

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Terapeutický tanec a jeho dopady na prožívání mužů

Bc. Jolana Šohájková

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies



Therapeutic Dance and Its Effect on Male Self-experiencing

Bc. Jolana Šohájková

The Master's Thesis Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Prague 2017

ANOTACE:

Tato práce se zabývá prožíváním vlastní tělesnosti a pohybu u mužů. Toto téma bylo zkoumáno prostřednictvím práce s mužskou skupinou, která se pod vedením lektorky věnovala terapeutickému tanci. Použitím metodologie zakotvené teorie byl stanoven jako klíčový termín *rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu a pohybu*. Byl sestaven model, který ukazuje, jak tento rozvoj ovlivňují různé faktory týkající se jak osobnosti muže, tak nastavení režimu skupiny. Dalšími výraznými tématy byla sebekontrola, stud, sebevědomí a mimo původní záměr výzkumu také otázky mužství, mužských hodnot a tzv. „mačo mužů“.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Zakotvená teorie, muži, pohyb, terapeutický tanec, tanečně-pohybová terapie

ABSTRACT:

This thesis is focused on self experience of body and its movement through the male perspective. This subject was explored through the work with group of men who were attending sessions of therapeutic dance. Methodology of grounded theory was used for establishing *development of non-judging attention to own body and movement* as a central term. Also the model that presents how this central term is influenced by both the men's personality related factors and the session related factors was designed. Another major research topic was self-control, shyness, self-confidence and beyond the primary scope of the study also questions of masculinity, the manhood values and co called “macho men”.

KEYWORDS:

Grounded theory, men, movement, therapeutic dance, dance-movement therapy

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pouze s použitím pramenů v práci uvedených.

V Praze dne 26. 4. 2017

.....

Jolana Šohájková

Ráda bych na tomto místě poděkovala Mgr. Ing. Evě Dubovské za odborné vedení a pomoc, kterou mi poskytla při vypracování diplomové práce. Dále děkuji MUDr. Radaně Surovátkové za supervizi vedení skupiny. V neposlední řadě děkuji všem mužům, kteří se zúčastnili výzkumu. Bez nich by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

ÚVOD	7
1. TANEC A JEHO VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	8
1.1. Tanec v různých historických dobách	8
1.2. Tanečně-pohybová terapie a terapeutický tanec	11
1.3. Tanec a mužská identita	12
1.3.1. Vývoj mužské identity	12
1.3.2. Prezentace muže tanečníka	13
2. ÚČINKY TANCE A TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE	15
2.1. Výzkumy popisující účinky tance a TPT	15
2.2. Emoční prožívání	17
2.3. Sebeuvědomování	19
2.4. Pohyb ve skupině	20
2.5. Komunikace	20
3. PRÁCE S TĚLEM	22
3.1. Terapeutický tanec	22
3.2. Autentický pohyb	23
3.3. Imaginace v pohybu	24
3.4. Posilání vedení pohybu	25
3.5. Práce s rytmem	26
3.6. Labanova analýza pohybu	27
3.6.1. Kvality pohybu	27
3.6.2. Tvary pohybu	29
3.6.3. Roviny pohybu	29
3.6.4. Fráze pohybu	29
3.7. Feldenkraisova metoda	30
3.8. Relaxační techniky	30
3.9. Terapeutický padák	31
3.10. Mindfulness	31
3.11. Body terapie, body energetika	32
4. METODOLOGIE VÝZKUMU	33
4.1. Výzkumné otázky	33
4.2. Design výzkumu	33
4.3. Výběr účastníků	34
4.4. Místo a čas konání	35
4.5. Lektorka skupiny	36
4.6. Metody intervence pohybem	36
5. PRŮBĚH INTERVENCE Z HLEDISKA POHYBU	37
6. ZAKOTVENÁ TEORIE - METODOLOGIE I APLIKACE	47
6.1. Vznik a vývoj metodologie zakotvené teorie	47
6.2. Volba zakotvené teorie jako metodologie	48
6.3. Formulace výzkumných otázek	48
6.4. Teoretická citlivost	49
6.5. Kódování	50
6.5.1. Otevřené kódování	51
6.5.2. Axiální kódování	53
6.5.3. Selektivní kódování	59

6.6. Model zakotvené teorie.....	64
6.7. Případy nezapadající do teorie.....	66
6.7.1. Kategorie týkající se mužství.....	66
6.7.2. Sebekontrola a její pouštění.....	68
7. DISKUSE.....	69
7.1. Jak muži prožívají svou tělesnost a pohyb v rámci krátkodobé intervence terapeutického tance?.....	69
7.2. Jak muži pocít'ují vliv krátkodobé intervence terapeutického tance na svoje prožívání a každodenní život?	72
7.3. Další zjištění.....	73
7.4. Možnosti dalšího výzkumu.....	75
7.5. Nedostatky tohoto výzkumu	76
ZÁVĚR	77
LITERATURA	79
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	82
PŘÍLOHY	1

ÚVOD

Tématem této diplomové práce je prožívání vlastní tělesnosti a pohybu, především tance, u mužů. Na toto téma je v práci nahlíženo jak teoreticky skrze odbornou literaturu a provedené studie, tak prakticky skrze vlastní výzkum, v rámci kterého se skupina mužů účastnila devítitýdenního programu terapeutického tance.

V teoretické části práce je krátce popsána historie tance a vývoj prezentace mužů tanečníků. Dále jsou vyloženy základy tanečně-pohybové terapie a dalších metod práce s tělem a pohybem. Výzkumná část pak popisuje celý proces výzkumu, zabývá se metodologií zakotvené teorie, pomocí které byla analyzována sesbíraná data. Výsledky jsou popsány v závěrečné diskusi.

Toto téma jsem si zvolila především proto, že mě práce s pohybem velmi zajímá a baví a že kolem mužského tance jsem vnímala spoustu tabu a nezodpovězených otázek. Cílem práce je sonda do této oblasti, objevení témat, které obsahuje.

1. TANEC A JEHO VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Z prostudovaných pramenů (ENGEL, 1920; JEBAVÁ, 1998; MATOUŠOVÁ-RAJMOVÁ, 2002; ČÍŽKOVÁ, 2005; DOSEDLOVÁ, 2012) je zřejmé, že historicky tanec patřil nejen do repertoáru umělců, kteří většinou tančili v divadlech nebo na dvorech pánů, ale také ho využívali šamané či kněží k podpoře svých ceremoniálů. Stejně tak byl tanec běžnou součástí duchovního, pracovního i mezilidského života každého člověka.

Prameny, ze kterých se můžeme o starých kulturách něco dozvědět, jsou převážně malby na stěnách jeskyní či pyramid, ale i fresky v budovách, rytiny na různých předmětech, pečetidla, případně literární díla jako jsou různé náboženské texty či eposy. Samozřejmě je úskalím to, že nevíme, do jaké míry tyto symboly správně čteme. Zda opravdu někdejší autor vytvářel to, co my v daném vyobrazení vidíme. Zároveň je také nejisté, jestli to, že je jejich autor vyobrazil, musí nutně znamenat, že se tyto situace opravdu udály, respektive jak často se děly. Nicméně jsou tyto prameny obecně přijímané jako vypovídající, proto budu z nich a z literatury o nich pojednávající, ve svém popisu vycházet.

Tanec je v odborné literatuře antropologie a dějin tance popisován jako důležitý prvek společenského života. ENGEL (1920) rozlišuje dřívější využívání tance na náboženské, válečné a civilní. Tanec měl ve všech těchto oblastech rituální funkci, kdy podporoval sounáležitost lidí, zpevňoval sílu jejich komunity, dovoľoval každému jednotlivci plnou expresi, přesahoval jejich běžné bytí a doprovázel různé ceremonie. Tance se užívalo jak v rámci kontaktu s bohy (uctívání bohů, děkování bohům, vymytání zlých sil z těla nemocného), tak v rámci příprav na boj a oslav bojů – společné naladění se bojovníků na boj, zvyšování agresivity v každém jednotlivci, zastrašování nepřítelů, zvyšování vědomí společné síly armády, oslava úspěšného boje či lovu, ale i uvolnění napjatých těl po boji. Tančilo se i při běžných příležitostech jako jsou oslavy bohaté úrody (často spojené s vděkem vůči bohům a přírodě), svatby, pohřby, narození dětí či jednoduše pro zábavu a uvolnění (ENGEL, 1920; JEBAVÁ, 1998; MATOUŠOVÁ-RAJMOVÁ, 2002; ČÍŽKOVÁ 2005; DOSEDLOVÁ, 2012).

1.1. Tanec v různých historických dobách

MATOUŠOVÁ-RAJMOVÁ (2002) popisuje, že například tanec v **Mezopotámii** (3000-331 př. n. l.) vznikl pravděpodobně napodobováním běžného pohybu lidí a zvířat.

Podporoval vyjadřování emocí, proto byl využíván při obřadech a zásadních bodech života – radost z objeveného pramene vody, radost z narození dítěte, zármutek z úmrtí, bolesti z utrpení a další. Tanec také sloužil k vyprávění různých příběhů. Tancem se vyjadřovaly různé mýty, vztahy mezi lidmi, ale i vztahy mezi bohy a démony.

V **Indii** se tančilo přímo v chrámech na počest boha Brahmy. Tanec spolu s hudbou byl neoddělitelnou součástí náboženského života, až později se přesunul na dvory panstva. Poznámky o tanci ve starověké Indii pochází ještě z dob před Kristem, můžeme se o nich dočíst například ve védách, sanskrtu či eposech Mahábháráta a Rámajána (JEBAVÁ, 1998).

O tanci v hebrejské kultuře starého **Izraele** (1300-135 n. l.) jsou poznámky přímo v talmudu. Židé podle předpisů talmudu tančili při obětních obřadech a jiných společenských oslavách (JEBAVÁ, 1998). ENGEL (1920) popisuje konkrétní výjev ze Starého Zákona, kdy jsou Izraelité zachráněni před Egyptany díky otevření a uzavření Rudého moře. Mojžíšova sestra Miriam se spojí s ostatními ženami a společně se roztančí, aby zapoměly na nebezpečí, ve kterém se právě celý národ ocital, aby zapoměly na nejistotu, které čelily. Tančily, aby znovu povzbudily svou chuť do života.

Místem, kde se dochovalo mnoho pramenů o tanci v životě starých národů, je také **Kréta** (2500-1200 př. n. l.). Její hory skrývají posvátné jeskyně (svatyně), kde se za doprovodu tance vzdávaly oběti či vyzývaly bohové pro ochranu polí a úrody. Fresky z paláce v Knóssu popisují tanec kněží s býky, který měl vyvolat silnější plodnost země (JEBAVÁ, 1998).

V literatuře o starověkém **Řecku** (750 - 2. /1. stol př. n. l.) je tanec spojován hlavně se vznikem divadla a divadelních her, kde tančili především umělci. Neméně důležitý byl tanec i pro běžné obyvatelstvo. Bujaře tančili například při dionýských oslavách na oslavu boha vína. Kromě divadla ve starověkém Řecku vznikala i další místa pro rozvoj tance, jako jsou například školy, především gymnázia nebo také prostory konání olympijských her (JEBAVÁ, 1998).

Z kultury **Etrusků**, která se postupně vyvinula v kulturu římskou (753-476 př. n. l.), se stopy o přítomnosti tance zachovaly například vyryté na vázách, zrcadlech či na stěnách. Tyto záznamy zachycují tzv. exercice, mimické usmiřovací tance vůči bohům, aby zbavili svůj lid moru (JEBAVÁ, 1998).

Zajímavým zjištěním ENGELA (1920) z četby různých starých pramenů jako jsou kroniky a jiná literární díla je to, že tanec se vyvíjel vždy především v dobách krizí a těžkostí. Na dobách válek, na obdobích epidemií moru či cholery ukazuje, jak tanec zaujímal důležité místo ve společnosti jako snadný přístup k tomu se uvolnit, vyjádřit své napětí a strach. Čím blíže smrt v důsledku těchto událostí byla, tím více měli lidé tendenci tančit. Félicien de Menil ve své knize z roku 1905 *Histoire de la danse a travers les ages* (Historie tance napříč věky) popisuje, že čím více je válek, kalamit, epidemií, tím musí být tanec živější i nemravnější. Se smrtí padají hranice zdraví, společenského postavení i bohatství. Smrt si nevybírá a dlouho se nerozmýšlí. Hranice jakékoliv umírněnosti či zdrženlivosti jsou v tu chvíli pryč (cit. dle ENGEL, 1920, s. 522). Z 16. a 17. století je dochováno mnoho obrazů (například obraz *Dance of Death* od Hanse Holbeina), které zachycují manické taneční kreace, společné tance šlechty a poddaných, výjevy se sexuálním podtextem mezi tanečníky či bizarnosti jako je společný tanec živých mezi hrobkami. O tom, že se tanec vytvářel především v dobách bídy, bolesti a vzteku můžeme najít zmínky také v sanskrtu (BAJAJ a VOHRA, 2011).

Z psychologického hlediska lze v těchto momentech vidět, že u tance je jedno, zda pohybující se tělo patří bohatému či chudému. Tanec může provozovat každý a každému poskytuje to samé – uvolnění, vyjádření až katarzi. Otázkou je, proč se tanec dříve k doprovodu těchto prožitků běžně využíval a v současné době nikoliv.

S umírněností a plným projevem v tanci souvisí i folklórní tanec. Slovem folk se původně v anglosaských zemích označovalo amatérské (lidové) písničkářství. Jelikož doprovázelo chvíle především radostných lidských setkávání a oslav, přirozeně se při něm i tančilo. Každý národ si tak vytvořil vlastní styl folklórního tance doprovázený i typickými kroji. ENGEL (1920) po analyzování jednotlivých folklórních tanců popisuje, že hlavním tématem těchto tanců jsou veřejné námluvy a milostné dovádění. Ve folklórních tancích často tancovaly ženské skupiny ukazující svou krásu a zároveň nedostupnost a proti nim mužské skupiny, které se těmto ženám dvořily. Tanec tak umožňoval veřejné projevení náklonosti k druhému pohlaví. Zároveň se v něm odehrávalo ukázání vlastní síly a vitality, stejně jako vzájemná komunikace.

V souvislosti s namlouváním a mužsko-ženským dováděním byly často taneční zábavy či konkrétní tance kvůli jejich lascivnosti zakazovány, a to především církví. Pokud bychom se na tento jev podívali pohledem psychologie, jde o vlastní svobodu,

spontaneitu a touhu, které hledaly svou cestu a expresi skrze tanec, a jejich potlačení pro veřejné blaho těch, kterým to přijde nevhodné či nemravné. Otázkou je, jaké měly tyto zákazy dopad na lidské prožívání těla a tance. Něco, co tančícím způsobovalo potěšení a uvolnění, bylo někým jiným hodnoceno a označováno jako nevhodné a nepřijatelné.

V pozdějších letech se začal vyvíjet především ve Francii, Itálii a Rusku balet. Původně byl balet plný symbolických výrazů a pantomimy, tančili ho amatérsky lidé z řad šlechty. Nicméně postupně se budovala jeho technika a náročnost, až se stal doménou pouze profesionálů schopných tančit na špičkách a ve svých skocích a piruetách vytvářet iluzi lehkosti a beztíže. Spolu s náročnější technikou se z baletu postupně vytrácel výraz a duševní hloubka, což vedlo začátkem 20. století ke vzniku moderního tance. Zakladatelkou moderního tance byla Isadora Duncanová, která místo překonání gravitace hledala zdroje tance ve vnitřních impulsech a přírodě. Do tance se vrátily hodnoty jako je spontaneita, autentičnost, vědomí těla, expresivita či spiritualita. Právě moderní tanec byl odrazovým můstkem pro vznik tanečně-pohybové terapie.

1.2. Tanečně-pohybová terapie a terapeutický tanec

Tanečně-pohybová terapie (TPT) vznikla ve 40. letech 20. století. O její vznik se zasloužili učitelé moderního tance, kteří u sebe a svých studentů začali vnímat vliv taneční exprese na zrání osobnosti a léčebný efekt tance. Soustředili se nejen na techniku a individuální pohybový projev svých studentů, ale především na jeho ovlivnění aktuálním duševním stavem. Začali si všimnout vlivu vlastního sebeobrazu tanečníka na jeho pohybový projev. Průkopnicemi byly především Marian Chaceová a Franciska Boasová. Obě začaly své poznatky využívat ve spolupráci s psychology a psychiatry na psychiatrických klinikách St. Elizabeth ve Washingtonu a Bellevue v New Yorku. TPT vznikala současně s bioenergetikou psychoanalytika Alexandra Lowena (ČÍŽKOVÁ, 2005; DOSEDLOVÁ, 2012; PAYNE, 2006).

V Americe byla v roce 1966 založena organizace American Dance Therapy Association (ADTA), která pracovala na vytváření teorií TPT a poskytovala vzdělávání v TPT prvním zájemcům. Zároveň se tanečníci začali vzdělávat v psychologii a psychoterapii, především v jungiánském směru. TPT se začala z Ameriky šířit dál. V Anglii byla silně ovlivněna myšlenkami Rudolfa Labana a jeho analýzou pohybu, ve Francii rozvíjeli koncept taneční terapie jako primitivní exprese. V Anglii byla založena Association for Dance Movement Therapy, ve Francii Société française de

psychothérapie par la danse. V roce 1993 byla založena European Association of Dance Movement Therapy (EADMT), jejíž členem je i česká asociace TANTER, která vznikla roku 2002.

ADTA tanečně-pohybovou terapii definuje jako psychoterapeutické užití pohybu k dosažení emoční, sociální, kognitivní a fyzické integrace jedince (*What is Dance/Movement Therapy?*, 2016). EADMT k výčtu složek k integraci přidává ještě slovo spirituální (*What is Dance Movement Therapy?*, [2016]).

1.3. Tanec a mužská identita

1.3.1. Vývoj mužské identity

Popsat poctivě vývoj toho, jak se v různých dobách nahlíželo na mužskou identitu a jaké jsou současné pohledy na vývoj muže, bohužel není v možnostech této práce. Zmíním tedy pouze některé z pohledů.

Psychoanalytik KEN CORBETT (2009) popisuje, že biologická genderová identita je dána již narozením a pro většinu lidí zůstává až do konce života neměnná. Společenská genderová identita ve smyslu mužství a ženství se naopak vyvíjí neustále vlivem kulturních okolností. Tento názor zastává i JUDITH BUTLEROVÁ (1990), která popisuje, jak se směřování člověka v tom, jak má chápat svou genderovou identitu, ukazuje i v běžných větech výchovy dítěte jako například: „kluci nepláčou“, „seš snad holka?“, „seš kluk, tak budeš mít modrou, jsi holka budeš mít růžovou“ a další. Jako současné „sociálně normální“ charakteristiky muže navrhuje autoritu, sílu, autonomii, sebevědomí a emoční zadržování. Zároveň ale dodává, že obzvlášť v dnešním světě nelze mluvit o mužské identitě takto jednostranně, protože je ovlivňována věkem, sexualitou, společenským postavením a dalšími faktory. To, co je mužské a co je mužství, se jednoduše neustále vyvíjí a neustále proměňuje.

Anoop Nayak a Mary Jane Kehily ve své knize z roku 2008 udávají, že navzdory tomu, jak velkým vývojem prochází porozumění genderové identitě a její komplexnosti, a navzdory tomu, s jak velkou paletou mužských typů se setkáváme v běžném životě, stále jsou oblasti, kde názory na to, co je a není genderově normální, zůstávají zatvrzelé. Jednou z takových oblastí je podle nich právě tanec. Nutno podotknout, že vycházím z literatury, která vyšla před devíti lety, bohužel novější studie chybí.

Na literatuře hledané v databázi EBSCO pod různými kombinacemi slov men/man/male a dance/dancer/dancing je zajímavé to, že veškerá většina se zabývá výhradně tématem mužských profesionálních tanečníků a to se zaměřením na stereotypy, jaké jejich profese vyvolává ve společnosti, především na zženštilost a homosexualitu. Tato práce má ale za cíl spíše prozkoumat tanec jako součást života „běžného“ muže, ne profesionálního tanečníka - tím myslím tanec na večírcích, oslavách, tanec v soukromí pro uvolnění atd. Literaturu k tomuto tématu ovšem dohledat téměř nelze.

1.3.2. Prezentace muže tanečníka

Pojďme se ale přeci jenom podívat na to, jak se ve společnosti vyvíjela prezentace muže tanečníka v posledních letech. Možná nám to poskytne větší porozumění tomu, jaká je situace nyní. V této podkapitole vycházím především z článku Deborah Jowittové *Dancing Masculinity: Defining the Male Image Onstage in Twentieth-Century America and Beyond* z roku 2010.

Celým vývojem se prolíná tendence neustále definovat muže tanečníka, promyšleně podávat společnosti takový obraz tanečníka, jaký je schopna akceptovat. Jowittová popisuje tuto tendenci jako promyšlené konstruování toho, co je pro společnost přijatelné, aby vůbec muži mohli tančit (zabývá se pouze profesionálními tanečníky). V závěru ale dodává, že v současné době tato tendence opadá a muži tanečníci jsou volnější v tom, jak sami za sebe budou vystupovat či jak je choreograf do choreografií postaví. Nicméně je třeba upozornit na to, že autorka se ve svém článku zabývá pouze postavením tanečníka v USA.

Vývoj postavení a prezentace mužů tanečníků bylo (a možná někde stále částečně je) v podstatě nekonečné vyvažování mezi naprosto svobodným projevem celého těla, který může mít i více ženštlivější prvky (jde především o projevy emocí, jemnosti, něhy), a projevem muže jako siláka, hrdiny a sportovce, jehož projev musí následovat určitá společenská očekávání a zvyklosti.

Ráda bych krátce popsala ukazování se různých protichůdných tendencí ve vnímání mužů tanečníků. Tyto tendence vznikaly jednoduše v reakci na sebe navzájem, stejně tak jako reakce na změny ve společnosti.

Zaměření na techniku a efektnost tance v televizní taneční zábavě (tanečník Fred Aster a jeho stepování) na začátku 20. století bylo následováno hloubkou a svobodou

projevu v moderním tanci vznikajícím v první polovině 20. století. Muži tančící moderní tanec ale evokovali ve veřejnosti zženštilost a homosexualitu, logicky tedy nastoupila tendence striktně vymezovat, co je v tanci ženské a co mužské, a prezentovat tanečníky více jako sportovce a přitažlivé maskulinní bodybuildery. Tanečníci rozvíjejícího žánru muzikálu (především v divadlech na Broadwayi) museli mít schopnosti tanečníka, gymnasty i herce. Snaha zvládnout všechny tyto role pro zavděčení se divákovi, ovšem samozřejmě snižovala kvalitu a prožitek pohybu samotného. Na to tedy opět zareagovali tanečníci moderního tance, především jeho zakladatelé (tanečníci José Limón, Marta Graham, Isadora Duncan). Odsuzovali vnímání tance jako komerční zábavy a chtěli ho přinést zpět jako uměleckou formu obsahující hloubku i za cenu menší popularity a kritiky za to, jak tančící muži působí.

Do dalšího vývoje zasáhla hnutí za lidská práva a homosexualitu, rozvoj psychoanalýzy a postmoderny. V tanci (stejně jako v ostatních uměleckých formách) ale i ve společnosti se bořily stereotypy o tom, co je typicky mužské a typicky ženské. Moderní tanečníci i tanečnice působili v podstatě asexuálně, oba museli mít stejné schopnosti, stejnou sílu. Ženy zvedaly muže, muži mohli tančit něžně, jemně. Vznikla kontaktní improvizace, kde dotek vůbec nebyl erotický, prostě jen umělecký. Posouvaly se hranice, co v mužsko-ženském kontaktu/doteku může být na jevišti vidět.

I to samozřejmě vyvolalo vlnu odporu z řad veřejnosti. Vyvažovaly to názory, že by se nemělo slučovat to, co je přirozené pro muže, a to, co je přirozené pro ženy. Muži měli podle těchto názorů prezentovat sílu, ženy krásu. Muži snažící se na jevišti vytvářet krásu byli stále považováni za zženštilé.

Tyto protichůdné tendence myslím zůstávají dodnes, i když se klade rozhodně větší důraz na svobodu projevu. Do dalšího vývoje jistě zasáhla další vlna tance v populární zábavě, především skrze taneční videoklipy a reklamu, stejně tak rozvoj moderního tance, kterému se v posledních letech mohou věnovat nejenom profesionální tanečníci, ale amatérsky i laická veřejnost.

2. ÚČINKY TANCE A TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE

Nejprve uvádím několik výzkumů provedených v rámci tanečně-pohybové terapie (TPT) či tance samotného. Následně se více věnuji konkrétním účinkům, které dokládám nejenom podrobněji popsányými výzkumy, ale i dalšími odbornými články.

2.1. Výzkumy popisující účinky tance a TPT

Výzkum, ve kterém byly porovnávány dopady TPT a verbální terapie, provedl v roce 1982 Thomas Kuettel. Čtyřicet studentek bylo náhodně rozděleno do skupiny TPT a do skupiny verbální terapie (tzv. T-Group). Před a po každém skupinovém setkání byly požádány, aby vyplnily dotazník zjišťující jejich emoce (The Mood and Feelings Questionnaire, MFQ, Angold a Costello, 1987). Analýzou vyšly jako statisticky významné následující oblasti: erotizované zalíbení v tanci (erotized affection), úzkost a stres. Členky skupiny TPT dle analýzy vykazovaly pocity větší sebedůvěry, emotivity a snížený stresu.

Na tento výzkum navázaly v roce 1989 Diana Brooksová a Arlynne Starková. Výzkum Kuettela se odehrával pouze na zdravých jedincích, proto tyto výzkumnice zajímalo, zda by měla TPT jiné efekty na pacienty než na zdravé osoby. Skupina 20 pacientů psychiatrické kliniky byla náhodně rozdělena na experimentální a kontrolní skupinu. Stejně tak skupina 20 zdravých nehospitalizovaných osob. Každá skupina absolvovala jedno setkání, kdy na začátku setkání vyplnili její členové dotazník týkající se jejich emocí (Multiple Affect Adjective Checklist, MAAC, Zuckerman a Lubin, 1965). Experimentální skupiny pak absolvovaly TPT vedenou terapeutem, který neznal záměry výzkumu. Kontrolní skupiny naopak strávily hodinu sezením a odpočinkem. Obě skupiny po skončení setkání znovu vyplnily dotazník MAAC.

Zřejmě nejdůležitějším poznáním tohoto výzkumu je výsledek statistické analýzy týkající se toho, že experimentální skupina hospitalizovaných pacientů vykazovala větší změny ve snižování depresivity než experimentální skupina zdravých jedinců. Toto zjištění by potvrdovalo, že TPT zvyšuje úroveň energie jedince a napomáhá jeho aktivizaci. Vzhledem k tomu, že všechny skupiny absolvovaly pouze jedno setkání, tyto výsledky dokazují pouze krátkodobé účinky TPT.

