

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA FILOZOFICKÁ

Muzikoterapie u žen, které zažily domácí násilí

Diplomová práce

2025

Bc. Dominika Lerchová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Dominika Lerchová**
Osobní číslo: **H23296**
Studijní program: **N0111P190001 Resocializační pedagogika**
Téma práce: **Muzikoterapie u žen, které zažily domácí násilí**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Diplomová práce se bude zaměřovat na přínos muzikoterapie pro ženy, které zažily domácí násilí. Teoretická část se bude zabývat tématem domácího násilí u žen, psychickým i fyzickým týráním, příčinami a druhy domácího násilí, pomáhajícím organizacím v problematice domácího násilí, muzikoterapeutickými prostředky, při práci s ženskými oběťmi domácího násilí a rovněž muzikoterapeutickými technikami i pozitivním vlivem hudby na psychiku člověka.

Praktická část bude založená na kvalitativním výzkumu s využitím polostrukturovaných rozhovorů s muzikoterapeutkou a klientkami, které jsou přímými účastnicemi muzikoterapie za účelem zlepšení psychického stavu. Praktická část bude řešit, v čem muzikoterapeutické aktivity pomáhají ženám, jako obětem domácího násilí. Součástí praktické části bude také přímá účast autorky diplomové práce na muzikoterapeutických aktivitách. Hlavní cílem práce bude zjistit, přínos muzikoterapie pro ženy, které si prošly domácím násilím a zda je muzikoterapie jedním z pozitivních vlivů na psychický stav oběti.

Rozsah pracovní zprávy:

Rozsah grafických prací:

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

Seznam doporučené literatury:

BUSKOTTE, Andrea, VANÍČKOVÁ HORNÍKOVÁ, Lucie (ed.). Z pekla ven: žena v domácím násilí. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6.

BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. Intimate violence: a Czech contribution on International Violence Against Women Survey. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7.

VELIKOVSKÁ, Martina. Psychologie obětí trestných činů: proces viktimizace, status oběti a jeho význam, prevence a vyrovnávání se s viktimizací, reálné případy z policejní praxe. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-4849-8.

GERLICOVÁ, Markéta. Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-1791-8.

GERLICOVÁ, Markéta. Hudba léčí: muzikoterapie pro každého. Praha: [Markéta Gerlichová], 2017. ISBN 978-80-270-2843-6.

York, E., & Curtis, S. L. (2015). Music therapy for women survivors of domestic violence. In B. L. Wheeler (Ed.), Music therapy handbook (pp. 379–389). The Guilford Press.

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Albín Škoviera, Ph.D.

Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce:

8. dubna 2024

Termín odevzdání diplomové práce:

8. dubna 2025

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 8. dubna 2024

Prohlašuji:

Práci s názvem Muzikoterapie u žen, které zažily domácí násilí, jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 11. 7. 2025

Bc. Dominika Lerchová

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěla velice poděkovat za pomoc, inspiraci, podporu i velkou trpělivost mému vedoucímu této diplomové práce panu doc. PhDr. Albínu Škovieru, Ph.D.

Také bych chtěla poděkovat paní muzikoterapeutce muzikoterapeutických bloků za umožnění účasti i realizaci výzkumu a poskytnutí rozhovoru, čímž obohatila o cenné informace tuto práci. Samozřejmě velký vděk patří i odvážným informantkám, se kterými byly rovněž vedeny rozhovory.

Velké poděkování patří za podporu mé rodině a přátelům, kteří ve mě věří.

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá tématem muzikoterapie u žen, které zažily domácí násilí. Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části jsou vymezena základní témata práce – problematika domácího násilí, typologie násilného partnera, specifikace oběti, pomocné složky pro oběť, muzikoterapie, metody muzikoterapie. Praktická část je věnována kvalitativnímu výzkumu realizovanému prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s výzkumnými soubory muzikoterapeutů a klientkami, oběťmi domácího násilí. Cílem práce je zjistit přínos muzikoterapie pro zlepšení psychického stavu klientek a také zmapovat oblast muzikoterapeutické práce.

KLÍČOVÁ SLOVA

Domácí násilí, formy domácího násilí, hudba, muzikoterapie, metody muzikoterapie.

TITLE

Music therapy for women who have experienced domestic violence

ANNOTATION

The thesis deals with the topic of music therapy for women who have experienced domestic violence. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. In the theoretical part, the main topics of the thesis are defined issues of domestic violence, typology of the violent partner, specification of the victim, auxiliary components for the victim, music therapy, music therapy methods. The practical part is devoted to qualitative research conducted through semi-structured interviews with research files of music therapists and female clients, victims of domestic violence. The aim of the thesis is to find out the contribution of music therapy in improving the psychological state of the clients and also to map the field of music therapy work.

KEYWORDS

Domestic violence, forms of domestic violence, music, music therapy, music therapy methods.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	9
ÚVOD.....	10
1 PROBLEMATIKA DOMÁCÍHO NÁSILÍ	12
1.1 Charakteristické znaky domácího násilí.....	13
1.2 Formy domácího násilí.....	16
1.3 Pravomoci policie a návazných státních orgánů	18
2 ŽENA JAKO OBĚŤ DOMÁCÍHO NÁSILÍ	20
2.1 Vliv dětství na budoucnost oběti (výzkum IVAWS).....	20
2.2 Strach z nahlášení nebo svěření se druhé osobě.....	22
2.3 Syndrom týrané ženy.....	23
2.4 Pocit finanční tísně.....	24
2.5 Děti, jako důvod setrvávání v násilném vztahu	25
3 HUDBA A JEJÍ LÉČEBNÉ VYUŽITÍ	27
3.1 Muzikoterapie a její formy.....	28
3.2 Využití hudebních nástrojů v muzikoterapii	30
3.3 Muzikoterapeut a jeho role.....	31
4 MUZIKOTERAPEUTICKÉ TECHNIKY SE ŽENAMI, KTERÉ ZAŽILY DOMÁCÍ NÁSILÍ	33
4.1 Umělecké terapie pro posilování sebevědomí žen.....	33
4.2 Sandi Curtis – feministická muzikoterapie	33
4.3 Muzikoterapie jako léčebná alternativa pro ženy, oběti domácího násilí	34
PRAKTICKÁ ČÁST	38
5 METODIKA VÝZKUMU	38
5.1 Cíl výzkumného šetření	38
5.2 Výzkumné otázky.....	38
5.3 Metodologický přístup a metoda sběru dat	39
5.4 Charakteristika výzkumného souboru.....	40
5.5 Realizace výzkumného šetření.....	42
5.6 Etika výzkumu	43
6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ U ŽEN, KTERÉ ZAŽILY DOMÁCÍ NÁSILÍ	45

