

Pražská vysoká škola psychosociálních studií
Hekrova 805, 149 00, Praha 4



Písemná práce k bakalářské zkoušce

Téma: TANEČNĚ - POHYBOVÁ TERAPIE

Studijní program: **Sociální práce a sociální politika**

Studijní obor: **Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii**

Michaela Tomanová

Vedoucí práce: Prof. Anna Hogenová

Praha

Říjen 2007

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k bakalářské zkoušce vypracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V Praze dne 21. října 2007

.....

Poděkování

Děkuji Prof. Anně Hogenové za odborné vedení, které mi poskytla při vypracování mé bakalářské práce, dále děkuji MUDr. Olze Dostálové, CSc., za cenné stylistické připomínky. Děkuji také Mgr. Jolaně Fořtové a Mgr. Báře Horáčkové za jejich odbornou pomoc.

TANEČNÍ - POHYBOVÁ TERAPIE

Motto: *„There exist many philosophies on movement. You can practice every day and you will improve, but the most important element comes from within, from the sou“.*

Yehudit Arnon

OBSAH

OBSAH	5
ÚVOD.....	6
1 ČÁST TEORETICKÁ	7
1.1 Vysvětlení pojmů	7
1.1.1 <i>Tanec.....</i>	7
1.1.2 <i>Pohyb.....</i>	9
1.1.3 <i>Tanečně – pohybová terapie.....</i>	11
1.1.4 <i>Expres.....</i>	12
1.2 Tanec jako léčebný prostředek	13
1.2.1 <i>Tanec v historii lidstva</i>	13
1.2.2 <i>Historie tanečně-pohybové terapie</i>	14
1.2.3 <i>Východiska tanečně-pohybové terapie.....</i>	15
1.3 Tanec v psychoterapii.....	17
1.3.1 <i>Principy a cíle tanečně –pohybové terapie</i>	17
1.3.2 <i>Průběh hodiny tanečně – pohybové terapie.....</i>	21
1.3.3 <i>Charakteristika práce tanečního terapeuta</i>	25
2 VÝZNAM TANCE A POHYBU PRO ČLOVĚKA Z FILOSOFICKÉHO HLEDISKA	27
2.1 Tanec a filosofie	27
2.1.1 <i>Problém „mám tělo“ a „jsem tělem“</i>	28
2.1.2 <i>Tanec a fenomenologie tělesnění</i>	30
3 PRAKTICKÁ ČÁST – UPLATNĚNÍ TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE V PRAXI.....	32
3.1 Praxe na oddělení poruch příjmu potravy.....	32
3.1.1 <i>Projevy nemoci poruchy příjmu potravy.....</i>	32
3.1.2 <i>Kasuistika</i>	35
3.1.3 <i>Praxe na Oddělení léčby poruch příjmu potravy.....</i>	37
3.1.4 <i>Reflexe stáže z oddělení poruch příjmu potravy v nemocnici Motol</i>	41
3.2 Tanečně-pohybová terapie.....	41
3.2.1 <i>Popis struktury hodiny.....</i>	42
3.2.2 <i>Popis práce s 1. skupinou.....</i>	43
3.2.3 <i>Popis práce s 2. skupinou.....</i>	47
ZÁVĚR	51
BIBLIOGRAFIE.....	53
PŘÍLOHY	56

ÚVOD

Ve své práci se zabývám tanečně-pohybovou terapií jako takovou. Soustředím se na téma využití tanečního pohybu i pohybu samotného jako terapeutického prostředku, témata se pokouším nahlédnout i z více hledisek. Práci jsem rozdělila na tři části, první část je teoretická, druhá část spojuje tanec a filosofii, třetí část je praktická. Jednotlivé části jsou označeny jako hlavní kapitoly, práce obsahuje celkem šest podkapitol.

V první teoretické části definuji pojmy, které s tanečně-pohybovou terapií přímo souvisí. Zabývám se významem a důležitostmi pohybu pro zdravý život člověka. Uvádím historii a východiska tanečně-pohybové terapie, dále podrobně definuji její cíle a principy. Popisuji po teoretické stránce průběh a vývoj taneční hodiny i práci samotného terapeuta. Snažím se zde také spojit teoretickou stránku s vlastním prožitkem tance, k jednotlivým definicím a teoretickým popisům přidávám i vlastní zkušenosti s tancem.

Další část práce je nazvaná: „Význam tance a pohybu pro člověka z filosofického hlediska“. Tématem této části je lidské tělo jako takové, kritizuji způsob, jakým společnost lidské tělo nahlíží a člověk ke svému tělu přistupuje. Zamýšlím se nad vztahem vědomí a těla, a tím, co nám může tanec v tomto vztahu zprostředkovat či umožnit. Vycházím zde jednak z hlediska filosofického, připojuji však také myšlenky tanečně - pohybové terapeutky, které vycházejí z jejího vlastního prožitku tance a poznatků, které si z vedení hodin tanečně - pohybové terapie odnesla. Následně se zabývám pohybem těla v prostoru a naším vztahováním se ke světu.

Poslední část mé práce je praktická. Popisuji zde podrobně práci na psychiatrickém oddělení poruch příjmu potravy, kde jsem se spolužačkou vedla tematické skupiny. Dále píše o své práci tanečně-pohybové terapeutky s dětmi z dětských domovů.

Důležitým motivem vzniku této práce je vlastní prožitek tance, kterému se sama věnuji přibližně šest, a jeho pozitivní vliv, který na sobě pociťuji. Prožitek tance je velmi osobní zkušenost, která se často velmi obtížně verbalizuje, přesto se ji pokusím předat dál. Ve své práci chci zprostředkovat to, co nám tanec a pohyb může nabídnout, jaké mohou být jejich léčebné účinky.

1 ČÁST TEORETICKÁ

1.1 Vysvětlení pojmů

V této kapitole se vynasnažím vysvětlit pojmy týkající se taneční terapie jako takové. Budu vycházet ze základu slov tanec, pohyb a terapie, k nim přidám další pojmy, které se tanečně-pohybové terapie týkají.

1.1.1 Tanec

Hannaová definuje tanec jako „*lidské chování komponované ze záměrných, rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit. Tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou*“ (cit.dle BLÍŽKOVSKÉ, 1999, s.63).

Irmgard Bartenieffová definuje tanec jako „*neverbální prostředek emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity*“ (cit. dle ČÍŽKOVÉ, 2005, s.31).

Tanec je druh umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo, odehrává se v pohybu, ten však nemusí být ještě nutně tancem. Na rozdíl od obyčejného pohybu je celistvější, uvědomělejší a odvíjí se podle estetických pravidel. Tanec může odkrývat citový stav člověka, taneční pohyby pak vyjadřují a odrážejí zvláštní hladinu duševního rozpoložení.

Pro tanec je typická zvláštní kvalita napětí. Při tanci se tanečník přemísťuje z „obyčejného“ světa do světa zvýšené senzitivity. Tanec se odehrává kvůli tanci samému, má svůj záměr, ať už je jím samotný pohyb, proces, který může vést k tanečnímu představení či samotné tělo tanečníka vnímané jako nástroj pohybu. Pohyby se mohou stát symbolickým vyjádřením napětí, pocitů a vnitřních myšlenek. Aby člověk tančil musí cítit změny v tíži, rychlosti, napětí a obsahu (JEBAVÁ, 1998; ČÍŽKOVÁ, 2005).

Tanec jako sociální jev odpovídá kulturním vzorcům, je ovlivněn tradicemi a významně se podílí na vytváření identity člověka. Jinak, podle jiných pohybových vzorců tančí lidé v Africe, Asii, Evropě. Estetickou hodnotu tance je třeba posuzovat vždy ve vztahu k určité kultuře (BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

Základními prvky tance jsou: rytmus, lidské tělo, estetická kvalita a čas. Není zde však myšlen čas skutečný. Tanec často čerpá z obrazů, které vycházejí z minulých časových prostorů a rytmem pak nabývají jiného rozměru, což v tanečním umění vede k důraznějšímu hledání expresivních možností. Tanec může sloužit také jako komunikační prostředek, kdy návratem ke starobylým principům, které se řídí přírodními zákony, se v gestu odráží psychický stav člověka (JEBAVÁ, 1998).

Další pojmy související s výkladem pojmu „tanec“

Lidské chování – je chování, které je výslednicí, společnou funkcí prostředí a vnitřního stavu jedince. Není tak bezprostředně určováno fyziologickými potřebami, je nejvariabilnější, a proto méně předvídatelné než u ostatních živočišných druhů. Je řízeno nejen touhou přežít, ale též uplatnit se, seberealizovat (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 214).

Neverbální – znamená zprostředkující významy gestem, tělesným postojem, vzezřením, tónem hlasu, pohledem apod. (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 356).

Emoce – je název pro stavy prožívání charakteristické výrazným cítěním a pociťováním, u nichž osoba nemá odstup od prožívaných jevů, je jimi zahlcena a identifikuje se s nimi. Emoce je velmi komplexní stav. Jevy cítění a pociťování jsou v emocích doprovázeny myšlením a představováním, které většinou tento stav umocňují. Procesy těla a mysli se navzájem posilují a mají tendenci zvyšovat intenzitu prožívání (HÁJEK, 2002).

Emoce jsou zároveň fyzické i psychické povahy. Fyzická stránka se skládá z tělesných inervací a výrazové fyzické akce. Psychickou stránku tvoří představy a myšlenky. (CHODOROVÁ, 2006).

1.1.2 Pohyb

„Pohyb je projev řízené svalové aktivity. Řídícím útvarem je ústřední nervová soustava, pro kterou je pohyb i jejím výstupem“ (HÁTLOVÁ, 2003, s. 13).

VÉLE (1995): *„Pohyb je nejen projevem života, ale je i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, nejen o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli. Analýzou pohybového projevu člověka je možno předpokládat úroveň aktuálního tělesného a duševního stavu“ (cit.dle HÁTLOVÉ, 2003, s. 13).*

Vnější pohybem rozumíme změnu místa nebo polohy, vychází ze základní klidové polohy a zase se do ní vrací, což je však relativní, protože klidová poloha u živého organismu neexistuje. Uvnitř těla každého člověka probíhají po fyziologické straně dýchací pohyby, pohyby srdce, puls krve, peristaltika střev, apod. V absolutním klidu je tělo až po smrti.

Nejkoordinovanějším pohybem lidského těla je **chůze**, která je u každého člověka jiná, každý si ji vědomě či nevědomě přizpůsobuje podle své potřeby. Všichni máme svoji typickou chůzi, to znamená délku kroku, tempo, rychlost, držení těla, apod. Podle těchto znaků lze poznat, jaký má člověk temperament, povolání, zvyky nebo jaké prodělal choroby. Chůze je také ovlivňována psychickou a fyzickou únavou (JEBAVÁ, 1998).

Již ve Starověkém Řecku ukázal **Hippokrates** na důležitou funkci pohybu, jeho nutnost a nenahraditelnost. Napsal doslova: *„orgán, který je určen k funkci musí ji vykonávat, jinak umírá“* (cit. dle KUČERY, 1996, s. 5). Dalším vynikajícím lékařem té doby byl **Galenos z Pergama**, který patří mezi vynikající předchůdce dnešního lékařství. Pro zdravý život člověka pokládal za nenahraditelné čtyři základní věci: jídlo, pití, tělesný pohyb a odpočinek. Pohybovou aktivitu propagoval jako důležitou potřebu života, která nejen léčí, ale také pomáhá předcházet onemocněním. Galenovy myšlenky jsou aktuální i v novověku (KUČERA, 1996).

Galenovo schéma faktorů působících na zdraví		
RES NATURALES věci přírodní <i>Přírodní harmonie</i>	RES NON NATURALES věci přírodní <i>Oblast dietetiky</i>	RES CONTRANATURAM věci proti přírodě <i>Příčiny chorob</i>
Prvky	Světlo	Jedy
Okolní svět	Vzduch	Zárodky nemocí
Tělesné šťávy	Jídlo	Působení násilí
Vztahy v organismu	Pití	Látky
	Pohyb	Kazící šťávy
	Klid	
	Spánek	
	Bdění	
	Metabolismus	

POHYB JAKO ZRCADLENÍ NAŠEHO JÁ

„Pojem „Já“ vystihuje podstatu, jádro osobnosti, které v průběhu vývoje směřuje k psychosociální zralosti“ (HÁTLOVÁ, 2003, s. 15). Naše osobnost se začíná utvářet již v prvních měsících po narození nejprve jako **vědomí tělového „já“**. Dítě si na základě podnětů z vnitřního a vnějšího prostředí začíná uvědomovat svou fyzickou odlišnost od okolního světa. Dochází k utváření **tělového schématu**, samo vlastní tělo je vnímáno hlavně v jeho činnostech, tedy v jeho pohybu. K tělovému schématu řadíme způsob chování, vyjadřování a předvádění obrazu sebe sama včetně oblékání, které se také stává součástí sebepojetí. Pohyb jako takový má velký vliv na vnímání našeho „já“. Zkvalitněním pohybu, či například změnou jeho vnímání můžeme ovlivnit nebo dokonce změnit naše „já“ jako takové (HÁTLOVÁ 2003).

1.1.3 Tanečně – pohybová terapie

Psychoterapie jako činnost obecně

„Psychoterapie je léčebná činnost, léčebné působení, specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod, záměrné ovlivňování, proces sociální interakce“ (KRATOCHVÍL, 2002, s. 13).

Psychoterapie je *léčebné působení psychologickými prostředky*, kdy využívání těchto prostředků je záměrné a plánovité. K psychologickým léčebným prostředkům patří například slova, rozhovor, neverbální chování, podněcování emocí, vytvoření terapeutického vztahu, sugesce, učení, vztahy a interakce ve skupině. (KRATOCHVÍL, 2002)

Současná definice tanečně - pohybové terapie:

Tanečně pohybová terapie (DMT) je použití expresivního pohybu a tance jako prostředku, kterým může jedinec dosáhnout procesu osobní integrace a růstu („ *DMT is the use of expressive movement and dance as a vehicle through which an individual can engage in the process of personal integration and growth*“), (PAYNE, 1992, s. 4).

Asociace pro Tanečně – pohybovou terapii ve Velké Británii (ADMT UK, 1977) definuje tanečně-pohybovou terapii jako: psychoterapeutické použití pohybu a tance, jejichž prostřednictvím může osoba dosáhnout svou emocionální, poznávací, psychickou a sociální integraci („*DMT is the psychoterapeutic use of the movement and the dance through which a person can engage creatively in process to further their emotional, cognitive, psychical and social integration*“), (MEEKUMS, 2002, s. 4).

Není vůbec důležité, zda člověk, který se tanečně – pohybové účastní, dovede tančit či nikoli. Účastníci terapie nemusí mít přirozený vztah k rytmu nebo tanci, není nutná ani předchozí zkušenosti s tancem. Důraz je kladen na výpověď, kterou o sobě každý člověk svým pohybem činí, estetičnost pohybu není podstatná. Dále se využívá **expresivita pohybu** (ČÍŽKOVÁ, 2005). **Taneční pohyb** představuje (jako i jiné formy pohybu) příjemný výdej energie. Je odlišný od našeho každodenního pohybu, nabízí relaxaci, navozuje pocity pohody a zdraví, což naznačuje, že zlepšuje citový stav člověka (PAYNE, 1992).

1.1.4 Expresse

„Tanečně – pohybovou terapii lze považovat za expresivní terapeutický postup“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s.33.).

Podle Akademického slovníku cizích slov znamená **Expresse** „způsob vyjadřování nebo citově nadnesené vyjadřování“. **Expresivita** pak „citový vztah mluvčího vyjádřený různými jazykovými prostředky, citové zabarvení hlásek, výrazu..“ **Expresivní** znamená „vyjadřující citové zabarvení“ (AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV, 1998, s. 214.).

