

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**



**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Marián Vanek

**Faktory společenského tance působící na rozvoj  
partnerských vztahů**

**Ballroom Dancing Factors Affecting the Development of Couple Relationships**

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

Studijní program: Psychologie, obor Psychologie a speciální pedagogika

2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma “Faktory společenského tance působící na rozvoj partnerských vztahů” vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

10. 4. 2014

.....  
Marián Vanek

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu bakalářské práce docentu Vladimíru Chrzovi za jeho cenné rady, ochotu a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

Rovněž bych chtěl poděkovat účastníkům výzkumu za vstřícnost při získávání potřebných informací a podkladů, a dále všem blízkým, kteří mě podpořili v přání věnovat značnou část svého života společenskému tanci, díky čemuž mohla tato práce vzniknout. V této souvislosti patří zvláštní poděkování mým dosavadním tanečním partnerkám Anně-Marii, Alexandře a Nině, které mě věrně doprovázely během mé prozatím šestileté taneční cesty, a od kterých jsem se mnoho naučil nejen v tanci.

.....  
Marián Vanek

**NÁZEV:**

Faktory společenského tance působící na rozvoj partnerských vztahů

**AUTOR:**

Marián Vanek

**KATEDRA:**

Psychologie

**VEDOUcí PRÁCE:**

Doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

**ABSTRAKT:**

Bakalářská práce se zabývá účinnými faktory společenského tance, které mají vliv na rozvoj partnerských vztahů. Zároveň je diskuzí o možné využitelnosti platformy společenského tance v párové terapii a poradenství. K určení účinných faktorů byly využity znalosti a zkušenosti profesionálních tanečních učitelů, s nimiž byly provedeny rozhovory metodou nestrukturovaného interview. Ke zvýšení kontroly validity a ilustraci tématu byl zároveň pořízen rozhovor s jedním manželským párem, který se společenskému tanci věnuje, a zúčastněné pozorování jejich tanečních lekcí. Teoretickým rámcem výzkumu je participativní paradigma a principy kvalitativního přístupu v psychologii. Rozhovory byly analyzovány metodou trojího kódování, čímž vznikly dva modely. První model znázorňuje 7 faktorů společenského tance působící na rozvoj partnerských vztahů, jedná se o mediaci tanečního učitele, trénink komunikace, nácvik řešení problémů, tělesnou rezonanci, společnou činnost, estetičnost a neutrální prostředí. Druhý model vychází z Vygotského pojetí mediované akce a ukazuje podobnosti a rozdíly v klíčových aspektech činnosti u párového poradenství a individuálních lekcí společenského tance, čímž naznačuje možnosti transferu z jedné oblasti do druhé. Vzhledem k malému počtu studií souvisejících s daným tématem je jedním z důležitých cílů této práce upozornit na málo prozkoumaný fenomén a vyzvat k dalšímu výzkumu v této oblasti.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Společenský tanec, rozvoj partnerských vztahů, manželská a párová terapie, tanečně-pohybová terapie, účinné faktory

**TITLE:**

Ballroom Dancing Factors Affecting the Development of Couple Relationships

**AUTHOR:**

Marián Vanek

**DEPARTMENT:**

Department of Psychology

**SUPERVISOR:**

Doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

**ABSTRACT:**

The bachelor thesis deals with the factors of social dances that have an impact on the development of couple relationships. Another theme is the discussion about possible use of ballroom dancing in couple therapy and counseling. Unstructured interview method with professional dance teachers was used to gain insight into effective factors of ballroom dancing. Interview with one married couple and record of participant observation of their dance lessons was also collected to increase validity. The theoretical framework of this thesis is participatory research paradigm and principles of qualitative approach in psychology. Interviews were analyzed by the method of triple encoding. Two models were then created. The first model shows the seven factors of ballroom dancing affecting the development of couple relationships. It is a dance teacher mediation, communication training, problem solving training, body resonance, shared activity, aesthetics and neutral environment. The second model based on Vygotsky's concept of mediated action shows the similarities and differences in key aspects of couple counseling and individual lessons of ballroom dancing. This model suggests the possibilities of transfer from one area to another. One of the important objectives of this study is to highlight the little studied phenomenon and call for further research in this area.

**KEYWORDS:**

Ballroom dancing, social dance, couple therapy and counseling, dance/movement therapy development of couple relationships, effective factors.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD</b> .....	str. 8
<b>2 TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	str. 12
<b>2.1 Společenský tanec</b> .....	str. 12
<b>2.2 Psychoterapeutické využití argentinského tanga</b> .....	str. 15
<b>2.3 Vliv společenského tance na partnerské vztahy</b> .....	str. 16
<b>2.4 Tanečně-pohybová terapie</b> .....	str. 21
<b>2.5 Manželská a párová terapie a poradenství</b> .....	str. 25
<b>2.6 Shrnutí důležitých pojmů</b> .....	str. 27
<b>3 IDEOVÝ A TECHNICKÝ PLÁN VÝZKUMU</b> .....	str. 29
<b>3.1 Výzkumný problém</b> .....	str. 29
<b>3.2 Výzkumné otázky</b> .....	str. 30
<b>3.3 Teoretický rámec</b> .....	str. 31
<b>3.4 Metoda získání dat a výzkumného souboru</b> .....	str. 32
<b>3.5 Metoda zpracování dat</b> .....	str. 32
<b>4 ANALÝZA EMPIRICKÝCH DAT</b> .....	str. 35
<b>4.1 David a Jana</b> .....	str. 35
<b>4.2 Kategorie</b> .....	str. 37
<b>4.2.1 Tanečníci</b> .....	str. 37
<b>4.2.2 Problémy</b> .....	str. 38
<b>4.2.3 Nutnost řešení</b> .....	str. 41
<b>4.2.4 Neutrální prostředí</b> .....	str. 42
<b>4.2.5 Společná činnost</b> .....	str. 42
<b>4.2.6 Sebevyměření</b> .....	str. 44
<b>4.2.7 Tělesná rezonance</b> .....	str. 45
<b>4.2.8 Vedení a následování</b> .....	str. 46
<b>4.2.9 Úloha tanečního učitele</b> .....	str. 49
<b>5 ZOBECNĚNÍ</b> .....	str. 52
<b>5.1 Model účinných faktorů společenského tance v rozvoji partnerských vztahů</b> .....	str. 52
<b>5.2 Model porovnání aspektů činnosti párového poradenství a individuálních lekcí společenského tance</b> .....	str. 54
<b>6 DISKUZE</b> .....	str. 60
<b>7 ZÁVĚR</b> .....	str. 63

<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>str. 64</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>str. 68</b>
<b>Příloha č. 1: Přepis rozhovoru s tanečním učitelem č. 1 - Petra</b>	
<b>Příloha č. 2: Přepis rozhovoru s tanečním učitelem č. 2 - Petr</b>	
<b>Příloha č. 3: Přepis rozhovoru s manželským párem – David a Jana</b>	
<b>Příloha č. 4: Zápis z pozorování tanečních lekcí Davida a Jany</b>	

## 1 ÚVOD

*“BALLROOM DANCE IS A MOVING CONVERSATION.*

*We can interpret it in two ways – it is a conversation through movement of the body and it is a conversation that moves, emotionally touches, you and me.”*

*Alan Tornsberg, Blackpool Congress 2012<sup>1</sup>*

“You move and you move me” je v komunitě tanečníků soutěžního společenského tance notoricky známý bonmot. Toto sousloví v sobě skrývá základní principy nahlížení na společenský tanec okem tanečníka. Vyjadřuje propojenost těla a emocí v rámci pohybu a setkání dvou lidí. Společenský tanec se tančí v páru, je proto neustálou komunikací dvou lidí skrze pohyb těla.

Právě intenzivní interakce páru, muže a ženy,<sup>2</sup> je pravděpodobně nejspecifičtější rys společenského tance. Dalším důležitým rysem je podle mého názoru symbolická povaha činnosti, což ovšem není typické pouze pro tanec, ale pro celou oblast umění. Společenský tanec tak může fungovat jako symbolický odraz povahy partnerských vztahů. Doklady tohoto nahlížení na tanec lze nalézt také v jiných uměleckých formách, např. Adams (1982) se ve své literární studii zabýval metaforickým vyobrazením manželství skrze společenský tanec v díle Jane Austenové. S použitím metafory tance jako intervence sui generis se můžeme setkat také v párové terapii (Pincole, 2003).

Pro tanečníky je propojenost společenského tance se životem a vztahy zcela samozřejmá. Jakožto studenta psychologie a zároveň tanečníka mě přirozeně lákala představa o rozvíjení vztahů na základě zkušeností se společenským tancem. „Učení se tanci je nikdy nekončícím procesem boje a růstu”<sup>3</sup>. Začal jsem zjišťovat, zda se společenský tanec využívá také terapeuticky.

Zjistil jsem, že v Argentině se psychoterapeuticky využívá argentinské tango, které

- 
- 1 *“Společenský tanec je pohyblivý/dojímavý rozhovor, hýbe člověkem na dvou interpretačních rovinách, jako konverzace skrze pohyb těla a jako konverzace, která pohne, emocionálně zasáhne, tebe a mě.”* Ponechal jsem originální anglickou verzi citátu kvůli nemožnosti výstižně přeložit výraz “moving” ve své dualitě. Citováno volně dle videozáznamu lekce z Blackpoolského tanečního kongresu se souhlasem autora. <https://www.youtube.com/watch?v=oHUNlcudsno> [cit. 2014-03-27]
  - 2 Existují také disciplíny tzv. same-sex, kde spolu tančí příslušníci stejného pohlaví, jsou však spíše ojedinělé. Některé taneční školy také pořádají taneční kurzy pro nesmíšené páry, v Praze TŠ Plamínek, pozn. aut. Viz <http://www.czechtimes.cz/clanky/424-tanecni-trochu-jinak-poprve-v-praze> [cit. 2014-03-31] a <http://www.queerty.com/same-sex-ballroom-dancing-where-the-gays-tango-cha-cha-and-rumba-cheek-to-cheek-20100107/> [cit. 2014-03-31]
  - 3 Jacob, 1988, citováno z Pincole, 2003



začíná pronikat také k nám a prudce získává na popularitě.<sup>4</sup> Tématem teoretické bakalářské práce Lauterbachové byl právě moment rozvoje dyadických vztahů pomocí argentinského tanga (Lauterbachová, 2013), její práce shrnuje dosavadní vývoj výzkumu v této oblasti a do značné míry se překrývá s tématem mé práce, je však nutno podotknout, že argentinské tango je svým charakterem velmi specifické a v rámci této práce se jím primárně nezabývám. Vlivem klasického společenského tance na manželské vztahy se zabývá dizertační práce Ramony Hankeové z University of Pretoria v Jihoafrické republice (2006), která ve shodě s mými zjištěními shrnuje, že „se zdá, že neexistuje literatura, která by popisovala využití společenského tance v manželské terapii” (Hanke, 2006).

Existuje však tzv. tanečně-pohybová terapie, což je podle definice ADTA<sup>5</sup> „psychoterapeutické využití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince” (Čížková, 2005, str. 33), čili je primárně zaměřena na jednotlivce a obvykle využívá skupinovou dynamiku, vychází zejména z moderního tance. Doklady terapeutického užití společenského tance v rámci tanečně-pohybové terapie můžeme nalézt především u seniorské populace. Cílem je zde především navázání sociálních kontaktů, smysluplné využití volného času a rehabilitace (Veleta, Holmerová, 2004, str. 10).

Rešerše Kiepeové, Stockigtové a Keila (2012) mapovala studie proběhlé v letech 1995-2011 zabývající se vlivem taneční terapie a společenských tanců. Tyto studie prokázaly efektivitu společenských tanců v oblasti onemocnění srdce, Parkinsonovy choroby, demence a cukrovky, žádná z vybraných studií se ale nezabývala oblastí partnerských vztahů. Autoři navíc upozorňují na opatrnou interpretaci výsledků vzhledem k malému počtu kvalitních studií na jedné straně a nedostatečně popsáním intervencí na straně druhé. Pro budoucí výzkum proto doporučují kombinaci studií kvantitativního designu pro porovnání efektivity různých forem tanečních terapií na různé druhy onemocnění a kvalitativní studie přispívající k systematickému rozvoji taneční terapie a přesnějšímu popisu tanečních intervencí.

Zdá se tedy, že vliv společenského tance na rozvoj partnerských vztahů není z psychologického hlediska adekvátně popsán, což zabraňuje jeho potenciálnímu

---

4 [http://relax.lidovky.cz/v-argentinsky-nemocnicich-vyuzivaji-tanga-k-terapii-plz-zajimavosti.aspx?c=A130116\\_123529\\_In-zajimavosti\\_ape](http://relax.lidovky.cz/v-argentinsky-nemocnicich-vyuzivaji-tanga-k-terapii-plz-zajimavosti.aspx?c=A130116_123529_In-zajimavosti_ape) [cit. 2014-03-30]

5 American Dance Therapy Association

vědomému terapeutickému využití. Payne (2011, str. 18) upozorňuje, že „tanec jako umění a kreativní tanec ve smyslu improvizace mohou mít, podobně jako sport, terapeutické účinky, a přesto terapií nejsou, protože systematicky nerozvíjejí spojování vědomé a nevědomé zkušenosti“. Zároveň je však nutné si uvědomit, že provázanost původní umělecké formy a terapie z ní vycházející je značná. „Prvními tanečními terapeuty byli často původně profesionální tanečníci, kteří sami ocenili vliv taneční exprese na zrání vlastní osobnosti a chtěli tuto zkušenost předat dál“ (Dosedlová, 2012, str. 77). Stejně tak Veleta a Holmerová (2004, str. 11) vyjadřují názor, že bývalí profesionální tanečníci bývají výbornými tanečními terapeuty, protože mají dlouholetou zkušenost s propojováním pohybu a rytmu a jsou schopni vyjadřovat různé emoce v reakci na různé druhy hudby, musí se u nich však vyvinout určitá citlivost k tématům specifickým pro oblast terapie a musí se naučit tyto oblasti vědomě propojovat.

Pokud bychom tedy chtěli pátrat po způsobu, jak využít platformu společenského tance pro rozvoj partnerských vztahů ve smyslu podpůrné terapie či dokonce jako terapeutickou metodu, je nutné nejprve popsat principy či faktory, které mohou napomáhat rozvoji partnerského vztahu v situaci učení se společenskému tanci v jeho přirozeném prostředí. Z tohoto hlediska považuji za logické využít jako první zdroj informací taneční komunitu. Pokud by se podařilo zachytit na základě zkušeností tanečních učitelů některé faktory, které mají ze samé podstaty společenského tance nějaký vliv na partnerské vztahy, vznikla by půda otevírající další možnosti výzkumu. Naše práce je skromným vykročením k tomuto cíli.

Hlavním tématem bakalářské práce je tedy vliv společenského tance na rozvoj partnerských vztahů s následnou diskuzí o jeho možném terapeutickém využití. Primárním cílem je na základě rozhovorů se zkušenými tanečními učiteli popsat faktory specifické pro platformu společenského tance, které napomáhají rozvoji partnerských vztahů. Je nutné podotknout, že se budu zabývat společenským tancem ve smyslu „volnočasové společenské aktivity, kdy lidé tancují primárně pro své osobní potěšení“ (Penny, 1999), nikoli soutěžním společenským tancem, i když je samozřejmé, že zde existuje silné propojení mezi oběma formami, protože tanečními učiteli společenských tanců se obvykle stávají bývalí soutěžní tanečníci a naopak, sportovní tanec se vyvinul z tradice společenského tance (Odstrčil, 2004). Důležitým upozorněním je také to, že se nezabývám výukou společenského tance v tzv. tanečních.

Mé výzkumné otázky tedy zní:

O1. Je možné na základě zkušeností tanečních učitelů uvažovat o využití společenského tance v rozvoji partnerských vztahů?

Pokud ano, tak:

O2. Jaké faktory ve společenském tanci podporují rozvoj partnerských vztahů?

O3. Jaké podobnosti a rozdíly lze nalézt u párového poradenství a individuálních lekcí společenských tanců v procesu rozvoje partnerských vztahů?

V teoretické části proberu základní fakta o společenském tanci, tanečně-pohybové terapii a manželské terapii. Zvláštní prostor bude věnován dizertaci Ramony Hanke, protože přímo souvisí s výzkumnými otázkami. Ve třetí kapitole proberu ideový a technický plán výzkumu. Ve čtvrté kapitole se budu zabývat kategoriemi vzešlými z analýzy empirických dat, na což naváže pátá kapitola, ve které představím modely vzniklé z nalezených kategorií. Poté bude následovat diskuze o výsledcích a závěr.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

Cílem této části je především teoretická analýza současného stavu poznání, jde o přesnější vymezení oblasti, o kterou se zajímám a o stručné shrnutí poznatků, které se vztahují k tématu. Postupně proberu základní fakta o společenském tanci (kap. 2.1), pokusy o využití argentinského tanga v psychoterapii (kap. 2.2), tanečně-pohybovou terapii (kap. 2.4) a manželské poradenství (kap. 2.5).

Zvýšená pozornost bude věnována dizertační práci Ramony Hankeové (kap. 2.3), protože přímo souvisí s mým tématem. V závěrečné kapitole teoretické části (kap. 2.6) shrnu pro přehlednost důležité pojmy z předchozích kapitol.

### 2.1 SPOLEČENSKÝ TANEC

Tanec je obvykle definován jako „vyjádření emocí pomocí pohybu v reakci na hudbu“ (Veleta, Holmerová, 2004, str. 5). „Je to umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo a které pomocí citu a výrazu pracuje v čase a prostoru“ (Jebavá, 1998, str. 11). „Tanec zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka od nepaměti a společně s hudbou patřil k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření. Byl nedílnou součástí posvátných obřadů a rituálů, které se konaly u příležitosti důležitých událostí a mezníků v životě člověka“ (Čížková, 2005, str. 13). Tanec byl vždy součástí lidské kultury, dnes však slouží především zábavě (Odstrčil, 2004). Z hlediska moderního historického vývoje můžeme vysledovat tři hlavní linie tanečních stylů: lidový tanec, společenský tanec a umělecký tanec (Veleta, Holmerová, 2004, str. 5).

Hlavním rysem společenských tanců je to, že se tančí v rámci společenských událostí a je obvyklé, že se tančí v páru<sup>6</sup>. „Společenský tanec v moderní podobě začal vznikat koncem 18. století v souvislosti s Velkou francouzskou revolucí, protože došlo k určité demokratizaci, taneční kultura přestala být výsadou vyšších vrstev, na parketu najednou mohlo tančit více páru a tanečníci nebyli svázáni striktními pravidly“ (Šámalová, 2010, str. 14). Další rozvoj probíhal během celého 19. století, hlavními představiteli této epochy se staly valčík a polka. Během 20. století dostával společenský tanec v Evropě mnoho nových impulsů z jiných zemí, začaly se objevovat tance ze Severní a Jižní Ameriky, tedy foxtrotové rytmy, waltz či tango. Ve dvacátých letech se objevila potřeba nějakým způsobem sjednotit podobu různých tanců, čehož se ujmul

---

6 [http://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Social_dance) [cit. 2014-03-31]

angličtí učitelé tance a vytvořili tzv. internacionální styl, v němž standardizovali podobu nejoblíbenějších tanců, jejich základní variace a požadavky na hudební doprovod. Rozšíření o další tance nastalo v období mezi světovými válkami, kdy došlo k nástupu jazzu a latinskoamerických rytmů. Vývoj vedl k vydělení standardních a latinskoamerických tanců, které dnes tvoří základ společenského tance (Odstrčil, 2004). Existují také americké verze těchto tanců, tzv. American Smooth a American Rhythm, které mají určitá specifika, ale zásadně se neliší od evropského internacionálního stylu a úzce s ním souvisí.<sup>7</sup>

Kromě standardizovaného stylu, který znají lidé v České republice z plesů a základních tanečních, se můžeme setkat také se společenskými párovými tanci, které si snaží zachovat velkou míru sepětí se svými historickými kořeny, v našich zemích se jedná především o argentinské tango, salsu a swingové tance. Pokud však v této práci hovořím o společenském tanci, mám na mysli standardizovaný internacionální styl.

