

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Přírodovědecká fakulta**

**Dynamika sebepojetí u účastníků seberozvojové  
muzikoterapeutické skupiny**

Bakalářská práce

**Alena Pekařová**

Vedoucí práce: PhDr. Filip Abramčuk, PhD.  
(katedra pedagogiky a psychologie)

České Budějovice 2013

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona c. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona c. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponenta práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátu.

25. dubna 2013, V Českých Budějovicích

.....

Alena Pekařová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Filipu Abramčukovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytování rad a podnětu a za ochotnou spolupráci. Taktéž chci poděkovat Mgr. Markétě Gerlichové a Ivaně Lesné za odbornou konzultaci. Dík patří všem respondentům za jejich ochotnou spolupráci.

PEKAŘOVÁ, Alena. *Dynamika sebepojetí u účastníků seberozvojové muzikoterapeutické skupiny*. České Budějovice, 2013. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky a psychologie.

### **Anotace:**

Bakalářská práce se věnuje problematice dynamiky sebepojetí u účastníků seberozvojové muzikoterapeutické skupiny. Záměrem je zjistit, jak účastníci hodnotí vývoj sebe sama v kontextu s absolvováním semináře.

Teoretická část se zabývá sebepojetím jako dynamickou částí jáství, vyvíjející se nejen v souvislosti s maturací, ale také v celoživotním procesu osobního růstu. Představuje teorii sebeaktualizace a v souvislosti s ní zdůrazňuje pro maximalizaci osobního vývoje důležitost sebepoznávání a potřebu integrace intrapsychických nevědomých obsahů. Dále představuje muzikoterapii jako možnost nejen psychoterapie, ale i osobního rozvoje. Praktická část, realizovaná formou kvalitativní metodologie zkoumá subjektivně vnímaný osobní vývoj účastníků v souvislosti s absolvováním neintenzivních seberozvojových muzikoterapeutických seminářů. Výzkumný soubor tvoří 6 účastníků volnočasového semináře hlasové terapie. Data jsou sbírána pomocí rozhovorů a pomocí tematického kódování uspořádána do podoby typologie. V souvislosti se zážitkem semináře respondenti vnímají vývoj nejen v oblasti hudební, ale reflektují změny také v náhledu na svá dlouhodobě řešená psychická témata, v integraci nově objevených témat i ve změnách v komunikaci.

### **Klíčová slova:**

sebeipojetí, vývoj osobnosti, muzikoterapie, sebepoznání

## **Abstract**

This thesis pursues an issue of dynamics of the self–concept of self–development music therapy group participants. The intention is to investigate how participants evaluate their personal development in relation to passing the seminar.

The theoretical part deals with self-concept as a dynamic part of the self. Its development is not related only to maturation but also to lifelong psycho-spiritual growth. Then it introduces a self-actualization theory. Self-knowledge and integration of unconscious part of the self is crucial for fulfillment of personal potential. That is possible also through music therapy. The practical part explores subjectively conceived self-development in non-intensive music therapy group. The research group consists of participants of a voice therapy seminar. The research is carried out by interviews, then processed by thematic coding and sorted into typology. Respondents reveal progress in preview of long-term-solved psyche problems, in integrating newly emerged problems and changes in communication.

## **Key words:**

Self – concept, personal development, music therapy, self - knowledge

<b>Obsah</b>	
<b>I. ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>II. Teoretická část</b> .....	<b>10</b>
<b>1. Sebepojetí</b> .....	<b>10</b>
1.1. Struktura a složky sebepojetí.....	11
1.2. Psychický vývoj osobnosti a utváření sebepojetí.....	12
1.3. Dynamika sebepojetí v kontextu osobnostního růstu .....	17
1.3.1. Sebeaktualizace.....	17
1.4. Sebereflexe .....	20
<b>2. Muzikoterapie</b> .....	<b>21</b>
2.1. Formy Muzikoterapie .....	23
2.2. Muzikoterapeutický proces a osobní vývoj .....	23
2.2.1. Vybrané nehudební aspekty procesu vývoje.....	27
2.3 Vokální psychoterapie .....	28
<b>III. Praktická část</b> .....	<b>31</b>
1. Úvod do problému.....	31
2. Cíl výzkumu.....	32
3. Charakteristika výzkumného souboru .....	32
4. Metoda sběru dat.....	34
5. Způsob zpracování dat .....	35
6. Výsledky .....	35

6.1. Typ zaměřený na hlas .....	38
6.2. Typ sebeobjevující.....	38
6.3. Typ komunikační .....	39
6.4. Typ introspektivní .....	39
6.5. Typ psychický .....	40
6.6. Vybrané společné kategorie .....	41
7. Shrnutí výsledků .....	42
8. Diskuse .....	42
9. Závěry.....	45
10. Shrnutí.....	47
<b>IV. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>49</b>
<b>V. PŘÍLOHY .....</b>	<b>52</b>

## I. ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je dynamika sebepojetí u účastníků seberozvojové muzikoterapeutické skupiny. Vybrala jsem si ho z několika důvodů.

V současné době, kdy je přítomno celé spektrum publikací tykajících se sebepoznávání a existuje nabídka řady seminářů a kurzů týkajících se osobního rozvoje se problematika „hledání sebe sama“ do značné míry stává kromě velkého byznysu také každodenní součástí životního stylu. Mnoho lidí aktivně vyhledává možnosti, skrze něž se může lépe poznat, odkrýt nevědomé příčiny svých problémů a psychicky růst. Se záměrem hlubšího sebepoznávání lidé navštěvují i krátkodobé semináře, často i jednorázové. Domnívám se, že na těchto seminářích je mnohdy lákavější tajemno, novost, či naděje „spasení“, která vyplňuje dočasně místo uvnitř nás, které chce být otevřeno vědomí a zpracováno. Chtěla bych se zde věnovat otázce, kterou v současné době vnímám za poměrně místnou, vzhledem k vysokému zájmu o sebepoznání u čím dál většího množství lidí.

Zajímalo by mě, jaké poznání jich samotných jim tyto krátkodobé neintenzivní (ve smyslu psychoterapie) semináře opravdu přinášejí.

Muzikoterapii jsem si vybrala, neboť k ní mám osobní vztah stejně, jako k hudbě samotné a vnímám v ní velký potenciál pro možnost jak sebepoznání tak i „pouhé“ exprese.

V první kapitole teoretické části se věnuji vymezení pojmu sebepojetí, psychickému vývoji a utváření sebepojetí a dále otázce dynamiky sebepojetí jako procesu osobního růstu, v rámci něhož zmiňuji také důležitost sebereflexe.

V druhé kapitole teoretické části se věnuji muzikoterapii a vztahuji ji k procesu osobní změny. Součástí je také kapitola hlasové terapie, neboť dává teoretický rámec výzkumu.

Cílem praktické části je zjistit, jak se vyvíjí sebepojetí účastníků seberozvojového muzikoterapeutického kurzu, v konkrétním případě účastníků malé skupiny hlasové terapie.

Jsem si vědoma omezení výzkumu vyplývajících ze specifík výzkumného souboru, konkrétně malý počet a specifika hlasové terapie jako takové. Účelem je však nastínění možnosti tohoto neintenzivního muzikoterapeutického semináře pro osobní růst.



## II. Teoretická část

### 1. Sebepojetí

Sebepojetí je pojmem, který je vnímán poněkud nejednotně. Často se překrývá či konfrontuje s termíny identita, Self, self-concept, sebesystém, sebeobraz, sebehodnocení a dalšími jáskými pojmy. Je třeba dát pojmu sebepojetí náležitý kontext a vymežit si jej pro účel této práce.

Už William James, považovaný za zakladatele psychologie Já, rozlišil dva aspekty Já. Čisté ego, „I“, poznávající já, které je subjektem duševní činnosti, a obraz tohoto činného já, empirické ego, „Me“, tedy objekt duševní činnosti. Ačkoliv James si uvědomoval neoddělitelnost těchto dvou procesů v praxi, považoval teoretickou koncepci za významnou pro vymezení oblasti přístupné pro výzkum, tedy empirického Já, v současné době označovaného jako sebepojetí. Za sebepojetí označuje James souhrn všeho, co člověk může nazvat svým vlastním (Blatný, 2010).

V současné době existují rozporná východiska koncepcí sebepojímání. Někteří autoři (Papica, 1993, in Čačka, 1997) ztotožňují sebepojetí s identitou. Převládající sociálně - kognitivní směr psychologie uvažuje o sebepojetí jako o produktu sebeuvědomování a osvojování si zkušenosti. Zde sebepojetí tvoří kognitivní dimenzi celkového jáského systému (sebesystému). Klihstorm a Cantorová (1984, in Blatný, 2010) tvrdí, že: *„Já je pojem uložený v paměti jako soubor znalostí o sobě, nikoli nepodobný jiným pojům.“* Další tvrzení je, že se jedná o systém sebeschémat a zobecnění o sobě, odvozených z minulých zkušeností (Markus, Wurf, 1987). Ať je sebepojetí vnímáno jako systém schémat, prototypů, či jako analogie k „počítačovému programu“ (Greenwald), je považováno za aktivní, chování regulující strukturu (Markus, Wurf 1987). Sociálně - kognitivní přístup je poněkud objektivizující a teoreticky nadhodnocuje racionálně – kognitivní aspekt spolu s důrazem na formativní vliv prostředí (Čačka, 2007). Jiný pohled přináší větev humanisticko – existenciální. Zde je sebepojetí vnímáno jako komplexnější prožitek hodnocení a definování vlastního Já (Čačka, 1997). Humanistické koncepce přisuzují subjektu nejen akomodaci, ale také aktivní podíl na svém sebedefinování, prožívání a chtění, jsou v principu subjektivizující a životu bližší. Pro účel této práce vnímám sebepojetí právě z pohledu humanistického, jako fenomenologické Já, neboť příčiny chování tkví v subjektivním světě jedince (v jeho „fenomenologickém poli“) a ne mimo něj. Naší jedinou realitou je svět, jaký vnímáme a prožíváme tady a teď a reálných

světů je tolik, kolik je na světě lidí (Rogers, 1998). V definici Carla R. Rogerse se sebepojetí překrývá s pojmem Já a částečně s pojmy self, self – koncept a self – struktura. Definuje jej takto: „*je to organizovaný, konzistentní pojmový geštalt, který je složený z vjemů charakteristik „já“ nebo „mě“ a z vjemů vztahů „já“ nebo „mě“ vůči druhým lidem a vůči různým aspektům života, spolu s hodnotami, jež jsou s těmito vjemy spojené*“ (Rogers, 2003)

Sebepojetí je tedy vnímáno velmi různorodě. Zde jej vnímám jako fenomenologické já, subjektivní pohled na sebe sama, v humanistických teoriích se značně překrývající s anglickým pojmem self – koncept.

### **1.1. Struktura a složky sebepojetí**

Sebepojetí, má svou strukturu a obsah. Pro vysvětlení použijeme pohled z vnějšího vztahového rámce, který je teoretický. V praxi se jednotlivé složky překrývají a nejsou často odlišitelné. Pokud budeme sebepojetí uvažovat jako celkový sebeobraz, autoři se shodují na tom, že jej utváří složka kognitivní, afektivní a volní (akční)(Smékal, 2002; Výrost a Slaměník, 2008). Kognitivní aspekt zahrnuje představu o charakteristikách a podstatě vlastní osobnosti. Kognitivní aspekt reálně nelze odloučit od afektivního aspektu. Složka afektivní zahrnuje především různé varianty sebelásky od bezvýhradného sebezpřijetí až po odmítání sebe sama a jiné sebehodnotící pocity (sebeúcta, sebedůvěra, sebehodnocení, atp.) (Smékal, 2002). S vědomím sebeúcty je spojen trvalý existenční tlak, který vede k udržování přiměřené hodnoty sebe sama a k jejímu neustálému zvyšování. To vytváří vývojově nejvyšší a nejučinnější motivační princip. Každý člověk nalézá těžiště svého sebehodnocení v něčem jiném, podle toho, jakou má hodnotovou orientaci. Sebehodnocení je jedním z nejdynamičtějších aspektů osobnosti. Velká část lidí má hodnocení sebe sama postaveno na mínění druhých, což ústí v jeho labilitu (tzv. „heteronomní já“). Jsou však také jedinci, s tzv. „autonomním já“, kteří své sebehodnocení staví na sebezpoznání a sebezpřesvědčování o vlastních hodnotách, které jsou nezávislé na situaci a sugesci prostředí (Kohoutek, 2001). V rámci osobního vývoje směřujeme k sebehodnocení, které se opírá o sebezpoznání a je tedy stabilnější. Třetí je akční (snahová) složka a představuje dynamickou funkci jáství, která se projevuje řadou potřeb (uznání, obdivu), ale i obranných mechanismů. Složka snahová tak určuje míru sebezprosazení a sebeuplatnění (Výrost, Slaměník, 2008). Sebepojetí tedy tvoří jak

vlastnosti chování a osobní vlastnosti, tak hodnocení těchto vlastností, subjektivně významné názory, základní hodnoty a hodnotové postoje k sobě i k druhým a také akční složka, jež reguluje naše chování, zejména sebe prezentaci a také sebeaktualizaci, o které bude pojednáno dále.

Pro další pohled na strukturu sebepojetí zmíním koncepci centralnosti a plurality self. Výzkumy dokládají, že nemáme pouze jeden zobecněný sebekoncept, ale celkové sebepojetí se skládá z dílčích reprezentací Já (Markus, Wurf, 1987). Míra důležitosti těchto reprezentací je různá. Některé pro nás hrají stěžejní roli, jiné podřadnější. Centrálnější představy jsou více propracovány, jsou stabilnější a regulují naše chování silněji než sebekoncepty, které jsou perifernější. Také se předpokládá, že centralita konceptů se mění v závislosti na situaci (Markus, Wurf, 1987). Toto jsou východiska především sociálně – kognitivní psychologie, ale v pojetí C. R. Rogerse pluralita self zaznívá také, v podobě konstruktů, které označuje jako konfigurace provázané v celkovém self tak, že dílčí změna v některém z aspektů může vést k podstatné změně celých vzorů (Nykl, 2012).

V rámci sebepojetí můžeme uvažovat o reprezentaci jeho obsahu a struktury, což označujeme jako koncept „reálného Já“. Můžeme také rozlišit „možná já“, která nejsou aktuálně přítomna, ale buď by jich člověk chtěl dosáhnout, nebo se jich naopak obává. Možná já se podílejí významně na regulaci chování, jakožto představa, kam by mohlo dané chování vést, a také poskytují interpretační rámec pro aktuální vnímání sebe. Důležitou roli hraje koncept „ideálního já“, tedy já, kterého by chtěl člověk dosáhnout, ale je nedosažitelné. Míra souladu mezi „reálným“ a „ideálním Já“ tvoří tzv. sílu ega – úroveň vnitřní integrace osobnosti. Rozdíl je vyšší u dospívajících a neurotiků. Rovnováhy aspektů skutečného a ideálního Já lze dosáhnout snížením nároků na sebe, či pouhou aktivací maladaptivních mechanismů, např. úniku (Nakonečný, 1999). Míra nespokojenosti se sebou však může být také motivační silou pro osobnostní vývoj. Příliš silná diskrepance ale může ochromovat a pak je vhodná i psychoterapie směřující ke zmenšení rozporu mezi ideálním a původním já (Vymětal, 2003).

Sebepojetí je tedy celek osobních charakteristik, jež se vyvíjejí, diferencují a integrují. Nejedná se pouze o souhrn generalizací, který je neměnný, ale je dynamické.

## **1.2. Psychický vývoj osobnosti a utváření sebepojetí**

Na počátku svého vývoje, několik prvních měsíců dítě příliš nerozlišuje mezi sebou a vnějším světem a považuje sebe i matkou za jeden celek (Vágnerová, 2005). Stern

považuje období 3 – 6 měsíce za fázi základního uvědomování vlastní bytosti a začíná diferencovat pocity vzniklé na základě vlastní aktivity od pocitů vyvolaných někým jiným. Ve druhé polovině kojeneckého věku si dítě začíná uvědomovat svoje tělo a jeho aktivity. Diferenciace vlastní bytosti probíhá i na základě pochopení efektu svého jednání. Zjišťuje, že aktivita je příčinou různých změn a může být také prostředkem k dosažení cíle. Začíná vnímat své citové prožitky jako součást sebe sama (Vágnerová, 2005). Zde, ale i v dalším vývoji sebepojetí hraje významnou roli tzv. **zrcadlový obraz Já** (Cooley, 1908, Mead, 1934; in Čačka, 1997). Tato teorie tvrdí, že sebeobraz je odrazem toho, jak si člověk myslí, že je vnímán druhými lidmi, a ukazuje, že sebeobraz pak řídí chování jedince vůči druhým lidem, kteří následně poskytují zpětnou vazbu. Model se tak stává kruhovým. (Smékal, 2002).

Dítě si díky reakcím jiných potvrzuje svou skutečnost. Přijímá jejich hodnocení, které se stává sebehodnocením. Vztah k sobě samému je již od počátku ovlivňován i sociálním přijetím a oceněním. Pozitivní akceptace podporuje jistotu a vědomí přijatelné hodnoty vlastní existence a formuje pozitivní sebeobraz. Aby dítě vnímalo svět jako bezpečný, musí se mu jevit stabilní, předvídatelný a musí být schopno se v něm orientovat. John Bowlby propracoval teorii vazby (attachmentu), z níž plyne zásadní zjištění, že posilování pocitu jistoty ve vztahu k vlastní existenci i ke světu je dáno především uspokojujícím vztahem s matkou. Když se dítě cítí bezpečně, pouští se do prozkoumávání svého okolí a od matky se vzdaluje. Pokud se cítí ohroženě, vrací se zpět do její blízkosti. Když je vytvořeno pozitivní očekávání dítěte, že je matka dostupná, tedy jistá, dítě může zároveň saturovat i potřebu explorační a poznání. Pocit citové jistoty je důležitý pro utváření hodnoty dítěte a jeho další sociální vývoj (Bowlby, 2010). Otázkou je, do jaké míry může raná zkušenost tento vývoj ovlivnit. Některé směry vývojové psychologie, např. psychoanalýza, tyto zážitky považovaly pro osobní vývoj za určující. Současné studie ukazují, že vliv raných zkušeností není tak veliký a jednoznačný a na vývoji lidské psychiky se spolupodílí mnoho dalších faktorů, které působí až v pozdějším dětství (Vágnerová, 2005).

