základe tohto uvedomenia pocítila zlepšenie v procese terapie: *„Jo a dneska prostě nějakým způsobem když mám na to chuť, něco cokoliv z toho dělat, tak už jakoby tolik nepřemýšlím, co by ode mě chtělo to okolí, už trošičku jedná podle toho, co bych chtěla, co mi je zrovna teď“*

příjemný a to bylo i na tý terapii. Možná trošku se nebojím tolik toho odsouzení anebo mi je to trošku už jedno, že si říkám, že jako člověk se nemůže pořád popírat a modelovat podle druhých přání, co si myslí, že by asi chtěli“ (RB 5.171-5.176).

Respondent D popisuje uvedomenie si svojej telesnosti vďaka väčšej stability a vymedzeniu svojho priestoru: „*Aaaah, vnímám víc, že jsem, to znamená, že mám jakoby nějaký svůj prostor, takže se vymezuje ta tělesnost. J: Ako? D: Tím, že má člověk dvě nohy na zemi, tak se cítí stabilněji a uvědomuje si to díky té psychoterapii“ (RD 5.189-5.193).*

Respondentka A si nastavením hranic uvedomila, že nemusí plniť všetko, čo od nej rodina vyžaduje a na čo je zvyknutá: „*Příklad, byly nějaký konflikty a já jsem si nechala třeba řekněme, matka konflikt dcera a šla přes ty moje hranice. Já jsem jí tam pouštěla a já jsem si najednou jako uvědomila, že prostě jí nemusím tam pouštět, že třeba bude našťvaná, a co? Ale já už se toho nebojím. „Já už se prostě nebojím, že budeš našťvaná, že ti řeknu, že ne.“ Byl to asi rok, kdy vlastně to bylo tak jako utváření hranic, no a myslím si, že teď nevím jestli tyto konflikty zmizely, ale zlepšilo se i to po tý tělesný stránce, že já si to už tolik neberu třeba...“ (RA 8.270-8.276).*

Štyria respondenti uvádzajú, že spätná väzba od terapeuta významne prispela k nazeraniu na svoju telesnosť: „*... a hodně vlastně i ta zpětná vazba toho terapeuta, že někdy, že nemusím bejt jakoby dokonalejší než jsem, abych se někomu zalíbila a chtít jakoby vědět, protože ho třeba nedostanu vůbec, ale já budu vědět, že to co dělám, dělám prostě dobře“ (RA 2.59-2.62).*

Respondentka B zistila, že tým že je uvoľnenejšia a sama sa cíti dobre, je pre okolie príjemnejšie s ňou spolupracovať: „*My jsme se o tom bavili spíš z té strany, že ona sama s tím přišla, že má ten pocit, že vlastně jsou ty terapie teďka lepší, že působím uvolněněji, že se ani tak nekontroluju. Takže jako to téma jakoby tam bylo, ale z její strany no. (ticho) Je pravda, že celkově řekla, že se se mnou teď líp pracuje než ze začátku“ (RB 5.179-5.182).*

Sebaúcta, stabilita, nastavenie hraníc voči okoliu a spätná väzbu od terapeuta sú faktory ktoré sú ovplyvňované procesom psychoterapie. Podľa výsledkov výskumného šetrenia ovplyvňujú nazeranie na telesnosť. Podporu, ocenenie od okolia a aktuálnu situáciu považuje autorka za faktory nie priamo súvisiace s psychoterapiou.

Dostávanie spätnej väzby z okolia hodnotí respondentka B ako faktor, ktorý ju podporuje v tom, aby sa vedela postaviť sama za seba: „*...mně vede k tomu abych se za sebe*

uměla víc postavit, abych se nebála prostě být takou jaká jsem, a nepotlačovat vlastně jakoby sama sebe pro druhý no. Tak dejme tomu, nějakým způsobem samozřejmě tohle to je důležitý tak mi to pomohlo, ale úplně nejvíc v tomhle mi pomohl výcvik, hlavně v tom, že mi ukázali, že prostě věci který prožívám, tak nejsou úplně v pohodě a že si to nemusím nechat líbit“ (RB 9.365-9.370).

Niekedy ovplyvňuje naša nálada mieru pozornosti, ktorú venujeme svojim telesným potrebám: *„Samozřejmě jsou jako dny, kdy se cítím líp, a jsou dny, kdy úplně se nesnáším, zalezla bych, nechci prostě vidět lidi, připadám si úplně strašně. A hodně to i ovlivňuje třeba u mě cyklus jakoby měsíční, mm. Jsem zjistila“ (RA 2.74-3.76).*

6.3.2 Aká zmena nastala behom obdobia psychoterapie?

U každého respondenta bola zaznamenaná zmena, počas obdobia psychoterapie, ktorá súvisí s telesnosťou. Respondentka A uvádza, že od istého momentu terapie je schopná zvládať vírusové infekcie. Pred tým ako sa so svojim terapeutom venovali čisteniu blokov z minulosti, sa s chorobami tohto pôvodu nedokázala vysporiadať a vždy vyústili v ochorenie bakteriálne: *„A teď od jistý doby virový infekce, prostě zvládám, jo? Jak je to virová infekce vím, že je to jiná bolest v krku než ta angína a okamžitě začnu posilovat tu imunitu, okamžitě proste echinaceu, grepový kapky a za tři dny jako, nevím o tom“ (RA 8.260-8.263).*

Respondentka B sa učí byť viac uvoľnenejšia v prítomnosti druhých a snaží sa nepotláčať svoje potreby na úkor druhých: *„Jo a dneska prostě nějakým způsobem když mám na to chuť, něco cokoliv z toho dělat, tak už jakoby tolik nepřemýšlím, co by ode mě chtělo to okolí, už trošičku jednám podle toho, co bych chtěla, co mi je zrovna teď příjemný a to bylo i na tý terapii. Možná trošku se nebojím tolik toho odsouzení anebo mi je to trošku už jedno, že si říkám, že jako člověk se nemůže pořád popírat a modelovat podle druhých přání, co si myslí, že by asi chtěli“ (RB 5.171-5.176).*

Respondentka C viac vníma svoje telo a je voči nemu citlivejšia. Rovnako pristupuje aj k ostatným. Viac sa zameriava na to, čo sa jej telo snaží prítomných syndrómom povedať: *„No že dřív, pokud' byly nějaký. Pokud' byly menší a dali se přežít tak jsem je přešla. A pokud byly větší a jako dlouhotrvající tak jsem spíš obíhala všechny možný doktory a teď už na*

doktory kašlu, víc méně a spíš se snažím přijít s čím pramení ty tělesný problémy. Jako z toho psychickýho a vztahovýho světa“ (RC 6.214-6.217).

U respondenta D prišla úľava s prijatím momentálnej situácie: „... terapie jsem si uvědomil že to není problém prostě, že to prostě patří k vývoji někdo to má míň, někdo to má víc, u někoho... sám něco prožívám a nějak jsem si rozkryl, že to je prostě naprosto v pořádku, ale zase to je prostě jako psychický jako tělesný“ (RD 3.116-4-119). „Tím, že má člověk dvě nohy na zemi, tak se cítí stabilněji a uvědomuje si to díky tý psychoterapii“ (RD 5.192-5.193). Tvrdí, že k mnohým veciam, ktoré sa mu dejú je viac prijímajúcejší. „Dá se říct, že jo protože mi to ukázalo na ty věci jinej pohled a díky tomu pohledu se změnily moje vazby k těm věcem. To znamená, že jakoby se člověk začne vnímat úplně jinak, já jsem začal věci vnímat úplně jinak, s větší pokorou, láskou s přijetím, s tím že i to třeba je normální, že to se děje že to si člověk nemusí vyčítat, co bude ani nikomu jinému“ (RD 6.197-6.200).

Respondentovi E pomohla psychoterapia k väčšej otvorenosti k sebe samému. Snaží sa prijímať seba takého, aký je: „...myslím si že stejně tak, jako se posunul vztah ke mně samotnému k větší otevřenosti a upřímnosti, a tak se mi podobně proměnili i ty vztahy jako s druhými. No tak, tak jako autentičtější že jsou, bych řekl. Mám v nich nějak míň tlaku, míň tenze než jsem měl dřív a už myslím si že je tam o něco menší citlivost na jejich přijetí, těch druhých jako a že to dokážu vzít i když jako mě někdo druhý třeba nějak nepřijme nebo tak, a nedělá mi to takový problémy jako třeba dřív, což mám nějak spojený s tou jistotou a uvnitř sebe sama, tak mi přijde vždycky, že čím víc člověk hledá u druhých tím míň toho zřejmě má sám v sobě. Tak to mi přijde“ (6.205-6.212).

Respondent F sa počas psychoterapie učí viac vnímať svoje telo a počúvať jeho prejavy: „Takže je to o tom se tomu fakt někdy jako podvolit jo vlastně, že poslouchat a tělo a podvolit se mu částečně. Poslouchat to co říká, až nějakou pasivitu že jo... poslouchat když něco někdo říká, to je jako už že něco přijímá, ne? Není tam prostě jako ten já tě ovládám a tu motivitu jo, a já to chci mít vždycky všechno pod palcem a to tělo si nemůže dovolit nic prostě jakoby zpětně mi to omezit tu moji vládu“ (RF 7.270-7.274).

6.3.3 Ja, moje telo a okolie

Autorka spomína v teoretickej časti práce, že človek ako psychosomatická jednota sa nedá oddeliť od spoločenských vzťahoch v ktorých žije. Prirodzene prichádzala do rozhovorov téma vzťahov a ich vývoja v rámci psychoterapie. Nasledujúcu časť venuje autorka tomu, ako si respondenti uvedomujú vplyv vzťahov na telo.

Vytvárajú tri témy, ktoré ovplyvňujú spôsob, akým respondenti prežívajú vzťahy so svojimi blízkymi. Prehľad uvádza autorka v tabuľke T6 v prílohe 1. Jedná sa o pocit sebaistoty pri komunikácii či vytváraní nových vzťahov. Ten výrazne ovplyvňuje to, ako sa jedinec cíti v prítomnosti ostatných: „*Mám v nich nějak miň tlaku, miň tenze než jsem měl dřív a už myslím si že je tam o něco menší citlivost na jejich přijetí, těch druhých jako a že to dokážu vzít i když jako mně někdo druhý třeba nějak nepřijme nebo tak, a nedělá mi to takový problémy jako třeba dřív, což mám nějak spojený s tou jistotou a uvnitř sebe sama...*“ (RE 6.207-6.210). Ďalšou kategóriou je prijať seba samého takého, aký som a s tým spojený pocit sebaistoty. Uvedomenie si svojich limitov a nastavenie hraníc vo vzťahu s druhými je dôležitým medzníkom v prežívaní blízkych vzťahov u respondentky A: „*Ale co se týče jakoby teda nech neodcházíme od té terapie, tak tam mi jako hodně pomohlo začít si sebe vážít a nenechat se, nastavit si hranice a nenechat se prostě manipulovat. Už tak jak, jsem se třeba nechávala dřív, z té rodiny*“ (RA 3.86-3.89).

Rovnako si respondentka B uvedomila svoju dôležitosť a tým sa zvýšila jej sebaistota: „*... vede k tomu abych se za sebe uměla víc postavit, abych se nebála prostě být takou jaká jsem, a nepotlačovat vlastně jakoby sama sebe pro druhý no*“ (RB 9.365-9.367). Momentálne trávi viac času s kamarátmi v porovnaní s minulosťou a je spokojná: „*A je pravda že tohle to v poslední době, jsme byly hodně uzavřeni s partnerem, jsme si tak jakoby ve všem vystačili, co se týče jakoby v partnerství, kamarádství a teďka ty sociální kontakty když to tak shrnu, ty přátelé a tak, tak je to takový živější a příjemnější*“ (RB 9.373-9.375).

Respondentka C si na základe porozumenia svojich nedostatkov vo vzťahoch uvedomila, čo by na nich rada zmenila: „*... vím, že ve vztazích mám nějaký nedostatky a to jsem jakoby chtěla nějak pozměnit, nebo vylepšit, to je divný slovo. No takže to je spíš jako postoj nějak celkově ke mně a k mému vztahování asi. A tam, tam si myslím že prostě na tom pracuju, že nenechávám úplně bejt ty problémy jako a snažím se to nějak řešit, snažím se nějaký věci naučit se, změnit je nějak...*“ (RC 8.276-8.280).

Respondent F si počas terapie priznal, že má problémy, ktoré musí riešiť. Paralelnú situáciu môžeme pozorovať pri telesnom prežívaní tohto respondenta, kedy sa na začiatku

snažil svoje telesné problémy potlačovať a nevidieť ich: „*Já jsem tam šel spíše, že se to naučím a že jakoby já problém nemám a takže... Ale samozřejmě, že tam byl problém, jen já jsem si ho vůbec neuvědomoval, jsem ho neměl vůbec zvědomělej, a teď co si uvědomuju... Jeden z problémů byl ale tohle například, že „nikdy si nepřiznat problém“ nepřiznat si problém, nepřiznat si nějakou slabost, pasivitu, tím pádem jsem byl strašně v předimenzovaný poloze, bez nějakých prožitků...*“ (RF 7.281-7.286).

6. 4 Analýza

Cieľom výskumného šetrenia je zistiť, či s psychickým rozvojom nastáva porozumenie fyziologickej stránky. Predpoklad, s ktorým autorka výskumnú činnosť realizovala bol, že jedinci podstupujúci proces psychoterapie prežívajú zmeny aj na rovine telesnej. Otázkou zostávalo, či si tieto zmeny uvedomujú a či sú schopní a ochotní ich zdieľať. Autorka vychádzala z predpokladu, že človek ako jednota bio-psycho-sociálna, by si mal uvedomovať, pri úspešnej psychoterapeutickej liečbe a uzdravovaní psychickej stránky, dôležitosť svojho tela.

Zámerom výskumnej činnosti autorky bolo preskúmať oblasť telesného prežívania v priebehu procesu psychoterapie. Táto oblasť ju zaujíma z dôvodu, že považuje za dôležité vnímať človeka ako celok v procese liečby. Po niekoľko stáročí sa hľadala odpoveď na to, aký je vzťah medzi dušou a telom. Niektoré teórie sú si podobné a iné sa úplne líšia. Dnes začína byť téma telesného a duševného prepojenia v oblasti psychoterapie a medicíny opäť aktuálna, predovšetkým vďaka disciplíne psychosomatika. Názory širokej verejnosti na význam tohto slova sa rôznia. Medici pokračujú v liečení tela a terapeuti v liečení duše. Je však možné vyliečiť človeka ako celok tým, že budeme pokračovať v liečení týchto dvoch entít oddelene?

Pre výskumné šetrenie autorka použila metódu IPA, ktorá je vhodná pre zachytenie a porozumenie prežívania jedinca v určitom životnom období. V tejto výskumnej sonde sa účastníci liečia v procese psychoterapie. Každého skúsenosť s prežívaním telesnosti bola jedinečná. Niektorí respondenti reagovali na tému telesnosti a bolo vidieť, že sa o spomínanú oblasť zaujímajú. Pre niektorých však téma telesnosti nie je v momentálnej životnej situácii aktuálna, a príliš sa ňou nezaoberajú. Jedným z faktorov ovplyvňujúcim zamýšľanie sa nad

svojou telesnosťou môže byť dĺžka pôsobenia v procese psychoterapie. Respondenti, ktorí dochádzajú do psychoterapie tretím rokom vykazovali hlboké porozumenie telesnému a duševnému prepojeniu. Ich výpovede obsahovali hypotézy ohľadne tohto vzťahu. Títo respondenti nachádzali súvislosti v porozumení svojim telesným prežitkom. V rámci ich procesu liečby sa udiali významné zmeny v psychickej oblasti a ich výpovede obsahujú prežitkové skúsenosti. U respondentov, ktorí dochádzajú do psychoterapie viac ako 9 mesiacov a menej ako rok a pol autorka takéto hlboké porozumenie nepostrehla.

Vo všeobecnosti sa autorkina hypotéza výskumnej činnosti naplnila. Každý z respondentov pociťuje v určitej miere súvislosť v prepojení psychickej stránky s telesnou. Žiadny z respondentov ich nevníma ako oddelené a neovplyvňujúce sa. Autorka si bola od začiatku výskumnej sondy vedomá, že téma telesnosti je veľmi intímna. Snažila sa počas rozhovorov prenechať iniciatívu na respondentoch. Chcela, aby si sami ustrážili hranicu toho, o čom sú ochotní rozprávať. Autorka si uvedomuje, že táto skutočnosť mohla mať vplyv na výpovede niektorých respondentov a opomenutie faktov, ktoré mohli byť pre výskumné šetrenie prínosné.

Ďalším javom, ktorý mohol ovplyvniť výpovede respondentov bol fakt, že s niektorými respondentmi sa výskumníčka stretáva aj v bežnom živote. Túto skutočnosť sa snažila ošetriť zaviazaním sa, že poskytnuté údaje budú uchované v anonymite a identifikačné údaje budú zmenené. Autorka aj napriek tomu predpokladá, že keby s respondentmi nemala vzťah mimo výskumný proces, ich výpovede by sa líšili.

Výskumné šetrenie bolo autorkine prvé. Táto skutočnosť mohla spôsobiť, že v niektorých prípadoch skĺzla s respondentmi od hlavnej témy k tým menej podstatným. Prítomná bola tendencia niektorých respondentov miešať prítomnosť s minulosťou vo svojich výpovediach, čo spätne komplikovalo proces analýzy. Na druhej strane Koutná a Čermák (2013, s. 15) v popise IPA tieto momenty vyzdvihujú a považujú ich za cenné. Tvrdia, že vďaka nim vzniknú cenné momenty, poukazujúce na aspekt fenoménu, ktorý je nový a pred tým sme o ňom neuvažovali.

Za pozitívny aspekt výskumného šetrenia považuje autorka vyvážený počet mužských a ženských účastníkov, vďaka ktorému vznikali témy špecifické pre odlišné pohlavie. Tendencia spájať význam svojho tela s výkonom, bola výraznejšia u reprezentantov mužského pohlavia. Naopak ženy si častejšie spájali svoje telo so sebaláskou, sebadôverou a sebahodnotením.

Odpoveď na otázku, ako prežívajú telesne respondenti proces psychoterapie nachádza autorka v ich zvýšenej vnímavosti voči svojmu telu a náraste sebaúcty. Príčina tohto javu môže byť spôsobená tým, že pred nastúpením do psychoterapie bolo chovanie respondentov viac submisívne. Snažili sa vyhovieť okoliu, nepresadzovať svoje požiadavky a potlačovať svoje potreby. V priebehu procesu liečby si tento jav mnohí respondenti začali uvedomovať a začali ho vedome meniť tým, že sa učili vymedzovať voči svojmu okoliu. Uvedomovali si svoje nároky a stali sa citlivejší k potrebám svojho tela. Psychoterapiu môžeme považovať za priestor, kde je možnosť zamerať sa na svoje pocity a o týchto javoch hovoriť. To následne môže viesť k zvýšeniu pocitu sebahodnoty a vplývať na sebaúctu človeka.

Autorka si uvedomuje, že vzhľadom k dĺžke a rozsahu rozhovorov opomenula a neidentifikovala niektoré témy. Snažila sa zamerať predovšetkým na tie, ktoré súviseli s témou výskumného šetrenia, hlavne z dôvodu dodržania rozsahu bakalárskej práce.

Autorka počas písania práce nachádzala nové myšlienky a inšpiráciu pre jej rozvoj do budúcnosti. Téma telesného prežívania ju zaujíma. Chcela by prezkúmať oblasti, ktoré sa počas rozhovorov vyskytli, avšak boli mimo rámec skúmaného problému. Zaujíma ju prežívanie telesnosti v rámci sociálnych kontaktov. Chcela by pracovať s menším počtom participantov, ktorí sú v rôznych fázach procesu psychoterapie a zamerať sa na ich prežívanie detailnejšie. Paralelne by urobila rozhovory s ľuďmi, dochádzajúcimi do psychoterapie zameranej na telo, alebo tanečno pohybovej terapie. Na koniec by tieto dve skupiny porovnala a zistila, či existujú rozdiely v spôsobe nazerania na psychickú a telesnú stránku u spomínaných skupín.

ZÁVER

V bakalárskej práci sa autorka zaoberá porozumením telesného prežívania jedincov v procese psychoterapie. Psychoterapeutická liečba využíva ľudskú psychiku ako nástroj k dosiahnutiu zmeny v prežívaní. Autorku zaujímalo, akým spôsobom človek reaguje telesne na zmeny v psychike a či si je týchto zmien vedomí. Z toho dôvodu si zvolila ako výskumnú vzorku jedincov podstupujúcich psychoterapeutickú liečbu, avšak nie na telo zameranú. Keďže jedinci v psychoterapii zameranej na telo spoznávajú seba za pomoci tela, nebola by psychika primárnym nástrojom poznania.

Na začiatku autorka zhromáždila materiál zaberajúci sa problematikou tela a duše. Preskúmala oblasť psychoterapie, ktorá sa zaoberá človekom ako celkom. Zameriavala sa na vnímanie tela, z pohľadov rôznych disciplín. Autorka bola prekvapená významnou úlohou tela, ktoré mu prisudzujú disciplíny ako sociológia, psychológia, psychoterapia a ďalšie. Utvrdila sa vo svojom predpoklade, že telo je to, vďaka čomu poznávame. Naše oči si vyberajú, čo chcú vidieť, naše uši to čo chcú počuť. To, čo cítime keď sa pre niečo skutočne nadchneme, sa dá len ťažko popísať slovami. Cítime to a rezonuje to celým našim bytím. Vďaka tomu spoznáme, že sa jedná o nás a našu podstatu. Zámerom autorky nie je prehliadnuť psychiku v procese poznania, len si dovoľuje vyzdvihnúť úlohu tela. V dnešnej spoločnosti, v ktorej nad mnohým premýšľame a prestávame cítiť je dôležité neprehliadať tento dar, ktorý máme -cítiť.

Vo výskumnej činnosti autorka poskytuje prehľad o nazeraní človeka na svoju bytosť ako celok. Vo výskumnej činnosti sa ukázalo, že psychoterapia podnecuje a zvyšuje vnímavosť človeka voči svojmu telu. Jedinec sa stáva citlivejší voči potrebám svojho tela a viac sa zamýšľa nad telesnými procesmi. Takisto jedinci pociťujú väčšiu slobodu v porovnaní s obdobím pred terapiou a to na základe prijatia seba samého. Ich nároky voči sebe sú nižšie. Táto práca môže byť prínosným materiálom pre odborníkov pracujúcich v pomáhajúcich profesiách, sociológov či terapeutov. Nahliada do telesného prežívania ľudí, ktorí sú v procese psychoterapie. Spôsob, akým ľudia telesne žijú svoj život a rozmyšľajú nad telesnosťou a jej prepojením s psychikou, môže byť cennou pomôckou pre psychoterapeutickú prácu. Autorka si uvedomuje limity svojej výskumnej činnosti a rada by v nej pokračovala napríklad v rámci diplomovej práce. Chcela by sa zamerať na hlbšie porozumenie ľudského

vnímania telesnosti v rôznych životných situáciach. Z tohto dôvodu by výskumnú vzorku zúžila na menší počet participantov.

Aj napriek dnešnej tendencii oddeľovať dušu a telo, si autorka myslí, že téme interakcie týchto dvoch zložiek bude venovaná stále väčšia pozornosť v oblasti psychológie a psychoterapie.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. AKVINSKÝ, Tomáš. *Otázky o duši*. Preložil Tomáš MACHULA. Praha: Krystal, 2009. ISBN 978-80-87183-13-7.
2. ARISTOTELEŚ. *O duši*. Preložil Antonín KŘÍŽ. 3. vyd. Praha: Rezek, 1996. ISBN 80-901796-9-x.
3. BOSS, Medard. *Nárys medicíny a psychologie 1*. Bratislava: Predmanželská a manželská poradňa, 1985.
4. ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně - pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN: 80-7254-547-7.
5. DANZER, Gerhard. *Psychosomatika: Celostný pohled na zdraví těla i duše*. Preložila Renata HÖLLGEOVÁ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-456-7.
6. HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.
7. HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0457-4.
8. HOGENOVÁ, Anna. Příspěvek k filosofii těla. In: Jiří RŮŽIČKA. *Psychosomatický přístup k člověku*. Praha: Triton, 2006, s. 21-46. ISBN 80-7254-750-X.
9. KELEMAN, Stanley. *Anatomie emocí: Emoce a jejich vliv na lidské tělo*. Preložil Jan LORENC. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-836-8.
10. KOCVRLICHOVÁ, Marta. *Vina*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-684-8.
11. KOMÁREK, Stanislav. *Příroda a kultura: Svět jevů a svět interpretací*. 2. vyd. Praha: Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1582-2.
12. KOMÁREK, Stanoslav. *Spasení těla: moc, nemoc a psychosomatika*. Praha: Mladá fronta, 2005. ISBN 80-204-1287-5.
13. KOUTNÁ, Jana a Ivo ČERMÁK. Interpretativní fenomenologická analýza. In: Tomáš ŘIHÁČEK, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 9-43. ISBN 978-80-210-6382-2.
14. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-414-1.
15. LOWEN, Alexander. *Bioenergetika: Terapie duše pomocí práce s tělem*. Preložil Oldřich TEGZE. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-189-1.

16. MACKEWN, Jennifer. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Preložil Jiří ŠTĚPO. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-922-4.
17. PONĚŠICKÝ, Jan. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. Vyd. Praha: Triton, 2012. ISBN 9788073875473.
18. SOBOTKOVÁ, Alena. *Filosofické dílo René Descartesa: [soubor úvah z mezinárodní konference k 400. výročí narození ... , v Praze 23.-24. září 1996]*. Praha: Filosofia, 1998. ISBN 80-7007-114-1.
19. TRESS, Wolfgang, Johannes KRUSSE a Jurgen OTT. *Základní psychosomatická péče*. Preložil Lubor ŠPÍS. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-309-3.
20. VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL, ed. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.
21. WASKUL, Denis a Phillip VANNINI, eds. *Body/Embodiment: Symbolic interaction and the sociology of the body*. Preklad vlastný. Hampshire Englang: Ashgate, 2006. ISBN: 0754647269.