Zajímavou studii zaměřenou na využití TPT u snižování úzkosti z testování a zkoušek (test anxiety) u studentů byla provedena v roce 1999 (ERWIN-GRABNER et

al.). 21 studentů vyplnilo na začátku výzkumu test týkající se úzkosti s testování (Test Attitude Inventory, TAI, Spielberg, 1980) a bylo náhodně rozděleno do kontrolní a experimentální skupiny.

Členové experimentální skupiny absolvovali během dvou týdnů čtyři až pět 35 minutových setkání, v rámci kterých se věnovali tématům týkající se testování a zkoušek z hlediska TPT. Pod vedením terapeuta se zabývali relaxací, uvědomováním si vlastního těla, pohybovou improvizací na hudbu, společnou improvizací ve skupině, kdy tématem improvizace byl nadcházející test. Dále se věnovali například práci ve dvojicích, kdy pracovali s vlastní vahou a vahou toho druhého, se zrcadlením pohybu druhého. Zabývali se individuálními gesty uvolnění, úzkosti, motivace a soustředěnosti. Všechny tyto aktivity byly zaměřeny na větší zvědomování sebe sama, uvolňování napětí, ujasňování si vlastních emočních stavů, identifikaci vlastních sil a slabostí. Po skončení těchto dvou týdnů byli členové obou skupin vyzváni, aby znovu vyplnili dotazník TAI. Členové experimentální skupiny byli navíc požádáni, aby napsali krátký komentář ke zkušenostem prožitých na skupině pomocí doplňování nedokončených vět.

Výsledky analýzy ukázaly, že experimentální skupina, která absolvovala intervenci TPT, měla významné snížení celkového skóre v TAI. U členů experimentální skupiny bylo také zjištěno zvýšení sebe uvědomování. V komentářích popisovali, že jim skupina dala možnost více poznat sebe sama, dodala jim odvalu k větší sebedůvěře. Dále vyjadřovali, že setkání jim dala možnost uvolnit napětí, nechat být pocity těžkosti a stresu a symbolicky vyjádřit úzkostné představy, které se v nich odehrávají. TPT se tak ukázala jako efektivní pomoc při alespoň krátkodobém snižování vnímané úrovně úzkosti z testů a zkoušek.

Zajímavou sondou do světa indického tance byl kvalitativní výzkum provedený na univerzitě v Dillí. Výzkumníci (BAJAJ a VOHRA, 2011) se v ní zaměřili na terapeutické dopady ženského indického tance Bharatanatyam. Vycházeli z hloubkových rozhovorů, autobiografií a psaní příběhů na základě vlastní projekce sedmi tanečnic, které se tomuto tanci věnují intenzivně alespoň 10 let. Bharatanatyam je rázný a fyzicky velmi náročný tanec, jehož krása podle autorů leží právě v síle, s jakou se musí tančit. Tento tanec obsahuje jak složku pohybovou, tak složku významovou, která skrze pohyb reflektuje aktuální dobu.

Podle výsledků výzkumu vnímají tanečnice tento tanec jako náročný trénink (workout), který posilňuje a zároveň protahuje jejich svaly. Vnímají, jak se jim při tanci uvolňují hormony, které způsobují pocity štěstí a radosti. Tanec zvyšuje jejich kondici, preventivně působí proti bolestem zad, rozpouští fyzické i psychické napětí. Zklidňuje a nabíjí je zároveň. Tanec jim dává sílu vyrovnávat se s nepříjemnými emocemi, stresem a kritikou ostatních. Je pro ně zdrojem energie a inspirace, umožňuje jim jinak nahlížet na svět, otevírá jejich mysl, dodává pozitivní energii a sílu. Uvolňuje fyzické a mentální napětí, umožňuje efektivnější zvládání života skrze rozumění vlastní energii. Dle výpovědí jim tanec pomáhá na duchovní cestě, přibližuje je k bohu, nabízí spojení se svou hloubkou a s tím, co je přesahuje. Tanečnice popisovaly tanec jako formu meditace, kdy aktivují své čakry a dosahují vědomí, při kterém rozpouští své ego. Tanečnice v tanci zapomene sama na sebe a stane se čistou kreativitou, stane se tancem, což velmi připomíná termín flow maďarského psychologa Mihaly Csikzentmihaliho (BAJAJ a VOHRA, 2011).

Efektivita TPT byla zkoumána i na řadě případových studií. Například Mary Anne La Torre ve svém článku *The Role of Body Movement in Psychotherapy* (2008) popisuje kazuistiku klientky v individuální péči, která trpěla silnými bolestmi hlavy, nespavostí, výkonovou orientací a neschopností „vypnout“. Díky TPT byla klientka schopna přiblížit se víc svému prožívání, mluvit o svých emocích, rozvinout vlastní nehodnotící pozornost a snížit sebekritičnost.

2.2. Emoční prožívání

Tanec byl postupně vytvářen zdůrazňováním různých gest. Jelikož gesta jako pohyby doprovázejí naše prožívání a komunikaci, není pak tanec podle ENGELA (1920) ničím jiným, než tělesně reflektovanými a zdůrazněnými emocemi. Naše emoce jsou přímo ovlivňovány činností našeho srdce, zrychlením či zpomalením srdečního tepu, podle toho je pak i dynamika našich pohybů zrychlená či zpomalená. Každá emoce vede člověka k útoku či útěku, k odtáhnutí se či přiblížení se vůči nějaké věci či člověku. Změna pohybu či napětí v těle zapříčiněná změnou prožívání není typická pouze pro člověka. Stejně tak se začnou pohybovat jinak zvířata ve chvílích strachu, radosti, namlouvání či páření. Toto spojení pohybu a prožívání probíhá v obou směrech. Konkrétní pohyby způsobují určité emoce a emocionální stavy (kolébaté pohyby uklidňují, rychlé napjaté pohyby způsobují napětí a stres) (ENGEL, 1920).

Berger ve svém článku z roku 1972 popisuje, že tanec a pohyb umožňují zvýšené vědomí sebe sama a toho, co člověka obklopuje. Zrakové (prostředí kolem nás), sluchové (zvuky, hudba), kinestetické (pohyb sám) smysly pomáhají přijímat podněty z okolí (prostředí, hudba, tvrdost podlahy, lidé kolem nás), které ovlivňují vnímání nás samých a lidí ostatních. Existuje vztah mezi vnímáním vnějšího a osobním zráním. Vnější podněty se do mozku dostávají skrze centrální nervový systém, skrze který je řízen i pohyb. Může tedy dojít k internalizaci emoční kvality připojené k určitému vnímanému podnětu či pohybu. Proto mají různí lidé různé emoční reakce na stejné podněty, stejně jako mají různé interpretace těchto podnětů

REICH (1942) tvrdil, že svaly poskytují podporu, která slouží jako skladiště emočních informací a odpovědí. Proto se v těle mohou objevovat chronická svalová napětí a zatuhlosti. Přichází s názorem, že každé zvýšení svalového napětí ve směru rigidity ukazuje, že vegetativní nabuzení, úzkost nebo sexualita jsou tlumené. Snažil se prokázat, že fyziologické chování je funkčně identické s psychickým chováním. Zavedl termín „obrnění charakteru“, který mu sloužil k popisu jevu, že fyziologické chování je funkčně identické s psychickým chováním. Zkoumal svalové vzorce rigidity a hledal způsoby, jak je uvolnit na somatické i psychické rovině. Pojmenoval sedm typů tzv. charakterových pancířů, které u lidí vyzoroval. Pomyslný pancíř chrání jeho nositele před ohrožujícími zážitky z vnějšího i vnitřního prostředí, ale zároveň způsobuje hromadění blokované energie.

Reichův žák Alexander Lowen, zakladatel bioenergetiky, vytvořil teorii vztahu nesprávného dýchání a zablokovaných pocitů. Byl přesvědčen, že pohyb s prožitkem je možný pouze tehdy, když jsou dýchací pohyby harmonizované s vyjadřujícím pohybem (ARIETI, 1975). Dýchání je podle Lowena přímo ovlivňováno motilitou. Motilita označuje nejen schopnost pohybovat se z místa na místo, ale je i výrazem celistvého živoucího procesu. Aktivní tělo je spontánní, charakterizováno snadností dýchání. Zadržením dechu se člověk obvykle brání nepříjemným pocitům. Znehybnění bránice doprovázené stáhnutím břicha totiž redukuje úzkost (ČÍŽKOVÁ, 2005).

Také CHAIKLIN (1975) upozorňuje na spojení mezi životními zkušenostmi a jejich uložením ve svalech (muscles memory). Skrze vědomý pohyb člověk může integrovat kognitivní a emocionální komponentu prožitku s pocity ve svalech. Může

dosáhnout většího sebezpoznání. Paměť svalů nám může mnohé prozradit či připomenout o naší minulosti, pomáhá nám integrovat zážitky a vyjevovat emoce (LA TORRE, 2008).

Například TPT pomáhá pěstovat emoční expresi zdánlivě jednoduchou cestou. Umožňuje bezpečně zažít, rozpoznat a vyjádřit emoce, které jsou často potlačeny či odmítány. Umožňuje člověku vyjádřit a prožít emoce naplno – emočně, kognitivně i pohybově. Pokud člověk cítí vztek, může mlátit, pokud člověk cítí úzkost, může sám sebe objímat, čímž je prožití, vyjádření, ale i samotné rozpoznání emocí zesíleno (SCHMAIS, 1985).

2.3. Sebeuvědomování

Pohyb umožňuje být si vědom vlastních hranic a možností těla, tedy i sám sebe. Člověk se učí věnovat sám sobě pozornost, více se poznávat. Může začít své tělo více prožívat, ne jenom používat. Zažívá pocity, kdy tělo je jeho součástí a ne jenom něco, co mu slouží. Učí se poznávat nejen jeho možnosti, ale i potřeby. Zcitlivuje se vůči poznání, kdy už je unavený a potřebuje úlevu a odpočinek. Stejně tak se učí rychleji poznávat, kdy se jeho tělo dostává do napětí a poznává svoje vlastní způsoby, jak se zase uvolnit (LA TORRE, 2008).

Práce se zemí dává člověku pocit uzemnění, pocit opory, pevnosti, stability. Je to důležitý pomocník při stresu a panice. V kontrastu k tomu práce s prostorem umožňuje zažít si své schopnosti a možnosti v plné síle. Člověk může uskutečnit a prožít touhy rozběhnout se, pohnout se z místa, zastavit se, dále uvědomit si vlastní osobní prostor případně si hrát s jeho zvětšováním či zmenšováním. To vše se samozřejmě děje jak na fyzické, tak na symbolické psychické rovině (KUETTEL, 1982; ERWIN-GRABNER et al., 1999; BAJAJ a VOHRA, 2011).

V myslí si vytváříme obraz těla (body-image), který vzniká na základě smyslových vjemů, přímou zkušeností těla, zakoušením vlastní tělesnosti, paměti tělesných pocitů a zkušeností z minulosti. TPT a tanec umožňují subjektivní obraz těla více do hloubky zkoumat, rozumět mu a přetvářet ho. To dokládá i následující citace Schildera.

„O svém těle nevíme mnoho, dokud s ním nepohybujeme. Pohyb je úžasný faktor, který sjednocuje jednotlivé části našeho těla. Dospíváme jím k určitému vztahu k vnějšímu

světu a k objektům, a jen v kontaktu s tímto vnějším světem jsme schopni vztahovat různé dojmy týkající se našeho vlastního těla.“ (SCHILDER, 1950).

2.4. Pohyb ve skupině

Výjimečné zkušenosti a účinky přináší práce s tělem ve chvíli, kdy probíhá ve skupině. Člověk není se svým pohybem sám, ale ukazuje se v pohybu i ostatním. Skrze jejich napodobování či zrcadlení dostává potvrzení své existence. Dostává zprávu, že ho ostatní vnímají a jsou ochotni s ním spolu-být. Stejně tak on skrze napodobování a zrcadlení druhých rozvíjí svou schopnost empatie a naladování se. Zároveň skrze vidění reálných odlišností v možnostech a preferencích v lidských tělech a pohybech se člověku ukazuje jedinečnost každého jedince. Skrze společný pohyb a rytmus skupiny může člověk zažít pocit přijetí a sounáležitosti (BAJAJ a VOHRA, 2011).

2.5. Komunikace

Skupinová práce s tělem a pohybem také rozvíjí komunikaci. Pohybující se učí v pohybu říci druhému ne, laskavě ho odmítnout, může si dovolit vzdálit se či přiblížit od druhého, poznává a učí se respektovat hranice své i hranice druhých. Zároveň může zažít vzájemné sdílení radostí i těžkostí. Pohyb dovoluje člověku vyjádřit vědomě i nevědomě to, co by pro něj mohlo být obtížné sdělit slovy. Může to být něco, co by pro něj bylo nepřijatelné vyslovit hlasem. Stejně tak něco, pro co by člověk nenašel slova, i kdyby o tom mluvit chtěl. Díky pohybu tato témata, zážitky, vzpomínky můžeme vyjádřit, dostat ze sebe či dokonce sdílet s ostatními (ERWIN-GRABNER et al., 1999).

Komunikace a sdílení v pohybu probíhá nejen vizuální formou, kdy druhý jednoduše vidí, co se děje, a to, co vidí, si nějak vykládá a pojmenovává. Druhá cesta se odehrává přímo na rovině neuronů. Součástí našich nervových soustav jsou tzv. zrcadlové neurony (mirror neurons), tyto neurony se aktivují ve chvíli, kdy pozorujeme (witnessing) jinou osobu, která se pohybuje, případně pokud provádíme stejný pohyb (RIZOLATTI a CRAIGHERO, 2004). Proces se popisuje tak, že neurony pozorovatele zrcadlí reagování neuronů toho, kdo se pohybuje. Funkcemi těchto neuronů se vysvětluje zažívání podobných pocitů jako má ten, kdo je právě prožívá a vyjadřuje. Také pomocí nich lze vysvětlit naladování se a empatii (BERROL, 2006). To popisuje i český lékař František Koukolík.

„Zrcadlové neurony „zrcadlí“ činnost stejných neuronů v hlavě jiného příslušníka druhu a umožňují tak modelovat psychickou činnost a niterný stav jiného příslušníka druhu ve vlastní hlavě, niterně si ji představit, prožít. Máme-li trapný pocit z chování svého bližního, jemuž je trapně, pocítíme-li bolest prožívanou někým blízkým tak, jakoby bolelo něco nás samotné, dokážeme to proto, že máme zrcadlové neurony“ (KOUKOLÍK, 2007, s. 31).

3. PRÁCE S TĚLEM

Jak jsem ukázala v předchozí kapitole, tanec a pohyb mají mnoho pozitivních dopadů na život člověka – na jeho fyzickou, emoční, kognitivní, sociální i spirituální stránku. Toho využívají ve své práci nejen tanečně-pohyboví terapeuti, ale také lékaři, fyzioterapeuti, body terapeuti, učitelé a vychovatelé. Vycházejí z myšlenky propojenosti až celistvosti fyzického těla a psychiky (či duše). Věří, že působením na jedno ovlivňují i druhé. Metod práce s tělem je mnoho, v následujících odstavcích popíšu některé základní, ale především ty, co byly použity ve výzkumné části této práce.

3.1. Terapeutický tanec

Mezi laickou veřejností a často i nepoučenými odborníky bývá jako TPT často označováno jakékoliv dění, kdy vlastní provozování tance způsobuje to, že nám je dobře. Ovšem to, že člověku něco zvedne náladu či dodá sebevědomí, nemůže být automaticky označováno za psychoterapii. Například terapeutický tanec není psychoterapeutickou metodou a nevyžaduje tak pevný metodologicko-etický rámec jako TPT.

Přesné vymezení těchto dvou stylů práce je velmi obtížné. Podle mého názoru velmi záleží na společně definovaných cílech vzájemné spolupráce vedoucího/terapeuta a jednotlivce/skupiny, zda se jedná o sebe rozvojový zážitkový seminář nebo dlouhodobou hlubinnou práci. Člověk bez potřebného vzdělání by se rozhodně neměl pouštět do snahy o TPT. Následující body (MEEKUMS, 2002, s. 6) vymezují rozdíly mezi TPT a terapeutickým tancem:

1. Struktura setkání v TPT je spíše flexibilní, respektuje naladění klienta či skupiny a terapeutický proces. Struktura hodiny terapeutického tance může být předem přesně připravená a neměnná.
2. Cílem TPT primárně není tvorba choreografie a vystoupení. Cílem terapeutického tance toto být může.
3. TPT hojně využívá improvizace. To nemusí platit a často neplatí v případě terapeutického tance.
4. TPT se účastní 1 – 8 (10) účastníků. V případě terapeutického tance může být počet účastníků daleko vyšší.

5. TPT je psychoterapeutická metoda. Terapeutický tanec může mít podobu spíše taneční výuky.
6. Tanečně pohybový terapeut absolvuje sebezkušenostní výcvik v TPT a pracuje pod supervizí. To nemusí platit pro tanečního lektora, který se zabývá terapeutickým tancem.
7. TPT pracuje se skupinovou dynamikou a nepříjemnými emocemi. Terapeutický tanec se těmito tématy nemusí zabývat a může zdůrazňovat relaxaci a zábavu.
8. Součástí TPT bývá většinou verbalizace. To nemusí platit pro terapeutický tanec.

Terapeutický tanec si můžeme například představit jako setkání skupiny lidí a vedoucího, kteří se společně dají do tance, mohou používat techniky zrcadlení a sdílení pohybu, mohou do společného pohybu třeba přinést nějaké téma, následně si povídat o tom, co prožili, ale v těchto reflexích se například nejde do interpretací, do spojování s bolestivými zážitky z minulosti atd. Terapeutický tanec jim může přinést úlevu, uvolnění, dodat sebevědomí. Účastníci se skrze něj mohou naučit více vnímat své tělo, poznat jeho možnosti a hranice, naučit se relaxovat.

Osobně si myslím, že v rámci vymezování terapeutického tance a TPT nejde tolik o to, *co* skupina vedená lektorem dělá, ale *jak* to dělá. A také o to, jak a kam jsou mířené intervence lektora. Lektor by měl držet rámec skupiny, čímž chrání její členy, kteří nemusí být připraveni ani ochotni začít zažívat a reflektovat terapeutický proces a v případě skupiny i skupinovou dynamiku.

3.2. Autentický pohyb

Zakladatelkou autentického pohybu byla Starks Whitehousová, tanečnice a jungiánská analytička z USA. DOSEDLOVÁ (2012) popisuje tento způsob pohybu jako proces, kdy se člověk zklidní, obrátí pozornost ke svému nitru a naslouchá a následuje impulzy, které z něj samy začnou přicházet. Je to proces, kdy nekonstruujeme, nevedeme pohyb, ale naopak se necháváme pohybem vést. Pohybem, který vyvěrá někde z nás. Někdo by možná řekl z duše či z nevědomí. Důležité je nehodnotit ani impulzy ani pohyby, které se vynořují. Nemít nároky a představy, jaký by pohyb měl být, ale prostě věnovat impulzům pozornost a nechat se jimi vést. V autentickém pohybu se toto rozlišení popisuje jako to, kdy „se hýbeme“ a kdy „jsme hýbání“. Hýbat se je pohyb záměrný, být

hýbán je nezáměrný pohyb vycházející z našeho nitra, když se ego vzdá kontroly (BERNSTEIN, 1979; PALLARO, 2007). Během autentického pohybu hledáme to, co v nás již je a čeká na nás. Nevíme, co se bude dít ani co nalezneme.

3.3. Imaginace v pohybu

Metodu imaginace v pohybu přinesla do praxe studentka C. G. Junga Joan Chodorowová. Vychází právě z Jungovy techniky aktivní imaginace. Tato technika má dvě části. První spočívá v tom, že necháme nevědomé, aby se vynořilo, druhá v pozornosti vůči tomu, co se vynořuje.

Technika aktivní imaginace v pohybu má stejný princip - otevření se nevědomí a uchování vědomého hlediska, jen se to vše odehrává v pohybu. Práce s aktivní imaginací začíná zahřívací fází, kdy člověk jemně plynule rozhýbe své tělo jednoduchými pohyby. Následně je vyzván terapeutem, aby se ponořil do svého nitra a pozoroval a následoval vnitřní impulsy. Většinou lidé sami spontánně zavírají oči, které, pokud se cítí bezpečně, nechávají zavřené po celou dobu. Pohybující se tedy dává do pohybu, který ale nevymýšlí, nekonstruuje. Pohyb je tvořen něčím v něm, on ho skrze své tělo nechá ukázat, vyjevit. Terapeut se pohybu účastní aktivně pouze v zahřívací fázi, po té si sedne stranou a je svědkem pohybu druhého. Nechává ho na sebe působit, sám může některé pohyby zrcadlit, vnímá, co v něm pohyby druhého vyvolávají atd. Závěr si může klient určit sám, případně se mohou na začátku s terapeutem domluvit, kolik času imaginaci v pohybu věnují, a terapeut může pár minut před koncem upozorňovat slovy klienta, aby postupně svou imaginaci ukončoval.

Následně mohou společně reflektovat, co se v pohybu událo. Klient může popisovat svoje prožitky, svoje představy. Často se s pohybem vynoří mnoho emocí, je prostor je odžít, zreflektovat. Stejně tak terapeut může popisovat, co sám prožil, co viděl, co mu přišlo v pohybu významné, opakující, chybějící. Často se na tomto způsobu práce ukazuje, že určité vzpomínky jsou uchovány kinesteticky a mohou se vynořit, pouze pokud se člověk dá do pohybu (CHODOROW, 2006, s.135). Pohyb tedy může otevřít cestu ke starším vzpomínkám, o kterých klient s terapeutem mohou následně hovořit.

Neopomenutelným prvkem takovéto spolupráce terapeuta a klienta je také to, že klient dostává potvrzení, že je viděn a slyšen. Terapeut svou tichou pozorností vytvoří bezpečné přijímající prostředí pro klientovo objevování. Taneční terapeutka WYMAN-

MCGINTY (1998) popisuje aktivní imaginaci jako proces, kdy se klient dostává do kontaktu a komunikace s něčím ze svého nitra, co ještě nemůže být verbalizováno. Svou práci terapeutky potom popisuje jako tiché pozorování (witnessing), které klientovi umožňuje, aby mohl být v kontaktu s tím, co se vynořuje, a zároveň, aby se tento přenos z nitra mohl postupně rozvíjet. Terapeut se snaží být co nejvíce vědomý nejen vůči klientovu projevu, ale stejně tak vůči vlastním emocím, myšlenkám a reakcím těla.

3.4. Posílání vedení pohybu

Tato technika TPT probíhá obvykle tak, že skupina stojí v kruhu a jeden z členů či terapeut začne nějaký pohyb. Může jít o prosté přenášení váhy z nohy na nohu, jednodušší či složitější pohyb rukou. Úkolem ostatních členů skupiny je vnímat pohyb tohoto vedoucího a napodobovat ho. Nejde přímo o zrcadlení, ve kterém se snažíme pohybovat opravdu stejně jako ten, kdo vede. Spíše podobností pohybu dáváme vedoucímu najevo, že ho vnímáme, sdílíme pohyb s ním, ale neznamená to, že musíme potlačit sebe a pohyb přesně kopírovat. Až se dočasný vedoucí pohybu skupiny rozhodne, může jakýmkoliv gestem poslat tuto úlohu vedení někomu jinému.

Pohyb se může posílat po kruhu postupně, takže každý tuší, kdy na něj přijde řada a nebo posílat po skupině bez nějaké pravidelnosti. Tato technika může probíhat při hudbě i v tichosti. Vedoucí pohybu skupiny může pohybovat i celou skupinou - přimět členy, aby šli všichni do středu kruhu a byli si blíž nebo naopak, aby kruh rozšířili či úplně zrušili. Může vyvolat vzájemné dotýkání, vydávání zvuků, dupání, tleskání. Je na každém členovi, do jaké míry bude vedení vůdce následovat. Pokud by mu to nebylo příjemné, nemusí se účastnit dotyků, dupání ani jiných pohybů, které by mu byly nepříjemné.

Tato technika je do velké míry o sdílení, propojování členů, komunikaci ve skupině, sjednocování skrze společný pohyb a rytmus a také o tom, jak být sám sebou, ale zároveň s ostatními. V roli vedoucího pohybu může člověk vnímat jistou odpovědnost za skupinu, zažít si pozornost druhých, často se ukazuje téma očekávání, porovnání, tlaku na výkon a naopak přijetí vlastního projevu. Vedoucí dostává potvrzení od ostatních členů, že je viděn a respektován a že jeho projev může být pro někoho i inspirací. V roli těch, co pohyb vedoucího následují, je často tématem to, do jaké míry se podřídí vedení někoho jiného a opět tlak na výkon, porovnávání, dokonalost provedení ať už pohybu vlastního nebo pohybu vedoucího skupiny.

Důležitým prvkem této techniky je dobrovolnost a nenátlakovost. Pokud člen skupiny nechce její pohyb vést, může vedení ihned předat dát nebo si ho podržet jen chvíli. Sdíleným pohybem může být opravdu všechno, třeba i klidný postoj.

3.5. Práce s rytmem

„Rytmus a dech jsou jedny z našich nejranějších zkušeností.“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, str. 52). První zkušenost s rytmem zažívá dítě ještě před porodem v děloze, kdy vnímá rytmus tlukotu srdce své maminky. Následně po narození a odpojení pupeční šňůry se mu v těle naplno rozjíždí vnitřní rytmy dýchání, srdce, cirkulace krve. Později se k němu přidávají i rytmy vnější jako je sání a žvýkání či rytmus chůze. Příroda a prostředí, ve kterém žijeme, je samo o sobě rytmické - pravidelné střídání dne a noci, ročních období, přílivu a odlivu, přicházení a odcházení z domova (ČÍŽKOVÁ, 2005; ENGEL, 1920).

Člověk má nastaveno jisté vnímání rytmu i sám v sobě. Pokud následuje vlastní rytmus, může lépe hospodařit s vlastní energií. Ve chvíli, kdy dá člověk do svých aktivit rytmus, postupně se tyto aktivity zautomatizují a sníží se množství vynaložené energie, mentálního úsilí a kontroly, které by tyto aktivity vyžadovaly bez rytmické symbiózy (ENGEL, 1920).