E. H. Erikson ve své teorii psychosociálního vývoje vychází z předpokladu, že člověk musí v každém vývojovém období vyřešit nějaký psychosociální úkol, který odpovídá očekávané úrovni jeho kompetencí a pro daný věk obvyklým požadavkům společnosti, přičemž zvládnutí daného vývojového úkolu je podmínkou pro postup do další vývojové fáze (Vágnerová, 2005). Kojenecký věk charakterizuje jako vývojový úkol

naplnění **základní důvěry v život**, proti níž stojí základní nedůvěra, pokud citové bezpečí není zajištěno. Zvládnutí tohoto úkolu je pak předpokladem pro přechod do další fáze, která je charakteristická nabýváním **autonomie** a nastává v batolecím období. Zde se rozvíjí uvědomění sebe sama. Dítě získává základní důvěru v sebe sama a začíná používat sebeoznačení „já“ a sebeprosazovat se jako „já sám“. Zrod „já“ není dán jen tím, že se ve slovníku vynořuje nové slůvko, ale jde o projev „přihlášení se k sobě samému“ (Helus, 2004). Také začíná zapojovat svou vůli. Doprovodným znakem objevené autonomie jsou také projevy vzdoru. Tam, kde je sociální okolí vůči projevům autonomie necitlivé, vzniká nebezpečí, že si s těmito projevy bude dítě spojovat pocity zahanbení a viny a tak vývoj bude blokován v jedné z klíčových dimenzí (Erikson, 1999; in Helus, 2004). Dítě kolem tří let si už více začíná ujasňovat své postavení mezi druhými. Umí zaujmout větší počet rolí a umí si představit i své budoucí role („budu tatínkem“) a ztvárňuje si je ve své velmi živé fantazii. Významnou roli v tomto období hraje vrstevnická skupina, která dává dítěti možnost trénovat to, co doposud tvořilo jeho osobní zkušenost (Šulová, 2004). Další vývojovou fází je období předškolního věku, který Erikson charakterizuje jako **fázi iniciativy**. Aktivita dítěte začíná být větší mírou korigována společenskými normami určujícími hodnotu dětského projevu. Pod vlivem výchovy se rozvíjí základy svědomí (Vágnerová, 2005). Toto období je důležité pro přijetí své genderové identity. Školní období Erikson charakterizuje jako fázi snaživosti. Dítě usiluje o dobrý výkon a jeho prostřednictvím o své uplatnění a prosazení a zároveň se snaží vyhnout neúspěchu a z něho vyplývajícím pocitům méněcennosti. Vztah k sobě je definován na základě hodnocení, které vyplývá z výkonu, ale i mírou pozitivní akceptace jinými, která přispívá k sebepotvrzení. Sebepojetí školáka se z počátku skládá ještě z tříště názorů. Obvyklé rozpory sebepojetí nabývají postupným odstraňováním určitou obecnější, více či méně zralou podobu. Již kolem osmi let začíná přecházet heteronomní morálka v autonomní a převaha akomodace v asimilaci (Čačka, 1997). Období dospívání je pro utváření sebepojetí zásadní, neboť se rozvíjí identita. Dospívající usiluje o sebevymezení, hledá odpověď na existenciální otázky. Nebezpečím je zmatení životních rolí, kdy se mladý člověk nedokáže vyhranit a orientovat v rozmanitosti nároků, které na něj kladou nejrůznější lidé a životní situace (Ericson; Vágnerová, 2005). Značnou roli má pro utváření sebeobrazu sociální srovnávání. Dospívající se porovnává se svými vrstevníky a sebeobraz může založit na tom, v čem nad vrstevníky vyniká, ale i na svých nedostacích. Ještě v ranějších stádiích dospívání bývá středem zájmu „obraz sebe, který vyvolávám u jiných“. Charakter

sebeпоjetí je tak značně vázán na osvojování konvencí sociálním učením (Greenwald – Patkins, 1984; Čáčka, 1997). Zatímco na počátku dětství byla Já – koncepce zejména sumou vnějších zážitků, v dospívání je postupně stále více formována zevnitř a nabývá diferencovanější charakter. Vyšší zralost sebeпоjetí umožňuje svými vyspělejšími východisky adekvátnější zaměření na proces sebeaktivace a seberealizace. Osvědčuje se zdůvodněný výchovný přístup ze strany dospělých. Správná výchova vede nenásilným způsobem k sebevýchově a sebezodělávání, pomáhá člověku, aby i bez vnějšího nátlaku usiloval o rozvoj osobnosti (Kouhouček, 2001). Vlivem nedostatku zkušeností je pro pubescence typické stanovování extrémních nároků na sebe i jiné. Nápadná je labilita sebecitu a sebehodnocení a s tím související emoční a adaptační poruchy. Dále dochází k významné změně vnímání sebe i ostatních, kdy je dospívající již schopen vnímat a částečně propojit protikladné charakteristiky (Kuneš, 2009). Výrazné posuny ve zralosti východisek sebeпоjetí a sebehodnocení nastávají v druhé polovině dospívání, v souvislosti s pociťovanou potřebou vyšší nezávislosti a odpovědnosti (Čáčka, 1997). V adolescenci se postupně harmonizuje duševní vývoj a osobnost se stabilizuje. Sebevýchova nabývá na kvalitě i kvantitě. Adolescent se postupně zbavuje pubertálního egocentrismu a subjektivismu. Dovede objektivněji zhodnotit okolí i sebe. Většinou se výrazně zajímá o autoregulaci, jejíž úspěch závisí značně na tom, jak se rozvíjí autonomie sebeúcty (Kouhouček, 2000). Vývoj dostatečně pevné identity je podle Eriksona podmínkou pro schopnost sdílení párové intimity, která je jako fáze vývoje typická pro ranou dospělost. Při neschopnosti přijmout intimitu se člověk dostává do izolace (Vágnerová, 2005). S dospělostí přichází generativita. Je to období, kdy by člověk měl tvořit. Sebeobraz a sebevědomí se vyvíjí buď pozitivním nebo negativním směrem podle úspěšnosti či neúspěšnosti životní a profesní praxe a míry autonomnosti osobnosti. Dostává se krize středního věku, která může být spojena s proměnou či dalším osobnostním posunem. Je to období bilancování a předávání získaných zkušeností. Člověk si začíná uvědomovat postupný pokles sil. Při úsilí o seberealizaci v duševní i fyzické práci je třeba uvažovat riziko snadného přetížení. Rizikem dospělosti je stagnace, život, který není naplněn rodinou či stvořením něčeho jiného (Kouhouček, 2000). Období nad 50 let popisuje Erikson jako věk osobní integrity, zahrnující přijetí vlastního života, zaujetí pozitivního postoje k němu a akceptaci svých osobnostních vlastností. Nedosažení potřebného stupně integrity se projevuje zoufalstvím a strachem ze smrti (Vágnerová, 2005). Dochází k involučním procesům fyzickým i psychickým, naproti čemuž působí zákon biologické setrvačnosti.

Psychické dění, i když je v interakci s děním tělesným, je značně autonomní. V senescenci vývoj fyziologický, psychický a sociální neprobíhá vždy paralelně (Kohoutek, 2000).

K postupné krystalizaci sebepojetí tedy dochází v určitých etapových konfrontacích vlastního subjekt – objektového vyrovnávání, nejbouřlivějšího v období adolescence. V dospívání, kdy dochází k posunu v nárocích na vyspělost od vnějšího řízení k autoregulaci, nabývá vlastní Já stále silnější funkci v sebeutváření a sebeřízení. Subjektivní sebeobraz se postupně zpřesňuje především vnitřním dialogem a stále výběrověji volenými, tedy autokultivačními, podněty, až po jejich nejzralejší „činnou“ podobu v reálném životě.

Sebepojetí a sebehodnocení jsou činiteli nejen usměrňujícími duševní činnost a chování, ale i výrazem kvalit vlastních aspektů a dosažené zralosti. I u zralých a vyrovnaných lidí však lze nalézt určitou nejednotnost sebepojetí a kolísavost sebehodnocení. Čas od času pak i v průběhu dospělosti, při naakumulování různých změn okolností, spolu s dopadem postupujících involučních procesů se zákonitě mění možnosti a je nezbytné více či méně restrukturovat hodnotové vědomí. V životě jedince můžeme z pohledu psychického vývoje rozlišovat období stability a období změn. Období stability člověk pociťuje jako stav, kdy jsou důležité komponenty v životě člověka ve vzájemné rovnováze (rodina, vztahy, ideály, veřejná činnost). Tato období podle Levinsona trvají 6-8 let. Období změny nastává, když člověk začíná vnímat z nového pohledu věci, které dříve považoval ve svém životě za samozřejmé a začíná pociťovat nespokojenost. Mění svůj vztah k dosavadním hodnotám, chápe, že některé události svého života přeceňoval či zavrhoval. Uvědomuje si, že nesplnil mnohá svá předsevzetí, že dosavadní život jakoby promarnil a nežil podle svých ideálů. Toto neuspokojení jej vede hledat řešení, chce přijít na to, co ve svém životě odvrhnout, aby našel to nové, kvůli čemu stojí za to žít. K. Dabrowski (1968, in Smékal, 2002) tuto etapu označuje (pokud vyústí v hodnotnou syntézu) jako **pozitivní desintegraci** a vnímá ji jako podmínku k dosažení vyšší úrovně zralosti. Formování nových repertoárů nazírání, hodnocení a jednání pomáhají osobnosti najít sebe samu a stát se sebou (Smékal, 2002). Jedinec, který své krizi podléhá a vzdává se úsilí dopracovat na rozvoji své identity, selhává v závažné oblasti života (Helus, 2004). Růst osobnosti však není jen záležitostí ontogeneticky nastavených vývojových krizí. C.G.Jung zdůrazňuje, že vývoj osobnosti člověka probíhá po celý život a nazývá jej procesem individuace, jehož cílem je nalezení sebe a osvobození se od všeho, co člověku není opravdu vlastní. Součástí tohoto procesu je integrace neznámých částí osobnosti

(archetyp stínu, animy) do vědomí, tedy uvědomění si neznámého či vytěsněného (Jung, 1997).

### **1.3. Dynamika sebepojetí v kontextu osobnostního růstu**

Na vývoj osobnosti existují dva dominující pohledy. Sociálně – kognitivní chápe tento vývoj jako proces maturace. Zakládá se na Piagetově teorii kognitivního vývoje nebo Vygotského teorii sociálně – kognitivního vývoje, který se orientuje na to, jak komplexně přemýšlíme a chápeme sebe a druhé. Druhý, který se zakládá na teoriích Freuda, Eriksona, Bowlbyho a Maslowa, se zaměřuje na pocity, které člověk má ze sebe sama ve světě ostatních a na proces získávání stále silněji všudypřítomného pocitu psychického zdraví a pohody (Hartman, Zimberoff, 2008).

Výzkum ukazuje, že tyto dva modely osobního růstu mohou fungovat nezávisle na sobě. Lidé, kteří přemýšlejí o svém životě a mohou, ale nemusí být šťastní. Lidé, kteří jsou šťastní, mohou, ale nemusejí být vysoce sebereflektující (Hartman, Zimberoff, 2008). Sociálně kognitivní vývoj může být spojován s kvalitami adaptace, ale ne s globálním hodnocením životní spokojenosti. Bauer, McAdams (2004, in Hartman, Zimberoff, 2008) ve svém výzkumu shrnují, že účastníci, kteří se zaměřili na životní cíle jako objevování nových perspektiv života, pomoc druhým na cestě jejich vývoje, nebo hledání nových výzev, byly schopni přemýšlet více komplexně o sobě i ostatních. Druhá skupina, která měla cíle jako dosažení pocitu štěstí, smysluplný vztah či být prospěšný pro společnost, dosahovala vyšší životní pohody (well-being).

#### *1.3.1. Sebeaktualizace*

Humanističtí psychologové (Maslow, Rogres) tvrdí, že každý člověk má vrozenou aktualizační tendenci, která jej vede jako základní hybná síla vpřed k celistvosti a jedinečnosti self, k plnému rozvinutí všech možností a k přijetí sebe samého (Maslow 2000). Tvrdí, že lidé jsou v jejich každodenním životě orientováni buď na potřebu růstu nebo potřebu bezpečí a že orientace na bezpečí psychické zdraví a well-being facilituje efektivněji.

Zároveň tvrdí, že na potřebu bezpečí je člověk orientován v případě, kdy nejsou uspokojeny jeho nižší potřeby, které Maslow označuje jako nedostatkové a v jeho hierarchickém modelu odpovídají potřebám tělesným, potřebě bezpečí a potřebám milovat a být milován. Jejich nedostatečnost vyvolává pocity strachu a smutku. Jako vyšší potřeby označuje potřeby sociálních pozice, akceptace druhými a potřeby estetické, nejvýše se



nachází potřeba sebeaktualizace a sebepřesahu. Nenaplnění těchto potřeb vyvolává úzkost. Existenciální psychologové tvrdí, že úzkost je problémem dnešní doby. Chování může vést buď k uspokojování potřeb, nebo úniku před úzkostí.

Tendence k aktualizaci má každý, je vrozená, ale sebeaktualizace je vnímána jako potřeba, až když jsou naplněny potřeby nižší.

Mnoho lidí však tyto potřeby nasyceny nemá. To sebou přináší také pocity sebeodcizení. Rogers (2003) vypracoval teorii osobnosti, která se věnuje self a sebepojetí v procesu, kdy dochází k jejich nenaplnění nebo dodatečné saturace. Vychází z toho, že když nebyly naplněny bazální potřeby bezpodmínečné lásky a akceptace, sebepojetí se sebezáchovně orientovalo pryč od své přirozenosti a jeho tvorba začala být založena na introjektech důležitých blízkých, kterým jsme se potřebovali zavděčit. Tak došlo k potlačení našich přirozených emocí. Poté mnoho podnětů, které by pro nás mohly být výzvou, vnímáme jako ohrožující, neboť se neslučují s naším sebepojetím, jedná se často i o naše vlastní emoce, které jsme si dříve zakázali projevovat pro zachování přízně rodičům. Pokud zažíváme situaci, kterou nemůžeme do sebepojetí integrovat, nastartuje se obranný mechanismus a dojde k jejímu překroucení nebo popření. Tento stav Rogers nazývá inkongruencí a tvrdí, že dokud zkušenost nebude plně zvědoměna a plně akceptována, bude nám bránit ve svobodném naplňování potenciálu. Dokud si člověk nedovolí být nelaskavý, nemůže být nikdy zcela laskavý (Zinker, 2004, in Vybíral, 2010). I v dospělosti máme tendenci k výběrovosti registrace těch podnětů, které se slučují s naším sebepojetím. Tendence sebepojetí zůstat stabilní však převládá i v případě, když je vnímáno negativně a možná změna by mohla například zvýšit sebeúctu. Panuje rozpor v názorech, na kolik jsou tyto ego – obrany adaptivní a nakolik maladaptivní, ale jak tvrdí Rogers (in Tolan, 2006) pokud si nejsme vědomi důležitých oblastí svých vlastních zkušeností, nemůžeme se pružně rozhodovat na základě vyvažování vlastních potřeb s potřebami druhých.

Každý však vlivem aktualizací tendence tíhne k přijímání důležitých zkušeností do sebepojetí a tedy do vědomí. Cílem sebepoznávání, terapie či osobního růstu je pak odkrýt co nejvíce z nevědomé složky osobnosti, což dává možnost nahlédnout a odstranit překážky bránící vývoji na cestě k autenticitě (Vymětal, 2003).

Sebepoznávání ve smyslu utváření sebepojetí však nemusíme vnímat „pouze“ na úrovni hluboké integrace potlačených zkušeností a odstraňování neefektivních adaptačních mechanismů. Lze do něj zahrnout komplexní rozvoj osobního potenciálu, který se

uskutečňuje také prostřednictvím nové zkušenosti, která nám dává příležitost se sebezpoznavat v neznámém kontextu, v němž můžeme objevovat své dosud skryté možnosti, jejichž nevědomost nezpůsobilo potlačení či zkreslení již zažitého, ale pouze dosavadní neuskutečnění zážitku zkušenosti či rozvíjejícího prostředí, na jejímž základě se sebezpojetí může utvářet. Seberozvoj tedy v našem smyslu znamená proces sebezpoznavání vlastních potencialit, na jehož základě lze dojít k redukci neefektivních adaptačních mechanismů a k realizaci mechanismů konstruktivních, ale znamená to také například osvojení nové dovednosti, díky níž se sebezpojetí skrze reflexi utváří také. Vytvářet nové charakteristiky nebo zdokonalovat a rozvíjet stávající se považuje za snadnější než eliminovat nebo inhibovat to, co v osobnosti existuje a je nežádoucí. Výzkumy však ukazují, že účinným způsobem lze měnit postoje člověka, obtížněji jde změnit zásady a přesvědčení, pokud jsou spojeny se základními motivy a temperamentovými dispozicemi. Obtížně se mění zvyky a obyčeje, jsou-li získány v raném dětství a posilovány tradicemi (Smékal, 2002)

Pro představu toho, co jsou konstruktivní a nekonstruktivní adaptační mechanismy a cesta k celkové integritě a zralosti sebezpojetí, se podívejme na **teorii plně fungujícího člověka** tak, jak jej vidí humanistická psychologie.

Maslow (2000) propracoval typologii sebe-aktualizujících lidí. Tito jedinci se projevují tím, že prožívají a přijímají podněty plně, nesobecky a živě. Raději volí cestu v před, než stagnaci či regresi, volbu podporující růst raději, než volbu ze strachu. Naslouchají svému „vnitřnímu hlasu“ místo toho, aby jednali na základě introjekcí výchovy. Dávají přednost čestnému jednání, jsou zodpovědní a věrní své víře a vizi směřování. Jsou spíše odvážní, nebojí se být odlišní a nekonformní. Používají svou inteligenci, aby prošli obtížnými situacemi, v nichž shledávají příležitost k růstu. Vytvářejí více podmínky pro možnost projevu vrcholných zážitků. Jsou schopni otevřít se zjištěním psychopatologie či objevu obran a nacházejí odvahu se s nimi vypořádat.

Rogers aktualizujícího se jedince nazval člověkem zítřka. Pro něj je charakteristické, že je v neustálém procesu změny. Jeho sebezpojetí je flexibilní. Bude narůstat jeho otevřenost k svému prožívání a novým zážitkům. Opakem je defensivní reakce na zážitky vnímané jako ohrožující, kdy dojde k jejich popření či zkreslení. Jedinec je tedy kongruentní, dokáže si více naslouchat a prožívat to, co se v něm děje. Narůstá jeho důvěra v organismus, což se projevuje autonomnějším chováním. Je otevřen stále více existenciálnímu žití „tady a teď“, v němž převládá prožívání nad rigidní nadvládou

struktury a maximální adaptabilita. Taktéž si bude jist svou schopností vytvářet harmonické vztahy s ostatními. Nebude cítit potřebu být každým milován, protože bude vědět, že je bezpodmínečně akceptován. Člověk zítřka bude autentický ve vztahu k ostatním (Feist, 1998).

Je třeba zdůraznit, že výše zmiňovaní autoři vytvářeli své teorie v kontextu americké humanistické tradice. Evropě socio-kulturně bližší existenciální proud, který byl ovlivněn zkušeností války, klade důraz na vyrovnání se s otázkami smrtelnosti, osamělosti, stárnutí, odpovědností za svoje činy a svobodu. Ačkoli humanistické teorie vyznívají spíše v optimistickém duchu dosahování nepřeborných potencialit a existenciální proud se zaměřuje na překonání strachů ze svobody a zodpovědnosti, podstatou jsou velmi blízké. Obě vnímají člověka jako jedinečnou bytost mající svobodnou volbu a aktivní podíl na svém vývoji, hledající smysl své existence.

S osobním růstem souvisí i růst spirituální, což znamená, že prostřednictvím vztahu k sobě a k ostatním lidem člověk vrůstá do stále hlubšího a užšího vztahu s Bohem. Spirituální a psychické zdraví jsou navzájem propojeny. V rámci duchovní cesty však hrozí určitá fatalita či nepochopení představy Boha. Spirituálnímu růstu by měl předcházet určitý stupeň psychického růstu, což neznamená mít vyřešené všechny psychické konflikty, ale alespoň z části znát sebe sama. Je těžké transcendentovat v lásce sebe, pokud není vybudován alespoň minimální vztah s „vnitřním Já“ (Zelevová, 2007). Opravdu kvalitní život může být veden, jen pokud si rozumíme a žijeme život v nahlédnutí (Vymětal, 2003).

Celková integrita pak vede k životu, který se opírá čím dál více o jednotu vlastních samostatných a nezávislých kritérií, autentickou volbu mezi různými hodnotami a schopnost sebevýchovy (Kohoutek, 2001). Jedná se o nekončící proces vývoje, nikoli o absolutní stav. Lidé se liší otevřeností ke změně, ale má-li člověk dosahovat hranic svého potenciálu, změna je nutná (Smékal, 2002).

#### **1.4. Sebereflexe**

Sebereflexe je přirozenou formou sebepoznávání. Díky ní dochází k uvědomování si obsahu svého vědomí a charakteristik osobnosti i výsledků v konfrontaci s morálními normami. Vyvíjí se jako varianta introspektivní dovednosti a souvisí patrně s niterností i introverzí. Při poznávání druhých se nejdříve setkáváme s jejich činy a výpověďmi o jejich vnitřním světě. Při sebepoznávání naopak nejdříve přemýšlíme o sobě, své motivaci, své

situaci a pak reflexivně hodnotíme podle reakcí druhých, proč jsme počínali tak, jako druhí. Úroveň sebereflexe není u všech lidí stejná. Zatím se neví, zda jde o druh speciálních schopnosti sebeanalýzy či specifickou potřebu v rámci sebevýchovných tendencí osobnosti (Smékal, 2002). Člověk ji zpočátku zaměřuje sporadicky a to hlavně v konfliktních situacích. Postupně ji začne provádět bezprostředně po jednání až k úplnému splnutí s osobností člověka. Následně před každou reakcí dá svému jednání formu a nejprve ho zváží. Sebereflexe se stane návykem a součástí sebeovládání (Čačka, 1997). Pokud se má člověk dobře poznat, není jiné cesty než pravidelné sledování vlastního jednání a systematické zkoumání jeho motivů, podmínek, průběhu i výsledků. Osobnost nesnese vědomí rozporu mezi požadovaným a reálným já. Pokud chceme opravdu nabývat souladu mezi tím, „jak jednáme“ a tím „jak bychom měli jednat“ musíme se učit vidět sami sebe ve světle, jací opravdu jsme, přiznat si rozpor. Pak lze hledat jeho genezi a souvislosti a kultivovat příslušné charakteristiky osobnosti (Smékal, 2002).