Pro jasnější vymezení oblasti, ve které se pohybuje tato práce, uvádím tabulku 2.1, která znázorňuje základní rozdíly mezi tančením v základních tanečních, společenským tancem ve smyslu dlouhodobé volnočasové aktivity, soutěžním společenským tancem a argentinským tangem jako zástupcem nestandardizovaného společenského tance.

V rámci systému soutěží ČSTS<sup>8</sup> existuje také kategorie hobby, což je „přípravná soutěžní kategorie, jejímž cílem je přivést maximální počet tanečních párů všech věkových kategorií k tanečnímu sportu, do systému soutěží ČSTS, a podpořit tak členskou základnu i trendy zdravého životního stylu široké populace”<sup>9</sup>. Přes označení hobby se tato kategorie nepřekrývá s mým pojmáním společenského tance ve smyslu volnočasové aktivity, čímž je myšleno, že páry pravidelně navštěvují taneční kurzy v malých skupinách či si berou individuální lekce a tančí v tančírnách či na plesech, zatímco kategorie hobby patří do oblasti soutěžního tance.

---

7 [http://en.wikipedia.org/wiki/Ballroom\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Ballroom_dance) [cit. 2014-03-31]

8 Český svaz tanečního sportu

9 <https://www.csts.cz/cs/Informace/HobbyInfo> [cit. 2014-03-31]

	<b>Základní taneční</b>	<b>Společenský tanec (volnočasově)</b>	<b>Soutěžní společenský tanec</b>	<b>Argentinské tango</b>
<b>Dlouhodobost</b>	Ne	Ano	Ano	Ano
<b>Místo, kde se obvykle tančí</b>	Taneční	Tančírny, plesy	Soutěže	Milongy
<b>Způsob držení</b>	Volně v rámu	Volně v rámu	Standardizované držení	Volné či těsné objetí
<b>Velikost skupiny během výuky/tréninku</b>	Velká skupina	Malá skupina Individuální lekce	Malá skupina Individuální lekce	Malá skupina Individuální lekce
<b>Detailnost techniky</b>	Jen základní koncepty	Individuálně	Velmi detailní	Individuálně
<b>Taneční figury</b>	Základní kroky	Variabilní, rozšíření základních kroků	Složité choreografie	Variabilní
<b>Choreografie</b>	Pevně daná	Improvizace ve smyslu výběru figur	Pevně daná	Volná improvizace

**Tab. 2.1 Porovnání základních tanečních, společenského tance ve smyslu volnočasové aktivity, soutěžního společenského tance a argentinského tanga**

Z pohledu na tabulku 2.1 se může zdát překvapivé, že v některých ohledech je společenský tanec jako volnočasová aktivita podobnější argentinskému tangu než soutěžnímu společenskému tanci. To je dáno především motivem k vykonávání této činnosti, protože zatímco v soutěžním tanci je cílem soutěž, prvořadým cílem společenského tance a argentinského tanga je zábava. Argentinské tango je ale přeci jen specifitější a z hlediska vnitřní filozofie mnohem propracovanější (viz kap. 2.2) než společenský tanec jako volnočasová aktivita, který je v současné době spíše jakýmsi derivátem soutěžního formátu. Nicméně zvláště v případě, kdy si pár bere individuální lekce, je možné přizpůsobit taneční program jemu na míru, zatímco u soutěžního formátu je taneční učitel podřízen mnoha pravidlům a zvykům, např. choreografie je pravidly omezená a musí být dopředu pečlivě připravená a precizně natrénovaná.

Soutěžní společenský tanec se stal stylizovanou taneční formou, která se v mnoha ohledech více blíží sportu, což bývá častou výtkou tanečníků jiných stylů (Nieminen,

Varstala. 1999, str. 66). Stejně tak argentinské tango se vůči společenskému tanci vymezuje důrazem na svobodný projev, improvizaci a nesoutěžní charakter (Lauterbachová, 2013). Sportovní stránka je u soutěžního tance skutečně zdůrazněna, což je dobře ilustrováno už jen tím, že WDSF<sup>10</sup> oslovuje tanečníky jako “athletes”, tedy sportovce-atlety.

Nicméně Odstrčil (2004, str. 6-7) uvádí tři charakteristiky, které zásadně odlišují taneční sport od jiných sportů:

„1. **Základní jednotkou je pár**, muž a žena. Tak úzká spolupráce dvou lidí je unikátní a blíží se až podstatě partnerské existence, psychicky je velmi náročná.

2. Tanec je velmi **úzce spojen s hudbou**. V řadě sportů se používá hudba jako doprovod či prostředek k umocnění výkonu, žádný jiný sport však nevyžaduje reagování na neznámou hudbu, na její rytmus, melodii, strukturu a charakteristické prvky.

3. Zásadně odlišný je také **způsob soutěžení**. Taneční sport vyšel ze společenského tance, jehož principem je společné tančení. I v tanečním sportu tedy soutěží na parketě současně více párů.

Kromě toho má taneční sport řadu dalších typických aspektů – důraz na správné držení těla a celkový vzhled, na estetickou, hudební a citovou výchovu, na vztah k opačnému pohlaví, na schopnost vlastní prezentace“ (Odstrčil, 2004, str. 7).

Luca Baricchi, bývalý mistr světa ve standardních tancích, vymezil ve výukovém videu Dance Bible čtyři základní oblasti zájmu, kterými se musí zabývat každý tanečník společenského tance. Tyto oblasti jsou **rovnováha jednotlivce a páru, rovnováha pohybu, komunikace a hudba**. Ústředním pojmem je pro Baricchiho rovnováha. “Cesta ke štěstí v životě je dlážděna rovnováhou. Cesta ke štěstí v tanci s rovnováhou také souvisí” (Baricchi, 2005).

## 2.2 PSYCHOTERAPEUTICKÉ VYUŽITÍ ARGENTINSKÉHO TANGA

*“Tango je společenský párový tanec pocházející z ulic a salónů Buenos Aires v Argentině. Zároveň se jedná o hudební styl se specifickým rytmem. Tango je charakteristické taneční improvizací založené na vzájemné komunikaci mezi partnery a jejich harmonickém pohybu. Každý tanečník tak vytváří uvnitř páru svou vlastní formu*

---

10 World dancesport federation

*tance, která je unikátní a neopakovatelná, ovlivněná osobností, momentální náladou, prostředím a hudbou.”<sup>11</sup>*

Právě díky těmto charakteristikám je argentinské tango párovým tancem, ve kterém se nejvíce experimentuje s jeho terapeutickým využitím. Lauterbachová (2013, str. 29) uvádí, že „existuje psychoterapeutické využití tanga zvané Tango therapy či Biotango, které psychiatr Trossero definuje jako integrovaný systém užívající tance, hudby a poezie tanga, který jedince může přiblížit skrze motivující zkušenosti k hloubce své psychiky. Trossero se domnívá, že tento systém lze využít v terapeutické, diagnostické a výzkumné práci. Tango-terapie podle něj akceleruje vnitřní rozvoj a nabízí rozšíření možností jedince. Hlavními faktory tohoto procesu jsou **mezilidský kontakt a hra**.“

„Polo se zaměřuje především na dyadický moment argentinského tanga. Podle ní musí být tanečníci především dobrými partnery. Učí se **komunikaci, sensitivitě, důvěře a společné rovnováze**, které jsou zásadní ve všech vztazích, a tím se tedy učí vztahovosti obecně“ (Lauterbachová, 2013, str. 29).

Na půdě Goetheho Univerzity ve Frankfurtu nad Mohanem byla uskutečněna studie zkoumající emocionální reakce a produkci kortizolu a testosteronu u probandů, kteří tančili argentinské tango. Účastníci výzkumu byli rozděleni do čtyř skupin: tančící bez hudby a bez partnera, s hudbou a bez partnera, s partnerem a bez hudby a s partnerem i hudbou. Skupina s partnerem a hudbou vykázala nejlepší výsledky týkající se krátkodobé zlepšení nálady a emocionálního rozpoložení. S vlivem hudby koreloval pokles produkce kortizolu a s vlivem partnera vzestup produkce testosteronu (Quiroga Murcia, Bongard, Kreutz, 2009).

Je pravděpodobné, že výsledky se nebudou týkat pouze argentinského tanga, ale párových tanců obecně. Stejně tak další faktory a efekty uvedené výše budou pravděpodobně podobné u většiny párových tanců, otázkou však zůstává, do jaké míry. Argentinské tango je totiž svým charakterem unikátní, navozuje vysokou míru intimity a vytváří dobré podmínky pro intenzivní interakci dvou tanečníků.

## 2.3 VLIV SPOLEČENSKÉHO TANCE NA PARTNERSKÉ VZTAHY

Dizertace Ramony Hanke (2006) se zabývala vlivem společenského tance na manželské soužití. Při formulování výzkumných otázek vycházela ze své osobní

---

<sup>11</sup> <http://caminito.cz/cze/clanek-4> [cit. 2014-03-31]



zkušenosti v roli učitele tance v tanečním studiu, kde si všimla, že po vybudování důvěry k tanečnímu učiteli se začali manželé svěřovat se svými problémy a řešili je přímo na lekcích. Po nějakém čase začala slýchat výroky typu „naše manželství nikdy nebylo tak dobré“ nebo „tancování nám změnilo život“ (Hanke, 2006, str. 4). Podle autorky je rozvodovost v Jihoafrické republice vysoká, a přestože manželské poradenství je široce dostupné, málokteré páry se rozhodnou této službě využít. Podobná situace panuje také v České republice, Kratochvíl (2009) uvádí, že páry obvykle přijdou do terapie „když už je opravdu zle“. Hankeová tak začala uvažovat, zda by bylo možné využívat společenský tanec terapeuticky, protože se jí zdálo, že mnoho jejích párů ho tak samovolně používá. Pro účely své studie formulovala pět výzkumných otázek.

„1. Přisuzují manželé společenskému tanci nějaký důležitý význam vzhledem ke svému manželskému životu?

2. Facilituje společenský tanec funkční verbální komunikaci mezi manželi, když se snaží úspěšně provést nějaký taneční krok?

3. Používají manželé metody řešení problémů, které se naučí v tanci, také v manželském životě mimo taneční prostředí?

4. Zvyšuje tělesný kontakt během tance u manželských párů pocit intimity?

5. Projevuje se spolupráce potřebná ke společnému tancování také v ostatních oblastech manželského života?“ (Hanke, 2006, str. 11-12)

Hankeová provedla rozhovory se třemi manželskými páry. Byl použit polostrukturovaný rozhovor, přičemž jako závazné byly určeny dvě otázky: „Popište svůj manželský život před tím, než jste začali tančit“ a „Popište svůj manželský život poté, co jste delší dobu tancovali“ (Hanke, 2006, str. 55). Analýzou rozhovorů dospěla k následujícím zjištěním.

„1. Pro manžele byly lekce v tanečním studiu jejich jediným pravidelně se opakujícím společným časem, kde se mohli věnovat jeden druhému. Partneři také popisovali **zvýšení sebevědomí a obdiv k druhému** na základě viditelných pokroků v učení se společenskému tanci. Obdiv zaznamenávali také u dalších rodinných příslušníků. Hankeová tak shrnuje, že dochází k rozvoji na třech rovinách, v individuální, párové a následně také v rodinné rovině.

2. Manželé uváděli, že společenský tanec pro ně vytvořil příležitost komunikovat

mimo zavedené zvyklosti a stereotypy. Zároveň se jim zdálo, že začali **komunikovat častěji a více do hloubky**. V průběhu tanečního procesu navíc zjistili, že lépe vnímají pocity svého partnera, aniž by bylo potřeba emoce slovně popsat. Autorka uvádí toto zjištění jako podporu tvrzení, že společenský tanec facilituje kromě **funkční verbální komunikace** také **expresivní neverbální komunikaci**.

3. Z popisu dlouhodobého tanečního vývoje účastníků výzkumu vyplynulo, že na začátku byli manželé náchylní ke kritice a často se objevovaly hádky, které nebyly konstruktivní. Po nějakém čase si ale začali osvojovat strategie, které jim pomáhaly řešit nevyhnutelně se objevující konflikty na tanečním parketě. Některé páry popisovaly změnu, s jakou začali pohlížet na konflikty obecně. Nešlo jen o vzájemnou toleranci, ale především o snahu **pomoci druhému se zlepšit**. Jedinci také byli ochotnější **přijmout pohled druhého a kompromis**. Manželé dále mluvili o tom, že **strategie řešení problémů**, které se naučili během tance, začali implementovat do běžného života. Autorka tak potvrzuje hypotézu, že chování naučené na tanečním parketě se generalizuje a projeví také v ostatních oblastech života.

4. Už samotný akt tance byl manželi popisován jako intimní. Různé tance poskytovaly různé prožitky v různé intenzitě, byly popisovány jako flirtovní, sexy, láskyplné, vášnivé, zábavné či nezávazné. Tanec u párů facilitoval **pocity sounáležitosti a častější sexuální chování**. Na základě rozhovorů autorka argumentuje, že tělesný kontakt není jedinou a hlavní příčinou zvýšení pocitů intimity, za důležitější považuje nutnost **intenzivního soustředění jeden na druhého** v kombinaci s tím, že se jedná o určitý exkluzivní čas, kdy spolu mohou manželé interagovat.

5. K úspěšnému provozování společenského tance jako důležité životní aktivity je zásadní **spolupráce**, a to nejen během tance samotného, ale také v rámci finančních investic, plánování času apod. Zásadní je proto umět efektivně komunikovat. Na základě rozhovorů se zdálo, že účastníci výzkumu implementovali dovednosti naučené na tanečním parketu také do ostatních oblastí života a navíc se cítili kompetentnější pouštět se do jiných činností, ve kterých je spolupráce taktéž potřebná“ (Hanke, 2006, str. 121-124).

Autorka uvádí možná omezení svého výzkumu:

„- Výsledky není možné generalizovat vzhledem k malému počtu účastníků výzkumu.

- Všichni účastníci byli příslušníci západní kultury bílé pleti a studie se uskutečnila pouze v jednom tanečním studiu v jedné provincii. K možnosti generalizace výsledků by bylo nutné provést další studie v různých oblastech a kulturách.

- U jednoho páru nebyla vzhledem k neočekávaným okolnostem provedena kontrola validity zpětným dotazováním.

- Spolehlivější výsledky by pravděpodobně poskytla longitudinální studie.

- Existuje příliš málo dostupných studií zabývajících se vlivem společenského tance na manželské soužití „(Hanke, 2006, str. 125).

Hankeová dále uvádí doporučení pro další výzkum.

„- Každá z naznačených kategorií může být popsána do větší hloubky a mohou se objevit také jiné kategorie vlivu společenského tance na manželský život.

- Autorka je toho názoru, že společenský tanec jako takový stimuluje rozvoj dovedností užitečných v manželském soužití. Navrhuje proto další výzkumnou podporu tohoto tvrzení. V kombinaci s technikami z manželské terapie a poradenství by se mohl stát společenský tanec užitečným nástrojem v manželském poradenství.

- Společenský tanec by se mohl stát také nástrojem předmanželského poradenství, manželé by tak mohli získat dovednosti, které zvýší pravděpodobnost vytvoření úspěšného manželství.

- Výsledky výzkumu mohou být podstatné také pro taneční studia a taneční učitele, kteří mohou vědomě začít využívat psychologickou podporu u svých párů, mohlo by tak dokonce dojít k rozšíření služeb tanečních studií o psychologickou pomoc.

- Autorka považuje otázku manželství za důležitou v širším společenském a psychologickém kontextu. Ve společenském tanci vidí jednu z možností, jak zatraktivnit možnosti manželského poradenství a zmírnit tak určité stigma, které je ve společnosti běžně spojeno s tím, že manželé vyhledají psychologickou pomoc“ (Hanke, 2006, str. 126).

Tolik Hankeová. Při úvaze o využití společenského tance v manželském poradenství je možné dospět ke spornému bodu týkajícího se možného nerovnoměrného postavení mužů a žen v základní situaci vedení, kterou zná většina lidí z tanečních. Mluvím o situaci, kdy muž vede a žena poslouchá. Z dotazníkového šetření, které provedla Chytková (2012) ve sportovních tanečních klubech v České republice, vyplývá, že „dominantní postavení v páru zaujímá téměř ve všech případech muž a submisivnost

partnerky se tak stává ohniskem konfliktů zejména pro taneční partnery, kteří tvoří zároveň životní dvojici.” Závěrem autorka shrnuje, že se zdá, že lepší psychické rozpoložení a méně konfliktů se projevuje u partnerů, kteří mají ryze profesionální vztah (Chytková, 2012, str. 55).

Pitrová (2010) ve své bakalářské práci rozebírala na základě rozboru souvisejících dokumentů a standardizovaného pozorování genderové nerovnosti a stereotypy v tanečním sportu. Analýzou dat došla k závěru, že “taneční sport je symbolickým vyjádřením základní genderové nerovnosti, a to dominance muže a submisivity ženy. To se projevuje v tanci samotném, ve vzhledu tanečníků (partnerka má být především krásná a, slovy Bourdieuho, má zvyšovat symbolický kapitál muže), v pravidlech a předpisech dávající primární odpovědnost partnerovi (např. nositelem výkonnostní třídy v páru je muž), ve veřejném vystupování tanečníků či ve spontánním upřednostňování partnera a opomíjení partnerky u pořadatelů tanečních soutěží” (Pitrová, 2010, str. 57).

Longitudinální výzkum Van Iperena a Buunka z roku 1990 přitom poukazuje na důležitost pocitu rovnosti pro spokojený vztah. Studie se zúčastnilo 736 lidí (průměrný věk 39 let), kteří vyplňovali v časovém odstupu dva anonymní dotazníky, přičemž jeden se týkal subjektivního vnímání rovnosti ve vztahu a druhý spokojenosti ve vztahu. Korelace mezi rovností a spokojeností dosáhla u žen 0,44, u mužů 0,20. Výsledky poukazují na důležitost pocitu rovnosti pro spokojenost ve vztahu, a to více pro ženy než pro muže (Willerton, 2012, str. 74).

Pokud je společenský tanec místem, kde je běžná genderově stereotypní vztahová nerovnost, může být problematické doporučovat tuto taneční formu pro manželské poradenství. Uvedené práce se ovšem týkaly soutěžního společenského tance, situace u společenského tance ve smyslu volnočasové aktivity (jak byla uchopena také v případě dizertace Ramony Hanke) může být jiná. Nicméně určité genderové nerovnosti vycházející ze sportovního tance se mohou k nesoutěžním párům dostat přinejmenším ve formě postojů tanečního učitele. Při případném využití společenského tance v manželském poradenství tak, jak byl navrhnut Hankeovou, je tedy v tomto bodě nutná určitá obezřetnost. V každém případě se dotýkám tématu determinantů vývoje mužské a ženské identity a jejich projevů ve společnosti, které s naším tématem úzce souvisí, jak bylo naznačeno, avšak jejich důkladné probrání dalece přesahuje možnosti této práce.

## 2.4 TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE

„Taneční terapie se objevila ve čtyřicátých letech 20. století v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo. Tento proud se často odvolává na psychoanalýzu, hlavně však proklamuje „osvobození těla” nebo „svobodné vyjádření”. Citováni jsou hlavně Reich, Perls a Löwen. Za zakladatelku bývá považována Marian Chace, která se stala také první prezidentkou ADTA (americké asociace taneční terapie), která byla založena roku 1966“ (Dosedlová, 2012, str. 77)

ADTA definuje taneční a pohybovou terapii jako *“psychoterapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince”*, přičemž vychází z **předpokladu, že tělo, mysl a duše jsou vzájemně propojené**<sup>12</sup>. Americká taneční terapie je založena především na moderním tanci a improvizovaném pohybu.

