

EXPRESIVNÍ TERAPIE

BARBORA MALOVICKÁ A BARBORA ŽELÍZKOVÁ

3APA

EXPRESIVNÍ TERAPIE

- ▶ Jedná se o formy psychoterapie, které využívají pro sebevyjádření jedince jiné komunikační kanály než verbální
- ▶ Terapeutickým nástrojem je kreativita
- ▶ Při terapeutickém procesu se zde pracuje s pohybem, obrazem, zvukem apod.
- ▶ Exprese je forma prožitku, kdy jedinec spontánně projevuje své vnitřní psychické stavy, dojmy, pocity a nálady prostřednictvím uměleckých disciplín
- ▶ Může mít dvě složky:
 - ▶ receptivní, kdy jedinec vnímá umění a reaguje na něj,
 - ▶ aktivní, kdy sám aktivně umění tvoří

DO EXPRESIVNÍ TERAPIE LZE ZAŘADIT:

- ▶ Muzikoterapii
- ▶ Taneční a pohybovou terapii
- ▶ Arteterapii
- ▶ Psychodrama
- ▶ dále: dramaterapii (divadlo jako prostředek léčby) , biblioterapii (terapeutické vyprávění, čtení), terapii filmem či poetoterapii (terapie pomocí poezie)

MUZIKOTERAPIE = „relaxace s hudbou“

- ▶ Hudba má velký vliv na emoce = prohlubování, umocňování, korigování
- ▶ Také napomáhá k sebevyjadřování a podporuje pozitivní emoční naladění
- ▶ V relaxaci hudbou se uplatňuje:
 - ▶ Rytmus (ovlivňuje životní funkce)
 - ▶ Melodie (zbavuje stresu a úzkostí)
 - ▶ Harmonie (vytváří náladu)
 - ▶ Vliv má také opakování textu, melodie a nepřetržitý pravidelný zvuk, jako u meditace
 - ▶ Významná je také hlasitost hudby
- ▶ K relaxaci slouží speciální relaxační nahrávky, které napomáhají při stresu, poruchách spánku a snížené koncentraci
- ▶ Oblíbeným relaxačním nástrojem jsou africké bubny (bongo) = ty navozují pocity osobní svobody a harmonizují mysl a tělo
- ▶ Některé druhy hudby či zvuky hudebního nástroje v nás naopak mohou vyvolat nežádoucí vybuzení
- ▶ Při této terapii je nutné dbát na individualitu člověka

Základy muzikoterapie

- ▶ **Muzikoterapie** vychází z poznání, že hudba léčí, harmonizuje tělo i duši a přináší radost
- ▶ Pracuje s prožitkem zvuků a rytměů, využívá relaxační techniky, techniky extáze, imaginaci a mnoho jiných technik, vedoucích např. k uvolnění, soustředění a k odpočinku
- ▶ **Pasivní muzikoterapie** se zaměřuje na poslech hudby, kdy si klient všímá vnitřních procesů vyvolaných ukázkou a chápe možnost následného zpracování této látky ve skupinové či individuální psychoterapii
 - ▶ K metodám pasivní muzikoterapie patří např. autogenní trénink, relaxační dýchání, práce s energií těla i ducha
- ▶ **Aktivní muzikoterapie** zapojuje klienta do terapeutického procesu spoluvytvářením zvukového okolí, nabízí možnost seberealizace, uvědomování si vlastní nebo skupinové dynamiky
 - ▶ Hudba a rytmus v tomto případě slouží klientovi jako vyjadřovací prostředek, je nabídkou jiného než slovního vyjádření pocitů a myšlenek
 - ▶ Náplní aktivní muzikoterapie jsou psychodynamické hry s hudbou, výrazový tanec, hra na tělo, rytmická cvičení, dechová cvičení apod.
 - ▶ Velmi významnou složkou muzikoterapie je nácvik vnímání přirozených i umělých zvuků krajiny, který klientovi pomáhá pochopit změny nálady způsobené zvukovým působením jeho okolí

