

# PRÁCE SE SKUPINOU

## SEBE - ZKUŠENOSTNÍ A SVÉPOMOCNÉ SKUPINY

Bc. Martina Chovancová

---

Diplomová práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Martina Chovancová**  
Osobní číslo: **H138190**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Práce se skupinou, sebe-zkušenostní a svépomocné skupiny**

### Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- vymezení základních pojmů (skupiny, druhy skupin, význam skupiny pro jedince);
- sebe-zkušenostní a svépomocné skupiny a jejich využití v sociální oblasti;
- seberozvoj, sebereflexe, zážitek a jeho reflexe;
- techniky skupinové práce v terapii V. Satirové.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum zaměřený na analýzu zvolené terapeutické techniky práce se skupinou.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**Armstrong, M., Řízení lidských zdrojů. Praha: Grada, 2001**

**Campbell, J., Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Portál, Praha 1998**

**Kratochvíl, S., Skupinová psychoterapie v praxi. Praha: Galén, 2005**

**Kraus, B., Základy soc. pedagogiky. 1. vyd. Praha: Portál, 2008.**

**Moon, B. L., Art-based Group Therapy: Theory and Practice. Charles C. Thomas, 2010**

**Moreno, J. J., Rozehrát svou vnitřní hudbu. Praha: Portál, 2004**

**Procházka, M., Sociální pedagogika. Vyd. 1., Praha: Grada Publishing, a.s., 2012**

**Satirová, V., Kniha o rodině. 2.vyd. Praha: Práh, 2006.**

**Satirová, V. a kol., Model růstu ? za hranice rodinné terapie. Brno: Cesta, 2005**

**Rieger, Z., Loď skupiny, Praha: Portál, 2007**

**Yalom, D. I., Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové: KONFRONTACE, 1999**

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.**

Institut mezioborových studií

Datum zadání diplomové práce:

**4. listopadu 2014**

Termín odevzdání diplomové práce:

**31. března 2015**

V Brně dne 4. listopadu 2014

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.  
ředitel ústavu

### Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 23. 11. 2015

MARTINA CHOVANCOVÁ, *Chořovická*  
.....  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta



## **ABSTRAKT**

Diplomová práce je zaměřená na práci se skupinou, využití znaků a charakteristik práce se skupinou pro sebepoznání, sebereflexi a posílení vlastních zdrojů pro řešení obtížných a nepříznivých situací v životě člověka. Její teoretická část se věnuje právě charakteristice a znakům skupiny, jejímu vlivu na jedince a využití v praxi v různých oblastech a oborech. V praktické části je popsán a analyzován proces práce v konkrétní skupině zaměřený na integraci vnitřních zdrojů člověka jako prostředku ke změně.

Klíčová slova: já, sebesystém, sebezkušenost, sebereflexe, skupina, charakteristika skupiny, skupinová dynamika, skupinová práce, sebe-zkušenostní a svépomocné skupiny.

## **ABSTRACT**

The thesis is focused on work with group, the uses of characteristics of work with group for self-knowledge, self-reflection and reinforcing own resources for solving difficult and adverse situations in human life. The theoretical part describes the characteristics and features of group, its impact on individuals and its uses in practise in different areas and fields. In the practical part there is described and analyzed the process of working in a particular group focusing on the integration of internal human resources as a means for change.

Keywords: Self, self-system, self-experience, self-reflection, group, group characteristics, group dynamics, group work, self-experience and self-help groups.

## **PODĚKOVÁNÍ**

Nejprve bych chtěla poděkovat svému vedoucímu PhDr. Mgr. Antonínu Dolákovi, Ph.D. za vstřícný přístup, pochopení a podporu v dokončení mé diplomové práce.

Zvláštní poděkování patří mé rodině za podporu a trpělivost a mým kolegyním v práci a blízkým přátelům za důvěru, motivaci a podporu v dokončení mé diplomové práce.

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 SEBESYSTÉM, VZTAH K JÁ</b> .....	<b>12</b>
1.1 KOGNITIVNÍ SLOŽKA „JÁ“, SEBEPOJETÍ .....	14
1.2 EMOČNÍ SLOŽKA „JÁ“ - SEBEHODNOCENÍ.....	18
1.3 KONATIVNÍ SLOŽKA „JÁ“ - SEBEREGULACE .....	20
<b>2 O SKUPINĚ Z RŮZNÝCH POHLEDŮ</b> .....	<b>23</b>
2.1 VÝZNAM SKUPINY PRO JEDINCE .....	23
2.2 ZÁKLADNÍ POJMY A CHARAKTERISTIKY .....	25
2.3 SKUPINOVÁ DYNAMIKA.....	29
<b>3 PRÁCE SE SKUPINOU</b> .....	<b>33</b>
3.1 HISTORIE SKUPINOVÉ PRÁCE .....	34
3.2 O SKUPINOVÉ PRÁCI .....	38
3.3 SEBEZKUŠENOSTNÍ (ZÁŽITKOVÉ) A SVĚPOMOCNÉ SKUPINY.....	42
<b>4 SKUPINOVÁ PRÁCE V PRAXI</b> .....	<b>48</b>
4.1 VÝVOJ A VEDENÍ SKUPINY.....	49
4.2 METODY A TECHNIKY VYUŽÍVANÉ V PRÁCI SE SKUPINOU .....	54
4.3 VEČÍREK ČÁSTÍ – PROCES INTEGRACE VNITŘNÍCH ZDROJŮ .....	57
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>64</b>
<b>5 VÝZKUM</b> .....	<b>65</b>
5.1 VÝZKUM PROBLEMATIKY A FORMULACE VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	65
5.2 CÍL A METODY VÝZKUMU .....	65
5.3 VÝBĚR RESPONDENTŮ .....	66
5.4 ANALÝZA A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	67
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>79</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>80</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>83</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>84</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>85</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>86</b>



## ÚVOD

Práce se skupinou je mi blízká, sama se cítím být součástí několika skupin a práci se skupinou se věnuji již řadu let po pracovní linii jako spoluorganizátor skupinových setkání, případně spoluvedoucí, i jako účastník při výcvicích či seminářích.

Z hlediska zařazení „k nějaké vědní disciplíně“ je má práce spíše průřezová – opírá se především o poznatky z psychologie, sociální psychologie, psychoterapie, sociální pedagogiky a filozofie.

V první kapitole se snažím posbírat co nejvíce informací ke vnímání sebe sama, vysvětlit pojmy sebereflexe, sebe-rozvoj, sebeúcta a zážitek, které se dále objevují v obsahu jednotlivých témat práce se skupinou a jsou součástí hodnocení procesu práce ve skupině v praktické části mé práce.

Ve druhé kapitole chci charakterizovat skupiny a některé pojmy, které se se skupinou pojí, jejich význam pro jedince, zvláště se podívat na skupinovou dynamiku.

Třetí kapitola bude o historii skupinové práce, obecných poznatcích o skupinové práci a charakteristice sebe-zkušenostní a svépomocné skupiny.

Následně se přenesu do fungování skupinové práce v praxi a čtvrtá kapitola by měla ukázat, jak má taková skupina fungovat, jaký je její vývoj, jak má být vedená, jaké techniky a metody práce využívá. Dále se budu věnovat terapii V. Satirové a popisu terapeutické metody Večírek částí. Satirovou jsem si vybrala, neboť je mi blízká – v organizaci, kde pracuji, využíváme mnoho technik terapie V. Satirové k naplnění našeho poslání, jímž je „Přispívat ke změně kvality života klienta.“ Aby má práce nebyla jen pouhým parafrázováním myšlenek a teorií z odborné literatury, budu se snažit o doprovázení svými zkušenostmi z praxe.

Výzkum je zaměřen na využití práce se skupinou v praxi na základě popisu a analýzy vybrané terapeutické techniky V. Satirové – Večírek částí. Dílčím cílem bude zhodnotit přínos této sebezkušenostní zážitkové aktivity pro účastníky skupinového programu, který se zaměřuje k podpoře sebepoznání, sebe-pojetí a procesu změny.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 SEBESYSTÉM, VZTAH K JÁ

„Sebeuvědomění, zážitek sebe sama a vztah k vlastnímu já jsou unikátní charakteristiky lidské psychiky, které dávají lidskému životu zásadní rozměr a subjektivní smysl“ (Výrost, Slaměník, 2008, s. 89).

Tato kapitola souvisí s praktickou částí, kde se chci věnovat popisu a analýze procesu práce v terapeutické skupině, a to jednak vybrané techniky související s přijetím sebe jako systému jednotlivých částí. Proces bude obsahovat fáze sebeuvědomování, sebemonitorování, sebereflexe, sebeexplorace, sebeexplikace, sebeakceptace. Vše bude řešeno ve vztahu Já a prožívání Já na základě vlastního zážitku sebe v jednotlivých fázích procesu

Pro vnímání sebe jako systému, utváření já a dalších souvisejících pojmů se záměrně trochu vyhýbám filozofii, neboť je pro mne toto téma lépe uchopitelné z pohledu různých psychologí. Nepopírám však, že jsem při zpracování mé práce k filozofické literatuře sáhla. A teorie pojetí existence či neexistence já pro mě zajímavé. Vymětal, o kterého se zde převážně opírám, ho ve své definici uvádí jako „hypotetický konstrukt“ (Vymětal, 2001, s. 44).

I filozofičtější pohled připouští přijetí „já“ jako stav jakési osoby „já“ (Dolák, 2013) a myšlenku, že „při introspekci či vnitřní řeči sebe k sobě samému či sebereflexi, sebeuvědomění jakési „já“ nárazově, chvilkově vzniká“ (Dolák, 2013, s. 17) ovšem s vědomím toho, že je prokázáno, že mozek tuto schopnost má.

Nebudu ve své práci dále rozebírat a zkoumat různé přístupy a názory k jeho existenci, neexistenci, délce trvání. Pro svou práci jsem se tedy přiklonila k tezi, že jakási podoba „já“ existuje a má pro mě spíše subjektivní tvar (fyzický, psychický, někdy uvědomělý pocit libosti či nelibosti uvnitř těla, zrcadlo druhých). Je to takto důležité pro mou práci s klienty i pro můj osobní život.

Z hlediska vývojové psychologie „po průvodní prenatální jednotě matky a embrya následuje oddělení a tělesné rozpojení během porodu, po němž sice okamžitě dochází ke vzniku dyadické vazby, která je později uvolněna nejen počínajícím procesem individuace (přes separaci), ale i brzkou triangulaci (objevení otce a sourozenců). V další fázi vývoj pokračuje rozšířením identity, jež vyústí ve skutečný triadický vztah oidipovské fáze a v rodinnou identitu. Se vstupem do školy dochází k částečnému oddělení od rodiny a k utváření skupinové identity ve škole, později i v dalších skupinkách, až k vytvoření národní identity, náboženské identity, velkého kontinentálního spojení a ke (psychosociální) globalizaci“ (Mentzos, 2012, s. 257).

Mnoho autorů vychází z toho, že několik prvních měsíců života po narození považuje dítě sebe a svou matku za jeden celek a zpočátku dokonce ještě příliš nerozlišuje mezi sebou a vnějším světem (Vágnerová in Kuneš, 2009).

Není zcela evidentní, kdy přesně začíná člověk vnímat své „já“. Důležitější je, jak se vyvíjí způsob pohlížení na sebe během celého procesu, jak píše Kuneš (2009). Hovoříme-li o uvědomování si sebe sama, mluvíme o prožívání vlastní osobnosti. „Člověk si uvědomuje sebe sama jako své tělo, jako svou osobnost a jako své cíle či možnosti, o jejichž naplnění usiluje“ (Smékal, 2007, s. 103). Osobností se člověk nerodí, i přes fakt, že z hlediska jedinečnosti, je každý člověk jedinečný (neopakovatelný, osobitý) a osobnost je právě jakousi jedinečností člověka (neopakovatelnost osobnosti, vlastní běh života, osobní prožitky). „Každý člověk je v určitých ohledech jako všichni ostatní, jako někteří lidé, jako žádný jiný člověk“ (Kluckholm, Murray 1953 in Smékal, 2007, s. 25).

„Nahlížení na pojem osobnosti se vyvíjelo v různých protikladných či jinak odlišných pojetích, školách, teoriemi autorů. Téměř všechny současné učebnice psychologie se odvolávají na G. W. Allporta (1937), který již na konci třicátých let 20. stol. podrobil zkoumání více než 50 tehdy existujících definicí osobnosti a utřídil je do pěti skupin“ (Allport in Smékal, 2007, s. 17 - 32). Podle Allporta se dělí na filozofické přístupy k osobnosti (vyjádření podstaty a určenosti), kolekcionistické (sběrné) chápání osobnosti (soubor kvalit, vlastností, rysů, charakteristik, zvláštností psychiky člověka), strukturální

pohled na osobnost, systémové uvažování o osobnosti a metaindividuální (atribuční) přístup k osobnosti.

Z literatury jsem vybrala několik definic osobnosti, které jsou mi svým obsahem blízké.

Podle V. E. Frankla je osobnost „smysl života člověka a způsob, jakým člověk tento smysl ve svém životě uskutečňuje“ (Smékal 2007, 34).

„Osobnost je konečný produkt našeho systému zvyků“ (Watson in Smékal 2007, s. 32).

P. Říčan (in Smékal, 2007, s. 27) chápe osobnost jako „integrováný, k seberealizaci směřující systém psychických a psychofyziologických funkcí individua, které jsou v neustálé interakci s prostředím.“

„Osobnost je svazek potřeb, snah, přání a odporů vázaný na organický život“ (Ribot in Smékal 2007, s. 22).

## 1.1 Kognitivní složka „Já“, sebepojetí

„Zájmeno „já“ hraje v psychologii (podobně jako ve filozofii) zvláštní roli. Já bývá chápáno jako integrující (jednotící) složka celé osobnosti“ (Říčan, 2009, s. 135).

Sebepojetí<sup>1</sup> (self concept) se dělí na sebeobraz (self-image) a sebehodnocení (self-esteem). Blatný se kloní k názoru, že sebehodnocení je důležitý aspekt sebepojetí a rozlišuje tyto pojmy jako jedna skupina autorů (např. Kihstrom a Cantor, Markus a Wurf a další in Blatný, 2010), oproti názoru, že lidé mezi sebepojetím a sebehodnocením nerozlišují (Shavelson, Hubner a Santon in Blatný a kol., 2010).

Podle Van der Werffa může být sebepojetí (self-concept) definováno jako mentální reprezentace sama sebe. (in Blatný, Plháková, 2003) Sebepojetí neboli představa vlastního já, termíny „já“ a „self“, „Ego“ – vše souvisí s děním uvnitř člověka, prožíváním a procesem uvědomování si sebe sama. Smékal uvádí, že v poslední době jsou zmiňovány

---

<sup>1</sup> Sebepojetí (selfconcept, Selbstkonzept) je ústředním pojmem rogerovské psychologie osobnosti

termíny i „ego-systém, ego-koncepce, sebeobraz, představa vlastního já, resp. sebeuvědomění“ (Smékal, 2007, s. 107). Heveroch razil termín „jáství“. Blatný píše o pojetí já jako systému a preferování pojmu „jáský systém“ v oblasti seberegulace (Blatný, Plháková, 2003). „U nás je proponentem užívání tohoto pojmu Macek a překládá ho jako sebesystém“ (Blatný, Plháková, 2003, s. 113).

Přikláním se k vysvětlení Říčana, že svět, jak je nám psychicky dán, tedy vše, o čem máme nějaké ponětí, se dělí na vlastní osobu – a všechno ostatní. Toto rozdělení je základem jáských jevů. Kdybychom nebyli v psychologii, dalo by se já podle Říčana jednoduše vysvětlit tak, že „zevnitř až po povrch těla, to jsem já, zatímco třeba prsten na ruce, to už nejsem já“. Ovšem v psychologii jde spíše o „prožívanou (vnímanou, představovanou, myšlenou) hranici mezi tělem a okolím“ (Říčan, 2009, s. 135).

Kromě pohlížení na sebe jako na rysy své osobnosti – zda se líbí či ne, je důležité hodnocení samo o sobě – „jednak celostní představou o svém já, jednak komplexním vztahem k sobě samému, který pochopitelně může být plný vnitřních rozporů“ (Smékal, 2007, s. 342). Mluvíme o „kognitivním aspektu (představa o charakteristikách a podstatě vlastní osobnosti)“, „afektivním aspektu (různé varianty sebelásky, pocity sebeúcty, sebedůvěry, formy sebeocení)“ a „volním (akčním) aspektu, který určuje míru úsilí k sebeprosazení a sebeuplatnění“ (Smékal, 2007, s. 342), případně konativním (Blatný, 2003, Vymětal, Rezková, 2001). Jak uvádí Blatný, v rámci studia sebepojetí se empirický výzkum opírá o poznatky z vývojové, sociální a kognitivní psychologie a druhý proud, převážně teoretický, využívá poznatky humanistické, existenciální, narativní a ego psychologie (Van der Werff in Blatný, Plháková, 2003).

Za zakladatele psychologie Já je považován Wiliam James. „Základní změna v pohledu na sebepojetí ve srovnání s 60. léty XX. stol. spočívá v tom, že sebepojetí přestalo být považováno za globální, celistvou představu sebe, konzistentní v čase a situacích. V současnosti je zdůrazňovaná jeho multifacetová, hierarchicky uspořádaná struktura a dynamika fungování v závislosti jak na tzv. Já-motivech, tak na situačním kontextu (např. Bandura, 1999, Harter, 1996, Markus a Wurf, 1987)“ (in Blatný, Plháková, 2003, s. 97).

Celkový sebeobraz tvoří běžně “ reálné já<sup>2</sup> – obsah a struktura sebepojetí, vnímané já – pocity v daném okamžiku, v daných situacích, ideální já – ideální obraz sebe a prezentované já – to, co ukazují druhým, jak bych chtěl, aby mě vnímali druzí“ (Smékal, 2007, s. 342-343). Vymětal popisuje dvě části ideálního „já“ – první jsou ideály, o kterých si člověk myslí, že je schopen je dosáhnout a druhé jsou jakési „maximalizmy“, které nepovažuje za dosažitelné a jsou pro něj „body na obzoru“ na jeho cestě. Obě jsou pro ně motivací v jeho úsilí (Vymětal, 2001). „Diskrepance<sup>3</sup> mezi reálným a ideálním „já“ vyjadřuje stupeň nespokojenosti člověka se sebou samým“ (Vymětal, 2001, s. 47). Může vést k negativně laděným emocím – pocity ohrožení, napětí, úzkosti (Blatný, 2010).

Je popisováno také nežádoucí Já (undesired self, Ogilvie in Blatný a kol., 2010) a „moje špatné Já“ (bad me, Sullivan in Blatný, 2010, s. 122). Záleží pak na míře nespokojenosti sama se sebou, může mít pozitivní i negativní důsledky. Mezi negativní jistě patří různé neurózy<sup>4</sup>, deprese.

Souhlasím s tím, že v pozitivním smyslu může být jakýmsi motorem právě pro osobní růst, „práci na sobě“ a změně, která je častou součástí zakázky při terapii.

Říčan mluví o tělovém Já a ne-Já a psychickém Já a ne-Já. Podle něj má prožívání vlastního těla zrakově nebo hmatově silný citový náboj („moje nejdražší“, „moje nejvlastnější“, bájný Narcis, pocit méněcennosti). Uvádí, že tam, kde je prožitek vlastního těla přirozeně pozitivní, můžeme pozorovat, že se do „zóny nejdražšího“ včleňují věci a osoby, na nichž nám maximálně záleží (Říčan, 2009).

Také Vymětal uvádí sebepojetí ve vztahu k činnému „já“ jako objekt, sestávající z obsahů, jež jsou centrem osobnosti – „my sami“ se vším, co k nám patří a je současně prožíváno a hodnoceno jako důležité (Vymětal, Rezková, 2001). Psychické já je spíše o uspořádání svého „vnitřního světa“. Podle Říčana se v pomyslném středu psychického Já pomocí introspekce dostáváme do jakéhosi Já – centra, „které prožíváme jako subjekt.“ Já je

---

<sup>2</sup> C. R. Rogers jako první přišel s rozlišením tzv. reálného a ideálního „já“ ve struktuře osobnosti a obohatil tak teorii psychologie osobnosti.