Příležitost k sebepoznávání člověku nabízejí každodenní situace, v nichž je otevřen změně a reflektuje svou interakci v sociálním prostředí. Stále populárnějšími se stávají sebepoznávací semináře různého druhu, jejichž účast lidé často spojují s autokultivací, ale i prostým sebevyjádřením tady a teď, na které v současné, tolik hektické době není příliš prostor. Jednou z možných cest, skrze něž se člověk může sebepoznávat a také podpořit svůj proces osobního růstu je i muzikoterapie.

## **2. Muzikoterapie**

Muzikoterapie je terapeutický přístup, který využívá léčivého působení zvuku a hudby primárně k dosažení psychoterapeutických cílů, ke zlepšení a udržení si duševního zdraví. Patří do oblasti tzv. expresivních terapií (art terapií), spolu s arteterapií dramaterapií, psychodramatem, biblioterapií a tanečně-pohybovou terapií. V praxi se v rámci muzikoterapie většinou využívají také prvky ostatních art terapií. Lze ji chápat jako účinnou techniku, psychoterapeutickou metodu nebo samostatný obor, který navazuje na psychoterapeutickou tradici, specifickým způsobem ji rozvíjí a přináší nový pohled na zaběhlé metody a postupy (Kantor, 2009). O muzikoterapii jako psychoterapii se mluví v užším slova smyslu. V současné době je ve většině zemí patrný posun od pouze psychoterapeutického chápání a muzikoterapie se stává nezávislou profesí, která

integruje a aplikuje poznatky z mnoha jiných oborů a je aplikována v řadě pomáhajících profesí. Definice dle světové federace muzikoterapie z roku 1996 zní:

"Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby." (in Kantor 2009, s. 27)

V současné době lze rozlišit 3 základní koncepty muzikoterapie – pedagogický, medicínský a psychoterapeutický. Podle výchozí orientace se k jednotlivým proudům hlásí různé směry a školy. Koncepty se však vzájemně přeskupují a v některých případech je nelze striktně oddělovat. **Pedagogický koncept** zahrnuje speciálně-, léčebně- a sociálně-pedagogicky orientovanou muzikoterapii. Jeví se jako účinná pomoc při rozvíjení samoobslužných dovedností postižených lidí a ve výchově jako profylaktický prostředek i prostředek mentální hygieny. Za největší přínos pedagogicky orientované muzikoterapie je pokládáno to, že odstraňuje společenskou stigmatizaci postižených lidí a prostřednictvím tvůrčích smysluplných aktivit jim zprostředkuje tvůrčí uplatnění. **Medicínský koncept** pokládá hudbu za regulátor fyziologických reakcí organismu. Hudba slouží jako analgetikum nebo sedativum či jinak pozitivně ovlivňující prostředek. Pracuje hlavně s reprodukovanou hudbou, kterou klienti poslouchají. V posední době tento koncept z praxe ustupuje a fyziologickým reakcím na hudbu je věnována pozornost v oblasti výzkumu (Zeleviová, 2007). **Psychoterapeutický koncept** vycházející z novodobého psychologického paradigmatu se v praxi jeví jako hlavní proud muzikoterapie, projevující se v oblasti klinické i v poradenství. Je směřován stejně jako verbální psychoterapie, z níž prakticky vychází. Rozumíme jí intervenční průběh u doprovázení psychických procesů klienta. Předpokládá možnost plánovaného ovlivňování prožívání a jednání klienta, přičemž klient v procesu terapie není zbaven zodpovědnosti za svůj vlastní život. Jejím cílem je, stejně jako u jiných psychoterapií, buď odstranění chorobných příznaků symptomatickou a kauzální léčbou, nebo je cílem reedukace, resocializace a integrace osobnosti klienta ve směru jeho lepší adaptace, zrání a seberealizace (Zeleviová, 2007). Ve smyslu druhém tak lze muzikoterapii chápat jako cestu seberozvoje i u normální populace.

Směry a modely psychoterapeuticky orientované muzikoterapie vycházejí z teoretických konceptů tří hlavních proudů v psychoterapii – kognitivně-behaviorální, jež se zaměřuje na přeučení nežádoucího chování a tvorbu nových kognitivních map, analyticko-dynamické, která se soustředí na odhalování nevědomých motivů a jejich zvědomění, a humanisticko-existenciální, kde spíše než o léčbě mluvíme o osobnostním růstu a seberealizaci (Kantor, 2009). Muzikoterapeuti v praxi techniky vytvořené na základě jednotlivých přístupů obvykle kombinují podle potřeb klientů a dílčích terapeutických cílů. Vzhledem k zaměření této práce se budu věnovat muzikoterapii zejména z pohledu psychoterapeutického, jako prostředku osobnostní změny. Nejdříve však představím základní formy muzikoterapie, skrze něž lze proces změny realizovat.

## 2.1. Formy Muzikoterapie

Muzikoterapie může mít formu individuální, skupinovou a hromadnou. Individuální forma předpokládá samostatnou práci terapeuta s klientem a odpovídá individuální dynamice jednotlivce. Klient si přináší na muzikoterapii svá životní témata, která jsou zpracována pomocí zvukové projekce. Skupinové formy se účastní klienti v počtu maximálně 12-14. Skupinové dění je přímo vztaženo do hudebního děje a vzájemné interakce se při skupinové hře stávají slyšitelnými. Lze jmenovat také hromadnou formu o počtu 30 a více osob. Kde neprobíhá klasická skupinová dynamika. Jde například o hromadná vystoupení (Zeleviová, 2007).

Dále můžeme rozlišit muzikoterapii aktivní a receptivní. Toto dělení vychází z modelu Christophera Schwabeho a původně se vztahovalo jen k němu. V současné době tak označujeme i obecně dění při muzikoterapeutickém procesu. Během aktivní muzikoterapie klient něco aktivně vytváří. Zahrnujeme sem metody hudební improvizace, interpretace a hudební produkce. Do pasivní muzikoterapie patří poslech hudby, nejčastěji za účelem relaxace, ať již řízené nebo volné.

## 2.2. Muzikoterapeutický proces a osobní vývoj

Existují dva základní přístupy v muzikoterapii, podle toho, čemu je připisováno primární působení v terapeutickém procesu. V konceptu **hudby jako terapie** (Music as Therapy) má hudba centrální postavení, terapeut je zde prostředníkem pro vytvoření vztahu k hudbě a jejím terapeutickým vlastnostem (např. kreativní muzikoterapie). Přístup hudby v terapii (Music in Therapy) upřednostňuje terapeutický vztah, nebo jiný terapeutický

prostředek. Úkolem hudby je podpořit jejich účinek (např. Analytická muzikoterapie, Improvizační muzikoterapie dospělých). Dnes dominuje pojetí hudby jako prostředku k dosažení celkového terapeutického cíle. Hudba je tedy součástí psychoterapie, s níž se v praxi prolíná (Bruscia, 1989, in Kantor, 2009).

.Základem muzikoterapeutického procesu jsou vzájemné dynamické vztahy mezi klientem, hudbou a terapeutem. Bruscia (1991, in Kantor, 2009) je vymezuje jako vztahy:

**Intapersonální** – vztahy mezi jednotlivými částmi klientova self.(mezi tělem a emocemi, zrakovou a sluchovou reakcí, chováním a hudou).

**Intrahudební** – projevují se uvnitř hudby klienta (vztah rytmu a melodie, melodie a doprovodu).

**Interpersonální** – nehudební vztahy mezi klientem a ostatními lidmi (chování a klienta a pocity terapeuta, tón hlasu a reakce ostatních členů skupiny).

**Interhudební** – vztahy mezi hudbou klienta a terapeuta, či klienta a dalších osob podílejících se na muzikoterapii (melodie klienta a harmonie skupiny).

**Enviromentální** – vztahy mezi klientem a prostředím, ve kterém žije.

**Sociokulturní** – vztahy hudební i nehudební povahy mezi klientem a komunitou, do které náleží (sociální skupina, etnická skupina, společnost, kultura).

Všechny tyto vztahy mají velký význam pro rozvoj terapeutického procesu a dosažení terapeutické změny.

Využívání zvuku (hlasu, hudebního nástroje) staví muzikoterapii do specifické role, neboť působí přímo na emoce klienta. Zvuk se stává mediátorem, vztahovým objektem mezi klientem a terapeutem a plní ochrannou funkci. Hudební dění se tak stává bezpečným prostorem pro sebepoznání. Hudba snáze a bezprostředněji artikuluje emoční obsahy klienta. To klientovi umožňuje rychleji pronikat do regresního procesu. Hudba má schopnost opětovně vyvolat slovům nepřístupné zapomenutí a slovům nepřístupné hodnoty, které se dají prožít a souvisí s podporou identity (např. zážitky důvěry, slasti, jednoty, oddělení, jedinečnosti). Díky neverbálním přístupům se může jednat o dosti expresivní proces. To, že se vyjadřujeme jiným médiem, na něž nejsme v běžné komunikaci zvyklí, nám dává možnost zažít sebe v nepoznaných situacích a tím obohatit vnímání o nové podněty. Konvenční způsoby sebevnímání a obranné mechanismy mohou být narušeny, klient se stává otevřenějším spontánnosti a autentičnosti. Může tak dojít k prožitku korektivní zkušenosti, změny vnímání sebe i ostatních. Prohloubené vnímání prostřednictvím zvuků, které jsou klientem produkovány, stimuluje sebereflexi ve smyslu

poznání a zpracování reality (Zeleviová, 2007). Při psychoterapeutické realizaci je rozvinutí hudebních schopností (např. rytmické cítění, představivost, hudební paměť) sekundárním cílem. Přirozeně ale s aktivací vnitřního potenciálu roste také osvojování různých dovedností. Ve skupině je prostor jak na setkání se sebou samým, tak i s ostatními na emocionální rovině. Zpracování zažitého prostřednictvím rozhovoru podporuje schopnost vytvářet vztah a přispívá ke zrání osobnosti.

Hudba, která ze své podstaty neklade žádný zvláštní význam na konkrétní objekt, je vhodná k tomu, aby do ní hráč projektoval své obrazy. Projekce je obranný mechanismus neuvědomovaného přenášení subjektivních psychických přání, pocitů či motivů na jiné osoby či situace (Hartl, Hartlová, 2010). Tím, že dojde k zreflektování hudební exprese, se mohou tyto nevědomé obsahy stát slyšitelnými a tím se dostat do vědomí (Zeleviová, 2007).

Při volné hudební improvizaci dochází k oscilaci zážitků mezi subjektivní psychickou realitou a vnějším světem. Klient hraje (zpívá), co ho napadne, co se objeví v představě a co se k ní připojí jako hudební představa, která se promítne do konkrétní barvy zvuku, rytmu, tempa, intenzity a výšky. Představy, pocity a pohyb jdou asociativně propojeny. Hudební nástroj vyzývá k realizaci zvuku. Pokud se klient vypořádá s nabídkou vydat nějaký zvuk při současném možném prožívání studu, strachu, zvědavosti a napětí, znamená to, že se zároveň vypořádal se svými představami, myšlenkami, dojmy a emocemi. Při expresi na základě asociací jsou také omezeny obranné mechanismy a produkované zvuky se více vymykají z percepční kauzality, kterou si jedinec osvojil zkušenostmi, a proto je autentičtější a bližší „pravému já“. I samotná exprese emocí má osvobozující efekt ve smyslu abreakce. (Zeleviová, 2007).

Výběr nástrojů není v muzikoterapii nikdy náhodný. Klient si vybere nástroj jemu nejbližší, protože mu něco svých charakterem připomíná. Neuvědoměle pro něj může znamenat jistý symbol. Toho necíleně využívá. Zvuk, který nástroj vydává, doplní představu klienta. Nástroj jako symbol tedy může dovést klienta přímo k jeho osobnímu tématu. Zároveň díky symbolickému uchopení reality je problém vnímán z určitého odstupu, ale bezprostředně. To vytváří bezpečný prostor pro sebepoznávání (Kantor, 2009)

Hudba má díky zvuku a rytmu dynamický charakter. S tím souvisí psychický prožitek, který je zároveň hudebním dynamismem determinován. Dynamismus improvizace je přístupný neustálému přibírání nových prvků (změna rytmu, nástrojů, hlasitosti) a současně zanikání těch, které už nevyhovují představě napětí a zážitku. Skupinová improvizace, která má svůj skupinový rytmus, často nekorespondující



s vnitřním rytmem klienta, může však často jeho osobní rytmus, se kterým nebyl v kontaktu nastartovat. Klient také často nehraje sám sebe, ale svůj „domnělý“ protiklad (Jungem označovaný jako stín). Zjištění toho, že i toto „je mé a patří ke mně“, protože je to ve hře slyšet, je velmi žádoucí pro další práci (Zelevá, 2007).

Muzikoterapie také využívá schopnost hudby navazovat v herním prostoru neverbální možnost komunikace. Tím, že lze skrze hudbu vyjádřit i nesnadno verbalizovatelné pocity je celková dynamika procesu o to intenzivnější (Moreno, 2005)

Důležitým principem psychoterapeuticky orientované muzikoterapie je předpoklad analogie mezi hudebním a terapeutickým procesem. Rozšiřováním kreativních možností při improvizaci se zvětšuje také možnosti léčebného procesu. Analogie situací, jež se objevují při hře, s těmi, které klient prožívá v běžné komunikaci s ostatními, jasně ukazuje, že klient se při hudební expresi vyjadřuje způsoby, jimiž se vyjadřuje i v běžné komunikaci. To, co se odehrává během hry, se může stát skutečností. Hraná situace je tedy symbolickým ztvárněním živé situace. Muzikoterapie také poskytuje prostor pro projevy, které si v každodenních situacích nechceme nebo nemůžeme dovolit (agrese, expresivní projevy). Hudební analogie slouží také k diagnostice (Zelevá, 2007).

V muzikoterapii probíhá autentický tvůrčí proces, jehož struktura je projevována svobodně. Už samotné zvuky nástrojů podněcují ke kreativitě. Hudební proces evokuje proces psychický v rovině sensorické, emocionální, kognitivní i spirituální. Jako kreativní terapie podporuje mnohdy otevřenost, flexibilitu i spontánnost. Hudební medium poskytuje bezpečný a rozmanitý prostor pro sebepoznávání a sebeprojev.

V kontextu osobní změny tak muzikoterapie poskytuje následující možnosti (dle Zelevé, 2007):

- zvýšení pocitu sebehodnoty
- zprostředkování a podněcování emocionální sebevyjádření
- stimulace sociálně – komunikačních schopností
- podpora autonomní potřeby vytvářet vztahy bez pocitu viny
- prostor pro sociální akceptaci
- zlepšuje motorickou a sociální koncentraci
- aktivuje kompenzační tendence u funkčních poruch
- iniciuje sebereflexi ve smyslu poznání a zpracování reality

Osvětli jsme principy užití hudby pro podporu osobního růstu. Na tomto vývoji se však při muzikoterapeutických setkáních kromě hudebního procesu podílí také nehudební aspekty.

### *2.2.1. Vybrané nehudební aspekty procesu vývoje*

K nehudebním faktorům, které figurují v procesu osobního růstu prostřednictvím skupinové muzikoterapie, můžeme zařadit roli skupinové dynamiky, terapeuta a charakteristiky klienta samotného.

**Skupinová dynamika** je souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Vytvářejí se zde interpersonální vztahy a interakce členů skupiny spolu s existencí a činností skupiny a silami z vnějšího prostředí. Dynamika skupiny v muzikoterapii je specifická možností neverbální exprese a komunikace. Zároveň zde však působí určité obecné zásady. Kratochvíl (2001) tyto zásady jmenuje jako cíle a strukturu skupiny, normy skupiny, role ve skupině, kohezi, tenzi, projekci a tvorbu podskupin. Cílem práce není podrobný popis těchto vztahů. Role skupiny je však ve skupinové muzikoterapii zásadní.

Již samotné členství ve skupině může působit léčivě a vyvolat změnu. Pocit jednoty a příslušnosti se skupinou se uplatňuje jako podpůrný faktor změny. Čím je skupinová koheze silnější, tím více se členové akceptují a vytvářejí k sobě hlubší vztahy. Tak může být snáze projevena také hostilita. Tím, že se berou účastníci vážně, je možno konflikty účinně probrat a tím se zvýší účinnost terapie. Jde o to, aby se skupinové zážitky staly podkladem pro uspokojivější zapojení účastníka do jeho přirozených skupin. Tenze mezi účastníky, či účastníkem a terapeutem je užitečná jako určitá hybná síla, jako faktor, který podporuje diskuzi a projev maladaptivních stereotypů chování. Příliš silná tenze však může způsobovat uzavírání se skupině a snahu o únik. Důležitý je vzájemný vztah mezi kohezí a tenzí. Koheze poskytuje bezpečí a podporu, tenze vede k nespokojenosti a úsilí po změně. Projekce zpřítomňuje interpersonální konflikty členů a přináší materiál, který je ve skupině možno zpracovat pro získání náhledu za pomoci zpětné vazby, komentářů a interpretací. Skupinová situace současně umožňuje zkoušení adekvátnějších, více realistických forem interpersonálního reagování. Vytváření podskupin stoupá s velikostí skupiny. Vytváření hlubších vztahů mezi členy může být pro skupinu jak přínosem i ochuzením. Pokud se skupina o dění dozvídá je mimoskupinové chování je reflektováno, může mít pozitivní přínos. Pokud však vede ke vzniku společných tajemství, může být rušivým faktorem (Kratochvíl, 2001).

**Role terapeuta** hraje pro kvalitu terapie stěžejní roli. Výzkum Beutlera, Machada a Allestetter – Neufeldtové (1994, in Timulák, 2005) dokazuje, že velikost efektu terapie více souvisí s identitou terapeuta, než formou terapie. Osobnost terapeuta by měla vykazovat ve zvýšené míře vlastnosti a chování, jež odpovídají rogersovskému pojetí psychoterapie, aby byl autentický, empatický a bezpodmínečně akceptující. Je třeba, aby terapeut skutečně věřil tomu, co dělá a vnitřně zatím stál (Vymětal, 2004).

Důležitými faktory na straně **klienta** je jeho motivace ke změně a sebexplorace (sebereflexe). Dalším faktorem je schopnost učení jako osvojování si nové zkušenosti. Pozitivní vliv mají osobní charakteristiky klienta jako naděje a důvěra, smysl pro koherenci (globální orientace v situaci), prožívání vlastních úloh či disponování prostředky pro zvládnání požadavků (Kantor, 2009).

Proces osobní změny v muzikoterapii, konkrétně ve skupinové muzikoterapii má tedy řadu společných charakteristik s terapeutickým procesem na skupinových psychoterapiích obecně. Kratochvíl (2001) tyto obecné faktory změny shrnuje následujícím způsobem: členství ve skupině, emoční podpora (vytvoření psychického bezpečí), pocit významu pro druhé, sebeexplorace a sebeprojevení, odreagování emocí, konfrontace a zpětná vazba, možnost náhledu, korektivní emoční zkušenost, zkoušení a nácvik nového chování a získání nových informací a sociálních dovedností. Muzikoterapie je jedinečná v tom, že používá jako medium hudbu, která má možnost klienta zasáhnout přímo v jeho prožívání. Přístup k nevědomým obsahům je tak snazší.

