

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Postupy a metody psychoterapie zaměřené na tělo**

Natálie Burešová

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Macháček

**Praha 2013**

**Prague College of Psychosocial Studies**



**The course and the methods of psychotherapy focusing on the  
body**

Natálie Burešová

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jiří Macháček

**Prague 2013**

## **Anotace**

Tato práce se zabývá postupy a metodami psychoterapie zaměřené na tělo. Teoretická část je věnována vývoji psychoterapie zaměřené na tělo z pohledu jejích hlavních představitelů. Dále jsou představeny specifické postupy a metody jednotlivých terapeutů využívajících v praxi práci s tělem a přístup k psychosomatickým onemocněním. V praktické části byl realizován deskriptivní kvalitativní výzkum, který zjišťoval, jakým způsobem ovlivňuje psychoterapie zaměřená na tělo léčebný proces u psychosomatických pacientů.

## **Klíčová slova**

Psychoterapie zaměřená na tělo, uvědomování, emoce, energie, pohyb, charakterová struktura, psychosomatika.

## **Abstract**

This thesis deals with the course and the methods of psychotherapy focusing on the body. The theoretical part is dedicated to the development of psychotherapy focused on the body from the point of view of the main theorists. Furthermore, specific course and methods of the individual therapists are presented dealing with their practical work with the body and the approach to psychosomatic illnesses.

In the practical part of this thesis the descriptive and qualitative research was used to find out in what way psychotherapy focused on the body works on the medical process of the psychosomatic patients.

## **Key words**

Psychotherapy focusing on the body, awareness, emotion, energy, movement, character structure, psychosomatic.

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s využitím pramenů a literatury uvedené v seznamu.

V Praze, dne 29. 7. 2013

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Macháčkovi za odborné vedení práce a podporu při výzkumné části a Mgr. Zuzaně Janotkové za konzultace. Dále pak mé poděkování patří všem respondentům, kteří se velmi ochotně zapojili do výzkumu.

## OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
1 VÝVOJ PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA TĚLO.....	10
1.1 Sigmund Freud.....	10
1.2 Wilhelm Reich.....	11
1.2.1 <i>Fyziologické zakotvení psychiky</i> .....	11
1.2.2 <i>Orgastická potence</i> .....	11
1.2.3 <i>Svalový krunýř</i> .....	12
1.3 Alexander Lowen.....	13
1.3.1 <i>Energetický koncept</i> .....	14
1.3.2 <i>Typy charakteru</i> .....	15
1.4 Stanley Keleman.....	19
1.4.1 <i>Tělesná struktura</i> .....	19
1.5 David Boadella.....	20
1.5.1 <i>Model životních polí</i> .....	20
2 METODY A POSTUPY.....	22
2.1 Uzemňování.....	22
2.2 Práce s dechem.....	24

2.3	Práce s hlasem.....	27
2.4	Práce s očima.....	28
2.5	Všímavost k tělesné oblasti.....	30
3	PŘÍSTUP K PSYCHOSOMATICKÝM ONEMOCNĚNÍM.....	32
	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>34</b>
4	CÍLE PRÁCE A METODIKA.....	34
4.1	Cíle výzkumného šetření.....	34
4.2	Výzkumné otázky.....	34
4.3	Metoda výběru.....	35
4.4	Popis výběrového vzorku.....	36
4.5	Metoda sběru dat.....	36
4.6	Osnova rozhovoru.....	37
4.7	Metoda zpracování dat.....	38
5	IDENTIFIKOVANÉ TRSY.....	39
6	DISKUSE.....	46
	ZÁVĚR.....	49
	LITERATURA.....	51
	PŘÍLOHY – Transkribované rozhovory.....	I-LXVIII



## ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce jsou metody a postupy psychoterapie zaměřené na tělo. Ty se různí nejen podle jednotlivých na tělo zaměřených psychoterapeutických směrů, ale i svým vývojem od prvních pokusů až do současné praxe. Jejich hlavními rysy však zůstává, že se zaměřují na rozvoj vnitřní pozornosti, na uvolňování svalového napětí a schopnost uvědomění a vyjádření tělesných a emočních prožitků.

V teoretické části se budu zabývat vývojem psychoterapie zaměřené na tělo. Považuji za důležité popsat teoretické koncepty klíčových psychoterapeutů tohoto oboru, Wilhelma Reicha, Alexandra Lowena, Stanleyho Kelemana a Davida Boadelly. Tím bych chtěla uvést do kontextu teoretická východiska s konkrétními způsoby práce s tělem jednotlivých autorů. Největší prostor věnuji Alexandru Lowenovi, který vyvinul nejznámější přístup, bioenergetiku, jejímiž technikami se inspirovaly i některé další směry a psychoterapeuti pracující v oblasti tělesné psychoterapie.

Dále uvedu stěžejní metody a postupy tak, jak se shodně objevují v pracích výše zmíněných psychoterapeutů, tedy uzemnění, práci s dechem, hlasem a očima a rozvíjení všímavosti k tělesné oblasti. V této práci se pokusím nepodávat jejich pouhý výčet, ale popsat i důvody, proč se konkrétní metody užívají.

V poslední kapitole se krátkým nástinem věnuji vztahu psychoterapie zaměřené na tělo k psychosomatickým onemocněním. Tím práci uvádím do části praktické. V ní zkoumám, jaký má psychoterapie zaměřená na tělo v praxi vliv na pacienty s psychosomatickým onemocněním.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VÝVOJ PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA TĚLO

V této kapitole se budu věnovat historickému vývoji na tělo zaměřené psychoterapie z hlediska jejich hlavních představitelů. Jejich přehled není vyčerpávající, zahrnula jsem však ty představitele, kteří se zásadním způsobem zasadili o vývoj tohoto směru.

### 1.1 Sigmund Freud

Jako prvního představitele, který přinesl základy pro psychotherapeutické zaměření na tělo, přestože v něm nepokračoval a dále ho nerozvíjel, uvádím Sigmunda Freuda. Pozornost tělu věnoval v úvahách o hysterii, v níž spatřoval konverzi psychické energie do motorického chování a dále obsesi, v jejíž dynamice spatřoval nahrazení akce myšlením. Freud hovořil i o poznatku spojení myšlenek s odpovídajícími afekty. Jeho myšlenky shrnuje Smith: *„Ačkoli mluvení může vyvolávat pocity, přímější přístup k afektu zahrnuje práci s tělesnou zkušeností“* (SMITH, 2007, s. 16).

Důležité je i Freudovo pojetí ega, jehož prožitek se vyvíjí jako prožitek těla a které je částečně odvozeno z tělesných vjemů. Pokud jsou určité tělesné vjemy nedostačující, omezují tak vývoj ega. Pokud tedy dítě nemá dostatek zkušeností s tělesným vjemem podpory, jeho ego se vyvine se slabou soběstačností. To se pak následně může projevat v tělesné rovině slabostí nohou či kotníků (SMITH, 2007).

## 1.2 Wilhelm Reich

Freudův žák, Wilhem Reich, se významným způsobem zasadil o rozvoj tělesně orientované psychologie. Průlom od čistě verbální analýzy k bezprostřední práci s tělem představovala jeho vegetoterapie, kterou označuje mobilizaci emocí pomocí dechu a jiných tělesných funkcí aktivujících vegetativní centra a uvolňujících vegetativní energii (LOWEN, 2009). Dovedl do důsledku Freudův poznatek provázení myšlenky příslušným afektem a zařadil do psychoterapie techniky pracující s tělem pro vyvolávání pocitů. *„Reichovo pojetí propojení či dokonce identity emocí a těla anticipovalo přístup dnešní medicíny i psychologie“* (BOADELLA a kol., 2012, s. 85).

### ***1.2.1 Fyziologické zakotvení psychiky***

Reich dochází ke zjištění, že *„psychický zážitek může mít tělesnou odezvu, jež se může stát trvalou orgánovou změnou“* (REICH, 1993, s. 55). K tomu dochází na základě kazuistiky jedné své pacientky, která přicházela na kliniku se zcela ochrnutou paží a nastupující svalovou atrofií, aniž by byla nalezena příčina v neurologickém vyšetření. Jejím ochrnutí předcházela šok, kdy ji chtěl snoubenec obejmout a ona s úlekem napřáhla ruce. Tento případ ho vedl k vymezení termínu *„fyziologické zakotvení psychiky“* a v pozdější práci uplatňoval tento pohled na organická onemocnění – u vředových chorob, bronchiálního astmatu, revmatismu a rozmanitých kožních onemocnění (REICH, 1993).

### ***1.2.2 Orgastická potence***

Reich zastával názor, že duševní zdraví závisí na orgastické potenci. Považoval za energetický zdroj neuróz sexuální městnání a ve svých úvahách

překračuje Freuda. „*Porucha genitality není, jak se dřív mělo za to, jedním symptomem z mnoha, nýbrž je to symptom neurózy*“ (REICH, 1993, s. 87). Duševní onemocnění nespátrával jako následek sexuální poruchy v širším smyslu, ale jednoznačně je pojímá jako následek poruchy genitální funkce, ve smyslu orgastické impotence. Reich tímto rozšířením o orgastickou potenci, kterou definoval energeticky, posunul dle svého názoru psychoanalytickou teorii sexuality a libida v jejím původním směru dál (REICH, 1993). Ve svém důsledku považoval za uzdraveného pacienta pouze takového, který byl schopen plně dosáhnout této orgastické potence a bylo to postačující podmínkou, což byl dle mého názoru velmi jednostranný pohled.

### **1.2.3 Svalový krunýř**

Wilhelm Reich, který se začal věnovat tělu, především dechu a chronického svalového napětí zavedl pojem svalový krunýř. „*Pod pojmem svalový krunýř se rozumí celkový obraz chronických svalových napětí v těle. Tato napětí jsou označována jako krunýř, protože slouží k tomu, aby chránila člověka před bolestivými a ohrožujícími emocionálními zážitky*“ (LOWEN, 2009, s. 11).

Tento koncept svalového pancíře je, dle Smithe, ústředním tématem Reichova přístupu, možná i jeho nejdůležitějším teoretickým přínosem (SMITH, 2007). Řešení neurotického dětského pudového konfliktu ústí do neurotického charakteru. Ten sloužil původně k ochraně dítěte před trestem za vyjádření pudů a je v podstatě obranným mechanismem. Tento charakter je dále udržován, aby chránil proti pudovým nebezpečím zevnitř, je organismickým jevem a na tělesné rovině se projevuje jako chronické tělesné napětí. Právě toto chronické napětí, neboli svalový pancíř, slouží k popření a zablokování impulzů k akci a dále k vázání volně plynoucí úzkosti. Z toho vyplývá, že obrany jsou chápány jako funkce celého organismu a manifestují se ve fyzické stavbě těla. Do terapie zavedl intenzivní tělesný kontakt s pacientem, díky němuž diagnostikoval svalový pancíř a vázání

energie. Jeho uvolňování bylo podle Reicha možné usnadnit pomocí tlaku na místa napětí v těle pacienta.

Napětí svalů dle Reicha blokuje či narušuje proudění orgonu, fyzikální substance. Orgonovou energií rozpracoval Freudův pojem libido na měřitelnou fyzikální energii, která se vytváří a spotřebovává v homeostatických cyklech a je narušována svalovým pancířem, v čemž sledoval neurotický mechanismus vázání energie. K udržení rovnováhy slouží orgasmus, díky němuž je nadbytečný orgon odváděn, což vede k nutnosti a podmínce pro léčbu neuróz. Reich tímto zařazením přímého tělesného kontaktu s pacientem do psychoterapie vytvořil půdu pro své pokračovatele, avšak výzkumem orgonu vstoupil do kontroverzní oblasti, což způsobilo omezené přijetí jeho práce (SMITH, 2007). Reich svou prací nejvíce ovlivnil své studenty Alexandra Lowena a Johna Pierrakose, kteří nejvíce zdůrazňovali práci s tělem, ale zanechal stopu i v psychoterapii Fritze Perle a svými energetickými teoriemi dal jeden ze základů vzniku biosyntézy Davida Boadelly (SMITH, 2007; VYBÍRAL A ROUBAL, 2010).

### 1.3 Alexander Lowen

Na Reichovu práci navázal jeho žák Alexander Lowen, který vyvinul nejznámější přístup, jasně označovaný jako psychoterapie zaměřená na tělo, bioenergetiku. Srozumitelnost a čtivost jeho knih vedla k většímu přijetí a rozšíření tělové terapie (VYBÍRAL a ROUBAL, 2010). Lowen vychází z Reicha, především z jeho pojetí životní energie a svalového pancíře, kterým byl uchvácen na jeho přednáškách. V rovině metod práce se od něj však značně odchyluje. *„Bioenergetika je terapeutická metoda, která člověku pomáhá, aby se znovu setkal se svým tělem a aby co možná nejvíce vychutnal život svého těla. Toto kladení důrazu na tělo se samozřejmě také vztahuje na sexualitu, jež představuje jednu ze základních funkcí. Mimoto se vztahuje i na ještě základnější funkce jako je dech, pohyb, emoce a sebevyjádření“* (LOWEN, 2009, s. 32).

Ještě než vstoupil do Reichovy terapie, sám se zabýval vztahem mezi tělem a duchem, kdy si jako sportovní referent všímal pozitivního vlivu cvičení na duševní náladu a došel k předpokladu, že tělesný trénink může ovlivňovat duševní postoj. Začal navštěvovat ve 40. letech Reichovy přednášky a následně vstoupil do jeho terapie, tedy charakteranalytické vegetoterapie. Analýze charakterů se Lowen dál věnoval, ačkoli Reich práci na charakterech opustil a přesunul se do výzkumu orgonomie.

Od 50. let začal spolupracovat se svým kolegou Johnem Pierrakosem, se kterým založil Institut pro bioenergetickou analýzu, jejímž cílem bylo pochopení problémů pacientů a sdělení základních pojmů bioenergetické metody dalším terapeutům. Se svým kolegou se rozhodl projít ještě jednou terapií, ze které došel k tělovým zkušenostem prací sám se sebou. *„Základní cvičení, s nimiž jsme začínali, byla nejdříve vyzkoušena a otestována na mě, takže jsem z osobní zkušenosti věděl, jak působí a čeho s nimi lze dosáhnout“* (LOWEN, 2009, s. 28.). Vystavěl tak své zásadní pravidlo sebezkušenosti, že vše co bude vyžadovat od pacientů nejprve ověří sám na sobě. Lowen tak postupně při práci vystavěl řadu metod cvičení, která se koncentrovala na uzemnění a přenesení práce do nohou ve stoje, v čemž se lišil od Reicha, který pracoval vleže a dále na práci s dechem pomocí dechové stoličky. Metodami a cvičením se zabývám v následující kapitole.

### **1.3.1 Energetický koncept**

*„Bioenergetika představuje studium lidské osobnosti z hlediska energetických procesů těla“* (LOWEN, 2009, s. 35). Pojetí energie Lowena se neomezuje na energii sexuální, ale rozumí ji v širším rámci, tedy obecné energie, která je přítomna u všech životních procesů – pohybů, emocí a myšlení. Tělo je energetickým systémem a jeho fungování je podmíněno rovnováhou mezi nabíjením a vybíjením energie. S těmito dvěma souvisejícími ději pracuje bioenergetika. Pozvednutí hladiny energie umožňuje sebevycvičení a obnovuje

možnost proudění pocitů v těle. Prací s dechem, emocemi, pohybem a hledáním souvislostí mezi energetickou situací a dosavadním životem pacienta se uvolňují vnitřní konflikty, které jeho energetický potenciál vyčerpávaly (LOWEN, 2009). Zkoumání osobnosti z hlediska lidského těla, které je energetickým systémem, se značně odlišuje od dosavadních teorií osobnosti a má pro poznávání osobnosti a psychoterapii několik důsledků. *„Osobnost je považována za způsob, jakým je jedinec na světě, tělesně a ve vztahu k tělu“* (SMITH, 2007, s. 26). Tělo, jeho struktura a v něm proudící energie, i způsob, jakým se člověk pohybuje, poskytlo základ pro Lowenovu charakterovou typologii a tak dostalo diagnostický význam.

### **1.3.2 Typy charakteru**

Lowen pokračoval v myšlence Reichovy charakteranalýzy. Charakterové typy a jejich vztahy rozšířil, systematicky uspořádal a předložil tak pět základních vzorců, které člověk používá při tvorbě svého charakteru (SMITH, 2007). Charakterové typy netřídí lidi do skupin, ale představují obranný vzorec v psychické a svalové rovině, které se v různé míře u každého vyskytují. Lowen si je vědom toho, že každý si vyvíjí svůj specifický obranný vzorec na základě životních zkušeností a nelze najít dva jedince, které by se v obranném vzorci zcela shodovali. *„Spíše jde o pět způsobů bytí ve světě, které reprezentují pět syndromů, jejichž známky se v různé kombinaci a s různou silou vyskytují u každého člověka“* (SMITH, 2007, s. 27).

Lowen použil pro označení těchto charakterů pojmy, které jsou v oblasti psychiatrie známé a uznávané jako pojmy definující některé osobnostní poruchy. Jsou jimi: schizoidní, orální, psychopatický, masochistický a rigidní (LOWEN, 2009).

Popis těchto typů, které je možné vyčíst ze stavby těla a způsobu pohybu a držení těla, zde dále rozvádím z toho důvodu, že se bioenergetika na tyto typy spoléhá při poznávání osobnosti.

Schizoidní charakterová struktura se vyznačuje omezeným pocíťováním sebe samého a sníženým kontaktem se svým tělem a jeho pocity. V jeho osobnosti jsou přítomny následující vlastnosti: první je rozštěpení jednotného fungování osobnosti se sklony rozdělovat myšlení a cítění, druhou vlastností je stažení se do sebe s narušeným kontaktem s vnějším světem. To je způsobeno odčerpáváním energie z tváří, rukou, nohou, tedy partií, které kontakt s vnějším světem umožňují a mají narušené energetické spojení s jádrem, jehož proudění je blokováno chronickým svalovým napětím. Oddělení se tělesně projevuje v nedostatečném energetickém spojení mezi hlavou a zbytkem těla. Příčiny vzniku schizoidní struktury vychází z raného odmítnutí matkou, spojeného s jejím nepřátelstvím a následným strachem z ohrožení existence při pokusu dosáhnout slasti. Dítě, u kterého v důsledku převažují negativní emoce jako strach a zuřivost, následně své city potlačí svými obrannými mechanismy (LOWEN, 2009).

Lidé s orální charakterovou strukturou vykazují rysy nedostatku samostatnosti, sklony být nablízku druhým a zmenšenou agresivitu, které jsou charakteristické pro kojenecký věk. Jelikož u nich nedošlo v tomto stadiu k uspokojení vývojových potřeb, vyznačují se fixací na tomto vývojovém stupni. Jejich základní životní zkušeností je deprivace (LOWEN, 2009). Takový pohled dokládá při charakteristice orální struktury i Johnson. „*V minulosti klientů, kteří přicházejí s problémy z tohoto okruhu, nacházejí klinické opakovaně známky deprivace či nespolehlivosti rodičů při naplňování potřeb svého dítěte*“ (JOHNSON, 2007, s. 26). Z energetického hlediska je tato struktura charakterizována nedostatečným nabitím, kdy sice energie plyne do periferie těla, ale pouze slabě. Nízká hladina energie má za následek výkyvy nálad. Tělo vykazuje znaky nezralosti, je dlouhé a hubené. Orální charakter se projevuje výraznou potřebou kontaktu s druhými a jejich pomoci, což se manifestuje i obtížemi v samostatném postoji a „věšení se“ na druhé. Lowen spatřuje jako příčinu raný



zážitek „odtažení se“ v reakci na ztrátu nebo dlouhodobé vzdání se matky. Předčasnou vývojovou zralost pak vysvětluje jako pokus překonat samostatností pocit ztráty (LOWEN, 2009).

Pro psychopatickou charakterovou strukturu je charakteristické popírání pocitů. Duše se obrací proti tělu a jeho pocitům, potlačuje tak touhu těla po slasti. Dalším rysem je touha po moci a řízení druhých lidí. Zde Lowen rozlišuje dva podtypy ve způsobu získávání moci nad druhými. Jedním je zastrašující a tyranizující typ, druhým manipulativní. U prvního typu je mimořádné proudění energie v oblasti hlavy, což vede k nadměrné psychické vzrušivosti, na což jedinec reaguje snahou dostat tuto situaci pod kontrolu a ovládnout ji. Tak i ve stavbě těla je hlava zvýrazněna. Druhý tělesný typ je proporcionálně lépe vyvinutý, společné však u obou je narušení proudění energie mezi oběma polovinami těla. Potřeba psychopatické osobnosti někoho řídit souvisí se strachem z toho být řízen (LOWEN, 2009). *„Základním problémem psychopata je, že má strach poddat se. Má strach z toho, že by byl manipulovatelný, a proto raději manipuluje sám. Popírá svůj cit a tím i potřebu druhých lidí. Svými manévry chce ostatní dovést k tomu, aby ho potřebovali a on tak nemusel vyjádřit svou touhu po nich“* (VAŠINA, 1999, s. 144). Příčinu vývoje psychopatické struktury spatřuje Lowen ve svádějícím rodiči, který sváděním, jež probíhá neznatelně, uspokojuje své potřeby a směřuje k připoutání si dítěte na sebe. Takový rodič je odmítavý a nedostatečně dává dítěti potřebu podpory a kontaktu, které na svou potřebu nedbá nebo o ni pak usiluje manipulací (LOWEN, 2009).

Masochistickou charakterovou strukturou označuje Lowen charakteristiku člověka, který trpí a stěžuje si, nicméně se podřizuje. Přestože jeho vnější chování vykazuje podřízený postoj, vnitřně je naladěn opačně s výraznými pocity nenávisti, negativismu, nepřátelství a nadřazenosti, které jsou blokovány strachem, aby nevyústily v násilnické chování. K tomu mu dopomáhá jeho svalová struktura, která zabraňuje každému přímému sebepotvrzení (LOWEN, 2009). *„Masochistická struktura je energeticky silně nabitá, avšak toto napětí je všemi prostředky zadržováno a tlumeno. Právě pro toto tlumení je nutné, aby vnější části těla*

*blokovaly silným svalovým pancířem expresi“* (VAŠINA, 1999, s. 146). Pro masochistickou strukturu je charakteristické krátké tělo tlustšího a svalnatějšího typu s výraznou manifestací těchto znaků v oblasti krku. Agresivita i sebeprosazování je tlumeno. Projevuje se nářky a hořekováním, kterými se snaží vstoupit do kontaktu s druhými lidmi. Těm se snaží na vědomé úrovni zalíbit svým podřízeným postojem, avšak na nevědomé úrovni tento postoj zastírá odporem a nepřátelstvím. Vývoj tohoto charakteru spatřuje Lowen v rodině, kde matka zastává dominující a obětující roli a kde je otec pasivní a podřizující se. Dítě je dušeno obětující se matkou, ve výsledku zažívá při každém pokusu o sebeprosazení pocity viny a jeho snahy bránit se byly od samého začátku udušeny (LOWEN, 2009).

Rigidní charakterová struktura se vyznačuje nepřístupností a pýchou, která však představuje obranu. Je stále v obavách ze vzdávání se, které pro něj představuje selhání či podřizování. Jeho osobnost je zakotvena na obou koncích těla, což umožňuje dobrý kontakt s realitou, avšak jejím zdůrazňováním se brání proti touze po slasti. Energeticky jsou vnější kontaktní plochy dobře nabité, ale na periferii těla je tlumeno proudění a napětí a s tím spojená ztuhlost se soustředí do dlouhých svalů těla. Znakem rigidního charakteru je živost těla s dobrými proporcemi a temperamentnost gest a pohybů. Lidi s rigidní strukturou popisuje Lowen jako bojovné, ctižádostivé a agresivní. Může být i svéhlavý a vzpurný, což je projevem jeho pýchy a strachu ze zesměšnění. Svě pocity a impulzy proto raději zadržuje. Člověk s rigidním typem charakteru nevykazuje žádná závažná traumata z raného dětství. Určujícím je však zážitek frustrace nebo selhání na genitální úrovni v důsledku zákazu masturbace, nebo narušením vztahu k rodiči opačného pohlaví. Zákaz tohoto úsilí si dítě vztahuje i proti své potřebě lásky a tak erotická slast, sexualita a láska se pro něj dostávají do jedné úrovně. V dalších vztazích pro něj pak odmítnutí jeho sexuální lásky představuje zranění hrdosti. *„Podle toho se pak urážka jeho hrdosti rovná odmítnutí jeho lásky“* (LOWEN, 2009, s. 139).

## 1.4 Stenley Keleman

Stenley Keleman je americký autor, který propojil oblast emocí s anatómií lidského těla. Spatřuje nedostatek v absenci uvažování o emocích v oblasti psychologie bez porozumění anatomii. *„Emoce však nemohou existovat bez anatomického základu; emoce mají totiž tělesnou stavbu“* (KELEMAN, 2005, s. 10).

### 1.4.1 Tělesná struktura

Keleman přisuzuje vzniku tělesné struktury sociální vlivy a emoční situace, kterým je člověk vystavován. Tělesná struktura zároveň odráží naučená schémata z původní rodiny. Emocionální historie se v interakci s genetickými danostmi odráží nejen ve tvaru našeho těla, ale i způsobu, kterým myslíme, cítíme a jednáme. Emoce plynoucí ze škodlivých podnětů, šokujících zážitků a stresu jsou vtiskávány do organismu jedince.

U Kelemana vystupují koncepty obranné charakterové struktury (rigidní, tuhá, zbytnělá a zkolabovaná), které pojímá jako vzorce somatického distresu a nahlíží je ze somatického hlediska. Jedince a jeho osobnost chápe skrze tělo a jeho způsob a postoj, jakým reaguje na negativní podněty. Těmito reakcemi rozumí úlek, jako okamžitou reakci a dále stres, jako reakci na přetrvávající negativní odpovědi, založené na sociálních a interpersonálních interakcích. *„Porozumět člověku tedy vyžaduje schopnost zjistit, jaké úlekové reakce a stresové stavy jsou dominantní, jaké další komplexní struktury se uplatňují, jak ovlivňují osobu somaticky a emocionálně, a jak se promítají do představ o sobě a do prožívání sebe sama“* (KELEMAN, 2005, s. 108).

## 1.5 David Boadella

David Boadella je zakladatelem biosyntézy - tělové a hlubinně psychologické psychoterapie. Jeho teorie a praktické aplikace rozvíjela spolu s ním jeho žena Silvie Specht Boadella a další členové International Institute od Biosynthesis. Ve svém základu vychází z energetických teorií Wilhelma Reicha, z vědeckých poznatků o prenatálních a perinatálních procesech Francise Motta a Franka Lakea a dále se opírá i o emoční anatomii Stanleyho Kelemana (VYBÍRAL A ROUBAL, 2010).

Vliv Reicha spočívá v přijetí jeho názoru, že člověk může být pochopen na třech rovinách své existence. Ochranný svalový pancíř na povrchu manifestuje charakterové obranné struktury člověka, které jsou podle Boadelly projevem „*nepravého já*“. To maskuje „*pravé já*“, které bylo ohrožováno již v raném věku a rozpadnutím tohoto obranného mechanismu se objeví sekundární vrstva bolestivých pocitů a negativních emocí. Teprve pod touto vrstvou se nachází vrstva primární, která v sobě nese jádrové prožitky, jako je láska a blaženost. Frustrace této vrstvy zpětně vede k rozvoji sekundární vrstvy, jejíž potlačení je cestou k obranným mechanismům, což se odráží i ve svalech, výrazu obličeje, dechu a míře uvolnění energie (VAŠINA, 1999).

### ***1.5.1 Model životních polí***

Psychoterapeutická práce v biosyntéze se odvíjí od životních polí člověka, která se jednotlivě v člověku manifestují různou mírou otevřenosti. Středovým polem je esence, jádrové já. Kolem tohoto středu je šest životních polí, které jsou tvořeny svalovým tonem a pohybem, rytmem dýchání, chováním ve vztazích, emocemi, komunikací a vnitřními obrazy. Blíže středu jsou otevřené pozice těchto polí, které vyjadřují psychický kontakt, energetickou vitalitu a spojení s kvalitami srdce. Ve vnějším kruhu dále od středu je uzavřená pozice těchto polí, která

způsobuje charakterové obtíže, fyzická omezení a duchovní stažení. Cílem práce je překonání překážek ve vnějším kruhu a podpora procesů a kvality jádra, který je zdrojem vnitřní síly, výživy a léčení. Terapeutická práce tak spadá pod sedm různých oblastí a pracuje zvláště s každým jednotlivým polem (VYBÍRAL a ROUBAL, 2010).

## 2 METODY A POSTUPY

### 2.1 Uzemňování

Metoda uzemňování je označována za ústřední koncept bioenergetiky. Jedná se o navázání kontaktu s realitou, se zemí, na které pacient stojí a zároveň s vlastním tělem. Smith chápe uzemňování jako zkušenost s bytím ve svém těle a v kontaktu se světem. „*Bytí ve svém těle zahrnuje uvědomování těla, které vychází z jeho prožívání*“ (SMITH, 2007, s. 145). Spatřuje analogii bioenergetického konceptu uzemnění v sebedopově u gestalt terapie a kontejnmentu u psychomotorické terapie. Tyto koncepty jsou rozdílné v důrazu, avšak společné jim zůstává, že vzrůstající hladina nabití či vzrušení bez adekvátního uzemnění, sebedopově či kontejnmentu je příčinou zmatku a dezorientace a člověk není schopen dobře fungovat (SMITH, 2007).

Uzemnění se věnuje i biosyntéza, která pracuje s širokou paletou poloh těla, z nichž se některé shodují s pozicemi v bioenergetice. Klade s v ní především důraz na postoj těla, jako projevení schopnosti člověka navazovat kontakt. Tyto postoje mají vztah k evolučnímu vývoji. Jsou ve spojení s vývojovými fázemi života, od reflexních poporodních pohybů přes lezení až ke stání a chůzi (VAŠINA, 1999).

Uzemnění z pohledu bioenergetiky je metoda, která má zajistit dobrý kontakt se základem reality. Mít pevnou půdu pod nohama zde má doslovný i přenesený význam. Dle Lowena si většina lidí vytvořila pouze mechanický kontakt se zemí, nikoli citový nebo energetický. Uzemnění v energetickém systému těla přirovnává k elektrickému okruhu, který je pod vysokým napětím a který představuje pojistný ventil pro vybití přebytečné energie nebo vzruchů. Práce je tedy především zaměřena na spodní část těla, nohou a chodidel. Těžkosti s uzemněním jsou vázány na obavu spojenou s představou pádu, která bývá obvykle potlačena a způsobuje úzkost. Poddání se pocitům způsobuje smutek nebo zármutek v zablokovaném těle. Mnoho lidí však raději volí stav zablokování a čelí strachu

poddání se. Bojí se postavit na vlastní nohy, protože se bojí samoty, ničí tak vlastní hodnotu, když se bojí uvolnit křečovité držení vztahu (LOWEN, 2009).

Základem pro stupňování citlivosti a schopnosti pociťovat tyto partie jsou vibrace či třes. Tělesné vibrace jsou klíčem k živosti. Jelikož zdravé tělo vibruje nepřetržitě, díky energetickému náboji ve svalstvu, lze nedostatek vibrací pokládat za omezení bioenergetického náboje. Vibrace a jejich kvalita je spojována s mírou svalového opancérování (SMITH, 2007).

K jejímu dosažení popisuje Lowen „postoj luku“. Dopomáhá k tomu, aby se tělo mohlo harmonicky vyrovnat a hlouběji prodýchávat. V tomto postoji je třeba uvolnit kolena, zapřít nohy a špičky směřovat ven a prohnout záda dozadu. Ruce sevřené v pěst tlačí na dolní část zad, lokty se stiskávají k sobě, aby došlo k napnutí hrudníku a ramen. Pěsti dopomáhají k protáhnutí těla. V rámci tohoto cviku je důležité prodýchávání až do podbříšku, s volně pootevřenými ústy (LOWEN, 2009; SMITH, 2007). Pozice luku zatěžuje téměř všechny kosterní svaly současně, využívá gravitační sílu v pozici vstoje i napínání svalů. Pro dosažení uzemnění je cílem dosáhnout v této pozici jemných rytmických vibrací v celém těle a zvláště v nohách. K zesílení pocitu uzemnění uvádí Reich ještě další tři pozice. Jde o stoj na jedné noze, která je pokrčená v koleni. Dále sezení u zdi, kdy je napodobováno sezení na židli, avšak bez její podpory. Třetí pozice spočívá vleže na zádech, s nohama nataženými vertikálně do vzduchu. U všech těchto pozic je důležité zhluboka dýchat ústy a spojit výdech se zvukem (SMITH, 2007).

Tyto postoje zvyšují všímatost vůči tělesným jevům. Vytváří v těle krátkodobý stres, který se ale nakonec vyvažuje hlubokým uvolněním. Vibrace či stres aktivuje životní energii. Je proto možné, že při nich dojde k pocítění pohybu v těle, jako je bušení srdce, pulzování krve v tepnách nebo dýchací pohyby (SCHWARZ A SCHWEPPE, 2004).

K dosažení pevného postavení na nohou a pevného ukotvení je možné použít i měkčích technik, které jsou méně náročné a nevyžadují tvorbu vibrací. Takovou je pozice v předklonu. Klient předkloní hlavu, hrudník a trup, dokud se

prsty rukou nedotkne země. Kolena jsou pokrčená, s nádechem je klient pokrčí o něco více, s výdechem je trochu narovná. Pohyb nahoru a dolů se odehrává v rytmu klidného dýchání. Trup volně visí a klient se soustředí na pocity v nohou. Délka trvání tohoto cvičení záleží na výdrži a potřebách klienta. Mezi další techniky patří uvolnění kloubů u prstů na nohách, které se provádí ve stoje. Jednou nohou klient vykročí a pokrčí prsty na noze tak, aby se nehet opíral o podlahu, a pomalu se kýve dopředu a dozadu, čímž při zatížení dochází k protažení prstů. Další možností je protažení kotníků, které spočívá v přenesení váhy na vnější hranu nohy. Kýváním dopředu a dozadu při plném dýchání se protahují svaly dané oblasti. Po těchto cvičeních je vhodné vrátit se opět do polohy v předklonu, která posiluje ukotvení (JOHNSON, 2006).

## 2.2 Práce s dechem

Práce s dechem je důležitým pilířem všech přístupů psychoterapie zaměřené na tělo. Ve své vegetoterapii věnuje dechu, jeho zadržování a následné fixaci bránice jako boji proti úzkosti pozornost Reich. V zadržení dechové činnosti spatřuje ústřední faktor neurotických mechanismů. Neurotičtí pacienti brání hlubokému výdechu, nebo vydechují kouskovaně. Svě pacienty proto vyzýval, aby se zhluboka vydechovali a nadechovali a vžili se do rytmu svého dechu. Neměli by se však snažit o umělý nádech a výdech, který překáží přirozenému vegetativnímu rytmu dechu, ani neprovádět dechové cviky. Pokud dojde k přirozenému a hlubokému dýchání, spontánně se pacientovi při výdechu zvrátí hlava dozadu, ramena se přirozeně uvolní a nachýlí lehce dopředu (REICH, 1993).

Roli mělkého dýchání zdůrazňuje kromě reichiánských a neoreichiánských přístupů i gestal terapie. Při mělkém dýchání člověk stáhne bránici, čímž omezí její pohyb a při nádechu dojde k používání převážně horní části hrudníku, výdech je neúplný a tím se snižuje přísun energie. Tímto omezením dechu dochází k mechanismu blokování nebo inhibici vzrušení, která vede v patologickém



kontextu k sebezperušení. Omezení dechu je neurotickou reakcí, která chce vše držet pod kontrolou a v klidu, zatímco zdravou reakcí na jakékoli vzrušení je jeho prohloubení (SMITH, 2007).

Také Lowen považuje práci s dechem v psychoterapii zaměřenou na tělo jako klíčovou, jelikož každý emoční problém se odráží v narušeném dýchání. Identifikoval dvě typické poruchy dýchání. První se vyskytuje u schizoidního charakteru, kde převažuje hrudní dýchání. Bránice je znehybněná, břišní svaly nepřetržitě stažené a břišní dýchání je téměř vyloučeno. To má za následek nízký přísun kyslíku a snížený metabolismus. Druhou formou narušeného dýchání, která se vyskytuje u neurotického charakteru, je převaha bráničního dýchání. Znehybněný je hrudník, který je v trvale rozšířené pozici a v plicích dochází k zadržování vzduchu i na konci výdechu. U obou forem je tak ztraceno komplexní fungování těla, které je typické pro normální dýchání, při kterém dochází při aktivním nádechu ke stažení bránice a pasivním výdechu k jejímu uvolnění. Tím je následně i porušeno proudění emocí (SMITH, 2007).

Vliv emocí na dýchání popisuje i Keleman. Strach, poplachové reakce, vztek a hrůza jsou procesy, které přesahují autonomní regulaci dechu. Hrudník a bránice se stahují za účelem kontroly vzlykotu nebo křiku. Tím dochází k potlačení strachu a k tomu, že se emoce navenek neprojeví. Člověk tedy uplatňuje takové dechové vzorce, které hrudníku nedovolí pohybovat se v plném rozsahu ze strachu před vlastními pocity a ztrátou kontroly (KELEMAN, 2005).