Terapeutický potenciál rytmu spočívá především v integraci, a to jak v integraci člověka samotného, tak i v integraci člověka v rámci skupiny. Rytmičtý pohyb celé skupiny vyvolává v jejích členech soudržnost a zvyšuje jejich společnou sílu. Snad i proto byl společný rytmus význačným prvkem rituálních tanců pro přípravu na boj. Vytváření společného rytmu doprovázeného pohyby dodávalo skupině mířící do boje pocit síly, moci, jednoty a neohroženosti. Rytmus jako jednotící prvek spolupráce skupiny můžeme také najít u zemědělců, když dříve cepy bili obilí, u tahačů lodí či u veslařů.

Rytmus umožňoval při šamanských či léčivých rituálech navozovat trans. Stereotypní pohyby podporovány rytmem nástrojů vyvolávaly to, že člověk přešel ze stavu běžného vědomí do stavu zvýšené citlivosti, díky které mohl komunikovat s duchy a bohy (ČÍŽKOVÁ, 2005).

To nejpodstatnější z hlediska tématu této práce je ale to, že rytmus je velmi důležitý prvek v TPT. V rámci skupinové terapie umožňuje ladění a stmelování skupiny. Rytmus může přinést mezi členy puštěná hudba nebo si ho mohou vytvářet oni sami podle svých potřeb a energie dupáním, tleskáním či jinými zvuky. Rytmus strhne všechny členy

k tomu, aby se zapojili, zároveň si sama skupina může určovat dynamiku a rychlost rytmu. Rytmus podněcuje, aktivizuje, umožňuje jedinci vnímat svou identitu skrze celou skupinu (DOSEDLOVÁ, 2012). Umožňuje uvolnit napětí a zároveň dává projevu jisté hranice a formu. Terapeut může pozorovat, jak se během posílání vedení pohybu rytmus proměňuje. Někdy rytmus skupinu zklidní, jiný zavede do rychlých dynamických pohybů, které mohou pomoci k uvolnění.

Rytmus může být udáván pohyby stejně jako zvuky. V případě zvuků skupina obvykle nejprve využívá dupání či tleskání, pokud ale cítí ve skupině důvěru, mohou přejít i k vyjádření hlasovému. Hlasový doprovod zvyšuje kapacitu plic, navozuje relaxaci svalstva a spolu s pohybem může mít silnou abreakční sílu, uvolňovat emoční napětí. Pro mnohé lidi je to ovšem velmi náročná věc. Už jenom ukázat sebe v pohybu může vyžadovat hodně odvahy, připojit k tomu ještě hlas, při kterém doslova vypouštíme něco za sebe, dovolit nechat o sobě slyšet může být ještě o něco náročnější vyjádření. Právě přítomnost skupiny může jejího člena podpořit, aby překonal obavy a hlas pustil ven z těla. Je to bezpečnější vzhledem k tomu, že se hlas může trochu ztratit v hlasech ostatních, což ale nic nemění na tom, že má člen zkušenost s tím, že si takový projev sebe sama dovolil.

3.6. Labanova analýza pohybu

Nejedná se o techniku práce s pohybem ve smyslu jak pracovat s pohybem, jako spíše o detailní a komplexní systém využívaný při pozorování, popisu a analýze pohybu. V praxi je používán tanečníky, choreografy, fyzioterapeuty či tanečně-pohybovými terapeuty. Zachycuje jak kvalitativní stránky jako záměr a tvar pohybu, tak kvantitativní stránky jako napětí či rychlost, dále pak prostorovou harmonii, která se zaměřuje na vztah těla k prostoru (CHODOROW, 2006).

V následujících odstavcích detailně popíši především kvality pohybu, které byly oslovovány v rámci pohybové intervence ve výzkumné části.

3.6.1. Kvality pohybu

Každá kvalita (plynutí, váha, čas, prostor) má škálu, na které se projev člověka může pohybovat. Kvalitu vymezím vždy jejími extrémy, nicméně mezi těmito extrémy je nekonečná škála toho, jak moc konkrétní kvalita v pohybu může být. Navíc každý pohyb je kombinací a posloupností vícero pohybových kvalit. Například chvění je

kombinací rychlosti, lehkosti a nepřímosti, úder je kombinací rychlosti, síly a přímosti, kdy mají navíc veškeré jmenované kvality velkou intenzitu.

Irmgard Bartenieffová a Dori Lewisová provedly studii s názvem *Body movement: Coping with the Environment* (1980). Jednotlivé kvality pohybu propojovaly s psychologickými korelátami. V následujícím popisu kvalit je tedy vždy doplnění o poznatky z této studie.

Základní kvalitou pohybu je **plynutí**, které je v přítomné jak v pohybu, tak v klidu, neboť se v člověku odehrává skrze dech. Dýchání a jeho nádech a výdech v nás plynutí utváří neustále. Plynutí může být volné či kontrolované. Volné plynutí souvisí s otevřeností a s vnímavostí vůči okolí. Má expanzivní charakter, je orientované směrem od těla, do okolí. Souvisí s pocitem slasti a uvolnění. Kontrolované plynutí je vymezované určitými hranicemi. Má jasné směřování, v rámci kterého plynulost zajišťuje dech.

Kvalita plynutí podle Bartenieffové a Lexisové souvisí s otázkou „Jak se mi vede?“ Je spojené s pokračováním či poslušností nějaké emoce či akce. Volné plynutí je spojováno s bezstarostností, uvolněností, ale zároveň s připraveností jít do akce. Kontrolované plynutí přichází, když jsme v očekávání něčeho budoucího, když se na něco velmi soustředíme nebo máme strach. Náš pohyb tak může plynout, ale pouze v hranicích toho, kam směřuje.

Další kvalitou je **váha**. Tato kvalita může variovat od lehkosti a jemnosti, které často souvisí s pocitem relaxace a harmonie, kdy překonáváme váhu tělu a sílu gravitace, až po sílu, kdy se naopak odevzdáme gravitaci a síle, vlastní váhu využíváme k zápasu či k překonávání překážky.

Psychologickým korelátem váhy je sebeprosazení, vědomí vlastního Já a působení na okolí jemností či silou. Odpovídá otázce: „Jaký má mé jednání účinek nebo záměr?“ *„Člověk, který nemá pocit vlastního Já, nemůže využít ani asertivitu, ani citlivost. Tito lidé mají jakýsi neutrální vztah k tíži.“* (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 74)

Kvalita **času** se v pohybu může projevit zadržováním, kdy si aktivně užíváme čas, rozhodujeme o něm, vnímáme vlastní tempo, které vědomě proměňujeme, nebo náhlostí, které je typické okamžitým rozhodováním se pro akci. Využíváme ho při úsilí, úniku či útoku, ale i překvapení.

Kvalita času se tedy vztahuje k rozhodování, spěchu, zadržování či odkládání akce. Dle Bartenieffové a Lewisové se vztahuje k otázce: „Co potřebuji k dokončení akce?“

Ve vztahu k **prostoru** je možné pohyb diferencovat ve své přímosti. Může být nepřímý, mít expanzivní charakter bez záměru nějakého cíle. Naopak přímý pohyb je přesně vedený, usměrněný a míří přímo k cíli.

Prostor je spojen s myšlením, orientací či desorientací. Autorky nabízí otázku: „Jakým způsobem přistupuji k prostoru?“ Ukazuje se rozdíl mezi přímým prohledáváním prostoru s jasným záměrem oproti nepřímému, nejasnému pohybu v prostoru.

3.6.2. Tvary pohybu

Tvar se může vztahovat k tělu samotnému, které jednoduše zkoumá možnosti pohybu. To se projevuje především u malých dětí, které objevují možnosti svého těla a způsoby pohybu - překulování se na břicho, vnímání pohybu všech končetin, zvedání hlavičky, kutálení se, vlnění, cucání věcí. Lze pozorovat otevírání a zavírání tvarů (roztažení či stažení prstů), narůstání a zmenšování (natahování se do prostoru za hlavičkou), směr ven a dovnitř.

Na tvar pohybu lze také nahlížet z pohledu jeho vztahu k vnějšímu prostředí. Laban rozlišuje přímý pohyb s jasnými hranicemi orientovaný na cíl a pohyb postupně se tvarující během samotného procesu pohybování se. Pohyb pak buď formuje prostor nebo se mu přizpůsobuje.

3.6.3. Roviny pohybu

V pohybu můžeme rozlišit rovinu vertikální (nahoru-dolu), horizontální (ze strany na stranu) a sagitální (dopředu-dozaď). Každá rovina má jistý hypotetický význam, sami terapeuti ovšem s těmito významy pracují velmi opatrně a neberou je nijak dogmaticky. Vertikální rovina může souviset se sebe prezentací jedince, horizontální s komunikací a sagitální s akcí či ústupem.

3.6.4. Fráze pohybu

Fráze jsou jednotky pohybu, které můžeme vnímat, které nesou nějaký význam (HACKNEY, 2003, s. 223). Ucelenou frází pohybu může být například nějaké gesto. Mezi jednotlivými frázemi mohou být pauzy nebo na sebe mohou plynule navazovat. Jak

dokládá následující citace, frázování se ukazuje v jednání každého člověka jedinečným způsobem. „*Způsob frázování pohybu každého jedince je hlavním aspektem jeho vystupování a pohybového stylu. Každý jedinec klade důraz do určité části fráze.*“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 78).

Každá fráze se odvíjí v následujícím postupu jejích fází – přípravná fáze, iniciace, akce a rekuperace neboli zotavení. Právě v tom, na jakou fázi fráze je dán důraz, se liší jednotlivé pohyby třeba i sportů či tanců.

3.7. Feldenkraisova metoda

Tato metoda založená izraelským inženýrem Moshé Feldenkraisem vychází z myšlenky, že vědomé zkvalitňování pohybu je cestou ke komplexnímu rozvoji celé lidské bytosti. Svou metodu vystavěl na základech neuropsychologie a neurofyziologie. V rámci této metody se člověk zabývá se především vnímáním vlastního těla, jak v klidové poloze, tak v pohybu, koordinací pohybu a dechu, souvislostmi pohybů různých částí těla. Pracuje s tématy, jako je síla vůle, síla zvyku, plýtvání energií, rychlost – a to především v rovině pohybu, ale s přesahem do roviny emoční a kognitivní. Účinkem Feldenkraisovy metody je nejen snížení bolestí či jejich prevence, ale i zvýšení vlastního sebe uvědomování, sebepoznání, rozšíření abstraktního myšlení a představivosti (FELDENKRAIS, 1996).

3.8. Relaxační techniky

Relaxační techniky již mají své stabilní místo v psychiatrických a psychoterapeutických službách. Relaxace je běžná součást denních stacionářů i programu hospitalizovaných pacientů. Stejně tak ji mohou podstupovat pacienti a klienti v ambulantní péči. Relaxační techniky se člověk může naučit a aplikovat sám na sebe, stejně tak je zažívat při vedení někoho jiného. Relaxace umožňuje regeneraci, odpočinek a uvolnění organismu, obvykle snižuje množství impulsů přicházejících do mozku z okolí, odstraňuje únavu a zlepšuje pozornost. Působí pozitivně proti stresu, úzkostem, bolestem a svalovému napětí.

Existuje mnoho druhů relaxačních technik. Mezi nejznámější a výzkumy ověřované patří Jacobsonova progresivní relaxace a Schultzův autogenní trénink. Progresivní relaxace využívá střídavého napínání a uvolňování hybného svalstva. Autogenní trénink využívá sugesce pocitů tepla, tíhy, klidného dechu a chladného čela.

Součástí autogenního tréninku je také pozitivní a povzbuzující formulace nějakého přání či cíle (NEŠPOR, 2010).

Dalšími relaxačními technikami jsou například jógová relaxace, imaginace, meditace či mindfulness.

3.9. Terapeutický padák

Terapeutický padák je spíše pomůcka než přímo metoda práce s tělem. Jedná se o kulatou plachtu s otvorem uprostřed a držadly po okrajích. Je vyrobená z tenké, vzdušné a pružné látky. Pracuje se s ním obvykle ve skupině, a to tak, že všichni členové skupiny se chytanou držadel po okrajích padáku, stojí tedy v kruhu. Při impulsu rukou těch, co padák drží, vzlétne padák díky materiálu lehce do vzduchu. Záleží na spolupráci skupiny, zda ho pustí a nechají letět či stáhnou zpět dolů. Je na skupině, jakou kvalitu pohybu bude padák mít. Může lehce plynout prostorem nebo se nekoordinovaně vlnit, zmenšovat a zvětšovat. Umožňuje členům skupiny vyjádřit svou energii, napětí či uvolnění, být kreativní. Podporuje komunikaci, spolupráci a pocit jednoty.

3.10. Mindfulness

Mindfulness (česky překládáno jako všímavost) není konkrétní metoda práce s tělem, jako spíše nauka o tom, jak se svou pozorností otevřít přítomnému okamžiku a bez hodnocení vnímat vnější svět kolem nás i vnitřní svět uvnitř nás. Nauka mindfulness přináší různé techniky nácviku této schopnosti pozornosti s tím, že cílem mindfulness není ovládat tuto schopnost pouze v technikách, ale naopak ji internalizovat do sebe a prožívat v běžných chvílích každodenního života. Mindfulness je někdy označována západním stylem meditace. Jejím zakladatelem je americký lékař Jon Kabat-Zinn (KABAT-ZINN, 1996).

Zajímavým počinem v rámci mindfulness je práce psycholožky Jamie Marich, která vytvořila koncept Dancing Mindfulness, při kterém je primárním prostředkem k objevování plného vědomí (mindful awareness) právě tanec. Hlavními prvky dancing mindfulness jsou dech, zvuk, tělo, příběh, mysl, duch (spirit) a propojení (fusion) všech těchto prvků. Dancing Mindfulness vede klienty k přijetí sebe sama a druhých tak, jak jsou, bez nároků a hodnocení. Pomáhá ulevovat od stresu, má pozitivní dopady na vlastní sebe obraz. Přes jemná cvičení pomáhá se uvolnit do tance a objevit v sobě kreativní potenciál (MARICH, 2015).

3.11. Body terapie, body energetika

Na závěr kapitoly o metodách práce s tělem bych ještě ráda zmínila bodyterapii a bioenergetiku, o které jsem psala již výše. Autory těchto konceptů jsou Wilhelm Reich a jeho žák Alexandr Lowen. Oby vycházeli z psychoanalýzy a zabývali se působením na duševní poruchy přes tělesný kontakt a vědomější dech. V současné době se bodyterapie a bioenergetika dál vyvíjí a používá například na psychosomatických klinikách.

4. METODOLOGIE VÝZKUMU

4.1. Výzkumné otázky

Zkoumaným tématem bylo prožívání pohybu a vlastního tělesna u mužů. Na toto téma bylo nahlíženo díky systematické práci s tělem a pohybem v mužské uzavřené skupině, skrze kterou byla zkoumaná také účinnost krátkodobé intervence terapeutického tance.

Výzkumné otázky byly následující:

1. Jak muži prožívají svou tělesnost a pohyb v rámci krátkodobé intervence terapeutického tance?
2. Jak muži pocítují vliv krátkodobé intervence terapeutického tance na svoje prožívání a každodenní život?

4.2. Design výzkumu

Pro zodpovězení výzkumných otázek byl připraven výzkum tohoto designu. Byla vybrána skupina mužů ochotných zúčastnit se uzavřené pohybové skupiny. Skupina se scházela pravidelně každý týden po dobu dvou měsíců a byla vedena zkušenou lektorkou (a zároveň autorkou této práce)¹. Na každém setkání se členové skupiny zabývali pohybem a tancem skrze různé metody a zážitky následně společně reflektovali. Měsíc po skončení scházení skupiny byl s každým proveden individuální polostrukturovaný hloubkový rozhovor.

Zdroje dat byly tedy následující:

- Skupinové reflexe pohybových setkání, které byly nahrány na diktafon a následně přepsány. Šlo nejen o rozhovory reflektující pohybový program, ale také rozhovory ze začátku každé skupiny, kdy členové přinášeli témata z každodenního života, případně se v myšlenkách vraceli k minulým setkáním.
- Individuální polostrukturované hloubkové rozhovory, které byly provedeny s každým členem skupiny zvlášť s měsíčním odstupem po skončení scházení

¹ Úskalí prolínání rolí lektorky a výzkumnice je vysvětleno v části diskuse. Za účelem odlišení rolí bude v dalším textu o lektorce pojednáno ve třetí osobě.

skupiny (viz. příloha č. I). Rozhovory byly nahrávány na diktafon a později přepsány.

- Veškeré texty e-mailů, když se muži do skupiny hlásili nebo se ze setkání omlouvali.
- Poznámky lektorky o vlastních úvahách týkající se skupiny, svých pocitech, které prožívala, když byla na skupině, a myšlenky stran plánování setkání.

Všechny tyto texty byly analyzovány podle metodologie zakotvené teorie a byl z nich vytvořen model odpovídající na výzkumné otázky. Texty byly analyzovány (kódovány) především po skončení sběru dat (po ukončení skupiny, po provedení individuálních rozhovorů), ale také během sběru dat. Sami autoři zakotvené teorie popisují (STRAUSS a CORBIN, 1991, s. 40), že sběr dat i jejich analýza jsou velmi úzce provázané procesy, které je nutné střídat. Průběžná analýza skupinových reflexí umožňovala zacílit následující skupinová setkání na určitá témata. Umožnila podpořit či oslovit v jejich členech to, co se právě zdálo být důležité. Stejně tak analýza skupinových reflexí vedla k lepší přípravě otázek pro individuální rozhovory.

4.3. Výběr účastníků

Účastníci se o skupině dozvěděli pomocí pozvánky na internetu (viz. příloha č. 2) umístěné na studentské facebookové stránce a také na webu tanečního studia. Zájemci museli být mužského pohlaví a starší 18 let. Podmínkou účasti byl podepsaný informovaný souhlas s průběhem výzkumu a souhlas se získáváním, zpracováním a ochranou dat (viz. příloha č. 3). Souhlas s průběhem výzkumu zahrnoval mimo jiné prohlášení o tom, že jejich účast je dobrovolná a účastníci ji mohou kdykoliv ukončit. Dále to, že pokud chtějí na skupinu docházet, musí být z 9 setkání přítomni alespoň 5x a musí se skupiny aktivně účastnit (sebereflexe, sdílení zážitků...). Souhlas podepisovali účastníci při jejich prvním setkání.

V prvním kole výběru bylo do výzkumu přihlášeno nezávazně 8 mužů, nicméně na první setkání přišli pouze 4 muži. Do příštího týdne byly opět rozeslány pozvánky a přihlásilo se dalších 6 mužů. Po druhém setkání, kdy se tedy sešlo 10 mužů, se dva rozhodli ve skupině nepokračovat, takže se skupina uzavřela v počtu 8 mužů.

Důvodem neúčasti 4 mužů při prvním setkání bylo zjištění, že by na scházení skupiny neměli dostatek času a nemohli by chodit pravidelně, případně vnímali malou motivaci zabývat se pohybem a tancem. Důvodem pro odstoupení dvou mužů, kteří se alespoň jednoho setkání účastnili, byl také nedostatek času zúčastnit se alespoň 5 setkání. Věk osmi mužů, kteří se skupiny účastnili, byl v rozmezí od 24 do 47 let. Měli různá zaměstnání, vzdělání středoškolské či vysokoškolské (viz. tab. č. 1). Všechna jména členů skupiny jsou v této práci změněna.

Tab. č. 1. Demografické údaje členů skupiny

Jméno	Věk	Dosažené vzdělání	Profese
Adam	28	vysokoškolské	student
David	27	středoškolské	účetní
Hynek	32	vysokoškolské	student
Michal	38	středoškolské	programátor
Patrik	29	vysokoškolské	vývojář softwaru
Štěpán	24	středoškolské	nezaměstnaný
Václav	47	vysokoškolské	podnikatel, student
Zdeněk	34	vysokoškolské	podnikatel

4.4. Místo a čas konání

Výběr místa, kde se setkání skupiny odehrávala, byl ovlivněn především potřebou místa, podlahy vhodné i pro ležení, přítomností potřebných pomůcek pro terapeutický tanec, dopravní dostupností a také dostupností finanční, co se týče ceny za pronájem.

Byl vybrán sál bývalého tanečního studia v centru Prahy. Sál měl rozměry 7 x 9 metrů, na jedné stěně bylo zrcadlo, podlaha byla pokryta baletizolem a kobercem. K dispozici byla také šatna, koupelna a kuchyňka. Jedno setkání proběhlo z důvodu obsazenosti tohoto sálu v konferenční místnosti jedné z budov rovněž v centru Prahy. Skupiny se odehrávaly každou středu od 18:30 do 19 hod po dobu 9 týdnů.

4.5. Lektorka skupiny

Lektorka skupiny byla studentka magisterského studia jednooborové psychologie a také absolventka pětiletého psychoterapeutického výcviku v daseinanalýze. Již sedm let se průběžně vzdělává především v tanečně-pohybové terapii i v dalších metodách práce s tělem. Je zvyklá pracovat jak s verbálními terapeutickými skupinami tak s pohybovými a tanečními skupinami zdravých jedinců. Často vede taneční kurzy a sebepoznávací pohybové semináře.

4.6. Metody intervence pohybem

Mužská skupina podstupovala práci s terapeutickým tancem. Terapeutický tanec byl vybrán jako zastřešující název pro různé aktivity s pohybem, o kterých je výzkumy doloženo, že mají terapeutický potenciál. Těmito aktivitami či metodami jsou různé techniky tanečně pohybové terapie, mindfulness, Feldenkraisovy metody a další. Metody a techniky, které byly v tomto výzkumu používány, byly vybrány z důvodu jejich nenáročnosti jak pro členy skupiny, tak pro lektora. Jde o metody, jejichž ochutnávku může podat i člověk, který má metodu nastudovanou pouze z knih, případně ze seminářů či konzultací. O všech metodách bylo podrobněji psáno v teoretické části. Lektorka skupiny se všemi těmito metodami běžně pracuje ve své praxi.

5. PRŮBĚH INTERVENCE Z HLEDISKA POHYBU

V této kapitole je ve zkratce popsáno, jak probíhala jednotlivá skupinová setkání. Kapitola se zaměřuje především na to, jakým pohybovým či tanečním technikám se skupina věnovala a jak na ně její členové reagovali. Jednotlivé pohybové či taneční techniky a metody jsou podrobněji popsány v teoretické části.

První setkání začalo tím, že se muži v kruhu postavili zády k sobě. Terapeutka je hlasem vyzvala, aby si začali uvědomovat nádech a výdech a postupně dech prohlubovali. Následně je vybídla, aby protahovali, zvědomovali a uvolňovali jednotlivé části těla. Poté si sedli zpět na židle již obličejem k sobě. Každý si měl vzpomenout na nějaké gesto z každodenního života (držení volantů a pohyb s ním, přehození překřížených nohou, psaní na počítači,...). Tento naučený stereotypní pohyb poté vzali jako prvek, se kterým dále experimentovali. Zkoušeli ho dělat pomaleji, rychleji, ve větším rozsahu, v menším rozsahu, s větší jemností či větší silou. Cílem bylo zkusit nedělat pohyb funkčně, ale vnést do něho více pozornosti, hravosti a tvořivosti. Na závěr se k sobě opět v kruhu otočili zády. Každý měl prostor udělat cokoliv, co cítí, že potřebuje – sklepávání napětí, hlučné zaskákání, jenom klidný stoj a zaměření na dech...

Patrik popisoval nulovou motivaci nějaký pohyb vůbec prozkoumávat, rozhodl se se nijak se nepřepínat a do pohybu se nenutit. Také zmínil to, že si při práci s vlastními gesty připadal nepatříčně a pocíťoval stud, což přebilo veškeré jiné pocity. Adam mluvil o velké ztuhlosti znemožňující se do cvičení s gesty uvolnit. Hynek popisoval, že se mu líbilo, že to bylo pro začátek velmi jemné, příjemné a snadné. Václav naopak popisoval to, že mu stačilo se soustředit na dech, protahovat a uvolňovat jednotlivé části těla už na něj bylo moc. Zároveň cítil tak silný vděk za to, že vůbec nějaké tělo má, že ho ani nenapadlo se nějak hýbat. To, že vůbec může stát a dýchat přirovnával k zázraku. Postupně si během cvičení prý uvědomoval, jak se vlastně během dne nevnímá a jak ho například některé stereotypní polohy v sedu bolí. Všichni oceňovali možnost se nevidět, když k sobě byli zády, což jim prý poskytovalo větší svobodu.

Pohybová část **druhého setkání** začínala tím, že si všichni lehli na zem a relaxovali. Pracovali s vnímáním aktuálního dechu a jeho prohlubováním. Zvědomovali tělo přes vnímání kontaktu s podložkou a smyslové vjemy. Dále byli terapeutkou provázeni základními technikami Feldenkraisovy metody. Muži měli pouze zvedat a pokládat ruku a vnímat, co se v jejich těle děje. Mohli zkoušet různé směry, rychlosti,

extrémy, zvedat pouze jednu ruku či obě zároveň. Zadání, aby si lehli, opět umožňovalo jakousi intimitu díky tomu, že nikdo na nikoho neviděl. Poté si každý sedl do sedu a se stejnou pozorností vnímal, co se děje v těle, pokud otáčí hlavu a dívá se za rameno, a jak se prožitek změní, pokud se k pohybu přidá i pohyb paže. Toto cvičení sloužilo k tomu, aby zkusili být citlivější a vnímavější vůči svým pohybům a svému tělu.

David velmi jasně vyjadřoval, že mu to přišlo naprosto bez smyslu, navíc velmi divné, že skupina dospělých chlapů leží na zemi, hýbe rukou a do toho hraje jemně hudba. Při pohybu se cítil ve stresu a měl chuť odejít. Ostatní si naopak bytí v pohybu, ač tak minimálním, velmi pochvalovali. To, že na sebe vzájemně neviděli, jim umožnilo více se uvolnit, někteří se uvolnili víc, někteří míň. Václav popisoval, jak si užíval jenom to, že leží a dýchá a prostě své tělo vnímá, na což běžně nemá prostor. Zdeněk popisoval velmi silný zážitek zvednuté pěsti plné síly, o které ani nevěděl, že v jeho těle a současné životní situaci ještě je. K tomuto zážitku se často vracel, i v individuálním rozhovoru popisoval jako nejsilnější zážitek ze všech setkání.

Třetí skupina byla zaměřená především na společné sdílení a vytváření rytmu. Začalo se vsedě na zemi, každý ze skupiny vždy chvíli udával rytmus pomocí tleskání, luskání, slabik, atd., skupina jeho zvuk sdílela (napodobovala). Vedení skupiny se přesouvalo po kruhu z jednoho na druhého, každý tedy musel chvíli unést pozornost ostatních a odpovědnost za to, co se bude ve skupině dít. Po nějaké chvíli na sebe začali muži spontánně reagovat. Každý vytvářel trochu jiný rytmus, z čehož vznikala skladba místy připomínající známou píseň *We will rock you* od Queen. Na mužích bylo vidět, že si tuto aktivitu a vzájemnou spolupráci velmi užívají. Následně ve stoje vytváření a posílání zvuků propojovali více a více s pohybem celého těla. Začali dupáním, tleskáním o různé části těla, to se postupně u některých více a více rozvíjelo v hravý pohyb celého těla. Vyvinulo se to v techniku posílání vedení pohybu. Terapeutka hlasem podporovala to, aby členové skupiny svůj projev nehodnotili. Vyjadřovala, že nejde o to vytvořit něco dokonalého, krásného, správného. Navrhovala, že je přijatelné, aby skupinu vedli třeba i tak, že budou jenom v klidu stát a dýchat, že i to je pohyb a zvuk.