BAKALÁRSKA PRÁCA

1. KNESPLOVÁ, Monika. *Problematika vztahu těla a mysli*. Bakalárska práca. Praha, 2013. Univerzita Karlova. Vedúci: prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. Český institut biosyntézy. Kořeny biosyntézy. *biosynteza.cz* [online]. [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <http://www.biosynteza.cz/koreny-biosystezy>
2. Česká psychoanalytická společnost. Co je psychoanalýza?: *psychoanalyza.cz* [online]. [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <http://www.psychoanalyza.cz/page14/page14.html>
3. MACHÁČEK, Jiří. Integrativní psychoterapie zaměřená na tělo. *capzt.cz* [online]. Unhošť: © 2013 [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <http://capzt.cz/odborne-clanky/integrativni-psychoterapie-zam-er-ena-na-t-e-lo>
4. MRÁZ, Marián. Chápanie duše – psyché na prahu tretieho tisícročia. *katpsych.truni.sk* [online]. © 2003 [cit. 2015-07-24]. Dostupné z: <http://katpsych.truni.sk/existprob/prispevky/mraz.html>

5. MURRAY, Greg a Nuwan D. LEITAN. The mind-body relationship in psychotherapy: grounded cognition as an explanatory framework. *journal.frontiersin.org* [online]. © 2014 [cit. 2015-06-10]. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00472. Dostupné z <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00472/abstract>

PRÍLOHA č. 1:

Tabuľka T1 VÝZNAM TELA, ČO PRE MŇA ZNAMENÁ

respondent	A	B	C	D	E	F
materiálna časť človeka, tvárna hmota, schránka osobnosti, odzrkadlenie vnútra, mimo psychiku		1.2-1.3	1.2-1.3 1.5-1.10	1.4	1.2	
Vonkajšia zložka, naša reprezentácia, nástroj, výkon			2.45-2.48	1.6-1.12	1.4-1.6	
JA, Psychika a telo= spojená nádoba	1.2-1.5 1.8-1.9					1.19-1.23
Spojenie s matkou, zahŕňajúce prírodnú múdrosť						1.2-1.5

Tabuľka T2 VZŤAH K MÔJMU TELU

Respondent	A	B	C	D	E	F
Kladný vzťah		1.9-1.10	1.18-1.21			1.10-1.16
Zanedbávajúci vzťah	1.24			1.6	1.4-1.6	

Tabuľka T3 ZMENA V PREŽÍVANÍ MOJEJ TELESNOSTI

Respondent	A	B	C	D	E	F
Viac symptómov a príznakov			2.58-2.60 5.191-5.194			3.129-4.137
Väčšia sebaúcta	2.53-2.59	5.171-5.176				
Väčšia sloboda	3.86-3.89	4.166-4.169			2.62-2.66	
Vnímanie jeho existencie			1.14-1.17	5.192-5.193	2.46-2.50	7.269-7.274
Viac sa o seba starám			1.23-1.26			
Nemám naň toľko nárokov			1.36-1.38 2.50-2.51			

Tabuľka T4 TELO A JEHO POROZUMENIE VO VZŤAHU S DUŠOU

Respondent	A	B	C	D	E	F
Duša nadradená telu	9-320-9.321 9.312-9.318		6.234-6.235		5.180-5.183	2.73-2-79
Duša a telo tvoria celok		3.89-3.91		6.212-6.219		

Tabuľka T5 FAKTORY, KTORÉ ZMENU VO VNÍMANÍ TELESNOSTI OVPLYVNILI

respondent	A	B	C	D	E	F
Ocenenie a podpora od okolia	2.70-2.73	9.365-9.367				
Komunikácia s telom			5.191-5.194			1.10-1.12
Sebaúcta a stabilita	2.57-2.59	5.171-5.176	1.28-1.30 2.50-2.51	5.189-5.193	2.62-2.68	
Nastavenie hraníc voči okoliu	8.270-8.276					
Aktuálna situácia	2.74-3.76			1.27-1.30		
Vplyv terapeuta a pdychoterapie	2.59-2.62	5.179-5.182			2.62-2.68	1.10-1.12

Tabuľka T6 JA, MOJE TELO A OKOLIE

Respondent	A	B	C	D	E	F
Nastavenie hraníc	3.86-3.89					
Sebaistota vo vzťahu so sebou a s inými		9.365-9.367 9.373-9.375		4.134-4.137	6.207-6.210	
Viac sa prijímam			8.276-8.280			7.281-7.286

PRÍLOHA č. 2:

INFORMOVANÝ SÚHLAS

Týkajúci sa bakalárskej práce na tému: „Vplyv psychoterapie na vnímanie a prežívanie telesných prejavov klientov, podstupujúcich psychoterapeutickú liečbu“.

Žiadam Vás o súhlas s vykonaním audio nahrávky rozhovoru pre výskumný projekt v rámci empirickej časti bakalárskej práce.

Vzhľadom k citlivosti skúmanej problematiky je náležitá pozornosť venovaná etickým otázkam a zaisteniu bezpečia respondentov. Dôraz je kladený na:

- Anonymitu respondentov – v prepisoch rozhovorov budú odstránené identifikujúce údaje
- Mlčanlivosť výskumnice vo vzťahu k osobným údajom o účastníkoch výskumu (s tým, že výskumný materiál budem spracovávať výhradne ja)
- Ako respondent máte právo kedykoľvek od výskumnej aktivity odstúpiť

Ďakujem za pozornosť, ktorú ste venovali týmto informáciám a žiadam o poskytnutie súhlasu s Vašou účasťou vo výskume.

Martina Fabianová

Podpis:

Udeľujem súhlas s účasťou v uvedenom výskumnom projekte a s poskytnutím výskumného materiálu.

V dňa Podpis:

PRÍLOHA č. 3:

V prílohe číslo 3 sa nachádzajú prepisy rozhovorov v tomto poradí:

1. Respondentka A: strana VI - XVII
2. Respondentka B: strana XVIII - XXXI
3. Respondentka C: strana XXXII - XLI
4. Respondent D: strana XLII - XLIX
5. Respondent E: strana L - LVIII
6. Respondent F: strana LIX - LXIX

- 1 J: Čo si predstavuješ pod pojmom telo?
- 2 A: Mhmmm, tak sebe (smiech), ale i zároveň vlastně souhrn takhle já to, když to řeknu
3 nějakou definici, já nevím úplně definici v podstatě, svoje já, svoje prožívání ale i to co na
4 tom těle se objeví že jo to co kolikrát potlačíme, takže i třeba je to prostě to já a někdy mám
5 pocit, že to tělo prostě je takou známkou, odrazem toho jak jsem já uvnitř tak to jde navenek
6 potom tak.
- 7 J: Takže súčasťou tela je aj akokeby to vnútorné?
- 8 A: Je to holistický, všechno je to dohromady pro mě. Jo? Já to opravdu vnímám tak, že
9 psychika s tím tělem že to jsou prostě spojený nádoby. Takže pokud je něco v nepořádku
10 uvnitř, nějakým způsobem to vytěsníme, tak se to projeví ve formě příznaku v tý tělesný
11 formě právě. Jo, když to jsou nějaký žaludeční potíže, nebo migrény, nebo něco takovýho
12 nebo třeba problémy já mám věčný problémy s dýcháním. Takže to tělo je pro mě komplexní
13 není to jenom jako tělo jo, myslím si, že my ho musíme umět poslouchat, protože nám dává
14 jasný signály toho co se právě děje uvnitř.
- 15 J: Čiže nie je to len nejaká schránka vonkajšia pre teba, ale je to ten celok. Tak som to
16 pochopila
- 17 A: No bez ní by nebylo to co je uvnitř, takže jsou to propojený nádoby, jo jako. Teď jestli
18 myslíš jako, můžeme tady pak samozřejmě filosofovat co to je duše atak dále. Tam to tělo je
19 nějakým způsobem smrtelný, nebo nějakým způsobem je opotřebovatelný že jo, kdež to ten
20 vnitřek tam je tak nějak jinak. Tak v tomhle případě jinak. Ale jako teď a tady prostě, bez těla
21 bych nebyla já a bez těla by nebyla ta duše. Takže je to propojená nádoba pro mě, spojená
22 jedna.
- 23 J: Aký máš vzťah k svojmu telu?
- 24 A: No, (smiech) asi úplně ne moc jako kladný. Nějak ho nešetřím moc. No.
- 25 J: A podľa čoho to hodnotíš?
- 26 A: Podle životního stylu třeba? Nechodím spát včas, jsem hodně ve stresu, nějak extra jako
27 tomu tělu prostě nedávám odpočinku kolik by potřebovalo. Takže spíš mám tendenci, mám
28 tendenci jakoby od mládí to podhodnocovat, jo? To bylo třeba i problém.
- 29 J: Podhodnocovat' potreby?

30 A: Toho těla ano. A ono mi to pak dá vždycky najevo nějakou, nějaký nemoci třeba, nebo
31 virózy. Takže vztah jako já nevím, jaká je na tohle dobrá odpověď. Jako že bych se měla
32 úplně ráda, to jako jo to už je otázkou nějakýho sebehodnocení. Jaký kdo má. Já nemám úplně
33 asi jako vysoký o tom tělu, nebo nevím, jak bych to nějak. Mám tendenci se spíš podceňovat,
34 než to. Přesto že si uvědomuju, že jsme propojený nádoby, tak eee tomu tělu prostě nevěnuju
35 třeba takovou pozornost.

36 J: A venuješ například pozornost viac tej psychickej zložke?

37 A: Mhmmm, já si myslím, že jo, mnohem větší jakoby jo, než tomu tělu. Jenomže ono je to
38 zase propojený, protože když je člověk unavený že jo, nebo je mu špatně tak je vyčerpaný i
39 psychicky. Že pokud prostě nejsi odpočatá dobře vyspalá tak potom vlastně i ta psychika i ty
40 vlastně výkonnostní věci že jo, člověk je třeba unavený na to aby četl, protože se před tím
41 třeba nevyspal. Ale já jsem takový specifický případ, možná to budeš mít složitější trošku.

42 J: S každým je to úplně iné.

43 A: Není správných odpovědí, prostě.

44 J: Akokeby je pre teba jednodušie venovať sa tej psychickej zložke ako tej telesnej, keď je
45 nejaká ťažkosť alebo...

46 A: Pokud mně to nepoloží tak jo. Jo takže určitě je spíš, spíš jako určitě ty psychický no než
47 tý tělesný, ta tělesná ... no i když, jako zase zase si taky ráda dopřeju, nějakýho prožitku jako
48 jo, když mám možnost, jen nemám na to čas. Abych odpočívala? Nebo že bych chodila na
49 masáž pravidelně? Nebo že bych chodila do wellness? Ne, já na sebe hodně v tomto kašlu
50 jako.

51 J: dobre, pozoruješ nejakú zmenu medzi tým jako vnímáš svoje telo teraz a ako si ho vnímala
52 pred tou terapiou?

53 A: Mhmmm, tak to jo. To určitě. Já jsem. Jako takhle to že jsem říkala, že se podhodnocuju,
54 tak ale už jsme. Byla jsem někde taky, úplně v mínusových bodech a teďka řekněme, že už
55 jsem někde tady (kreslí úsečku). Jsem v plusovějších a ee když jsem přišla do terapie, tak
56 jsem byla úplně taková jako chudinka, kterou nikdo nemá jako rád, která neustále je
57 v nějakých problémech, takhle se to cyklí, no a v současný době vím, že jsem tady já, že jsem
58 důležitá, že jsem hodně jako důležitá pro ty lidi, kteří to nějakým způsobem potřebují jo. A
59 hodně mi jakoby takhle dalo mateřství v tom, a hodně vlastně i ta zpětná vazba toho terapeuta,

60 že někdy, že nemusím bejt jakoby dokonalejší než jsem, abych se někomu zalíbila a chtít
61 jakoby vděk, protože ho třeba nedostanu vůbec, ale já budu vědět, že to co dělám, dělám
62 prostě dobře. Jo? Takže dřív jsem měla jakoby hodně komplexů, co se týče toho těla. I vlastně
63 když jsem byla v nějakým blbým věku tak jsem držela diety a nevedla jsem úplně jakoby
64 dobrej dobrej styl života, no. Ale teď se dá říct, že tak jako už to беру s větším nadhledem,
65 určitě.

66 J: Ako pred tým tam bola snaha byť dokonalejšia, a teraz to už nie je také silné?

67 A: Ee spíš touha být dokonalejší ale pořád se. To je fakt dost těžký tohle pro mě téma docela.
68 Ale vlastně pořád se jinak, já mám tendenci jako hlad po tom, aby to někdo ocenil, co dělám
69 třeba. To že studuju, to že jsem dokázala něco. To že se mi povedlo něco. Tak jako potřeba tý
70 zpětný vazby. Ale co se týče tý tělesný schránky, tak mám výhodu, že jakoby ten můj muž po
71 8 letech tak že pořád jako je spokojenej, takže jo? To mi tam jako ... Nebo mám zpětnou
72 vazbu z okolí, že nevypadám nějak jako hrozně. Tak to je taky docela příjemný, když jako
73 teda takhle no... Ale nemyslím si to jo. Že bych s tímhle šla jo, otevřela dveře a řekla:
74 „vypadám skvěle.“ Samozřejmě jsou jako dny, kdy se cítím líp, a jsou dny, kdy úplně se
75 nesnáším, zalezla bych, nechci prostě vidět lidi, připadám si úplně strašně. A hodně to i
76 ovlivňuje třeba u mě cyklus jakoby měsíční, mm. Jsem zjistila.

77 J: Že to ako sa vnímáš?

78 A: Jo že to mám takhle (ukazuje rukou hore-dole), fakt. (prekvapená). Jakože i hormonální
79 změny v těle, dokážou nějakým způsobem ovlivnit, jak se vnímám. Fakt jsem to zjistila.

80 J: Ahaa.

81 A: Jo takhle rozumíš jako cyklus jakoby ženskéj.

82 J: Len som nechápala, že ako to ovplyvňuje.

83 A: Ale rozumíš asi o čem mluvím. Jakože tejdén třeba od začátku toho cyklu do první tejdén
84 strašný, výkonnost se snižuje, nervozita zvyšuje, jo? Nesnáším se, protože jsem prostě
85 takovádle si připadám (ukazuje rukami okolo pásu). Uprostřed je to úplně zase jakoby na
86 vrcholu, a připadám si, jako že to je super. Jo? Takže jakoby i tohle si myslím. Ale co se týče
87 jakoby teda necht' neodcházíme od tý terapie, tak tam mi jako hodně pomohlo začít si sebe
88 vážít a nenechat se, nastavit si hranice a nenechat se prostě manipulovat. Už tak jak, jsem se
89 třeba nechávala dřív, z tý rodiny.

90 J: Môžem sa ešte spýtať? Ako keby dieťa si mala počas terapie?

91 A: Dítě když jsem začala chodit do terapie, tak bylo malinký, 2 roky?

92 J: Takže rodila si akoby pred.

93 A: Před no. Úplně, já jsem začala studovat vlastně, až když, já mám šestiletý, a začala jsem
94 studovat, když malému bylo 1,5-2 roky. No ale co mi pomohlo hodně jako v té terapii, že to
95 co děláte je skvělý, to jak to děláte, a stíhá a že toho já jsem měla furt pocit, že já nic nestíhám
96 a nic nezvládám a ee dostala jsem zpětnou vazbu, že toho vlastně zvládám hrozně moc, a že
97 se musím ocenit, a trošku si dopřát no.

98 J: Ok, takže to sa potom ako keby tiež odrazilo na vnímaní toho tela, tým že jednoducho už ak
99 ...

100 A: Já mám třeba problém na přibírání na váze, já nevím, jestli je to důležitý. A s udržení si
101 váhy, ne že bych měla problém s udržení si váhy, ale mám problém s tím že když váha
102 kolísá směrem jakoby nahoru, nebo po tom porodu třeba, když jsem nemohla s tím vůbec
103 hnout a měla jsem třeba 5, 6, 7 pořád a měla jsem takhle tady zrovna (ukazuje) tak ee tím
104 jsem prostě měla ty pocity jako ty méněcennosti, třeba po porodu jsem skoro nechtěla chodit
105 do společnosti, byla jsem jenom s tím dítětem, kojila jsem že jo pořád, a nosila jsem takový ty
106 vytahaný, vytahaný svetry a ještě teda bylo léto, takže vytahaný šaty, aby to nikdo neviděl
107 jako, jak jsem vlastně tlustá jo. Takže jako to sebehodnocení, a všichni mi říkali, co děláš,
108 vždyť jsi po porodu. Ale já jsem, to bylo jako jo že tam mám nějak ten vzorec špatně, že ten
109 metr byl vlastně od mojí matky nastavenej strašně přísně, kdy ona mi říkala vždycky prostě ty
110 už jsi zase přibrala, nežer tolik jo? Ale to by bylo zase...

111 J: Dobře, vnímáš medzi svojimi psychickými a telesnými potížemi nejaký vzťah?

112 A: Mhmmm hodně intenzivně...

113 J: a máš nejaký príklad, ktorý by si chcela uviesť?

114 A: Mhmm klidně, tohle je docela moje téma takže, se o tu psychosomatiku taky hodně
115 zajímám. A mám to v momentě, kdy dojde k nějakému konfliktu, vnitřnímu, eee který vlastně
116 svým způsobem nejsem schopná ventilovat, navenek jestli to bude srozumitelný. Mám nějaký
117 vnitřní konflikt s něčím a nejsem schopná prostě to ventilovat dostatečně, tak abych to
118 vyřešila, v ten moment mám symptomy, eee trpím na angíny strašný jakoby, už roky a

119 většinou se to projeví právě, že přestávám mluvit, přestávám mluvit, mám laringitidy,
120 faryngitidy, záněty hrtanu a angíny. Všechno se to točí kolem dýchacích cest, a je to něco, co
121 jsem v sobě jako zadusila, a neřekla ten konflikt, většinou to vzniká po nějakým konfliktu,
122 pocit křivdy anebo vyloženě vnitřnej konflikt jako takovej, třeba vztahovej, kdy seš
123 přesvědčená o něčem, chtěla bys to řešit, ale jakoby cejtíš, že ta druhá strana jako tam
124 nemůžeš, tam se nedostaneš, tam není skulinka k tomu člověku třeba se dostat, protože to
125 uzavřel hrozně. A tady to zůstává.

126 J: A to je ten vnútorný konflikt?

127 A: Mhmm.

128 J: Že ty cítíš, že chceš niečo vyriešiť, ale nemôžeš.

129 A: jo, přesně, a to je jedno z nejzásadnějších mých témat, protože ten vnitřní konflikt jakoby,
130 pak se s tím já musím nějakým způsobem poprat sama a projevuje se to, ať už dýchacíma
131 potížema, tak třeba nějakou nespavostí následně. Protože toužím potom to nějak to dořešit a
132 mít to v sobě ukončený jakoby, ať je to dobrý nebo špatný prostě chci vědět prostě na čem.
133 (kašle)- ještě po nemoci, zase opět. Takže to je asi jakoby nejzásadnější no.

134 J: Naviedla ťa na to nejako terapia? Alebo pred terapiou si tiež ...?

135 A: to už jsem věděla, a v terapii mi hodně jakoby ee během tý terapie, a během i výcviku
136 hodně mám až extrémní jakoby projevy somatický, fyzický.

137 J: Behom, ako keď si tam?

138 A: No, ale skupiny to je ještě horší jakoby, tam mívám, že přestávám dýchat a dělá se mi
139 špatně od žaludku a průjmy, jako opravdu.

140 J: Mhmm takže, keď už o tom len rozprávaš tak proste to hýbe.

141 A: Jo. Kolik máš otázek?

142 PAUZA

143 J: OK takže akokeby už pred terapiou si si to vedela akože spojit, že ano toto je. Neprišlo to
144 až počas terapie tie príznaky?

145 A: Tam jsem si to začala uvědomovat proč to je jooo jakoby.

146 J: Takže pred tým si to mala, ale neuvědomovala si si to.

147 A: Měla jsem to, ale neměla jsem to dobře pojmenovaný. Myslela jsem si, že to z toho,
148 takovým šestým smyslem, člověk jakoby ví, co ho trápí a z čeho je špatnej ale během tý
149 terapie, jsem se to naučila možná poslouchat, tyhlecty ty. Před tím jsem tomu podlíhala, a teď
150 se učím, ty signály vnímat a poslouchat a řídit se jima i když jsou třeba špatný. To tělo mi to
151 vlastně říká. Jak říká vlastně terapeut, že my nemáme to tělo, ale to tělo má nás.

152 J: Ak by si sa mohla zamyslieť, aký je tvoj vzťah k oblasti, do ktorej sa sústreďujú tvoje
153 telesné problémy?

154 A: Jaký je můj vztah?

155 J: Ako vnímáš tú oblasť, alebo aký máš k nej vzťah?

156 A: To je zvláštní. Zajímavá otázka. No nějak jí nevěnuju přílišnou pozornost, je pravda že jí
157 nevěnuju moc pozornosti jako.

158 J: Ale keď sa prejaví potom, že sú tam tie obtiaže že nefunguje, tak jej musíš zase venovať
159 pozornosť nie?

160 A: Myslíš teď ve smyslu, jakěj mám k ní vztah, jako jestli o to pečuju jako prevence nějaká
161 zdravotní?

162 J: Ako to vnímáš skôr, ja neviem napríklad ...

163 A: Jo jako víš, jak můžu vnímat svůj krk nebo svoje mandle jo?

164 J: Hej, ako závisí od toho, ako si to pojmeš, ale například ja neviem proste hej například ja,
165 tak mám naríklad moja takáto oblasť je brucho hej, zažívanie, takže například ja neviem
166 proste keď mám s tým problémy, tak pociťujem stud.

167 A: Jako takže když těch oblastí mám víc, jako třeba tady mám problém, tady a ještě tady je
168 taky problém (kreslí) prostě tak no je fakt, že já to tělo, já těm orgánům jako moc nedávám
169 jako nějaký lásky. Pro mě je to taková funkční záležitost no a to je právě ta chyba já si
170 myslím. To bych jako, že přesně, začnu je řešit až v momentě když na sebe začnou
171 upozorňovat, jsme tady a máme problém jo? Příklad: nebudu řešit říkám si dokud to funguje
172 třeba játra, ledviny nějak to funguje, v momentě kdy to tam prostě něco selže, bude tam
173 nějaký zánět, tak třeba budu pít ty čaje. To je stejně jako močov ... jednu dobu jsem trpěla

174 na močový cesty hrozně, od té doby jsem měla hrozný pocit strachu a měla jsem
175 problematické vztahy, a pořád jsem měla močový cesty a až jsem skončila v nemocnici
176 s akutním zánětem ledvin, a teď vůbec prostě, pak jsem začala hodně dbát na ten pitný
177 režim, protože už jsem věděla co to je. Dneska už nepůjdu a nesednu si na studenou lavičku,
178 protože prostě budu vědět, že bych tohle mohla mít a nechci ... Stejně mám krátký triko.

179 J: Ale nějakým způsobem si na to prostě...

180 A: ano, co si pamatuju, že vím jakoby tak to ano, co se ještě co ještě fungovalo tak tomu
181 nevěnuju pozornost a doufám, že to fungovat nějak bude. Třeba štítná žláza je u mě taky
182 problém jo, ta jako mi nefunguje, beru léky a nevím vůbec proč, jako přestala nějak fungovat
183 produkovat dostatečný množství těch hormonů a o tom jsem se taky bavili v té terapii no, a
184 tam ten terapeut říkal vlastně že je to přetížení, přetažení přílišná míra stresu, kdy ta štítná
185 žláza už to nestíhá vyloženě, říkal: vy si toho, vy toho máte prostě moc. Vy musíte něco,
186 něčeho se vzdát, a něco odhodit jo. Prostě já mám jakoby dvě práce, do toho mám rodinu, do
187 toho mám školu. Do toho musím stíhat praxe. Prostě jakoby když letí balón jo a má nějaký
188 pytle, který ho táhnou k zemi, tak k tomu se to dá přirovnat. My musíme nějaký ty pytle
189 vodházet, aby jsme mohli letět nahoru. Takhle nějak, s tím že můžu, jsem schopná něco
190 odhodit, ale stejně si toho potom nabalím a štítná žláza potom nestíhá. Ale tam je problém, že
191 kdybych to nějak řešila, jo?

192 J: Aký je tvoj vzťah k telesnej oblasti, ktoré považuješ za zdravé?

193 A: Přijímám, přijímám tu oblast, a jsem ráda, že je zdravá. Tak nějak jakoby. Takže kladný.

194 J: Ako si riešila svoje telesné problémy pred nástupom do psychoterapie, a ako ich riešiš
195 v tomto období?

196 A: To je taky zajímavý, protože já jsem vlastně v té době předtím tak jsem hodně spolíhala na
197 to, co mi jako řeknou doktoři, lékaři a že to je dogma co mi řeknou. Takže jsem do sebe
198 ládovala ty antibiotika, co mi dávali, víceméně jsem ten farmaceutický průmysl co nabízel jo,
199 a teď to přehodnocuju prostě. Opravdu řeknu ne, tohle jako nechci a zvolím si třeba
200 alternativnější formu té medicíny. Jó, že třeba já nevím, když to řeknu, pokud opravdu
201 nemusím, nemám horečky s angínou tak na virózu se snažím nebrat skoro žádný léky, pokud
202 nemám horečky, a spíš už posilovat imunitu. Takže teď už to beru tak, že spíše se snažím,
203 spíše se snažím pomoci tomu tělu, aby to vyřešilo samo, podpořit ho než jenom tlumit ty
204 příznaky. Jestli to dává smysl.

205 J: A mimo obdobie nemoci? Že to telo nejako podporuješ?

206 A: Jo, už je to lepší je to opravdu lepší než to bylo.

207 J: Takže nějaké vitamíny?

208 A: Tak nějak, ale ne zase nějak že bych... Já mívám takový výkyvy. Já mám období kdy pak
209 takový očistný období, kdy prostě piju ty ječmeny, jim ty vitamíny a pak zas prostě i jsem
210 občasnej kuřák, už jsem přestala, ale občas jako na těch výcvikách tam jako jo. No áá taky si
211 dám nějakou skleničku že jo občas, ale to zas není že bych nějak se opijela. Normálně jako
212 normální lidi, když někam jdou. Takže tohle jako taky no ... Ale nedělám zase vyloženě nic,
213 že by jako jo že bych to tělo přepínala jako. Spíš mi chybí energie na nějaký cvičení co bych
214 chtěla, což bych ráda ještě. Ještě no víc se zaměřit na ... Ta výživa, jo ta výživa. Kolikrát se
215 člověk nemá kde najíst a řeší to narychlo někde, rychle co si koupí mmm ... Ale jako když
216 jsem se tenkrát zaměřila opravdu na to, na tu zdravou výživu tak jsem se cejtila celkově úplně
217 jinak no ... Nevím už jaká byla otázka.