Faktor exprese je přítomen v jakémkoliv bezděčném lidském pohybu, gestu, záznamu myšlenky. Vyplývá to z vnitřního nutkání projevit své nejhlubší pohnutky. Obecně vzato je potřeba výrazu vlastní všemu živému, rostliny i živočichové ji vyjadřují ve svých formách tělesné existence, příkladem jsou například bizarní barevné a tvarové exprese motýlů, ptáku, rostlin. Je patrné, že exprese je zakotvena již v samotné přírodě, svým výrazem provokuje i inspiroje. Přírodní formy svým estetickým účinkem ovlivňují člověka ve ztvárnění vnějších tvarů a podob, a to v celém vývoji lidské kultury (JEBAVÁ, 1998).

EXPRESIVNÍ POSTUPY V PSYCHOTERAPII

„Expresivními postupy v psychoterapii rozumíme takové metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média (uměleckého, pohybového). Toto médium usnadňuje, umocňuje a často posunuje do symbolické roviny tvořivé a spontánní vyjádření vnitřních procesů a stavů pacienta, které jsou někdy běžnými postupy dostupné pomaleji nebo obtížněji“ (HANUŠOVÁ, 2007, str. 259).

Expresivní techniky – „umožňují pacientům uvolnit vnitřní napětí a redukovat úzkost, která doprovází mnoho psychosomatických onemocnění. Expresivní metody orientují pacienta na „zde a nyní“, na prožívání přítomnosti (a také odrazu minulosti a budoucnosti v přítomnosti). To vede ke zvýšené schopnosti uvědomovat si své prožívání a jednání v současném okamžiku“ (HANUŠOVÁ, 2007, str. 259-260)

EXPRESIVNÍ POHYB

KRÖSCHLOVOVÁ (1998) definuje expresivní pohyb jako pohyb, "ze kterého pozorovatel (příjemce) může vyčíst buď uvědomělé nebo neuvědomělé poselství o stavu, pocitech a úmyslech pozorovaného (vysílatele). Výrazové pohyby se projevují v mimice a pantomimice, to znamená v obličeji a celém těle" (cit.dle ČÍŽKOVÉ, 2005. str. 49).

Podle BERGERA (1989) zahrnuje expresivní pohyb postojové, gestické a jiné pohybové reakce, které:

- 1) „udávají u každého jedince specifika emočních stavů“,
- 2) „jsou u každého jedince výrazem zvláštních osobnostních rysů či sklonů“

(cit.dle ČÍŽKOVÉ, 2005. str. 53).

Obecně lze říci, že za **expresivní pohyb** označujeme takový pohyb, který vyjadřuje vnitřní duševní stav jedince. Vyjadřuje emoce, emocionální podtext vztahů, může podávat informace o osobnostních rysech nebo temperamentu člověka (ČÍŽKOVÁ, 2005).

1.2 Tanec jako léčebný prostředek

„Tělo a gesto jako nástroj umění sloužilo v minulosti, na úsvitu lidské civilizace, a v současné době u přírodních národů, jako jeden z nejtypičtějších prostředků vyjádření, sebeznanování a seberealizace, který vycházel z kreativního pudu“ (JEBAVÁ, 1998, s.11.).

1.2.1 Tanec v historii lidstva

„Tanec zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka odnepaměti a společně s hudbou patřil k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření“ (ČÍŽKOVÁ, 2005).

„Tanec jako svébytný umělecký projev, schopný procházet vývojovými změnami, odráží také vnitřní stav lidské společnosti“ (JEBAVÁ, 1998, s. 12.).

Ve stadiu ranných civilizací byl člověk nedílnou součástí přírody, její život, rytmus a celkové dění, prostupovalo i do života tehdejších lidí, v chování tehdejšího člověka existují stejné prvky jako v chování zvířat. Tanec patří do světa živočišné říše, známe tance pozdravné, vzývací, vítězné, bojovné a známe jsou například „taneční námluvy“ u některých zvířat. Dřívější člověk byl dobrým pozorovatelem veškerého života v přírodě a tak i on začlenil tanec do svého života (JEBAVÁ, 1998). Je tedy patrné, že nás tanec provází od pradávna, dalo by se říci od počátku věků, prožitkem tance se tak můžeme vrátit zpět, ke svému zrození, ke kořenům lidského společenství. Toto je také podle mého názoru jedním z významných terapeutických prvků v taneční terapii.

Po celém světě byl tanec součástí různých rituálů, které se týkaly zemědělství, lovu nebo válek, využíval se při léčbě nemocí a byl součástí lidského života například při oslavách a rituálech zrození (ČÍŽKOVÁ, 2005; PAYNEOVÁ, 1999). Nejčastější a základní formu tvořily kolektivní tance extatického charakteru vrcholící v katarzi transu (JEBAVÁ, 1998). Mnoho z těchto původních rituálů přetrvává u přírodních národů, které své rituální tance vykonávají dodnes. V západní civilizaci rituály často ztratily svůj původní smysl, přesto však tanec neodmyslitelně patří například k oslavám a zábavě jako forma určitého uvolnění.

1.2.2 Historie tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie se objevila v 50. letech v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo a souvisí se vznikem moderního tance. Prvními tanečními terapeuty byli často profesionální tanečníci, kteří sami ocenili vliv tanečního prožitku na zrání vlastní osobnosti a chtěli tuto zkušenost předat dál. Jednou z prvních terapeutek byla *Franziska Boas*, která intuitivně vycítila léčebné účinky tance a od r. 1941 se starala o duševně nemocné děti v nemocnici Bellevue v New Yorku.

V roce 1965 byla založena **Asociace americké taneční terapie** (American Dance Therapy Association), kterou založila *Miriam Chace*. Mezi další průkopnice taneční terapie patří například *Lilian Espanak*, ta úzce spolupracovala se zakladatelem bioenergetiky Alexandrem Lowenem (BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

V **Evropě** se tanečně-pohybová terapie rozvíjela hlavně ve Francii. Zde k jejím zakladatelkám patří hlavně *Rose Gaetner*, která učila a rozvíjela terapeutickou techniku vycházející z klasického baletu. Velká část tanečních terapeutů z Evropy získala své vzdělání ve Spojených státech. V roce 1977 *France Schott-Billmann* přichází s primitivní expresí jako

svým vlastním pojetím tanečně-pohybové terapie. Primitivní exprese je ve Francii v současné době nejsilnějším proudem.

Základnu pro výměnu informací a zkušeností představuje **Evropská asociace taneční terapie (A.E.D.T.)**, která byla založena v roce 1993 a sdružuje šest národních asociací ze čtyř evropských zemí, kterými jsou: Francie, Itálie, Řecko a Belgie (BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

V **České republice** v současné době neexistuje rozvětvená praxe specializovaných tanečních terapeutů, ani systém jejich vzdělávání (BLÍŽKOVSKÁ, 1999). V letech 1996 – 1999 proběhl v pražském Duncan Centre výcvik v tanečně pohybové terapii pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně – pohybové terapie. V létě roku 2002 byla založena Česká tanečně – terapeutická asociace. Dále jsou u nás organizovány kurzy technik zaměřených na tělo, bioenergetiky nebo primitivní exprese, která také využívá prvky taneční terapie. Nad klasickou taneční a pohybovou terapií převzala záštitu ADTA, Společnost pro taneční a múzickou výchovu, Duncan Centre Praha a NROS (Nadace pro rozvoj občanské společnosti). Chystá se též nový výcvik v tanečně-pohybové terapii (ČÍŽKOVÁ, 2005).

1.2.3 Východiska tanečně-pohybové terapie

Základním východiskem pro tanečně – pohybovou terapii je využití tance a pohybu jako terapeutického prostředku. Tanečně pohybová terapie souvisí se vznikem moderního tance, mezi hodnoty, které vyznávali průkopníci moderního tance patřila spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emoce (PAYNE, 1999).

Tanec obecně je považován za druh umění, které má svoji estetickou hodnotu. Mezi využitím tance v umění a v tanečně pohybové terapii je však rozdíl, který je potřeba vysvětlit. Pokud chceme využít tanec jako umění, klademe důraz hlavně na estetickou stránku, při tanci je důležitá forma a technika, někdy se vychází z již vytvořené choreografie, která se nacvičuje. Cílem tance může být procvičení, výuka nebo vytvoření představení. Forma a technika vycházejí z nácvičku, který specificky zapojuje tělo, příkladem je například balet, Cunninghamova technika, technika podle Limona nebo Grahamové. V tanečně-pohybové terapii se tanec pojímá jako pohyb, nebere se ohled na estetickou stránku a jeho podstata je vysvětlována z hlediska psychologického, sociologického a historického. V tomto kontextu byl také ve Velké Británii přijat termín taneční-pohybová terapie (PAYNE, 1999).

Tanečně-pohybová terapie využívá a dále rozvíjí ***Labanův systém analýzy pohybu***, který „klade důraz na kreativní tanec, kdy se pohyb formuje sám ze sebe a vzájemným

propojením vytváří tanec“ (PAYNEOVÁ, 1999, s. 17). Tento systém popisuje, jak jedinec zachází se svým tělem, silou, váhou a energií ve vztahu k prostoru a času, jak svůj pohyb tvaruje. Principy pohybu jsou vysvětlovány tak, že lze analyzovat jakýkoliv aspekt lidského pohybového chování. Analýzu pohybu lze využít v oblasti psychodiagnostiky, antropologie, tance, herectví. (ČÍŽKOVÁ, 2005; MENDELOVÁ, 2002)

Dalšími teoretickými východisky tanečně pohybové terapie jsou:

- **Studie o neverbální komunikaci**
- **James-Langova teorie původu emocí**
 - Tato teorie *„poukazuje na prožitek tělesných počitků, vjemů a pohybů, které jsou okamžitou odpovědí na vnímání stimulu“* (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 40).
- **Koncept body-image**
 - Autorem tohoto konceptu je Paul Schilder. STANTON-JONESOVÁ (1992) píše, že podle této teorie je *„body-image obraz těla, který se formuje v mysli, vytváří se na základě smyslových vjemů, přímou zkušeností těla, zakoušením vlastní tělesnosti a pamětí tělesných pocitů a zkušeností z minulosti“* (cit. dle ČÍŽKOVÉ, 2005, s. 42).
- **Focusing**
 - Autorem je americký psycholog Eugene Gendlin. Dle HÁJKA (2002) je focusing technika, která vede k porozumění vlastnímu prožívání. Vychází z uvědomování si tělesného ohniska (*focus*) prožívání a porozumění jeho významu (*felt sense*).
 - HÁJEK (2002, s. 35) dále píše: *„Existují určitá ohniska na somatické úrovni, vyznačující se konkrétními tělesnými pocity. Těmto somatickým ohniskům významově odpovídají určité jevy na úrovni psychické, které se mohou mimovolně vnořovat ve formě jak představy či obrazu, tak konkrétního pojmu“*..

- **Myšlenky Wilhelma Reicha a Alexandra Lowena**

- Reich vycházel z poznatků Freuda, které využil pro svou práci. Poukazuje v ní na to, že duševní problémy mohou být spojeny s určitým držením těla, mimikou a pohyby (ČÍŽKOVÁ, 2005).
- Lowen rozvinul Reichovy teorie do systému *bioenergetiky*. Tento koncept je vztah nesprávného dýchání k zablokování pocitů. Lowen tvrdí, že „*pohyb s citem je možný jedině tehdy, jsou-li dýchací pohyby harmonizovány s expresivními pohyby. Vychází z předpokladu, že pocit identity jedince souvisí s jeho schopností být v kontaktu se svým tělem*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 45).

1.3 Tanec v psychoterapii

PAYNEOVÁ (1992) píše: „*Taneční terapie využívá výrazový pohyb a tanec jako prostředků podporujících proces osobní integrace a růstu*“ (cit. dle BLÍŽKOVSKÁ, 1999, s. 70). Tanec pomáhá rozvinout pohybové možnosti, vnitřní svět se stává uchopitelnější a jasnější, člověk se dostává do kontaktu se svou osobní symbolikou a stává se jistějším, vyváženějším a spontánnějšími. Začíná rozumět svým emocím a pocitům, může je také lépe ovládat a pro okolí se jeho chování stává srozumitelnějším. V neposlední řadě vyvolává tanec pocit svobody a uvolnění, což se projeví v pozitivně naladěné mysli.

Při tanci ve skupině sdílí jednotlivé osoby mezi sebou mnoho ze své osobní symboliky, mohou být odhaleny vztahy mezi lidmi. Je důležité, aby tanečně-pohybový terapeut vytvořil podporující prostředí, ve kterém mohou být takovéto pocity bezpečně vyjádřeny, potvrzeny a sdíleny (PAYNE, 1992; BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

1.3.1 Principy a cíle tanečně –pohybové terapie

Pacient se při hodinách tanečně-pohybové terapie může naučit lépe vnímat své tělo a poznat, jak funguje, nalézt a procítit hranice svého těla v kontaktu s okolním světem. Je veden k tomu, aby poznal a rozvinul svůj pohybový styl, nahlédl souvislost pohybového výrazu s vlastními osobnostními rysy i emočním prožíváním (PAYNEOVÁ, 1999).

„Ústředním principem taneční a pohybové terapie je významné a silné spojení mezi pohybem a emocemi“ (PAYNEOVÁ, 1999, s.16). Jedním z důležitých aspektů tanečně-pohybové terapie je snaha o proměnu či spíše přijetí nevědomých obsahů do vědomí pacienta (ČÍŽKOVÁ, 2005).

HLAVNÍ PRINCIPY TANEČNĚ - POHYBOVÉ TERAPIE:

1) Tělo a mysl jsou ve stálé vzájemné interakci. V tanečně-pohybové terapii je zdůrazněn vztah těla a mysli. Znamená to, že pacienti jsou vedeni k tomu, aby se naučili verbalizovat vše, co se jim během tance v těle i mysli odehrává. Učí se hovořit o pocitech, které při tanci zakoušejí, o stavech, kterými během tance procházejí nebo jak jejich tělo i mysl reaguje na instrukce terapeuta. (CHODOROWOVÁ, 2006).

2) Pohyb reflektuje osobnost. Tanečně-pohybová terapie vychází z některých psychologických teorií. Jedná se například o myšlenky S. Freuda, W. Reicha, studie o neverbální komunikaci aj. (ČÍŽKOVÁ, 2005).

3) Vztah terapeut a klient. Úspěch v léčbě u tanečně-pohybové terapie závisí hlavně vztahu mezi pacientem a terapeutem. Na základě svých zkušeností s tancem, je velmi důležité, jak tanečník dokáže přijímat a následovat instrukce vedoucího skupiny.

Vztah se utváří pomocí pohybu, vedoucí skupiny reaguje na pohyb a reflektuje stavy, do kterých jsou jednotlivé osoby prostřednictvím tance uvedeny a které jsou zřejmé z výrazu tváře či gest. Předpokládá se, že se pacient s vývojem terapie naučí své pocity svému okolí sdělovat. Pacienti jsou v terapii vedeni k tomu, aby byli schopni vyjádřit to, co „opravdu“ cítí, přesto je tanečně-pohybová terapie je vhodná i pro osoby, které z nějakých důvodů nemohou nebo nechtějí využívat terapii verbální (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Terapeut jako svědek pohybu má možnost nahlédnout do vnitřního světa pacienta. Platí zde, že „nedostatek hloubky svědka pohybu bude omezovat zkušenost toho, kdo se hýbe“ (CHODOROWOVÁ, 2006, s. 48).