Společné sladřování pomocí pohybu a zvuků šlo skupině poměrně snadno, během aktivity se na sebe hodně dívali s více či méně uvolněným úsměvem. Sami účastníci po skončení pohybové části reflektovali, že to vnímali jako formu komunikace a zmiňovali konkrétní interakce, které je zaujaly a potěšily. Také sami popisovali to, jak se víc a víc

odvazovali v projevu. U někoho více, u někoho méně mizela nervozita a potřeba vymýšlet a mít pod kontrolou, co se bude dít. Patrik neměl problém s tím napodobovat pohyby ostatních, ale bylo mu nepříjemné, když měl být středem pozornosti a skupinu vést. Své pocity přirovnával ke studu, ale zároveň říkal, že to byla přesně míra, která se dala zvládnout. Čím déle se skupina aktivitě věnovala, tím více se uvolňoval, z čehož měl dobrý pocit. Nervozitu a její proměnu s časem popisoval i Adam a Martin. Hynek zmiňoval, že společné sdílení rytmu a tance v něm vzbuzovalo představu kmenového tance kolem ohně v hábitech a maskách, celkově popisoval, že si to moc užil. David přiznal, že ho aktivita nebavila, přišla mu zbytečná a řekl, že ji odbýval. Nicméně si vedení skupiny držel u sebe nejdéle a přicházel s velmi kreativními pohyby, sám vyvolal spolupráci na melodii známé písně We will rock you.

Čtvrté setkání bylo velmi akční, plné energie a nadšení do pohybu a do hry. Začala poznávací a lehce pohybovou hrou, kdy všichni stojí v kruhu a říkají se různé pokyny typu: „Vymění se místo všichni ti, co...mají rádi kávu/ se nenarodili v Praze/ nevěří na horoskopy...“ Dále skupina pokračovala hrou, kdy byli muži rozděleni na družstva a společně soutěžili v tom, které družstvo zvládne jako první v běhu přendat věž z kostek na druhou stranu místnosti. Muži brali hru velmi vážně, běhali rychlým tempem a vzájemně se hlasitě povzbuzovali. Dále probíhala hra s rychlostí a směřování chůze a běhu po místnosti. Také každý dostal do ruky malý míček a za chůze se měl míčkem dotýkat kolene/hlavy/lopatky někoho jiného, což vedlo k velkému chaosu, ale také spontánnosti a nekontrolovanosti.

Poté skupina utvořila kruh a ihned se pustila do techniky posílání vedení pohybu po kruhu, kterou si již vyzkoušeli při minulém setkání. Muži spontánně začali pohyby doprovázet i zvuky. Pohyby byly velmi pestré, s velkým i malým rozsahem, někdy plné jemnosti, jindy plné síly, často připomínaly bojové rituály. Co se týče zvuků, aniž by byli terapeutkou vyzváni, pustili se do neuvěřitelného řvaní a křičení. Do pohybu vnášeli hodně humoru, pohyby doplňovali různými škleby. Všechny tyto aktivity byly doprovázeny hudbou od The Doors.

Poslední aktivitou pohybové části byl intuitivní pohyb vsedě. Hrála jemná hudba od Maoka. Většina mužů měla zavřené oči. Intuitivním pohybem byly provázeny hlasem terapeutky, která jim nabízela, aby bez vymýšlení či konstruování nechali své tělo, aby se samo hýbalo, jak to cítí. Podporovala je v tom, ať pohyb nehodnotí, nekontrolují, ať se

nezatěžují porovnáváním s ostatními a nahlas vyjadřovala, že pohybem může být cokoliv. Kdo necítí tendence k velkému pohybu, ať klidně jen sedí, kdo cítí touhu hýbat se po celé místnosti, ať se v tom poslouchá a prostor využije. Několikrát opakovala, že neexistuje ani špatný ani správný pohyb, pouze pohyb upřímný, který opravdu daný člověk cítí.

V reflexi muži poté shodně udávali, že je úvodní hry velmi nastartovali a vlastně, přestože se týkaly soutěživosti a nenesly v sobě žádný hlubší smysl, umožnily jim se uvolnit. Intuitivní pohyb byl pro všechny první zkušeností s takovým způsobem práce. Popisovali velmi silné a intenzivní zážitky. Pro některé to byly zážitky příjemné, pro některé ovšem tak nové a neznámé, že z toho měli až trochu paniku. Hynkovi běžela hlavou imaginace řeky, která z něj smývá těžkosti. Po intuitivním tanci se prý cítil o mnoho lehčí. Imaginaci měl také Adam, kterému něco stékalo z konečků prstů do země, říkal, že to pro něj mělo velmi silný náboj.

Náročnější byla tato aktivita pro Michala a Štěpána. Michal po intuitivním pohybu pociťoval silný zmatek. Měl pocit, že se v něm něco uvolnilo, sám to pojmenoval jako potlačenou emoci. Intuitivní pohyb si zvládl pro sebe ukončit, ale to, co v něm zažil, ho velmi překvapilo, proto byl tak zmatený. Štěpán nemluvil tolik o zážitku jako spíš aktuálním pocitu, že by raději šel pryč a nebyl se skupinou. Členům skupiny řekl, že mu momentálně až překáží. Stejně jako Michal použil slovní spojení, že ho intuitivní pohyb „odvedl pryč“. Na rozdíl od Michala říkal, že si pro sebe nestihl intenzivní prožívání intuitivního pohybu ukončit a stále to v něm velmi živě pracuje. Skupina byla trochu agresivním výrokem Štěpána zaskočena. Lektorka psala starostlivě oběma v následujícím týdnu e-mail, jak se mají a zda jsou v pořádku. Nicméně později se v individuálním rozhovoru ukázalo, že u Štěpána šlo o tak příjemný až euforický zážitek, že mu skupina vadila z toho důvodu, že si euforii nemohl v soukromí užívat dál.

Václav se téměř nehýbal. Pouhé vnímání sebe sama pro něj byl velmi intenzivní a příjemný zážitek. Zároveň v něm tento zážitek vyvolal starosti a výčitky, že si čas a prostor na sebe-vnímání nevytvoří sám od sebe častěji. Patrik popisoval to, že se díky cvičením dokázal zrelaxovat, což mu prý jde normálně velmi těžce. Popisoval i posuny v prožívání techniky posílání vedení pohybu.

Během tohoto skupinového setkání se také poprvé přívětivě vyjádřil David, který pohybové aktivity dříve vždy shazoval a pochyboval nad jejich smyslem. Přiznal, že celý život dělal hodně sportovních silových cvičení, kde pro spontánnost a kreativitu nebyl

prostor, a proto je pro něj tak těžké se naladit, ač by si to moc přál. Je zvyklý mít vše pod naprostou kontrolou a v oblasti pohybu je zvyklý přesně znát potřebnou strukturu, dynamiku. Sám svou věčnou sebekontrolu označil s jistou nadsázkou za chorobnou a přiznal se, že už se to nějakou dobu snaží různými způsoby řešit.

Většina mužů také popisovala, že už se cítí líp ve skupině v rámci posílání vedení pohybu. Nicméně, ač jsou méně nervózní z toho, že na ně bude směřována pozornost ostatních, mají jednoduše problém s tím, „jaký pohyb mají předvést“.

Při **pátém setkání** skupina pracovala především s terapeutickým padákem. Terapeutkou byli členové vyzváni k tomu, aby chvíli zkoumali, co se dá s padákem dělat. Muži zkoušeli synchronizovat své pohyby tak, aby se padák plynule celý zvedal i klesal. Dále zkoušeli, jak lze tuto plynulost narušit, jak se sami mohou s padákem pohnout z místa. Václav v jednu chvíli hodil doprostřed plyšový míč, co v místnosti ležel, a členové společně zkoušeli, jak mohou pohybem padáku míč rozpohybovat a zda jsou jeho pohyb schopni předvídat či kontrolovat nebo ne. Také společně přišli na aktivitu pod padákem ve chvíli, kdy se zvedne nahoru, podbíhat a vzájemně si měnit místa. Na závěr jim byla nabídnuta aktivita, aby zkusili se zvedáním a klesáním padáku sladit svůj dech.

Dále pracovali s tématem kontroly a pouštění. Instrukce zněla tak, že se měli ze stoje vyklonit z vertikální osy těla, ať už do strany, dozadu či dopředu. Samozřejmě v určité chvíli sami instinktivně udělali krok jedním chodidlem, aby znovu získali stabilitu a jen tak nekontrolovaně neupadli celým tělem na zem. Terapeutka jim nabídla, aby experimentovali s tím, jak dlouho nechají tělo padat než pád zastaví. Také jim navrhla, aby zkoušeli ze zachyceného pádu vytvořit nějaký další pohyb. Tedy aby nejen získali stabilitu, ale nechali se zachyceným pádem inspirovat do něčeho dalšího. Někdo zachycený pád dovedl k běhu, někdo k otočce, někdo jen tak získal stabilitu a chystal se na další pokus.

Na konci pohybové části bylo opět věnováno několik minut intuitivnímu pohybu, který si skupina vyzkoušela už na minulém setkání.

Aktivitu s padákem popisovali jako velmi hravou a zábavnou. Štěpán přišel s dilematem, do jaké míry si svou spontánnost ve hře může dovolit. Měl chuť během aktivity jít do kontaktu s ostatními, ale zalekl se, jestli by to někomu nevadilo. Pro Davida a Václava byla náročným momentem chvíle, kdy se měli společně jako skupina sladit

v tempu dýchání a zvedání padáku. Pro Davida to byl velký stres. Na nabídku, že mohl padák pustit nebo si dýchat podle sebe, aby nebyl ve stresu, odpověděl, že to prostě přežil. Václav se také snažil na dech skupiny a pohyb padáku naladit, ale bylo to pro něj moc rychlé tempo. Kdyby měl dýchat svobodně, ostatní by brzdil.

Aktivitu s volným pádem a jeho zadržením někteří reflektovali skrze poznání vlastního těla a toho, jak samo zařídí, aby si neublížilo, konkrétně nespadlo na zem. Zamýšleli se nad tím, do jaké míry své tělo vnímají jako sebe a do jaké míry jako něco odděleného, co nějak funguje.

V souvislosti s touto aktivitou se také zamýšleli nad vlastní sebekontrolou. Štěpán popisoval, jak ho aktivita nebavila, protože se do pádu vůbec neuměl uvolnit. Neuměl se do pádu pustit. Podobně reagoval i David, který popisoval vlastní nastavení mít neustále vše pod kontrolou.

Na začátku **šestého setkání** byla skupina terapeutkou provázena relaxací a zvědomováním těla vsedě na židlích. Dále členové skupiny dostali za úkol, aby si každý vsedě našel nějaký malý nepotřebný pohyb, z kterého mohou mít jen tak radost. Pro ně koho to bylo jenom pořádné nadechnutí, pro někoho jemný pohyb prstů u rukou, pro někoho nepatrné rozhoupání kolen. Šlo o to, aby si i v tak běžné poloze jako je sed na židli byli schopni najít nějakou drobnost, která jim může dávat pocit svobody a kreativity, aniž by měli pocit, že tím někoho omezují. Byli podpořeni, aby vnímali, jak jim v takovém drobném pohybu je, co se jim děje s emocemi, energií a dechem. Následovalo protažení a jemná rozcvička obsahující také skákání.

Dále se členové skupiny rozdělili do dvojic. Zadání aktivity spočívalo v tom, že jeden se dotkl nějaké části těla druhého a druhý s označenou částí těla musel něco udělat (zahýbat s ní, roztančit ji, pohlédit ji, podívat se na ni...). Druhý muž za to musel dát pozitivní zpětnou vazbu, ocenění, pochválení. Tak to se ve dvojici střídali.

Po práci ve dvojicích se skupina opět trochu spojila, členové experimentovali s rychlostí chůze po místnosti, s délkou kroků, se zadáním dělat krok přes chodidlo někoho jiného, což byla spíše hra, co přinesla mnoho smíchu a interakcí mezi jedinci. Na závěr si každý našel příjemné místo v místnosti a v něm začal ve stoje se zavřenýma očima intuitivní pohyb. Každý pak zpracoval svůj zážitek pastelkami na papír.

Jako při každé skupině se opět někteří vyjadřovali k prožívání aktivity posílání vedení pohybu. Opět reflektovali, že si ji ještě moc neužívají, přesto cítí, že je jim v tom čím dál tím lépe a jsou rádi, že ji děláme pravidelně, protože mohou cítit, jak se víc a víc uvolňují.

Zároveň z výpovědí vyznívalo, že někteří už lépe snášejí pozornost někoho druhého, což jim umožnila poznat aktivita ve dvojicích. Také popisovali to, jak je vlastně baví být spontánní. Ať už v pohybu, v interakci nebo kresbě. Adam popisoval vlastní zážitky spontánnosti tak, že nic neřeší, nepřemýšlí a rovnou se hýbe nebo kreslí. Michal se zamýšlel, jak ho vlastně baví i spontánnost a nepředvídatelnost druhých. Václav navázal na reflexi Adama s tím, že by si také přál o věcech pořád tak nepřemýšlet, ale myšlenky mu i do pohybu nestále vplouvají. Pro odpoutání se od myšlenek mu pomohla právě práce ve dvojici, nebo ve skupině, kdy musí a i chce směřovat pozornost plně na někoho druhého. Od Václava také opět zazněly prožitky vděku vůči vlastnímu tělu. Vzpomínal na svého starého nemocného otce, kterému tělo již tolik neslouží.

Při **sedmém setkání** pohybová část skupiny začala roztřepáváním těla, díky kterému se každý mohl trochu zahřát a následně snáze protáhnout. Pokračovalo se chůzí po místnosti a experimentováním s její přímou a klikatou nepředpřipravenou trajektorií. Dále byla chůze doplněná o požadavek muset navázat s někým kontakt za chůze – nejprve pouze oční, potom doprovázený jakýmkoliv slovem (obvykle pozdravem) a na závěr dotekem (obvykle poplácání po zádech, podání si ruky, šťouchnutí). Poté jim byla nabídnuta aktivita, kdy naopak dotek směřoval každý vůči sobě. Při dotýkání se určité části těla mohli této části něco vzkázat nebo jenom pozorovat, jaké asociace se jim při tom vynořují v mysli či jaké prožívají emoce. Na závěr si měl ve stoje každý zkusit postupně uvědomit, kde cítí střed hrudi, pánve a hlavy. Byli vyzváni k pozorování, jak asi každý střed vypadá, jak je velký, jestli má nějakou barvu atd. Následně byli vyzváni, aby pozorovali, co se bude s těmito středy (respektive jejich vnímáním) dít, pokud se celým tělem nakloní z osy nebo se dají do chůze popředu či pozadu.

Například Hynek a Václav vyjadřovali, že práce s pozorností směřovanou dovnitř těla (hrud', pánev, hlava) jim dovolila se velmi uvolnit, ač třeba po nějaké době dali přednost vnímat pouze jeden střed. Pavel naopak zmiňoval, že pozornost vůbec nebyl schopen udržet a utíkal k myšlenkám o věcech venku. Mluvil o frustraci, že vůbec není

schopen „být v těle“. David ztuhlým hlasem popisoval, že to pro něj bylo jednoduché cvičení vlastní fantazie, ve kterém neviděl žádný smysl.

Po reflexi na závěr celého setkání byli členové skupiny vyzváni terapeutkou, aby se každý rozloučil se skupinou nějakým pohybem. Když někdo s nějakým pohybem či gestem přišel, ostatní ho s ním zopakovali ještě jednou. Takto se postupně všichni rozloučili. Závěrečné pohyby v sobě měly symboliku poklon vyjadřující pokoru a úctu.

Pohybová část předposledního **osmého setkání** začala krátkým protažením a poté se hned skupina dala do posílání vedení pohybu. V porovnání s předchozími setkáními si každý držel vedení skupiny mnohem déle. Vedoucí pohybu často inicioval, aby se členové skupiny dostali více do středu kruhu, tedy i blíže k sobě. Poté lektorka přišla s jednoduchým pohybem ruky, který potom každý sám objevoval se zdůrazněním různých pohybových kvalit – například malá/velká rychlost, napětí/uvolnění, malý/velký rozsah. Toto zažívání a vnímání jednoduchého pohybu bylo postupně pod jemným vedením terapeutky rozvinuto v intuitivní pohyb. Bez výrazného přechodu či pauzy byli členové skupiny poté provedeni technikou mindfulness, kdy si naladění na svůj dech a pohyb pokládali sami sobě v tichosti postupně otázky „Kde je právě teď má mysl / srdce / duše?“ Někteří jenom v klidu stáli, jiní lapali kolem sebe, jak kdyby se chtěli těchto symbolů dotknout.

Po pohybové části se zpět do kolečka k reflexi vraceli velmi v tichosti a pomalým tempem. Celou reflexí se hodně nesla atmosféra bilancování. Adam a Štěpán s radostí popisovali to, že mají pocit, že „už jim to jde líp“. Mysleli konkrétně dostání se do intuitivního pohybu, ale i posílání pohybu ve skupině. S tímto pocitem, že už se někam posouvají, souviselo i to, že například Zdeněk a Michal popisovali, že jim začíná vadit hlas lektorky. Její slova, která dříve využívali jako průvodce aktivitami, už nepotřebují, spíše je ruší.

Společně sdíleli myšlenky, že když se člověk naladí na vlastní tělo a energii, pohyb se stává najednou něčím velmi přirozeným, co vychází přímo z nich. Zároveň se i z druhé strany mohou díky pohybu dostat více k sobě.

David přiznal, že celá pohybová část pro něj byla velmi náročná. Vnímал, že ostatním to nedělá problém, ale sám se na aktivitu vůbec nemohl naladit. Zároveň mluvil o tom, že v aktivitách začíná pomalu vidět větší a větší smysl a vlastně ho mrzí, že

setkávání skupin bude brzy končit. Sám skupiny pojmenoval jako bezpečný prostor pro to být spontánní.

Poslední **deváté setkání** začalo rovnou pohybem. Po krátkém protažení v kruhu se přešlo do techniky posílání a sdílení pohybu na dynamickou hudbu Jamesa Browna. Vedení pohybu si mezi sebou členové posílali velmi plynule a bylo na nich vidět, že je to velmi baví. Velmi experimentovali s rozsahem i rychlostí pohybů, ale také se zvuky a pohybem skupiny po celé místnosti. Napodobovali zvířata, malé děti, bojovníky, ale přinášeli i více abstraktní pohyby. Postupně samo zmizelo pravidlo, že pohyb skupiny vždy někdo vede, a naopak se do vedení pohybu skupiny zapojovali všichni. Vzájemně na sebe reagovali, v jednu chvíli si dokonce ve dvojicích jeden druhému skočili na záda. Celá skupina sama spontánně improvizovala. Všichni se velmi smáli, byli neskutečně uvolnění a hraví.

Poté terapeutka rozmístila po podlaze 8 papírů (viz. příloha č. 4). Každý papír reprezentoval jedno z předchozích setkání skupiny. Bylo na něm napsáno, kdo z členů byl přítomen, co skupina dělala v pohybu, jaká hrála hudba a také jaká byla hlavní sdílená či diskutovaná témata, případně i konkrétní výroky v přímé řeči. Muži byli vyzváni, aby si všechny papíry v klidu prošli a přečetli, této aktivitě bylo věnováno asi 15 minut. Poté jim bylo nabídnuto, aby si pomyslnou cestu od prvního po poslední setkání ještě jednou prošli, ale již ne pomocí četby papírů, ale pomocí pohybu. Terapeutka jim navrhla, aby věnovali čas všem detailům, na které si vzpomenu od první informace, že se skupina bude otevírat, přes první setkání až po současný moment.

Bez výjimky všichni členové v reflexi velmi nadšeně popisovali úvodní rozechřívání a posílání pohybů. S radostí reflektovali, jak se cítili volně a bez zábran při předvádění pohybů. Například Michal přiznal, že na něj zapůsobilo to, že jde o poslední skupinu a co nezkusí teď, už neudělá nikdy. Společně se radovali nad tím, jak se při pohybu odvážali, dovolili si válet se po zemi, být v kontaktu. Hodně zaznívala slova jako „blbnutí“ a „jako malí kluci“ či „jako děti“. Zároveň vyjadřovali překvapení nad tím, že si to dovolili. Bilancovali, jak rozdílně se cítili oproti prvnímu setkání a co vše pro ně bylo během minulých dvou měsíců na skupinách důležité.

Ocenili papíry, které jim připomněly spoustu aktivit, témat a výroků z minulých skupin, na které třeba i zapomněli. Co se týče rekapitulace v pohybu, například Michal se postupně pohyboval mezi místy, kde v minulých setkáních něco důležitého, silného či

překvapujícího prožil. Zdeněk jen tak chodil a připomínal si gesta a konkrétní pohyby, které pro něj byly nějak důležité či až transformační. Hynek a Adam zůstali stát či sedět a cestu a zážitky prý zažívali a rekapitulovali v klidné poloze pouze přes emoce a vzpomínky. Štěpán se roztančil prostě tak, jak to cítil, bez přemýšlení nad prostorem či konkrétními pohyby.

Další úvahy a témata nejen z poslední skupiny budou podrobněji popsána a také doložena citacemi v následující kapitole.

6. ZAKOTVENÁ TEORIE - METODOLOGIE I APLIKACE

V této kapitole je podrobně popsána metodologie zakotvené teorie. V návaznosti na výklad metodologie je vyložena i její konkrétní aplikace v tomto výzkumu. Aplikace v různých fázích metodologie je vždy ukázaná na několika příkladech, které umožňují vyložit i přemýšlení výzkumnice nad daty a tvorbou modelu. Podrobné popsání analýzy veškerých dat rozsah práce neumožňuje, proto bylo zvoleno používání příkladů.

6.1. Vznik a vývoj metodologie zakotvené teorie

Metodologie zakotvené teorie byla vytvořena sociology Anselmem Straussem a Barney Glaserem v rámci výzkumu o umírání v nemocnicích. Výzkum byl publikován v článku *Awareness of Dying* v roce 1965. O dva roky později tito dva autoři publikovali knihu *The Discovery of Grounded Theory*, která se touto metodologií zabývala již přímo (GLASER, 2016).

Metoda zakotvené teorie je kvalitativní pojetí výzkumu, kdy místo ověřování předem konstruované teorie či hypotézy se naopak nejprve ponoříme do zkoumané oblasti a necháváme, ať se z ní vynoří to, co je významné a z čeho můžeme teorii vytvořit. V tomto pojetí výsledná zakotvená teorie vychází přímo ze zkoumaného jevu, který zároveň reprezentuje. Vytváří se a ověřuje analýzou systematicky shromažďovaných dat (STRAUSS a CORBIN, 1991).

Jak sám Glaser podrobně popisuje ve svém článku *The Grounded Theory Perspectives: Its Origins and Growth* (2016), postupem let spolu se Straussem metodologii více rozvíjeli, až došlo k jejímu rozdělení na dva směry. Každý směr byl veden jedním z původních výzkumníků. Rozdělení bylo způsobeno neshodami autorů v procesu kódování.

Glaserův přístup používal jako zdroje pro model zakotvené teorie nejen data z pozorování a rozhovorů, ale také odborné články, statistické analýzy či beletrii. Hlavní myšlenkou bylo to, že data z jiných zdrojů mohou posílit (forcing) objevování (emergence) dat v pozorováních a rozhovorech. Model byl tak vytvářen na základě analýzy dat jak pozorování a rozhovorů, tak odborné literatury či beletrie.

Strauss naopak kladl důraz na to, aby byla kódována pouze data získaná pozorováním a rozhovory, vedených za určitých podmínek a určité době. Nesouhlasil

s kombinováním více zdrojů, které vznikaly v různých dobách a příčinou různých motivací.

Strauss dále rozvíjel svůj směr s Juliet Corbinovou, s kterou v roce 1990 vydal knihu *Basics of Qualitative Research – Grounded Theory Procedures and Techniques*. Tato kniha byla v roce 1999 přeložena do češtiny a stala se hlavní oporou pro tento výzkum. Tento výzkum tedy vychází spíše ze směřování Strausse, kdy se výsledná teorie kotví pouze v datech získaných pozorováním a vedením rozhovorů v konkrétních podmínkách a konkrétní době. K odborné literatuře a dalším zdrojům se obrátíme až v rámci diskuse, kde budeme zjištění svá a zjištění jiných studií porovnávat.

6.2. Volba zakotvené teorie jako metodologie

Zajímavou otázkou je to, jak volba zakotvené teorie jako pojetí výzkumu ovlivní formulaci výzkumných otázek. Výzkumník může zvolit zakotvenou teorii, protože si to žádá zkoumaná oblast, z které konkrétní výzkumné otázky rovnou vyplývají. Nebo si výzkumník může nejprve zvolit zakotvenou teorii jako metodologii a teprve potom formulovat výzkumné otázky tak, aby pro tuto metodologii byly vhodné.

U tohoto výzkumu byla zvolena zakotvená teorie z toho důvodu, že vybrané téma není moc probádané a neexistuje mnoho již popsaných výzkumů či alespoň teoretických konceptů, od kterých by se dalo začít. Přístup zakotvené teorie poskytuje postupy, jak sbírat a analyzovat data i z oblastí, které nejsou zatím výzkumně zkoumány. Zároveň jde o výzkum kvalitativní, kdy jsou hlavní osobní preference, prožitky a zkušenosti participantů. Výzkumné pojetí zakotvené teorie tak poskytlo výzkumu systém a techniky, jak pozorovat a analyzovat data sesbíraná z terénu.

6.3. Formulace výzkumných otázek

Dále je třeba formulovat výzkumné otázky. Formulace výzkumných otázek slouží k zúžení zkoumané oblasti, respektive vymezení, čemu se v dané oblasti bude věnovat pozornost. Otázkou je, jak velká část problému je v rozsahu výzkumu reálně zkoumatelná. Při jejich formulaci by měl být dán důraz na jejich konkrétnost. Otázka musí být tedy dostatečně konkrétní, ale zároveň musí ponechat dostatek volnosti k prozkoumání zkoumaného jevu.

