



Imaginace



Imaginace

- **Řízené představy a hudba** je široce uznávaný muzikoterapeutický přístup. Je zcela v souladu s prověřenými postupy léčitelských rituálů mnoha tradičních kultur.
- Jde o naslouchání hudbě v uvolněném stavu s cílem povzbudit představivost, vnímání symbolů a pocitů.
- Má podpořit kreativitu, zprostředkovat uzdravující zážitky a zvýšit porozumění vlastní osobě.
- S představami je možné pracovat v tichu, ale s hudbou se tato práce mnohonásobně usnadní.



Relaxace před imaginací

- Práce s hudbou a představivostí vyžaduje přípravu, která začíná **progresivní relaxací**.
- Ležíme na zádech se zavřenýma očima.
- Soustředíme se na svůj dech a postupné uvolňování svalového napětí. Terapeut přitom může slovně vést klienty k postupnému uvolňování jednotlivých částí těla.
- Schopnost klientů zcela se při relaxaci uvolnit je třeba postupně trénovat.
- K relaxaci je vhodná klasická instrumentální hudba, která svým charakterem není příliš dramatická. Vhodná délka trvání je deset až dvacet minut. Důležitý je také terapeutův klidný a příjemný hlasový projev, v ideálním případě sladěný s hudbou.



Slovní vodítko při imaginaci

- Slovní vodítko by se mělo odvíjet od příjemného, **bezpečného místa**. *„Představte si, že jste v krásném, teplém, zeleném údolí. Svítí slunce a zpívají ptáci...“*
- Druhá projektivní fáze řízené představivosti by měla být **otevřenější** a nabídnout každému účastníkovi několik možností. *„Stezka v lese se větví různými směry, člun na jezeře pluje do neznáma, necháváme se vést dítětem...“* Tyto návrhy by měly každému umožnit vytvořit si vlastní jedinečné představy, jež vycházejí více z jeho nitra než z vnějšího rámce.
- Slovní pokyny mohou obsahovat další prvky, které umožní účastníkům vyrovnávat se s dalšími projektivními úkoly. *„Jakmile člun přepluje jezero, je třeba z něj vystoupit a prozkoumat okolí, na konci stezky lesem mne někdo čeká, dítě mne vede a chce mi něco ukázat...“*
- Slovní pokyny by měly být co nejjednodušší, nejjasnější a co nejméně direktivní. Měly by poskytnout **promítací plátno, na které si může účastník promítnout svůj vnitřní svět**.
- Charakter slovního projevu by měl korespondovat s charakterem hudby.



Slovní vodítko

- Při vedení skupiny nemluvte příliš rychle.
- Modulujte zvuk vaší řeči přiměřeně ke zvuku hudby.
- Nebudte příliš direktivní.
- Nevytvářejte scénáře, které mohou být těžké nebo bolestné pro představy některých účastníků. (Např: představte si šťastné okamžiky dětství...)



Výběr hudby k imaginaci

- Vhodná je spíše instrumentální než vokální hudba, vokální hudba mívá specifický kontext a je příliš určující.
- Uklidňující hudba je v zásadě vhodnější k vyvolání a k podpoře zkoumání vlastního nitra a představ než hudba povzbuzující, zvláště pak než hudba výslovně rytmická.
- Představy člověka mnohem více souvisejí s jeho vnitřním naladěním než s konkrétním hudebním podnětem.
- Hudba podněcující představivost slouží jako katalyzátor a pomůže ujasnit si pocity spojené s aktuálními problémy.
- Je důležité si uvědomit, že samotná hudba nemůže vyvolat úzkost nebo smutek, ale rozboří ochranné valy, které brání, abychom si jej uvědomovali.



Možné obtíže při imaginaci

- Jsou lidé, kteří se jen těžko dokáží uvolnit, zavřít oči a představit si bezpečné místo. Možná proto, že nikdy nebylo součástí jejich zkušenosti. S takovými je třeba delší dobu nacvičovat pouze uvolňovací fázi – postupný autogenní trénink.
- Jiní bez potíží vstoupí do první fáze, ale nedokážou postoupit dále, opustit bezpečné místo, jít do neznáma a podstoupit riziko, které se někomu může zdát až příliš hrozivé. Rozpoznáme-li významné zablokování v této fázi, mělo by se stát součástí individuální terapie.
- Někdy se mohou objevit představy, které jsou příliš naléhavé a vyvolávají úzkost. Klient by měl být upozorněn, že je v takovém případě možné otevřít oči a působení představ zmírnit.



Reflexe imaginace

- Všechny zážitky a výzvy z hudby a představ se začínají sdělovat až **po doznění hudby** v zpracovávají se spolu se zkušenostmi skupiny.
- Je třeba získat reakce od **všech členů skupiny**, nejen od těch, kteří se hlásí.
- Je možné zkoušet rozvíjet myšlenky účastníků vyplývající ze zážitků při imaginaci a pomáhat jim **lépe rozumět pocitům**.
- Někdy je možné identifikovat **společné problémy** a témata, která účastníci prožívají.
- Terapeut musí být otevřený a **nepředpojatý k pocitům**, které mohou být vyjadřovány a sdíleny.
- Je třeba ujistit účastníky, že se jejich zážitky a pocity budete nadále zabývat a že **budou řešeny** (v dalších lekcích či v terapii).
- Pokud někdo ze skupiny vyjadřuje, že měl mimořádně významný zážitek při hudbě a představách, kvůli kterému je neklidný a potřeboval by čas k plnějšímu vyjádření zážitků, může **pokračovat v práci** s terapeutem v pozdějším čase, za použití stejné hudby.