6.1	Rodina	45
6.2	Vztahové dynamiky a historie.....	46
6.3	Psychické dopady na oběť po ukončení.....	47
6.4	Fyzické dopady na oběť po ukončení vztahu.....	48
6.5	Hudba, jako copingová strategie	48
6.6	Hudba jako zdroj resilience.....	49
6.7	Vnitřní motivace pro účast na muzikoterapii	50
6.8	Sociální faktor výběru muzikoterapie	50
6.9	Přínos muzikoterapeutických bloků.....	51
7	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – PRÁCE MUZIKOTERAPEUTKY	53
7.1	Léčebné účinky	53
7.2	Hudební techniky	53
7.3	Výhody muzikoterapie při práci s obětí domácího násilí.....	54
8	ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	56
9	DISKUSE.....	61
10	SLOVO AUTORKY PŘED ZÁVĚREM K VÝZKUMU	63
	Závěr	65
	ZDROJE	66
	SEZNAM PŘÍLOH	69

SEZNAM ZKRATEK

apod. – a podobně

č. – číslo

ČR – Česká republika

I – informantka

ICVS – International Crime Victims Survey

IVAWS – International Violence Against Women Survey

MT – muzikoterapeutka

NZIP – Národní zdravotnický informační portál

OSPOD – Orgán sociálně-právní ochrany dětí

s. – strana

Sb. – sbírky

tzv. – takzvaný

VO – výzkumná otázky

ÚVOD

Vše, co si prožijeme, se v nás určitým způsobem stírá a zpracovává. Prožité události nám ukazují zrcadlo nás samých – to, jak na ně zareagujeme a zda mají na náš dosavadní život vliv, či nikoliv. Bezpochyby je rizikovým faktorem, který má vliv na lidský život, právě domácí násilí. Není vždy viditelné a jednoznačné, jak si lidé mnohdy představují, v modřinách, podlitinách a známkách bití. Kromě možných fyzických, bolestivých památek na těle zanechává také silnou stopu na lidské psychice. U žen, které prožily domácí násilí, může nastat pocit narušeného bezpečí, ztráta sebedůvěry nebo strach při navazování mezilidských vztahů. Existuje mnoho možností pomoci obětem, a to ať už skrze nástroje státních orgánů, neziskové organizace nebo centra, která pomáhají v ohrožujících situacích. Pomoci mohou nejen se situací, kterou ženy coby oběti prožívají, ale také s bezpečným návratem do života. Jednou z terapeutických cest, jak pracovat s prožitými vzpomínkami na násilí, které se mnohokrát těžko vyjadřují slovy, je skrze umění. Tato diplomová se soustředí na přínos muzikoterapie pro ženy, které si prošly trnitou cestou domácího násilí.

Práce je tradičně rozdělena do dvou stěžejních částí – teoretické a praktické. Teoretická část se skládá ze dvou hlavních kapitol. V první části práce se kapitoly věnují problematice domácího násilí, jeho znaky a podobami, dále typologií partnera coby pachatele. Následovně se práce zaměřuje na oběť a důvody, kvůli kterým je komplikované ze vztahu odejít. Součástí obsahu je i pomoc obětem, ať už ze strany jejího blízkého okolí nebo neziskových organizací a formou jejich poskytovaných služeb.

V druhé hlavní kapitole se práce soustředí na muzikoterapii. Její specifika, metody a možnosti využívání hudby i zvuku jako nástroj pro komunikaci. Kromě neverbálního využití a možnosti vyjádření těžce vyslovitelného se práce soustředí i na hudbu jako na léčebný prostředek. Muzikoterapeutická práce tkví i v překonání bariér a bezpečnému určování si hranic toho, co lze nástroji nebo metodami projevit.

V praktické části je představen kvalitativní výzkum. Autorka se účastnila muzikoterapeutických bloků pro uchopení tématu i osvojení si přímé muzikoterapeutické práce. Účastí docílila také přímému kontaktu s klientkami za účelem získání jejich důvěry a otevřenosti. Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí polostrukturovaných rozhovorů. V rámci skupiny autorka zrealizovala rozhovory zaměřující se na práci muzikoterapeuta a jeho techniky i zkušenosti při přímé práci s ženami, které si násilím prošly. Primárně se ale

rozhovory soustředí na klientky, oběti, jež zažily domácí násilí a které byly součástí muzikoterapeutických bloků. Cílem práce je zmapovat problematiku domácího násilí a zjistit přínos muzikoterapie a její pozitivní vliv na psychiku i posilování resilience.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PROBLEMATIKA DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Knihy *Partnerské násilí* autorek Vargové a Pokorné upozorňuje na nutnost rozlišení mezi sporem a násilím. Hádku zde upřesňují jako „*konflikt dvou stran, které jsou přibližně stejně silné,*“ kdy se každá strana snaží prosadit svůj zájem. Pokud je ovšem rozdíl mezi silami takový, že druhý prosazuje své skrze vyhrožování, fyzickou silou či vydíráním a dochází tak k velké nerovnosti stran, hádka se přeměňuje v násilí.¹

Odborný článek Metodického portálu rámcového vzdělávacího programu pojednává o problematice domácího násilí a zmiňuje stupňující se nebezpečí při neřešení těchto opakujících se situací. Domácí násilí charakterizuje takto:

Domácí násilí je velmi ohrožující jev ve společnosti, který je velmi komplikovaný při objasnění. Probíhá v prostorech domácnosti a soukromí, mezi blízkými osobami, partnery a svědci jsou pouze pachatel s obětí nebo tzv. *trpící svědkové*, nejčastěji děti. Pro domácí násilí je specifický opakující se proces násilí se zvyšující se intenzitou. Příčinou zpravidla nejsou konkrétní vzájemné neshody, ale častokrát k násilí dojde bez jasného důvodu a pochopení. Článek metodického portálu dále uvádí jako příklad motivace k násilí pořádek v domácnosti. Vytýkáno pak může být „*nepatrné smetí na koberci nebo třeba to, že boty na chodbě nejsou srovnané podle velikosti*“.²

Dle nového občanského zákoníku č. 89/2012 Sb., paragrafu § 3021 je domácí násilí specifikováno takto:

(1) Domácím násilím se rozumí násilné jednání vůči oběti v jakékoli formě, při kterém zpravidla dochází ke zneužívání moci nebo nerovného postavení a kterým

- a) bylo nebo mělo být neoprávněně zasaženo do její tělesné integrity,
- b) bylo nebo mělo být neoprávněně opakovaně nebo vážně zasaženo do její duševní integrity, svobody nebo důstojnosti, zejména v intimní oblasti, do její vážnosti, cti nebo soukromí nebo

¹ VARGOVÁ, Branislava, POKORNÁ, Dana a TOUFAROVÁ, Marie. *Partnerské násilí*. Praha: Linde, 2008. ISBN 978-80-86131-76-4. s. 18-20.