4) Pohyb, stejně jako sny, kresba, malba či volné asociace, může vycházet z nevědomí. Nevědomí je definováno jako duševní obsahy, které nejsou přítomny v oblasti vědomí, a zahrnuje myšlenky, pocity a představy, které byly z vědomí vytlačeny do oblasti

nevědomé. Tanec může pomoci člověku, aby nabyl kontaktu se svým nevědomím, uměl s ním komunikovat, rozuměl mu (ČÍŽKOVÁ, 2005). „*Mechanismem terapeutické změny je zde proces, kdy se z pohybu stává symbol, který je dále interpretován*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, str. 35).

Někdy mohou pohyb doprovázet vizuální obrazy, jako je například samovolné vynoření se vnitřní krajiny nebo postav. Jindy si lidé vzpomenou na zapomenuté sny nebo se objeví náhlé návaly emocí spojené s minulými událostmi. Podle WHITEHOUSOVÉ je pohyb autentický jen pokud je tančící člověk spojen se svým vnitřním obrazem. Jedná se o schopnost „vystát“ vnitřní napětí, dokud tanečníkem nepohne další obraz. Člověk prostě netančí „jen tak“ (cit. dle CHODOROWOVÉ, 2006).

- 5) Tanec jako improvizace má sám o sobě terapeutický účinek. Vytváření svobodného pohybu umožňuje člověku experimentovat se svým tělem, nacházet nové možnosti pohybu a vytvářet tak novou zkušenost bytí ve světě (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Podle mé zkušenosti s tancem může člověk zapomenout na okolní dění ve světě, aktuální problémy a soustředit se pouze na své tělo v pohybu a to v situaci „tady a teď“. Jak již však bylo řečeno, pohyb tanečníka v terapii by neměl být vytvářen vědomě, ale vycházet z vnitřního impulsu. V ideálním případě by měla být naše vědomá mysl soustředěna na pohyb těla, kdy je spíše jakýmsi pozorovatelem, zároveň je „prázdná“, otevřená našim vnitřním obrazům, emocím nebo vzpomínkám, které v nás tanec vyvolává. Pro pacienta může být tanec jakousi očistou, abreakcí, katarzí. To je léčebný přínos taneční terapie.

CÍLE TANEČNĚ – POHYBOVÉ TERAPIE

Stejně jako v klasické psychoterapii, klade si i tanečně-pohybová terapie za cíl „*umožnit člověku jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s.35).

BLÍŽKOVSKÁ (1999) definuje jednotlivé cíle taneční terapie takto:

1) „Radost z funkční činnosti“

Člověk se naučí používat své tělo jako nástroj, pohybovat jím a vcházet tak do kontaktu s prostředím. Je důležité uvědomit si své tělo, naučit se ho ovládat, jen tak lze zažít radost z volného pohybu (BLÍŽKOVSKÁ (1999).

2) „Jednota tělesna a duševna“

Tanec zahrnuje jak fyzickou tak psychickou aktivitu. Taneční pohyby probouzejí nebo vyjadřují emoce, jsou jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa. „*Tanec představuje řeč, na které se sjednoceně podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii*“ (BLÍŽKOVSKÁ, 1999, s. 68).

3) „Obnova pozitivního přijetí“

Prostřednictvím tanečně-pohybové terapie lze zlepšit vnímání a přijetí sebe sama. Naše představa o sobě je často subjektivní a negativně zaměřená, liší se od toho, jak nás vnímají ostatní a jaká je objektivní skutečnost (BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

4) „Autonomie“

Tanec vede k uvědomění si sebe sama, prožití jednoty těla a mysli. Pacienti si mají možnost uvědomit a potvrdit si svou vlastní existenci, a to prostřednictvím tanečních cvičení, ve kterých vchází do kontaktu s dalšími pacienty. Setkání s odlišnými tanečními a pohybovými projevy jim pak pomůže určit si vlastní hranice vůči ostatním lidem (BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

1) „Tělesná symbolika“

Tělo jako nástroj lze v tanci použít k vyjádření vlastních přání, pocitů, myšlenek nebo obav. Můžeme nechat volný průběh nashromážděné agrese nebo projevit radost či smutek, a to v symbolické řeči tanečních pohybů. Tanec může být očistou, vyprázdněním všeho negativního v nás, aby se uvolnilo místo pro pozitivní obrazy vnímaného světa (BLÍŽKOVSKÁ, 1999).

2) „Sublimace“

Prožitek těla při tanci nám může pomoci objevit krásu pohybu a vnímat estetickou stránku tanečního projevu. „*Hledání krásy, půvabu a harmonie je odvěkou touhou člověka*“ (JEBAVÁ, 1998, s. 5). Nacházet krásu v pohybu představuje uměleckou

rovinu, objevit své pravé já je terapeutická rovina taneční terapie. SCHOTT-BILMAN (1994) píše: „*Skrze uměleckou tvorbu pacient tvoří sebe sama*“ (cit.dle BLÍŽKOVSKÉ, 1999, str. 69). Tanec nám tedy může pomoci objevit krásu skrytou uvnitř nás a otevřít ji světu.

ČÍŽKOVÁ (2005), shrnula cíle tanečně - pohybové terapie do následujících bodů:

- 1) dosáhnout emoční a fyzické integrace
- 2) pocítit vědomí vlastního těla, jeho hranic a vztahu k prostoru
- 3) začít realisticky vnímat svou vnitřní představu o těle
- 4) akceptovat a bezpečně zvládat napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
- 5) dosáhnout schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem
- 6) obohatit vlastní pohybový repertoár
- 7) být schopen kontroly svého impulsivního chování

1.3.2 Průběh hodiny tanečně – pohybové terapie

PAYNEOVÁ (1992) uvádí strukturu terapeutické hodiny následovně: obecně se hodina taneční terapie skládá z úvodní, ***rozcvičovací (zahřívací)*** části, následuje část zaměřená na ***uvedení do procesu pohybu*** individuálně nebo v rámci skupiny. Na závěr je ***uklidňující fáze***, která soustřeďuje účastníky na zakončení hodiny. Nakonec může terapeut vysvětlit, o co na počátku lekce usiloval a jak tohoto záměru chtěl dosáhnout. Hodinu může vést tak, že ji zaměří na určité téma, které vybere on sám nebo s klientem. Téma také někdy vyplyne z průběhu předcházející hodiny. Pokud je skupina aktivní, hodina nemusí být řízena, ale je nutné, aby v závěru měli všichni účastníci možnost vyjádřit se k jejímu průběhu terapie a tím ji zakončit (PAYNE, 1992). Takto popsaná struktura hodiny však obsahuje pouze průběh jednotlivé hodiny terapie, není zde zachycen vývoj terapie jako takové, který popisuje MEEKUMS (2002) a označuje ho „*kreativním procesem*“.

Skupinová práce vytváří mocnou dynamiku. Je běžné, že vybraný motiv umožní jednotlivcům soustředit se na cíle, které pro ně mají osobní význam. Během práce na hodině taneční terapie se ve skupině může vyskytnout soutěživost mezi jednotlivci, účastníci terapie začnou dělat kroky zpět nebo se objeví zábrany, například spontánně se pohybovat. Je

podstatné, jak jasně a zřetelně jsou instrukce sdělovány, je to usnadňující prostředek při práci se skupinou (PAYNE, 1992).

POPIS VÝVOJE TANEČNĚ POHYBOVÉ HODINY PODLE MEEKUMSOVÉ (2002)

Pro tanečně-pohybovou terapii (DMT), jako i pro jiné formy terapie využívajících uměleckých technik je charakteristický čtyřfázový proces, který se nazývá ***kreativním procesem (Creative Process)***. Obecně se předpokládá, že tento proces probíhá cyklicky ve čtyřech fázích: **příprava (Preparation), inkubace (Incubation), inspirace (Illumination) a zhodnocení (Evaluation)**.

Hlavní myšlenkou tohoto tvořivého cyklu je to, že je to tzv. „pracovní“ (*workable*) model, který by neměl být nikdy zaměněn s „pravdou“, která je hluboce osobní. Dokonce i představa uspořádaného cyklu je jen pouhá fikce. Pokud ho však přijmeme jako pracovní model, může nám pomoci uspořádat si vlastní myšlenky o průběhu terapie. (MEEKUMS, 2002).

Kreativní proces v tanečně - pohybové terapii

Podle MEEKUMSOVÉ (2002) si můžeme *kreativní proces* představit jako spirálu. Jak se pohybujeme po spirále, procházíme některé imaginace i několikrát, ale vždy je to z vyšší perspektivy. Výsledkem je rostoucí jasnost a schopnost vidět nové formy (*gestalty*).

„*Kreativní proces*“ závisí také na individuální schopnosti člověka vidět, „mít náhled“. Existuje vzájemná rytmická výměna mezi akcí a snovým stavem, mezi intuicí a světem smyslů, mezi odevzdáním se a kontrolou, mezi osobní a sdílenou realitou.

1) PŘÍPRAVA (PREPARATION)

Přípravná fáze u tanečně-pohybové terapie může být charakterizovaná jako zahřívací fáze hodiny. Tanečně pohybový terapeut se může rozhodnout provést klienta formálním a předem určeným postupem, který je vytvořen tak, aby pomohl zaměřit pozornost na samotnou práci. Klienti se na začátku mohou cítit nejistě, uvažují, jak se budou na terapii cítit, co vše by mohli během terapie odkrýt. Přemýšlejí také, zda je možné nebo moudré důvěřovat terapeutovi, že svou terapeutickou práci zvládne v rámci nepředstíraného, lidského, ale zároveň profesionálního terapeutického vztahu.

2) INKUBACE (INCUBATION)

V tanečně pohybové terapii je tato fáze často nazývaná *procesem*. Klienti začínají spontánními pohyby zřetelněji vyjadřovat svůj vnitřní psychický stav a také témata sdílená ve skupině. To se stane, když se pohyb stane metaforickým, což znamená, že pro klienta začíná pohyb něco symbolizovat. Metafora je velmi důležitým aspektem DMT. Fáze inkubace může nastat jen pokud je již vytvořena důvěra a navázán vztah k terapeutovi. Začátek vytváření symbolů je podmíněn klientovou ochotou sdílet svá osobní i obecná témata s terapeutem. Přesný význam této komunikace však často zůstává skrytý a nevědomý.

Vývojově může být terapeutický vztah v tomto období přeneseně přirovnán ke spojení matky a jejího malého dítěte. V rané fázi života kojence je komunikace mezi matkou a dítětem převážně nonverbální. Kojenec je úplně závislý na své matce a nenaučil se ještě verbalizovat své potřeby. Pokud v této fázi terapie očekává terapeut či klient nějaký zásah z venčí, který by je posunul dále, zažijí v terapeutickém vztahu pocity „uvěznění“. Klient může být také přesvědčen, že terapeut vše vykoná lépe. Pro postup terapie do další fáze je velmi důležité, aby si terapeut v supervizi připustil jakékoliv pocity „všemohoucnosti“ či naopak nedostatečné kvalifikace. Pokud si terapeut připustí tyto své tendence jako součást vývoje terapie a uzná i například svou neschopnost „posunout věci dál k lepšímu“, může empaticky vrátit zodpovědnost za změnu klientovi.

Pokud předchází přípravná část probíhá aktivněji, mívá fáze inkubace kvalitu „vypustit ven na svobodu“. Klienti mohou v průběhu terapie zakoušet pocit, že „ničemu nerozumí“. Dobrý taneční terapeut zasahuje minimálně v tomto bodu terapie a udržuje si odstup. Dovolí klientovi, aby si prožil, co to je být sám v laskavé přítomnosti ostatních. Je důležité, aby terapeut nespěchal a nezakotvil ve falešném vědomí, že rozumí všemu dění během terapie. Toto chybné poznání vychází z dřívějších naučených vzorců a postrádá kvalitu originality, kterou pravé porozumění přináší. Terapeut musí být schopen tolerovat různé úseky zmatku, a to proto, aby zbavil klienta jakýchkoliv tendencí ulpívat na tom, co je známé a ovladatelné. Toto „osvobození“ otevírá další možnosti pro hru a kreativitu, kterou normálně prožívají pouze děti. Inkubace je hlavně zážitkem „zde a nyní“, navíc je v ní symbolicky obsažen veškerý čas i prostor.

Nakonec může tato část vést k dosud neprojevenému duchovnímu smyslu splynutí a jedinečnosti, jak byl popsán tanečnicí MARY FULKERSON: „*Je to nepředstíraný pocit stavu, který bych nazvala prázdnotou nebo celistvostí, jedinečností či klidem. Je to jakési místo, ze kterého lze spatřit tento svět. To, že si prožijí tento stav a zastavím se, mohu sledovat*

události či spatřit věci, které se staly nebo si hrát s neobyčejnou imaginací. Vím, že existuje takovéto zakotvení či místo jako velká přítomnost“.

3) POUČENÍ (ILUMINACE - ILLUMINATION)

Iluminace je tou částí hodiny, ve které se smysl stává zřejmým. Nicméně, spíše než k přímému přechodu z jedné části do další, dochází velmi často k určitému kolísání (oscilací) mezi fází novou a tou předchozí. Přesněji vyjádřeno, vytvoří se „*resonance*“ (ozvěna) mezi stavem, kdy „*pocítujeme smysl*“ (*stav nejasnosti*) a stavem, ve kterém „*máme vše ve svých rukou*“ (*stav relativní jasnosti*). Fáze iluminace může klientům přinést dramatická odhalení týkajících se smyslu jejich pohybu, jejich přijatých, pohybově-estetických představ nebo starých vzorců chování. Toto vše může být vzrušující i bolestné.

V procesu DMT je klient jako umělec. Netrvá se zde na formě, aby se jí porozumělo doslova či aby dostalo smysl veškeré dění během terapie. Důležitá je hlavně proměna klientovy perspektivy, která může podstatně pozměnit klientův pohled na svět, s čímž souvisí i porozumění sobě samému.

V terapii jako celku, zahrnuje fáze iluminace přehodnocení vlastních zkušeností, můžeme například pocítit, že „vidíme až za roh“. Klient je nyní připraven pomýšlet na ukončení terapie.

4) ZHODNOCENÍ (EVALUATION)

„Zhodnocení“ („*evaluation*“) by možná mělo být přesněji nazýváno „uzemněním“ („*grounding*“). V této fázi terapie by měl klient spolu s terapeutem hovořit o významu terapeutického procesu v klientově životě. Dát konkrétní formu porozumění, které klient spolu s terapeutem v předchozí etapě dosáhl. Toto je podstatný „uzemňující“ („*grounding*“) proces. Tanečně-pohybová terapie by nikdy neměla končit pouze terapeutickou hodinou, ale měla by přesahovat i do reálného světa.

Ve fázi zhodnocení se klient připravuje na zakončení práce s terapeutem. Klient může pohlédnout zpět a zhodnotit čas, který na hodinách tanečně-pohybové terapie spolu s terapeutem strávili a promluvit si o svých dřívějších potížích a požadavcích (Meekums, 2002).

1.3.3 Charakteristika práce tanečního terapeuta

„Úkolem terapeuta je sledovat pohybový proces jedince a pomoci mu uведенé spojení prozkoumat v jeho životě a v jeho vlastních zkušenostech tak, aby dotyčný pokročil v ozdravném procesu a obohatil rejstřík svých vztahů mezi somatickými, psychickými a emočními aspekty“ (PAYNEOVÁ, 1999, s. 17).

Přestože se většinu času terapeut pohybuje se skupinou a chová se jako její účastník, musí být i jejím pozorovatelem, naučit se, jak se vyhýbat zásahům do pohybového materiálu klienta. V praktickém použití taneční terapie ve Velké Británii je považováno za nepřiměřené, aby terapeut interpretoval klientův pohyb, na rozdíl od USA, kde je diagnostikování prostřednictvím vyhodnocení zvláštností pohybu více běžné. Taneční terapie probíhá nejčastěji ve skupině a možná také proto je pozorování pohybu za účelem vyhodnocení silně omezeno. Jedním z důvodů může být i skutečnost, že popisy jednotlivých pohybů v rámci práce skupiny jsou méně přijatelné, pokud jsou vnímané tak detailně, jako při individuální taneční terapii. Myšlenka neinterpretovat pohybové vzorce vychází také z Gestalt terapie a humanistické psychologie, kde je to klient, kdo spolu s terapeutem dává smysl celé terapii.