Při práci s dechem tak jde o to, aby si pacient osvojil plné a hluboké dýchání, do kterého je zapojeno celé tělo. Základ pro nápravu je v tom, aby pacient zaměřil pozornost na to, že nedýchá. Zastavení dechu nebo snížení jeho frekvence a hloubky se děje nevědomě. Pokud se v terapeutickém procesu tento fakt připomene a pacient si to uvědomí, obvykle se dýchání obnoví. Pokročilejší práci s dechem popisuje Smith technikou, kdy pacient leží na zádech a je vyzván k uvolnění a dýchání. Pozorováním zaznamenává, zda je dýchání hrudní či brániční a kde v těle dochází k přerušení dechové vlny. Následují instrukce k bráničnímu či

hrudnímu dýchání za pomoci ruky, která je přiložena na příslušná místa. Pacient je tedy vyzýván, aby nádechem ruku nadzvedl a postupně se pomalou a jemnou prací učil rozeznávat a provádět hrudní, břišní i kombinované dýchání. Dalším stupněm práce s dechem je dechová vlna, která zahrnuje celé tělo. Pacient vleže dýchá ústy, při výdechu vydává zvuk, při nádechu zakloní hlavu a při výdechu posune pánev dozadu. Tato dechová vlna se při pokročilejším stadiu nacvičuje i vestoje.

Další technika, která prohlubuje dýchání a tím podporuje uvolnění hrudního pancíře, je dechová stolička, kterou vyvinul Alexander Lowen. „Nápad s dechovou stoličkou vychází z velmi rozšířeného sklonu houpat se na židli, popř. ohýbat se přes opěradlo židle“ (LOWEN, 2009, s. 29). Při delším sezení se totiž objevuje potřeba protáhnout se a zhluboka nadechnout. První dechovou stoličku, kterou Lowen použil spolu s Pierrakosem, ovázali pevně smotanou dekou a vyzvali pacienta, aby se přes ni dozadu přehnul. V této pozici na hrudník působí gravitační síla, a pokud se pacient jejímu působení podvolí, nastává zřetelné otevření hrudníku. Tím bylo stimulováno dýchání, bez jiného cíleného dechového cvičení. Tuto metodu vyzkoušel osobně a dále ji při práci pravidelně využíval (SMITH, 2007).

Další cvičení k prohloubení dechu vycházející z bioenergetiky se zaměřují na současné protahování páteře, hrudníku, šíje a hrdla. Jedná se o jemnější techniky než je dechová stolička, od které se v současnosti již upouští a která je nahrazována gymnastickými míči. Pracuje se vleže, s podložením dechového válce, který může tvořit srolovaná deka. Dechový válec se vkládá pod lopatky, paže se položí na zem dozadu po obou stranách hlavy. Při cvičení dochází k posunování se na válci, dokud se válec nepřemístí do oblasti bederní páteře a poté opět zpět k lopatkám. Dále je možné spočinout na dechovém válci hýžděmi a pohybovat pánví vzhůru a dolů a klepat pánví o válec. Klepání by mělo být doprovázené zvukem, vycházejícím hluboko z pánve. Dalším cvikem je pánevní dýchání, které spočívá v přitažení dolních končetin k hrudníku. Ty se obejmou pažemi a následně se sledují dýchací pohyby (HOFFMAN A GUDAT, 2009).

## 2.3 Práce s hlasem

S prací s dechem je nejčastěji spojena práce s hlasem. „Práce s hlasem vychází z poznání, že existuje úzký energetický vztah mezi vydaným tónem a svalovým napětím. Hovoříme o kvalitě hlasu (sounding)“ (VAŠINA, 1999, s. 67).

Dle Lowena je hlas a jeho intonace nástrojem k sebevyjádření i diagnostice. Stres či utlumení se v člověku promítají nedostatkem vibrací nejen v těle, ale i v hlase. V souvislosti s tím dochází k plochosti emocí nebo citů. „Je-li cit blokován, nemůže být ani zvukově dobře vyjádřen“ (LOWEN, 2009, s. 215). Práce s hlasem je pak potřebná i k uvolnění napětí, které se v okolí hlasových svalů vytvořilo. Rozechvělost hlasu je vázána na omezení dýchání, které způsobuje napětí v okolí bránice při těžkých stavech úzkosti. Hlas je úzce spojen s city a jeho uvolnění pak vede k mobilizaci potlačených pocitů. Při bioenergetické léčbě je tak kladen důraz na to, aby tóny mohly bez zábran vycházet. Slova nejsou tolik důležitá jako tóny, které vznikají spontánně.

Jako metodu k jejímu dosažení uvádí hlasité křičení. Toho však nejsou někteří lidé schopni, pokud jsou křečovitě stažení. Lowen tak popisuje metodu, kdy je možné vyvinout tlak na ztuhlé svaly po stranách hrdla. Pacient je nejprve požádán o vydání hlasitého tónu, poté dojde k zatlačení na svaly hrdla terapeutem, což má za následek bolest a vystupňování pacientova křiku. Přestože bolest odejde, poloha tónu je spontánně vyšší. Bolest není podstatnou částí bioenergetické léčby, zatlačení na napjatá místa však umožňuje uvědomění si napětí, čímž přispívá k uvolnění (LOWEN, 2009).

Výše jsem popsala tvrdou techniku, která patří ke klasickému bioenergetickému konceptu práce. Nyní se klade více důraz na jemnost, podporu a rozvíjení hlasu. Bioenergetika tak pracuje s hlasovými cvičeními, které již nevyžadují terapeutův tlak. Je možno je provádět v tureckém sedu, ale i vestoje nebo vleže. Je důležité nechat volně proudit dech, uvolnit ramena a nechat

vzpřímenou páteř. Jednou možností je zpívání samohlásek, A, O, U, I, nebo E, které se nechávají při výdechu zaznít. Při jejich projevu se pozorují rozdíly mezi tím, jak zní, jaké vytvářejí vibrace v těle. Postupně se zvyšuje intenzita zvuku při jejich vydávání. Je třeba vědomě naslouchat zvukům, které se vytváří, vnímat, jaký vliv má jejich vydávání na dýchání. K tomuto cvičení se nemusí používat pouze práce se samohláskami, je možný jakýkoliv hlasový projev, jako je vzdychání, bručení či syčení. Podstatné je objevení vlastního hlasu, jeho poloh a pozorování pocitů (SCHWARZ A SCHWEPPE, 2004).

## 2.4 Práce s očima

V psychoterapii zaměřené na tělo mají své důležité postavení i oči a jejich výraz. „Terapeut pracuje s očním kontaktem a je schopen vyvolat projevy různých duševních obsahů, které se objevují v pohledu, ve výrazu“ (VAŠINA, 1999). Oči klienta, které jsou připraveny ke kontaktu s terapeutem, napomáhají k vyjádření různých emočních obsahů, jako je touha, strach, hněv nebo slast. Práce terapeuta pak spočívá v tom, jak pracovat s očima a pomoci klientovi poznat to, co je potlačováno (VAŠINA, 1999).

Oči tedy nemají pouze funkci orgánu zraku, ale zároveň orgánu kontaktu. Ten patří k nejsilnějším a nejintimnějším, představuje určitou formu dotyku, kdy jsou city komunikovány obsáhlejší způsobem než při verbálním kontaktu. Takový kontakt je důležitý už ve vztahu matky a dítěte, podporuje tělesnou blízkost a posiluje tak důvěru a jistotu dítěte. Pokud však matka dítěti říká, že jej má ráda a přitom má chladný a odměřený pohled, vede to ke vzniku zmatku, který končí neurotickým reagováním.

Někteří lidé se očnímu kontaktu vyhýbají nebo je jejich pohled vědomě bezvýrazný ze strachu, aby jejich oči neprozradily jejich city. Lowen, který spatřuje

v očích důležitou komunikační cestu, podporuje cvičením oční kontakt mezi členy skupiny ve skupinové terapii i ve vztahu s pacientem.

Oči odrážejí energetické procesy těla, a pokud je člověk nabit energií, jeho oči se lesknou. Pro zlepšení jejich náboje a funkčnosti jsou základem uzemňovací cvičení, tedy zintenzivnění kontaktu nohou se zemí. K aktivizaci tělesné citlivosti a citů, a tím i zajištění energie potřebné k nabití periferních kontaktních bodů se světem včetně očí, dopomáhá i prohloubené dýchání. Cvičení zaměřená na dýchání tedy zpětně působí na zvýšení lesku v očích a jejich celkového zlepšení.

Při samotné práci s očima uvádí Lowen metodu na uvolnění blokovaného strachu v očích. Pacienta vyzve, aby si lehl a nasadil ustrašený výraz a díval se mu do očí. Aby však prolomil jeho mechanismus popření a zabránil jim se smát, zatlačí oběma palci na místo vlevo a vpravo od nosních dírek. Takto se snaží vyvolat strach, který se po jeho uvolnění rozpouští. Připouští však, že tato metoda není vždy účinná, neboť se řada pacientů bojí své úzkosti a nedovolí si ji projevit navenek. Pokud však k tomu dojde, dochází k mobilizaci citu v očích a pocitu osvobození. Při jiné metodě jde o vytváření kontaktu s terapeutovými očima. Pacient opět leží, terapeut se k němu nakloní a jemnými pohyby palce se snaží odstranit projevy strachu, které vedou ke stažení obočí. Taková pozice dovoluje pacientům projevit skryté dítě v nich a uznat jeho existenci. Jde především o vědomé přijetí tohoto faktu, aby šlo následně analyzovat a zpracovávat úzkosti a obrany. Terapeut využívá těchto zkušeností, o kterých pak dále s pacienty hovoří (LOWEN, 2009). Způsoby práce, které jsou zaměřeny na prolomení klientových obran, však již nestojí v popředí zájmu bioenergetiky, která se postupně uchýlila spíše k jemnějším metodám.

Na práci uvolnění v oblasti očí se zaměřuje i Smith. Používá metodu, která je založena na principech a technikách jógy. Pacient při ní stahuje a napíná vnější svaly oka pomocí pohybů očí v různých směrech. Oči by se měly do každého směru pohybovat co nejdále a držet v nejzazší poloze několik vteřin. „Čas, po který pacient oči v každé pozici udrží, se postupně prodlužuje s tím, jak se uvolňuje

pancéřování a jak svaly sílí“ (SMITH, 2007, str. 142). U těchto cviků je zdůrazňováno hluboké dýchání. Mezi pozice patří stisknutí zavřených očí, otevření očí doširoka, pohyby očí doleva, doprava, nahoru, dolů a zkřížení pohledu očí směrem k nosu. Poté následuje i kroužení očí ve směru hodinových ručiček a následně druhým směrem. Na konci by měl pacient vždy popsat jakékoli emoční reakce či vzpomínky. Pro mobilizaci očí je dále vhodné použití zrcadla, zvláště pro pacienty, kteří se vnímají velmi zkresleným způsobem. Jde o to, aby se věnovali pozorování vlastního těla a popisovali, co vidí, co je přítomno, bez jakéhokoli hodnocení. Na základě tohoto pozorování je dále možné pracovat s tím, jak se ocenit a přijmout (SMITH, 2007).

## 2.5 Všímavost k tělesné oblasti

Všímavost, neboli mindfulness je odborný termín, v němž je jedinec citlivý vůči kontextu či perspektivě. Popisuje stav mysli, při němž dochází k bdělé, soustředěné pozornosti. Vše je zaznamenáváno, nic se nepotlačuje a dochází k prožívání bez jakéhokoli hodnocení a selekce. „Všímavost je schopnost neselektivně zaznamenávat podněty přicházející ze všech pěti smyslů a mysli“ (HÁJEK, 2007, str. 36). Nejedná se tedy o pozornost, která udává vztah mysli k jejímu předmětu, kterou lze přesouvat a vybírat, na co se zaměřujeme, a tím i omezovat oblast na kterou se zaměřujeme. Všímavost k tělesné oblasti je velmi důležitá pro rozvoj tělesně zakotveného prožívání, je však obtížné zachytit tělesné pocity v konkurenci se zrakovými či sluchovými podněty. Všímavost je potlačována při přemýšlení o problémech, osobních tématech. Je proto třeba kultivovat otevřenost i pro nevýrazné tělesné pocity, které mohou být zpočátku nicneříkající či nepříjemné a ohrožující. Práce spočívá v zaměření se na kontakt nohou se zemí nebo v systematickém projíždění těla odshora dolů. Poté je však nutné setrvání v určité oblasti a trpělivost, aby všímavost mohla zajistit zaznamenávání (HÁJEK, 2007).

Vnitřní pozornost a její rozvíjení je předmětem každého bioenergetického cvičení. Zařazuje se na začátek cvičení, kdy pacient v pohodlné pozici zavře oči a zaměří se na své vnitřní prožívání. Jedná se o jakousi „inventuru“ aktuálního stavu, kdy se zaměřuje na to, jak se cítí, jaké pocity převládají, zda cítí stažení, utlumení či vitalitu, jaký je dech. Jedná se o obrácení pozornosti do těla, mapování, bez jakéhokoli hodnocení. Toto cvičení vnitřní pozornosti je vhodné zařazovat i mezi jednotlivé cviky, aby tak mohlo dojít k zaznamenávání změn mezi jednotlivými cviky (HOFFMAN A GUDAT, 2009).

### 3 PŘÍSTUP K PSYCHOSOMATICKÝM ONEMOCNĚNÍM

K cílům na tělo zaměřené psychoterapie patří zvědomění, navázání kontaktu mezi myslí a tělem a zlepšení tělesného prožívání. To vše tvoří podstatnou součást léčebných kroků v přístupu k psychosomatickým onemocněním.

Psychosomatika, odvozena od slova psyché, tedy duševno, psychično a slova sóma, znamenající řecky tělo, se zabývá vztahy a souvislostmi mezi psychikou člověka a různými vyvolávajícími zátěžovými situacemi a reakcemi na ně. Zároveň se zabývá i psychickými reakcemi na tělesná onemocnění, zvláště chronického rázu. Duševno a tělesno nechápe jako dvě nezávislé oblasti, ale jako vzájemně propojené systémy. Jedná se o obor, který se snaží vidět nemocného člověka s jeho vztahem těla k okolí i s jeho vztahem k vlastnímu tělu, s jeho psychickým uspořádáním a zároveň i s jeho životní, rodinnou a sociální situací (PONĚŠICKÝ, 2002).

Přestože se jedná o velice starý obor, základní psychosomatická péče byla v Německu zavedena do smluvní lékařské péče v roce 1984 prostřednictvím směrnic pro psychoterapii Spolkového výboru lékařů a pojišťoven (TRESS A KRUSSE A OTT, 2008). V Čechách je psychosomatická péče na úrovni pojišťoven a Ministerstva zdravotnictví ve fázi příprav, ale do své každodenní praxe ji zařazují četní lékaři a působí u nás několik psychosomatických pracovišť.

Psychosomatika vychází z poznatku, že původní tělesné zacházení s realitou a sebeprožívání je stále přítomno v procesu vnímání, stejně jako v akcích a reakcích na vše, co na nás působí. Alexander Lowen poukazuje na to, že každá naše zkušenost je a musí být i tělesná, aby se integrovala do naší osobnosti a do našeho chování. Nejen naše zkušenosti, ale i paměť a aktivita jsou součástí našeho já, jak v psychické tak i tělesné podobě. Tělesně vyjadřujeme naše city, prožíváme vztahy, a pokud potlačujeme mentální složku a nejsme ochotni si celou situaci zvědomit, tím více reagujeme tělesnými příznaky. Tělesně orientovaná psychoterapie nahlíží



na psychosomatická onemocnění z pohledu energetického pojetí osobnosti. U pacientů dochází k zábránám a blokádám v proudění energie na cestě od impulzu k emocionálnímu uvědomění a tím i příslušnému chování na emocionální a behaviorální úrovni následkem negativních reakcí v průběhu výchovy a socializace. Následkem zablokování emočních reakcí dochází k narušení funkce tělesných orgánů, které mají buď málo nebo mnoho energie. Jedná se o aktivaci psychických obranných mechanismů, která se projevuje i tělesnou aktivitou, strnulostí (PONĚŠICKÝ, 2010). Dle Wilhelma Reicha se jedná o vytvoření již popsaného tělesného pancíře. Nahromadění energie vede ke zvýšení tělesného napětí, což způsobuje poruchy funkce svalů či tělesných orgánů, kardiovaskulární poruchy, vysoký krevní tlak a další (REICH, 1972). Terapeutické strategie psychoterapie zaměřené na tělo se tak u psychosomatických pacientů zaměřují na tělesně emocionální odblokování (PONĚŠICKÝ, 2010).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 CÍLE PRÁCE A METODIKA

### 4.1 Cíle výzkumného šetření

V empirické části této práce si kladu za cíl zmapovat, jaký přínos má psychoterapie zaměřená na tělo v léčebném procesu u psychosomatických pacientů. Zajímám se o to, jaké mají postupy a metody práce s tělem vliv v oblasti charakterizované propojením obtíží na fyzické a psychické úrovni. Rozhodla jsem se použít metodu kvalitativního výzkumu. „*Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, a o nichž toho ještě moc nevíme.*“ (STRAUSS, CORBINOVÁ, 1999, s. 11). Ambicí tohoto výzkumu není získat obecně platné závěry, ale zjistit a popsat, jaké změny vnímají psychosomatictí pacienti u svých obtíží v oblasti tělesně manifestovaných symptomů, prožívání emocí a jejich uvědomění.

### 4.2 Výzkumné otázky

Hlavním výzkumným problémem je otázka: jak ovlivňuje práce s tělem léčebný proces pacientů s psychosomatickými obtížemi?

K hledání odpovědi jsem směřovala přes výzkumné otázky, které se zaměřují na tři hlavní oblasti.

První je oblast změn, které vnímají psychosomatictí pacienti při práci s tělem na úrovni fyzických a psychických symptomů. Zajímám se o to, jaké změny jsou vnímány bezprostředně při ní a následně v jejich běžném životě.

Druhou oblast zkoumání je, jak práce s tělem dle psychosomatických pacientů ovlivňuje prožívání emocí a jejich uvědomění. Následně, jako třetí oblastí, se zabývám i tím, jakým způsobem používají pacienti techniky práce s tělem v běžném životě a které jim z jejich pohledu pomáhají zvládat psychosomatické potíže, pokud tomu tak je. Tyto výzkumné oblasti tvoří podklad pro formulaci otázek k rozhovoru.

### 4.3 Metoda výběru

Cílovou skupinou pro výběr byli klienti dvou bodyterapeutických skupin Psychosomatické kliniky, kteří do ní byli indikováni na základě psychosomatických obtíží. Jedné ze skupin jsem se zúčastnila jako stážistka v době trvání od října 2012 do května 2013. Nejprve jsem oslovila terapeuta, který vede tyto skupiny s žádostí, zda by bylo možné s klienty rozhovor uskutečnit a zprostředkovat kontaktní informace. Z jedné skupiny čítající celkem osm osob souhlasily s předáním emailů čtyři osoby. Klienty jsem tedy oslovila nejprve touto formou. V emailu jsem vysvětlila, k jakým účelům má výzkum sloužit, jakou metodou se bude uskutečňovat a zaslala předem informovaný souhlas. Všichni čtyři respondenti s výzkumným rozhovorem souhlasili. V druhé skupině jsem postupovala stejně a s předáním kontaktů souhlasilo pět klientů. Na základě emailové korespondence jsem si s klienty domluvila individuální termín rozhovoru, který probíhal na Psychosomatické klinice.

Jsem si vědoma malého rozsahu vzorku, který by mohl ovlivnit výsledky výzkumu. Rozsah vzorku zde však není úplně nejdůležitější, protože účelem rozhovorů je proniknout co nejvíce do hloubky. Rozhodla jsem se proto pro účelové vzorkování, které je vhodné pro volbu informačně bohatých případů pro hlubší

studium. Konkrétně se jedná o intenzivní vzorkování, kdy případy intenzivně manifestují daný fenomén, aniž by se však jednalo o extrémní případy (HENDL, 2005). Jak uvádí Ferjenčík, vztah mezi reprezentativností vzorku a jeho velikostí není přímočarý. Důležitější než početnost je metoda jeho výběru. *„I počtem menší vzorek může být podstatně reprezentativnější, než neadekvátně uskutečněný výběr velkého vzorku populace“* (FERJENČÍK, 2000).

#### 4.4 Popis výběrového souboru

Výběrový vzorek zahrnuje celkem 9 osob, 3 muže a 6 žen. Všichni dotazovaní navštěvovali bodyterapeutickou skupinu, která jim byla doporučena na základě jejich psychosomatických obtíží. Věk dotazovaných je mezi 25-65 lety. Na skupinu docházeli klienti ambulantně jednou týdně. Obě skupiny probíhaly v době trvání osm měsíců, z nichž jedna byla uzavřená a druhá polouzavřená. Druhá skupina tedy není homogenní v oblasti délky trvání docházení na skupinu, jelikož někteří členové do ní byli přibráni až v průběhu započatých kurzů. Kritériem pro uskutečnění rozhovoru bylo, aby měli zkušenost s docházením na skupinu nejméně dva měsíce.

#### 4.5 Metoda sběru dat

Jako metodu jsem zvolila individuální polostrukturovaný rozhovor. Poskytuje možnost získání velkého množství informací a hloubkového prozkoumání výzkumných témat, což se v tomto deskriptivním kvalitativním výzkumu jevílo jako nejvhodnější. Před samotným rozhovorem jsem každému respondentovi předložila informovaný souhlas, který zaručuje, že účast ve výzkumu je anonymní a data v něm získaná budou použita pouze pro účely analýzy v rámci bakalářské práce. Po podepsání informovaného souhlasu jsem začala s rozhovory, během kterých jsem pořídila audiozáznam. Poté jsem provedla transkripci, v níž

jsem neprováděla redukci doprovodných výrazů a vatových slov, aby byla zachována přirozenost projevu. Ze stejného důvodu jsem text neupravovala do spisovné češtiny. Transkripci rozhovoru jsem zredukovala pouze o úvodní představení a závěrečné poděkování, které neneslo informace týkající se výzkumné osnovy rozhovoru.

## 4.6 Osnova rozhovoru

Z jakého důvodu jste se rozhodli k účasti na bodytherapeutické skupině?

Co Vás vedlo k myšlence, že Vaše obtíže prožívané na fyzické úrovni mohou souviset s Vaší psychikou, nebo naopak?

Jaké změny pociťujete na tělesné úrovni během cvičení?

Co se týče Vašich symptomů či obtíží, mění se nějak během skupiny?

Jak se podle Vás tyto změny na tělesné úrovni při cvičení promítají do Vašeho psychického rozpoložení?

Co cítíte, když obrátíte pozornost do Vašeho těla?

Jak prožíváte emoce, jsou přístupné? (Souvisí některé emoce se změnami v těle při cvičení? S jakými? Můžete některým emocím lépe porozumět? Dovolili jste si prožít na skupině emoci, kterou v denním životě potlačujete?)

Jsou situace, ve kterých si vzpomenete na cvičení nebo techniky z bodytherapeutické skupiny, které Vám pomáhají tyto situace překonat a které?

Je nějaké cvičení, technika, dýchání, které jste si oblíbili a které praktikujete ve svém běžném životě a které Vám pomáhá zvládat Vaše obtíže?

Pociťujete nějaké trvalejší změny v přístupu k sobě?

Co jste očekávali od bodytherapeutické skupiny a myslíte, že práce v bodytherapeutické skupině splnila Vaše očekávání, nebo Vám nabídla i jiný přínos, který jste nečekali?

Dosáhli jste během bodyterapie nějakých poznatků o Vás samých, které Vás překvapily?

Při kladení otázek jsem netrvala na přesné formulaci. V závislosti na linii každého rozhovoru jsem přizpůsobila pořadí otázek. Ostatní doplňující otázky jsem kladla tak, aby byly v souladu s kontextem a konkrétním tématem.

#### 4.7 Metoda zpracování dat

K analýze získaných dat z rozhovorů jsem použila metodu trsů. *„Metoda vytváření trsů slouží obvykle k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali určité výroky do skupin, např. dle rozlišení určitých jevů, místa, případů atd. Tyto skupiny (trsy) by měly vznikat na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovanými jednotkami“* (MIOVSKÝ, 2010, s. 221). Při samotné analýze docházelo k vzniku trsů nejen na základě osnovy otázek polostrukturovaného rozhovoru, ale zároveň byly identifikovány i trsy vycházející z doplňujících otázek a spontánních výpovědí respondentů. Na základě analýzy došlo ke vzniku sedmi hlavních trsů. Komplexnější trsy jsou rozděleny do subkategorií. U každého trsu jsou kurzívou uvedeny příklady ve formě citací z rozhovorů, které jsou označeny písmeny A-CH, odkazující na jednotlivé transkribované rozhovory v přílohách.

## 5 IDENTIFIKOVANÉ TRSY

### 1 Změny prožívané na skupině

#### a) Celkové uvolnění

Respondenti uvádějí jako převládající znak v oblasti změn při bodytherapeutické skupině uvolnění.

*...často jako přijdu s nějakým napětím, nebo v nějakým stavu a odcházím úplně v jiném stavu. A z pravidla tam cítím uvolnění. (A)*

*No, když jsem tady byla poprvý, tak to bylo fakt hrozný, jsem byla celá ztuhlá, vůbec to nešlo. Ted už jsem určitě uvolněnější a i jako líp se soustředím na sebe. (G)*

#### b) Uvolnění klientem problematicky vnímané části těla

V oblasti změn konkrétních částí těla uvádějí respondenti uvolnění v oblastech hrudníku, zad, rukou a nohou.

*Já většinou pociťuju ztuhlost v zádech, nebo v šíji, nebo právě kolem toho hrudníku, to jsou takový můj obvyklý problémy a to se samozřejmě nějakým způsobem, alespoň něco z toho se uvolní...(D)*

*No mě to hodně pomohlo právě v tom uvolnění zad.(F)*

*Určitě jako ten hrudník, ten se uvolnil hodně a napětí jakoby v rukou, v nohou, že se dokážu uvolnit. (CH)*

### 2 Změny ve vnímání těla a uvědomování jeho potřeb

Všichni respondenti uvádějí, že před zkušeností práce s tělem nebyli schopni vnímat své tělesné pocity. K tomu docházelo až ve chvílích, kdy se necítili dobře, při bolestech a vyskytujících se symptomech. Změnu v tomto přístupu nelze jednoznačně určit pouze vlivem práce s tělem v rámci bodytherapeutické skupiny. Někteří respondenti uvádějí, že svůj přístup zpracovávali již dříve v individuální

psychoterapii. Velký důraz je však kladen na schopnost uvědomování těla přímo na skupině a vnímání celkového tělesného rozpoložení. Jedná se i o vnímání nepříjemných tělesných znaků, které byly potlačovány. To následně vede k zaměření se na problematickou oblast a možnost práce s ní.

*No, myslím, že víc si uvědomuju svoje tělo vůbec, že v nějakém stavu vůbec jsem.(...) Jo, jako jednak v té práci fakt je pro mě důležitý to uvědomění toho těla a toho, že je potřeba udělat si přestávku a že to vlastně je, že si to můžu dovolit, že je i dobrý si to dovolit...(B)*

*...jsem netušila, že můžu až tak přesně vnímat co mi je, jsem schopná si to popsat, teď je mi dobře, nebo teď je mi hůř, to jo. (C)*

*A to cvičení taky, poté co jsem si to uvědomila, tak jsem se na to mohla zaměřit a protahovat cíleně to místo. (F)*

*Je pravda, že jsem si na tom uvědomila, jak jsem na tom špatně, že to prostě nemůžu takhle nechat. Že prostě musím něco začít dělat a postupně se to začalo zlepšovat. (G)*

### **3 Změny v oblasti symptomů**

Na úrovni symptomů dochází ke změně, již respondenti hodnotí jako přímý vliv práce s tělem, především v uvolnění napětí v oblasti hrudníku a zad. Co se týče ostatních symptomů, na základě kterých byli klienti indikováni do bodytherapeutické skupiny, nespátřují jednoznačnou přímou souvislost s jejich změnou či zlepšením pouze na základě práce s tělem. Hlavní podíl na změně u symptomů spátřují klienti v individuální psychoterapii, nebo ji hodnotí jako výsledek spolupůsobení psychoterapie, bodyterapie a individuální práce na sobě.



*To ani nedokážu říct, a vlastně ani nedokážu říct, možná ani to nevim, jestli ten hlavní posun nastal díky cvičení, nebo já ještě chodím na psychoterapii, nebo tímle tím jako způsobem no. (B)*

#### **4 Změny v přístupu k emocím**

Pouze dva klienti nespátřují na úrovni prožívání emocí během bodytherapeutické skupiny žádné změny. U zbývajících klientů se projevuje v několika úrovních.

##### **a) Uvědomování emocí**

*Pro mě zůstává takový ten hlavní, že si jako ty emoce vůbec uvědomuju no. (B)*

*Že si uvědomím, že je mám. (D)*

*Ten přístup k těm emocím mám podstatně silnější. (C)*

##### **b) Prohloubení emocí**

*Emoce tam určitě jsou, jsou tam. Někdy jsou takový úplně skrytý a někdy...zrovna třeba minule jsem to měla takový intenzivní, že jsem se rozbrečela. (F)*

*Jo a vlastně speciálně u tady těch cviků, tak to mám hned takovou jako, no jak jsem říkal radost. A naopak, když jsem někdy v takovym smutku, takovym jako depresivním stavu třeba, a na začátku děláme to mindfulnes, tak se mi stalo, že ještě tak se prohloubil ten smutek. (B)*

##### **c) Naskakování emocí**

*No jasně, že pociťuju. Protože během toho cvičení se jakoby zastavuju z toho kolotočem kterym jsem a tady se zastavím a jsem víc s tím tělem. Takže ty emoce mi tady naskakujou. (CH)*

*Vynoří se něco, co třeba není úplně neznámý, ale je to spíš zapomenutý. (A)*

#### **d) Uvědomění emocí vede k jejich snadnějšímu porozumění**

*To už pak není takovej problém, když si to člověk uvědomí. Že, ale vždyt já jsem vlastně smutnej, nebo podrážděnej, nebo něco takovýho. Tak to už pak tomu porozumět, nebo najít ten důvod, ten mechanismus, to už není takovej problém. Ale opravdu to jenom jako pocítit, mít k tomu ten přístup, to je pro mě jako větší zádrhel než pak porozumět. (D)*

#### **e) Práce s emocemi**

Bodyterapie přináší u klientů prostor pro další pozorování emocí.

*No jiný je to pro mě na tom to, že když ta emoce přijde, že mám opravdu klid se na ní soustředit, nějak poznat co jí vyvolalo a nějak ji dál pozorovat. (F)*

*A tím, že už se nesoustředím na ty okolo a už se soustředím na sebe, tak dokážu k těm emocím, dokážu jít sama k sobě. A tím cvičením se mi jich ta vyplaví jakoby několik. (CH)*

### **4 Nejpřínosněji vnímaná technika - dýchání**

Klienti v rámci technik, se kterými pracovali na bodyterapeutické skupině, popisují jako nejvýnosnější práci s dechem. Ta se promítá na třech úrovních.

#### **a) Uvolnění**

*Oslovuje mě na tom taky to, že je to v tý bioenergetice takový pravidlo, že teda vydechuju ústama, takže to po chvíli, když takhle sedím a speciálně, když přijdu v nějakým napětí a tady se mi to stává jako často, tak vlastně po chvíli mi začnou téct slzy při tom uvolnování těla, jenom při tom sezení. (B)*

*Takže vím, že je to dlouhej výdech a že to uvolňuje to napětí. Takže, když cítím, že jsem v napětí, tak to prostě tam zkusím dát. Když si to zvědomím. (CH)*

*Ten dech je úžasnej. Ten dech je úžasnej a ten opravdu jako, když to člověk dělá dobře, tak nastolí to uvolnění. (H)*

### **b) Pomoc od bolesti**

*A pak takový to, že když někde něco bolí, nebo je nepříjemný, tak to zkusit jako prodýchat, to místo, nějak to...prostě se na to soustředit. Tak na to si občas vzpomenu. (G)*

### **c) Pomoc v zátěžových situacích**

*No, když mi není hodně dobře, tak si na to vzpomenu. Někdy to pomůže, není to stoprocentní, ale pomáhá. (A)*

*Díky tomu, že se tady hodně praktikuje, já nevím, grounding, v hodně podobách, a člověk jak se věnuje tomu, aby při stresu nepřestával dýchat nějak, jako hluboce, nebo prostě tak, myslím, že tyhle dvě věci mi jako pomáhají. Ne ani konkrétní cvik. (D)*

### **d) Vyvolání emocí**

*No mě teďka nejvíc, nejvíc myslím právě na to, že díky tomu pořádnému dejchání, tak se ve mně začínaj objevovat emoce, který...nebo prostě vyvolaný fakt jenom tím, že se soustředím na dejchání, také to je pro mě teď asi nejdůležitější. (F)*

*To jako ten dech, jak má proudit nahoru a dolu, tak jako to mě pomáhá k tomu si něco uvědomit. (E)*

### **e) Vodítko při mindfulness**

*Když se na sebe dívám, tak nevím, jestli je to dobře nebo jestli je to špatně. A když se zaměřím na ten dech, tak je to pro mě jasnější, přímočarý. (E)*

## **5 Otevírání otázek pro zpracování v terapii**

V analýze rozhovorů byl u klientů zaznamenán přínos v oblasti otevírání otázek pro jejich následné zpracování v individuální terapii.

*Otevírá mi to další, jako spoustu dalších otázek a to zpracování se odehrává někde třeba i nezávisle na té bodyterapii. (C)*

*No v podstatě mi to přináší spoustu otázek, který se mi k tomu vynořují. (F)*

## **6 Propojení bodyterapie a psychoterapie**

Klienti vnímají jako přínosné, že mohou docházet na bodyterapii a zároveň na individuální psychoterapii. To nese možnosti zpracování pocitů a emocí, které prožívají při práci ve skupině. Bodyterapie zároveň nabízí možnost prožití toho, o čem se mluvilo v individuální terapii.

*Jako mě se to daří díky tomu, že je to spojeno s tou psychoterapií, že ty terapie jsou spojené. (C)*

*Fakt jako tyhle ty dvě jdou, a ještě to mám dobře rozdělený pondělí a čtvrtek, tak je to fakt jako dobře propojený. (CH)*

*Mluvím o tom i na terapii, protože myslím, že to je pro mě možnost, jak na to získat třeba ještě nějaký další pohled a porozumět tomu líp. (F)*

## **7 Změny v celkovém přístupu k sobě**

Respondenti jako trvalejší přínos bodyterapie jmenují celkovou změnu v přístupu k sobě. Jedná se o změny související se zmírněním nároků, které si na sebe klienti sami kladli, a větším vnímáním vlastní důležitosti.

*Myslím, že trošku se změnil vztah ke mně samotnému, že tedka dovedu sám k sobě bejt takovej vlídnější a takovej shovívavější. (B)*

*To určitě, to jako celkově si víc, se vnímám, že taky já jsem důležitá. Abych tak řekla, nejenom to okolí. A že dávám si na věci čas, nehoním se. (H)*

*No asi největší změna pro mě je, že se cejtím mnohem klidnější. Že se postupně zbavuju takovýho toho napětí, který určitě souvisí s nějakým hlídáním, s nějakou autocenzurou. A určitě to cvičení mi v tom pomáhá. (F)*

*Spíše než konkrétní cvičení, v určitých třeba těžších životních situacích, nebo emocionálně náročných situacích, nebo tak, mám pocit, že je zvládám líp.(D)*

## 6 DISKUSE

Při analyzování rozhovorů se vyjevuje přínos bodyterapie na léčebný proces psychosomatických pacientů především jako doplněk individuální verbální psychoterapie. Jelikož s tou měli již všichni klienti zkušenost a pracovali v ní ještě před započítím bodyterapie, nelze jednoznačně určit, jaký vliv by měla bodyterapie na celkový léčebný proces, pokud by svojí vlastní individuální psychoterapií předem neprošli. Z výsledků této studie se tak nedá prokázat, zda dosažené změny v rámci skupinové bodyterapie by nastaly i bez předchozí práce v individuální verbální terapii. Tato otázka nebyla předmětem bádání této studie, ale v budoucnu by mohla být ověřována v další studii pomocí kontrolní skupiny. Pro všechny respondenty však vyplývá, že bodyterapie je přínosnou formou terapie k psychoterapii individuální. Shoda se ukazuje ve vhodnosti propojení obou terapií. Bodyterapie přináší otázky a otevírá témata, která je pak možné dále zpracovávat v individuální verbální terapii. Její přínos se však ukazuje i v možnosti prožít to, o čem se hovořilo v individuální psychoterapii, dává prostor pro zpracování emocí. Dále ve skupinové bodyterapii dochází k naučení se novým vzorcům chování, především správnému dýchání, uvolnění těla, uvědomění si napětí a následné nápravě.

Jako převládající přínos u prožívaných změn vyskytujících se přímo na bodyterapeutické skupině je uváděno uvolnění. Klienti hovoří nejen o uvolnění celkovém, které se dále promítá do jejich psychiky, ale i o dílčím uvolňování těch částí těla, která působila klientům obtíže. Jedná se především o uvolnění oblasti hrudníku. Ta je subjektivně spojována s nervozitou, napětím a tlakem. Dále pak mezi uvolněné oblasti patří záda, ruce a nohy.

Dalším uváděným přínosem je větší schopnost uvědomování. Klienti vypovídají, že si dokážou lépe uvědomit, jak se momentálně cítí. To je pro ně velice důležité, protože jim to umožňuje přesnější odhad aktuálního diskomfortu při

bolestech či ve stavu stresu a jeho následného snížení odpočinkem, tělesným protažením či dýcháním.

Dýchání se jeví jako neprospěšnější technika, kterou si klienti ze skupiny přinášejí. Pozornost k hlubokému a správnému dýchání vnímají jako hlavní vodítko k uvolnění na skupině i mimo ni. Dýchání je zároveň jmenováno jako přínosné při zátěžových situacích. Klienti v něm tak nachází pomůcku, kterou si odnášejí z bodyterapie a aplikují v běžném životě pro zmírnění bolestí. Dýchání se zároveň ukazuje jako užitečná doprovodná technika pro vyvolání emocí či jako vodítko při mindfulness.

V oblasti změn u prožívaných symptomů byl nalezen kladný vliv bodyterapie na zmírnění obtíží spojených s napětím v oblasti hrudníku a uvolněním zad. U ostatních prožívaných symptomů nebyl nalezen přímý vliv na jejich zlepšení. Pokud se symptomy zmírňují, vnímají to klienti jako výsledek individuální terapie nebo jako výsledek působení obou terapií.

