

Jaroslava Dosedlová



TERAPIE TANCEM

**Role tance v dějinách lidstva
a v současné psychoterapii**



 **GRADA®**

Věnuji svým rodičům

Jaroslava Dosedlová

TERAPIE TANCEM

Role tance v dějinách lidstva
a v současné psychoterapii

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

TERAPIE TANCEM

Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4840. publikaci

Recenzovali:

prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.
prof. PhDr. Mojmír Svoboda, CSc.

Ilustrace Mgr. Marcela Hebertová
Odpovědná redaktorka Šárka Vieweghová
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 184
Vydání 1., 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3711-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8056-6 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8057-3 (ve formátu EPUB)

OBSAH

PŘEDMLUVA (<i>Mojmír Svoboda</i>)	11
SLOVO ÚVODEM	15

I. TANEC V PRŮBĚHU DĚJIN LIDSTVA

1. TANEC V PRAVĚKU	19
1.1 Období lovu, rybolovu a sběru (paleolit, starší doba kamenná, 40 000 – 10 000 př. n. l.)	21
1.2 Lov a sběr spojený s pastevectvím (mezolit, střední doba kamenná, 10 000 – 7 000 př. n. l.)	22
1.3 Zemědělství (neolit, mladší doba kamenná, od 8 000 př. n. l.)	26
1.3.1 <i>Tance vztahující se k polním pracím</i>	27
1.3.2 <i>Tance spojené s počasím</i>	28
1.3.3 <i>Tance provádějící významné události lidského života</i>	29
2. TANEC VE STAROVĚKU	34
2.1 Egypt (3000–332 př. n. l.)	35
2.1.1 <i>Tance náboženské</i>	35
2.1.2 <i>Pohřební tance</i>	36
2.1.3 <i>Tance ve zbrani</i>	36
2.1.4 <i>Tance pro zábavu</i>	36
2.1.5 <i>Gesta</i>	37
2.2 Mezopotámie (3000–331 př. n. l.)	37
2.3 Palestina (1300 př. n. l. – 135 n. l.)	38
2.4 Kréta (2500–1200 př. n. l.)	40
2.5 Řecko (750 – 2./1. stol. př. n. l.)	42
2.5.1 <i>Tance válečné</i>	44
2.5.2 <i>Náboženské tance</i>	45
2.5.3 <i>Soukromé tance, rituály a zábavy</i>	47
2.5.4 <i>Tanec jako součást divadla</i>	48

2.6	Římská říše (753 př. n. l. – 476 n. l.)	48
2.6.1	<i>Tanec ve starověké době královské</i>	49
2.6.2	<i>Tanec v době republiky (5.–1. stol. př. n. l.)</i>	50
2.6.3	<i>Tanec v době císařství (1.–4. stol. n. l.)</i>	51
2.7	Byzantská říše (395–1453 n. l.)	52
2.8	Indie (2500 př. n. l. – 700 n. l.)	53
3.	TANEC VE STŘEDOVĚKU	55
3.1	Selský tanec	56
3.2	Dvorský tanec	57
3.3	Tanec ve 14. století (doba morových epidemií)	58
3.3.1	<i>Tanec sv. Víta</i>	58
3.3.2	<i>Tanec smrti</i>	59
3.3.3	<i>Tarantismus</i>	59
3.4	Tanec v 15. a 16. století (vlašský tanec)	60
3.5	Tanec v 17. a 18. století	61
3.6	České lidové tance	62
4.	TANEC V NOVOVĚKU	65
4.1	Klasický tanec	65
4.2	Moderní výrazový tanec	67
4.3	Postmoderní taneční formy	68
4.4	Socializační a osvobozující role tance	69
 II. TANEČNÍ TERAPIE 		
5.	VZNIK A VÝVOJ	77
6.	VYMEZENÍ TANEČNĚ-POHYBOVÉ TERAPIE	80
6.1	Specifika taneční a pohybové terapie	83
7.	VYBRANÉ FORMY A TECHNIKY TANEČNÍ TERAPIE A JEJICH TEORETICKÉ ZÁZEMÍ	85
7.1	Bazální tanec Marian Chaceové	85
7.2	Autentický pohyb Mary Starks Whitehouseové	86
7.3	Body-ego technika Trudi Schoopové	87
7.4	Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové	88
7.5	Taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu	92