² FOJTÍKOVÁ, Zuzana. Nikdo nemá právo ubližovat druhému. *Metodický portál RVP.cz* [online]. 2024 [cit. 2024-10-05]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/432/83>

c) byla vážně ohrožena nebo narušena její schopnost uspokojovat své základní potřeby nebo základní potřeby členů společné domácnosti.³

Kromě sjednocení definice domácího násilí zákon mj. obsahuje:

- *Novelu občanského zákoníku stanovující domácí násilí jako kritérium, k němuž musí být přihlíženo při rozhodování o svěřeni dítěte do péče a při rozhodování o vypořádání společného jmění manželů při rozvodu.*
- *Novelu občanského soudního řádu, která zakazuje nařízení mediace při rozvodovém řízení v případech, kdy dochází k domácímu násilí.*
- *Novelu zákona o sociálně-právní ochraně dětí, která zavádí povinnost pracovníků OSPOD podat soudu návrh na ustanovení zmocněnce v trestním řízení, ve kterém je dítě obětí trestného činu.*
- *Novelu zákona Policie ČR, která prodlužuje délku vykazání ze společné domácnosti v případě domácího násilí z 10 na 14 dní a zavádí povinnost policie zabavit vykazované osobě zbraň.*
- *Novelu přestupkových zákonů, které posiluje práva obětí přestupků se znaky domácího násilí – oběti mají mít právo na doprovod s důvěrníkem a právo na zabránění kontaktu s pachatelem násilí. Přestupkové komise také budou muset k obětem (po vzoru trestního řízení) přistupovat se zvláštní citlivostí s cílem zabránit druhotné viktimizaci.⁴*

1.1 Charakteristické znaky domácího násilí

- **Opakování a dlouhodobost** – NZIP u této charakteristiky zmiňuje, že domácí násilí není jednorázová záležitost, ale může se jednat o začínající domácí násilí. Z toho důvodu je zde uvedena dlouhodobost a trvalé opakování záměrně ubližujících vzorců chování.
- **Stupňování násilí** – Počáteční mohou být urážky, které přejdou v ponižování, vyhrožování, omezování až k fyzickým útokům a závažným trestným činům ohrožujícím zdraví a život.

³ *Zákony pro lidi* [online]. 2024 [cit. 2024-10-05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2025-78?text=domáci+násilí>

⁴ Vláda schválila návrh zákona o domácím násilí. Povede k větší ochraně obětí. *Vláda České republiky* [online]. 29. 5. 2024 [cit. 2024-10-05]. Dostupné z: <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/aktuality/tz-vlada-schvalila-navrh-zakona-o-domacim-nasilii--povede-k-vetsi-ochrane-obeti--213733/>

- **Jasně a nezpochybnitelné rozdělení role na oběť a agresora.** Za domácí násilí není považováno vzájemné napadání nebo urážky, hádky, rvačky. Role jsou zde jednoznačné a nezaměnitelné. Jasně vymezení, kdo je oběť a kdo pachatel.

Neveřejnost – vyskytuje se především v domácnostech, ve společném bydlení, stranou společenské kontroly.

- **Střídání období násilí a relativního klidu** – NZIP zde zmiňuje tři faktory, které se v násilném vztahu projevují a střídají. A to lásku, naději (že dojde ke zlepšení nebo změně ze strany partnera) a strach. *Cyklus domácího násilí, v němž se střídá období „libánek“, vzrůstající tenze, konfliktu a „usmiřování“, se stále opakuje a také stupňuje.*⁵

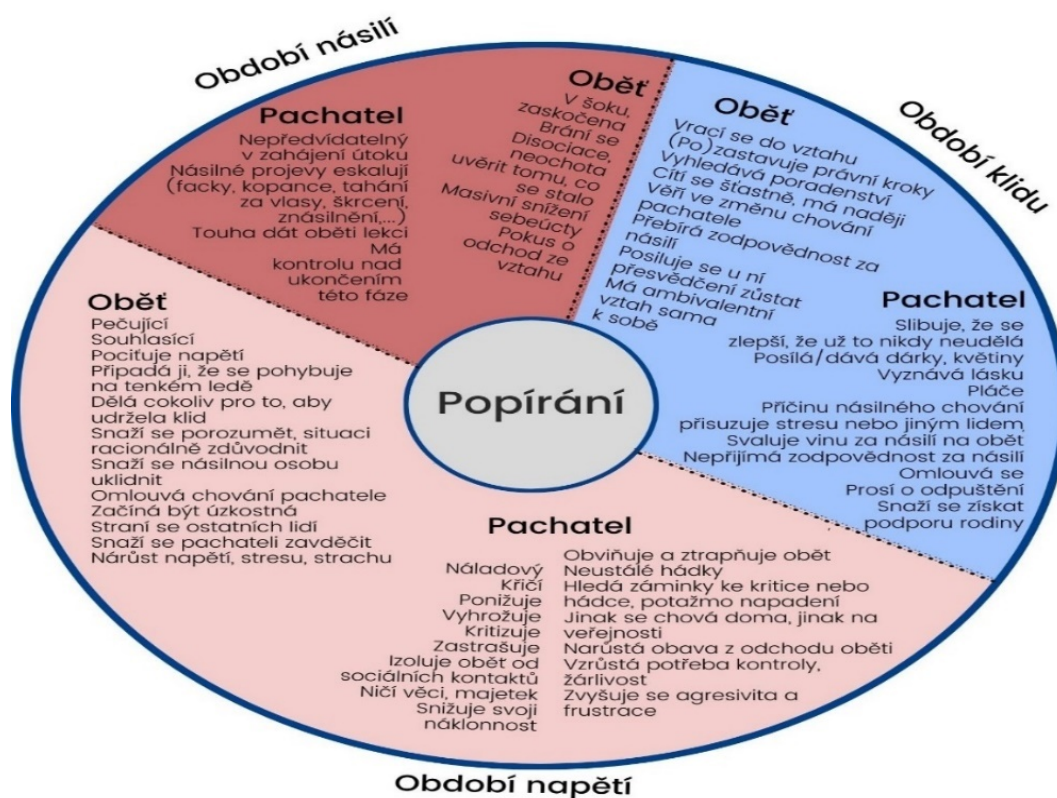
Oběť nikdy neví, do jaké míry může přerůst v násilí. Jen těžce lze přijmout, že z domova, které jsme doposud považovali za bezpečné prostředí, se stalo místo plné neklidu a strachu. A také pro oběť může být matoucí vysvětlovat si, jak se z na první pohled láskyplného vztahu stane vztah plný ponižování a ubližování. Autorku zaujal další výrok paní doktorky Čírtkové v rozhovoru pro Českou televizi, ve kterém byla dotázána, jestli je vlastně šance rozpoznat už na začátku, že vstupujeme do vztahu, ve kterém nás může čekat podoba nebo přímá forma domácího násilí. Výrok paní doktorky zněl takto:

*„Je tady určitý limit, protože když jsme na začátku vztahu, máme růžové brýle. V častých případech vidím, že jde o akcelerované tempo fáze dvoření a namlouvání. Partner má o nás takový velký zájem, že už třeba tlačí na to, abychom se sestěhovali. Také se zde projevují určité první známky manipulace nebo obviňování, a to už v ranné fázi vztahu. Třeba i zdárně nevinné dotazy typu ‚Ty jsi se na něj dlouho dívala ne?‘ Lze tam už vidět určitou vztahovou labilitu.“*⁶

⁵ Domácí násilí: základní informace. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/101-domaci-nasili-zakladni-informace>

⁶ Tyrani na začátku vztahu dělají skvělý první dojem, říká soudní psychologka. *Česká televize* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/tyrani-na-zacatku-vztahu-delaji-skvely-prvni-dojem-rika-soudni-psycholozka-353731>

CYKLUS (DOMÁCIHO) NÁSILÍ



Obrázek 1: Cyklus domácího násilí⁷

Autoři knihy *Násilí tváří v tvář* specifikují „začarovaný kruh“ vztahu oběti k tyranovi takto: Kromě materiálního zabezpečení vzniká také emocionální závislost. Když tyran své oběti v překlopné fázi ukáže svou „druhou tvář“, která je plná slibů, milých slov a omluv, vzbuzuje v ní domněnku „světlejších zítřků“. Věří, že když se bude chovat, pokorně a poslušně, dojde k zastavení násilí. Autoři také uvádějí, nástup prvních incidentů s přetrvávající emocionální vazbou.⁸

⁷ Domácí násilí. *Centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí* [online]. 2024 [cit. 2025-11-15]. Dostupné z: <https://old.profem.cz/cs/s-cim-pomahame/domaci-nasili>

⁸ BURIÁNEK, Jirí a PODANÁ, Zuzana. *Násilí tváří v tvář: zkoumání kalamitních podob partnerských vztahů*. Studie. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5260-3. s.23.

1.2 Formy domácího násilí

- **Psychické násilí**

Národní informační zdravotnický portál uvádí tyto znaky **psychického násilí**:

- Zastrahování – zlé pohledy, výhrušná gesta, ničení věcí, zastrahování zbraní.
- Zvýšená kontrola všeho, co ohrožený člověk dělá – kam jde, s kým mluví, co říká, kdy se vrátí, omezování samostatnosti a rozhodování o sobě.
- Kritizování a ponižování – nadávky, zesměšňování, snižování schopností, přehlížení přání a potřeb, vyvolávání negativních pocitů u týraného člověka, snižování sebevědomí.
- Vyhrůžování – nucení k poslušnosti skrz výhrušky, vyhrůžování přímé i nepřímé, vyhrůžování skrz ohrožení rodinným členům např. dětem.
- Popírání, obviňování – zlehčování násilných činů, neakceptování vážných obav oběti, popírání násilí i ubližování, převedení zodpovědnosti za své chování na oběť: „*Podívej, k čemu si mě donutila, to ty za to můžeš.*“⁹

Německá psychologka Andrea Buskotte ve své knize *Z pekla ven: Žena v domácím násilí* uvádí kromě problematiky dokazování psychického násilí také tyto další formy domácího násilí:

- **Fyzické násilí**

Mezi znaky fyzického násilí patří: facky, rány pěstí, kopání, rdoušení, tahání za vlasy, bití nějakým předmětem, pálení cigaretou apod. Pod toto násilí můžeme zařadit i odepírání základních potřeb, jako jídlo nebo spánek, zákaz pohybu.

Fyzické násilí specifikuje různorodost nebezpečných způsobů ublížení na fyzickém zdraví. Z forem začínajícího fyzického násilí uvádí v příkladu pohlavky, kopání eskalující po útoky, zranění, ohrožování zbraní či její užití až po nejvážnější případy pokusů o vraždu nebo zavraždění.¹⁰

⁹ Domácí násilí: základní informace. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/101-domaci-nasilí-zakladni-informace>

¹⁰ BUSKOTTE, Andrea. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6. s. 41.