V oblasti emocí dochází ke změnám na několika úrovních. U některých klientů je považováno za stěžejní jejich uvědomění. V souvislosti s tím je uváděno, že díky jejich uvědomění jim pak mohou snáze porozumět. V rozhovorech bylo zjištěno i prohloubení emocí. Jedná se především o radost, která se zintenzivňuje s dynamičtějšími cviky, nebo o smutek, který se vynořuje v začáteční fázi práce skupiny, při mindfulness. Respondenti také uvádí, že jsou častěji v přímém kontaktu s emocemi než v běžném životě. Tento jev však není spojován s konkrétní technikou či cvikem, ale tím, že bodyterapie přináší možnost být v kontaktu s tělem.

Na základě výsledků výzkumu mohu konstatovat, že přestože bodyterapie nepřináší přímé změny u většiny symptomů, se kterými klienti do skupiny přichází, poskytuje jiný přínos, a to v celkovém přístupu k sobě. Ten je vázán nejen na větší uvědomování potřeb v případě diskomfortu, ale zároveň na uvědomování si vlastní důležitosti. Uváděno je i lepší zvládání náročných situací a skrze uvědomění emocí i větší náhled na chování a jeho přizpůsobení. U respondentů se vyskytuje vlivem

bodyterapie i větší zájem o tělo a někteří zařazují více tělesných aktivit, nebo alespoň uvažují o jejich prospěšnosti.

V této studii pro mě bylo překvapivé zjištění, že jako hlavní technika pro celkové uvolnění i uvědomění emocí bylo klienty jednoznačně uváděno dýchání. Během mé stáže na Psychosomatické klinice, kde jsem měla možnost se bodyterapeutických skupin zúčastnit, jsem však hlubší dýchání u klientů nezaznamenala. Je možné, že se zde projevíly zábrany projevení se před ostatními členy skupiny, zatímco subjektivně bylo dýchání kladně hodnoceno. Dále shledávám jako překvapující zjištění, že přestože nedošlo ve všech případech k nápravě symptomů, na jejichž základě byli klienti do skupiny indikováni, převažovalo kladné hodnocení jiných změn v oblasti uvědomování těla, emocí a uvolnění. Z mého pohledu se jedná o pozitivní jev, kdy klienti byli schopni oprostít se od zaměření jen na své symptomy a věnovat se celkové změně v přístupu k sobě samým.



## ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se věnovala postupům a metodám používaných v psychoterapii zaměřené na tělo. V teoretické části jsem nejprve popsala vývoj tělesně orientované psychoterapie z pohledu jejích hlavních představitelů a teoreticko-praktické koncepty, které do psychoterapie zaměřené na tělo vnesli. Dále jsem rozepsala postupy a metody vycházející především z konceptů těchto terapeutů, jak se pro práci s tělem ukazují jako stěžejní a jak se u jednotlivých směrů shodují. Ukazuje se, že zásadní je práce s dechem a akcentace na správné dýchání, které doprovází ostatní techniky. Jako další významný aspekt vystupuje důraz na uzemnění, rozvoj tělesné všímatosti a dílčí práce s hlasem a očima. Poslední kapitola teoretické práce byla věnována přístupu tělesně orientovaných terapeutů k psychosomatickým onemocněním.

Cílem výzkumné části bylo zmapovat a popsat, jakým způsobem ovlivňuje práce s tělem léčebný proces u psychosomatických pacientů. Jednalo se o kvalitativní výzkum s malým vzorkem respondentů, který byl provedený na Psychosomatické klinice, kam respondenti docházeli na bodyterapeutickou skupinu. Ve své výzkumné studii jsem se orientovala na to, jaké změny prožívají psychosomatictí pacienti na úrovni tělesně manifestovaných symptomů, prožívání emocí a jejich uvědomění na základě zkušeností s prací s tělem.

Situaci se podařilo zmapovat a výsledky praktické části byly popsány v diskusi a odpověděly tak na výzkumné otázky. Studie ukazuje, že změny v oblasti uvědomění a uvolnění, prožívání emocí a celkového přístupu jednotlivých klientů k sobě samým, ke kterým dochází vlivem skupinové bodyterapie, jsou výraznější, než změny na úrovni tělesně manifestovaných symptomů. Jako přínosné se vyjevuje, že výzkumná studie nechala dále vyvstat novým tématům, která se ukazují v přínosu skupinové bodyterapie pro psychosomatické pacienty jako vhodné doplňující léčbě k individuální psychoterapii. Přináší nové otázky a zároveň otevírá prostor pro zpracování témat, plynoucích z individuální psychoterapeutické práce.

Skupinová bodyterapie poskytuje možnost naučit se novým vzorcům chování, především správnému dýchání, uvolňování těla a rozpoznání napětí a jeho následné korekce.

Další přínos tohoto výzkumu spatřuji v tom, že by zjištění z něho plynoucí mohla dát podnět k ověřování na větším vzorku a posloužit tak dalšímu kvantitativnímu výzkumu.

## LITERATURA

BOADELLA, D., FRANKEL E. a CORREA, M. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-297-7.

BOADELLA, D. a kol. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4135-2.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-346-8.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HOFFMANN, R. a GUDAT, U. *Bioenergetická cvičení*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-231-7.

JOHNSON, S. M. *Charakterové typy člověka*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1521-3.

JOHNSON, S.M. *Charakterová proměna člověka*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0923-2.

KELEMAN, S. *Anatomie emocí: Emoce a jejich vliv na lidské tělo*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-836-8.

KELEMAN, S. *Ztělesněná zkušenost: Procesuální práce s tělem*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-664-3.

LOWEN, A. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-189-1.

PONĚŠICKÝ, J. *Psychosomatické lékařství*. Praha: PVŠPS, 2010. ISBN 978-80-904541-8-7.

PONĚŠICKÝ, J. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton, 2002. ISBN 80-7254-216-8.

PONĚŠICKÝ, J. *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-459-4.

REICH, W. *Funkce orgasmu*. Praha: Concordia, 1993. ISBN 80-901389-1-8.

REICH, W. *Character analysis*. New York: Simon and Schuster, 1972. ISBN 0-671-21779-8.

SCHWARZ A., a SCHWEPPE R. *Bioenergetika: cvičení proti stresu*. Praha: Alternativa, 2004. ISBN 80-85993-88-0.

SMITH, E.W.L. *Tělo v psychoterapii*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-144-0.

STRAUSS, A. a CORBINOVÁ J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Albert Boskovic, 1999. ISBN 80-85834-60-X.

TRESS, W., KRUSSE J. a OTT, J. *Základní psychosomatická péče*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-309-3.

VAŠINA, L. *Sananoterapie*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1999. ISBN 80-210-2017-2.

VYBÍRAL, Z. a ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha : Portál, 2010. ISBN 80-7178-308-0.

# PŘÍLOHY

## Transkribované rozhovory A-CH

### ROZHOVOR A, strana 1

T: Z jakého důvodu jste se rozhodl k účasti na bodyterapeutické skupině?

R: Jo, já jsem tam začal chodit, protože jsem měl problémy. Vlastně psychosomatický, nebo vlastně. No psychosomatický, takže vlastně kvůli problémům jsem to bral jako takovej podpůrný prostředek, kterej by vlastně mohl působit dobrým směrem. Chtěl jsem něco jako dělat proto, aby mi bylo líp a nechtěl jsem třeba jako jenom brát léky, takže jsem vlastně bral nějaké další cesty nebo metody, který by mi mohly pomoci k tomu, aby ty obtíže se menšily, nebo, no, vymizely, to nevím. Prostě tak třeba taky. A pak prostě aby to šlo tím lepším směrem tak jednou z těch cest jsem bral nějaký cvičení, kde mě to asi vlastně...ted' už si to teda nepamatuju, protože tam chodím delší dobu, jestli mě to Macháček Jirka nějak doporučil, nebo jestli se o tom nějak zmínil a já jsem říkal, že jo. Takže jako bylo to vyvolaný potřebou něco dělat, když mi není dobře, když to řeknu zkráceně.

T: A tedy předtím jste bodyterapii, nebo práci s tělem slyšel nebo to pro Vás bylo úplně poprvé?

R: No já tuším, že Macháček to tak nějak dělá, protože já k němu chodím na ty sezení, rozhovory teda, takže vím, že on to jakoby to.

T: Takže na základě předchozí práce s ním.

R: Takže jsem tušil, že něco takovýho je, ale předtím jsem jakoby moc nevěděl, že tady něco takovýho probíhá.

T: Takže k té myšlence, že ty obtíže, které můžete prožívat na fyzické úrovni, jsou spojené s Vaší psychikou, to Vás napadlo, nebo v průběhu?

R: Aha, no to bylo vlastně v průběhu toho léčení, protože já jsem měl jakoby koleno špatný, nebo úraz, pak vlastně jsem se z toho zhroutil psychicky a to koleno mě bolelo pořád, takže jako první tady byl ještě doktor Zálešský, který to spojil. Jakože vlastně ty obtíže se propojily, a tudíž třeba i když už to koleno už nebylo tak fyziologicky špatný, takže ta bolest souvisí s tím, že mi není dobře psychicky. Takže bylo to na základě poznatků doktora, že vlastně.

T: A i sám jste nad tím takhle uvažoval, že?

R: No to jo, vlastně když mi není dobře tak přemejšlim, proč to tak je, ale jako na to spojení jsem sám nepřišel, protože jsem chodil na vyšetření a tam mě to bolelo víc než by mělo a pak mi řekl doktor Zálešský nebo někdo, že to je vlastně jakoby. Nebo pak vlastně to bylo tím, že jsem chodil k doktoru Kabátovi na akupunkturu a poté mě koleno přestalo bolet, takže jsem uvěřil tomu, že ty bolesti kolen můžou být způsobeny psychikou.

T: Než začalo navštěvování skupiny, jaký jste měl vztah ke svému tělu, zda jste nad ním přemýšlel?

R: No já jsem měl vztah k tělu, že většinou když mě něco bolelo tak jsem to silně prožíval a vadilo mi to hodně. Jinak jako rád jsem se hejbal, sportoval, protože mě to baví a jinak nevím.

T: Během skupiny se zaměřuje na to, jak se cítíme po těle, tak zda jste i předtím přemýšlel nad tím, jak se cítíte v těle?

R: To ne, to ne, prostě nějak mi bylo, vnímal jsem to, ale že bych nad tím přemýšlel. Samozřejmě člověku došly nějaký takový základní souvislosti, že je nervózní, že jde na zkoušku. Tak jsem se nějak snažil, že jsem měl svoje metody, že když něco fungovalo tak jsem se snažil dodržovat nějaký postupy a když ne tak ne no. Ale dál jsem nedošel.

T: Když jste začal docházet na bodyterapeutickou skupinu, jaké změny pocítujete bezprostředně při cvičení, nejprve na tělesné úrovni?

R: Ještě řeknu k té nové otázce, ty změny byly i rozhovory s Jirkou Macháčkem, který dával souvislosti dohromady, takže to byla jakoby taková teorie, pak když jsem začal chodit na ty cvičení tak to byla taková praxe, vlastně některý věci si člověk mohl vyzkoušet, který naznačoval nebo říkal. A změnu, tím myslíte jako?

T: Tak například, při příchodu někdo cítí napětí a pak...

R: Jo, to tady lidi říkají, celkem se rozpovídávají. To je pravda. Tak to vnitřní prožívání jako. Mně se hůře vnímá. Takže co prožívám za změnu, když si jako zacvičím, tak je to jako kdyby si šel člověk například zaplavat, je potom takovej příjemně unavenej, tady po tom cvičení, při kterém člověk tolik nespálí energeticky ale stejně ty účinky to má, když tu pozornost obrátí dovnitř, což mě jde těžko, na konci cvičení mi bývá líp nebo někdy se to zadaří, že když bych byl nervózní, nebo takovej v napětí, někdy se to zlepší, že na konci je mi líp. Ono se to stane jakoby, někdy ta sinusoida je různá i během jiných cviků, takže vlastně to cvičení beru, že je jako taková podpora, že tam je větší pravděpodobnost, že se to třeba podaří.

T: Dobře a co se týče té tělesné stránky, tak říkáte, že cítíte uvolnění, jako například po sportu?

R: No, takhle bych to přirovnal, i když ta metoda je jiná, je to jiná cesta k tomu stavu, že bych byl uvolněnější a ne tak unavenej a vlastně i v tom prožívání, jako bych jel na prázdniny, když to přeženu. Přijdu na jiný myšlenky.

T: Dokázal byste říct, zda jsou na těle nějaká místa, kde pocítujete změnu?

R: No, místa, kde by to bylo jakoby lepší. Nebo...

T: Tak pokud bychom se zaměřily na symptomy, Vaše bolest kolene, zda dochází k nějaké změně?

R: Tak to je pozvolný hodně. To je spíš spojený s nějakou nervozitou, kterou cejtím třeba okolo srdíčka. To si myslím, že jo. Ale takhle co se týče těch kolen, to je takový pozvolný a to tolik neudělá to cvičení, ale když je to takový, třeba ta nervozita, tak ta zas tolik nebolí, jenom ji jakoby cejtím, není to zas tak fyziologický, někdy taky, někdy to píchá u srdce, povolí to, trochu se cejtím líp než na začátku. Někdy se to přihodí, někdy ne.

T: Objevily se někdy při cvičení bolesti nebo pocity, které obvykle nemáte?

R: Jojo, tak někdy mě ty kolena tak nějak takovým jiným způsobem trochu bolely, ale to se mi. No vidíte, teď když o tom mluvíte, párkrát se mi to stalo. Jinak asi ne.

T: Někdy se stává, že někdo můžete pocítit něco nového, nepoznaného při skupině.

R: Tak asi jo, že se mi někdy točí hlava, nebo něco takového, ale tak to se může stát i když rychle vstanu, to někdy při tom cvičení tak nějak cejtím. Moc si už nějak nepamatuju.

T: Co se týče bolesti kolene, dalo by se říct, že se tento symptom nějak mění během cvičení, jestli vnímáte jinak tu bolest?

R: No to nevím. No, ono většinou ta bolest v koleně je spojená s tou psychikou, když mě není dobře, tak bolejí ty kolena. A přitom cvičení, no možná že když na to jakoby nemyslim, jako v práci když se ponořím do nějakých problémů, tak i při tom cvičení když na to nemyslim tak je to jakoby lepší. V zátěžových situacích, při vibracích na cvičení, okamžicích kdy mi to

nevíří v hlavě, tak v těch okamžicích na to zapomínám, když to zlobí.

T: Trvají některé změny, pocity, které jste měl i na skupině i poté co skupina skončí?

R: Já myslím, že jako, po cvičení se vyplavěj endorfiny, tak asi nějaký takovej efekt tam trošku možná je, není to asi tak silný jako ze sauny, i když tam já nechodim, tak možná že jo, ten večer jakoby člověk cejtil že je mu líp, jako když jsem si dřív chodil zaběhat. Tak bych to k tomu přirovnal.

T: Takže myslíte, že to ještě večer.

R: Jo, myslim si že může bejt, pokud se třeba zas nerozčilím, pak se to zas pokazí, ale takhle bych to přirovnal, jako když si člověk zaběhá, je mu líp, takovým způsobem pekny.

T: Jak se změny pocíťované na té fyzické úrovni promítají do Vašeho psychického rozpoložení. Jak se cítíte psychicky při cvičení? Zda tam pocíťujete nějaké změny?

R: Jestli tomu dobře rozumim, když cvičim, jestli se...

T: Jestli když přicházíte, jste nějak naladěný, se to nějak v průběhu cvičení změní?

R: Může se změnit, je to jakoby ta nálada, něco je silnější, že to cvičení třeba někdy nepomůže. Ale někdy se to zlepší. Řekl bych že to cvičení má nějakou mez, když jdu ze cvičení, je to třeba trošku lepší, ale třeba to co bych si přál, že jako jdu ven a je to úplně bez potíží, to zas tak úplně silný není.

T: Dokázal byste říct, co cítíte, když se obrátíte do svého těla, když probíhá mindfulness, co se ve Vás děje? Zda se dokážete zaměřit ke svému tělu, nebo myslíte i na jiné věci?

R: No, jde to obtížně, je tam jednak taková ta bdělá pozornost, když se zklidním a chci se soustředit na to tělo ale někdy když se to podaří, tak už to není bdělá pozornost, a to je pak takový pěkný, že se jako uvolním, ale už to zas tolik nevnímám. A když se to zas někdy nedaří, tak mi jdou různé myšlenky a hůř se soustředim na to abych prožíval jak se kde cejtím. Snažím se.

T: A v průběhu toho jak chodíte, myslíte si, že se to nějak posouvá?

R: Když já jsem chodil už předtím.

T: Zda máte pocit, že toto cvičení, Vám pomáhá k tomuto obrácení se k sobě pomáhat?

R: No, ono to bude takové subjektivní. Nejlepší by to bylo nějak změřit. No mě se to obtížněji posuzuje, protože jsem na to chodil předtím rok nebo dva, ne skupiny, ale otevřeně kam nás několik přišlo, a teď jak se to mění, tak se mi to hůř pamatuje.

T: Tak jen pokud byste si pokusil vybavit tuhle skupinu.

R: Já jsem právě zažil mindfulness už dříve u Jirky Macháčka, mě to jako splývá a hůř se mi to hodnotí.

T: Tak kdybyste si představil, když jste to dělal úplně poprvé a pak po týdnech až do teď, zda se tam něco nemění?

R: Jo takhle, no vím, že třeba v těch vibracích, ty naskakují rychlejc. Takže to se nějak fyziologicky mění, to si myslím, že se změnilo.

T: A teď co se týče na zaměření pocitů v těle, být u sebe. Jak jste říkal, že se Vám to nedařilo, protože přichází myšlenky, tak jestli to se nějak časem mění, tou prací?

R: Nevím, to mám pocit, že mě to jako moc nejde. Že by se to nějak vyvíjelo, tam si myslím že jsem tak na začátku. Možná to nepozoruju, ale nevím.

T: A kdybyste si měl vybavit nějakou část toho cvičení, co je Vám třeba nejpříjemnější? Když jste říkal, že mindfulness se Vám tolik nedaří.

R: Ale to není, že bych ho neměl tak rád, člověk se při něm zklidní, přijde na jiné myšlenky, nějakou logiku to má. A jinak nejradši když se nějakým způsobem pohybuju. Některé cvičení, kdy se střídá napětí s povolením, tak tím to nějak působí, že se tělo uvolňuje.

T: A když jste teda říkal, že je dochází k napětí a uvolnění, zda byste mohl říct, co cítíte u toho uvolnění? Jestli Vám nějaké emoce naskakují při tom?

R: No málokdy, takový že bych byl smutnej, veselej nebo tak, to se moc nestává. Párkrát se to možná stalo, ale je to opravdu málokdy. Většinou spíš na té fyziologický úrovni, že se uvolním a možná psychicky teda trochu taky, ale že by nějaký emoce...

T: Co se tedy týče toho prožívání emocí, jestli něco během toho cvičení pociťujete? Jestli jsou Vám ty emoce přístupné, zda je dokážete vnímat? Ať už smutek, nebo vztek?

R: No moc to nenaskakuje. Oni ty emoce, já se spíš soustředím na to, jestli mi je líp nebo hůř, ale ty emoce. No já vím, že je to vedený k tomu, že jako člověk se má na to soustředit, ale tady ti kolegové popisují jak vlastně cítěj, ale já se nějak hůř do toho ponořuju. Párkrát se to stalo, ale že bych to cítil víc oproti normálu, to ne, to je jednou mi přišlo, že je mi něco líto, ale že bych to cejtil víc. To nevím.

T: Takže nějaké nové emoce, kterým jste se dřív bránil?

R: Jo tak možná, nějaký jak tady člověk s tím miminkem, tak je to taková bezstarostnost. Že si to člověk jako vyzkouší. Teď jak to říkáte tak mě to napadne. Spíš se člověku něco vybaví, nějaká vzpomínka, když třeba tady jsme něco dělali s těma kolenama. Něco mi naskočí, nějaký pocit nebo vzpomínka.

T: Takže vy jste říkal ve spojení s těma kolenama?

R: No, tak něco se třeba vybaví. Jo takhle, teď když vlastně o tom mluvíte. Tak vybaví se něco co. Aha, natvrdlík, no když se tady třeba dělá něco, co normálně neděláte tak se



vybaví. Aha vidíte. Vynoří se něco, co třeba není úplně neznámý, ale je to spíš jako zapomenutý.

T: A jaký to pro Vás je, když se to takhle vynoří?

R: No tak ono záleží na tom, jak je ta vzpomínka hezká nebo tak no. Jako si na to vzpomenu, není to zas tak intenzivní, tak to probleskne.

T: A tedy myslíte si, že tyto pocity, záblesky jsou spojeny s určitými změnami v těle, například když jste mluvil o kolenou?

R: No asi jo, vidíte, takhle jsem nad tím ještě nepřemýšlel. Já vím, aha, vím, že když se třeba předkláníme, tak mi tuhnou lýtkový svaly. Tak to jo, ale to není emoce. Byl sem na to takovej, ale ne zas tak nazlobenej, no spis tak fyziologicky.

T: Takže třeba u toho předklánění, když tuhnou svaly u toho, třeba ta emoce doprovází?

R: No asi říkám si to zas zlobí, ale...jinak když něco zlobí, tak bych řekl, že to prožívám jako silně.

T: Jestli třeba prožíváte některé pocity jinak než běžně?

R: No prostor tam je, při tom cvičení je k tomu člověk směřovanej. Takže něco se tam děje, ale asi to akorát nedokážu tak popsat, nebo. Jsem k tomu veden, já se o to snažím.

T: A jaké to pro Vás je, když jste veden k tomu, abyste si těch pocitů víc všímal?

R: No, tak přemýšlím, snažím se to dávat do souvislostí. Přemýšlím o tom, proč se to objevuje a zase mě pak naskočí takový to logický, že když něco se objeví, snažím se nad tím přemýšlet a tím ty emoce zase opustím.

T: Tak ještě bych se Vás zeptala, jestli přemýšlíte i během té skupiny nad Vás samým nebo Vaší životní situací, zda Vás k tomu napadlo něco nového, i v přístupu k sobě, k tělu?

R: Já jsem nad tím přemýšlel, když jsem chodil k Jirkovi Macháčkovi, tak mě radil, při tom cvičení. Jako připomenu si něco, co pak třeba zase zapomenu, že nějaký ty věci, který můžou přispět k tomu, že je člověku líp, že když člověk vnímá svoje tělo víc, tak nad tím se snažím zamejšlet. Je to takové připomenutí, že bych si měl sám sebe víc všímat, nebo sebe vnímat.

T: A když si to tedy připomínáte, máte pocit, že se Vám to daří?

R: No když jsem doma, tak si to pak třeba připomenu, jak mi je nebo tak, ale já cítím většinou tu negativní. Když mě něco bolí. Ale snažím se třeba i vnímat, že je mi dobře. Takže ten směr, že vnímám svoje pocity víc a pak třeba dřív odhadnu, že mě nebylo dobře, tak něco takovýho.

T: A pokud cítíte bolest fyzickou, jako je u Vás v kolenou nebo na hrudi, dokázal byste popsat, jaké pocity u toho máte, jak Vám u toho je, jestli je to naštvání, nebo smutek, lítost?

R: To asi všechno, se to střídá, podle toho jak mi zrovna je. Když se objeví něco špatnýho, když je to silnější, tak bezmoc, lítost, když lepší tak třeba naštvání. To se tak různě střídá. Nedokážu to jednoznačně říct.

T: To je v běžném životě, kde jsme ovlivňovaní určitými situacemi, ale když jste na skupině, kde můžete být sám se sebou, bez ovlivnění vnějšíma situacemi, zda nějaký pocit, třeba u bolesti kolenou převažuje?

R: Asi to nedokážu tolik rozdělit během toho cvičení. Asi jsem se v tom neposunul. Možná když se člověk soustředí víc na sebe detailněji, rozpozná, kde ho co bolí a snaží se na něj soustředit, detailnějc se soustředím na to kde je mi lip a kde ne, tak o to se snažím.

T: Jsou situace, ve kterých si vzpomenete na cvičení nebo techniky ze skupiny?

R: To jo, třeba si vzpomenu na to dechání, že člověk zhluboka dechává, když mu není dobře, akorát přesně ty cviky neznám, takže to úplně nerealizuju, ale mám ještě cvičení od někoho jinýho, který dělám, když mi není dobře, spíš takový základní, jako je to dechání. Když si na to vzpomenu taky dobrý, ale potřeboval ho nějak realizovat. To třeba v tramvaji úplně nemůžu.

T: Ale třeba Vás napadne, i když cvičení zrovna dělat nemůžete, že by se Vám udělalo lépe?

R: Ano tím, že chodím na akupunkturu, tak si vzpomenu na ní, nebo i na cvičení, že by mi udělalo dobře.

T: A to dýchání, které tvoří část na skupině?

R: To je takové, že když člověk cvičí, tak má stále víc dýchat, na to jsem předtím zvyklej nebyl, takže teď to dýchání беру tak, že může pomoci k tomu uvolnění.

T: Jsou situace, kdy si na práci s dechem vzpomenete?

R: No, když mi není hodně dobře, tak si na to vzpomenu. Někdy to pomůže, není to stoprocentní, ale pomáhá. Jsou i jiné věci, občas si vzpomenu i na doktora Kabáta, což má i jiné účinky, vzpomenu si občas, kdy za ním půjdu. Ale to dýchání také, cokoliv pomůže, za to jsem rád.

T: Změnil jste nějak celkový přístup k sobě, k tělu, během toho co docházíte na skupiny?

R: To je těžší, já mám pocit, že to ovlivňuje i Jiří Macháček, že to přehlušuje.

T: I když s tím cvičení souvisí.

R: Jo to souvisí, souvisí. Nedokážu říct co je příčina, následek, u kolen pomohla akupunktura.

T: V běžném životě na tělo zapomínáme, a během práce ve skupině si tělo více připomínáte, zda tedy i vy sám máte k tělu jiný přístup?

R: Já myslím ke své hanbě, že se mi to moc nedaří. Jako třeba jsem si pak nějak psal jak mi je, to jo no. Asi trochu jo, že mě napadne se zamyslet nad tím jak mi je. Ale to je spíš práce toho Macháčka. Častěji mě napadne jak mi je. Zvlášť když mi není dobře, když mi je dobře tak na to zapomínám.

T: A věnujete se sám sobě více, jak po těle, po duši? Zda si na sebe dáváte víc času?

R: Souvisí to s tím Macháčkem, když sem k němu chodil, víc jsem se soustředil na to, jak mi je. Se tam rozvinul ten gen sobeckosti, já to moc rád nemám tu sobeckost, ale abych si udělal radost a na něco se tesil, tak to se na to nějak snažím soustředit. Přišlo mě, že se mám šetřit, koupil jsem si foťák, že si člověk dělá něco, co samotnému dělá radost. Když sám si nebudu umět najít místečko, tak to těžko vydržím. Najít si místečko pro sebe, co se člověku líbí, víc se snažím. Nakonec je to děsně pěkný, že člověk dělá něco, co ho baví, co se mu líbí. Takže když jsem doma, tak mě napadne, že něco víc odmítnu, co nechci a že si

chci dělat svoje, většinou i odpočinout. Tohle je spíš kvůli individuálnímu, že to Macháček předebral.

T: Jelikož jste měl hodně zkušeností ještě před skupinou, tak se to dá těžko vydělit. A takové shrnutí, co jste čekal od skupiny a jestli splnila Vaše očekávání?

R: Kterákoli pomoc co člověku může pomoci, jsem za ní rád, čekal jsem, že mi pomůže, mám pocit, že je to něco dobrého, prospěšného, i když to není třeba tolik silný jako třeba nějaká chemie, tak jednak se hejbu, jednak vnímám tělo a ten směr si připomínám, to očekávání bych měl velký, aby problémy zcela vymizeli, ale to se mi úplně nedaří.

T: Jak vnímáte navštívení skupiny, jako povinnost, nebo příjemnější část týdne?

R: To já jsem rád, chodím rád, jako povinnost ne. Jsem rád, v práci pořád někdo něco chce a tady jdu a tak se můžu uklidnit, to jdu rád.

T: Dosáhl jste během práce s tělem některých poznatků, které jste o sobě nevěděl?

R: Pokud člověk se víc otevře, snaží prožívat, že když jsem měl anginu, víc jsem cítil bolest v krku. Ale oběma směry. I potom nějakou radost, i v tom plusovym. Ta radost by mohla být taky větší, taková otevřenost, když se víc prožívá, zároveň je to spojený, že se můžu víc otevírat pro druhý, takto bych to chápal, že když bych se dokázal víc vcítit sám do sebe, tak je to přirozenější, že všechny bolesti i radosti jsou, můžou být intenzivnější.

T: Z jakého důvodu jste se k účasti na bodytherapeutické skupiny rozhodl?

R: Já už jsem s bioenergetikou měl dřívější zkušenosti, byl jsem víckrát v Riapsu na konzultaci a tam tenkrát probíhala bioenergetika, takže nějaký čas jsem chodil, pak jsem přestal, je to dlouho, 8 nebo 10 let co jsem nikam nechodil, ale nějaký cviky jsem si pořád zkoušel doma a pak jsem si uvědomil, že mi to fakt vyhovuje a že bych zase rád chodil někam cvičit, takže jsem oslovil paní Ivu, která dělala skupiny v Riapsu a tak jsem se dostal až paní Borské, která dělá skupiny na Klamovce, a tím jsem se pak dostal až sem.

T: Takže jste s tím měl dobré zkušenosti, když jste pak práci s tělem vyhledával?

R: Jo, měl jsem dobré zkušenosti.

T: A co Vás vedlo k myšlence, že by Vaše obtíže mohly být spojené i s psychikou, že jsou psychosomatického charakteru?

R: No já jsem vždycky lítal ve fantaziích a málo jsem si uvědomoval svoje tělo a tím jak jsem nejprve v tom Riapsu, tam jsem byl asi na deseti konzultacích, tak tam už ta terapeutka vedla k práci s tělem, takže jsem si začal uvědomovat, že to má souvislost a že to napětí v těle, co zažívám, že ta bioenergetika mi nějak pomáhá to nějak uvolnit.

T: A dalo by se říct, že jste si to začal uvědomovat, až když jste začal chodit na bioenergetiku a pracovat s tělem, nebo už předtím jste si to uvědomoval? Jak to bylo před tím? Jaký jste měl vztah ke svému tělu ještě před navštěvováním skupin?

R: To je záludná otázka. Já jsem ještě předtím chodil na jógu. Ale spíš jsem si neuvědomoval takový ty procesy, který v těle probíhají, třeba když jsem ve stresu. Že jako zacvičil jsem si jógu, ale pak vlastně jsem o těle dlouho nevěděl. Že jsem byl v nějakém stresu nebo činnosti a to tělo jsem moc nevnímal, takže to pro mě bylo takový izolovaný. A to mi dělá ještě trochu problémy teďka, to propojení těla a mysli.

T: Takže dá se říct, že ještě před navštěvováním práce s tělem, jste tělo cítil více izolovaně?

R: Jo, to jo, to určitě.

T: Ted bychom přistoupili už k samotnému cvičení v rámci práce s tělem na skupině, pociťujete na tělesné úrovni nějaké změny během cvičení?

R: No, myslím, že víc si uvědomuju svoje tělo vůbec, že v nějakém stavu vůbec jsem. To pociťuju třeba v práci, protože jsem často na počítači, tak dřív jsem se dostal do takového presu a kolotoče, že jsem věděl, že musím něco udělat, ale zároveň jsem byl v takovém stresu, že už sem nebyl schopný to dělat, tak teď i v tý práci, ty cviky, které děláme na skupině, některé z nich si udělám v práci, že si třeba dám na chvíli přestávku a zacvičím si, vlastně si uvědomuju – aha, teď jsem v napětí a teď bych potřeboval vysadit.

T: Takže teď popisujete ten přínos, ale pokud se můžete ještě zaměřit na to samotné cvičení, když probíhá, zda jsou nějaké změny bezprostředně na té skupině?

R: To určitě taky, často jako přijdu s nějakým napětím, nebo v nějakém stavu a odcházím úplně v jiném stavu. A zpravidla tam cítím uvolnění.

T: A mohl byste blíže popsat, když mluvíte o té změně stavů, co se mění, jak to probíhá?

## ROZHOVOR B, strana 2

R: Většinou je to tak, že cítím, v některých částech těla, že je to stažený. Ať už je to pánev, nebo v hlavě, hlavně pravá část hlavy, pravá část břicha a je tam taková disharmonie a hlavně když přijdu na to cvičení tak často mi i lítaj myšlenky, že si to tělo ani neuvědomuju a přijmout to, že se zastavím a začnu soustřeďovat na to tělo je v tu chvíli nepříjemný, protože si říkám, musím ještě tohle a tohle a na tom cvičení se přeci jen tak jako uvolním a po tom cvičení mám třeba pocit, že mám zvučnější hlas, jsem takovej vitálnější, no je to různý, nebo si někdy začnu uvědomovat část těla kterou jsem předtím necejtil.

T: A dokázal byste ještě popsat kterou?

R: To hodně souvisí s tím, co se zrovna cvičí, takže třeba když máme cvik na ruce, tak si uvědomuju, že jsem ty ruce předtím necejtil a teď je začínám cejit. Teď jak o tom začínám mluvit, tak si taky začínám víc uvědomovat, takže je to tak propojený. Ty ruce jsou tam pro mě třeba takový důležitý téma.

T: A je nějaké místo, které se Vám nedaří vůbec, procítit?

R: No úplně na začátku sedíme a procítujeme to tělo, a zpravidla to probíhá tak, že si máme uvědomovat nějakou část těla a to poslední cvičení vím, že když jsme si měli uvědomovat ruce, tak jsem věděl, že si ji mám uvědomovat, ale spíš jsem si to spíš představoval, nedokázal jí celou procítit. A to se pak třeba změnilo během toho dalšího cvičení. Nedokážu říct, že bych si něco vůbec nikdy neuvědomoval, nějakou část těla. Já jsem to spíš někdy měl obráceně, že jsem dost dlouhou dobu pociťoval, nevím, zda to byl nějaký psychosomatický problém, v pravé části břicha takový napětí a že ta mysl se tam přestěhovala a teď jako vnímala jenom tohle, a teď mě to vyrušovalo v jiných věcech takže...to se někdy naopak prohloubilo a teď už mě to opustilo víc.

T: Takže byste řekl, že to jak to pociťujete teda, to se nejdřív spíš prohlubovalo, nějak pocitově, jako pocit toho symptomu a pak se to víc rozprostřelo?

R: No ale ono to nebylo, že jedno cvičení by to takhle bylo, ale vím že...

T: Postupně?

R: Že třeba čtvrt roku jsem to takhle měl a tohle nesouvisí asi jenom s tím cvičením. Já mám třeba spíš problém, v tom že, mě chytne nějaká myšlenka, nebo něco a teď se jí nedokážu zbavit. A furt na to musím nějak myslet. Takže tohle bylo jedno z toho no, když už jsme to takhle začali.

T: Tak a ještě k těm symptomům, u toho těla, při cvičení, jestli máte pocit, že se celkově... Ony se ty otázky budou trochu opakovat, ale jestli se trochu mění celkově ten Váš vztah k tělu během cvičení? Pocit toho, že celkově dokážete být víc u něj? Nebo třeba u toho mindfulness, co se dělá na začátku, tak jestli třeba když jste tam přicházel při těch prvních hodinách, že to třeba šlo hůř a potom postupně se to třeba měnilo? Zda víc dokážete s tím tělem být? Jestli myslíte, že tím, že se to každý týden takhle opakuje, tak jestli ta zdatnost toho uvědomování si těla nějak lepší postupem?

R: Já si myslím, že jo. Já co si vzpomenu úplně na začátku, a to jsem teda ještě chodil na ty jiné cvičení, na tu Klamovku, tak tam vím, že nějakou dobu, když jsem měl říct, jak se

mám, nebo vlastně co cejtím, tak jsem jako řekl, mám se dobře nebo mám se tak, ale nic víc jsem k tomu nebyl schopnej říct. A teď daleko víc dovedu asi popsat i to tělo i vlastně. No, i třeba nějakou tu mojí náladu, jestli cejtím smutek nebo naštvání nebo tak. Takže jako, cejtím víc, že dovedu víc vnímat ten, to tělo. A teď ještě, vy jste se ptala ale jak se to mění?

T: No, tak to s tím souvisí. Jestli se celkově změnil Váš vztah k tomu tělu? Ale vlastně tak vy jste říkal, že ho víc vnímáte, že si dokážete víc uvědomit jak Vám teda je, tak to s tím samozřejmě souvisí.

R: No ještě...no vztah můžu říct, že u nějakýho cvičení mě vždycky napadne nějaký cvik. Někde jsme teďka dělali, poslední, člověk tam takhle vstal, takhle měl roztažený ruce. Tak jak mám najednou pocit, že cejtím celý tělo najednou, cejtím ty jeho kontury, tak je mi tak jako nějak příjemně. Že ho cejtím jako celek. Že vlastně, že je to tak jako propojený. Tak to když se povede takovýto propojení vlastně, tak to mám z toho takovej dobrej pocit.

T: A ještě co se týče symptomů nebo obtíží, tak přímo na té skupině se to nějak mění? Vy jste teda už trochu říkal, že se to občas prohlubuje a tak, ale dokázal byste ještě popsat víc, během té skupiny jak se to mění, jestli Vás k tomu něco napadá?

R: Já někdy, po nějakých cvičeních jsem překvapenej, že si...někdy je to dokonce tak, že si myslím, že se ani nějak nic zvláštního nezměnilo, ale na konci vím, že mám třeba úplně jiný hlas, nebo najednou si uvědomím hergot jako jo, nějak.

T: Mhm, a Vy jste ještě popisoval bolest na pravé straně břicha.