7.6	Taneční terapie jako primitivní exprese	96
7.6.1	<i>Skupina</i>	101
7.6.2	<i>Rytmus</i>	102
7.6.3	<i>Vztah k zemi</i>	103
7.6.4	<i>Jednoduchost pohybu</i>	104
7.6.5	<i>Opakování</i>	104
7.6.6	<i>Taneční variace přesně zadávané terapeutem</i>	104
7.6.7	<i>Hlasový doprovod</i>	105
7.6.8	<i>Binarita</i>	105
7.6.9	<i>Trans</i>	106
7.6.10	<i>Hra s transgresí</i>	106
7.6.11	<i>Sublimace</i>	106
7.6.12	<i>Rituál</i>	106
7.7	Psychobalet	107
8.	INDIKACE A KONTRAINDIKACE TANEČNÍ TERAPIE	112
8.1	Rehabilitace.	112
8.2	Děti a dospívající mládež.	114
8.3	Stárnoucí populace	114
8.4	Nemocní Alzheimerovou chorobou.	114
8.5	Jiné duševní choroby	115
8.6	Kontraindikace	115
9.	ÚČINNOST TANEČNÍ TERAPIE	116

III.

TANEČNÍ TERAPIE JAKO SOMATICKÁ TERAPIE

10.	LIDSKÉ TĚLO V DĚJINÁCH EVROPSKÉHO MYŠLENÍ A V SOUČASNÉ PSYCHOLOGII.	121
10.1	Vliv vývoje a minulých zkušeností na tvorbu body image	129
10.1.1	<i>Kulturní socializace</i>	129
10.1.2	<i>Interpersonální zkušenosti</i>	129
10.1.3	<i>Fyzické vlastnosti</i>	129
10.1.4	<i>Osobnostní charakteristiky</i>	130
10.2	Vliv nedávných událostí a procesů na tvorbu body image	130
10.2.1	<i>Aktivující události a kognitivní procesy</i>	130
10.2.2	<i>Seberegulační strategie a procesy</i>	131

11. VYBRANÉ SMĚRY SOMATICKÝCH PSYCHOTERAPIÍ	133
11.1 Reichova charakterově analytická vegetoterapie	135
11.2 Lowenova bioenergetická analýza	137
11.2.1 Schizoidní charakterová struktura	138
11.2.2 Orální charakterová struktura	139
11.2.3 Psychopatická charakterová struktura	140
11.2.4 Masochistická charakterová struktura	141
11.2.5 Rigidní charakterová struktura	142
11.3 Pesso Boyden terapie	143
11.4 Koncentrativní pohybová terapie	144
11.5 Psychogymnastika	145
11.6 Body-mind centering	147
12. ZÁKLADNÍ TERAPEUTICKÉ TECHNIKY SOMATICKÝCH PSYCHOTERAPIÍ	148
12.1 Rozvoj tělesného sebeuvědomění	148
12.2 Práce s energií	149
12.3 Uzemnění	150
12.4 Práce s dotekem	151
12.4.1 Dotek země	152
12.4.2 Dotek ohně	153
12.4.3 Dotek vody	153
12.4.4 Dotek vzduchu	154
12.5 Práce s dechem	154
12.6 Práce s hlasem	155
12.7 Práce s očním kontaktem	155

IV.