Ze zaměření tohoto výzkumu bylo jasné, že se výzkumné otázky musí dotýkat tělesna a pohybu u mužů. Součástí výzkumu byla také intervence terapeutického tance a její efekty, proto byly zformulovány následující otázky:

1. Jak muži prožívají svou tělesnost a pohyb v rámci krátkodobé intervence terapeutického tance?
2. Jak muži pocítují vliv krátkodobé intervence terapeutického tance na svoje prožívání a každodenní život?

Počáteční výzkumná otázka je tedy často poměrně široká, ale postupně se během výzkumu zaostřuje a zužuje díky objevování a zavrhování různých souvislostí. Měla by popisovat, na co se ve výzkumu výzkumníci chtějí zaměřit, být směrovkou ve zkoumané oblasti. Při formulaci výzkumné otázky tedy nejde primárně o snahu, aby její znění pokrylo veškeré možnosti, zároveň by její přehnaná konkrétnost neměla bránit objevení něčeho nového, co výzkumník ani nevěděl, že by v dané oblasti mohlo být. Pozorování v zakotvené teorii přináší opravdu velké množství dat, ukazuje problém z různých pohledů, umožňuje vidět problém v širším kontextu a ukazuje spoustu souvislostí, o kterých výzkumník dříve nemusel vůbec tušit. Proto je dobré mít výzkumné otázky neustále na zřeteli, aby se k nim výzkumník mohl kdykoliv vrátit a nasměřovat svou pozornost zpět k tomu, co chtěl původně zkoumat.

Během analýzy dat u tohoto výzkumu se objevilo mnoho velmi zajímavých témat, která by stála za prozkoumání, ale v rozsahu tohoto výzkumu i této práce se pro ně nenašel prostor. Stanovených výzkumných otázek se týkala pouze okrajově, proto byla vyřazena. Zároveň byly otázky i přes jistou konkrétnost stále poměrně obecné a otevřené, proto nebyl problém, aby se v analýze objevila zajímavá data, z kterých mohl vzniknout model. Sami autoři teorie zdůrazňují, že součástí modelu jsou i výjimky, které do modelu nezapadají. Ty se objevily i v tomto výzkumu a jsou popsány ve zvláštní kapitole Případy nezapadající do teorie.

6.4. Teoretická citlivost

„K tomu, abychom dokázali v údajích objevit teorii, potřebujeme teoretickou citlivost, schopnost „vidět“ s analytickou hloubkou to, co reálně existuje.“ (STRAUSS a CORBIN, 1991, s. 54) Autoři zakotvené teorie nabízejí techniky, jak otevřít své myšlení, aby znalosti a předporozumění výzkumníků sloužily v prospěch výzkumu, a ne aby jejich

vnímání zatemňovaly a zužovaly. STRAUSS a CORBINOVÁ (1991, s. 54) vidí výhody navrhovaných technik v následujícím:

Vyvedou myšlení výzkumníků z hranic odborné literatury a osobních zkušeností. Pomohou se vyhnout standardnímu myšlení o jevu. Stimulují proces indukce. Umožňují vyjasnění a odhalení podstaty domněnek lidí, kteří se objeví v údajích. Pomohou naslouchat tomu, co zkoumané osoby říkají, a odhalit, co tím mohou myslet. Zabrání tomu, aby výzkumníci při zkoumání přehlídli cenné informace, které tak na první pohled nevypadají. Přinutí výzkumníky klást si otázky a dávat si na ně provizorní odpovědi. Umožňují plodné, avšak provizorní označování. Umožňují prozkoumání a vyjasnění možných významných pojmů. Pomohou v údajích objevovat vlastnosti a rozměry.

Jednou ze základních technik je **Kladení otázek**. Umožňuje více datům rozumět, přemýšlet o kategoriích a jejich vlastnostech a rozměrech. Automatickými otázkami je samozřejmě: Kdy? Kde? Kdo? Co? Jak? Kolik? Proč? Popřípadě Jak často? Jak dlouho? Jak rychle?

Kladení otázek se samozřejmě prolíná i dalšími technikami jako je například **Analýza slova, větného úseku, věty**. Je to technika, kdy se pracuje především s významy, které jsou různým jevům přikládány nejenom skrze zkoumanou osobu, ale také skrze výzkumníky. Tato technika probíhá tak, že si výzkumník přečte delší text rozhovoru nebo zápisu pozorování a následně se vrátí ke slovu či větě, která mu přišla důležitá nebo zajímavá, a udělá si seznam všech jejích významů – pravděpodobných i nepravděpodobných. V těchto úvahách přemýšlí o průběhu, podmínkách, změnách a následcích.

Dalšími technikami, které STRAUSS a CORBINOVÁ (1991) navrhují, jsou například Technika protikladů, Systematické porovnávání dvou nebo více jevů, Porovnávání se vzdálenými jevy, Mávání červeným praporkem. Tyto techniky ale v tomto výzkumu používány nebyly, proto jim nyní nebude dáno více pozornosti.

6.5. Kódování

Potom co jsou zformulované výzkumné otázky a sesbíraná data, případně jsou výzkumníci v procesu sbírání dat (pozorování, rozhovory), nastupuje další fáze tvorby zakotvené teorie, a to analýza dat. Ta nese u zakotvené teorie specifický název kódování. *„Kódování představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány*

a opět složeny novými způsoby. Je to ústřední proces tvorby teorie z údajů.“ (STRAUSS a CORBIN, 1991, s. 39) V rámci analýzy tedy nejde jen o pouhý popis. Postupy kódování pomáhají překonávat domněnky a předsudky výzkumníků a rozvíjejí jejich citlivost vůči datům. Stejně tak zajišťují zakotvení a integraci dat potřebnou pro vytvoření bohaté a vysvětlující teorie, která odpovídá zkoumané realitě.

Hlavními typy kódování jsou otevřené, axiální a selektivní kódování, které jsou v následujících odstavcích podrobněji popsány. Odstavce týkající se teorie kódování jsou vždy doplněny odstavci popisující, jak kódování bylo aplikováno v tomto výzkumu.

Sami autoři (STRAUSS a GLASER, 1967) přiznávají, že vymezení jednotlivých typů kódování je spíše didaktické. Častým jevem je, že výzkumníci mezi jednotlivými typy přecházejí podle toho, jak si to výzkum žádá.

6.5.1. Otevřené kódování

Během otevřeného kódování se výzkumník zaměřuje na pojmenovávání a kategorizaci pojmů pomocí pečlivého studia dat. Shromážděná data (pozorování, rozhovory) jsou rozebrána na jednotlivé jevy či témata, která jsou následně pojmenována, čímž vzniknou pojmy.

Dále jsou mezi sebou porovnávány, aby byla nalezena shoda či rozdílnost. Podobné jevy se dají nazvat stejným pojmem. Výzkumník si musí být vědom vlastních domněnek a předsudků, které ho mohou svádět k subjektivnímu vnímání shod a rozdílů mezi pojmy.

Základními postupy otevřeného kódování je pozorování a kladení otázek. Při rozboru věty nebo odstavce jsou rozpoznány jevům či událostem přidělena jména pomocí otázek „Co to je?“, „Co to reprezentuje?“, „Jaká je hlavní myšlenka?“, „O co zde jde?“. Přidělením jména se z nich stávají pojmy.

Když má výzkumník několik desítek až stovek pojmů, následuje proces kategorizace. Ta spočívá v tom, že jsou pojmy seskupovány podle podobností do provizorních skupin – kategorií. Kategorizaci je možné provádět porovnáváním jednotlivých pojmů, kdy se výzkumník snaží poznat jejich shody a rozdíly. Nebo je možné od pozorování či rozhovorů odstoupit a s pozorností na ně jako celek a s vědomím všech pojmů si pokládat otázku „O čem se zdá, že to je?“.

Každá kategorie se pojmenovává tak široce a obecně, aby její název reprezentoval všechny pojmy, které do ní patří. Kategorie je dále rozvíjena určením jejích vlastností a dimenzí. Díky tomu může výzkumník více a více pronikat do nasbíraných dat a poznávat vztahy mezi nimi. Vlastnosti jsou charakteristiky a znaky kategorie, dimenze ukazují umístění vlastnosti na nějaké škále.

Otevřené kódování v prezentovaném výzkumu probíhalo tak, že veškeré materiály (přepsané reflexe, rozhovory, emaily) byly postupně pročteny a kódovány. Individuální rozhovory byly kódovány po větách, tedy více podrobněji, reflexe ze skupinových setkání byly kódovány po odstavcích.

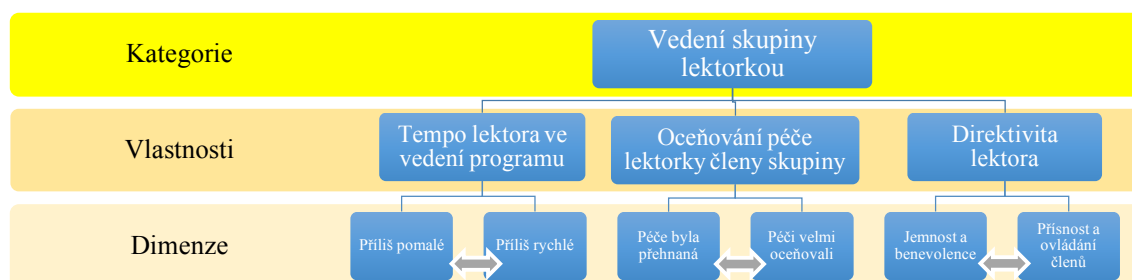
Ukázalo se přes sto pojmů (viz. příloha č. 5), které bylo třeba rozřadit do kategorií, případně i podkategorií (viz. tab. č. 2). Kategorie byly vytvářeny podle podobností mezi jednotlivými pojmy.

Tab. č. 2. Otevřené kódování různých pojmů

Kategorie	Pocity uvolnění	Kategorie	Vztah ke svému tělu
Podkategorie	Uvolnění v sobě	Podkategorie	Pozornost mu věnovaná
Vlastnost	Uvolnění, svoboda	Vlastnost	Pozornost vůči vlastnímu tělu
Dimenze	Absence úzkosti až Vědomý pocit volnosti a svobody	Dimenze	Kašlu na něj až Pocituji vděčnost, vážím si ho
Vlastnost	Úzkost, napětí	Kategorie	Vedení skupiny lektorkou
Dimenze	Křečovitost až Přijatelné neznámo	Vlastnost	Tempo lektora ve vedení programu
Podkategorie	Uvolnění vůči ostatním	Dimenze	Příliš pomalé až Příliš rychlé
Vlastnost	Pocit nepatřičnosti, nebytí sám sebou	Vlastnost	Oceňování péče lektorky členy skupiny
Dimenze	Držet se zpátky, držet se zkrátka, hlídat se až Pocit ne sounáležitosti	Dimenze	Péče byla přehnaná až Péči velmi oceňovali
Vlastnost	Pocit svobody a přijetí ostatními	Vlastnost	Direktivita lektora
Dimenze	Pocit neporovnávání až Pocit jednoty, sounáležitosti	Dimenze	Jemnost a benevolence až Přísnost a ovládání členů

Pro větší přehlednost lze otevřené kódování také znázornit diagramem (obr. č. 1).

Obr. č. 1 Diagram otevřeného kódování kategorie Vedení skupiny lektorkou.



Autoři metodologie vztahy jednotlivých úrovní popisují následovně: „Každá kategorie má několik obecných vlastností a každá vlastnost se mění v rozsahu nějaké škály. To znamená, že každému výskytu kategorie náleží jeho dimenzionální profil.“ (STRAUSS a CORBIN, 1991, s. 49)

6.5.2. Axiální kódování

Při axiálním kódování se vytváří nová spojení mezi vzniklými kategoriemi a data jsou uspořádána novým způsobem. Pro toto nové uspořádání se používá tzv. paradigmatický model, který nám může pomoci o modelu přemýšlet a vidět složitější souvislosti. Model vypadá následovně:

Příčinné podmínky - Jev - Kontext - Intervenující podmínky- Strategie jednání a interakce - Následky →

Jev je ústřední myšlenkou, ke které se vztahuje nějaké jednání. Můžeme ho identifikovat otázkami „O čem je tato interakce?“, „Čeho se data týkají?“.

Příčinné podmínky určují vznik či výskyt tohoto jevu. Často je v textu doprovázejí slova jako „když“, „zatímco“, „od té doby“, „kvůli“, „následkem“.

Kontext popisuje konkrétní soubor vlastností, které jevu náleží. Zároveň kontext udává podmínky, za nichž jsou uplatňovány určité strategie jednání a interakce k reagování na jev.

Intervenující podmínky jsou obecné podmínky, které ovlivňují strategie jednání a interakce. Zahrnují čas, prostor, kulturu, ekonomický status, stav techniky, zaměstnání, historii a individuální biografii. Různé podmínky různou mírou ovlivňují strategie jednání a interakce, mohou je usnadňovat i znesnadňovat.

Ke **strategiím jednání a interakcím** se dají přiřadit určité obecné vlastnosti. Jednou z nich je procesualnost. Přírozeností jednání i interakce je to, že má nějaký vývoj – následnost, přeměnu v čase. Další vlastností je záměrnost a zacílenost, tedy fakt, že jednání či interakce je reakcí na něco, že je činěno z nějakého důvodu. Účel jednání a interakce nemusejí nutně primárně souviset s jevem, ale svými následky ho mohou ovlivňovat. Další věcí, které je třeba si u jednání a interakcí všimnout, je to, že některá jednání a interakce uskutečněny nebyly, zvláště ve chvílích, kdy by se očekávalo, že uskutečněny budou. Ať už z logiky věci nebo ze zvyku.

Následky jsou dány uskutečněním (ale i odbytím, neuskutečněním) jednání a interakcí. Mohou se také stát příčinnými podmínkami, kontextem či intervenujícími podmínkami pro další jev či jednání.

Následuje několik příkladů z tohoto výzkumu, na kterých je možné ukázat užití paradigmatického modelu. Při dosazování do paradigmatického modelu bylo zjištěno, že je opravdu velmi důležité pozorně zvažovat rozřazení do jednotlivých částí modelu. Například bylo často těžké určit, co je kontextem (vlastností jevu) a co je intervenující podmínkou (podmínky jevu, který ovlivňuje následné jednání).

Následující příklady slouží k ilustraci kódování jako takového, k ukázání toho, jak bylo při kódování postupováno. Ke každé kategorii jsou přiřazeny texty obsahující slovní spojení, která byla kódována.

Příklad č. 1

Tento příklad popisuje tvorbu paradigmatického modelu kategorie Přímost kontaktu se sebou. Důležitá slova z výpovědí členů jsou vyznačená v následující tabulce (tab. č. 3). V další tabulce (tab. č. 4) je ukázán paradigmatický model vytvořený práce na základě těchto úryvků.

Tab. č. 3. Texty pro paradigmatický model kategorie Přímost kontaktu se sebou.

Kategorie Přímost kontaktu se sebou.
„A když to jako udělám, že se začnu hýbat a když si vezmu to, co mi jde – že jdu třeba na procházku, tak je to úžasný, odpočinu si, dostanu se do kontaktu asi sám se sebou, něco se srovná , ten prostor ve mně se zaplní tím pohybem a něčím, co si hůř mrvíme, bych řekl.“ Václav

<p>„Bylo to hrozně čistý, šlo to čistě ze mě. Třeba drogy, ty stimulují to, co máš v sobě, ale tohle... do toho jsem se dostal úplně bez ničeho, byla jsi tam jenom ty. Zatímco tohle přišlo jakoby odněkud a zároveň je to furt ve mně a vlastně jsem teda nevěděl, co bude. Jediné co jsem věděl, když to skončilo, bylo, že potřebuju být sám. Ale já jsem neměl nějakou úzkost nebo tak, jenom jsem nad tím takhle dumal, tady mi stačilo opravdu být jenom sám se zavřenýma očima.“ Štěpán</p> <p>„Přes ten intuitivní pohyb se dá dostat k sobě opravdu, k vlastnímu prožívání, že se dá před pohyb propojit s emocema, i s myslí možná. Zároveň to není nic externího, jsi to ty.“ Michal</p>
<p>„Že jsem tam nedával nic jiného, nějaký svý fantazie, jiný materiál, něco co si myslím...úplně jsem se od toho oprostil. Bylo to osvobozující v tom, že jsem do toho nemusel vnášet nic jiného, ani tam tu možnost nepouštěl, tím pádem to bylo takový přímý intuitivní. Stejně jak ten pohyb, že si neříkám, jak se budu hýbat za 5 vteřin nebo co budu dělat za nějaký choreografie.“ Adam</p>
<p>„No, mě to spíš vracelo do toho, co já se nějak snažím dělat normálně přes den. Být prostě v tom těle. Minimálně mám pocit, že už dokážu rozeznat, když je člověk jenom v hlavě, přemýšlí, je v těch myšlenkách... a prostě já takhle nechci být během toho dne. Je to něco, co mě vrací k sobě samýmu. A potom kvalitativně vlastně to prožívání a to bytí v tom světě je úplně jiný, když je člověk v tom středu. Takže v tom to pro mě nebylo nový, ale jak kdyby to pro mě byla nějak...vždycky jsem si myslel, že to tělo mám odkládat, abych byl v sobě, ale ironicky je to jenom, je to jak když další platforma, která je přirozená, a skrz to tělo se člověk může dostávat k tomu, co je zatím tělem....neumím to vyjádřit...že ta askeze a odmítání těla možná v něčem smysl má, ale není to ta jediná cesta. Vlastně uvědomování si toho těla a bytí v tom těle taky vede k sobě samýmu a není to skrze hlavu, ale skrze čistý prožitek toho těla, kdy my musíme být vědomí, abychom si to uvědomovali, takže ani nemáme čas nad tím přemýšlet.“ Hynek</p>

Tab. č. 4. Paradigmatický model kategorie Příměst kontaktu se sebou.

Příčinné podmínky	Intenzivně vnímat sebe přes tělo, uvědomování si vlastního těla, neočekávání toho, co bude, neplánování, intuitivní pohyb, dostání se do pohybu, oproštění se od představ, znalostí, fantazií, není dopomocť něčeho z vnějšku
Jev	Čistý prožitek sebe sama, kontakt s vlastním prožíváním
Kontext (vlastnosti jevu)	Není to skrze přemýšlení a plánování, spjatost člověka s jeho pohybem
Intervenující podmínky	Je na to prostor a čas, někdo tím provází (lektorka)
Strategie jednání a interakce	Něco ve mně se srovná, potřeba být sám
Následky	Naštvaní, když sám být nemůžu, kvalitativně jiné prožívání bytí, dostání se k něčemu, co nás přesahuje

Příklad č. 2

Další příklad popisuje tvorbu paradigmatického modelu (viz. tab. č. 6) z výpovědi týkající se kategorie Blbnutí ve skupině mužů (viz. tab. č. 5).

Tab. č. 5. Texty pro paradigmatický model kategorie Blbnutí ve skupině mužů.

Kategorie: Blbnutí ve skupině mužů	
	„O čem bylo to blbnutí? No být si sám sebou v tom, když si můžu dělat, co chci . Bylo to tou hudbou i tebou podporovaný , i když trochu cíleně na začátku, že jsi nás tím provázela hlasem. Pak už jsem to bral jako samozřejmost.“ Michal
	„Jako určitě, myslím, že tohle člověka nemůže změnit. No když to řeknu jednoduše, tak v tom pohybu jsem si prostě dovolil víc blbnout . Což může znít jako banalita, ale pro mě to je super , pro mě tohle to je i tanec, jak ho chápu.“ Hynek
	„A ještě ti řeknu, co bylo dalšího dobrého . Tak hlavně na konci, jak jsme začali blbnout , třeba když jsme si předávali ty pohyby, jak jsme tam na sebe třeba skákali, tak to bylo fakt super. Byl to takový způsob blbnutí s ostatníma chlapy , který moc nezažívám takhle. I s Václavem, který je o tolik starší . Že si můžeš dovolit prdět a ostatní prdět po tobě... jak s dětma . A mám pocit, že jsme se v tom setkávali, že to je přesně něco, v čem jsme se mohli setkat, že tam nebyly bariéry mezi náma .“ Hynek
	„No, pro mě to bylo i o tom přijmout se v tom, že jsem pako . Že to nemusí být všechno sofistikovaný, nemusí to mít hlavu a patu , ale že když tam lítám jako vrtulník, tak je to v pohodě (úsměv). Prostě protože to zrovna chci dělat.“ Hynek
	„No, jak kdybychom byli malí, mohli bychom si nějak blbnout , nechat tomu malý průtok, ale pro mě to bylo prostě kastrující, protože hodně úzký prostor , sice jsme tam byli sami chlapi, ale o volnosti to tam zas tak moc nebylo, aspoň z mého mladého pohledu. Bylo to fajn, ale... Každý má nějaká kritéria, aby se uvolnil.“ David

Tab. č. 6. Paradigmatický model kategorie Příměst kontaktu se sebou.

Příčinné podmínky	Můžu si dělat, co chci, podpora lektorkou a hudbou, bylo to poslední setkání.
Jev	Zážitek blbnutí ve skupině mužů
Kontext	Jak kdybychom byli malí, bytí sám sebou, nebyly bariéry
Intervenující podmínky	Přítomnost ostatních (i starších) mužů, malý prostor
Strategie jednání a interakce	Užívání si toho, přijmutí, že ne vše musí být sofistikované, snaha to přetrpět
Následky	Pocit vzájemného spolubytí, odstranění bariér, úsměvy, legrace, úzkost

Paradigmatický model je velmi zjednodušující, nicméně slouží k tomu, aby se mohlo s daty dál pracovat. Jak se tedy porozumění datům dále rozvíjí, aby mohl být vytvořen hutnější výsledný model zakotvené teorie? STRAUSS a GLASER (1991) vydělují čtyři procesy, které se často v mysli výzkumníků musí odehrávat současně. Jde o hypotetické uvádění subkategorií do vztahu s jinými kategoriemi pomocí výroku udávající podstatu vztahu mezi nimi a jevem, dále o ověření těchto hypotéz podle skutečných dat, pokračující hledání vlastností kategorií a subkategorií a jako poslední zkoumání variability jevu porovnáním každé kategorie a jejích subkategorií zaměřením na hledání pravidelností.

Tyto postupy se zdály výzkumníci tohoto výzkumu z celé analýzy nejtěžší. Nicméně sami autoři (STRAUSS a CORBIN, 1991) popisují, že ač jednotlivé postupy zvláště vymezují a pojmenovávají, obvykle se dějí automaticky a společně. Zároveň podporují výzkumníky, aby se nezalekli složitosti analýzy:

„Při tvoření zakotvené teorie se snažíme zachytit složitost a změny probíhající v reálném světě, v co možná největší míře, i když víme, že nikdy nebudeme schopni zachytit veškerou tuto složitost. Vzpomeňme si, že nepočítáme žádná čísla, ačkoliv hledáme důkazy podporující a blíže určující naše výroky o vztazích týkající se údajů. Objevování a specifikace rozdílů mezi kategoriemi a uvnitř kategorie je pro zakotvenou teorii kriticky důležité, stejně jako objevování a specifikace podobností.“ (STRAUSS a CORBIN, 1990, s. 81)

Na první pohled složité postupy axiálního kódování byly velmi nápomocné například při snaze porozumět a zanalyzovat kategorii týkající se dopadů a efektů skupiny. Tato kategorie totiž do paradigmatického modelu skoro dosadit nešla. Efekty docházení do skupiny na každodenní život a jeho prožívání byly u všech členů opravdu velmi rozmanité. V některých se svou podobností setkávaly, ale spousta z nich byla velmi konkrétních a jedinečných. Proto se paradigmatický model, kde jako jev byly označeny *efekty docházení na skupinu na každodenní život*, dost těžko doplňoval. Najednou bylo pojmů v podmínkách, kontextu, následcích tolik, že model ztratil vlastnost něco systematizovat či zpřehledňovat.

Proto bylo nutné jednotlivé pojmy označující efekty/ dopady/ zisky docházení do skupiny, které byly všechny při otevřeném kódování zařazeny do kategorie *efekty docházení do skupiny na každodenní život*, rozřadit a označit jako subkategorie. Tyto

subkategorie se již ale nevztahovaly jenom ke kategorii efekty skupiny, ale hledaly se jejich souvislosti s jinými (ale už v otevřeném kódování vytvořenými) kategoriemi.

V rámci toho výzkumnice také hledala (spíše logický) výrok, který by vysvětloval podstatu jejich vztahu (mezi subkategorií a novou kategorií). Následně se vrátila přímo k sesbíraným datům, aby ověřila, zda z nich tento hypotetický vztah opravdu vychází. Nyní je uvedeno několik příkladů (viz. tab. č. 7, č. 8, č. 9, č. 10), jak se hledaly vztahy subkategorií kategorie *efekty docházení na skupinu na každodenní život* ke kategoriím novým, včetně případu, kdy doporučené systematické postupy pomohly objevit chybu, které se výzkumnice dopustila kvůli osobnímu porozumění situacím.

Tab. č. 7. Přiřazení subkategorie *Zastavení asketického odkládání těla a jeho přijetí jako jedné z přirozených cest k duchovnu* k nové kategorii.

Subkategorie	Zastavení asketického odkládání těla a jeho přijetí jako jedné z přirozených cest k duchovnu
Nová kategorie	Transcendentní zážitky
Vysvětlující výrok	Vědomí těla umožňuje duchovní sebe přesahující zážitky.
Ověření v datech (výrok Hynka)	„Normálně přes den se snažím být prostě víc v tom těle. Je to něco, co mě vrací k sobě samému. Vždycky jsem myslel, že to tělo mám odkládat, abych byl v sobě, ale ironicky je to jenom další platforma, která je přirozená a skrz to tělo se člověk může dostávat k tomu, co je za tím tělem.“

Tab. č. 8. Přiřazení subkategorie *Větší touha po sebevyjádření, uskutečňování osobních plánů* k nové kategorii.

Subkategorie	Větší touha po sebevyjádření, uskutečňování osobních plánů
Nová kategorie	Souvislost sebevědomí a svobody v tanci
Vysvětlující výrok	Větší důvěra v sebe umožňuje větší svobodu v sebeprojevu navenek
Ověření v datech (výrok Štěpána)	„Taky mi to pomohlo, že jakmile jsem dopsal bakalářku, tak jsem si začal plnit plány, co jsem chtěl dělat už dávno, že jsem v Brně hrával na flašinet asi dva roky a hrozně jsem si zvyknul dostávat tu zpětnou vazbu. Třeba když se na někoho usměješ a on se usměje zpátky. Já si přitom vždycky i tak jako tancoval. A tohle mi pomohlo, že jsem si začal víc užívat ten pohyb.“

Tab. č. 9. Přiřazení subkategorie *Menší důraz na to, co si o členovi myslí okolí* k nové kategorii.