„V Evropě našla ADTA odezvu především ve Velké Británii, kde se v Labanově centru pro pohyb a tanec rozvíjela hlavně pohybová diagnostika“ (Dosedlová, 2012, str. 78). Ve Francii se také vyvíjela taneční terapie, zčásti ve spolupráci s ADTA, ale zčásti nezávisle. „Od padesátých let rozvíjela Rose Gaetnerová terapeutickou techniku vycházející z klasického tance. V současné době je však ve Francii nejsilnějším proudem taneční terapie tzv. primitivní exprese, jejíž základy položila France Schott-Billmanová v roce 1977. Toto pojetí, inspirované kmenovými tanci s doprovodem hry na buben, se značně liší od přístupu britských a amerických tanečních terapeutů“ (Čížková, 2005, str. 27).

„Potřeba platformy pro mezinárodní výměnu informací a zkušeností vedly v roce 1993 k založení Evropské asociace taneční terapie (AEDT). V říjnu 2010 byla v Mnichově založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie (AEDMT), jejímž cílem je garantovat profesionální standardy praxe tanečních terapeutů a podporovat spolupráci mezi jednotlivými zeměmi na poli vzdělávání, výzkumu a praxe. V České republice byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER v létě roku 2002“ (Dosedlová, 2012, str. 78-79).

Mezi nejznámější formy taneční a pohybové terapie patří Bazální tanec Marian Chaceové, Autentický pohyb Mary Starks Whitehouseové, Body-ego technika Trudi Schoopové, Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové, taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu, Primitivní exprese a Psychobalet (Dosedlová, 2012, str. 85-

---

<sup>12</sup> “Psychoterapeutic use of movement to further the emotional, cognitive, physical and social integration of the individual” viz [http://www.adta.org/About\\_DMT](http://www.adta.org/About_DMT) [cit. 2014-03-31]

111). Tyto formy jsou inspirovány především moderním tancem, dále klasickým tancem a kmenovými tanci (Primitivní exprese). O využití společenského tance v rámci taneční terapie pro seniory a jedince s různým druhem postižení referuje Veleta a Holmerová (2004). V souvislosti s “tančením pro seniory”, které autoři považují za jednu z forem taneční terapie, uvádějí následující účinné faktory:

„- **Motivace pomocí hudby a tance** ke cvičením, které napomáhají zdravotní, duševní a sociální rehabilitaci.

- **Navázání kontaktu a rozvoj komunikace.** Tanec pomáhá navázat nejen fyzický, ale také duševní kontakt. Díky velkému podílu neverbální komunikace je vhodný také pro klienty s obtížemi ve verbální komunikaci.

- **Jednoduché pohyby dokáží rozpohybovat celé tělo**, což se využívá u rehabilitace pacientů po úrazech či s tělesným postižením (jedná se o princip facilitace, pozn. aut., viz např. Opatřilová, 2005).

- **Rozvoj mozkové aktivity a koordinace.**

- **Vnímání a vyjádření rytmu.** Účinky rytmu v rehabilitaci jsou ověřeny zejména u onemocnění extrapyramidových drah. Například Townova stepová metoda pro děti a mladistvé pomohla mnoha klientům zbavit se koktavosti.

- **Nenucené zlepšení pozornosti a estetická emocionální zkušenost.** Souvisí s hudbou, která spontánně vyvolává pocity a především u seniorů vzpomínky.

- **Dotyk.** Pomocí dotyku lze dát najevo podporu, pomoci s rovnováhou a vyjádřit souměřitost.

- **Zlepšení rovnováhy a postoje.** Pomocí tance lze posílit svalstvo a zlepšit držení těla.

- **Zlepšení nálady.** Podobně jako u jiných pohybových aktivit vede tanec k vylučování endorfinů.

- **Propojení těla a mysli.** Tanec je z podstaty propojením těla a mysli, jednak je to fyzická aktivita a jednak inspiruje k vyjádření emocí. Podobný účinek má také sledování někoho jiného při tanci.

- **Sebepřijetí, rozvoj pocitu bezpečí a sebevědomí.** Sebevědomí lidí s handicapem či s různými nemocemi se rozvíjí, pokud zjistí, že mohou dělat stejné věci jako jejich kolegové bez zdravotního postižení, což napomáhá jejich integraci do společnosti. Náročnost pohybů musí být samozřejmě přizpůsobena klientům“ (Veleta, Holmerová,

2004, str. 12-14).

Čížková (2005, str. 34) uvádí 5 teoretických principů tanečně-pohybové terapie:

„1. **Tělo a mysl jsou v neustále vzájemné interakci.** V praxi to znamená, že klienti jsou vedeni k propojování verbálního vhledu s pohybovou zkušeností.

2. **Pohyb reflektuje osobnost.** Tanečně-pohybová terapie vychází např. z myšlenek Freuda, Reicha, studií o neverbální komunikaci aj.

3. **Účinnost závisí hlavně na vztahu terapeuta a klienta.** Vztah se v tanečně-pohybové terapii utváří především pomocí pohybu, terapeut reaguje zrcadlením, synchronizací, amplifikací nebo interakcí s pohybem klienta. Díky tomu je možné terapii využívat také u osob, které z nějakého důvodu nemohou využívat verbální terapie.

4. **Pohyb může být projevem nevědomí.** Nevědomí je definováno jako duševní obsahy, které nejsou přítomny v oblasti vědomí, jeho projevem mohou být sny, kresba, malba či volné asociace. Mechanismem terapeutické změny je zde proces, kdy se **z pohybu stává symbol**, který je dále interpretován.

5. **Vytváření pohybu v improvizaci má samo o sobě jistý terapeutický účinek.** Improvizace umožňuje člověku experimentovat s novými způsoby pohybu, které vytvářejí novou zkušenost. Důležitým aspektem je **kreativní proces**, který vyjadřuje nevědomý materiál pomocí symbolů.“

„Důležitou roli hraje v tanečně-pohybové terapii **neverbální komunikace**, což zahrnuje tón, melodii a sílu hlasu, směs vzezření, držení těla, vzdálenost, gestikulaci, pohledy, mimické výrazy aj.“ (Čížková, 2005, str. 39). „Hlavním prostředkem komunikace v tanečně-pohybové terapii je **pohyb**, který tvoří jádro vývoje člověka a má významný vliv na vývoj řeči, sociálně přijatelného chování a kognitivních dovedností. Důležité je, že nezkoumáme funkční pohyb, což je pohyb prováděný při specifické taneční technice, při sportu nebo zvedání šálku k pití, nýbrž zkoumáme **pohyb v jeho expresivní formě**“ (Payne, 2011, str. 35).

Jako specifické cíle tanečně-pohybové terapie se uvádějí: emoční a fyzická integrace jedince; vědomí těla, hranic těla a jeho vztah k prostoru; realistické vnímání své vnitřní představy o těle; akceptace a bezpečné zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie; schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem (např. pomoc při kontrole impulsivního chování) a obohacení

pohybového repertoáru (Čížková, 2005, str. 36).

„Tanečně-pohybová terapie je převážně nedirektivní (ale strukturovaná), nechává aktivitu na klientovi a odpovídá na ní opět pohybem. Cílem není zdokonalování formy pohybu, ale **objevování nových způsobů bytí, cítění a odhalování emocí**, jež nemohou být vyjádřeny verbálně. Pracuje na **odstranění patologických stereotypů**, bloků v chování či pohybu a na **rozšíření pohybového rejstříku jedince**. Využívá interakcí jedinců ve skupině a skupinové dynamiky“ (Dosedlová, 2012, str. 83).

„V současné době bývají rozlišovány **taneční terapie a terapeutický tanec**.

Pro **taneční terapii** je důležité záměrné a plánovité léčebné působení psychologickými prostředky, což jsou např. slova, neverbální chování, podněcování emocí, vytvoření terapeutického vztahu, vztahy a interakce ve skupině aj. Splňuje tedy kritéria kladené na psychoterapii obecně.

**Terapeutický tanec** je situace, kdy skupina či jednotlivec může profitovat z pozitivních účinků tance, jejich působení je však méně zřetelně plánováno. Často jsou změny v prožívání, myšlení a chování jen přidruženým efektem, tyto změny si nemusí účastníci ani vedoucí skupiny plně uvědomovat. Příkladem mohou být břišní tance, afrotance nebo nacvičování tanečních choreografií s lidmi s nějakým druhem handicapu. Terapeutický tanec může mít vypracovanou teorii terapeuticky účinných prvků, ale nemá ambice vést odkrývající a rekonstrukční terapii v určitém časovém úseku. Stejně jako podpůrná terapie poskytuje porozumění, příjemnou atmosféru, aktivizaci a důvěru ve vlastní síly“ (Dosedlová, 2012, str. 84).

V tomto smyslu je tedy využití společenského tance v taneční terapii tak, jak je prezentován Veletou a Holmerovou (2004, viz výše) spíše terapeutickým tancem. Stejně tak má oblast zájmu by byla přesněji vymezena jako terapeutický tanec. Z tohoto důvodu v textu hovořím v souvislosti se společenským tancem v jeho prostředí důsledně o rozvoji partnerských vztahů a nikoli o párové terapii společenským tancem.

V některých případech je ovšem jednoznačné zařazení do jedné z výše uvedených kategorií problematické, např. podle Dosedlové (2012, str. 84) lze primitivní expresi zařadit spíše do oblasti terapeutického tance, i když je běžně považována za formu taneční terapie. V každém případě se taneční terapie a terapeutický tanec často vzájemně ovlivňují a inspirují.



## 2.5 MANŽELSKÁ A PÁROVÁ TERAPIE A PORADENSTVÍ

**Manželská (párová) terapie**<sup>13</sup> je „formou speciální psychoterapie, která se zaměřuje na manželskou dvojici a její problémy. Cílem je pomoci manželské dvojici zvládnout závažné konflikty a krizové situace, dosáhnout vzájemného souladu a zajistit uspokojování potřeb obou partnerů v manželském vztahu. Léčení směřuje k úpravě manželského vztahu a k pozitivnímu ovlivnění manželského soužití. V praxi převažuje práce s dvojicí, ale patří sem také práce s jedním z partnerů orientovaná na manželský vztah” (Kratochvíl, 2009, str. 11).

**Manželské (párové) poradenství** „se do značné míry překrývá s manželskou terapií. Hlavním úkolem je tedy poskytovat manželům kvalifikovanou pomoc v jejich vztahových problémech. Z pojmu vyplývá, že jde primárně o poskytnutí rady, a nikoli o terapii, ale u složitějších problémů se vypracované postupy manželské terapie využívají jak v klinické, tak poradenské praxi” (Kratochvíl, 2009, str. 11).

„Z hlediska obsahu je dnes zejména v oblasti práce s manželstvím téměř nemožné rozlišit mezi poradenstvím a terapií, jde spíše o příslušnost poradců k sociální sféře a terapeutů ke sféře zdravotnictví. Z časového hlediska je poradenství obvykle krátkodobější a je soustředěno především na aktuální využití potenciálu člověka, zatímco psychoterapie může systematicky pracovat s dětskými zážitky a může usilovat o změnu osobnosti“ (Mach, Šmolka, 1999, str. 12).

„Je nutné rozlišit manželskou terapii od **rodinné terapie**, která se zaměřuje na celou rodinu a zpravidla věnuje hlavní pozornost vztahům rodičů s dětmi. Jedná se o dvě příbuzné, ale odlišné formy speciální psychoterapie, jejichž vývoj ve světě dodnes probíhá do jisté míry odděleně” (Kratochvíl, 2009, str. 12).

„Koncepte manželské terapie se mezi sebou liší tím, jak chápou patogenezi manželského nesouladu a jaké preferují postupy v jeho léčení. V současné době patří k nejnápadnějším koncepcím přístup **psychodynamický, kognitivně-behaviorální** a **humanisticko-psychologický**. Vlivná jsou také systémová pojetí a racionální či edukativní přístup, k němuž můžeme v České republice zařadit Plzákovo pojetí” (Kratochvíl, 2009, str. 12).

Obecně se v současnosti hlásí nejvíce psychoterapeutů podle Timuláka (2006, str.

---

13 Jak uvádí Kratochvíl (2009, str. 9) v předmluvě k novému vydání knihy Manželská a párová terapie, řada zahraničních publikací přešla od pojmu manželská terapie k pojmu párová terapie, což je reakcí na stále větší počet dvojic žijících v nesezdaném soužití. Jinak je ale pojem manželská a párová terapie zaměnitelná.

29) k **integrativnímu přístupu**, který “představuje kombinaci tří velkých teoretických přístupů (psychodynamického, kognitivně-behaviorálního a humanistického), a to buď ad hoc přístupem podle povahy problému pacienta nebo systematicky vytvářením transteoretických rámců” (Timuřák, 2006, str. 15).

Podstatnou složku manželského soužití představuje **komunikace**. „V praxi je v mnoha případech důležitější zaměřit se na **formu komunikace** partnerů a **způsoby řešení problémů** v daném manželství bez ohledu na problém, jaký manželé právě předkládají“ (Kratochvíl, 2009, str. 58). „Konflikty jako takové jsou ve vztahu prakticky nevyhnutelné. Podle výzkumů se jako nejdůležitější faktor, který předurčuje setrvání ve vztahu, jeví nikoli výskyt konfliktů, nýbrž způsob, jakým s nimi partneři nakládají“ (Willerton, 2012, str. 77).

„Rusbultová a Zembrodtová se pokusily roztřídit způsoby, jakými partneři zvládají konflikty. Popsaly čtyři druhy behaviorálních strategií, jimiž se lidé vyrovnávají se zjištěním, že je partner s něčím nespokojený. Rozdělili je na strategie aktivní (obsahující činnost) a pasivní (nedochází při nich k žádné aktivitě). Dále je roztřídily na ty, které jsou pro vztah konstruktivní (prospěšné) a destruktivní (neužitečné). Strategie jsou shrnuty v tabulce 2.2.

	<b>Aktivní</b>	<b>Pasivní</b>
<b>Konstruktivní</b>	<b>HLAS</b> znamená diskutování a snahu řešit problém. Jde o aktivní, konstruktivní strategii, jejímž cílem je nespokojenost zvládnout.	<b>LOAJALITA</b> představuje čekání, až se vztah zlepší. Projevuje se při ní touha setrvat ve vztahu.
<b>Destruktivní</b>	<b>ÚNIK</b> souvisí s odchodem ze vztahu. Tato strategie může být konstruktivní pro člověka, který ji aplikuje, ale pro vztah je ve výsledku destruktivní.	<b>OPOMÍJENÍ</b> se projevuje jako ignorování či odmítání mluvit o problému. Poukazuje na nedostatek zájmu či oddanosti vůči partnerovi a vztahu (nebo bývá takto daný postoj vnímán).

**Tab. 2.2 Čtyři způsoby zvládání konfliktů**

Problémy mohou vznikat také v případě, kdy každý partner užívá jiný způsob zvládání konfliktů. Výzkum Rusboltové poukazuje na to, že užívání strategií úzce souvisí s pohlavím, například ženy spíše chtějí o problémech mluvit, zatímco muži se

stáhnou. Ze strany ženy tak může dojít ke konfuzi mezi loajalitou a opomíjením, muži mohou naopak tendenci žen promluvit si vnímat jako rýpání nebo vyhrožování. Tyto postupy jsou patrně naučené a podporované prostřednictvím genderové socializace, které v projevoování pocitů nadále více podporuje ženy. V každém případě z těchto dat vychází důležité podněty pro manželské poradenství. Pomoc při interpretování a používání různých komunikačních vzorců pozitivně přispívá k efektivnějšímu zvládnutí konfliktů ve vztazích. Důležité je, že longitudinální výzkumy potvrzují, že je možné, aby se partneři naučili zvládat a řešit konflikty konstruktivně. Ke spokojenosti ve vztahu kromě **efektivního zvládnutí konfliktů** také přispívá **ochota sdílet intimní témata**. Důležité jsou též **vnější faktory**, konkrétně sociální síť rodiny a přátel” (Willerton, 2012, str. 77-83).

## 2.6 SHRNUTÍ DŮLEŽITÝCH POJMŮ

V práci budu používat pojmy, které mohou mít specifický význam, proto na tomto místě ve stručnosti shrnuji některé důležité termíny, které jsem probral v teoretické části.

**Společenský tanec** – Společenská aktivita, při níž se tančí, obvykle v páru. V této práci tím myslím tzv. internacionální styl, tedy anglickou standardizaci různých párových tanců. Tradičně mezi tyto tance patří valčík, polka, waltz, tango, foxtrot, blues, cha cha, rumba, jive a další tance podle výběru konkrétní taneční školy či tanečního učitele. Pokud mluvím v této práci o společenském tanci, mám na mysli společenský tanec ve smyslu volnočasové aktivity životních partnerů, jejímž hlavním cílem je zábava a společně trávený čas. Pár tedy nesoutěží, případně považuje soutěže za společenskou událost. Tanci se věnuje minimálně jednou týdně buď ve formě individuální lekce, nebo tanečního kurzu v menší skupině, do 10-ti tanečních párů.

**Soutěžní společenský tanec** – Sportovní disciplína vycházející ze společenského tance. Dělí se na dvě kategorie, na standardní tance (waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep) a latinskoamerické tance (samba, cha cha, rumba, paso doble, jive). Tanec je v tomto pojetí především sportem s estetickými prvky. Po ukončení soutěžní kariéry se tanečníci často stávají tanečními učiteli.

**American Smooth** – Americká verze standardních tanců vycházející z evropského internacionálního stylu, přičemž tyto dvě verze se zásadně neliší.

**American Rhythm** - Americká verze latinskoamerických tanců vycházející z evropského internacionálního stylu, přičemž tyto dvě verze se zásadně neliší.

**Argentinské tango** – Specifický hudební styl a párový tanec pocházející z Argentiny, který se velmi liší od tanga internacionálního stylu. Je charakterizován tančením v těsném objetí a improvizacním charakterem. Pro tanečnický argentinského tanga je typický silný pocit příslušnosti k tangové komunitě a vymezování se vůči jiným společenským tancům. Díky své povaze je argentinské tango z párových tanců nejčastěji využíváno v rámci různých terapeutických programů. V této práci se jím primárně nezabývám.

**Tanečně-pohybová terapie** - Psychoterapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince, je inspirován především moderním tancem. Splňuje obecné podmínky pro zařazení mezi uznávané psychoterapeutické přístupy.

**Terapeutický tanec** – Jedná se o používání tance ku prospěchu jednotlivce nebo skupiny, přičemž terapeutické účinky jsou spíše přidruženým efektem. Není tedy psychoterapií, protože jeho působení není systematicky plánováno. Může být použit jako podpůrná terapie.

**Manželská (párová) terapie** - Forma speciální psychoterapie, která se zaměřuje na manželskou dvojici a její problémy. Převažuje práce s dvojicí, ale patří sem také práce s jedním z partnerů orientovaná na manželský vztah. V užším slova smyslu se jedná pouze o práci s dvojicí. Manželská a párová terapie jsou termíny vzájemně zaměnitelné.

**Manželské (párové) poradenství** – Do značné míry se překrývá s manželskou terapií. Bývá krátkodobější a je zaměřeno spíše na poskytnutí rady, v praxi je však rozlišující zejména příslušnost terapeutů ke sféře zdravotnictví a poradců ke sféře sociální práce.

**Rozvoj partnerských vztahů** – Termín používaný v této práci k popisu situace, ve které je kvalita partnerského vztahu následkem nějaké okolnosti (nemusí se jednat o vědomou intervenci) zlepšena nebo podpořena.