218 J: Riešenie telesných problémov pred a po individuále alebo počas neho.

219 A: A můžu třeba ještě tam k tomu říct, že některý ty problémy se jakoby v jednu dobu
220 zhoršili?

221 J: Jasne.

222 A: To jo, dokonce jsme to tam nějak i pojmenovávali, že probíhá asi to čištění těch bloků,
223 během tý terapie. Protože já jsem měla hodně takový těžký dětství i dospívání a hodně jakoby
224 jsem vyrůstala v náročným rodinným prostředí ... Né jako náročným, že by jsme byly nějaký
225 sociální případy. To né, ale prostě jsem z rozvedený rodiny a byly tam velký konflikty potom
226 s následným partnerem mé matky, a takovýdle věci ... Takže když jsme otvírali tydle témata
227 tak mě se znova prostě vracely symptomy. Měla jsem sny, všechno. Takže to mám fakt jako
228 propojený všechno.

229 J: Jo, ešte ma tam napadla otázka, ako si hovorila o tom, že máš tie výkyvy toho, že prostě raz
230 ako ješ tie ječmene a takéto věci a potom ...

231 A: Potom na to úplně kašlu, je mi to úplně jedno, i ty kafe, a třeba si namažu jenom rohlík a
232 vím, že jako já na to nemám najednou ani chuť protože víš, naválí se mi nějaký starosti a v tu
233 chvíli, si řeknu to není teď důležitý prostě, teď něco sním.

234 J: Ako to jedlo nie je dôležité?

235 A: Jo v tu chvíli. Nebo že málo jím, já když jsem ve stresu tak moc nejím ještě navíc, což taky
236 že jo prostě ...

237 J: Ešte ma zaujíma, či sa vylučuje to obdobie toho ee starania sa o tú výživu s tým nestaraním
238 sa, alebo je to nějako ako ruka v ruke, například myslím to tak, že máš to obdobie toho, že sa
239 staráš o to hej například hej ja neviem, ješ tie očistné věci a tak ale tiež prostě si zakouříš a
240 tak. Alebo proste sa to vysloveně vylučuje?

241 A: Ne, nevylučuje. Čistím, ale klidně třeba půjdu ven, puđu s kamarádkou pít někam. Jo?
242 Jednou za čas. Moc času nemám volného vzhledem k tomu malému cvrčkovi. A tak prostě si
243 jako klidně dám panáka, dva, no a potom na druhý den si dám zase ten ječmen (smiech) a
244 řeknu si ono se to zase vyčistí. Takže jako zase přísný půsty vyloženě ne. Já to, já zase nejsem
245 na sebe tak ... Neumím být tak tvrdá na sebe jo, jako? Jako to je to, že právě ee, kolikrát
246 prostě eee jdu cestou právě tohodle co chci no, prostě.

247 J: A ešte by som sa mohla spýtať, si vravela, že počas tej terapie sa akokeby spustil očistný
248 proces tých blokov, týkalo sa to nějakých tělesných prejavov, ktoré sa ti teraz už nevracajú?
249 Alebo sú to tie telesné prejavy ktoré sa stále opakujú?

250 A: Jestli to bylo něco extra, co už teď není? Hmm já bych řekla, že to nebylo nic extra jenom,
251 že se to zintenzivnilo. Jó? Že řekněme, že třeba byl problém s dechacíma cestama, tak
252 najednou to šlo až na průdušky. A byl tam tak jako zánět velkej průduškovéj, jo? Že to bylo,
253 že to bylo silnější, intenzivnější.

254 J: A už v tejto intenzite to nebolo, alebo to sa nedá povedať?

255 A: Ne si myslím, že ne, ne. Jo a co musím teda říct a co je velice zajímavý je, že já jsem nikdy
256 nezvládala virový infekce, protože okamžitě přecházely do tý bakteriální a hned jsem
257 dostávala antibiotika. Příklad dostaneš chřipku, máš rýmu, bolí tě v krku. Normální člověk
258 třeba tři dny si s tím nějak jako to, pak má rýmu a po tejdnu už to je dobrý. Mně to okamžitě
259 padalo dolů, tady prostě na průdušky, ee vznikal tam okamžitě prostě zánět, slabost celková a
260 nebyla jedna pomoc než antibiotika. A teď od jistý doby virový infekce, prostě zvládám, jo?
261 Jak je to virová infekce vím, že je to jiná bolest v krku než ta angína a okamžitě začnu
262 posilovat tu imunitu, okamžitě proste echinaceu, grepový kapky a za tři dny jako, nevím o
263 tom.

264 J: Takže to sa možno zmenilo, s tými antibiotikami, že sa toho nemusíš báť, že by ti to prešlo
265 ešte hlbšie.

266 A: Jo, presne jo.

267 J: Takže, vlastne toto je asi taká zásadná zmena, ktorá sa udiala behom tej psychoterapie, čo
268 sa týka tých telesných obtiaží. Že toto odišlo, že už to nejde do tej hlbšej úrovne.

269 A: Ono to má souvislost asi i tím dňím tý terapie, čo sa tam jakoby vyřešilo, i ty témata. Že
270 ee já to k sobě už třeba ani nepustím. To že jsem to dřív k sobě pustila. Příklad, byly nějaký
271 konflikty a já jsem si nechala třeba řekněme, matka konflikt dcera a šla přes ty moje hranice.
272 Já jsem jí tam pouštěla a já jsem si najednou jako uvědomila, že prostě jí nemusím tam
273 pouštět, že třeba bude naštvaná, a co? Ale já už se toho nebojím. „Já už se prostě nebojím, že
274 budeš naštvaná, že ti řeknu, že ne.“ Byl to asi rok, kdy vlastně to bylo tak jako utváření
275 hranic, no a myslím si, že teď nevím jestli tyto konflikty zmizely, ale zlepšilo se i to po tý
276 tělesný stránce, že já si to už tolik neberu třeba, jo jakoby? Je to fakt propojený je to hrozně
277 jako, to bych to bys tam možná mohla dát, že ee vlastně když se vyřeší nějaký zásadní
278 konflikt, tak to očistí celkově i to tělo potom.

279 J: Že to cítíš ako keby na tom tele.

280 A: To je tá dasein. Fakt tak to tam jakoby, fakt to tam je, protože ten vnitřní konflikt, který ze
281 sebe, prostě ty dostaneš, tak ho dostaneš i z ... jo? Už to tam někde to tam se vyčistí, celkově.

282 J: A vedela by si povedať ako to pociťuješ? Či to sa nedá?

283 A: Hele jako katarze, jako nějaká úleva, že se můžeš nadechnout zhluboka, jako ten pocit tý
284 úlevy? Nebo?

285 J: No ten pocit toho čo, opisuješ, že jednoducho už to ako keby ...

286 A: Já si myslím, že to je otázka hranic, strašně že ta otázka hranic je hrozně důležitá i v tý
287 psychosomatice, že co vlastně dovolíme na sebe pustit. Co tomu tělu vlastně dovolíme
288 přijmout a co si budeme držet, jakoby dál. Co k sobě pustíme takzvaně a co k sobě nepustíme
289 už jo? Je to těžký vlastně se ohraničovat že jo když, třeba byly ty lidi zvyklí třeba si s náma
290 mávat, jak chtěli, když to přeženu jakoby, ale hmmm nese to sebou jako nějakou změnu.

291 J: Dobre, super ďalšia otázka postoja. Takže aký je tvoj postoj k životnej oblasti, ktorá bola
292 dôvodom podstúpenia psychoterapie?

293 A: Ee, životní oblasti?

294 J: Alebo toho problému s ktorým si tam išla.

295 A: Ahá, hmmm já si myslím, že tam ještě je dost práce (smiech) tam to nepude hned. Ee mám
296 nějaký vzorec a hrozně těžce ho měním. Mám ho zažitej a mám ho zažitej v dětství a týká se
297 to partnerskýho vztahu a mýmu jakoby, ee bytí v tom vztahu jako takovým a je to hrozně
298 dlouhej proces protože já to neznám vlastně ani v tý rodině pořádně, kde to v podstatě taky
299 nefungovalo, kde ty konflikty byly, tak teď jakoby je to pro mě dost náročný v dlouhodobým
300 vztahu prostě bejt a vydržet, nejenom vztah to řeším dokola prostě. Vím, že ten proces jako
301 třeba ještě několika letej.

302 J: Takže môžeme povedať, že ten postoj k tej veci je akože - chcieť nejakú zmenu?

303 A: Mhmm, já bych chtěla bych změnit vlastní nastavení v tom, ee v tomto postoji a snažím se
304 o to, ale nemám to ještě úplně jakoby zakořeněné jo?

305 J: Mohla by si sa zamyslieť, že čo vnímaš ako podstatnejšie, dušu alebo telo? Alebo ako to
306 vnímaš?

307 A: Mhmm duši, jednoznačně. Jako to tělo když bych to dala ... jako takhle je to propojený,
308 ale podstatnější je pro mě to uvnitř prostě. I když to souvisí, když nebudu spokojená s tím
309 vnějškem, budu prostě mít problémy s tím sebevyjádřením že jo, samozřejmě.

310 J: Ale nie naopak, hej? Napríklad keď budeš mať niečo s telom, tak to nebude ovplyvňovať tú
311 ...?

312 A: To si myslím, že bude, protože budu mít depresi z toho, že nejsem zdravá. Jo jako přesně
313 tak, když nebudu mít energii tak budu třeba nevykonná, z toho že jsem nevykonná budu mít
314 depresi a nebudu třeba chtít chodit mezi lidi jo, a bude to takový ...

315 J: Ešte takto sa spýtam. Ako vplyvnějšíu vnímaš zložku, duševnú alebo telesnú?

316 A: Vlivnější?

317 J: Alebo mocnejšíu?

318 A: No tak duši, určitě.

319 J: Ako by si zadefinovala pojem psychosomatika? Skôr čo to pre teba znamená?

- 320 A: Tak soubor veškerých psychických jevů, které se potom promítají do té tělesné oblasti.
- 321 J: A posledná otázka, keď máš nejaké zranenie, alebo nejakú chorobu, ako to pociťuješ
322 z hľadiska celku? Z hľadiska celku tej telesnosti?
- 323 A: To môžem taky, väčšinou si ríkam, kde jsem přecenila svoje síly. Které oblasti jsem
324 přecenila? Na co jsem jakoby nestačila? Že to tělo mi to dává tímhle způsobem jakoby
325 najevo, přes tu nemoc. Kde jsem, kde jsem pochybila třeba? Kde jsem byla nedůsledná? Co
326 jsem, co jsem jo? Jakoby takový, co přesáhlo mně? Co mně přesáhlo a následně doběhlo.
- 327 J: Takže to je akoby nejaká rovnováha?
- 328 A: Tak, jasne kde došlo k narušení té rovnováhy, jo? To je to slovo.
- 329 J: Takže to vnímáš jako nejaké vyrovnanie?
- 330 A: Jo vyrovnaní rovnováhy vlastně. A pokud ta rovnováha je porušená, tak se to právě projeví
331 ve formě nějakého psychického, nebo fyzického symptomu řekněme.

- 1 J: Čo si predstavuješ pod pojmom telo?
- 2 B: Já to mám trošičku shrnutý jako, že to je tělesná stránka jakoby schránka tý osobnosti,
3 (smiech) mně se hned objevilo soma no, prostě tělo... nevím, jak bych to řekla
- 4 J: Alebo aký máš k nemu vzťah, vyslovene k svojmu telu?
- 5 B: Nooo, tohle to by bylo vyprávění taky na dlouho, ke svému tělu jsem teda neměla vždycky
6 dobrej vztah a leckdy ještě i teď si k němu ten vztah budu. Dost často jsem ho spíš, mi
7 přijde i jako zneužívala, protože jsem se dřív i sebepoškozovala, takže to se mnou asi nemělo
8 lehký. Taky jsem hodně náročnej člověk, takže vždycky na sobě vidím nějakou chybu, ale v
9 poslední době se spíš snažím si ho spíš tak nějak jako hýčkat a brát se taková jaká jsem no.
10 Nevím, jestli je to to co si chtěla slyšet.
- 11 J: Nie nie, to je dobre. Nadviažem na ďalšiu otázku, potom to keď tak budeme rozvádzať.
12 Vnímáš medzi svojimi psychickými a telesnými potížemi nejaký vzťah?
- 13 B: Vzhľadom k tomu že mám rada psychosomatiku tak ano.
- 14 J: Mhmm, a konkrétne u teba by si to mohla nejako priblížiť?
- 15 B: Mám s tím i osobní zkušenosti, už i dřív jsem to viděla, bylo to vždycky hodně vidět třeba
16 i u nás v rodině, když byl nějaký stres, tak hlavně u táty to bylo vidět. My jsme teda všichni
17 alergici po tátovi kromě teda mamky, jako že já, brácha a taťka jsme alergici, a to nádherně
18 vidíme prostě, když já to u sebe vidím, že když mám hodně stresů, tak veškerý ty projevy
19 byly mnohem jakoby silnější.
- 20 J: Ako tie prejavy alergie? A načo je tá alergia?
- 21 B: Na spoustu věcí, mmmmm pyly, všechny tady tyhlencty věci, roztoče, prach, hmmm květy
22 různý no, kočky, psi, je toho hodně no
- 23 J: A ten stres to akoby nějak ...
- 24 B: Ty projevy byly intenzivnější, stejně tak jako když se víc stresuju tak mám víc akné, bolí
25 mě záda, šíleně mně bolí hlava už od malička, několikrát jsem se to pokoušela i řešit, ale
26 nikdy to zatím jakoby neklaplo. Takže je pravda, že jako s tím tělem jsem mívala vždycky
27 problémy no ...
- 28 J: Ako neklaplo v zmysle, že neprišla si na tú príčinu, alebo?

29 B: Mhmmm no, oni mi řekli, že mám migrény, dali mi prášky a čaj a to pro mě není jako
30 vysvětlení a řešení že jo, abych brala prášky nadosmrť na migrénu a jako tu příčinu, jsme
31 zatím došli akorát k tomu, že to může být hodně z toho, že jako řeším problémy ostatních,
32 takže jsem tím jako zahlcena a že prostě v té hlavě jako, že mi to moc šrotuje no. Ale přijde
33 mi, že vždycky je to souhrn jakoby více aspektů no.

34 J: Dobře, skúsime sa pohnúť ďalej a to je, že aký je tvoj vzťah k oblasti, do ktorej sa
35 sústreďujú tvoje telesné problémy, akože napríklad s tou hlavou, alebo nejakú inú oblasť. Aký
36 máš k tej oblasti vzťah?

37 B: Jaký k tomu mám vztah?

38 J: Nebo aké emócie to v tebe vyvoláva?

39 B: No tak nejradši bych si tu hlavu občas uřízla, abych už, už to nemusela cítit. (smiech) Ale
40 to jaký k tomu mám vztah? HmMMM, mně teda jako hrozně smutný vždycky přišlo to, že jak
41 bych to řekla, že jsem jakoby nedokázala to vyřešit, protože mi přijde, že jako všechno jde
42 vyřešit a jenom si k tomu najít cestu no, a je pravda že já to tělo vždycky hodně zanedbávala a
43 neřešila jsem to no. Jako mám rozjednaných spoustu doktorů teď konc, protože jsem se
44 vlastně je to už rok zpátky dva, protože jsme zase v rodině zase měli nějaký potíže, tak jsem
45 se sesypala právě jak fyzicky tak psychicky proto jsem začala chodit i na tu terapii, a eee
46 nějak jsem nebyla schopná, byla jsem na několika vyšetřeních, ale zase jsem to nedotáhla.
47 Takže tomu tělu jako fakt moc neodlehčuju no ...

48 J: Mhm a čo to znamená, akokeby že si ho zanedbávala? Čo pod tým myslíš?

49 B: Jako neposlouchám ty jeho signály, prostě ho potlačuju, ačkoliv vím, že by bylo za potřebí
50 si ho taky hýčkat a že to potřebuje, že mu v podstatě ubližuju, tak vždycky je důležitější něco
51 jiného.

52 J: takže akokeby až keď to prejde do niečoho, že je to už naozaj také, že sa to nedá vydržať, s
53 nejakou bolesťou, alebo s alergiami tak to začneš riešiť alebo?

54 B: Já mám trošku sníženéj práh bolesti, vlastně díky tomu, že ho už jako dlouhá léta jako
55 zkouším aaa je pravda, že já jsem si tak jako na ledacos zvykla, protože u nás to bylo docela
56 těžký, v tom že jsme si jako nikdy nesměli na nic stěžovat v rodině, tak jsem si prostě zvykla
57 že prostě s tím žiju a občas mám takový jako výchyly, že jsem si říkala, že by to bylo dobrý

58 jako spravit, protože to není úplně jako správný, tak se do toho vždycky pustím, ale potom mi
59 do toho zase něco skočí no ...

60 J: Akože čo ti do toho skočí? Nechcem, aby si rozprávala o niečom o čom nechceš, takže kde
61 sa niečo spýtam o čom nechceš vravieť tak povedz.

62 B: Ne ne to je v poriadku, jenom přemýšlím co všechno jako ... vždycky se něco najde, já mám
63 totiž hrozně široký eeeee eee jak bych to řekla rozpětí všeho; zájmů, koníčků, díky tomu že
64 vlastně jsem i odešla z domova tak se musím živit, ta škola nebyla zrovna nejlevnější ani není
65 takže, si musím vydělávat vlastně i na školu na všechno. Vždycky do toho něco skočí. Hlavně
66 je pravda, že hodně špatně nesu, když se lidi kolem mně mají špatně, tak to hodně řeším a že
67 díky tomu, že já jsem ten, co jako studuje tu psychologii tak všichni za mnou chodí a všechno
68 řeším takže, jakmile se něco v okolí děje, tak to tělo o to víc zanedbávám. Příklad, teďka od
69 minulého roku se mi spustilo, těžko říct co to je. Ono se říká, že první tři dny teče kolostrum
70 až pak je to mlíko. Mám už to teďka, začlo mi to o prázdninách a ještě jsem nebyla schopná si
71 dojít k doktorovi. Nebo teda jako byla jsem u jedny doktorky, ta řekla že, ee že jakoby
72 fyziologickej nález nemám že nějaké jako zvýšený hormony nebo tak, že bych to že mám to
73 v nějaký tý škatulce a poslala mně domů, takže eee to jako, jak bych to řekla ... Takže jako
74 ten původ toho jsem jakoby nenašla, a přijde mi, že prostě to asi chtěla shrnout tak jako že
75 tělesně jste v pohodě, tak to asi bude psychosomatický, pořešte si psychiku. Ale jako
76 nevyřešilo se to ještě, tak mi dala spolužačka kontakt jakoby na jiného gynekologa ať si zajdu
77 za ním, ať to nepodceňuju no a mám na něj kontakt už asi tři měsíce a ještě jsem tam taky
78 nebyla

79 J: A ešte potom ma k tomu napadá, že ty si vravela o nejakých tých rodinných problémoch a
80 tak, že vlastne skrz to si išla na tú terapiu. Teda je to tak, že napríklad ako vravíš, že to telo
81 zanedbávaš teda, akože, že odkládaš tie nejaké príznaky, a napríklad kde sa vyskytne niečo
82 psychické tak skôr

83 J: U teba, skôr nějakú psychickú nepohodu tak skôr to bereš akože na väčšiu váhu?

84 B: To bych neřekla, že to беру на větší váhu, spíš je pravda, že mám tendence jako řešit druhý
85 než sebe, celkově a to je jedno jako jestli jde o tělo nebo o psychiku, co se týče jako u sebe
86 jestli беру jakoby, jestli pro mně jako je hodnotnější tělo nebo psychika, to měla být ta
87 otázka?

88 J: No tak nejak

89 B: Aha, no podle mně je to prostě jako jin a jang co se doplňuje, takže tak to беру, prostě 50
90 na 50. Není ani jedno důležitější, důležitý je, aby bylo obojí jakoby harmonicky propojený
91 noo.

92 J: Takže preto si možno šla do tej terapie, jako aby sa vyriešili aj tie telesné problémy?

93 B: No je to tak, protože čím jako psychicky jsem na tom hůř, tak je to hrozně vidět na tom
94 těle. Člověk se hrbí a všechno jakoby na tom těle jde jako, a hrozně se potom přejídám, takže
95 jsem tlustá a o to víc se nemám ráda (smiech, úsmev)

96 J: Dobře, teraz také trochu otázka, že protikladná k tej pred tým, že aký je tvoj vzťah k oblasti
97 telesnej, ktoré považuješ za zdravé? Ktoré ako fungujú nejakým spôsobom?

98 B: Přemýšlím, kterou část na svém těle, mám zdravou? A pak bych se měla zamyslet, jaký k
99 tomu mám vztah?

100 J: Alebo zase aké emócie sa ti k tomu spájajú?

101 B: Jo já si jen myslím, že je obtížné najít tu část na tele, která by byla zdravá. Eeeeeeee ruce
102 mám zničený od práce a od lezení, protože už přes rok chodíme na stěnu (úsmev), takže o
103 těch se bavit nemůžem, hlava mně bolí, záda mám v čudu, nohy mi vodtékaj, mám
104 gynekologický problémy, teče mi mlíko (smiech), teď se mi spustila včera alergie,
105 (zamyslenie), ee – (odfúkne si), oči mě pálí, hmmmm mám křivej nos, já zas nechci počkej já
106 nechci abych mluvila negativně, ale jako já fakt nemůžu najít část na sobě, ne jako že bych to
107 myslela úplně jako tak negativně, a brala to jako negativně, ale fakt že prostě každá ta část
108 bohužel jako na tom těle úplně se nemá nejlíp no.

109 J: Tak zase keď lezieš tak musí niečo slúžiť? Ja som minule bola liezť napríklad a asi po, ja
110 akože neleziem, ale asi po desiatich minútach ma tu seklo v triesle a už som proste nemohla, a
111 vravím si že super, že asi som sa mala rozcvičiť.

112 B: No jo jako rozpochybovat se a hlavně nezačít ničím těžkým, ale zahřát se až pak lézt těžší,
113 protože to je přesně a pak mě z toho bolí záda, jak to člověk tahá špatně, když to cejtí, jak
114 není zpevněný, ale to právě není o tom, jakou část na sobě teda беру, že by byla zdravá a
115 dobrá nebo tak, ale jako celek spíš v tuhle tu chvíli. Na lezení se celek musí zapojit, aby lezl
116 dobře, že jo. Takže to není taky úplně o části, jako jo mohla bych říct třeba, že bych mohla
117 mít dobrý ruce, že to dobře vytáhnu, to pravda není, teď posiluju protože mám ruce vždycky
118 slabý a ruce nejsou zrovna moje... Mám silný nohy, ne jenom jakože jenom fyzicky ale i

119 silově, tak ok, můžu říct, že prostě mám sílu v nohou a ta mi pomáhá třeba zrovna v tom
120 lezení. Ale zase na druhou stranu k nim nemám úplně kladnej vztah, díky tomu že nejsem
121 spokojená s vizáží, takže jako trošku fakt nevím jak bych měla odpovědět. Jo? Protože každá
122 jako, když vezmu ty nohy, tak ok mám je ráda v tom, že prostě fakt mi helpnou na tý stěně,
123 eee že mi jako pomůžou to vytáhnout, ale na druhou stranu jako nejsem spokojená s jejich
124 vzhledem, takže, hmm nevím co bych vybrala takhle za část ... Já nevím, myslím, to
125 potřebuješ úplně?

126 J: Nie nie nie, prostě jako to je dobre.

127 B: Jediný co, tak vždycky klukům se líbily moje oči (pousmiala sa), takže to je, teď mi to
128 došlo, že vlastně oči možná no. Ale to mám zase krátký řasy a nejsou tak hezký, když se
129 hezky namaluju, takže, asi se nedostaneme k ničemu asi.

130 J: A tak například keď akože si uvědomuješ, že máš pekné oči například, vďaka tomu, že ti to
131 niekto hovorí a tak, tak akože čo k tomu, teraz keď si to povedala ako čo k tomu pocít'uješ?
132 Ako sa k tomu vzťahuješ, k tým očiam například?

133 B: No tak ve chvíli když samozřejmě by k tomu došlo, že mi je někdo pochválí nebo tak, i
134 když dnes to asi není, když mám ty kruhy pod očima (smiech) ale když už by k tomu došlo,
135 tak samozřejmě člověk si toho váží, že něco takovýho na sobě má no. Takže dejme tomu, že
136 by tam šlo nějak popsat tak jako eee jak říkám no, vážím si toho, jsem za to ráda ...

137 J: Dobře, dobře tak. Vnímáš během psychoterapie nějakú zmenu vo vnímaní svojho tela?

138 B: Během celý terapie?

139 J: Behom toho individuálu, že alebo pokiaľ sa niečo týka aj skupiny, tak to môžeš povedať,
140 ohľadne skupiny, či pozoruješ niečo.

141 B: Tak v tý terapii tam určitě, tam vnímám změny a to už eee a nevím teda úplně jako jestli
142 říkat s čím to souvisí, nějaký moje hypotézky, ale každopádně ... Ze začátku, já totiž mám
143 vždycky problém když jako takhle někam jdu, tak já jsem měla vždycky problém s tím,
144 jakoby strach z odsouzení aaa takže mám jako takovou tendenci, to jako mám to taky z rodiny
145 hodně, eee neztrapnit se, neříct nic špatně, neurazit, eee nějakou poznámku nebo něčím, ee a
146 takhle takže si myslím, že toho hodně ovlivnila jakoby ty začátky, protože jsem se hrozně
147 hlídala, úplně ve všem, jak sedím, jak mluvím a pak mi to občas přišlo takový křečovitý ...

148 J: Ako na tej terapii jo?

149 B: Jo, takže príjde mi, že ten problém byl v tom, že jsem potom víc vnímala to tělo, než abych
150 byla schopná řešit vlastně jakoby nějaký mentální procesy jako myšlenky nebo tak.

151 J: Akože polohu svojho tela a ako pôsobíš hej?

152 B: No přesně tak, všechno jakoby tohle to dohromady. Jakoby v podstatě fyzický bytí jakoby
153 v tý společnosti, eeee a to ne jenom jakoby jak vypadám, ale i hlavně jakoby jak působím na
154 ty druhý, mně to je hodně společný jako s nějakou tendencí splňovat očekávání druhých ...
155 tak jak by si mně chtěli, jak by mě potřebovali.