<sup>3</sup> Více o Higginsově teorii diskrepance v sebepojetí najdete v Blatný, 2010. S. 131

<sup>4</sup> Vymětal, 2001 – u neurotických pacientů se během terapeutického procesu pracuje na zmenšení rozporu mezi reálným a ideálním „já“ čili roste spokojenost pacienta a se sebou samým a sebe vnímá a hodnotí ve směru původního ideálního „já“.



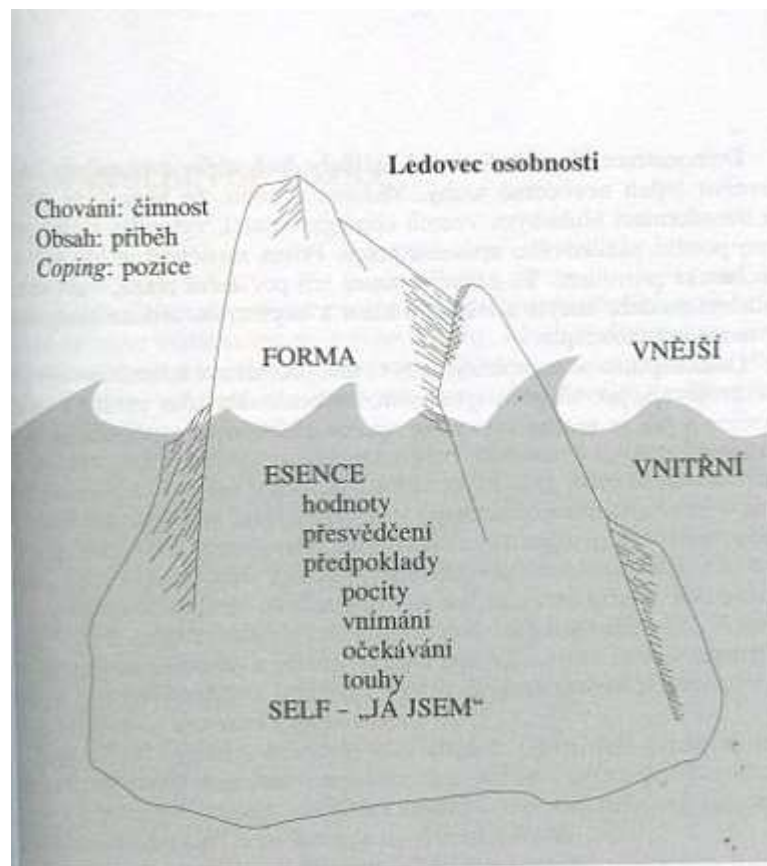
vybaveno schopnostmi a dovednostmi, kterých užívá jako nástrojů a je nositelem aktivity. Oproti tomu „Já trpné“ (v citech a pocitech) musíme přijmout (Říčan, 2009, s. 139).

Např. v rámci psychoterapie v rogersovském pojetí je vyvíjeno úsilí „o prohloubené a pravdivější sebepoznání“ (Vymětal, 2001, s. 44) jehož předpokladem je změna sebepojetí člověka. Rogers popisuje hlavní předpoklady – plná akceptace dítěte v jeho prvních letech, „dítěstředný“ postoj rodičů a nejbližšího okolí „k vytváření žádoucího sebepojetí, tedy sebepojetí, které umožňuje kongruenci čili zásadní shodu mezi sebeobrazem – sebepojetím a hlásícími se vnitřními, vrozenými potřebami dítěte i zkušenostmi přicházejícími z prostředí“ (Vymětal, 2001, s. 49).

V modelu růstu V. Satirové v O. s. Krok vycházíme z jednoho z přesvědčení Satirové, a to, že „změna je možná vždy“. Proces změny je základním stavebním kamenem Modelu růstu. Satirová říká, že změna je nevyhnutelná. Vnímá však fakt, že „spousta lidí si stále myslí, že vykročením za hranice bezpečného a známého prostoru riskují smrt“ (Satirová, 2005, s. 19).

Parafrázuji zde malý příklad práce s technikou Ledovec tak, jak ji znám ze své zkušenosti při práci ve skupině v Kroku. Při práci na hlubším sebepoznání a tím možné změně sebepojetí využíváme často při terapii metodu ledovec osobnosti – kdy na základě toho co vidím = př. určité chování, jednání, reakce, co chci změnit = cca 1/7, mapuji postupně s klientem jednotlivé složky ledovce, které jsou hlouběji uvnitř (pod povrchem) – co si myslím, co cítím, co cítím, když toto cítím (pocity o pocitech), hodnoty, přesvědčení, touhy a očekávání...“já jsem“. Pokud se nám daří jít až tzv. „na dřeň“, měli bychom společně dojít na to, co klient potřebuje (chce) změnit. Cestou zpět pak pojmenováváme a analyzujeme jednotlivé „záchytné stanice“ a dostáváme se opět k tomu, co je vidět navenek – dochází k otevření možností změny chování, jednání více v souladu se sebou. Mohlo by se zdát, že můj předchozí popis této techniky je jednoduchý, ale není tomu tak – vyžaduje odbornost a schopnosti průvodce (terapeuta), navázaný terapeutický vztah a určité dovednosti a hlavně „chuť“ na straně klienta.

Obrázek 1 Ledovec osobnosti (Satirová, 2005, s. 33)



## 1.2 Emoční složka „Já“ - sebehodnocení

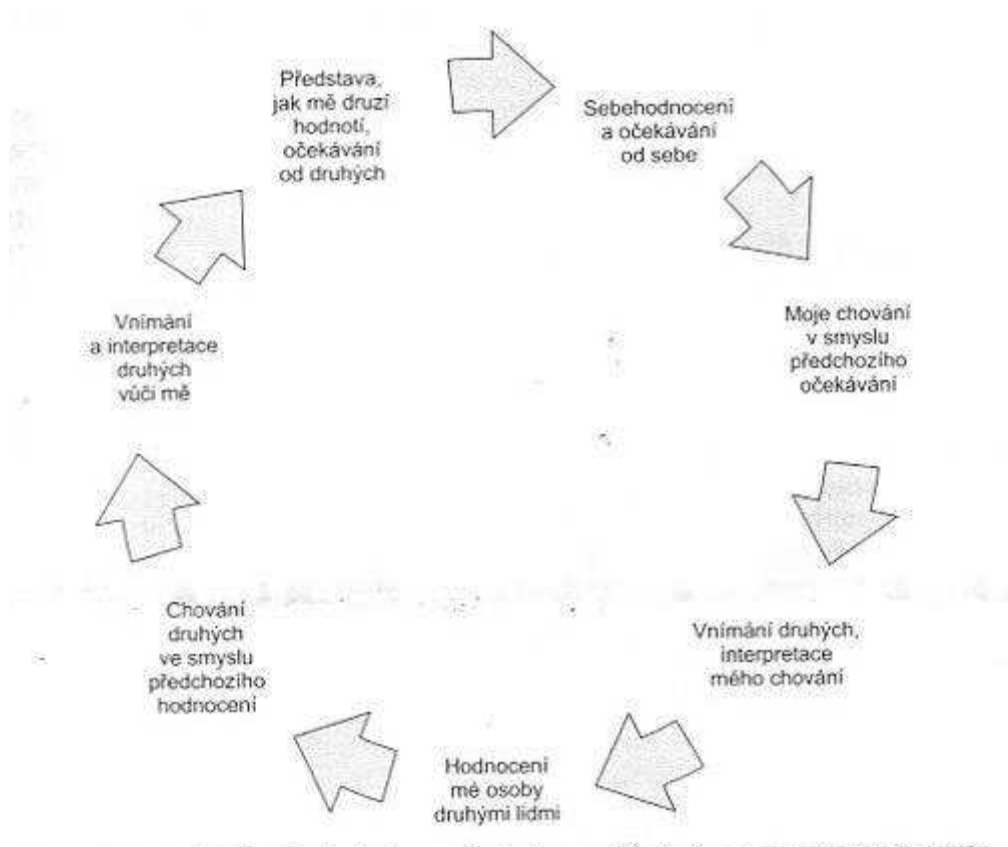
„Vnímání a posuzování sebe sama se vytváří během sociálních interakcí jako jejich důsledek, ale obraz sebe sama ovlivňuje i utváření obrazu jiných osob. Člověk se stává pozorovatelem sebe sama a stává se, že „před sebou zastírá některé subjektivně nežádoucí či nepříjemné skutečnosti nebo se je snaží vytlačit z paměti.“ Proces ovlivňuje „sociální srovnávání, sebereflexe (sebehodnocení) a zpětná vazba (hodnocení od druhých)“ (Palovčíková, 2009, s. 54).

V praxi to znamená obvykle, „co a jak o sobě sděluji já sám (co mohu a chci a nakolik se mi to ve skutečnosti daří) a jak vnímám druhé (resp. jak jsme jimi vnímán)“ (Komárková a kol., 2001, s. 36). Několikrát zde bylo již napsáno nebo naznačena souvislost sebepečení se sebehodnocením jako jeho aspektem. Vymětal popisuje „pojetí průměrného člověka“ jako tendence porovnávání s druhými (jsme lepší nebo horší?). Může

být zejména v mladším věku hnací silou. (Vymětal, 2001) Blatný vyjadřuje sebehodnocení jako „mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě“ (Blatný a kol., 2010, s. 125).

I když předpona – sebe by mohla evokovat jako u ostatních pojmů, že hodnocení je dílem nás samotných, má významná kritéria. Dle Shavelsova a dalších je to posílení z prostředí, zvláště od významných druhých (Shavelson, Hubner a Santon, in Blatný, 2010). Jak je obecně známo, základy pro schopnost hodnocení sebe jsou dány již v rodině, od útlého dětství a je to celoživotní proces. Připomínám zde důležitost komunikace v rodině, „pěstování“ zdravých rodinných vztahů, navazování vrstevnických, partnerských, pracovních vztahů, aj. Někde jsem četla, že díky šťastnému dětství se dá přežít půlka života. Výrost mluví o provázanosti sebehodnocení, o jakémsi „řetězci interakcí“ v podobě uzavřeného kruhu. Promítají se v něm mechanismy, které jsou při vlastním hodnocení důležité, ale také různá zkreslení (Výrost, Slaměník, 2008).

Obrázek 2 Interakční kruh sebehodnocení a hodnocení (Výrost, Slaměník, 2008, s. 100)



O negativitě či pozitivitě se zmiňuji v kapitole 1.1 ve vztahu k „já“. Nechci se zde více věnovat důsledkům negativního sebehodnocení (myslím tím úplnou absenci pozitivních závěrů o sobě), toliko připomenout, co již bylo výše řečeno, že může vést k psychickým onemocněním. A také, že tak jako v percepci obecně i ve vnímání vlastního já dochází k chybám (kognitivním), „ke kterým patří zejména nepodložené závěry, zkreslený výběr faktů, nepřiměřená zobecnění a černobílé myšlení“ (Blatný a kol., 2010, s. 127). V terapii bývá s těmito klienty těžké navázat vztah a probourat se skrz tyto „barikády“ dovnitř.

Blatný píše o tzv. globalizaci sebehodnocení a zdůrazňuje důležitost stálosti sebehodnocení před jeho negativitou či pozitivitou (Blatný a kol., 2010). Rosenberg popisuje globální sebehodnocení jako vnímání relativně stálé hodnoty vlastního Já (Rosenberg in Blatný a kol., 2010). Jiný přístup uvádí dvě složky globálního sebehodnocení – „reprezentující mínění o sobě jednak z hlediska vlastní kompetence, jednak sociálně definované hodnoty“ (Franks a Marolla, Gekas, Harter in Blatný a kol., 2010, s. 129). Dle označení, Tafarodiho a Swanna – kompetentnost (self-competence) – vlastní schopnost dosahovat chtěného, žádaného a sebezpřijetí (self-liking) – sociální žádoucnost, přijatelnost a hodnota (in Blatný a kol., 2010).

Pro sebehodnocení jsou určující i další pojmy – sebevědomí, sebeúcta, sebedůvěra, aj. Když zabrousím zase trochu do praxe – jen „slovo“ sebeúcta se mi zažilo až při práci v Kroku. Klienti Kroku si tzv. reálnou, hmatatelnou sebeúctu v podobě taštičky (každý má vlastnoručně vyrobenou) a deníčku v ní, nosí neustále u sebe. Oceňují se během dne za konkrétní věci, činy a se sebeúctou se učí pracovat jako s jedním z mechanismů např. při řešení chutí na drogu. V terapii má velkou motivační sílu. Sebeúcta (vážit si sebe) bývá často onou touhou skrytou hluboko pod povrchem (poslední částí „ledovce“) a úkolem terapeuta je provést klienta procesem změny a transformace.

### 1.3 Konativní složka „Já“ - seberegulace

V první kapitole jsme si členili aspekty Já na kognitivní, emoční a konativní. Konativní (též motivační) „se v průběhu vývoje stává hlavním faktorem psychické regulace chování“

(Blatný, 2010, s. 129). Snyder popsal proces sebemonitorování (self-monitoring - pozornost věnovanou vlastnímu chování) jako jeden z důležitých mechanismů regulace vlastního chování (Snyder in Blatný a kol., 2010). Lidé si „nastavují osobní standardy tzn. normy pro hodnocení vlastního chování a kontrolují, do jaké míry tyto standardy splňují“ (Blatný, 2010, s. 130). Zkoumáním míry tzv. soukromého (private self-consciousness) a veřejného sebeuvědomění (public self-consciousness) bylo zjištěno, že lidé s vysokým soukromým uvědoměním mají intenzivnější prožívání a lépe rozumí svým pocitům, mají propracovanější sebepojetí, existuje větší shoda mezi jejich výpovědí o vlastním chování s realitou.

Všechny předchozí krátce zmíněné pojmy (procesy) práce se sebou by měly vést (motivovat) člověka ke schopnosti sebe-explorace (lat. Exploró: pátrám, zkouším) a explikace (lat. explicó: vykládám, rozvíjím, pořádám) (Vymětal, 2001). Schopnost mluvit o sobě před druhými lidmi, otevírat se, zabývat se svým nitrem, mluvit o svých prožitcích, významných zkušenostech, přáních (Vymětal, 2001) je dobrým předpokladem pro práci na osobním rozvoji sebe sama, je obsahem terapeutického procesu (individuální či ve skupině). Důležitým faktorem je také důvěra vůči terapeutovi či členům skupiny.

Proces sebe-explorace obsahuje dva důležité procesy, a to otevírání a objasňování. V terapii dobře zvládnutý proces otevírání vyvolává pocit úlevy, uvolnění, prolomení ledů, sdílení, klient se dostává blíž sobě, skupině, „vytváří předpoklad pro objasňování a porozumění relevantních obsahů vědomí, prožitků a jim odpovídajících souvislostí a vztahů“ (Vymětal, 2001, s. 61).

Kromě předpokladů výše uvedených, je pro seberozvoj a seberealizaci nejdůležitější vlastní angažovanost a ochota spolupracovat.

Na začátku jsme hovořila o prožívání vlastní osoby a zážitek vnímám jako aktivní formu prožívání vlastní osoby (práce na sobě). Nejde tedy jen o prožívání pocitů, ale o spojení s pohybem, vizualizací, komunikací.

V první kapitole jsem se věnovala tomu, co všechno se může skrývat pod fyzickým povrchem Já, co je důležité vědět, s čím vším pracuje terapeut, klient, člověk, co tvoří náš

sebesystém, práci se zážitkem. Využívala jsem zejména poznatky z psychologie osobnosti s malými „odbočkami“ k terapii.

## 2 O SKUPINĚ Z RŮZNÝCH POHLEDŮ

„Stovky ryb, které plavou spolu se nazývají hejno. Smečka pasoucích se paviánů je tlupa. Půl tuctu vran na telefonním drátě je vražda. Stádo je skupina velryb. Ale jak se říká shromáždění lidských bytostí? Skupina“ (Forsyth, 2006, s. 2).

„Člověk se rodí do světa. Od okamžiku početí vyrůstá v pospolitosti. V ní je za-počat jeho pra-dialog s prostředím a postupně se prohlubující akce-reakce a inter-akce s dosud nerozlišitelnými trans-akcemi, jimiž je ono prostředí prosyceno“ (Rieger, 2005, s. 32).

Slovo skupina volně užívané bez definice může znamenat skupinu hudební, skupinu lidí na autobusové zastávce, extremistickou skupinu atd. Co nám vlastně běží hlavou, když se sami sebe zeptáme, zda jsme členy nějaké skupiny? Je to rodina, škola, práce, sportovní kroužek, pár lidí, kteří se nalogují do chatovací místnosti společně s námi, lidi stojící s námi v jedné frontě u pokladny?

Skupina je definována jako dva či více jedinců, kteří jsou spojeni navzájem sociálními vztahy (Forsyth, 2006). Existence skupiny je dána interakcí jistého počtu jedinců a jejich vnímání jako skupiny (J. E. Mc Grath in Výrost, Slaměník, 2008). Moreland a Levine „definují skupinu jako několik lidí, kteří vzájemně na sebe působí na regulární bázi, mají vzájemné efektivní vazby, sdílejí společný vztahový rámec a jsou v rovině chování vzájemně na sobě závislí (behavioral interdependence)“ (Výrost, Slaměník, 2008, s. 322).

### 2.1 Význam skupiny pro jedince

Skupina vykazuje určité specifické znaky, nějakým způsobem vzniká, existují v ní podmínky, je něčím charakteristická, existují v ní vztahy. Podle Newcomba je skupina založena na splnění určitých podmínek. Jedná se o komunikaci tváří v tvář, počet členů je dva a více, navzájem se znají. Skupina jako jednotka má určitou strukturu, určité normy (Nakonečný in Nedělníková, 2004). Ve své práci se budu věnovat skupinám, které jsou ve významu podobné definici podle Havránkové, kde skupina otevírá možnost mluvit o starostech dosud nesdílených s někým, kdo má obdobné zkušenosti, člověk není se svým problémem osamocený, lidé ve skupině mají podobné zájmy a cíle. „Každý sebemenší

úspěch v řešení problému jednoho člena skupiny je pro všechny ostatní zdrojem naděje a povzbuzení“ (Matoušek, 2008, s. 155).

Má zde existovat prostor pro výměnu názorů, myšlenek a vytváření nových pohledů pro řešení problémů. Skupina je o získávání nových zkušeností o učení se novým přijatelným způsobům chování. Je vhodným tréninkem „pro testování a doladování těchto nově osvojených způsobů“ (Matoušek, 2008, s. 155). Toto pak můžeme přenášet do svého každodenního života. Všechny uvedené aspekty dění ve skupině jsou velmi podobné terapeutické práci ve skupině.

Podle Havrákové je člověk schopen kvalitně existovat pouze jako člen skupiny a většinou takto existuje v několika skupinách současně. To se mění různě během celého života a je vlastně vyjádřením touhy člověka někam patřit a sdílet, dávat i brát, tvořit vztahy. Lidé touží, aby někdo ocenil jejich jedinečnost. Učíme se dorozumívat, vyjadřovat, tolerovat, respektovat, vymezovat se, rozumět druhým, ladit své osobní potřeby se zájmy druhých (skupiny, do které patříme) (Matoušek, 2008, s. 153).

Vzhledem k tomu, že v praktické části se budu věnovat skupině realizované v Transformační systemické terapii Satirové, považuji za důležité zmínit zde tzv. terapeutické faktory, které pomáhají ke změně chování, postojů, návyků, myšlenkových pochodů a stereotypů. Takovou změnu můžeme nazývat terapeutickou změnou (Horská, 2007). V literatuře existují různá dělení terapeutických faktorů. Jako jsou např.: dodávání naděje, univerzalita, předání informací, altruismus, korektivní rekapitulace primární rodiny, rozvoj socializace (komunikace), napodobující chování, interpersonální učení, skupinová soudržnost, katarze, existencionální faktory.