R: Ona to ani nebyla bolest, spíš takový ňáky, já nevím, že se tam jako přestěhovala mysl. A teď jako nějak tak, že jsem jako byl vykolejenej, že vlastně tu rovnováhu necejtím ve středu, ale tady, jo, a teď se to tam nějak jako soustředí. A těžko se to i popisuje, nevím jak to...

T: Dobře. A jestli se s tím něco děje během té skupiny? Jestli máte pocit, že se to třeba nějak přesouvá, nebo to zůstává pořád na tom stejném místě?

R: No, já musím říct, že v poslední době jsem na ten problém nějak zapomněl, což se mi dřív nestávalo, mě to takhle jako vykolejovalo. Takže děje se v tom to, že...

T: Jestli třeba když jste v práci, nebo při běžných denních činnostech, jestli to vnímáte jinak, než na té skupině? Jestli na té skupině s tím jste nějak jinak?

R: No, když se mi tohle dělo víc, tak naopak na tý skupině jsem cítil tohle to silnějc, že vlastně, tam jsem si na třeba skupině ještě uvědomoval. Nemůžu myslet pořád tady na to, musím být v nějaký harmonii spíš, někdy jsem se jako až takhle úkoloval, zpětně si to takhle promítám. No takže, ten nepříjemnej pocit se nějakou dobu i prohluboval. Teď už naopak cejtím, že to takhle není, takže naopak. Teď je to asi spíš obráceně tohle to, že teď si třeba uvědomím pánev, tak dokážu bejt v tom středu. Takže je to pro mě příjemný si to tělo uvědomit. A teď si uvědomuju, že vlastně předtím, když jsem si to tělo uvědomil třeba a ty pocity, tak naopak to bylo ještě víc nepříjemný.

T: A dokázal byste říct, v čem přišel ten přelom, z toho jak jste to pociťoval hodně a teď už to tolik necítíte? Co se jakoby tam stalo, posunulo?

R: To ani nedokážu říct, a vlastně ani nedokážu říct, možná ani to nevím, jestli ten hlavní posun nastal díky cvičení, nebo já ještě chodím na psychoterapii, nebo tímhle tím jako způsobem no.

T: Takže spojení více faktorů v tom je?

R: No.

T: A jestli náhodou se neobjevily nějaké úplně nové symptomy, třeba bolesti někde? Něco, co jste dřív nepociťoval? Na té tělesné úrovni.

R: No, nějak nevím o tom no.

T: A ještě, to už bude takové podobné, ale jestli jste nad tím symptomem přemýšlel víc, na té skupině? Ale to jste už říkal, že jste se na to nejdřív víc zaměřoval. A dá se říct, že to pak nějak samo odplynulo, že jste se tím hodně zabýval, že jste nad tím hodně přemýšlel a potom jste přestal?

R: Já nedokážu říct ten moment, nějak se to jako rozplynulo celkem. Tam spíš jde o to, že já...a to mám asi furt, mírnou náakou svalovou disbalanci jako v té oblasti, ale měl jsem nějaký období, kdy jsem na to furt musel myslet. A vlastně i teď jak mluvíme, tak si uvědomuju, že to tam je trošku nějak, jako jinak, stažený, ale jako neruší mě to v tom, že bych necejtíl nic jinýho. A dost dlouho mě to takhle chytalo, ale jako teď ten moment kdyto najedou. Spíš jsem jako vždycky pocíťoval i stud o tom mluvit, že třeba na začátku, na konci cvičení říct – tak teď jsem myslel furt na tohle to, a třeba na cvičení co jsme cvičili, jsem tolik neprocíťoval. Takže asi i tím, že jsem o tom nějak mluvil. Jak v té psychoterapii, tak v tom cvičení. Asi pokládám za důležitý nejenom to cvičení samotný ale i vlastně to povídání o tom, třeba na začátku, na konci, že vlastně. Tam cejtím, že někdy se o něčem stydím mluvit. Jo, prostě cejtím, že to má taky nějaký propojení.

T: A ještě v pohybu, kdybyste si představil, jak vnímáte tu oblast, když se hýbete, když zrovna něco děláte, jestli je to jiný, když jste v klidu, třeba jenom sedíte a zaměřujete se na sebe, nebo když se hýbete při nějakém cvičení? Jestli je tam nějaký rozdíl?

R: No, mě víc jako vyhovují takový dynamičtější cviky, takže, ten pohyb, takový ty cviky, jednak kde se pracuje s hlasem, nebo něco, tak tam cejtím takový velký uvolnění, často si říkám tohle jsem potřeboval, a tam cítím takovou i někdy radost, nebo takovou ventilaci.

T: Dobře, a jak se tady...když jste říkal, že cítíte radost, tady u těch cviků. To by se dalo říct tedy emoce, tak jestli prožíváte na té bodyterapii emoce více, jestli máte pocit, že tam třeba díky tomu cvičení, když děláte pohyby, které jsou Vám příjemné, tak jestli se to ještě víc zpřítomní pro Vás?

R: Jo, někdy taky no. Jo a vlastně speciálně u tady těch cviků, tak to hned mám takovou jako, no jak jsem říkal radost. A naopak, když jsem někdy v takovém smutku, takovým jako depresivním stavu třeba, a na začátku děláme to mindfulness tak se mi stalo, že ještě tak se prohloubil ten smutek.

T: Takže ty emoce, dá se říct, že při cvičení na té skupině jsou jako silnější?

R: Já bych řekl, že si je víc uvědomuju asi. Jestli jsou silnější, no nevím, spíš si je víc uvědomuju asi no.

## ROZHOVOR B, strana 5

T: A je ještě nějaké cvičení, které by Vám bezprostředně tu emoci ještě zvýrazňovalo, spíš jako uvolňující, nebo pro Vás spíš ty dynamizující cvičení?

R: Hm, hm.

T: A potom u toho uvolnění, na konci při té relaxaci, tam taky pociťujete nějaké emoce? Nebo jak to máte, máte pocit, že těm emocím dávají nejvíc průchod ty aktivnější cvičení?

R: Myslím si že jo, tam to je nejvíc.

T: A přemýšlíte nad nimi potom, zůstává to pro Vás takový přístupnější i delší dobu?

R: Jo, to jo. A u těch klidnějších cviků, taky někdy tam děláme někdy ty pomalejší cviky, tak tam třeba pociťuju radost z toho, jak, jak jako cejtím to tělo. Že cejtím tu ruku, ruce a takhle.

T: A dalo by se říct, že jsou pro Vás ty emoce třeba líp srozumitelnější? Třeba někdy v běžném životě něco pociťujeme a vlastně nevíme, co to úplně přesně je. Jestli se to tak nějak vyjasní a jsou pro Vás srozumitelnější, nebo tohle tam nemáte?

R: Jo, asi, srozumitelnější? Pro mě tam zůstává takový ten hlavní, že si to jako ty emoce vůbec uvědomuju no, srozumitelnější nevím.

T: A když jsme ještě u toho uvědomění, stává se to jenom na té skupině, nebo postupnou prací i potom v běžném životě, že k tomu uvědomění pak víc dochází?

R: No, i v tom běžným životě. Spíš je to tak, že já jsem nikdy moc emoce nedával nějak najevo, tak tady cejtím docela velkou změnu. A zase to není jenom cvičení, ale i ta psychoterapie jako obecně, jako vím, že můžu ty emoce někdy dát najevo. Jako, že to není zakázaný dát najevo radost nebo i ten smutek.

T: A teď ještě, jestli se náhodou neobjevila nějaká emoce, kterou normálně z běžného života neznáte, kterou normálně si nedovolíte? Nebo myšlenka, nebo pocit, který si nedovolíte normálně prožít, ale vlastně tím, že dochází k některým cvikům, že Vás to zarazilo, že jste pocítil něco, co běžně nepociťujete?

R: Přemýšlím. Já jsem třeba dřív moc neznal slzy, ale to se mi stává teď spíš na tý psychoterapii. Že začnu o něčem mluvit a najednou začnu slzet a v podstatě ani...bud nevím proč, nebo si ani to vůbec vědomě, si nepřipouštím tu sílu toho, tý situace. Ale to je spíš teda ta psychoterapie. Ale to cvičení...

T: Tak ono to s tím hodně souvisí, protože i tím že to tělo si víc zpřístupníme pro tu mysl, tak může potom takhle reagovat, uvolňovat se i těma slzama a tak. A třeba ty slzy nebo pocity lítosti jste také zažil přímo u toho cvičení, na té skupině? Protože to pro Vás bylo takové neznámé, tak jestli třeba tam jste už taky tohle nepociťoval?

R: Tam zas tohle tolik nepociťuju. Tam spíš třeba nějaká lítost nebo tak to spíš třeba na začátku toho mindfulness, když předtím sem byl v takovýhle náladě tak si to nějak uvědomím víc, ale jinak u těch cvičení spíš pociťuju...jako nejvíc, jak jsem říkal u těch dynamických, taková ta ventilace tý buď zlosti, nebo radost. Jako když bych to řekl úplně jako lapidárně, že bych třeba při nějakém cviku se rozbrečel, to nějak ne.

T: Ale i to mindfulness s tím taky hodně souvisí. Já se nezaměřuju jen na samotné cviky ale vůbec uvědomování těla. A ještě u toho mindfulness jsem se zapomněla zeptat, jak se



Vám třeba to vůbec daří, jestli se to nějak posouvalo, když jste tam přišel úplně poprvé, jestli to pro Vás bylo úplně neznámý, co za pocity jste u toho poprvé prožil, když jste si měl jen tak sednout a být sám se sebou, to je taková netradiční situace vlastně?

R: No já asi že předtím jsem chodil na Klamovku, kde jsme cvičili trochu jinak, že tam nebylo to pravidlo, že na začátku vždycky mindfulness, tak z počátku někdy mě to jako rozčilovalo, proč takhle jako to sezení.

T: Takže ze začátku jste spíš cítil nějaký vztek, že musíte tam takhle sedět?

R: Jo, to někdy taky no. Jo, že by se dalo udělat třeba nákej jiné cvik nebo takhle.

T: A šlo Vám to, odpoutat se od myšlenek, být jen tak sám se sebou, přemýšlet co cítím po těle?

R: Myslím, že je to takovej věčnej boj, jak neodplout do myšlenek. To je takový jako věčný téma u mě, že to se tak daří asi střídavě. Asi nedokážu úplně posoudit, jak to bylo na začátku. Spíš to závis, v jakým stavu přijdu, jak se mi pak daří. Jo, že je to taková sinusoida, já nevím, jestli jde takhle třeba mírně nebo. Někdy mi to přišlo, že úplně mi to jde krásně a na poslední cvičení jsem měl zase nějakou rekonstrukci bytu a tak. Než prostě se dostanu do toho, tak mi to chvíli trvá. Někdy už je skoro celý mindfulness a já teprve se smírím, že jsem na tom cvičení.

T: Vy jste říkal, že na začátku jste měl trochu vztek, že by se dalo dělat něco jiného a máte teď pocit, že to víc dává smysl, být sám u sebe, a dát si ten čas jenom pro sebe je vlastně taky k něčemu dobřej. Cítíte se u toho vlastně...

R: Jako určitě, já si občas to mindfulness zkouším doma, cejtím, že doma mi to tak nejde jako na tom cvičení, protože přeci jenom mi pomáhá, když někdo mi říká. Jo, ruka, noha, nebo na co se soustředit, nebo co zrovna, že když si to dělám sám takhle to cvičení, tak vlastně po chvíli zapomenu, nebo že...když třeba cvičím sám, tak jako docela mi jde počítání dechu, ale jakmile mám jako si procházet to tělo, tak skloubit ty dvě činnosti, že vlastně zároveň nemyslet nebo soustředit se na to tělo a zároveň se vždycky rozhodnout - tak a pokročím dál, teď jsem se soustředil na nohy, teď třeba břicho, ruce, tak je pro mě jednodušší tady na tom cvičení. Takže jako, není to tak že by mi to...

T: Ale tak to je fajn, tím že to zkoušíte doma tak asi...

R: Takže jako oslovuje mě to...

T: Tak Vás to oslovuje tedy...

R: Oslovuje mě na tom taky to, že, je to v ty bioenergetice takový pravidlo, že teda vydechuju ústama, takže to po chvíli když takhle sedím a speciálně když přijdu v nějakým napětí a tady se mi to stává jako často, tak vlastně po chvíli mi začnou téct slzy při tom uvolňování toho těla, jenom při tom sezení. Že to tělo začne zívát a tak jako slzet tak trochu. Není to ani spojený s nějakou emocí ale spíš je to takový, že je tam pro mě důležitěj ten dech a to vydechování. Že když jako vydechuju těma ústama, tak po chvíli jako to zívání a nějaký jako slzení tam nastane, cejtím, že vlastně najednou to tělo je uvolněnější.

T: Takže vidím, že Vy pracujete potom i s těma různýma technikama, to jsou právě ještě moje další otázky. Jestli jsou situace, kdy si vyloženě vzpomenete na různé cvičení nebo techniky, ať už s dechem, nebo s tím mindfulness, třeba se jenom na chvíli zastavit? Jestli jsou situace, kdy Vám to připomene, že by Vám to pomohlo?

R: Jo, to jsou.

T: A spíš namáhavější situace, nebo...

R: No, je to hlavně jako situace, no třeba v práci nějaký stres, kdy vyvíjím nějakou duševní aktivitu, a teď sedím a to tělo se nemůže nějak moc hejbat, tak vlastně tam si uvědomím, že tohle mi pomáhá. Když se to, ale někdy si to taky neuvědomím. Nebo takhle, když si to uvědomím a přeruším práci, třeba si na chvíli si sednu, tak mi to pomůže. To je problém, že v čím větším koloběhu těch stresových myšlenek tak už je pak horší se zastavit.

T: Ale ve chvíli, kdy se teda zastavíte a uděláte to, Vy jste říkal třeba v práci, tak máte na mysli zastavení jako mindfulness nebo jen tak se na chvilku podívat jak mi je, nebo jak to u Vás probíhá?

R: Já spíš jako si nějak protáhnu tělo, nebo si udělám ten předklon, vydechnu, uvolním se, nebo někdy si zkusím to mindfulness, to sednutí si. Nebo takový ty cviky jak se tedy krouží nohama, něco co se dá udělat v tý kanceláři. Je to tak, že když jsem zase v nějakým velkým stresu, tak vlastně to – jenom si sednout, tak v tu chvíli mi to nejde. Když je nějak jako vypjatá situace. To mi pak pomáhá zas něco dynamičtějšího, nějaký skákání, ale to ne vždycky jde udělat.

T: Takže z těch praktik, co byste řekl, že Vám asi nejvíc pomůže? Co je taková věc, na kterou když se na ní obrátíte tak je pro Vás nejvíc v tu chvíli dobrá? Co se Vám z toho nejvíc osvědčilo?

R: No zase závisí na té situaci, takže když jsem v nějakým velkým stresu, tak spíš něco dynamičtějšího. Víím, že jsme někdy dělali takový výdech a u toho rukama pryč, tak tohle, nebo skákat, někdy i nějaký spontánní pohyb do hudby. Byť to tady neděláme, nebo jednou jsme to tady dělali, předposledně.

T: A na to dýchání, to si vzpomenete jak často? Jak často se zaměříte na svůj dech? Často zapomínáme dýchat, tak jestli si to vůbec připomínáte a máte pocit, že je to teď častější, tím, že sem docházíte?

R: No, tohle to moc ani nevím. Většinou mám pocit, že nemám ani problém v tom, že bych nějak nedejchal, zadržoval dech, ale spíš, že se někde stáhnu, speciálně pánev, zadek, hlava. Jako, že bych si řekl – aha, teď nedejchám tak začnu dechat, to ani nějak úplně ne.

T: A u toho stáhnutí, když pociťujete stáhnutí, tak taky nejlíp působí spíš ty dynamičtější cviky, nebo, jakou technikou se sebou pracujete, jestli jste si něco odnesl pro tady ty chvíle toho stažení?

R: To bych řekl, že u toho stažení jsou to ty dynamičtější cviky. Ono to není tak, že, někdy si zaplavat, nebo nějaký sport dělat, což s tím zdánlivě nesouvisí, ale zase, dřív jsem si neuvědomil to stažení, teď víím – á jsem staženej, pudu si zaběhat nebo něco, že i v tom mi pomáhá to uvědomění, že – aha, můžu jít sportovat třeba.

T: A když ještě mluvíte o tom sportu, tedy fyzický pohyb, tak máte pocit, že ho prožíváte nějak jinak, potom co chodíte sem, když se zaměřujete na to uvědomovat si tělo, pohyby, tak jestli pak i v tom běžném pohybu sportovním, jestli se Vám to víc líbí, víc to prožíváte?

R: No tak zrovna u toho plavání, občas chodím ráno plavat před prací, tak jsem si začal uvědomovat, že když krauluju, tak ty ruce, že nepříjemný pro mě ještě zaměřit se na ty ruce, nohy a vlastně prožívat to tak jógově. Že z toho mám větší požitek, když to není jenom, že plavu ale, že prožívám ten pohyb rukou a nohou.

T: A teď ještě takové shrnutí celkově, jestli tím, že se na sebe při té skupině více zaměřujete, jestli jste se sám sobě začal víc věnovat? Jak po stránce fyzické, tak psychické?

R: Jo, jako jednak v té práci fakt je pro mě důležitý to uvědomění toho těla a toho, že je potřeba udělat si přestávku a že to vlastně je, že si to můžu dovolit, že je i dobrý si to dovolit, jinak už stejně to není efektivní jako cokoliv nějak pracovat. Tak dřív vím, že se mi tohle ani nestávalo, že jsem byl v takovém myšlenkovém kolotoči, že prostě najednou představa, že bych měl si udělat pauzu, ta tam prostě nebyla. A i si dovedu teď uvědomit, že je důležitější takovej ten přítomnej okamžik. Že v té práci, když jsou nějaký úkoly přede mnou, a ta mysl se zaměří – až teda konečně to splním, tak fajn to bude dobrý, takže vlastně je taky dobrý, i když třeba nemám něco splněného, se zastavit, nebo popovídat s kolegyní. Uvědomovat si, že ten přítomnej okamžik je ten, kterej si člověk může užít. A nejenom teda v práci, taky doma.

T: Takže dá se říct, že jste si udělal takovou zkušenost, že když třeba máte stres a už to není dobrý, že tím spojením i s těmi tělesnými cviky, je Vám potom celkově líp? Že jste se naučil, že skrz i to tělo se můžeme dostat k tomu, že ty stresy jsou potom v tu chvíli líp zvládnutelnější?

R: Mhm, nevím, jestli naučil, spíš učím se to, spíš co se učím a co je pro mě velký téma je opravdu ten přítomnej okamžik, vychutnat si, uvědomovat si, že není to jenom...měl jsem pocit dřív, že ta slast vždycky nastane někdy v budoucnu, že prostě ta mysl byla vždycky zaměřená, že až tohle – tak pak bude dobře. A teď myslím si, že víc, ale pořád je to pro mě téma, pořád se to učím, myslím, že si dovedu uvědomit, na základě těch cvičení, že jako můžu si vychutnat teď tenhle ten okamžik.

T: A teď ještě na závěr, jestli byste dokázal říct, co jste od té skupiny čekal a jestli to naplňuje Vaše očekávání, nebo jestli přišlo ještě něco, co jste vůbec nečekal?

R: A teď myslíte jenom tu skupinu, co jsem chodil?

T: Vůbec, při práci s tělem, když jste začal víc pracovat s tělem ať už tady na té skupině nebo dříve. Celkově nemyslím jen tady při té skupině, ale celkově když jste začal víc pracovat s tělem?

R: No, teď jak chodím, tak to je uzavřená skupina, takže jsem se museli nějak na začátku roku rozhodnout, jestli teda chodit, nechodit a to se přiznám, že jsem se teda nějak rozhod, ano. Nějak zvlášť jsem o tom nepřemýšlel, protože jsem věděl, že něco mi to nějak přináší.

T: Jestli ty očekávání co jste v tom měl, jestli si myslíte, že se naplňují? Nebo jestli jste čekal ještě něco úplně jiného, co nepřichází s tou skupinou, prací s tělem, co se Vám nedaří?

R: No, že bych měl ještě jiná očekávání?

T: Prostě to co jste říkal na začátku, proč jste do toho šel, to nějak vyjadřuje to Vaše očekávání a že se to tak naplňuje. Teda to jak o tom mluvíte, tak se Vám to daří.

R: Mhm, mhm.

T: A vnímáte tu skupinu, to cvičení vyloženě jako příjemnější část týdne, nebo jako povinnost?

R: Příjemnější část.

T: Takže i se třeba těšíte?

R: Jo, zpravidla se těším.

T: A ještě bych se zeptala – když dojde k nějakému uvolnění během té skupiny, nebo když se změní pocit, když na začátku jste víc ve stresu a pak se to uvolní, jak dlouho to tak přetrvává tady ten efekt? Jestli je to jen večer, nebo delší dobu?

R: No, někdy je to kratičce, někdy si říkám jdu odsad' to je paráda a pak za hodinu doma jsem někde jinde. Tak vyloženě někdy je to krátce. Spíš si myslím, že celkově se to trochu prodlužuje ten čas toho cvičení, kdy to tělo dokáže vnímat. Ale je to jako různý. Ale myslím, že se to fakt prodlužuje. Prostě dřív jsem to měl fakt tak, že jsem si říkal...a vlastně teď to je nad to očekávání, že někdy vím, že mě nějaký cvik vyloženě sedne a teď si řeknu fajn, tak teď ho budu cvičit a takhle spurt budu cejtit, to bude paráda. Pak přijdu domu, nebo někam a fakt za chvíli jdu zase úplně zase v tom stavu toho stresu. Takže vlastně z mýho, to očekávání, mě se to očekávání vlastně objevuje po nějakým takovým skoku, kdy cejtim, že se najednou cejtim líp. Tak prostě tam ta hlava vytvoří to očekávání, že tak to bude už furt. A pak zase zjistím, že ne, že se mi to zase vrátí někam zpátky.

T: A ještě poslední otázku, jestli jste dosáhl nějakých nových poznatků, které jste osobě nevěděl, které Vás překvapily? Jestli jste se o sobě něco nového dozvěděl?

R: Novýho. Já spíš sám sebe jsem vždycky tak jako podceňoval, nebo spíš pro mě jako trochu novejšej ten vztah, myslím, že trochu se změnil vztah ke mně samotnému, že teďka dovedu sám k sobě bejt takovej vlídnější a takovej shovívavější. Že ty potřeby těla nejsou něco špatnýho.. Prostě člověk nemůže fungovat jako robot vlastně. Ani není potřeba se za to nějak trestat nebo nějak si za to nadávat, že teď jsem teda nesplnil všechny ty povinnosti a že opravdu to tělo má nějaký potřeby a že vlastně člověk, že je někdy fajn vyjít vstříc.

T: Z jakého důvodu jste se rozhodla pro účast na bodytherapeutické skupině?

R: Asi ten největší důvod byla vlastně epilepsie, že mi bylo doporučeno, abych se naučila, když mám při aurách, abych se naučila focusovat, abych se pokusila nějakým způsobem ovládnout alespoň. Ne ovládnout, abych se naučila reagovat v těch aurách, takže to byl asi hlavní důvod a pak si myslí, že to bylo i porozumět tomu tělu, respektive vůbec otevřít to tělo emocím.

T: A tady to byla pro Vás první zkušenost s prací s tělem?

R: Já jsem byla na semináři focusingu, to byl asi třídní systematický seminář, ale jinak ne, bodyterapie ne.

T: Takže ještě než jste poprvé přišla, jaký vztah k tělu jste měla, tedy ještě předtím, než jste začala tady cvičit, zda jste si uvědomovala tělo, nebo jak jste se mu věnovala?

R: No, já jsem se mu vždycky věnovala tak, že když jsem měla nějaký akutní problém a to třeba akutní pankreatitidu nebo ten záchvat nebo problémy s páteří, tak vždycky až mě něco skolilo, tak jsem si teprve uvědomila, že mi něco je.

T: Ale jinak dokud...

R: Ne, prevenci, já nemám ani obvodního lékaře vlastně, asi 14 let nebo kolik, tak prostě s tím tělem moc nekomunikuju.

T: A jen Váš přístup k němu, jestli jste nad ním přemýšlela, nad tím jak to funguje, propojení různých obtíží i s psychikou, jestli Vás napadlo, že to může souviset, vlastně i psychické rozpoložení s tím, jak je Vám po těle?

R: Já jsem, já si myslím, že u epilepsie, že to má souvislost jako s tou psychikou, že je úplně jasná. Já jsem si přečetla, to bylo ještě někdy na začátku, když mě diagnostikovali, tak asi 2003, 2004, tak jsem si vlastně přečetla takový odborný článek od neurologů v česku, bylo to asi v psychiatrii, a tam vlastně psali, že dokázali, že jsou epilepsie, které jsou vyloženy jako navázaný na psychický stav a byly tam tři výzkumnice a řekly, že v podstatě léčí psychoterapeuticky epilepsii s tím, že mají výsledky. A já jsem se k těm jménům nebyla schopná nikde propracovat, na těch pracovištích už nebyly a já jsem si prostě řekla, že si myslím, že i když jsem se dívala na tu epilepsii, na ty svoje etapy kdy bylo nejvíc záchvatů, kdy nebyly záchvaty, tak vždycky to bylo po nějaké velké zátěži. Takže já jsem prostě přesvědčená dodneška o tom, že i když. Jako v té epilepsii tam za 12 let jsem měla dva epi záznamy, co mi řekli, že je epilepticky jinak na hranici pokaždé. Takže jako ty léky nesaturují, já jsem pod terapeutickou hladinou, já prostě nějak funguju s tou epilepsií, ale já vím, že tam prostě je, je tam propojení stejně jako s tou pankreatitidou a prostě snažím se přijít na to, abych se nějakým způsobem, prostě tou prací s tělem byla schopná pochopit, abych byla schopná pobrat ty stresy, abych v těch epilepsiích nebo pankreatitidách nemusela být, a když už v nich sem, tak abych se dokázala třeba zakotvit a abych s nima dokázala něco podstatně aktivněji dělat.

T: Takže už jste takhle předtím si to spojila?

R: Já už jsem byla jako hodně nastartovaná, já jsem věděla, že to musím někde hledat, ta epizoda byla taková, že jsem tady vyhledala doktora Kabáta a on mi řekl, že bych byla jako na léčbu, pak jsem ho nějak dvakrát urgovala, prostě nějak dvakrát nereagoval a já jsem

řekla v tuhle chvíli, už to vezmu jinudy, a pak jsem našla spojení bodyterapie Macháček, takže, šla jsem vlastně po jménu a dostala jsem se zpátky na kliniku.

T: Takže Vy jste se sama i aktivně zajímala o tu bodyterapii, že jste cítila, že to co byste chtěla s tělem pracovat. Že to nebylo jen, že by Vám někdo řekl, že byste to měla zkusit, ale Vy sama?

R: Když já jsem byla, přesně před rokem v únoru u dr. Kabáta, on mi řekl že tam poměrně jasný souvislosti a říkal mi, že vidí na terapii, že bychom s tím mohli pohnout a pak se něco zarazilo, já jsem to odvolala dvakrát nebo třikrát a nikdy jsem se na doktora nedostala, jako přes recepci nebo takhle, a já jsem si řekla, budu muset něco dělat, ale tady to nejde, tak budu muset jinudy. Takže jsem šla po bodyterapii, práci s tělem a tam byl doktor Macháček, ten to dělá ještě jinde, na jiném místě a tehdy mě to shodilo na to, že to dělá i tady.

T: Tak jo, to jsem chtěla vědět, jak to bylo předtím. A ještě Vás k tomu něco napadá, k propojení mysli s tělem, zda ty zátěžové situace se odrážejí nejen v epilepsii a pankreatitidě nebo ještě něco jiného, pocity, co by Vás napadlo k tomu propojení?

R: U toho propojení, já to vidím prostě na tom, na těchto dvou nemocech, ať je to ta akutní pankreatitida nebo ten záchvat, tak je to vždycky záchvat, který je strádanejší po nějaké zátěži a jednoho dne se to vylije a já prostě věděla, že ty emoce u mě nikdy nejdou ven, ale vždycky dovnitř, že sem s nima neuměla pracovat a já jsem to vyloženě cítila, jak ty slzy jsou polykaný dovnitř nebo ty stavy a ono se to vždycky objevilo. Jako já když jsem v nějaké zátěži, tak můžu počítat dny, můžu počítat hodiny, kdy u mě přijde třeba pankreatický záchvat anebo kdy budu mít aury.

T: Takže je to hodně o těch emocích, že jste je zadržovala v sobě.

R: A je to i o tom potlačování, že já vím, že ty věci musím. Takovej mechanismus jako popření, vytlačit to někde, se tím nezabývat. A ono mi to vždycky dá facku, že to jsem prostě v realitě.

T: Ted bych se zaměřila už na skupinu a práci tam a nejdřív bych se zeptala na změny, které pociťujete nejprve po té fyzické stránce. Zda si více tělo uvědomujete, co přichází za pocity?

R: Dva naprosto odlišné, protože jsou to dva lektoři, dva naprosto odlišné přístupy a dva naprosto odlišné pocity. To zakotvení, jako ten začátek, ten je obdobný a to se mi ještě vždycky nedaří zakotvit, neumím se dostat úplně, abych si sedla, abych se věnovala jenom tělu, nebo ve většině případů. Je to zakotvení o tom, že prostě tam jsem a že si řeknu - dobrý, jsem tady, něco mě bolí, něco nebolí, jak jsem dneska, jak se cítím, podaří se mi třeba chvilíčku zakotvit, ale ne úplně. Když máme hodinu s Andreou, tak to jsou hodiny – jako jednou za ty dva týdny chodím na úlevové hodiny – a to je o tom, že tam vím, že pracuje tělo. Ona to propojí tak, že vždycky se cítím naprosto uvolněná, že třeba vydržím spát ještě třeba pět dnů, nebo že z pohodovím, s pohodovou myslí, tak nějak očištěná, od Andrey, tak nějak nabitá, že ona to umí propojit a má úžasně empatický přístup. Ty hodiny jsou pro mě obrovským uvolněním. Ale když to máme s panem Macháčkem, on to vede hodně přemýšlivým způsobem, to nejsou hodiny práce, to jsou hodiny uvažování, on to

vede tou cestou propojovat tělo s uvažováním, a proč mě to bolí a jak mě to bolí, a s jakým zážitkem se mi to váže, takže jako ty jeho hodiny jsou vydřené, tam je to spíš o nějakém emočním nabuzení a přemýšlení, o tom, co se v tom těle děje a jak se to děje, je to hodně třeba o traumatech, spíš o bolesti než o tom uvolnění. Jako má to pro mě zase jinou hodnotu, je to dobrý, protože se ty dva póly naprosto vyvažují. Chodím odtamtud spíš nabuzená, ve smyslu přemýšlet nad něčím, spojovat si to, je to všechno jenom ne jako uvolnění. Takže já když jdu za ten týden k Andree, tak si řeknu, tak fajn, budu mít hodinu a půl, kdy se dám do klidu, kdy se srovnám a vím, že za týden zas půjdu a že půjdu jak kdyby pracovat. I když Andrea k tomu vede, ale Andrea k tomu vede jiným způsobem. Pro mě je propojení těchto dvou prostě geniální. Každý mě vede k něčemu jinému, ale každý mi obrovsky dává.

T: Takže jeden je spíše uvolnění, jeden je spíše práce, kde spojujete ty věci. Pokud jde o ten tělesný pocit, jak vám na tom cvičení je? Je vám příjemně nebo cítíte nějaké bolesti při tom cvičení?

R: Tak jako k té bolesti, pokud mám to období, kdy mám problém s krční páteří, já mám vlastně po úrazu krční páteře, takže ono na určité polohy se to prostě váže. Minulý týden jsem se zrovna zablokovala, tím, že jsem se tam neuměla otáčet, jak bych měla. Ale u těch pocitů, to už tím vstupem tam, je to nějakým způsobem ohraničený prostor, který zdůrazňuje práci s tělem, je to určitě o nějakém zakotvení nebo o nějaké jistotě, že prostě teď tady je úterý a jsem tady, pocity přicházejí individuálně podle toho, co se dělá. Někdy je to tvrdě vydřené, někdy je to o tvrdém uvědomění, je mi až do breku, a někdy je to o tom, že si říkám, je to fajn, jsem tady.

T: Jak jste říkala, že na hodinách s panem Macháčkem je to spíše vybuzení a přemýšlení, zklidnění se tam nedostavuje? Třeba zklidnění těla a podobně?

R: Jako málo kdy.

T: Co se týče vašich obtíží, zdají se Vám lépe snesitelné nebo se objevují nové?

R: Jako po těle se neobjevuje nic nového, je to o tom, že tím, že si tělo více uvědomuji, jsem si schopná říct, dnes jsem v diskomfortu, dnes mě asi trochu bolí hlava.

T: Takže si dokážete v tu chvíli uvědomit, co Vám je nepříjemné.

R: Ale i si řeknu, že teď jsem třeba v pohodě, a já to tělo vnímám jenom, když mě něco bolí, takže i toto sdělení, jsem tady a nic mě nebolí, je to takové nové zjištění.

T: Takže vy si dokážete při té skupině uvědomit, jak vám vůbec je, i když je to jen dobrý pocit a nejde jen o bolest, která je jednoznačná.

R: To určitě, tam ten kontakt s tím tělem je takový, že to vím, tu hodinu a půl vím, že tělo nějak rezonuje, že odpovídá.

T: Takže ten kontakt s ním je větší.

R: To určitě, normálně v reálu, když odejdu, jako mimo reál, já tělo vnímám tehdy, když budu mít bolest, to tělo jinak nereaguje.

T: Říkala jste, že tam jste více v kontaktu s tělem, je to pouze při té skupině, při cvičení, nebo tím, jak tam chodíte, tak máte pocit, že už i celkově, v běžném životě, můžete být více v kontaktu s tělem?

R: Tak já si mnohem více věcí uvědomuji. Pravda je, že od toho října, jsem schopna víc věcí vnímat a říci si, teď se zaměřím na tělo, nebo si řeknu třeba nějaké cvičení, co nás Andrea naučila, to jsem zvyklá si nějakou sestavu udělat od Andrey, tak si řeknu, teď se zastav a chvíli budeš, pět minut si jenom lehneš, a podíváš se na to, jak se máš, a že jsem netušila, že můžu až tak přesně vnímat, co mi je, jsem schopná si to popsat, teď je mi dobře, nebo teď je mi hůř, to jo.

T: Začala jste během té skupiny nad některými symptomy přemýšlet trochu jinak, jestli vás k tomu začaly napadat jiné věci, nebo se na to podívat z jiného úhlu, co se vám děje a je vám nepříjemné, jestli vás k tomu napadlo něco jiného, co se týče propojení s psychikou?

R: Oni k tomu vedou oba dva, vždycky na to upozorňují oba dva, popíší, k čemu jsou ruce, k čemu jsou nohy a řeknu si tak, tahle pozice, je to hodně o tom, že upozorňují na pozice, kdy se to moc roztahuje, na mě to působí agresivně, ono to až tak agresivní nebude, když se má setřást to napětí z těla, a to jsem si uvědomila, tam jsou jasné významy, kterým jsem doposud nepochopila a kterým jsem nerozuměla, a které musím ještě pochopit, ale je to o tom, že i ten terapeut, ten Jirka a Andrea, že prostě vedou, ve chvíli kdy se řekne, prostě může to mít takové významy, souvisí to s tím, tam pak s tím člověk může pracovat, někdy podvědomě, intuitivně si řekne prostě, teď nemůžu jít do agresivní pozice, něco se děje, nejsem schopna ze sebe dostat, tak když mi k tomu ten terapeut pomůže a řekne, je to o tom, tak je to, má to mnohem větší význam.

T: Že jste tomu dokázala líp porozumět?

R: Části těch věcí jsem dokázala porozumět, to co jsem měla třeba zas tak otevřené, já mám tu výhodu, že chodím k Mgr. Berkové a tam jsem schopná nějakou tu věc říct anebo nějak ji rozebrat. Díky za to propojení, protože kdyby to nebylo, tak část věcí by se mi dělala hůř, já bych třeba na to tělo, když prostě třeba po té hodině, nebo po té hodině a čtvrt, když už něco jakoby dopracujeme, mně by tam sedlo, kdyby tam byla imaginace, taková relaxace, prostě nějaká psychická tečka. Tak to mi tam třeba chybí, že bych si tam ještě, že to co je tam v těle to zjištění, bych potřebovala nějakou technikou do tečky dojít.

T: Ještě naposledy k tělu, pokud cítíte třeba nějaké uvolnění, jako tělesnou změnu, jak dlouho ta změna trvá, jestli je to pouze bezprostředně po cvičení nebo jestli to trvá ještě večer nebo druhý den?

R: Tak u těch cviků na uvolňování to cítím ještě 4 až 5 dnů, to určitě. Prostě ta páteř je uvolněná a to tělo je uvolněné. Stejně tak po tom úterku jsem schopná doběhnout, to tělo víc vnímám ten večer určitě, je to otevřenější, a třeba 2 dny to má ten doběh.

T: Dobře. Teď bych se Vás zeptala, jak se promítají tyto různé cviky a vůbec to tělesné rozpoložení do psychiky, když se zaměříme na tu skupinu, v tu danou chvíli, jak se Vám mění Vaše pocity, nebo jak Vám je? Když se zaměříme třeba na mindfulness, na ten začátek, když si člověk jen sedne, zklidní a zaměří do svého těla a podívá se jak mu je, tak jaké je to pro Vás, co cítíte, být jen sama se sebou.

R: Ono je to pokaždé jiné, záleží na tom, jak moc se dokážu zkoncentrovat, nebo nakolik mě myšlenky upoutají. Já si to tam prostě těch prvních pět, nebo deset minut odrelaxuju,



nebo odžiju ráda, protože když úplně nevypnu. Je to prostě takové zakotvení v tom týdnu, že zas uběhl týden a zas se bude něco dít, jako takový úvod.