156 J: Ty si povedala že máš, že si si to hlídala že telesne, ako nejak verbálne alebo tak ...

157 B: No v podstatě všechno.

158 J: Ako napríklad telesne?

159 B: Tělesně? Tak hm, je pravda, že já jsem si hodně všímala i eee, jak bych to řekla, tak z tý
160 psychologie člověk ví, že když jakoby nějakým způsobem sedí, tak jsem se snažila jí být
161 příjemná (smiech), takže jako jsem se snažila sedět, jako spíš jsem jako spíš jsem se snažila
162 dělat, co jsem si říkala, že by bylo fajn, jak by mě chtěla mít. Takže co se týče teda toho
163 tělesného, ať zase neutíkám ... Je pravda, že ze začátku jsem seděla opravdu spíš jako hodně
164 stroze, jako eeeee sedla jsem si vždycky tak jako hodně rovně (ukazuje, ako zvykla sedávat').
165 Nožky na zem, a teď jsem měla jako ten čajíček že jo, a snažila jsem se nějakým způsobem,
166 aby to vypadalo prostě dobře. Čím déle ta terapie byla v podstatě, až teďka v poslední době
167 jsem se nějakým způsobem dokázala uvolnit. Takže dřív to bylo spíš fakt takový křečovitý.
168 Myslím, že jako nejvíc tam jde asi o to uvolnění, jak co nehrotit prostě nějaký posed, postoj
169 podle čehokoli. Já jsem vždycky záviděla dřív, a to bylo i na výcviku, lidi co si dokázali
170 skroutit nohy na židli, poposunout se, vzít si deku, šmudlat tam čajík a a ještě něco
171 přikusovat? (smiech) Jo a dneska prostě nějakým způsobem když mám na to chuť, něco
172 cokoliv z toho dělat, tak už jakoby tolik nepřemýšlím, co by ode mě chtělo to okolí, už
173 trošičku jednám podle toho, co bych chtěla, co mi je zrovna teď příjemný a to bylo i na tý
174 terapii. Možná trošku se nebojím tolik toho odsouzení anebo mi je to trošku už jedno, že si
175 říkám, že jako člověk se nemůže pořád popírat a modelovat podle druhých přání, co si myslí,
176 že by asi chtěli.

177 J: A ako rozprávala si s ňou o tom, s tou terapeutkou, alebo to prišlo tak spontánne to
178 uvolnenie toho, proste spôsobov sedenia?

179 B: My jsme se o tom bavili spíš z té strany, že ona sama s tím přišla, že má ten pocit, že
180 vlastně jsou ty terapie teďka lepší, že působím uvolněněji, že se ani tak nekontroluju. Takže
181 jako to téma jakoby tam bylo, ale z její strany no. (ticho) Je pravda, že celkově řekla, že se se
182 mnou teď líp pracuje než ze začátku. Ale jenom, jestli ještě můžu dodat, spíš co mně vyděsilo,
183 že to přišlo až teďka po roce.

184 J: Prečo?

185 B: Mně to přijde jako strašně dlouho. Jako já jsem ee ... To je pravda že já jsem totiž hrozně
186 přistupovala k terapii tak, že jsem ze začátku vždycky přišla a měla jsem připravený třeba
187 témata, anebo jako snažila jsem se jako hrozně pracovat, aby to jako bylo ty změny co
188 nejrychlejší, protože už jsem si přála se cítit líp, a tak jsem jako do toho hodně dupala a to
189 uvolnění ne jenom přišlo s nějakým jako fyzickým uvolněním, ale přijde mi právě jako s těma
190 tématama, s tím myšlením a tak, že jako nemám tendenci hrotit i to, jakože za co nejkratší
191 dobu musím stihnout na sobě pracovat co nejvíc, aby tam bylo co nejvíc změn, že to uvolnění
192 bylo jako na všech těch fázích, úrovních. Ale přijde mi prostě, že jako fakt po roce? Že to
193 přišlo... Teďka mluvím zase asi tak, že jako bych chtěla, aby to jako ten dril byl co
194 nejrychlejší, zase v tomhle tom mi to hodně pomohlo, že když si vezmu, kolik let se
195 usazovaly všechny ty jakoby ty špatnosti, a chtít to spravit během pár týdnů nejlíp, to by se mi
196 líbilo, že jo (smiech), tak to není možný no. Ale jako po roce jako to mi přišlo fakt takový
197 jako.

198 J: Chápem. A bolo to ako, ešte ma tam napadlo k tomu uvolneniu, že či to prišlo akokeby
199 nejak spontánne to telesné uvolnenie, alebo si si prostě uvědomila, že veď už si můžem
200 sadnúť aj takto, alebo len si si naraz ako všimla, že a už to nerobím tak strnulo, ako som to
201 robila pred tým.

202 B: Já mám takovej pocit, že tam šlo spíš o to, že sem si sáhla toho dna, až tak hluboko, že už
203 mi to bylo jedno. Že to bohužel bylo spíš, ne že bych nějakým způsobem na to dokázala
204 jakoby dobře přijít, ale že bohužel to prostě to bylo spíš tím, že eee, že jsem si nějakým
205 způsobem došla k tomu, že to nemá fakt smysl hrotit, že ty věci nějakým způsobem tak jsou a
206 nejhorší je, právě najít to tu hladinu vlastně jakoby tu, který věci vlastně jdou změnit a který
207 prostě ... Aaa aaa tak se je pokusit změnit v tom životě a tak a prostě jsou potom ale věci,

208 který změnit nejdou a musíme se s nima smířit a tak jako najít tady vlastně jakoby v
209 tomhlectom nějakým způsobem kompromis no. S tím jsem dlouho bojovala. A pak už jsem to
210 nechala právě spíš jako na tom ... Takovej jako volnej průchod no. Nehrotit to no.

211 J: Dobře dobře dobře. Ako si riešila svoje telesné problémy pred nástupom do psychoterapie a
212 akým spôsobom ich riešiš dnes, ako v tomto období. Či je tam nejaká zmena, alebo vývoj
213 počas procesu?

214 B: Nooo, před terapií ee já nevím, časově jak to ještě úplně zařadit. Ale tak, má to být úplně
215 jako těsně před terapií, anebo prostě ...?

216 J: Nie nie, môže byť proste celý život do terapie, alebo čo je pre teba podstatné ...

217 B: Dobře, takže když budu jmenovat eee tak eee všechny problémy jsem řešila, nebo jako ty
218 problémy jsem řešovala, záleželo na intenzitě, ale eee měla jsem právě potíže s tím
219 sebepoškozováním, že jsem vlastně, eee to nějakým způsobem dostávala vlastně ze sebe ať
220 řezáním prostě, nebo tady tyhlecty způsoby. Alkohol a tyhle věci, taky pro mě moc nebyly,
221 drogy vůbec tam vím, že prostě ... Si myslím teda, že bych u toho jako skončila, že bych
222 nedokázala si říct jako konec, tak to jsem se nějakým způsobem udržela, i když občas jsem
223 měla jako tendence a chuť zdrhnout z té reality, ale noo dá se říct, že prostě ty způsoby řešení
224 byly spíš fakt jako v tomhle tom ty malaadaptivní no. Hodně jsem, hodně hodně mi pomáhala
225 eee homeopatie, v lecčem mi pomohla a tyhlecty alternativnější způsoby. Knížky jsem hodně
226 četla, což jakoby může být z té lepší stránky, ačkoli teda ne vždycky je to jako odbornou
227 veřejností uznávaný, ale i zrovna některý ty knihy jo, třeba Respektovat a být respektován je
228 docela uznávaný, stejně tak jakoby knihy o odpuštění a takhle, Rozhovory s bohem mi taky
229 hodně pomohly a tady tyhlecty, jakože trošičku alternativnější. Tak to mi hodně pomohlo jo.
230 Tahleta ezoterie a ta alternativa.

231 J: Môžem ti do toho skočiť ešte? Ako keby ty si riešila psychické problémy, alebo fyzické
232 problémy tým sebepoškozováním. Lebo to mi úplne neni z toho jasné, alebo oboje, alebo ako?

233 B: No hodně psychický, psychický vlastně jakoby problémy. Fyzický jako já jsem nikdy
234 úplně neměla až jako takovej fyzickej handicap, ktorej by mě úplně psychicky dělal špatně.
235 Jako samozřejmě, jako mnoho puberťáček jsem řešila, jak vypadám a díky tomu, že jsem
236 úplně jako v okolí se dost často jako nesetkávala jako s podporou dobrou, nejlepší vzor otec
237 vid', tak ten mi v tom taky jako rozhodně nepomohl, protože on vždycky když nebylo co
238 nebylo perfektní na jedničku, tak do toho dloubal, takže tam bylo to vlastně jakoby

239 sebevědomí hodně poškozený, ale nebyl to žádný velký handicap, který by mi úplně jako
240 ublížil na tom těle. Nejsem jednooká nebo takhle.

241 J: Ale ještě tá otázka je směřovaná, ako hovoríš dobre, to je fajn, ale vieš napríklad to klasické,
242 niekoho bolí hlava, tak si zobere prášok. Alebo niekto si radšej oddychuje doma, ale niekto
243 ide k doktorovi. Takéto proste běžné problémy.

244 B: Tak k tomuhle mám docela striktní přístup, já prostě nemám ráda prášky. Absolutně ne. Od
245 malička jsem jich brala hodně díky alergiím a astmatu, a přes tu pubertu, jak jsem došla k
246 různým těm knížkám a takhle, tak jsem si prostě řekla, že ne, vlastně když jsem byla v
247 pubertě tak jsem brala i antidepresiva v jednu dobu, protože jsem měla nějaký ty no prostě,
248 deprese no. A hmmm a pak jsem s tím sekla a v té alergii mi strašně pomohla ta homeopatie,
249 co jsem najednou prostě no vysadila jsem úplně veškerý prášky, příznaky odešli a eee celkově
250 prostě to zdravíčko se mi vylepšilo. Takže když už nějaký jakoby zdravotní potíže řeším, tak
251 se snažím přírodně, co nejvíc. Proto pro mě bylo hodně těžký, když jsem teďka měla začít
252 brát ty prášky. Hrozně dlouho jsem, i s ní se o tom pohádali na té terapii, s paní
253 psycholožkou, protože ta si za tím hodně stála. Dokonce jsem musela podepsat i nějaký
254 kontrakt o sebepoškození. A předpokládám, že se potřebovala chránit, kdybych si jako něco
255 udělala na terapii, ačkoliv já jsem na tu terapii šla s tím, že prostě si ty věci chci řešit a hrozně
256 mě jako iritovalo to, že tam řeší něco, jako že bych chtěla spáchat sebevraždu. Takže jako,
257 tam jsme měli hodně, je, v jednu dobu jsme měli hodně velkou krizi, to jsem fakt chtěla
258 odejít, protože mi přišlo, že řeší něco jinýho prostě, ale zase chápu, ona chtěla být asi krytá
259 no. Ale no, jak říkám jako, všechny ty věci se snažím řešit jako přírodně no.

260 J: Ale to bolo jako pred terapiou, tak aj po terapii.

261 B: To bylo jak před terapií, tak po terapii, jediný co se změnilo vlastně v tom je, že to už bylo
262 trošku i před tou terapií, že vlastně jsem si přišla jakoby na ty lepší způsoby řešení, že vlastně
263 neřezala jsem se, ale vycvičila jsem se. Nebo skrze hudbu. Eee metal zbožňuju prostě jako
264 tvrdší hudbu (buchla o stůl), jakýkoli jako skupiny, že jsem si to prostě pustila a vycvičila
265 jsem se u toho. Hodně mi pomáhalo chodit ven.

266 J: A že si cvičila.

267 M: Hmmm akorát, že je pravda, že kvůli tomu, že toho ve mně bylo hodně, tak jsem to
268 cvičení bylo jakoby samo o sobě sebedestruktivní protože jsem do toho šla moc, že to končilo
269 tak, že jsem prostě ležela na posteli, na zemi úplně vysílená. Což jakoby teďkomc se tak jako

270 zjemnilo. HROZNĚ mi pomáhala jóga. A co mi přišlo vždycky úžasný je, jako bylo i je tak jít
271 ven, protože mi přijde, že nějak v těch místnostech člověk z toho nedokáže jako, nevím jak
272 bych to řekla. Podle mně tam jde o nějaký nadhled. Že když vejdu ven, tak mám pocit, že ty
273 problémy dokážu víc nahlídnout s nadhledem. Jsem si oblíbila posedy. Protože člověk tam
274 vyleze, je to v přírodě že jo, teď jako si ten nadhled jakoby vyrobím. Takže takhle jakoby
275 chodit rozjímat mě bavilo, a dělám to dosud. Jediný co se fakt změnilo s tou terapií je, že
276 mám zakázáno se sebepoškozovat eee, protože jsem to podepsala kontraktem. Co se změnilo
277 tou terapií? Porozumění, porozumění snům mě vždy hrozně jakoby udržovaly sny. Já mám od
278 dětství noční můry. I hodně živý. A co se jakoby zlepšilo tou terapií, ale to není jenom terapií,
279 ale je to hodně i eee tou skupinou kam chodím na výklad snů eee, že vlastně ty sny sice
280 jakoby nejsou o tolik lepší, ale díky tomu, že jim porozumím tak s tím umím jakoby,
281 neublíží mi to tolik. Jako neprožívám to tak negativně. A v tomhle tom mi jako ta terapie
282 trošku jakoby pomohla.

283 J: A pochopila som to teda tak, len aby som si to nejak usporiadala, že vlastne teda, počas tej
284 terapie, môžeme povedať, že nějakým spôsobom si nachádzala také kľudnejšie, alebo také
285 menej radikálne spôsoby vyrovnávania sa s rôznymi problémami.

286 B: Já nad tím přemýšlím totiž, otázce rozumím ale, přemýšlím, že ono totiž já jsem nad tím
287 ještě nevyzrála, jako jsem pořád v procesu, kdy hledám ty mírnější způsoby řešení, toho svého
288 vnitřního pnutí, který prostě občas dosahuje šilných intenzit. Takže jako nevyzrála jsem nad
289 tím, ale v té terapii na tom pracuju. To je pravda no, nevyzrála jsem na tom ještě, spíš je to o
290 práci ještě.

291 J: Mne príde, že ty tie psychické věci ventiluješ nejak telesne.

292 B: Jo no no no no. To si myslím, že tak je, možná hodně jakoby znát, že přesně tak no. Svě
293 psychický potíže vlastně jakoby to fakt psychický napětí tam, to je úplně takový to klišé jak se
294 říká, psychická bolest bolí víc, než fyzická. A pro mě bylo prostě, já jsem to hodně řešila i
295 prací, zbožňuju štípání dříví a takovýchle věci. Že prostě to psychický napětí, díky tomu, že já
296 to neumím jakoby moc řešit verbálně. A je to vlastně vzhledem i díky tomu, že vlastně já jsem
297 nikdy neměla moc možnost jakoby si za sebou stát eee v rodině, protože poslední slovo
298 vždycky musel mít táta, takže jsem nějakým způsobem to mám v sebe potlačený a nedokážu
299 to ani jakoby v okolí, v životě, takže jsem to potom řešila vždycky přes to tělo no. Nejhorší je,
300 když eee to neřeším průběžně, když jakoby se sebou nepracuju průběžně, nějakýma těma
301 jemnýma cvičeníma, jóga, já nevím poslech hezký hudby, hodně mi pomáhá pohyb, eee když

302 si s někým jakoby takhle vyjdeme ven a nějaký výlet nebo tak se psem úžasný. Když to
303 nechám v sobě jakoby napěnit, a ta tenze je velká tak potom mám tendenci to tělo hodně
304 poškozovat, tak, jako přes to tělo, si to jakoby si to jakoby to napětí vypustit. A když to
305 neudělám ani jedno tak to jde přes sny, že se mi to stejně objeví. Že vlastně jsem přišla jakoby
306 si na to, že vždycky jakoby nějaký to řešení musím najít, protože někdy tomu neuteču.
307 Protože ty sny hodně dokážou ovlivnit ten den, že jo, protože když jsou hodně ošklivé, tak
308 teda aspoň mně se to protahuje, úplně to cítím i přes den. Že mně to pronásleduje. Takže tomu
309 dají tečku.

310 J: Ďalej no, ak je to všetko.

311 B: (Ujist'uje sa, či hovorí to čo potrebujem, čo by mala)

312 J: (Utvrdzujem že je to ok.) Dobre, teraz je otázka, že aký je tvoj postoj k životnej oblasti,
313 ktorá bola dôvodom podstúpenia psychoterapie.

314 B: Zkusíš říct tu otázku ještě jinak?

315 J: Proste kvôli niečomu si išla do psychoterapie, nie? Nejaký dôvod no. No a akože ako
316 vnímáš ten dôvod toho eee napríklad ja neviem dám ti príklad hej aby si to vedela. Mala som
317 jedného kľučinu, čo išiel do psychoterapie kvôli proste robiť individuálny výcvik, takže bolo
318 to proste nějak fascinácia sebezpoznáním. Alebo niečo také. Nieкто môže mať nějaký problém
319 že, ja neviem je chorý tak ...

320 B: A to je důvod a jakoby druhá otázka, jakej k tomu mám vztah, tomu moc nerozumím.
321 Dobře, tak já řeknu důvod, a pak k tomu dojdem. Ten důvod proč jsem nakonec šla na tu
322 terapii, tak bylo to na výcviku, jsme si udělali takovou, jak se tomu říká, ono by se to nemělo
323 dělat, že vlastně máš normálně skupiny, kde se kde si vlastně jakoby řešíte témata společně, a
324 pak je ta skupinky se někdy tvoří vlastně jakoby mimo ty skupiny. Jak se tomu říká, ty...
325 každopádně prostě jsme byli na pokoji, a bavili jsme se o těch tématech a bavili jsme se o
326 snech a různých zkušenosti ze života a došli jsme k tomu, že prostě tam mám . . ticho . . některý
327 témata, který jako bych už chtěla řešit na individuální terapii. A vlastně tím důvodem, proč
328 jsem nakonec tam šla a vlastně a komu bych mohla poděkovat, tak jsou ty dvě spolužačky,
329 který vlastně jako řekly, že by to bylo asi fajn no. A jsem za to ráda. Tak jsem poprosila paní
330 výcvikářku co mám a ta mi eee vlastně jakoby dala kontakt na paní T.. teď přemýšlím jako
331 jakej vztah ...?

332 J: No alebo aké si mala z toho pocity? Alebo tak. Ako proste, čo tam prevládalo, keď si sa
333 jednoducho si sa rozhodla, že proste?

334 B: Jo tímhle způsobem ... no bylo to pro mě těžký. Protože ... mmmmmm to téma se kterým
335 jakoby já bych do toho, dobře, tak ať jsem konkrétní. Měla jsem úplně nechutný noční můry,
336 že mně znásilňuje můj otec a ještě vlastně mně vysvětluje, že proč se bráním, že vlastně je to
337 to co chci. A bylo to úplně naprosto nechutně reální. Živý sny. A já jsem prostě se vždy
338 vzbudila v noci, a bylo mi úplně zle, a nechápala jsem, proč se mi takovýchle sny vlastně zdají.
339 A ještě se do toho nabalilo dalších spousta věcí. Právě jsme o tom diskutovali, o těch snech,
340 výklad a tak a holky říkaly, že vlastně, protože jsme přišly jakoby, že v mém dětství se možná
341 opravdu jakoby něco cosi objevilo, že to mám možná něco potlačeného, jako na co si
342 nevzpomínám sama. Holky vyjádřily hypotézu, že prostě mě otec sexuálně, eee obtěžoval,
343 když jsem byla malá a že prostě tam mám prostě nějaký okno. A že bych si tohle to měla
344 pořešit, takže vlastně to bylo téma, se kterým jsem měla jít do té terapie, ale jako fakt jsem to
345 nedokázala říct na těch sezeních tímhle způsobem, takže bylo to pro mě jakoby těžký a ani
346 jsem to nedokázala vytáhnout já nevím začli jsme s tím, že ... jo ... s tím, že mám prostě těžký
347 sny a tak nějak jakoby ta situace, kolem mě stačí popsat jakoby pár věci co se kolem mě děje
348 a každý psychoterapeut si ... aha už chápu, takže no a navíc ještě na mně kouknou tak jsem
349 taková neurotická (smích) tak si myslím, že jsem taková ale dala jsem to no nebylo
350 to lehký, ale šlo to. Tam bylo spíš podle mě nejtěžší jakoby na té terapii v tom začátku, jestli
351 jako na tohle ses ptala tak ta důvěra, protože já mám hrozně potíže z jedny strany dávám ty
352 důvěry hodně, pak se často spálím, a na druhou stranou jako trošku nechápu kde tam je to
353 rozmezí ale na druhou stranu, já těm lidem jako primárně jako nevěřím eee a to ne že proste
354 bych si myslela, že jsou zlý, ale protože jsem se v životě několikrát setkala s tím, že prostě ten
355 dotyčný si myslí, že tomu někomu pomáhá s dobrým úmyslem a že to co mu radí je dobře, ale
356 dobře to prostě nebylo. Eee a prostě měla jsem nějakým způsobem strach z toho, aby mě
357 někam nenavedla špatně, nebo aby mě špatně pochopila, aby si něco špatného myslela, nevím
358 no. Nějak jsem si prostě myslela, že mi nemá co nabídnout. Nebo, že tímhle způsobem je asi
359 špatně, já jsem se teď trošku do toho zamotala. Ale důležitá byla asi tam ta důvěra.

360 J: Je to zrozumitelné. Dobře, už sme ku koncu. A ako vnímáš sama seba vo vzťahoch, alebo
361 vo všeobecne v živote, počas tej psychoterapie? Že či je tam nějaký rodiel, či pozoruješ jako
362 seba vo vzťahoch ..

363 B: Jako v sociálních kontaktech, s kamarádama, s rodičema a další lidé. No mě přijde, že v
364 tomhle mě nejlíp ovlivnil výcvik spíš, než, na tý terapii možná tak akorát to že, mně vede k
365 tomu abych se za sebe uměla víc postavit, abych se nebála prostě být takou jaká jsem, a
366 nepotlačovat vlastně jakoby sama sebe pro druhý no. Tak dejme tomu, nějakým způsobem
367 samozřejmě tohle to je důležitý tak mi to pomohlo, ale úplně nejvíc v tomhle mi pomohl
368 výcvik, hlavně v tom, že mi ukázali, že prostě věci který prožívám, tak nejsou úplně v pohodě
369 a že si to nemusím nechat líbit. To bylo takový protože já jsem si v leccem myslela, že tak
370 věci jsou a ...

371 J: Jasně

372 B: A je pravda že tohlencto v poslední době, jsme byly hodně uzavřené s partnerem, jsme si
373 tak jakoby ve všem vystačili, co se týče jakoby v partnerství, kamarádství a teďkom ty
374 sociální kontakty když to tak shrnu, ty přátelé a tak, tak je to takový živější a příjemnější.

375 J: Súvisí to nejak, pozoruješ to nejak telesne? Nejakým spôsobom?

376 B: No tak vzhledem k tomu, že sme byly v tejdnu 3 krát lést, ne 4 krát .. 2 krát na skále 2 krát
377 na stěně, byli jsme běhat, v sauně a teď ještě já nevím, byla jsem na těch jak se to jmenuje. Na
378 tý hot józe (smiech) takže jako fyzicky jsem opravdu, teďka trochu vyšťavená. Takže ale zase
379 já pohyb zbožňuju a dělá mi dobře, takže jako s týhle tý stránky a potom to samozřejmě
380 zvyšuje i nějaký moje sebehodnocení, že jo když člověk není úplně oplácanej, protože já mám
381 k tomu hodně sklony, tak se potom cítím líp. Takže jako vliv to na tělo určitě má. A hlavně i z
382 tý stránky, já nevím, tak se nehrbím, když jdu, nebo prostě cokoli dělám, hlídám psy a tady
383 tohle to a přijdu si i taková zdravější. To spíš, jakoby takovej osobní pocit. Nejsm tak
384 nemocná. Že když mi je jakoby hůř psychicky tak mám tendence být i častěji nemocná, takže
385 na tom fyzickým těle je to pak i znát. Hlavně ta hlava mě nebolí tolik. I když teda jako bolívá
386 mě pořád jako často, ale ne tolik intenzivně.

387 J: Dobře dobře a poslední otázka, taká skôr praktická? Že čo pre teba znamená pojem
388 psychosomatika?

389 B: Jsem si vzpomněla na všechny takový ty (hahaha smiech) ...

390 J: poučky

391 B: jo jo přesně tak. Ale pro mě, pro mě to znamená asi možná to, co jsem řekla někdy v
392 průběhu našeho rozhovoru prostě, pro mě jsou to dvě složky jedny osobnosti, který by měly

393 spolu spolupracovat, navzájem se poslouchat a pak se celý to tělo jako komplex bude mít
394 dobře.

- 1 J: Čo si predstavuješ pod pojmom telo?
- 2 C: Pod pojmem telo? To v čem žije můj mozek? Nevím, je to prostě to fyzický na mně a že
3 mám nějaký střed těla, ruce nohy hlavu, jako nevím z jakýho hlediska ten pohled. (diví sa)
- 4 J: Z akého to, proste ako ty nad tým rozmýšľaš tak to mi povedz.
- 5 C: No tak pro mě je to tělo hlavně jakoby to fyzický s tím, že ten mozek, nebo ty psychické
6 části pro mě jsou jakoby asi něco jinýho jako to tělo, i když jakoby je to nějakým způsobem v
7 tý hlavě že jo, je to furt někde v neuronech v mozku, ale furt mám pocit, že to jakoby trošku
8 něco jinýho než jakoby to fyzickýho prostě. Že jo nemůžeš si na to šáhnout, tak prostě to se
9 mě nepatří úplně k tomu tělu. To patří prostě k nějakýmu vnitřnímu nastavení, takže nějakým
10 jakoby duši, nebo tak něco. To myšlení prostě, co hejbe tím tělem.
- 11 J: Takže mohli by sme povedať, že telo je to, na čo si môžeš šáhnout?
- 12 M: Jo.
- 13 J: Aký je tvoj vzťah k tvojmu telu?
- 14 C: No, ten se docela mění jako v průběhu života. Bych řekla, že dřív jsem třeba moc jsem
15 jakoby na sebe obecně na svý tělo jakoby nedbala a brala jsem ho prostě jen tak jako, že to
16 nějak je a co? Co se děje? Nic. A teď spíš jakoby ho začínám nějak vnímat, že je taky potřeba
17 se o něj starat prostě. Že to není jenom nějaký jako kus čehosi co tady se mnou existuje.
18 Takže nějak i víc jakoby na sebe dbám celkově a nějakou úpravu jakoby toho těla když se
19 řekne a jako aby si trochu odpočinulo, aby nebylo tak. Prostě furt se namáhá docela hodně no
20 ...Takže určitě je to něco jakoby, jsem to já jakoby prostě existuje že jo a na co taky musím
21 brát ohled a to mi hodně pomáhá.
- 22 J: A můžeš to časovat, pretože si povedala, že dřív si ho brala?
- 23 C: Já bych řekla, že ještě tak 2 roky zpátky jsem o sebe jako obecně moc nedbala, nebo bylo
24 mi třeba jako jedno v čem chodím, do čeho to tělo oblíknu a tak no nebo prostě já nevím co je
25 na úpravu jako zevnějšku, ruce, vlasy. Ty dva roky zpátky třeba. Trošku jakoby postupně se
26 to zlepšovalo.
- 27 J: Vedela by si povedať, čo bola tá ...?