Podle výzkumu Yaloma, Tinklenberga a Giluly (in Horská, 2007) uvedli jejich klienti dlouhodobé skupinové terapie nejčastěji deset charakteristik, které vyjadřují slovy klientů objevení a přijetí dosud neznámých a nepřijatých částí sebe sama, schopnost říct, co mě trápí. Někteří mluvili o tom, že místo toho, aby to drželi v sobě, říkali ostatní pacienti otevřeně, co si o mě myslí. Dále se naučili od skupiny, jaký na ně dělají dojem. Dařilo se jim vyjadřovat negativní a/nebo pozitivní pocity k ostatním ve skupině. Dozvěděli se od



skupiny, jaký na ně dělají dojem. Dozvěděli se, že musí přijmout naprostou odpovědnost za to, jak žijí svůj život, bez ohledu na to, kolik vedení a podpory dostávají od ostatních. Dozvěděli se, jak se prosadit mezi ostatními. Viděli, že ostatní mohli otevřeně mluvit o problematických věcech a i jinak riskovat a pomohlo jim to, takže i oni to mohli zkusit. Cítili, že mohou skupině i jiným lidem více důvěřovat.

Výsledky pak výzkumníci převedli zpět na terapeutické faktory, které takto uvedli ve svém výzkumu v přehledu a přidělili jim pořadí dle důležitosti. Na prvním místě se tak zobrazilo interpersonální učení, na druhém katarze, na třetím soudržnost (Horská, 2007).

Horská uvádí ve své publikaci, že se podobné výsledky objevily i v dalších studiích. Upozorňuje však, že se nedají takto zobecnit, neboť se jedná o subjektivní názory klientů v terapeutickém procesu i přes to, že existuje řada podobných studií s podobnými výsledky. V metodologii jsou zde problémy, které vychází z toho, že „přesnost s jakou je možné měřit, odpovídá jejich obecnosti“ (Yalom, 2007, s. 96). Objektivní výzkum není znám (Horská, 2007).

## 2.2 Základní pojmy a charakteristiky

Pojmy, které jednoznačně ke skupinám podle Forsytha jsou kategorie, komunikace, ovlivňování, interakce, vzájemná závislost, vzájemné vztahy, psychologická důležitost, sdílená identifikace, sdílené úkoly a cíle, struktura a systém (Forsyth, 2006, s. 14).

Mezi charakteristiky, které sama považují za důležité, patří vzájemná závislost, která je definována podle Cartwright a Zander (in Forsyth, 2006) jako jakási sbírka jednotlivců, kteří mají k sobě vzájemný vztah, a to je činí do jisté míry vzájemně závislémi.

Souhlasím, že je pro skupinu je charakteristický vliv na jedince, který M. E. Shaw (in Forsyth, 2006) vysvětluje jako vzájemné ovlivňování dvou nebo více osob ve skupině, kteří jsou ve vzájemné interakci takovým způsobem, že každá osoba ovlivňuje a je ovlivňována každou jinou osobou.

Skupiny jsou zařazeny v kategoriích podle různých kritérií.

Existuje celá řada způsobů, jak skupiny dělit. Asi nejběžnější je dělení v rámci skupinové struktury, kde patří třídění podle:

1. velikosti skupiny na:
  - malé (2-5)
  - střední (15 – 40)
  - velké (nad 40)
2. struktury vztahů na:
  - formální
  - neformální
3. potřeb, které skupina uspokojuje na:
  - primární
  - sekundární
4. typu vztahu jedince ke skupině na:
  - členské
  - referenční
5. doby existence skupiny na:
  - trvalé
  - dočasné
6. zařazení jedince do skupiny
  - MY
  - ONI (Mašát, 2012)

Pro naše potřeby se hodí členění dle Havránkové (2008), kde vymezuje „šest druhů:

1. Skupina homogenní – např. skupina drogově závislých adolescentů, skupina týraných žen.
2. Skupiny úkolově zaměřené, které řeší konkrétní problém.
3. Psychoterapeutické skupiny, které mají mnoho podob, ať jde o terapeutickou orientaci (psychodynamický, gestalt, transakčněanalytická), nebo o klientelu, která zahrnuje chronické psychotiky, pro něž je důležitá resocializace, nebo neurotiky dekompenzované, dobře adaptované, lidi trpící celou škálou závislostí, příp. jedince, kteří pracují na svém osobním růstu.
4. Svépomocné skupiny založené na vzájemné pomoci a podpoře.

5. Skupiny pro výcvik lidských vztahů – skupiny setkání (encounter), skupiny výcviku v senzitivitě, T-skupiny (skupiny tréninkové). Původně měly sloužit k výcviku vedoucích pracovníků v efektivním jednání s lidmi. Přišly s proudem humanistické psychologie v šedesátých letech 20. století, zaznamenaly velký rozmach a svůj zenit mají za sebou.
6. Skupiny zaměřené na dosažení sociálních cílů – práce s mládeží, práce s komunitou“ (Matoušek, 2008, s. 157).

My se budeme v následující kapitole Práce se skupinou věnovat ještě dalším typologiím skupin v sociální práci a podrobněji svépomocným a sebe-zkušenostním (zážitkovým) skupinám. Praktická část bude zaměřena na zkušenosti ze skupiny v terapii V. Satirové.

K důležitým charakteristikám a pojmům patří také fungování skupiny. Yalom popisuje cosi jako sociální mikrosvět – „který pro členy představuje stejný (jen „zmenšený“) mezilidský prostor, jaký jsou zvyklí obývat mimo skupinu“ (Nedělníková, 2004, s. 29). Znamená to, že časem se může projevit uvnitř to, co je zdrojem problémů mimo skupinu.

Vytvoření sociálního mikrosvětu podle Yaloma (1999) znamená, že ve skupině se projeví chování, které může vést v životě člena k nedorozuměním, konfliktům, problémům – člověk se chová tak, jak je mu přirozené. Další dokladem o fungování skupiny je, že každý člen dostává od ostatních zpětné vazby (např. „když se chováš takto, dělá to se mnou...“, „vzbuzuje to ve mně pocit...“, tj. přijatelná zpětná vazba, nikoliv „ty jsi...“, pak nejde o zpětnou vazbu, ale o nálepku nebo obvinění), vidí druhé a srovnává se s nimi – lépe tak registruje své vlastní chování. Jednotliví členové zjišťují, že jejich chování má vliv na: pocity druhých, na postoje druhých k nim, na jejich postoj vůči sobě samým. Pak je možné, že dokáží připustit, že nesou určitou odpovědnost, což jim přináší šanci na změnu. V Transformační systemické terapii Satirové je změna základním stavebním kamenem. Vychází však z toho, že změna je vždy možná a proces změny může být podpořen transformací (například vlastnosti, které v sobě vnímáme jako negativní, můžete transformovat do námi přijatelné podoby).

Dalšími důležitými pojmy, které by měly ve fungující skupině být přítomny, jsou normy a role. Mají shodnou povahu a jsou spolu úzce spjaty. Obojí jsou jakési předpisy

(očekávání), které limitují chování ve skupině. Normy jsou považovány za sdílené očekávání, které jsou zastávány každým členem skupiny do jisté míry, naproti tomu role jsou individuálním výrazem norem, kdy představují sdílená očekávání fungování jedince ve skupině (Nedělníková, 2004). „Role je vlastně norma, která se vztahuje na jedince“ (Výrost, Slaměník, 2008, s. 324).

Pro role ve skupině existuje nespočet dělení. Například Wilson a Hanna (in Nedělníková, 2004) je rozdělili podle orientace na plnění úkolů, na role vztahující se k budování a podpoře skupiny a na role zaměřené na člena skupiny a jeho já.

Benne a Sheats se zabývali chováním v určitých rolích, pomocí něhož skupina dosahuje cílů. Ve skupině můžeme potkat iniciátora - přispívatele, který je nositelem nových myšlenek a podnětů, dále hledače informací, který se dotazuje a žádá informace, poskytovatele informací, který nabízí odpovědi (člen, který mívá analytické schopnosti), hledače názorů, poskytovatele názorů, propracovatele – vyjasňovače, koordinátora, diagnostika, sumarizéra, energizéra, procedurálního asistenta, sekretářku – zapisovatelku, evaluátora – kritika.

Když se zaměříme na komunikaci a vztahy ve skupině, můžeme najít osobu, která podporuje a povzbuzuje, někoho kdo harmonizuje a uvolňuje napětí, dalšího, kdo hledá kompromisy, otevírá komunikaci, vyjadřuje pocity, předkládá standardy, kdo následuje (Nedělníková, 2004).

Dále jsou role zaměřené na nositele. Vyjadřují soulad nebo nesoulad se zdravým fungováním skupiny. Autoři této typologie se zaměřili převážně na negativní obsahy rolí (blokér – odmítá nápady, agresor – povyšuje se nad ostatní členy, dezertér – distancuje se od plnění úkolů, dominátor – zabírá prostor pro druhé, zasahuje do jejich projevů, hledač uznání – stahuje pozornost na sebe, vyznavač – vyznává se ze svých starostí bez ohledu na typ skupiny, playboy/girl – klaun – uvolňuje, ale i ruší, obhájce zvláštních zájmů – zajímá se o vnější témata, neposunuje skupinu k cíli).

V terapii Satirové se setkáváme s rolemi, tedy spíše pozicemi, kterým se říká sebezáchovné nebo pozice pro přežití. Jsou čtyři: usmiřovač, obviňovač, rušič a rozumář (computer). Satirová přidává ještě pátou pozici, a tu nazývá Kongruence. Často se při práci ve skupině setkáváme s uvědoměním účastníků, že jedna nebo vícero z nich jsou naše životní pozice (role), že do nich pravidelně vstupujeme v určitých situacích v rodině, práci, v konfliktech, vztazích obecně. V rámci práce ve skupině se učíme s nimi pracovat, cvičíme je, zkoušíme to jinak, měníme je. I Matoušek popisuje role přijaté ve skupině jako zrcadlo, ve kterém se odráží role, jaké hrajeme ve svém životě (Matoušek, 2008).

Ve skupině je důležité dodržovat určitá pravidla, která se mohou stát normami skupiny. Definice skupinových norem vyjadřuje očekávání, jak se mají chovat členové skupiny. Dá se říct, že jsou to určitá pravidla, která je nutno dodržovat. Proto je nezbytné, aby vedle nich existovaly i sankce (odměny a tresty). Skupinové normy mají zabezpečit, aby se členové skupiny chovali v souladu se skupinovými cíli právě prostřednictvím pozitivních nebo negativních sankcí. Normy mohou být orientovány navenek (out-group normy) – prezentování navenek či dovnitř (in-group normy) – chování členů skupiny vůči sobě. Normy jsou v souladu s cíli a hodnotami.

Pravidla členství ve skupině, která se mohou stát normami, jsou například mlčenlivost a důvěrnost, otevřenost a upřímnost, právo říci „stop“, odpovědnost k sobě i druhým a dodržování organizačních pravidel (Matoušek, 2008).

### 2.3 Skupinová dynamika

Skupinová dynamika je podle mě základní rozdíl mezi individuální a skupinovou prací. Alespoň v terapii je hnací silou skupiny. Je cítit, vidět i slyšet. Je to dění ve skupině. Je důležité skupinové dynamice správně porozumět, umět ji používat. Není to automatická síla, lze ji utvářet a ovlivňovat (Nedělníková, 2004). Yalom vysvětluje, že správné použití skupinové dynamiky vede k pozitivním výsledkům ve skupině, kdežto nedostatečné vnímání skupinové dynamiky může vést ke ztrátě zaměření skupiny až k nežádoucím důsledkům. Významné složky skupinové dynamiky tvoří: skupinová koheze, komunikační a interakční vzorce, skupinová kontrola a kultura (Toseland, Rivas in Nedělníková, 2004). Matoušek říká, že když se skupiny stanou kohezními pozitivními jednotkami, mohou

výrazně ovlivňovat své členy, ulehčovat dosahování cílů a podporovat vývoj vzájemně uspokojivých vztahů. Jsou důležité určité vhodné činnosti iniciované buď lídrem (skupinovým pracovníkem) nebo samotnými členy. Jedná se např. o to, jak skupina nakládá se vztahy mezi členy k podpoře a udržení skupiny. Soustředí se na aktivity, které vedou k dosažení cíle (Matoušek, 2008).

I psychoterapie čerpá ze skupinové dynamiky. Ta zde představuje léčebný prvek. Zabývá se jí spousta autorů z oblasti psychiatrie, psychologie a psychoterapie, např. Kožnar, Kratochvíl, Rieger (Mašát, 2012).

Skupinovou kohezi, která dynamiku ve skupině podporuje, míníme soudržnost, pospolitost a vzájemnost skupinu. Takto vytváříme zejména atmosféru přátelství a bezpečí, což znamená pro členy přitažlivost. Je to faktor, který skupinu stabilizuje, motivuje k práci a je důkazem existence. To, co ve skupině provokuje, dynamizuje, nutí členy pracovat na náročných úkolech, je tenze (Matoušek, 2008). Pro fungování skupiny je důležité, aby koheze i tenze byly v rovnováze, neb přemíra koheze by mohla vést podle Matouška ke stagnaci vývoje skupiny. Skupina by mohla nabýt dojmu přílišné spokojenosti, přestala by se snažit o změnu. V případě převahy tenze, by se mohla vytratit vzájemná důvěra a ohleduplnost a překryla by ji ostražitost a agresivita (Matoušek, 2008).

„Skupinovou kohezi podporuje zejména vysoká míra otevřené interakce (např. pomocí skupinové diskuse – členové o sobě více ví a mohou vytvořit pevnější vazby, míru koheze tak bude ovlivňovat i typ skupiny, např. ve vzdělávacích skupinách bude míra koheze nižší); dosahování cílů skupiny (podporuje důvěru, že skupiny může pomoci členům jejich cílů dosáhnout); nesoutěživé a nekonkurenční intraskupinové vztahy (skupinový pracovník podporuje spolupráci všech členů skupiny); soutěživé interskupinové vztahy (pomáhají definovat identitu skupiny a její účel, a tím zvyšovat kohezi členů skupiny a hrdost na členství ve skupině); plná participace všech členů skupiny (je třeba stanovit počet členů skupiny s ohledem na to, aby se měli všichni možnost aktivně podílet na její práci); identifikace případné naplnění potřeb a očekávání členů“ (Tosenland, Rival, 1995)“ (Nedělníková, 2004, s. 25).

Komunikace je obecně důležitou součástí v životě člověka. Obdobně jako v životě ve skupině spolu její členové „komunikují proto, aby sdíleli informace, aby porozuměli lidem

a místu, kde tito lidé stojí ve vztahu k nim, aby druhé přesvědčovali, vyvolali nějakou reakci, komunikují také s cílem dosáhnout nebo udržet moc, bránit se, vytvořit nebo udržet ve skupině nějaké vztahy, motivací je také skupinová prezentace jednotného obrazu o sobě (Kiesler in Toseland, Rival, 1995)“ (Nedělníková, 2004, s. 26).

Jedním z úkolů skupinového pracovníka je věnovat pozornost jasnosti komunikace, vysvětlovat pojmy nebo toto vysvětlení zajistit, předcházet zkreslení komunikace zpětnou vazbou a ujištěním, zda je všemi všemu správně rozuměno (Nedělníková, 2004). Komunikace ve skupině je také odrazem určité potřeby členů skupiny. Podle koncepce W. C. Schulze (Wilson a Hanna in Nedělníková, 2004) lidé potřebují mít sociální vztahy s jinými lidmi, protože „každý člověk má tři důležité interpersonální potřeby – zapojení, kontrolu a lásku. Interpersonální chování člověka se podobá chování, které zažíval ve svých raných vztazích, zejména s rodiči. Interpersonální kompatibilita, vymezená v pojmech zapojení, kontroly a lásky, je základem k fungování skupiny, podněcuje obojí – přání komunikovat i skupinovou kohezi. Jak se skupina vyvíjí, prochází fázemi, které mohou být identifikovány jako zapojení, kontrola, láska“ (Whitaker in Nedělníková, 2004, s. 27). Místem uspokojování těchto potřeb se může stát skupina, ale může být i místem, kde se ukážou problémy v sociálním fungování členů skupiny.

Ve skupině vzniká skupinová kultura. Jsou to hodnoty, zvyky, tradice, které jsou v po dobu trvání skupiny jejími členy zastávány. Přesto, že každý člen přináší do skupiny své jedinečné vzory, které souvisí s jeho etnickou, kulturní či rasovou příslušností, různých životních zkušenostech. A v průběhu života skupiny se tyto jedinečnosti střetávají a sladují (Nedělníková, 2004).

Ve skupině funguje také v různé míře sociální kontrola, pomocí jejíchž procesů dosahuje skupina svých vytýčených cílů, řádného fungování. Mluvíme o výslednici sil, ve které působí normy skupiny, role a status jednotlivých členů a také způsob vedení skupiny. Sociální kontrola pomáhá také konformitě skupiny (Nedělníková, 2004). Popisuje souvislost se statusem členů skupiny tak, že u členů s nízkým statusem je menší pravděpodobnost jednat konformně ke skupinovým normám, u členů se středním statusem je jednání nejkonformnější, „protože mají co ztratit i získat (vyšší status). Členové

s vysokým statusem jsou konformní k normám, které souvisí s jejich vysokou pozicí, ale mají relativní svobodu vytvářet normy nové“ (Nedělníková, 2004, s. 28).

Skupinová dynamika podle Kratochvíla (in Matoušek, 2008) obsahuje cíle a normy skupiny, kohezi a tenzi, vůdcovství, projekci minulých zkušeností a vztahů do aktuálních interakcí, tvorbu podskupin, vztahy jedinců a skupiny a vývoj skupiny v čase.

Skupinová dynamika je podle mého názoru jednou z důležitých kořenů skupiny ingrediencí v rukou terapeuta, i když ji vytváří skupina. Myslím si, že se dá řídit, podporovat, tlumit, nechat žít vlastním tempem.

Vliv na jedince ve skupině je jedním z nejdůležitějších charakteristik skupiny. Oproti působení jedince na jedince je ve skupině větší tlak a síla. Zvláště pevně sjednocené skupiny mají silný vliv na své členy. První experiment pravděpodobně uskutečnil Norman Triplett v r. 1898. Provedl výzkum tak, že pozoroval cyklisty, kteří když jeli v tréninku společně nebo za vodičem, dosahovali lepších výsledků, než když jezdí každý sám (Výrost, Slaměník, 2008). Z mnoha dalších výzkumů tzv. koaktivních skupin byl přijat obecně platný závěr, že samotná přítomnost jiných osob (sociální facilitace) „má vliv na výkonové chování člověka, a že tento vliv může být buď pozitivní, nebo negativní“ (Výrost, Slaměník, 2008, s. 330).

Kurt Lewin<sup>5</sup>, hlavní představitel skupinové dynamiky poznal jedinečnost a zvláštnost skupinových procesů pro výuku, osobní růst a rozvoj schopnosti sociálních vztahů již před rokem 1947. V terapeutické skupině rodin závislých klientů v Kroku je právě přítomnost druhých osob sdílících podobné téma (problematiku) velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje procesy ve skupině – navazování vztahů, aktivitu a otevřenost členů skupiny, dynamiku procesu.

---

<sup>5</sup> K. Lewin – jeden ze zakladatelů gestaltpsychologie a moderní experimentální sociální psychologie



### 3 PRÁCE SE SKUPINOU

Podle Řezáče má skupina jako prostředek služby motivační charakter, svými znaky se podílí na tom, že je hlavní hybnou silou ke společné práci jejích členů (Řezáč, 1998). Termínu skupinová práce je obecně užíváno k označení nejrůznějších typů profesionální práce se skupinou lidí (Kuzníková, 2013).

Řezníček (in Kuzníková, 2013) tvrdí, že v jistém smyslu individuální práce sociální práce vlastně ani neexistuje, neboť už vztah při práci s klientem ho včleňuje do skupinových vazeb – k pracovníkovi, rodině apod.

Práce se skupinou je tedy v odborné literatuře, ze které čerpám pro svou diplomovou práci nejčastěji spojována se sociální prací se skupinou a dále ve spojitosti s psychoterapií a zážitkovou pedagogikou.