TANEČNÍ TERAPIE JAKO ARTETERAPIE

ÚVODEM	159
---------------	------------

13. ARTETERAPIE V KONTEXTU VYBRANÝCH PSYCHOTERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ	160
13.1 Psychoanalytické a psychodynamické přístupy	160
13.1.1 Odhalení a vhléd	160
13.1.2 Sublimace	161
13.1.3 Práce se symboly	161

13.2 Humanistické přístupy	162
13.3 Kognitivně-behaviorální přístupy	165
13.4 Systémové přístupy	166
13.5 Eklektické a integrativní přístupy	167
ZÁVĚR.	170
SUMMARY	172
LITERATURA.	174
REJSTŘÍKY.	182

PŘEDMLUVA

Psychoterapie již před dávnou dobou vešla do věku dospělosti. Připomeneme-li si prehistorické praktiky mezopotámských ochránců zdraví, vedla cesta ve společnosti starověkých egyptských kněží dále přes antiku až k počátkům novověku. V samostatný obor vyústila v 19. století, zejména v jeho posledních desetiletích. Psychoanalýza (bez ohledu na to, jaký kdo má na ni názor), představovala úhelový kámen a počátek systematické a vědecky podložené terapie a nahradila dřívější postupy založené na přáních, zkušenostech a rituálně-náboženských idejích.

Současná psychoterapie se rozrostla do značných rozměrů. Pro mnohé znamená naději, pro jiné způsob obživy. Zejména období po druhé světové válce lze mj. charakterizovat jejím masivním rozvojem; psychoterapeuti se scházejí na mnoha odborných setkáních, na jejich ordinace narážíme stále častěji. Je nezpochybnitelné, že dominují dvě základní tendence: na jedné straně jsme svědky rozvoje nových směrů, metod a technik, na druhé straně sílí snahy o integraci či syntézu terapeutických postupů. Tento nůžkový efekt přetrvává do současnosti. V roce 1985 se ve Phoenixu v USA konal první velký kongres, který měl přispět k integraci psychoterapeutických směrů. Účast světově proslulých psychoterapeutů byla více než reprezentativní. Moudří muži přednesli svoje stanoviska, vyslechli stanoviska jiná, označili je za zajímavá, nicméně setrvali na svém. Do dnešní doby proběhlo již několik „integrativních“ setkání, ke sblížení jednotlivých škol však nedošlo.

Touze být zakladatelem a představitelem nového směru se neodolává snadno, takže často jen nepodstatné změny jsou postulovány jako zásadní odlišnosti, povyšující jejich objevitele na otce zakladatele něčeho nového.

Pomineme-li výše uvedenou touhu po vyniknutí některých výrazně ambiciózních jedinců, musíme vyslovit názor, že rozdílnost, různost a diferencovanost psychoterapeutických postupů je nezbytná. Nelze najít univerzální recept vyhovující všem. Postmodernismus (často vysmíváný, často adorovaný) vyznává multiplicitu, mnohoznačnost, paralelní existenci a prolínání různého. Kdeco může mít mnoho příčin a jakákoliv příčina má zase mnoho různých důsledků, s čímž musí ve své práci počítat každý psycholog. Odlišnost problémů a jejich nositelů vyžaduje mnohost terapeutických přístupů, škol, metod a technik.

K relativně „mladým“ terapeutickým postupům lze přiřadit terapii tancem, přestože tanec sám je spojen s historií lidstva od samého počátku. Vždy měl psychoterapeutický náboj, pomáhal ulehčovat život, přenášet člověka přes těžká období, vyjadřoval radost, někdy pomáhal i přežít. Tanec je fenomén kulturní, umělecký, antropologický, zjemňující, obohacující a povznášející lidskou duši i komunikaci. Má dar redukovat úzkost a pomáhá překonat to, co nejde překonat jinak.

U tance jako u jiných nonverbálních psychologických metod jde o proniknutí do expresivních procesů, zatímco verbální vyjadřování je spojeno s reaktivními procesy, s asociacemi a interpretacemi. Tanec tak vstupuje do hlubších vrstev lidské psychiky.

Pohyby prozradí i to, co lze verbálně skrýt. Naší snahou není dosáhnout nechtěného odhalení. Nechceme „přistihnout“ někoho při nepravdě, jen lépe vidíme radiály myšlení, cítění, postojů, vztahů. V pohybu nelze předstírat tolik jako ve slovech. Jazyk je rafinovaný nástroj; čím více jej ovládáme, tím více dokážeme sdělení modifikovat. V motorickém vyjadřování nejsme tak zběhlí a trénovaní, nedokážeme ho kontrolovat ve stejné míře jako slova. I v tom je moc a autentičnost tance.