Poslech hudební ukázky

▶ Poslech hudební audio ukázky

- ▶ Před poslechem hudební ukázky se doporučuje krátké, ale výrazné procvičení, vydýchání a uvolnění svalů (hlavy, těla a končetin)
- Procvičení:
 - Společné hluboké dýchání
 - Otáčením hlavy uvolnění krční páteře, trupu a protáhnutí končetin
 - Výrazné rozdýchání, dupání, tleskání, smích z plných plic a ztišení
- Relaxace a poslech hudby:
 - Pohodlné usazení (dle možností leh na zemi)
 - Zavření očí a vnímání hudby

▶ Audiovizuální hudební ukázka

- Důležité je vysvětlení, že hudba i obrazová animace se mají vnímat všemi smysly, aby poté bylo možné její společné rozebrání

▶ Zakončuje se společným sdílením pocitů a emocí po skončení ukázky

- ▶ poslech hudební audio ukázky
 - Společné sdílení pocitů a emocí
- ▶ audiovizuální hudební ukázka
 - Společná diskuze a rozbor nad ukázkou

Muzikoterapie člověku pomáhá:

- zmírnit fyzické a psychické problémy
- lépe poznat sebe sama a získat přístup k nevyužitým schopnostem
- získat nezávislost a sebedůvěru
- růst a rozvíjet svoji osobnost a kreativitu
- podávat lepší výkony
- získat odolnost vůči stresu nebo zátěži
- dospět k souladu se sebou samým, svým prožíváním a okolím
- ke sdílení vlastních prožitků a emocí umožňující lépe naslouchat a porozumět vyjadřování, vnímání, prožívání a způsobu života druhých
- přiměřeně vnímat realitu a reflektovat druhé i okolí
- vyjádřit sebe sama pomocí těla, umění a sociální komunikace

Muzikoterapie v porodnictví a neonatologii

- ▶ Využívání hudby je jedna z alternativních metod tišení bolesti
- ▶ Bylo provedeno několik výzkumů, které prokazují, že ženy, které během porodu poslouchají hudbu, kterou si samy zvolí, zvládají bolesti mnohem lépe
- ▶ Dále se uvádí, že pokud ženy používají muzikoterapii v poporodním období lépe zvládají bolest a mají menší sklony k poporodní depresi
- ▶ Muzikoterapie se také využívá v neonatologii, kdy může mít pozitivní vliv jak na předčasně narozené miminko, tak na jeho maminku
- ▶ Muzikoterapie u dětí napomáhá lepšímu vývoji mozku, přibírání na váze, snižování stresového chování a zvyšuje prokrvení kyslíkem, u matek napomáhá ke snížení sklonu k poporodní depresi
- ▶ Nejčastěji se miminkům pouští ukolébavky, často se také využívá klokánkování společně se zpěvem, vyprávění pohádky atd

ARTETERAPIE

- ▶ Použití uměleckých technik k diagnostice, psychoterapii, sociální práci či k výchově
- ▶ Nejčastěji se uplatňují: výtvarné techniky, kreslení, modelování, práce s textilem a další výtvarné metody
- ▶ Pomocí těchto technik může člověk porozumět sobě samému pomocí ztvárnění svého prožívání do výtvarného díla a postupně tím získat náhled na svou situaci
- ▶ Arteterapií se také posiluje kreativita a pozitivní sebepojetí
- ▶ Hlavním smyslem činnosti je odreagování se a mít radost
- ▶ Arteterapie se primárně dělí na receptivní a produktivní:
 - ▶ Receptivní = zahrnuje vnímání uměleckého díla, které je vybráno arteterapeutem s určitým záměrem
 - ▶ Záměrem je lepší chápání vlastního nitra a vcítění se do pocitů autora
 - ▶ Probíhá při návštěvách muzeí, galerií
 - ▶ Produktivní = jedná se o použití konkrétních tvůrčích činností (modelování, kresby či malby) nebo intermediálních aktivit (činnosti, které propojují různá média)

Náměty a příklady z arteterapeutické praxe

▶ **Kufr**

- ▶ technika: voskovky, koláž
- ▶ instrukce: Představ si, že váš dům postihne povodeň. Do deseti minut si musíš své věci sbalit do svého kufru. Na papír, který si přeložíš na polovinu, nakresli či doplň koláží, co by sis vzal/a s sebou. Na kufr napiš adresu, kam bys kufr poslal/a uveď zpáteční adresu.