### **3 IDEOVÝ A TECHNICKÝ PLÁN VÝZKUMU**

V této části blíže určím výzkumný problém, kterým se zabývám (kap. 3.1), přičemž při jeho formulaci budu vycházet z teoretické analýzy současného stavu poznání, která byla provedena v kapitole 2. Dále formuluji konkrétní výzkumné otázky (kap. 3.2) a zasadím výzkum do širšího teoretického rámce (kap. 3.3). Následně proberu použité metody získání dat a výzkumného souboru (kap. 3.4) a metody zpracování dat (kap. 3.5).

#### **3.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM**

Na začátku tohoto výzkumu stál problém, který bych osobně nazval „neexistujícím očividným“. Provázanost společenského tance a partnerských vztahů se zdá být prizmatem selského rozumu samozřejmá, přesto se z vědeckého hlediska nejedná o dostatečně prozkoumaný fenomén.

Od roku 2008 se intenzivně věnuji soutěžnímu společenskému tanci. Za tu dobu se tanec stal mým životním stylem a jedním z hlavních způsobů, jakým se vztahuji k sobě a ke světu. S odstupem několika let od mých tanečních začátků jsem si začal uvědomovat změny, s jakými pohlížím na některé životní situace a jak přistupuji k partnerským vztahům. Bylo očividné, že to, co jsem zažíval v tanci, jsem začal samovolně aplikovat do běžného života. Intenzivní a autentický kontakt s mou taneční partnerkou na tanečním parketu jsem začal hledat také v osobním životě. Musel jsem se zároveň naučit řešit spoustu problémů, které vycházely z tak těsného a intimního kontaktu. Pozoroval jsem, jak tanec dalece ovlivňuje mou osobnost, mé hodnoty a postoje. Jako student psychologie jsem se přirozeně začal zajímat, jakým způsobem se využívá společenský tanec v rozvoji partnerských vztahů. Byl jsem velmi překvapen tím, že na toto téma existuje velmi málo dostupné literatury a že neexistuje nějaký zavedený program, který by uceleně terapeuticky pracoval pomocí platformy společenského tance.

Přítom souvislost společenského tance s partnerskými vztahy je zjevná a objevuje se běžně v myšlení lidí v mém okolí. Jedna z nejčastějších otázek, které zaslechnu, když zmíním, že se věnuji společenskému tanci, zní: „A chodíš se svojí taneční partnerkou?“ Velmi příznačná byla poznámka jednoho rodiče, kterou utrousil při pozorování tréninku svého 13-ti letého dítěte: „To je hrozný, ten můj kluk s ní řeší takové věci, jako by byli

dvacet let manželé...”

Možná tato oblast není příliš zkoumána právě pro svou samozřejmost.

Ramona Hankeová se ve své dizertační práci na téma vliv společenského tance na manželství (viz kap. 2.3) pokoušela obhájit své stanovisko, které je založeno na osobní zkušenosti a rozhovorech s třemi manželskými páry, že společenský tanec je sám o sobě vhodnou formou pro rozvoj manželských vztahů, čehož by se mohlo využít k jeho rozpracování do metody využitelné v rámci manželského poradenství. Zastává názor, že by tato metoda mohla mít výrazný společenský prospěch vzhledem k prevenci rozvodů a celkovému zdraví rodinné struktury. Zároveň doufá, že svým příspěvkem napomůže k zahájení výzkumu v této oblasti (Hanke, 2006).

Ideálním cílem teoretických a praktických snah v této oblasti by tedy bylo dokázat využít terapeutického potenciálu společenských tanců k vytvoření metody použitelné v rámci manželského poradenství. Poznatky by mohly být ku prospěchu také učitelům společenského tance, protože by tím mohli zvýšit atraktivitu svého oboru a případně navržené psychologické postupy vědomě využívat během výuky tance. Navržená metoda by propojovala především poznatky z teorie společenského tance, tanečně-pohybové terapie (terapeutického tance) a manželského poradenství.

### **3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

Aby bylo možné daný fenomén zkoumat, je potřeba zúžit téma a blíže formulovat výzkumné otázky. Dospěl jsme k názoru, že v rámci výzkumného problému by bylo užitečné určit faktory, které napomáhají rozvoji partnerského vztahu v přirozeném prostředí společenského tance a které jsou pro tuto oblast specifické. Na tomto základě by poté bylo možné stavět při uvažování o transferu do oblasti manželského poradenství.

Je tedy logické, že prvním krokem je zkoumání fenoménu v jeho přirozeném prostředí. Rozhodl jsem se využít informací a náhledu zkušených učitelů tance. Zároveň jsem provedl zúžení tématu ve smyslu, že se budu primárně zabývat rozvojem partnerského vztahu u párů, které využívají společenský tanec jako společnou volnočasovou aktivitu. Nebudu se tedy zabývat soutěžním tancováním, kde mohou podle mého názoru hrát roli jiné faktory související s ambicemi soutěžních párů. Psychologie u soutěžních tanečních párů je navíc v současnosti prudce se rozvíjející

obor, i když se vztahuje spíše k výslednému výkonu než k procesu rozvoje vztahů (viz Winkelhuis, 2001), zatímco společenský tanec ve smyslu volnočasové aktivity je zkoumán mnohem méně. Za partnery věnující se společenskému tanci považují takové, kteří navštěvují aspoň jednou týdně taneční kurz v menší výukové skupince do 10-ti tanečních párů nebo si berou aspoň jednou týdně individuální lekci s tanečním učitelem a pravidelně navštěvují tančírny či jiné podobné společenské události.

Na základě výše uvedených úvah jsem formuloval následující výzkumné otázky.

O1. Je možné na základě zkušeností tanečních učitelů uvažovat o využití společenského tance v rozvoji partnerských vztahů?

Pokud ano, tak:

O2. Jaké faktory ve společenském tanci podporují rozvoj partnerských vztahů?

O3. Jaké podobnosti a rozdíly lze nalézt u párového poradenství a individuálních lekcí společenských tanců v procesu rozvoje partnerských vztahů?

### **3.3 TEORETICKÝ RÁMEC**

Výběr metod musí být podřízen cílům výzkumu a povaze jeho předmětu (Miovský, 2006, str. 28). Vzhledem k povaze výzkumného problému se opírám o participativní paradigma a principy kvalitativního přístupu v psychologickém výzkumu.

Participativní výzkum je charakterizován tím, že účastníci výzkumu jsou vnímáni jako spolupracovníci výzkumníka. Dalo by se říci, že místo výzkumu “na lidech” se snaží být výzkumem “s lidmi”. Toto paradigma klade důraz na významy, které vznikají díky různým interakcím. Realita je nahlížena jako subjektivně-objektivní, což znamená, že není popírána existence objektivní reality, jako se děje v případě radikálního konstruktivismu, ani se nesnaží upozadovat úlohu výzkumníka, jako v případě důsledného pozitivismu, ale kladou důraz na význam, který vznikne interakcí mezi objektivní realitou a subjektem (Heron, Reason, 1997). Stejně tak je výzkum považován za setkání vědy a každodenní reality, přičemž obě sféry by spolu měly spolupracovat, z čehož by měl vzejít oboustranný užitek. Obvyklým cílem těchto výzkumů je změna sociální reality na základě rekonstrukce znalostí expertů v určitém druhu prostředí s cílem hlubokého porozumění. Toto porozumění se může dít ve dvojitým směru, jednak směrem k výzkumníkovi, ale také vzhledem k účastníkům výzkumu, kteří mohou získat

nový náhled na společnou oblast zájmu. Neutralita výzkumníka je v tomto přístupu nežádoucí, o to větší důraz je pak kladen na jeho reflexivitu (Bergold, 2012).

Autoreflexivita výzkumníka je zásadní v kvalitativním výzkumu obecně. Vždyť minimálně interakce výzkumníka se zkoumaným fenoménem je hlavní způsob, jak vznikají kvalitativní data. Zásadní je proto schopnost výzkumníka reflektovat motivy svého jednání v průběhu výzkumné činnosti (Miovský, 2006, str. 76).

### 3.4 METODA ZÍSKÁNÍ DAT A VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Jako hlavní zdroj dat jsem zvolil **nestrukturované interview** se zkušenými tanečními učiteli. „Při nestrukturovaném interview je kladen důraz na přirozenost konverzace, přičemž se držíme hlavního tématu a sledujeme jeho rozvíjení v kontextu definovaných výzkumných otázek, ale nemáme dopředu vytvořený plán v podobě struktury, které se držíme“ (Miovský, 2006, str. 157).

Tuto metodu jsem zvolil kvůli tomu, aby měli taneční učitelé co největší volnost při sdílení svých zkušeností. V souladu s principy participativního výzkumu jsem otevřeně seznámil účastníky výzkumu s našimi cíli a rozhovor jsem začínal větou: „Potřeboval bych se od vás dozvědět co nejvíce o vlivu společenského tance na rozvoj partnerských vztahů“, abych zdůraznili aspekt jejich odbornosti v dané sféře a zároveň nastavil atmosféru spolupráce.

Rozhovor byl nahrán na diktafon a poté doslovně přepsán.

K výběru výzkumného souboru jsem zvolil kombinaci **metody záměrného výběru** a **metody samovýběru**. „Záměrný výběr je metoda, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle určitých vlastností“ (Miovský, 2006, str. 135). „Metoda samovýběru je založena na principu dobrovolnosti, respektive aktivního projevení zájmu zapojit se do výzkumné studie“ (Miovský, 2006, str. 133). Vzhledem k tomu, že mým cílem je zachycení určitých speciálních poznatků, je metoda samovýběru vhodná, protože zvyšuje předpoklad ochoty účastníka spolupracovat.

Jako aktivní tanečník jsem často v kontaktu s učiteli tance. Cíleně jsem s vybranými učiteli mluvil o své bakalářské práci (záměrný výběr) a pokud dotyčný projevil zájem o toto téma, nabídl jsem mu účast ve výzkumu (samovýběr). Za zkušeného tanečního učitele jsem považoval takového, který učí aspoň 10 let a má zkušenosti s učením jak soutěžních, tak nesoutěžních párů.



Vzhledem k omezenému rozsahu bakalářské práce a určité exkluzivnosti tématu jsem se rozhodl, že v této fázi postačí pouze dva rozhovory, s jedním tanečním učitelem a s jednou taneční učitelkou.

Petra, 36 let, tančí 22 let, učí 15 let. V současné době učí především soutěžní páry, příležitostně učí v tanečních kurzech pro dospělé.

Petr, 50 let, tančí 34 let, učí 20 let. V současné době učí v USA především nesoutěžní páry, v minulosti trénoval spíše soutěžní páry.

Pro ilustraci zkoumaného fenoménu a zvýšení validity triangulací dat jsem se rozhodl provést také nestrukturovaný rozhovor a zúčastněné pozorování tanečních lekcí s manželským párem, který v současné době učím společenským tancům formou individuálních lekcí. Během zúčastněného pozorování jsem byl v roli tanečního učitele a po lekci jsem provedl společně s manželí zápis z pozorování. Tento způsob sběru dat nabízí intenzivní interakci s participanty, což je v kontextu participativního paradigmatu výhodné.

David a Jana, oba 33 let. 12 let jsou manželé, společenskému tanci se věnují 4 roky.

Data získaná u manželského páru jsem použil spíše k ilustraci tématu. Těžiště analýzy spočívala v informacích, které mi poskytl taneční učitelé, protože u nich předpokládám vyšší míru reflexivity a lepší uvědomění si efektů, které ve společenském tanci působí. K dalšímu zvýšení validity jsem použil **metodu zpětného dotazování**.

### 3.5 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT

Ke zpracování rozhovorů jsem použil **metodu trojího kódování**. Rozumí se tím „tři fáze postupného rozkrývání dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Tato metoda byla rozpracována v rámci zakotvené teorie“ (Hendl, 2005, str. 243). Povaha tohoto výzkumu zakotvené teorii sice neodpovídá (proto není použita jako zastřešující teoretický rámec), nicméně zastávám názor, že metoda trojího kódování může být použita také mimo rámec zakotvené teorie, odpovídá-li to charakteru výzkumného problému. Pro vytvoření modelu účinných faktorů probíhající od vytyčení

hlavních témat přes formulování kategorií po zobecnění se tato metoda ukázala jako ideální.

V 1. fázi jsem použil **otevřené kódování**. „Výsledkem této fáze je seznam témat, jež pomáhá výzkumníkovi vidět data v celku” (Hendl, 2005, str. 247). Témata vznikala tak, že v prvním čtení byly podtrhávány důležité pasáže v textu a při druhém čtení byla těmto pasážím přiřazena zobecňující kategorie, která popisovala hlavní téma pasáže.

Poté následovalo **axiální kódování**. „V této fázi výzkumník sdružuje kategorie podle příbuznosti, což umožňuje další zobecnění, případně vytvoření nových kategorií” (Hendl, 2005, str. 248). V mém případě jsem sdružil kategorie vzniklé ve fázi otevřeného kódování podle společného tématu. Vzniklo tak první propojení kategorií a ukázaly se první souvislosti mezi pasážemi jednotlivých rozhovorů. Kategorie byly propojovány s ohledem na cíl práce, zajímala mě tedy především témata, která se vztahovala k partnerským vztahům. Z analýzy jsem tak vyčlenil některá témata, která s tématem práce nesouvisela, např. vliv společenského tance na prevenci mozkových chorob. Výsledek této fáze je obsahem kapitoly 4.2.

Třetí fázi je **selektivní kódování**. “Na základě selektivního kódování vznikají nové teorie, které se tradičně vyjadřují grafickým modelem, jenž ústřední kategorie přehledně propojuje” (Hendl, 2005, str. 251). Výsledkem selektivního kódování byly dva modely, které vznikly dalším zobecněním témat a kategorií vzniklých v předchozích fázích. Kategorie byly propojeny podle souvislosti s cílem najít faktory společenského tance působící na rozvoj partnerských vztahů. Model zobrazený v kapitole 5.1 tyto faktory znázorňuje a zároveň ukazuje souvislosti s jinými tématy a kategoriemi. Model účinných faktorů se stal východiskem pro vznik dalšího modelu, představeném v kapitole 5.2, který ukazuje podobnosti a rozdíly vlivu společenského tance a párového poradenství na rozvoj partnerských vztahů.

## 4 ANALÝZA EMPIRICKÝCH DAT

Hlavním cílem této kapitoly je představit témata, koncepty a kategorie, které vznikly procesem otevřeného a axiálního kódování, a které budou použity jako základní pilíře pro selektivní kódování a vytvoření modelu, jenž bude prezentován v kapitole 5.

Nejdříve představím ilustrativní případ manželského páru, který se věnuje společenskému tanci (kap. 4.1). Jejich taneční historie byla rekonstruována na základě provedeného rozhovoru. Bylo provedeno také zúčastněné pozorování, které jsem poté dal do souvislosti s informacemi poskytnutými v rozhovoru.

Rozvětvená kapitola 4.2 bude těžištěm této části, proberu v ní jednotlivé kategorie, které se vynořily z analýzy rozhovorů. Uvádím přitom úryvky z přepsaných rozhovorů, jež dané kategorie ilustrují.

### 4.1 DAVID A JANA

David a Jana (oba 33 let) jsou 12 let manželé, znají se od 15-ti let, kdy spolu chodili na gymnázium. David pochází z exaktně zaměřené rodiny, zatímco rodina Jany je spíše umělecky zaměřená. David k tanci neměl žádný vztah, zatímco Jana chodila na balet a poté do 19-ti tančila jazz, modernu a židovské tance. Chodili společně do tanečních, ale každý tenkrát tančil s jiným partnerem a ani jednoho to nebavilo. Davida nebavil tanec z podstaty, zatímco Janě vadilo, že nešlo tolik o tanec, bylo tam moc lidí a navíc neměla šikovného tanečníka.

Janu nikdy nenapadlo, že by mohla s Davidem tančit a nepokoušela se to ani nadhodit. V roce 2006 dostal David nabídku pracovat v USA. Během pobytu v zámoří postihla jejich manželství krize, načež žili nějakou dobu v odluce. Krize se jim podařila vyřešit, podle jejich slov hlavně trpělivostí a tím, že se měli pořád rádi. Jana však byla v USA nespokojená hlavně kvůli tomu, že byla často doma a neměla moc způsobů seberealizace, také jí vadily některé odlišnosti, například to, že s ní David moc věcí neprožívá. Nakonec ji napadlo, že by mohli zkusit tančit, s čímž David se sebezapřením souhlasil.

Jana přišla už na první hodinu připravená, že ji musí přežít a musí být trpělivá. Pamatuje si, že vždy, když zkoušeli dělat něco společně a David byl nervózní, tak se také naštvála, což vedlo k hádce. Tady věděla, že Davidova účast na tanečních lekcích je ústupek a proto si toho cenila. První hodina byla podle Davidových slov strašná, protože

tomu nerozuměl, neslyšel hudbu a všechno šlo hrozně pomalu. Jana se to pokoušela přežít a podpořit ho. Poté je napadlo, že by jim mohly pomoci individuální lekce.

Velmi brzy po tom, co začali mít individuální hodiny, došlo k zásadnímu zlomu, kdy David prohlásil, že ho tancování baví. To Janu velmi překvapilo. Dalším důležitým zlomem byla situace, kdy se David musel naučit vést, protože předtím automaticky předpokládal, že bude vést Jana. To trvalo delší dobu, ale David pochopil, jak počítat hudbu a jakým způsobem rozhodovat o tom, jaká figura se bude tančit.

David k tancování přistupoval velmi analyticky, zatímco pro Janu je tanec spíše pocitová záležitost. Davida na tancování začalo bavit to, že dává smysl, že se to dá naučit a že je to napínavé, protože může rozhodovat o tom, co se bude dít. Janě Davidovo vedení ve výsledku vyhovovalo, protože se mohla do tance více položit a začala si společné tančení více užívat. Oba shodně uváděli, že při žádné činnosti neprožívají silnější interakci. Uváděli také lepší naladění a společnou lepší náladu po taneční lekci. David se cítil, podle jeho slov, stále méně hysterický, když se něco nedařilo, což pomohlo k uvolnění atmosféry na tanečních lekcích.

Po návratu do České republiky se chtěli tanci nadále věnovat, našli si proto kurz tanečních pro dospělé. Nebyli ale spokojeni, protože tam bylo hodně lidí a dělalo se hodně tanců najednou, takže jim to nepřipadalo rozvíjející, spíše jim to připomínalo špatné zkušenosti ze základních tanečních. Rozhodli se proto, že si znovu najdou nějakého učitele na individuální lekce.

Za výhody taneční školy, kam chodili v USA, uváděli malý počet párů a učení se pouze dvěma tanečnickům za jeden trimestr. Během rozhovoru několikrát zmínili, jak jejich tancování prošlo neuvěřitelným vývojem. Od bodu, kdy Jana považovala společné tancování za utopii, se dostalo jejich manželství do bodu, kdy se tanec stal nejdůležitější společnou aktivitou, která dle jejich slov podporuje vzájemnou soudržnost.

Zápis z pozorování tanečních hodin<sup>14</sup> potvrdil to, o čem manželé v rozhovorech mluvili. David má tendenci nechat se rozhodit, pokud něco nefunguje, ale dokáže to již poměrně rychle zpracovat za pomoci Jany, která přitom zůstává v klidu a vyjadřuje podporu. David na sebe klade stále více nároků a subjektivně vnímá, že má větší problémy než Jana, což z pohledu pozorovatele není patrné. Na hodinách byl zřetelně vidět vývoj, vedení fungovalo, dobře se vnímali. I když byly některé hodiny náročnější,

---

14 Zápis z pozorování a nezpracované rozhovory jsou součástí příloh, pozn. aut.

odcházel s viditelně lepší náladou. Pokud se vyskytl nějaký problém, dokázal se za pomoci učitele většinou v klidu vyřešit, často dokonce vymysleli řešení sami.