K tanci netřeba slov, překračuje kultury, je „němým uměním“, ale mluví výrazy silnějšími než cokoliv jiného. Když se lidé báli a neuměli svůj strach vyjádřit, tančili. Když „přetékali“ nadšením či radostí, vyjádřili to pohybem. Pro tanečníka není důležité společenské zařazení: středověcí sedláci tančili zemité a syrové tance, oproti tomu na francouzském dvoře vyrostlo umění tanců sofistikovaných a vyumělkovaných. Plesy se staly imanentní součástí národního uvědomování a obrození nejen v našich zemích.

Tam, kde civilizace nenabídla racionální výklad světa, slouží tanec primární komunikaci, usnadňuje kontakty, má často erotický náboj, vyjadřuje radost, slouží k zahánění zlých duchů i nemocí, pomáhá ovládat přírodní živly a cykly, zahání obavy a osvobozuje od nich. Tanec je přístupný všem, zdravým i lidem s nemocemi ducha či těla. Je součástí života dospělých, dětí, jedinců invalidizovaných i těch, kterým jejich duševní onemocnění ztěžuje vyjadřovat se verbálně. Překračuje jazykové bariéry, vede k maximálnímu uvolnění, redukuje tenzi. V moderní psychoterapii nepůsobí izolovaně, taneční exprese bývá občas spojována s následnou verbální interpretací a vytváří se tak komplexní sdělení o jedinci.

Primitivní člověk tančil, aby se ochránil před neznámem a zlem, aby lov byl úspěšný, aby pole rodila. Aby zesílil svá přání, maloval je na stěny jeskyní, které si jezdíme prohlížet do Lascaux a jinam. Stejných postupů používá i psychoterapeut kombinující pohybovou terapii s výtvarnou arteterapií. Prolínání tance

a výtvarných projevů obohacuje tradiční terapii, v níž dominuje verbalizace. Hledání prazákadů „duše“ a jejího vztahu ke světu vedlo k příklonu mnoha významných umělců (jmenujme namátkou Picassa) k zájmu o primitivní umění i o tvorbu psychicky nemocných, což vyústilo ve vznik „art brut“ – syrového umění.

Tanec přináší do psychoterapie, která je v moderním pojetí převážně verbální, zcela nové chápání percepce i behaviorálních procesů. Ani tzv. taneční terapie není homogenní, což demonstruje autorka této knihy. V konkrétních tanečních terapiích se odrážejí i jednotlivé směry psychoterapie, ať již mají syntetický, analytický či integrativní přístup ke světu.

Mimo rámec psychoterapie existují zvláštní formy tance i jako součást kultury – např. rotační tance tureckých dervišů, v kultu voodoo v Karibiku či při navozování transových stavů pomocí hektického rytmu bubeníků při tzv. *terpsychoraetrance therapy*.

Autorka píše o tématu, které doprovází celou její dosavadní profesní kariéru. Své vědomosti stále rozšiřuje a také – což je obzvlášť významné – získává nové a nové praktické zkušenosti, ať již v renomovaných kurzech v zahraničí, tak i při vlastní práci s lidmi, kteří pomoc chtějí a potřebují. V našem odborném písemnictví vyplňuje předkládaná kniha mezeru způsobem více než dostačujícím, kromě deskripce mnoha přístupů a forem nabízí čtenáři i jejich interpretaci.