▶ **Rodinná skulptura**

- ▶ technika: modelování z hlíny
- ▶ instrukce: Z kusu hlíny, který máš v ruce, vymodeluj abstraktní model své rodiny. Když všichni členové individuálně dokončí svůj abstraktní obraz, jednotlivé části se spojí a dotvářejí do ideální podoby.

▶ **Příběh z praxe:**

- ▶ Stává se, že děti trpící kleptomanií vynechávají ruce, respektive dlaně a prsty. Devítileté děvče chycené v obchodě při krádeži nenakreslilo na své kresbě figuru ruce a dlaně. Podobně i desetiletý chlapec z dětského domova při arteterapeutickém setkání na téma "Co by si přál k Vánocům" nakreslil postavy otce a matky, jimž chyběly ruce. Je zřejmé, že jemu zase chybí rodiče. Jeho vychovatelka potvrdila, že má tendence k drobným krádežím.

Přínos arteterapie

- ▶ Zkušení terapeuti mohou poznat již na první pohled stav klienta
- ▶ Každý problém má totiž ve výtvarné práci svůj výklad
- ▶ Například kresba, ve které se objevují motivy hlav bez těl, tváře s dlouhými řasami, srdcovité tvary, slzy, déšť, kapky, nebo časté použití červené a zelené barvy, mohou signalizovat problém s týráním a zneužíváním dítěte
- ▶ I použití barev či síla přítlaku vypovídá o stavu klienta
- ▶ Arteterapie se také využívá u žen s poporodní depresí a u žen které mají trauma z porodu, kdy ženám pomáhá s vlastní expresí a možností nakreslit a projevit své pocity na papír

Taneční terapie = „terapie tancem“

- ▶ Taneční pohybová terapie je vykonávána jako individuální či skupinová terapie ve zdravotnictví, školství, sociálních službách a v soukromé praxi
- ▶ Je založena na principu, že pohyb reflektuje jednotlivé vzory myšlení a cítění
- ▶ Díky poznání pohybů klienta terapeut dále povzbuzuje klienta k rozvíjení a integraci nových adaptivních pohybových vzorců, spolu s citovými zážitky, které takové změny doprovázejí
- ▶ Základem taneční terapie je tedy spojení mezi pohybem a emocemi
- ▶ Metoda taneční pohybové terapie umožňuje klientovi, aby lépe poznal své tělo, svůj pohybový styl a jeho souvislost s osobnostními rysy a aktuálním emočním stavem
- ▶ V procesu taneční terapie se klade důraz na pojmenovávání akce
- ▶ Důležité je propojení pohybu, atmosféry, emocí a přesného pojmenování
- ▶ Základem jsou tvořivé taneční improvizace a nevědomé spontánní pohyby, se kterými terapeut dále pracuje
- ▶ Vychází se z toho, že tanec je způsobem neverbální komunikace prostřednictvím pohybů těla = Klienti mohou skrze tanec a pohyb snáze vyjádřit své pocity, potřeby, přání a sdělení, která nedokážou vyslovit prostřednictvím slov
- ▶ Většina terapeutů kombinuje používání hudby a ticha, tančí za doprovodu bubnů nebo používá jako doprovod svůj vlastní hlas

Techniky taneční (pohybové) terapie

- ▶ Terapeut s klienty vytváří dialog, který se odehrává beze slov, jen pomocí pohybu
- ▶ Snaží se povšimnout si malých pohybů, kterých si klient třeba ani není vědom, a rozvíjet je, nabízet mu stimulující interakci
- ▶ Často se využívá metoda zrcadlení= terapeut se snaží napodobovat charakter a kvalitu klientova pohybů
- ▶ Aby se terapeut na klienta naladil, využívá tzv. **kinestetickou empatii**, která mu umožňuje představit si pocity, které klient při pohybu prožívá
- ▶ Důležitou součástí tanečně pohybové terapie je také využití rytmu a hudby
- ▶ Při **skupinové práci** je nutné napřed „zahřát“ tělo i mysl, rozhýbat jednotlivé části těla
 - ▶ Během této fáze se terapeut ladí na skupinu, pozoruje rozpoložení jednotlivých klientů i celkovou atmosféru ve skupině
 - ▶ Dále je nutné uvolnit napětí, k čemuž často spontánně dochází v podobě zrychlení pohybu, dupání, poskoků, a zvukových projevů (práce s hlasem, hluboký nádech a výdech)
 - ▶ Terapeut pak nabízí skupině určité téma, které se ve skupině objevuje, a které se dále rozpracovává v pohybu
 - ▶ V závěrečné fázi se pracuje opět v kruhu, nyní se nabízí prostor pro zklidnění a rekapitulaci setkání