Ačkoli je závěrečná práce zaměřena na možnosti krátkodobé neintenzivní skupinové muzikoterapie, u níž mají všechny principy, výše zmíněné jako prostředky psychoterapeutické změny, značně omezenou hloubku, mají zajisté své místo a pro osobní rozvoj v tomto kontextu mohou zastávat důležitou roli.

Výzkumná část se zabývá skupinou hlasové terapie. Vzhledem k tomu, že se jedná o muzikoterapeutický přístup, který má svá specifika, nyní alespoň bazálně představím terapeutický model, z něhož v zásadě vychází.

### **2.3 Vokální psychoterapie**

Zakladatelkou vokální psychoterapie je americká muzikoterapeutka Diane Austin a definuje ji jako využívání hlasu, písní a rozhovorů k intrapsychické a interpersonální změně člověka. V terapii připisuje hudbě i slovům stejnou váhu, neboť budují sebedůvěru,

nabízejí podporu, definují problémy, stimulují vnitřní život, umožňují přístup k emocím, odhalují nevědomé obsahy, ovlivňují klientův psychotherapeutický proces a pomáhají integrovat nové nové zkušenosti. Efektivita slov i hudby závisí na tom kdy, jak a kým jsou využity. V rámci tohoto modelu se aplikuje mnoho MT technik, jako dechová cvičení, tónování, vokální improvizace či využívání písní. Austin je široce uznávaná pro její techniky vokální podpory, volné asociativní zpívání a práci s přírodními zvuky. Austin využívá vokální psychoterapii většinou při práci u dospělých klientů s psychickými potíží, emocionálními traumaty a mentálním poškozením, které se vyskytlo ve fázi attachmentu, ale mnoho aspektů přístupu je využíváno i u ostatních typů populace. Hlas považuje za stěžejní v interakci mezi matkou a dítětem během prvních měsíců. Toto období vnímá jako stěžejní psychický vývoj a vývoj schopnosti vnímat sebe sama a vývoj emocionálního vztah mezi matkou a dítětem. Pokud kontakt chybí, může to vážně ovlivnit schopnost dítěte vybudovat si pevný vztah k matce a následně způsobit problémy v navazování dalších intimních vztahů. Tím, že nejsou naplněny základní potřeby, dochází ke ztrátě osobního hlasu, který se odpojil od prožívání těla (Austin, 2001).

Nalezení osobního hlasu souvisí s nalezením pravdy o sobě samém, své identity. Pro to je důležité být v kontaktu se svým tělem, znovu se tam „zabydlet“ skrze hluboké dýchání. Dech propojuje mysl, tělo a duši a odráží naši osobnost, emoce a psychické problémy. Způsob, jakým dýcháme, ovlivňuje naše emoce a naše emoce mají přímý vliv na náš dech. Když zpíváme, stáváme se rezonátorem a vnitřní masáží svého těla rozpouštíme energetické blokády nastolující přirozený tok vitality a stav rovnováhy v těle Dech nás může znovu propojit s naší přirozeností a tím se svými intenzivními pocity. Ačkoli tyto pocity mohou být velmi bolestné, lze je kreativně vyjádřit estetickou a přijatelnou cestou (Austin, 2001). Dalším pilířem je práce s přírodními zvuky, například při zívání, pláči, smíchu, překvapení, strachu či ospalosti. Tyto zvuky jsou doprovázeny emocemi a většina lidí je vědomě či nevědomě potlačuje. Práce s nimi může vzbuzovat pocity úzkosti a ponížení, protože odrážejí část pacientova Self, která byla v minulosti potlačena. Akceptování těchto zvuků a emocí s nimi spojených může klientovi pomoci uvědomit si a přijmout sebe sama. Další významnou technikou je tónování, tedy vědomé využívání vokálů k obnovení tělesné rovnováhy. Zvukové vibrace rezonují v určitých částech těla, uvolňují zablokovanou energii, emocionální nebo fyzický stres, napětí a emoce. Neverbální zvuky pomáhají klientovi plynule dýchat, tónování ve dvojici přirovnává Austin k tělesným dotykům. Tvoření zvuků a tónů je cestou k dosažení

neviditelného světa představ, vzpomínek a asociací. Opakující se tónování může fungovat jako most mezi vědomými a nevědomými psychickými obsahy. Další technikou je vokální improvizace, ta může být chápána jako tvořivá zkušenost v přítomnosti, jako cesta nevědomým obsahům lidské psychiky či jako symbolický jazyk. Improvizace dovoluje volné sebevyjádření, pokud impulzivní podněty, z nichž vychází, nejsou blokovány. Pro utváření sebeobrazu považují za důležité také vokální podpory, které vycházejí z vokální improvizace. Jejich základem je hraní jednoho až tří akordů na klavír v kombinaci s využitím terapeutova hlasu. Klient vokálně improvizuje společně s muzikoterapeutem (Kantor, 2009). Střídání několika málo akordů představuje bezpečný, předvídatelný hudební a psychologický rámec, který dovoluje klientovi opustit vědomé a kontrolované a ponořit se do přítomnosti. Opakující se houpavý rytmus spolu s vokální improvizací může vyvolat stav podobný transu, který pomáhá při terapeutické regresi, zvědomění nevědomých obsahů, dále jejich zpracování a integraci. Tato technika podporuje budování vztahu klienta s jeho skutečným self. Jako poslední zmíním techniku volného asociativního zpívání, která vychází z techniky vokální podpory a Freudových volných asociací. Role muzikoterapeuta je zde aktivní, podporuje klienta při objevování jeho self a pracuje taktéž s verbálními obsahy, jež se v průběhu procesu objevují (Kantor, 2009).

Hlasová terapie se využívá nejen v kontextu psychoterapeutickém, ale často je její terapeutické působení spojováno s rozvojem hlasu jako takového. Obzvláště ve volnočasové muzikoterapii. Protože se podle zákona synchronicity (Austin, 2001) v hlase odráží psychický stav jedince, rozvoj na jedné z úrovní přímo ovlivňuje rozvoj na druhé. Při hlasové terapii tak tyto roviny často splývají a výslednicí bývá posun v hlasových schopnostech i psychická změna, která nemusí být přímo spojována se změnou hlasu a naopak.

Jak tvrdí Vlastimil Marek (2003, s. 41): „Hlasivky jsou jedním z nejdokonalejších svalů lidského těla. Dokážou kmitat podélně, napříč, po částech, několikrát, ale i víc jak tisíckrát za minutu. Co je ale pro nás nejdůležitější, uvolněním hlasivek lze uvolnit emoční bloky.

### **III. Praktická část**

#### **1. Úvod do problému**

V současné době zažívá muzikoterapie v rámci seberozvoje pojatých seminářů velký rozkvět. Záměr volnočasové muzikoterapie se pohybuje od čistě relaxačního, rozvoje hudebních dovedností až po práci zaměřenou na integraci osobnosti. V období, kdy je silný trend sebepoznávání skrze nejrůznější podoby New Age terapií (Vybíral, 2010), je muzikoterapie, podložená výzkumnou činností, zajímavou a poněkud „bezpečněji“ znějící alternativou. V reálné praxi se však kvalita těchto seminářů pohybuje na různé úrovni. Jedním z problémů je nejednotné muzikoterapeutické vzdělání, na základě něhož se dá alespoň částečně předpokládat potenciální kvalita seminářů. Avšak další otázkou, pro tento výzkum určující je délka seminářů. Lidé navštěvují krátkodobé semináře, někdy i jednorázově probíhající, se záměrem sebepoznání. Jaký přínos v nich opravdu shledávají? Odpovědi budou zajisté velmi pestré. Zkusme se tedy zaměřit na potenciál jednoho z krátkodobých muzikoterapeutických seminářů. Půjde konkrétně o seminář hlasové terapie, jejíž specifika byla nastíněna v teoretické části. Výsledky zajisté nelze extrapolovat, ale mohou posloužit jako orientační zhodnocení šíře možností a hloubky subjektivně prožívaných změn, kterých je možno v rámci této problematiky dosáhnout.

V České republice je muzikoterapeutický výzkum v současné době na počátku svého vývoje. Spíše se jedná o sporadické studie zaměřené na problematiku muzikoterapie. V posledních letech se začíná i u nás prosazovat kvalitativní výzkum. V rámci neklinické oblasti bych Janu Weber, která se v rámci své doktorské práce zabývala využitím muzikoterapeutických principů s dospívajícími ve školství.

V cizině existuje řada výzkumů týkajících se efektu i procesu terapeutické změny v muzikoterapii. Pokud se zaměříme na výzkum sebepojetí, převážná většina z nich se týká klinické oblasti. Jsou realizovány nejčastěji prostřednictvím sebeuposuzovacích či objektivních škál a většina z těch, co jsem našla, zkoumala krátkodobý efekt. V rámci muzikoterapie se zkoumá nejčastěji self – esteem, depresivita a úzkostnost, ale probíhají také kvalitativní výzkumy. Z neklinické oblasti kvalitativních výzkumů dlouhodobého efektu v oblasti muzikoterapie věnujících se psycho - spirituálnímu růstu, na něž se chci v této práci zaměřit, jsem našla 2. Jeden se týkal normálních dospělých praktikujících metodu GIM (Guided Imagery and Music Therapy), což je poměrně specifická imaginativní metoda vycházející z psychodynamické muzikoterapie (Maack, Nolan, 1999).

Ve studii autoři popisují změnu zjišťovanou po dvou měsících od ukončení setkání. Výsledky shrnují posun v následujících bodech: 1) silnější kontakt se svými emocemi, 2) náhled na některé problémy, 3) duchovní růst, 4) zvýšenou relaxaci a 5) objev nových částí sebe. Druhým výzkumem v této oblasti byl výzkum vlivu krátkodobé skupinové muzikoterapie u studentů muzikoterapie (Jackson, Gardtrom, 2012). Účastníci reflektovali svůj růst v oblastech sebeuvědomění a pozorovali rozvoj empatie jako klíčového výstupu. Zde se jednalo o specifický vzorek, který měl širší vzhled do problematiky a výstup tak mohl být hlouběji reflektován. Také fakt, že se jednalo o budoucí muzikoterapeuty, směřoval jejich vývoj k rozvoji terapeutických schopností. Jiné výzkumy v rámci normální populace jsem neobjevila. Chtěla bych tedy více proniknout do možností krátkodobých muzikoterapeutických seminářů tak, jak jsou vnímány účastníky. Ačkoli se díky dobrému teoretickému zakotvení muzikoterapie nabízí možnost kvantitativního zhodnocení míry účinnosti, rozhodla jsem se proniknout více do hloubky a téma tedy pojmut kvalitativně.

## **2. Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak pojmají svůj osobní vývoj účastníci neintenzivního seberozvojového muzikoterapeutického semináře v souvislosti s jeho navštěvováním. Z výzkumu mělo vyplynout, jaký přínos tyto semináře mají pro subjektivně pojímaný vývoj sebe sama. Výsledky mají sloužit jako zmapování možné úrovně a kvality změn, kterých je možno dosáhnout. Cílem bylo zachytit obsah témat i jejich vývoj a to v rámci semináře i po semináři.

*VO: Jakým způsobem se vyvíjí sebepojetí účastníků muzikoterapeutického semináře v souvislosti s jeho absolvováním?*

## **3. Charakteristika výzkumného souboru**

Kritériem výběru vzorku byla účast na krátkodobém muzikoterapeutickém kurzu mimo klinickou oblast. Výběr byl zvažován v rámci dvou seminářů. První byl obšírněji zaměřený muzikoterapeutický seberozvojový seminář v Praze a druhý byl seminář hlasové terapie v Českých Budějovicích. Výběr probíhal na základě screeningu pomocí Congruence scale (Lee, 2002), který jsem přeložila z angličtiny. Vybrala jsem ho, protože jsem jej pro účel zkoumání vývoje sebepojetí v rámci terapeutické změny považovala za nejvhodnější. Porovnávala jsem data z počátku kurzu a období asi týden po posledním

setkání. Porovnání proběhlo pouze v relativních číslech a vybrala jsem tedy skupinu, která vykazovala větší průměrné zlepšení. Samozřejmě si jsem vědoma, že změna hodnot nemusí odpovídat vlivu seminářů. Šlo pouze o orientační test, který měl zvýšit pravděpodobnost volby vhodného vzorku. Větší posun vykazovali účastníci hlasově – terapeutického volnočasového semináře. Tento seminář probíhal na podzim 2013 v Českých Budějovicích, vždy jednou za tři týdny. Jednalo se o cyklus tří základních a tří navazujících setkání. Z původního počtu 13-ti oslovených, odpovědělo 6 účastníků. Vzorek tedy tvoří 6 respondentů, 5 žen a 1 muž ve věku 35 – 57 let. Dvě z nich se muzikoterapii věnují dlouhodobě. Další tři mají jednorázovou zkušenost jak s muzikoterapií obecně, tak s prací na hlase v rámci ní. Jeden respondent zkušenosti s muzikoterapií nemá. Jedna z respondentek se věnuje hudebnímu projevu pracovní jako učitelky tance. Převládající motivace byla u dvou respondentů zazpívání si ve skupině. Dva hlasovou terapii pojali jako možnost rozvoje svých hlasových, či pěveckých možností. Poslední dva chápali tento seminář jako možnost sebepoznávání, ale žádný konkrétnější cíl neshledávali. Všichni respondenti se shodují, že seminář nebyl chápán jako místo, které by nahrazovalo dlouhodobé sebepoznání. Kromě hudebního směřování mu však připisovaly v procesu osobního růstu dílčí význam jako jednomu z míst sebepoznávání. Pro většinu z nich hrála roli také skupinová podoba muzikoterapie. Všech šest seminářů absolvovali jen tři respondenti. Další dva se účastnili jen prvních třech seminářů a jedna respondentka se účastnila pouze navazující části, ale měla základy v rámci dlouhou muzikoterapie. Vzorek je popsán v tabulce 1.

Seminář byl veden muzikoterapeutkou, která absolvovala několik muzikoterapeutických výcviků. Zaměřuje se zejména na práci s hlasem. Seminář měl hudební i nehudební záměr. Primárně však byl zaměřen na cvičení, která se věnují základním pilířům hlasového projevu – dech, postoj, představa, artikulace, resonance či svalová uvolněnost. Tato cvičení byla prokládána technikami jiných uměleckých terapií (dramaterapie, arteterapie), které dávají prostor pro sebepoznávání. Součástí každého setkání bylo sdílení a sebereflexe. V rámci dynamiky skupiny vnímala terapeutka významný rozdíl mezi první a navazující částí seminářů. V první skupině byla řada dominantních osobností a vnímala ji jako velmi dynamickou. V rámci druhé části došlo k obměně účastníků. Ubylo šest původních a přibyli tři noví. Všechny prožitkové techniky však byly vnímány za mnohem intenzivnější, účastníci dokázali více kooperovat a tvořit.



Dle pohledu terapeuta se původní pokračující klienti významně posunuli v hlasových možnostech, zbavení se ostychu zpívat i ve vzájemné spolupráci (Lesná, osobní setkání).

**Tab.I. Popis výzkumného souboru.**

<b>Jméno respondenta</b>	<b>Věk</b>	<b>Zaměstnání</b>	<b>Zkušenosti s MT</b>	<b>Motivace</b>	<b>Počet absolvovaných seminářů</b>
<b>Ingrid</b>	<b>36</b>	<b>Odvětví péče o životní prostředí</b>	<b>Dlouhodobá individuální MT</b>	<b>Rozvoj hlasových možností</b>	<b>1.-3.</b>
<b>Eliška</b>	<b>35</b>	<b>Žena na mateřské</b>	<b>Jednorázová skupinová</b>	<b>Zpěv</b>	<b>1.-3.</b>
<b>Jarka</b>	<b>46</b>	<b>Žena v domácnosti</b>	<b>Dlouhodobá individuální MT</b>	<b>Sebepoznávání</b>	<b>3.-6.</b>
<b>Adéla</b>	<b>45</b>	<b>elektrotechnik</b>	<b>Jednorázová skupinová</b>	<b>Rozvoj hlasových možností, odregagování</b>	<b>1.-6.</b>
<b>Vendula</b>	<b>47</b>	<b>Učitelka tance</b>	<b>Jednorázová skupinová</b>	<b>Sebepoznávání</b>	<b>1.-6.</b>
<b>Jiří</b>	<b>57</b>	<b>masér</b>	<b>Bez zkušenosti</b>	<b>zpěv</b>	<b>1.-6.</b>

#### **4. Metoda sběru dat**

Pro sběr dat jsem zvolila kvalitativní metodologii, konkrétně polostrukturovaný rozhovor, neboť, jak tvrdí Timulák (2005), umožňuje účastníkovi volně povyprávět o všech oblastech, které vnímá jako relevantní z hlediska zážitku terapie a které výzkumník apriori nepovažoval za centrální. V přípravě rozhovoru jsem měla předem dané jen oblasti, v rámci nichž jsem tvořila otázky podle směřování rozhovoru. Tyto oblasti se týkaly motivace, subjektivně vnímaného vývoje na semináři, vývoje mimo seminář a zhodnocení významu návštěvy v kontextu celkového osobního vývoje. Otázky jsem se snažila klást co nejotevřeněji a nejjasněji, aby nebyly zavádějící a sugestibilní. Snažila jsem se respondenty dovést k reflexi oblastí hudebních i nehudebních, možných změn ve vnímání sebe či ve vztazích. Taktéž jsem je žádala o vysvětlení, pokud jsem jejich výpovědi neporozuměla. Rozhovory byly nahrávány na diktafon. Na začátku každého rozhovoru byl prodiskutován souhlas s nahráváním a zaručení anonymity. Vedle digitálního záznamu jsem si zapisovala

poznámky tužkou, především kvůli možnosti směřování rozhovoru a popisu neverbálních projevů (pláč, smích). Rozhovory probíhaly během prosince až ledna 2013, měsíc až měsíc a půl po absolvování kurzu. Byly realizovány na klidném místě, převážně u respondentů doma. Vždy se jednalo o interakci s jedním respondentem. Každý trval 30 – 45 minut, u prvního respondenta byl rozhovor opakován kvůli nejasnostem zjištěným při analýze rozhovoru prvního.

## **5. Způsob zpracování dat**

Nejprve jsem všechny rozhovory převedla do psané podoby, abych s nimi mohla dále pracovat. S analýzou dat jsem pokračovala v rámci jednotlivých případů. Každý rozhovor jsem zpracovala pomocí otevřeného kódování. Následně jsem vyhledávala kategorie, které z dat vyplývaly a do nichž bylo možné kódy zařadit. Kódy jsem různě přepisovala, slučovala a třídila. Zároveň jsem si psala poznámky k rozhovorům. Poté jsem provedla deskripci kategorií a kódů v rámci případů. Poté, co byly všechny případy takto zpracovány, jsem pokračovala tím, že jsem hledala souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi mezi všemi případy. Vyhledávala jsem ty kategorie, které by se daly sloučit do nadkategorií. Tento postup je označován jako tematické kódování, jehož výsledkem má být vznik určité typologie. Ačkoli typy nevycházely jako čisté a kategorie se mnohdy překrývaly, pokusila jsem se o vytvoření typů podle odlišnosti kategorií slučitelných do vyšších celků. Kompletní výskyt kódů, kategorií a jejich deskripce u každého respondenta zvláště jsou zařazeny v příloze 1. Při tvorbě kódů jsem vycházela ze sebereflexe účastníků a snažila se proniknout do jejich chápání sebe sama.