T: A potom, u toho cvičení, jsou nějaké cviky, které se Vám...zda pociťujete nějaké emoce u různých cviků, zda dochází k většímu nastartování emocí? Dokázat si je uvědomit, pociťit co mi je, zda se to během cvičení vynořuje, některé emoce?

R: Tak ono silné je to tam, kde nás nechávají pracovat v týmu, nebo ve dvojicích. A tam už to není jen být se sebou, ale být s někým. A to jsou, být tam třeba s cizíma lidma, pro mě je to náročné. Když jsme tam měli různé zadání, to dělá i víc Jirka než Andrea, tak to je, pro mě je to mnohem emočně náročnější.

T: A to je tedy dáno spoluprací s druhými lidmi.

R: Tu spolupráci jako já obecně. Mám takové pravidlo, že bezpečně se cítím, když jdu do intimních sfér se známým. Já tohle vyloženě nesnáším, když někdo cizí, v uvozovkách, mi má dělat masáž, nebo když mám jít do blízkého kontaktu tak...já ale, je to můj problém, otázka je, že ono se to stává tím. Ono se to taky otupuje, když tam jde člověk po dvacáté. A obecně tohle, to jsou hodně zátěžové situace. To bych vůbec nemusela. Má to svůj význam, já tomu věřím, ale, tam jsou ty emoce nejsilnější. Jako moc se mi do toho nechce. Jako vždycky mě zachrání ta studentka, protože tam jí vnímám jako pomáhající profesi, jako profesionál, s kterým můžu do toho kontaktu jít. Ona je to ale i svým způsobem disproportionální skupina. Nás tam je, 3 ženy a asi 8 mužů. To je takový pro mě až jednostranný pohled, já bych to brala, kdyby nás tam bylo třeba víc žen zastoupených.

T: Takže tady při té práci se tolik nezaměřujete na sebe a na vlastní emoce ale spíš na tu reakci toho, že je Vám nepříjemné s někým jít do blízkého kontaktu. Ale pokud je práce jen v jednotlivcích, nebo víc zaměřená na sebe, jestli jsou Vám některé emoce, které Vám nejsou normálně přístupné venku, v běžném životě, zda se třeba tam na skupině více ukazují? Zda jím dokážete víc porozumět?

R: Jako obecně to porozumění emocí, to já mám pocit, že to víc vyplývá z toho kontextu, že tím co si člověk odnese, takové to upozornění jako – teď, s tímto cvikem máte problém, nebo máte problém něco vyjádřit, o čem to je, historicky. Jaké to může být, jde o tu interpretaci. A když mi to někdo interpretuje, tak je mi jedno, zda to prožiju na té skupině, nebo za dvě hodiny doma. Ale že tam ten nejsilnější náboj, je prostě porozumět.

T: A daří se Vám to, je to tam možné, je to přístupné tomu porozumění.?

R: Pro mě je to přístupné, když se o tom mluví a já mám výhodu Mgr. Berkové. Prostě tam se to znásobuje, ona mi to pomůže vždycky dořknout. My spolu o tom nemluvíme pokaždé. Teď jsem třeba nechodila a musela jsem si to všechno zpracovat sama...ale já tam vidím jako největší devízu porozumět tomu tělu a nějakým způsobem si zprostředkovat ten kontakt s těma emocema, ať už je to třeba tím uzemněním, nebo že je člověk přístupnější. Ale já bych potřebovala jít ještě víc do hloubky. Že by mi řekli – v této fázi je tento cvik nebo je to vyjádření této emoce, a můžou tam být zakopané tyto věci. Měli bychom se soustředit na to, že...já bych prostě ještě někdy chtěla jít ještě o hladinu.

T: Pro Vás je důležité si to zpracovat potom, a jestli to má dobrý účinek, tak to je pro Vás kombinace i s individuální terapií, promluvení si o emocích, že to samotné cvičení si potom potřebujete zpracovávat?

R: Proto třeba mě by se líbilo, kdyby tam pak byla nějaká ta nástavba, třeba ta imaginace nebo něco. Že nejde jenom o to přijít na ty emoce, přijít na to co se tam děje, ale mít možnosti s tím potom i víc pracovat. Když na to přijdu, tak potom zůstanu ve vzduchoprázdnu, třeba i bez Mgr. Berkové, kdybych nevěděla jak s tím naložit.

T: Takže vy pak nevíte co s tím dál, ale každopádně ta emoce tam při cvičení je pro Vás, že ji dokážete pojmenovat, porozumět, to se na té skupině stane?

R: To se tam stane, ty emoce někdy fakt vystoupí docela dost, jak jsme třeba byli ve dvojicích, tak tam ve dvou nebo třech situacích mě to dostalo, jsem si říkala tady je průšvih, něco se stalo, že mě ty emoce fakt dostaly, pak jsem s nima musela nějak reagovat. To jo, jednak tam jsou, jednak je člověk popíše.

T: A jsou pro Vás silnější než v běžném životě? Třeba na té skupině, dokážete je vnímat silněji?

R: Já si nemyslím, že silněji, protože já si tam dávám jednoznačně zábrany, ve smyslu, že zas tak emoce...nemůžu se tam rozbrečet, nemůžu se tam začít smát. Že pořád ty lidi, to je nás tam 12 nebo kolik a nemám potřebu nějakým způsobem se tam úplně uvolňovat, že když tak si donesu nápoj a pak si to třeba ještě nějak prožiju doma.

T: Ale vůbec třeba rozeznat, že ta emoce tady je, co to vlastně cítím, protože někdy nám není dobře a nemůžeme si uvědomit, zda je to smutek, lítost. Tak jestli na té skupině je to uvědomitelné co je to za emoci, co to cítím?

R: Jako výhoda po tom půlroce je, že vždycky jsem si řekla, že je mi blbě až když jsem měla nějaký ten záchvat nebo tu auru, a teď jsem schopna si říct dobře, mohlo by ti být blbě, necítíš se úplně v komfortu, musím si dát pozor, mohlo by něco následovat.

T: Takže víc nad tím přemýšlíte, a ještě dřív než se něco stane, tak si dáváte větší pozor na sebe, vnímáte se víc?

R: Řeknu si tady a teď může být průšvih, tak teď se necítíš dobře.

T: Ještě bych se zeptala, k těm emocím jste říkala, že je to různé, některé emoce se více vážou s určitým druhem cvičení. Tak jestli je nějaké cvičení, kdy cítíte emoce nejvíce?

R: Nejvíce, jako největší uvolnění, jsou to ty Andreiny sestavy na tu páteř.

T: Takže ta páteř je pro Vás důležitá.

R: Mhm, a pak jsou to hodně takové ty pozice, kde se ty emoce dostávají ven z těla. A to jsme dělaly třeba u Andrey, také to uvolňování, nebo...

T: A to je pro Vás? Protože pro každého to může být jiné, ta pozice.

R: Já jsem prostě naprosto jasně pochopila, že zatím tu agresi neumím jako vyházet ven a že ani nechci. Hlavně jako nechci, nebo nemám situaci, kdy bych si mohla dovolit tu agresi prskat ven. Takže to bylo spíš takové uvědomění, že někde jsou ty emoce zablokované, že zatím ještě někde nevyjdou. Bylo to prostě také nauknutí k tomu je vyhodit, ale asi k tomu ještě není doba.

T: Dobře, takže jste ve fázi, kdy ještě nevyhodit ven, ale vědět o nich. A připustit si, že to takhle mám s těma emocema, že tam jsou.

R: Já, je to jako přesně, já poměrně, jako to byl takový ten okamžik zjištění, že prostě jsou ubité emoce, jsem netušila jak moc, ale kontraproduktivní je to v tom, že bodyterapie mě vede k tomu, že bych emoce měla uvolňovat, že by je člověk měl dát ven. A prostě v životě si to zatím nemůžu, v té konstelaci si to zatím nemůžu dovolit, protože bych s tím měla jako velký malér, že jo. Kdybych nějakým způsobem prskala agresí kolem sebe, takže to je zas další otazník jako co s tím a tohle to si třeba musím řešit s Mgr. Berkovou ale to už je situace nějaká patologická, ve které jsem. Takže kdybych byla v normální situaci a nic se nedělo, tak bych tu potřebu ani neměla.

T: A při cvičení, ty Vaše pocity agrese, mění se nějak?

R: Ne, já prostě vím, že jí musím nechat zatím zavřenou a prostě.

T: Dobře. A je ještě něco co jste si tam dovolila prožít, co Vás napadlo, že neprožíváte běžně? Ještě něco co Vás napadlo tam přímo, pocit který by se Vám objevil, kterému byste ani nerozuměla? Jestli třeba nějakým uvolněním něco takového nevzniká?

R: Nebylo asi nic takového.

T: Jsou to pocity, které znáte z běžného života. A tam s nimi pracujete.

R: Mhm.

T: Dobře a teď bych se ještě zeptala na přínos po cvičení, jestli jsou situace, ve kterých si vzpomenete na nějaké cvičení nebo techniky v běžném životě potom. Když máte třeba náročnější situaci, není Vám dobře, zda se Vám vybaví něco, co by pomohlo, zda takové situace jsou, kdy nad tím se vůbec zamyslíte?

R: Já jednoznačně používám ty cvičení od Andrey, když mám, cítím, že mě bolí páteř. Pak je to druhá věc, to focusování, jako ve chvíli, kdy ten komfort je nižší nebo kdy cítím, že bych do těch aur mohla jít. Že už si řeknu dobrý, sednu si, nějakým způsobem se musím zakotvit. Ale to používám víceméně třeba to, co jsem se ještě naučila ve focusingu a tady. To dělám jako kombinaci, že já vlastně na tu auru, mám to zakotvení takové specifické, tam přidám některé ty prvky, že já se musím ukotvit tady v té místnosti, je ten a ten datum, ty aury probíhají s tím, že jsem mimo prostor, tak já se musím velmi rychle zakotvit do toho prostoru – teď sedíš a pak můžu naběhnout na to, a teď si chvíli sednu a podívám se do těla. Ale ten začátek, já se musím úplně usadit v té místnosti.

T: A dalo by se to přirovnat k tomu mindfulness, co se dělá na začátku?

R: To si dělám, až poté co, mám několik takových základních formulek, jako kde jsem, proč tam jsem, že jsou uzavřené stěny, že je tolik hodin. A pak když už vím, že trošku to mám zvládnuté, že tady si sednu, nebo že jsem v tomhle prostoru, tak pak si můžu říct dobrý. A teď se podívám na chvíli do těla.

T: A ještě nějaké cvičení, technika nebo dýchání, ještě něco, co si z toho odnášíte a používáte?

R: Já to dýchání teda, víc si všímám dýchání, jak moc ho mám prohloubené nebo jak moc plytké, to jo. Faktem je že, já nevím, jestli jsem se do dneška naučila pořádně dýchat, protože všichni na té skupině už byli, já tam přišla nová, takže Jirka za mnou byl asi

dvakrát nebo třikrát a řekl výdech, ale já prostě v tom dechu jsem prostě trochu samouk. Oni se to, já nevím, jestli se to učí nějak cíleně, já, to co pochytám a to co je mi řečeno.

T: A máte pocit, že něco z té skupiny Vám pomáhá v běžném životě, že je to pro Vás přínosné?

R: Jako to určitě. To já si prostě část těch věcí odnáším, do té reality.

T: A ještě bych se zeptala na nějaké trvalejší změny. Už jsme to trochu probraly během rozhovoru, ale nějaké změny v přístupu k sobě. Jak jste se brala předtím, jak se berete teďka. Jestli o sebe víc celkově pečujete, na sebe víc myslíte, na to propojení, jak Vám je? Vy jste říkala, že ano ještě než ten problém nastane, tak si říkáte, že by to mohlo přijít, ale jestli si celkově uvědomujete víc svoje tělo?

R: Ty signály jsou dostupnější. To je fakt, že to co bylo kdysi nedostupný, to co mi ani nedošlo, tak si řeknu, že to bolí, nebo teď to není dobře, to určitě. A k tomu tělu, já ten hlavní přínos pořád vidím v tom, že to tělo mluví, mluví něco o mé psychice a že já prostě potřebuju vědět, co mi říká. A já prostě čekám na to, že mě ta bodyterapie naučí takhle komunikovat mezi tělem a...

T: A cítíte, že se Vám to daří ta cesta, ta komunikace?

R: Jako mně se to daří díky tomu, že je to spojeno s tou psychoterapií, že ty terapie jsou spojené dohromady. Pořád ještě, to co mě nějakým způsobem chybí, nebo, nemůžu říct, že chybí, já myslím, že to je vývoj. Že stejně dozraju do toho, že třeba za půl roku, nebo až skončí tento semestr. A já doufám, že budu moct začít ten nový semestr, že mezitím bych si chtěla třeba projít nějakým seminářem nebo něčím, nějakou tou imaginací, nebo nějakou prací s myšlenkami, nebo nějakým tím malováním, já bych měla někdy tendenci ty pocity, co se vyvalilo, nakreslit jako obrázek, vůbec jako ztělesnit na tom papíře v tu chvíli. Já si je třeba někdy takhle namaluju a můžu s nima pracovat třeba jenom díky tomu, že se na ně podívám za půl rok anebo vím, že mám kamarádku arteterapeutku, která je schopná, se mnou nějaký ten obrázek projít. Budu čekat, nebo budu se to snažit uzpůsobit tak, abych měla prostě tady ten přesah. Té práce s tělem, do nějakých těch obrázků, arteterapie, imaginace. Prostě ten krok dál, ten mi tam jako chybí. Že je to fajn, že si vždycky nakonec řeknem, jak se cítíme – oni všichni řeknou, že v něčem se cítí otevřenější, v něčem uzavřenější.

T: A ta potřeba toho kroku dál, ta se objevuje až teď, tou bodyterapií, nebo i předtím jste to měla? Zda se zintenzivněla ta potřeba při práci s tělem?

R: Jako zintenzivněla se. Vždycky jsem měla tendenci k tomu, že jsem si ty stavy nějak malovala, nebo jsem si vypisovala, nebo nějakým způsobem dokumentovala. Ale tady se to ještě víc prohloubilo, že je tam takový pocit si to namalovat a ještě si o tom s někým povídat, nebo ještě si to ukotvit. Ještě s tím pracovat, je to něco co se dostalo na povrch, té práce s tělem, a ono to najednou přešlo do hlavy a kdybych to vzala úplně striktně tak ta alternativně bodyterapie, že v rámci té bodyterapie nemám cestu dál. Já odejdu, všichni odejdeme, všichni si to řekneme a pak je člověk jako kdyby na pospas sám sobě. A já naštěstí nejsem napospas, já můžu přijít za Mgr. Berkovou a i kdybych nepřišla za Mgr. Berkovou,

tak si budu snažit pomoci třeba s tou arteterapeutkou, nebo něčím takovým, ale mě tam prostě chybí...

T: Ale dá se říct, že Vám to otevírá i nějaké otázky další?

R: Otevírá mi to další, jako spoustu dalších otázek a to zpracování, to zpracování se odehrává někde třeba i nezávisle na té bodyterapii. Já nevím jestli, když jsme třeba dávali, nebo když na závěr, když se dává taková ta zpětná vazba, co se se mnou stalo, tak já si vždycky řeknu – tak fajn, s každým to něco dělá, ale já bych tam ještě měla tu poptávku. Že bych si řekla fajn, dneska to otevřelo tuhle tu oblast a třeba na té psychoterapii pojd'me o tom mluvit. Já to znám třeba z Bohnic, protože jsem dělala v Bohnicích, že tam třeba celé to dopoledne bylo takovéto tří, čtyř hodinové terapie. Že se prostě něco udělá, to je jedno jestli s tělem nebo psychikou, pak jsme to dořukávali. A tady, já nevím ani, jestli je taková konstelace lidí, kteří by tohle to chtěli, a myslím, že to i přesahuje tu bodyterapii, že to tady prostě není obsahem.

T: Ale vy sama to vnímáte jako otevírání takové?

R: Já to vnímám jako otevření. Jako otevření bez tečky.

T: A ještě jste řekla „vyvalování pocitů“, že pak potřebujete zpracovat to vyvalení pocitů, tak to se taky zintenzivňuje, pocit, že se ty emoce vyvalují tou bodyterapií?

R: Ten přístup k těm emocím mám podstatně silnější. To tam úplně bez diskuze je. Já akorát vím, že já prostě ani, kdybych byla nastartovaná po, třeba po tom úterku večer tak bych si měla i chuť říct – tak teď mě naštvaly ty a ty věci a já si je budu řešit, a budu si je řešit docela otevřeně a prostě ta moje rodinná situace je zatím taková, že si to nemůžu dovolit. Protože to vždycky tak nějak uložím, složím a řeknu si –tak výborně, zase za týden to můžu otevřít. Jako zatím já tu realizaci v tom životě, kdyby mě to vedlo k tomu, k čemu bych chtěla tak ty emoce umím vyjádřit úplně jasně, prostě si zjednám v životě to, co potřebuju. Ale zatím je to do zásoby.

T: A jak jste vnímala navštěvování skupiny, zda to byla spíš příjemnější část týdne, nebo že musíte, zda jste se těšila, jak jste to vnímala?

R: Tak pro mě je to vždycky stres, aby mě manžel vystřídal, abych mohla odejít v těch 5 hodin, abych tady byla na čas. Pro mě je to vždycky takové, že doběhnu s vyplazeným jazykem, tady se rychle převleču a si řeknu, jsem tady, a je úterý. Jako já se těším, už je to nějakým způsobem, je to součástí mého života a jsem ráda, já akorát vím, že když jsem, stalo se mi to jednou, ale když jsem měla prostě ve středu schůzku, nebo když jsem potřebovala držet v kuse, tak vím, že jsem prostě nepřišla na hodinu Mgr. Macháčkovi, protože já vím, že by mě to rozložilo tak, že bych to prostě do té středy...jsem si říkala, musím prostě v úterý zalehnout v 8 hodin, musím být v pohodě, tak co ti jiného zbývá, než nějakým způsobem. Ale to se mi stalo v jedny hodině, ale to jsem věděla, že prostě. Jo, těším se, ale někdy mě to hodí do takového stavu.

T: Je to pro Vás silné.

R: No, že je to silné a jsem si říkala, teď musím být v klidu, prostě dobrý.

T: A ještě otázka na konec, jestli jste dosáhla během bodyterapie nějakého poznatku o Vás samé, který by Vás překvapil, něco co jste se o sobě dozvěděla, díky té bodyterapii?

R: Jako takových okamžiků tam bylo spousta. A mluvila jsem o nich, že tam ty city, nebo kontext s těma emocema je. Celkově jako v té skupině, myslela jsi si, že budu teda komunikativnější. Což jsem zjistila, že se mi docela nechce. A pro mě je to po dlouhé době možnost, stát se účastníkem skupiny, prostě nebýt, protože já jsem jinak lektor. Já jsem si to holt musela vždycky odstát jako u flipchartu, prostě tu skupinu vést, pro mě to je obrovská úleva, že můžu přijít a sednout a že prostě nemusím u toho flipchartu stát, a já jsem si uvědomila, že se mi už nechce u toho flipchartu stát, pro mě to prostě mělo jenom velký profesní efekt, jsem si říkala, prostě nechci a nebudu stát u flipchartu. Jako už se mi nechce učit, už chci prostě sedět. Jako profesně, ale to bych řekla, že byl taky důležitý poznatek.

T: Tak já bych se Vás nejprve zeptala, z jakého důvodu jste se rozhodl pro účast na skupině bodytherapeutické?

R: Bylo mi to doporučeno mou psychoterapeutkou a já jsem uznal, že je to něco, co by mi mohlo asi prospět.

T: A měl jste nějaké zkušenosti předtím s prací s tělem v rámci psychoterapie?

R: V rámci psychoterapie ne, ale cvičil jsem dlouho tai-chi.

T: Takže Vám to bylo doporučeno, tak jste měl pocit, že to je směr, který by Vám mohl pomoci. Už jste sám přemýšlel nad propojením těla s psychikou?

R: Tak to propojení, o tom já přemýšlím, nebo tak jako pociťuju to průběžně, ale tohle mi přišlo jako dobrý impuls začít s tím tělem pracovat zas nějak jinak.

T: Mě právě zajímalo, ještě předtím než jste sem začal chodit, jaký jste k tomu tělu měl vztah, jestli jste nad ním přemýšlel a uvědomoval si to tělo, propojoval si fungování těla a psychiky?

R: Tak do určité míry ano, ale musím říct, že tady jsem k tomu veden mnohem více než na jaký to bylo předtím úrovni.

T: A ještě Vás něco napadá k tomu předtím, než jste na tu skupinu poprvé přišel, jestli jste nad tím tělem vůbec přemýšlel, jestli jste si ho vůbec všimal, nebo jestli jste...

R: Což o to přemýšlet, tam si myslím, že spíš jako spatřuju velkej rozdíl v tom pociťování, procitování. Tím, že se člověk tomu tělu věnuje, takovým tím přirozeným způsobem. Vlastně aniž by o tom nějak hloubal, rozumem.

T: A to myslíte, teď mluvíte...

R: Tady o tom no, prostě věnuju tomu pozornost, nikoliv, že bych o tom přemýšlel.

T: Dobře, a teď bych se zeptala, přímo když už jsem tedy na té skupině, tak jaké změny, nejprve na tělesné úrovni pociťujete, jestli si všímáte nějakých změn.

R: Myslíte dlouhodobě, nebo přímo na té?

T: Tak zatím přímo, nejprve na té hodině.

R: Na tý hodině si rozhodně všímám toho, že čas od času se dostaví nějaká relaxace, nějaký svalový skupiny třeba, o který jsem už třeba předtím ani nevěděl, že není zrelaxovaná. Najednou pociťuju, že to může bejt vlastně mnohem lepší.

T: Aha, takže dá se říct vyloženě některá část těla, že by se zrelaxovala, kterou jste si předtím...

R: No, ano...

T: Ano. A můžete být trošku konkrétnější, jestliže to vyloženě nějaká část těla?

R: Třeba hrudník, nebo ty mezižeberní svaly. Prostě to, co souvisí s nádechem. Nebo solar, bránice taky.

T: Takže by se dalo říct uvolnění.

R: Tam jako to, když se to náhodou povede, ten cvik k tomu jako napomůže, tak přímo cítím, jak se to uvolňuje.

T: Mhm, a myslíte si, že to uvolňování je způsobené tím propracováváním a dlouhodobější prací tady, nebo třeba už na první hodině jste takové uvolnění pocítil? Jestli jste sek tomu musel dopracovat až časem?

R: Já si myslím, že jsem se k tomu musel časem dopracovat. Ale jako nemůžu to říct tak jako úplně, protože oni ty cviky co se tady provádějí se obměňují, není to pořád stejné. Tak já nemůžu říct – tenkrát to nefungovalo a pak to fungovalo. Prostě vždycky někdo přijde, nějaký cvičitel přijde s nějakým cvikem a – je to je krása, ono to funguje.

T: Dobře, a máte pocit, že se nějak mění celkově i Vás přístup k Vašemu tělu, během cvičení?

R: Určitě ano, jenom tím, že mu prostě věnuju pozornost a nevěnuju pozornost něčemu co. Čemu věnuju pozornost obvykle, myšlenkám, svejm životním problémům, a tak dále.

T: Takže se Vám to daří, odpoutat se od těch myšlenek a věnovat se tomu tělu?

R: Většinou ano.

T: A v běžném životě, byste toho nebyl tolik schopný dosáhnout?

R: Nebyl.

T: Takže Vám to k tomu pomáhá, tady ta skupina?

R: Mhm.

T: A ještě se zeptám, co se týče nějakých obtíží, nebo symptomů co pociťujete po těle, jestli ty se nějak mění během skupiny?

R: Já většinou pociťuju ztuhlost v zádech, nebo v šíji, nebo právě kolem toho hrudníku, to jsou takový mů obvyklý problémy a to se samozřejmě nějakým způsobem, alespoň něco z toho se uvolní, nebo rozcvičí. Takže většinou, když jdu odsud, tak je mi mnohem líp.

T: A když říkáte, že Vám je líp, jak dlouho to tak ještě trvá, ty změny?

R: No, tak třeba tři hodiny.

T: Mhm, tři hodiny. A potom?

R: Potom se to tak postupně jako všechno vrací do takových těch zajatých kolejí.

T: Dobře, a ještě bych se zeptala, jestli máte pocit, že se objevuje něco nového, nějaké nové pocity obtíží, bolestí, něco co jste dřív nepociťoval při tom cvičení?

R: To ani ne.

T: Jestli nejsou nějaká místa, která víc pociťujete?

R: Mm ne.

T: A začal jste nad tím i víc přemýšlet, když mluvíte o té ztuhlosti páteře nebo hrudníku? Jak jestli jste víc začal přemýšlet, co se to vlastně děje? Během toho cvičení?

R: No, ani ne.

T: A teď bych se ještě zeptala, jak se teda ty změny, hlavně u Vás tedy to uvolnění, jak se promítají do psychického rozpoložení?

R: Tak tam samozřejmě dochází ke stejnému efektu, taky jsem uvolněnější.

T: A když na začátku obrátíte pozornost do Vašeho těla, při tom mindfulness, tak co pociťujete? Jaké to pro Vás je?

R: Čistě pocitově je to jako kdybych se ponořil někam do moře. Nebo do něčeho takovýho hustýho. No do moře.



T: A je to spíš příjemné nebo?

R: Je to spíš příjemný. Když se to podaří. Ono je to takový uzavření se do sebe svým způsobem. Ale takový jiný než to čistě psychický.

T: A prohlubuje se tady ta zkušenost s tím ponořit se do sebe postupně, jak chodíte sem na skupiny, nebo se Vám to dařilo už od začátku?

R: Mně se to víceméně dařilo od začátku, tam nepozoruju žádnou významnou změnu v tý kvalitě. Ale spíš to hodně závisí na tom, jakou mám zrovna náladu, nebo v jakým jsem psychickým stavu, prostě jednou se to daří líp, a po druhý se to daří hůř.

T: A teď bych se ještě zeptala na emoce, jestli při tom cvičení prožíváte nějaké emoce, jestli jsou Vám přístupné, při tom cvičení? Jestli si je dokážete třeba i uvědomit?

R: No, jenom zřídka, když je to třeba cvik, kterej mi opravdu prospěl, většinou to bývají ty cviky, které by mi opravdu prospěli, protože třeba při tom strečinku nebo něco cítím, že to nejde. Že zrovna tady ta partie jako na tom není dobře, tak to cejtim jako velkej odpor, že to opravdu nechci dělat. Opravdu takovej ten odpor, jako ne!, ne prostě, tohle ne.

T: A vzpomněl byste si, které cviky třeba to nejvíc vyvolávají?

R: Tak zrovna tohle, je takovej ten cvik, kdy člověk stojí, má zvednutý ruce, a teď se takhle jako naklání na stranu, aby si tady právě protáhl tady celej bok.

T: Takže je to cvičení, které popisujete teď, které je zaměřené na ty partie kde Vám působí nějaké napětí.

R: No ty partie, s kterými mám problém prostě, nebo tam kde mám největší problém, tak ty cviky se mi vykonávají samozřejmě jakoby, no nedaří se mi tolik, že jo. Mám tam odpor.

T: Takže u toho cítíte odpor.

R: Nejradši bych byl takhle shrbenej, a voni mě nutěj, abych se jako narovnal.

T: A dalo by se ještě nějakým způsobem říct, co u toho ještě cítíte? Jestli je tam jen ten odpor, nebo se to nějak mění postupně?

R: No, pak jako se to částečně přeje do takovýho jako, nechci říct utrpení, spíš tak jako že člověk cítí, že pracuje. No a pak přichází trošku taková jako úleva, že se to trošku jako všechno, úleva přichází, když to skončí samozřejmě ten cvik. Ale potom, potom právě si moc dobře, jako tělesně uvědomuju, že je to lepší.

T: Takže efekt, který přijde za delší dobu.

R: No spíš okamžitě po skončení toho cviku.

T: A ještě, zda jste neobjevil při tom cvičení nějaké emoce, které běžně nezažíváte třeba tady na skupině?

R: To ani ne, oni nás varovali, že to může přijít, ale nic tak jako, nic nevyplavalo.

T: Takže pocitově to co prožíváte, je zhruba stejné?

R: Je vlastně jako v nějaký relaci s tím, co s tím tělem zrovna děláme. Není to tak, že bych prostě, se mi najednou vyplavila nějaká agresivita, nebo pláč, nebo něco takovýho, to ne.

T: Dobře. A ještě bych se zeptala, jestli bych ještě mohla zůstat u toho odporu, když jste říkal právě ty cviky na ten hrudník, jestli jste tomu nějak se třeba snažil porozumět, nebo máte pocit, že tomu můžete porozumět?

R: Já se tomu snažím porozumět už dlouho, protože tohle mě provází životem pořád. Když mám dělat něco, co mi prospívá, tak jako tam mám odpor.

T: A mění se to nějakým způsobem?

R: Já se v tom, abych řekl pravdu, já v tom nemám jasno. No nemění se to, tak to mám opravdu dlouho, to mám od dětství.

T: Dobře, každopádně to cvičení, potom na konci, poskytuje nějakou úlevu?

R: Objektivně samozřejmě, má to ten efekt.

T: A teď bych se ještě zeptala, co se týče těch trvalejších změn, vy už jste to trochu říkal, ale jestli jsou nějaké situace v životě, kdy si potom vzpomenete na určitá cvičení ze skupiny, která by Vám mohla pomoci, ulevit? Lépe zvládat určitou situaci nepřijemnou?

R: Spíše než konkrétní cvičení, v určitých třeba těžších životních situacích, nebo emocionálně náročných situacích, nebo tak, mám pocit, že je zvládám líp, myslím si, že je zvládám líp. Díky tomu že tady se hodně praktikuje, já nevím, grounding, v hodně podobách. A člověk jak se věnuje tomu, aby při stresu nepřestával dýchat nějak, jako hluboce, nebo prostě tak, myslím, že tyhle dvě věci mi jako pomáhají. Ne ani konkrétní cvik.

T: Aha, takže ty situace jsou lépe zvladatelnější?

R: No, ty situace jsou díky tomu mnohem líp zvládnutelný.

T: A ještě jak jste mluvil o tom grounding, děláte si nějaké cvičení, nebo něco cokoli z té skupiny i doma, nebo mimo tu skupinu?

R: No teď zrovna ne. Jako měl jsem období na podzim, kdy jsem to tak dělal, ale teď už jsem to zas jako opustil a budu se k tomu muset složitě vracet.

T: A co se týče těch trvalejších změn, jestli byste viděl nějakou trvalejší změnu v přístupu celkově k sobě? Vy jste tedy řekl, že už ty situace jsou lépe zvladatelnější, což už je samozřejmě celková změna k přístupu, ale ještě něco jestli Vás k tomu nenapadá?

R: Já poslední dobou, dejme tomu za poslední dva roky jako trošku měním svůj přístup k sobě, celkově, jako těžko říct nakolik je to mým zráním nebo mým vývojem, kolik je to zásluhou psychoterapie a kolik je to zásluhou tady té bodyterapie. Ale jo, mám se radši. Možná je to jenom tím, jak do toho člověk investuje nějaký čas a úsilí.

T: A ještě máte pocit, že tu práci, co děláte tady na skupině, si potom dokážete nějak zpracovat sám v sobě, nebo si potřebujete jí potom ještě vzít na individuální psychoterapii a tam to nějak zpracovat, nebo samo, tedy ta hodina a půl cvičení Vám přináší trošku nějaké ty změny k lepšímu?

R: No, spíš asi to druhý. Já si myslím, že já sem prostě přijdu, tady se něco odehraje, nějakým způsobem mi to něco dá nebo já vlastně si něco dám, a tohle jako nikdy jsem ani neměl důvod to třeba na psychoterapii nějak řešit.

T: A Vy jste říkal, že se máte víc rád, to už jste mi rovnou odpověděl na další otázky. Tady ještě jsem měla, jestli se sám sobě celkově věnujete více, nebo své duši?

R: Ano, věnuji se sobě trošku víc, než předtím.

T: A ještě co se týče uvědomění nějakých emocí potom i v běžném životě, jestli máte pocit, že jsou Vám třeba líp přístupnější?

R: Trochu ano.

T: Takže přístupnější jako v tom uvědomění si jich?

R: Že si uvědomím, že je mám.

T: A co se týče třeba pak porozumění?

R: To už není pak takovej problém, když si to člověk uvědomí, že – ale vždyť já jsem vlastně smutnej. Nebo podrážděnej, nebo něco takovýho. Tak to už pak tomu porozumět, nebo najít ten důvod, ten mechanismus, to už není takovej problém. Ale opravdu to jako jenom pocítit, mít k tomu ten přístup, to je pro mě jako větší zádrhel, než pak porozumět.

T: Takže ta práce na skupině přináší to uvědomění si jak mi vůbec je?

R: Ano, taky.

T: Dobře a ještě se Vás zeptám, co jste od té skupiny očekával, jestli to splnilo Vaše očekávání, nebo plní, nebo jestli se třeba tam vyskytlo ještě něco, co jste nečekal, nějaký přínos?

R: Já jsem očekával, že víceméně jsem očekával to, co se tady děje, že mi to přinese určitý uvolnění, relaxaci, jako tělesnou minimálně teda, a to se taky děje. Myslel jsem si ovšem, že to cvičení bude intenzivnější a taky ta relaxace, která se pak dostaví, bude intenzivnější. A ta druhá půlka otázky?

T: Jestli to mělo ještě nějaký přínos, který jste nečekal, něco co se objevilo?

R: Aha, ne.

T: A to navštěvování skupiny jestli jste vnímal jako příjemnější část týdne, nebo jako povinnost, kterou víte, že byste měl dělat?

R: Pro mě je to povinnost, o který vím, že bych jí měl dělat.

T: A jste tady rád, nebo?

R: Ale jsem tady, nakonec když už sem dojdu a jsem tady a začne se to dít, tak jsem tady rád samozřejmě.

T: A poslední otázka, jestli jste dosáhl nějakých poznatků o sobě samém, něco jestli Vás napadá ještě během tady toho rozhovoru, když se o tom tak bavíme?

R: No, ten můj poznatek je takovej negativní, že si uvědomím, že tady mám zkrácený šlachy, ale hrozně. Jo, takový no, a že bych teda měl něco dělat (smích). No, tak stejně za tejdén přijdu sem a mezitím nic.

T: Takže tedy uvědomění něčeho co se tam děje, tam probíhá?

R: Jo, to jo.

T: Na začátek bych se Vás zeptala, z jakého důvodu jste se rozhodla pro účast na bodyterapeutické skupině?

R: Sama sebe líp poznat, pochopit své tělo, pochopit, nebo povšimnout si nějakých reakcí co mám, tělesných, kterých bych si třeba...jindy bych si to neuvědomila. Tak je to asi spíš o tom uvědomění si vlastně co se děje. Co se vůbec děje s tím tělem.

T: A to pro Vás byla první zkušenost, ta práce s tělem na skupině?

R: Ne, musím říct, že ne. Jakože jsem prošla víc. Prošla jsem ještě...protože jsem byla v lázních, v Jeseníkách a tam jsem chodila na takový psychoterapie, ale byly hodně aktivní, nebo aktivní v tom prožívání. Nevím přesně už, jak se jmenovaly, ale to tělo mě tam reagovalo výrazně, takže jako tu zkušenost mám.

T: Takže ta práce s tělem, jste si uvědomila, že je vlastně důležitá?

R: Určitě. A navíc jako cvičení mi dělá dobře na ducha, nebo že se zklidním. A to v běžném životě mi to jako nejde.

T: Takže ještě předtím, než jste začala vůbec chodit sem, tak jste cítila, že tady ten směr psychoterapie zaměřené na tělo, je pro Vás to, co Vám pomáhá.

R: Určitě, určitě mě to jako přitahovalo, věděla jsem, že je to pro mě dobrá cesta. Jsem byla vnitřně o tom přesvědčená.

T: A ještě, než jste sem začala chodit, co Vás vedlo k myšlence toho, že třeba nějaké fyzické obtíže souvisejí s psychikou, nebo naopak, že psychika se potom promítá do nějakých symptomů?

R: No, myslím si, že je to jako provázaný, tak já jsem třeba měla psychický problémy, což ovlivňovalo můj zdravotní stav. Takže vím, že je to jako úzce spojený.

T: A ještě než jste začala chodit tady do té skupiny, jak jste vnímala svoje tělo? Jak jste nad ním přemýšlela, nebo jestli jste nad ním vůbec přemýšlela ještě předtím, než jste sem začala chodit?

R: Jestli jsem nad ním přemýšlela já nevím. Já ani nevím, já jsem to brala tak nějak automaticky, protože jsem věděla, že když budu cvičit, tak že se jako duševně zklidním psychicky. Že se zklidním, což třeba za celý týden nemám, a i když mám jako možnost, tak si ten čas neudělám, ale tady je to vlastně nepovinně povinně. A takže jsem to uvítala, ale možná, že jsem úplně neodpověděla na tu otázku.

T: Ne, v pořádku, mě jde právě o to, protože na té skupině jste vedená k tomu, abyste si to tělo víc uvědomovala, tak jestli i předtím, než jste začala chodit? Jak jste na tom byla, s uvědoměním těla?

R: Tak to asi ne, předtím jsem to takhle necítila, ale tam to uvědomění je určitě. Myslím si, že jo.

T: A teď bych se zeptala, když přistoupíme už k té skupině, tak jaké změny pocítujete, nejprve na fyzické úrovni, co se s Vámi děje během toho cvičení, nebo celkově i při mindfulness?

R: Tak někdy cítím napětí v určitých místech, bolest v určitých místech a dýcháním a cvičením třeba na to úplně zapomenou, takže se jako osvobodím.

T: A takže to napětí přichází až tam na té skupině, nebo už s ním přicházíte tam?

R: Tak napětí mám podvědomě, že s ním přicházím. To se mi často stává, že prostě to napětí vnitřní je určitě. Jenom ho třeba nedávám najevo, ale vím, že je. A na té skupině se pak ponořím do toho klidu, co mě chybí ve vnějším světě.