Co se týká sociální pedagogiky, je zde také široké pole působnosti pro práci se skupinou. „Podle Krause (2000) existují dvě hlavní oblasti, na které by se sociální pedagogika měla zaměřit. Jde o sociálně pedagogickou prevenci a následně sociálně pedagogickou terapii“ (Coufalová, 2006, s. 20). K oběma se pak váže i činnost příslušných institucí (protidrogová centra, linky důvěry, centra prevence pro děti a mládež, terapeutické komunity, léčebny apod. Podle Knotové (in Coufalová, 2006) jsou již v současné době v sociální pedagogice výrazně rozvinuté pojmy jako pedagogizace prostředí, pomáhání, podpora, volnočasové aktivity, zážitek, aktivní přístup k životu, zdravý životní styl a to svědčí i o kompenzačním a preventivním charakteru sociální pedagogiky.

Již v předchozích kapitolách jsme zmiňovali teze o tom, že člověk se pohybuje ve skupinách v podstatě po celý svůj život. Horská (2007) píše, že celý sociální život člověka je životem v sociálních skupinách. Ty zprostředkovávají jeho interakci se širším sociálním prostředím a pomáhají mu v uspokojení jeho základních sociálních potřeb (Řezáč in Horská, 2007). Horská (2007) dále zmiňuje, že pro terapii, poskytování pomoci, sociální intervence je příznačná malá sociální skupina, kde jsou vztahy bezprostřední,

nezprostředkované, tváří v tvář. Je zde vysoká intimita vztahů a proto i ovlivnění skupinou je zásadní.

Kuzníková (2013) uvádí rozdělení sociální práce se skupinou podle orientace jejího zaměření. Vychází z charakteristik popsaných Middlemanovou a Goldbergem v Encyklopedii of social work NASW z roku 1987.

- Skupinová sociální práce zaměřená primárně na skupinu, sekundárně na jednotlivce
- Skupinová terapie primárně zaměřená na jednotlivce, sekundárně na skupinu
- Sociální práce se skupinami primárně zaměřená na skupinu či skupinu a jednotlivce současně (viz příloha Tabulka Tři orientace)

V roce 1947 bylo NASW (mezinárodní asociací sociálních pracovníků) formulováno toto obecné vyjádření filosofie skupinové práce: “Skupinová práce je metoda skupinového vedení, využívaná v sestavování a vedení různých typů skupinových aktivit. Zatímco se skupinová práce vyvíjela nejprve ve spojení s reakcí a dobrovolným neformálním vzděláváním, její využití není omezeno na toto pole působnosti. Vedoucím záměrem, v pozadí tohoto vedení, je důvěra v premisy demokratické společnosti, konkrétně v příležitost pro každého jedince naplnit jeho vlastní kapacity ve svobodě, s respektem a oceňováním druhých, přijetí vlastní sociální odpovědnosti v zachování a zlepšování demokratické společnosti (Andrews, 2000)“ (Kuzníková, 2013, s. 10).

### **3.1 Historie skupinové práce**

Pro práci se skupinou a její počátky jsou podstatné sociopolitické a ekonomické souvislosti. Dříve byla práce se skupinou spíše hnutím (židovská centra, skauting, chlapecké kluby, settlementy, vzdělávací instituce pro dospělé), pak se teprve stala oborem, polem působnosti, následně metodou (Kuzníková, 2013).

Vyvíjela se tedy souběžně s postupy, které vedly k jejímu postupnému uznání jako metody práce. K rozvoji práce se skupinou přispěly poznatky z oborů – psychologie, sociologie, pedagogiky a sociální práce.

Historii skupinové práce jsem pojala jako shrnutí různých etap práce se skupinou (sociální práce se skupinou) a takto ho sepsala formou přehledu, kde uvádím důležité momenty v jednotlivých obdobích. Dále jsem se zabývala teoretickými východisky skupinové práce.

Do 30. let 20. Století probíhala skupinová práce při vzdělávání dospělých a volnočasových aktivitách. Sítilo však uvědomění potřeby uznání skupinové práce jako metody pomocí výzkumných aktivit a vytvoření podmínek pro výuku sociální práce se skupinou. Kurzy skupinové práce byly zařazeny do výuky škol na počátku století (až po případové práci) (Kuzníková, 2013)

Později se projevil vliv Národní konference sociální práce v r. 1935. V roce 1947 vznikla Americké asociace skupinových pracovníků a časopis „The Group“. V roce 1955 následoval vznik Národní asociace sociálních pracovníků NASW (Kuzníková, 2013)

Koncem 19 století až do 40 let 20 století se objevily první skupinové aktivity jako zpívání, táboření, hry, skupinové diskuze, umělecká činnost. Aktivity byly využívány pro rekreaci, vzdělávání, socializaci, podporu a rehabilitaci. Označení člen bylo upřednostňováno před označením klient (vyjadřovalo rovnocennost ve skupině – člen měl stejné postavení jako vedoucí skupiny). Práce byla zaměřená na amerikanizaci přistěhovalců, problémy spojené s industrializací a vznikající sociální izolaci způsobené nízkými příjmy rodin, nezaměstnaností, měnovou krizí, dramatickými životními podmínkami jako byla dětská práce, prostituce, nemoci, úrazy. Skupinová práce se uskutečňovala dále v rámci volnočasové aktivity.

Uplatnění našla pro prevenci, vzdělávání a rehabilitaci nepřizpůsobivých. Jako sociální služba se skupinová práce objevuje hlavně v důsledku průmyslové revoluce v Anglii a industriální revoluci v USA (Andrews in Nedělníková, 2004). Rozšiřují se nábožensky založené služby z důvodu přesvědčení, že starý typ charity není dost účinný. Trvá však přesvědčení o chudobě jako o osobním nedostatku nebo následku defektu (Nedělníková, 2004).

V Británii se více pracovalo s mládeží a lidmi s nízkými příjmy – školy pro děti z chudých rodin, mládežnické kluby, settlementy<sup>6</sup> V roce 1921 Eduard Lindeman publikoval práci „The Community“ věnovanou komunitním skupinám. V roce 1928 Harrison Elliot napsal knihu „Process of Group Thinking. V roce 1930 Grace Coyle – sociální pracovnice, která se zabývala výzkumem sociálních procesů ve skupině. Skupinová práce se zaměřuje na vzdělávání, vznik settlementů, asimilaci přistěhovalců, realizaci programů pro děti a vznik komunitních center.

Ve 40. – 50. letech 20. století se začala práce orientovat více terapeuticky. Bylo to hlavně v souvislosti se situací po druhé světové válce na základě zkušeností pracovníků ze spolupráce s psychology a psychiatry během války. Přinesla terapeutické výsledky ze zkušeností práce s malými skupinami. V roce 1942 psychiatr Fritz Redl pracoval na skupinovém programu narušené děti v Detritu. Koncem 40. let se sociální služby stávají integrovanou součástí poradenských programů pro děti (zásluhy Gisely Konopka). Jedná se o skupiny pomáhající, dovnitř orientované, více se opírající o diagnostiku a terapii problémových členů (Konopka, Redl in Kuzníková, 2013) Skupinová práce se využívá v psychologii, psychiatrii. Objevuje se skupinová psychoterapie.

Období 50. – 60. let 20. století je obdobím, kdy skupiny využívají komunitní rozvoj. Skupinová práce zaznamenává pokles popularity v 60. letech. Dle Tausenda a Rivase (in Kuzníková, 2013) sociální práce se skupinou upadá z důvodu snižování počtu sociálních pracovníků, i využití v praxi. Přes tento fakt jsou v tomto období rozvíjeny teorie sociální práce se skupinami. V roce 1966 Papell a Rothman pojmenovávají tři základní modely práce se skupinami – sociálně cílený, vzájemný a nápravný. Skupinová práce se zaměřuje na řešení problémů.

---

<sup>6</sup> „Settle“ vyjadřovalo ideu, že ten, kdo chce měnit sociální situaci v nějaké čtvrti, musí být její součástí. Anglický vikář Barnett se tak se svými studenty nastěhoval do chudinské čtvrti, aby žili společně s potřebnými skupinami obyvatelstva (náznak vlastního zážitku s touto problematikou, potřeba sdílení), založeny na principech demokracie, participace, transformace těch, kteří jsou oběťmi na odpovědné a participující sousedy (Havrdová in Nedělníková, 2004)

70. léta jsou označována jako zlatá éra skupinové práce. Docházelo k revitalizaci skupinové práce. Vznikla Asociace pro rozvoj sociální práce se skupinou AASWG a vzdělávací standardy pro skupinovou práci. Začínají se rozvíjet tzv. encounterové skupiny, jejichž autorem je C. G. Rogers. Vznikají Bálintovské skupiny, které se využívají pro vzdělávání lékařů, psychologů, pomáhajících profesí, supervize. Charakteristická je uzavřenost, kontinuální práce, vyzrálost skupiny v řešení osobních témat. Bálintovské skupiny jsou pojímány jako odpověď na potřebu sociálního kontaktu a podpory osob se stejnými problémy, preventivní funkce syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí (Kuzníková, 2013).

**Garvin (in Kuzníková, 2013) shrnuje vývoj práce se skupinou takto:**

- (1861 – 1927) období vzniku
- (1928 – 1946) období „metody“<sup>7</sup>
- (1947 – 1963) období růstu
- (1964 a dále) období sjednocení a zevšeobecnění.

Práce se skupinou a sociální práce se skupinou má svá východiska i v teoretickém přístupu. Za vyjímečné ve své době označuje Nedělníková (2004) dílo Gustava Le Bona „Dav“, kde popisuje fakt, že „stane-li se jedinec členem nějaké skupiny, napojuje se na jakési kolektivní vědomí, které formuje jeho cítění, myšlení i jednání, takže se chová a cítí jinak, než kdyby byl sám“ (Nedělníková, 2004, s. 9).

Problematika skupinové práce byla v průběhu let podrobena zkoumání v laboratorním i přirozeném prostředí. Vědečtí pracovníci rozvinuli mnoho teorií ve snaze objasnit fungování skupiny a odpovědět na otázky, jak a proč fungují procesy ve skupině. Toseland a Rivas (in Nedělníková, 2004) popisují 5 základních teorií, které ovlivnily vznik a vývoj skupinové práce. Jedná se o:

---

<sup>7</sup> metoda sociální práce je „specifický typ intervence“ (Barker in Nedělníková, 2004)

- psychoanalytickou teorii,
- teorii učení,
- teorii silového pole

Lewin předpokládal, že chování člověka se děje v určitém životním prostoru. Skupinu vnímá jako entitu v pohybu směřující k určitému cíli. Pohyb je orientován k oblastem s pozitivními hodnotami a vyhýbá se oblastem s negativními hodnotami. Je ovlivňován silami uvnitř i vně skupiny a ty ho podporují nebo mu brání. Za přínos této teorie je považován – důraz na hodnoty holistického charakteru, např: soudržnost, na význam testování prostředí a vztahů skupiny, a důraz na orientaci na cíl a skupinovou integraci (Garvin in Nedělníková, 2004).

- teorii sociální směny

Tato teorie poukazuje na to, že „lidé ve skupině spolu udržují interakce a stávají se vzájemně závislými tím, jak usilují o pozitivní zkušenosti a snaží se vyhnout negativním“ (Nedělníková, 2004). Homans analyzuje proces ve skupině z hlediska zisku a ztrát (každý si v rámci interakce něco odnáší, jinak by v ní dále nepokračoval). Kelley a Thibaut přidávají teorii interdependence (jakýsi maximální společný zisk) (Knobloch, Knoblochová in Nedělníková, 2004).

- a teorii systémů.

### **3.2 O skupinové práci**

Nyní bych se ráda věnovala výhodám a nevýhodám metod sociální práce se skupinou. Jako první se jeví, že skupinová práce by mohla být výhodná z ekonomického hlediska – více klientů na jednom sezení. Podstatnější je však fakt, že monitoruje „interpersonální charakter mnohých problémů“ (Mašát, 2012, s. 16). Skupinová práce umožňuje řešit tyto problémy efektivněji v interakci s jinými lidmi. Mašát dále píše o rozdělení odborné literatury, která se zabývá skupinovou prací do dvou rovin. Jedna nabízí informace „o fungování skupiny, ovlivňování dynamiky a dosahování cílů důležitých pro klienta“ (Mašát, 2012, s. 16) Druhá se orientuje na manažerské dovednosti důležité pro vedení a koordinaci týmu.

Dle Yaloma tvoří skupiny vlastní mikrosvět, který je tím autentičtější, čím spontánnější interakce ve skupině je. Ve skupině fungují principy vzájemné pomoci. Proces ve skupině je dialektický – zahrnuje konstruktivní kritiku a výměnu myšlenek. Členové vzájemně se podporují k otevřenosti při vyjadřování pocitů, což má vliv na rozvoj empatie a dostává se pomoc druhým i sobě samému. Mají možnost řešit své problémy a vidět je v zrcadle druhých. Možnost cvičit nové dovednosti, které můžeme přenést do svého přirozeného prostředí. Vzniká pocit jistoty, bezpečí, síla, možnost otevírání tabu ve skupině. Funguje bohatá a jemná dynamická výměna mezi členy skupiny a skupinou (Kuzníková, 2013).

Dále bych sem zařadila všechny terapeutické faktory, kterým se více věnuji již v předchozí kapitole. Já zdůrazňuji potřebu někam patřit, využívat inspiraci při řešení vlastních problémů od druhých jako zdroj. Jako sociální pracovník určitě vidím výhodu ve vzájemném obohacování sebe sama, získávání zpětné vazby pro mou práci, což mi pomáhá seberozvoji a sebereflexi. Každá skupina vyniká jedinečností, originalitou a neopakovatelností.

Tabulka 1 Výhody a nevýhody práce se skupinami (Kuzníková, 2013, s. 39)

VYHODY PRACE SE SKUPINAMI	NEVYHODY PRACE SE SKUPINAMI
Službu poskytuje více klientům najednou, je efektivní	Náročná na přípravu a dovednosti pracovníka
Zkušenost ve skupině se dává i přijímá	Organizačně složitější – prostor, čas
Fenomén skupinové kontroly je využíván k motivaci členů	Obavy z emoční nákazy u členů – členové nechtějí sdělovat emoce před ostatními, neschopnost naladit se na pocit sounáležitosti
Působí zde principy dynamiky vzájemné pomoci: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sdílení informací (různé životní zkušenosti – mohou napomoci řešení problému ostatních)</li> <li>• dialekt – výměna myšlenek, konstruktivní kritika</li> <li>• fenomén „všichni na jedné lodi“</li> <li>• vzájemná podpora – vzájemné porozumění problémům</li> <li>• předpoklad vzájemnosti –</li> </ul>	Skupina se může izolovat a uzavřít vůči okolí
pomoc druhému znamená pomoc sobě <ul style="list-style-type: none"> <li>• řešení jednotlivých problémů – nové pohledy a interpretace mohou pomoci k řešení</li> <li>• nácvik ve skupině – způsob vyzkoušení nápadů a dovedností</li> <li>• fenomén síly v počtu – snižuje pocit osamocení a rizika jednotlivce</li> </ul>	
	Nekonstruktivní rozložení aktivity – závisí na pracovníkovi jak podpoří méně komunikativní členy
	Riziko rozvoje problémových situací, které komplikují dosahování cílů skupiny i jednotlivců (skupinové deviance – člen je ostatními označen za deviantního, tvorba podskupin, norma tabuizace, norma společné linie proti sociálnímu pracovníkovi, norma vzájemného hlazení)

O tom, zda je či není skupinová práce profesí nebo je čistě metodou sociální práce se vedou diskuse na konferencích i v tisku. Např. Trecker (in Nedělníková, 2004) shrnuje, že skupinová práce není profesí, ale metodou sociální práce. „Někteří autoři hodnotí (podle typologie Carr – Saunderse) sociální práci pouze jako „semiprofesi“, která se odvolává na



technické dovednosti a jako svou znalostní základnu etabluje „obsah zkušeností odvozených z pracovní praxe“ (Meyer in Nedělníková, 2004, s. 18).

Práce se skupinami, jak už zde bylo řečeno, se vyvíjela velmi progresivně více než 100 let, zejména jako reakce na dění ve společnosti (vlivem socio, ekonomicko, politických změn) z rekreačních, vzdělávacích, náboženských a obecně transformačních aktivit přes opory v teoretických konceptech a postupném vysvětlování a chápání procesů ve skupině vycházejících z poznatků z mnoha vědních oborů (Nedělníková, 2004).

Odborní pracovníci, kteří se věnují práci se skupinami, mohou přicházet z různých oborů. Obvykle to jsou psychologové, terapeuti, rodinní a manželští poradci, sociální pracovníci, pracovníci preventivní péče, psychiatři, zdravotní sestry, učitelé, kazatelé (Mašát, 2012).

Význam, cíle a potenciál skupinové práce spatřuji právě v jejím praktickém využití i v jiných oborech, např. ještě více ve školství, v kvalitním vzdělávání pracovníků, kteří se skupinou pracují, ve významu pro klienta, účastníka skupiny, pacienta v řešení jejich problematiky a životních situací s využitím metod práce se skupinou se všemi již výše jmenovanými výhodami. Vzhledem k tomu, že např. Standardy kvality sociální práce uzákoňují svobodnou vůli klienta při rozhodování ve využívání služby, nebojím se příliš toho, že by na klienta působili jen nevýhody, které v tabulce uvádím.

V souhrnu významu a cílech skupinové sociální práce Kuzníková (2013) uvádí prevenci vzniku nežádoucích jevů, socializaci jako formu pomoci při inkluzi a učení se sociálním dovednostem, rehabilitaci jako znovuoobnovení schopnosti fungování v běžných životních situacích, „náprava nežádoucího chování a jednání, řešení problémů, osobní zdravý vývoj a rozvoj, vzdělání a růst“ (Kuzníková, 2013, s. 22).

Opět zde vnímám spojitost se sociální pedagogikou, neboť podle Krause (in Coufalová, 2006, s. 17) se sociální pedagogika soustřeďuje také na otázky pomoci pro vytvoření optimálního způsobu života s důrazem na vnitřní potenciál člověka a jeho aktivitu. Ve vzdělávání to znamená klást důraz na „rozvoj sociální kreativity a aktivizace sil každého vychovávaného“ (Kraus in Coufalová, 2006, s. 17).

### 3.3 Sebezkušenostní (zážitkové) a svépomocné skupiny

Práci se skupinou předchází podle Kuzníkové (2013) volba teoretického podkladu (modelu). Ve výběru prezentuje sociálně cílený model, interakční model, nápravný model a hlavní integrační model a dále důslednou přípravu na proces skupinové práce.

Zde mohu uvést ještě další typologii skupin, kterou popisuje Kuzníková (2013, s. 30) a jejich příklady. Jedná se o:

- podpůrné skupiny – mohou to být encounterové, svépomocné skupiny, pomáhají řešit zátěžové situace, vedoucí skupiny ulehčuje, odstraňuje překážky, pomáhá ke změně, pracuje se se sdílením podobností prožitých životních situací účastníků
- vzdělávací skupiny – učení ve skupině, přednášky, zážitky přenášené skrze pracovníka jako vzdělavatele či moderátora
- skupiny orientované na růst – zaměřené na osobní růst skrze prožitek ve skupině, porozumění, vhléd. Pracuje se s velmi otevřenou komunikací a zpětnou vazbou členů skupiny, zaměření může být na jedince i na skupinu, pracovník je v roli facilitátora.
- socializační skupiny – mají za cíl pracovat na zlepšení komunikačních dovedností, vztahů. Může se jednat o aktivity v rekreačních skupinách, volnočasových aktivitách nebo výcvik sociálních dovedností, učení se zodpovědnosti a jakási forma samosprávy v zařízení (domy na půl cesty, kavárny na půl cesty).
- terapeutické skupiny – např. skupiny závislých, kdy je cílem korekce chování, náprava, rehabilitace. Ve vedení je uplatňován spíše autoritativní přístup, vedoucí skupiny je odborník. Existují různé terapeutické přístupy – Gestalt, KBT a další (Kuzníková, 2013, s. 30-31).