Mojmír Svoboda

SLOVO ÚVODEM

Když jsem na přelomu osmdesátých a devadesátých let 20. století studovala psychologii v Brně na Masarykově univerzitě, byla u nás taneční terapie směrem téměř neznámým a já sama jsem o její existenci neměla ani tušení. Seznámila jsem se s ní až na studijní stáži ve Francii o několik let později. Terapie tancem mě velmi zaujala, proto jsem se do Francie vydala znovu, tentokrát již s konkrétním cílem ji studovat. Po návratu jsem vyhledávala další kurzy v Čechách i na Slovensku (většinou vedené zahraničními lektory) a vzdělávala jsem se i v příbuzných oborech, především v psychoterapii orientované na tělo. Zkušenosti s uplatněním pohybu a tance v práci s lidmi jsem získávala vedením seberozejových kurzů pro studenty i běžnou populaci a vedením tanečně terapeutických hodin s pacienty Psychiatrické kliniky v Brně-Bohunicích. Získala jsem doktorát na základě obhajoby dizertační práce, která taneční terapii v té době u nás do odborného světa uváděla.

Po dvaceti letech, v druhé dekádě 21. století, je taneční terapie v psychologických kruzích již proudem známým a žádaným. Neznamená to však, že si všichni odborníci nebo i veřejnost představují pod tímto označením totéž. Obklopují nás letáčky lákající na afrotance, transovní tance, kruhové tance, tance pěti rytmtů, diskutuje se o terapeutické funkci břišních tanců, flamenka nebo street dance. Spadají všechny tyto taneční aktivity do rámce taneční terapie? Jak se taneční terapie definuje a vymezuje?

To je jedna z nejdůležitějších otázek, na kterou budeme hledat v této knize odpověď. Nechceme se však přitom omezit jen na výčet asociací tanečních terapeutů, definic a teoretických východisek jednotlivých proudů taneční terapie, které vznikly a rozvíjejí se během posledních sedmdesáti let. Vždyť tanec provází člověka odnepaměti. Ani terapeutická funkce tance není žádnou „horkou“ novinkou. Proto je cílem této práce hledat sociální roli tance obecně a jeho terapeutickou roli zvlášť v průřezu kulturních dějin lidstva od pravěku až do současnosti, samozřejmě s těžištěm v současné psychoterapii.

Abychom mohli lépe charakterizovat uzdravné mechanismy tanečního pohybu, vrátíme se nejprve do minulosti. Spolu s pravěkým lovcem se ponoříme do magických rituálů zaklínání, s prvními zemědělci budeme tancem prosit o dešť, s egyptským faraonem ukazovat Slunci jeho cestu. Ve starověkém Řecku

podlehne nekontrolovatelnému šílenství dionýsií, a když vystřízlivíme, pravou míru nám vrátí Platon. Těžko však zůstaneme stoicky klidní při pohledu na rafinovanou svůdnost římských erotických tanečnic. Ztratíme tím sice červenou nit posvátného rozměru tanečního obřadu, ale budeme tančit dál, nedbajíce na rozhorlená kázání středověké církve. Tanečním transem se budeme snažit zachránit před morovou nákazou ve 14. století i před nejistotou století dvacátého.

V dalších kapitolách se již budeme plně věnovat taneční terapii, podmínkám jejího vzniku, jejímu vymezení a teoretickému zázemí jednotlivých směrů. Mým záměrem není podat vyčerpávající výčet všech tanečněterapeutických směrů a jejich představitelů (nejčastěji představitelék), který zůstává stále otevřený. Snažím se spíše zachytit podstatu jejich terapeutické práce a sledovat ji v kontextu teoretických přístupů velkých psychologických škol, od psychoanalýzy a dynamické psychologie přes kognitivně-behaviorální a humanistickou psychologii až k integrativním a eklektickým směrům. Taneční terapii zasadíme rovněž do kontextu somatických, na tělo orientovaných terapií a budeme hledat styčné body jejich účinných terapeutických faktorů. Poslední kapitola je věnována taneční terapii jako jedné z forem arteterapie a diskusi o případných léčivých účincích umění samotného.

Zasazení taneční terapie do širšího rámce kulturní historie, kulturní antropologie a teorie psychoterapie považuji za důležité. Věřím, že díky tomu dojdeme se čtenáři k závěru, že ne každý tanec je taneční terapií, ale na druhé straně že neexistuje ani jen jeden jediný správný způsob tanečněterapeutického působení.

V Brně 9. září 2011

Jaroslava Dosedlová

I.
TANEC V PRŮBĚHU
DĚJIN LIDSTVA