## **6. Výsledky**

Vzhledem k tomu, že pojetí i proces vývoje je mezi respondenty značně různorodý, výsledky jsou vypracovány v podobě typologie vytvořené na základě výše uvedené metodologie. Vzniklo 5 typů, které se liší kvalitou vývoje na semináři i kvalitou změny mimo seminář. Hlavním kritériem pro určení typu byla úroveň dosažené změny mimo seminář. Typy se lišili v nadkategoriích nové subjektivně významné prožitky hlasově - hudební a interpersonální, dále v dynamice chování na semináři, čímž myslíme vývoj chování pozorovaný v rámci seminářů v průběhu celého trvání kurzu. Další nadkategorií je krátkodobý přesah semináře, tedy efekt, který krátce po semináři odezněl. V dlouhodobé

dynamice mimo seminář se účastníci lišili v nadkategoriích dosažení změny sebepojímání na úrovni hlasu, úrovni změny psycho – sociální a v dalším směřování vlivem semináře. Změny na úrovni intrapsychické, chování a komunikace tvoří úmyslně jednu nadkategorii psychosociální, neboť se témata v nich obsažená prolínají všemi z nich, i když v jedné mohou aktuálně dominovat podle úrovně sebereflexe a míry realizace v chování. Hlasová rovina je oddělena z důvodu, že účastníci si hlasové změny vlivem semináře nikterak nespojují s psychickými. Tato souvislost může být latentně obsažena v nevědomí a připravená k reflexi. Do typologie nebyly zařazeny kategorie, které nešly zařadit do žádné společné nadkategorie. Tyto dílčí kategorie jsou popsány u analýzy jednotlivých případů v příloze 1. V rámci výsledků jsou podrobně popsány typy ve svých odlišnostech. Některé kategorie se objevovaly u více typů. Ty, které byly nejvýznamněji zastoupeny, budou popsány následně.

**Tab.II.: Typologie.** Tučně jsou vytištěny kategorie, v nichž se typy odlišují, jsou zahrnuty také některé významné společné kategorie.

typ		<b>Zaměřený na hlas</b>	<b>Sebeobjevující</b>	<b>Komunikační</b>	<b>Introspektivní</b>	<b>Psychický</b>
Nové subjektivně významné prožitky	Hlasově - hudební	Možnosti hlasového sebevyjádření	Možnosti hlasového sebevyjádření  Dechová omezení  <b>Nové vnímání hlasu – reflexe intenzity</b>	Možnosti hlasového sebevyjádření  Dechová omezení  <b>Nové vnímání hlasu - intenzity</b>	Možnosti hlasového sebevyjádření   <b>nové vnímání hlasu - podoba</b>	<b>x</b>
	Interpersonální	<b>Transcendence skrze hlasové souznění</b>	<b>Prožitek známých témat</b>	<b>sebeprožívání v rámci skupinové koheze</b>	<b>interpersonální nesoulad</b>	<b>Prožitek autonomie a autenticity v rámci skupiny</b>

dynamika chování na semináři		<b>Vnímání hlasu ostatních</b>	<b>Problém se otevřít - řešené téma</b>	<b>Posun -- spontánní sebeprojev, spolupráce</b>	<b>Částečné otevření - blízkost kontaktu</b>	<b>Uzavírání se skupině</b>
Krátkodobý přesah mimo seminář		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>Fyzické i psychické uvolnění</b>	<b>Fyzické i psychické uvolnění Uvolnění hlasu Fyzické zcitlivění</b>	
Dlouhodobý přesah semináře	Rovina hlasu	Nové pojetí hlasově – hudebních možností  <b>Pozornější vnímání hlasu ostatních</b>	Nové pojetí hlasově – hudebních možností a omezení  <b>Otevření osobního hlasového tématu - intenzita</b>	Nové pojetí hlasově – hudebních možností a omezení  <b>Nové pojetí hlasu – síla hlasu</b>	Nové pojetí hlasově – hudebních možností  <b>Nové pojetí hlasu - podoba</b>	<b>X</b>
	Rovina psycho - sociální	<b>x</b>	<b>Dílčí náhled na dlouhodobě řešené téma</b>	<b>Změny v komunikaci</b>	<b>Řešení nově otevřeného tématu projekce</b>	<b>reflexe dlouhodobého posunu psychických témat</b>
	Směro – vání	<b>x</b>	<b>Inspirace pro profesi</b>	<b>Orientace na MT</b>	<b>Ovlivnění světónázoru</b>	<b>Orientace v rámci MT</b>

Bylo identifikováno 5 typů: typ zaměřený na hlas, typ sebeobjevující, typ komunikační, typ introspektivní a typ psychický.

### **6.1. Typ zaměřený na hlas**

Typ zaměřený na hlas reflektuje svůj osobní vývoj pouze z hlediska hlasu, vývoj sám však neprobíhal jen na úrovni hlasově – hudební. Za své nejsilnější prožitky, v nichž vnímá přínos a nové obohacení shledává prožitky transcendence při skupinové práci s hlasem. Při prožitcích je jeho pozornost zaměřena spíše kolem sebe, na ostatní účastníky, než do sebe. V průběhu cyklu si na semináři uvědomil svou citlivost k hlasům ostatních ve skupině. Tento posun je vnímán na úrovni hudební, avšak proces probíhá interpersonálně. Není ale reflektován na hlubší úrovni vzhledu za hlasovou rovinu. Zmíněnou změnu pozoruje také v každodenním životě, a kromě toho došlo také k reálnějšímu vnímání hlasu: „...že tam ty hlasy slyším a slyším tam právě i ty falešný hlasy kolikrát...(…)...no to souznění, že to až takový není, že to tahá za uši“ (Jiří). Tyto změny v každodenním životě jsou reflektovány pouze na úrovni hlasové, na hlubších úrovních reflektovány nejsou.

### **6.2. Typ sebeobjevující**

Typ sebeobjevující je na semináři introspektivně zaměřen a sebepoznávání otevřenější. Jako hlavní přínos hodnotí především zjištění na rovině hlasové – hudební. Díky reflexi terapeutky dochází k náhledu užívání nadměrné síly hlasu. To vnímá jako komplexní problém a ne jen omezení v hudební oblasti. Jako silný vnímá také prožitek „neadekvátnosti a nedostatečné láskyplnosti“, známého osobního tématu, jež se otevřelo vlivem skupinové interakce a které zatím nepovažuje za zpracované. Nijak však nevnímá jeho posun vlivem semináře. V rámci dynamiky chování ve skupině opět reflektuje své známé téma, které se zde projevuje jako problém se skupině otevřít přirozeně a bez obav po sebeodhalení, takže se vnímá uzavřenější po delší dobu, než ostatní. Ačkoli nevnímá změnu chování mimo seminář, zaznamenává částečný vývoj náhledu na toto téma. Původní vnímání sebe jako přirozeně silně expresivní a tím utlumující projev druhých zde získalo také rozměr nejistoty přijetí v neznámém kolektivu: „...jsem trošku ohnivější, tak se musím hlídat, abych se neprojevovala příliš drsně vůči jemnějším typům...(…)...upoutávám a některý lidi to štve ...(…)...musím přiznat, že se poznávám, že když teda neznam kolektiv, tak se držím zpátky, dokud nezjistím, co si můžu dovolit...“ (Vendula). Zjištění na úrovni hlasu jsou vnímány jako výzva pro každodenní naplňování i

v nehudbní oblasti, zatím však vnímá realizaci změny jako problematickou: „... že používám příliš síly, což jako nevím o sobě a ani nevím, co s tím mám dělat s tou informací, ....(....)...., když mi zní hudba a já mam ovládat 12 dětí, tak tam jako síla určitá bejt musí...“ (Vendula). Typ sebeobjevující se tedy vyvíjí v náhledu na svůj hlas i své dlouhodobé osobní téma, zatím však nepociťuje jejich posun v emotivním zpracování ani změně chování. Seminář také inspiroval v možnosti využití techniky v rámci profese.

### **6.3. Typ komunikační**

Tento typ vnímá změny na rovině hlasové – hudbní a v rovině komunikace. Na úrovni hlasu shledává nejsilnějším prožitek skryté přirozené intenzity svého hlasu, což vnímá v širším kontextu než pouze hudbním. Z prožitků interpersonálních ji nejvíce ovlivnilo sebepožívání v rámci skupinové koheze, tedy to že je tam účastníkem většího celku skládajícího se z podobně laděných lidí. Se skupinou také prožívá pocity sounáležitosti na rovině transcendence, ale oproti Typu zaměřenému na hlas zde pozornost orientuje primárně na meditativní prožívání ve svém nitru a okolí tuto zkušenost spíše „dokresluje“. V průběhu seminářů registruje, že se podstatně rychleji, než by tomu bylo dříve, na skupině otevřel spontánnímu projevu bez ostychu. To vnímá ve zpěvu, ale také ve spontánním projevu emocí pohybem či v otevřenosti pro vzájemnou spolupráci. Registruje krátkodobé působení zážitku semináře, reflektuje ho jako celkové fyzické i psychické uvolnění večer po semináři. Přínos dlouhodobý vnímá na hlasové úrovni v novém pojetí svého hlasu jako intenzivnějšího a v souvislosti s tím reflektuje změnu ve stylu komunikace, kdy se vyjadřuje asertivně a skrze hlas dává průchod svým emocím i v situacích, při nichž by se tomuto projevu vyhýbala: „Co mně překvapilo, že mam opravdu v tom hlasu sílu, kterou vlastně nepoužívam třeba ani při vyjadřování, nedokážu na někoho zařvat, ted' už si myslim, že už docela jo.“ (Adéla). Projev však vnímá pozitivně jen z části, neboť má pocit, že tím zraňuje ostatní a dlouhodobě se snaží vyjádření prudkých afektů vyhýbat. Tento typ se tedy vyvíjí jak v pojetí svého hlasu, tak směrem k autentičtější komunikaci. Změnu však vnímá rozporuplně. Na základě zkušenosti semináře se chce také věnovat prohlubování hlasového rozvoje skrze muzikoterapii.

### **6.4. Typ introspektivní**

Tento typ reflektuje vývoj na úrovni hlasové i psycho-sociální. Nejsilnějším novým prožitkem v hlasové rovině je hluboké setkání se svým hlasem jako fyzicky jinak

vnímaným Na rovině interpersonální zaznamenal nesoulad s konkrétními typy lidí. Tento nesoulad byl prožíván velmi intenzivně, je ovšem pojímán jako osobní téma a pozornost je tedy směřována na práci se sebou. Na seminářích se jeho chování buď nevyvíjí, nebo se částečně vyvíjí jeho otevřenost při kontaktních cvičeních, kterým se na počátku vyhýbal. Zde společná kategorie nebyla nalezena. Krátce po semináři kromě celkového fyzického i psychického uvolnění vnímá fyzické pročištění těla a zcitlivění smyslů: „*Třeba na tom posledním semináři se mi hodně zahřívalo, uvolňovalo čelo, jak dutiny, tak třetí oko řekněme, tak se mi zlepšil zrak na chvíli...(…)...já když jsem přijela domu, tak jsem koukala, já já zase vidím hvězdy, ó to je úžasné, jo prostě i ty malý body, ne jen ty jasné, ale i ty malý mezi tím v těch mlhovinkách...*“ (Jarka). Dlouhodobě vnímá změny v pojímání svého hlasu, ke kterému se díky prožitku na semináři prohloubil vztah. Tento typ za důležité považuje objev nesouladu s některými účastníky, jemuž se jako osobnímu problému věnuje i po semináři: „*...nevyladění se s těma dominantníma lidma,...(…)..., že se tomu věnuju ještě teď, abych pochopila proč to tak mám a abych se s tím naučila pracovat...*“ (Eliška). „*...třeba na tom posledním semináři, tam mi velice vadil ten pán vedle mně, hrozně mi vadil,...(…)... snažila se nějak nenarušovat tu skupinu tím svým vztekem takovým, takže jsem to moc neřešila proč...dekodovala jsem si to až doma...(…)...mi zobrazoval můj starý přístup k duši, ke mně, k životu a já jsem ho už fakt nechtěla,....*“ (Jarka). Zkušenost skupiny na semináři ovlivnila světonázor účastnic: „*... že vlastně je uvolněnější celková atmosféra a že se svět jako takovej mění. Že ta otevřenost vůči těm spirituálním nebo obecně lidským věcem je celkově větší, než byla...*“ (Eliška). Typ introspektivní vnímá dlouhodobé změny jak ve směřování, tak v pojímání hlasu, ale stěžejní přínos spatřuje v objevu svého intrapsychického konfliktu, který vztahuje k celé životní situaci a snaží se ho integrovat.

### **6.5. Typ psychický**

Typ psychický reflektuje vývoj pouze na úrovni psychické, či interpersonální a psychosociální. Jedním z důvodů může být účast v dlouhodobé hlasové terapii, v níž už měl prostor hlas objevovat, další důvod může být tendence se skupině uzavírat. Tato tendence s postupem seminářů gradovala. Důvodem byl osobnostní nesoulad s některými účastníky, to však hodnotí jako známé téma a na základě zážitku ze semináře v něm shledává z dlouhodobého hlediska posun. Stejně tak registruje dílčí posun při prožitcích osobní autonomie a autentického jednání jako řešených témat: „*v podstatě hned jak jsme*

*tam zasedli, tak jsem si uvědomila, že třeba před nějakým tím vývojem, kterej jsem prošla, tak že bych tam sama vůbec nešla, že bych potřebovala někoho... a teď že jsem tam sama za sebe, a že jsem.*“ (Ingrid) Reflektuje pouze projev známých dlouhodobě řešených témat, u nichž semináři nepřipisuje význam pro vývoj, ale seminář zde spíše sloužil jako jedno z možných míst pro náhled na posun v dlouhodobě směřující práci na sobě. Seminář také sloužil k nasměrování v rámci muzikoterapie.

## **6.6. Vybrané společné kategorie**

Řada kategorií byla u respondentů společná. Pro komplexnější popis bych nyní ráda zmínila alespoň ty, které lze zařadit do určených nadkategorií v rámci typologie.

Pro pět ze šesti respondentů přinesl cyklus seminářů nové pojetí o možnostech sebevyjádření skrze hlas či další expresivní činnost. S tím se pojí jak zjištění vlastního skrytého potenciálu, tak i učení se novým dovednostem. Dva respondenti si uvědomili své preference týkající se sebevyjádření: „...*taky mi to přineslo poznání, že mi nějakým způsobem nevyhovuje zpívat písně se slovy z jiného světadíla, kterým nerozumím...*“ (Vendula). Tři respondenti objevili své neznámé pěvecké možnosti „...*že ten hlas funguje, že se mi líbí, že ho dokážu otevřít úplně jiným způsobem než ho člověk zná a vyloudit tóny, které obdivuju třeba u zpěváků a Ivanka nám přitom ukázala, že je člověk dokáže vyloudit sám.*“ (Eliška).

Dva respondenti se shodovali, že díky semináři poznali svá dechová omezení: „...*jako že to dýchání do břicha zapomínám, jako že dejcham mělce nebo tak, že když jsme tam dělali takový ty cviky jak jsme seděli na židli a takle jsme měli tu mantru..tak mnozí z nás ještě vydávali zvuk, já už ne...*“ (Adéla).

Čtyři respondenti vnímají jako subjektivně významný prožitek skupiny. Pro některé typy byl tento prožitek nový, a tak měl větší potenciál ve smyslu prostoru nového poznání. Dva z nich však ve skupinovém sladění nové poznatky nevnímaly a připisují mu význam jako známému, pozitivně očekávanému zážitku, ne však jako nové zkušenosti ovlivňující náhled na sebe: „*Dává mi to hodně, protože třeba tam, kde nevytáhnu ty výšky, tak tam se zapojí ony a já si to prožiju díky nim s nima*“ (Jarka).



## **7. Shrnutí výsledků**

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak pojmají svůj osobní vývoj účastníci neintenzivního seberozvojového muzikoterapeutického semináře. Záměrem bylo zachytit obsah témat i jejich vývoj a to v rámci semináře i po semináři.

Na základě odlišných charakteristik průběhu vývoje a dosažené změny vzniklo 5 typů. Je patrná určitá kontrastnost vývoje typu zaměřeného na hlas a typu psychického, kdy typ zaměřený na hlas reflektuje pouze změny na hlasové úrovni a to i v interpersonální oblasti, kde je zaměřen čistě na téma otevřené na semináři. Naopak typ intrapsychický reflektuje vývoj pouze známých psychických témat, pro jejichž změnu semináři nepřikládá zvláštní důraz a v hudební oblasti nevnímá žádný přínos. Dále se vyprofiloval typ komunikační. Ten vnímá vliv semináře na hlasové rovině a projev zaznamenává také v komunikaci. Probíhal u něj nečekaný vývoj k otevřenosti také v rámci dynamiky skupiny. Typ sebeobjevující získal dílčí náhled jak na nově objevené téma hlasové, tak na dlouhodobě řešené téma psychosociální. Typ introspektivní kromě hlasové roviny vývoje zaznamenal objev nového osobního tématu, které aktivně řeší v každodenním životě. Kromě odlišností v dlouhodobém vývoji mimo seminář se typy dále lišili v různé charakteristice prožitků na semináři, vnímaných jako významných pro osobní rozvoj, dále v otevřenosti při skupinovém dění, u něhož také někteří sledovali nečekaný vývoj. Dále se lišili v registraci krátkodobého efektu semináře a v dalším nasměrování, na základě zkušenosti semináře. 4 typy se shodovali, že jim seminář přinesl nové pojetí hudebních možností a zážitky skupinové sounáležitosti.

## **8. Diskuse**

Zde bych ráda propojila teoretickou a praktickou část a nastínila také možná omezení výzkumu.

Ačkoli respondenti zaznamenávají změny v pojetí hlasu na základě zážitku semináře, nebyly žádným z účastníků spojovány s možným náhledem na intrapsychické souvislosti. Austin (2001) pokládá vztahy mezi hlasem a psychickým děním za synchronní. Tato synchronicita působí nevědomě a člověk ji může reflektovat na základě introspektivního vhledu nebo skrze znalosti z této oblasti. Tato souvislost je známa dvěma respondentkám, které absolvovaly individuální práci s hlasem. Absence reflexe může vypovídat jak o primárním zaměření na hudební kultivaci hlasu, tak o faktu, že semináře

byly příliš krátkodobé na hlubší vhled a uchopení problematiky. Prožitek autentického hlasového sebeprojevu a pocity s ním spojené se dotýká hlubokého ukotvení v těle (Austin, 2001). Ačkoli člověk nemá vědomý náhled na příčinu problémů, při prožití rozdílu při alespoň krátkodobém otevření se hlasu může zažít své autentické pocity, které ho mohou dále směřovat.

I přesto, že se jednalo o skupinu, jejímž primárním cílem byla práce spíše na hudebních možnostech, prožitky na semináři ovlivnili u několika typů dlouhodobou osobní dynamiku i v rovině nehudební. Z velké části to může být faktem, že se jednalo o výzkumný vzorek, pro jehož většinu je sebereflexe a osobní růst přirozenou součástí každodenního života, seminář tak byl vnímán jako další příležitost k sebepoznání a tím mohly být podněty pro rozvoj vnímány citlivěji, než by tomu bylo například u skupiny orientované čistě na hudební cíle. Zajímavým zjištěním je, že typ zaměřený na hlas nerefletoval žádné své pocity či intrapsychické konflikty. Hartman a Zimberoff (2008) tvrdí, že lidé, kteří mohou přemýšlet o svém životě, mohou, ale nemusí být šťastní a lidé, kteří jsou šťastní, mohou, ale nemusejí být vysoce sebereflektující. Fakt, že někdo nereflektuje své prožívání, může být úspěšně spojen se stavem vysokého well-being.

U typu zaměřeného na hlas i u typu komunikačního byl vnímán jako důležitý nový prožitek harmonické souznění se skupinou. To vnímali jako významné také účastníci, pro něž to nebyla nová zkušenost. Zeleiová (2007) tvrdí, že skupinový rytmus, může v člověku podpořit jeho rytmus osobní. Tak lze uvažovat i ve smyslu skupinové tonové improvizace, kterou účastníci prožívali takto intenzivně.

V dynamice na semináři typ komunikační refletoval neočekávaně rychlé otevření se skupině. Podle Morena (2005) neverbální projevy (skrze hlas či nástroj) silně přispívají k intenzivnější skupinové dynamice. Došlo k překonání ostychu a spontánnímu projevu před skupinou. Pokud se klient vypořádá s nabídkou vydat nějaký zvuk, při současném možném prožívání studu, strachu, zvědavosti a napětí, znamená to, že se zároveň vypořádal se svými představami, myšlenkami, dojmy a emocemi (Zeleiová, 2007). Typ psychický se v průběhu setkání stále více uzavíral dění na semináři, z části i kvůli situaci ve skupině. Kratochvíl (2001) tvrdí, že určitá míra tenze mezi účastníky, či účastníkem a terapeutem je užitečná jako určitá hybná síla, jako faktor, který podporuje diskuzi a projev maladaptivních stereotypů chování. Příliš silná tenze však může způsobovat uzavírání se skupině a snahu o únik.