## 4.2 KATEGORIE

V následující části proberu základní témata, která se vynořila v procesu kódování rozhovorů s tanečními učiteli. Podkapitoly jsou rozděleny podle témat, která spolu souvisí. U každého tématu jsou uvedeny ilustrativní ukázky z rozhovorů. Pokud se téma rozebírané v rozhovoru s tanečními učiteli objevilo také nějakým způsobem v rozhovoru s Davidem a Janou, je to zmíněno. Přepsané a nezpracované verze rozhovorů lze nalézt v příloze.

### 4.2.1 TANEČNÍCI

Z rozhovorů jsem se snažil zjistit, zda existuje podle zkušeností tanečních učitelů nějaký typ lidí, který se v tanečních kurzech objevuje častěji než jiný.

Podle Petra je obvyklým společným znakem tanečníků určitá **vzdělanost**, která se projevuje tím, že jsou k sobě svým způsobem nároční, a tak si našli cestu ke společenskému tanci v rámci dalšího seberozvoje.

*„Je zajímavé, že většina lidí, co berou hodiny, jsou vzdělaní lidé, kteří dosáhli určitý status v životě, to znamená, že jsou svým způsobem nároční. Mají určitou představu o tom, co lidé očekávají a co v životě potřebují, protože z té potřeby našli cestu ke společenskému tanci.“*

Druhým častým znakem je **přesvědčení lidí o propojenosti duše a těla**.

*„Nebo jsou to lidé, řekněme většinou s asijskou kulturou, pro které to spojení duchovního s tím fyzickým je vlastně část té životní kultury, kdy hledají něco, co jim dá obojí, jak rozvoj toho ducha, tak rozvoj té fyzické kultivovanosti.“*

Dalším typickým jevem je to, že hodiny společenského tance berou zejména **lidé v pokročilejším věku**. Typické je, že manželé začnou tancovat po tom, co jim děti odešly z domova a snaží se tím vyplnit mezeru, která vznikla. To potvrzují David a Jana, v rozhovorech zmiňují, že ve většině kurzů byli zdaleka nejmladší.

Podle Petry je určitým typickým znakem pro české prostředí to, že tanec je stále zatížen určitými stereotypy vzhledem k mužské části, a tak se do tanečních kurzů dostanou **spíše submisivnější muži**.

*„Takhle si myslím že skoro vždycky tím iniciátorem je ta ženská (...) možná se tam dostane taková velmi podobná skupina chlapů. (...) Nebo jsou tam jiný omezení, že tančí akorát homosexuálové a žádnéj normální chlap tančit nepůjde a takový předsudky.“*

Jinak jsou tam ale velké rozdíly.

*„Většinou záleží na tom, kolik času chtějí věnovat tomu tanci, jak je pro ně důležitý. Jsou lidé, kteří chodí každý den a jdou prostě vždycky z práce, je to část denního režimu, že přijdou na hodinu a pak jdou domů a dělají, co musí dělat doma. Anebo jsou to lidé, kteří se třeba setkají na těch hodinách, například manželské páry, které většinu času stráví odděleně ve své práci a ta hodina je pro ně takový čas, který tráví společně jinak než doma. Anebo když jsou v nějakém vztahu a nebydlí spolu, tak ta hodina je pro ně zase nějaký společný čas. Rozdíly jsou velké. A jsou také takoví, kteří si berou hodiny sami, pro ně je to spíš takové balancování pracovního stresu.“*

#### **4.2.2 PROBLÉMY**

Taneční učitelé se u párů setkávají s některými typickými problémy, které znesnadňují efektivnost učení.

Je to široká paleta problémů daná variacemi různých osobností. Podle Petra je jedním z nejčastějších problémů určitá **nevyrovnanost ve vztahu** partnerů. To se potom projeví na tanečním výkonu, k úspěšnému tancování je totiž nutná **aktivní spolupráce** obou partnerů.

Jednou z příčin může být to, že jeden z partnerů je zvyklý **vzdávat se svých osobních potřeb**, zatímco druhý je zvyklý **jednat zcela na základě svých potřeb** bez přihlédnutí k potřebám partnera.

*„Mají buď přístup k tomu vztahu, že je to motivováno čistě jejich vlastními, řekněme egoistickými potřebami anebo naopak, druhý extrém je, že jsou zvyklí ze svého života se svých potřeb absolutně vzdát ve prospěch svého partnera. Prostě je tam velký rozsah v rámci těch extrémů, v té míře buď egoismu nebo vzdání se.“*

S tím souvisí časté **přesunutí odpovědnosti za chyby na druhého**. Petra uvádí příklad z vlastní zkušenosti:

*„Pak vlastně dojde k té kolizi, že něco jim tam nevyhází a vzhledem k tomu, že je to na začátku, tak nedokážou úplně přesně říct, kdo tu chybu dělá. A partnerka ti prostě*

řekne: 'No on mě tam pořád špatně vede'. A teď se koukneš a vidíš, že to není jeho problém, ale že ona v tom momentě udělala špatný krok, takže ono jim to ve vedení nefungovalo. On ani nezareaguje, že by řekl: 'Ale to není pravda, já ji tam vedu dobře'. Prostě poslouchá a vidíš tu dominanci ženy nad tím partnerem. Ne, že by hledala také problém v sobě, ale okamžitě tu vinu hází na toho partnera a ten v podstatě jenom přihlíží."

Podle Petra může být příčina takového chování například v tom, že se člověk **setká se svými limity** a nějakým způsobem se s tím musí vyrovnat, což někdy řeší přesunutím problému na svého partnera. Během tanečních lekcí se tanečníci musí učit nové kroky, nové pohyby a někdy jiný způsob myšlení, aby byli schopni pochopit principy tance. Neúspěch tak může vyvolat **pocity selhání**.

*„No v tom tanci je stejně tak jako v normálním životě často problém v tom, že to individuum si začíná uvědomovat svoje limity, v první řadě fyzické a potom i možná mentální. Problém může být prostě v tom, že člověk příliš podléhá nějaké kritice a nebere to jako příležitost ke zlepšení, ale spíše jako někoho názor o schopnostech toho dotyčného a potom se to bere negativně a to je důsledek té negativní reakce, že část té odpovědnosti se ten dotyčný snaží přesunout na toho druhého nebo na prostředí nebo na trenéra nebo na něco jiného. Takže místo aby se s tím problémem nějak vyrovnával a začal trénovat nějaké schopnosti třeba mentální nebo fyzické tak se objeví spíš nějaký konflikt, který se řeší. A to se vlastně prolíná po celý čas toho vztahu.“*

Dalším problémem bývají **rozdílné představy o rolích**, které by měli dotyční plnit na tanečním parketě.

*„Je pravda, že partneři jsou v nějaké roli, spíš podvědomě než vědomě a to tím, že přisuzují svému partnerovi nějakou roli. (...) Konflikt je většinou v tom, že ta představa role, kterou jeden druhému přisuzují, s tou představou té role, v které se jeden nebo druhý cítí, je někdy tak daleko od sebe, že se s tím nemůžou vyrovnat. A proto tou úlohou trenéra je to tak nějak diskutovat, aby oba byli spokojení.“*

*Nejsou tam vysloveně nějaké zákony o tom, jaké ty role mají být. I když si lidé myslí, že tam jsou, tak jednoduše nejsou. To, co má ten partner dělat pro to, aby to partnerství fungovalo, je vlastně spíše věc výběru. Jiný problém je v tom, že ten výběr musí být nějakým způsobem společný a společně akceptovatelný, a jestli je v něčem problém, tak často v tom, že ten výběr nebyl společný a nebyl akceptovatelný.“*

Během tanečních lekcí se tak projevují určité **stereotypy**, které obecně fungují v partnerském vztahu, projevují se ale v kontextu společného učení se tanci.

*„Zdá se mi dokonce, že někteří terapeuti používají termín taneční program. To znamená, že manželé tancují ten svůj společný program, čili ty své stereotypy, kterými se projevují v těch konfliktech. Stejně tak tanečníci mají svoje stereotypy, svoje pohyby, svoje návyky, které se projevují v konfliktu toho tancování.“*

V situaci tanečních lekcí se tedy projeví mnoho z běžného života. Jaký je vztah života a společenského tance?

*„Nevěřím tomu, že tanec je něco jiného než normální reálný život. Stejně je to se všemi formami umění, že ten umělec bere inspiraci z reálného života, akorát že tu inspiraci nějak podrobí nějaké transformaci, vlastnímu pohledu.“*

Společenský tanec tak funguje jako jakýsi **reflektor**, který posvítí na způsob fungování v partnerském vztahu. Mohou se také obnovovat různé frustrace z nepochopení.

*„Vlastně ten společenský tanec tím, jaké používá prostředky, tak funguje jako takové světlo, taková projekce toho páru. (...) A částí toho vývoje je i jistá frustrace, částí vývoje je nebýt pochopený tím okolím.“*

Propojenost tance se životem si uvědomovali také David s Janou. K tanci totiž každý přistupoval po svém, David rozumově logicky, zatímco Jana prožitkově.

*„Jana: Já myslím, že ty rozdílnosti přinášejí hodně obohacení a dynamiku do toho vztahu, je to zajímavý.“*

*David: No určitě, já myslím, že obecně hodně obousměrně jsme se naučili od sebe věci. (...)*

*David: Tak já pocházím ze strašně exaktní rodiny.*

*Jana: Já zase ze strašně humanistický. I když obojí je střední vrstva, takže v hodně věcech je to podobný.*

*David: Akorát Janička se ve čtyřech letech musela učit francouzský slovíčka a já se musel v pěti letech učit vytykat před závorkou.*

*Výzkumník: Takže jste každý přistupoval trochu jinak k tomu tancování.*

*Jana: Přesně tak.*

*David: Jo, je to hodně, z tohoto pohledu, dost odraz toho, jak člověk obecně přistupuje k řešení problémů a přístupu k životu.*



*Jana: Jako jo, myslím, že se v tom hodně věci můžou odrazit, v tom tanci. Obecně jak na tom ten vztah je, to asi dost”*

To vše podporuje fakt, že tanec jako takový stimuluje **bezprostřednost**.

*„Na povrch někdy vyplují věci, které nebyly řečené, protože tanec tím, že stimuluje tu bezprostřednost, tak funguje jako takový katalyzátor. V průběhu hodiny se pak ukážou všechny ty problémy, které manželství má, které si sebou přináší, a na těch hodinách se to projeví a začnou se řešit problémy, které se řeší v tom manželském životě.”*

#### **4.2.3 NUTNOST ŘEŠENÍ**

Výše uvedené problémy je třeba nějakým způsobem řešit tak, aby bylo podpořeno učení a aby se dosáhlo co nejkvalitnějšího tancování, což dává Petr do souvislosti.

*„Společenský tanec je o tom, že člověk musí hledat tu rovnováhu mezi potřebami svými a potřebami svého partnera, ale zase ve prospěch toho společného tanečního výkonu.”*

Už tato skutečnost vlastně zakládá nutnost řešit jakékoli nesrovnalosti, problémy či nerovnosti ve vztazích, už tento samotný fakt facilituje hledání řešení. Aby byl taneční výkon dobrý, je **nutná aktivní spoluúčast obou partnerů** tak, aby byly **zohledněny potřeby obou zúčastněných**, takže je potřeba hledat určitou **rovnováhu**.

Petra v tomto kontextu uvádí svou osobní zkušenost:

*„Vzhledem k tomu, že jsem tancovala dlouhodobě a závodně, tak jsem vždycky všude říkala, že mě ten tanec naučil jakoby soužití v partnerském vztahu. A ten tanec, protože tam byl vyšší cíl, tak mě vlastně... Nechci říct, že donutil, ale člověk hledal způsob, jak s tím druhým člověkem vyjít. To byl takový posun na osobní úrovni, že jsem to jako sama tak zaznamenala, že se to člověk naučil tolerovat nebo... Díky tomu tanci se snažil pochopit toho druhého člověka.”*

Zkušenost Petry je samozřejmě specifická v tom, že se týkala závodního tancování a tanec byl pro ni jednou z hlavních životních priorit, proto je její zkušenost zřejmě intenzivnější, než s jakou bychom se setkali u lidí, kteří mají tancování jako volnočasovou aktivitu. O to čistěji ale ukazuje výsledek mechanismů, které ve společenském tanci působí.

#### 4.2.4 NEUTRÁLNÍ PROSTŘEDÍ

I když se na tanečním parketu často projeví mnoho osobních problémů a vztahových vzorců či stereotypů, vše se řeší v kontextu tance. Tím se vytváří relativní odstup, což usnadňuje řešení konfliktů.

*„Společenský tanec tak umožní řešit situace, které se vyskytují v partnerských vztazích, ale na takové neutrální půdě, to znamená, že se nemusí přímo řešit ty konkrétní vztahy, ale spíš se partneři můžou vést k metodám, které by poté pomohly ty vztahy řešit. A to prostřednictvím problémů, které se sice vyskytují více ve společenském tanci, ale vztahují se také k problémům, které se vyskytují v běžném životě.“*

To znamená, že partneři se učí určitým modelovým metodám řešení konfliktu na příkladu konkrétních tanečních figur. Během lekcí je nutné si osvojit určité návyky, aby spolu mohli dva lidé tančit. S tím souvisí **nácvik komunikace** a **nácvik řešení konfliktních situací**, ale stále se to vztahuje pouze k tanci, což zajišťuje užitečné odosobnění a nabízí určitou otevřenější atmosféru. Nabízí se zde paralela s bezpečným prostředím u herních situací.

*„Společenský tanec může zprostředkovat nějakou neutrální platformu, na které se partneři můžou setkat s tím učitelem jako moderátorem a můžou vyzkoušet všechny možné koncepty, aniž by tam třeba byla hned vidět přímá souvislost s těmi vlastními problémy. A vlastně tím, že se učí vidět svoje partnerství ze strany, nebo s nějakým odstupem, tak si začnou postupně uvědomovat ty různé efekty, které tam působí na to partnerství.“*

#### 4.2.5 SPOLEČNÁ ČINNOST

*„Ve společenském tanci tancují dva lidé. Vlastně to slovo společenský dává charakter té aktivitě. V těch ostatních tanečních formách se to slovo společenský nevyskytuje, protože nebyly myšlené jako forma společenského života, ale spíše jako forma vyjádření se toho umělce. Kdežto u společenského tance je tam ta stránka zúčastnění se společenského života spíše než vyjádření se tím tancem. A většinou se zúčastňujeme v páru. Součástí té komunikace je vyjádření pocitů partnerů a sdílení s okolím. Takže to partnerství je tam součástí té komunikace.“*

Společenský tanec je specifický v tom, že se v principu jedná o **společnou činnost dvou lidí**, čímž se významně liší od baletu, hip hopu, street dance a dalších tanečních

stylů. I v těchto stylech samozřejmě někdy dochází k párovému tancování, ale není to pro ně typické.

Aby byla společná činnost úspěšná, je nutná určitá úroveň **komunikace** a **kooperace**. Párový tanec je činnost, kterou nelze úspěšně provádět bez velké míry spolupráce, proto jsou partneři, chtějí-li tancovat, takřka nuceni učit se spolupracovat.

*„Součástí toho tanečního tréninku je také trénink komunikace v partnerském vztahu, protože ten tanec funguje jen za určité kooperace těch partnerů a pokud partneři nemají nějaké návyky, než začnou brát hodiny, tak v průběhu těch hodin ty návyky získají, protože je musejí získat, pokud chtějí spolupracovat. A součástí těch návyků je řešení konfliktních situací a všeho, co s tím souvisí.“*

Pokud se podíváme na společenský tanec jako na volnočasovou aktivitu, všimneme si, že se významně liší od sportů či jiných soutěžních aktivit, protože partneři spolu nesoupeří, ale aktivně spolupracují, vše je navíc zasazeno do sociálního kontextu. Jedním z cílů je tedy **účastnit se společenského života jako pár**.

David s Janou uváděli zážitek ze společné činnosti jako jeden z hlavních důvodů, proč tančí.

*„Jana: Je to taková společná prožitková věc.*

*David: Jo, ale myslím, že je to taky do jistý míry něco, co ti chybělo, že nic neprožívám s tebou. Protože prostě tím, že máme jinej vkus na hodně věcí, tak tohle je takový, že to máme společný.*

*Jana: Jo no, taky to nějak společně tvoříme.*

*(...)*

*David: Mě to baví, je to něco, co můžeme dělat spolu, co si užívám, co je opravdu příjemná součást nějakýho dne, na kterej se těším. Hodně mě těší jak ten pohyb jako takovej, ty figury a tak, baví mě to.*

*Jana: Pro mě je to asi takovej nejkvalitnějc strávenej čas, společnej, nějakou jako činností, jako koníček angažovanej, společně.*

*(...)*

*David: Já myslím, že z toho, co jsme začali dělat spolu, tak to bylo poprvý, kdy jsme u něčeho takhle vydrželi. Z toho co jsme dělali spolu, tak většinou nám to nevyhovovalo, tenis a tak, u toho sportu hlavně. A je to taková společná práce hlavně, že to člověk dělá dohromady. Ty sporty jsou přeci jen takový kompetitivní, chlap tam má většinou velkou*

*převahu. (...) Tady sice Janička na mě musela čekat, ale aspoň jsme to dělali společně, a i když jsem ji špatně ved, tak aspoň jsme se vedli spolu, i když často špatně, a to byla výhoda. To na tom bylo hrozně dobrý.”*

#### 4.2.6 SEBEVYJÁDŘENÍ

Přestože sebevyjádření není u společenského tance primární, tak v rámci společenské události dochází přirozeně k vyjádření pocitů v páru, čímž se facilituje u partnerů nutnost komunikace. Potřeba **sebevyjádření** se zde proto také objevuje, je však méně zjevná než u jiných tanečních stylů.

*„V podstatě, to je můj názor; každý si hledá svůj účel tak, že hledá svoje místo a hledá si to i v tom tancování. Musí tam být nějaká vnitřní potřeba toho člověka k tomu, aby začal tancovat. Dobrý začátek by bylo najít tu potřebu, která člověka vedla k tomu, že začal. A když to člověk najde a uvědomí si to, tak mu to možná pomůže k tomu, aby věděl, jak se prostřednictvím toho tance vyjádřit.”*

Potřeba vyjádřit se může být tedy zpočátku skrytá, ale časem se přirozeně objeví. Pokud se v rámci tanečního rozvoje prvotní puzení k tanci pojmenuje, snáze se s klienty pracuje. S tím souvisí to, o čem jsem mluvil v kapitole problémy, totiž že společenský tanec funguje jako určitá **projekce vztahu v páru** a každý z partnerů se tedy začne spontánně projevovat. To, jak dobře se dokáže pomocí tance vyjádřit, je dané jeho znalostmi, schopnostmi, aktuálními pocity a šíří prostředků, které má k dispozici.

*„Vlastně ten společenský tanec tím, jaké používá prostředky, tak funguje jako takové světlo, taková projekce toho páru a jakoby tancuje nějaký vjem, pocit, reálnou situaci a zprostředkuje to tomu divákovi s tím, že každý používá své vlastní znalosti, vědomosti, pocity a vyjádří se svým způsobem. Vlastně ta naše potřeba se nějakým způsobem vyjádřit se projevuje tím tancem. (...)*

*A většinou to tak bývá, že dobrý tanečník neznamená tolik to, že je nějaký virtuóz se svým tělem, ale spíš to, že dokáže vyjádřit vlastní pocity a emoce pohybem.”*

Být dobrým tanečníkem tedy znamená **být schopen vyjádřit své emoce pohybem**. Čím více prostředků má tanečník k dispozici, čím více toho umí a zná, tím srozumitelněji je schopen se vyjádřit. Je to vlastně jeden z motivů, proč se tanečník chce učit nové pohyby, nové kroky, nové mechanismy a nové pohledy na věc. Člověk má tak možnost seberealizace, učí se více chápat své tělo, své emoce, svého partnera a má stále

více prostředků k tomu, aby byl schopen se adekvátně vyjádřit a zároveň se vyjádřit co nejsrozumitelněji svému partnerovi.