Subkategorie	Menší důraz na to, co si o členovi myslí okolí
Nová kategorie	Přestání se držet zpátky, hlídat se kvůli ostatním

Vysvětlující výrok	Dovolit si dělat to, co cítím bez ohledu na názory ostatních
Ověření v datech (výrok Hynka)	„Že já prostě můžu přejít přes tu místnost, můžu prostě něco udělat a udělám to proto, že já chci. A jestli si o tom něco myslí ostatní, tak to je prostě jejich boj, ne můj. Což je asi jedna z nejzásadnějších věcí, s kterou se učím bojovat. Já jsem vždycky hodně řešil, co si o mě ostatní myslí.“
Ověření v datech (výrok Štěpána)	„Já jsem to v sobě vždycky měl, i když teď jsem to dlouho potlačoval a teď řekněme znovuobjevil. To, že je úplně jedno, co si ostatní myslí. V tom pohybu to bylo snadný.“

Tab. č. 10. Přiřazení subkategorie *Větší spontánnost v životě, menší svázanost* k nové kategorii.

Subkategorie	Větší spontánnost v životě, menší svázanost
Nová kategorie	Nebytí jen v hlavě, (*) Přestání se držet zpátky, hlídat se kvůli ostatním
Vysvětlující výrok	Uvolnit se do pohybu a do vnímání těla umožňuje větší spontánnost. (*) Větší spontánnosti dosáhneme, pokud se přestaneme hlídat kvůli jiným lidem
Ověření v datech (výrok Patrika)	„Myslím, že to přispělo třeba k tomu, že jsem víc spontánní. Už se necítím tak svázaný v tom pohybu. Občas, čím dál tím víc dělám věci, že nad nimi nepřemýšlím, že se tolik nekontroluju.“

(*) Autoři (STRAUSS a CORBIN, 1991) popisují, že to, v čem jsou postupy zakotvené teorie jedinečné, je, že se snaží zaručit, aby výsledné vztahy ukazující se skrze vzniklou teorii opravdu vycházely ze sesbíraných dat a ne z toho, co si výzkumníci myslí, že by nějak mohlo být.

(*) To se projevilo například u přiřazení subkategorie *větší spontánnost v životě, menší svázanost* ke kategorii *přestání se držet zpátky, hlídat se kvůli ostatním*. Toto spojení se výzkumníci zdálo logické, ale když se vrátila zpět k sesbíraným datům, zjistila, že na jejich základě bylo téma spontánnosti spíše spojováno s vlastním pocitem odpojení od těla a s pocitem bytí pouze v hlavě.

6.5.3. Selektivní kódování

Selektivní kódování je v podstatě závěrečným krokem k vytvoření teorie. Je to fáze, při které model opravdu vzniká. I toto kódování je rozděleno do několika kroků s poznámkou, že tyto kroky za sebou nemusí následovat v přesném pořadí.

Prvním krokem je **vyložení kostry příběhu**. Ač velké množství dat může nabízet spoustu příběhů, je třeba určit ústřední jev výzkumu a o něm napsat popisně příběh. S

určením ústředního jevu mohou pomoci otázky „Jaké jevy se v datech neustále ukazují?“, „Co v této oblasti považuji za důležité a proč?“, „Co je na zkoumané oblasti nejvíce překvapující?“

Popisný příběh tohoto výzkumu by byl následující:

Skupina mužů různého věku, vzdělání a zaměstnání se přihlásí na mužskou pohybovou skupinu. Jejich motivací je především zvědavost týkající se práce s tělem, z této práce jsou ale zároveň velmi nervózní. Jsou srozuměni s tím, že se možná budeme zabývat i tancem, ale uleví se jim, když scházení o tanci moc není. Metody práce s tělem jsou pro všechny nové, pro většinu velmi přínosné a příjemné, někteří ale bojují i z úzkostí, studem a pocitem nesmyslnosti. Tyto pocity se v průběhu docházení na skupinu různě proměňují a vyvíjí. Velmi otevřeně spolu sdílí zážitky z pohybu, které jsou velmi rozmanité. Společně velmi oceňují nehodnocení a neporovnávání, které na skupinách je. Pochvalují si, že mají v týdnu 90 minut, při kterých mohou vypnout, někdo jim nabízí, co mohou, ale nemusí dělat, a oni se mohou soustředit pouze na sebe, na svůj dech, na své tělo a pohyb. Při posledních setkáních mluví o silných zážitcích z pohybu, pocitech vděku, jednoty, uvolnění, relaxace, euforie a spontánnosti. S měsíčním odstupem popisují dopady zkušeností ze skupiny na jejich každodenní životy a prožívání. Mluví především o větším bytí v těle, větším vnímání sebe sama.

Po popisném příběhu, jehož sepsání je podle autorů nutné, je třeba příběh konceptualizovat. Tedy vyložit ho analyticky tak, aby vznikla kostra příběhu. Ústřední jev se v tuto chvíli stává centrální kategorií, její název by měl vystihovat celý příběh, pojmut vše, co bylo v příběhu popsáno. Sami autoři popisují, že „*Ústřední jev je srdcem integrace.*“ (STRAUSS a CORBIN, 1991, s. 91).

Centrální kategorie byla nejprve pojmenována *pozornost vůči vlastnímu tělu*. To by ovšem nepokrývalo témata, týkající se mužského kolektivu, která muži také přinášeli, proto byl název doplněn na *pozornost vůči vlastnímu tělu na mužské skupině*. Tento název výzkumnice dále upravovala, protože hlavním tématem příběhu nebyla pozornost jako taková, jako spíše její rozvíjení. Zároveň pozornost vůči vlastnímu tělu by se dala chápat i jako sebekontrola či hodnocení těla, proto jako konečný název centrální kategorie byl určen *rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu na mužské skupině*.

Po určení a pojmenování centrální kategorie je nutné vyložit její vlastnosti a jejich dimenzionální rozsah, což je podobné určení kontextu kategorie (souboru vlastností kategorie) v axiálním kódování (viz. tab. č. 11).

Centrální kategorie:

Rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu na mužské skupině

Tab. č. 11. Vlastnosti centrální kategorie a jejich dimenze.

Vlastnosti centrální kategorie	Dimenze vlastnosti
Pozornost vůči tělu mezi lidmi	Stud až svobodný projev
Pozornost vůči tělu v soukromí	Péče až přehlížení, „kašláni“ na tělo
Uvědomování si vlastního tělesna	Bytí v těle až bytí v hlavě
Sebeprojevení se skrze tělo	Dovolit si blbnout jak dítě až kontrolovat se, hlídat se
Napětí v těle	Uvolnění, relaxace až napětí, kontrola

Dalším krokem bylo **určení pomocných kategorií**, což jsou ostatní kategorie uvedené do nějaké souvislosti s kategorií centrální. Pomocné kategorie se uvádějí do vztahu s centrální kategorií pomocí paradigmatického modelu uvedeného v kapitole o axiálním kódování. Je třeba určit, jaké místo zaujímají jednotlivé kategorie v rámci paradigmatického modelu, kde jevem je právě centrální kategorie.

V této části výzkumnice pracovala se všemi kategoriemi určenými v otevřeném kódování a u každé rozhodovala, zda je v modelu vůči centrální kategorii podmínkou, kontextem, jednáním či následkem. Pečlivé zvažování bylo potřeba především u rozhodování, zda je kategorie příčinnou podmínkou nebo kontextem. Vyšel z toho následující model (viz. tab. č. 12).

Tab. č. 12. Pomocné kategorie centrální kategorie.

Příčinné podmínky	Nepříjemné zkušenosti s reakcí okolí při sebe projevení. Touha svobodně tančit. Pocity odpojení od těla a zůstávání v hlavě. Zkušenosti se selháváním v tanci. Vědomí věčné sebekontroly. Otázky kolem mužství - jestli a jak by měl muž tančit, jestli by měl muž mít svaly, jestli se může cíleně věnovat svému tělu jinak než přes sílu.
Jev	Rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu a pohybu na mužské skupině

Kontext	Dobrovolnost, provázení aktivitami lektorem, otevřenost vůči něčemu novému a neznámému, nehodnocení, neporovnávání, není dobře, není špatně
Intervenující podmínky	Sdílení na skupině, důvěra vůči ostatním členům, důvěra k lektorovi, určitý režim a provázení aktivitami, časová délka, vlastní naladění, nároky každodenního života a jejich zvládnání, zkušenosti s mužskými skupinami, dobrovolnost, aktivit se účastnili všichni, nikdy nikdo neřekl ne, míra studu
Strategie jednání a intervence	Uvolnění se, relaxace, uzavření se vůči pohybovým aktivitám, otevření se vůči sdílení ve skupině, devalvace programu skupiny, pozorování bez zapojování, zkoušení aktivit, ponoření se do aktivit, přemýšlení nad skupinou i ve dnech mezi skupinami, snaha integrovat poznání ze skupin do běžného života.
Následky	Poznání pohybu a vnímání vlastního těla jako cesty k duchovnu, sebezpřesahu. Vážení si vlastního těla. Vynoření hlubších obsahů těla. Zažívání úzkosti z vlastní síly a puštění kontroly. Nové zkušenosti s mužskými kolektivy.

Další fází je **vzájemné vztahování kategorií na dimenzionální úrovni**. Tento krok poskytuje větší prostor vnímání jednotlivých případů oproti zobecňování. Jde o vzájemné ovlivňování výskytu jednání v rámci dimenze mezi různými kategoriemi. Stejně jako u axiálního kódování je nutné se po logickém nastavení vztahů mezi kategoriemi **vrátit přímo k datům k ověření svého úsudku** (viz tab. č. 13).

Tab. č. 13. Příklady vzájemného vztahování se kategorií.

Logický úsudek	Ověření v datech
Pokud některý z členů skupiny měl extrém na dimenzi kategorie <i>nároky každodenního života a jejich zvládnání</i> v rámci intervenujících podmínek, byl zatížen starostmi a povinnostmi, mohlo to mít vliv na dimenzi kategorie <i>ponoření se do aktivit</i> v rámci strategií jednání a interakcí. To, že byl zatížen starostmi, mohlo ovlivnit, jak naplno se aktivitami na skupině zabýval.	„Nevím, jestli chci říkat, že mě to mrzí, to zas asi ne, ale uvědomuju si, že to bylo v mém období, který bylo hrozně zlomový, kdy se mi dělo hrozně moc věcí v životě a zastínilo mi to všechno včetně té skupiny . Sice jsem byl za ni moc rád, ale měl jsem mnohem dominantnější jiné věci. Kdybych měl klidové období, tak ji asi budu vnímat víc. “ Adam
Jako další příklad uvedu kategorii <i>důvěra vůči ostatním členům</i> , která je v modelu zařazena do intervenujících podmínek, a kategorii <i>otevření se vůči sdílení na skupině</i> , uvedené mezi strategiemi jednání a intervencemi. Pokud se jednatel na dimenzi <i>důvěry vůči ostatním členům</i> nacházel blíže k extrému nedůvěra, ovlivnilo to pravděpodobně jeho umístění na dimenzi kategorie <i>otevření se vůči sdílení na skupině</i> . Pokud neměl v členy skupiny důvěru, pravděpodobně neměl chuť se otevřít v rámci sdílení.	„ S chlapama jsem měl tendenci držet si je dál , a až když jsem je poznal, jsem s nima byl kamarád. Ale vlastně cítím, že jsem je dost soudil už předem a bylo to v souvislosti s mojí ochranou vnitřní a tady to spadlo. Asi jsem v tom změknul, shodil nějakou ochranu a cítím, že to je takový přirozenější, líp to plyne i na té druhé straně. “ Hynek

Z těchto příkladů je patrné, jak se členové po čas scházení skupiny neustále pohybovali v rámci všech dimenzí, což ovlivňovalo dimenze ostatní. Například to, že se Hynek postupně uvolnil mezi ostatními členy a začal k nim cítit větší důvěru (posunul se na dimenzi *důvěry vůči ostatním členům*), ovlivnilo jeho umístění na dimenzi *otevřenost vůči sdílení na skupině*. Posun v této dimenzi mohl ovlivnit zase dimenzi kategorie další.

Toto vzájemné souvisení více kategorií dohromady autoři metodologie nazývají seskupováním kategorií a nacházení pravidelností mezi kategoriemi. Zjednodušeně by se to také dalo popsat jako: „Za těchto podmínek se stane to a to, zatímco za jiných podmínek se stane něco jiného.“ Sami autoři popisují, že tyto pravidelnosti je možné logicky odvodit z vlastností centrální kategorie, ale také se často vynoří samy během analýzy (STRAUSS a CORBIN, 1991). Všechny tyto pravidelnosti je potřebné opět ověřit na konkrétních datech. Díky nalézání těchto pravidelností jsou data kategorií spojená nejen na úrovni pojmů, ale také na úrovni vlastností a dimenzí, což tvoří základ teorie.

Následující tabulka (tab. č. 14) ukazuje příklady dalších pravidelností a jejich ověřování v datech. V závorkách jsou kurzívou uvedené názvy kategorií.

Tab. č. 14. Pravidelnosti vztahování se kategorií a jejich doložení v datech.

Pravidelnost	Doložení pravidelnosti v datech
Pokud členové více sdíleli, především když nacházeli společné problémy, či stejně vnímané jevy (<i>nacházení společného</i>), posilovalo to vzájemný pocit jednoty a přijetí (<i>sounáležitost</i>).	<p>„Třeba v nějaký reflexi si řekli, že něco vnímali stejně, tak si tak jako plácli pomyslně a hnedka věděli, že v tom nejsou sami. Taková podpora týmová.“ Michal</p> <p>„Pamatuješ si třeba na takové ty momenty, jak jsme dělali třeba ty fóryky „chtěl jsem něco udělat, a pak jsi to udělal ty a já nevěděl, co udělat“ Tak takovýchle momenty, kdy jsem cítil, že v tom nejsem jedinej.“ David</p> <p>„Občas když někdo měl podobnou zkušenost jako já, tak to pro mě bylo důležité, že někdo má třeba podobné problémy a taky neví, co s tím, tak to bylo fajn, že jsem cítil, že v tom nejsem úplně sám.“ Patrik</p>
Pokud člověk vnímá svoje tělo, svůj pohyb (<i>vnímání svého těla a pohybu</i>), je více „u sebe“ (<i>bytí u sebe, přímost kontaktu se sebou</i>).	<p>„A pak je i spousta vnímání, co mám nějak zprostředkovaný. I třeba rozdíl – když přemýšlím o něčem psychickým – jak se cítím, jak se chovám – tak tam je, že se mezi to může vloudit spousta nějakých představ, pochybností, neurózy, rozčilení, příkazy...ale když intenzivně vnímám přes to tělo, tak mám pocit, že tam to jako není...“ Václav</p> <p>„Možná je ten pohyb takový úplně zásadní jako způsob k dostání se k sobě, že to je s námi prostě tak spjatý, že jsme to prostě my ten pohyb. To není nic externího.“ Adam</p> <p>„Být prostě v tom těle. Minimálně mám pocit, že už dokážu rozeznat, když je člověk jenom v hlavě, přemýšlí, je v těch myšlenkách... a prostě já takhle</p>

	<p>nechci být během toho dne. Je to něco, co mě vrací k sobě samému. A potom kvalitativně vlastně to prožívání a to bytí v tom světě je úplně jiný, když je člověk v tom středu. Takže v tom to pro mě nebylo nové, ale jak kdyby to pro mě byla nějak...vždycky jsem si myslel, že to tělo mám odkládat, abych byl v sobě, ale ironicky je to jenom, je to jak když další platforma, která je přirozená a skrz to tělo se člověk může dostávat k tomu, co je zatím tělem...neumím to vyjádřit...že ta askeze a odmítání těla možná v něčem smysl má, ale není to ta jediná cesta. Vlastně uvědomování si toho těla a bytí v tom těle taky vede k sobě samému a není to skrze hlavu, ale skrze čistý prožitek toho těla, kdy my musíme být vědomí, abychom si to uvědomovali, takže ani nemáme čas nad tím přemýšlet.“ Hynek</p>
--	--

6.6. Model zakotvené teorie

Teorie se stává zakotvenou ve chvíli, kdy je popis pravidelností mezi kategoriemi ověřen přímo daty. Součástí výsledné zakotvené teorie je popisná či názorná forma jejího záznamu obsahující výroky o vztazích. Tyto vztahy by měly popisovat souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi. Musí být ověřovány reálnými daty, nicméně autoři udávají, že záleží na tom, aby odpovídaly spíše obecně než přesně v každém případě (STRAUSS a CORBIN, 1991).

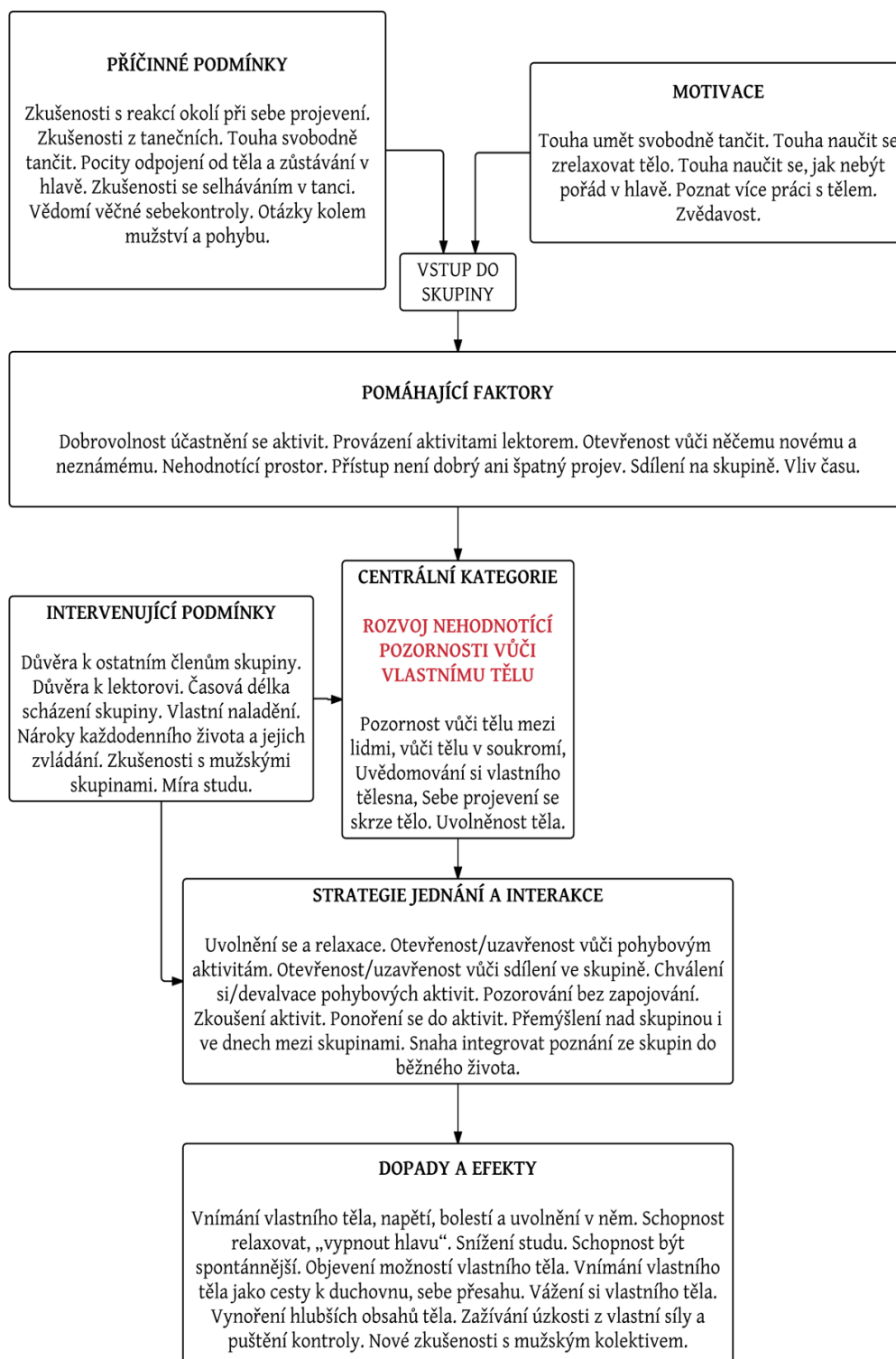
Model této konkrétní teorie vychází částečně z paradigmatického modelu, ale zároveň se opírá o myšlenku autorů, že jednotlivé fáze modelu na sebe nemusí navazovat v tom pořadí, jaké oni určili.

Popisná forma modelu:

Jak je vidět z následující názorné formy (Obr. č. 2), rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu byl ovlivněn mnoha faktory. Tento rozvoj se děl v rámci mužské skupiny a účast každého člena na této skupiny byla ovlivněna jeho konkrétními motivacemi, přáními, zkušenostmi, pocity a otázkami, s kterými do skupiny vstupoval. Pro to, aby se v rámci skupiny mohla nehodnotící pozornost rozvíjet, byly důležité a nápomocné faktory jako otevřenost člena, dobrovolnost účasti, vedení lektora, nehodnocení či dostatek času. Dále na tento rozvoj působila důvěra jak k ostatním členům skupiny, tak k lektorovi, vlastní naladění, aktuální starosti a povinnosti a jejich zvládnání, zkušenosti s mužskými skupinami či míra vlastního studu. Důsledkem všech těchto vlivů se pak rozvoj nehodnotící pozornosti dále vyvíjel skrze různé jednání jako je uvolnění, otevřenost/uzavřenost vůči aktivitám a sdílení, zapojení až ponoření do aktivit či například integrace poznání do běžného života. Toto jednání mělo rozličné dopady. Šlo především o vnímání vlastního těla, snížení studu v pohybu, zvýšení spontaneity ve

vlastním projevu, objevení možností vlastního těla, ale také zažívání úzkosti z vlastní síly a puštění sebe kontroly či nové až emočně korektivní zkušenosti z mužského kolektivu.

Obr. č. 2. Názorná forma modelu zakotvené teorie



6.7. Případy nezapadající do teorie

Součástí zakotvené teorie jsou i výjimky, případy, které teorii neodpovídají nebo do ní nezapadají. Jedním z důvodů může být například to, že příčinou vzniku konkrétního jevu jsou podmínky, kterých si nejsme vědomi, proto nevidíme souvislost, díky které jev do teorie patří. Další možností tohoto nezapadání může být také to, že rozsáhlost všech sesbíraných dat se týká více témat, z nichž každé by možná mohlo mít vlastní zakotvenou teorii. Autoři metodologie sami zdůrazňují, že v tomto případě by výzkumníci neměli se sebranými daty nakládat jako s jednou entitou (STRAUSS a CORBIN, 1991).

V tomto výzkumu bylo několik témat, která se hojně objevovala v sesbíraných datech, nicméně se zaměřením vytvořené zakotvené teorie nesouvisela. V modelu jsou jen lehce zmíněna například v dopadech a efektech. Jedná se především o téma sebekontroly a otázek kolem mužství. V textu je vždy pro přiblížení pár citací přímo od členů skupiny.

6.7.1. Kategorie týkající se mužství

Téma mužství se po čas scházení skupiny ukazovala v různých podobách. V prvních skupinových setkáních se ukazovala zásadní otázka, zda je vůbec v pořádku, že skupina mužů společně dělá to, co se na skupinách dělalo. Z toho se odvíjely diskuse, co vlastně je a není mužské, zda je v pořádku, že muž tančí, zda je v pořádku, že se muž zajímá o své tělo, že se uvolní apod. Tato témata (pojmy) byla v rámci kódování zařazena do kategorie *co je a není mužské*.

„Je to prostě takový...co tady sakra děláme? V drtivé většině případů, **když se sejdou jen chlapi**, tak nevím, tak to prostě bývá nějaká chlastačka nebo prostě party nebo nějaká túra do hor, to je jedno, ale nedokážu si představit žádnou běžnou situaci, kde by chlapi synchronně mávali rukou. To mi prostě přijde bizarní.“ David

Další kategorie zněla *muž mačo*, což je fenomén, o kterém každý mluvil v individuálním rozhovoru (ač se na to vůbec výzkumnice neptala). Charakteristiky „mačo muže“ všichni udávali v podstatě shodné – velká sebedůvěra, sebevědomí, zaměření na cíl a jeho dosahování, ukazování své vlastní síly, snadnost navazování kontaktu se ženami, preference rozumu nad emocemi, neprojevoování emocí. Ukazovalo se, že pokud muž necítí sám sebe jako mačo muže, ale zároveň k tomuto fenoménu nějak vzhlíží, může mít obavy z mužských kolektivů, případně mu je lépe mezi muži, kteří

podle něj tomuto fenoménu nejsou podobní. Často byla znát tendence obdivu a touhy přiblížit se tomuto fenoménu, ale zároveň jisté pohrdání a shazování.

„Taková ta průraznost, trochu je to (být **mačo muž**) o té konfrontaci, být nějaký alfa samec, mít nějaký...takový ten silný, sebevědomý, co dokáže dobře fungovat v konfliktech, verbálních i fyzických. Být ten, co dokáže prorazit, být ten aktivní tvůrce.“ Hynek

„Na té skupině mi nevadilo, že byla mužská. Možná to bylo jiné i v tom, že jsi tam byla ty, že to nebylo čistě mužské. Nebylo to **takové to mužské mačo chlapáctví**, nebylo to o tom být nějaký chlap, bylo to o něčem jiném.“ Patrik

Po tom, co se první tři skupiny zabývali tím, zda je v pořádku, aby jako chlapi dělali to, co dělají, vynořila se otázka, co by se změnilo, kdyby mezi nimi byly kromě lektorky ještě nějaké jiné ženy – tedy kategorie *přítomnost žen*. Některým by se velmi ulevilo, bylo by jim na skupině příjemněji. To byl případ především těch, co měli s mužskými skupinami v minulosti nepříjemné zkušenosti a poslední roky se vyskytují především v ženských kolektivech. Jiní naopak přiznali, že zvláště pokud by tyto ženy byly hezké, přestali by vnímat skupinu a společné aktivity a veškerou svou pozornost by soustředili pouze na ně. Lektorku samotnou vnímali především jako autoritu – ne ve smyslu, toho, že by byla autoritativně direktivní, ale že je jednoduše na skupině v roli vedoucího, proto je její projev tím definován. Pro mnohé bylo také důležitou informací to, že je lektorka šťastně vdaná. To údajně některým členům nastavilo hranice o to víc.