- **Sociální násilí**

NZIP specifikuje sociální násilí jako: „*Izolování od příbuzných a přátel, násilný partner může svým chováním odrazovat návštěvníka od dalších návštěv, může oběti zakázat telefonovat, používat sociální sítě. Izolace může být doplněna doprovázením např. k lékaři nebo na úřady.*“¹¹

Per Isdal, klinický psycholog a přední odborník na násilí týkající se blízkých vztahů, v knize *Násilí je možné zastavit* uvádí v kapitole popisující povahu násilí formou izolace jako velmi závažnou formu. Už jen proto, že člověk je v neustálém kontaktu s tím, kdo mu násilí způsobuje. Autor také upozorňuje i na zvyšující se závislost na partnerovi, který drží oběť v izolaci jako na jediném lidském kontaktu, který oběť má. „*Když člověk, který oběti škodí, je nakonec jediný, kdo ji může utěšit a chápat ji, pak je to mimořádně destruktivní. Pokud máme násilí vidět jako ohrožující, je potřeba komparace, porovnat odlišnosti. Nicméně oběť v celkové izolaci takovou možnost nemá a může tak násilí vnímat jako něco co není nějak mimořádné nebo dokonce přirozené.*“¹²

- **Sexuální násilí**

Tento typ násilí je dle knihy *Z pekla ven: žena v domácím násilí* specifikovaný jako: Nucený pohlavní styk, který je násilný a vynucený, a to v podobě forem, jako je naléhání k různým sexuálním praktikám, sexuální obtěžování souvisící s přesvědčením, že partner má na sex se svou partnerkou výhradní právo, a to kdykoli bez ohledu na její potřeby.¹³

- **Ekonomické násilí**

Oběti je zabraňováno obstarávání si vlastního příjmu nebo jí není dovoleno o svých vlastních penězích svobodně rozhodovat. O ekonomickém násilí hovoříme i v případě, když je zakazováno oběti i pracovat, ale také v případě je-li k pracovní činnosti nucena. O jejím výdělku a nakládání s vydělanými prostředky pak rozhoduje pouze sám partner.¹⁴

¹¹ Domácí násilí: základní informace. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/101-domaci-nasili-zakladni-informace>

¹² BURIÁNEK, Jiří a PODANÁ, Zuzana. *Násilí tváří v tvář: zkoumání kalamitních podob partnerských vztahů*. Studie. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5260-3. s. 43.

¹³ BURIÁNEK, Jiří a PODANÁ, Zuzana (ed.). *Násilí tváří v tvář: zkoumání kalamitních podob partnerských vztahů*. Studie. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5260-3. s. 46.

¹⁴ BURIÁNEK, Jiří a PODANÁ, Zuzana (ed.). *Násilí tváří v tvář: zkoumání kalamitních podob partnerských vztahů*. Studie. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5260-3. s. 42.

V rozhovoru s JUDr. Vladimírem Vedrou, vedoucím poradny Bílého kruhu bezpečí v Brně a zakladatelem organizace Neodkládej to uvádí ze své praxe v *Psychologickém podcastu* na online platformě tento případ ekonomického násilí: „Příkladem může být žena, která je na mateřské a je závislá na rodičovském příspěvku a pro násilnou osobu, je to obrovská páka. Může určovat, co si koupí, kontrolovat výpis z účtu. Ohrožená osoba nemusí mít ani přístup k financím. V této oblasti je také mýtus, že se obětí stává pouze ten, kdo nemá příliš velký finanční zdroj nebo právě matky na mateřské. Nicméně obětí může být i žena podnikatelka se čtvrt milionovým příjmem měsíčně, jejíž partner si získal kontrolu, nad jejími výdělky.“¹⁵

1.3 Pravomoci policie a návazných státních orgánů

„Zjistí-li policie, že se v daném případě jedná o případ domácího násilí a hrozí zde také další útoky, je oprávněna násilnou osobu na místě ze společného obydlí vykázat a současně s tím jí zakáže vstup do společného obydlí a jeho bezprostředního okolí na dobu 10 dnů. Tato doba nemůže být v žádném případě zkrácena. Do 24 hodin je pak vykázaná osoba oprávněna si za asistence policie vyzvednout další osobní věci nebo věci nezbytné pro podnikání či výkon povolání.“¹⁶

Vyškolení policisté také mohou pracovat s diagnostickou metodou SARA DN (adaptovanou verzí strukturovaného zahraničního dotazníku Spousal assault risk assessment) pro usnadnění zjištění domácího násilí.

Autory této metody jsou kanadský forenzní a klinický psycholog Randall Kropp a švédský policejní psycholog a kriminolog Henrik Belfrage. Česká verze metody vznikla ve spolupráci Bílého kruhu bezpečí s oběma těmito autory. SARA DN je strukturovaný dotazník složený z 15 otázek, které slouží ke zjištění rizikových faktorů, čímž pomáhají kvalifikovaně odhadnout riziko dalšího domácího násilí.¹⁷

Dotazník je rozdělen na tři oddíly, z nichž každý obsahuje otázky k danému okruhu.

¹⁵ O lidech, na kterých byl spáchán trestný čin a o Bílém kruhu bezpečí s JUDr. Vladimírem Vedrou, č. 48. Psychologický podcast. *Spotify* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/3xpBLYvAlwGPE2HwOnsQ8Y>

¹⁶ Domácí násilí. *Policie ČR: Policie České republiky – KŘP Královéhradeckého kraje* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/sprava-clanky-domaci-nasili.aspx>

¹⁷ PŘESLIČKOVÁ Hana a kol. Zacházení s pachateli domácího partnerského násilí I. *Institut pro kriminologii a sociální prevenci* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: https://www.iksp.cz/storage/169/480_Zachazeni-s-pachateli-domaciho-partnerskeho-nasili-I.pdf

Oddíl 1: Násilí ve vztahu k blízké osobě - vyhrožuje závažným násilím, sděluje své násilné úmysly (agresivní myšlenky plány).

Oddíl 2: Obecné sklony násilné osoby k násilí - má násilná osoba problémy s toxikomanii a jinými závislostmi (alkohol nebo předepsané léky).

Oddíl 3: Zranitelnost ohrožené osoby - má ohrožená osoba závažné osobní problémy: (s financemi, se zaměstnáním).¹⁸

„Ohrožená osoba je policií poučena o možnosti využití psychologických, sociálních nebo jiných služeb v oblasti pomoci obětem násilí. Policie předá ohrožené osobě kontakty na pomáhající instituce v místě bydliště a kontakty na linky s nepřetržitým provozem. Dále poučí ohroženou osobu o možnosti podat návrh soudu na vydání předběžného opatření podle § 400 zákona č. 292/2013 Sb., o zvláštních řízeních soudních, ve znění pozdějších předpisů.

V návaznosti soud v součinnosti s příslušnými orgány veřejné moci vykáže povinného ze společného obydlí, odebere mu klíče od společného obydlí a popřípadě mu zakáže setkávat se s označenou osobou nebo ji jinak kontaktovat.