28 C: Určitě jako obecně sebeúcta větší nějaká, nebo sebedůvěra. Že jako jsem si říkala že za to v
29 podstatě stojím, že dřív by to bylo jako že bych za to nestála abych o sebe pečovala a tak
30 jakoby jo a teďka prostě za to stojím, abych si odpočinula, abych prostě se o sebe postarala,
31 abych nějak normálně vypadala.

32 J: Mhmm a aj si to nejako cítila, že proste napríklad, ja neviem, si unavená a pred tým si
33 napríklad keď si cítila tú únavu telesne tak si proste sa na to kašlala a robila si iné veci, alebo
34 ?

35 C: Já i teďka tu únavu, nebo nějakou tu potřebu toho těla jakoby přepínám, že jí jakoby
36 odsunu na druhou kolej a neregistruju, ale už spíš jakoby na to koukám co to tělo, přesně když
37 jsem unavená, tak se vykašlu na nějaký jiný věci, co bych dříve se snažila udělat, a stejně
38 bych je neudělala dobře a radši prostě si jdu odpočinout anebo. Já nevím co jinýho s tělem no.
39 Hmm jo jako potom se mi to projevuje v nějakých různých věcí, že když jsem třeba dřív se
40 víc přepínala, začala jsem v jednu dobu dělat jako hodně věcí na ruce, prostě ten vršek, jakoby
41 toho trupu tak mi to to tělo vrátilo třeba jo, že se mi poobrácejí žebra trošku a mně se pak blbě
42 dechá. Takže prostě takhle se snažím to nepřepnout takhle moc, v jedný tý části, abych zase
43 neměla problém jako někde s tím tělem.

44 J: Že si nevedela odhadnúť to čo ...

45 C: Bylo mi asi jedno co to jako kam to tělo může, že jít nebo jako že jo tu energii má na to a
46 šla jsem si za tím, jakoby co jsem já chtěla.

47 J: Akoby tak tou mysl'ou čo si chcela?

48 C: Jo tak.

49 J: Tak to si prostě ako si chcela ísť aj cez tie hranice toho?

50 C: To tělo to prostě muselo zvládnout. Teď už asi koukám jakoby na to, jestli to opravdu
51 zvládne nebo nezvládne.

52 J: Vnímáš medzi svojimi psychickými a telesnými potížemi nejaký vzťah?

53 C: Jo určitě, eee ty jo já si vzpomenu na nějaký příklad, který bych mohla uvést a třeba když
54 jsem tak jako, hodně přetažená ale spíš jako z tý psychický stránky jo, že třeba jak jsem měla
55 že jsem prostě hodně dělala na bakalářce, hodně jako jsem se na státnice ale tím stylem, že
56 jsem jako nedělala nic moc jinýho a hrozně mě to jakoby vyčerpalo v tom, tak já to tělo to

57 taky registrovalo, že prostě mně potom tady stažený hrozně (ukazuje na oblast pod rebrami),
58 mezi prostě konci žeber jakoby uprostředka mi úplně stáhlo, jak kdybys tam dostala křeč.
59 Takže jako taky, když se přepínám jako v tý psychický třeba tak mi to tělo dá najevo, že už
60 jako dost.

61 J: Že máš ako nejakú oblasť, kde si si odpozorovala že sa ti to akokoby . .

62 C: Já bych řekla že jich mám víc, tahle dolu u toho hrudníku to je určitě jedna z nich, a pak
63 určitě když si nějak přepnu, že moc věcí bych chtěla stihnout, záda mi ztuhnou takhle jakoby
64 kolem krku nahoře že jo, ramena. Dřív jsem mívala hodně jakoby právě že mě bolela záda, to
65 teďka moc nemám. To jako dobrý ... nevím něco s tím, já jsem to už třeba když mi bylo 15 asi
66 tak já jakoby bolesti břicha, nikdy nechodila jsem po různých doktorech a nikdo nedokázal
67 zjistit z čeho to je. Taky jsem v té době nějaký ty problémy, pravděpodobně to s nima
68 souviselo.

69 J: A aj predtím si to celý svoj život medzitým vnímala tú súvislosť? Alebo súvisí to nejak s
70 tou terapiou alebo?

71 C: Jako dávám tomu nějakou jakoby důležitost nebo, že vezmu to, že přijmu to jakoby, že to
72 souvisí nějak s tím psychickým děním, tak to je spíš jako teďka, co jsem na škole a s tou
73 terapií i. Jako i ten individuál, mně se to propojuje, že jo tam, ale je to prostě jakoby i s tou
74 skupinou i s vlastní terapií, takže to je asi nějaký celkový proces, kde jakoby si začínám jako
75 připouštět, to že nějaký ten smysl mezi tím tělem a to jakoby duší psychickým tady jako
76 komunikace je.

77 J: A teda ako naviedla ťa na to nejak tá terapeutka, že komunikujete o tom alebo skôr nie, že
78 skôr sama si nad tým rozmýšľaš, prichádzaš na to?

79 C: Hmm asi už jsem to věděla i nějak před tím, nebo hodně na začátku jakoby než jsem do
80 toho individuálu šla, ale určitě vím, že se mě na něco ptala jakoby ohledně toho, ona se mě
81 třeba ptá na spánek, co jakoby taky s tím tělem nějak souvisí, no že je to psychický, že se mi
82 taky promítá do toho, že to tělo si potom neodpočine pořádně, aa na co se mně ještě na něco
83 se mě určitě ptala, jo někde jako jsme na to narazili, že jestli se mi to nějak promítá do toho
84 těla, ale jakoby věděla jsem to už nějak před tím.

85 J: Ako s tým teda, ako pracuješ napríklad, keď ťa bolí pod tými ňebrami, alebo tie záda?

86 C: No je to spíš jako, že si fakt musím odpočinout, že už je to jako něco jsem přehnala. Nebo
87 s tímhle tím pod tíma žebrama, to opravdu nedělat nic, to máš jakoby křeč a vyradí tě to
88 prostě. Nemůžeš, i kdyby si chtěla něco nedát tak to prostě nejde. Takže to si jako musím
89 nutně odpočinout i kdybych nechtěla. No spíš je to jakože že mně to upozorní, že zase na něco
90 nedávám pozor, abych si všimla. A snažím se všimnout potom.

91 J: A rozumíš tomu nejako, že prečo práve tam?

92 C: Nevím, to ještě jako nevím. Jako ty záda chápu, že prostě si toho беру nějak moc, nebo
93 taky jde, já to hodně spojuju s těma jako pořekadlami, nebo příslovíma nevím co to je. Prostě
94 co bylo dřív jako, se říká, že si toho naložil moc na záda, že to bylo nějakým způsobem ty
95 byly chytrý, fakt to s tím souvisí že jo. Jo vem ještě třeba, jak se říká, že nemůžeš něco
96 překousnout, tak to jako že zatínám zuby kolikrát. Nebo jeden čas jsem hodně při spaním
97 hodně zatínala zuby. Tak to pravděpodobně taky s něčím souviselo. Teď už nevím, kdy to
98 bylo, ale v tom spánku.

99 J: Ale si si to uvědomila, že prostě ...

100 C: Jo jako vím že to s něčím souvisí a snažím se potom třeba dohledat s čím by to mohlo
101 souviset, jako ten tělesnej projev, s čím by mi to mohlo korespondovat v tom životě jako v
102 těch vztazích.

103 J: Aký je tvôj vzťah k oblasti, do ktorej sa ti sústreďujú telesné problémy?

104 C: Jenom přemýšlím, která je to oblast.

105 J: Kludne môžeš aj viac rozobrať.

106 C: No tak jak jsem říkala, tak těch oblastí mám asi víc, ale myslím si, že ta jakoby největší a
107 poslední dobou i nejčastější je právě pod těma žebrama, potom břicho, teda často mi bejvá
108 špatně, nebo jako jak to mám říct „žaludek na vodě“ prostě z blbostí. A s čím to souvisí? Jako
109 částečně bych řekla určitě s nějakým s tím prostě celkově stresem že jo, ten žaludek, ale
110 myslím si, že tam je jakoby i něco jinýho než jenom ten stres, že to bude třeba i něco v
111 osobním životě, jakoby s partnerem, jako úplně nevím co- nebo si to spíš nechci přiznat co.

112 J: Ale akokeby tá otázka je, že aký máš vzťah k tej oblasti?

113 C: Jo promiň. Jaký mám vztah k břichu? Hmmm (smiech) mně to připomíná jakoby nějakou
114 ženskou oblast, takže proto si myslím, že to je něco s tím partnerem. Já nevím jak jako jinak

115 ten vztah, já to prostě vnímám jako fakt jako nějak ten ženskej kus na tom těle, aa jinač. Jinač
116 jsem se, protože jsem tlustá a tak, teď bych s tím taky měla něco začít dělat tak možná.

117 J: Cože?

118 C: No protože furt jenom jím, jím a necvičím. Takže to, co bejvalo pevný tak přestává bejt
119 pevný. (smiech)

120 J: Například s tím chrbátom to máš inak?

121 C: K tomu nějak asi nemám vztah, tam prostě jako tuším, co jsou ty problémy ale jako prostě
122 jsou to záda no. Co s nima nějak jako? K tomu břichu mám určitě takej jako bližší vztah nějak
123 jako, nebo je to pro mě něco, ty záda jsou pro mně takovej jako nic.

124 J: Aký je tvoj vzťah k oblasti, ktoré považuješ za zdravé?

125 C: To je ještě otázka co já považuju za zdravý? Asi nic moc.

126 J: Alebo proste za nejaké funkčné, alebo na ktoré sa môžeš spoľahnúť?

127 C: No, já si nejsem jistá, že takovou oblast mám, úplně, protože mi přijde že, jako vždycky at'
128 třeba jednou v životě nebo tak tak v podstatě skoro každá část mi nějak, už jako je nějakej
129 problém tam byl, nebo něco prostě naznačoval no. Ještě nejmíň bych mohla říct, že to byly
130 ruce, ruce nebo obličej. Ale jakej k nim mám vztah? Jsem ráda, že třeba ruce mám ale jinak
131 jako nevím asi to pro mě taky není super vztah, i když jako s nima zase, asi jako hodně nějak
132 podvědomě jako si je uvědomuju ale ne nebo jak to mám říct jako, že s nima furt něco
133 potřebuju dělat, jo? Že prostě jako co já vím, furt si je různě promačkávám a tak, což jako
134 taky asi dělám pro nějaký důvod, že tam jsou nějaký ty takový ty body (promačkává si je –
135 ukazuje, ako to robí) ale asi nějak jako jinak, nevím jakej vztah. Jako určitě je, je chci mít, a
136 nějak jsou pro mě tak nějak nástroj.

137 J: Nástroj akože k manipulovaniu?

138 C: K nějakýmu prostě, přesně jako k manipulaci v tom světě no, aby jsem jako se dalo lépe
139 žít, jako bez nich nevím co bych dělala. Možná si přeci jenom troška dávám větší pozor jako
140 na jiný části těla, protože jako jsem si na nich spíš udělala jakoby mechanický nějaký zranění,
141 vím že to je blbý když potom máš vyřazenou tu jednu ruku, takže si možná dávám na prsty a
142 dlaně možná větší pozor než na v tomhle ... nevím jestli to je se vztahem.

143 J: To může být.

144 C: Ještě mně k tomu tělu jakoby napadá, jenom že ve filmech nesnáším, když se lámou nějaký
145 kosti jako, to fakt jako je pro mě jako ať tam stříká krev všechno možný, ale jakmile jakoby
146 zloměj kost, tam třeba ten zvuk ještě, ten pohled na to, tak to fakt nemám ráda. A třeba když
147 zavíráš dveře, já mám jakoby prostě to, když si zouvám boty, tak se u sebe prostě opírám tak,
148 že když se mi zavíraj dveře a mohla bych si tam ty prsty přiskřípnou. Tak to si často
149 uvědomuju s těma prstama.

150 J: Že si to tak uvedomíš.

151 C: Jo abych tam tu ruku fakt nestrčila no. Přiskřípnutí prstů. To bych nechtěla.

152 J: Keď máš napríklad nejaké zranenie, napríklad keď sa ti niekedy niečo stalo, ja neviem
153 vyber si. A tak ako vnímáš akokeby tú zranenú časť?

154 C: Já jsem asi hodně měla jakoby ty zranění, jako že jsem měla v podstatě zlomený obě
155 zápěstí, nebo naražený palec u rukou a tak, ale to bylo ještě jakoby dřív v podstatě. Ty zápěstí
156 jsem měla určitě dřív, než jsem jako, ve chvíli když jsem jako přetahovala to tělo hodně, takže
157 i když jsem prostě měla ty ruce, měly odpočívat že jo, tak jsem na ně taky moc nedbala a
158 stejně jsem s tím, nevím co zvedala židle a takový srandy, takže no to si odskákávám teďka,
159 mám ruce jak rosnička při počasí.

160 J: Akože slabé?

161 C: Slabé ne, ale zápěstí mě občas jako bolejí, s počasím to souvisí, nebo když neříkám, že
162 vždycky ale čas od času, když prostě někde držím třeba litrovku plnou litrovou láhev nebo
163 něco těžšího a otočím s tím a úplně mi s tím křupne a bolí mně prostě z toho celá ruka, tak si
164 to teďka odskákávám že jsem před tím na to tělo nedbala ... Noooo a teď nevím co byla ta
165 otázka ...

166 J: Že ako to vnímáš, keď tú danú časť, proste sa k tomu nejako vzťahuješ.

167 C: Hmm no to bylo tady, když jsem na to dbala a teďka.

168 J: Ale v tom čase keď si to mala napríklad zlomené zápästie.

169 C: To bylo jako, že jsem to brala, že to má normálně fungovat že jo, ta zápěstí, jak kdyby
170 nebyly zraněný.

171 J: Že si s tým manipulovala.

172 C: No, no vôbec jsem nedbala na to, že jsou zraněný a že bych na ně měla brát nějaký ohled.
173 Což teď už jako se změnilo tím, že víc vnímám to tělo, tak bych víc vnímala i nějaký to
174 zranění, a právě se snažím vzpomenout jestli jsem měla nějaký v době, když jsem si to už
175 uvědomovala trochu, (rozmýšla). To byly možná ty naražený palce, ale to bylo fakt někdy na
176 začátku, takže to myslím že a tam mi ještě i doktor tak jako naznačil, že o nic moc nejde,
177 takže tam jsem to asi moc taky nebrala v úvahu, a že bych to měla nějak jako tomu ulevit
178 prostě, ale jako já vím jak to vnímám u jinejch, že tam to taky dokážu ještě hodně přecházet.
179 Si vzpomenu na přítele že? Já jsem teďka neměla moc velký zranění, že bych si řekla, no ale
180 asi mám furt, když si vzpomenu na toho přítele, co byl zraněnej tak asi to furt dost přecházím,
181 to tělesný zranění, že mi to prostě furt, i když je to zraněný tak to furt má fungovat. Asi tomu
182 furt nějak dávám moc (skôr pre seba hovorí túto vetu - ticho)

183 J: Keď si zobiereš tak nejaké obdobie toho svojho individuálu, vnímáš behom neho, to sme už
184 hovorili akokeby, že viac máš tú sebeúctu alebo niečo také. Akože to sa zmenilo trochu
185 vnímanie toho tela svojho? Že sa o neho viac staráš a tak.

186 C: No určité.

187 J: A ešte sa spýtam napríklad, keď si si toto uvedomila, že to tak máš s tím, že sa o seba viac
188 staráš, tak jako spätne to má vplyv nejaký na to telesné prežívanie, alebo ?

189 C: Jakože když si to uvědomuju, tak to tělo to prožívá nějak jinak myslíš nebo?

190 J: No například, například.

191 C: Já nevím jestli to tak bylo dřív nebo ne, ale asi jako teďka registruju bych řekla víc
192 nějakých těch podnětů z toho těla a nevím, jestli to je, že dřív prostě nebyly anebo jsem je
193 neregistrovala, a mohly tam klidně bejt, ale určitě jich teďka registruju víc takže, třeba to
194 možná změnilo něco, že to tělo víc komunikuje možná.

195 J: No jasne, vedela by si dať príklad?

196 C: Určitě, tadyhle třeba ty žebra to se mi nikdy nestalo, nebo ten obecně to břicho, častěji se
197 mi stává, když prostě dřív no. No nebo nějaká ta únava, jakože prostě já nevím, já jsem dřív
198 jako fakt neregistrovala tak je to těžký říct.

199 J: Takže nie je to skôr tak že to ustúpilo, skôr sa to prejavuje.

200 C: No to bych řekla spíš, ale jako že to zase je fajn, že aspoň víš, že máš na něco si dát pozor,
201 nebo máš něco začít hledat jako, no no no to určitě spíš víc toho. Ty zuby jsem třeba dřív
202 určitě nemívala, jak jsem říkala, že zatínám ty zuby.

203 J: Berieš to jako téma do terapie či nie?

204 C: Měla jsem tam spíš jiný, a teď třeba určitě bych chtěla ten spánek tam vzít. Tu únavu
205 vlastně z toho.

206 J: Čiže ešte si o týchto veciach nerozprávala na terapii, skôr je to také to tvoje načo si
207 prichádzaš.

208 C: No já spíš jakoby se zamyslím s čím to souvisí, a potom na tý terapii mluvím o tom s čím
209 já si dojdou, že s čím to souvisí.

210 J: A hovoříš o tom s čím to súvisí, nie o tom telesnom?

211 C: Noo.

212 J: Ok ok, jasné. Ďalšiu takú otázku, ako si riešila svoje telesné problémy pred nástupom do
213 psychoterapie, a ako ich riešiš v tomto období? Že či je tam nejaký vývoj.

214 C: No že dřív, pokud' byly nějaký. Pokud' byly menší a daly se přejít tak jsem je přešla. A
215 pokud byly větší a jako dlouhotrvající tak jsem spíš obíhala všechny možný doktory a teď už
216 na doktory kašlu, víc méně a spíš se snažím přijít s čím pramení ty tělesný problémy. Jako z
217 toho psychickýho a vztahovýho světa.

218 J: Takže väčšie problémy nie sú, s ktorými by si musela ísť k doktorovi?

219 C: Ee. Ale řekla bych, že třeba to, že mám věčně teďka žaludek na vodě, tak třeba dřív bych
220 asi zjišťovala jako co je blbě. Teďka to prostě neřeším a zamýšlím se proč.

221 J: Čo je to žaludek?

222 C: No prostě že, já nechci říct, no prostě lehce se ti zvedá žaludek, nebo něco takový. Jestli ti
223 třeba bylo špatně v autobuse, tak já to mívám teďka skoro z každý cesty v autobuse, co jsem
224 dřív neměla. Začalo mi to třeba, když jsem jezdila z práce, tak pravděpodobně to souvisí spíš
225 s tou prací a nějakýma vztahama tam, než jako s tím autobusem. Tak, jó to já jenom říkám, že
226 dřív jsem s těma bolestma břicha nikam, jsem zjišťovala proč, že když byly dlouhodobý nebo
227 častý, tuším, z čeho to plyne tak vím, že mi doktoři nepomůžou.

- 228 J: Zamýšľaš sa nad tým nejak veľa, že aa ok súvisí to nejak s tou prácou...?
- 229 C: Jako zamýšlím se, s čím to souvisí, určitě protože bych se toho ráda zbavila třeba. Přijde
230 mi to, že dokud nepřijdu na to, s čím to souvisí a něco tam nezměním, tak to budu mít furt.
231 Samozřejmě jakoby víc se zamýšlím nad tím, když je to nějaký jako hodně nepříjemný
232 podnět.
- 233 J: Čo vnímáš jako podstatnejšie, telo alebo psychično, alebo dušu?
- 234 C: Hmm já asi jakoby to psychično, protože mi přijde, že když je jakoby v pohodě ta
235 psychická stránka, vztahová, tak že potom je v pohodě i to tělo.
- 236 J: Že telo je jako keby nástrojom?
- 237 C: Nebo nějakým obrazem možná tý psychický, to co tam pokazíš tak se ti ukáže na tom těle.
- 238 J: Dobre, aaa čo pre teba znamená, alebo jako si vysvetľuješ pojem psychosomatika?
- 239 C: To je asi to hodně, o čem jsem tady mluvila prostě, že se z toho psychickýho, to co se tam
240 děje projevuje na tom těle a tím pádem to tělo, dá nějaké upozornění, že je něco někde špatně
241 nebo potřeba změnit... tak vnímám, že spíš jako ten, popud jakoby k tomu zamyšlení nebo v
242 tý psychice to vnímám.
- 243 J: Dobre, a či sa mení behom psychoterapie vnímanie seba, seba vo vzťahoch, vzťahov?
- 244 C: Já myslím, že hodně mně to jako měnilo tím sebezpojetím a prostě sebedůvěrou a tím jsem
245 to je podle mě základ jakoby vnímání sebe, a od toho se odvíjejí další věci a tím jak se
246 vnímáme, a tak se jinak jakoby chovám v těch vztazích a tím pádem jakoby jinak ty vztahy
247 vnímám, a jsou jiný kolikrát. Anebo se v nich snažím dělat něco jinak. Protože, co? Nevím.
248 Hmmm no asi prostě celkově k těm vztahům přistupuju jinak.
- 249 J: A s tou telesnosťou to má ten súvis...?
- 250 C: Že na to víc dbám? A vůbec si to jakoby uvědomuju třeba, že to tak může souviset.
- 251 J: Jo, jo.
- 252 C: Že dřív bych třeba na nějakou psychosomatiku vůbec nevěřila.
- 253 J: Hovorili sme o tom, že či ti odišli nejaké zdravotné problémy počas tej psychoterapie?

254 C: Já jsem říkala spíš, že jakoby přibývají, že je jich je víc. Na něco upozorňují.

255 J: A tá žláza štítná?

256 C: No to je pravda ta se zlepšila, a vypadá to že v pohodě. Což si myslím, že jakoby je vliv té
257 terapie, no že nějak a i toho jakoby možná toho, že jakoby víc na sebe dbám, tak už
258 nepotřebuju, že nějak už nepotřebuju tu brzdu v té štítné žláze.

259 J: Proč brzdu?

260 C: Protože třeba seš víc unavená, jo já jsem byla když, když jsem prostě nějakou fyzickou
261 námahu dělala, nebo sporty, tak jsem z toho byla hodně unavená kolikrát, nebo v létě, když
262 byly vedra, tak já jsem byla vyřízená, co jsem dokázala dělat bylo čumět do nikam, fakt jako
263 nešlo prostě nic, takže toto proto brzda, že ti to nedovolilo někdy v tom životě dělat i když si
264 chtěla.

265 J: Že teraz si to akokeby vieš obmedziť sama?

266 C: Teď je to v pořádku, no asi jakoby, že už nepotřebuju, aby mi to tělo říkalo a víc si na ty
267 hranice jako toho těla své výdrže dávám bacha?

268 J: Že viac si to tak zvedomila?

269 C: Mhmm, že možná že jakoby to co před tím co hlídala ta žláza, a když už jsem to měla
270 jakoby toho, nebo když tělo mělo dost, tak ono mi dalo tu únavu, takže jsem nemohla, tak jak
271 jakoby teďka si to nastavovala já, prostě nebudu pokračovat. A nebo i jakoby, nějakým
272 zmírněným stresem vlastně že to souvisí, že prostě vím, že o spoustě věcí se nemusím
273 stresovat, nebo prostě nechci, mám dávno tak nějak se držím víc napohodu. A nemám
274 takových věcí, které jsem před tím musela. (v úvozovkách)

275 J: Aký je tvoj postoj k životnej oblasti, ktorá bola dôvodom podstúpenia terapie?

276 C: Tak já jsem tam šla s tím, že nějakým celkově seberozvoj a prostě vím, že ve vztazích
277 mám nějaký nedostatky a to jsem jakoby chtěla nějak pozměnit, nebo vylepšit, to je divný
278 slovo. No takže to je spíš jako postoj nějak celkově ke mně a k mému vztahování asi. A tam,
279 tam si myslím že prostě na tom pracuju, že nenechávám úplně bejt ty problémy jako a snažím
280 se to nějak řešit, snažím se nějaký věci naučit se, změnit je nějak ... takže pozitivní?