T: Takže s tím napětím se tam stane co?

R: Někdy to třeba trvá, ale někdy na něho úplně zapomenu, nebo se úplně rozplyne. Většinou je to ke konci cvičení, kdy už to napětí necítím, takže v tomhle to určitě pomůže.

T: A ještě nějaké změny po těle? Cítíte, že třeba začínáte víc procítovat nějakou část těla, nebo nějaké bolesti naopak jestli se vyskytují? Co se s tím tělem tak mění během té skupiny?

R: No minule se mi právě stalo, že jsem nemohla dýchat při určitém cvičení. Takže jsem ho přestala dělat, ale musím říct, že to byla výjimka, ale bylo to takový hodně znatelný.

T: A vzpomněla byste si, co to bylo za cvičení?

R: Když jsem ukláněla hlavu směrem k hrudníku, tak jsem se strašně zakašlávala, zúžila se mě úplně. Hrdlo se mi zúžilo, a tak jsem to zkusila třikrát, protože jsem zvyklá se přemáhat a potom jsem teda toho nechala.

T: A jak Vy to máte celkově s tím dechem? Tam na skupině se s dechem pracuje víc, než v běžném životě, tak jestli máte pocit, že Vám to jde, nebo jestli je to to, co Vám pomáhá, když prohloubíte to dýchání?

R: No záleží to na situaci. Když sedím, tak to dýchání zas až tak...při sezení třeba mám problémy. Ale s dýcháním když cvičím, když se hýbe celé tělo, tak ten dech je mnohem přirozenější.

T: A když takhle při tom cvičení je ten dech přirozenější, zůstává to potom, i když opustíte skupinu, při dalších činnostech, že se třeba to dýchání zlepšuje, nebo prohlubuje, máte pocit, že celkově víc dýcháte?

R: Abych pravdu řekla, tak si to moc neuvědomuju. Protože jsem pak zase nastartovaná na stres v práci. Protože běžím do práce a potom v práci zařizuju další věci a už se na ten dech tolik nesoustředím, tak abych pravdu řekla, tak ani nevím.

T: Ale na té skupině?

R: Na té skupině je to taková oáza pro mě. Víím, že je to pro mě oáza, že je to pro mě důležitý a že je to...a děkuju za ten čas, že se mi to takhle naskytlo, protože nedokážu to zatím v tom vnějším životě aplikovat.

T: A ještě bych se zeptala, zda se mění Váš vztah, k Vašemu tělu celkově?

R: To je těžká otázka.

T: Je těžká. Ale jestli Vás k tomu něco nenapadá?

R: Spíš bych s tím ráda s tím tělem, jako víc ho naslouchala, ale ještě jsem k tomu nedospěla. Jo, na mě působí to, že jsem ve skupině a že něco dělám jako hromadně, ale sama, jako jedinec, se k tomu...a víím že by mě to pomohlo, tak se stejně k tomu nějak, prostě se k tomu nedostanu, přesto, že bych jako mohla.

T: A s tím nasloucháním, je tam nějaký rozdíl, když jste na skupině a potom v běžném životě? Jestli to naslouchání při té skupině je?

R: Určitě, já to vnímám intenzivně, mnohem intenzivnější.

T: Takže tam to naslouchání Vám jde?

R: Mhm. Ale když potom vyjdu, tak to mám celkově rozptýlený, soustředění. A na té skupině je to prostě taková oáza.

T: A jaké to pro Vás je při tom mindfulness, když si jenom sednete a máte obrátit pozornost jenom do svého těla a být jenom sama se sebou?

R: Mm, no, někdy, být sama se sebou...být tam sama se sebou...

T: Co tam pociťujete v tu chvíli?

R: Já se asi spíš soustředím na dech, úplně to sledování sama sebe mě asi nejde, i když tam nějaký snahy jsou, ale spíš se zaměřuju na dech.

T: A to je Vám příjemné, to zaměřování se na dech?

R: Mhm.

T: Když to hodně zmiňujete ten dech, tak to je taková asi...

R: No že, já to trochu vnímám jako jistotu, že totiž jako nevím, když se mám ponořit sama do sebe, tak nevím, co si mám, jako co si mám myslet. Že jsem zvyklá na diktování a nejsem zvyklá vlastně si utvořit nějaký dejme tomu, nechci říct jako svůj názor, ale když se na sebe dívám, tak nevím, jestli je to dobře nebo jestli je to špatně. A když se zaměřím na ten dech, tak je to pro mě jasnější, přímočarý.

T: A když se podíváte na to mindfulness na začátku, a potom v průběhu, když jste chodila, tak jestli se to po těch měsících nějakým způsobem mění? Když takhle máte být u sebe?

R: Já to takhle nedokážu zhodnotit, protože si to vždycky, každý to cvičení se odvíjí od toho, co jsem třeba předtím prožila. Když to bylo takový víc napnutý, tak to soustředění je trošičku horší, a jsem taková rozladěná. A když před cvičením mám třeba, je v týdnu, mám nějaký příjemný zážitky, tak se to zase odrazí na tom cvičení. Takže nemůžu jednoznačně říct. Mám to hodně ovlivněný různými okolnostma, co prožiju vlastně před tím, než jdu na cvičení. Ale vždycky mi to udělá dobře, vždycky mi to zlepší, nebo, vždycky se zklidním.

T: Dobře. A co se týče ještě toho zklidnění, nebo zmírnění napětí, jak dlouho to ještě potom trvá, po té skupině?

R: To je taky hodně individuální a je to hodně ovlivněný okolím.

T: A třeba příklad někdy, jak to tak může být?

R: A někdy to může vydržet třeba den. A někdy, než dojdu na zastávku.

T: A teď bych se ještě zeptala, jak se tady ty změny jako zklidnění, nebo uvolnění napětí, jak se to promítá do Vašeho psychického rozpoložení? Ta práce s tělem, a to cvičení?

R: Myslíte to tak jako pozorování, nebo rekce těla a potom zvlášť?

T: Ono je to propojené, ale když na tělesné úrovni pociťujete uvolnění, tak jestli potom se to odráží do té psychiky?

R: Určitě, určitě.

T: A ještě bych se zeptala, co se týče nějakých symptomů, nebo bolestí co třeba někdy zažíváte, tak jestli se během skupiny nějak mění

R: Pokud tam přijdu s bolestí, tak musím říct, že ve většině případů asi ne. Protože mě pořád trápila ta krční, ne, křížová páteř a té já jsem se nezbavila třeba ani po cvičení.

T: Takže ani během toho nepřichází tady v té oblasti nějaká úleva? Je to stejné podle Vás?

R: Ale když se to třeba týká jiné oblasti, že jsem stažená, že špatně dýchám, tak na konci cvičení je to určitě lepší. Záleží, čeho se ten problém týká.

T: A objevili se třeba nějaké nové obtíže, nebo symptomy po těle?

R: No mě spíš překvapilo přitom cvičení, že jsem vlastně nemohla dýchat, jak jsem to už uvedla na začátku, tak to pro mě bylo takový hodně nový a neznámý. Že se mi začalo dráždit hrdlo a nemohla jsem dýchat, takže to bylo pro mě určitě. A myslím si, že to bylo způsobený právě tím cvikem. Ale ne proto, že byl třeba špatně dělaný, ale že to bylo nějakým způsobem spojený s tou psychikou.

T: A napadá Vás k tomu něco, nebo přemýšlela jste nad tím, proč zrovna tenhle cvik?

R: Tak mě třeba dělá problémy se vyjadřovat, nebo s určitým...záleží na člověku, dělá mi problémy se vyjádřit, když na mě ten člověk třeba působí nějak autoritativně, tak se nedokážu vyjádřit. Myslím, že to mluvení, že mluvení jako celkově od dětství, tam je trošičku zádrhel. Tak si to spojuji tady s tím. Stažení hrdla vlastně trošku. Nevím. Já jsem to ještě nerozkódovala, nebo je to vlastně spojený s dechem, že i nemůžu dýchat.

T: A tady to všechno přišlo teda ve chvíli, kdy jste dělala ten předklon s hlavou, v tu chvíli jste nemohla dýchat a k tomu Vás napadá, to s tím souvisí s tím mluvením, že je pro Vás obtížné?

R: No mě oblast toho hrdla že může být spojený s mluvením a teď mě napadá to dýchání.

T: Takže tady ta oblast hrdla, ten zážitek byl pro Vás nový?

R: Mhm, určitě, to bylo pro mě nový.

T: A ještě bych se zeptala na úrovni emocí, zda pociťujete během cvičení nějaké emoce? Jestli jsou Vám přístupné?

R: Emoce tam určitě jsou, jsou tam. Někdy jsou takový úplně skrytý a někdy, zrovna třeba minule jsem to měla takový intenzivní, že jsem se rozbřečela. Takže tam to bylo hodně intenzivní.

T: Dalo by se říct, že je tam dokážete pocítit víc než v běžném životě, být k nim blíže?

R: To spojení tam asi je, to spojení tam je. Ale myslím si, že člověk musí trochu upustit uzdu, aby se to projevilo. Protože pokud vědomě pořád potlačuje pocity tak...ale je pravda, že tím cvičením se můžou uvolnit.

T: A to teda se stalo na té minulé hodině, jak říkáte, že jste popustila tu uzdu?

R: Mhm.

T: A je nějaké cvičení, které by přímo souviselo s emocemi? Jestli si vybavujete vyložené nějaký cvik, který ve Vás vyvolá ty emoce?

R: Aha, je, je, tak to bych musela zapřemýšlet, nějaký emoce. Mě třeba dělá dobře, když cvičíme. Jak se to nazývá, šálek čaje? Tak to se cítím dobře, to se cítím uvolněně, v takovém rozpětí a dělá mi to dobře na psychiku. A nepříjemný pocity co mi vyvolává. To nemůžu tak jednoznačně říct, ale možná sezení, rovný sezení. To mám pocit, že nemůžu udržet záda. Ale je to spojený hodně s tím fyzickým, že je to pro mě jako fyzicky nepohodlný. Teď nedokážu rozlišit, jestli...

T: A u toho nepohodlí, které se týká zad, tak je tam nějaká emoce, kterou u toho cítíte? Jestli je to třeba naštvání spíš, nebo smutek? Jestli se Vám něco vynořuje u toho?

R: Jo, musím říct, že mě to štve, že mi to vadí. A samozřejmě tam jsou takový ty pochybnosti sama o sobě, jako že jsem neschopná. A takový věci, asi jako zbytečně sebekritický. Když člověku něco nejde tak jak by si představoval.

T: A ještě když jsme u těch pocitů, tak jestli se tam objevily třeba nějaké nové pocity, které normálně nevnímáte v životě? Které si tolik neuvědomujete?

R: Já si teď, teď si nemůžu vzpomenout. Možná, že si je neuvědomuju ani při tom cvičení, že je vlastně něco novýho. Ale to je takový hodně individuální, nevím, to nedokážu to vůbec posoudit.

T: Ale celkově je pro Vás možné při skupině to uvědomění některých emocí?

R: To je důležitý, to si myslím, že jo.

T: A dá se říct, že při té skupině je to uvědomění větší, než normálně v životě?

R: Určitě, určitě.

T: A teď bych se Vás ještě zeptala, jako přínos po cvičení, jestli jsou situace, kdy si na některé techniky, nebo dýchání, cokoli ze skupiny vzpomenete?

R: No, zrovna na to cvičení, ten šálek čaje. Tak to občas cvičím. A když mám stresovou situaci, tak musím říct, že si na to nevzpomenu, že si nevzpomenu na to, že se mám třeba třikrát nadechnout. Nedělám vlastně tu praxi, což si myslím, že je chyba.

T: Takže ten čajový šálek děláte a ještě něco? Třeba co se týče toho zklidnění, mindfulness, usazení se?

R: Já musím říct, že mě to moc nejde, mě to potom v domácím prostředí moc nejde.

T: Ale zkoušela jste to?

R: Musím říct, že málo, málo jsem to zkoušela. A je to pro mě, taková ta skupina je v tomhle taková berlička, že jako ta práce na sobě, to už je o něčem jiném.

T: A ještě bych se zeptala, jestli po tady té zkušenosti se skupinou, jestli se nějak změnil Váš přístup k sobě samé? Jestli si třeba víc všímáte něčeho co se děje po těle, nebo po duši?

R: Myslím si, že jo, i když jako nepatrně, ale myslím si, že si uvědomuju některý věci, co bych si třeba dřív neuvědomovala. Je to určitě jako zase nový zdroj informací.

T: A věnujete se nějak víc, jak tělu, tak duši? Ta péče o sebe samu, jestli jste ji zařadila?

R: No stydím se, ale moc ne, moc ne. Což mě samotnou jako mrzí.

T: A myslíte vůbec na to, že byste tu péči víc zařadila?

R: Uvědomuju si, že by to bylo určitě lepší, určitě lepší. Ale nejsem schopna se k tomu dokopat.

T: Takže zatím, z té praktické stránky to ještě tolik nejde, ale je tam hlavně to uvědomění, na více stupních?

R: To je.

T: A ještě co se týče emocí, jestli si některé emoce uvědomujete více nebo pociťujete více, jestli ta intenzita je větší?

R: Při tom cvičení nebo mimo?



T: Právě už potom jako mimo. Přínos potom.

R: Ve světě, jo, uvědomuju, uvědomuju si víc určitý věci, určitě. A je pravda, že potom, i trošku to chování je maličko jiný. Že když se mi poštěstí a rozeznám tu emoci, tak to chování potom může být trošičku jiný než obvykle.

T: A dá se říct jiný, ve smyslu, že...

R: Že je jako pozitivnější, že třeba nemusí být tak impulzivní, tak jak třeba bývalo.

T: A vyhovuje to pak tím pádem i víc Vám? Že takhle se v tom cítíte lépe?

R: No když tu situaci zvládnou tak se cítím jako lépe. A samozřejmě to musím cítit trošku i z té druhé strany, jako když řeším třeba nějaký problém, tak to taky cítím. Jestli jsem to vyjádřila dobře.

T: A teď bych se ještě zeptala, jestli to co jste očekávala, jestli se naplňuje, jestli ten přínos to má, který jste očekávala na začátku?

R: No pro mě určitě. Určitě to co jsem já očekávala, tak pro mě to stoprocentně splňuje moje očekávání. Protože je to na sto procent ta oáza, s kterou jsem tak trošku počítala anebo do čeho jsem šla. Ta duchovní, nebo duševní. A i pro to tělo, takže moje očekávání to určitě splnilo.

T: Takže to očekávání ve smyslu, že přímo při té skupině, ta oáza jak říkáte pro duši i tělo. A ještě jste říkala na začátku, proč jste se rozhodla – také trochu poznat sama sebe víc, i to tělo, tak tohle...

R: Tohle tam taky je, akorát to bohužel nedělám v tom praktickém životě, což by mně pomohlo úplně nejvíc.

T: Takže dá se říct, že Vy o tom tak víte, nebo začínáte vědět, jenom ještě to nepraktikujete?

R: Přesně.

T: Tak a ještě, jestli jste vnímala navštěvování skupiny spíš jako příjemnou část nebo jako povinnost?

R: Určitě jako příjemnou část.

T: A dosáhla jste během bodyterapie nějakého poznatku o sobě samé, který by Vás překvapil, něco co jste o sobě třeba nevěděla?

R: Teď nevím, teď nevím, ale je to možná spojený s tím, že jsem takovýhle podobný cvičení už zažila, takže mě moc nic nepřekvapilo. Takže ani si nemůžu vzpomenout. Protože všechno přijímám tak jak je a nic mě v hlavě neutkvělo, zrovna jako teď něco konkrétního. Teď fakt nevím, možná že jo, ale teď nevím.

T: Z jakého důvodu jste se rozhodla pro účast na bodytherapeutické skupině?

R: Mě to doporučila paní doktorka, protože, nebo mám problémy hlavně s energií, že jsem pořád hrozně unavená a i taková jako dost napjatá, tak mi právě doporučovala, že tohle by mohlo bejt vhodný řešení, jak jako se dostat do kontaktu a i s tím, že vlastně ten pohyb je pro mě taková jako, nebo že vlastně od malička tančím, tak je to pro mě taková přirozená cesta nějakýho vyjádření.

T: Takže je to pro Vás první zkušenost na bodyterapii?

R: Jo, jo.

T: A Vy jste říkala, že jste měla problém s únavou, takže jste si spojovala problémy na tělesné úrovni s psychikou?

R: Jo, jo.

T: Takže o tom těle jste přemýšlela už předtím, než jste sem začala chodit? Že to spojení tam je?

R: No, určitě, protože, v podstatě jsem to nechala zajít tak daleko, že jsem svoje problémy začala řešit až ve chvíli, kdy začaly mít i tělesný příznaky.

T: A jak jste, ještě před navštěvováním vnímala svoje tělo? Jestli jste nad ním přemýšlela? Jestli vůbec jste se mu nějak věnovala, tedy kromě pohybu a tance?

R: Jo určitě, tak ono je to dost propojený. Že já dělám africkej tanec a ten je hodně právě takovej, jako volnější v té formě a dává právě člověku prostor na to, aby si ten tanec v podstatě přizpůsobil nějak sobě, svojí náladě, svejm pocitům. Takže nás i jakoby vedly k tomu nad tím přemejšlet, co na tom pohybu je nám příjemný.

T: A přestože jste hodně tancovala, měla s tím pohybem zkušenost a ten kontakt s tělem byl hodně velkej u Vás tím tancem, tak i přesto jste měla pocit že ta energie se nedostavuje, že neproudí?

R: Mhm.

T: Když už se přesuneme na tu skupinu, jaké změny pociťujete na fyzické úrovni?

R: No mně to hodně pomohlo právě v tom uvolnění zad. A že díky tomu, že to byl pocit, kterej mi tak nějak přitahoval pozornost a že díky tomu, že se mi to povedlo uvolnit tak jsem se dostala zase k dalším věcem, které jsou pod tím.

T: A to uvolnění přišlo už v první hodině, nebo postupně?

R: Ne, postupně.

T: A dokázala byste říct, v jakých oblastech zad to napětí nejvíc bylo a co se s tím dělo?

R: Horní část zad, jakoby mezi lopatkami.

T: A která oblast toho cvičení tomu nejvíce napomáhala? Jestli spíše mindfulness, které se dělá na začátku, uvědomění si toho, nebo nějaké cviky konkrétní?

R: No určitě obojí, že to pro mě byl už takovej pocit, na kterej jsem tak zvyklá, že leckdy jsem ho už ani nevnímala a...

T: To stažení myslíte, u těch lopatek?

R: Mhm. A to cvičení určitě taky, poté co jsem si to uvědomila tak jsem se na to mohla zaměřit a protahovat cíleně to místo.

T: Takže tam především došlo k tomu uvědomění, že tam vůbec ta blokáce je.

R: Mhm.

T: Objevily se nějaký nový symptomy, nebo obtíže, něco, co jste dřív nepociťovala?

R: Nový potíže určitě ne, spíš jsem se právě dostala nějak k tomu tlaku, kterej jsem si, nebo už dřív jsem ho jakoby zažívala.

T: A teď mluvíte o tlaku?

R: Na hrudi. A teď se na něj dokážu víc soustředit a víc s ním nějak pracovat, takže ho teď často cejtím intenzivněji díky tomu, že se na něj soustředím, ale není to jakoby nová potíž.

T: Takže ten tlak na hrudi se vlastně vynořil během toho cvičení.

R: Mhm.

T: A celkově, když byste měla říct, jak se cítíte fyzicky před cvičením a po něm, tak vy jste jmenovala to uvolnění. Je tam ještě něco, co Vás k tomu napadá?

R: Fyzicky nevím no, možná jsem často právě potom unavená. Ale právě přemýšlím, jestli je to víc fyzická únava nebo psychická, že myslím, že spíš je to z toho soustředění a tak.

T: A jak dlouho co se týče třeba toho uvolnění, jak dlouho to pak ještě trvá po tom cvičení?

R: Jo, nějakou dobu určitě, tak já nevím, hodinu třeba.

T: Jak se ty změny na tělesné úrovni promítají do Vaší psychiky, jak se cítíte psychicky u toho?

R: No v podstatě mi to přináší spoustu otázek, který se mi k tomu vynořují. K tomu co jsem se tady dozvěděla a k tomu co zažívám.

T: Takže takové otevírání.

R: Mhm.

T: A když obrátíte pozornost do svého těla, úplně na začátku, tak dokážete říct, co u toho prožíváte? Co cítíte? Jaké to pro Vás vůbec je?

R: No pro mě je to v podstatě celkem nový pocit. Což mě překvapilo na to, že jsem se pohybu věnovala vždycky. A přitom tohle jsem nikdy nezažívala. A je to takový, že mě to úplně strhne a že opravdu se na to soustředím a ta mysl je najednou někde úplně jinde, než je při té běžný pozornosti.

T: A dá se říct, že při tom běžném pohybu, jako třeba při tanci, že míň si uvědomujete ten pohyb, že ho více děláte, aniž byste si ho spojovala s myslí?

R: No určitě částečně jo, protože tam vždycky část té soustředěnosti se věnuje právě tomu, abych ten pohyb udělala tak, jak se udělat má, což tady tím, že ty pohyby jsou triviální, tak se můžu plně soustředit na ty pocity, který ve mně vyvolávají.

T: Takže tady se tomu věnujete víc, těm pocitům?

R: No asi jak kdy, při tom tanci právě, tohle to jsou takový jemný pocity, takový na který se člověk musí soustředit, aby si jich všimnul, zatímco ten tanec často vyvolává hodně silný emoce. Je to každý úplně jiný.

T: A ještě jste říkala, že to pro Vás tady bylo úplně nový. Tak jaký pro Vás bylo sedět tady jen sama se sebou a vnímat svoje tělo?

R: Sama se sebou, spíš sama s tím tělem. Většinou, když jsem sama se sebou tak přemejšlím nad něčím.

T: Takhle při té bdělé zaměřenosti?

R: To pro mě bylo nový.

T: A takže ten pocit z toho je spíše překvapující nebo...

R: No v podstatě jo.

T: A mění se to nějak postupně, jak sem docházíte?

R: No tak jasně, že teď už to není tolik překvapující.

T: Jestli Vám to jde víc být u sebe, aniž by to pro Vás byl zvláštní pocit neznámosti?

R: Jo, to určitě.

T: A co se týče emocí, jsou pro Vás nějaké emoce přístupné tady při tom cvičení?

R: Jo, určitě. Jako až mě překvapilo, co vlastně ten pohyb nebo to cvičení může vyvolat.

T: A ty emoce prožíváte víc, než v běžném životě, nebo stejně, nebo jinak?

R: No jiný je pro mě na tom to, že když ta emoce přijde, že mám opravdu klid se na ní soustředit, nějak poznat co jí vyvolalo a nějak jí dál pozorovat. Zatím co normálně, myslím, že taky prožívám celkem silný emoce, ale tím jak je člověk v nějaký situaci, v nějakým kontextu tak často najednou se něco objeví, člověk si ani nevšimne, proč to přišlo, jak to přišlo, kdy to zmizelo.

T: Takže je to nějaký větší uvědomování?

R: Mám jakoby prostor ty myšlenky soustředit plně na to.

T: Takže se víc zabýváte těmi emocemi?

R: Mhm.

T: A jsou některé emoce, které třeba přímo souvisí se změnami v těle? Konkrétním cvikem, změnou, nebo jestli emoce spíš naskakují při mindfulness nebo cvičení?

R: No mě teďka asi nejvíc, nejvíc myslím právě na to, že díky tomu pořádnému dechání, tak se ve mně začínají objevovat emoce, který...nebo prostě vyvolaný fakt jenom tím, že se soustředím na dechání, takže to je pro mě asi teď nejdůležitější.

T: Takže emoce se spojují s dechem nejvíc?

R: Mhm.

T: A jsou to pro Vás i nové emoce, které běžně nezažíváte, nebo si je nepřipouštíte?

R: Nový určitě ne, ale právě spíš takový jako překvapující v tom smyslu že i tak jakoby banální změna je dokáže vyvolat.

T: A dokázala byste říct, o jaké emoce hlavně jde při tom spojení s tím dechem?

R: Nějak jako rozrušení, smutek. Takovej pocit trochu jako kdybych se měla rozbrečet.

Možná, že třeba kdybych se tomu věnovala nějakou delší dobu, že by se to posunulo ještě někam dál, myslím, že tam je ještě kam to posouvat.

T: A zůstávají tady ty pocity, které jste teď popsala i potom po skupině?

R: Jo.

T: Takže ta práce s dechem tady Vám je nějak přiblíží a Vy nad nimi pak víc přemýšlíte a nějakým způsobem s nimi pracujete?

R: Jo.

T: Takže je to takové otevírání se emocím, které Vám byly skryty?

R: Mhm, jo.

T: A co se týče ještě úrovně porozumění těm emocím, jak tam to máte, jestli se Vám daří i jim líp porozumět nebo je to pro Vás ještě takové nové, jenom si je ohmatat, co se vlastně děje?

R: No tak nějak napůl, částečně myslím, že to nějak začínám chápat, ale určitě tam mám ještě spoustu otázek ohledně toho, který si chci nějak zodpovědět.

T: A máte pocit, že potom to, co se děje na té skupině byste si potřebovala zpracovat i v individuální terapii, nebo že to co se tedy stane, už si nějak sama vyřešíte?

R: Mluvím o tom i na terapii, protože myslím, že to je pro mě možnost, jak na to získat třeba ještě nějaký další pohled a porozumět tomu líp.

T: Takže to přináší podněty, které si můžete vzít na tu terapii?

R: Jo.

T: Dobře, a teď bych se ještě zeptala na nějaké trvalejší změny po cvičení, jestli jsou situace v životě, kdy si vzpomenete na nějaké techniky tady odsud? Ať už je to dýchání, nebo zastavení se, které by Vám pomohlo?

R: Jo, některý cviky, který mi jsou příjemný, tak si třeba cvičím i doma.

T: A pro Vás to jsou třeba jaký? Protože každý to vnímá úplně jinak.

R: Jasně, pro mě je to asi nejvíc takový to protahování těch ramen.

T: Takže v tureckém sedu překřížování rukou. A co se týče té práce s dechem, tak Vy jste říkala, že je to pro Vás nový, prohlubovat ten dech, tak pracujete na tom běžně i v životě?

R: Jo jo, teď jsem to nějak začala vnímat, nebo používat to právě jakoby ten způsob jak vyvolat ty emoce a pracovat s nima, přemýšlet o nich.

T: A ještě bych se zeptala, jestli pociťujete nějaké trvalejší změny v přístupu k sobě, jako celkově?

R: No určitě, ale myslím, že to souvisí tak jako se vším, i s tou individuální terapií a tak, že určitě se toho změnilo poměrně hodně.

T: A je něco co byste mohla říct, co se změnilo, co třeba je i na základě toho, že tady se něco stane, pak si to vezmete do terapie? Je to sice propojené, ale co třeba mohlo přispět k té změně a jaké?

R: No asi největší změna pro mě je, že se cejtím mnohem klidnější. Že se postupně zbavuju takovýho toho napětí, který určitě souvisí s nějakým hlídáním, s nějakou autocenzurou. A určitě i to cvičení mi v tom pomáhá.

T: A co se týče té Vaší energie a únavy, tak tam to vidíte jak, co se s tím děje?

R: No tam zatím moc změny necejtím, ale to bude asi nějaký složitější problém na vyřešení, na tom pracujeme už dlouho.

T: Takže největší přínos spatřujete v tom, tady té skupiny, že je to menší napětí, jak jste říkala?

R: Mhm.

T: A teď bych se Vás ještě zeptala, to je taková rekapitulace, co jste tak, když si promítnete co jste od toho očekávala na začátku od té skupiny a teď v průběhu, jestli to co jste očekávala se naplnilo, nebo jestli se objevilo něco nového co jste nečekala od toho?

R: No já myslím, že mě to i celkem překvapilo, že je to i jakoby intenzivnější, než jsem původně čekala.

T: A intenzivnější v oblasti?

R: Celkově toho uvědomování a tak.

T: A navštěvování skupiny vnímáte spíš jako příjemnější část týdne, nebo jako povinnost, na kterou musíte chodit?

R: No určitě příjemnější.

T: A ještě bych se zeptala, zda jste dosáhla během bodyterapii nějakých poznatků o sobě, které jste předtím nevěděla? Něco nového jestli jste se nedozvěděla?

R: Jo, jakoby určitě teď nějak pracuju s tím, že sem vlastně netušila, jak ty tělesné reakce můžou bejt automatický. A že i když se člověk nějak jakoby změní způsob svého myšlení, něco mu dojde, na něco přijde a jakoby pochopí, že nějaká reakce třeba nemusí bejt taková, na jakou byl zvyklej, tak ale jak to tělo si pořád jede po svým. Takže je zajímavý pro mě s tím pracovat.

T: A když mluvíte o tom automatismu těla, který si dělá, co chce, tak Vy byste chtěla víc k němu přistoupit a být s ním víc spojená, aby si nedělalo, co chce, nebo jak to?

R: To spíš myslím, že jsem měla naučený reakce, který už pro mě byly jako spíš, že situaci spíš zhoršovali než aby teda byly nějak přínosný.

T: A teď myslíte reakce v chování?

R: No, a že na tom jsem hodně pracovala předtím už i na individuální terapii a byla to věc, kterou jsem se snažila nějak změnit, a právě mě překvapilo, že i když už si člověk ten proces uvědomí a jakoby na úrovni myšlenek se s tím snaží nějak pracovat, tak ale že ta reakce těla ho může často jakoby zbrzdit v tom. Vrátit to jakoby do těch starejch kolejí, takže bych se nějak ráda dostala kontaktu, abych mohla měnit i tu, nebo uvolnit spíš tu tělesnou reakci.

T: A tady v té automaticnosti odpovědi, nebo té tělesné reakce, nebo i reakce v chování, to tam ještě pořád máte stejně nebo to se taky nějakým způsobem posunulo?

R: No určitě se to mění, ale ještě bude potřeba na tom pracovat.

T: Nejdřív bych se Vás zeptala, z jakého důvodu jste se rozhodla pro účast tady na té skupině bodytherapeutické?

R: Já jsem se rozhodla hlavně proto, já jsem o tom nevěděla, ale doporučila mi to paní doktorka, že by to pro mě bylo dobré. Že jsem měla hodně úrazů, takže zřejmě málo naslouchám svému tělu. Takže by to pro mě asi bylo dobré, tak jsem si říkala, že to zkusím.

T: A když Vám tu myšlenku řekla, jaké to pro Vás vůbec bylo přemýšlet nad tím, že se dá spojit tady ta stránka těla a mysli na cvičení?

R: Já jsem zpočátku k tomu byla taková nedůvěřivá. Protože zas je pravda, že opravdu tomu tělu asi moc nenaslouchám a že nejsem na to zvyklá. A většinou, když jsme zkoušeli ve škole nějaký relaxace, tak to na mě moc nezabíralo. Takže jsem se toho trochu bála, ale pak právě, že i to je do konce května, já vlastně bych měla odevzdávat diplomku tak jako, říkala paní doktorka, že by bylo vhodné to využít ten čas a že bych mohla udělat něco pro sebe, tak jsem si říkala, že to zkusím.

T: Takže ještě než jste sem začala chodit, tak Váš přístup k tělu byl takový, že jste se jím nezaobírala, nad ním nepřemýšlela? Nebo jak by se to dalo?

R: No já jsme vždycky něco, já jsem teda nikdy moc nesportovala, protože já jsem hrála na klavír, když jsem byla malá a já jsem kvůli hlavě, kvůli migrénám nemohla dělat pořádně žádný sport a teďka mi to nějak jako chytlo, že jsem třeba chtěla začít bruslit a většinou, když jsem něco chtěla začít dělat, tak vždycky se to tělo vzbouřilo. Bud jsem si něco zlomila, nebo se mi něco zablokovalo a vždycky mi to nějak zradilo.

T: A přemýšlíte nad tím tělem, jak funguje, uvědomujete si, tedy hlavně předtím, jestli jste si uvědomovala jak funguje, jestli jste nad ním přemýšlela?

R: Spíš jak nefunguje. I když já jsem teda, tenhle poslední rok, co jsem měla státnice, tak jsem opravdu se hejbala hodně málo. Jsem prostě seděla a učila se. A když jsem pak, pak jsem zas měla úraz. Ale ten rok předtím jsem hodně se hejbala, protože jsem hodně se věnovala tomu bruslení a chtěla jsem jakoby se učit i krasobruslení, to pak padlo. I jsem chodila chvíli do posilovny, ale ne že bych nějak posilovala, spíš jsem se snažila zpevnit celkově to tělo. Tak jako, prostě jsem zjistila postupně, že to bylo na mě moc, že to prostě nešlo, až to tělo zase vypovědělo.

T: A byla jste myšlenkami u té tělesné činnosti a soustředila jste se na ten pohyb, nebo jste přemýšlela nad něčím úplně jiným?

R: Soustředila jsem se, abych to dělala dobře. Vždycky jsem se na to snažila soustředit. Jsem chodila i v rámci školy na tělocviky, ale to úplně teďka vlastně skončilo. Já jsem v září, přes prázdniny jsme se učila na státnice, v září jsem udělala státnice, pak jsem hned nastoupila do práce, a to jsem sice občas chodila po městě a tak, ale jinak jsem...a pak vlastně jsme seděla nad diplomkou, pořád sedím. A taky vlastně jsem dostala tady novou medikaci, nějak před státnicema, bylo to koncem srpna, tak jsem přibrala osm kilo. A já si myslím, že to je, ta moje nulová kondice teď, to je daný tím, že jsem sice přibrala těch osm kilo, ale nijak jsem to nezpevnila. A nic jsem s tím nedělala vůbec. Takže to, tak tím myslím, že to hodně je daný, že to je špatně se mnou teďka.

T: A Vy jste říkala, že hodně jste trpěla na úrazy?

R: No, kotníky, vyvrtnutý často.

T: Vy sama jste si to spojovala, s tím, že je to spojené s myslí?

R: Já jsem si to s tím nespojovala, ale když jsme se o tom bavily právě s paní doktorkou, jak za ní chodím, tak ona říkala, že tam je jasný spojení, že prostě to tělo mi vždycky v něčem zabrání. Když jako bych něco chtěla dělat, něco je pro mě příjemného, něco mě baví, tak to tělo vždycky nákyt způsobem mě zarazí. Jsem chtěla studovat hudbu původně, ale ve třetáku mě vypověděly hlasivky, najednou jsem přestala mluvit a z foniatrie jsem dostala zákaz veškerý pedagogický činnosti a hudby. Takže jsem pak šla na sociální práci. Takže to bylo první. Potom jsem chtěla chodit do tanečních, jsem si přetrhla vaz v kotníku.

T: Takže se to opakuje ta zkušenost.

R: Hm, ale mě to nějak nedošlo. Potom pak s tím bruslením taky, jsem se chtěla učit bruslit, pořádně něco dělat a prostě se mi vyhodilo žebro. A to mi říkal, ten pan fyzioterapeut co jsem za ním chodila, to jako ať na to zapomenu, jestli nechci, aby se mi to znova...protože já mám skoliózu a ještě mám křivý ramena a křivou pánev a jsem prostě taková křivá. A člověk musí být v ose a musí bejt rovně a to já prostě nikdy nemůžu bejt a i kdybych se o to snažila, se do toho nějak štelovat, tak to zase dopadne špatně. Takže jsem zase nechala i toho bruslení. Takže prostě se to u mě opakuje.

T: Takže to je ten hlavní důvod co Vás sem přivádí, to že se opakují ty...tělo blokuje nějakou činnost, kterou byste chtěla udělat.

R: Mhm.

T: A teď už, kdybychom se přesunuli k tomu cvičení, tak nejdřív na tělesné úrovni – jaké pociťujete změny?

R: No rozhodně mi to jde už o trochu líp, než to bylo ze začátku. Protože když já jsem sem přišla poprvý, tak ten den se mi, cestou sem zablokovaly záda. A od té doby se to se mnou nějak táhne, ještě to není úplně dobrý. Ale to bylo fakt strašný. Já jsem právě tady, jsem si uvědomila, na tom cvičení, jak jako je to špatný, jak mám strašně stažený ty svaly, není to protažený, zkrácený. A nešlo mi vůbec udělat nic co předtím, jako taky šlo hůř, ale aspoň jsem to udělala. Ale teď to vůbec nešlo, jsem se neohnula, prostě všechno mě strašně bolelo a bylo to fakt hrozný. A tak to mě vlastně, je pravda, že jsem si na tom uvědomila, jak jsem na tom špatně, že to prostě nemůžu takhle nechat. Že prostě musím něco začít dělat a postupně se to začalo zlepšovat.

T: Ta celková připravenost ke cvičení, že se začala zlepšovat?

R: No, trochu se to zlepšilo. Ale taky právě mě pak paní doktorka říkala, že přeci se do toho nemusím tak rvát, aby to bylo. Protože já vlastně, i jsme se o tom bavily, že já vlastně vždycky, když jsem měla jít na nějaký cvičení, tak mi to nikdy ani pořádně nešlo. A tady jsem sem šla s tím, že všichni říkali, to bude jednoduchý, to půjde. A tak mě i nějak vůbec jako nenapadlo, že by to třeba nešlo. A ono to zas nešlo. Tak jsme z toho byla i taková strašně zklamaná, jsem si říkala jak to zase. A tak to bylo takový. Jsem si říkala, nebo paní doktorka říkala, že nesmím od sebe tolik chtít, abych to dělala úplně dokonale. Tak jako teď prostě, když to nejde tak to nejde, a snažím se to nějak jako nehrotit moc. A taky, já



právě jak jsme měla často vyvrkнутý ty kotníky, tak jak to mám mít takhle. Mě to prostě bolí v tom tureckém sedu a prostě, nebo i sedět na těch patách tak to chvilku vydržím, ale ty nártý prostě...ty kotníky jak jsem měla hrozně moc vyvrkнутý, prostě to cejtím. Mám to celkově uvolněnější

tam ty svaly, to mi říkali právě, že u mě to víc hrozí, že se mi s tím něco stane. Tak proto mám problém s tím tureckým sedem, že mě to bolí a tak. Ale tak jako je to čím dál lepší.