Státní zastupitelství: Státní zástupce zastupuje veřejný zájem v trestním řízení proti pachateli domácího násilí. V případě ohrožení dětí je zapojen také orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD).¹⁹

„Důležité je však třeba zdůraznit, že popsany postup závisí na aktivitě ohrožené osoby, tzn. že ona sama se musí rozhodnout, že takto situaci chce řešit, a musí podat návrh na vydání předběžného opatření, případně návrh na zahájení řízení ve věci samé.“²⁰

¹⁸ Zranitelnost ohrožené osoby. *Vysoká škola finanční a správní* [online]. 2024 [cit. 2024-11-17]. Dostupné z: https://is.vsfs.cz/th/dndm2/5._Ota_zky_SARA_DN_.pdf

¹⁹ Domácí násilí. *Policie České republiky* [online]. 2024 [cit. 2024-11-17]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/sprava-clanky-domaci-nasili.asp>

²⁰ Domácí násilí - institut vykazání a další informace. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: <https://mv.gov.cz/clanek/domaci-nasili-institut-vykazani-a-dalsi-informace.aspx>

2 ŽENA JAKO OBĚŤ DOMÁCÍHO NÁSILÍ

2.1 Vliv dětství na budoucnost oběti (výzkum IVAWS)

IVAWS (*International Violence Against Women Survey*) – tento mezinárodní průzkum násilí na ženách je zaměřený na domácí násilí a sexuální napadení žen. Projekt se opírá o mezinárodní průzkum obětí trestných činů (ICVS), který pomohl prostřednictvím přímých dotazníků ohledně osobních zkušeností respondentů s kriminalitou v řadě rozvojových zemí. Cílem bylo posoudit zkušenosti s domácím násilím obětí, ale také provést výzkum v zemích po celém světě. Zároveň také zvýšit povědomí veřejnosti o tématu domácího násilí a poskytnout opatření při pomoci obětem.²¹

Jedním z témat, proč se žena stane obětí partnerského násilí, je její dětství. Rodinná historie a vzorce chování rodičů ke svým dětem nebo k sobě navzájem může být jedním z faktorů při výběru partnera. Data z tohoto výzkumu poskytují odpovědi respondentek na otázky ohledně prožitých nebo neprožitých incidentů a prvků domácího násilí v dětství. Respondentky byly dospělé ženy různých věkových kategorií, také odlišného dosaženého vzdělání od základního po univerzitní, s rozdílnými rodinnými stavy, ať už vdané, rozvedené nebo vdovy. Ženy byly z různých oblastí světa i kultury, národností, socioekonomického stavu, rozdílného měsíčního příjmu nebo oblastí dle bydliště rozděleného podle počtu obyvatel.²²

²¹ BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7. s. 34.

²² BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7. s. 37-38.

Table 44: Five year rates of non-partner violence by type of assault and by the fact if the victim experienced her father's violence against her mother during the childhood

Non-partner violence	Total	She experienced her father's violence against her mother		
		Yes	No	Father or mother did not live with the family
Threatened to hurt	6	10	4	4
Threw / hit with something	2	4	1	1
Pushed, grabbed, twisted arm, pulled hair	6	6	6	3
Slapped, kicked, bit, hit with a fist	3	6	3	1
Strangled, suffocated, burned	1	1	1	0
Used / threatened to use a knife or gun	1	1	1	0
Other physical violence	1	3	1	1
Forced sexual intercourse	1	1	1	0
Attempted forced sexual intercourse	3	5	2	4
Unwanted sexual touching	10	14	10	7
Forced sex with someone else	0	0	0	0
Other sexual violence	1	1	0	1
Total number of respondents	1,980	308	1,470	115

Highlighted cells: significant differences between Total and column categories (alfa = 95%).

Tabulka 44: Počet žen, které v posledních pěti letech zažily násilí mimo partnerský vztah podle toho, zda byl jejich otec násilný vůči matce²³

Největší vliv na opakující se projev násilí v budoucím vztahu s životním partnerským měla dle výzkumu dřívější zkušenost respondentky s násilím ze strany otce vůči matce, kterou respondentka zažila ve svém dětství. U žen, které uvedly, že se jejich otec choval násilně vůči matce, se projevila až dvakrát vyšší pravděpodobnost, že zažijí násilí ze strany partnera, než u těch, jejichž odpovědi byly negativní. Vyšší pravděpodobnost se také objevila v případě fyzického napadení. Přibližně stejná hrozba čelit v budoucnosti partnerskému násilí se však ukazuje i u žen, které vyrůstaly v neúplných rodinách.²⁴

„Proč neodešla, když jí tohle všechno dělal? A jak tomu tedy můžeme říkat domácí násilí, když setrvala ve vztahu, kde se tohle všechno dělo? Přece normální člověk by už dávno oznámil všechny ty incidenty policii a odešel.“ Tyto věty slýchávají oběti velmi často a možná my sami

²³ BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7. s. 88.

²⁴ BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7. s. 86.

se ptáme, proč tedy neodešly? Odejít se zdá tak jednoduché. Počkat si, až muž nebude doma, sbalit věci a jít. Ukončit kontakt, zajistit bezpečí a už nikdy ho nenechat ublížit.

Co je řečeno, nebývá ale snadno děláno. Z pohledu pozorujícího nebo toho, kdo příběh poslouchá, nemůžeme vědět, v jaké jsou oběti situaci, psychickém rozpoložení nebo stavu. Oběti se ale stále potýkají s přetrvávajícími mýty a mylnými názory ohledně podoby domácího násilí.²⁵

V knize *Partnerské násilí* je uveden jeden z častých mýtů slovy: „*Situace není tak strašná, jinak by žena odešla.*“ Mnoho lidí nedokáže pochopit, proč žena zkrátka neodešla. Setrváváním ve vztahu je oběť okolím vnímána jako příčina dalších násilných událostí. Násilí postupně nabírá na intenzitě a žena ztrácí povědomí ohledně toho, co je ohrožující, a bagatelizuje vážnost incidentů.²⁶

2.2 Strach z nahlášení nebo svěření se druhé osobě

Výzkum IVAWS uvádí nedůvěru oběti v příslušníky policie. Otázky pro respondentky se zaměřovaly na aktivitu policie v ochotě pomoci ženě při nahlášení domácího násilí. Výsledky ukázaly, že přístup policie k případům domácího násilí je dle respondentek poměrně benevolentní a pomoc ze strany policie neodpovídá očekávané pomoci od oběti. Další výsledky interpretující nespokojenost s aktivitou policie, které tvořily největší skupinu (77 %), zastupovaly ty ženy, které očekávaly ze strany policie ochranu, pomoc nebo možnost opustit bydlení, ve kterém násilí probíhá.²⁷

Dalším zjištěním tohoto výzkumu bylo, že více policii kontaktovaly ženy, a je přibližně jedenáctkrát vyšší, které utrpěly zranění, v porovnání s ženami, u kterých ke zranění nedošlo. Za významným faktorem pro důvod kontaktování příslušného orgánu je tedy možné dle výsledků výzkumu považovat charakter incidentu.²⁸

²⁵ VARGOVÁ, Branislava, POKORNÁ, Dana a TOUFAROVÁ, Marie. *Partnerské násilí*. Praha: Linde, 2008. ISBN 978-80-86131-76-4. s. 18.