Jana v této souvislosti popisuje prožitek podobný fenoménu flow, kdy se do tance zcela položí a nepřemýšlí. David tyto stavy nepopisoval, uváděl ale stavy, kdy tolik nepřemýšlel a prostě tančil, přičemž motivace k tomu byl **společný prožitek** s manželkou.

*„Jana: Ale někdy se to zadaří, že mám fakt pocit, že už vyloženě tančíme.*

*David: No tak já myslím, že tančíme často.*

*Jana: Hm... No... (smích)*

*David: No dovol! Náhodou, myslím, že občas tančíme úplně bez pravidel, to zase nekecej.*

*Jana: Jo?*

*David: No, třeba tuhle jsme několikrát tancovali v kuchyni úplně náhodně.*

*Jana: Hm... Jo, jako neuvěřitelně se to vyvíjí, já ten vývoj vidím pořád velkéj.*

*(...)*

*Jana: Já mám spíš nějaký prožitky z toho pohybu, nějaký pocity, Dřív, když jsem tancovala, tak to byl fakt takovej prožitek, kdy jsi v tom položenéj úplně, v tý aktivitě a nějak to nehodnotíš, prostě jsi v tom. Takže to je pro mě ten nejhezčí zážitek, když se to povede s tou hudbou.*

*David: No to ještě když se to povede s tou hudbou, to je vůbec úžasný.*

*Jana: A já se do toho tak položím. A když jsme spolu ještě a takhle se to povede, tak to je prostě úplně super. A nemusím u toho vůbec přemýšlet. No, prostě prožitek.“*

#### **4.2.7 TĚLESNÁ REZONANCE**

*„Tím, že je to párové tancování, tak první věc, co si myslím, že je strašně fajn, je, že v podstatě dochází k nějaké rezonanci. To znamená, že ti dva lidi se naladí na stejnou frekvenci. V rámci toho nějakého společného pohybu, kdy ty těla fyzicky začnou společně rezonovat, tak se vytvoří nějaké společné energetické pole. A už v tomhle naladění se ty problémy řeší jakoby...ne jakoby řeší lépe, ale jsi otevřenější, řešíš to jinak, než když k tomu přistupuješ jen z vlastního úhlu pohledu.“*

**Tělesná rezonance** je tedy v tomto smyslu stavem, kdy se na sebe **naladí dvě těla v rámci společného pohybu** a vytvoří **společné energetické pole**. Aktéři jsou účastni

jakéhosi společného flow fenoménu. Pokud se dvě těla na sebe naladí, všechny taneční figury se daří mnohem snadněji, je to pocit lehkosti, ale zároveň pocit pohlcení ve společné věci. Důležité je, že je to hmotný, fyzický stav a výsledek je tak okamžitě vidět a cítit. Petra uvádí příklad z vlastní zkušenosti:

*„A to mám i vlastní zážitek, zkušenost přímo z těch tanečních. U lidí, u kterých bys to třeba vůbec nečekal, řekl bys, že je to starší pár., že jsou rádi, že jdou vůbec do hudby, že to není žádný velký talent. A měli individuální hodinu, protože se chtěli do toho víc dostat. A ty jim řekneš věc, o který si říkáš: 'tak mám jim to říct, nemám jim to říct...' A vlastně jde o to, že řekneš té dámě: 'Vy teď zkuste vnímat jenom toho partnera'. Samozřejmě tam prostě musíš použít nějaký technický věci, aby on držel to svoje tělo a tak, takže nějaký základní dovednosti, který musí zvládnout jako tanečník. Ale i na téhle úrovni se to dalo. A ty vidíš, a oni to okamžitě cítí, jak jim to zafungovalo lépe. Byť na krátké variaci. Víš, že najednou jakoby jim to i vyšlo, nepokopali se, ona najednou: 'Jéé, on mě fakt naved', že to úplně hladce zatančili, bez úsilí, takže ty výsledky jsou tam hned vidět.“*

Pocit většího naladění uváděli také David s Janou.

*„Jana: No jasně, je to jiný prostě, je tam intenzivnější interakce mezi náma, opravdu se soustředíme na sebe, pro mě je tam i to naladění, že se víc vnímáme. (...) Já nevím, jestli jsme na sebe víc naladěný, jestli...“*

*David: Ale jo, já bych řek, že i jo, po tancování máme lepší náladu, jako společně lepší náladu.“*

#### **4.2.8 VEDENÍ A NÁSLEDOVÁNÍ**

Ve společenském tanci funguje model, kdy muž vede a žena následuje. To, jakou má tento model podobu, může mít mnoho různých zabarvení.

*„Co v našem tancování funguje, je model chlap a ženská, prostě role muže, role ženy. A já třeba osobně si myslím, že pro partnerský vztah je to hrozně důležité, byť to může mít samozřejmě spoustu zabarvení. Ne každé chlap musí být dominantní a každá ženská submisivní, ale pořád je to chlap, chlapskej pohled na svět, role muže a role ženy. Tak si myslím, že v každém tom vztahu je důležité, aby si lidi svoje role uvědomili.“*

V případě Davida s Janou nejdříve oba předpokládali, že o vedení se bude starat Jana, protože je zkušenější tanečnice. David se ale v rámci lekcí musel vedení naučit a

nakonec ho to začalo bavit, protože přitom mohl uplatnit svůj logický náhled. Janě to ve výsledku také vyhovovalo, protože se mohla do tance více položit a nemusela přemýšlet. V případě Davida a Jany tedy genderově stereotypní model rozumového muže a citové ženy dobře fungoval, což zřejmě hodně vycházelo z jejich osobností a rodinné výchovy.

Pro úspěšné tancování je každopádně důležité, aby každý znal své povinnosti vzhledem k tomu, co má v páru dělat, aby výsledný produkt fungoval. To, jakou to bude mít konkrétní formu, je dáno individuálně. Je zde však několik úkolů, které jsou rozdělené jednoznačně, aby byla zajištěna funkčnost. Muž nabízí partnerce **kam** by měla jít a **kdy** by tam měla jít a případně jakou rychlostí. Nicméně to, **jak** tam půjde, je čistě záležitost partnerky.

*„No partnerka je svobodná. Když vezmeš, co v tancování je vedení, tak ten chlap partnerce ukáže, kam by v daném okamžiku měla jít, kdy by tam měla jít a řekněme ještě jakou rychlostí, to jsou nějaké tři důležité body, které jsou tu proto, aby to ladilo, tak to musí někdo nějakým způsobem určit. Ale jak, to už je na tý ženský, to znamená, že tam má pořád velkej prostor pro osobní kreativitu a seberealizování. A ten partner sice může očekávat, že by se měla nějak zachovat, ale tam neexistuje jedna možnost. Já nevím, třeba obecně se má přitočit k tobě, má se na tebe podívat. No to je scénář, kterej ti každej herec a každej tanečník vyplní jinak. Protože se přitočí ženská, která je do toho chlapa zamilovaná a prostě se na něj podívá zamilovaně. A pak je ženská, která se s ním pohádala, je na něj naštvaná, vrazí do něj a skoro mu dá facku, opře se na něj. A furt naplní ten úkol, že se k němu má přitočit. Je to to, co z mechanickýho vedení pochopíš. A najednou ten způsob, jak se k němu přitočí, jak na něj sáhne, jak se na něj podívá, co se v tom těle stane, tak jemu to změní to následný chování. Takže on pořád musí být vnímavěj k tomu, co ta ženská na základě těch tří impulsů z toho vytvoří a musí být připraveněj zareagovat zpátky. Mám pocit, že když se na sebe ty dva lidi napojí, tak už potom ani nedokážeš rozpoznat, kdo vede. (...) To není tak, že on rozdává příkazy a ona jenom poslouchá. Protože když někomu něco sděluješ, že ho chceš navést, tak je to stále oboustranná komunikace. Protože v momentě, kdy ty něco řekneš a ten druhý na to nezareagoval, tak tvým úkolem je zkalibrovat to, rozpoznat a snažit se to vysvětlit jinak. To znamená, že i to vedení a následování je pořád oboustranná komunikace.“*

Toto je zásadní bodu, který staví vedení do jiného světla, než v jakém je

pravděpodobně obecně chápáno. Ve zjednodušeném vnímání by se mohlo zdát, že muž je dominantní a rozhoduje, zatímco žena pouze pasivně poslouchá příkazy. V podání Petry to nicméně vypadá, jako by partnerka získala vedením svobodu. Muž má určitou moc, protože rozhoduje, co se bude tančit a kdy, ale záležitost není tak jednoduchá a tak jednostranná. Partner musí být velmi citlivý k tomu, v jakém rozpoložení se jeho partnerka právě nachází, s jeho úkoly totiž souvisí odpovědnost za **srozumitelné sdělení svého záměru**. Partnerka také není pasivní, ale aktivně odpovídá a je neustále připravena k další reakci. Jedná se o **oboustrannou komunikaci**, čili o nepřetržitý sled nových reakcí na právě proběhlé reakce. Možnost neustálého prolínání reakcí je daná tím, že se jedná o **neverbální**, pohybovou komunikaci, má proto jiný charakter než klasická verbální konverzace, kde se přehledně střídá fáze naslouchání a mluvení. V tomto případě však naslouchání a odpověď prakticky splývají v jedno. Každý má tedy v páru svou roli, svoje úkoly a zároveň si musí být vědom rolí a úkolů druhého.

Petra na lekcích používá jednoduché cvičení, jehož cílem je prožít principy vedení a tělesné rezonance. Proti sobě se postaví dva lidé, jeden dělá nějaké jednoduché pohyby v rámci svých pohybových možností a druhý to zrcadlově opakuje.

*„To znamená, že ty se musíš napojit a když ten jeden něco udělá, tak to opakuješ. Jde o to, aby to sedělo i časově. Takže to není jenom tvoje práce, ale i ten co vede, tak by měl nějak reagovat a když vidí, že je ten druhý zmatenej, tak zpomalit. Oba dva se vlastně snaží na sebe naladit i v tom tempu. (...) Pak to nějakou chvíli necháš, zkusíš různé variace a pak se stane, že vypnou a pak si uvědomí, že chvíli vede ten a pak to převezme ten druhý. Teď jemu z toho něco vyšlo, tak zareagoval. A ty to fakt vidíš a i oni ten zážitek mají, jestli fakt udržíš tu koncentraci a na toho člověka se napojíš, a samozřejmě záleží na tom, jak moc se do toho ponoříš, vidíš absolutně luxusní složité pohyby. Jak jim to plyne, jak se to vůbec nezadrhne. Jako by ty těla fungovaly na úplně jiné frekvenci. Že se na sebe úplně naladí, jako kdyby předvíдали, co tam bude. A oni ti nedokážou říct, kdo v kterém okamžiku vedl. Prostě se to tam prolíná.”*

Je vidět, že k tomu, aby vedení a následování fungovalo, je kromě určité připravenosti reagovat nutná také jistá míra vzdání se kontroly nad sebou samým. Je třeba vyvážit pozornost k druhému a instinktivní reakce vlastního těla. Pokud se to podaří, dostanou se tanečníci do určité formy tranzu.

Myslím si, že poměrně výstižná paralela podstaty dobrého vedení v tanci je výraz



“partneření”, což je divadelní slangový výraz pro úspěšné vzájemné naladění aktérů.

*„Nejde o nic jiného, než nehrát si jen na tom svém písečku, vnímat se a poslouchat, být na sebe napojení.”<sup>15</sup>*

#### 4.2.9 ÚLOHA TANEČNÍHO UČITELE

Hlavní úloha tanečního učitele je samozřejmě učit tanec, tedy taneční figury, principy, mechanismy či možnosti interpretace.

*„Ono vždy záleží na zkušenosti či citlivosti toho učitele tance, jak dokáže ten svůj pár vést k tomu, aby ze sebe vytáhli co nejvíce. Určitě to souvisí s tím, že pracují s těmi problémy, které si přinesly s sebou.*

*Myslím, že taková hlavní úloha tanečního učitele je spíš takové to balancování. Je to vždycky těžké, ale ta úloha učitele musí být neutrální. Protože když není neutrální, tak jeden z těch partnerů má vždy nějaký pocit diskriminace. To znamená, že ten učitel musí nějak balancovat ty různé zájmy, které jsou vždycky určitým způsobem protistojné a učit partnery to akceptovat, že ty zájmy budou vždycky protistojné a spíše hledat porozumění v té situaci a brát tu situaci, kdy se ty zájmy musí balancovat ne jako něco negativního, ale spíše něco, co je část obyčejného života a s čím se člověk musí vyrovnat.”*

Hlavním úkolem tanečního učitele při řešení konfliktních situací během tanečních lekcí je tedy **balancování protistojných zájmů** partnerů. Důležité je také **přerámování konfliktní situace**, kdy taneční učitel označuje střet zájmů jako přirozenou součást života. Východiskem z této situace je **porozumění druhému**, pochopení motivů partnera, čemuž pomáhá **neutrální postoj** trenéra.

*„A hledání té rovnováhy, harmonie, balancu je vlastně cesta k tomu porozumění jako v normálním životě, kdy je těžko říct, co je správné nebo co je špatné, správné je jednoduše to, co vyhovuje oběma partnerům.*

*Nejtěžší je v první řadě nějak trénovat ty partnery v páru, aby se vyrovnávali s těmi problémy nějakým zdravým způsobem bez zbytečného stresu a brát to jako něco normálního, že nikdo není perfektní a v tom neperfektním se člověk snaží využít všechny svoje danosti co nejlepším způsobem a těmi danostmi pak přispět co nejlépe k tomu společnému tancování, ať se každý snaží zdravě ohodnotit schopnosti toho svého partnera.*

---

<sup>15</sup> <http://host.divadlo.cz/noviny/archiv2003/cislo10/rozhovor.html> [cit. 2014-03-22]

*Důležitý je ten proces. Takže se stále přechází z toho pracování na tom individuálním, každý sám pro sebe, k tomu, abychom mohli potom přispět společně k tomu týmovému výsledku. A samozřejmě je zásadní hledání té rovnováhy, hledání cest. Protože lidé jsou každý jiný a mají jiné problémy a vždy se musí najít cesta k tomu člověku tak, aby měli pocit, že jsou sami součástí toho procesu a neměli negativní pocity, které by vedly k tomu, že by se odmítali zúčastnit toho procesu.”*

Taneční učitel tak v podstatě plní roli **mediátora**. Vstupuje do interakcí tanečnicků a nějakým způsobem je usměrňuje tak, aby to bylo ku prospěchu tance. Je pro něj důležité, aby byli oba partneři **aktivní součástí procesu** a aby to tak sami vnímali. Trenér tak vede partnery k tomu, aby začali brát problémy v procesu učení se tanci jako **příležitost ke zlepšení** a snažili se v maximální míře **využít své aktuální možnosti**. Jde tedy o to naučit se **adekvátně ohodnotit své schopnosti a schopnosti svého partnera** vzhledem k tanci, z čehož vyplyne reálné očekávání, které napomáhá efektivnějšímu růstu.

*„Snažím se dostat z toho páru co nejvíce. Někdy proti jejich vlastnímu očekávání, abych tak řekl. Protože většinou v tom tanci, to je to, v co věřím, je důležité trénovat ten pár k určitému stavu mysli, ve kterém se osvobodí od svých klišé a je schopný podat maximum v tom, že je schopen ukázat divákům to, co v něm je, bez toho, aby z toho měl nějaké zlé pocity. Věřím, že divák v konečném důsledku oceňuje to, že tanečníci jsou lidské bytosti, které mají takové stejné pocity. A samozřejmě u toho tanečníka to je někdy hodně těžké, protože když není ten tanečník spokojený sám se sebou, tak často je to pro něj hodně stresové, když ho učitel jako já nutí dělat něco, co mu není pohodlné, kdy ho nutím dostávat se z té zóny pohodlnosti, jak se říká. Pak tam dochází k takovým až antagonistickým projevům, že ten člověk má spoustu osobních problémů, se kterými se ještě nedovedl vyrovnat, ale s kterými se musí vyrovnat, pokud chce být dobrý tanečník.”*

K tomu, aby mohl být člověk dobrým tanečníkem, musí umět **přijmout sám sebe**, své schopnosti, postoje a pocity a zároveň musí být **otevřený** k tomu dát je najevo. S tím souvisí, že aby mohl tancovat v páru, musí dokázat **přijmout pocity a postoje svého partnera**. Tanečník je tak konfrontován se sebou samým a je nucen pokoušet se osvobodovat od svých stereotypů v rámci toho, aby byl co nejvíce svobodný a opravdový ve svém projevu. Taneční učitel tak funguje mj. jako mediátor pocitů a

postojů ve dvou směrech, jednak ve směru k jednotlivci samému, to znamená, jakým způsobem by tanečník chtěl zatančit určitou taneční figuru či tanec, případně jaké pocity to v něm vyvolává, a jednak ve směru k páru, tedy jaké stereotypy se při tanci projevují mezi oběma partnery, případně jaké pocity to v nich vyvolává.

To, nakolik učitel zvládá roli mediátora, je dáno jeho zkušenostmi a určitou citlivostí. Podle Petry ale tento pozorovací talent, jak to sama nazývá, nesouvisí čistě s tím, že je tanečním učitelem.

*„Já si nemyslím, že jsou to prostředky, který mám jako taneční učitel. Já si myslím, že jsou to prostředky, který mám už jako jiná část své osobnosti, a to je to, že se věnuju NLP, (tj. neurolingvistické programování pozn. aut.) ale ne čistě té taneční. To si myslím, že v tancování se tohle sám nenaučíš, to leda, že by si tím člověk sám prošel, že by zažil ty různé situace a vyřešil je, tak na základě zkušenosti. Ale jako vyloženě jenom taneční trenér nebo učitel to nemáš, pokud k tomu nemáš nějak talent. Jenom tím, že učíš tancovat, tak si nemyslím, že bys měl mít samozřejmě ten pozorovací talent nebo že z toho dokážeš něco vyvodit. Ale jako určitě, vidím v tom obrovské potenciál. Už jenom řeč těla. Ty lidi ještě nezačnou tancovat, jenom se postaví a už z řeči těla toho hrozně moc vyčteš.“*

Naopak Petr si myslí, že *„společenský tanec dává všechny prostředky nebo nástroje, které terapeut potřebuje na trénování lidí, co jsou v konfliktu, ať už se to týká zlepšení komunikace nebo uvědomění si své pozice v tom vztahu, důsledků svého počinání na toho partnera a tak dále“*, o čemž mluvil v momentě, když jsme rozebírali podobnosti s klasickou terapií v souvislosti s úkoly tanečního učitele.

*“Já si myslím, že je to v určitém způsobu stejné, akorát ty prostředky, které se používají, mohou být zdánlivě jiné. Řekněme, že v klasickém případě by se ten terapeut setkával s párem v nějakém prostředí té ambulance, ordinace a mluvil by asi v kategoriích té terapie, kdežto ten taneční učitel se střetává v prostředí tanečního sálu a používá prostředky tance, ale říkám, že ten základ, ta motivace je v podstatě stejná. To, že se balancují protistojné zájmy a snaží se najít nějaké prostředky, kterými páry ty svoje potřeby vyslovují, ale zase v každém případě zohledňují také potřeby toho druhého partnera tím, že nedochází k nějakým konfliktům, které nepomáhají problém řešit, ale naopak to řešení ztěžují. Pokud nějaký problém v té terapii spočívá v tom, že spolu musí ti partneři žít, tak v tanci problém spočívá v tom, že spolu musí tancovat.“*

## **5 ZOBECNĚNÍ**

Nyní se pokusím na základě kategorií emergovaných z dat zodpovědět na otázky, které stály na počátku výzkumu. Výzkumné otázky zněly:

O1. Je možné na základě zkušeností tanečních učitelů uvažovat o využití společenského tance k rozvoji partnerských vztahů?