Potřeba interpretace je často terapeutova potřeba komentovat okolní dění. Pokud terapeut vyčká nebo se zeptá klienta, aby se pokusil vysvětlit obsah a smysl své pohybové výpovědi, může tak pomoci důkladnějšímu zkoumání a porozumění prostřednictvím sdíleného rozhovoru a teprve pak je vhodná interpretace terapeutem. Je nebezpečné dělat ukvapené výklady, to je často projev terapeutovi nezkušenosti či nekvalifikovanosti. Terapeutovo vedení směřované k otevřenosti pomáhá navodit pocit bezpečí a důvěry, pacient se během terapie neobává objevit a vymezit své já (PAYNE, 1992).

Tanečně-pohybová terapie se děje uvnitř terapeutického vztahu. Podmínky, který byly rozpoznány Rogersem (1957), jsou velmi důležitým hlediskem tohoto vztahu. Terapeut se na základě těchto podmínek snaží vytvořit se svými klienty lidský, partnerský vztah a směřuje je k bezpodmínečnému pozitivnímu ocenění (cit. dle MEEKUMSOVÉ, 2002).

Tanečně-pohybový terapeut by měl věnovat zvláštní pozornost neverbálnímu aspektu terapeutického vztahu. Psychoterapeutka MEEKUMSOVÁ (2002) uvádí, že často přijde během části verbální interakce na to, že sama přijala zrcadlově klientův postoj nebo přenesla svoji pozici na něj. Je obtížné dokázat tento druh vzájemného působení či empatie, protože se děje nevědomě.

Nicméně během terapeutického procesu existuje vědomý aspekt empatické reflexe. Je to v podstatě technika, při které se terapeut pohybuje spolu s klientem a reflektuje něco z jeho kvality pohybu. Nemusí nezbytně reflektovat každý výraz pohybu. Výrazy, které jsou reflektovány jsou často vybírány intuitivně, ale mohou být zvláště významné pro osobu, které se týkají. Toto hledisko může být následně rozvinuto nebo obohaceno pro nástin nových možností.

2 VÝZNAM TANCE A POHYBU PRO ČLOVĚKA Z FILOSOFICKÉHO HLEDISKA

Náš pohyb, prožitek, to, co cítíme, emoce, které prožíváme, to vše se děje skrze naše tělo. Tělo nám vysílá do vědomí signály, které jsou pravdivé, naše vědomá mysl si vše přehodnotí a upraví tak, aby to mohla verbální cestou předat svému okolí. Někdy se může stát, že člověk přestává svůj vnitřní svět chápat a signály těla se mu stávají nečitelnými. Nerozumí svým emocím, tomu, co cítí a je pro něj velice obtížné o svém stavu informovat své okolí. Někdy člověk nedokáže své pocity převést do slov a lidé jeho chování nerozumí. Kdykoli se člověk ocitne v nějakém, zde uvedeném stavu, může to znamenat, že není v kontaktu se svým tělem, své tělo a mysl vnímá odděleně, jeho já netvoří jednotu. Tanec je pak jednou z cest, jak se vrátit k sobě sama, do svého nitra a znovu se zabydlet ve svém těle. Chtěla bych teď nahlédnout, jak tento fenomén vnímá filosofie.

V této části mé práce se chci zabývat tím, jak se naše tělo vztahuje ke světu ve kterém žije. Nejdříve se zaměřím na vědomí psychického já v těle, popíši vztah mezi "já" a "tělesnem". Budu vycházet ze vztahu, kdy „já“ a „tělesno“ tvoří jeden celek, protože prožitek světa bez těla by nebyl možný, stejně tak jako existence naše já. Budu se zabývat tímto nerozlučným spojením, vzájemným prožíváním i ovlivňováním.

2.1 Tanec a filosofie

Jak jsem na již na počátku své práce uvedla, tanec existuje již od zrození lidstva vůbec. Emoce a prožitky tance jsou uchovány v nás jako *retence*, což jsou „*podržené obsahy vědomí v naší paměti*“ (HOGENOVÁ, 2006). Prostřednictvím tance se můžeme po těchto *retencích* navrátit k původnímu počátku, ke stvoření světa, kdy podle řecké báje bohové vytvořili Kosmos. Zeus s Mnemosyné zplodili 9 múz – devět druhů umění, jednou z nich byla i múza tance. Prostřednictvím tance můžeme znovu dojít k počátku a prožitkem počátku se

pak znovu se narodit. Bohové chtěli, abychom prožili počátek, protože bez návratu k němu si jich nemůžeme vážít a uctít je správným způsobem (HOGENOVÁ, ústní výklad).

2.1.1 Problém „mám tělo“ a „jsem tělem“

„V duchovních dějinách západu jsou zřetelná dvě pojetí těla: řecké (pocházející od Pythagory, prostřednictvím Platóna a přes novoplatonismus vstupující do myšlenkového okruhu křesťanství) vnímající tělo jako vězení, hrob duše (člověk se tak skládá z částí a můžeme říci, že **má tělo**), které hovoří vždy o celém člověku, nepřipouští představu, že by já mělo vnější tělo jako nástroj (člověk **vždy je tělem**)“ (JIRÁSEK, 2005, s.81). Moderní filosofie se snaží rozeznávat tělo jako součást osobnosti, je to také určitým způsobem i odpověď na biologizující pohled dnešní společnosti, která tělo chápe jako objekt a tak se k němu také vztahuje. Současná filosofie chápe tělo jako střed veškerého vztahování se ke světu, tělesnost je nezbytná charakteristika lidské existence, tělo je nositelem zkušeností a nějakým způsobem se vždy vztahuje ke světu (JIRÁSEK, 2005).

Naše západní společnost je materialisticky orientovaná, platné je pouze to, co je vidět, co je možné změřit, zvážit a spočítat, co se dá vědecky ověřit, dokázat. Z těchto důvodů se „tělo“ a starost o něj dostalo do popředí zájmu, je na něj kladen mnohem větší důraz než na péči o duši. Tělo je vnímáno jako něco, co nás reprezentuje ve společnosti. Mnoho lidí přistupuje k ostatním, hodnotí je z hlediska atraktivnosti jejich vzhledu, a tak většina z nás věnuje svému tělu a tomu, jak působí na ostatní, mimořádnou pozornost. Je to něco, čemu je obtížné se vyhnout, i když víme, že existují důležitější hodnoty než přitažlivý zevnějšek. V důsledku pak člověk sám sebe hodnotí podle toho jak vypadá, jak je schopen si své vnější viditelné tělo „upravit“. Tento přístup vede k tomu, že zůstává na povrchu, vzdálen sám sobě, svým pocitům a prožívání. Tělo se stává předmětem, věcí, prostředkem. Duše a tělo žijí v člověku odděleně. Extrémním příkladem mohou být lidé trpící anorexií. Tělesnost žitá je však něco jiného než tělesnost pozorovaná a popisovaná (HOGENOVÁ, 2002).

Cesta k vědomí já přichází skrze tělo. Vědomí já znamená, že víme o svém já, je to jistota, o tom, kdo jsme a měla by v ní platit jednota. Tělo nám zprostředkovává zkušenost prostoru a času. Já nestárne, narozdíl od těla. Není jen nositelem našeho jájství, tělo jsme my se svými sklony a zálibami, tělo je to, co v sobě vidíme umírat a odcházet. Tělo zrazuje daleko dříve, než schopnost myslet a cítit, klade na nás neustálé nároky. Tělo má svou paměť a je v ní zachyceno vše i to, co se z naší psychické paměti dávno vytratilo. Jednou z možností,

jak tyto ztracené vzpomínky vyvolat je tanec. Tanec je pohyb, který nám navrácí ztracený čas, dává nám možnost autentického prožívání dob dávno minulých. Tělesná paměť se otevírá hudbou, rytmem, naladěním, tedy prostředky, díky kterým nezapojujeme do svého prožívání rozum tak, jak jsme zvyklí v běžném životě (HOGENOVÁ, 2002).

Dle mého názoru nám prožitek svobodného tance může zprostředkovat ještě daleko více, může nám umožnit pocítit jednotu těla a duše. Při tanci je náš rozum jaksi otupen, není tím, kdo ovládá tělo. Impuls k pohybu by měl vycházet ze samotného těla, neovlivňován rozumem. Znamená to, že pohyb těla neutváříme vědomě, nasloucháme-li svému tělu, zjistíme, že si vždy najde svůj vlastní tvar. Naše já je však stále přítomno, a to tak že naslouchá a prožívá pohyb těla.

Jinak řečeno, při tanci nechává tanečník v sobě pohyb vytvářet, místo toho, aby ho sám vědomě tvořil. Taneční terapeutka MARY STARKS WHITEHOUSEOVÁ (1958) rozlišovala mezi zkušeností „nechat něco se udát“ v protikladu k „něco udělat“. Své poznatky popisuje následovně: *„Jedním z prvních zjištění při výuce je, že síla vůle a úsilí brání v pohybu. Ať se jedná o zadané cvičení nebo volnou improvizaci, člověk se musí naučit „nechat něco se udát“ na rozdíl od toho „něco udělat“. Pohyb, abychom ho mohli prožít, se musí „nacházet“ v těle, nemůžeme si jej obléci jako šaty nebo kabát“* (cit. dle CHODOROWOVÁ, 2006, s. 46).

WHITEHOUSEOVÁ (1958) dále píše: jádrem pohybové zkušenosti je vnímání toho, že se pohybují, a toho, že jsem pohybován. Ideálně jsou přítomny oba tyto aspekty ve stejném okamžiku. Je to chvíle uvědomění, kdy se setkává to, co dělám, a to, co se mi děje. Nelze to předvídat, vysvětlit, zvláště o to nemůžeme usilovat ani to přesně zopakovat (cit. dle CHODOROWOVÉ, 2006). Tělo a pohyb nejsou vykonavateli cizích nebo vlastních představ, ale tvoří přímo ze sebe (OTČENÁŠOVÁ, 2007). Nejsložitějším pohybem je však život sám, jenž přes všechnu složitost jednotlivých aspektů pohybů je v podstatě pohybem jednoduchým, celkovostním, habituálním. Pohyb ve smyslu existence je dnes opomíjen, nereflektován, není brán vážně. Přesto se jedná o pohyb, který je v kvalitě života je nejdůležitější (HOGENOVÁ, 2002).

V knize „Kvalita života a tělesnost“ uvádí prof. HOGENOVÁ (2002) členění tělesnosti jinak, než si ji běžně uvědomujeme. Tělesnost není pouze povrch - sóma, ale i tělo se svými vnitřními orgány - sarx a především pak naše aktuální odduševnělé tělo rozprostrané v čase a prostoru – *péxis*. Sóma je tělo objektivní, ohraničené kůží, sóma znamená tvar. Sarx znamená řecky maso, je to to, co je pod kůží, toto tělo studuje medicína. *Sóma* a *sarx* jsou těla objektivní, předmětná. *Péxis* je odduševnělé tělo, ve kterém se každý nachází, o tomto těle

nevíme, v něm jsme. Toto tělo je nám dáno skrze počítky, vnímání. Je to tělo subjektivní, ztrácíme je v okamžiku smrti. Skrze toto tělo existujeme.

Tělesnost nekončí povrchem kůže. Celý život „tělujeme“, všechny emoce tělesní, tělem se vztahujeme k předmětům. Všechny tři aspekty tělesnosti probíhají v přítomnosti, v tady a teď, přičemž *sóma* a *sarx* jsou relativně stálé, mění se pomaleji, vlivem stárnutí, nemocí a dalších vlivů, *péxis* je oproti tomu více proměnlivé, je více v pohybu. Není jenom tady a teď, ale vždy směřuje do budoucnosti. Tři úrovně těla, *sóma* (tvar, povrch těla), *sarx* (vnitřek těla), *péxis* (tělo oduševnělé) jsou v jednotě, která není součtem těchto tří aspektualit (HOGENOVÁ, 2002).

K tělu ve smyslu *péxis* patří také problém *tělesného schématu*, což je fenomén, pomocí něhož je možné pochopit propojení a jednotu těla a duše. Tanečník musí při tanci propojovat volní, myšlené, motorické a emoční současně, nikoli v řadě za sebou. Pohyby tanečníka vytvářejí celistvou pohybovou figuru, která vystupuje z těla jako celek. Tělesné schéma si můžeme metaforou představit jako *pozadí*, ze kterého tato figura vystupuje (HOGENOVÁ, 2006).

2.1.2 Tanec a fenomenologie tělesnění

„Tělo a situace v níž se tělo nachází, patří vždy k sobě tak, že tvoří jeden celek, jehož dělení je vždy násilné a vnitřně nepravdivé“ (HOGENOVÁ, 2002, s. 14).

„Naše tělo je moment situace, ve které jsme, není to věc. Tak, jak je situace moment dění, které má určitou strukturu a určité pole, tak je naše tělo vždy momentem interpersonální situace (PATOČKA, 1995, s. 25).

Tělo a pohyb představuje něco, co máme všichni. Všichni jsme ve svých tělech, žijeme jimi a jejich pohybem. Hýbeme se a tím si připouštíme, že existujeme v přítomnosti. Náš pohyb brání unikům, kterými se naše mysl snaží dostat zpět do minulosti či naopak do budoucnosti. Naše tělesnost žije a pohybuje se v prostoru. Způsob, jakým prostor vnímáme, jak do něj vstupujeme a využíváme není nic náhodného. Užíváme a ovlivňujeme prostor okolo nás, ale platí to i opačně (OTČENÁŠKOVÁ, 2007).

Pohyb našeho těla je výrazem našeho života. Ve světě jsme, existujeme vždy v nějaké souvislosti s okolím. Vždy se nějakým způsobem k něčemu vztahujeme, sami sebe nemůžeme

vnímat od okolního světa odtrženě, naopak, tvoříme s ním celek. Naši identitu spoluvytváří to, kde žijeme, kam chodíme do školy, kde pracujeme, s jakými lidmi se stýkáme. To vše jsme my, ve všech rozmanitých projevech. Zároveň všechny situace, ve kterých se ocitáme, nás nějakým způsobem tvarují a my spoluutváříme je, je to jeden celek. Naše tělesnění se může projevat v různých situacích různě, přesto zůstává „naše“. Znamená to také, že já nekončí kůží, ale vždy se do okolního světa nějakým způsobem promítá. *„Tělesněním poznáváme svět i sami sebe, obojí splývá, není vůbec dobré odtrhovat tělo od poznávání“* (HOGENOVÁ, 2002, str. 8).

Návrat k sobě samému, do svého těla, zabydlet se a spojit se svým tělem se může metaforicky vnímat jako návratem domů. Spolu s tímto návratem souvisí i nabytí jistoty (evidence), která nám v dnešním světě chybí (HOGENOVÁ, 2002). *„Není jednoduché vyznat se, vědět něco naprosto jistě, mít evidenci o tom, že žijeme správně“* (HOGENOVÁ, 2002, s. 7).

Pomocníkem k tomuto návratu, dle mého názoru může být právě tanec. Tanec nás ze světa navrací dovnitř, „do těla“, pomáhá zakotvit „v těle“, vnímat své tělo zevnitř. Tanec propojuje tělo a duši a z jistoty tohoto spojení můžeme pak vyjít ven do světa.

3 PRAKTICKÁ ČÁST – UPLATNĚNÍ TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE V PRAXI

..