Následně se chci více věnovat svépomocným a sebezkušenostním (zážitkovým) skupinám, i z důvodu praktické zkušenosti a podobnosti charakteristik a znaků a stylu práce s terapeutickým modelem, ve kterém ve sdružení pracujeme s rodinami závislých klientů.

O svépomocných skupinách je v literatuře mnoho zmínek, avšak skupiny nazvané přímo sebezkušennostní nejsou zmiňovány téměř vůbec. Odkazy jsou spíše na nabídku různých výcviků pro pracovníky formou sebezkušennosti nebo konkrétní práce ve skupinách formou sebezkušennosti, tedy osobního zakoušení, prožití, zážitku. Při studiu odborné literatury jsem však narazila na skupiny encounterové, někdy charakterizované „jako skupiny pro normální lidi“ (Yalom, 2007, s. 513) a právě Yalom ve své Teorii a praxi skupinové psychoterapie označuje pro jeho potřeby všechny zážitkové skupiny jako encounterové (Yalom, 2007, s. 513). Proto i já jsem si dovolila přistoupit pro potřeby své práce k vymezení sebezkušennostních skupin pomocí skupin encounterových, které jsou v literatuře takto běžně dohledatelné a dále tedy popisují skupiny svépomocné a encounterové.

Vzhledem k předchozí typologii můžeme svépomocné i encounterové skupiny zařadit do skupin tzv. podpůrných.

Encounterové skupiny jsou někdy označovány jako „tréninkové skupiny“ z anglického „T – group“ (Kolařík, 2011, s. 9). K tzv. T-skupinám naleznete více např. v literatuře Rogerse, Yaloma, Hansena, Warnera Smitha. Jejich vývoj spadá do roku 1946 – 1947. V těchto skupinách byly zavedeny některé důležité novinky, jako je zpětná vazba, pozorující účast a kognitivní pomůcky, rozmrznutí. V podobném čase se začal Rogers a jeho kolegové na požadavek organizace Veterans Administration tvořit intenzivní prožitkový program, který měl za cíl propojit „zážitkové a kognitivní učení v procesu“ (Kolařík, 2011, s. 10). V době svého vzniku byly encounterové skupiny a tento způsob práce nazýván hnutím, kde byla na jedné straně teorie Lewinova silové pole a Gestalt a na straně druhé Rogersova teorie zaměřená na klienta (Rogers in Kolařík, 2011, s. 10).

V polovině 60. let označení encounterové skupiny poprvé použil tedy Carl Rogers pro označení zážitkové skupiny (Kolařík, 2011, s. 10). Skupiny bývají o velikosti 8 – 18 členů (Yalom a Leszcz in Kolařík, 2011, s. 10), jsou většinou časově omezené a zhuštěné do několika hodin či dnů, zaměřují se na „tady a teď“. Jsou založeny na upřímnosti, otevřenosti, konfrontaci, zkoumání, sebeodhalení a zesíleném emočním vyjadřování (Kolařík, 2011, s. 10). Jako nejvíc významné vyzdvihuje Yalom (2007, s. 514) vytvoření nejpropracovanější techniky výzkumu malých skupin.

Encounterové skupiny mohou být různé skupiny pro nácvik citlivosti v jednání s lidmi, T-skupiny, výcvikové skupiny, skupiny mezilidských vztahů, maratonové skupiny, skupiny osobnostního růstu, skupiny smyslového uvědomění, základní encounterové skupiny a zážitkové skupiny (Yalom, 2007, s. 514). V encounterových skupinách je zdůrazněn osobní růst namísto terapie. Cílem může být často poskytnutí zážitku – zábavy, radosti, vzrušení, snaha o změnu v hodnotách, postojích, životním stylu, sebeaktualizaci, k druhým lidem, k sobě, svému tělu, k okolí.

Pro dokreslení pochopení encounterové skupiny uvádím popis 15. fází Encounterových skupin podle Rogerse. Jedná se o dění ve skupině, procesy, které se ve skupině odehrávají. 1. je tzv. „Chození dokola – terapeut sdělí skupině, že je to jedinečná skupina, má si utvořit cíl, vedoucí skupiny, normy, nemají čekat na nasměrování od terapeuta. 2. Odpor proti svým projevům, sebeexploracím – prezentují jen „veřejné já“ superego. 3. Popis pocitů z minulosti – na rozumové – recenzi úrovni. 4. Projev negativních pocitů – bez vzájemné podpory. 5. Hovoří o významných událostech. 6. Bezprostřední sdělování pocitů – ve skupině je již důvěra. 7. Schopnosti člena skupiny – je důležitý a užitečný i pro druhé. 8. Sebeakceptace – vede k zastávání své role. 9. Naprostá otevřenost ve skupině – základní normou se stane, že pokud někdo není absolutně otevřený vůči skupině, ta ho nepřijímá a stojí proti němu. 10. Zpětná vazba. 11. Konfrontace. 12. Vztahy a setkávání mimo skupinu. 13. Hluboké emocionální vztahy ve skupině. 14. Projevy pozitivních pocitů, citů a srdečnosti. 15. Behaviorální změny ve skupině – změna gest, uvolněnost a spontánnost členů skupiny“ (Kuzníková, 2013, s. 52).

Mnozí odborníci mají zkušenost s encounterovými skupinami a používají běžně při vedení terapeutických skupin techniky skupin encounterových a proces ve skupině je podobný. Což je i praxí ve sdružení, ve kterém pracuji a jak už jsem dříve uvedla i důvodem věnování se těmto skupinám v mé práci.

Svépomocné skupiny jsou založené na sdílení podobných zážitků a zkušeností, účast členů je dobrovolná, skupiny mají různorodou podobu, pracuje se s motivací, nasloucháním a svépomocí (Kuzníková, 2013, s. 31).

Svépomocné a podpůrné skupiny zaznamenaly rozvoj od 70. let 20. století jako potřeba mezioborové spolupráce v terapeutických týmech, organizacích a akčních iniciativách v hlavní roli se sociálním pracovníkem, který školí „dobrovolníky nebo paraprofesionály, kteří skupiny organizují“ (Matoušek, 2008, s. 166). Historie těchto skupin sahá až do r. 1935, což je období založení hnutí Anonymních alkoholiků (doposud největší svépomocná skupina na světě) (Matoušek, 2008). Ještě dříve měla svépomoc spíše charakter pomoci lidem v nouzi pomocí přímých služeb, finanční i emocionální podpory, např. nezaměstnaným při úmrtí, narození, nemocným členům. Až během 20. století se služby svépomoci institucionalizovaly a začaly vznikat různé profesní organizace.

Ve svépomocných skupinách jsou propojeny skupiny přirozené a uměle sestavené, neboť si je tvoří sami klienti. Svépomocné skupiny fungují jako největší rostoucí forma pomoci ve světě. Dá se říci, že opět postavená na faktu (terapeutickém faktoru) potřeby někam patřit v souvislosti s rychle rostoucími společenskými změnami a izolovaností (pocity osamělosti, odcizení) např. ve vztahu stěhování se do města za práci. Dle Hartla (in Matoušek, 2008, s. 166) mohou svépomocné skupiny nahrazovat komunitní uspořádání, např. venkovská. Vymětal (in Matoušek, 2008, s. 167) hodnotí svépomocné skupiny jako pozitivní sociální fenomén, který poukazuje na emancipaci člověka a jinému chápání vztahu odborník-laik. Členství ve skupině je na principech dobrovolnosti a demokracie, nestigmatizuje, učí pomoc přijímat i poskytovat, což zbavuje bezmoci a závislosti. Pracuje na principu, že kdo je schopen pomoci druhému, umí pomoci i sobě jako zdroji naděje a zplnomocnění pro řešení k zvládnutí obtížných situací v životě (Matoušek, 2008).

Levin a Perkins uvádí 5 typů svépomocných skupin:

- „Lidé diskvalifikovaní ze skupiny „normálních“ – homosexuálové
- Druhotně stigmatizovaní<sup>8</sup> (partneři alkoholiků, rodiče toxikomanů...)
- Sociálně izolovaní (vdovy)

---

<sup>8</sup> I s rodiči a partnery závislých pracujeme ve sdružení formou zážitkových programů a skupinových setkání (závislost chápeme jako nemoc celé rodiny a s touto pracujeme ve svých programech)

- Skupiny okolo etnických, náboženských menšin; vzájemná pomoc více zkušenějších méně zkušenějším
- Kvazipolitická linie, sdružuje osoby na ochranu specifických zájmů (sdružení nájemníků, podnikatelů...)" (Horská, 2007, s. 27)

Příklady svépomocných skupin jsou například:

Společenství A. A. – Anonymní alkoholici, kterou charakterizuje alkoholismus jako společný problém. Primárním cílem této skupiny je touha přestat pít, zůstat střízliví a pomáhat v tom i ostatním alkoholikům. Skupina funguje na principu sdílení zkušeností, fungují zde určitá pravidla, principy a přístupy – např. „dvanáct kroků“ nebo „dvanáct tradic“ (které si vytvořili sami členové skupiny, věří v ně a snaží se je dodržovat v každodenním životě). Jejich obsah je v mnohém spojen s vírou v Boha, ale jsou to také určitá pravidla, doporučení.

Svépomocná skupina Čaje o páté, která funguje formou přátelského posezení u čaje o páté a pravidelně se zde setkávají rodiny pečující o osobu s demencí. Mohou zde po domluvě konzultovat s odborníkem.

Klub Podvečer probíhá opět skupiny formou přátelského posezení u kávy či čaje pro osoby potýkající se s těžkou životní situací – nemoc, smrt v rodině. Opět s možností konzultace s psychologem či jiným odborníkem.

Anabell je známá organizace, která pracuje s osobami s poruchami příjmu potravy. V pobočce v Praze se realizuje svépomocná skupina Praha pro tuto cílovou skupinu.

Dále existuje Svépomocná skupina žen po ablaci prsu – JANTAR, celonárodní Sdružení Sympatea pro přátele příbuzné osob s duševním onemocněním. Probíhá zde i výměna informací se zahraničními organizacemi.

Svépomocné skupiny fungující pod Charitou působí i v zahraničí, např. na Haity. Snaží se pomáhat místním např. hospodařit s penězi.

Jako částečně svépomocná skupina probíhá také Klub abstinentů v O. s. Krok, kde jako sdružení poskytujeme 2x týdně prostory bývalým klientům Terapeutické komunity pro

jejich setkávání. Skupiny fungují zčásti svépomocí, zčásti probíhají za účasti pracovníka. Témata skupiny vyplývají z potřeb členů skupiny.

I když není doposud jasně definováno, co je svépomocná skupina, její síly – zdroje změn také nejsou zcela pochopeny, je považována za účinnou a dostupnou možnost pomoci (Matoušek, 2008).

## 4 SKUPINOVÁ PRÁCE V PRAXI

Tuto kapitolu bych ráda uvedla vlastními postřehy z procesu práce ve skupině s matkami závislých klientů.

V naší praxi (v Kroku) často tzv. „šijeme na míru“ aktuálním potřebám jednotlivých členů (skupiny), protože skupina vždy „tak nějak“ žije svým životem. To samozřejmě klade požadavky na odbornost, osobní výbavu, ale i kreativitu a schopnosti vedoucího (terapeuta) skupiny. Můžeme se však shodnout na tom, že naše skupiny mají svůj **začátek** (seznamování – úvodní „kolečko“, vytváření bezpečí – pravidla ve skupině, navazování vztahů ve skupině, postupné otevírání problematiky – může být zapsáno očekávání od práce ve skupině), **fázi interakcí ve skupině** (aktivity na rozehrání - ledolamky/ napojení na témata, která přinesou klienti nebo terapeut – teorie, praktická práce ve skupinkách, většinou triádách, dobrovolné sdílení ve skupině), **fázi hlubší terapeutické práce** s jednotlivci za účasti skupiny nebo s celou skupinou (možnost využití techniky sochání, ledovec, rodinná mapa, večírek částí apod., sdílení ve skupině). Jednotlivé aktivity jsou vždy uzavřeny a tzv. terapeuticky ošetřeny (pokud by doznávaly nějaké vnitřní či vnější reakce, je možnost se k nim v rámci skupiny vrátit, případně později využít i individuální konzultaci s terapeutem).

Ve skupině často využíváme i různé **relaxační techniky**, např. meditace pro naladění se na skupinu na začátku nebo naopak pro odpoutání se od náročných témat a procesů ve skupině na konci skupiny. Pro klienty máme vždy nachystány nějaké **tištěné materiály**, např. k teorii práci ve skupině, odnáší si také své **osobní práce** (např. arteterapeutický výtvar).

Na závěr probíhá **hodnocení práce a celého průběhu skupiny** (i organizační věci) nejčastěji formou tzv. techniky teploměr, kde učíme klienty pracovat s oceněním sebe i ostatních, formulovat stížnosti s doporučením, vyslovovat nahlas přání a touhy a podáváme si navzájem nové informace nebo jen známé „kolečko“, kde klienti zhodnocují většinou, do jaké míry uspokojila skupina jejich počáteční očekávání. U celodenních nebo vícedenních skupin používáme většinou tištěné dotazníky, které klienti vyplňují anonymně.



## 4.1 Vývoj a vedení skupiny

Z hlediska práce se skupinami je možné vývoj skupiny členit na aktivity před sestavením skupiny a během práce se skupinou. Jedná se o fázi přípravnou, úvodní, pracovní a tranzitní neboli závěrečnou. Já se ve své práci budu věnovat aktivitám a procesům již ve vytvořené skupině.

Jednou z teorií, která se zabývá vývojem skupiny je **Tuckmanova koncepce**, která dělí vývoj skupiny podle vývojových trendů ve sféře existence skupiny a činnosti členů skupiny. Zajímá se o chování členů vůči sobě, vzájemné vztahy, tedy sociálně emocionální sféru a úkolově orientovanou činnost, tedy obsah interakce ve skupině vůči řešení společenských úloh. Na základě výzkumu a návrhů dalších autorů Turkman charakterizoval tyto fáze vývoje skupiny:

- Fázi formování (probíhá seznamování členů, orientují se, uvnitř pracuje úzkost a nejistota – „patřím sem?“)
- Fázi bouření (probíhá zde konflikt, prosazování se, snaha o uspokojování svých potřeb, možné nepřátelství vůči ostatním členům, je to velmi emocionální část)
- Fázi normování (probíhá překonání konfliktů, snaha o dohody, vyjasnění pravidel, sdílení postojů, hodnot)
- Fázi optimálního výkonu (členové se chovají dle rolí, dochází ke kooperaci, řešení problémů, vztahy jsou stabilizované)
- Fázi ukončení (členové se odpoutávají od aktivit a emocionálních vazeb skupiny, rozcházejí se) (Tuckman in Kratochvíl, 2008, s. 327).

Jednotlivé fáze jsou zejména z hlediska času variabilní, za důležitý se považuje spíše postupný sled. Předpokládá se jak progresivní, tak možnost regresivního charakteru vývoje (Kratochvíl, 2008, s. 328).

V literatuře jsou v souvislosti s vývojem skupiny popisovány etapy nebo etapizace, fáze, stupně, stádia vývoje. Např. až 15 fází Rogersovy encounterové skupiny (Rogers in Rieger, 2007, s. 54), které jsem uvedla v předchozí kapitole. Vývoj skupiny je jakýsi uspořádaný

postup práce se skupinou, který je dle mnoha autorů možno kdykoliv zastavit i vrátit do předchozích stádií. Některá mohou být naopak přeskočena. Vše je ovlivněno otevřeností či uzavřeností skupiny, dobrovolným či nedobrovolným členstvím, vedením skupiny, jejími úkoly a cíli (Kuzníková, 2013, s. 47).

Různá členění mají spíše inspirativní charakter, záleží na našich zkušenostech (máme snahu používat to, co se nám dříve osvědčilo). Samotné skupiny mají osobitý, individuální a dynamický ráz, zrcadlí se v nich styl naší práce, aktuální potřeby klientů a tomu odpovídá i volený postup práce ve skupině.

Yalom (2007) definuje čtyři etapy vývoje uzavřené skupiny, kde na začátku dominuje orientace na závislost (hledání struktury a cílů, prožívání závislosti na terapeutovi, řešení hranic skupiny), dále konflikt, dominance, revolta (etapa bojů o dominanci, o role a postavení ve skupině). Následně se rozvíjí soudržnost ve skupině (skupina usiluje o harmonii ve vztazích, někdy i na úkor nevyřčených nejasností). Kratochvíl (in Kuzníková, 2013) pojmenovává tuto etapu koheze a kooperace. Jedná se o zralou skupinovou práci (skupina dosahuje stability a koheze a následně může hlouběji zpracovávat svá témata).

Fázi ukončovací Yalom nezahrnuje do jednotlivých etap vývoje skupiny, neboť dle jeho terapeutického pojetí k ukončení dochází až při ukončení terapie, tedy dosažení cílů klienta (Kuzníková, 2013).

Podobou příběhu je Riegerovo dělení vývoje skupiny v čase, kdy Rieger vnímá práci se skupinou jako plavbu na lodi. Jako první řadí dětství skupiny, kdy probíhá „nalodování“ - fáze rozhodování (1. - 4. setkání), „lod' vyplouvá“ - fáze orientace (5. - 10. setkání), „přehlednější paluba“ - fáze sdružování (10. - 15. setkání). Následuje dospívání skupiny, kdy probíhá určení hranic skupiny, všichni se znají, sdílení bezpečí - „jedno tělo, jedna duše“ - fáze podléhání (15. - 20. setkání), fáze konfrontace (20. - 25. setkání). Konec putování pojmenovává dospělostí skupiny - skupina porozumí zdrojům problému - „jasný směr lodi“ - fáze objevování (25. - 35. setkání), nakonec rekapitulace, ukončení - „břeh na

dohled“ – fáze uvolnění (probíhá 3. - 5. setkání před plánovaným ukončením) (Rieger, 2007, s. 57 a dále).

V Rogersově terapii se skupinou dochází ke střídání chvil napětí a uvolnění, posilování skupinové koheze do takové kvality, aby byla schopna unést konflikty ve skupině. Přesun mezi fázemi souvisí s často po překonání předchozího napětí. Prožívání kontaktu a vztahů ve skupině je intenzivní a celostní, mohou objevovat a rozvíjet své pozitivní možnosti s ostatními lidmi, uvědomovat si odpovědnost za sebe i druhé a vyvíjet se v plně fungující osobu (Vymětal, 2001).

Jak jsem již výše zmínila, vývoj skupiny je dán i jejím vedením, proto považuji za důležité se mu ve své práci také věnovat.

V literatuře nalezneme například autoritářského stylu vedení. Vedoucí má jasnou představu o cíli, rozhodování o klíčových věcech, členové se na rozhodování podílejí méně, což může vést dle Yaloma ke snížení jejich aktivního přístupu (in Nedělníková, 2004). Naopak funguje demokratický styl vedení, kde je cílem co nejširší participace členů skupiny na procesu práce ve skupině. Volný styl vedení, tzv. laissez – faire je charakterizovaný malou účastí vedoucího na dění ve skupině. Podle Yaloma je úspěšný pouze výjimečně (in Nedělníková, 2004).

Duffy (in Nedělníková, 2004, s. 55) tvrdí, že role autority bývá například u sociálních pracovníků při práci ve skupině problematická, neboť jsou zvyklí jednat na principu demokracie a rovnosti ve skupině. Roli autority si tak spojují spíše s autoritářským, manipulativním přístupem než, že autorita je v tomto případě synonymem pro kontrolu, řízení, dělání rozhodnutí a je garantována pozicí, funkcí nebo odborností.