Příklady taneční terapie

- ▶ Puštění hudby a tancování
- ▶ Vyjádření tancem své nálady
- ▶ Utvoření skupiny (kroužek) a postupné předávání informací pomocí tancem
- ▶ Vytvoření vlastních individuálních nebo skupinových tanečních rituálů (oslavný při úspěchu, krizový před písemnou prací...)
- ▶ „popovídání si“ ve dvojici pomocí tance, o tom, jak se máme, a společně s tím snaha o vzájemného porozumění a vyjádření empatie
- ▶ Taneční terapie se také může využít během porodu, kdy rodičku “přivedeme na jiné myšlenky“, můžeme zapojit i partnera a ona pak lépe snáší bolest, v poporodním období může sloužit k vyjádření emocí a napomáhá snižovat riziko poporodní deprese

PSYCHODRAMA

- ▶ Jedná se o terapii, která je hrou na hraní rolí
- ▶ V procesu hry dochází k dramatické improvizaci, která přispívá ke studiu vnitřního světa subjektů a vytváří podmínky pro spontánní vyjádření pocitů, úzce spojené s nejvýznamnějšími problémy jednotlivce
- ▶ Základem metody psychodrama je práce jednotlivců, kteří dokončují své vlastní kroky prostřednictvím divadelní hry, dramatického sebevyjádření a hraní rolí
- ▶ Základní myšlenkou psychodramatu je zbavení se svých problémů hraním rolí jako v divadle a získání vlastních zkušeností v jiné roli, a tak odhalení vlastních zábran, předsudků a problémů psychického rázu
- ▶ Psychodrama se používá jako individuální terapie (monodrama) či jako skupinová terapie a zahrnuje použití verbální a neverbální komunikace
- ▶ Relace je založena na hře několika scén, které mohou zobrazovat například vzpomínky klienta na některé minulé události, některé nedokončené situace, jeho sny nebo fantazie atd.
- ▶ Takové scény mohou být buď blízko realitě, nebo mohou přinést vnitřní procesy psychiky
- ▶ S pomocí scénického hraní svých vlastních životních okamžiků dostane subjekt příležitost získat schopnosti, které mu budou v budoucnu užitečné.
- ▶ Cílem Psychodramatu je pomáhat těm jednotlivcům, kteří mají problémy s verbálním vyjádřením pocitů a životních zkušeností
- ▶ Tato metoda jako součást skupinové praxe je široce používána v procesu nápravné práce s emočními poruchami, terapií některých psychosomatických chorob, v rodinné psychokorekční práci

Klasické chování psychodramových sezení obsahuje 5 klíčových pozic:

1. Protagonista

- ▶ tj. První hráč, který v psychodramatickém činu zobrazuje hrdinu, vedoucího herce, který ukazuje své vlastní problémy

2. Režisér nebo facilitátor

- ▶ S jeho pomocí protagonista oživí svou vlastní skutečnou realitu
- ▶ Jinými slovy, režisér je jednotlivec, který pomáhá klientovi analyzovat vlastní problémy, vytváří ve skupině správnou atmosféru a rozděluje role mezi účastníky

3. Pomocný „já“, což jsou další členové skupiny, kteří hrají vedlejší role a zlepšují režisérovu akce

- ▶ Pomocné já má funkci hraní doplňujících rolí protagonisty a provádění některých psychodramatických technik

4. Diváci

- ▶ Členové skupiny, ale nejsou přímo zapojeni do psychodramatického aktu, účastní se až diskuse o situaci po dokončení hraní