3.1 Praxe na oddělení poruch příjmu potravy

V této kapitole budu popisovat svou praxi na psychiatrickém oddělení poruch příjmu potravy v nemocnici Na Karlově, kde jsme se spolužačkou jako stážistky vedly tématické skupiny. Program těchto skupin jsme vytvářely samy a zahrnovaly jsme do něj hlavně různé neverbální techniky a techniky práce s tělem, relaxační techniky a arteterapii. Uvádím také přímé reakce pacientek na tyto hodiny a připojuji i naše komentáře k přístupu vedení nemocnice k nám jako stážistkám. Nejedná se o přímé uplatnění tanečně-pohybové terapie v praxi. Hodiny, tak, jak jsme je vedly s principy taneční terapie dle mého názoru velmi souvisí.

Samotná nemoc anorexie i bulimie souvisí s přijetím vlastního těla i sebe sama. Než se pustím do popisu práce na oddělení, pokusím se definovat a přiblížit uvedené nemoci. Ve své práci se vztahem člověka k vlastnímu tělu zabývám. Nyní chci uvést příklady, kdy je tento vztah porušen.

3.1.1 Projevy nemoci poruchy příjmu potravy

Mentální anorexie

„Základním projevem anorexie je patologický strach z tloustnutí spojený se zásadní redukcí příjmu potravy“ (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 470). Nemoc nastupuje nejčastěji v pubertě a adolescenci, postihuje v 95% dívky. Četnost nemocných je odhadován v rozmezí 0,5-1% ženské populace daného věku (VÁGNEROVÁ, 2004). O mentální anorexii mluvíme tehdy, pokud BMI (Body Mass Index) klesne pod 17,5 nebo dojde-li k úbytku váhy o 15% proti normální hmotnosti. Nízkou hmotnost si nemocná způsobuje sama, a to odmítáním jídla,

cvičením, zvracením či užíváním projímadel. Anorektičky neodmítají jídlo proto, že by neměly chuť, ale proto, že jíst nechtějí (KRCH, 2003).

Další diagnostická kritéria nemoci:

- Intenzivní strach z přírůstku hmotnosti navzdory podváze. Popírání tělesné podváhy, narušené vnímání svého těla - navzdory podváze si nemocná připadá normální až tlustá. Tělesná hmotnost či stavba těla má nepatřičný vliv na sebevědomí.
- U dívek a žen ve fertilním věku amenorhea - nepřítomnost nejméně tří po sobě jdoucích menstruačních cyklů.

Rozhodnutí, zda nemocná dívka trpí anorexií může být velmi obtížné, protože mnohé z nich nemoc popírají, a to velmi přesvědčivě. Anorektické dívky se chovají podobně jako lidé, kteří začali brát drogu. Zlehčují závažnost situace a nepřipouštějí, že by měly jakékoli obtíže. Vždy si najdou nějaký argument na vysvětlení svého počínání. (VÁGNEROVÁ, 2004).

Mentální bulimie

„Porucha je charakterizovaná především opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti“ (KRCH, 2003, s.19). Nemoc postihuje především dívky a ženy v širším věkovém rozmezí 16-40 let. Touto poruchou trpí 2-6% ženské populace, přesný počet nemocných není znám, protože většina z nich své potíže tají a nevyhledá lékařskou pomoc. V poslední době dochází k určitému nárůstu obou variant poruch příjmu potravy (dále PPP), přičemž se poněkud mění jejich charakter (VÁGNEROVÁ, 2004).

Další diagnostická kritéria nemoci:

- Nemocná se neustále zabývá jídlem a pocítuje nutkavou, vůlí neodolatelnou touhu po jídle, která se dá srovnat až se závislostí. Není schopna ovládat své neustále se opakující záchvaty přejídání, jí i přes to, že nepocítuje hlad, jen nutkání k jídlu. Když záchvat pomine a dotyčná se nasytí, dostaví se uspokojení a uvolnění napětí, které však v zápětí vystřídá pocity viny a nechuti nad sebou samým. Nemocná po přejedení pocítí nutkavou potřebu se požitou potravu zbavit. Snaží se zmírnit účinek snědeného jídla na váhu, a to především zvracením, užíváním projímadel a přechodnými hladovkami (VÁGNEROVÁ, 2004).

- Charakteristický je chorobný strach z tloušťky a nadměrný zájem o tělesný vzhled, sebevědomí nemocné je přehnaně závislé právě na těchto hodnotách (KRCH 2003).

Osobnost nemocných trpící mentální anorexií

V osobnostních rysech bývají anorektické dívky většinou tiché, s celkově nižším sebevědomím, jsou nejisté a často příliš sebekritické. Nedostatek pocitu jistoty se projevuje zvýšenou potřebou sebekontroly a sebeovládání. Ve svém emočním prožívání jsou velmi senzitivní se schopností hlubšího citového prožívání, mnohdy však převahou negativních emocí (např. úzkost). Díky nadměrné sebekontrolě mají ve zvyku své emoce potlačovat. Nejsou schopny prožívat pohodu, bývají často depresivní.

Celková charakteristika osobnosti trpící mentální anorexií se může shrnout do následujících bodů:

- Typický je černobílý smysl myšlení a nechuť ke kompromisům. Anorektické dívky mívají normální inteligenci, ve škole bývají úspěšné, často studují. Často mají vysoké aspirace, obvykle iniciované rodinou. Charakteristický je větší důraz na výkon, potřebují neustálé sebezpotvrzení úspěchem, jsou závislé na pozitivním hodnocení.
- Anorektičky bývají velmi aktivní, sportovně zaměřené, tyto aktivity jsou však jedním z projevů, jak ovládat své tělo. Mívají silné volní vlastnosti, jsou odpovědné, svědomité a perfekcionalistické. Bývají bezproblémové, konformní, nechtějí vybočovat z normy, a proto plní veškerá sociální očekávání. Zřejmý je jejich důraz na platné normy a pravidla, proto podléhají vlivu obecně uznávaných vzorů a autorit více, než ostatní. Svým idolům se chtějí podobat, aby tak dosáhly uznání.
- Anorektické dívky jsou introvertované, ve vztahu k cizím lidem často nejisté, rezervované, nedůvěřivé. Mají zvýšené obavy z negativního hodnocení, jakoukoliv běžnou kritiku považují za projev nepřátelství (VÁGNEROVÁ, 2004).

Na závěr této kapitoly bych jen chtěla doplnit několik myšlenek, které staví nemoci poruch příjmu potravy ještě do jiné roviny. Dle Hogenové (2007) „*anorexie a bulimie, nejsou v žádném případě záležitostí lékařů, tyto choroby jsou chorobami Dasein a našeho bytí*“. *Dasein* znamená naše bytí „ted' a tady“ v možnostech, které se nám otevírají. *Dasein* patří k našemu tělu, k naší bytosti jako celku, která směřuje ven do světa. Proto je důležité vnímat člověka jako takového a jeho činy vykládat v kontextu s okolním světem, prostředím, ve

kterém se pohybuje, a to z horizontu jeho možností. V dnešní době je tomu však obráceně, což znamená, že se vychází pouze z člověka samého aniž se bere v úvahu okolní svět, ve kterém se pohybuje. Člověk se pak stává měřítkem všech měřítek, měřítkem všech možností. Naše tělo se stává prostředkem, předmětem našeho chtění.

Pokud je náš vztah ke světu i k nám samým negativní či dokonce nenávistný, může se naše tělo stát předmětem zloby či dokonce pomsty, jak se to stalo u anorektických a bulimických dívek. HOGENOVÁ (2007, s. 17) dokonce píše: „*Pokud mladé děvče nebylo přijímáno svým okolím, a to je pociťováno především tělesným spojením s okolím, pak se začne mstít na nepravém místě. Na svém vlastním těle*“.

3.1.2 Kasuistika

Dívka se léčila na dětské psychiatrii.

Pacientka, věk 17 let, výška 166cm, váha 44,9 kg.

Pacientka se dostavila s matkou a babičkou z otcovi strany k přijetí na kliniku.

Dle matky:

Potíže její dcery začaly v 7. třídě ZŠ, kdy začala omezovat jídlo a nadměrně cvičit. Hubnutí začalo po návštěvě lázní, kdy jí někdo řekl, že je tlustá, tehdy vážila 54kg. Také ve škole komentovali spolužačky i spolužáci její hmotnost. Zhubla na 50kg a tuto hmotnost si držela. Rodina vařila jídelníček dle rozpisu pacientky – dietní, aby nepřibývala na hmotnosti. Dříve jedla cosi napsala, ale matka vařila pro pacientku a pro ostatní členy rodiny vždy něco jiného. Matka připouští, že si pacientka vařila dlouhodobě i hubnouce čaje a projímadla.

Pacientka měla stavy podrážděnosti, střídání nálad. V minulém školním roce depresivita a plačtivost. V poslední době jedla velmi málo. V červnu přibrala asi 5kg – byla pod trvalým dohledem matky. Od září nastoupilo intenzivní hubnutí, nejedla skoro nic a zhubla 5 – 6. Měří se metrem, nutkavě cvičí, pozoruje se před zrcadlem a opakovaně se váží. Několikrát sdělila matce, že chce zemřít, protože si připadá na světě zbytečná.

Dle pacientky:

S hospitalizací souhlasí, chtěla by být zdravá. Připouští, že se dlouhodobě necítí dobře. Připouští také výbušnost a výkyvy nálad v poslední době a postupnou redukci potravy v jídelníčku. Nikdy nezvracela. V minulém roce bylo hodně negativních životních událostí: rozchod s klukem, rodiče se chtěli rozvádět – otec byl nevěrný, na tři měsíce se odstěhoval z rodiny, matka užívala léky na uklidnění. Byla to ona, první z rodiny, kdo zjistil nevěru otce.

Diagnóza: mentální anorexie, nevyvážený vývoj osobnosti, porucha tělesného schématu, poruchy sebehodnocení.

Rodinná anamnéza:

Matka – základní vzdělání

Otec – SŠ, dle matky často depresivní nálady, u psychiatra nebo psychologa nebyl.

Sestra, ZŠ – 7. třída, je zdravá.

Manželství rodičů trvá 20 let a u obou je to první.

Anamnéza pacientky:

MŠ – od 5 do 6 let, ZŠ od 6 let. Vychodila 9 tříd. Prospěch s vyznamenáním. Od září 2003 nastoupila na soukromé gymnázium. Ve druhém ročníku začaly objektivní potíže s učením. Měla špatnou náladu, stranila se kolektivu, problémy se soustředěním + rodinné problémy. Při hodinách brečela, odcházela z hodiny domů. Proto byla v péči rodinného psychologa. Užívá antidepressiva.

Svoji matku hodnotí jako výchovně zcela neuspokojivou, skóruje v krajních hodnotách jako minimálně pozitivní, hostilní, nedůsledná, direktivní.

Otce vidí jako průměrně pozitivního, ale zároveň hostilního a nedůsledného.

Sebe hodnotí jako závislou, výrazně emočně labilní s negativním sebehodnocením schopností i celkovým sebehodnocením.

Závěr:

Aktuálně výrazně depresivní a úzkostné prožívání u dívky s mentální anorexií a poruchou tělesného schématu. Obtížně zvládá dlouhodobě konflikt s rodinnou situací, má opakované neshody s matkou a obává se odchodu otce z rodiny. V současnosti dominují pocity selhání, vlastní nedostatečnosti, osamocení, obava ze zavržení.

Intelektové schopnosti nebyly pro hluboce depresivní stav testovány, nyní je zřejmé zpomalení psychomotorického tempa, které by výsledky pravděpodobně negativně zpomalilo.

3.1.3 Praxe na Oddělení léčby poruch příjmu potravy

28.3.-27.6.2006

V rámci stáže na Oddělení poruch příjmu potravy jsme jednou týdně vedly tzv. skupiny stážistů s pacientkami z oddělení. Před samotným začátkem naší práce, jsme nejdříve absolvovaly „kolečko“ po oddělení, při kterém jsme se zúčastnily terapeutických skupin u lékařů a psychologů pracujících na oddělení, ranní komunity a porady týmu.

Náslechy na skupinách: jednalo se o psychodynamické skupiny u Mgr. Martáskové, doléčovací skupiny PhDr. Fr. Krcha a skupin MUDr. J.Peichlové, PhDr. L.Pelkové a Mgr. J.Soukupa.

Před zahájením vlastní práce jsem náplň skupin konzultovala s doc. Papežovou. V následujících dvou měsících jsme vedly celkem devět skupin. Program byl následující:

1. skupina

Seznámení se s pacientkami formou „kolečka“, poté povídání s nimi o jejich nemoci, jak vnímají svou léčbu a co by pro ně bylo přínosné, eventuálně, co by od našich společných skupin potřebovaly. Pacientky tvrdí, že by si rády povídaly o svých problémech, neboť jinde na to nemají dostatečný prostor.

Zde je krátká ukázka otázek, na které měly pacientky odpovídat:

„Co vám pomáhá“?

- z odpovědí: *„Nejvíce povídání, protože si můžeme navzájem vyměňovat rady a zkušenosti. Také psaní deníků nebo relaxace s hudbou. Nejméně příjemné je to, do čeho jsme nuceny“...*

Další témata, nad kterými se pacientky měly zamyslet byla např.:

„Co mi nemoc vzala a teď to chceme zpět?“, „Jaké to bude až odejdu z léčebny?“, „Jak zvládám stresové situace“? „Jaký je můj žebříček hodnot.“

2. skupina

Zvolily jsme tematickou skupinu, tématem bylo „sebevědomí“. Snažily jsme se s pacientkami hovořit o tom, co si pod tímto pojmem představují, a jak z tohoto úhlu pohledu vnímají sami sebe. Po následné konzultaci s doc.Papežovou jsme došly k závěru, že pacientky tíhnou k více méně prázdnému povídání si a bude vhodnější pracovat s nimi trochu jinak, v podstatě jsme se shodly, že bude lepší hodiny orientovat na práci s tělem a různé neverbální techniky.

3. skupina

Skupinu jsme zahájily protahováním - harmonizační sestavou k oživení drah tělesných funkcí, která vychází ze techniky shiatzu. Pacientky nebyly příliš ochotny cvičit, stěžovaly si na plný žaludek po obědě a málo prostoru pro cvičení. Po protažení jsme použily arteterapeutickou techniku „krabičky“. Pacientkám jsme přinesly různě velké krabičky, každá si jednu vybrala a na tu potom nalepila výstřížky z časopisů, které měly k dispozici. Krabička měla představovat vlastní osobnost pacientky, přičemž to, co bylo na povrchu krabičky, znázorňovalo, jak si pacientka myslí, že ji ostatní lidé vidí a vnímají. Vnitřek krabičky znázorňoval vnitřní osobnost pacientky, tedy jak ona vnímá sebe samu. Všechny pacientky se do skupiny aktivně zapojily a každá si vyrobila svoji krabičku. Ty, které to nestihly v rámci skupiny, si krabičku dokončily později na oddělení.

4. skupina

Tato skupina byla věnovaná reflexi předchozí skupiny, pacientky si navzájem po kruhu posílaly své krabičky. Ke každé krabičce se nejdříve vyjádřily všechny pacientky, jak na ně působí, jaký z ní mají pocit a své postřehy vztahovaly i na osobnost pacientky, která krabičku vyrobila. Až po vyslechnutí všech názorů mohla pohovořit autorka krabičky. Důležité bylo, jak se jí krabička vyráběla, co při tom cítila a jak je s výsledkem spokojena.

Skupina probíhala v přátelské atmosféře. Všechny pacientky si krabičku přinesly, bylo znát, že je krabičky ostatních dívek zajímaví a snažily se ke každé nějak vyjádřit. Autorky krabiček měly tendenci se podceňovat, ostatní pacientky se je naopak snažili podpořit a upozorňovaly na to, co je na krabičce pozitivní. Po skončení skupiny některé pacientky, které byly se svými krabičkami spokojeny, říkaly, že si je schovají. Byly to pacientky, jejichž krabičky byly pozitivněji laděny a směřovaly více k budoucnosti.