„Já se teda přiznám, že mě osobně přijde divný právě být jenom s chlapama, protože na to nejsem zvyklý. Kdyby tady byly i holky nebo by tu byly jenom holky, tak by to pro mě osobně bylo asi i přirozenější, ač to zní možná jako blbost.“ David

„Já to vnímám podobně nebo víceméně stejně. Kdyby tu byly i holky nebo jenom holky, tak bych se styděl asi i míň.“ Patrik

„Mně to je třeba příjemnější (že jsou ve skupině jen muži), jinak bych se nemohl tolik uvolnit. Ženy se právě posunuly na takovou kolej touhy nebo jak to říct. Asi bych se nevěnoval pak tomu, co se tu děje.“ Štěpán

Muži velmi oceňovali možnost být v mužské skupině, oceňovali vzájemné sdílení, provozování společných aktivit, výměny názorů, poznávání pohledů na svět druhých. Většina z nich popisovala absenci mužské skupiny v jejich životech, zároveň si uvědomovali mnoho pozitiv, která by jim přirozeně, ale i uměle vytvořená mužská skupina mohla přinést. Především z analýzy reflexí toho, když o nějaké setkání svou absencí přišli, a z analýzy emailů, ve kterých se omlouvali, že nepřijdou, je zřejmé, že i tato skupina (ač ne stoprocentně mužská) pro ně byla velmi důležitá. Tyto prožitky a výroky byly kódovány jako kategorie *absence mužské skupiny* a *důležitost skupiny*.

„Asi fakt (si do života nesu) větší soudržnost té mužské skupiny, a že **se toho nemusím tolik obávat**. Že fakt ty zkušenosti, co jsem měl, platný byly a v nějakém prostředí platný byly, a v nějakém prostředí to fakt tak funguje, ale zároveň to byla **taková emočně korektivní zkušenost pro mě**.“ Hynek

„Když jsem tam tenkrát nešel, když jsem to zrušil, tak **mě to fakt jako mrzelo**. A byl bych radši tam, než v tom divadle. No, mrzelo mě, že jsem tam nebyl. Protože tam by byla ta hodina a půl něčeho nového, co jsem prostě chtěl. Ale zapomněl jsem na to divadlo. Jsem si pak říkal o přestávce, co tak asi děláte.“ Michal

6.7.2. Sebekontrola a její pouštění

Dalším velmi zajímavou kategorií, která je sice uvedena v modelu, možná by si ale zasloužila vlastní zakotvenou teorii, je *sebekontrola a její pouštění*. Sebekontrola pro členy zahrnovala hlídání své vlastní síly, a to především z toho důvodu, aby někomu neublížili. Téma vlastní síly a její hlídání se často objevovalo jako něco důležitého v rámci kódování všech textů. Během reflexí společných pohybových aktivit zaznívaly obavy jako „abych někomu neublížil“, „nechtěl jsem to ostatním zkazit“, „abych nevadil“, „abych nerušil“, „to bych brzdil ostatní“ naznačující silnou tendenci sám sebe a svůj projev, pohyb hlídat.

Při důkladnější práci s daty, především individuálních rozhovorů se ukázala častá očekávání vlastní agrese, která by mohla při puštění vnitřní kontroly přijít. Zároveň se ukázal i vlastní strach z této agrese, kterou někteří členové v sobě cítí a zároveň v podstatě neznají, proto v nich způsobuje obavy.

Tendence se hlídat byla často reflektovaná i ve vztahu k lektorce. Některými členy byla zároveň vnímaná i jako ta, co by měla korigovat, jak moc se muži uvolní, co by měla zajišťovat usměrnění, kdyby se tam někdo z členů uvolnil „až moc“.

„**Určitě bych se bál já sám, co bych vlastně provedl**, (kdybych tu kontrolu pustil), ale je to i způsobeno tím, pokud by se to stalo, bylo by ti pak asi smutno. Kdybych to pak zase provedl, skončilo by to tím, že bych na tebe nějak vyjel.“ David

„No já jsem to fakt jako vnímal, že **tvůj job je poskytnout bezpečný prostředí, abychom si tam nerozbili držku**, a nějaký režim jako že teď budeme dělat tohle prostě.“ Zdeněk

„Já sám sobě říkal „chovej se slušně“. To byla taková...takový můj konstrukt, který říkal, že **kdybych se tam nějak moc vzbouřil**, tak nejspíš potom na nás nebudeš řvát nebo nebudeš se pokoušet nás nějak zkrotit. J: A proč bych vás měla chtít zkrotit? D: **Kdybychom se utrhli ze řetězu, že bychom tam byli nějak moc, vzali bychom židličku a začali s ní mlátit toho druhého**.“ David

„...jsme byli pod vedením někoho, kdo je slabší, menší, mírnější, **i kdyby chtěla, tak nás prostě neuhlídá, pokud se neuhlídáme my sami sebe**. J: A jak by to vypadalo, kdybyste se neuhlídali? D: **Chovali bychom se jako zvířata**.“ David

7. DISKUSE

V rámci diskuse bych ráda odpověděla na výzkumné otázky. Vycházím především přímo z modelu zakotvené teorie.

7.1. Jak muži prožívají svou tělesnost a pohyb v rámci krátkodobé intervence terapeutického tance?

Odpovědi jsou zřejmé jak přímo z modelu, tak z doplňující podkapitoly 7.7 Případy nezapadající do teorie. **Prožívání tělesnosti a pohybu variovalo** u každého člena skupiny individuálně, v závislosti na jeho minulých i současných životních zkušenostech, motivacích a pocitech na skupině. Toto proměňování bylo také velmi závislé na čase, který spolu skupina strávila.

Obecně se ukázalo, že čím více se členové skupiny znali, především čím blíže se poznávali a čím déle byli spolu v pohybu, tím uvolněněji se na skupině i v pohybu cítili. Především z počátku se ukazovaly **prožitky velké nervozity, studu a úzkosti**. Ty se postupně proměňovaly jak díky již zmíněnému poznávání se mezi členy, tak i díky nastavení skupiny. To je nicméně popsáno i v dalších teoriích, kdy společně strávený čas a míra sdílení posiluje kohezi a intimitu skupiny (YALOM, 2016).

S nastavením skupiny souvisí režim, který byl dán programem a pohybovými aktivitami, kterými členy skupiny provázela lektorka. Tento režim, jehož plnění nebylo nijak striktně vynucováno, dal mužům jistou oporu a **jistotu**, jak v pohybu být. Nabízel jim možnosti, co dělat – ať už šlo o zadání při pohybu ve skupině, pohybovou hru, nabídku vnést do pohybu různé kvality či rytmus hudby. Členové skupiny vyjadřovali, že byli vybudnuti v děláni něčeho, co by sami od sebe nikdy nedělali. Aktivity vnímali obvykle velmi pozitivně, popisovali, že jim umožňují objevovat a zkoumat sebe sama. Naplňovalo to tak základní motivaci většiny z nich, což byla **zvědavost a touha zkusit něco nového**. Pro některé bylo vedení lektorky a zadání aktivit také možností jak se soustředit pouze na jednu věc. Jelikož se aktivity většinou týkaly pohybu a tělesna, i onu pozornost člen obvykle směřoval přímo na sebe. To jim umožňovalo **velký odpočinek a relaxaci**, jak sami popisovali tzv. „vypnutí“.

Právě na vnímání režimu a vedení lektorky je velmi vidět posun v rámci setkávání. V prvních setkáních členové velmi vyžadovali vedení, potřebovali konkrétní zadání, pomáhala jim i hudba. Postupem času vnímali hudbu častěji jako rušitele, kterému se

musí podřídit, kvůli které nemohou být **svobodní**. Stejně tak provádějící hlas lektorky občas vnímali jako rušící, neboť si už v rámci pohybových aktivit vystačili sami.

Třeba popsat i to, že ne všichni členové tyto aktivity přijímali pozitivně. Pro některé byly nabízené aktivity tak vzdálené jejich běžnému konání, že jejich provozování v nich vyvolávalo až **úzkost**. Popisovali pocity **stresu**, **napětí v těle**, **nepochopení** a **nesmyslnosti**. Tyto pocity se nicméně dál vyvíjely. Členové, kteří je zažívali, popisovali, že to, co jim v uvolnění se a najítí vlastního smyslu aktivit, pomohlo nejvíce, byl čas, případně přijetí, že konkrétní aktivita prostě není ta pravá pro ně. U přeměny těchto pocitů byla zajímavá jejich ambivalence. Často se ukazovalo například to, že členovi nebylo moc příjemné to, co právě ve skupině dělá, zároveň ale **cítil motivaci**, že když to zvládne, může ho to velmi posunout v jeho **prožívání studu**. Stejně tak něčí pocit **nesmyslnosti** aktivit býval doprovázen **zvědavostí**, co se stane, pokud smysl aktivit nalezne. Rozhodně tedy roli hrál nejen čas, ale i motivace, odhodlání a víra.

Dalším prvkem nastavení skupin bylo také to, že na skupinách nikdy neprobíhalo žádné hodnocení ani porovnávání – ani pohybu ani verbálního projevu. Právě nehodnotící prostředí bylo to, co členové skupiny vyzdvihovali jako jednu z nejdůležitějších věcí. Umožňovalo jim pocity **uvolnění, svobody a přijetí**.

S nehodnocením také souviselo to, že účast na veškerých aktivitách (a samozřejmě i výzkumu) byla dobrovolná. Nikdo nebyl do ničeho nucen. Členové byli podporováni lektorkou, aby vždy respektovali své pocity a aktivitu si klidně přizpůsobili svým potřebám a možnostem. Zároveň bylo pro členy skupiny důležité, že se většinou aktivit zúčastňovali všichni. Několik z nich ale vysvětlovalo, že na tom, aby „do toho šli všichni“, jim záleželo především na začátku scházení. Postupně nabírali na **sebejistotě** a ani nezapojení se někoho z členů je neobtěžovalo.

Právě **sebevědomí** a **sebejistota** bylo jedním z častých témat. Tato témata se ukazovala nejen skrze pohyb, ale také skrze vypravování, která přinášeli ze svých mimoskupinových životů. Rozvíjené pocity sebevědomí a sebejistoty vnímali především ve skupinových aktivitách, kdy zažívali pocit **přijetí** nehledě na to, jaký pohyb či projev mezi ostatní přinesou. Zkoumali různé pohyby od běžných gest, bojových gest, dětských pohybů, až po nepředvídatelné, abstraktní pohyby. Zažívali si různé kvality plynutí, váhy, času pohybu a dostávali zpětnou vazbu, že všechny tyto možnosti projevu, jaké jejich tělo skrze pohyb má, jsou v pořádku. Mluvili o **radosti** a **uvolnění** z toho, že

at' udělají cokoliv, nikdo je za to neodsoudí, mohou si tedy v mezích toho, aby sobě a druhým neublížili (což bylo v podstatě jediné pravidlo skupiny), dělat co chtějí.

Co se týče těchto témat bez přímé návaznosti na pohybový program, zamýšleli se nad spojitostí sebevědomí a svobodného tance na veřejnosti. Nacházeli mezi tím silnou souvislost. Konkrétně sebevědomí v tanci bylo u několika z nich velmi sraženo v letech dospívání, kdy navštěvovali tradiční taneční kurzy. Taneční mistři nebyli empatičtí a méně šikovné chlapce dávali všem za příklad „jak tanec nedělat“. Tyto zážitky zůstaly v mužích poměrně silně zakořeněny a negativně ovlivnily jejich nadšení tančit v dospělosti. Stejně tak popisovali snižování sebevědomí ve chvílích, kdy zažili hodnocení, kritiku a posměch vůči těm, co se na běžných tanečních zábavách a společenských akcích roztančili nějak jinak, než všichni ostatní. Zároveň ale všichni popisovali **silnou touhu tančit svobodně a bez zábran**. Někteří měli dokonce přání tančit choreografie či esteticky zajímavé a nápadité variace.

Důležitým poznáním tohoto výzkumu je také to, že mužům chybí spontánní blbnutí v pohybu. Sami to nazývali blbnutím, případně spojením „být jako malý kluk“. Nadšení nad tím, že mohli blbnout, komentovali větou, že se to možná zdá jako banalita, ale zároveň vyjadřovali, jak velmi důležité to pro ně je. Blbnutí jim přinášelo **uvolnění, svobodu a radost** ve skupině. Významnou složkou v rámci tohoto blbnutí bylo to, že probíhalo ve skupině mužů. Jak kdyby dostávali spoluúčastí ostatních mužů potvrzení, že to je v pořádku. Významným jevem tohoto prožívání u mladších členů bylo také to, že dokonce blbli ve společnosti i starších mužů. Někteří popisovali, že uvolnění se do tohoto blbnutí vyžaduje přijetí nesofistikované, neřízené stránky sebe. Toto blbnutí velmi souviselo s časem, který spolu členové strávili, s navázanou důvěrou a vlastní tendencí se kontrolovat.

Právě **sebekontrola** byla dalším důležitým tématem. Z analýzy dat je zřejmé, že sebekontrola v pohybu velmi závisí na sebekontrolě a spontánnosti v běžném životě. Ti členové, kteří na skupinách zažívali stres a úzkost z pohybu, popisovali zvýšenou sebekontrolu v běžných situacích každodenního života, kterou i oni sami vnímají jako omezující. Sebekontrolu mají hodně spojenou s ostražitostí, dohlížením na okolí, často spojenou s tendencí, že kdyby se někomu něco stalo, musí zasáhnout a pomoci.

Tyto tendence také souvisí s **hlídáním své vlastní síly**, a to především z toho důvodu, aby někomu neublížili. Téma vlastní síly a její hlídání se často objevovalo během

kódování textů jako něco důležitého. Během reflexí společných pohybových aktivit zaznívaly obavy jako „abych někomu neublížil“, „nechtěl jsem to ostatním zkatit“, „abych nevadil“, „abych nerušil“ naznačující silnou tendenci sám sebe a svůj projev, pohyb hlídat. Zajímavým výzkumným záměrem by bylo zjistit, kde tyto tendence vznikají. Osobně mě napadají spojitosti s výchovou dětí, které svou zbrklostí, nadšením, neohrožením často něco shodí či rozbijí, proto mohou být napomínáni, aby se (svou energií, svůj projev) klidnili, protože jsou pro sebe i okolí nebezpeční.

Při důkladnější práci s daty, především individuálních rozhovorů, se ukázala častá **očekávání vlastní agrese**, která by mohla při puštění vnitřní kontroly přijít. Zároveň se ukázal i vlastní **strach z této agrese**, kterou někteří členové v sobě cítí a zároveň v podstatě neznají, proto v nich způsobuje obavy. Z těchto zjištění je tedy patrná obava z vlastní síly i z vlastní agrese, kterou musí v zájmu společnosti a společenských zvyklostí držet na uzdě. To však zapříčiňuje to, že tuto svoji složku vlastně vůbec neznají a logicky z ní mají i strach. Možná právě proto si ke konci scházení skupiny tolik užívali spontánnost a puštění zábran, protože zjistili, že nemusí přijít jenom agrese, kterou očekávali, ale také jednoduše velká energie, velká aktivizace (skákání, tanec, pohyb celého těla) a z emocí především radost.

7.2. Jak muži pocítují vliv krátkodobé intervence terapeutického tance na svoje prožívání a každodenní život?

Shrňme si nyní dopady intervence terapeutického tance mimo skupinu. Zjištěných dopadů bylo několik. Některé se týkaly všech členů skupiny, jiné byly individuální pouze pro některé.

Jedním ze zjištěných dopadů byla **schopnost více vnímat své tělo, tedy i sám sebe**. Členové popisovali, že tuto schopnost, podporovanou například vnímáním dechu, země pod nohama či dotekem, si začali více uvědomovat, tedy uplatňovat i v běžném životě. Tyto techniky i prožitky jsou velmi podobné technikám mindfulness.

Vnímání vlastního těla (jeho pocitů, signálů, bolestí, napětí, uvolnění, únavy...) popisují členové jako **možnost odpočinku, zastavení a soustředění pouze na sebe**. Díky tomu mohou více vnímat sami sebe, své potřeby a možnosti teď a tady v přítomnosti. Věnování se jednou týdně terapeutickému tanci vnímali jako **prevenci stresu**, který vnímali více, pokud setkání vynechali.

Skrze vnímání svého těla se také členové dostávali blíže ke svému tělu a jeho potřebám. Začali být více **vděční za své tělo**, za to že jim vůbec umožňuje sedět, chodit. Více naslouchali jeho signálům, především pokud potřebovalo více péče, než kolik dostávalo.

Intervence měla také u některých členů dopady na více **svobodný, spontánní a sebevědomý projev sebe sama ve společnosti**. To bylo zapříčiněno především skupinovými aktivitami v pohybu, kdy každý dostával od ostatních reakce, že jeho projevy jsou v pořádku, dokonce mohou ostatní i potěšit či inspirovat. Někteří členové popisovali také to, že věnování se své tělesné stránce, doslova rozpochybování, jim pomohlo pustit se do projektů, kterým se vždy chtěli věnovat.

Jak již bylo zmíněno, vnímání vlastního těla a pohybu jim umožňovalo být víc v kontaktu se sebou samým. Zároveň díky tomu někteří prožívali velmi **silné zážitky vlastní jednoty, jednoty se světem, extrémní euforie či až duchovna**. Někteří tyto momenty popisovali jako transformační. Tyto zážitky vždy ještě dál doznívaly v následujících dnech a týdnech. Členové popisovali snahu svému zážitku nějak porozumět, případně ho integrovat do svého života. Důležitým efektem těchto zážitků bylo zajisté to, že členům dávaly zprávu o tom, že nejen skrze mysl či vnější podněty mohou takových zážitků dosáhnout. Doslova na vlastní kůži, aniž by to po nich někdo chtěl, si zažili, že tělo není něco, co musí asketicky odkládat, aby zažili momenty určitého sebe přesahu.

7.3. Další zjištění

Mezi výsledky této studie se také dají řadit zjištění týkající se mužských kolektivů. Do mužské skupiny každý vstupoval s vlastními minulými zkušenostmi, případně předsudky a stereotypy týkající se jak uměle, tak přirozeně vytvořených mužských skupin. Ukázalo se, že od uměle vytvořených mužských skupin, které jsou v posledních často nabízeny jako seberozvojová a zároveň komerční služba (tzv. mužské kruhy), mnozí očekávají, že se tam budou učit „jak být správným chlapem“, provozovat silové sporty, sekát dříví, přežívat sami v divočině a další. Právě proto mnohé z členů zaujala pozvánka do této skupiny, která ve svém textu nabízela něco jiného.

Nicméně téma mužskosti, především pak **fenomén „mačo muže“**, bylo často diskutovaným tématem, jak na skupinách, tak v individuálních rozhovorech. Mačo muž

svými charakteristikami mnohé přitahuje, rádi by se tomuto fenoménu přiblížili, ale zároveň je v mnohém odpuzuje, až jím pohrdají. Charakteristiky „mačo muže“ všichni udávali v podstatě shodné – velká sebedůvěra, sebevědomí, zaměření na cíl a jeho dosahování, ukazování své vlastní síly, snadnost navazování kontaktu se ženami, preference rozumu nad emocemi, neprojevození emocí. Ukazovalo se, že pokud muž necítí sám sebe jako mačo muže, ale zároveň k tomuto fenoménu nějak vzhlíží, může mít **obavy z mužských kolektivů**, případně mu je lépe mezi muži, kteří tomuto fenoménu také nejsou podobní.

S tématem mačo muže souvisí otázka, často probíraná především v prvních setkáních skupiny, a to otázka „**co je a není mužské?**“, „**co je a není v pořádku, aby muž či muži dohromady dělali/i?**“ Toto dotazování se a diskutování pramenilo z potřeby poznat se v rámci skupiny a poznat vnímání mužských skupin druhými. Stejně tak se ale týkají jednoduše potřeby a touhy znát odpovědi „co je vlastně mužské“?

S tím souvisí další zjištění a to, že mužům v jejich životech chybí ryze mužské skupiny a kolektivy. Muži velmi oceňovali možnost být v mužské skupině, oceňovali vzájemné sdílení, provozování společných aktivit, výměny názorů, poznávání pohledů na svět druhých. Všichni popisovali **absenci mužské skupiny v jejich životech**, zároveň si uvědomovali mnoho pozitiv, která by jim přirozeně, ale i uměle vytvořená mužská skupina, mohla přinést. Především z analýzy reflexí toho, když o nějaké setkání svou absencí přišli, a z analýzy emailů, v kterých se omlouvali, že nepřijdou, je zřejmé, že i tato skupina (ač ne stoprocentně mužská) pro ně byla velmi důležitá.

Mnozí autoři udávají, že zatímco ženy si prošly svým emancipačním hnutím, rozvojem ženských skupin, existuje pro ně tedy dostatek odborné a především laické literatury na téma ženství, ženské kruhy otevřené ke sdílení veškerých témat, akceptují ženy obecně poměrně širokou škálu, jak být ženou. Například ELISABETH BADINTEROVÁ (2005) popisuje rozvoj krize mužské identity právě v dobách, kdy se ženy začaly více emancipovat, více se zabývaly tím, kdo žena je, respektive kým vším by mohla být. V kontrastu k tomu muži sami neznali na podobné otázky týkající se mužství odpovědi. Dále například DANIEL J. CURRAN (2003) také popisuje dopad feministického hnutí na téma mužství. Toto hnutí přineslo do sociologie nové chápání pojmu gender. Zatímco strukturální sociologie stavěla v rozlišování genderových rolí na biologické odlišnosti mužů a žen, která se přirozeně ukazuje skrze stabilní a uspořádaný

system hodnot, přesvědčení a očekávání, feministická sociologie vnímá vymezení genderových rolí čistě jako společenský konstrukt vytvářený v kontextu ekonomické struktury, přenášený sociálním učením (CURRAN, 2003, s. 29).

Veškeré otázky týkající se mužství a mužských skupin ovšem nebyly předmětem tohoto výzkumu, proto jim ani nebylo věnováno více pozornosti. Zajisté však tento výzkum předkládá otázky pro další výzkumy.

7.4. Možnosti dalšího výzkumu

Zjištění tohoto výzkumu přináší mnoho otázek, kterými by stálo za to se dál výzkumně zabývat. Jednou z nich je například větší využití terapeutického tance v rámci práce s úzkostmi a prevencí stresu. Podle výsledků by zřejmě mohl být terapeutický tanec využíván také v rámci seberozvoje při práci se sebeobrazem, sebevědomím a komunikací.

Zajímavým záměrem by mohlo být vyzkoušení identického výzkumného designu s více specifikovanou skupinou – například pouze s muži určitého věku nebo pouze s muži pracujícími ve stresujícím pracovním prostředí. Stejně tak by se tento výzkumný design dal použít na skupinu žen či smíšenou skupinu.

Dále zkoumaným jevem by také mohla být centrální kategorie vytvořeného modelu – rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu a pohybu. Jakými způsoby je možné tuto pozornost rozvíjet? Jak by rozvoj této pozornosti mohl přispět například při léčbě psychiatrických pacientů různých diagnóz?

Sami členové skupiny si pokládali otázku, jak jinak by setkání probíhala a jak jinak by se na skupinách cítili, pokud by vedoucím byl muž, což by jistě bylo zajímavým srovnáním. Za hlubší zkoumání by jistě stál i zmíněný fenomén „mačo muže“, který byl pro mě osobně velkým překvapením. Kde se tento fenomén vzal? A do jaké míry a jak muže ovlivňuje?

Zajímavým tématem je také zjištěná absence mužských kolektivů v životech mužů. Záměrem výzkumu zkoumající toto téma by mohlo být například to, jak může muž tento kolektiv ve svém životě opět vytvořit, jaká by měl od tohoto kolektivu očekávání a co reálně by mu přinesl.

7.5. Nedostatky tohoto výzkumu

Téměř všechny nedostatky této práce jsou zdůvodnitelné tím, že výzkum byl proveden v rámci diplomové práce, která podléhá určitým pravidlům, jako je například rozsah práce. Dále pak byl celý výzkum proveden mnou jako studentkou bez vnější finanční či výzkumné podpory.

Jelikož jsem na výzkumu pracovala sama, plnila jsem roli jak lektorky, tak výzkumnice. To přineslo jak pozitiva, tak negativa. Pozitivem bylo to, že jsem mohla být přímo u toho, co se dělo na skupinách. Svými výzkumnými záměry jsem mohla více či méně vědomě ovlivňovat dění na skupinách tak, aby se neodchylovalo od výzkumného cíle. To je výhodou, pokud jsem to dělala vědomě s konkrétním záměrem, ale také nevýhodou, pokud jsem tím nevědomě manipulovala s procesy, které na skupinách probíhaly.

Dále už jenom samotný fakt, že muži věděli, že společná setkávání slouží k výzkumu, mohl ovlivnit jejich chování na skupině. Mohli se více snažit, aby přinášeli zajímavé názory a prožitky v reflexích a rozhovorech. Tento jev je v literatuře popisován jako efekt experimentátora (observer-expectancy effect) (HAYES, 1998, s. 17).

Dalším z úskalí je také proces kódování v rámci zakotvené studie. Tato metoda analýzy dat, respektive její reliabilita a validita je poměrně dosti závislá na zkušenostech s kódováním a teoretické citlivosti toho, kdo ji provádí (STRAUSS a CORBIN, 1991, s. 54), což u mě jako studentky psychologie, ne profesionálního výzkumníka pracujícího se zakotvenou teorií běžně, může být problém.

ZÁVĚR

Tato práce přinesla zjištění možného prožívání vlastního tělesna a pohybu u mužů. Pro výzkum byla vybrána skupina osmi mužů, kteří se na pravidelných setkáních po dobu devíti týdnů věnovali terapeutickému tanci. Pohybový program byl veden zkušenou lektorkou, která využívala techniky tanečně-pohybové terapie, relaxací a dalších. Po každém setkání muži společně reflektovali prožitky na skupině. Měsíc po ukončení tohoto scházení byl s každým členem proveden individuální hloubkový rozhovor.

Společné reflexe, individuální rozhovory, ale i další diskuse členů skupiny sloužily jako materiál k analýze. Analýza probíhala skrze metodologii zakotvené teorie. Po podrobném kódování (analýze) byl vypracován model, který se zabývá především *Rozvojem nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu a pohybu*, což se ukázalo jako ústřední téma celého výzkumu.

V modelu byly popsány faktory - týkající se osobnosti muže ale i nastavení režimu skupiny - které tomuto rozvoji pomáhají. Byly zjištěny různé další vlivy týkající se minulých zkušeností, motivací a hodnot muže, které *rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu a pohybu* ovlivňují. Jakákoliv míra tohoto rozvoje vyvolávala různá jednání a strategie, které byly uplatňovány přímo na společných setkáních, ale i mimo ně. Ukázalo se, že tato jednání a strategie měly dopad na to, co při pohybových aktivitách každý člen zažíval, ale i na různé oblasti mimoskupinového života.