Další příklad rolí skupinového pracovníka uvádí Kratochvíl (2009). Aktivní vůdce může být laskavý, mírný nebo důsledný, přímý, kontrolující, případně tyto dvě polohy kombinuje - např. u vzdělávacích skupin, encounterových skupin. Analytik se vyskytuje v psychoterapeutických, psychoanalytických skupinách a předpokládá se, že vedoucí má být pro pacienty nepopsanou deskou, nechává skupinovému dění volný průběh. Komentátor rovněž nechává dění ve skupině volný průběh, rekapituluje bez vlastních pocitů, popisuje,

klasifikuje pomocí pojmů. Moderátor a expert příležitostně zasahuje do dění, ale nepřebírá plnou odpovědnost, neodmítá přispět do diskuze, avšak nevnučuje své názory. Autentická osoba vystupuje jako jeden ze členů skupiny, zapojuje se do aktivit, jde vstříc svým příkladem.

Yalom vnímá rozdíl mezi způsobem vedení encounterových skupin a způsobem vedení skupinových terapeutů. Podle něho terapeuti přenesli svůj psychoanalytický přístup ze své individuální terapie do práce se skupinou, dbali na to, aby zůstali neustále v roli odborníka, více se neodhalovali. To mělo vliv na přijímání jejich názoru členy skupiny z pozice moci a odborníka bez ohledu na obsah. Naproti tomu vedoucí encounterových skupin byli pružní, experimentovali, odkrývali svou osobnost a uznání tak získávali jako výsledek své práce. Pro členy skupiny byli realističtější, více podobní jim, jen s lepšími dovednostmi a znalostmi v určitých oblastech. Schopnost přejímání dovedností a schopností, metod řešení interpersonálních problémů tak bylo pro členy skupiny reálnější ve vlastním využití. Práce se tak podobala práci pedagoga, který seznamuje své žáky s teoretickým vymezením a následně formou cvičení umožňuje vyzkoušet nebo v případě práce s encounterovou skupinou upevnit formou zážitku. Obdobně tak zmiňují v úvodu kapitoly způsob práce ve skupině se závislými matkami v Kroku. Vedení je spíše formou participace na práci ve skupině a pružnou reakcí na potřeby skupiny (neudílet drahé rady, když o ně nikdo nežádá, motivace, aby řešení přišlo ze skupiny). Yalom konstatuje, že pružnost a experimentální přístup se stále více objevuje i při vedení terapeutických skupin (Yalom, Leszcz, 2007).

Yalom společně s Liebermanem a Milesem v r. 1973 provedli nejrozsáhlejší kontrolovaný výzkum, který byl zaměřen na účinnost skupin, které měly za cíl změnit chování a osobnost. Předmětem podrobného zkoumání byl „vztah mezi výsledky, technikou vedoucího a proměnnými skupinového procesu“ (Yalom, Leszcz, 2007, s. 521). Podrobně se s výzkumem a jeho výsledky můžete seznámit v Teorii a praxi skupinové psychoterapie na stránkách 521 – 529. Ve smyslu tématu kapitoly uvedu pouze zjištění, že v rámci faktorové analýzy byly získány úkoly podstatné pro vedoucího skupiny. Měl by se starat o emoční aktivaci (podněcování, konfrontování, modelové chování v podobě osobního riskování a značného sebeodkrytí). Měl by pečovat formou poskytování podpory, náklonnosti, chvály, ochrany, vřelosti, přijetí, opravdovosti, zájmu. Vedoucí přisuzuje

význam, což obnáší vysvětlování, objasňování, interpretování, poskytování kognitivního rámce pro změnu, převádění pocitů a zážitků do myšlenek. A má výkonnou funkci, stanovuje hranice, pravidla, normy, cíle, řídí čas, určuje tempo, zastavuje situace, je schopen zakročit, navrhuje postupy (Yalom, Leszcz, 2007).

Toseland a Rivas (in Nedělníková, 2004) shrnuli seznam schopností a dovedností skupinového pracovníka do čtyř kategorií ve schopnost facilitace skupinových aktivit, schopnost shromažďovat a vyhodnocovat data, schopnost jednat a schopnost dále se učit vést skupinu.

V literatuře je dále věnována pozornost spoluvedení skupin, které zde shrnu jen zčásti v jeho výhodách a nevýhodách.

Výhodami dle Taunsedna a Rivase (in Nedělníková, 2004, s. 58) je, že spoluvedoucí je zdrojem vzájemné podpory vedoucích, zdrojem vzájemné zpětné vazby (což může mít vliv na jeho profesní růst), podporuje vzrůst objektivnosti vedoucího, nezkušený vedoucí takto získává praxi. Interakce mezi vedoucím a spolujedoucím může být vzorem modelem vhodné komunikace pro skupinu, interakce v životě a řešení sporů. Spoluvedení zabezpečuje vzájemnou podporu při hraní rolí, pro modelové situace a programové aktivity. Je zdrojem vzájemné pomoci při určování hranic a strukturování procesu.

Já vidím výhodu ve střídání vedení v jednotlivých strukturách, aktivitách ve skupině - možnost uvolnění a krátké relaxace, odpojení druhého nebo zapojení se více do práce se skupinou jako člena skupiny.

Nevýhodou je jistě větší finanční nákladnost, spolupráce při organizaci – nároky na čas na společnou přípravu. Problém by se mohl objevit v hierarchii (zkušený X začátečník, pozice v organizaci, př. ředitel pracovník). Mě napadají problémy se společným sladěním, očekáváním od druhého.

Je třeba respekt, toleranci, vzájemná podpora. Často drobné chyby při spoluvedení skupiny vidíme jen my sami, skupina netuší, že to nebylo záměrem.

Nebudu se zde zabývat ani profesními předpoklady práce ve skupině (v rámci kapitol jsem několikrát zmínila odbornost pracovníků nebo kdo s tou či kterou skupinou pracuje) ani

pravidly ve vztahu profesionál – klient. Je zřejmé, že pravidla jsou v tomto vztahu jednoznačně dána a jsou různá v souvislosti s pozicí, typy skupin apod.

Kapitolu bych ráda uzavřela volným překladem vyjádření Carla Rogerse z *My Way of Facilitating a Group*, který říká, že se může při práci ve skupině uvolnit a relaxovat, neboť dění plně důvěřuje. Na začátku se cítí trochu úzkostně tím, že nemá žádné myšlenky a neví, co se stane, ale myslí, že ví, co se stát může a že to, co se stane, bude správné. Přiklání se spíše k neverbální komunikaci. Říká, že nikdo neví, co se může stát a nevypadá to jako něco, z čeho bychom měli mít obavu. Rogers věří, že jeho relaxační přístup a chybějící touha řídit skupinu, může mít vliv na okolí.

## 4.2 Metody a techniky využívané v práci se skupinou

Na začátku bych ráda uvedla pár vět o nejednotném přístupu k využívání metod a technik při práci se skupinou.

Myšlenkou Coreyho (in Kolařík, 2011) je, že vedoucí skupiny je sám nejlepší technikou. Techniky jsou „intervence vedoucího, určené k podpoře dění ve skupině (Corey a Corey in Nedělníková, 2004, s. 38). Hermochová (in Kolařík, 2011) mluví o technikách jako o nástroji v rukou vedoucího. Podobně to vidí i Hartl, Hartlová (in Nedělníková, 2004), jen techniky jako takové nevedou k cíli, ale jsou jakýmsi dopravním prostředkem. Někteří se přiklání k názoru, že mnohé skupiny stojí právě na různých technikách a metodách a jsou tzv. přetechnizované (Kolařík, 2011) a to brání k rozvoji účastníků.

Někteří autoři se přiklání k názoru, že techniky slouží jako podnět k prožívání, prostor pro sebeuvědomování, tyto podněty v případě psychoterapeutické techniky vycházejí od terapeuta, skupiny nebo prostředí. Podněty jsou pak ve významu „specifického terapeutického zásahu“ (Kratochvíl in Nedělníková, 2004, s. 38). Yalom je také zastáncem názoru tyto aktivity (strukturované cvičení) mají malý vliv na pokrok účastníků skupiny směrem k cílům. Upozorňuje však na užívání příliš mnoho technik. Svůj názor opírá o výzkum, který prokázal, že ti vedoucí, kteří užívají více různých technik při práci ve skupině, jsou vnímáni oblíbeněji, schopněji, ale skupina dosahuje menšího pokroku, než skupina, kde vedoucí strukturovaná cvičení příliš nepoužíval. Zatímco např. práce Zdeňka

Riegra jsou velmi bohaté na nejrůznější techniky a metody pro řešení problémových situací (Nedělníková, 2004).

Přikláním se k názoru, že skupina nemůže být postavená jen na technikách a aktivitách, které samy o sobě mají pomáhat řešit problémy jednotlivých účastníků. Je třeba je vyvážit teoretickou oporou řešené problematiky.

Jako hlavní vnímám osobní práci terapeuta a ponechání směru na dění ve skupině (vést a nechat plynout, vysvětlovat jen když jsem žádán, udržovat dynamiku skupinu), jako velmi důležitou hodnotím práci se zpětnou vazbou. Takové motto, které vnášíme v obecném kontextu do terapeutické práce se závislími jsou tři jednoduchá, ovšem velmi těžce „žítá“ slova - NERADIT, NEOMLOUVAT, NELITOVAT a ve skupinové práci s rodinami závislých se toto vybavení snažíme předávat dál. Moje přesvědčení vychází z mé zkušenosti jako organizátora skupiny, někdy jako spoluvedoucího nebo účastníka skupiny a mých potřeb jako osoby.

A nyní už snad něco k samotným metodám, technikám, jejich dělení.

Podle Doela a Sawdona (in Nedělníková, 2004, s. 39) se techniky ve skupinové práci dělí na:

- „Techniky interakční (např. zahajovací techniky nebo technika vrátneho (gatekeeping), který může otevírat nebo uzavírat bránu tématu nebo diskusi“ (in Nedělníková, 2004, s. 39)
- Techniky akční, zařazené do šesti kategorií (používání mluveného slova – hraní rolí, nápodoba), psaného slova (dotazníky, psaní dopisů, různé seznamy), grafiky (mapy, arteterapie, kalendář), používání technických prostředků (video, email), „používání symbolů/ které jsou užívány jinak než obvykle, zastupují nebo představují určitý jev, vlastnost nebo mají zvláštní význam ve spojení s konkrétní skupinou – např. „kouzelný koberec“ ve skupině pro sourozence pohybově postižených dětí“ (Badger in Doel, Sawdon in Nedělníková, 2004, s. 39), využívání pohybu (hry, sochání, výlety).

Další dělení, tentokrát v sociální práci je podle zaměření orientována na klienta a jeho potřeby a zdroje z jeho vlastní iniciativy, tedy intrapersonální přístup. Nebo na vztahy ve

skupině s využitím sociálního učení, pozorování druhých a nápodoby, tedy interpersonální přístup.

Technika pozorování druhých - pozorování při aktivitách, komunikaci, členové si dávají vzájemně zpětnou vazbu, pracovník chválí, posiluje vztahy a upevňuje chování členů k sobě.

Hraní rolí – klienti si zakouší hrát imaginární sociální situace. Během tohoto procesu se odehrává zhodnocení, simulace, pochopení, činění rozhodnutí, rozhodování se a změna chování. Jak už jsem zmínila v předchozích kapitolách u vymezení role ve skupině, například Satirová používá pozice (role) usmiřovače, obviňovače, rušiče a rozumáře (computer) a staví klienty do určitých situací, rolí pomocí sochání těchto rolí. Každý účastník skupiny si tak může sám na sobě vyzkoušet, jak se v té či oné pozici cítí, co to dělá s jeho vnitřním prožíváním a jak se cítí fyzicky (co ho bolí, nebolí). Podle toho lze určit, co která pozice zatěžuje, jaké nemoci může mít člověk, který v této pozici často bývá, ke které profesi tyto pozice patří. Účastníci si uvědomují, ve kterých životních situacích tyto pozice používají oni, jak se promítají např. do vztahů v rodině. Tato technika má různé variace. Při procesu může být využíván i dvojník, což je další člen skupiny, který hraje „vnitřní hlas“ klienta, který hraje nebo zrcadlo, kdy ostatní členové skupiny přehrávají hru klienta. Na konci vždy dochází k prostoru ke sdílení. Satirová s touto technikou spojuje vnímání tří důležitých aspektů – já, druzí a kontext, které jsou v různých pozicích různě upřednostňovány nebo potlačovány. Satirová pracuje s přesvědčením, že se nemusíme pokoušet něčeho zbavit, ale můžeme vždy něco přidat, abychom to změnil (zážitek, uvědomění, poznání, projev) (Kuzníková, 2013), (Satirová, 2005).

Využívání dalších metod či technik práce se skupinou vychází z přístupu, že pokud potřebujeme najít řešení nějakého složitějšího problému, pomáhá nám kreativní využívání naší mysli. Otevírá to možnost „podívat se na problém z různých úhlů pohledu, dokážeme se otevřít inovačním myšlenkám a jsme schopni vynalézt nové strategie myšlení“ (Horská, 2007, s. 62).

K technikám, které kreativitu využívají, patří např. simulační hry, dramatizace, brainstorming, kritické myšlení, skupinové vyučování, projektové vyučování. I běžné techniky práce se skupinou jako jsou „rozehříváčky“ nebo „ledolamky“ se už běžně



používají i ve škole při tzv. adaptačních aktivitách, či adaptačních pobytech, přechodu z prvního stupně na druhý apod.

Jsem ráda, že se tyto kreativní přístupy dostaly do stále ještě sešňerovaných osnov běžné výuky. Myslím si, že pedagog zapomíná někdy být tím Komenského průvodcem v životě dítěte, který učí i hrou, provází, podporuje, předává a vzdělává i sebe prostřednictvím procesu vzdělávání od svých žáků. Právě i v nejrůznějších aktivitách formou zážitku práce ve skupině vnímám propojení s pedagogickými disciplínami (i sociální pedagogikou) - lepším poznáváním sebe i druhých můžeme lépe odhalit a pomoci řešit různé negativní vlivy a problematické situace v životě.

Podle Krause (2004) by se měla sociální pedagogika zabývat různými metodami sociálně výchovného působení, využívání spíše nepřímých metod sociálně výchovného působení, kdy by měl jedinec co nejméně pocítit, že je vychováván. Jedná se např. o organizování prostředí, práce se skupinami, využívání životních situací, hry apod.

Já jsem se ve své diplomové práci rozhodla pro metodu, která je procesem přijetí sebe sama (svých částí), dává prostor uvědomění si toho, co z „mé výbavy“ mi pomáhá, co mě brzdí, čeho se bojím a jak to mohu využít a dává možnost toto všechno naučit se lépe používat jako své vnitřní zdroje ve svém reálném životě. Je o pomoci v procesu změny. Další podobná metoda v modelu růstu je například rodinná rekonstrukce.

### **4.3 Večírek částí – proces integrace vnitřních zdrojů**

V této části budu popisovat proces terapeutické **metody Večírek částí** v teoretické rovině, praxe z procesu bude součástí praktické části mé práce. Jedná se o jednu z metod práce, která je součástí Transformační systemické terapie Satirové (TSTS). Tato je poměrně malým terapeutickým směrem oproti jiným, jako je Kognitivně behaviorální terapie, která je nejsilnějším směrem a má velké renomé. Sama Satirová při své práci využívala mnoho metod a technik z jiných terapií. Začala poměrně pozdě ve chvíli, kdy pracovala jako sociální pracovnice s těžkými případy, což se odráží v její terapii, která má sociální

rozměr, je velmi dynamická, růstová, otevřená, obsahuje uchopitelné a reálné techniky práce. A to je asi důvodem, pro který jsme se rozhodli vést svou práci s klienty v tomto duchu.

Vybrala jsem **Večírek částí**, který je terapii V. Satirové považován jako jeden z nejdůležitějších prostředků změny - prostředek používaný k integraci Self (Satirová, 2005). Celá práce spočívá v tom, že jsme vnímání ve svém chování jako celistvá osobnost, avšak v různých situacích využíváme jen její malé části. Satirová vycházela z toho, že každý člověk má mnoho částí – faset – mnoho možností. Máme „své vnitřní Dítě, Dospělého, Manažera, Starce – Stařenku, Sexualitu, Strach ze smrti, touhu a potřebu rozvíjet životní sílu, touhu po zábavě a odpočinku, rozjásanou a rozezpívanou část“ (Satirová, 2005, s.151). Obdobu můžeme nalézt v konceptu Roberta Assagioliho a jeho psychosyntéze subosobností<sup>9</sup> inspirované Jungem.

Pomocí Večírků částí své části můžeme lépe poznat – jak s nimi zacházíme, naučit se je používat – správně je využívat, zjistit jakým způsobem je můžeme změnit „ve zdroje pro celistvější bytí a kongruenci. Večírek částí je proces identifikace, transformace a integrace našich vnitřních zdrojů“ (Satirová, 2005, 146). Běžně se stává, že části sebe, které se nám nelíbí, popíráme. Vnímáme především to, co považujeme na sobě za pozitivní, chceme být „hezčí“, hodní, zábavní. „Ve snaze skrýt, co na sobě nepřijímáme, potlačujeme sami sebe; neuvědomujeme si, že každá z našich částí je schopna se měnit a že je mnoho způsobů, jak ji používat“ (Satirová, 2005, 146).

---

<sup>9</sup> „Cílem psychoterapie v Assagioliho pojetí je integrace a syntéza jednotlivých složek lidské psychy. Já je centrem osobního vědomí, které je vysoce vyvinuté skrze sebe-uvědomění a sebepoznání, a to i přesto, že si je řada lidí sotva vědoma jeho existence. Vyšší Já představuje potenciál, který se s Já pojí a jehož je Já matným odrazem“ (ke stažení z URL <http://www.osobni-horoskop.cz/jean-hardy---assagioli-a-jeho-psychosyntecuteza.html>).

Večírek částí je v podstatě večírkem oněch částí našeho já, které se setkávají, představují ve svých rolích, seznamují se, učí se být spolu, vzájemně se ovládají, přibližují se i vzdalují. My jsme součástí, máme možnost nadhledu, máme možnost se jen dívat či být aktivní. Nakonec je přijímáme nebo ne.

Večírek vyžaduje větší prostor, 10 – 15 členů skupiny ochotných hrát role, facilitátor (terapeut), „hvězda“, mnoho doplňků – kostýmy, hudba, rekvizity, časový rámeček 3 a více hodin. V našem případě při práci s matkami závislých klientů, je ústředním terapeutickým procesem celé víkendové skupiny.

To, co nám často brání a odnaučilo nás své části používat, jsou pravidla. Pravidla nám jako první vtiskli naši rodiče – „měl bys, musíš“, „nebuď naštvaný.“ Kolikrát jsme to či ono slyšeli. „Vytrvalá snaha neukazovat části sebe sama, které jsou proti pravidlům, nakládá na naši moudrost příliš těžký náklad“ (Satirová, 2005, s. 148). Nemůžeme pak svou moudrost správně používat, neboť jsme ji překryli snahou vypadat lépe. Jaké pocity ve vás vyvolává jen to snažení vypadat ve svém chování lépe? Jsou to příjemné či nepříjemné pocity? Lehkost nebo tíha? Když je nemůžete pojmenovat, snažte se soustředit na to, co to s vámi dělá fyzicky a kde? Často máme nějaký bod na či ve svém těle, který nás upozorňuje, zda jsem v souladu s tím, co dělám, jak se chovám. Začátkem je jen začít to vnímat, vědět. Vráťím se znovu k příkladu, že hněv je špatný. Učíme se navenek se nehněvat. Hněv však zůstává uvnitř, ukládá se, hromadí. Myslím, že je to typické pro nás ženy. A pak „bouchnem“ jako sopka v nejméně vhodném okamžiku. Co kdybychom se raději naučili pracovat s hněvem jako s prostředkem asertivního chování, správného vyjádření svých potřeb, péče o sebe (své já), své zdroje. Satirová vychází z toho, že všechno, co máme, jsou naše zdroje. Lidé často na otázku, jaké vnitřní zdroje mají, neumí odpovědět nebo říkají, že nemají žádné – pak zjistí, že jen spaly a je třeba je probudit. Satirová vidí ve Večírku probuzení touhy uznat části, které byly ignorovány, docenit skryté části, jasně pohlédnout na ty pokrouceně vnímané, na ty vyžadující více pozornosti, možnost být celistvější bytostí. Když popíráme, překrucujeme nebo ignorujeme, cítíme často úzkost a paniku. S přijetím všech našich pocitů přijde úleva. Tento proces provází určitá tenze, která však může být k přeměně našich pocitů vhodná. Vyjadřuje jakýsi nesoulad mezi našeho aktuálního stavu ve vztahu s představou ideálního já – tím, jací bychom být chtěli. (Satirová, 2005).