U dvou typů se objevila problematika dlouhodobě řešených známých témat. Seminář podpořil vývoj náhledu na ně, ale neměl význam pro jejich emocionální zpracování. Hlavním důvodem je, že volnočasové semináře nejsou apriori psychoterapeuticky zaměřeny a tak na procesy, které Zeleiová (2007) popisuje v rámci intenzivní psychoterapeutické muzikoterapie jako integrující a nabízející korektivní zkušenost na hluboké úrovni, není prostor. K jistým dílčím posunům alespoň v náhledu na osobní problematiku však docházelo. Tím se také otevírá otázka, zda mohlo dojít k ovlivnění dlouhodobých témat, jejichž vývoj nebyl přímo spojován se seminářem. Ačkoli účastník nemá pocit přímého ovlivnění, mohlo dojít k dílčím posunům, které nebylo možno selektivně reflektovat a seminář tak mohl působit jako spolučinitel kontinuálního vývoje psychických témat.

Pro pět ze šesti respondentů přinesl seminář poznání svých hlasových možností. V psychoterapeutické muzikoterapii Zeleiová (2007) pokládá osvojení si hudebních možností za sekundární. Zde je však zřejmé, že se pohybujeme v neklinické oblasti a pro seberozvoj tak učení se novým dovednostem nemá sekundární význam, naopak je tato role stejně významná, s ohledem na rozvoj hlasu je některými účastníky pokládána možná i za významnější.

Introspektivní typ vnímal negativně některé z účastníků. To jej vedlo k sebepoznání a objevu vnitřního konfliktu. Projekce přináší materiál, který je ve skupině možno zpracovat pro získání náhledu za pomoci zpětné vazby, komentářů a interpretací. Skupinová situace současně umožňuje zkoušení adekvátnějších, více realistických forem interpersonálního reagování (Kratochvíl, 2001)

Typ komunikační vnímá změny v projevu afektů při komunikaci, které vyjadřuje i tam, kde by se tomu dříve vyhýbal. Zároveň tento problém reflektuje jako dlouhodobé téma, přičemž paradoxně došlo k podpoře projevu, jenž se snaží být záměrně potlačován. Smékal (2002) poukazuje na fakt, že pokud chceme opravdu nabývat souladu mezi tím, „jak jednáme“ a tím „jak bychom měli jednat“ musíme se učit vidět sami sebe ve světle, jací opravdu jsme, přiznat si rozpor.

Dynamika, která měla dlouhodobější přesah semináře, se tedy projevila nejen na úrovni hlasového pojetí, ale také vedla k řešení na semináři otevřených intrapsychických konfliktů, k posunu náhledu na dlouhodobá osobní témata a měla dopad i na změnu v komunikaci. Můžeme diskutovat, do jaké míry se na tomto vývoji podílel muzikoterapeutický charakter a do jaké míry šlo o skupinové interakce. Pokud se

podíváme na témata, která probíhala v přesahu semináře, je zde patrný silný aspekt obojího. Co nelze nechat bez povšimnutí, řada uvědomění v rámci skupinové dynamiky probíhala skrze hlas a tato dynamika jím tedy byla umocněna (Moreno, 2005).

V tomto výzkumu shledávám také řadu omezení. Začněme u samotného sběru dat. Rozhovor jakožto kvalitativní metoda má řadu výhod, ale i omezení. Výzkum je postaven na sebereflexi respondentů. Z toho je evidentní, že lze zkoumat pouze uvědomované změny, které jsou zvědoměny a které vnímá jako změny sám respondent. Také spoléháme na respondentovu upřímnost. Vzhledem k tomu, že se jedná o zásah do intimní sféry, úroveň sebeodkrytí určuje respondent. Dalším omezením je výzkumníková nezkušenost s vedením hloubkových rozhovorů a tedy pravděpodobná neúplnost zachycení celé škály a hloubky možných výpovědí, dále zvolený způsob analýzy dat, který podléhal subjektivnímu kódování, kategorizaci a interpretaci. Jako možné silné omezení vnímám velikost výzkumného souboru. Jsem si vědoma, že nelze uvažovat o extrapolaci výsledků. Počet šesti respondentů má však za následek i to, že jednotlivé kategorie jsou spíše osobnostně specifické, než že by vystihovaly typ jako takový.

Můžeme také zauvažovat nad jinými možnostmi zpracování tématu. Pro zachycení méně paměťově a subjektivně zkreslených dat se nabízí možnost udělat rozhovor s respondentem dvakrát, před začátkem seminářů a po nich a tyto semináře následně porovnat. Zde však hrozí, že budou hrát roli také další činitele vývoje, neboť by se nevycházelo přímo z reflexe semináře, ale aktuální dynamiky prožívání sebe sama. V případě většího počtu respondentů, by se dalo sebepojetí měřit kvantitativně. Vzhledem k maximálnímu počtu 14 lidí v muzikoterapeutické skupině však tato metoda není příliš vhodná. Pro větší výzkumný projekt se nabízí také možnost komparace dvou či více skupin.

## **9. Závěry**

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak pojmají svůj osobní vývoj účastníci neintenzivního seberozvojového muzikoterapeutického semináře v souvislosti s jeho navštěvováním. Z výzkumu mělo vyplynout, jaký přínos tyto semináře mají pro subjektivně pojímaný vývoj sebe sama. Výsledky by měly sloužit jako zmapování možné úrovně a kvality změn, kterých lze dosáhnout v této problematice. Cílem bylo zachytit obsah témat i jejich vývoj a to v rámci semináře i po semináři a odpovědět na hlavní výzkumnou otázku:

*Jakým způsobem se vyvíjí sebepojetí účastníků seberozvojevoého muzikoterapeutického semináře v souvislosti s jeho absolvováním?*

Účastníci vnímají, že se vyvíjí. Tento vývoj probíhá jak po stránce hlasových dovedností, tak i na úrovních dalších. Pozorují, že se vyvíjí jak v rámci seminářů, tak i mimo něj, a to i v dlouhodobém přesahu.

Kvalita jejich vývoje byla značně různorodá, na základě čehož pro účely interpretace vznikla typologie. Mezi sebou se typy lišily ve vývoji na úrovni hlasových a vztahových prožitků v semináři, které je formovaly. Pro účastníky subjektivně nejvýznamnějšími byly prožitky skupinového souznění při společné tvůrčí činnosti. Šlo tedy o prostý prožitek. Pro dva z nich to však byl také nový prožitek, který vnímají, že je ovlivnil. Všechny další kategorie změn se již lišili na základě příslušnosti k typu.

Tři typy prožily nově svůj hlas, každý specificky. Dva typy zaregistrovali svá dechová omezení. Tato zjištění zůstala na hudební rovině reflexe. Na interpersonální rovině již byly zážitky rozdílné dle typů. Objevili se zde prožitky známých psychických témat a také prožitek nesouladu s účastníky, který však aktéři pojali jako nově vynořené osobní téma. Tyto prožitky pak byly určující pro různorodou změnu mimo seminář.

Lišili se také v dynamice chování v rámci semináře, konkrétně v míře a rychlosti otevírání se skupině, v níž někteří také registrují progresi.

Kromě dynamiky na semináři byl tedy reflektován také vývoj v každodenním životě. Pro vývoj sebepojetí a stanovení typů byly změny, které měly dlouhodobější přesah mimo seminář určující. Typ zaměřený na hlas reflektoval pouze hlasovou úroveň změny, avšak ta se realizovala i interpersonálně. Typ Sebeobjevující došel k důležitmu náhledu na své dlouhodobé osobní témat i na nově otevřené hlasové téma. Typ komunikační vnímá jinak svůj hlas a pozoruje změny projevu v komunikaci. Typ introspektivní téma otevřené na semináři vzal za osobní a chce jej vyřešit. Typ psychický pozoruje důležitý posun svých dlouhodobých témat. Semináři však připisuje spíše jen zjištění posunu na jeho dění, než, že by šlo o přímý vliv semináře. Seminář také některé typy ovlivnil v jejich směřování.

Jak je vidět, většina respondentů má ke svému sebepoznávání aktivní postoj. Tento fakt podporuje seberozvoj nezávisle na přítomnosti v semináři.

Situace na semináři však dává možnost sebepoznání skrze nové a specifické situace. Lidem, kteří jsou ve svém sebepoznávání aktivní, dává více možností. Ačkoli semináře nejsou primárně chápány všemi respondenty jako místo sebepoznávání,

respondenti vnímají, že se vyvíjí a vnímají to veskrze jako přínos. Problém se rozhodně nedá vztáhnout na široký okruh seminářů, záleží na příliš mnoha faktorech, ale důležité zjištění je, že i na krátkodobých seminářích lze nacházet možnosti osobnostní změny, jež mají potenciál se projevat i v běžném životě.

## 10. Shrnutí

Tato bakalářská práce se věnuje otázce dynamiky sebepojetí u účastníků seberozvojové muzikoterapeutické skupiny. Pro utváření sebepojetí, či sebeobrazu a vztahu k sobě sama je za stěžejní vnímáno fenomenologické pojmání světa, které zde akcentujeme před objektivizující sociálně-kognitivní perspektivou.

Vývoj sebepojetí je celoživotní proces, avšak jeho utváření se zakládá na kvalitě primárních vztahů. Bowlbyho teorie vazby zdůrazňuje důležitost vytvoření základního pocitu bezpečí a důvěry pro další otevřenost k novým podnětům pro vývoj. Pokud dítě není bezpodmínečně přijímáno, pro zachování přízně vytváří své sebepojetí na introjektech důležitých blízkých, aby bylo adekvátní a hodné lásky. To má za následek potlačování přirozených impulzů a vytváření falešné identity (Rogers). Erikson shrnuje vývoj osobnosti do osmi stádií, v nichž hlavní fáze vymezení identity a přechodu k autonomii nastává v období puberty až adolescence. Vývoj osobnosti probíhá i v dospělosti. Střídají se období stability a procesu změny, tzv. pozitivní desintegrace (Dabrowski). Sebepoznávání a autokultivace probíhá celoživotně a v současné době vzrůstá také jejich cílená realizace prostřednictvím organizovaných seberozvojových aktivit.

Člověk má vrozenou tendenci naplňovat maximum svého potenciálu. Pro tuto tendenci Maslow uvádí pojem sebeaktualizace. Sebeaktualizace jako vědomá potřeba je však vnímána až v případě, kdy jsou naplněny nedostatkové bazální potřeby. V opačném případě se člověk místo potřeby růstu orientuje na potřebu bezpečí a úniku před úzkostí. C. Rogers se této problematice věnuje v teorii procesů self a potřebu bezpečí zde spojuje s utvrzováním sebepojetí, které je však založeno na introjektech a tak není v souladu s naší přirozeností. Tak i v situaci, která je pro nás výzvou, reagujeme v obranách self a nejsme schopni využít plný potenciál zkušenosti pro náš rozvoj. Tento proces Rogers označuje jako inkongruenci. Pokud máme žít konstruktivně, či maximalizovat svůj potenciál, je třeba integrovat nevědomé obsahy, které brání naší svobodné volbě a determinují ji ve

prospěch stability sebepojetí. Tak docházíme k důležitosti sebepoznávání pro osobní vývoj, což je v současné době akcentované téma, o něž vzrůstá zájem.

Jednou z možností, skrze kterou se člověk může poznávat, a zároveň pomocí ní integraci zkušenosti silně podpořit, je muzikoterapie. Terapie, která využívá jako médium hudbu a má uplatnění v mnoha pomáhajících profesích. Jejím těžištěm realizace je psychoterapie. Z psychoterapeutického pojetí pak dochází k aplikaci v oblasti seberozvoje i mimo klinickou oblast. Člověk se zde poznává skrze hudební nástroj či hlas, což je neohrožující médium, které navíc silně umocňuje emoce. Díky možnosti neverbální exprese také zintenzivňuje skupinovou dynamiku. Existuje analogie mezi hudebním a psychickým procesem, na jehož základě muzikoterapie funguje, a to i diagnosticky. Pro osobní vývoj má význam také jako prostředek seberealizace, přítomného sebevyjádření, skrze něž se člověk identifikuje s hudebním médiem a díky analogii mezi hudebním a psychickým děním tak u něj dochází k reflexi vytvářeného. Emoce, které jsou nepříjemné, se můžou díky estetické podobě hudby lépe integrovat. Velmi intenzivní podobou muzikoterapie je hlasová psychoterapie, z jejíž podstaty vychází dění na hlasovém semináři, kde probíhal výzkum.

Výzkum si dával za cíl zjistit, jak pojmají svůj osobní vývoj účastníci volnočasového seberozvojového muzikoterapeutického semináře v souvislosti s jeho navštěvováním. Byla zvolena kvalitativní metodologie. Data pro výzkum byla nasbírána pomocí rozhovorů, okódována a kategorizována. Na základě rozlišnosti vývoje respondentů byla uspořádána do podoby typologie. Vzniklo 5 typů, pro něž byla určující charakteristika dlouhodobého vývoje.

Z výzkumu vyplývá, že kromě společných výstupů v pojetí hudebních dovedností a schopností účastníci v souvislosti s návštěvou semináře reflektují také dílčí vývoj na nehudební úrovni a to i v dlouhodobé perspektivě mimo seminář. Nejvýznamnější změny jsou reflektovány v posunu náhledu na dlouhodobě řešená témata, ve změnách při komunikaci a v objevu intrapsychických konfliktů. Ačkoli se nejedná o muzikoterapii ve smyslu psychoterapie, i krátkodobé semináře mohou mít význam pro osobní růst a mohou jej podpořit nejen ve smyslu hudebním, ale i psycho – spirituálním.

#### IV. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AUSTIN, D. *The Use of Vocal Holding Techniques with Adults Traumatized as Children*. Music Therapy Perspectives, 2001, 19, 1-27.

BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010, 299 s. ISBN 9788024734347.

BOWLBY, J. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 356 s. ISBN 9788073676704.

ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 1997. 381 s. ISBN 80- 857565-70-5.

HARTL, P. ; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, 774 s. ISBN 80- 7178- 303-X

HARTMANN, D., ZIMBEROFF, M. A. *Higher Stages od Human Development*. Journal of Heart – Centred Therapies, 2008, 11, 3-95.

HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2004. 228 s. ISBN 80-7178-888-0.

FEIST, J., FEIST. G. *Theories of personality*. 4th ed. Boston, MA: McGraw-Hill, 1998, xvi, 624 s. ISBN 0697275655.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. 225 s. ISBN 80-7178-367-6

JACKSON, N. A., GARDSTROM, S. C. *Undergraduate Music Therapy Students' Experiences as Clients in Short-Term Group Music Therapy*. Music Therapy Perspectives, 30, 65-82.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J a kol. *Základy muzikoterapie*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, 295 s. ISBN 9788024728469.

KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: CERM, 2001, 275 s. ISBN 8072042009

KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2000, 263 s. ISBN 8072041568.

KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3. vyd. Praha: Galén, 2005, 297 s. ISBN 8072623478.

KUNEŠ, D. *Sebezpoznání: psychoterapeutické principy a postupy*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, 151 s. ISBN 9788073675417.

LEE, B. K. *Development of a Congruence Scale Based on the Satir Model*.



- Contemporary Family Therapy, 2002, 24, 217 – 227.
- MAACK, C, NOLAN, P. *The effects of Guided Imagery and Music on reported change in normal adults*. Journal of Music Therapy, 1991, 36, 39 - 55.
- MAREK, V. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, 2003, 178 s., ISBN 80-7281-125-8
- MASLOW, A. H. *Ku psychologii bytia*. Modra: PERSONA, 2000, 223 s. ISBN 8096798049
- MARKUS, H., WURF, E. *The Dynamic Self-concept: A social psychological Perspective*. Annual Review of psychology, 1987, 38, 229 – 327.
- MORENO, J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 127 s. ISBN 8071789801.
- NYKL, L. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012, 183 s. ISBN 9788024740553.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1999, 287 s. ISBN 8020006907.
- ROGERS, C.R. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 292 s. ISBN 8071782335
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. vyd., Praha: Grada, 2007, 196 s. ISBN 9788024711744.
- SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. Vyd.. Brno: Barrister & Principal, 2004, 523 s. ISBN 8086598659.
- ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 247 s. ISBN 9788024618203.
- ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1.vyd.. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 9788073673130.
- TIMULÁK, L. *Současný výzkum psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005, 280 s. ISBN 8072547070.
- TOLAN, J., HARTLOVÁ, H. *Na osobu zaměřený přístup v poradenství a psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006, 223 s. ISBN 8073671468.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- VYBÍRAL, Z., ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010, 744 s. ISBN 9788073676827

VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003, 262 s. ISBN 8024702533.

VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008, 404 s. ISBN 9788024714288.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007, 254 s. ISBN 9788073672379.

## **V. PŘÍLOHY**

**Příloha č.1: Deskripce případů**

**Příloha č.2: Ukázka přepisu rozhovorů**

**Příloha č.3: Škála kongruence - screening**



## **Příloha č. 1: Deskripce případů.**

### **Jiří:**

Absolvoval všech šest seminářů. Svůj seberozvoj vnímá jako duchovní cestu, v rámci které se zaměřuje zejména na pochopení vyšších zákonů a transcendentální oblast, jejíž důležitost upřednostňuje před fyzickou realitou. Seberozvoj vnímá spíše jako proces poznávání, než sebezprožívání, spíše jako zaměření na svět kolem sebe a svět, který nás přesahuje. Při osobním vývoji zdůrazňuje roli vyšší vůle, která určuje tempo, které je pro lidský rozvoj vhodné. Cíl spatřuje ve spojení s absolutní Jednotou. V rámci svého seberozvoje prošel poznáváním řady filozofických směrů a ezoterických nauk skrze četbu i osobní setkávání. Motivací pro návštěvu semináře bylo poznávání nových podnětů, bez konkrétního zacílení, avšak záměr byl převážně hudební: „*jsem si myslel, že třeba tam budem organizovaný prostě jako sborovej zpěv, třeba jo, že tam budeme nějaký ty hlasy a že tam budeme víc zpívat...*“ Zájmu o seminář přispělo zjištění, že s terapeutkou sdílí v některých ohledech pohled na svět, a také vnější pobídka od blízkých. Respondent také zmiňuje, že chtěl vystoupit z pozice maséra – terapeuta do pozice přijímajícího. Dodává, že předpokládal možné transcendentní prožitky: „*Já bych si v tom poznání představoval to, že já se přiblížím nějak k tomu absolutnímu zdroji, který je vlastně mojí součástí a tam se přibližuju i tím hlasem...*“. Na semináři vnímal některé účastníky jako „nezralé duše“ a to ho vedlo k tomu, přistupovat k nim s nadhledem. Pro seberozvoj hodnotí přínos semináře a setkání s účastníky jako příliš krátkodobé a zdůrazňuje, že si i ve skupině zachovává své sebeurčení a nechce se nechat ovlivnit druhými a nutit je ke změně. Zároveň dodává, že jakoukoli kritiku by vnímal „jako když ho mažou husím sádlem“ tedy spíše jako kompliment. Přínos setkání shledává v několika věcech. Reflektoval silný prožitek skupinového souznění skrze hlas, tuto zkušenost považuje za jedinečnou a vnímá ji jako transcendentní: „*Jak se šlo do toho prostoru s nějakým hlasem...bylo zajímavý, že se to dalo poslouchat, to souznění nějak jako vysublimovalo...( )... i z toho naslouchání těm druhým hlasům a tomu přizpůsobení se tomu celku tam. Takže to pro měn bylo něco nového, ,,,(,,)...něco originálního a zvláštního, to jsem třeba neabsolvoval nikde, a bylo to pro mě i takový dá se říct povznášející..jo je to prostě něco vybračně vyššího než standartně naše bytí. ... ( )... to bylo pro mně nejsilnější“*. Dále díky semináři objevil nové možnosti práce s hlasem, jeho hlubší zdroj rezonance v břiše. Seminář přispěl k rozšíření hudebního repertoáru. V rámci semináře reflektuje, že začal více

vnímat hlasy druhých. V běžném životě registruje dopad v tom, že slyší i disonance a falešnost hlasu při zpěvu u druhých, kterou dříve nevnímal: „..., že tam ty hlasy slyším a slyším tam právě i ty falešný hlasy kolikrát.no to souznění, že to až takový není, že to tahá za uši...“ Jiný přínos nezmiňuje. Z dlouhodobého hlediska si připadá stabilní, popisuje ustálené charakteristiky svého sebepojímání a nereflektuje vývoj či dílčí změny. Tvrdí, že v současné době mu jde spíše o udržení obzorů, nežli o intenzivní rozvoj. Ačkoli se změnilo vnímání semináře z místa pro sborový zpěv spíše na hudební nauku, hodnotí jej jako příjemné zpestření každodenního života a nemá v plánu dále rozvíjet práci s hlasem.