Pomocí vypracovaného modelu se mi povedlo odpovědět na výzkumné otázky *Jak muži prožívají svou tělesnost a pohyb v rámci krátkodobé intervence terapeutického tance?* a *Jak muži pociťují vliv krátkodobé intervence terapeutického tance na svoje prožívání a každodenní život?* Odpovědí na první otázku je široká škála prožitků od úzkosti, nervozity až po radost a euforii. Intervence terapeutického tance oslovovala ve členech skupiny především témata týkající se vlastního vztahu k tělu a svobody projevu. Vliv této intervence, na který se ptala druhá výzkumná otázka, se projevoval opět ve vztahu k tělu, ve větší pozornosti vůči sobě, ale i v oblastech bytí mezi lidmi, komunikace a duchovna.

Kromě těchto zjištění se v analýze ukázalo několik dalších témat týkajících se především otázek mužství. Členové se společně zabývali tím, co je a není mužské, co je

a není v pořádku, aby muž dělal. Výrazným tématem byla otázka sebekontroly a toho, kdy ji pouštět, a co její puštění způsobuje. Důležitými diskusemi bylo také to, jak se jednotliví členové cítí v mužských kolektivech, a jak jsou tyto jejich prožitky ovlivněny minulými zkušenostmi či vlastními představami, jací by muži měli a neměli být. Tato témata ovšem nebyla předmětem výzkumu, proto jim - i s ohledem na rozsah práce - nebylo věnováno tolik prostoru.

V diskusi se zmiňují jak o nedostatcích této studie, jakými byl například fakt, že jsem vedla skupinu jako lektorka a zároveň prováděla výzkum jako výzkumnice. Dále například to, že to byla má první zkušenost s metodologií zakotvené teorie.

Výzkum nicméně přinesl mnoho otázek, kterými by stálo za to se dále výzkumně zabývat. Jednou z nich je využití terapeutického tance například v rámci práce z úzkostmi, stresem, sebevědomím či komunikací. Použitý výzkumný design by se také dal pro porovnání vyzkoušet s jinou skupinou – například pouze s muži určitého věku nebo pouze s muži pracujícími ve stresujícím pracovním prostředí. Stejně tak by se tento výzkumný design dal použít na skupinu žen či smíšenou skupinu. Dále zkoumaným jevem by také mohla být centrální kategorie vytvořeného modelu – rozvoj nehodnotící pozornosti vůči vlastnímu tělu a pohybu. Zajímavým tématem by také mohl být fenomén „mačo muže“ či absence čistě mužských skupin v životech mužů.

LITERATURA

ARIETI, S., FREEDMAN, D. X. a. DYRUD, J. E. *American handbook of psychiatry*. Volume 5, 1975. ISBN 0465001521.

BADINTEROVÁ, E. *XY. O Mužské identitě*. Litomyšl: Paseka. 2005. ISBN 80-7185-727-0

BAJAJ, T. a. VOHRA, S. S. Therapeutic Implications of Dance. *Amity Journal of Applied Psychology*. 2011, 2 (1), 54-68. ISSN 0976-6731.

BERGER, M. Bodily experience and expression of emotion. *American Journal of Dance Therapy*. 1972, 24 (1), 27-33. Dostupné z: http://www.annandaleonline.org/s/990/images/editor_documents/alum_exhibitions/bardians_of_the_1950s/mimi_berger_senior_project.pdf?sessionid=875d73b7-f58c-4e2a-812f-ec322d30f128

BERNSTEIN, P. (ed): *Eight theoretical approaches in Dance Movement therapy*, Dubuque: Kendal Hunt, 1979. ISBN 9781843107682

BERROL, C. F. Neuroscience meets dance movement therapy. Mirror neurons, the therapeutic proces and empathy. *Arts in Psychotherapy*. 2006, 33, 302-315. DOI: 10.1016/j.aip.2006.04.001.

BROOKS, D. a. STARK, A. The Effect of Dance/Movement Therapy on Affect: A Pilot Study. *American Journal of Dance Therapy*. 1989, 11 (2), 101-112. DOI: 10.1007/BF00843774

BARTENIEFF, I. a. LEWIS, D. *Body movement: Coping with the environment*. New York: Gordon and Breach, 1980. ISBN 978-0677055008.

CORBETT, K. *Boyhoods: Rethinking masculinities*. New Haven: Yale University Press, 2009. ISSN 0091-8369.

ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7. Edice Psyché.

DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9. Edice Psyché.

DE MENIL, F. *Histoire de la danse a travers les ages*. Paris: Picard et Kaan, 1905.

- ENGEL, C. Why do we dance? *The Musical Quarterly*. 1920, 6 (4), 510-531. Dostupné z: http://www.jstor.org/stable/737977?seq=1#page_scan_tab_contents
- ERWIN-GRABNER, T., GOODILL, S. W., HILL, E., S., NEIDA, K. Effectiveness of Dance/Movement Therapy on Reducing Text Anxiety. *American Journal of Dance Therapy*. 1999, 21 (1), 19-34. DOI: 10.1023/A:1022882327573.
- FELDENKRAIS, M. *Feldenkraisova metoda*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3
- GLASER, B. G. The Grounded Theory Perspective: Its Origins and Growth. *The Grounded Theory Review*. 2016, 15 (1), 4-9. Dostupné z: <http://groundedtheoryreview.com/2016/06/19/the-grounded-theory-perspective-its-origins-and-growth/>
- HACKNEY, P. *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff's Fundamentals*. London: Routledge, 2003. ISBN 9781135300678.
- HAYES, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-763-9.
- CHAIKLIN, H. *Marian Chace: Here papers*. Columbia: ADTA, 1975. ISBN 0915126044.
- CHODOROW, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X.
- JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-620-1.
- JOWITT, D. Dancing Masculinity: Defining the Male Image Onstage in Twentieth-Century America and Beyond. *Southwest Review*. 2010, 95 (2), 228-242. Dostupné z: https://www.jstor.org/stable/43473050?seq=1#page_scan_tab_contents
- KABAT-ZINN, J. *Vědomí přítomnosti*. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-85619-64-4.
- KOUKOLÍK, F. *Proč se Dostojevskij mýlil?* Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-482-9
- KUETTEL, T. Affective change in dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*. 1982, 5, 56-64. DOI: 10.1007/BF02579541
- LA TORRE, M.A. The Role of Body Movement in Psychotherapy. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2008, 44 (2), 127-130. DOI: 10.1111/j.1744-6163.2008.00165.x.

- MARICH, J. *Dancing Mindfulness: A Creative Path to Healing and Transformation*. Nashville: Skylight Paths, 2015. ISBN 1594736014.
- MATOUŠOVÁ-RAJMOVÁ, M. *Tanec v Mezopotámii*. Praha: AMU, 2002. ISBN 80-7331-912-8.
- MEEKUMS, B. *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. London: Sage, 2002. ISBN 0-7619-5766-9.
- NAYAK, A. a. KEHILY, M. J. *Gender, youth and culture: Young masculinities and femininities*. Basingstoke: Palgrave MacMillan, 2008. ISBN 9780230303553.
- NEŠPOR, K. *Práce s tělem v psychologii*. Praha: PVŠPŠ, 2010. ISBN 978-80-904541-7-0.
- PALLARO, P. *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved*. London: Jessica Kingsley, 2007. ISBN 9781843107682.
- PAYNE, H. *Dance movement therapy: Theory, research and practice*. 2nd ed. London: Routledge, 2006. ISBN 1583917039.
- REICH, W. *Character Analysis*. New York: Farrar, Strauss and Giroux, 1942.
- RIZOLATTI, G. a. CRAIGHERO, L. The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*. 2004, 27, 169–192. DOI: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230
- SCHILDER, P. *Image and Appearance of the Human Body*. New York: International Universities Press, 1950.
- SCHMAIS, C.: Healing processes in group dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*. 1985, 8, 17-36. DOI: 10.1007/BF02251439.
- WYMAN-MCGINTY, W. The body in analysis: Authentic movement and witnessing in analytic practice. *Journal of Analytic Psychology*. 1998, 43 (2), 239-260. DOI: 10.1111/1465-5922.00023.
- YALOM, I. D., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1073-3.

INTERNETOVÉ ZDROJE

What is Dance/Movement Therapy? *Adta.org* [online]. c2016 cit. 2017-4-15 Dostupné z: www.adta.org

What is Dance Movement Therapy? *Eadmt.com* [online]. c[2016] cit. 2017-4-15 Dostupné z: <http://www.eadmt.com/?action=article&id=43>

PŘÍLOHY

Příloha č. I: OTÁZKY PRO INDIVIDUÁLNÍ ROZHOVORY

1. Mohl by jsi prosím shrnout jak se vyvíjely tvé pocity ohledně chození do této skupiny, jak to pro tebe probíhalo od začátku, jak ses tam měl?
2. Způsobilo chození na skupiny nějakou změnu ve tvém chování / prožívání? Jakou, jak se tato změna projevila v životě?
3. Co z toho, co jsme dělali, ti pomohlo? Proč myslíš, že to zafungovalo?
4. Jaké pro tebe byly na skupině nejsilnější nebo nejlepší momenty? Byly i nějaké nejhorší nebo nejtěžší momenty?
5. Skupina byla až na mě jako vedoucí tvořena výhradně muži. Jak ti mezi muži bylo? Jaké myšlenky a emoce byly s pobytem na skupině mezi muži spojené?
6. Scházení trvalo dva měsíce, jak tuto dobu vnímáš? Byla dostatečná? Pokud ti to přišlo také krátké, co jsi čekal, že by se při delším scházení mohlo ještě stát?
7. Jak jsi vnímal mě jako vedoucí? Cítil jsi dostatek podpory a bezpečí? Vyvíjely se tyto pocity nějak? Je něco, co ti z mé strany chybělo?
8. Jsou věci, o kterých se na skupinách nemluvilo a přišly ti důležité?
9. Jak podle tebe skupina působila na ostatní a co jim pomohlo / nepomohlo?
10. Jak na vstup do skupiny reagovalo okolí? Vnímalo okolí, že je něco jinak/něco se děje, když jste chodili na skupinu?
11. Je něco, co by se podle tebe mohlo nebo mělo na scházení skupiny změnit, vylepšit?
12. Pro koho by mohla být užitečná a proč?
13. Co si sebou neseš i dál v životě?
14. Je ještě něco, co bys chtěl dodat?

Příloha č. II: POZVÁNKA

Mužská seberozvojová skupina

V rámci psychologického výzkumu hledáme muže, kteří by měli chuť stát se součástí uzavřené mužské skupiny, která by se scházela pravidelně každý týden po dobu dvou měsíců a zaměřovala se na téma vlastní svobody a zábran v pohybu a v těle.

Zvláštní jak je mužská exprese a vztah k jejich vlastnímu tělu u nás stále velmi tabuizovaným tématem. Mužské tělo a pohyb je obvykle diskutováno především v souvislostech sportovních výkonů, schopnostech v sexu či otázkách zdraví a nemoci. **Tělo ale není jen stroj, co nějak funguje a slouží k tomu, abychom mohli žít.** Je to hmotná a zároveň velmi intimní část identity člověka. Můžeme skrze něj komunikovat s vnějším světem. Bohužel na rozdíl od žen mají muži tu nevýhodu, že ve svém životě nemají procesy jako je měsíční menstruační cyklus, těhotenství, porod, přechod, není pro ně tak přirozené a společností vítané, aby svobodně tančili,...proto je možné, že jsou se svým tělem v menším nebo méně intenzivním kontaktu. Nebo tomu tak není? Právě to můžeme zkoumat v rámci seberozvojové skupiny. Můžeme také doslova na vlastní kůži zažít, co se děje s životy a jejich prožíváním ve chvíli, kdy dáme právě tělu a pohybu (sobě!) více pozornosti, zájmu a péče.

Pro koho je skupina určena:

Skupina je otevřená všem mužům, kteří mají chuť poznávat život a sebe v něm skrze práci s vlastním pohybem. Jsou vítáni všichni muži jakéhokoliv věku nad 18 let, kteří mají chuť se do společné spolupráce pustit. Mohou přijít ti, kteří se v těle a pohybu často cítí úzkostně, třeba mají i strach z tance, stejně jako muži citící v pohybu úlevu a potěšení. Věřím, že společná setkání přinesou svěží vítr a nová poznání jak do osobního tak profesního života.

Průběh setkávání:

V rámci prvního setkání probereme očekávání, přání a obavy, s kterými pravděpodobně budeme všichni včetně mě na kurz přicházet. Dále budete na prvním setkání seznámeni s průběhem celého výzkumu a budete požádáni o podepsání informovaného souhlasu, bez kterého se nelze kurzu zúčastnit. První setkání bude tedy více povídací s malou ukázkou práce s pohybem, abyste měli představu, jak budeme společný čas trávit a co pro mě osobně "práce s pohybem" znamená. **Sekat dříví, učit se základní kroky valčíku ani provozovat sex na setkáních nebudeme, leč by se to jako práce s pohybem jistě vnímat dalo.**

Prakticky mohou další setkání skupiny vypadat například tak, že se sejdeme (je vhodné se převléknout do něčeho, co vám nebude nijak bránit v pohybu a v čem vám bude pohodlně, je to na vás), na začátku si krátce popovídáme, s jakou náladou kdo přichází, jak se v minulém týdnu projevovaly zkušenosti z předchozího setkání, jestli jsou k předchozímu setkání ještě nějaké otázky či postřehy. Přes společný pohyb, protažení, relaxaci, dechová cvičení se zkusíme dostat ke svému tělu, naladit se na jeho vnímání - na vnímání sebe samého ve své celistvosti (tělo - dech - mysl - duše). Po čas lekce se budeme zabývat skrze různé pohybové aktivity a experimenty daným tématem. Pohybové aktivity budou prokládány verbální reflexí toho, co děláme a jak o tom přemýšlíme v kontextu našich životů. Témata ale nebudeme rozebírat primárně slovy, ale experimentovat s nimi přímo v pohybu. Tyto zkušenosti budeme následně reflektovat a dávat do spojitosti s našimi životy.

Kdy a kde:

Každou středu od 19. října do 14. prosince v čase 18:30 až 20 hodin. V případě zájmu je možné v setkávání pokračovat i po Vánocích. Každé setkání bude trvat 90min.

Adresa: Modré Nebe, Elišky Krásnohorské 6, Praha 1 (5 min od metra Staroměstská, 1 min od tram zastávky Právnická fakulta)

Co vám skupina může nabídnout:

Možnost hlubšího sebezpoznání, sebevýjádření a kreativity v bezpečném podpůrném prostředí pod vedením psychologa. Sdílení zkušeností a inspirace. Vyzkoušení nových věcí a objevení nových možností zážitkovou formou. Nejedná se o skupinovou terapii. Kurz není řešením pro jedince v akutní životní krizi.

Kdo vás setkáními bude provázet:

Bc. Jolana Šohájková. Studentka pátého ročníku jednooborové psychologie. Absolventka pětiletého psychoterapeutického výcviku. Zakladatelka projektu FlowingSpace - prostoru pro svobodný a kreativní pohyb. Lektorka tanečních a pohybových kurzů zaměřených na autentický projev a propojování těla, mysli a duše. Mám dlouholeté zkušenosti s vedením psychoterapeutických skupin na psychiatrickém oddělení Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a vzdělávám se v taneční a pohybové terapii.

Možná si říkáte - "Není zvláštní, že mužskou skupinu povede žena?" Ano, je pravda, že pokud se podíváte na nabídku mužských či ženských skupin (kruhů), mužské jsou většinou vedeny mužem, ženské ženou. K pocitu, že vedení mužské skupiny ženou je nejenom v pořádku ale dokonce výhodou, mě vedly hned dvě věci. Vaše zkušenosti z mužského světa a mužského prožívání sdílené v takto mužském kolektivu pro mě jako pro ženu budou pravděpodobně velmi nové a obohacující, věřím že často i překvapující. O to více se budeme moct nořit do hloubky sebereflexí, abychom si byli jisti, že si jako muži a žena opravdu rozumíme. Zároveň jsem nedávno slyšela zajímavou myšlenku o mísení žen a mužů v rámci seberozvojových skupin, které je založeno na principu jin a jang, kdy teprve sloučením těchto dvou na první pohled protikladných sil přináší jednotu.

Způsob mé práce:

Intuitivní práce s procesy tady a teď opřená o teoretické vzdělání - psychologie, psychoterapie, taneční a pohybová terapie, Feldenkraiova metoda, Labanova analýza pohybu, Tanec 5 rytmtů, ...

Kde se přihlásit, kde získat více informací:

Do skupiny již nenabíráme nové členy. V případě zájmu o mužskou pohybovou skupinu v roce 2017 napište prosím na email jolana.sohajkova@seznam.cz

Příloha č. III: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas

Nemám námitek proti tomu, aby informace plynoucí z mé účasti na setkáních Mužské seberozvojové informace byly anonymně použity pro vědecko-výzkumné účely v rámci diplomové práce „Prožívání pohybu a vlastní tělesnosti u mužů“.

Potvrzuji, že jsem měl možnost se dotazovat na podrobnosti výzkumu a že s účastí na výzkumu souhlasím zcela dobrovolně a na základě svého rozhodnutí.

V _____ dne _____

Jméno a příjmení: _____

Podpis: _____

Příloha č. IV: UKÁZKY MATERIÁLŮ K REKAPITULACI

ROZVÍJENÍ STEREOTYPNÍCH GEST
ZVĚDOMOVÁNÍ, UVOLŇOVÁNÍ TĚLA VE STOJĚ

PAVEL
HONZA A.
PETR
HONZA Z.
JOLA

MATURITNÍ PLESY
TANEČNÍ
TANEC A HOLKY
ODPOJENOST OD TĚLA
NEMOTORNOST
STUD, OSTYCH
VELKÁ CHUŤ TANČIT
SVOBODA V TĚLE
MUŽSKÁ VÝKONOVOST
POSILOVNY, SVALY
POHYB PRO RADOST, FUNKČNÍ POHYB
TĚLESNOST VE STÁŘÍ

1. 19. ŘÍJNA

DÝCHÁNÍ V LEŽE
ZVĚDOMOVÁNÍ TĚLA V LEŽE
VNÍMÁNÍ ZVEDÁNÍ RUKY
MOŽNOSTI ZVEDÁNÍ RUKY, EXTRÉMY,
RYCHLOSTI, SMĚRY
OTÁČENÍ HLAVY V SEDE
(feldenkrajsova metoda)

HONZA A.
MARTIN B.
WILIAM
VAŠEK
MARTIN Z.
DAN
ŠIMON
HONZA Z.
PETR
JOLA

KONTAKT SE SEBOU
ČAS JEN PRO SEBE
VYTVORENÍ SI BEZPEČNÉ
BUBLINY KOLEM SEBE
PŘÍJEMNOST SOUSTŘEDĚNÍ
SE JEN NA SEBE
INSPIRUJÍCÍ HUDBA OD MAOKA
PODIVNOST NESMYSLNOST ŽE SKUPINA
CHLAPŮ LEŽÍ NA ZEMI A POSLOUCHÁ TANTRA
HUBBU
VÝZNAM GESTA PĚSTI

2. 26. ŘÍJNA

Příloha č. V: POJMY Z OTEVŘENÉHO KÓDOVÁNÍ

Motivace	Náraz na vlastní	Svoboda
Očekávání tance	paradigmata	Ohleduplnost
Očekávání konkurence	Empatie k druhým	Držení se zpátky
Očekávání konfrontace	Tanec je stres	Důvěra
Zvědavost	Tančit podle norem	Bezpečí
Touha tančit	Snížení nároků na tanec	Hranice
Nehodnocení	Nepříjemné zkušenosti	Režim
Sebevědomí	spojené s tancem	Chápání mužského světa
Čas	Taneční	Chybění mužské skupiny
Opouštění od hodnocení	Netančit je slabina	Tendence zapadat do
vlastního projevu	Ochraňování žen	skupiny
Nechuť končit	Soupeřivost mužů	Vyčleňování se ze skupiny
Odpovědnost za sebe	„My chlapi“	Vhodnost skupiny
Obava ze zesměšnění	Muži v nestandardních	Důležitost skupiny
Překvapení z přeměny	podmínkách	Ambivalentní pocity
Davida	Hierarchie mužského světa	Dopady skupiny
Soustředění se jen na jeden	Obětování něčeho kvůli	neflirtující žena
Sdílení	skupině	Obavy z vedení ženou
Tlachání	Parta	Péče lektora
Těšení se na další setkání	Vděčnost vůči svému tělu	OPRAVDOVOST
Větší zkušenosti ostatních	Pocit jednoty v těle	LEKTORA
s tancem	Pocit jednoty se světem	Tempo a direktivita lektora
Podpora okolím v účasti na	Duchovní momenty	Lektor žena
skupině	Sebepřesah	Ženy na skupině
Žebříček priorit	Přijetí	Chybění mužských vzorů
Autenticita ostatních	Odpočinek	Dětství bez táty
Hledání smyslu skupiny	Poslední setkání	Aktivizační prvek v týdnu
Uvědomování si sebe	Vnímání mezigeneračna	Vytržení z běžného
Přímost kontaktu se sebou	Dovolit si být živočišný	obstarávání
Zamýšlení se nad	Dobrovolnost	Radost z experimentování
pokračováním	Výčitky	Objevení potenciálu těla
Křehkost skupiny	Možná více pohybu méně	Blbnutí
Bodybuilding	mluvení.	Dělat si, co chci
Vnímání závazku	Korektivní emoční	Těžké období
Potřeba více místa	zkušenost	Procesovost
Pocit kastrace	Absence	„Šli do toho všichni“
Být/nebýt na stejné vlně	Proměnlivost pocitů	„Jak malí kluci“
Touha více interagovat	Nervozita	Bytí v hlavě
Zachování soukromí	Pocity méněcennosti	Strach z vlastní síly
„Mezi muži bych měl“	Stud	Možná agresivita
Zdrženlivost	Naladění	
Sebe potlačující	Velikost muže	
ohleduplnost	Vlastní síla	

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Jolana Šohájková

Studijní program: N7701

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Terapeutický tanec a jeho dopady na prožívání mužů

Počet stran (bez příloh): 82

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů české literatury a pramenů: 6

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 32

Počet internetových odkazů: 2

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2017

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Bc. Jolana Šohájková**

Obor studia: Psychologie

Název práce: **Terapeutický tanec a jeho dopady na prožívání mužů**

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 82

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 38

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová příslušnost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

Formální zpracování

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

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

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

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

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

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

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

Obsahová kritéria a přínos práce

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

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

Naplnění cílů práce

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

Návaznost kapitol a subkapitol

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Popište prosím jak se Vám dařilo oddělovat roli terapeutky od role výzkumníka.

Co bylo na provedení této práce nejtěžší a proč?

Jaké další pokračování ve výzkumu by jste navrhovala?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Vynikající práce. V teoretické části se autorka věnuje problematice tance, taneční terapie a metodám práce s tělem. Teoretická část je zpracována přehledně a autorka využívá i nejnovějších poznatků v oboru.

Praktickou část tvoří popis a analýza účinků intervence terapeutického tance, kterou autorka aplikovala na skupině 8 mužů v průběhu dvou měsíců. Data pro analýzu pocházejí z několika zdrojů – zápisků autorky, nahrávek skupin, rozhovorů s účastníky. Data jsou analyzována metodou zakotvené teorie. Autorka metodu sama nastudovala z dostupné literatury a důkladně ji aplikovala, postup analýzy je detailně popsán. Výsledkem je model zakotvené teorie (s.65). Autorka se nevyhýbá ani analýze deviantních případů a uvádí také poměrně rozsáhlou diskusi.

Práci doporučuji k další publikaci.

Silné stránky:

- čtivě a zajímavě napsaná teoretická část
- originální nápad a výzkumný záměr
- pečlivě provedená analýza
- samostatný a kreativní přístup autorky

Slabé stránky:

- překrývání rolí terapeutky a výzkumnice není z metodologického hlediska optimální, vzhledem k charakteru práce v tomto případě ale nebyla jiná možnost, jak výzkumný záměr uskutečnit

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

Navrhovaná klasifikace:

VÝBORNÝ

Datum, podpis:



24.5.2017



*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Jolana Šohájková
Obor studia: Psychologie
Název práce: Terapeutický tanec a jeho dopady na prožívání mužů
Oponent práce: Mgr. Lucie Vacková Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 82

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 38

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová přiléhavost tématu

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

Originalita tématu a jeho zpracování

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

Formální zpracování

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

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

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

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

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

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

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

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

Využití výzkumných empirických metod

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

Využití praktických zkušeností

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

Obsahová kritéria a přínos práce

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

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

Naplnění cílů práce

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

Návaznost kapitol a subkapitol

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

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

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

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlete vývoj mužské identity.
- 2) Popište funkci zrcadlových neuronů v CNS.
- 3) S jakými problémy jste se setkala v průběhu výzkumného projektu?

Celkové zhodnocení (klady a nedostatky):

Autorka DP se zabývala tématem mužského prožívání tělesnosti a pohybu, které bylo zkoumáno prostřednictvím terapeutického tance realizovaného se skupinou mužů. V teoretické části textu autorka nejprve představuje historii tance a jeho význam pro lidský život, poukazuje na výzkumy spojené s pozitivními účinky tance, vysvětluje rozdíly mezi prací s tělem, tancem a tanečně pohybovou terapií. Důraz přitom klade na vysvětlení podstaty autentického pohybu, imaginaci, práci s rytmem, Labanovu analýzu, Faldenkreisovu metodu, koncept Dancing Mindfulness. V praktické části DP autorka představuje kvalitativní výzkum vedený formou zakotvené teorie, jehož cílem bylo zjištění, jak muži prožívají tělesnost a pohyb v rámci krátkodobé intervence terapeutického tance. Zároveň šlo i o zjištění, jak pocítují muži vliv této krátkodobé intervence na osobní prožívání a každodenní život.

Klady a nedostatky DP:

DP je po stránce gramatické, obsahové i formální velmi pěkně zpracována. Autorka zmiňuje výzkumy v dané oblasti a prokazuje schopnost propojovat teorii s praxí. Oceňuji užítí vyššího počtu zahraničních zdrojů – 32.

Připomínku mám pouze k výzkumné otázce č. 2: „*Jak muži pocítují vliv krátkodobé intervence terapeutického tance na svoje prožívání a každodenní život?*“ Domnívám se, že by otázce na jejím začátku prospěla formulace „Zda a ...“, neboť původně položená otázka působí návodně, formulací již předpokládá vliv na každodenní prožívání participantů.

Celkově oceňuji autorčin zainteresovaný přístup k dané problematice a důkladné propracování teoretické i praktické části DP, včetně formulovaných témat, které se v souvislosti s autorčinými výzkumnými závěry vynořily. Jedná se například o širší možnosti využití terapeutického tance u lidí, kteří mají obtíže v oblasti komunikace, trpí stresem, úzkostmi či nízkým sebevědomím.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 15/5 2017

Mgr. Lucie Vacková Ph.D.