5. Scéna

- ▶ Scéna je místo, kde se hraje scénická akce

Psychodrama trénink

- ▶ Výcvik zahrnuje tři fáze a použití cvičení
- ▶ V první fázi leží hlavní břemeno na režisérovi
 - ▶ Mezi jeho úkoly patří: dosažení osvobození účastníků, překonání motorické ztuhlosti, povzbuzení, stimulace vzniku spontánnosti neverbálního verbálního vyjádření emocí, zaměření pozornosti účastníků na řešení společného cíle
 - ▶ Poté, co si subjekty osvojí určitou míru uvolněnosti, přirozenosti a vytvoření aktivního tvůrčího prostředí v důsledku dobře provedené rozcvičky, začíná druhá fáze terapie
- ▶ hlavní část psychodramatické praxe
 - ▶ Přednášející nejprve identifikuje protagonistu a požádá ho, aby pro něj vybral důležitou situaci, téma nebo problém, aby každého seznámil s obecnou představou zápletky, kterou chce protagonista hrát
 - ▶ Režisér upozorňuje účastníky, že protagonista představuje pouze obecný směr a přímý vývoj akcí by měl být v psychodramatu spontánní
 - ▶ Poté si protagonista musí vybrat partnery, kteří budou jeho pomocným „já“, a vysvětlit jim úkoly
 - ▶ Pak protagonista přímo odehrává zamýšlenou zápletku
- ▶ V závěrečné fázi psychodramatu probíhá společná diskuse o akcích a analýza chování protagonisty a dalších účastníků
 - ▶ Takové diskuse by se měli účastnit všichni účastníci procesu

Filmová terapie

- ▶ Unikátní technika, která využívá filmový materiál k terapeutickému působení
- ▶ **Pomáhá uvolnit emoční napětí** a tím přispívá k psychické pohodě
- ▶ Velmi dobře se uplatňuje v rovině sebepoznání, umožňuje nahlédnutí na sebe sama a na osoby či situace, které nás obklopují
- ▶ Pozitivně laděná filmová terapie je **prostředkem odpočinku, potěchy duše a upevnění duševní rovnováhy**.
- ▶ V zahraničí je tato terapie mnohem více rozšířená než u nás = např. ve Spojených státech je filmová terapie využívána jako podpůrná léčba pacientů, kteří jsou hospitalizováni a to s jakýmkoli onemocněním či zraněním
- ▶ Umožňuje strukturovat pacientův čas, vhodný výběr filmů pacientovi **rozšiřuje obzory, dodává naději** a dosahuje **výborného vlivu** na jejich **zdraví**

Děkujeme za pozornost

Zdroje

- ▶ KOPECKÁ, I., 2015, *Psychologie 3. díl*, Učebnice pro obor sociální činnosti, Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3877-2
- ▶ Psychodrama | Vlastní cesta. *Začněte růst s profesionálními mentory | Vlastní cesta* [online]. Dostupné z: <https://www.vlastnicesta.cz/metody/psychodrama-3/>
- ▶ Centrum Mandala pořádá akci Filmová terapie - jak a proč. *Centrum Mandala - tvoříme harmonii* [online]. Dostupné z: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/filmova-terapie-jak-proc>
- ▶ Co je to teatroterapie :: IV. mezinárodní teatroterapeutická konference. *IV. mezinárodní teatroterapeutická konference* [online]. 2014 [cit. 22.04.2021]. Dostupné z: <https://konference-teatroterapie.webnode.cz/co-je-to-teatroterapie/>
- ▶ CKP Roseta – Centrum komplexní péče Roseta [online]. Dostupné z: <https://roseta.cz/zdravotnicke-sluzby/psychologie/tanecne-pohybova-terapie/>
- ▶ Taneční terapie | Holos Centrum. *Holos Centrum | Opava | Psychoterapie a seberozvoj* [online]. Copyright © 2003 [cit. 25.04.2021]. Dostupné z: <https://www.holos.cz/tanecni-terapie>
- ▶ Psychodrama - Moreno metoda, techniky, výcvik, cvičení, typy . *Psychologie a psychiatrie* [online]. Dostupné z: http://cs.housepsych.com/psihodrama_default.htm
- ▶ ARON, S., 2011, *Music therapy intervention in the neonatal intensive care unit environment*, J Pediatr (Rio J)., 87(3):183-185. dostupné z: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572011000300001&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- ▶ HOGAN, S., D. SHEFFIELD and A WOODWARD, 2017, *The value of art therapy in antenatal and postnatal care: A brief literature review with recommendations for future research*, International Journal of Art Therapy, dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/319437006> *The value of art therapy in antenatal and postnatal care A brief literature review with recommendations for future research*

▶ **Videa:**

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=wNUfOpsL3NY>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=G7CVOoXSEME>