### **seberozvoj – východní filozofie filozofické směry a.bojová umění**

#### **Pojetí vývoje - orientace na transcendentální oblast**

hromadění vědomostí o duchovnu

vnímání duchovního světa

pocity transcendence

růst s vědomím inkarnace

#### **Cesta poznávací spíš než sebeprožitek**

vnímání růstu bez zaměření na sebeprožívání

kognitivní uchopení cíle

vnímání zrcadlí smýšlení

#### **Role vyšší vůle**

poznání dáno zhůry

zdůraznění přirozeného vývoje věcí

#### **Motivace – vnější**

vnější pobídka

zdůraznění vnějšího impulzu

#### **Motivace- poznat něco nového**

výměna role terapeuta

nové podněty bez konkrétního záměru

zpestření každodennosti

#### **Motivace – transcendence skrze sborový zpěv**

prožitek transcendence

sborový zpěv

### **Absence reflexe psychického vývoje**

udržování získaného rozvoje,  
nereflektuje vývoj – komunikace  
nereflektuje vývoj vztahu k sobě  
postoje k lidem- bez vývoje  
tendence nevnímat problémy

### **prožitek - transcendentce skrze hlasové souznění**

.Prožitek souladění se skupinou  
prožitek přesahu  
poddání se celku

### **Objev hlasových možností**

možnosti hlasového sebevyjádření  
rozšíření repertoáru

### **Seminář - Změna percepce hlasu druhých**

vnímání hlasů ostatních  
vzájemné naslouchání

### **Život - Vnímání hlas ostatních**

rozeznání nedokonalostí v hlase druhých  
reálnější vnímání hlasu u druhých naslouchání hlasu druhých

### **Osobní charakteristiky - seminář**

trvalý postoj - pocit nadhledu nad ostatními

### **Přínos semináře – objektivní činitele**

sympatický terapeut  
krátkodobost kurzu pro psychický posun

### **Bez dalšího směřování v MT**

směřování v MT – nepokračuje

### **Celkové ustálenější sebepojetí**

jde do všeho naplno  
orientace na hodnotovou rovinu semináře

## Vendula

Absolvovala všech 6 seminářů. Osobní vývoj vnímá jako integraci nevědomých emocí a pochopení na hlubší úrovni příčin. Kromě každodenních situací a mezilidských setkání pro ni hrají v osobním růstu důležitou roli prožitkové semináře a hlasový seminář vnímá jako jeden z mnoha. Pro osobní vývoj zdůrazňuje potřebu odblokování skrze prožití silných emocí. Hlasový seminář si nespojuje s muzikoterapií, ale má za sebou jednorázovou zkušenost práce s hlasem, kde poznala potenciál emotivního sebevyjádření skrze hlas, což ji ovlivnilo v náhledu na možnosti využití hlasu pro svou profesi učitelky tance spíše pro možnost zábavy v hodině. K návštěvě semináře ji vedla nezacílená zvědavost po objevování možností sebepoznávání skrze hlas, neměla však konkrétní očekávání. Nevytváření si očekávání zmiňuje jako důsledek předchozích zkušeností, kdy po očekávání následovalo zklamání. Zmiňuje, že se chtěla vyhnout hlasovým technikám, neboť v nich spatřuje omezení spontaneity: „... *jsem ráda, že neznam nic z techniky zpěvu, protože by mě to svazovalo, znám...*“. Prostřednictvím nich však zjistila, že neefektivně dýchá: „*no ale nicméně my jsme na ty technice pracovali a tam člověk zjistil, že vlastně neumí dechat.*“ Díky reflexi terapeutky také zjistila, že při zpěvu příliš tlačí na hlas, což pro ni bylo překvapující. Toto zjištění uvažuje také v užívání hlasu obecně a vzhledem k náročnosti profese na hlas zatím neví jak problém řešit: „...*mně překvapilo, že mi Ivana řekla, že používám příliš síly, což jako nevím o sobě a ani nevím, co s tím mám dělat s tou informací, což jako, když mi zní hudba a já mám ovládat 12 dětí, tak tam jako síla určitá bejt musí...*“. Seminář ji také obohatil v rozšíření možností spontánního sebevyjádření skrze hlas. Má pocit, že na semináři se otevírala pomaleji, než ostatní. Reflektuje, že se obávala být zcela spontánní, neboť očekávala nepříjetí. Původní vnímání sebe jako přirozeně silně expresivní a tím utlumující projev druhých zde získalo také rozměr nejistoty přijetí v neznámém kolektivu: „...*jsem trošku ohnivější, tak se musím hlídat, abych se neprojevovala příliš drsně vůči jemnějším typům...(...)...upoutávám a některý lidi to štve ...(...)...musím přiznat, že se poznávám, že když teda neznam kolektiv, tak se držím zpátky, dokud nezjistím, co si můžu dovolit...*“ Seminář podpořil toto uvědomění a celkový náhled jako na dlouhodobě se vyskytující problém. Nevnímá však, že by se vlivem semináře téma nějak významně posunulo. V rámci semináře však s nárůstem důvěry v prostředí došlo k otevírání se. Účastnice zmiňuje, že se jí zde objevilo další téma, které řeší dlouhodobě. Přijímající přístup terapeutky v ní vyvolal pocity, že je méně láskyplná, než ostatní, což u ní vzbuzuje pocity neadekvátnosti a



sebeodmítání. Toto téma vnímá jako nevyřešené, ale připouští, že z dlouhodobého hlediska se svými stinnými stránkami smiřuje více než dříve. Svůj aktuální vývoj hodnotí jako dynamický a připouští, že se nachází ve fázi vnitřní dezorganizace. Z hlediska osobnostního rozvoje nepokládá seminář za významný, protože na něm neprožila žádné odstranění bloků. Ví, že nechce rozvíjet práci s hlasem a v dalším směřování ji seminář inspiroval především pro možnost začlenění práce s hlasem do vyučovaných hodin, ale sama se nevnímá jako dostatečně kvalifikovaná pro edukaci v této oblasti.

### **Prostředky seberozvoje**

četba

konzultace s přáteli

sebeprožitkové semináře

### **Pojetí -Integrace nevědomých emocí a hluboké pochopení**

důležitost prožitku

odstraňování bloků skrze silné emoce

genetický náhled na vývoj sebeobrazu

### **Reflexe minulých formujících zkušeností**

předchozí zkušenost odmítnutí skupinou

nevytvářela si očekávání

### **motivace – sebepoznávání bez konkrétního zaměření**

nevytvářela si očekávání

Hlasový seminář nespojován s MT

Předchozí práce s hlasem a emocemi

Nové zkušenosti

Sebepoznání skrze hlas

### **Přínos - Hudební možnosti sebevyjádření**

možnosti práce na hlasových dovednostech

uvědomění si preferencí – zpěv

spontánní sebevyjádření

### **Náhled – dechová omezení**

otevření tématu – dech

### **Náhled - nadměrná síla hlasu - reflexe**

reflexe nadměrné síly hlasu

### **Otevření hlasového tématu**

nové zjištění

projev tématu v profesi

nesnadnost realizace změny

### **Prožitek nevyřešených psychických témat**

projev dlouhodobé téma – pocit menší láskyplnosti

projev dlouhodobého tématu – sebepřijetí

obavy ze ztráty spontaneity

nepřijímaný sebeprojev

### **Počáteční uzavřenost - náhled**

náhled - počáteční potlačování sebe sama

náhled počáteční odstup – strach se projevit

práce původně odmítaným způsobem

### **Směřování - profese**

inspirace pro profesi

upotřebení pro profesi

nechce se rozvíjet hlasově - bez změny

### **Objektivní činitele**

osobnost terapeuta

inspirace rysy účastníků

### **Dlouhodobý vývoj**

posun - negativní sebeobran

vývoj – přijímání stinných stránek

### **Fáze dezorganizace,**

dynamický vývoj bez vyzdvihávání semináře

současný stav vnitřní dezorganizace

### **Hodnocení vývoje**

nevnímá psychický vývoj vlivem seminářů

semináře – bez emocionálního odblokování

## Adéla

Absolvovala všech 6 setkání. Podstatu práce na sobě shledává v autoregulaci a změně nekonstruktivních projevů chování. Chce směřovat ke stavu vnitřní radosti a zklidnění mysli, k čemuž hledá nejvhodnější podpůrnou cestu v podobě sebepoznávacích technik. Do kvality osobního vývoje zahrnuje také zcitlivění vůči smyslovým i transcendentálním prožitkům sebe sama. Absolvovala několik sebeprožitkových seminářů z oblasti tance či hudební exprese, které vnímala spíše jako vybití stresu a odreagování od každodenního života. Pro svůj seberozvoj pokládá za důležitou vlastní práci na sobě skrze každodenní introspekci a introspektivní techniky. Vnímá, že ji formuje také navštěvování alternativně – vzdělávacích kurzů přírodní medicíny. Své životní problémy, které měly podobu psychickou, ale projevíly se také dlouhodobou nemocí, řešila pomocí alternativní medicíny a zaměřila se na léčbu fyziologických příčin (hormonální dysfunkce). V současné době reflektuje pochopení fyziologických příčin nemoci a její vyléčení. Reflektuje, že nemoc byla příčinou mnoha strachů a obav, které se značně zredukovaly. Také zmiňuje, že díky prožitku nemoci pominuly její pocity zbytečnosti, kterými dlouhodobě trpěla.

Seminář si zvolila na základě předchozí zkušenosti s terapeutkou i s hlasovou terapií osobně, a protože ji tato metoda „sedla“. Na kurz šla primárně kvůli odreagování se od každodenních stresů a pro zážitek aktivního sebevyjádření. Díky subjektivně jedinečnému zážitku skupinového souznění a spolupráce se v průběhu kurzu vyvíjela také motivace a závěrem reflektuje, že místo navštěvovala hlavně kvůli skupině podobně naladěných lidí, mezi nimiž vznikla vřelá atmosféra: „...*že pak nešlo ani tolik o to, že jsi na nějakém semináři zpívání, ale šlo vlastně o to setkávání, že dáme zase nějak tu melodii dohromady*“ Jako subjektivně důležité prožitky považuje možnost se aktivně vyjádřit jak skrze pohyb tak hlas a sebeprožívání v přítomnosti bez myšlenek. Ačkoli k tomuto meditativnímu napojení na své prožívání dlouhodobě směřuje, na semináři jej neočekávala a bylo pro ni jako prožitek ve skupině nové: „...*to třeba byla taková forma meditace, jsme leželi a brumlali jsme si ten svůj ton, a nevidilo ti, že ty ostatní si mumlají něco úplně jiného. Dokázal se člověk nějak sám se sebou spojit.*“ Reflektuje, že na semináři dostala negativní zpětnou vazbu ke svému projevu při skupinovém tvoření, který byl vnímán jako vyčnívající a omezující druhé. Tento dojem však účastnice nesdílela a výtku nevnímala jako problém, který se jí týká. V rámci sekce seminářů reflektuje, že ji překvapilo, jak rychle se dokázala otevřít spolupráci a zbavit se ostychu při zpěvu a projevu před skupinou obecně. Také zmiňuje, že na začátku pociťovala

určitý vzdor k vyjádření emocí skrze pohyb a reflektuje, že tento pocit v průběhu setkání ustoupil a v dalším setkání jej neměla potřebu prožívat. Díky seminářům si uvědomila, že se cítí neuzemněná a potřebuje posilovat zvědomování spodní části těla. Dále, že neefektivně a povrchně dýchá a také si uvědomila, že má silnější hlas, než si myslela. V návaznosti na toto zjištění pozoruje změny také v rámci komunikace v každodenním životě, kdy v situacích, v nichž dříve své emoce nevyjadřovala, se nyní projevuje autenticky: „„*Co mně překvapilo, že mam opravdu v tom hlasu sílu, kterou vlastně nepoužívám třeba ani při vyjadřování, nedokážu na někoho zařvat, teď už si myslím, že už docela jo.*“ Zkušenost semináře ji dále směřuje k rozvíjení dechových i hlasových možností. Zvažuje jak individuální hlasovou terapii, kde předpokládá větší intenzitu a uchopení problému v hlubších souvislostech, tak skupinovou muzikoterapii, kde ji láká skupinové souznění na hlasové i mezosobní rovině. Kromě zmiňovaných témat reflektuje taky změnu ve zvládnání afektu v konfliktních situacích s blízkými lidmi. Celkově se pokouší směřovat k bezkonfliktnosti a projev svých afektů vnímá spíše jako zraňující pro druhé. Vliv semináře na toto téma nereflektuje, váhu přikládá spíše účinku zklidňujícího přírodního preparátu. Svůj celkový vývoj vnímá jako pomalý dlouhodobý proces, v němž zvědomuje řadu věcí, ale aplikaci změn v chování považuje za pomalou a náročnou. Význam semináře hodnotí spíše z hudebního a relaxačního hlediska a připouští, že pro hlubší práci na sobě by potřebovala dlouhodobější trvání. Zároveň však vnímá ovlivnění v prohloubení kontaktu se svým prožíváním díky nové meditativní zkušenosti ve skupině. Vzhledem k absolvování všech šesti setkání zmiňuje, že se seminář pro ni začínal v mnohém opakovat, ačkoli pokračující tři semináře hodnotí jako prožitkově intenzivnější, díky selekci skupiny a otevřenější atmosféře.

### **Prostředky seberozvoje**

semináře - podpora samostatné práce na sobě

předch.semináře – psychohygienu seberozvoj – škola přírodní medicíny

důležitost samostatné práce na sobě

meditační techniky

### **Okolnosti změny – fyziologické**

nalezení příčiny zdravotních potíží

hormonální cyklus

zážitek nemoci

předchozí pozitivní zkušenost s MT

### **Pojetí rozvoje - Behaviorální změna**

sebevýchova – zvládnání emocí

Ideál - tendence k bezkonfliktnosti

intenzivní přemýšlení o svém chování

### **Pojetí rozvoje - Meditativní bdělost**

transcendentní vjemy

Zklidnění mysli

### **hledání cesty seberozvoje**

hledání způsobu dosažení vnitřní radosti

hledání cesty sebepoznání

### **primární motivace –hlasové dovednosti**

práce na hlasových dovednostech

### **Sekundární motivace - psychohygiena**

aktivní sebevyjádření

místo odreagování

bytí v přítomnosti

### **Vývoj motivace - skupina**

změna motivace – sounáležitost se skupinou

nové známosti

### **prožitek zklidnění**

prožitek – uvolnění napětí

prožitek zklidnění z rušného života

### **Nové sebeprožitky v rámci skupinové koheze**

nové - pocity radosti ze souladění

spojení s prožíváním

Meditativní sebeprožitky v rámci skupiny

### **Posun ve zbavování se ostychu**

překvapení – rychlé otevření se ke spolupráci

zbavení se ostychu ze zpěvu v rámci seminářů

experimentuje

### **Posun v intenzitě projevu emocí pohybem**

seminář - změna postoje k pohybovému projevu – otevření emocí

projev vzdor – postupné otevření se

### **náhled – dechová omezení**

sebereflexe dechových možností

Nedostatečný dech do břicha

Nedostatečný dech – zpěv v porovnání s ostatními

potřeba uzemnění

### **náhled – síla hlasu**

uvědomění síly hlasu

### **Náhled – hudební možnosti**

Hlasové možnosti

### **Seminář – změny v komunikaci**

uvědomění síly hlasu – projev v komunikaci

rozšíření tématu do širší komunikace

částečně uvolnění

pocity viny z projevu afektu

### **Orientace na MT**

směřování - práce na dechových možnostech

ovlivnění - čistý hlas

směřování – individuální MT – předpoklad větší hloubky

skupina - souznění

odreagování skrze semináře – budoucí návštěva nezávisle na MT

### **Objektivní činitele semináře**

nedostatek pohybového vyjádření

opakování v rámci seminářů

seminář - překvapivá negativní zpětná vazba na sebeprojev

### **Hodnocení vývoje**

intenzivní přemýšlení

dlouhodobost vývoje

pomalý vývoj

Krátkodobost semináře

hodnocení – možný vliv semináře

### **Dlouhodobý vývoj**

dlouhodobý vývoj – vyřešení pocitů zbytečnosti

vznětlivost při nesouhlasu v komunikaci s blízkými

Ideál - tendence směřování k bezkonfliktnosti

dlouhodobě - redukce pocitů strachu a nejistoty zdravotního stavu

## Eliška

Absolvovala první tři semináře. Podstatu práce na sobě vnímá jako hluboké pochopení a integraci nevědomých emocí, z čehož následně vychází také změna chování směrem ke konstruktivnímu fungování a schopnosti emocionálně zvládat problémovou situaci. Kromě každodenního introspektivního přístupu navštěvovala řadu prožitkových seminářů. V období hlasového semináře navštěvovala jiný, hodnocený jako velmi intenzivní cyklus seminářů, v rámci kterého se zaměřovala na osobní integraci předem daných, kolektivních témat. Muzikoterapii vnímá jak jako možnou terapii, tak jako hudební zdokonalování. Pro osobnostní vývoj ji však považuje za příliš jemnou techniku a záměrem návštěvy hlasového semináře bylo spíše harmonické sladění a zazpívání si ve skupině. Za důležitý prožitek považuje sebevyjádření skrze pohyb, který hodnotí pro sebe jako přirozenější než hlasový projev. V rámci semináře pozorovala, že se vyvíjela její otevřenost k cvičením, která vnímala zprvu jako příliš kontaktní, ale nikdy jí neoslovovala plně: *„Jako s postupem toho semináře už to bylo uvolněnější, jako že už mi to nevadilo tolik, ale nikdy to nebylo to, že bych si řekla, jo ted' do toho jdu, no to je super...“* Při skupinovém tvoření zaregistrovala svou nesnášenlivost vůči dominantním typům, jejichž zpěv vnímala v rámci skupiny disharmonicky. Tento prožitek, spolu se zjištěním, že tento pocit měla při cvičeních jediná, ji vede k tomu hledat hlubší souvislosti a vnímat záležitost jako své osobní téma. *„... protože jsem zjistila, že jiným lidem to nevadí, zjišťuju, že je zřejmě něco u mě ...“* Toto zjištění ji vedlo k tomu zabývat se tématem i mimo seminář. Přiznává, že zatím nenašla podstatu problému, a tak nevnímá žádný pokrok. Hned po prvním semináři pozorovala, že se jí uvolnil hlas a oblast krku jako taková. Tento efekt byl krátkodobý. Díky semináři také zjistila, že má hlasový potenciál, který by mohla rozvíjet, kdyby chtěla, avšak hudební vývoj neshledává pro sebe za stěžejní. Přínos semináře vidí také v setkání s lidmi podobně laděnými, díky nimž si v konfrontaci s předchozími zkušenostmi seminářů uvědomila, že se o sebepoznání zajímá stále více lidí, což pozitivně ovlivnilo celkově její pojmání společnosti: *„...že ta otevřenost vůči těm spirituálním nebo obecně lidskejm věcem je celkově větší, než byla“* Vzhledem k tomu, že seminář byl zaměřen spíše na sebeobjevování v rámci technik zpěvu a ne na zpívání jako takové, rozhodla se nenavštěvovat pokračující tři semináře. Svůj vývoj hodnotí jako velmi

intenzivní. Ačkoli reflektuje určitý přínos hlasových seminářů pro otevření některých témat, pro celkový vývoj je hodnotí jako méně zacílené do hloubky a větší význam přikládá sekci intenzivních kolektivně zaměřených seminářů, které v tomto období probíhaly také.