T: Takže tohle to se zlepšuje. Ale teď ještě bych chtěla vědět, jak se cítíte celkově fyzicky při tom cvičení? Vy tady popisujete, jak při nějakých cvičích Vám to nejdřív nešlo, teď se to zlepšuje. Ale jestli pociťujete celkově spíš nějaké uvolnění, nebo jestli se vůbec nedostavuje? Jak Vám je po těle celkově?

R: No, když jsem tady byla poprvé, tak to bylo fakt hrozný, jsem byla celá ztuhlá, vůbec to nešlo. Teď už určitě jsem uvolněnější a i jako líp se soustředím na sebe. Ze začátku jsem furt, jak to tady zvoní, ty vteřinovy, tikat, vždycky prostě slyším. Já i v místě kde spím, nemůžu mít hodiny, protože se furt musím soustředit na tikání. Ale teď už to jako vytěšňuju, teď už si toho tolik nevšímám.

T: A dá se říct, že víc přistupujete k tomu, co se děje u Vás?

R: No, že víc se dokážu na sebe soustředit.

T: Dobře, a ještě jestli se objevily nějaké nové symptomy nebo bolesti, nebo něco přímo při tom cvičení? Jestli se Vám objevuje někde po těle nějaký pocit, který jste dřív nezažívala?

R: No, víc je to znát na tý kostrči, že na tý jedné straně, na tý levý, vždycky když ležím, tak mě to fakt bolí, já si opravdu musím lehnout na bok, protože to nemůžu vydržet. Ale já jsem dneska zapoměla, ale příště si vezmu ručník, a když si podložím bedra, tak je to lepší. Že ta celá tíha není jenom na tý straně kostrče, jak jí mám trošku vyklenutou. Tak to dřív mi zas takový problémy nedělalo. Ale teď to je čím dál horší. Ale jinak, hodně tady vzadu, záda, kolem těch trapézů to dost často cejtím. A celkově, když se mi to tenkrát zablokovalo, po cestě sem, tak od té doby to prostě není dobrý. Furt to cejtím, že to tam není uvolněný. A to jsem dřív neměla, zas jako tolik. To prostě je výsledek toho, jak jsem pořád nic nedělala.

T: A ještě jsem se chtěla zeptat, jestli pociťujete nějaké napětí celkově, po těle, a jestli se tady s ním třeba něco děje? Pokud ho teda cítíte.

R: Mm, teď nějak nevím.

T: Jak je to u Vás s napětím, když se řekne napětí po těle, vnímáte něco takového?

R: No, když mě začne někde něco táhnout, tak to mám pak celý napětí, hlavně to jde do hlavy, začne mi být horko a pak se mi začne dělat špatně.

T: A to je v běžném životě, co popisujete to napětí, nebo i na skupině?

R: I tady. No hlavně ze začátku, když to bylo moc náročný pro mě. A potom vlastně, minule nebo předminule, jak se víc dejchalo, tak to bylo...mi začalo být horko na ruce, a hlava, začalo mi bejt vedro a začala jakoby migrena. Já totiž když hodně dejchám tak mi začne migréna. Já jako, už ne, že bych se nesnažila dejchat, ale nedýchám tak strašně intenzivně. Ale přes to, ten jeden tejdén, jak jsme víc se na to soustředili na to dejchání,

tak i když jsem nedejchala úplně zhluboka, tak přesto to bylo asi moc. To mě pak začala bolet hlava a to mi pak začalo bejt horko a fakt mám takový napětí a hlava mě začne bolet na jedny straně. Tak jako naštěstí to povolilo, ale z toho jsme měla celkem i strach než jsem sem šla, protože jsem tušila, že to bude hodně spojený s dejchaním.

T: A tady se to teda vyvíjí jak? Vy jste říkala, že jste z toho měla strach, tady to dýchání děláte, tak co se...

R: No tenkrát, asi před těma čtrnácti dněma, to fakt mě ta hlava začala bolet. To jsem to asi přehnala, že jsem asi opravdu moc dejchala. Ale od té doby už ne. Ale ne nějak, že si to nehlídám, dejchám prostě normálně.

T: A dalo by se říct, že se cítíte jinak, když jdete odsud ze cvičení, nebo je Vám pořád stejně? Je tam nějaká změna celkově v prožívání těla a nějakého pocitu?

R: No vždycky se trochu protáhnu a probudím se tady.

T: A jak dlouho máte pocit, že to ještě trvá, po té skupině?

R: No, jako z toho co jsem říkala, vyplývá, že bych se spíš měla zahřát, ale většinou mi je zima potom. Což je trochu zvláštní, nevím čím to je, jestli tou relaxací na konci, sice se přikreju, ale stejně. Vždycky mi je většinou chladno, když odsad' jdu. Se rychle převlíknu a dřív jsem hned šla za paní doktorkou potom, tak jsem tam chvilku čekala a pak jsem měla teplej čaj tak to bylo dobrý, ale jinak...většinou pak jdu domů. A jsem ráda, že jsem protažená.

T: A jak se Vám daří to mindfulness jak se dělá na začátku, nebo co u toho vůbec pociťujete, když máte jenom sedět a být sama se sebou a vnímat ty tělesné pocity?

R: No, to ze začátku jsem vůbec nic necejtila. A většinou mě ze začátku bolely furt ty záda. To tam prostě bylo pořád a buď víc, nebo míň. A tak se to různě stěhovalo, mě se to tak stěhuje, protože mám skoliózu. Tak prostě, i když cvičím a chodím na rehabilitace tak furt se to prostě stěhuje, není to dobrý, tak to tam bylo. A občas se objeví, že někde mě začne něco trochu píchat a pak to zase zmizí. Dost často se ozve i ten kotník, i když na to vůbec nemyslím, najednou se ozve kotník, začne bolet.

T: Při tom mindfulness?

R: No, někdy, většinou ke konci. A vůbec nevím proč.

T: Takže se spíš soustředíte na to, co se děje za tělesné nepříjemnosti, ale ty pocity tam nějaké nejsou?

R: Asi moc ne. Já se nějak nedokážu moc vnímat, nebo nevím, no.

T: A třeba, když jste byla na mindfulness poprvé a teď v průběhu, když chodíte, mění se to nějak, jako být u toho, u sebe?

R: No, je to teď lepší, že se dokážu víc na sebe soustředit a víc na ty části těla soustředit taky. Je to lepší, a když se soustředím na ten dech k tomu, tak je to lepší ještě víc, jakože spíš něco cejtim, než když nemyslím na ten dech. To jako ten dech, jak má proudit nahoru a dolů, tak jako to mě pomáhá k tomu si něco uvědomit.

T: Aha, tak Vám ten dech nakonec pomáhá, i když Vy jste říkala, že u Vás může způsobit třeba tu bolest hlavy, že z toho máte strach?

R: No.

T: Ale tady jste se naučila s tím pracovat tak, že Vám pomáhá k uvědomování nějakých pocitů?

R: No, většinou pak něco cejtím v krku, nebo tak. Když víc se snažím soustředit na to dejchání. A jenom, že dneska, jak jsem říkala, že se mi uvolňovaly ty ruce, tak to jsem fakt měla úplně pocit, jako by mě padaly dolů. Fakt úplně takový strašný uvolnění, že...to se mi stalo, když jsem byla na foniatrii, když má člověk takový to zařízení, tak to prostě jsem měla pocit, že nemůžu už vůbec dejchat, tak jsem to úplně vzdala, jsem si říkala, nějak to dopadne.

Tak úplně stejnej pocit jsem měla u těch rukou, že se mi to tak jako uvolnilo, úplně mě padaly, že jsem to tak nějak nechala být, jako bych to nemohla ani nějak ovládat.

T: Takže to bylo nějaké uvolnění, které normálně nezažíváte?

R: No.

T: Takže to pro Vás bylo úplně nový, tenhle pocit?

R: No.

T: A teď bych se zeptala, jak se to tělesný cvičení a změny po těle promítají do Vaší psychiky, jak se cítíte při tom? Jestli můžete říct, jak se mění Vaše rozpoložení, na začátku skupiny a po skupině, psychické rozpoložení? Jestli tam vnímáte nějakou změnu?

R: No, když mě to nebolí, tak je to dobrý, když mi to moc nejde, nebo mě to hodně táhne, tak to moc dobrý není. Z toho mám fakt jako blbej pocit, že mi to nejde. A jako snažím se to nějakým způsobem dělat, aby to prostě šlo. Fakt se to snažím nějak nehrotit, ale...

T: A co se týče emocí, pociťujete během toho cvičení nějaké emoce? Jsou Vám přístupné? Objevují se vůbec?

R: Já nějak moc, nějak to nedovedu popsat tohle to, moc nevím.

T: Tak jestli se třeba cítíte celkově jinak, než když jste v každodenním životě, kde něco děláte?

R: No rozhodně se na to soustředím, na to cvičení, fakt se věnuju jenom tomuhle, snažím se nemyslet na nic jinýho. Je pravda, že na začátku toho mindfulness, že občas myslím na to, co mě všechno čeká, ale pak když cvičím, tak se snažím na to soustředit, abych to dělala dobře a...

T: A co se týče nějakých emocí, pocitů, to tam u Vás...?

R: Moc není.

T: A v běžném životě máte pocit, že k tomu máte přístup, k těm emocím?

R: Asi jo.

T: A tady se neobjevují? Něco v návaznosti, ať už je to smutek, nebo strach, nebo radost?

R: No spíš mě třeba štve, když mi to nejde.

T: Takže hlavně to naštvání se tam objevuje?

R: No, a v tom tureckým sedu mě pak vždycky začnou bolet strašně nohy kolem kyčlí a tak, ty kotníky. Mě to jako mrzí, že mě to bolí a říkám si normálně lidi v tom tureckým sedu sedí a je to úplně v pohodě a jako proč mi to nejde. Jakože mi to bylo docela líto, že mi to nejde.

T: Takže pro Vás je nejdůležitější zvládnout ty tělesné cviky, tak jak vy byste si představovala při tom cvičení?

R: Mhm.

T: A teď bych se ještě zeptala, jestli je nějaké cvičení, nebo technika, nebo i ta práce s dechem, na které si vzpomenete v určitých situacích. Jestli třeba jsou nějaké situace, které jsou Vám nepříjemné, a vzpomenete si, že by Vám to mohlo pomoci?

R: Minule, když jsme měli ty dlaně a sáhnout si někde a dávat tam to teplo, tak na to si občas vzpomínám. Si říkám, když mě něco bolí, tak si říkám to bych mohla zkusit, občas to i zkouším.

T: Takže to Vám pomáhalo?

R: No. A pak takovýto, že když někde něco bolí, nebo je nepříjemný, tak to zkusit jako prodýchat, to místo, nějak to, prostě se na to soustředit. Na to si občas vzpomenu. A dneska, jak říkal pan doktor, že když jsme leželi, že to máme hodně stáhnout, chvíli to držet a pak to povolit. Mě právě začalo bolet okolo tý kostrče, to jako jedna půlka zadku, tak jsem to zkoušela a fakt to trochu povolilo. Tak jsem si říkala, že to si taky budu pamatovat a že to určitě někdy vyzkouším.

T: A s tím dodýcháváním už jste to zkoušela, jaký to má efekt, jestli Vám to pomáhá potom? V běžném životě?

R: No, já jsem to zkoušela na ty záda, protože toho se furt nějak nemůžu zbavit, tak to občas zkouším.

T: A...

R: Trochu to pomáhá. Nevím teda, jestli to není nějaký placebo, ale trochu to pomáhá.

T: A teď bych se ještě zeptala, jestli cítíte nějaké trvalejší změny v přístupu k sobě, jako celkově?

R: Asi víc se vnímám. Asi víc no, že spíš občas něco cejtím, než jindy. Jsem se o to asi fakt vůbec nezajímala.

T: A takže myslíte, že se Vám i podařilo víc uvědomovat to tělo, celkově?

R: No určitě, a taky vlastně, to bylo teda v důsledku toho zablokování, ale chodím na rehabilitace. A taky jsem se teď přihlásila, jsem myslela, že nemůžu, že už mám po státnicích a uzavřenéj index, ale zjistila jsem, že můžu, jsem si zapsala pilates. Jako tělocvik. Takže teď jsem tam byla poprvý v pátek, budu chodit každéj pátek. Takže to jsem ráda a prostě mě došlo, že opravdu s tím tělem musím začít něco dělat, že to prostě není dobrý.

T: Takže Vám došlo, že se mu máte věnovat a pracujete na tom?

R: No, že se musím sobě víc věnovat.

T: Mhm, a co se týče těch emocí, jako celkově efekt ze skupiny, necítíte nějaké uvědomování i na té úrovni emocí?

R: Asi ne.

T: Spíš tedy na tělesné úrovni?

R: Mhm.

T: A ještě bych se zeptala, jestli to, co jste očekávala od té skupiny, se naplňuje, nebo jestli to přineslo i něco jiného, co jste nečekala?

R: No, já jsem toho moc nečekala popravdě řečeno.

T: Takže jste byla skeptická vůči tomu?

R: No, trochu jo. Hlavně jsem nečekala, že mi to bude dělat takové problémy teda. To jsem teda nečekala. Když zřejmě, to paní doktorka chtěla říct, podvědomě jsem to prostě čekala, protože to prostě jsem čekala vždycky. Vždycky většinou mi to při tělocviku moc nešlo a tak. A to právě mi říkala i paní doktorka, že jak se mi zablokovaly ty záda, že to nebyla náhoda zase. Že to bylo, protože jsem nějak jako věděla, že bych měla něco cejtít, ale myslela jsem, že nic cejtít nebudu, tak tělo zařídilo, abych opravdu něco cejtila. Takže to s tím asi nějak souvisí, tak to teda, zrovna z tohohle moc radost nemám, protože se to se mnou pořád táhne. Už dvě poslední rehabilitace jenom a není to pořád dobrý. Ale na druhou stranu, kdyby tohle to nebylo, tak bych se nezačala sobě víc věnovat a cvičit a chodit, přihlásit se na to pilates. Takže v tom je to zase dobrý, asi to tak mělo bejt.

T: A ještě bych se zeptala, jak vnímáte navštěvování skupiny, jestli je to spíš pro Vás příjemnější část týdne, nebo povinnost? Jestli se těšíte nebo bojíte chodit sem?

R: No, ráno se mi nechce vstávat. A dneska se nechtělo stávat tak, že jsem pak přišla pozdě. To nebylo jenom dopravou, ale jak se mi nechtělo, tak jsem prostě vyjela pozdě.

T: A když už jste potom tady, tak jak to vnímáte, jestli je to pro Vás...

R: A to já jsem zas jako ráda, že jsem tady. Protože se protáhnu a nejsem doma aspoň. Jsem někde jinde a většinou je to spojený s tím, že potom jdu pak za paní doktorkou. I když teď ne, teď sem jezdím zase v úterý. Tak jako, když to bylo, když to potom navazovalo, tak to bylo dobrý. Že jsem to měla všechno v jednom dni a tak jsem si říkala, to je dobrý. Teď už se mi zas tolik nechce, když vím, že sem pojedu zítra po druhý, ale pak jsem ráda, že jsem tady.

T: A ještě bych se zeptala, jestli jste dosáhla nějakých nových poznatků o sobě, během té bodyterapie?

R: No, že jsem asi na sebe fakt strašně náročná. To jo no, že prostě musím víc respektovat svoje tělo a spíš ty omezení různý. Že sice někdy strašně moc na to myslím, že nemůžu dělat tohle, protože prostě záda, nebo něco. Ale na druhou stranu se to snažím asi nějak, prostě to nerespektuju. No, v některých věcech asi až moc a někdy zas na to moc nemyslím.

T: A to jak jste na sebe náročná, tak začalo se to taky nějakým způsobem měnit, během té doby co sem chodíte? Jestli třeba, i ve spojení s tou verbální terapií, si říct – měla bych si trochu víc ulevit, nebo netlačit na sebe tolik?

R: No rozhodně už teď, prostě když se neohnu, tak se neohnu a jinak to moc neřeším. Zas mi to tak už nevádí. A když jsem sem přišla, tak všichni se ohejbalí, úplně kdo ví kam, jsem si říkala to je hrozný, to jsem na tom fakt strašně. A teď už to prostě neřeším, si říkám jsem tady sama za sebe a prostě důležitý je, abych se cejtila dobře, by mě to nebolelo moc. Až dneska, jak vlastně říkal pan doktor, že vždycky si dát takový to napětí a potom uvolnění, tak já jsem to nikdy moc nevnímala, jsem si to až dneska uvědomila, že tam jsou

ty dvě fáze. Jsem to nějak jako předtím nevnímala. Tak teď si to, už dneska i příště si to budu víc snažit se na to soustředit. Víc pozorovat, co se v tom těle děje, při těch dvou těch.

T: A máte pocit, ještě jak jste říkala, že víc se vnímáte celkově, tak jestli to je na té skupině nebo pak i v normálním životě? Že se dokážete víc vnímat?

R: Já myslím, že jo, že to je poznat. Třeba i teď jak jsem byla na tom pilates, to mě teda strašně překvapilo, že tam se teda dechá furt. A strašně moc. Ale tam mně to prostě tu hlavu vůbec nevadilo. A protože já když jsem tam chodila vlastně před rokem, jsem chodila ten semestr na pilates, tak to bylo, to jsem měla s tím strašnej problém, to jsem myslela, že to vzdám, protože to mně okamžitě spustilo migrénu, to sem nemohla vůbec udechat. Ale pak vlastně jsem se naučila, jak se to dělá správně, tam je ten postup takovej specifickej. A teď, když jsem tam byla, tak jsem s tím vůbec neměla problém. Přestože jsem fakt celou tu dobu, celou tu hodinu a něco se tam dechá hrozně moc, tak přesto mi ta hlava pak nebolela. Tak nevím, jestli to bylo tím, že jsem se třeba i soustředila na ty jiný, jak než se vydechne tak se musí stáhnout břicho, zadek a pak teprve vydechnout a ještě většinou k tomu udělat jinýho, tak jestli je to víc věcí, na který se musím soustředit, že jako nemám tolik na mysli tu hlavu.

Nevím, ale hrozně mě to překvapilo. A taky mě překvapilo, že právě na tom pilates jsem prostě zvládla sedět na těch nohou, i se ohnout dozadu, tak jsem si říkala – jak je to možný, že tady mi to prostě nejde a tam to najednou šlo. Tak jsem si řekla, že to musím tady taky zkusit a dneska už to bylo trochu lepší, už mi to trochu šlo. Tak jsem si říkala, jak je to možný. Jestli to tady nějak neblokuju v sobě.

T: Takže jste nad tím začala přemýšlet a tak jste si uvědomila i to, že jste toho schopná, akorát že tady Vám to nejde, tak se to dneska trochu víc zpřístupnilo?

R: Mhm.

T: Takže přes to vnímání a přemýšlení se Vám to zlepšuje?

R: Mhm, já jsem pak zpětně si uvědomila, vždyť já jsem tam vlastně dělala ty věci, co mi nejdu a tam mě to nějak jako nevadilo, přitom, ne že by to bylo nějaký měkčí nebo...ale prostě jsem si říkala, jak je to možný? Jsem si říkala, že to musím překonat a zjistila jsem, že ono to jde trochu. Tak doufám, že to bude příště zase trochu lepší.

T: A ještě Vás něco napadlo tady k té skupině, co jsme třeba neřekly?

R: No, já tím že jsem fakt nikdy u sebe nic moc nepozorovala a i teď mám pocit, že toho zas tolik nepozoruju, tak jsem byla vždycky překvapená, co říkaly tady ty paní okolo sem si říkala co tam všechno cejtěj, jak je to možný, a úplně mě to hrozně překvapilo, že jsem jako nikdy nic moc necejtěla, tak mě to hrozně překvapilo, hlavně ze začátku. A tak jako teď už si říkám, každý to má jinak no, ze začátku mě to hrozně překvapilo.

T: A vy to máte úplně jinak, že tolik pocitů neprožíváte takhle?

R: Mhm.

T: A to se nějak nezměnilo? Že třeba na začátku Vám to přišlo úplně rozdílné od Vás a postupně jak jste chodila, jestli se víc těch pocitů neobjevilo?

R: No cejtím to na těch zádech, jako nahoře nad lopatkama, to občas cejtím takovou tíhu, to jo. Protože, když vím, co mě čeká, že budu muset napsat zase diplomku a nejde mi to, tak to jako, to cejtím takovou tu tíhu.

T: Takže v tom vidíte, že nějaká ta tíha myšlenek, nebo tíha psychická se promítá do té bolesti třeba těch zad, že tam si to takhle spojuje?

R: Mhm, a taky jako že mě...víc přemejšlim nad těma věcma, co jsem zažila ten uplynulej, minulej tejden. Což mě nějak nikdy moc nenapadlo. Třeba jak jsem se koukala jednou na ten film, to byl strašnej zážitek a to, prostě jsem se toho nemohla vůbec zbavit a pořád to ve mně prostě bylo. Snažím se nemyslet jenom na to, co mě čeká, to šílený a víc i přemýšlím, co bylo předtím, ale to taky není dobrý. Tak se snažim, prostě bejt tady a teď, a snažím se na to radši nemyslet, co bude dál, protože to by se mohlo zas nějak blbě promítnout. Asi tak.

T: A to „být tady a teď“, máte pocit, že to je tady možné? Tolik se nedívat co bude, nebo co bylo, jestli zažíváte chvíle, kdy to „tady a teď“ vyloženě dokážete prožít?

R: Jo, je to tak, že tady na to ten čas je a jsem tady taky pro to, abych se věnovala sobě a fakt na to myslela, co zrovna cejtím a tak. Tak jako snažím se to využít.

T: Nejdřív bych se zeptala, z jakého důvodu jste se rozhodla k účasti na bodytherapeutické skupině?

R: No, rozhodla jsem se proto, že sem chodím už druhý rok na psychoterapeutický sezení a tam zkoušíme s tou psychoterapeutkou všechny možné způsoby, který by mě mohly pomoci, tomu problému, kvůli kterému sem chodím. A takže když se naskytla tady ta možnost, tak mě paní Berková se ptala, jestli bych to chtěla zkusit a já jsem říkala, ničemu se nebráním, zkusím všechno. Takže tím jsem se dostala na to body.

T: Takže to pro Vás byla první zkušenost, té bodyterapie?

R: Ano.

T: Vy jste říkala, že sem chodíte už déle, ale co Vás vedlo k myšlence, že pokud máte nějaké somatické potíže, že jsou propojené s psychikou, jestli jste nad tím sama přemýšlela?

R: Já mám potíže už řadu let a bohužel teda už to bude opravdu deset let. To jsem ještě chodila do zaměstnání a ze začátku jsem to neléčila, brala jsem to, jako že seto nějak vyřeší samo, ale čím víc to jako trvalo, tím víc mi to dělalo problémy, mi to zneprůjemňovalo život. Ty moje problémy způsobené v tom, že při mluvení a při jídle se mi začne stahovat krk, jako tady prostě ty svaly na krku a brání mě to normálně se vyjadřovat. Když se to dostane do takového jako silného, tak už sevření, tak mě to brání, ten jazyk se mě jako hůř ohýbá. Stane se mě třeba, že se kousnu do jazyku, kousnu do dásně, úplně jako...ne, že bych to chtěla, to se mně děje samo. A to mluvení mě velmi unavuje. A u jídla to je totéž, já kdybych neměla tak obrovskou chuť k jídlu jako mám, tak bych se těžko najedla, protože mě to, prostě ten krk, mě nešpatně kouše. A někdy i polyká. Takže jako, tohle všechno, dohromady. Ale to samozřejmě nenastalo hned, ono to bylo postupný. A postupně to byly jen mírné stahy, jedla jsem normálně, pak se to začalo během té doby zhoršovat. A teď abych se dostala k tomu, já jsem prostě absolvovala, když už jsem zjistila, že je to problém, všechny možné vyšetření. Začala jsem praktickou lékařkou, na neurologii a všude mě podrobili nějakým vyšetřením a všichni konstatovali, že mě nic není. A tenhle problém co mám, že to je. Tak zkrátka, všichni to brali – jak to přišlo, tak to odejde, nedělejte si s tím starosti. Jenomže mě to obtěžovalo čím dál tím víc, pak jsem byla i na prohlídce toho krku, na foniatrii, i tam mě prohlíželi a zase žádné problémy, který by to mohly způsobit nezjistili. Pak jsem už ani nevěřila, přiznám se, Vinohradský nemocnici kam spadám, tý neurologii, oni to tak tak jako zlehčovaly ten můj problém, ten co mě vyšetřoval, tak trošinku mě to přišlo, že se tomu vysmíval. A jako já bych se tomu taky smála, kdyby mě to tak netrápilo. A tak jsem pak přes dceru, jsem se objednala do Brna, do té fakultní nemocnice, na neurologii, tam teda přístup byl mnohem profesionálnější a udělali opravdu maximum, oni mě dokonce řekli, že aby oslabily ty stahy na krku, že zkusej botulotox, takže mě napichovaly ty svaly botulotoxem. Pravdou je, že to bylo úžasný v tom, že...prostě takhle to řeknu, tomu mému problému to absolutně nepomohlo. To byla zkouška, oni to věděli, oni to pouze zkoušeli. Takže to jsem tam byla asi dvakrát a zase došli názoru, že...byla tam taková mladá žena, a ta mě říkala – víte, to je psychosomatika. A prostě my si s tím nevíme rady, to není záležitost, aby my jsme Vám tady na neurologii mohli pomoci a jsme se rozloučili, já jsem byla velmi ráda, že to viděl



ještě někdo jinej no a smířila jsem se s tím, že už to takhle bude. Nějakou dobu jsem to nechala, ale ten problém se prohluboval, furt byl horší. A teď už se dostanu k tomu, jak jsem se dostala sem. Na internetu jsem si našla kliniku a objednala jsem se k panu doktoru Kabátovi, kterej mě vyslechl velmi podrobně a řekl mi, ne že mě vyléčí úplně, ale že mě nepokusí pomoci, čímž jsem se sem dostala. Takže pak jsem chodila na nějaký ty stacionáře, v tom začátku, kdy jsem se seznamovala se všema těma metodama, který tady používáte a to byla ta dramaterapie a já si nepamatuju, jak se všechny jmenovaly. A pak teda jsme časem dospěla k tý terapeutce a sama tam jsem s ní to probírala a tam jsme dospěly k názoru, že mě tyhle terapie typu drama nepomáhá, to mě nic neříká, protože já nejsem nějaký exhibicionista, takže pro mě nějaký dramaterapie, herectví, to mě přijde šílený, jak se stydím strašně a jako neumím to. Takže to mě neléčí, to mě spíš stresuje. Co se týče té arteterapie...tam jsem zase naprosto...že neumím kreslit, od dětství. Takže to nebylo zasev tom že bych neuměla, tam nešlo o kreslení nějakých výtvorů, ono tam šlo o kreslení pocitů, ale i to mě dávalo hrozně zabrat. Pořád v tom mým nastavení, všechno pečlivě, tak jak jsem se snažila nakreslit domeček, tak aby to byl domeček, aby to bylo poznat a ne abych si tím nějak ulevila od nějakých svých vnitřních problémů. Takže v tom jsem se taky nenašla. Tak pak jsem chodila, ještě jsem byla na takovém autogenním tréninku, to vedla ta moje psychoterapeutka, tak ten mě přišel jako docela účinej. A pak jsem chodila, chodím pravidelně k ní, a z mého pohledu...pak jsem tedy ještě prodělala to body, o kterém chceme mluvit, a z mého pohledu mě teda úplně nejvíc pomáhá ta osobní psychoterapie. To povídání, rozbor těch určitých problémů, který třeba jsem měla anebo mám, ten pohled toho úplně jakoby nezúčastněného člověka, jinýma očima na to co třeba mě trápí, to je to, co mě pomáhá úplně nejvíc.

T: A tak jestli bychom se mohly vrátit k té bodyterapii ještě, jaký to tam mělo vliv.

R: Samozřejmě, ano.

T: Ještě bych se zeptala, než jste poprvé přišla na tu skupinu, jaký jste měla přístup k Vašemu tělu, jestli jste celkově nějak nad ním přemýšlela, nebo jestli jste vnímala, jak reaguje celkově?

R: Víte, takhle, já jsem, než mě tohle to postihlo, nebo než jsem si to začala silně uvědomovat, tak jsem k svému tělu měla přístup velmi macešskej. Nějaký svoje pocity, to jsem vůbec nevnímala v tom životním fofru, na to nebyl čas, a když, tak to bylo to poslední. Ale když jsem pak začala mít tyhle problémy, tak samozřejmě, že jsem se i tady naučila, na těch různých, co jsem Vám řekla, že jsem absolvovala, a že by se člověk měl k sobě chovat jinak, a že by měl vnímat pocity. Takže, neříkám, že to umím perfektně, nebo už když jsem do té skupiny šla, že bych nějak to uměla, ale jsou momenty, kdy si to uvědomím, že by to tak mělo bejt a snažím se to udělat. A tam právě, ta bodyterapie, to je proto velmi přínosný, protože ta k tomu směřuje. A člověk na tu hodinu, nebo hodinu a půl, kdy jsem cvičila tak prostě opravdu...jako ono se to taky pokaždé nepodaří, ale podaří se to třeba na chvíli a ne na celou tu hodinu a půl, ale to je velmi přínosný, protože ten člověk začne vnímat ty pocity a přestane myslet na ty starosti. Takhle.

T: Takže během té bodyterapie jste se naučila vnímat ty pocity a předtím jste...?

R: Předtím jsem to až tolik, možná trošku na tom autogenním tréninku, tam taky. Ale jako úplně předtím vůbec, to jsem jako, tělo moje, to bylo to poslední. To vůbec.

T: Tak to jsem chtěla vědět, jak to bylo předtím a teď bych se zeptala, když už bychom se přesunuly na tu skupinu, tak jaké změny jste pociťovala na tělesné úrovni při celé té skupině, při bodyterapii?

R: No, při tom cvičení a při tom soustředění na ty určitý partie, jsem pociťovala takovou jako úlevu, lehkost. Určitě ještě musím poznamenat, že já když jsem přišla na tu bodyterapii, tak už jsem nebyla v takovém tom kritickém stavu, protože za tu dobu co docházím na ty osobní terapie, už se ten můj stav bych řekla někam posunul. Takže tady jsem to vnímala tak, že na rozdíl od těch jiných lidí, co tam se mnou byli, kteří třeba opravdu prožívali tu depresi nebo tu krizi přímo, takže u nich to bylo takový možná ještě intenzivnější. Ale i tak jsem měla pocit naprostého klidu, vyrovnanosti při tom cvičení, pohody, příjemný pocity.

T: A vyloženě po tom těle, jestli můžete říct, jestli se něco třeba měnilo, jako tělesně?

R: No, pociťovala jsem třeba mravenčení v rukách, ale i v pažích, pociťovala jsem teplo okolo žaludku, tady v tý krajině toho solar plexu, to bezpečně. To ano, takhle ano.

T: A jak jste vnímala tělo během toho cvičení?

R: Ted Vám teda nedokážu říct, nebo nerozumím Vám, jak to myslíte.

T: Takhle, jestli jste víc si třeba uvědomovala...

R: Ty končetiny a tak, jo, to určitě. To jsem se jako cíleně snažila, abych měla prázdnou hlavu, a opravdu jsem se soustředila na to, k čemu jsem tam byla. To jsem se snažila a musím říct, že třeba úplně ty první kurzy, to mi dávalo problém, nebo jsem to nedokázala až tak, vždycky mi ty myšlenky někam odběhly. Ale jak jsem chodila pravidelně, často, víckrát, tak to bylo...pak už jsem to dokázala. Že prostě, když jsem tam přišla, tak jsem vnímala jenom sebe.

T: Takže postupně.

R: Postupně, ano.

T: A ještě bych se zeptala, jestli jste třeba začala nad těmi svými potížemi, symptomy přemýšlet jinak, jestli Vás k tomu třeba něco napadalo? S čím by to mohlo souviset, jestli se tam objevili vzhledem k tomu Vašemu symptomu nějaké nové myšlenky?

R: No spíš jako, spíš jsem poslouchala ty ostatní účastníky toho a ty jejich problémy, o kterých třeba v rámci hodnocení mluvily, tak jsem si uvědomovala, že jsou to stejné věci, který člověka ženou k tomuhle. Že třeba ty úzkosti, nebo ty veliký starosti, u každého se to pak projeví jinak. Někomu píská v uších, někdo já nevím co, ale mě se to projevilo takhle. Ale v podstatě jsem to vnímala velmi jako...když jsem tam slyšela ty lidi povídat, že – ano, to jsem si všimla, to jsem prožila. Takhle. Ale byla jsem...já jsem to pociťovala. Třeba pan Macháček by to asi viděl jinak, ale já jsem to pociťovala tak, že jsem už trošku jinde. Díky tomu, že sem chodím.

T: A co se týče ještě změn po těle, pociťovala jste nějaké uvolnění třeba i celkové? Co se týče těla?

R: Takhle, já jsem hodně zvyklá cvičit. Cvičím velmi často, takže pro mě, já si to tak myslím, ale to cvičení není zas taková změna životní. Tím že já se do takového stavu dostávám x-krát v týdnu, takže když někdo vůbec necvičí, neví co to je a pak najednou se tady takhle začne věnovat tomu tělu, tak asi je to pro něj bomba. Ale já tím, že cvičím, čtyři-krát v týdnu, tak každý den vlastně na půl hodiny, tak já se, někdy víc, někdy míň, naprosto cíleně teď už do tohoto stavu dostávám. Takže jako v tom smyslu, že se snažím soustředit, i třeba když cvičím jinak, než u toho body, ale cvičím. A vnímat jenom to jak to dělám, jak to se mnou prožívá to tělo, než abych myslela na jiný věci.

T: A to jste se teda naučila během té bodyterapie a potom jste si to přenesla i do toho Vašeho domácího cvičení?

R: Tak, protože mně se stávalo někdy, že jsem třeba cvičila, ale myslela jsem na všechny možné věci. A to cvičení bylo takový jako, že jsem kolikrát zapoměla, co jsem dělala. Kdežto teď se snažím víc to prožívat.

T: Takže Vy tím, že jste cvičila i předtím, tak jste necítila vyloženě, že by po té skupině, cvičení jste se cítila úplně jinak. Že jste byla zvyklá na tu práci s tělem a ta se pak změnila v té kvalitě.

R: Tak, ano.

T: A teď bych se Vás ještě chtěla zeptat, jestli dokážete říct, jak se to cvičení promítalo do té psychické stránky, do Vašeho psychického rozpoložení tam?

R: Určitě uklidňující, navozující takovou příjemnou, pohodovou atmosféru. To určitě.

T: A teď jestli si vzpomenete, co jste cítila, když jste obrátila pozornost do Vašeho těla? Třeba na tom začátku, při tom mindfulness, kdy se jenom sedí, jak Vám to šlo?

R: Úplně v tom začátku jsem s tím měla trošku jako, musela jsem s tím, jako na to myslet a bylo to pro mě nový, protože to jsem neznala. Ale pak už jako, to bylo takový přirozený a bylo to příjemný prostě.

T: Takže to pro Vás bylo příjemný ta zkušenost, být sama se sebou?

R: Ano, byla. Protože já jsem takhle v minulosti nikdy nebyla, já jsem vždycky měla okolo sebe lidi, o které jsem se starala, kterým jsem pomáhala, ale nikdy jsem se nesoustředila na sebe. To nikdy.

T: A vnímala jste u toho nějaké pocity nové?

R: No, nové, prostě pocity jako pohody a takový příjemný chvíle. To jo, takhle ano.

T: A ještě co se týče emocí, tak jestli jste během toho cvičení nějaké prožívala, jestli k Vám některé emoce přistoupily a mohla jste je vnímat?

R: Tak já celkově jsem na to body cvičení šla s takovou jako radostí, já jsem se těšila. A asi to bylo pro mě poučení, právě ta skupina, ty projevy těch ostatních lidí. Takže já jsem, prostě to vnímala pozitivně všechno, no.

T: Ale Vy sama, jestli se Vám u toho vynořovaly nějaké emoce? Třeba ty, co zažíváte běžně ze života?

R: Já si myslím, že takhle ne.

T: Takže to pro Vás byl spíš celkově ten příjemný pocit.

R: Ano, ano. Ale jako, že by mě bylo na pláč anebo naopak, na to že bych se smála, tak to ne, takhle to nemůžu říct. Tomu já říkám emoce. Tak takhle ne. Ani mě tam nic jakoby nedrtilo.

T: Někomu se můžou najednou třeba vynořit pocity smutku.

R: Ne, ne, ne. To já jsem neměla zaručeně teda. To spíš když už, tak do toho pozitivna, do toho radostna, když už.

T: Mhm, dobře. A bylo nějaké cvičení, které zvlášť Vám přinášelo dobrý pocit, byla nějaká část, která Vám víc vyhovovala? Jestli je to spíš to mindfulness nebo cvičení?

R: Spíš asi vyloženě to cvičení. Já třeba dodneška cvičím, to jsem si z toho jako...já jsem ze začátku cvičila doma i, některý ty cviky. Třeba večer, ale teď nějak se přiznám, že už jak je to s odstupem, tak už tak pečlivá nejsem. Vzhledem k tomu, že já cvičím hodně, tak zas jako navíc, a ne vždycky, ještě to nemám zažitý, ale to, co jsem si zařadila, to se mi líbilo a to cvičím, to je ten šálek. Ten se mně líbí. A ten cvičím skoro každéj den ráno ještě k tomu mému cvičení.

T: Mhm, tak to jste vlastně přešla do mojí další otázky, ta byla – jaké techniky nebo cvičení jste si vzala ze skupiny. A ještě se zeptám, co se týče dýchání, jaké to pro Vás bylo, zaměřovat se hodně na ten dech?