²⁶ VARGOVÁ, Branislava; POKORNÁ, Dana a TOUFAROVÁ, Marie. *Partnerské násilí*. Praha: Linde, 2008. ISBN 978-80-86131-76-4. s. 19.

²⁷ BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7. s. 131.

²⁸ BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7. s. 131.

Jasmína a Pavel Houdkovi, ocenění stříbrnou medailí senátu za posilování sebevědomí druhých, šíří osvětu ohledně netoleranci k násilí a možnosti, jak se mu bránit. Společně vedou sebeobrané kurzy pro ženy, nejen jako způsob vybudování si sebe hodnoty, ale také naučení se postojů v případě ohrožení pachatelem. Autoři ve své knize *Moderní sebeobrana* pojednávají o problematice strachu oběti svěřit se, a také o tom, že i když tak učiní a dostanou od svého okolí rady nebo pomocnou ruku, bohužel se vrátí zpět k násilnému partnerovi. Okolí tedy ztrácí motivaci v pomoci oběti a dochází i ke zpochybnění věrohodnosti situace. Nízká informovanost ve společnosti, a s tím již zmíněný mýtus ohledně vzorce domácího násilí spojené s modřinami nebo jinými znaky bití, může samotnou oběť přesvědčit, že se vlastně nic neděje. Autoři zmiňují také bagatelizaci situace okolím, které oběti po svěřením se opáčí větou: „*Tohle já mám doma taky, buď ráda, že ti ještě řekne, že tě miluje.*“

Ze své praxe uvádí autoři v knize tento příklad: „*Trvá dlouhou dobu, než se přihodí něco, co oběť doslova donutí od násilníka utéct. Velmi často to bývá skutečnost, že se násilí obrátí proti společnému dítěti. Nebo zajde tak daleko, že strach ze smrti je silnější než strach partnera po takové době opustit. I v takových případech se ovšem mnohokrát stane, že se oběť odhodlá, odejde a zase se vrátí.*“²⁹

2.3 Syndrom týrané ženy

Vznik tohoto syndromu může mít různé důvody. Jeden z nich je snaha o přijetí odpovědnosti za vzniklé násilí bez motivace mu jakkoliv zabránit.

V násilném vztahu dochází ke změně prožívání spojeného s pocity viny, otupělostí nebo dokonce k lhostejnosti prožívání vlastního trápení. V ohrožení na životě nebo v jiné krajní situaci může dojít k impulzivnímu jednání i činům, jako např. útěk. Se změnou prožívání je spojeno i omlouvání partnerova chování. Další změnou je uvažování oběti. Skrze manipulaci i ovlivňování partnerem, který přesvědčuje svou oběť o její nízké inteligenci, neschopnosti a hlouposti v jednání, snižuje její schopnost racionálního uvažování. Oběť již těžko rozezná, co je ještě v pořádku a přijatelné jednání a co nikoliv. Zároveň těmito postupy se snižuje její sebevědomí a sebehodnota.³⁰

²⁹ HOUDEK, Jasmína a HOUDEK, Pavel. *Moderní sebeobrana*. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8204-6. s. 48.

³⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5. s. 584.

Dalším rizikem přijetí násilí od partnera je možnost vzniku „**stockholmského syndromu**“.

V domácím násilí jde o silnou citovou vazbu na partnera a sebepřesvědčení, že právě tento muž je pro ni to nejlepší. Žena zavrhuje i možnost, že by to mohlo být lepší, a tak sama sebe obětuje např. i pro udržení rodiny, a proto i toleruje dehonestující zacházení. „*Jestliže má trápení nějaký smysl, stává se subjektivně snesitelnějším.*“³¹

Ztráta spontánního chování u týraných žen ubírá na schopnosti reagovat v běžných situacích. Jsou uzavřené, ztrácí schopnost prosadit se, postavit se za sebe a celkově jednájí podřízeně. Dochází zde taky k minimalizaci nebo úplné ztrátě úsilí o změnu či zájem situaci vyřešit nebo alespoň zlepšit.

Reakce na přemíru stresu způsobuje u těchto žen řadu somatických potíží od vyrážek až po dlouhodobé onemocnění. V krajní nouzi se mohou oběti uchýlit k užíváním návykových látek nebo častěji medikamentů. V extrémních případech se může žena pokusit nebo dokonat sebevraždu či ukončit partnerův život v afektu jako jedinou vidinu možného úniku ze situace.³²

2.4 Pocit finanční tísně

Kromě psychického a fyzického domácího násilí jsou zde další důvody, proč oběť zažívá pocit, že nemůže opustit svého partnera. Již uvedené ekonomické násilí představuje pro oběť formu finanční bezmoci. Partner, který má absolutní kontrolu nad financemi, veškerými příjmy a výdaji, dostává partnerku do tísně a mnohokrát nemožnosti uniknout. Oběť nemá peníze ani na vlak, na jídlo a možná ani nemá představu, jaké byly měsíční výdaje za nájem a živobytí. Žena se tedy stává finančně závislá na partnerovi. Ze začátku jí partner poskytuje úlevu se slovy: „*Ty se o nic nemusíš starat, já vše zaplatím, vždyť vydělávám více než ty.*“ Postupně to může eskalovat v situace, kdy žena musí žádat o „kapesné“ a muž rozhoduje, zda a kolik ho dostane. Žena tedy ztrácí přehled o finanční situaci a pokud je zcela izolovaná může ztrácet pojem o hodnotách běžných produktů např. potraviny.