### **Prostředky rozvoje**

činitele vývoje - intenzivní prožitkové semináře

### **Pojetí rozvoje - Integrace emocí a změna chování**

hlubší náhled na život

pochopení příčin

behaviorální změny

### **Motivace – harmonické skupinové zapívání si**

hudební motivace - zpěv – souladění

vnímání MT – harmonizace těla i duše

motivace - harmonický zpěv

### **Hodnocení vývoje**

Předchozí jednorázová zkušenost s MT

nezanedbatelný vliv na otevření témat

seminář – menší zacílenost

paralelní intenzivnější semináře – dynamické změny

příliš jemná technika

terapii– nespojuje se seminářem

### **Prožitky bez reflexe vývoje**

prožité sebevyjádření

preferenze vyjádření pohybem

běžné prožitky – sžívání se se skupinou

### **Částečné otevření - blízkost kontaktu**

částečné otevření se konaktu

přílišná blízkost

částečná nepříjemnost setrvává

### **Interpersonální nesoulad - otevření tématu**

prožitek disharmonie ve skupině

nesoulad s dominantními lidmi

uvědomění si osobního tématu

### **Přesah semináře – řešení tématu**

práce na otevřeném osobním tématu

hledání příčin

Snášenlivost

Zatím bez realizace v chování

### **Efekt po semináři – hlasové uvolnění**

prožitek uvolnění hlasu

uvolnění krku

### **Uvědomění – hlasové možnosti**

objev nových hudebních možností

skrytý potenciál hlasu

### **Nenaplnění původního očekávání – ukončení**

nenaplnil očekávání – ukončení

změna pohledu na seminář – techniky, terapie i hlas

### **Směřování - světónázor**

pohled na společnost

otevřenost lidí

spiritualita lidí

### **Témata dlouhodobá**

kolektivní témata osobně nespécifická



## Jarka

Jarka absolvovala navazující tři semináře. S muzikoterapií má dlouhodobou zkušenost. Absolvovala před několika lety skupinový seminář muzikoterapie, který jí dal první náhled na muzikoterapii a možnosti sebepoznávání s jejím využitím. Navštěvovala pravidelně individuální hlasovou terapii, která spolu s dalšími dílčími sebeprožitkovými terapeutickými technikami jako metoda Cesty či sebevyjádření skrze tanec připisuje největší vliv pro sebepoznávání. U práce s hlasem reflektuje souvislosti s dlouhodobě vyvíjejícím se vztahem k sobě sama. Práci na sobě si představuje jako integraci nevědomých a potlačených emocí. Seminář pojala jako další příležitost k hledání sebe sama, tentokrát však ve skupinové podobě. Zároveň zdůrazňuje význam kvalitního terapeuta a důvěru v něj. Zmiňuje, že momentálně jsou pro ni atraktivní skupiny obecně a také svou touhu navštěvovat zejména ženské skupiny. Jako důvod návštěvy skupiny udává podporu ve společné práci a vzájemné obohacení z osobnostní různorodosti. Jako druhotnou motivaci vnímá hudební rozvoj. Skupinové souznění, kvůli kterému šla na seminář také, považuje za jeden z hlavních přínosů semináře: *„...třeba tam, kde nevytáhnu ty výšky, tak tam se zapojí ony a já si to prožiju díky nim s nima, ..., tam kam by ses třeba sama nedotlačila, tak tam se dotlačíš ve skupině, protože tam ty ostatní jdou anebo si jdou po svym ale prostě drží ať už ten ton, rytmus, zpěv, nebo hudbu, tak už tam prostě jdeš.“* Seminář ji v dalším směřování v rámci seberozvoje nikterak neovlivnil. Je stále otevřena různorodým možnostem jak skupiny, tak individuální muzikoterapie a nejen muzikoterapie. Dalším přínosem pro ni byl zážitek svého hlasu jako hmoty, což hodnotí jako hluboký prožitek, který jí otevřel nové nazírání na svůj hlas: *„nejvíc byl pro mě objev prožitek hlasu jako hmoty, To mě překvapilo nejvíc, (...)... a dotklo se mně to hodně hluboko, bylo to takový najednou, jinej způsob propojení a jinym způsobem i prožitý to propojení.“* Také vnímala krátkodobé změny na fyzické úrovni: *„... na tom posledním semináři se mi hodně zahřívalo, uvolňovalo čelo, jak dutiny, tak třetí oko řekněme, tak se mi zlepšil zrak na chvíli...já když jsem přijela domu, tak jsem koukala, je já zase vidím hvězdy...“* Vlivem jednoho z účastníků došla k otevření tématu, následnému uvědomění projekce a vyřešení: *„...mi tam hrozně vadil ten pán vedle mě... snažila se nějak nenarušovat tu skupinu tím svým vztekem takovým, takže jsem to moc neřešila proč, dekovala jsem si to až doma. Bylo to vlastně, protože mi zobrazoval muj starej přístup k duši, ke mně, k životu a já jsem ho už fakt nechtěla...“*. Díky této zkušenosti pojala téma za uzavřené.

Účastnice dále reflektuje dlouhodobě se vyvíjející témata, přičemž semináři na jejich utváření nepřikládá zvláštní pozornost. Popisuje, že se vyvíjí její hlasové téma, její intonace směrem do přirozenějších poloh. Toto dává do souvislosti s autentickým sebeprožíváním a následně chováním v běžném životě. Také zaznamenává regulaci afektů v konfliktních situacích. To, že žije více sama sebe, hodnotí jako značné zvýšení kvality svého života směrem k větší radosti a pocitu vnitřní síly.

### **Prostředky seberozvoje**

sebeprožitkové skupinové semináře

tanec - dlouhodobý vývoj (emoce)

metoda Cesty

hlas – reflexe souvislosti se sebepojímáním

Předchozí individuální i skupinová MT

### **Pojetí růstu - integrace nevědomých témat**

hledání sebe sama

integrace potlačených emocí

genetický náhled na vývoj – výchova

### **Motivace - sebepoznávání v rámci skupiny**

seminář - součást dlouhodobé MT

motivace – hledání sebe sama

předchozí seminář - hledání vztahu k MT

pozorování skupiny

podpora a různorodost skupiny

motivace – skupina obecně

### **Druhotná motivace - hlasové možnosti**

Hlasové možnosti druhotně

### **Znamé prožitky - Skupinové souladění a různorodost**

prožitek podpory a souladění v jedinečnosti

vzájemné doplňování se

### **Krátkodobě - Fyzická podpora**

pocit fyzického pročištění

po semináři - zrakové zcitlivění

### **Nové pojetí hlasu**

prožitek hlasu jako hmoty

### **Možnosti sebevyjádření**

nové hlasové možnosti

### **prožitek - interpersonální nesoulad**

prožitek projekce

Nesympatie

Odstup

### **Zpracování projekce**

reflexe projekce – starý přístup ke světu

náhled projekce - uzavření tématu

### **Směřování neovlivněno**

touha vyvíjet se dále, nezávisle na semináři

Směřování se nezměnilo

### **Dlouhodobý vývoj**

Přirozená intonace

autentické sebeprožívání

regulace emocí v konfliktu

Stav nadhledu

### **Hodnocení vývoje**

důraz na předchozí MT semináře

vliv dlouhodobé MT

bez posunu dlouhodobých témat vlivem seminářů

vliv hlasu

## Ingrid

Ingrid absolvovala první tři semináře. Sebepoznání vnímá především jako dlouhodobou hlubokou práci s emocionálními bloky, jejich zvědomění, pochopení příčin problému a následnou integraci. Pro seberozvoj navštěvuje alternativně vzdělávací kurzy, například školu přírodní medicíny, ale sebepoznává se aktivně i introspektivním přístupem v situacích každodenního života. Skrze hlas se poznává dlouhodobě, v rámci dlouhodobé individuální hlasové terapie, které, spolu s dalšími prožitkovými technikami připisuje značný význam pro nedávný vývoj své osobnosti. Pro Ingrid seminář neotevřel mnoho nových výzev. Jako účastnice dlouhodobé individuální hlasové terapie vnímala prožitky spojené se sebevyjádřením na semináři jako známé a nevěnovala jim zvláštní pozornost. Očekávala práci na hlasovém projevu skrze zpěv, „*pro mně muzika je prostě velká srdeční záležitost a vim, že bych strašně moc chtěla muziku dělat, ..., ale vim, že mám v sobě nějaký blok*“ na tomto „bloku“ již dlouhodobě pracuje v rámci individuální MT a seminář vnímá jako její součást. Ingrid si je vědoma souvislostí mezi potíží v hlasovém projevu a problémem v osobním životě, konkrétně problém realizace autentického sebevyjádření nezávisle na očekávání druhých v běžné komunikaci. Zároveň dodává, že se téma dlouhodobě posunuje v obou oblastech „*nějaký posun bych řekla, že tam je, že nemusím být za každých okolností ta hodná, která se všema souhlasí a jenom jim jako kejve, ale že s nima můžu i nesouhlasit a mam na to právo a není to špatně.*“ Připouští, že v průběhu setkání měla tendenci se skupině uzavírat a to vlivem nejen vnějších okolností, ale také nesympatií k některým účastníkům: „*Mě tam přišlo u některých těch lidí, který mi tam fakt jako nabourávali nějak tu kontinuitu, že vlastně něco předstírají, že chtějí být takový velký duchovní bytosti a prostě nejsou a to sem tam cítila prostě hodně, ..., neříkam určitě ne z každého, ... ale byli to třeba lidi, který jsou výrazný osobnosti a který to hodně nabourali.*“ Zároveň reflektuje uvědomění projekce a vývoj nazírání na problém: „*,, je to třeba věc, která mi jako vadí, ... pravděpodobně proto, že to dělám taky samozřejmě, to zrcadlo funguje prostě ..., dřív vim, že bych je hodně řešila, že by mi hodně vadili, takže jsem viděla, že to třeba nejsou lidi, který bych vyhledávala, ale nechala jsem jsi žít jako, co potřebujou oni.*“ Díky přítomnosti na semináři však zaregistrovala celkový vývoj svého chování směrem od konformního a očekávaného okolím k autentičtějšímu, zakládajícímu se na základě svých opravdových prožitků: „*..., mi nevadilo, že jsem jiná..., tak mě to nějak netrápilo a nesnažila jsem se zapadnout do té skupiny jo, vyloženě dělat věci, který já jsem měla ten pocit, že by se měly, ale prostě jsem tam byla já*

*jako já.“ Seminář také podpořil uvědomění její nezávislosti na ostatních: „v podstatě hned jak jsme tam zasedli, tak jsem si uvědomila, že třeba před nějakým tím vývojem, kterej jsem prošla, tak že bych tam sama vůbec nešla, že bych potřebovala někoho...a teď že jsem tam sama za sebe, a že jsem tam protože já chci a byl to pro mně nověj pocit“ Díky semináři si také uvědomila, že je pro ni přijatelnější práce skrze individuální hlasovou terapii. Reflektuje především vývoj dlouhodobých témat, u nichž nespátřuje vliv semináře. Celkově svůj vývoj vnímá za poslední rok jako velmi intenzivní a nespátřuje přímý vliv semináře na její rozvoj.*

### **Prostředky seberozvoje**

seberozvoj – škola přírodní medicíny

Sebepožítkové metody - cesta

činitele vývoje – sebepožítková setkání

činitele vývoje – vztahy

řešení sebepoznávání s přáteli

podněty pro práci na sobě – vlastní prožívání

vnímá souvislosti hlasu a chování

předchozí individuální muzikoterapie

### **Pojetí rozvoje - Integrace nevědomých témat**

dlouhodobé sebepoznávání – příčiny

dlouhodobé sebepoznávání - emoce

přijetí a uvolnění potlačených emocí

načasování procesu

důležitost pochopení příčin problémů

### **Motivace – primárně hudební rozvoj**

primární očekávání – hudební rozvoj

motivace - představa rozezpívání bloků

vnímání muzikoterapie – hudební i terapeutický proces

### **Posun v pojetí semináře**

osobnostní rozvoj

### **Intenzivní vývoj bez vyzdvihování semináře**

neustálý vývoj

dynamický vývoj v průběhu i před seminářem

dynamický vývoj – necelý rok

### **Reflexe pokroku dlouhodobých témat - autonomie a autenticita.**

posun známého tématu – ne vlivem semináře posun známého tématu – autentické chování

posun známého tématu – nezávislá osobní volba

### **Posun dlouhodobého tématu - Náhled na projekce**

reflexe projekce

projekce - registrace pokroku

### **Ujasnění preference individuální MT**

ne skupina

seminář – preference individuální MT

### **Přínos – objektivní skutečnosti**

hodnocení semináře – opakování

hodnocení – výhoda skupiny (kolektivita) **Uzavírání se – skupina**

neotevření se na semináři – nenaplnění očekávání

proměnlivost otevření se – předchozí stav

uzavírání se – nesympatie

### **Dlouhodobý vývoj**

zpěv - zaměření na prožitek

dlouhodobě – posun v autentickém chování

vnímání posunu v hlasovém tématu – dlouhodobě

zpěv - snížení požadavků na dokonalost

dlouhodobě – odpovědnost za život

dlouhodobě – aktivní přístup k problémům

dlouhodobě - zvýšení všímavosti k impulzům

uvědomění existence problému

dlouhodobě – zblížování- prohlubování vztahů pův vzdálenějších

dlouhodobě – sebeurčení

dlouhodobě – hranice cizím emocím

dlouhodobě - přijetí nedostatků

**Příloha č.3: Škála kongruence** (byly vynechány položky týkající se osobního vztahu s Bohem, konkretizující transcendentální oblast – nepřenositelnost na českou populaci)

Dobrý den, jmenuji se Alena Pekařová a jsem studentka Jihočeské univerzity. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, jehož data budou anonymně zpracována ve výzkumu v rámci mé bakalářské práce a budou sloužit jako podklad k rozhovoru. Otázky prosím vyplňujte tak, že označíte číslo, jehož hodnota odpovídá tendenci převládající v posledních 14 dnech před zážitkovým kurzem. Neexistují správné a špatné odpovědi. Označte číslo, které nejlépe odpovídá Vaší situaci.

Děkuji.

1	2	3	4	5	6	7
rozhodně souhlasím	souhlasím	částečně souhlasím	nevím	spíše nesouhlasí m	nesouhlasí m	rozhodně nesouhlasí m
1. I Když jsem ve stresu, mám jasno ve svých myšlenkách.					1 2 3 4 5 6 7	
2. Dávám přednost potřebám druhých před svými vlastními.					1 2 3 4 5 6 7	
3. Často se ve druhých zklamu.					1 2 3 4 5 6 7	
4. V konfliktních situacích reaguji přehnaně.					1 2 3 4 5 6 7	
5. Cítím spojení s ostatními v naší lidskosti.					1 2 3 4 5 6 7	
6. Vyjadřuji ostatním uznání.					1 2 3 4 5 6 7	
7. Když nejsem schopen něco udělat sám, požádám o pomoc.					1 2 3 4 5 6 7	
8. Povzbuzuji sám sebe ve chvílích, kdy cítím žal.					1 2 3 4 5 6 7	
9. Snadno mám pocity viny.					1 2 3 4 5 6 7	
10. Ve chvílích stresu a napětí si uvědomuji své pocity.					1 2 3 4 5 6 7	
11. Jsem zklamán sám sebou.					1 2 3 4 5 6 7	
12. Je pro mě těžké pracovat s lidmi, kteří jsou ode mě odlišní.					1 2 3 4 5 6 7	

13. Umím říci ne, když mi něco nesedí. 1 2 3 4 5 6 7
14. Odsuzuji se za to, že mám určité pocity, jako zlost, strach, pocit bolesti. 1 2 3 4 5 6 7
15. Víím, že mám prostředky k vyřešení životních problémů. 1 2 3 4 5 6 7
16. Přijímám svou minulost. 1 2 3 4 5 6 7
17. Nacházím způsoby, jak být v trapné situaci pevným. 1 2 3 4 5 6 7
18. Raději se držím povědomého, než abych zkusil něco nového. 1 2 3 4 5 6 7
19. Starám se o své zdraví. 1 2 3 4 5 6 7
20. Cítím zášť k lidem, kteří mně zranili. 1 2 3 4 5 6 7
21. Konflikty s ostatními řeším uspokojivě. 1 2 3 4 5 6 7
22. Když jdou věci špatně, obviňuji se. 1 2 3 4 5 6 7
23. Silně se snažím naplňovat očekávání druhých. 1 2 3 4 5 6 7
24. V ostatních hledám silné stránky. 1 2 3 4 5 6 7
25. Neznámo a nejistoty jsou pro mě těžké. 1 2 3 4 5 6 7
26. Pokud ve mne sdělení ostatních vyvolává reakci, zjišťuji smysl řečeného. 1 2 3 4 5 6 7
27. Vyhýbám se řešení konfliktů. 1 2 3 4 5 6 7
28. V konfliktních situacích se nejsem schopen ztotožnit s pocity ostatních. 1 2 3 4 5 6 7
29. Jsem hoden lásky, takový jaký jsem. 1 2 3 4 5 6 7
30. Uvědomuji si, co se právě děje. 1 2 3 4 5 6 7
31. Připouštím, že mám omezení. 1 2 3 4 5 6 7
32. Uvědomuji si svou hodnotu. 1 2 3 4 5 6 7
33. Irituje mně, když lidé nedělají věci tak, jak bych od nich očekával. 1 2 3 4 5 6 7
34. Nemám nikoho, s kým bych byl čistě sám sebou. 1 2 3 4 5 6 7
35. Vážím si svých rodičů. 1 2 3 4 5 6 7
36. Při řešení konfliktů uznávám argumenty své i ostatních. 1 2 3 4 5 6 7
37. Dodržuji zákazy, které jsem si osvojil(a) v dětství. 1 2 3 4 5 6 7
38. Jsem na sebe tvrdý v požadavcích na bezchybnost. 1 2 3 4 5 6 7



39. Zajímám se o dění ve společnosti a ve světě.	1	2	3	4	5	6	7
40. Ve společnosti ostatních cítím napětí.	1	2	3	4	5	6	7
41. Když někdo není v mé společnosti šťastný, mám pocit, že je to má vina.	1	2	3	4	5	6	7
42. Je pro mě důležité někam patřit.	1	2	3	4	5	6	7
43. Jsem spojen se svým hlubším Já.	1	2	3	4	5	6	7
44. Můj život má význam a záměr.	1	2	3	4	5	6	7
45. Mám v sobě vnitřní rozpory.	1	2	3	4	5	6	7
46. Myslím, že stačí dělat věci tak, jak nejlépe dovedu.	1	2	3	4	5	6	7
47. Toužit po přijetí je pro mě v pořádku.	1	2	3	4	5	6	7
48. Mám sklony vidět ve věcech, které se mi dějí negativní význam.	1	2	3	4	5	6	7
49. Vnímám se jako člen větší lidské rodiny.	1	2	3	4	5	6	7
50. Obávám se bolesti a utrpení.	1	2	3	4	5	6	7
51. Mám dobré vztahy s členy rodiny.	1	2	3	4	5	6	7
52. Jsem schopen vypořádat se s náročnými situacemi.	1	2	3	4	5	6	7
53. Jsem otevřen(a) k tomu být milován(a).	1	2	3	4	5	6	7
54. Často o sobě pochybuji.	1	2	3	4	5	6	7
55. Občas cítím bolest, zranění a strach.	1	2	3	4	5	6	7
56. Pocity ovládají můj život.	1	2	3	4	5	6	7
57. Mám energii a elán žít.	1	2	3	4	5	6	7
58. V konfliktní situaci se zaměřuji na fakta.	1	2	3	4	5	6	7
59. Místo toho, abych jednal(a) automaticky, vyžívám svou schopnost dělat rozhodnutí.	1	2	3	4	5	6	7
60. V mém životě je přítomna síla, která mne vede k vnitřní celistvosti.	1	2	3	4	5	6	7
61. Přistupuji k sobě láskyplně.	1	2	3	4	5	6	7