R: Ten dech je úžasnej. Ten dech je úžasnej a ten opravdu jako, když to člověk dělá dobře, tak nastolí to uvolnění. Já si uvědomuju, že někdy, když jsem se, teď už se mi to tolik nestává, ale dřívě, pokud jsem chtěla něco říct a teď se mi to stávalo, já jsem nemohla, tak vím, že mě jedna lékařka a pak i dcera říkala – maminko dejchej, dejchej. A já jsem si, ze začátku teda, říkala – no dejchej, to bych se udusila, kdybych nedejchala, já dejchám. Ale není to pravda. Takže, to dýchání je úžasná věc, tak já se snažím u těch cvičení dýchat, a správně dýchat.

T: Takže tam vyloženě i při té bodyterapii jste se to učila.

R: Ano, ano.

T: A i tam jste cítila ten přínos?

R: Uvolňující efekt. Určitě.

T: Takže jste říkala, že to i zařazujete do toho cvičení.

R: Ano, ano.

T: Dobře, a jsou i situace, nebo byly, kdy jste si vyloženě vzpomněla na ta cvičení z bodyterapeutické skupiny, na to dýchání, že by Vám to pomohlo?

R: Určitě. Já jsem, jak jsem Vám říkala, já jsem cvičila. V lednu jsme skončili, určitě. Takhle, do toho než jsem onemocněla, než jsem dostala tu chřipku, jsem cvičila pravidelně večer a ráno cvičím jiný cviky, už léta. Ale večer jsem zařazovala tyhle ty, z toho body, co jsem se naučila. Protože ty nejsou nijak náročný, co se týče únavy, nebo já nevím, že by mě to nějak rozproudilo, naopak bych řekla, že je to tlumící, takže před tím spaními to úplně ideální. Takže pak jsem onemocněla tou chřipkou a tím se to všechno jako...a už jsem se po tom onemocnění k tomuhle pravidelnému večernímu nevrátila. Ale, což teď si tak uvědomuju, že to můžu zase zkusit. Ale to, co teda cvičím denně ráno je ten šálek. Ten mě utkvěl, ten je protahující.

T: Takže to jste si odnesla.

R: Ten je pro mě teda takovej fajn. A dokonce jsem ho naučila i kolegyni a jednu paní fyzioterapeutku a ty ho cvičíš zase s těma svejma svěřenkyněma. Takže jako ten mě utkvěl.

T: A ještě ve spojení s tou individuální terapií, došlo k na té bodytherapeutické skupině k něčemu, nějakým pocitům, které byste si pak potřebovala zpracovat na té terapii? Jestli to přineslo nějaké podněty o Vás, o kterých byste pak chtěla mluvit?

R: Asi jo, asi jsem tam řešila něco s (.....), ale to spíš nebyly, to byly vjemy, které jsem tam právě z té skupiny měla a něco třeba mě tam zarazilo, chování těch lidí a obzvlášť tam té jedné paní a to jsem pak řešila s paní doktorkou. To jsem si pak potřebovala s ní probrat.

T: Ale Vy sama...

R: Já sama ne.

T: A teď bych se zeptala, jestli pociťujete nějaké trvalejší změny. My už jsme to trochu vzaly během toho, ale nějak shrnout, jestli pociťujete trvalejší změny v přístupu k sobě?

R: To určitě, to jako celkově se víc vnímám, že taky já jsem důležitá. Abych tak řekla, nejenom to okolí. A že dávám si na věci čas, nehoním se. Naopak, když vidím některý ty svý kolegyně, který pořád, i když už nemusej, pospíchaj, někdy jim to i říkám, říkám „nehoň se“, snažím se jim to jako předat. Ale ono to nemá význam, oni lidi jako v tomhle tom, už jsou zajetí. Ale já sama ano, já sama se snažím a taky myslím si, že to úspěšně dělám. Nejenom nespěchat, ale jako i odpočívat, určitě. Když se mně něco nechce, tak prostě si řeknu – tak to neudělám. Což dříve nebylo. Jako chce, nechce, jako povinnost, to musím. Jo, tak, určitě.

T: A dá se říct, že jste si víc začala uvědomovat tělo a jeho potřeby?

R: Tak, tak, ano. Že to tělo taky potřebuje, prostě, aby na něj byl člověk hodnej. Aby ho jenom nevyužíval, ale taky dával, takhle to řeknu.

T: Takže se sama sobě víc věnujete?

R: Určitě ano. Je to teda i tím, že už nemám tolik na starosti, už mám na starosti jenom pejska a sama sebe. Protože už prostě jsem v důchodu a už je to jinak nastavený. Ale věřím a vidím to, na kolegyních jak, kdybych to neabsolvovala všechno, co jsem tady absolvovala, že bych jela pořád v tom starým...to vidím, to tak je.

T: Dobře a teď ještě takové shrnutí. Co jste očekávala od té skupiny a jestli myslíte, že se to naplnilo? Nebo jestli se objevil úplně nový přínos, který jste třeba nečekala?

R: Já abych Vám řekla pravdu, já jsem tam šla a očekávala...no co jsem očekávala, byla jsem zvědavá, co tam jako bude představovat. A já vždycky očekávám, když do něčeho takovýho jdu, aby mi to trochu pomohlo v těch mejch problémech. A nemyslím si, že bych mohla říct a že by to byla pravda, že po absolvování těch kurzů se mi to zlepšilo, to takhle ne. Ale řekla bych, po celkový době, kterou tady absolvuju, jsem lepší. Určitě. Všechno jsou to střípky, který pak dávají celek.

T: A ještě mě napadá, co se týče toho stažení kolem krku, co se s tím dělo při té skupině?

R: No, to nebylo, to právě, to bylo takhle. Já to nepociťuju, když nemluví. Takže pokud tam se nemluví, tak to bylo stejné, ano. Když jsme tam pak sdělovali své pocity, tak se

mi stávalo, že jsem ten problém neměla. Jak jsem právě byla v naprostém klidu, a v takový pohodě, naprostě, tam. Tak prostě mě se to nedělo.

T: A vnímala byste rozdíl, mezitím, když jste mluvila na začátku a pak po cvičení? Jestli to mělo nějaký vliv?

R: No takhle, asi by to určitě mělo, ale já jsem tam na tom začátku přišla taky v pohodě. To je právě ten rozdíl od těch jinejch lidí, který já jsem tam vnímala. Že třeba někteří tam přišli, prostě plný těch obav, strachů, starostí. Na poslední chvíli přiletěli celí vynervovaní, tak pak ten rozdíl pro ně, byl nebetyčnej. Ale já už tam jsem šla, a já jsme to tam taky říkala, když se mě pan Macháček ptal na tom začátku „jak“, já jsme říkala pohoda, klid, dobrý. Takže, pro mě ten rozdíl zas až takovej nebyl.

T: Takže Vy jste už přicházela v pohodě, ale spíše jste si tam propracovávala?

R: Učila dýchání, učila i přístupu k tomu tělu, znovu si uvědomovala, jak je to důležitý, aby člověk myslel na sebe a na to svoje tělo. Aby si věnoval nějaký ten čas toho dne. A i jsem se učila od těch jinejch lidí, tím, že jsem poslouchala, co říkají a dělají, jak se chovají.

T: Takže to pro Vás taky mělo přínos.

R: Ano.

T: A to je asi zbytečná otázka, ale jestli jste vnímala navštěvování skupiny jako příjemnou část nebo jako povinnost?

R: Tak jednoznačně příjemnou.

T: A ještě poslední otázka, jestli jste dosáhla nějakých poznatků o Vás? Sama o sobě, jestli jste se něco dozvěděla?

R: No, jako novýho nic, novýho, to bych ani neřekla. To ne. Já jsem si spíš uvědomila, že to co jsem dávno věděla, že můj přístup k některým věcem je velmi jinej proti jinejm lidem. A že to je možná i to, co mě dostalo do tohoto stavu. Že jsem jako, taková ukázněná. Že když mi někdo řekne- tohle ne, tak pro mě přes to vlak nejede. Ale některý lidi to tak nemaj. A to jsem já věděla teda, ale tam se mi to znovu ukázalo.

T: A tady ta ukázněnost a přísnost vůči sobě, nebo svému tělu, tak to se tam začalo nějakým způsobem...?

R: Ne, už jsem tam s tím šla a to se tím jenom potvrdilo, že to nesmím tak brát. Že jako je to nastavený na té mé straně velmi, velmi vysoko. Že až mě to ubližuje a že musím ubrat. A když jsem viděla ty ostatní, tak jsem si uvědomovala, že to nemaj ani v půlce toho co mám já a taky žijou. Asi tak. A že já pořád když uberu, tak pořád ještě budu mít hodně nad většinou lidí. A že to mě může jedině pomoci.

T: A takže jste i začala teda ubírat?

R: Jo, já si myslím, že se snažím. Že jako, jak Vám říkám, myslím víc na sebe, odpočívám. Dokážu si občas říct – to nebudu řešit. Prostě s tím nic neudělám, s tím se nebudu zabývat. Což dříve mě šlo těžko. Mě některý věci, když jsem je vnímala, že nejsou dobrý tak mě hrozně rozčilovaly a měla jsem snahu je měnit, ale ono to nejde. No, tak to jsem si tam uvědomila. Tohle naprosto jasně.

T: Takže jste i trochu zvolnila.

R: Mhm, a že jako ten svět se měnit nedá. Že se nedá. Takže každěj jsme náká individualita a že tam je potřeba to respektovat. A jako není nutnost se v tom prostředí pohybovat, když se mně nelíbí, můžu se nějakýho nepříjemnýho člověka zbavit tím, že se s ním rozloučím a že ho nebudu vyhledávat. Ale nebudu ho měnit, protože ho nezměním.

T: Takže i na celkový přístup k věcem to mělo nějaký vliv.

R: Určitě, já tohle to co říkám, to ne že by se vybavilo mě tam, jo, to já tohle už dávno, dávno vím. Ale ono se to...ono to nejde, když si to člověk uvědomí, když si to člověk uvědomí. Nejdřív to dlouho trvá, než si to uvědomíte. Když si to uvědomíte, tak to nelze hned změnit. Ale postupně si to člověk jako dokáže v některých věcech jako změnit a pak třeba jako tahle body a vůbec celý to...mě to znovu ukázalo, že ta cesta je jako správná, o který jsem věděla jí musím se jenom naučit líp aplikovat. A to si myslím, že jsem se naučila. Už dost. A tohle k tomu přispělo. Jednoznačně.

T: Takže dá se říct, že Vám to co jste poznala během té individuální terapie, tak se tady ještě jako dopotvrdilo a Vy jste si to ještě více vyzkoušela?

R: Tak, tak. Přesně, ano.

T: Nejdřív bych se Vás zeptala, z jakého důvodu jste se rozhodla pro účast na bodytherapeutické skupině?

R: To mi bylo navrhnutý, když jsem dělala vstupní pohovor tady na Psychosomatický klinice.

R: Měla jsem z práce, tam vlastně pracujeme taky s tělem, takže nějak zkušenosti jsem měla, ale nevěděla jsem, že to tady probíhá.

T: A sama, jaký jste měla předtím přístup ke svému tělu, jak jste si ho všímala, nevšímala?

R: Ono je to těžký, protože vlastně, na lince bezpečí pracuju dva roky, takže tam už to začalo a tady se to ještě jakoby víc rozvinulo. Ale předtím, já jsem pracovala na ministerstvu zahraničí tam vlastně jsem ten přístup k sobě neměla vůbec žádný. To bylo nulový.

T: A plynuly z toho pro Vás, myslíte, nějaké obtíže? Tím, že jste si toho těla nevšímala, že jste se jím nezabývala?

R: Když jsem tam pracovala, vlastně těch 6 let v té diplomacii, tak tam ne. Ale potom když jsem měla děti, tak ano.

T: A vnímala jste i nějaké propojení mezi psychickým stavem a tím jak se cítíte po těle?

R: Mm, to jsem si neuvědomovala.

T: Takže ani to, že by mohla souviset psychika s tělem, nebo nějaké potíže psychosomatické.

R: Mm.

T: Dobře, a teď kdybychom se přesunuly na to samotné cvičení, tak jaké změny pociťujete v té oblasti tělesné nejprve?

R: Myslím, že jsem uvolněnější.

T: A dalo by se ještě říct, jestli nějaká konkrétní část těla? Jestli se něco začalo projevovat jinak než obvykle?

R: Ono je to strašně těžký oddělit tu terapii a vlastně mojí práci a ještě ty...protože tam máme vlastně workshopy, vzdělávání a různý výcviky. Takže je pro mě těžký oddělit co konkrétně zrovna ta bodyterapie způsobila. Určitě jako ten hrudník, ten se uvolnil hodně a napětí jakoby v rukou, v nohou, že se dokážu uvolnit. Že si to uvědomím, že najednou se něco děje, cítím to a ptám se – aha, co se děje? A nějak jako na základě toho se uvolním.

T: Takže to uvolnění převládá.

R: Mhm, no.

T: A ještě jednou ty místa, kde to uvolnění u Vás přichází, jestli dokážete ještě říct?

R: V souvislosti s tím uvědoměním?

T:Mhm.

R: No, myslím, že ruce, nohy a ten hrudník.

T: Dobře. A jak celkově vnímáte Vaše tělo během toho cvičení?

R: Tady, během cvičení?

T: Mhm.

R: Já mám problém, že mám jakoby hrozně užvaněnou hlavu, takže tam běží spousta věcí. Takže se na něj musím hodně soustředit, abych ho vnímala.



T: A když už se Vám to podaří, vnímat to tělo, tak jaké to pro Vás je? Pocity tělesné?

R: Jakoby moc nemám pocity. Když ho jakoby vnímám, tak vnímám, jestli je mi to příjemný to cvičení, jestli mě to někde bolí, nebolí, soustředím se na to dýchání. Ale teď jako nevím, to je asi jako pocit tohle to.

T: Ale jestli Vám, vnímat to tělo a soustředit se na něj je spíš příjemné, nebo jestli...

R: Jo.

T: Je to spíše nepříjemný pocit?

R: Ne ne, to rozhodně je mi jako příjemný. A je mi příjemný, když jakoby, jako když mám klientelu pacienta, se kterým jakoby, na něj reaguju, tak jakoby tančím s ním, když ten hovor je v pohodě. Takže i s tím tělem, že jakoby jsem s ním a tak jakoby splývám s tím tělem. Takže jako něco příjemného to vnímám. Že na něj reaguju. To, co potřebuje, to co tělo mi vyšle a já na něj reaguju.

T: Takže ta reakce, komunikace mezi Vámi a tělem se během toho cvičení daří?

R: Ano, pokud ovšem s ním jsem v kontaktu. Pokud neposlouchám to, co mi říká zrovna, neběží něco v hlavě.

T: A dalo by se říct, že se nějak mění vztah k Vašemu tělu?

R: Jako určitě, to se mění.

T: A jakým způsobem?

R: To, že ho víc vnímám, že ho poslouchám. Ono jako říkám, tady je potom fakt hrozně moc ta terapie, ta teda se mnou teď jakoby cvičí hodně. Takže myslím, že jakoby jsem k tomu tělu taková citlivější, jemnější. Předtím, když mě něco bolelo, tak jsem říkala – no, tak dobrý, to zvládnou. A teď se zastavím a říkám si – aha, co bych teda potřebovala, nebo co by to tělo potřebovalo.

T: Takže ho víc vnímáte a všímáte si i víc těla?

R: Mhm.

T: A teď bych se zeptala jestli, pokud jste měla nějaké obtíže nebo symptomy, jestli se během toho cvičení něco s nimi děje, jestli se nějak mění?

R: Ten hrudník, ten se mění.

T: Takže se Vám ten hrudník zdá lépe snesitelnější, nebo...?

R: Já tam třeba teď to necítím. Jakoby žádnou bolest. Ale ono to přišlo někdy v lednu a trvalo to nějaký ty dva měsíce co to tam jakoby fakt bolelo. Ale vím, že jsem to znala, že poslední dva roky se to třeba objevilo po půl roce. Takže teď jsem na to dokázala reagovat, předtím jsem vůbec nevěděla co se děje. Teď jsem jakoby na to reagovala a ono se to začalo měnit, uvolňovat. Takže se to jakoby mění no, tohle to.

T: A to uvolňování je jenom během té skupiny nebo i potom?

R: I potom.

T: A začala jste nad tím symptomem, třeba nad tím hrudníkem přemýšlet nějak jinak než předtím?

R: No jasně. Já to prostě vím, že tam je nějaká emoce, i vím konkrétně která a zkusím si prostě udělat nějaký čas, aby to šlo ven, a vidím, že potom to funguje, že to odejde.

T: Takže když jsme ještě u těch emocí, tak jak jsou pro Vás ty emoce přístupné během cvičení?

R: Jak jsou pro mne emoce přístupné během cvičení...

T: Jestli se objevují, jestli nějaké pociťujete?

R: No jasně, že pociťuju. Protože během toho cvičení se jakoby zastavuju z toho kolotoče, ve kterým jsem a tady se zastavím a jsem víc s tím tělem. Takže ty emoce mi tady naskakují.

T: Takže i naskakují více než v normálním, běžném životě?

R: Mhm.

T: Tady vlastně to dává průchod těm emocím?

R: Jasně. Mhm.

T: A ještě bych se zeptala, co cítíte, když obrátíte pozornost do těla. Vlastně na začátku při tom mindfulness, kdy jenom sedíte, jste sama se sebou, tak co pociťujete?

R: Na začátku toho cvičení?

T: Mhm.

R: To se většinou potřebuju nějak zklidnit. Takže jsem trošku jakoby v napětí, protože vím, že musím děti, práci, kroužky, prostě spoustu věcí a teď se jakoby začnu uklidňovat. Když je rozvířená hladina, tak začne jakoby klesat.

T: Takže ty emoce přicházejí až potom během toho cvičení?

R: Mhm.

T: Na začátku ještě ne?

R: Na začátku tolik ne, to jsou spíš takový jakoby reakce na to co se mi jakoby děje. Ale nejsou to nějaký jakoby, nějaký vnitřní emoce, něco co mám uvnitř.

T: Máte pocit, že i některé emoce souvisí s určitými změnami po těle? Některým konkrétním cvičením, nebo pohybem?

R: To jsem si úplně jako nevšimla, jestli tam něco takovýho je. Spíš si myslím, že jakoby tím protažením, jak se to jakoby protáhne a nějak jako narovná, tak že to může volně proudit. Ale jestli je to nějaký konkrétní cvičení, nebo něco, tak to nevím.

T: Takže celkově myslíte tím protažením se to uvolňuje.

R: Mhm.

T: A máte pocit, že těm emocím můžete i lépe porozumět?

R: Mhm.

T: Takže i během toho cvičení?

R: Mhm.

T: A dovolila jste si třeba na skupině prožít nějaké emoce, které normálně v životě potlačujete?

R: Mhm. Jo.

T: A teď bych se ještě zeptala, jestli máte pocit, že vlastně tím, že tady na té skupině jsou pro Vás přístupnější, jestli potom i v běžném životě jsou Vám přístupnější taky, ty emoce více?

R: Nevím, jestli to je ovlivněný tou skupinou. Ale určitě tou terapií a tím výcvikem prostě.

T: Takže tam je kombinace všeho.

R: Mhm a tou prací. Protože já to chci po klientech, takže vlastně si uvědomuju, že to je to co já potřebuju.

T: A jsou nějaké situace v životě, kdy si vzpomenete na ty cvičení nebo techniky ze skupiny, že si řeknete – tak tohle by mi mohlo pomoci?

R: Někdy si to zacvičím. I mám jakoby poznámky, že někdy se mi ty věci zdají užitečný, takže si to píšu. A někdy si to zase cvičím, ty cvičení.

T: A jde Vám to i mimo tu skupinu ta cvičení? Že to má ten efekt toho uvolnění?

R: Efekt to má, ale myslím, že to má menší.

T: Mhm. A ještě co se týče dýchání, jak se Vám daří? Protože tady na skupině se většinou snažíme dýchat víc, než obvykle.

R: Mhm.

T: Jaké to pro Vás je?

R: Tak, já si uvědomuju, že to dýchání je důležitý, protože to mám prostě načtený. Je to stejný jako ty emoce. Že vím, že se s tím musí pracovat, stejně tak i s tím dýcháním. Takže se nějakým způsobem snažím dýchat. A tohle to je takový jakoby, jedna z dalších cest, která mi to dává do každodenního života, to dýchání.

T: Takže jste ho víc zařadila?

R: No, ano.

T: Víc si všímáte toho dýchání.

R: Ano, Určitě.

T: A pomáhá Vám to nějakým způsobem?

R: Určitě jo. Že to uvolňuje to napětí. To je když pan Macháček něco řekne k tomu, tak vlastně mě to jde přes tu rozumovou část, takže tomu rozumím a pak se to snažím nějak jakoby aplikovat. Takže vím, že je to dlouhej výdech a že to uvolňuje to napětí. Takže, když cítím, že jsem v napětí, tak to prostě tam zkouším dát. Když si to zvedomím.

T: Mhm. A z toho cvičení, jsou nějaké cviky, které zvlášť jsou Vám příjemné, které děláte, nebo celou tu sestavu cvičíte?

R: Cvičila jsem či-kung a zacvičila jsem si celou tu sestavu, ale myslím, že jsem ji zvládla během deseti minut, zatímco tady to cvičíme asi půl hodiny. Ale něco konkrétního že by bylo, to asi ne, nějaký konkrétní cvik.

T: Dobře. A teď takové shrnutí, jestli cítíte trvalejší změny v přístupu k sobě? Jak jste říkala, dá se to těžko oddělit ještě od terapie a těch výcviků, ale máte pocit, že Vám to přineslo něco, co se na tom podílelo?

R: Já myslím, že jo, protože já jsem asi ten typ člověka, že kdyby mi ta terapie tady nic nedávala tak jí ukončím. Nehledě prostě na peníze nebo něco takovýho, protože opravdu toho času mám strašně málo. Takže si myslím, že ta terapie, nebo vím to stoprocentně, že ta terapie mi přináší nějaký jakoby změny.

T: A teď mluvíte o terapii vlastní nebo?

R: Tady tý, tý bodyterapii.

T: Dobře. A celkově uvědomovat si tělo se Vám daří i po tom cvičení, že to má dlouhodobější efekt, myslíte?

R: Já prostě víc jsem s tím tělem.

T: A věnujete se sama sobě více než předtím?

R: Co se tím myslí?

T: Jestli třeba si na sebe dáváte víc pozor, nebo víc času na to, abyste si odpočinula. Anebo, víc si udělala čas pro sebe. Jestli vůbec, protože jste říkala, že máte málo času, tak je to těžko zařaditelné, ale jestli Vás to vůbec napadne, že byste to pro sebe měla dělat?

R: Jo, ale to si myslím, že jo.

T: Mhm, dobře. A ještě bych se zeptala, co jste očekávala od té skupiny a jestli ta práce tady splnila to očekávání, nebo přinesla něco úplně nového?

R: Já jsem vůbec neměla žádné očekávání, takže já jsem. Asi možná jsem chtěla nějaký jakoby uvolnění a protože no...nějaký uvolnění určitě jsem asi očekávala od tady toho. A rozhodně to jako přineslo. Říkám, tady je hrozně těžký to oddělit. Na druhý straně, už několikrát jsem měla výslužbu nebo nějaký věci a vím, že jsem to zrušila, protože jsem věděla, že mám tady tu terapii. Takže si myslím, že je pro mě prostě důležitá, že si uvědomuju, že tady nějaký to uvolnění je a že s tím dokážu třeba ještě dva dny pracovat, že to ve mně nějak zůstává. Takže tohle to se nějak jakoby změnilo. A je to jakoby přínos pro mě.

T: A to byla ještě jedna z mých otázek, pociťování změn po skončení hodiny, takže jste říkala zhruba dva dny, že to cítíte?

R: Mhm. Prostě dokážu to tělo víc vnímat, ty dva dny jsem k sobě pozornější, a ten čas jako, i v tom průběhu dne si dělám nějaký jakoby zastávky, takže aspoň takhle.

T: Dobře. A vnímala jste to navštěvování skupiny jako příjemnou část týdne, nebo jste se musela nutit sem chodit?

R: Je to něco úplně jiného, než vlastně jsem zvyklá. Protože jsem zvyklá, jak v práci, tak vlastně v těch kolektivech, že lidi jsou sdílnější, že víc mluvěj. A tady jsou ty lidi hodně uzavřený. Takže na mě je tady chvílema velký ticho, což občas cítím jako nepříjemný. Že tohle to mi není úplně příjemný. Ale, no, na to ticho, vím, že při práci s klientem třeba to ticho je hrozně užitečný, takže si říkám, že možná to má prostě nějaký smysl. Není to tak, že bych to odmítala, takže to prostě přijímám, že to takhle je. Ale vím, že ze začátku mi to bylo ještě takový nepříjemnější, jak tady bylo přítmi, takový to ticho, a ještě takhle po ránu. Tak to bylo takový zvláštní, tohle to pro mě.

T: A měnilo se nějak to vnímání ticha v průběhu?

R: Spíš prostě respektuju, že to už je potom takový, prostě to respektuju. Nechci ani jako nad tím přemýšlet, protože když nad tím přemejšlim, tak si uvědomuju různé věci. Takový to, už zase z práce, jak tady slyším ty lidi, tak prostě chápu, proč tady o ticho je. Ale nechci nad tím nějak moc přemejšlet, nechci tady nějak moc přemejšlet nad těma ostatníma, co je trápí, nebo co je vede k tomu. Jako tady si dávám naprosto vědomou stopku. Takže ho respektuju a tím se pro mě stává prostě jakoby příjemným. Nebo příjemným, snesitelným.

Je mi příjemný, když ty lidi se zeptaj, jak se máš, a i taková jakoby nějaká konverzace. Ale prostě nechci to nějak jako nutit.

T: Takže daří se Vám to? Protože Vaše práce, jestli ovlivňuje i trochu to, že byste nad těmi lidmi chtěla víc přemýšlet, nebo si říkat jak pomoci. Jestli se Vám daří zůstat jenom sama u sebe, protože tady si to můžete dovolit.

R: Jo, to jsme právě myslím, měla ze začátku. Že jsem trošku nad těma lidma přemejšlela anebo jsem s nima víc jako mluvila. A teď si dávám teda tu stopku, myslím, že nějak poslední dva, tři měsíce, že jsem to jakoby zastavila. A taky se víc rozjel víc v tý individuální terapii ten kolotoč, takže možná nezbyvá tolik energie přemýšlet nad těma ostatníma.

T: Mhm, dobře. A ještě poslední otázka, jestli jste dosáhla nějakých poznatků o Vás samé, během bodyterapii, jestli Vás něco překvapilo, napadlo?

R: Poznatek o sobě?

T: O sobě, o těle.

R: Mm, já ani nevím. Jako já mám pocit, že během cvičení vždycky mi tam najednou něco probleskne, co bych asi za normálních okolností vůbec nevymyslela. Ale to je vlastně jakoby po každý. Jsou to takový jako malý krůčky. Ale já to mám fakt jako i s tou terapií, protože paní magistře říkám, že nad tím hodně přemejšlim. Ono je to tak hrozně propojený, že to nedokážu úplně oddělit. Určitě asi ano.

T: A v tom případě bych se ještě zeptala, jestli to co tady prožijete, nebo některé emoce, to co se tady vůbec děje, jestli potom si přinášíte i do té terapie a jestli máte potřebu mluvit i o tom co se třeba tady dělo?

R: To jo, to jo. Protože vlastně když něco tady řeknu, tak vlastně tady není prostor na to, co...protože mi tady vždycky vlastně se něco stane. Ale já to můžu tady říct, což už dneska se mi nechtělo. Protože vlastně jakoby moc necejtím důvod to říkat. Protože na to vlastně žádná moc reakce není. Jenom jakože ano, že to je srozumitelný. Ale já svým způsobem jakoby, protože jsem na to nedostala tu odpověď a na druhý straně já vlastně jakoby vím – buď s tím můžu zůstat, s tím co to je a nějak si to dovolit, anebo to není snesitelný a pak prostě jakoby vím, co s tím udělat. Teď se do toho trošku zamotávám a úplně teď nevím, na co jste se mě ptala.

T: A dá se říct, že je to tady takové spíš otevírání pocitů, které si potom můžete zpracovat v té terapii?

R: Jo. Takže jsem to tam do tý terapie přinesla. Dvakrát nebo třikrát jsem to tam přinesla do tý terapie.

T: Jestli Vám to dává podněty pro tu terapii a jestli máte pocit, že jí to taky může nějakým způsobem ovlivňovat? Že tady se děje nějaký kus práce.

R: Určitě jo, já to totiž právě cítím. Jako mě se ta individuální terapie změnila o hrozně moc, změnou paní terapeutky. To prostě je úplně hrozně moc jiný. A já to fakt jako cejtím, že se doplňují tyhle ty dvě. A jedno mě jakoby nějakým způsobem uvolní, něco mě napne, tady to, takhle to řeknu. Fakt jako tyhle ty dvě jdou, a ještě to mám dobře rozdělený pondělí a čtvrtek, tak je to fakt jako dobře propojený. Takže tam to přináším. Pravda je, že

ta individuální terapie mě víc možná nese věci sem, že si uvědomuju něco, tady si to třeba nějak v tom klidu nechám prožít teda. Protože vlastně jsem najednou teda sama. A tím cvičením se dostanu nějak k tomu tělu, takže pak se mi třeba při té relaxaci tady mě chce brečet nebo něco takovýho. Takže možná jakoby takhle. A někdy, když se mi něco stane, tak to tam zase jako vezmu. Takže se to tak jako uzavře. Ale ne pokaždé. Častěji si to z té terapie vezmu sem, protože to nestihnu si nějak zpracovat, protože nejsem sama.

T: A ještě co se týče těch emocí, jste říkala, že tady naskakují hodně, tak jestli takhle se dokážou projevit nebo uvolnit i na té terapii nebo jestli je to víc tady, při tom cvičení?

R: Jako uvolnění emocí, to je jako co. To je pláč u mě, to je pláč, protože něco tlačím.

T: Já jsem asi řekla špatně uvolnění, myslela jsem spíš uvědomění. Protože tady při práci s tělem jde hodně o to, abychom vůbec dokázali pocítit některé emoce, které si potlačujeme v sobě. A Vy jste říkala, že tady právě některé naskakují. Tak mě zajímalo, jestli se to děje i na té terapii, nebo jestli máte pocit, že je to víc tady? Protože vy jste říkala, že Vám naskakují i víc než v běžném životě, některé emoce.

R: Jo, jako pro mě je to úplně pochopitelný. Protože jsem buď v práci, s dětma, nebo přednáším anebo jsem na přednáškách. Takže fakt vlastně není okamžik, kdy bych byla sama. A tím, že už se nesoustředím na ty okolo a už se soustředím na sebe, tak dokážu k těm emocím, dokážu jít sama k sobě. A tím cvičením se mi jich tam vyplaví jakoby několik. A teď přemejšlim na té terapii. Tam většinou vezmeme prostě nějak jakoby zážitek a jdeme po emocích. Takže tam jakoby taky asi budou, ale tak nějak jakoby jiným způsobem. Tady mi naskakují nějak jakoby přirozenějc. Tady je to prostě taková trošku víc klasická práce, jak se klientovi předkládají emoce, prostě taková ta práce s emocema klasická. Takže myslím si, že možná tady tak nějak spontánně zpracuju, to co se stalo tady možná. Ale ono se to vlastně děje i někdy doma, když prostě je možnost a ty děti. Ale tady bych řekla, že je to takový spontánnější. Že jako nad tím nepřemýšlím, na té terapii víc nad tím přemýšlím a jakoby hledám a pátrám. A tady prostě najednou něco.

T: Tady to třeba jenom pociťujete.

R: Najednou.

T: Najednou to přijde, zažijete jaké to je a na té terapii je to spíš práce s tím?

R: Myslím, že prostě tak jak na té terapii, prostě co potom se během toho dne stane, tak že si vlastně tak jakoby uvědomím, jak se vlastně jako chovám a co mě k tomu chování vede. Takže prostě najednou tady, si říkám, to jsou takový jakoby, takovej nadhled možná nad těma věcma, najednou prostě mi to něco docvakne.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Natálie Burešová

**Studijní program:** bakalářské studium

**Studijní obor:** jednooborová psychologie

**Název práce:** Postupy a metody psychoterapie zaměřené na tělo

**Počet stran bez příloh:** 52

**Počet stran příloh:** 68

**Celkový počet stran:** 120

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 21

**Počet titulů zahraniční literatury a  
pramenů:** 1

**Počet internetových odkazů:** 0

**Vedoucí práce:** Mgr. Jiří Macháček

**Rok dokončení práce:** 2013

## 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 bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Natálie Burešová  
 Obor studia: jednooborová psychologie  
 Název práce: Postupy a metody psychoterapie zaměřené na tělo  
 Vedoucí práce: Mgr. Jiří Macháček

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 52

Počet stránek příloh: 68

Počet titulů v seznamu literatury: 22

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			
--	---	--	--	--

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			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

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

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- Jak prohloubit, zpřesnit a zefektivnit bodyterapeutickou práci s klienty na skupině podle zjištěných výsledků výzkumu? Lze na něco specificky cílit, něco zlepšit? Velmi uvítám osobní názor autorky.
- K diskusi: Rozdíly mezi klasickou lowenowskou Bioenergetikou 60. let a současnými školami psychoterapie zaměřené na tělo. Posuny, soudobá zjištění, směřovárí.
- K diskusi: Rizika a omezení realizované metody výběru respondentů. Vyplývající omezení v obecné využitelnosti zjištěných výsledků.
- Jak by bylo vhodné designovat kvantitativní výzkum k ověření některých dílčích zjištění tohoto kvalitativního deskriptivního výzkumu?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka si vybrala práci zaměřenou na psychotherapeutické téma, které je stále ještě v psychotherapeutické obci známé spíše okrajově, nicméně si aktuálně získává na popularitě i na významu. V teoretické práci, dle svého výběru, avšak reprezentativně, uvedla hlavní představitele směru, popsala jejich přínos k utváření na tělo zaměřeného proudu v psychoterapii. Teoretická část je velmi dobře zpracována, splňuje požadavky čtenáře na to, aby si udělal o psychoterapii zaměřené na tělo svou představu. Jako mírný nedostatek shledávám absenci soudobé literatury k tématu např. zařazením citace článku z aktuálních dostupných časopisů. Shledal jsem terminologický nedostatek v překladu anglického textu. Psychotherapie zaměřená na tělo se obvykle do angličtiny překládá jako bodyoriented psychotherapy.

Velmi oceňuji výběr tématu i výběr metod zkoumání (kvalitativní výzkum zaměřený na popsání efektů bodypsychotherapie v klinické praxi) vzhledem k možnostem využití získaných poznatků v další práci s klienty. Metodologicky je praktická část zpracována velmi hezky, přehledně. Je patrné, že autorka investovala značné množství času a energie do zpracování a vyhodnocování dat. Kritickým místem praktické části je nižší počet respondentů výzkumu (s čímž se autorka ve své práci argumentačně vyrovnala) a metoda výběru respondentů, která zůstává diskutabilní, nicméně vzhledem k omezeným možnostem realizace výzkumu je dle mého názoru tolerovatelná. V tomto ohledu jsou výsledky a závěry práce omezeny.

Jako celek je práce vyvážená, prakticky velmi dobře využitelná a přispívá k racionálnímu ozřejmení praktických klinických psychotherapeutických fenoménů.

Doporučení k obhajobě: Doporučuji práci k obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

V Praze dne 21. 8. 2013

**Posudek oponenta bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Natálie Burešová  
Obor studia: Jednooborová psychologie  
Název práce: Postupy a metody psychoterapie zaměřené na tělo  
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Macháček  
Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 52  
Počet stránek příloh: 68  
Počet titulů v seznamu literatury: 22

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

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

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

	1			
--	---	--	--	--

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

			3	
--	--	--	---	--

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

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

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

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

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

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Teoretická: Jak by autorka formulovala kritické stanovisko k postupům a metodám psychoterapie zaměřené na tělo?

Praktická: Mají tyto postupy také nějaké praktické negativní vlivy popř. rizika?

Předkládaná práce splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Autorka rozdělila práci na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce obsahuje v prvních dvou kapitolách základní pojmy, autory a teoretické koncepty ze kterých vychází metody a postupy psychoterapie zaměřené na tělo. Ve třetí kapitole se stručně věnuje přístupu k psychosomatickým onemocněním. Z teoretického hlediska nevynechala, dle mého názoru, nic podstatného. V další kapitole, která je zároveň empirickou částí práce, kolegyně provedla kvalitativní výzkumné šetření s cílem zjistit jak vnímají klienti psychosomatické kliniky vliv bodytherapeutických skupin na sebe sama.

Kolegyně v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. V empirické části použila polostrukturované rozhovory s cílem popsat a zmapovat, jakým způsobem ovlivňuje práce s tělem léčebný proces u psychosomatických pacientů. Autorka je poměrně stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce, prokazuje schopnost provést polostrukturované rozhovory, zpracovat sebraná data metodou clusterové analýzy a srozumitelně interpretovat výsledky.

**Připomínky:**

**Formální:** Neshledávám závažnější formální nedostatky, kromě toho, že do práce by bylo vhodné zařadit více cizojazyčných zdrojů.

**Obsahové:** Práce by mohla mít hlubší metodologický záběr. Chybí kritické stanovisko podr. viz otázka k obhajobě.

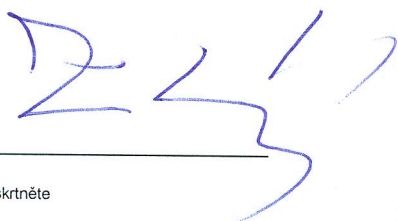
Celkově: **Ocenit musíme schopnost autorky při sběru a systematizaci důvěrných dat v rámci výzkumné sondy. Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Datum, podpis:

2.9.2013



\*  
nehodící se, škrtněte