Jednotlivé procesy Večírku jsou uznání, přijetí, transformace, integrace. Využívá práce s vnitřním konfliktem a pracuje s kontextem. Satirová běžně používá kontext jako prostor pro humor a zábavu, práci s vážnými tématy formou hry.

Jednotlivé kroky v přípravě Večírku budu opírat metodicky o teorii z literatury a doplňovat dle praxe ze skupinových setkání matek závislých klientů v O. s. Krok ve své praktické části práce.

Večírek částí probíhá formou jednotlivých na sebe navazujících fází, kterými provází skupinu zkušený terapeut.

### **1. Výběr a příprava hvězdy**

- identifikace tématu změny – co chci pomocí večírku řešit (konflikt s rodiči, s dítětem, partnerem, ...jiné)
- pojmenování a identifikace částí prostřednictvím známých, slavných osob
- výběr přídavných jmen značících kladné a záporné vlastnosti osoby
- co budou říkat, jak to budou říkat, případně, co budou u toho dělat (jednoduché věty, gesta)
- výběr herců, imaginace prostor večírku

### **2. Příprava Večírku**

- individuální čas hvězdy strávený s průvodcem (v našem případě terapeutem)
- příprava večírku a jednotlivých herců
- úpravy prostor, výběr hudby k jednotlivým částem
- případně zkouška

*Poznámka: zbývající účastníci skupiny se podílejí na přípravě prostor, pomáhají hercům a v průběhu večírku jsou tzv. „mouchami“. Na závěr poskytují také zpětnou vazbu ve skupině. Jsou aktivními účastníky v procesu vlastního prožívání a důležitým poskytovatelem zpětné vazby.*

### **3. Setkání jednotlivých částí**

- - zahájení večírku, seznámení s částmi
- - interakce jednotlivých částí s hvězdou a mezi sebou navzájem
- - „zmrazení“ částí a identifikace jejich pocitů
- - ověření s hvězdou

### **4. Navození konfliktu**

- ovládnutí večírku jednotlivými částmi
- dominance jednotlivých částí
- zmrazení a identifikace pocitů všech částí
- ověření s hvězdou

### **5. Transformace konfliktu**

- interakce částí a spolupráce
- vznik harmonie
- vzájemné přijetí jednotlivých částí
- ověření procesu s hvězdou

### **6. Integrovní rituál**

- každá část prezentuje své zdroje, své pozitivno i negativno
- každá část se ptá hvězdy, zda ji takto přijímá
- hvězda přijímá jednotlivé části
- hvězda přijímá odpovědnost za své části

## 7. Reflexe ve skupině

- večírek je ukončen
- všichni ještě zůstávají chvíli v rolích
- ve skupině sdělujeme vzájemné pocity, můžeme i za sebe
- poslední slovo patří hvězdě

## 8. Ukončení

- dochází k tzv. odrolování (já jsem opět já – bohatší o zážitek)
- „dozvuky“ (emocí a pocitů) řešíme většinou individuálně nebo následující den ve skupině

Satirová hovoří o životní síle, která je zděděná a mnoha z nás spí a my ji během Večírku probouzíme. Zjišťujeme, jestli chápeme své části, jejich vzájemný vztah i místo v nás. To k čemu dochází, je posílení vnitřní jednoty a výsledkem je schopnost komunikace a spolupráce částí – hlava i srdce jdou stejným směrem (Satirová, 2005, s. 155).

Satirová hledala vnitřní dialog mezi částmi, neboť věděla, že konflikty se dají řešit uvědomováním a přijetím vnitřní dynamiky. Konflikty vznikají, protože většina z nás má své části rozdělené na pozitivní a negativní. Špatných částí se proto zbavujeme ignorováním, popíráním, zkreslováním. Běžně se popírá Hněv, Zranitelnost, Sexualita, Strach, Vychloubačnost, eufemismy jako jsem trochu podrážděný, lehce frustrovaný místo dusím se hněvem. Oni se pak halasně dožadují uvolnění. Jejich hluk je tak silný, že není pak slyšet naši Moudrost a hodně také zatěžují našeho Manažera a další dospělé části. My máme pak tendenci stáhnout se s velkým strachem, aby nežádoucí části nepronikly na světlo. Vyloučíme tak možnost růstu a dusíme svou životní sílu.

Transformování tak neznamená něco odstranit. Každá část transformace obsahuje energii k našemu růstu, pokud objevíme, jak ji užívat. Hněv, manipulace, destruktivnost a arogance mají potenciál kreativní síly, ale ne v jejich existující podobě. Představme si, že máme vypínače, kterými můžeme své části řídit, vypínat a zapínat kterékoliv z nich s přibývajících praxí podle svých potřeb.

Cílem této metody, jak už jsem uvedla v názvu kapitoly je integrovat své části v celistvou osobnost, vytvořit sebeobraz, který je v kongruenci (jednám na venek tak, jak je to v souladu se mnou uvnitř).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 5 VÝZKUM

### 5.1 Výzkum problematiky a formulace výzkumné otázky

Ve své diplomové práci jsem se zabývala problematikou vnímání sebe, jak se utváří sebe-pojetí, práce se skupinou, jak se ve skupině pracuje se zážitkem. Mým předpokladem bylo, že ve své práci ověřím, že vlastní zážitek a jeho reflexe přispívá při práci ve skupině k sebepoznání a sebeutváření vlastního já.

### 5.2 Cíl a metody výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je popis a analýza terapeutické techniky Večírek částí V. Satirové na základě prostudování dostupných materiálů, textů, vlastní zkušenosti a reflexe účastníků skupiny. Dílčím cílem je zhodnotit přínos této sebezkušnostní zážitkové aktivity pro účastníky skupinového programu k podpoře sebepoznání a sebepojetí, což bylo zjišťováno pomocí polostrukturalizovaného rozhovoru s účastníky této skupiny.

Ke zpracování potřebných dat jsem se rozhodla využít kvalitativní výzkum. Metody kvalitativního výzkumu podle Miovského jsou pozorování, interview, skupinové interview a ohniskové skupiny, kvalifikovaný odhad, případně další jiné metody získávání dat (Miovský, 2006).

Analýza je jednou z metod kvalitativního výzkumu, z jejíž výsledků můžeme formulovat vlastní závěry, nebo se vyjadřovat, eventuálně přejímat závěry ze sekundární literatury. Proces analýzy je založen na rozebírání zkoumaného objektu ať už v reálné či myšlenkové rovině. Rozebírat můžeme vlastnosti, vztahy, fakty a to od celků k částem. Podle jednoho ze tří pojetí Corbina a Strasse (Strauss, Corbin, 1999) by se neměla data analyzovat vůbec, ale pouze shromažďovat a prezentovat dle toho, jak byla získána, s minimem interpretací.

Analýzu kombinuji s polostrukturovanými rozhovory. Jak už samotný pojem vypovídá, výzkumník v rámci polostrukturovaného rozhovoru se zúčastněnými není vázán pevnou

strukturou otázek, má zpracovány okruhy otázek, ze kterých vytváří strukturu, klade doplňující otázky dle vlastního uvážení v souvislosti s tématem. U metody polostrukturovaného rozhovoru je definované tzv. jádro interview jako minimum otázek, které musí tazatel probrat (Miovský, 2006). Jednotlivé rozhovory jsem rozdělila do různě zaměřených částí a na závěr každé uvádím, které terapeutické faktory se ve skupině projeví nejvíce dle odpovědí dotazovaných. V tomto ohledu využívám a pracuji s výzkumem provedeným Yalomem, který kategorizoval terapeutické faktory dle individuálních položek (vyjádření klientů v dlouhodobé terapii).

Diplomová práce propojuje studium odborné literatury, ze které je zpracován proces práce se skupinou, je popsána a analyzována metoda Večírek částí. Analýza je zpracována na základě mé přímé osobní zkušenosti při přípravě a realizaci této aktivity - tak jak jsem to viděla a vnímala a vedení polostrukturovaných rozhovorů s účastníky skupiny. Už na začátku jsem si kladla otázky, jak budu hodnotit, na základě čeho, jaké otázky mě k hodnocení pomohou. Do jaké míry jsou měřitelné subjektivní pocity účastníků skupiny a do jaké míry subjektivní zhodnocení mé. Pracuji s využitím potenciálu zážitku a jeho reflexe, dopadem na sebepoznání, využití v seberealizaci, změně vlastního já, k větší spokojenosti se svým chováním v souladu s vnitřním prožíváním. Dílčím záměrem této práce je také zdokumentovat, zda přispívá zážitek a jeho reflexe v rámci procesu práce ve skupině k sebepoznávání a sebeutváření vlastního já.

Pomocí analýzy reflexe prožitků jednotlivých účastníků skupiny můžeme zjištěné poznatky následně využít dále.

U nás ve sdružení například při tvorbě programů osobnostního růstu v rámci programů primární prevence a dalších skupinových programech, metodicky při získávání finančních prostředků na zážitkové programy z projektových grantů.

### **5.3 Výběr respondentů**

Respondenti byli vybráni z účastnic víkendového skupinového programu Občanského sdružení Krok Ženská víkendová skupina, který proběhl v prostředí ZŠ a MŠ speciální

a dětského domova ve Vřesovicích. Většinou se jedná o matky, partnerky, rodinné příslušnice závislých, jejichž děti se léčí v Terapeutické komunitě Krok či jinde, nebo léčení zvažují nebo se s problémem závislosti potýkají v rodině, případně řeší problematiku, která je příčinou či důsledkem, například vztahy, komunikaci či obdobné v rodině. Některé navštěvují různé typy skupin déle, nebo jsou zde poprvé. Některé absolvují individuální terapie. Oslovila jsem 10 respondentů z 22 přítomných, s nimiž jsem vedla polostrukturalizovaný rozhovor zaměřený na zhodnocení přínosu dění ve skupině pro jejich sebepoznání. Polovina z nich se aktivně účastnila Večírku částí.

Obrázek 3 – práce ve skupině



#### 5.4 Analýza a prezentace výsledků výzkumu

Celý proces Večírku je uveden terapeutem, který skupině představí stručně, co se bude odehrávat – jen po terapeutické stránce (ne organizační záležitosti, jen čas, který máme vyhrazen zhruba vyhrazen). Začínáme výběrem hvězdy, což je velmi důležitý proces. Mělo by se jednat osobu, která už o terapii leccos ví, má zkušenost, umí pojmenovávat svoje pocity. Vhodné je rovněž, když už je vybudovaný vztah s terapeutem, dojde pak k lepšímu propojení a bezpečnému odevzdání se do jeho rukou v rámci procesu. Terapeut je průvodcem, provází hvězdu večírkem, nabízí ji tím i bezpečnou společnost, má moc večírek kdykoliv zastavit a znovu spustit. Poměrně velká práce a pro terapeuta nejčetnější část proběhne na začátku při objevování a pojmenovávání částí hvězdy. Zde získá nejvíc informací pro práci na večírku, udělá si představu i na základě toho, jaké herce si hvězda pro své části vybere. Už ví, které části hvězda protěžuje a které zamítá. Cílem večírku je i vidět, vnímat a rozkódovávat jak spolu části spolupracují či nespolečně.

Účastnice skupiny, které budeme říkat Eva, chce být hvězdou Večírku částí a uspořádat večírek pro své části. Pomocí večírku chce řešit svůj dlouhodobě špatný vztah s matkou, o kterém krátce v rozhovoru s terapeutem seznámí ostatní členy skupiny. Problém vidí zejména v tom, že neumí s matkou komunikovat a dávat najevo emoce. Často se spolu hádají, pak se dlouho nebaví. Přesto, že chtěla vše dělat jinak než její matka, má často podobné konflikty se svým závislým synem a vidí podobnost chování se svojí matkou. Její cíl je umět říct matce, synovi, co cítí. Skupině sděluje, co jí nejvíc vadí, říká: „Jsem stejná jako ona, vidím to vždycky, když se hádám se synem.“ „Neumím jí říct, že mi ubližuje, neumím jí říct, že ji mám ráda.“

V první fázi vede terapeut rozhovor s hvězdou, vybírají společně asi 6-8 různých charakteristik, které vnímá jako své důležité a pojmenovávají je. Pokud se stane, že je hvězda neumí pojmenovat, terapeut ji směřuje tak, že společně symbolizují tzv. obecné charakteristiky – např.: dobro, zlo, moudro, smutek, radost, obavy, sexualita. Paní Eva své části pojmenovala jako rozum, agresivita, strach, zranitelnost, matka, partnerství.

Další část spočívá v tom, že hvězda blíže určuje jednotlivé části jako známé či slavné osobnosti. Přiřazuje přídavná jména a označuje jejich kladný i záporný význam. Určuje jejich bližší podobu. Rozhoduje, co budou části říkat či dělat, jak budou vypadat. Přestavuje blíže místo, kde se bude večírek konat. Nakonec vybírá herce pro své části.

### **1. Moudrost**

Vypadá jako Edith Piaf

Je krásná, vážná, inteligentní, rozhodná, charizmatická, schopná organizátorka.

Plus: líbí se lidem, je to vážená osobnost, umí si poradit, je chytrá

Mínus: může být nudná, příliš svázaná, může být často osamělá, lstivá

Jen tak chodí a říká: Mám to pod kontrolou.

### **2. Zlo, agrese**

Vypadá jako Mike Tyson.

Je velká, silná, rozhodná.

Plus: vytváří bezpečí, umí se o sebe postarat

Mínus: může ubližovat nebo ohrožovat

Pohybuje se jako boxer, boxuje, neříká nic.

### **3. Strach**

Vypadá jako ježibaba.

Je škaredá, sobecká, rázná.

Plus: umí se o sebe postarat, říct co chce a co nechce

Mínus: neoblíbená, osamělá, omezená, manipulující

Neříká nic, jen chodí okolo a zapisuje si něco.

### **4. Zranitelnost**

Vypadá jako hodná víla.

Je křehká, smutná, krásná.

Plus: empatická, jemná, chápavá, obětavá, pracovitá

Mínus: slabá, ústupná, nerozhodná

Chodí mezi ostatními a objímá je.

### **5. Dobro**

Vypadá jako Matka Tereza.

Je moudrá, pomáhající, naslouchající, pečující.

Plus: umí si poradit, umí naslouchat, je vážená.

Mínus: je zranitelná, svázaná.

Chodí mezi ostatními a ptá se: Nepotřebujete něco?

### **6. Láska, sexualita**

Vypadá jako pan Pešek ze seriálu Ulice.

Je zkušený, milý, chápající, vtipný, hodný, věrný.

Plus: vnímavý, zkušený, chápající, láskyplný, upřímný.

Mínus: osamělý

Chodí, dělá, že něco opravuje a říká: Jsem tady.

Večírek chce paní Eva uspořádat ve Francii na Montmartre. Měla by tam být ulička u Mouline Rouge, chrám Sacré Coeur a rodilé francouzky v ulicích.

V této chvíli odchází hvězda s terapeutem do soukromí, kde probíhá terapeutický rozhovor jako příprava na proces. Ostatní chystají své role, vybírají kostýmy, hudbu pro svou roli. Ostatní chystají prostředí - kulisy francouzského Montmartre. Celá příprava trvá zhruba 1 hodinu.

Obrázek 4 a 5 – příprava herců na Večírek částí



Na znamení (většinou telefon terapeutovi) přichází hvězda v doprovodu terapeuta. Ve chvíli, kdy vchází, musí být vše připraveno, všechny části jsou někde za dveřmi, mouchy sedí v přítmi blízko prostředí večírku. Prostor je osvětlen jen zčásti, terapeut drží svíci, která je provází cestou. Společně si cestou prohlíží prostředí večírku, mluví spolu nebo jen tiše vnímají okolí. Moje úloha na večírku je režirovat části a vytvářet zázemí – každá část má svou hudbu, se kterou vchází na večírek, jde směrem k hvězdě a představuje se jí. Říká: „Jsem tvoje Dobro, umím si poradit, umím naslouchat, je vážená. Jsem zranitelná, svázaná.“ Chvíli se tak prochází kolem hvězdy a v prostoru večírku a několikrát opakuje už jen tu svou větu: „Nepotřebujete něco?“ a pak zůstane stát. Po celou dobu hraje hudba, kterou si sama část ke své roli vybrala. Jakmile se část zastaví, hudba utichne. Hvězda si vše potichu prohlíží v těsné blízkosti a bezpečí terapeuta. Takto jedna po druhé, každá se svojí hudbou a ve své roli vchází na večírek ostatní části, představují se hvězdě a hrají svou roli už i mezi ostatními částmi. Zranitelnost tedy všechny přítomné objímá. Ostatní části, které už na večírku jsou, stojí a rovněž pozorují nově příchozí.<sup>10</sup> Až jsou všechny části společně na večírku, večírek může začít. Mým úkolem je nyní vnímat, co říká terapeut a podle toho pouštět hudbu.

Večírek začíná a hraje hudba univerzální, která nepatří ani jedné z částí, je určená pro večírek. Části si užívají večírku, pohybují se v blízkosti hvězdy, okolo sebe navzájem, hrají své role. Strach neustále chodí kolem a něco si zapisuje. Láska, sexualita chodí mezi všemi a říká jim: „Jsem tady“, Dobro chodí za každou částí a ptá se: „Nepotřebujete něco?“ Zranitelnost všechny objímá. Zlo a agrese chodí svižně kolem všech a boxuje. Moudrost chodí velmi rázně a říká nahlas: „Mám to pod kontrolou.“ Terapeut sice využívá struktury večírku, ale vede jej vlastními silami dopředu. Proces je velmi dynamický. V této části je na večírku pěkný chaos, každý se snaží hrát svou roli a prosazovat se. Terapeut chvíli situaci nechává na hvězdu působit, s tím, že ji občas upozorní na něco nebo některou část, aby si byl jistý, že vnímá, co se děje.

---

<sup>10</sup> Satirová je typická tím, že pracuje s celým systémem, tedy se všemi přítomnými, pracují tedy i části, i mouchy tím, že se dívají, vnímají, co se děje.

Další fáze večírku je, že nejprve sám vybere, která část bude večírek dále ovládat. Vybírá strach. Pro mě je to znamení, že nyní bude hrát hudba, která patří strachu. Strach je v tuto chvíli posílen, cítí se nadřazen ostatním. Hraje svou roli a chodí a zapisuje si. Ostatní části se rovněž pohybují a hrají své role. Nedělá jim však dobře, že strach převzal vládu nad večírkem a snaží se spojit, když k nim přijde blíž a něco si zapisuje. Některé před ním unikají, jiné se přimknou k sobě. V této chvíli terapeut večírek zastaví – všechny na večírku „zmrazí“. Nyní hovoří s hvězdou a ptá se: „Co vidíš?, Co vnímáš? A jaký si z toho pro sebe děláš závěr?“ Nemusí položit všechny otázky a nemusí se ptát jen hvězdy. Nechává rozhodnout většinou hvězdu, koho dalšího se zeptají, které části. Ptá se strachu. Strach vidí, že je sám. Vnímá to tak, že se ho ostatní bojí. Nelíbí se mu to. Chce být víc jejich součástí. Takto se postupně vystřídají v ovládnutí večírku všechny části každá se svou hudbou, každá ve své roli se snaží všemi způsoby ovládnout večírek. Terapeut podobně pracuje se všemi na večírku, intuitivně nabádá hvězdu k tomu, aby sdělovala, co vidí, vnímá a jak si to pro sebe vykládá. Hvězda vidí, že některé části, které protěžovala, spolupracují v určitých chvílích s těmi, které na začátku zamítala. Nakonec terapeut nechává na hvězdě namodelovat části tak, jak by to potřebovala, aby byla spokojená. Zase se ptá částí, co vidí, co cítí. Všichni přítomní na večírku jsou v procesu velmi aktivní. Mouchy pozorují, co se děje a nechávají to na sebe působit. Budou mít také svůj prostor k vyjádření se.