Pokud ano, tak:

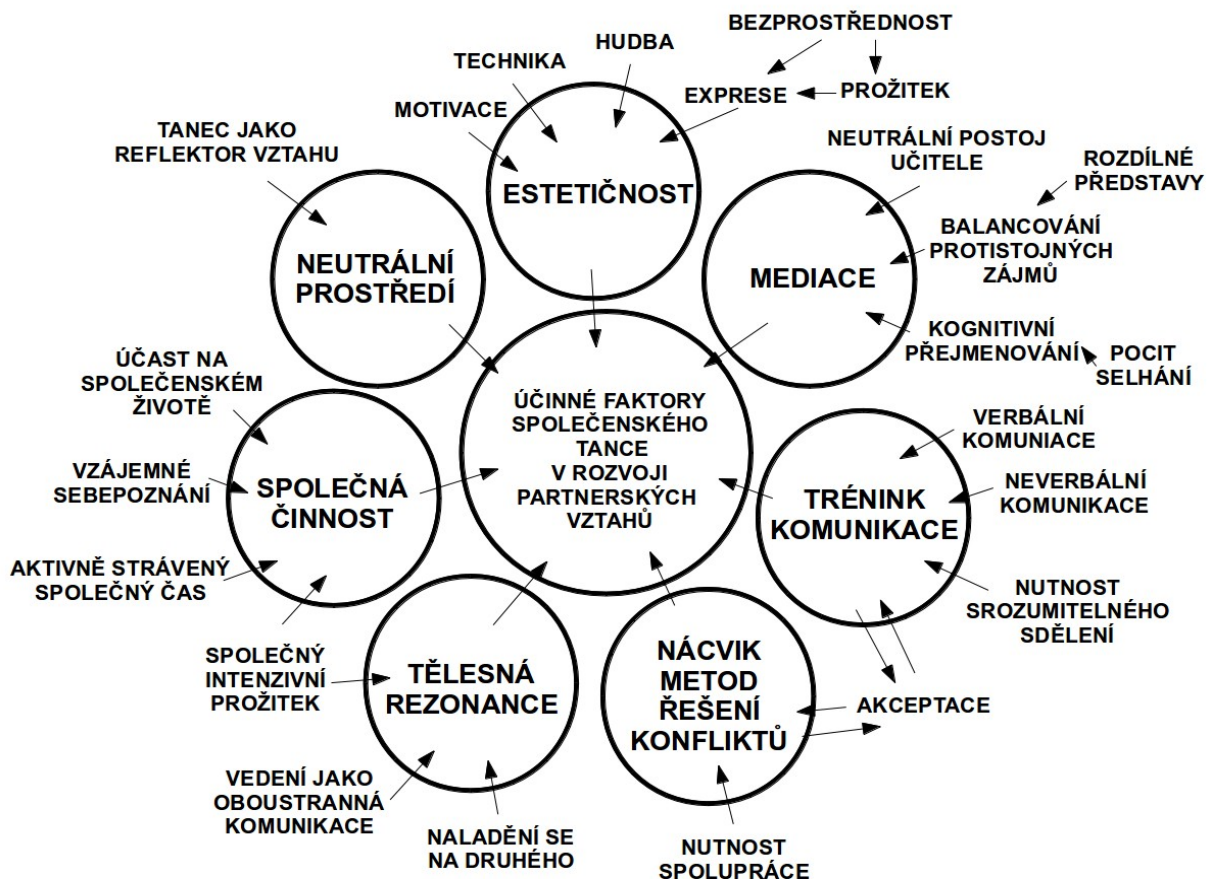
O2. Jaké faktory ve společenském tanci podporují rozvoj partnerských vztahů?

O3. Jaké podobnosti a rozdíly lze nalézt u společné párové terapie a individuálních lekcí společenských tanců v procesu rozvoje partnerských vztahů?

Výzkumná otázka O1 je vlastně vstupní otázkou do tématu. Jde o to, zda se předpoklady formulované na základě mé subjektivní zkušenosti a informací z dostupné literatury projeví v sebraných datech. Jak bylo ukázáno v kapitole 4.2, objevuje se zde bohatá evidence o potenciálu užití společenského tance vzhledem k rozvoji partnerských vztahů, a to jak z pohledu expertního, tak z hlediska zkušenosti manželů, kteří se společenskému tanci dlouhodobě věnují. Na výzkumnou otázku O1 tedy mohu odpovědět, že ano, o využití společenského tance k rozvoji partnerských vztahů je legitimní uvažovat. Je tak splněn předpoklad k tomu, abych se mohl zabývat výzkumnými otázkami O2 a O3.

### **5.1 MODEL ÚČINNÝCH FAKTORŮ SPOLEČENSKÉHO TANCE V ROZVOJI PARTNERSKÝCH VZTAHŮ**

Abych mohl odpovědět na výzkumnou otázku O2, propojil jsem kategorie, které se vynořily z rozhovorů. Výsledkem jsou faktory, které působí na rozvoj partnerských vztahů a zároveň ukazují specifickou společenského tance. Účinné faktory jsou znázorněny v kruzích na obrázku 5.1. Je také připojena síť kategorií, čímž je naznačena vzájemná souvislost objevených kategorií a směr zobecňování. Postupným zobecňováním vzniklo 7 hlavních kategorií.



**Obr. 5.1 Účinné faktory společenského tance v rozvoji partnerských vztahů**

Tyto faktory se liší tím, nakolik je pro její efektivní působení důležitá přítomnost učitele. Například faktory společné činnosti či tělesné rezonance fungují na učiteli víceméně nezávisle, zatímco u mediace či nácviku metod řešení konfliktů je přítomnost učitele tance zásadní, navíc jsou na něj při tom kladeny vysoké nároky, co se týče určité vzdělanosti, uvědomělosti a citlivosti vzhledem k tématům, s kterými přichází taneční pár.

Východiskem pro vznik tohoto modelu bylo axiální kódování, jehož výsledky jsou obsahem kapitoly 4.2, kde jsou jednotlivé faktory blíže popsány, na tomto místě proto již není potřeba se jimi dále zabývat. Zároveň je tento model východiskem pro vytvoření dalšího modelu, který je popsán v následující kapitole.

## 5.2 MODEL POROVNÁNÍ ASPEKTŮ ČINNOSTI PÁROVÉHO PORADENSTVÍ A INDIVIDUÁLNÍCH LEKCÍ SPOLEČENSKÉHO TANCE

Výzkumná otázka O3 se ptá po podobnostech a rozdílech u individuální lekce společenského tance a párového poradenství. Zodpovězením této otázky se podle mého názoru můžeme přiblížit k určení možností transferu společenského tance do metody využitelné v párovém poradenství.

Individuální lekcí rozumím situaci, kdy je přítomen jeden učitel na jeden pár v délce aspoň jedné hodiny s předpokladem dlouhodobé spolupráce, tedy že se učitel s tanečním párem setkává pravidelně po delší časové období. Zároveň je nutná určitá angažovanost páru, tedy že je pro ně tanec důležitou součástí manželského života, což ilustruje příklad Davida a Jany.

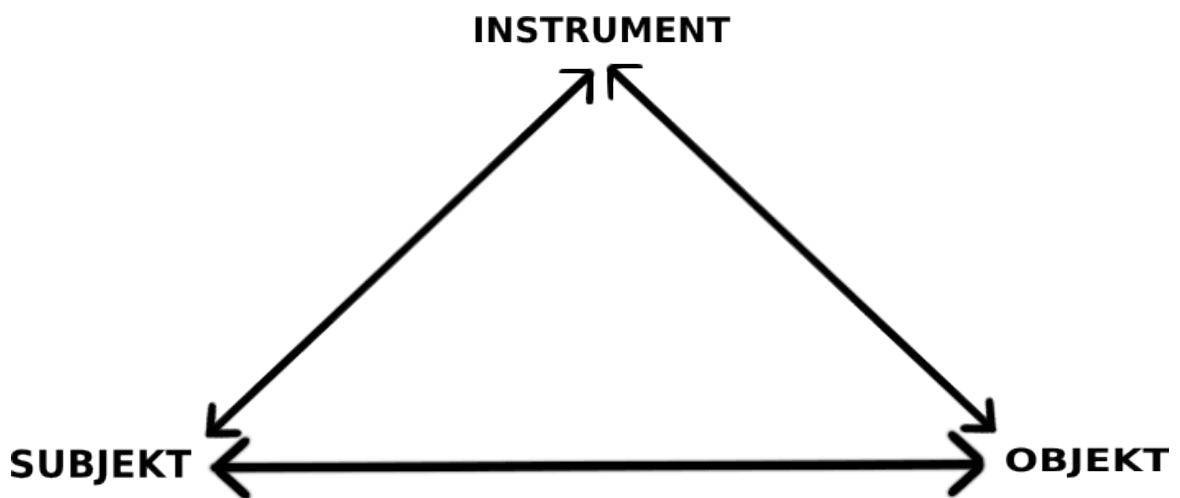
V rámci porovnání využiji zejména metody kognitivně-behaviorálního přístupu v párovém poradenství, protože dle mého názoru vykazuje nejvíce podobností se situací, ve které se nacházejí partneři na taneční lekci, zejména co se týče postavení tanečního učitele a poradce, oba jsou totiž vnímáni jako experti ve své oblasti, tedy v tanci, respektive v partnerských vztazích.

Z mých rozhovorů vyplynulo, že jednou z nutných podmínek k tomu, aby spolu mohli partneři tančit, je ovládnutí základních sociálních rolí, fungující komunikace a schopnost společně řešit problémy se zohledněním potřeb obou partnerů. Podle Kratochvíla (2009, str. 22) patří k cílům kognitivně-behaviorálního přístupu v párové terapii a poradenství především:

- „a) navodit vzájemné kladné chování manželů,
- b) nacvičit potřebné sociální dovednosti, zejména dovednost účinné komunikace a účinného řešení problémů,
- c) vypracovat a uskutečňovat manželskou dohodu o vzájemně požadovaných specifických změnách chování.“

Situaci v hodině párového poradenství a společenského tance porovnám z hlediska psychologie činnosti. Ta vychází zejména z ruské kulturně historické psychologie autorů Vygotského, Luriji a Leont'jeva. Konkrétně využiji reformulovaný Vygotského model mediované akce podle finského profesora Yrjö Engeströma (viz Pekárková In: Petrjánošová, Masaryk, Lášticová (ed.), 2008, str. 124). Model je znázorněn na obrázku 5.2. „Vychází z běžně užívaného schématu S-R (stimulus-response), u lidských činností

ale tento vztah probíhá zprostředkovaně skrze sekundární stimul – zprostředkující nástroj, instrument. Subjektem rozumím účastníky činnosti, objektem rozumím předmět činnosti, tedy to, o čem běží. Objekt je tak zároveň motivem činnosti. Instrument zprostředkovává a upravuje vztahy mezi subjekty a mezi subjektem a objektem.“ (Pekárková In: Petrjánošová, Masaryk, Lášticová (ed.), 2008, str. 124). Koncept mediace instrumentem je pokračovateli Vygotského považován za klíčový aspekt jakékoli lidské činnosti (Engeström, 1987, str. 23-26). Zde se pokusím z tohoto hlediska popsat klíčové aspekty párového poradenství, klíčové aspekty individuálních hodin tanečních lekcí a poté tyto dvě činnosti porovnat.



Obr. 5.2 Běžná reformulace Vygotského modelu mediované akce

Nejdříve popíšu z hlediska modelu mediované akce párové poradenství. Protože je v psychoterapii možno užít více přístupů a pohledů, vybral jsme jako model párové poradenství v kognitivně-behaviorálním přístupu, kdy terapeut zaujímá roli experta a spíše direktivní postup (Kratochvíl, 2009, str. 213).

Subjekty jsou tedy oba partneři a terapeut.<sup>16</sup>

Objektem rozumím manželský (partnerský) život. Motivem činnosti je „zvládnutí závažných konfliktů a krizových situací, dosažení vzájemného souladu a zajištění vzájemného uspokojování potřeb obou partnerů“ (Kratochvíl, 2009, str. 11).

Instrumenty párové terapie využívá z velké části vědomě terapeut a používá je k pozitivnímu působení na partnery. Nástroje tak ovlivňují interakce mezi subjekty –

<sup>16</sup> Omezím se na situace, kdy je přítomen pouze jeden terapeut, v praxi je však též běžné, že jsou přítomni dva terapeuté (tamtéž, str. 193).

partnery a vztah subjektu k objektu – partnerskému životu. V první fázi je hlavním nástrojem terapeuta **pozorování komunikace partnerů** a určení chybných interakčních vzorců, které se opakují. Dále je v počáteční fázi důležité vytvořit pracovní vztah, k čemuž terapeut užívá **empatii, akceptaci a autenticitu**<sup>17</sup>. Někdy je v první fázi terapie nutné a užitečné nastavit tzv. **ochranný režim**, což znamená „zákaz vzájemného vyčítání a urážení, blokování hovorů o minulých proviněních a zajištění nerušeného plnění běžných povinností, než se ve vztahu dosáhne uklidnění“ (Kratochvíl, 2009, str. 201). V hlavní fázi terapie se užívá zejména **komunikační trénink** ve vyjednávání a **kognitivní přejmenování**. „Kognitivní přejmenování se zaměřuje např. na tzv. výroky s definitivní platností (např. výrok: „Manžel je necitlivý“) a snaží se je přeměnit na instrumentální hypotézy, tedy na výroky připouštějící vývoj a změnu (např. výrok: „Manžel má potíže s projevováním citů“)” (Kratochvíl, 2009, str. 202). Součástí komunikačního tréninku je odbourávání nevhodných komunikačních vzorců tak, aby byla komunikace otevřená, autentická, jasná, měla vztah ke skutečnosti, plynulá a obsahovala adekvátní množství relevantních informací. Problém může být jak na straně sdělování, tak na straně příjmu sdělení. Součástí je také **nácvik neverbální komunikace**, protože neverbální složky mohou obsah sdělení podtrhovat, zeslabovat nebo dokonce měnit jeho smysl. Další podstatnou složkou terapeutického procesu je **nácvik řešení problémů**. Častým problémem jsou také nevybité emoce, proto se hledají a formulují **metody ke zvládnání a odreagování nepříjemných pocitů**. Ke všem nácvikům se dají využít **technické pomůcky** – písemné pokyny, písemná dohoda, grafy o průběhu nácviku, deníky, vytištěné návody s příklady apod. (Kratochvíl, 2009, str. 58-85). Kognitivně-behaviorálně orientovaní terapeuti se zaměřují zejména na to, co nevhodné vzorce chování podporuje v současnosti a budou na první místo klást otázku „Co s tím můžeme udělat?“ K tomu využijí **argumentace, domácích úkolů** a různých nácviků k rychlému dosažení změny. Nedílnou součástí je také **vyjádření pochvaly** nad změnou. Pokud není změna z nějakého důvodu možná, pracuje se aspoň na **akceptaci**. Akceptace rozdílnosti je další z častých úkolů terapeuta. Pokud je to adekvátní a přínosné, může psychoterapeut využít své expertní pozice a **poskytnout** párům **informace**. Ty se budou týkat nevhodných komunikačních vzorců, žádoucího chování

---

17 Tyto tři prostředky psychoterapeutické práce byly formulovány Rogersem a jsou základem přístupu PCA. Byly však přijaty také dalšími psychoterapeutickými školami včetně KBT přístupu. Ve výzkumech se o nich referuje jako o tzv. nespecifických účinných faktorech terapie (viz Vybíral, Roubal, 2010).

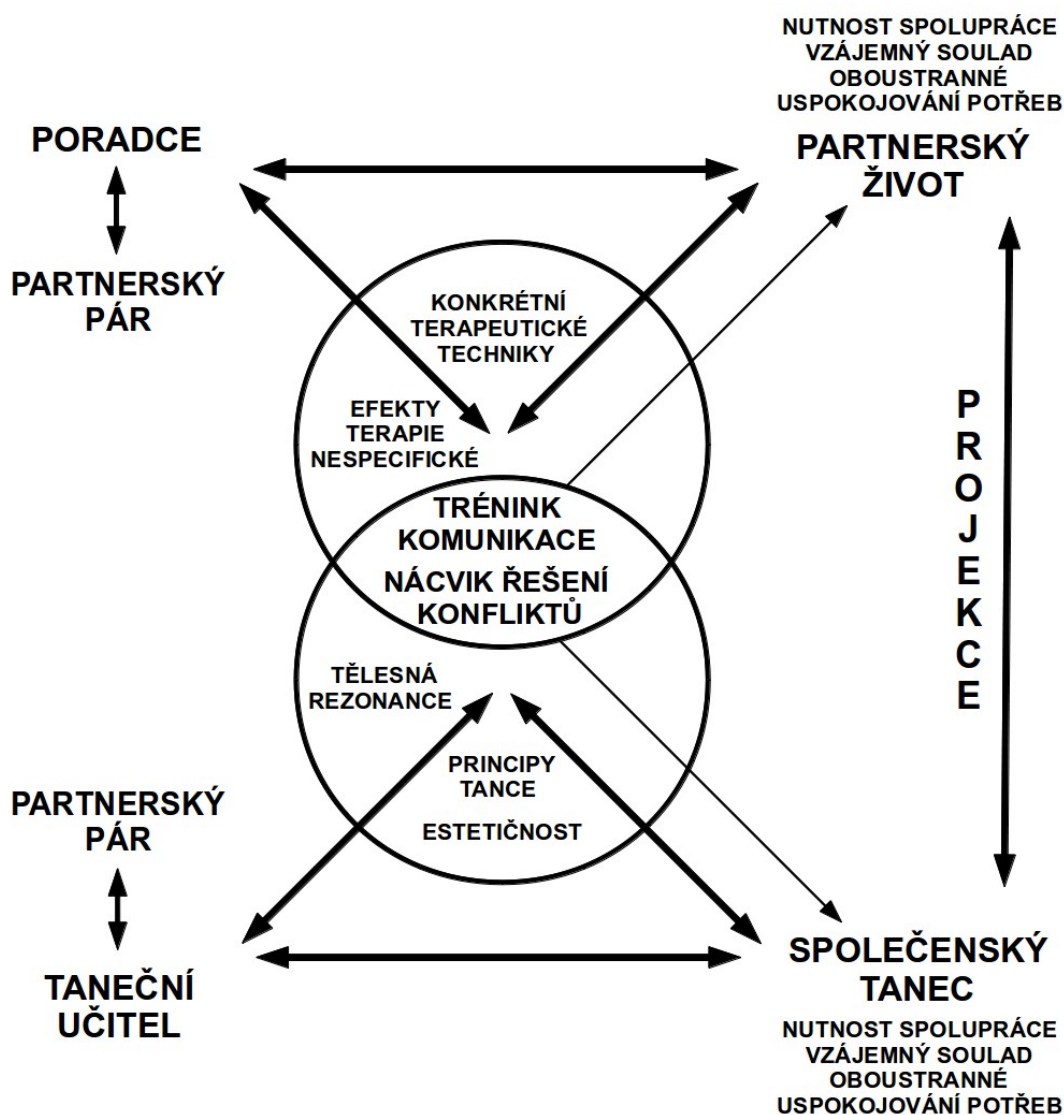


při řešení problémů, vysvětlení zásad konstruktivní hádky apod. (Kratochvíl, 2009, str. 203). V závěrečném stadiu terapie se formuluje **shrnutí o dosažených změnách, program do budoucnosti** a případná dohoda o dalších možných kontrolních či podpůrných návštěvách u terapeuta v delších časových obdobích.

Subjekty v individuální lekci společenského tance rozumím jednoho tanečního učitele a taneční pár. Objektem je společenský tanec v podání subjektu – tanečního páru. Konkrétním projevem je společný pohyb partnerů na hudbu respektující pravidla a zásady společenského tance, které zprostředkovává taneční učitel. Předmětem činnosti tedy může být například konkrétní taneční figura.