5.skupina

V první části skupiny jsme použily různé techniky práce s tělem zaměřené na dýchání a hlas. Jednalo se především o nácvik pravidelného dýchání, dýchání s pohybem těla a dýchání ve dvojici. Jeden z dvojice například poplácává druhého s různou intenzitou po zádech, druhý vydává různé zvuky: mmm, ááá apod.

Ve zbytku skupiny měly prostor ty pacientky s krabičkami, na které se nedostalo v minulé skupině. Na závěr skupiny byl nácvik krátké uvolňovací masáže.

6.skupina

V této skupině jsme pokračovaly v technikách práce s tělem. Úvod skupiny byl věnován krátké imaginaci, která byla zaměřena na tělo a uvědomění si pocitů, bylo důležité se v každé části těla zastavit a procítit ji. Po skončení této techniky jsme udělaly krátkou reflexi. Většina pacientek nebyla schopna vcítit se do svého těla a jediné na co se soustředily byl pocit plného žaludku. V druhé části skupiny jsme dále pracovaly s tělem. Pacientky se krátce protáhly a potom jsme pracovaly s nonverbálními technikami: „STROM“, „MASOCHISTA“, „ENERGIE“, „PALEC“, „LAPÁNÍ AGRESE“, „INTIMNÍ PROSTOR.“, „VÁLCOVÁNÍ“ a „JO A NE“.

Při následné reflexi pacientky hovořily o tom, jaké to pro ně bylo. Zvláště obtížné bylo pro ně udržení si osobního prostoru, některé z nich žádný osobní prostor nepocitovaly a nepřišlo jim ani důležité si ho vytvořit nebo obhájit.

7.skupina

Skupina byla opět věnována práci s tělem, tentokrát se zaměřeni na masáže. Po krátkém kolečku, kdy pacientky hovořily o tom, jak se mají, vytvořily dvojice a podle instrukcí se masírovaly.

V závěrečné reflexi pacientky hovořily o svých pocitech při masáži, které byly velmi pozitivní. Pacientky vnímaly doteky druhých jako příjemné a uklidňující.

8. skupina

Na této skupině pacientky hovořily o tom, jak se jim daří a jaká je pro ně léčba na tomto oddělení. Některé pacientky si stěžovaly na, že během letních měsíců bude oddělení zavřené a ony musí ukončit svou léčbu předčasně. Hovořily o svých obavách z budoucnosti. Debata sklouzla až do osobní výměny názorů mezi pacientkami, po které jedna pacientka skupinu opustila. Zbytek skupiny jsme věnovaly tomu, jak pacientky roztržku vnímaly a snažily se

zabránit možným pocitům viny. Patientky se shodly na tom, že i tato nepříjemná výměna názorů byla pro ně důležitá neboť uvolnila nahromaděné napětí, nemají totiž prostor, kde by si všechny mohly spolu otevřeně pohovořit.

9. skupina

Závěrečnou skupinu jsme věnovaly kreslení osobních mandal. Patientkám jsme přinesly předlohu, kterou si každá vybarvila podle sebe. Bohužel nám nezbylo tolik času na následnou reflexi. Část patientek kreslení velmi bavilo, zbytek naopak s kreslením bojoval, problémem pro ně byla stálá nespokojenost se svým výtvozem. Ačkoli podle instrukcí si mohla každá s mandalou dělat cokoli, většinou se rigidně držely předlohy. Na úplný závěr skupiny jsme patientkám poděkovaly za vzájemnou spolupráci, patientky hodnotily společné skupiny pozitivně.

Reflexe na stáž

Tato práce byla pro nás první samostatnou zkušeností práce se skupinou. Před zahájením jsme program těchto skupin konzultovaly s doc. Papežovou. Nicméně konkrétní program každé následující skupiny se odvíjel od postupně nabývaných zkušeností. Snažily jsme se reagovat empaticky, podle toho, co jsme cítily, že skupina potřebuje a pracovat s patientkami tak, aby to pro ně bylo prospěšné a z našich setkání si něco odnesly. Postupně jsme se tedy zaměřily především na práci s tělem a vnímání pocitů vlastního těla s následnou reflexí a povídáním si o tom, jak se jim daří „tady a teď“.

Vzhledem k obtížnosti skupiny, do které mohly přijít všechny patientky na oddělení, jsme ke konci pocítovaly silnou potřebu supervize. Chyběla nám také možnost reflexe naší práce od někoho z oddělení, jediná, která se nám dostávala byla od patientek. V případě dlouhodobější stáže na pracovišti si tedy myslíme, že by bylo důležité stážistům umožnit:

- pravidelnou supervizi práce
- možnost seznámit se s anamnézami patientek
- v případě potřeby se zúčastnit porady
- před zahájením skupiny získat informace o aktuálním stavu patientek

3.1.4 Reflexe stáže z oddělení poruch příjmu potravy v nemocnici

Motol

V nemocnici Motol jsem se na oddělení poruch příjmu potravy zúčastnila několika terapeutických skupin, dále arteterapeutické a ergoterapeutické skupiny. Během týdne jsem se seznámila s chodem oddělení, zúčastnila se vizity, ale do hlubšího dění na oddělení jsem proniknout nestačila. Dívky byly ve věku přibližně od 13ti do 18ti let a jejich psychický i fyzický stav nebyl nemocí tak poznamenán jako u mnohých pacientek v nemocnici Ke Karlovu. Mezi dívkami trpícími poruchou příjmu potravy nebyl v této době žádný chlapec.

Podle mého soudu je na oddělení mezi terapeuty a pacientkami přátelská atmosféra, oddělení působí pozitivním dojmem. Pacientky mají velmi bohatý program: ráno se začíná relaxací, což je většinou imaginace za poslechu příjemné meditační hudby. Na konci je reflexe, kdy má pacientka možnost říci, jak se cítí, co pro ni bylo během relaxace příjemné a co ne. Naprostá většina pacientek spolupracuje. Po relaxaci následuje další program, stejně jako odpoledne, celý den je tedy vyplněn činnostmi. Na oddělení jsou následující terapie:

- arteterapie
- ergoterapie
- terapie zaměřená na tělo
- psychodynamické skupiny
- individuální terapie
- rodinná terapie, na spolupráci s rodiči je zde kladen velký důraz, rodinná terapie probíhá souběžně.

3.2 Tanečně-pohybová terapie

V září 2007 jsem začala vést kroužky tanečně-pohybové terapie pro děti v centru Sámovka. Centrum zahájilo svoji činnost v roce 2004 pod oficiálním názvem Centrum prevence a pomoci dětem žijícím mimo vlastní rodinu, sídlo je v Sámově ulici v Praze Vršovicích. Hlavním posláním zařízení je všestranná podpora a pomoc dětem a dospívajícím, kteří žijí v dětských domovech, zařízeních pro děti vyžadující okamžitou pomoc i pro děti z

pěstounských rodin. Konkrétní pomoc této skupině klientům spočívá v realizaci jednotlivých programů, které Centrum Sámovka nabízí.

Mezi programy jsou například výtvarné a keramické dílny, taneční a pohybová terapie, předškolní příprava. Více informací o tomto centru je možné nalézt na <http://www.vhled-samovka.cz/>.

Svou práci s dětmi, přípravy na hodinu i jejich reflexe nyní podrobně popíši. Hodiny jsem sestavovala sama, inspirací mi byly hlavně knihy *Koncentrativní pohybová terapie* od Christine Gräffové a *Movement Exploration for Young Children* napsanou Molly Sullivan.

3.2.1 Popis struktury hodiny

- Délka terapeutické hodiny je 40min.
- Skupiny jsou smíšené.
- Počet dětí ve skupině je od 3 do 7, počet se však mění, skupiny nejsou úplně uzavřené.

1) Začátek hodiny

- Vždy v kroužku, děti sedí na polštářcích, které jsem předem položila do kruhu.
- Začínat se bude vždy povídáním o tom, jak se dětem daří, jaké mají vzpomínky na to, co jsme naposledy spolu dělali, co se jim líbilo, a co ne.
- Dále načrtnu stručně průběh hodiny.
- Délka: 5minut.
- Cílem je: naladit děti na nastávající hodinu.

2) Aktivní rozcvičení

- Běhání, skákaní, různé aktivní a dynamické hry.
- Doba trvání asi 10minut.
- Cílem je, aby děti uvolnily přebytečnou energii a mohly se soustředit na následující průběh hodiny.

3) Terapeutická část

- Délka: 15 - 20 minut.
- Do této části zahrnuji například:

- *Aktivní imaginaci*
 - Prostřednictvím aktivní imaginace se děti dostávají do pohybu.
 - Aktivní imaginací je myšlen příběh nebo pohádka, které děti dovedou k pohybu.
 - Někdy pouze instrukce, která má děti přivést do světa fantazie.
 - Cíl: je různý, záleží na konkrétní imaginaci. Hlavním cílem však je, aby se děti odpoutaly od reálného světa do světa fantazie a našly zpět svět hry, který je pro ně vzhledem k jejich věku přirozený.
- *Objevování svobodného pohybu*
- *Uvědomování si vlastního těla v pohybu*

4) Závěr

- Děti sedí zpět v kolečku na polštářcích a povídají o svém prožitku hodiny.
- Přibližně 5 minut.

3.2.2 Popis práce s 1. skupinou

V této skupině jsou čtyři děti v mladším školním věku, dvě dívky – Martina a Kristina, dva chlapci - Honza a Miloš.

ÚTERÝ, 18. 9. 2007

Příprava na hodinu

1) Rozcvičení

- Chůze po prostoru, přejít v běh, přidat skoky do dálky, do výšky. Začít na pokyn zpomalovat, zrychlovat nebo se náhle zastavit a proměnit se v „živou sochu“, chůze pozadu - dávat dětem pokyny ke změnám, aby si mohly hrát s pohyby, dynamikou...

2) Imaginace

- Dětem povím následující příběh a dám jim tak pokyn ke hře:

Každý si najde „své místečko“, které se mu líbí a kde chce být. Na svém místečku si postavte malý domeček, takový, aby jste v něm cítili pohodlně a zabydlete se v něm. Vyberte zvířátko, které máte rádi nebo, které se vám líbí a představte si, že jste tím zvířátkem a

vybrané místečko je doupe nebo domeček toho zvířátka. Představte si, jaké to je, být tím zvířátkem, jak se zvířátko hýbe, jaké vydává zvuky, vžijte se do představy „být v kůži“ zvířátka. Po chvíli se můžete začít vydávat do prostoru, ale pořád jste tím zvířátkem. Potkáváte ostatní zvířátka a můžete s nimi mluvit, avšak pouze zvířecí řečí. Můžete se podívat i k místečkům ostatních zvířátek, ale neničíte je.

Nakonec se vydejte zase zpět do svého domečku, tam se zase uvelebite a vraťte se zpět do lidské podoby, jste zase dětmi.

Téma související s hodinou:

Místo

- Hledání vlastního místa, téma pro tyto děti blízké.
- Ve smyslu vlastního prostoru.
- Myšlenky, související s tímto tématem.

„K prapůvodním potřebám člověka patří vytvoření vlastního životního prostoru, v němž se může pohybovat, jednat, v němž nalézá klid a bezpečí, v němž se může také oddávat své touze volnosti, která ho zbavuje prostorového ohraničení a nese ho do světa „neomezených možností“ a fantazie“ (Gräffová,1999, s. 59).

„Způsob, jakým se každý člověk chová ke svým hranicím, vypovídá něco o tom, jakým způsobem je v prostoru - jak se tam chová – jak existuje ve svém životním prostoru“ (Gräffová,1999, str. 59).

„Míra schopnosti vnímat naše tělesné hranice určuje kvalitu a tím i prostor. Být vnitřně stisněn, to znamená nebýt schopen rozprostřít se okolního prostoru“ (Gräffová,1999, s. 59).

„Uvnitř jsem takový, jaký jsem ve svém prostředí“ Gräffová,1999, str. 59).

Popis průběhu skupiny

Skupina byla celkově velmi spolupracující, hlavně Martina, která následovala všechny mé instrukce se zvědavostí. Jediný, kdo měl trochu tendenci se stranit byl Tomáš, Milan má zase potřebu o mých instrukcích diskutovat. Rozcvička se povedla, proběhla skoro přesně podle mého předem připraveného plánu, všechny děti se jí aktivně zúčastnily.

Po rozcvičce jsem dětem pověřila připravenou imaginaci.

Děti si své místo našly a bez větších potíží se v něm zabydly. Miloš si vystavěl v rohu velký „dům“ z matrací, které pak přikryl dekou. Dával si se stavbou domu velmi záležet a bylo vidět, že má pro něj velký význam. Jediný Honza si své místo našel za zdí na lavičce a neměl potřebu se v něm více zabydlovat. Na mou otázku, jestli je mu na jeho místě dobře však odpověděl, že ano. Děti se pak bez problémů vžily do rolí zvířat, nevypadávaly z nich, ani když se vydaly do prostoru. Jediný, kdo se této hry neúčastnil byl Honza, který zůstal na svém místě a začal si číst knížku. Děti v sále však úplně neignoroval, bylo vidět, že ho po očku sleduje. Jediný problém nastal, když dvě děti rozbily domeček Milošovi. V tuto chvíli jsem dala instrukci, aby se děti vrátily zpět do svých domečků a znovu se tam zabydly. Miloš, který má občas hysterické záchvaty, celou situaci zvládl a začal si opravovat svůj dům, sama jsem mu trochu pomáhala. Pro děti nebyl problém najít si zpět své místo a na chvíli v něm zůstaly úplně tiše.

Nakonec jsem dětem dala instrukci, že se mají vrátit zpět do své lidské podoby a být zase dětmi. Dětem se z rolí zvířátek vůbec nechtělo, nejraději by zůstaly ve svém „zvířátkovském“ světě. Zakončení bylo v kroužku na polštářcích, nebyl příliš velký problém do něj děti usadit.

ÚTERÝ 25. 9. 2007

Příprava na hodinu

1) Rozvíjení

- Chůze, běh po prostoru. Hrát si s dynamikou pohybu.
- Děti se z jedné strany na druhou pohybují různými způsoby: popředu, pozadu, skoky do dálky, skákáním, skákáním žabáků, lezení po čtyřech, atd..

2) Imaginace

Najděte si místečko a schoulete se do klubička. Představte si, že jste semínko v zemi. Je jaro a začíná svítit na sluníčko, které zahřívá zemi. Začíná být teplo a ze semínka začne rašit klíček, ten roste nahoru, až prorazí zemi a podívá se na svět. Z klíčku je teď malá rostlinka, sluníčko svítí tepleji a rostlinka roste v malý strom. Představte si, že vy jste ten strom, uvědomte si, jestli jste strom listnatý či jehličnatý, jak pevně jste zakořenění v zemi. Občas na vás zaprší, padají na vás kapky, které kloužou po listech nebo zafouká vítr, který

zahýbá větvemi. Přijde podzim, listí zežloutne a opadá. Na větve se snese sníh. Je zima, jen občas vysvitne sluníčko. Sluníčko svítí častěji a začíná být tepleji. Je tak teplo, že z větví vyraší nové listy, jsou krásně zelené. Z větví vyraší i pupeny, které rozkvetou v květy, ty odkvetou a místo nich jsou plody a v nich schovaná semínka. Představte si, že vy jste to semínko. Plod, uzraje a spadne na zem, aby se semínka mohla zase ocitnout v zemi a vyrostl z nich nový strom. Jste zase to semínko, které leží v zemi a čekáte, až vysvitne sluníčko, aby ze semínka mohl vyrůst velký strom. Konec imaginace.