- 1 J: Čo si predstavuješ pod pojmom telo?
- 2 D: Hmmm...
- 3 J: Kludne rozmýšľaj koľko chceš ... to čo pre teba znamená.
- 4 D: Pro mě většinou tělo symbolizuje jakousi hmotu, která je tvárná.
- 5 J: Mhmm, ako keby si to mal vztiahnuť na seba, tvoje telo? Aký máš k nemu vzťah?
- 6 D: Poslední dobou mi přijde, že ho dost jako zanedbávám, ale vím, že člověk by měl mít jako
7 zdравej vztah k svému tělu ne jenom jako jak se stravuje ale jako jak se s ním jako sportuje no
8 a já mám jako kladnej vztah ke svému tělu.
- 9 J: A ako vieš že ho zanedbávaš?
- 10 D: Podle nějakého pocitu a jako když mám potom podat nějaký výkon tak jakoby poznávám,
11 že to nebylo to jako když byl člověk na nějakém vrcholu a ten vrchol se dá vždy nějak
12 překonat.
- 13 J: Čize podľa výkonu?
- 14 D: Většinou jo.
- 15 J: Ešte sa spýtam pred tým, keď si svoje telo nezanedbával tak ako si ho akokeby vnímal?
- 16 D: Rozumím tvou otázku, ale nevím jestli se dá nějak chytout, já když jsem byl mladší tak
17 jsem prostě každý den šel naplno, měl jsem spoustu aktivit sportu a tak dále prostě a i přesto
18 všechno jsem jedl a nepřijde mi, že to moje tělo bylo na vrcholu ani jako fyzicky ani jako
19 psychicky ani prostě jako zdravotně ve stavu jako k jídlu, protože to jídlo podle mně strašně
20 moc tu naší hmotu tělesnou ale i to jak přemýšlíš ovlivňuje. Když přemýšlíš nějakým
21 způsobem tak to, to co ty jíš podle mně strašně ovlivňuje to, jak přemýšlíš a to jak se ti tvořej
22 v hlavě syndromy a blablabla. No a mně nepřijde někdy, že jsem byl jako na vrcholu no takže
23 stále se mám co učit od jednoho a druhého tak, aby to šlo dohromady
- 24 J: A vo všeobecnosti máš pocit, že sa zlepšuješ?
- 25 D: Spíš že to kolísá než, že se člověk zlepšuje.
- 26 J: A to závisí od?

27 D: Dle času, nálady podle práce podle školy, nálady, podle nějakých psychických stavů,
28 nevím to jako strašně moc faktorů s tím souvisí ale samozřejmě to jako vrcholový sportovci
29 nemaj, protože samozřejmě, že jo ty mají naordinované jídlo, stravu trénink odpočinek takže
30 ty jdou nahoru pořád ale my nevrcholoví ... škola rodina, přátelé, číst si a tak ...

31 J: A ešte ma napadá k tomu, že ako je šport pre teba dôležitý?

32 D: Primárne hrajú lenom futbal no, pro mě je fotbal je formou komunikace s druhým a to co
33 já tam zažívám ne jenom jakoby vztahu co se týče z druhých tak v ... tý komunikaci jako
34 mezi těma psychickýma jak kdo se usměje neusměje, jak- kdo povzbuzuje je mnohem víc
35 jako nějaký kopání, tak to mám nastavené a kdybych si měl vybrat mezi školou a fotbalem tak
36 vždycky jsem volil fotbal ale poslední dobou se to prolamuje do školy protože vím, že jako
37 fotbal můžu hrát vždycky. A co se týče jak často ho hrajú, tak fotbal hrajú tak zhruba 4x 5x
38 tejdne a je to fakt jenom vyloženě na mně a mám naprostou svobodu a můžu dělat co chci
39 sportovně, zdravotně co se týče hudby, vzdělání, nejenom ty prostě člověk de sám za sebe dál
40 určuje si sám režim a teď ten režim si určí když ti ho nikdo neurčuje, ani škola ani rodiče, a je
41 to hodně náročný, takže se budu snažit jako neplýtvat časem hm, člověk leží doma v obejváku
42 a přemejšlí, to není plejtvání časem takže já nevím proč jsem to řekl asi proto že je to nějaká
43 fráze zaběhlá.

44 J: Dobre podľa toho, čo si povedal tak to chápem tak, že ako keby teraz si v nejakej fázi
45 organizovania si času, je to tak akože, že proste si v nejakom novom akokeby ja neviem
46 režime, že kedy ten čas sám chceš zorganizovať a že snažíš sa to urobiť čo najlepšie ?

47 D: Spíš musím no, chápeš to.

48 J: Že možno preto hovoríš, že teda to telo zanedbávaš pretože ešte si si to nejak nenastavil.

49 D: Jo určitě, určitě no tak ono je fakt těžký jako nějak najít správněj režim, když člověk je
50 zvyklej jíst hnusný věci, pít blbosti, číst blbosti a obklopovat se blbostma, závislej na
51 faceboocích a tak a jako pod takovou haldou masy je hrozně těžký jíst zdravě jako pro to tělo,
52 život prostě, pořád říkám jídlo sport, informace které člověk do sebe dostává, ale vím jako že
53 nějak chci, ale je těžký nějak jako o to usilovat no, je to jako v mysli a přemejšlení to je to
54 moje člověk jako ztrácí čas tím, že jen leží a nic nedělá, ale tím člověk právě neztrácí čas a
55 dostává nějakou tu hodnotu svoji.

56 J: Vnímáš medzi svojimi psychickými a fyzickými potížemi nějaký vzťah?

57 D: Určitě áno.

58 J: Mohol by si to nejak konkretizovat?

59 D: Tak například dnes jsem byl na fotbale a jelikož jsem rozložen z mého životního
60 nastavení co se týče odstěhování se z domu, různých mejch jako eee toho nového mého
61 hledání řádu pro sebe, co se týče jako školy, práce, fotbalu, mého fotbalového týmu, tak jsem
62 z toho tak nějak psychicky rozhozen a ta psychika v tom fotbale hraje neskutečnou roli a
63 někdo říká 60% někdo 70% a já říkám 80% a jako dneska jsem hrál úplně příšerně a vím, že za
64 to mohl psychický stav forma působení, moje myšlenky moje hejbání zpomaleného těla
65 prostě a tak no a tak a tak z příkladu nějak kdy se to projevuje no. Určitě když člověk je
66 našťvaném tak jeho tělo reaguje nějak jinak, už jenom na tom vidíš jako, že to je propojený.

67 J: Hm dobre. Zamysli sa, že ktorá je tvoja oblasť kde sa ti sústreďujú tvoje problémy, telesné
68 hej ak máš nejakú, ak nemáš, dobre tak vo všeobecnosti kde máš nejaké telesné problémy,
69 aký je tvoj vzťah k tejto oblasti?

70 D: Rozumím, asi dost nenávisťnej, říkám si do prčic a už funguj a cítím vlastně zlost na sebe
71 celého, protože za to mohlo jakoby celý tělo a ne jenom ta jedna část, oblast to znamená že
72 jakoby moje psychický, fyzický propojení mohlo za to, že ta ruka je zlomená, protože celý se
73 to tam jako pohlo a zároveň mně z toho vysvobozuje to, že si říkám, že mně to něčemu učí.

74 J: Hmm takže ja som tam zachytila, že za to môže telo, môže cele to moje telo a povedal si
75 psychika. Vnímáš psychiku ako časť svojho tela, alebo to vnímáš ako oddelene?

76 D: Hm já nevím (smiech) já nevím jak to funguje.

77 J: Čo si myslíš?

78 D: Já to asi nedokážu nějak popsat to jediné. Můžeš dát nějakou jinou návodnou otázku k
79 tomu?

80 D: Nebo prostě tam je prostě nadstavbách něco prostě nemusí bejt, ja nevím prostě, já si třeba
81 myslím, co se týče duše, že je někde jakože celek a my jsme prostě jenom kousek toho celku
82 prostě. Protože nějak nás je prostě já to fakt nedokážu jako ztvárnit slovy.

83 J: Čiže akokeby celok, ktorý proste sa týka iných ľudí, nie iba teba?

84 D: Mhm, což mi připomíná to, že mám za to, že jsme všichni propojený právě skrz tu duši,
85 skrz ...

86 J: Dobře, čiže ešte ma napadlo takže cez dušu sme prepojený a cez telo nie? Že telo má každý
87 individuálne, a tie telá?

88 D: Siamský dvojčata taky asi, nevím, nejsem doktor, ehm, přes tělo asi nějaké... máme
89 společnej, ale nevím nějaké gen nějakou šroubovici já fakt nevím.

90 J: Len napríklad si povedal, že cez dušu sme prepojení, ale cez to telo sme prepojení? Nie sme
91 prepojení?

92 D: Jako já nevím prostě, ale určitě, že jo ty generační geny různý jedny transgenerační a tak
93 dále ty jsou propojeny a ty jsou geny a jsou propojený a tam je nějaký obsah psychickéj a taky
94 se může vtisknout prostě do sebe a jako říkám to vím jenom že své zkušenosti a může to
95 prostě propojený a jak to funguje to je mi záhadou a myslím, že bude celý život.

96 J: Aký je tvoj vzťah k telesnej oblasti, ktorú považujete za zdravú?

97 D: Si myslím, že to přecházím dost jakože, že si neuvědomuju, že to je zdravý, že nejsem k
98 sobě dostatečně vděčnej, že to je zdravý, že to jako to jakoby to nebylo a zároveň je protože
99 když člověka něco bolí, tak se na to zaměřuje a když je všechno v pohodě, tak prostě to
100 ignoruje nebo neuvědomuje si tu váhu, souhlasíš?

101 J: Behom tvojho psychoterapeutického procesu vnímáš nejakú zmenu vo vnímaní svojho tela?

102 D: Myslím, že člověk se naučí si ho vážit nebo já jsem se naučil ho vážit a nejenom jako těla,
103 ale spíš sebe, ale to je propojený takže no i těla.

104 J: Skús sa zamerať na to telo, skús to nejak oddeliť, pokiaľ to ide. Jednoducho napríklad, šiel
105 si do psychoterapie kvôli tvojim psychickým problémom? Tvojim telesným problémom alebo
106 no a bolo to viac psychického rázu?

107 D: Bylo to spíš psychickýho rázu z toho pohledu, že rodiče měli za to, že já jsem nenormální
108 v jejich očích a protože jako já jsem tam přišel a oni mě mu nějak popsali a když jsem tam byl
109 tak on vůbec nechápal, že kdo tam sedí, absolutně o mě nic nevěděl, protože jsem byl
110 uzavřenej a neměl jsem chuť a potřebu a ty věci se nějakým způsobem změnily, ale pořád
111 nevím je to na dlouho.

112 J: Takže proste, tie dôvody boli viac psychického rázu?

113 D: Ty věci byly tak, že naši viděli, že já jsem problém, že věci jak dělám tak ... ale ve
114 skutečnosti nejsou problémem, ale nějakým normálním procesem ale tím, že jsem víc akčnější
115 tak prostě je takový jako hrr, a díky tomu oni to brali jakože člověk spadá do nějaký propasti a
116 dělá chyby a já nevím co ale po ... terapie jsem si uvědomil že to není problém prostě, že to
117 prostě patří k vývoji někdo to má míň, někdo to má víc, u někoho... sám něco prožívám a
118 nějak jsem si rozkryl, že to je prostě naprosto v pořádku, ale zase to je prostě jako psychický
119 jako tělesný.

120 J: Aaaa zopakujem svoju otázku? Môžeš mi povedať , ja len chcem vedieť behom toho roku a
121 pol si zaznamenal, že vnímáš nejak inak svoje telo?

122 D: Prostě úlevy.

123 J: Na svojom tele?

124 D: Tak třeba teďka vnímám, na svém těle je je mnohem víc nervózní, asi je to z toho jako
125 strachu a svobody a osamostatnění se a ... psychosociálních výcvicích a tam taky když má
126 člověk mluvit před skupinou tak je nervózní a potom úplně upadne, a přirozeně může mluvit,
127 a naběhne jako takovej zvláštní ... podle mně toho jako otvírání, ty intimacy to má
128 zranitelnosti a to má podle mně za účinek, že to tělo se chvěje a ... ale jako to vychází z toho
129 prostě, že uvědomění si jako toho psychična, prostě jak člověk je otevřenej nebo není prostě,
130 můžeš dát lásku.

131 J: A potom čo si si to uvedomil, sa to nejak zmenilo? Alebo nie, proste len to pozoruješ, že to
132 tak je?

133 D: Jako pozoruju to, ale zároveň si uvědomuju, že že ten výcvik je kvůli mně a zároveň kvůli
134 ostatním, že jsme všichni na jedný lodi a že vlastně, si uvědomuju to, že když ti lidi s něčím
135 nesouhlasej, tak to není můj problém, ale jejich problém ale můžu zastávat nějaký názor a
136 když to nechám v sobě žít tak nejsem nervózní a můžu svobodně vyjádřit cokoli a že druhej s
137 tím nesouhlasí a má jinou realitu, není můj problém. Když on do mě projektuje, hrubým
138 nějakým způsobem což třeba konkrétně na tomto výcviku jsou matky, který si do mně
139 projektují svoje synáčky a jsou z toho na prášky když jim já něco řeknu nebo naopak když já
140 jim něco řeknu když oni si choděj pro rady , je to náročný no.

141 J: Dobre, takže skúsime na ďalšiu a tá znie, ako si riešil svoje telesné problémy pred
142 nástupom do psychoterapie a ako ich riešiš momentálne?

143 D: Ještě jednou jestli tomu chápu. Jak já jsem prožíval?

144 J: Riešil.

145 D: Řešil moje tělesný problémy, když mě jako něco bolelo před tím, než jsem nastoupil do
146 terapie a jaký je mezi tím rozdíl před tím a teď?

147 J: Či je tam nejaká zmena alebo nie je ...

148 D: Když já jsem od té doby žádnéj tělesnej problém neměl od té doby, jak jsem začal chodit
149 na psychoterapie, takže to nedokážu říct a co se týče před tím tak to nemám s čím porovnat,
150 řešil jsem jak většinou koncentraci na něco jiného no, ovládání pozornosti od toho no od toho
151 problému protože to člověk ... něco ho bolí no.

152 J: Například.

153 D: Třeba noha nebo zlomená ruka nebo vykloubený kotník, nebo nějaký zranění k šití ... mně
154 13 krát něco šili když jsem byl malý nebo tenhle palec když mě kamarád strčil na střepy.
155 Člověk to řeší nebo já to vždycky řeším tím, že se soustředím na jinou věc no a ten mozek
156 zahltím, aby na to nemyslel a pak když na to pomyslím tak, tak si člověk uvědomuje ve
157 skutečnosti jak je křehkej no.

158 J: Dobre, ďalej, tvoje obdobie v psychoterapii. Zmenil sa nejako, alebo vyvinul sa nejako či
159 tam pozoruješ nejaký vývoj proste vnímania seba samého behom psychoterapie?

160 D: Určitě, určitě si člověk nebo já jsem si určitě uvědomoval jak mnohému jak všemu
161 nerozumím, vlastně když si je člověk jistej tak je vlastně nejistej, a uvědomoval jsem si
162 hrozně různorodost mně a že vlastně očekávání od druhých není úplně správná věc, a zase je
163 ta otázka zaměřená nějak na tělesný vnímání?

164 J: Otázka je zmena vo vnímaní seba samého behom psychoterapie?

165 D: Říkám no, já mám zato že mě to mění a měnit jako bude proste k lepšímu nebo k horšímu
166 podle mě jako k lepšímu ale to je jako fakt těžký jako všechny ty myšlenky a jako procesy
167 vstřebávat ale myslím si že člověk potřebuje mít jakejsi klid a čas, ale prostě říkám pořád
168 člověk v tom dnešním světě to skoro jako je nemožný se nezaplácnout něčím jiným,

169 nenahradit to jinou myšlenkou, kterou člověk někde uvidí, to by člověk musel mít zavřený oči
170 a odejít do nějaký jeskyně, kde by musel jako ... ale zas na druhou stranu potřebujeme nějaký
171 interakce, takže je to fakt složitý ...

172 J: Ako keby si si zo začiatku myslel, že máš istotu a potom si zistil, že istota je vlastne akože
173 nie až tak istá ...

174 D: To ani ne, spíš jsem si ze začátku myslel, jak všechno vím jak všemu jako rozumím, jak ...
175 a pak jsem zjistil, že vůbec prostě.

176 J: Dobře a súvisí to nejako s telesným prežívaním?

177 D: Já nevím jestli to je ta změna asi za to může, ale je to jako vývoj takový jiný jako,
178 organismus roste rozvíjí se jako, ještě do toho jsem si vybral tu sportovní, takže vnímám
179 jakože rozvoj a nemusí říct, že to je jenom díky tomuhle, díky psychoterapii.

180 J: Ale proste to obdobie, kedy nevnímáš seba že to je tou psychoterapiou

181 D: Nevnímám, že je to jenom psychoterapií.

182 J: Záludná otázka, pretože v tom období si ako keby bol v období psychoterapie.

183 D: Já neříkám, že to nemělo, jen že to není ta hlavní jako že za to může jako víc faktorů jako.

184 J: Súviselo to nejak s vnímaním s tvojim proste telesným vnímaním alebo nie? Tá zmena
185 behom psychoterapie?

186 D: Ano, ano ale já prostě jako to nedokážu stáhnout na tu jednu oblast jako.

187 J: Nemusíš to stiahnuť na jednu oblasť, vo všeobecnosti, ak je tam nejaká zmena vo vnímaní
188 telesnosti.

189 D: Aaaah, vnímám víc, že jsem, to znamená, že mám jakoby nějaký svůj prostor, takže se
190 vymezuje ta tělesnost.

191 J: Ako?

192 D: Tím, že má člověk dvě nohy na zemi, tak se cítí stabilněji a uvědomuje si to díky tý
193 psychoterapii.

194 J: Zbavil si sa aj nejakých problémov počas psychoterapie?

- 195 D: Problémů?
- 196 J: Niečo čo ťa ťažilo, obťažovalo?
- 197 D: Dá se říct, že jo protože mi to ukázalo na ty věci jinej pohled a díky tomu pohledu se
198 změnily moje vazby k těm věcem. To znamená, že jakoby se člověk začne vnímat úplně jinak,
199 já jsem začal věci vnímat úplně jinak, s větší pokorou, láskou s přijetím, s tím že i to třeba je
200 normální, že to se děje že to si člověk nemusí vyčítat, co bude ani nikomu jinému.
- 201 J: Čiže stal si sa takým prijímajúcejším?
- 202 D: Já nevím, možná ...
- 203 J: Ale tak to vnímáš?
- 204 D: Nevím no (ticho) pořád je co zlepšovat.
- 205 J: Dobre, aký je tvoj postoj k životnej oblasti, ktorá bola dôvodom podstúpenia
206 psychoterapie?
- 207 D: Jo rozumím, kladnej no kladnej, já z toho hodně čerpám, jako všechno co se mi stalo má
208 nějakej důvod to si člověk jako nevytvoří jako náhled ... a poznání a zkušenosti a bez toho já
209 bych nebyl já a nebyl bych jakéj jsem a když se mě někdo zeptá o nějakých věcech jako jestli
210 bych je vrátil zpátky tak ne.
- 211 J: Posledná otázka, ako si vysvetľuješ pojem psychosomatika?
- 212 D: Po svém jo, bez nějakých příruček učebnicových. Já mám pořád jako to... jako působení
213 myslí na tělo a když bych to měl říct svými slovy tak to je strašně těžký chytout slovy.
214 Já nevím, jak se to dá říct, jestli jsou to nějaký naše nedostatky který působěj na naše tělo
215 nějaké problémy nebo projevy našeho těla ke vztahu prostě k psychice.
- 216 J: Čiže nějaké problémy našeho těla, ktoré ovplyvňujú našu psychiku?
- 217 D: Taky no ale spíš naopak.
- 218 J: Takže problémy naší mysli, psychiky?
- 219 D: Které se projevují nějakým tělesným působením ale je to i opačně, když tě někdo řízne ...

- 1 J: Čo si predstavuješ pod pojmom telo. Kludne rozmýšľaj...
- 2 E: Jo, no tak asi bych řekl, že to je materiální část člověka, bytosti člověka tak.
- 3 J: Aký je tvoj vzťah k tvojmu telu? Ako ho berieš?
- 4 E: No jako když o tom tak přemejšlim tak, přemýšlím jako o o tý péči o to tělo, a přemejšlim
5 o tom že ho vlastně někdy беру jako nástroj k něčemu a úplně třeba jakoby nejsem nějak mi
6 přijde úplně vnímavěj vůči tomu, co mi třeba jako sděluje, nebo vůči jako jeho potřebám.
7 Takže já to mám tak jako zvláště no, že nežiju úplně jako zdravě, že kouřim a tak a piju a
8 pak zase mám občas taký období, že se snažim jíst hodně zdravě a hodně zeleniny a tak a do
9 toho jako nějaký sport ale zas teďka si říkám zase s tím sportem, že vlastně, že ten sport
10 nedělám tak úplně pro to tělo, ale spíš jako pro aby to tělo nějak vypadalo jako navenek ale,
11 že to je takový jako povrchní, že to jakoby není pro zdraví toho těla v první řadě no.
- 12 J: Dobre, takže akoby takže vo všeobecnosti by si povedal, že proste ho zanedbávaš ale
13 niekedy prídu etapy, kedy si uvedomíš že: „a mal by som sa o neho trochu starať, aby
14 vyzeralo“, a začneš sa zdravo stravovať a proste cvičiť.
- 15 E: No ono to je tadyto jakoby v sobě, aby vypadalo to tělo ale v tom cejtím rozpor v tom se o
16 to tělo starat proto aby bylo zdravý a proto aby vypadalo. V tom cejtím jako rozpor to není to
17 samý vždycky. Takže když už cejtím že třeba já nevim jim špatně, nezdravě nebo tak, nebo
18 jsem v podslední době třeba byl na hodně párty tak, třeba mám větší tendenci si myslet na na
19 zdravou stravu a to je takovej trošku kompenzatorní mechanismus jako mi přijde trošku, že se
20 cejtím provinile potom vůči tomu tělu tak se to snažim nějak kompenzovat.
- 21 J: Čiže začneš to kompenzovať, keď si uvedomíš vedome, že už to preháňaš dlhšiu dobu.
- 22 E: Tak, že se k němu nechovám úplně dobře no. Vlastně to ani nemusí pramenit z toho, že
23 bych se cítil nějak špatně fyzicky ale spíš tak jako je to pocitový no jako, že si říkám „A už
24 bych možná měl zase o něj začít pečovat.“
- 25 J: A to ti potom vydrží zase nějakú etapu a potom zase?
- 26 E: Řekl bych, že se mi to tak trošku jako střídá, že mám jako zdravější období a nezdravější
27 období no. Období kdy na to prostě tolik nemyslím.
- 28 J: Ja by som nepovedala , že vo všeobecnosti je ten vzťah zanedbávajúci keď tam sú aj také
29 tie etapy... alebo ako by si to nazval ten vzťah?

30 E: Tak asi primárně bych ho nenazval úplně jako jednoznačným, možná ...

31 J: Ešte tam padlo, že ho vnímaš ako nástroj ...

32 E: No, to jsem myslel jako ve vztahu třeba k tomu k nějakému jako cvičení nebo tak. Že to
33 trochu vnímám jako jako třeba jako oblečení, něco co máš na sobě, co o tobě něco vypovídá a
34 nějakým způsobem třeba určuje tvoji atraktivitu nebo to jak se líbíš sama sobě, a ...

35 J: A to je pre teba dôležité?

36 E: No taky no. Jo že mně přijde, že někteří lidi cvičí jako pro to, aby aby to tělo bylo jako
37 zdravý. No abysi. No já nevim. I když je pravda, že třeba i to cvičení mám spojený, nebo ten
38 sport spojenej jakoby i s tím, že se cejtím dobře a zdravě a tak. To jsem ti to moc neto. Zase to
39 komplikuju.

40 J: Nie to je v pohode, hovor ...

41 E: Tak mně napadá, že vlastně to je, jak to říct jakoby taky tělo je taky jako místo kontaktu,
42 třeba prvního. Že před tím ještě než se člověk dostane k tvoji osobnosti tak vidí tvoje tělo, to
43 je to první co vidí. Takže asi tak, že vnímám jako rozdíl v udržování toho těla tak, aby
44 sloužilo tady tomu kontaktu, ale někdy mi přijde že ho trochu jako, že ten vnitřek toho těla
45 jako trochu zanedbávám. Tak takhle bych to řekl. Jako bych se i nejvíc staral o ten povrch než
46 o nějak třeba zdraví jakoby těch vnitřních orgánů. To hodně vnímám, ale asi to je vlastně i
47 tím, že jsem jako nikdy neměl nějaký větší zdravotní problémy, takže mi na to to tělo nějak
48 neupozorňovalo a v podstatě si pamatuju, že v dětství, nebo dřív jsem nevěděl, že nějaký tělo
49 mám prostě. Nic nebyl problém, mohl jsem skákat, já nevim po skalách víš a nikdy mi nic
50 nebylo. Tak cejtím, že tadyto už asi začíná trochu, nechci říct stárnout, do takovýho slova se
51 mi nechce ještě ale tak už není tak flexibilní úplně, tak pružný jako bejvalo.

52 J: Vnímaš nejakú zmenu počas terapie ako s vnímaním svojho tela? Že ako ho vnímaš teraz?
53 A ako si ho vnímal pred tým? Že či je tam nejaká zmena. Napríklad si zmienil to detstvo.

54 E: Tady v tom asi změnu úplně nevnímám, napadá mně že, možná se občas víc zaměřuju na
55 ty telesný pocity, který mám spojení jako s emocema. A občas dělám nějaký jako relaxační
56 nebo meditační cvičení, který taky pracujou některý že jo s tělem. Ale to možná úplně
57 nesouvisí s tou terapií samotnou. Takže, spíš bych řekl, že v tý terapii se primárně zaobírám
58 obecným vztahem mně samotnýho ke mně samotnému a v tom asi to obsahuje tady ta
59 tématika i tu tělesnost asi.

60 J: Obsahuje?

61 E: Jo vlastně jo no, vlastně to mám když o tom tak uvažuju, pamatuješ si jak jsem ti mluvil o
62 těch selfičkách jednou? No tak to mám jako spojený s tím, že se snažím jako přijat nějaké
63 jako nedokonalosti. Přijmout to tělo takový jaký je, nesnažit se ho vidět jako lepší nebo horší.
64 Tak.

65 J: Takže to má nějaký efekt tá terapia na to, že vidieť sa taký aký som a nie lepší hej?

66 E: A ani horší tak nějak. No... tak nějak jako no se snaží vidět upřímně no.

67 J: Čiže pred terapiou to bolo také skôr skreslovanie seba.

68 E: Tak mi to trochu přišlo, takový jako nestabilnější.

69 J: Ďalšia otázka, vnímate medzi svojimi psychickými a telesnými potížemi nějaký vzťah?

70 E: Určitě, nebo tak, nemyslím si, že mam úplně, no tak zase abych nelhal, ale nemyslím si že
71 mám úplně tendenci k somatizaci, mi přijde že že si tak jako, že nemám tendenci jako věci
72 potlačovat, nebo se jim nevěnovat, nemyslet na ně. Myslím si, že věci který jsou pro mě
73 důležitý tak, si je nějak prožívám a odžívám jako.