Hlavním úkolem tanečního učitele je pochopitelně učení tance, tedy pravidlům společenského tance. Jedním z hlavních nástrojů je tak **poskytování informací o tanci**, a to jak verbální formou, tak předvedením – učení nápodobou. Využívá přitom fungující **principy a techniku společenského tance**. Z rozhovorů vyplynulo, že nutnou součástí vycházející z učení se tanci je také **nácvik komunikace, nácvik řešení problémů** a dosáhnoutí **vzájemného souladu** partnerů. Toto vše je vztaženo k tanečnímu výkonu. Specifickým instrumentem je také určitý **estetický zážitek** zprostředkovaný hudbou, prací s tělem a vzájemným naladěním – **tělesnou rezonancí**. Vše v tanci se tak řeší v kontextu pohybu, jehož funkčnost v páru je okamžitě patrná a pociťovaná. „Neurčité sdělení, ztráta pozornosti, opožděné načasování a další nedostatky v komunikaci se v tanci ihned projeví“ (Lauterbachová, 2013, str. 18). Další přirozenou složkou tance je tedy **bezprostřednost**. Tím, že se využívá všeho, co je s tancem spojené, k tomu, aby se vyvíjela kvalita tance, dochází k zajímavému paradoxu, kdy je tanec zároveň motivem činnosti a nástrojem ke zlepšení sebe samotného. Dochází tak k prolínání procesu a produktu. Tanec, stejně jako ostatní formy umění, je zároveň prostředkem k sebevyjádření. Taneční proces tak zprostředkovává obousměrně, jak k výslednému taneční produktu – objektu, tak zpětně k tvůrci – subjektu.

Podobnosti a rozdíly v aspektech činnosti párové terapie a individuálních tanečních lekcí jsou znázorněny na obrázku 5.3.



**Obr. 5.3 Podobnosti a rozdíly v klíčových aspektech činnosti párové terapie a individuální výuky společenského tance**

Z hlediska subjektů – participantů činnosti je v obou případech schéma jejich vztahu velmi podobné. Existuje zde asymetrický vztah mezi poradcem (terapeutem), respektive tanečním učitelem a partnery. Expert ze své pozice ovlivňuje interakce partnerů skrze své specifické nástroje a zprostředkovává tak kontakt s motivy činnosti, s čímž souvisí jeho mediační činnost. Určitá rozdílnost spočívá v délce trvání vztahu, zatímco u párové terapie je časově ohraničená (takže je terapie intenzivnější a konkrétně zaměřená na problém), kontakt s tanečním učitelem je časově neurčitý.

Motivy činnosti se mohou na první pohled zdát odlišné, avšak existuje mezi nimi

těsná provázanost. Společenský tanec totiž funguje jako určitá forma projekce vztahu. V tanci se tak odráží způsob komunikace, stereotypy, vzorce chování, emoce atd. Společenský tanec je vlastně živá metafora partnerského vztahu a jako taková, slovy Ricoeura, “poukazuje na vnitřně smysluplné souvislosti s rozvrhem možného pobytu” (Chrzą, 2013).

Aby byla výuka tance co nejefektivnější, je potřeba, aby spolu dokázali tanečníci komunikovat, spolupracovat, byli si vědomi svých rolí a dokázali zohlednit jak vlastní potřeby, tak potřeby druhého. Stejně nutnosti se objevují v partnerském životě. Rozdíl je v tom, že zatímco v partnerské terapii se manželé vyjadřují o svém životě otevřeně ve vztahu k němu samému, ve výuce společenského tance se vše vztahuje čistě k tanci, není zde tedy primárně viděna souvislost s partnerským životem. V rozhovorech se však ukázalo, že provázanost tance se životem, byť v různé míře, si uvědomují jak taneční učitelé, tak manželé David a Jana.

Hlavním rozdílem mezi porovnávanými činnostmi jsou tedy především instrumenty, které využívají. Taneční učitel využívá nástroje, které mu dává tanec, zatímco poradce vědomě využívá různé psychologické techniky. Každá činnost má tedy své specifické nástroje. Výrazným průnikem u obou činností je **komunikační trénink a nácvik metod řešení konfliktů**. Ani toto však není to samé a neprobíhá to stejným způsobem. V taneční lekci jsou tyto nástroje směřovány k tanci, zatímco v párovém poradenství jsou využity přímo k navození změn v partnerském vztahu. Poradci a terapeuti si jsou vědomi psychologických efektů, jsou vzděláni v oblasti komunikace, zatímco taneční učitel využívá především svou zkušenost, kterou získal během taneční kariéry. Protože tedy vědomé užívání komunikačního tréninku a nácviku metod řešení problému v tanečním tréninku nutně souvisí s konkrétními znalostmi tanečního učitele, je pravděpodobné, že nejsou zcela běžnou součástí taneční lekce a nemusejí být efektivně využívány, zatímco u párového poradenství se jedná o hlavní nástroje poradce. Nicméně právě na tomto poli může dojít k nejužitečnější spolupráci mezi společenským tancem a párovým poradenstvím, skrze komunikační trénink a nácvik řešení problémů může probíhat oboustranný transfer informací a zkušeností.

## 6 DISKUZE

Při porovnání navrženého modelu účinných faktorů společenského tance pro rozvoj partnerského vztahu s poznatky, které přinesla ve své dizertaci Hankeová (viz kap. 2.3), je zřetelné, že má zjištění se s těmi jejími v zásadě překrývají. Výrazným průnikem je zejména rozvíjení metod řešení problémů, nácvik komunikace a překonávání stereotypů s přenositelností do partnerského života. Mé pojetí zdůrazňuje mediační funkci tanečního učitele, která je v práci Hankeové také naznačena, ale není pojmenována a novým termínem je tělesná rezonance, což je fyzické naladění a propojenost dvou těl v rámci společného pohybu. Právě výzkum mechanismů tělesné rezonance by mohl být jedním z možných rozšíření této práce. Nicméně každý z účinných faktorů by mohl být podroben hlubšímu zkoumání, případně je možné doplnění dosud nepojmenovaných účinných faktorů.

Výrazným tématem této práce je uvažování o možnosti využití platformy společenského tance pro terapeutické či poradenské účely. Jak uvádí Kratochvíl, „terapie může být zaměřena na konkrétní problémy, ale často potřebuje být zaměřena spíše na formu sdělování a způsob řešení bez ohledu na obsah problému“ (Kratochvíl, 2009, str. 58). Když si tohle uvědomíme, zjistíme, že situace individuální taneční lekce má velký terapeutický potenciál, protože má s párovou terapií společný cíl. Je však třeba klást si otázku, nakolik se změny chování v tanečním partnerství mohou promítnout do partnerského vztahu. To je další z otázek, na které by mohl být zaměřen další výzkum.

Další problém, který je třeba v tomto ohledu řešit, je nekontrolovaná vzdělanost tanečních učitelů v oblasti komunikace. Vzhledem k tomu, že společenský tanec je celý o komunikaci, tak je pravděpodobné, že profesionální učitelé si nějaké informace zjišťují a nějak se v této oblasti rozvíjí, což provedené rozhovory koneckonců potvrzují. Nicméně nakolik se to promítne do jejich profese, se nedá odhadnout. Mapování této otázky je další z možných oblastí navazujícího výzkumu.

Efekty a účinné faktory u internacionálního stylu společenských tanců formulované v této práci se v mnohém podobají předpokládaným efektům při tančení argentinského tanga (viz kap 2.2), další výzkum by se tak mohl zaměřit na porovnání účinnosti těchto dvou stylů.

Tato práce také upozorňuje na spornou oblast ve společenském tanci týkající se

vedení, které může být vnímáno jako nerovnost ve vztahu. Rozhovory s tanečními učiteli však naznačili, že se nejedná o pouhé rozdávání příkazů, ale jde spíše o vzájemné naladění a oboustrannou komunikaci, přičemž partner neurčuje partnerce způsob vyjádření, takže z hlediska exprese jsou oba rovnocennými partnery. V každém případě se jedná o téma hodné diskuze.

Prozkoumání mechanismů působící na partnerský vztah skrze platformu společenského tance může mít velké výhody jak pro oblast poradenství, tak pro oblast společenského tance. Taneční učitelé a trenéři by mohli zefektivnit trénink a napomáhat rozvoji partnerských vztahů. Je nutné si uvědomit, že by se nejednalo o pouhou mechanickou aplikaci poznatků z párové terapie do společenského tance. Jak bylo ukázáno v modelu na obrázku 5.3, každá činnost je v něčem specifická a společenský tanec má také své unikátní prostředky k rozvoji partnerských vztahů, kterými manželské poradenství samo o sobě nedisponuje.

Na základě dostupných informací můžeme říci, že společenský tanec má oproti tanečně-pohybové terapii menší potenciál zasahovat do hlubokých a nevědomých stránek lidské psychiky. Je více svázán pravidly, která mají zajišťovat harmonii dvou lidí, logicky je zde proto menší prostor pro samovolnou improvizaci, protože pohyb jednoho musí být vždy v souladu s pohybem druhého. To je ovšem zároveň specialita společenského tance, dva lidé se musí naučit spolu vycházet, vnímat se a dokázat se domluvit. V tomto kontextu se nabízí paralela individuální psychoterapie a párové terapie, které se v tomto ohledu také liší.

Nicméně také propojení s tanečně-pohybovou terapií se jeví jako výhodné. Ta se sice soustřeďuje primárně na jednotlivce během práce ve skupině, ale některé využívané aktivity jsou založeny na práci ve dvojicích a mohly by být upraveny pro oblast společenského tance. Payneová ve své knize *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi* uvádí často používaná cvičení v taneční terapii, přičemž ze 164 popsaných cvičení je možné 64 z nich provádět v páru. Zajímavé je, že jedno z těchto cvičení zmínila v našem rozhovoru Petra, u Payneové je popsáno jako zrcadlení (Payne, 2011, str. 192). Petra ho u svých párů používá k zažití fenoménu tělesné rezonance. Je vidět, že propojování tanečních technik různých stylů může probíhat také samovolně. Navíc faktor, který jsem pojmenoval jako estetičnost, a jejíž hlavní součástí je exprese, je v teorii tanečně-pohybové terapie dobře rozpracován a může tak být pro

společenský tanec důležitým inspiračním zdrojem.

Na základě těchto poznatků se zdá, že platforma společenského tance by mohla být díky propojení s tanečně-pohybovou terapií a párovou terapií (poradenstvím) přetvořena do terapeutického společenského tance s potenciálem dlouhodobě rozvíjet partnerské vztahy.

Tento potenciál by však měl být více prozkoumán. Má práce je, stejně jako práce Hankeové, spíše pilotní studií, která má podpořit výzkumný rozvoj v této oblasti. Příliš malý vzorek participantů výzkumu nedovoluje generalizaci, což ale nebylo ani cílem. Smyslem této práce je zejména upozornit na bílé místo poznání a navrhnout na základě analýzy rozhovorů možné faktory, které mohou v rámci společenského tance účinně působit na rozvoj partnerských vztahů. Také byl naznačen způsob, jakým by mohl proběhnout transfer do oblasti poradenství či terapie. Vše je ovšem otevřené, je nutné posbírat více empirických dat a rozvinout diskuze, jejichž cílem by bylo důkladněji prozkoumat oblast společenského tance z hlediska jeho potenciálu rozvíjet partnerské vztahy.

## 7 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo popsat na základě zkušeností profesionálních tanečních učitelů faktory, které ovlivňují rozvoj partnerských vztahů v prostředí společenského tance. Na základě metody trojího kódování vznikly dva modely. Jeden model ukazuje faktory společenského tance, které účinně působí na rozvoj partnerských vztahů, druhý model ukazuje rozdíly a podobnosti klíčových aspektů činnosti společenského tance a párového poradenství, čímž ukazuje možnosti transferu z jedné oblasti do druhé. Jako hlavní účinné faktory společenského tance pro rozvoj partnerských vztahů byly určeny tělesná rezonance, mediace (tanečního učitele), trénink komunikace, nácvik metod řešení problémů, neutrální prostředí, estetičnost a společná činnost. Tyto modely naznačují velký terapeutický potenciál společenského tance v oblasti rozvoje partnerských vztahů. Výsledky navíc do velké míry korespondují s předpoklady, které mohly být vytvořeny na základě studia související literatury.

Vzhledem k malé velikosti mého výzkumného souboru a malému počtu souvisejících studií je však nutno podotknout, že ve výzkumu této oblasti stojíme na začátku. Má zjištění tak nemohou být ničím jiným než návrhem, který by měl v ideálním případě podnítit další výzkum. Zároveň je tato práce upozorněním na možné využití platformy společenského tance pro rozvoj partnerských vztahů a především výzvou ke spolupráci výzkumníků, tanečních učitelů a dalších zainteresovaných subjektů na vytvoření programu, který by efektivně propojoval související poznatky manželské terapie, tanečně-pohybové terapie a společenského tance, z čehož by měli užitek taneční učitelé, psychologové a především manželské a partnerské páry věnující se společenskému tanci.

## Seznam použité literatury

ADAMS, Timothy Dow. To know the Dancer from the Dance: Dance as a Metaphor of Marriage in Four Novels of Jane Austen. *Studies in the novel* [online]. 1982, roč. 14, č. 1, s. 55-65 [cit. 2014-03-28]. Dostupné z: <http://www.jstor.org>

BARICCHI, Luca a Lorraine BARICCHI. *Dance Bible*. [film] Studio Himawari, 2005.

BERGOLD, Jarg a Stefan THOMAS. Participatory Research Methods: A Methodological Approach in Motion. *Forum: Qualitative Social Research*, 2012, roč. 13, č. 1. Dostupné z: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1201304>.

CHODOROW, Joan. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: imaginace v pohybu*. Vyd. 1. Překlad Lucie Bednářová. Praha: Triton, 2006, 203 s., [12] s. obr. příl. Psyché (Triton). ISBN 80-725-4554-X.

CHRZ, Vladimír. Metaforické "ztvárnění jako". In: SLAVÍK, Jan, Vladimír CHRZ a Stanislav ŠTECH. *Tvorba jako způsob poznávání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 9788024623351.

CHYTKOVÁ, Libuše. *Vliv psychiky na vztahy mezi tanečními partnery*. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Mgr. Marie Fričová.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-725-4547-7.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 184 s. ISBN 978-80-247-3711-9.

ENGESTRÖM, Yrjö. *Learning by Expanding: An Activity - Theoretical Approach to Developmental Research* [online]. 1987 [cit. 2014-03-25]. Dostupné z: <http://lchc.ucsd.edu/mca/Paper/Engestrom/expanding/toc.htm>

HANKE, Ramona. *Impact of Ballroom Dance on Marriage relationship*. Jihoafrická republika, 2006. Disertační práce. University of Pretoria. Vedoucí práce prof L. Jacobs.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

HERON, John a Peter REASON. A Participatory Inquiry Paradigm. *Qualitative Inquiry*. 1997, roč. 3, č. 3, s. 274-294.

JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. 1. vyd. Praha: Karolinum,



123 s., [24] s. obr. příl. ISBN 80-718-4620-1.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská a párová terapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3676-469.

KIEPE, Marie-Sophie, Barbara STÖCKIGT a Thomas KEIL. Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy* [online]. 2012, roč. 39, s. 404-411 [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com>

LAUTERBACHOVÁ, Aneta. *O možnosti rozvíjení dyadického vztahu skrze párový tanec*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce doc. PhDr. Jiří Šípek, CSc., Ph.D.

MACH, Jan a Petr ŠMOLKA. *Když vás trápí někdo blízký*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 175 s. ISBN 80-717-8337-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

NIEMINEN, Pipsa a Väinö VARSTALA. Finnish Dancers' Attitudes toward Folk, Competitive Ballroom, Ballet, and Modern Dance. *Dance Research Journal*. 1999, roč. 31, č. 2. Dostupné z: <http://www.jstor.org>

ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec: standardní tance, latinskoamerické tance*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 115 s. ISBN 80-247-0632-6.

OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Metody práce u jedinců s těžkým postižením a více vadami*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. ISBN 80-210-3819-5.

PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Překlad Lenka Staňková, Radana Syrovátková. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-807-3678-876.

PEKÁRKOVÁ, Kateřina. Fantasy RPG: analýza funkce žánru. In: PETRJANOŠOVÁ, Magda, Radomír MASARYK a Barbara LÁŠTICOVÁ. *Kvalitativny výskum vo verejnom priestore*. 1. vyd. Bratislava, 2008, s. 8. ISBN 978-80-900981-9-0.

PENNY, Patricia. Dancing at the Interface of the Social and the Theatrical: Focus on the Participatory Patterns of Contemporary Competition Ballroom Dancers in Britain. *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*, [online]. 1999, roč. 17, č.1. s. 47-74 [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: <http://www.jstor.org>

PINCOLE, Carole. Dance as a Metaphor: Complexities and Extensions in Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* [online]. 2003, roč. 40, č. 3, s. 232-241 [cit. 2014-03-30]. Dostupné z: <http://www.ebscohost.com/>

PITROVÁ, Lenka. *Genderové nerovnosti v tanečním sportu*. Praha, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Doc. PhDr. Jadwiga Šanderová, CSc.

QUIROGA MURCIA, Cynthia, Stephan BONGARD a Gunter KREUTZ. Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine*. 2009, roč. 1, č. 1, s. 14-21. Dostupné z: <http://mmd.sagepub.com>

ŠÁMALOVÁ, Tereza. *Společenský tanec v kulturních kontextech*. Praha, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Doc. PhDr. Irena Štěpánová, CSc.

TIMULÁK, Ladislav. *Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru: integrativní rámec*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 181 s. ISBN 80-736-7106-9.

VELETA, Petr a Iva HOLMEROVÁ. *Introduction to dance therapy for seniors*. 1st English ed. in this ensemble. Prague: Peter's Dance Centre, 2004, 50 s., [10] s. barev. obr. příl. ISBN 80-865-4113-4.

VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL. *Současná psychoterapie*. Vyd. 1. Praha, 2010, 743 s. ISBN 978-807-3676-827.

WILLERTON, Julia. *Psychologie mezilidských vztahů*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Brejlová. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-243.

WINKELHUIS, Maximiliaan, [photo's: Louis van Amstel ... et AL a Ed.: Rosemary Brandt ... et]. AL]. *Dance to your maximum: the competitive ballroom dancer's workbook*. 2001.S.l.: www.DancePlaza.com. ISBN 90-806-5551-1.

### **Citované internetové stránky**

<http://host.divadlo.cz/noviny/archiv2003/cislo10/rozhovor.html> [cit. 2014-03-25]

[http://relax.lidovky.cz/v-argentinskyh-nemocnicich-vyuzivaji-tanga-k-terapii-p1z-zajimavosti.aspx?c=A130116\\_123529\\_ln-zajimavosti\\_ape](http://relax.lidovky.cz/v-argentinskyh-nemocnicich-vyuzivaji-tanga-k-terapii-p1z-zajimavosti.aspx?c=A130116_123529_ln-zajimavosti_ape) [cit. 2014-03-30]

<https://www.youtube.com/watch?v=oHUNlcudsno> [cit. 2014-03-27]

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Mal%C3%A1\\_soci%C3%A1ln%C3%AD\\_skupina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mal%C3%A1_soci%C3%A1ln%C3%AD_skupina) [cit.

2014-03-30]

<https://www.csts.cz/cs/Informace/HobbyInfo> [cit. 2014-03-31]

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Mal%C3%A1\\_soci%C3%A1ln%C3%AD\\_skupina](http://cs.wikipedia.org/wiki/Mal%C3%A1_soci%C3%A1ln%C3%AD_skupina) [cit.

2014-03-30]

[http://en.wikipedia.org/wiki/Ballroom\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Ballroom_dance) [cit. 2014-03-31]

[http://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_dance](http://en.wikipedia.org/wiki/Social_dance) [cit. 2014-03-31]

<http://www.csts.cz/cs/Legislativa> [cit. 2014-03-23]

<http://caminito.cz/cze/clanek-4> [cit. 2014-03-31]