Večírek pokračuje pak tzv. integrující fází. Hvězda stojí uprostřed prostoru večírku. Terapeut odříkává krátký text, který k této fázi patří. K hvězdě pak přichází jednotlivé části a každá z nich se jí dotkne a znovu se představí. Přichází Moudrost, dotýká se hvězdy a říká: „Jsem tvoje moudrost, líbím se lidem, jsem vážená osobnost, umím si poradit, jsem chytrá, můžu být nudná, příliš svázaná, můžu být často osamělá, lživá, přijímáš mě?“ Hvězda odpovídá: „Ano, přijímám tě.“ Nebo jen „Přijímám tě.“ Rozhodnutí je na ní. Pokud však terapeut v rámci procesu odvede dobrou práci, hvězda přijme všechny své části, neboť jsou její, ona je objevila, pojmenovala, dala jim význam, nyní je viděla, vnímala, prožila a je připravena je přijmout, udělat tuto změnu a následně ji ukotvit. Takto postupně přicházejí k hvězdě všechny její části a probíhá rituál přijetí. Už přijatá část se hvězdy dotýká po celou dobu rituálu, jen se kousek posune, aby dala prostor další. Je to velmi emotivní proces. Na konci rituálu terapeut použije krátkou meditaci, kterou tento proces uzavírá. Meditace je citována tak, jak jsem ji zaznamenala v rámci své účasti na skupině.



„Nech svoje tělo vyvážené a uvolněné. Také ruce tvých částí jsou vyvážené a uvolněné. Uvědom si, že jsi viděla mnoho svých částí. Viděla jsi je v různých podobách, spolu komunikovat. Viděla si je s mnoha možnostmi přeměn. A jak právě teď cítíš jejich fyzickou přítomnost okolo svých ramen, uvědom si význam a smysl, který mají pro tebe. Všechny tyto části mohou kdykoliv stát při tobě, v jakékoliv podobě. Tvé části se budou pohybovat a měnit až dosáhnou dokonalosti.“ V této chvíli se přidá hudba, která je pro tento rituál vybrána. Je obvykle velmi emotivní, silná, protože tento závěrečný rituál je velmi silný.

„Nyní tvé části jedna po druhé sejmou své ruce a o krok podstoupí, zatím co ty zůstaneš stát na místě. Cítíš jak, jak se okolo tebe pohybuje mnoho tvých částí a přitom ti ponechávají smysl, který pro tebe jejich vystoupení mělo. Pocítíš je ve svém těle. Dovol jim spojit se s energií ze země i z vesmíru. Nech svoje oči zavřené a uvědom si, co pociťuješ právě teď. Jsi ve spojení se všemi svými částmi. Pokud chceš něco říct, řekni to.“

Rituál končí tím, že hudba se rozezvučí ještě hlasitěji, je prostor pro chvíli mlčení, kdy na sebe všichni nechávají tento proces doznít. Hudba se opět zeslabuje, až utichne zcela. Terapeut večírek ukončí.

To je pokyn pro mě k rozsvícení světel a návratu všech do kruhu skupiny. Může a nemusí být krátká pauza. Všichni ještě zůstávají, jak jsou oblečení ve svých rolích. Terapeut dává prostor ke sdílení v rámci celé skupiny, nejprve dává prostor přihlížejícím mouchám, aby se vyjádřily za sebe, a ve vztahu k sobě. Je to prostor pro sdílení, co se v nás jednotlivě odehrávalo a také zpětnou vazbu k terapeutovi, aby věděl, co se ve skupině děje, jestli je potřeba něco terapeuticky ošetřit, nechat dojít. Jak jsem již dříve uvedla toto je možné jak ve skupině, tak později individuálně. Následně hovoří všechny části za sebe a o sobě. Nakonec dostává prostor hvězda.

V rámci procesu celého Večírku částí dochází ve vztahu k částem k jejich objevení, pojmenování, prožití, změně a ukotvení změny. Ukotvení změny znamená její potvrzení. Děje se zpravidla tak, že terapeut s hvězdou mluví o tom, co bude teď jinak, když to teď ví, když tyto své části už zná. Chce, aby hvězda uvedla velmi konkrétně, jak poznáme, že tu změnu udělala, jak to pozná ona sama.

Terapeut pak sám obejde všechny herce a tzv. odroluje z jejich rolí na večírku. Terapeutická část skupiny končí. Skupina končí, následují různé relaxace v podobě v podobě biografu a koupání v bazéně.

Rozhovory probíhaly následující den v jeho průběhu o přestávkách skupinového programu. Všechny jsem se ptala na zkušenost práce ve skupině, zkušenost s terapeutickou prací, případně zda preferují individuální či skupinovou práci, jak se jim na této skupině pracovalo, co je nejvíce oslovilo a v čem jim případně pomohlo si některé věci na skupině zažít. Rozhovory byly dále vedeny volně, podle odpovědí jednotlivých účastníků. Další otázky byly směřované například na jejich prožívání, co se o sobě dozvěděly, co objevily a jestli mají pro sebe nějaký vzkaz.

Kladené otázky byly orientovány nejprve na práci ve skupině v obecné rovině:

Zažila jste už někdy práci ve skupině? V jaké?

Preferujete práci ve skupině nebo spíše individuální práci? Proč?

Co jste se dozvěděla o práci ve skupině?

Jak a v čem podle Vás pomáhá práce ve skupině v řešení problémů?

V čem pomohly Vám konkrétně, v případě, že jste zažila práci ve skupině?

Následně na práci v této konkrétní skupině

Jak se Vám pracovalo v této skupině?

Čím pro Vás byla práce na této skupině nejvíce přínosná?

Co jste se naučila nového o sobě? Co jste o sobě objevila?

Která část Vás nejvíce oslovila?

V poslední části rozhovoru směřovaly otázky přímo k Večírku

Byla jste účastníkem Večírku? V jaké roli?

Jak na Vás působily jednotlivé aktivity, které se odehrávaly v rámci Večírku?

Která část pro na Vás osobně zapůsobila nejvíc?

Oslovilo Vás něco významně (nějaký důležitý prožitek)? Odesla jste si něco v pro sebe?

Některé otázky jsem položila všem dotazovaným respondentům. Postupovala jsem individuálně s každou dotazovanou a směřovala otázky podle toho, co považovala za důležité a o čem chtěla mluvit. Všech jsem snažila doptávat na jejich osobní prožitek a práci s ním v reálném životě. Kladla jsem doplňující otázky, které byly zaměřené i na srozumitelnost práce v této skupině, spokojenost s terapeutickým vedením, zhodnocení vlastní aktivity v rámci skupiny, vlastní prožívání ve skupině, na pozitivní i negativní pocity, na bližší specifikaci objevů pro sebe a práci s nimi v reálném životě?

V první části rozhovoru jsem se dozvěděla, že pět z dotázaných účastnic se již zúčastnilo nějaké terapeutické práce ve skupině, 1 účastnice zažila práci ve skupině v rámci různých kurzů a seminářů a některé z nich byly zaměřené na osobní rozvoj, 4 účastnice byly na skupině poprvé. Sedm z dotázaných účastnic skupiny vnímá práci ve skupině jako přínosnější (byly to všechny, které se skupiny účastnily poprvé a 3, které již měly zkušenost z dřívější doby. Jedna účastnice odpověděla, že je pro ni přínosnější individuální práce s terapeutem, neboť je diskretnější a konkrétnější. Jedna účastnice odpověděla, že každá má své plusy i mínusy (za plus individuální považuje více prostoru pro sebe, za plus skupinové považuje náhled ostatních a znatelnější impuls pro cokoliv)

V odpovědích na otázky práce se skupinou, a jak pomáhají při řešení problémů, se objevovaly podobné odpovědi, a to:

1. Nejsem se svými problémy sama.
2. Člověk vidí podobné problémy a různé pohledy.
3. Cítím se v bezpečí s přáteli.
4. Získám dostatek informací a zpětné vazby od druhých.
5. Lépe se poznám, co od sebe mohu očekávat, jaké jsou mé silné a slabé stránky, na čem bych měla zapracovat.
6. V pojmenování a uvědomění si skutečností, v možnostech změny chování.
7. Pomáhají sebezpoznání.

8. Obohacují člověka.

9. Přináší větší možnost nadhledu, sdílení zkušeností, společný prožitek je více intenzivní.

10. Pomáhají po celou dobu života, v jakýchkoliv situacích, ve vztazích, v práci.

- Na otázku v čem pomohly konkrétně Vám, odpověděly pouze některé z dotazovaných. Např.:

1. Pomohly mi ve zlepšení vztahů s manželem a dětmi, v tom, že vím, že jsem dobrá, že za všechno nenesu vinu.

2. Pomohly mi uvědomit si, že nejsem jediná, kdo má a řeší problémy.

3. Pomohly mi v tom, že mi někdo vysvětlil a popsal různé pocity.

4. Pomohly mě zbavit se ostychu, zažít ocenění a přijetí od skupiny.

V této části rozhovorů zaměřených obecně na práci ve skupině, vnímání jejích přínosů a přínosů pro jednotlivé dotazované jsme se dozvěděli, že nejvíce vyzdvihují **skupinovou soudržnost** (být součástí skupiny, být přijat, cítit se v ní bezpečně), **univerzalitu** (nejsem se svým problémem sám, máme to podobně, podobné pocity, jsem normální člověk), **sebepoznání** (dozvědět se něco o sobě, lépe se poznat, své silné a slabé stránky, něco pak řešit)

V druhé části rozhovoru jsem se dozvěděla odpovědi na otázky, jak se dotazovaným pracovalo v této skupině, čím byla pro ně skupina přínosná a co se naučily nebo objevily, odpovídaly:

1. Nechtěla jsem se stále vyjadřovat jen já, chtěla jsem dát prostor ostatním, aby se otevřeli, ale třeba jim můj názor pomohl. Uvědomila jsem si, jak se mám dobře, že je na tom někdo hůře.

2. Dobře. Ženy s podobným problémem si vyměňovali své zkušenosti, já jsem dlouho jen poslouchala a uvědomovala si, jak to mám já. Naučila jsem se dívat víc do sebe.

3. Byla to zajímavá zkušenost. Úžasná byla možnost sdílet svoje prožitky, slyšet rady druhých, vnímat jejich empatii a zájem všech o všechny. Ještě neví, co jsem se naučila. Musím o tom přemýšlet.

4. Na začátku se mi pracovalo hůře, na konci už lépe. Naučila jsem se neuzavírat do sebe, ale vnímat sebe i druhé.
5. Přijela jsem s tíhou, odjíždím s úlevou. Získala jsem nové zkušenosti, odpočinula jsem si od práce.
6. Nejvíc pro mě bylo přínosné, to že všechny máme podobný problém a všechny tomu nějak rozumíme a umíme se podržet. Musím se naučit najít sebe samu a naučit se s tím pracovat.
7. Necítím se na to konečně sama. Jsem nakopnutá pracovat na sobě dál. Naučila jsem se naslouchat ostatním.
8. Že víc věřím svým rozhodnutím a že se lépe vyznám sama v sobě.
9. Jsem ráda, že jsem mohla poznat tolik silných žen a jejich nelehké příběhy a cesty životem. Poznala jsem různé životní filozofie, pohledy na život a přístupy ke světu a zvládání různých situací.
10. Odpočinula jsem si. Naučila jsem se pracovat v kolektivu.

Aktivita, která shodně všechny účastnice skupiny oslovila, byl Večírek částí. Některé přidaly ještě meditace a večerní relaxace.

V druhé části rozhovorů se k **sebepoznání, univerzalitě a identifikaci**, které se tam stále hlouběji projevují, přidává **interpersonálního učení** (naučila jsem se ..., získala jsem ...).

Ve třetí části rozhovoru jsem se dozvěděla, že pět dotazovaných se aktivně účastnilo Večírků částí (láska, moudrost, strach, zranitelnost, agrese), zbytek dotazovaných byly přihlížející mouchy. Všechny se téměř shodně vyjadřovaly, že nejvíc prožívaly samotný večírek a závěrečný rituál přijetí částí. V odpovědích se rozcházely např. v tom, že moudrosti a zranitelnosti se líbilo vědomí, když měly moc ovládat večírek – cítily podporu, že je jejich vláda přijímána, oproti agresi a strachu, které cítily osamělost, strach ostatních a že jsou proti nim, nesouhlasí. Strach i agrese se cítily obě dobře, když byly blízko moudrosti a lásce. Láska se cítila všemi přijímána. Agrese na konci chtěla být blízko zranitelnosti.

Mouchy mluvily o tom, že na začátku viděly spíš chaos a že byla každá část sama a potom se spolu víc přátelily a byly víc spolu. Mluvili o tom, že závěrečný rituál byl velmi emotivní a že si společně s hvězdou uvědomovaly, jak to mají ony. Dvě z nich říkaly, že ve chvíli, kdy si hvězda stavěla své části na večírku podle sebe, ony si v duchu promítaly, co by udělaly stejně a co jinak. Jako o největším objevu mluvily všechny podobně. Během večírku vlastně zjistily, že např. strach, agresivita a zranitelnost jsou pro ně důležité, že je potřebují. Ještě na začátku vnímaly tyto části jako něco, co na sobě nemají rády, čeho by se chtěly zbavit nebo to potlačily.

Některé mi nakonec řekly, že mají pro sebe vzkaz:

1. Dělej rozhodnutí v souladu s tebou samotnou.
2. Měj se víc ráda.
3. Měj se ráda.
4. Jsi dobrá, mám tě ráda.
5. Mám tě ráda a okolí neřeš.
6. Neboj se.
7. Měj se víc ráda.

Ve třetí části rozhovorů dominovalo **sebepoznání, dále existencionální faktory, skupinová soudržnost, interpersonální učení, katarze, identifikace, univerzalita, vedení, znovuoobjevení rodinných témat, dodávání naděje.**

## ZÁVĚR

Z výsledků kvalitativní analýzy procesu vybrané techniky Večírek částí a rozhovorů s dotazovanými účastníky, kteří se zúčastnili víkendové skupiny, vyplývá, že jako nejdůležitější vidí možnost sdílení ve skupině. Zážitek a jeho reflexi ve skupině vnímají jako to podstatné k tomu, aby se dozvěděli něco o sobě, lépe poznali sebe v různých situacích. Proces vedeného zážitku jim pomohl uvědomit si, že rozhodnutí mají ve svých rukou a že jsou za ně odpovědní.

Vycházím z toho, že mnozí odborníci jako Smékal a další, o které se ve své práci opírám, došli k závěru, že nelze uskutečňovat sebepoznání jinak, než pravidelně sledovat vlastní jednání a zkoumat jeho motivy, podmínky, průběh a výsledky. Skutečného souladu mezi ideálním a reálným sebepojetím může být dosaženo schopností vidět sebe sama takovým, jaký skutečně jsem“ (Smékal in Moosová, 2006, s. 30). Oporu pro zhodnocení, jak přispěl zážitek z Večírků částí k sebepoznání, mi nabídl i výzkum terapeutických faktorů, který provedl Yalom. Z analýzy Večírků částí a rozhovorů jsem zjistila, že zážitek a jeho reflexe pomáhá sebepoznání. A čím hlubší byl zážitek, tím více terapeutických faktorů se v reflexi dotazovaných objevovalo.

Tato práce v teoretickém rámci pojednává o vnímání a způsobu nahlížení na sebe sama, vnímání druhých prostřednictvím práce ve skupině. Monitoruje dění ve skupinových procesech. V mnohých částech teorie je propojována s úkoly či pojetím sociální pedagogiky. V praktické části doplňuje a vysvětluje teoretické poznatky pomocí popisu a analýzy procesu v praxi. Jako přínosnou vidím svou práci spíše jako podnět pro zamyšlení jít dál, hlouběji, do jiných oborů, k dalším cílovým skupinám, do výchovy, vzdělávání, do praktického života.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BLATNÝ, Marek., PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- [2] CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-428-1.
- [3] DOLÁK, Antonín. *Jáství a svobodná vůle*. Brno: Institut mezioborových studií, 2013. ISBN 978-80-87182-40-6.
- [4] ELLIS, Albert, MACLARREN, Catharine. *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-947-X
- [5] FORSYTH, R. Donelson. *Group Dynamics*. Thomson Learning, Inc. 2006. Dostupné také z URL:[https://www.cengagebrain.com.mx/content/forsyth68220\\_0534368220\\_02.01\\_chapter01.pdf](https://www.cengagebrain.com.mx/content/forsyth68220_0534368220_02.01_chapter01.pdf)
- [6] HARGAŠOVÁ, Marta. *Skupinové poradenství*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN
- [7] HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Budka, 1993. ISBN
- [8] HELUS, Zdeněk. *Psychologické problémy socializace osobnosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
- [9] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN ISBN 978-80-7367-485-4.
- [10] HORSKÁ, Jana. *Sociální práce se skupinou*. Studijní opora předmětu Sociální práce ve veřejné správě. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2007
- [11] KOMÁRKOVÁ, Růžena., SLAMĚNÍK, Ivan., VÝROST, Josef. *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0180-4.
- [12] KRATOCHVÍL, Stanislav. *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén, 2005. ISBN
- [13] KRAUS, Blahoslav. *Základy soc. pedagogiky*. 1.vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN
- [14] KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.



- [15] KUZNÍKOVÁ, Iva. *Pokročilé metody sociální práce se skupinami*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2013. ISBN 978-80-7464-471-9
- [16] MAŠÁT, Vladimír. *Vybrané postupy práce se skupinou*. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4. Dostupné také z URL: [https://is.jabok.cz/do/JA10/954367/955291/Socialni\\_prace\\_se\\_skupinou.pdf](https://is.jabok.cz/do/JA10/954367/955291/Socialni_prace_se_skupinou.pdf)
- [17] MENTZOS, Stavros. *Přehled psychodynamiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0018-5
- [18] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4
- [19] NEDĚLNÍKOVÁ, Dana. *Úvod do sociální práce se skupinou*. Ostrava: Koefeldova škola, 2004. ISBN 80-239-4030-9
- [20] NYKL, Ladislav. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: Přístup zaměřený na člověka*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4055-3.
- [21] PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*. Brno: Institut mezioborových studií. 2009.
- [22] PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN
- [23] RIEGER, Zdeněk. *Lod' skupiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN
- [24] ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.
- [25] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8.
- [26] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu*. 6. revidované a doplněné vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- [27] SATIROVÁ, Virginia. *Kniha o rodině*. 2.vyd. Praha: Práh, 2006. ISBN
- [28] SATIROVÁ, Virginia. a kol. *Model růstu. Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. ISBN
- [29] SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister a Principál, 2007. ISBN 80-86598-65-9.
- [30] STRAUSS, Anselm., CORBIN, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Nakladatelství Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-.

- [31] VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1819-4
- [32] VÝROST, Josef., SLAMĚNÍK, Ivan. *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [33] VYBÍRAL, Zdeněk, ROUBAL, Jan. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7
- [34] VYMĚTAL, Jan., REZKOVÁ, Vlasta. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-561-X
- [35] YALOM, D. Irvin. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové: KONFRONTACE, 1999. ISBN 80-86088-05-7.
- [36] Bakalářská diplomová práce. Řízené využití zážitku a jeho reflexe při outdoorových aktivitách adolescentů, Bc. Hana Moosová
- [37] Diplomová práce SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA jako obor studia na vysokých školách v České republice, Bc. Šárka Coufalová
- [38] <http://www.osobni-horoskop.cz/jean-hardy---assagioli-a-jeho-psychosynteacuteza.html>
- [39] <http://www.satirova.cz/>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

TSTS Transformační systemická terapie Satirová

NASW Národní asociace sociálních pracovníků

Apod. A podobně

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 Ledovec osobnosti

Obrázek 2 Interakční kruh sebehodnocení a hodnocení

Obrázek 3 – práce ve skupině

Obrázek 4 a 5 – příprava herců na Večírek částí

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Výhody a nevýhody práce se skupinami

## **SEZNAM PŘÍLOH**

## **PŘÍLOHA P I:**