74 J: Dôležité na tej psychickej úrovni?

75 E: Na tý psychický úrovni. A nemyslím si, necejtím, že bych měl úplně nějaký jako
76 zkušenosti s tím, že bych prožíval jako nějakou krizi a byl měl bych větší nemocnost, nebo
77 nějaký somatický projevy. Teď mně napadá třeba z minulosti, že jo některý jako třeba nějaký
78 akutní stres nebo úzkost určitě mám spojenou jako s tělesnýma prožitkama a tak mi to přijde
79 že že obecně ty emoce trochu jako. Že se mi pojí s nějakým tělesným pocitem, zejména s
80 oblastí břicha asi a tak se mi vybavilo třeba, když jsem jezdil na nějaký jako soutěže taneční,
81 tak třeba před tím vystoupením, jsem měl jako vyloženě staženej žaludek a nemohl jsem třeba
82 vůbec jíst nějakou dobu. Tak v tomhle smyslu jo, ale to bych řekl spíš jako, že je to jako ko-
83 výskyt. Že to prožívám i na tý úrovni jako psychický a zároveň na na úrovni jako
84 fyziologický, fyzický, že to vnímám. Ale je to tak nějak jako v souladu.

85 J: Takže somatizácia pre teba znamená, že keď potlačuješ na tej emočnej úrovni, alebo si
86 nepripúšťaš niečo tak sa ti to prejavuje na tom tele ...

87 E: Tak tak si to jako myslím (je velmi překvapený samozřejmost'ou otázky). Jinak jako tadyty
88 tělesný prožitky tak tak mám nějak jako spojený se stresem, před tím, před nějakějma jako
89 velkejma zkouškama, tak to si vysvětluju tady tím.

90 J: A robíš s tým niečo? Naučil si sa s tým nejak pracovať?

91 E: No myslím si, že že už jak se do takovejch situací nedostávám tak často, že nejsem tolik
92 jako ve stresu, ani z nějakých jako větších zkoušek životních. Že třeba když jdu ke zkoušce ve
93 škole tak vím, že jsem se na to nějakým způsobem třeba připravoval, nebo nepřipravoval, ale
94 v tu chvíli s tím už jako nic neudělám takže si říkám už jsem pro to udělal jako všechno.
95 Možná jsem pro to neudělal všechno ale každopádně v tuhle chvíli už jako je to tak nějak
96 daný, už jsou ty kostky vržený takhle to nějak vnímám a to mi pomáhá. Občas zkouším právě
97 nějaký cvičení ještě jako na mindfulness, to zaměřování jakoby pozornosti na něco jiného,
98 intenzivně si jakoby ten prostor toho vědomí vyplnit nějakým jednoduchým jako podnětem
99 nebo.

100 J: Takže v tej stresovej situácii, proste ...

101 E: No přemýšlím, jestli jestli jako to dělám v tom stresu, ale řekl bych že možná už jsem to
102 párkrát jako i před zkouškou něco takového dělal no.

103 J: A pomáha to?

104 E: Jo, já si myslím že jo.

105 J: A už si sa zamýšľal nad tým prečo to brucho je práve tá oblasť, alebo si to neriešil?

106 E: Já nevím, já si tak říkám že, že vlastně součástí ty stresový reakce toho těla je i to, že se
107 zpomalý i ty procesy v břiše, že ta krev jde víc do ty periferie a z těch vnitřních orgánů se
108 trošku jakoby stahuje a to břicho jako přestane trávit. Tak s tím jsem to měl spojený vlastně,
109 nevím tak nějak.

110 J: Takže vo všeobecnosti si nejakú vážnu chorobu nemáš, čo by si musel, iba takto tie emócie.
111 Takže môžem ísť ďalej hej? Aký je tvoj vzťah k oblasti, do ktorej sa sústreďujú tvoje telesné
112 problémy?

113 E: No takže v mém případě je to teda to břicho, oblast toho břicha. Jaký mám k němu vztah?
114 Tak o to břicho zrovna jako pečuju, to jako tomu dodávám pořád něco (smiech)

115 J: Takže akože aj z vnútorného aj z vonkajšieho hľadiska.

116 E: Teraz myslím z vnútorného že mu poriad dodávám. Ale to asi hlavne kvôli tým chuťovým
117 buňkám. Nemyslím u toho zrovna na bricho. No ja neviem úplne jak jako na to odpovedať. Já
118 neviem.

119 J: Ako by som ti to ešte priblížila. Ja neviem alebo hocijaká oblasť, keď máš proste keď tam
120 máš nejaké tie obtiaže, problémy, tak ako sa vtedy cítiš ohľadne tej oblasti?

121 E: Jako jestli jsem naštvanej, že jako mně trápí nebo tak?

122 J: Nooo ...

123 E: Tak asi to nemám, že bych byl jako naštvanej jako na to blbý bricho, který mě bolí. To
124 zase asi tak nějak vnímám v nějaký jako jednotě se zbytkem těla. Nic mě k tomu dalšího
125 nenapadá.

126 J: Dobře, ďalšia otázka, aký je tvoj vzťah k telesným oblastiam, ktoré považuješ za zdravé?

127 E: K tělesný oblasti, který považuju za zdravý? (čuduje sa) jako sám u sebe?

128 J: No no ...

129 E: No asi jsem o tom moc nepřemýšlel ale. No asi bych řekl že kladnej, že jsem jako rád,
130 vlastně si uvědomuju, a para... nebo možná to není paradox, ale uvědomuju si zejména když
131 mě něco bolí, tak si uvědomuju jak mám vlastně štěstí, že mě po většinu času nic nebolí jako
132 a že žejó těch zdravěj oblastech jako normálně neviem, že si jako neuvědomuju. Tak občas mi
133 to jako přijde na mysl, ale většinou když mi třeba, když mě třeba bolí hlava, nebo mě bolí v
134 krku, nebo mě bolí v tom břiše, tak si říkám jak je to vlastně fajný, když mě nic jako nebolí. A
135 tak, tak bych řekl že teď když se nad tím zamejšším, tak pocit'uju nějakou vděčnost, ale asi to
136 není jako pocit, kterej bych měl každej den z toho. A tak vděčnost, že teda jako funguje to tělo
137 a umožňuje mi, dělat tak nějak co potřebuju a chci.

138 J: Dobree hmm, ako si riešil svoje telesné problémy pred nástupom do psychoterapie, a ako
139 ich riešiš v dnešnom období? Ak je tam nejaká zmena alebo vývoj.

140 E: No já si myslím že tady v tom úplně změna není. No myslím si že není.

141 J: Tak a můžeš povedat' aspoň, že ako ich riešiš, akým spôsobom napríklad?

142 E: No tak, ee nejčastější jako nebo jednou z nejčastějších somatickejších problému je, že mě
143 jednou za čas třeba bolí v tom krku. Já třeba fakt nebývam nemocnej, už hodně dlouho jsem
144 neměl nějaký onemocnění, který by mě vyloženě upoutalo jako na lůžku. Naposledy jsem měl
145 já nevím třeba před to je třeba možná 2 tydny nazpátek teda ale předtím třeba, rok rok a půl
146 jsem nebyl nebyl jako v posteli s nějakou nemocí a ty ses ptala jak to řeším?

147 J: Noo ...

148 E: Takže moc jako nepráškuju třeba, a tak hodně odpočívám určitě, hodně spím a to mi přijde
149 že mi pomáhá a naopak necejtím, že by mi vyloženě pomáhaly nějaký pastilky na cucání a
150 podobně jako, takže si myslím, že se s tím to tělo samo dokáže vyrovnat ale potřebuje,
151 potřebuje spánek hlavně no, ten odpočinek. Tak to vnímám.

152 J: Takže keď máš napríklad haldu povinností, tak sa na to vykašleš a povieš si že potrebuješ
153 oddychovať teraz a ...

154 E: No, asi jsem se jako nedostal do takovýdlehého střetu. Že bych měl těch povinností, že by ty
155 povinnosti byly tak akutní, že bych je nemohl odložit. Vlastně musím říct, že teďka jak jsem
156 před těma dvěma tejdnama zalehl s tou nemocí, tak jsem zrušil, tak jsem měl nějaké
157 povinnosti, a zrušil jsem je. Jsem měl jít na praxi kde jsme měli nějaký setkání. Nebyla to
158 jako tradiční praxe, bylo to dokonce něco jako speciálního, specifického, ale vědel jsem že
159 tam, že se to může obejít i beze mně, tak to jsem zrušil a zrušil jsem si i terapii. Zůstal jsem v
160 posteli.

161 J: Dobre, ďakujem, ďalej. Keby si mohol špecifikovať nejakú oblasť, ktorá bola dôvodom
162 podstúpenia tvojej psychoterapie, alebo keď nechceš zrovna úplne konkretizovať...

163 E: Můžu, ale nebude to asi mít moc společného s tělesností, nebo.

164 J: To je v poriadku.

165 E: Jo? Tak asi sebepojetí, sebehodnocení. No a s tím související jako nějaká neschopnost,
166 nebo nekomfortnost v int... jako v intimních vztazích

167 J: Dobre, potom sme si hovorili vlastne tú psychosomatiku ako vnímaš, to už sme si hovorili a
168 potom čo vnímaš ako podstatnejšie, dušu alebo telo? Alebo to prepojenie?

169 E: No tak tak já si jako běžně, v běžném živote se ee se tak zaobírám třeba prožitkama ke
170 kterejma normálně referuju jako k tý duševní oblasti, zároveň to ale vnímám tak, z nějakých

171 jako z nějakýho teoretickýho hlediska, že to vnímám jako absolutní jako jednotu, že není duše
172 bez těla tak bych řekl. Ale když bych to jako nějak oddělil tak jsem vždycky, tak měl zato
173 jakože může bejt i to tělo nezdravý a ta duše nějak zdravá.

174 J: Mhmm.

175 E: Ale tak jsem si vždycky říkal, že lepší mít to duševní zdravý a že se pak ten člověk jako i
176 třeba s nějakou tělesnou nemocí může může poprat. Úplně si nemyslím, že člověk kterej je
177 duševně zdravěj nemůže nikdy jako mít fyziologický onemocnění, že všechno jako působí,
178 respektive, že všechna onemocnění pramení jako z nějakých nedostatků v duševní oblasti. To
179 si myslím že tak není. Prostě moderní, myslím že medicína to dokazuje, že prostě jako
180 spousta typů rakoviny vůbec jako nevznikla na základě nějakých jako zkušenostních faktorů
181 ale prostě je to jakoby náhoda, nebo genetika a tak. Ale jak říkám no tak nějak vždycky u mě
182 hrála jako první ta psychologická stránka, nebo psychická stránka. Na druhou stranu to možná
183 je i tím, že jsem se sám nikdy jako nepotýkal s nějakými vážnějšími obtížemi, fyzickými. Ale
184 jinak jako říkám jinak vnímám duši, absolutně nějak jako závislou na tom těle.

185 J: Mhmm. Ok. Keď si v situácii, že máš nejaké zranenie alebo nejakú chorobu, ako sa v tej
186 situácii cítiš?

187 E: Já jsem hrozná fňukna, (smiech) tak no je mi to je mi to jako nepříjemný no někdy, no
188 necejtim se úplně dobře no. Tak mi přijde jako že to hodně stěžuje život, no že to často jako
189 odvádí pozornost od jinejch věcí a je to nepříjemný. Já nevim no co ...

190 J: Dobře takže odvádza to pozornost' napríklad od ako ...?

191 E: Tak od jinejch věcí, kterým by ses třeba chtěla věnovat jako a jakmile tě něco bolí, tak
192 třeba tu pozornost si ta bolest stahujek sobě.

193 J: A to je menej dôležitejšie ako nejaké veci, ktorým by si sa mal venovať'?

194 E: No tak jako pokud je to nějaká jako rána, nebo já nevim, tak si myslím že ta pozornost
195 nepomůže tomu hojení nějak. No počkej teď si mě dostala jako. Jako věřim že někdy jako
196 naopak lepší se tím třeba zaobírat, když už jako třeba něco bolí uvnitř jo, ale já nevim jestli
197 úplně odpovídám na to na co se mě ptáš.

198 J: Nemyslím iba ránu, ale keď máš bolesť niečoho, zlomenú ruku, nohu alebo niečo také
199 alebo proste. ak si spomenieš na nejakú situáciu.

200 E: No tak to je naprd že jo? Nic příjemného no.

201 J: Dobre, ďalšia otázka je, mení sa behom psychoterapie vnímanie teba ako seba samého?

202 E: No určite,

203 J: Vzt'ahov?

204 E: Taky. Mám to rozvíst?

205 J: Ak by si mohol

206 E: Můžu, myslím si že stejně tak, jako se posunul vztah ke mně samotnému k větší
207 otevřenosti a upřímnosti, a tak se mi podobně proměnily i ty vztahy jako s druhými. No tak,
208 tak jako autentičtější že jsou, bych řekl. Mám v nich nějak míň tlaku, míň tenze než jsem měl
209 dřív a už myslím si že je tam o něco menší citlivost na jejich přijetí, těch druhých jako a že to
210 dokážu vzít i když jako mně někdo druhý třeba nějak nepřijme nebo tak, a nedělá mi to
211 takový problémy jako třeba dřív, což mám nějak spojený s tou jistotou a uvnitř sebe sama, tak
212 mi přijde vždycky, že čím víc člověk hledá u druhých tím míň toho zřejmě má sám v sobě.
213 Tak to mi přijde.

214 J: Keď že tá práca je zameraná na telesnosť, tak sa ťa zase spýtam ... pred tým si hovoril o
215 tenzi, ako sa tá tenze prejavovala?

216 E: Eee no, já musím říct že si úplně jako asi na to nepamatuju, že si asi nevybavím jestli, že
217 jsem ji jako prožíval na té psychický úrovni a úplně si nevzpomínám jak jsem to prožíval jako
218 tělesně no?

219 J: A prežíval si to telesne?

220 E: No právě si jako nepamatuju ... i když teďka třeba se mi vybavila ale to je vyloženě jako z
221 dětství třeba jo něco, že jsem nějakou úzkostnost, teďka se mi jako vybavilo něco, že v
222 nějakých situacích kdy jsem byl s tátou tak mám pocit, že jsem byl jako sevřenej hodně no
223 jako uvnitř nebo, co znamená oblast toho břicha, tak tam jsem se cejtil sevřenej, když jsem
224 měl jako strach z nějaký situace. Já nevím no, jak jak jako jinak to popsat.

225 J: To je fajn, to je fajn, ak je to všetko tak pohode.

226 E: No asi jo, já jsem jako nikdy jsem nebyl moc citlivej jako na hlavu a na jako ostatní části a
227 tak nějak neumím jako všechno.

- 228 J: A ešte keby si sa mohol zamyslieť že akokeby behom psychoterapie, že či ti vyslovene odišli
229 nejaké zdravotné problémy, alebo niečo ja neviem pribudlo?
- 230 E: Ne myslím si že ani jedno, že tomuhle ohledu žádná výrazná změna, žádná změna
231 nenastala asi nebo ...

1 J: Ako rozumieš pojmu telo?

2 F: Ty jo teda. Zajímavá otázka. Tělo vnímám ve spojení s matkou, něco danýho od narození
3 od přírody, tedy od matky, spojuju si to právě s přírodníma zákonama – kauzalitou – když se
4 nenajím tak mám hlad, když nemám sex, tak okolo sebe hledám sexuální cíle. Takový když
5 ještě to vnímám s tělesnýma potřebama – to jsem říkal jo. Spíš takový jako, že se máme o to
6 tělo starat, aby plnilo jako naše potřeby aby s prominutím nekřičelo a nehulákalo na mně, že
7 není uspokojený a abych mohl rozvíjet něco co je asi jako mimo tělesnýho, něco co už spojuju
8 trošku víc – jako takový to, že i duše je spojena s tělem z jedný strany a z druhý strany je
9 nějakým duchem spojena podle mě jakoby už mimotělesnýma zážitkama, jo že. Tak já jako
10 jsem měl určitě negativní vztah k svému tělu, skoro celý život. Jakoby vrámci tý
11 psychoterapie se to teď nějak mění, že mu začínám jakoby víc mu nějak naslouchat jo, prostě
12 víc se věnovat takovou tu přírodní moudrost takový nějaký pohyb proti přírodě spojený u mě,
13 nevím proč, že s čím to mám spojený. Že si myslím, že tělo je spojený hodně s emocema. Že
14 skrz ty emoce, skrz to vnímání těch emocí ... člověk naplněn pozitivně si to může spájet s tou
15 svojí přírodní animální částí, což si myslím, že je hodně důležitý. Takže jako můj postoj k
16 tomu je spíše už jako pozitivní.

17 J: Ja som to pochopila, že to vnímáš teda nejakú súčasť prírody, ktorá je nám vlastne daná od
18 tej matky, od narodení.

19 F: Je to spojené s nějakou fyzickou daností, hmotou, neberu to jako něco cizího, beru to jako
20 součást prostě jednu se složek tý naší duše. Jakoby, že to patří i k tý naší duši. Taková ta
21 materiální, mateřská, bych řekl i temná bych řekl část, my do ní nevidíme že jo. Do toho těla
22 přesně jako nevidíme. Můžeme to rozložit na ty nějaký buňky, ale že přesně do něj nevidíme
23 ten mechanismus. Prostě něco cejtíme a je to příjemný nebo nepříjemný. A to nás jakoby
24 směřuje. A častokrát ta příroda nás směřuje správně. Takže...

25 J: Vnímaš nejaké prepojenie, vzťah medzi psychickými a fyzickými problémami?

26 F: Hmmm jo určitě. Zase jsem měl sklon jakoby. Na tomhle hraje důležitou úlohu výchova v
27 rodině, v dětství, nebo postoj nějaký významný autority, postoj v dětství k psychičnu a
28 materiálnímu. Spíš jsem byl vedený k tomu jako abych vnímal za důležitost právě toho
29 materiálního. Duševní zdraví není důležitý. Duševní zdraví jsem měl vždycky spojeno s
30 nějakým tím co se děje v těle, že takový ten standartní přístup, že jít si k doktorovi po nějaký
31 prášek, který změní něco. Že to není psychický. Vlastně tady u mě teďka v poslední době

32 jakoby přicházím, jak jsou tělesný obtíže typu že jo i staženej žaludek, zažívací potíže jak jsou
33 spojený bezprostředně s tím psychickým jo a že mám jasnou zkušenost, že když nějaký
34 konflikt - psychický konflikt řeším- nebo neřeším že jo, tak se okamžitě projeví v tom
35 tělesným. Ale jakoby co se týče i tělesných obtíží, já si myslím to místo kde zrovna nás něco
36 bolí. Teďka jsem měl rok zpátky, že mě hrozně začali bolet záda, mezi lopatkami a to a
37 vlastně i v té terapii – jestli ti neskáču do otázky – a že jsem v té analýze řešil, že na sebe toho
38 nakládám příliš, jako takový balvan, jako povinnosti, moc věcí za ostatní lidi třeba, potom to
39 bylo spojený s tím, že jsem měl odevzdat bakalářku, měl jsem práci a rozcházel jsem se s
40 holkou a jakoby šest věcí. Psychicky jsem si to neuvědomoval ani tak tu zátěž, neuvědomoval
41 jsem si, že je toho hodně, ale uvědomoval jsem si tu bolest v těch zádech jo takže asi nějaký
42 propojení...

43 J: A prepojoval si si to v tom čase?

44 F: Právě že nepropojoval tehdy. Až teďka v poslední době, že jsem neměl sklon k tomu si to
45 spojovat. Prostě mně boleli záda a hledal jsem důvod – šel jsem k masérovi třeba, nebo to
46 rozcvičit nebo něco čím jsem si ublížil ještě víc. A to zas souvisí s tím mým svým. Jak tomu
47 tělesnému právě jakoby to jo, to je jak zas takový můj vztah...

48 J: Takže akeby nastala nějaká zmena v tom vnímaní?

49 F: Jo to je teďka poslední dobou, že mě začne bolet žaludek a mě se to prostě fakt spojí prostě
50 s něčím teďka v poslední době jako, s nějakou změnou ve vztazích, zas to bylo jako něco,
51 nějaký nový, nějaká emoce, kterou právě jsem si jakoby neuvědomil, mě dostalo do
52 nějakých těch těch žaludečních problémů, stažený žaludek, křeče, takže, takže to spojuju
53 jo... ale otázka druhá je, jak se k tomu stavím jo. Že jo jako s těma zádama, že jsem se to
54 snažil někde rozcvičit jo a ještě víc jsem si to zablokoval jako s žaludečníma problémama
55 nemám dietu, piju kávu, piju alkohol.

56 J: Kto ti povedal, že si si tým ešte viac ublížil?

57 F: Masér. Že jsem si ještě víc ublížil, víc jsem si naložil. To je právě takový to že to tělo to
58 opravdu jakoby vyjádří, když to ta psychika to jakoby když to jakoby neprocítíme nějak tou,
59 nějaký prožitek, který máme tak se to zobrazí na tom tele. Jo že, podle mně jo že, skrz to tělo
60 se to projeví, ale myslím si že, to hlavní je řešit to na té psychické úrovni, že jo.

61 J: Čiže rozumiem tomu správne, že ty ako keby vravíš že kde je nejaký problém a my ho
62 napríklad – máme nejaký problém v psychike ...

63 F: Že je to nejaká nereflektovaná skutočnosť naše, emoce nejakej konflikt ktorý chce to telo že
64 jo chce aby sme si to uvědomovali, že jo že je tam ten nejakej problém tak se to a dostane se
65 to napovrch skrz to tělesný, tělesnej příznak, tělesnej symptom. Takže to je můj názor na to to
66 propojení, věřím, že je to propojený, ale zase na druhou stranu určitě jsou jenom tělesný, které
67 jsou na úrovni těla. Ale já si myslím, že je to propojený nějak s tou psychikou.

68 J: Otázka, například keď si zlomíš nohu myslíš si, že aj to nejako prepojené s tým...

69 F: To jako já zase nechci říct, že vždy je původcem psychika jo naopak někdy původce je ten
70 tělesný problém který pak nějak změní tu psychiku. Ale to často člověk nerozklíčuje jak je to
71 spojený, co bylo dřív.

72 J: Keby máme dať na percentá, že vždy je za niečím tělesným psychické a naopak ...

73 F: Podle mně jo jako i když nevidíme tu souvislost mezi tím psychickým a fyzickým, že tam
74 vždycky probíhají, probíhá ten vztah, jak už dříve bylo ať už to začalo nějakým tělesným
75 problémem tak tomu odpovídá nejakej adekvátnej psychickej stav, ten se mění a naopak ten
76 psychický stav má vliv na tu tělesnou část. Nemyslím si však, že by ta nejaká část měla
77 nejakej primát. Jako z lidského hlediska je samozřejmé, že my se na úroveň těla nikdy
78 nedostaneme, protože máme to vědomí, takže jak to můžu zpracovávat je vždycky na té
79 psychický úrovni že jo.

80 J: Zamysli sa teraz nad vzťahom k nejakej oblasti, kde máš napríklad telesné problémy.

81 F: Co se týče, dobrá otázka, podnětný, co se týče nějakého – té části které jsou k tomu, aby
82 podávali nejakej výkon – například nohy těmi se přesouváš jak se pohybuješ, nebo například
83 ruce, něco přenášíš, něco nosíš a většinou... i tady jako krk že jo krční svaly vlastně převážně
84 my nemáme většinou problém jako nemám problém s těmito částmi, že mi fungují dobře a
85 právě proto si to všímám právě když se mi to zasekne – krční sval jako že nemůžu moc otáčet
86 hlavou, to je pro mě prostě jako hrozné, jo nejaká sebehodnota. Mně se s nohama nikdy nic
87 nestalo, jako neměl jsem zlomenou nohu nic, ani výron kotníku snad prostě minimálně, teď
88 mám říct, jaký mám k tomu vztah jo? Jako je to podstatná moje součást, jako je to velice
89 pozitivní, v tom smyslu, že jsem to jakoby vlastně já jo. Jo ty části, který prostě něco se mnou
90 dělají někam mně přenášej... jsem na nich závislejší, když se zamyslím. Teda vztah mám

91 pozitivní. Oni fungují. To bych si uvědomil jako tu pozitivnost, ten hluboký vztah až když by
92 to odešlo. Pak bych si uvědomil, o co jsem přišel. Ale беру to jako samozřejmost, to je
93 vždycky když je nějaká silná část tak se pozornost od nich dá stranou ale to že je to důležitý
94 by mě...

95 J: A aké emócie si prežíval napríklad keď máš nejaké zranenie? Aký máš vzťah k časti ktorá
96 je najčastejšie nemocná?

97 F: Já jsem to měl skrz žaludek, vždy i jako dítě- staženej žaludek, úzkosti nějaký, k něčemu
98 mám odpor, chce se mi zvracet, to je ta slabší část – pocit jako že měl tomu věnovat zvýšenou
99 péči, měl bych držet dietu, nutí mě to přemýšlet, ale já přemýšlím co se děje v tom tělu a
100 starám se o to, co jíst a jak jíst, spíš než co se se mnou děje na té psychický rovině. Takže můj
101 pocit no, to je dvojnásobný, na jedné straně na to kašlu a myslím si, že na to platí stejné
102 podmínky jak na ty ruce nohy – být tvrdý. Myslel jsem, že se to spraví, například jsem chtěl
103 jít na hamburgera jako, že tomu dám ten šok, že se to spraví a samozřejmě to bylo ještě větší a
104 divil jsem se tomu, že jak to, že to nefungovalo, když jsem to měl takhle promyšlený šokově.
105 Jako bych neměl být na sebe na něco měkký i normálně když jsem jako nemocný tomu tělu,
106 to je ono no, nedopřeju moc jako je tam odpočinek a takový ten co se týče jídla, ale nakládám
107 tomu, ale jako vědomě, že zkusím jestli to vydrží. Já to přemůžu tvrdostí. Ale ono to
108 nefunguje na ten žaludek moc. Tady vidíš, že ten vztah je takový takový ambivalentní, že já to
109 tělo jako moc neposlouchám. Nebo si to přeberu jinak, no a neznamená, že mám negativní
110 vztah k zažívání, prožívání.

111 F: Jo spíš to vydržím, jako vyzkouším si co vydržím, ono jako chybí tomu takovej ten, ta
112 hranice kdy už člověk je měkký, v tomhle jako myslím, že to mám jako tvrdostí to zvládnout
113 a když je člověk nemocný, tak jak jako se dostat z toho po dvou dnech no a ono si stejně to
114 tělo o to řekne po čase a že ho to sklátí na 14 dní, že jo ale prostě kdybych byl měkkí,
115 kdybych nebyl tak tvrdej. Noooo zkrátka v tomhle jsem tvrdej no ...