Popis průběhu skupiny

Na skupinu přišly pouze tři děti, Honza, Miloš a Martina, Kristina byla nemocná. Děti přišly nadšené z minulé hodiny, těšily se, že si zase budou moci hrát na zvířátka a stavět své domečky. Nechtělo se jim dělat něco jiného

Rozcvička proběhla bez problémů, všechny děti (i Honza) spolupracovaly. Když přecházely z jedné strany na druhou, měly také možnost si pořádně zakřičet, vyzvala jsem je, aby na druhou stranu místnosti šly co nejhlasitěji. Další instrukcí jsem je vyzvala, ať zkusí jít co nejtíšeji. Všechny děti se daly do nadšeného křiku, potichu se jim šlo už hůře....

Poté jsem chtěla děti provést připravenou imaginací. Ještě, když běhaly po prostoru, dala jsem dětem instrukci, aby se zhluboka nadechly a nahlas vydechly. Dech je pak má odnese nějaké místo. Všechny děti si vybraly „své místečko“, tedy stejné místo jako minule. Začala jsem povídat připravený příběh. Dětem se však tato imaginace příliš nelíbila. Ze začátku pro ně bylo zajímavé být semínko v zemi a růst, už ale nechtěly být stromem, který je zakořeněný v zemi a nemůže se hýbat z místa na místo. Přestaly se soustředit a začaly zlobit. Imaginaci jsem tedy dovedla rychle do konce a dala dětem instrukci, že místo, které si vybraly je jejich a mohou si ho ponechat.

Pak jsem začala s další hrou. Vyzvala jsem je, aby vyšly ze svých míst do prostoru a začaly si hrát na měňavky. Řekla jsem, že jsou teď zvířátka – měňavky, které se hýbou po prostoru. Děti si chtěly hrát na zvířátka, tak jsem jim nabídla tuto alternativu. Zprvu se jim do hry nechtělo, nevěděly, co mají dělat, nedokázaly si měňavku představit. Hra nabrala na dynamice až když jsem pověděla, že měňavka je slepá, nevidí. Děti dostaly chuť do hry, Martina a Honza si nechali oči zavázat šátkem, Miloš je měl zavřené, všichni se začali pohybovat prostorem.

Zakončení hodiny bylo zase v kroužku. Na otázku, co se dětem nelíbilo, neuměly odpovědět, přestože jim viditelně imaginace stromu nebyla příliš blízká, nedovedly to dát najevo.

3.2.3 Popis práce s 2. skupinou

Ve skupině je 7 dětí v mladším školním věku, skupina je otevřená, počet dětí se mění.

19. 9. 2007

Příprava na hodinu

- Stejná jako u první skupiny, kdy si děti hledaly svá místa a poté se musely vžít do rolí zvířat.

Popis průběhu hodiny

Děti si celkem bez problémů sedly na polštáře, řekly svá jména a poslouchaly, co se bude dít. Rozcvičky se všechny děti aktivně zúčastnily a vypadaly, že je baví. Potřebovaly však stále nové impulsy k pohybu, jinak se rychle zaujaly něčím jiným. Také jsem musela, hlavně u mladších dětí dávat pozor, aby si neublížily, dvě děti začaly plakat, protože se jim něco stalo (nebylo to však nic vážného). Podařilo se mi děti udržet uvnitř prostoru, který byl pro rozcvičku vyhrazen (tzn. nerozeběhly se mi po celé místnosti). Pohyb z jedné strany na druhou pojaly jako závod, ne moc jako hru, avšak pohyb je bavil.

Do další části hodiny, kdy jsem začala vyprávět imaginaci se zapojily také všechny děti. Při instrukci, aby si našly svá místa, se vydaly ho hledat. Nastalo však menší přetahování o atraktivnější místa. Některé děti začaly místa střídat nebo začaly lézt do míst druhých dětí. Také trvalo delší dobu, než si svá místečka zabydly, občas se začaly tahat o polštáře, atd. Některé děti pak samy začaly opouštět svá místa, aniž by čekaly na impuls. Po chvíli byly všechny děti v prostoru a o svá místa se již příliš nestaraly. Také se jim příliš nepodařilo se vžít do „kůže“ zvířátka. Často (hlavně starší děti) svoji zvířecí podobu opouštěly či z ní „vypadávaly“ a mluvily k ostatním dětem, v prostoru byl občas trochu chaos a musela jsem s asistentkou hlídat, aby děti nebyly příliš divoké. Přesto však ze hry nevypadly úplně a po upozornění, že zvířata přeci nemluví lidskou řečí, se do ní zase vrátily zpět.

Nakonec jsem dala instrukci, aby se všichni vrátili zpět na svá místa. Některé děti svá místa změnily nebo k někomu přidaly. Trvala jsem na tom, že se všichni musí vrátit na svá místa a zase se tam zabydlet. Děti se tedy vrátily zpět, dvě z nich moji instrukci „zabydlet se“

cháपालy, jako lehnout si, přikrýt se dekou a spát, jiní zase nevydržely být v klidu. Moji instrukci, že teď se mají všichni vrátit zpět do reálného světa neprožívaly příliš intenzivně.

Konec byl v kroužku na polštářcích , avšak dostat je tam byl opravdu problém. Děti si nechtěly sednout, začaly si hrát a dělat různé „blbiny“. Nakonec si sedly a mohli jsme začít povídat o hodině. Děti stejně jako u první skupiny vnímaly vše pozitivně, nedokázaly říci, co se jim na hodině nelíbilo.

Vlastní reflexe na skupinu

1) Rozcvička

– K dispozici je celkem malý prostor, proto je třeba dávat pozor, aby se děti nezranily.

2) Děti rychle ztrácejí pozornost, proto je třeba je aktivně udržovat v pohybu, jinak se rozprehnout a začnou si hrát nebo zlobit.

3) Hledání místa

– V podstatě všechny děti přijaly impuls k hledání místa kladně. Některé však nevěděly jaké místo, snad se cítily ztraceně, takže jsem jim s hledáním asistovala já nebo asistentka.

4) Zabydlování místa spíše přešlo na hru „tahat se o polštáře“. Dlouho v něm nevydržely, a když byly v prostoru, necítily tendenci se znovu do místa vracet

5) Podoba (role) zvířat

– Děti se nedokázaly plně vžít

6) Konec v kroužku

– Bylo velmi těžké je sehnat zpět do kroužku na polštářky.

– Děti se nechtěly podřídít pravidlu, že se sedí pouze na polštářcích. Hlavně mladší děti si braly matrace, atd.

Závěr pro další hodinu:

- Důležité je pracovat na hledání místa. Děti baví místo hledat, ale o bytí v něm ztrácí brzy zájem. Je důležité, aby ho začaly vnímat jako pouze svoje místo, rády se do něj vracely a nebály se v něm být samy.
- Učit děti k respektu místa toho druhého.
- Hodinu zaměřit spíše konkrétně, konkrétní příběh. Hodina velmi jednoduše přejde v chaos.

- Děti se do podob zvířat příliš nevžily, nezačaly se pohybovat prostorem a prozkoumávat prostor jako zvířata. Je důležité pracovat na představách a rozvíjení fantazie.

26. 10. 2007

Příprava na hodinu

Tuto hodinu chci znovu zaměřit na hledání a zabydlení se ve vlastním místě a z něj pak vyjít do prostoru. Skrze své místo hledat, jak vztah k sobě, tak ostatním dětem i okolnímu světu. Chtěla bych, aby místo, které si každé dítě najde patřilo pouze jemu, dokonce si na ně může dát cedulku se svým jménem, aby tak ke svému místu snadněji získaly nějaký vztah. Místo je to prostor, který patří pouze jim, můžou si v něm například hrát, ale musí být v klidu. Musí také respektovat místa ostatních dětí. Mohou se navzájem navštívit, jenom ale pokud jim to majitel místa dovolí.

Hlavní myšlenkou je, aby děti ve svém místě přišly samy k sobě, zklidnily se a mohly prožít, jaké to je mít své místo. Získaly vztah ke svému místu a respekt k místům ostatních. Myslím si, že téma místa, je i tématem těchto dětí, které v podstatě své místo nemají.

Popis hodiny

Děti dorazily pozdě z důvodu problémům při přepravě. Bez větších potíží si sedly na polštářky, začaly se sice přetahovat, ale nakonec si sedly a poslouchaly. Na otázku, co se jim na minulé hodině líbilo a nelíbilo odpověděli, že se jim líbilo všechno, a že si chtějí zase hrát na zvířátka.

Hodinu jsem chtěla začít připravenou rozcvičkou. Bylo však velkým problémem udržet děti v kruhu, rozprchly se po sále a začaly lézt na sloupy. Navrhla jsem tedy, že můžeme hrát hru „Potopa“. Pravidla hry jsou jednoduchá: děti musejí běhat po prostoru, a když řeknu „potopa“ musejí vylézt nahoru. Po této hře jsme opět různými způsoby pohybu přemísťovaly z jedné strany místnosti na druhou. Nakonec jsem navrhla, že mohou jít poslepu. Některé děti si dokonce nechaly zavázat oči šátkem a druhý je převáděl na druhou stranu. Při rozcvičce byl celkem velký chaos, hry se dětem líbily, ale nebylo snadné, aby se držely instrukcí. Rozcvičku jsem také skončila dříve, než jsem plánovala.

Následovala další fáze hodiny, kdy jsem děti vybídla, aby si postavily domeček jako minule. Sdělila jsem jim, že ten domeček bude patřit pouze jim a zůstane jim po celou dobu, co se budeme setkávat na půdě. Bylo celkem obtížné děti přinutit, aby instrukce poslouchaly. Jeden chlapec musel být odveden, protože začal zlobit a sprostě nadávat.

Nakonec však, když pochopily, co mají dělat, začaly nadšeně stavět své domečky. Bylo pro ně velkým povzbuzením, když slyšely, že jim jejich místo zůstane. Na instrukci, že si do domečku mohou přinést svoji oblíbenou hračku si začaly nosit věci, až jsem jejich počet omezila na jeden až dva kusy. Děti ani neměly velký problém s hledáním svého místa. Zabraly se do stavění domů, uvelebily se v nich a začaly si číst nebo si hrát s hračkami. Za chvíli začaly vycházet ven a navštěvovat jeden druhého. Vždy se však zeptaly, jestli mohou vejít do domečku. Děti byly úplně klidné a vypadaly, že jsou spokojeny.

Začala jsem děti instruovat k dalšímu programu, jim se však vůbec nechtělo dělat něco jiného. Nakonec byl velký problém sehnat děti zpět na polštářky. Začaly si hrát a běhat okolo.

Reflexe na hodinu

- Při rozcvičce je vždy důležité začít z dynamických pohybů ke klidnějším.
- Měla by být také trochu delší, aby děti měly čas vybit přebytečnou energii, odreagovat se, uvolnit .
- V další části hodiny jsem byla překvapená, jak se děti zabraly do činnosti. Nebylo nutné je nutit k dalším hrám, vytvořily si svou vlastní konstruktivní hru.

ZÁVĚR

Práce měla být úvodem do tanečně-pohybové terapie, chtěla jsem, aby bylo zřejmé z čeho tato terapie vychází a na jakých principech staví. Definovala jsem proto podrobně významy jednotlivých pojmů jako je tanec, pohyb a exprese, aby byl zřejmý jejich obsah, protože tvoří základ pro porozumění tanečně-pohybové terapie jako takové. Rozumět těmto pojmům je také důležité pro další čtení mé práce. Ve své práci se nezabývám jednotlivými přístupy v tanečně pohybové terapii, chtěla jsem pouze popsat její obecné hledisko.

Filosofickou částí jsem chtěla dát své práci další rozměr, zvláštní pozornost zde věnuji tělu jako takovému. Tanec a pohyb vycházejí z našeho těla. Tanec je naše tělo v pohybu, my jsme tělo a pohyb, pohybem přeměňujeme své tělo i sebe sama. Tato témata jsem chtěla nahlédnout z hlediska filosofického a trochu jiným úhlem pohledu navázat na část teoretickou, ve které tyto pojmy také definuji.

Praktická část znamená uvedení předcházejících dvou kapitol do života, je to konkrétní zhodnocení předcházejících dvou kapitol. V této části práce na konkrétních příkladech popisují to, o čem píšou v předchozích kapitolách. Ve filosofické části píšou o přístupu člověka a celé dnešní společnosti k vlastnímu tělu jako k věci, kam až tento přístup může zajít ukazují na příkladu anorektických dívek. Tyto dívky jsou posedlé starostí o své tělo, jde jim však pouze o jeho formu. Nejdůležitější pro ně je, že je jejich tělo hubené. Z popisu skupin je zřejmé, že nejsou vůbec schopné vnímat jakékoliv tělesné pocity, kromě pocitu plného žaludku, který pro ně zároveň signalizuje strach z tloušťky. Tělesná aktivita je pro ně nepříjemná, protože je nutí prožívat své tělo zevnitř, kde se necítí dobře. Dívky nejsou samy sebou a velký vliv na to má i okolí, kde žijí a pohybují se. To, jak silně jsme s naším okolím spojeni, ukazuje kasuistika dívky nemocné anorexií. Prožitek jejího bezprostřední okolí se odrazil do samotného vnímání vlastního těla a sebe sama.

Nakonec popisují svou práci tanečně-pohybové terapeutky s dětmi. Při této práci sama zhodnocují svůj vlastní prožitek tance a pohybu, který v praktické podobě předávám dál. Samotné sepsání této bakalářské práce má pro mě a mou práci s dětmi velký význam. Teorie tanečně-pohybové terapie mi pomohla k vytvoření struktury jednotlivých hodin. Definování tanečně-pohybové terapie jako takové, její teoretické principy a cíle jsou pro mě základním zdrojem, ze kterého čerpám. Svou práci s dětmi popisují věcně, tak, jak jednotlivé hodiny

probíhaly. Je zajímavé pozorovat jejich vzájemnou návaznost a vývoj, do konkrétnějšího hodnocení jsem se však nepouštěla. Samotná práce s dětmi mě velmi baví, je neuvěřitelně kreativní a cítím, že má smysl. S dětmi jsem navázala hezký vztah, na mé hodiny se těší, program je baví a to je pro mě podstatné, protože jedině tak si mohou z těchto hodin něco pozitivního odnést. Tato bakalářská práce mi umožnila komplexnější náhled na mou práci i její další směřování.

BIBLIOGRAFIE

Akademický slovník cizích slov. Praha: Academia, 1998. s. 214. ISBN 80-200-0607-9

BLÍŽKOVSKÁ, JAROSLAVA. *Úvod do taneční terapie.* Brno: Masarykova universita, 1999. ISBN 80-210-2100-4

ČÍŽKOVÁ, KLÁRA. *Tanečně – pohybová terapie.* Praha: TRITON, 2005. 119s. ISBN 80-7254-547-7

HÁJEK, KAREL. *Tělesně zakotvené prožívání.* Praha: Karolinum, 2002. 162 s. ISBN 80-246-0422-1

HANUŠOVÁ, INGRID. *Expresivní postupy.* In VYMĚTAL, J., *aj.* Speciální psychoterapie. Praha: Grada Publishing, 2007. 396s. ISBN 978-80-247-1315-1

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník.* Praha: Portál, 2004. s. 214, s. 356, ISBN 80-7178-303-X

HÁTLOVÁ, BĚLA. *Kinezioterapie.* Praha: Nakladatelství Karolinum, 2003. 167 s. ISBN 80-246-0719-0

HOGENOVÁ, ANNA. *Kvalita života a tělesnost.* Praha: Nakladatelství Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-580-9

HOGENOVÁ, ANNA. *K fenoménu pohybu a myšlení.* Praha : Eurolex Bohemia, 2006. 340 s. ISBN 80-86861-72-2.