116 J: (Mne to pripomenulo ako RF rozpravál pred začiatkom nahrávania, že si jeho otec zlomil
117 kotník keď hral tenis, a potom ešte pokračoval v hraní. Spomeniem túto udalosť.

118 F: Jo my to máme v rodině. I můj děda, ten se taky nikdy, byl na nemocenský s ledvinovýma
119 kamenami nebo s čím a byl tam obvázaný a už tam prostě stavěl barák, nebo to tady ty stehy
120 a on už prostě, aby neubíral ten čas. Tak to je jenom příklad, že u mě to bude hodně dědičně

121 nastavený tak, že tělo moc jako... jako jo diskuzní partner jo, ale rychle ho jako zatlačit někam
122 do pozadí jo, aby bylo zticha jo.

123 J: Trochu sme naznačili zmenu v tvojom vnímaní. A mňa zaujíma, či je to zapríčinené
124 psychoterapiou alebo životným obdobím alebo niečím úplne iným...

125 F: Jo no tak v terapii jsem vlastně třetím rokem, začal jsem vlastně v říjnu 2012, 2012, a
126 vlastně kdy se to začala měnit, no to je těžko, jako jak bych to přesně specifikoval... jako
127 nějaký měsíc nebo?

128 J: Nie len či si to s niečím nespájaš konkrétne, napríklad to s tým chrbátom ako si spomínal?

129 F: No to byl takovej jeden takovej významnej moment, protože na začátku když jsem tam byl
130 tak já jsem nic tělesně jako se se mnou moc nedělo. To bylo jako při starým že jo. To tělo se
131 mnou jakoby, to by bylo určitě tím, že jsem nastoupil, že to bylo čerstvě, že se jakoby nic moc
132 se toho nemění jo, prostě člověk je na tom stejně jako byl před tím, nějaký ty problémy ale na
133 to jsem byl zvyklej. Ale tohle byl jako první intenzivní, kord to když ty záda začali jakoby mě
134 zevně bolet, já jsem díky toho díky tomu, že s těmi zádama je to spojený s tím co řeším na tý
135 terapii a že jde o to, že si to nepřiznám a vedlo to k tomu, že jsem nechal té práce potom, která
136 mě strašně zatěžovala prostě bylo tam toho moc, tak jsem se na to vykašlal. Což můžeme brát
137 jako nějaký základ komunikace s tělem, že jsem se to nesnažil – ačkoliv jsem se snažil v
138 prvních chvílích to jako zastavit tím, že to rozcvičím že jo a tak jsem nakonec povolil, což
139 prostě vedla jako, což bylo dobrý rozhodnutí podle mně, poslechnul... vrátil zpátky, no a
140 eehm teď když o tom mluvím takovej významnej krok jakože že jsem to pochopil jakože jsem
141 tomu ustoupil... což je jakoby významný pro mně jo že jsem si to takhle přiznal jo, že jsem
142 nehledal potom problém nikde jinde jo...

143 J: A potom sa to akokeby zlepšilo tá bolesť?

144 F: Jo to odešlo jo to odešlo asi o měsíc to bylo úplně pryč jo... vlastně po tom masérovi, on mi
145 to vlastně sám řekl že to cvičení ne, že je to zátěž a že je to psychický. On byl takový
146 alternativní hodně, on mi to vlastně potvrdil, taky byl taková zajímavá figura že, najednou
147 přijdou takové figury z ničeho nic a člověka to posune dál a tohle bylo významný jo. I když to
148 není jednoduchý když se člověk nějak rozhodne, aby něco změnil, to není jednoduchý... ale je
149 to vlastně pozitivní změna pro mě, ale teďka jsem objevil i ty žaludeční projevy vlastně po půl
150 roce a už prostě automaticky to spojuju s tím svým aktuálním jako prožíváním, co se prostě
151 děje jo a že je to spojený s tím co se děje v terapii a asi jako i v životě prostě co řeším a jo že

152 to vlastně že to jako vnímám. Ještě jako k ničemu to nevede jako, ještě je to čerstvý, ještě
153 nedozrál ten čas abych to nějak jako zpracoval jako zatím, dokud se to nezlepší, tak asi se to
154 bude právě vracet a no nezpracoval jsem to, až to zpracuju podle mně tak to tak to potom
155 odezní, ale už to místy si ani neříkám, že prostě jsem něco snědl. Jo dřív to byly vždy
156 vysvětlivky pro to že jo pro mě jo, záda mně bolí protože jo musím tam nějaký tablety,
157 nemocnici, a tím že pracuju. Nebo když mně bolel žaludek tak jsem něco snědl, to je příznivý
158 vysvětlení jo, že za to může něco zvenčí jo něco, co člověk dělá jo a nemůže to ovlivnit moc a
159 teď už vím, že to s tím nesouvisí že já... to bylo rok zpátky a souvisí to s tím, že já aktuálně...
160 jako odvaha si něco přiznat, že když už to tělo něco říká tak je to takový zoufalý volání tělo to
161 ... co by říkalo tělo máme pusu že jo. Takže když už volá jako to tělo tak už je to o tom, jako
162 srazit tu jeho pýchu nějakou jako, že má nade vším kontrolu a si to přiznat, že tam je někde
163 problém.

164 J: Ty si tam povedal, že tie žalúdočné...

165 F: To s tím chrbátom bolo minulý rok v červnu práve. Takže zhruba tak druhý rok v té terapii
166 to bylo, na konci druhého roku té terapie.

167 J: To si riešil normálne na tej terapii si sa o tom rozprával?

168 F: jo jo jo to jsem řešil jako co... to bylo téma významný a takový to co na sebe člověk
169 nakládá jo a tak jsem to řešil tím, že jsem ze sebe něco složil jo.

170 J: A riešil si to skôr tak ako že bolí ma chrbát tak rozmýšľam nad tým, čo je za tým, alebo
171 veľa si na seba nakladám a cez to si sa dostal k tomu chrbátu?

172 F: Jo takhle. No jako, to bylo takový, že to nedostalo to, že to dostávalo ten tlak, že už
173 stoupali ty požadavky, s tou bakalářkou s těma státnicemi, s přijímačkami a prostě takže já
174 jakoby jsem si to neuvědomoval, že prostě co je za tím spojením jako ten pres a ten stres a
175 prostě všechno a prostě skrz ty záda prostě ještě mně do toho začnou bolet záda jo to je prostě
176 hrozný jo. Takže nejdřív to jako nebylo spojený jo, že díky tomu že mám takový a takový
177 věci jo, po nějaký té době kdy jsem se to snažil řešit různýma těmahle koninama a kdy jsem
178 došel k tomu masérovi, který mi na to jako řekl, teprve tehdy jsem já jakoby dozrál k tomu,
179 abych to přiznal jakoby abych že je to vlastně s tím spojený bezprostředně a do té doby to tak
180 nebylo. A navíc s tím hraje roli i to, jak se k tomu staví doma jo, třeba matka trpí migrénami a
181 nespojuje si to s tím, že by to mohlo mít něco společný s psychikou. Vždycky to bylo jako že
182 si nechá nabrat ty prášky a vždycky u nás to byla prostě tradice když se něco dělo, tak to bylo

183 spojený, tak dobře najdeme na to nějaký prášek, když si zajdeš k doktorovi, který ti na to
184 napíše prášek, a tím to skončí, jo takže... ačkoliv jsem studoval psychologii, tak tohle na mně
185 vždycky doznívalo takový to prostě spíš psychiatrický uvažování, nebo ne psychiatrický spíš
186 medicínský jo a někdy to trvá jako nemám to automaticky spojený jako že teď mně něco bolí,
187 tak to je hned to nepropojuji s tou psychickou sférou. Co si neuvědomuju to ani náhodou to je
188 pořád spojený s tím jo nějaká bolest dobrý. Jako takhle u mě ten vztah k tomu tělu daleko není
189 takový, že jako něco jooo a už to mám tady někde... je to taková přepážka, taková lodní,
190 možná dvě lodní přepážky, když je pustím tak joo to trvá jo... to rozhodně... to, že se to mění
191 neznamená, že jsem to otevřel a teď...

192 J: A potom tam bola tá druhá oblasť žalúdka a ty si spomenul, že sa mu ti to vrátilo po pól
193 roče.

194 K: Ne ne ne já jsem jakoby dlouho netrpěl těma žaludečníma věcmi, vůbec jako...

195 J: To akoby iba prišlo teraz?

196 F: Joo jakože teďka to je celkem intenzivní a už delší dobu. A teďka si to spojuju s nějakým,
197 se základkou jako když jsem měl takový to – teď mně to napadlo jo, že je to takový podobný
198 jako takovej podobnej pocit jako že jako jsem zažíval tam, takže asi něco významného, když
199 se to jako objeví po nějaký době jo a zas na druhou stranu já to jako podporuju jooo a to je
200 vlastně hrozně zajímavý, hrozně zajímavý tak mě napadá, jak se jako tak blbě stravuju a tím
201 se vlastně ještě posiluju ten stav, že jo. Jako kdybych oddaloval to, že si potřebuju něco
202 uvědomit, že s tím musím něco udělat jo, jakoby to udržuju v té sféře toho těla a radši mi bude
203 blbě, aby mi bylo blbě psychicky. Ale to se říká, že jo že tělesná bolest, že je prostě často
204 menší, snesitelnější než ta bolest psychická. Takže ta žaludeční bolest, to jsem právě objevil
205 teď s terapií, že se prostě objevili zase nějaké věci zase nějaký pokrok, ale na začátku to není
206 vždycky spojený s pokrokem, ale je to spojený s nějakým, že se něco otevře nějaká stará rána,
207 prostě že je to přeházený všechno že jo a to je s tím spojený, že jo a nejspíš že jo to bude
208 nějakou dobu trvat až to ke mně dojde přes tu, až si to nějak zpracuju. Nevím jak to je nějak...
209 se můžeme domnívat, ale to je přesně že jo to člověk neurychlí fakt nějak se musí dobelhat,
210 když k tomu nedolítne tak se k tomu musí dobelhat. To je zajímavý, když si to teďka
211 představím.

212 J: Ako momentálne riešiš svoje telesné problémy a ako si ich riešil kedysi?

213 F: Ty jo taky dobrá otázka, to asi na začátku se to snažit řešit starýma způsobama, starejma že
214 jo že to prostě zlomím uhlí, že prostě přepísknu a že si myslím že to mám zvládnout. Že
215 jakoukoliv bolest zvládnou bolesti a vůlí jako jo. Jako když to tak dělá otec tak si říkám, hergot
216 tak co mám dělat já, jak se k tomu postavit abych byl jako on. To je taky dobrá otázka: „jak
217 zvládat bolest když něco bolí?“ Tam pak spíš šlo o to, že jsme se strumfovali, že jo kdo, co,
218 jak zvládá tělesně, to je ta známka mužnosti, že zvládnem jakoukoli tělesnou bolest. Tím jsem
219 si dokazoval, jak jsem tam byl, jak jsem tam trpěl, jak to tam všechno hrozně bolelo že jo a
220 různý prostě záněty a to děsná horečka a to. Takže to není moc dobrá komunikace jako, že to
221 tělo nějak s prominutím porazit... porazit tu tělesnou bolest jakoby, vlastním nějakým tím
222 duchem.

223 J: Ako tou mysl'ou?

224 F: Jo, třeba překonat tu bolest... tělesně ne to řeknu tou naší, sebezapřením, sebezáporem,
225 vnitřní silou.

226 J: A například tabletky?

227 F: Ne nikdy, právě že ne, to jde o to... to je slabost tablety, nikdy ne tablety... no jasně já jsem
228 nikdy neměl ibuprofen. Já jsem... nad tím opovrhuji, takže když horečka nebo záda tak to
229 rozcvičit to jo, ale nikdy ne nějaký prášek, ani ne na zuby jo, tak to jako byla pro mě taková
230 porážka když mi vrtali zuby a pak už se to jako nedalo snést tak jsem řekl ať mi píchnou
231 injekci jako jo... nebo byl jsem na tom vyšetření, jak ti dávají tu hadici takhle do krku a doktor
232 se divil jak jsem to vydržel mít hadičku v puse. To jsou ty chvíle, když je tam podle mně znát
233 ty rodinný vlivy, rodinný výchovy, že by se tělo nemělo poslouchat, že by se mělo nějak
234 tvrdostí přemoci to, že a naopak to je ještě poznámka být nemocnej a spoustu toho udělat.
235 Jako symbol nějaký schopnosti vyšší, takže. Ono je vlastně hrozně těžký navenek, ono by
236 bylo jednodušší se navenek vymezit, ale to je blbost jak to dělám jenže když to má právě
237 člověk zvnitřněný, je těžší sám se sebou se s tím vyrovnat jako sám se sebou nějakou změnu
238 udělat, takže jako do vínků jsem nedostal nějak extra, měl jsem spíš takovou tu neurotickou
239 matku a otce s tímhle tím postojem k tělu takže to není úplně konstelace vhodná na to, aby
240 člověk poslouchal svoje – nejen jako tělesný potřeby, ale prostě svoje emoce, že jo a tak dále.
241 Ale je tady zase možnost pro rozvoj duševního růstu že jo, no ...

242 J: Takže naspět' k otázce, v tebe je akeby zvnútorne to: „porazit' telo“?

243 F: Jo to jako na začátku, že by to měl člověk tak nějak porazit tou vůlí, silou vnitřní, že to je
244 něco co právě zapadá do toho nějakýho fungování přesně a že by se to mělo jako tou vůlí,
245 silou zlomit, jako jo, dát si ten stejk s prominutím, rozcvičit tu bolest nějak, nějakou
246 absurditu, něcooo na způsob mého otce, že jo, takže takový něco to polovědomí,
247 polonevědomí. Vědomě OK chci to zlomit tím, že si dám stejk a nevědomě je tam přesně to,
248 udělat nějakou koninu, abych si to s prominutím ještě víc rozto. Protože člověk, nejsem tak
249 blbej, abych nevěděl, jakože stejk na to není úplně to nejlepší. To tam pořád jako to. Ale na
250 druhou stranu si toho těla hrozně vážím jo, jako teď, kdysi jsem si to moc neuvědomoval ale
251 teď si to jako uvědomuju, že vlastně že už člověk má takový to chutě, na různé věci, zrovna
252 co teď potřebuje nějakou ten vitamín tak si prostě něco, tak si člověk jde a koupí si to, že to
253 tělo to potřebuje, nějakou tu rovnováhu si udržet. Já jsem vždycky tu měl, jako že jsem cejtil,
254 co je dobrý a co ne, to jsem jako věděl jo, ale na druhou stranu tam byl takovej ten sklon, na
255 druhou stranu jo ukázat že já ti ukážu jako když ty na mně takhle, když je mi blbě, tak já ti to
256 vrátím, naliju tam kafe, naliju tam pivo. Takže, že bych řekl, že jsme úplní kamarádi, jako že
257 jsme nejlepší kámoši to určitě nemůžu říct no to si děláme příliš naschvály. Nebo já jemu, já
258 jemu, já vím že to není soupeř, já nejsem schizofrenik, ale prostě to je naschvál pak v tomhle
259 tom, že když chce odpočívat tak já mu prostě porazit ho prostě všechny ti tělesný všechno to
260 podporovalo nějakou tomu poněti výkonnosti, věčně točícího se rotopedu tak jsem se snažil
261 nějak porazit. Taková ta pasivita, jako trošku se podvolit, tělo je pasivní že jo, to je ta vůle co
262 dává ten pohyb no.

263 J: Dnes už sa mi zdá ale, že prevláda tá vedomá znalosť? Že si tomu otvorenejší než pred tým.

264 F: Jo určité.

265 J: Aj keď máš v sebe tie staré veci, dnes už mám pocit že...

266 F: Pretože práve keďka som bol hrať tenis a pred tým som nič nejedl, bol som úplne zsláblý
267 a prostě samozřejmě jsem prohrál, že jo a to bylo po prvý, co jsem sním prohrál jako tak jsem
268 byl špatný z toho, ale co jsem mohl čekat jako když jsem 3-4 dny nejedl, nebyl jsem v kondici
269 že jo a dřív bych si to hrozně vyčítal a kdoví co. Ale ono je to prostě přirozený je to přirozený,
270 že se nedá moc věcí udělat. Takže je to o tom se tomu fakt někdy jako podvolit jo vlastně, že
271 poslouchat a tělo a podvolit se mu částečně. Poslouchat to, co říká až nějakou pasivitu že jo...
272 poslouchat když něco někdo říká, to je jako už že něco přijímá, ne? Není tam prostě, jako ten
273 já tě ovládám a tu motivitu jo, a já to chci mít vždycky všechno pod palcem a to tělo si
274 nemůže dovolit nic prostě jakoby zpětně mi to omezit tu moji vládu. Jo je to pomalý jako, je

275 leden, že jo a hodně pomalý ale cejtím tam něco, nějakou změnu. Jako teď když mi řekne
276 matka, jako to si něco snědl to jsme se minulý týden bavili, jo tak prd tím to bylo úplně jasný
277 jo, to jsem něco snědl, ale teďka to není, to vůbec není pravda. To není ono takže.

278 J: Aký bol tvoj dôvod podstúpenia psychoterapie?

279 F: no, já právě teďka nedávno jsme se jako o tom bavili, že jsem tam v roli pacienta, v roli
280 pacienta a já jsem tam právě úplně nešel jako pacient. Já jsem tam šel spíše, že se to naučím a
281 že jakoby já problém nemám a takže. Ale samozřejmě, že tam byl problém, jen já jsem si ho
282 vůbec neuvědomoval, jsem ho neměl vůbec zvědomělej, a teď co si uvědomuju... Jeden z
283 problémů byl ale tohle například, že „nikdy si nepřiznat problém“ nepřiznat si problém,
284 nepřiznat si nějakou slabost, pasivitu, tím pádem jsem byl strašně v předimenzovaný poloze,
285 bez nějakých prožitků, jako nějaké prožitky jo, ale vytěsňovaný strašně náročněj na všechno
286 okolo sebe na sebe určitě prostě jako vztahy, vztahy v rodině původní, co se mi nedařilo nějak
287 řešit a mmmm nevím jak to pojmenovat, taková globální věc jako jak, to se těžko dá říct nějak
288 psychoanalyticky, ale nějak rogeriánsky tokový to prostě, nějaký falešný self, jako něco
289 člověk i tím dětstvím projde s něčím s čím se nemůže úplně ztotožnit, protože to není úplně to
290 jeho já. To se stalo mně, když jsem si uvědomil na těch právech, že je to něco, co nechci
291 dělat. A že dělám školu, která mě neodpovídá, jako tomu mému prožívání, a měl jsem různý
292 takový ty prožitkový části, který mě dostali k té psychologii, taková ta cesta. Je to tak nějak 6-
293 7 let ta cesta jede jak jsem nechal těch práv. Objevuju jako sám sebe. I sny mám jako, že
294 nacházím poklad, to je přesně ono takový hledač pokladu, něčeho v sobě, čeho se člověk
295 může chytit.

296 J: A ako by si pomenoval tú emóciu, ktorá sa ti s tým spája?

297 F: To bylo, to je prostě že jsem prostě zoufale hledal jako – já nechci znít jako nějaký mystik,
298 já nemám rád tyto keci, se v tomhle držím dost při zemi. Takový jako, že jsem fakt hledal sám
299 sebe a různějma cestama, jako jo jako to moje adolescentní období to byla fakt síla jako a...

300 J: Nejaký postoj?

301 K: Já na to hrozně chci odpovědět, to je hrozně zajímavá otázka, já mám k tomu hrozně
302 pozitivnej vztah, to je jako proč to dělám a fakt jsem obětoval dost, když jsem nechal těch
303 prav jako jo, že jsem se ocitl úplně sám. Že jsem se na to vykašlal a rok jsem prostě byl ve **,
304 bez ničeho a učil jsem se na **** fakultu na přijímačky že jo, celý dny, prostě celý dny jsem
305 se učil já to teď nechápu. To je právě na tom úžasný jo, jako že člověk dělá ty věci s vírou, že

306 se dostane na tu školu a že mu to něco přinese, že mu to něco dá, že jo a i to ten pocit prožitek
307 jako vždycky jsem to měl už jako od dětství, že jdu hluboko a že se dozvím, jak to je... tu
308 pravdu. Že chci poznat tu pravdu. A tady jsem hodně doufal, že mi to někdo řekne na té
309 terapii, ale tak to nefunguje že jo takový ty sny ideály... pak že jako chci už být ten analytik
310 po krátký době... že jsem tím prošel jako dost to takže prostě jako jedna emoce, jedna emoce
311 taková fascinace tím otevíráním toho světa protože před tím já jsem neměl ani zmínku,
312 nevěděl jsem o něm, neměl jsem páru o něm jo a pak se začíná otevírat to- hergot já nevím jak
313 to mám popsat.

314 J: Ďakujem, to je dobré. A mohol by si mi teraz odpovedať na poslednú otázku, a to čo si
315 predstavuješ pod pojmom psychosomatika?

316 F: Já jsem teď hoděnej do úplně jiného levlu jako, teď musím zpět jako do té sémantický
317 paměti.

318 J: Nemusí to byť definícia.

319 F: Psychosomatika je... já, počkej musím nalistovat ten svůj slovník v hlavě. Směr v
320 medicíně, ktorej prostě říká, že somaticky, že některý nemoci, který jsou považovaný
321 somatického původu jsou psychického původu.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno a priezvisko autorky: Martina Fabianová

Študijný program: B7701 Psychológia

Študijný odbor: Psychológia

Názov práce: Vplyv psychoterapie na vnímanie telesnosti pacientov

Počet strán (bez príloh): 60

Celkový počet strán prílohy: 69

Počet titulov českej literatúry a prameňov: 21

Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov: 2

Počet internetových odkazov: 5

Vedúci práce: Mgr. Michal Slaninka

Rok dokončenia práce: 2015

EVIDENČNÍ LIST KNIHOVNY

Souhlasím s tím, aby má bakalářská/diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:.....

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou/diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Martina Fabianová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Telesné prežívanie ľudí v procese psychoterapie

Vedoucí/opponent* práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 61

Počet stránek příloh: 69

Počet titulů v seznamu literatury: 23+4

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť výsledkov v praxi

	X	X		
--	---	---	--	--

Vhodnosť prezentácie záverů práce (publikácie, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a námety k diskusi při obhajobě:

1. Autorka by sa mohla prípadne vyjadriť k tomu, ako ona sama rozumie spojeniu telesna, duševna a sveta.

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

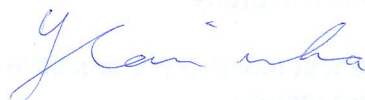
Autorka Martina Fabianová prináša prácu venujúcu sa porozumeniu telesnosti pacientov, ktorí sú v procese psychoterapie. V teoretickej časti považujem za prínos, že autorka sa okrem základných psychoterapeutických smerov venuje aj fenomenologickému, v základe filozofickému pohľadu na telo, a zároveň spomína i nové štúdie, napr. ohľadne tzv. grounded cognition. Prácu by ešte viac obohatilo, pokiaľ by v nej bolo ešte viac súčasných zahraničných či domácich štúdií venujúcich sa prepojeniu, spojeniu duševného a telesného.

Danú tému autorka skúmala v šiestich rozhovoroch s pacientmi prechádzajúcimi procesom psychoterapie, ktoré spracovala pomocou interpretatívnej fenomenologickej analýzy. Ukazuje sa, že vnímanie tela sa počas terapie mení, a ľudia ho začínajú viac vnímať ako „ja“, o ktoré, sa treba postarať. Pozoruhodné je aj to, že psychoterapia otvára porozumenie sebe ako celku, tj. ľudia si uvedomujú, že svojim telom komunikujú už tým, že je a ako vyzerá. Telo je taktiež súčasť vzťahu, postojů a hodnotenia seba samého.

Chcem oceniť autorkin samostatný prístup k práci i záujem o danú tému. Práca obsahuje i autorkin pohľad na tému, a je si vedomá i limitov svojej práce. Odporúčam ju k obhajobe s výsledným hodnotením „výborne“.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*—

Navrhovaná klasifikace: výborne



Datum, podpis: 29.8.15

Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

* nehodící se, škrtněte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Martina Fabianová

Obor studia: Psychologie

Název práce: **Vplyv psychoterapie na vnímanie telesnosti pacientov**

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 60

Počet stránek příloh: 69

Počet titulů v seznamu literatury: 28

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			x	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

			x	
--	--	--	---	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

		x		
--	--	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť výsledkov v praxi

		X		
--	--	---	--	--

Vhodnosť prezentácie záverov práce (publikácie, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a námety k diskusi pri obhajobe:

Je podľa vás rozdiel medzi psychikou a dušou?

Čo je to dualizmus vo vnímaní duše a tela?

Ako vysvetľujú vzťah duše a tela iné – nedualistické - teórie? (vysvetlite aspoň jednu)

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

V spracovaní teoretickej časti vidím rezervy. Autorka si vybrala ťažkú tému vzťahu duše a tela, hovorí o celistvosti, ale zároveň v texte celý čas poníma dušu a telo dualisticky, pričom ani tento svoj dualizmus nereflektuje. Téma by si zaslúžila hlbšie pochopenie – základné rozpory v teóriách vzťahu psyché a tela boli predmetom štúdia v 1. ročníku v obecnej psychológii.

Ďalej sú tu rezervy ohľadne práce s odborným textom – pri rozbere určitej témy nestačí citovať jeden zdroj, je potrebné vychádzať z viacerých zdrojov a následne ich porovnať.

Metodologická časť výskumu je spracovaná kvalitne, scenár rozhovorov ako aj ich prevedenie hodnotím kladne. Analýza však pôsobí skôr kvantitatívnym dojmom: hlavné témy sú vymenované a ich výskyt je spočítaný, komentáre sú úsporné a majú skôr popisný charakter.

Silné stránky:

- Popis metodológie
- Výskumné otázky a scenár rozhovoru

Slabé stránky:

- Slabšia práca s odbornými zdrojmi
- Štylistika
- Kvantitatívny prístup k analýze, ktorá by mala byť fenomenologická

Doporučení k obhajobe: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

* nehodící se, škrtněte

Navrhovaná klasifikace:

VELMI DOBRÝ

Datum, podpis:

28.8.2015

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'And' or similar, written in a cursive style.