CHRISTINE GRÄFFOVÁ . *Koncentrativní pohybová terapie .* Boskovice: Albert, 1999. 172 s. ISBN 80-85834-63-4

CHODOROWOVÁ, JOAN. *Taneční terapie a hlubinná psychologie*. Přel. Lucie Bednářová. Praha: TRITON, 2006. 203 s. ISBN: 80-7254-554-X

JEBAVÁ, JANA. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 807184 6201

JIRÁSEK, IVO. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Universita Palackého, 2005. 353s. ISBN 80-244-1176-8

KRATOCHVÍL, STANISLAV. *Základy psychoterapie*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2002. 392s. ISBN 80-7178-657-8

KRCH, F. D. *Bulimie, Jak bojovat s přejídáním*. 2., doplněné vydání. Praha: Grada, 2003. 172s. ISBN: 80-247-0527-3

KUČERA MIROSLAV, aj. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: Karolinum, 1996. 196 s. ISBN 80- 7184-042-4

MEEKUMS, BOINE. *Dance movement therapy: a creative psychotherapeutic approach*. London: Sage Publications, 2002. 130s. ISBN 0-7619-5767-7

MENDELOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova. Filosofická fakulta. Katedra psychologie, 2002. 118 s. Vedoucí diplomové práce PhDr. Antonín Šimek

OTČENÁŠKOVÁ, V. ZUZANA. Řeč o pohybu, pohyb o řeči. *Taneční zóna*, 2007, 11, jaro 2007, s.92-94.

PATOČKA, J., POLÍVKA J.(ed.). *Tělo, společenství, jazyk, svět*. Praha: Oikoymenh, 1995. 203s. ISBN 80-85241-90

PAYNEOVÁ, HELEN. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Přel. Lenka Staňková. Praha: Portál, 1999. 239 s. ISBN 80-7178-213-0

PAYNE, H. (ed.). *Dance Movement Therapy: theory and practice*. London: Tavistock/Routledge, 1992. 277 s. ISBN 0-415-05659-4

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Praha: Portál, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3

elektronické zdroje

WWW: <http://www.vhled-samovka.cz/>

PŘÍLOHY

Ukázky ze seminářů a dílen nazvaných TĚLO JAKO NÁSTROJ. Seminář byl organizován Nipos-Artamou a akreditován MŠMT. Odborným garantem a zároveň lektorem byl Jiří Lossl.

Vzdělávací cyklus zahrnoval tato témata:

- **Práce s vnitřním prostorem těla**

s jeho kvantitou, skupenstvím, hustou, viskozitou, tedy s proměnlivou kvalitou vnitřní hmoty. Na základě proměny fyzikálních vlastností hmoty vnitřního prostoru objevujeme změnu kvality hybnosti vlastního těla, změnu emocionality a následné změny komunikace v rozhovoru. Vytěžení získaných zkušeností pro vědomí pohyb a případná aplikace na techniku.

- **Práce s intimním prostorem lidského těla**

zcitlivování povrchu kůže, naslouchání doteku. Dotek jako nositel informace v různých kvalitách, např.: unášení povrchu kůže dotykem, odtlačování doteku vnitřní hmotou, svěření vlastní váhy do doteku...Následný průzkum možností, které přináší tyto kvality pro rozhovor.

- **Práce s vnějším prostorem**

budování citlivosti k prostoru, partnerovi, k prostředí. Fascinace pohybem vlastního těla, pohybem partnera, pohybem prostoru, pohybem v prostoru. Nacházení vědomého pohybu. Práce s časem a gravitací. Naslouchání příběhům vepsaných v prostoru a čase.

1) Ukázka z hodiny, téma: KŮŽE

- Leh na zemi, dýcháme do celého těla, stává se z nás pórovitá hmota, do které vstupuje barva. Vnímáme, jaká je to barva.
- Barva prochází našimi póry ven a obtiskujeme ji na podlahu, postupně všude kolem sebe.

- Najdeme (vytvoříme) trojice. Společně se „prolínáme“, vytváříme společné obtisky do prostoru. Přemýšlíme o barvě ostatních.
- Jeden je zakořeněný strom a druhý do něj pomalu zavěšuje různé části svého těla. Třetí je pozorovatel.
- Jeden je strom, druzí se do něj opírají (vkládají na něj svoji váhu)
- Jeden leží na zemi a druhý ho pomocí tlaku zvedá a sám ulehá na zem.
- Jeden leží na zemi a druhý ho pomocí tlaku zvedá do výskoku (rychlý pohyb s výdechem)
- Společný tanec trojic, všichni jsou zády k sobě, nalaďují se na svůj dech.
- Všichni se dávají do pohybu a využívají tahy a tlaky.

2) Ukázka z hodiny

- Trojice – jeden stojí a druzí se ho dotýkají jakoukoli částí těla. Postupují od noh nahoru a tím ho rozpohybovávají, po chvíli ustanou a pohybující člověk se vydává do prostoru tančit sám.
- Dvojice sedí zády k sobě, tak aby se oba navzájem dotýkali celou plochou zad, včetně křížové oblasti, oba sedící lidé dýchají a propojují centrum s centrem, pomalu se začínají pohybovat, pohyb nechávají plynout, dvojice se přestává dotýkat pouze zády, ale všemi částmi těla, dostává se také do stoje, na chvíli se jeden od druhého odpojí, ale přesto oba zůstávají v kontaktu, napojeni na svá centra; zakončení je opět ve dvojici.

3) Ukázka z hodiny, téma: PRÁCE S PROSTOREM

- Práce ve dvojici: jeden z dvojice je pasivní a leží na zemi. Druhý je aktivní a masáží uvolňuje tělo ležícího člověka tak, aby bylo připraveno k pohybu.

- Všichni leží na zemi a vnímají svůj dech. Postupně se začínají pomalu pohybovat, zvedají se do vyšších poloh a jdou do prostoru. Pak očima přijmou prostor a setkávají se s druhými.

- Práce ve čtveřici.

Úkol:

- a) vybrat si nějakou každodenní činnost a ztvárnit ji pohybem (vytvoří se určitá choreografie)
- b) dále se pracuje s vytvořenou choreografií, jen se přidává: *zrychlení, zpomalení, práce s hlasem, s tichem*
- c) pracuje se s prostorem, vytvořená choreografie se převede do prostoru, použití diagonály, kruhy, atd..
- d) je možné pracovat ze změnou úrovně (níže, výše), se změnou osy (vyosení), atd.

Resumé písemné práce k bakalářské zkoušce s názvem:

TANEČNĚ - POHYBOVÁ TERAPIE

Studijní program: Sociální práce a sociální politika

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Michaela Tomanová

Vedoucí práce: Prof. Anna Hogenová

Říjen 2007

Klíčová slova: tanec, pohyb, exprese, terapie, tělo

Tato práce je úvodem do tanečně-pohybové terapie jako takové. Je rozdělena na tři části: teoretickou, filosofickou a praktickou. V první části seznamuji čtenáře s výklady jednotlivých pojmů, na kterých se tanečně-pohybová terapie zakládá, popisuji její historii, teoretické principy a cíle. Hlavním záměrem této části je vytvořit jasnou teoretickou strukturu práce.

Filosofická část pojímá tanec a pohyb z dalšího hlediska, cílem této části je nastínit smysl tance a pohybu z jiné perspektivy. Zaměřuji se zde také na téma tělo jako takové, protože toto téma s tanečně-pohybovou terapií úzce souvisí, avšak v první části práce se mu příliš nevěnuji.

Poslední, praktická část je konkrétním zhodnocením předchozích dvou kapitol, které jsou v podstatě teoretické a já se je pokouším uvést do života. Věcným způsobem popisuji jednotlivé stáže, které jsem během studia na škole absolvovala. Poslední praxe je zároveň mou současnou prací, ve které pracuji s dětmi z dětských domovů jako tanečně-pohybová terapeutka. Významným pomocníkem při sestavování mých hodin mi byla teoretická stánka tanečně-pohybové terapie, kterou ve své práci podrobně definuji, filosofický náhled na tanec a pohyb jako takový a vlastní prožitek tance.

Oponentský posudek bakalářské práce

V Praze dne 18.9.07

Název: „Taneční – pohybová terapie“

Autor: Michaela Tomanová

Posouzení tématu: Taneční a pohybové terapie je, ve spojitosti s obory sociální práce a psychoterapie, tématem novým. V ČR po revoluci dosud proběhly pouze dva akreditované výcviky profesionálů v tomto oboru. V zahraničí je taneční a pohybová terapie svébytnou oblastí s vlastním teoretickým, praktickým a výcvikovým systémem i s bohatou historií. Obor taneční a pohybová terapie se u nás teprve etabluje. Usiluje o vlastní svébytnost a uznání odborné veřejnosti. Téma je pro autorku očividně velmi blízké vzhledem k zaměření své praxe. **Z hlediska oboru sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii je to téma pohybující se v oblasti psychoterapie, které v našich podmínkách teprve čeká na svojí aplikaci v oblasti sociální práce. Ocenit musíme, že kolegyně, v rámci své praxe, vedla strukturované (tématizované) tanečně pohybové práce se skupinou, které by se daly označit jako uplatnění principů taneční a pohybové terapie v sociální práci.**

Základní informace o práci: Předkládaná práce svým rozsahem (55 str. a 3 str. přílohy) splňuje požadavky na závěrečnou práci bakalářského studia. Autorka rozčlenila práci do tří celků – na část teoretickou, filozofickou a praktickou.

Obsahové hledisko: V první, teoretické části se autorka věnuje vymezení pojmů, historii taneční terapie a léčebnému potenciálu tance v psychoterapii. **Za hlavní přínos v této části práce považují popis hlavních principů, cílů a charakteristiky práce tanečního terapeuta.**

V druhé, filozofické části se autorka zamýšlí nad významem tance a pohybu člověka v obecné rovině. Vztahem mezi tělem a vědomím, pohybem těla v prostoru a prožitcích při tanci. **Ocenit musíme autorčin vhléd do fenomenologie tance, který spatřuje jako prostředek propojení těla a duše se situací ve které se člověk nachází.**

Ve třetí praktické části kolegyně popisuje uplatnění tanečně pohybové terapie v praxi. Konkrétně se jedná o reflexi práce s pohybem na psychiatrickém oddělení poruch příjmu potravy ve FN Na Karlově a FN Motol. Následuje popis tanečně pohybové práce v centru Sámovka pro pomoc dětem žijícím mimo vlastní rodinu. Nejprve předkládá poznatky o poruchách příjmu potravy ve spojitosti s poruchou tělesného schématu a zúžení pohybového repertoáru, které kasuisticky ilustruje na konkrétních případech klientek. Dále autorka popisuje své zkušenosti s vedením tematických tanečně pohybových skupin. Konkrétně popisuje jejich průběh a strukturu. Praktická část sestává z jakýchsi “živých“ popisů tanečně pohybové práce se skupinou. **Zde musíme ocenit detailní popis tematické strukturované tanečně pohybové práce se skupinou, což můžeme považovat za aplikaci tanečně pohybové terapie v oblasti sociální práce.**

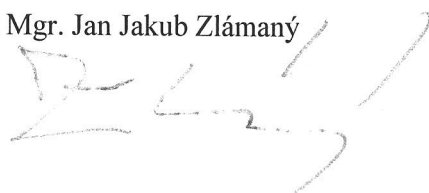
Formální hledisko: Členění kapitol v teoretické i praktické části je přehledné, kapitoly na sebe navazují a jsou logicky uspořádané. Citace jsou prováděny dle normy a řádně uváděny v textu. Práci by neškodil větší počet cizojazyčných zdrojů literatury. Celkově čerpá z 22 zdrojů (2 cizojazyčné), což je pro bakalářskou práci dostatečný rozsah odborné literatury. Autorka je stylisticky zdatná.

Závěr: Domnívám se, že autorka se zabývala novým - velmi přínosným tématem pro studovaný obor, který teprve čeká na své uplatnění v rámci sociální práce. Prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o dané problematice. V praktické části kolegyně prokazuje nadání pro kvalitativní pohled na studovanou problematiku, nicméně je na škodu, že se nepokusila pojmout např. práci se skupinami jako případové studie. Praktická část by tím více získala na odbornosti, ale to již přesahuje obsahové i formální nároky na bakalářskou práci. Toto téma bych považoval za vhodné ještě rozvinout v diplomové práci v magisterském stupni studia.

Otázka k obhajobě: Jaké autorka vidí rozdíly v aplikaci tanečně pohybové terapie v rámci oboru psychoterapie a v rámci sociální práce?

Klasifikace: Práci považuji za velmi zdařilou.

Zpracoval: Mgr. Jan Jakub Zlámaný



Posudek na bakalářskou práci kolegyně Michaely Tomanové „Tanečně pohybová terapie“

Anna Hogenová

Bakalářská práce kolegyně Michaely Tomanové představuje velmi seriózní vhléd do problematiky „tance“ z hlediska psychoterapeuta.

Motto na počátku ukazuje na základní intenci celé práce, na propojení duše a pohybem. Autorka se snaží v teoretické části seznámit čtenáře se základními pojmy, tak jak se objevují v odborné literatuře tohoto typu. Činí tak velmi pečlivě. Uvědomuje si, že pro tanec je typická zvláštní kvalita napětí, která by mohla vytvářet předpoklady pro terapii insuficiencí, v nichž je rozbita jednota osobnosti, jednota jáství apod. Tato intence je základní ve všech jednotlivých kapitolách této práce. Autorka si dala práci s vysvětlováním základních pojmů, které se dají přiřadit ke smyslu a významu tance.

Pohyb definuje kolegyně Tomanová dle autorit jako svalovou aktivitu, což je oproti filosofickému pojetí značné ochuzení, protože ve filosofii je pohybem každý vznik a zánik, zvětšování a zmenšování, změna a nesení. Tak o pohybu přemítá před dvěma a půl tisíciletím Aristoteles ve své Fyzice.

Tělové schéma je daleko hlouběji propracováno v Merleau –Pontyho „Fenomenologii vnímání“, je škoda, že zde toho nebylo využito. Je zde poukázáno na to, že „tělové či tělesné schéma“ je založeno v časovosti a nikoli v představové prostorovosti, jako je tomu např. u Hátlové. Autorka je si dobře vědoma, že neverbální exprese hrají důležitou roli při sebenalézání, při konstituování vlastního logu (od původního řeckého „legein“ – usebrat sama sebe se sebou samým). Tento motiv je kolegyní Tomanovou učiněn základním zdrojem taneční terapie. Zvláště důležitým momentem sebenalézání je moment přítomnění, jenž byl autorkou pochopen jako součást procesu inkubace. Uvědomuje si velmi jasně, že inkubace je přítomněním, které velmi často chybí v prožívání vlastní existence, jde vlastně o to, že člověk má pocit, že jeho přítomnění je řízeno silami, které nemá ve své moci. Právě taneční terapie může tento deficit velmi dobře řešit, nenásilně, velmi přirozeně a s ohledem na zvláštnosti každého pacienta. Autorka se dokonce snaží i o filosofický přístup k fenoménu tance, což je

velmi zajímavé a svědčí to o hlubokém zájmu, přesahujícím obvyklé bakalářské i magisterské reflexe tohoto problému. Tento ohled je slibným poukazem vůči autorčině budoucnosti v oblasti taneční terapie. V praktické části jen ukazuje, že její zájem o tuto činnost je velmi bytostný, teoreticky a filosoficky podložený. Ať se jedná o praxi s anorektičkami, u nichž je rozbité tělesné schéma (na základě časovosti nikoli prostorovosti) a je třeba obnovit jednotu mezi tělesněním a psychikou či o práci v centru Sámovka.

Předložená bakalářská práce splňuje věcné i formální předpoklady pro přijetí k obhajobě. Vzhledem k ponoření do tématu z hlediska teoreticky vědního, filosofického i praktického navrhuji ocenění : **v ý b o r n ě**

V Praze dne 28.10. 2007

Prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