Nakonec již dojde k rozhodnutí jako radikálnímu řešení, že ženy chtějí v první řadě od násilnického partnera uniknout. A někdy nezáleží, za jakých okolností. Některé ženy raději partnerovi přenechají celé bydlení nebo majetek, jen aby ho už nemusely vidět nebo se s ním

³¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.584. s. 585.

³² VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.584. s. 585.

potkat. Mnoho žen se dokonce zřekne i alimentů nebo odškodného ze strachu, že budou čelit dalšímu nebezpečí.³³

U žen s dětmi se projevuje strach z finanční nestability ještě výrazněji. Představa toho, že opustí dosud známé zázemí bez prostředků na zajištění svých dětí, je mnohdy hlavním důvodem, proč zůstávají. „*Ekonomické zneužívání je záměrná taktika používaná násilníky k udržení kontroly.*“ Vlivem této pasti je udržován nespočet žen ve škodlivých situacích.³⁴

2.5 Děti, jako důvod setrvávání v násilném vztahu

Ohled na děti a strach z kontaktu otce s dětmi po rozchodu je také jedním z hlavních témat domácího násilí. Pro tyto důvody se ženám častokrát těžce rozhoduje, zda od partnera odejít. Některé ženy se domnívají, že kontakt s otcem nebude pro dítě prospěšný. Současně se ženy často bojí, že když budou požadovat zákaz styku, vystaví se tím ony samotné nebezpečí. Mnohé matky se ale také domnívají, že dítě kontakt s otcem potřebuje. Řada žen uvádí, že když ve vztahu zůstávají, mohou více kontrolovat mužův vliv na děti, než kdyby děti byly s otcem při styku samotné. Některé ženy tak ve vztahu zůstávají, protože jim to připadá jako nejlepší a nejméně zatěžující způsob ochrany dítěte.

Vlivem násilí se převrací vztahy v rodině, a to v důsledku špatného stavu matky. Děti mnohdy přebírají povinnosti rodiče a starají se o domácnost a sourozence. Útěk do bezpečí nebo do azylového domu přináší dětem ulehčení. Otevírá se jim příležitost promluvit o traumatizujících zkušenostech. Vyrůstání v blízkosti násilí má dopad také na vztahová pouta, která mají děti k matce a otci. Chronické, závažné násilí může děti zbavit jakéhokoli respektu k oběma rodičům. Týraná matka ztrácí autoritu a týrající otec získává vládu nad dětmi pomocí zastrašování a manipulací. Rodinné vztahy jsou přísně hierarchické, podložené mocí a násilím. Mnoho matek se ale snaží domácí násilí před dětmi skrývat, dělají vše pro to, aby snížily viditelnost probíhajícího násilí. Matky nechtějí dětem brát otce a také stabilní životní úroveň. Jenže domácí násilí mezi rodiči nelze před dětmi utajit. Zamlčování násilí je kontraproduktivní,

³³ BUSKOTTE, Andrea. *Z pekla ven: žena v domácím násilí*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1786-6. s. 17.

³⁴ Why Do Women Stay in Abusive Relationships? *Hellolunajoy.com* [online]. 2024 [cit. 2024-11-19]. Dostupné z: <https://hellolunajoy.com/blog/why-do-women-stay-in-abusive-relationships>

protože brání dětem ventilovat emoce a pocity. Mlčení matek dětem nesvědčí a rozhodně neprospívá jejich dětem.³⁵

Přítomnost dětí přidává na složitosti k rozhodnutí opustit násilný vztah. Mnoho žen zůstává, protože věří, že pro děti je lepší udržet rodinu pohromadě, i když to znamená snášet partnerovo násilí. Mohou se obávat psychologického dopadu rozbitého domova nebo se obávat ztráty péče o své děti, pokud odejdou. V některých případech může násilník použít děti jako manipulativní prostředek a vyhrožovat, že jim ublíží, pokud se žena pokusí odejít. Tato taktika využívání dětí jako loutek v násilném vztahu ještě více chytá oběť do pastí, protože oběť má pocit, že musí zůstat, aby ochránila své děti před potenciálním nebezpečím.³⁶

Jedním z příběhů, proč bylo tak složité od partnera odejít, uvádí i Leslie Morgan Steinerová, která vystoupila v rámci neziskové organizace TEDs tématem: Proč oběti domácího násilí neodejdou (viz příloha 1).

³⁵ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Domácí násilí: nebezpečné rodinné vztahy ve 21. století*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-806-8. s. 173.

³⁶ Why Do Women Stay in Abusive Relationships? *Hellolunajoy.com* [online]. 2024 [cit. 2024-11-19]. Dostupné z <https://hellolunajoy.com/blog/why-do-women-stay-in-abusive-relationships>

3 HUDBA A JEJÍ LÉČEBNÉ VYUŽITÍ

Představme si, že si v obchodě s potravinami vybíráme jídlo a z reproduktoru se ozve píseň, která nám připomene nějakou vzpomínku nebo situaci z dětství. Zatímco se snažíme věnovat pozornost výběru potravin, náš mozek spustí aktivaci a zvýší průtok krve jeho různými částmi. Nervové mediátory navodí pocit dobré nálady včetně neurotransmiterů a hormonů známých jako hormony štěstí. Najednou si uvědomíme, že stojíme mezi regály s citrony a vzpomínáme na nejlepšího kamaráda, na střední školu nebo na dětství. Nastává nostalgický okamžik, který mění naši náladu i emoci v jediné chvílce. Náš život je plný zážitků ovlivňujících jak naši náladu, tak psychický stav. Umění disponuje skvělou schopností vstupovat do našich nervových procesů a pomáhá vyjadřovat naše pocity i prožitky.³⁷

Starověcí egyptští lékaři používali instrumentální hudbu a zpěv, aby mohli léčit své pacienty, a během druhé světové války se používala hudba formou muzikoterapie, aby napomáhala vojákům zotavit se z traumat. V medicíně se prokázalo, že hudba může zklidnit srdeční frekvenci, snížit tlak nebo zmírnit úzkost. Hudba pomáhá také lidem, kteří nemohou mluvit například z důvodu afázie, ale mohou stále zpívat díky hudební paměti. Mozek využívá ke zpracování hudby i ukládání hudebních vzpomínek obě části mozku. Díky tréninku pravé hemisféry mohou terapeuti využívat hudbu jako terapii melodickou intonací, aby obnovili ztracené jazykové dovednosti, a to například písněmi jako formy komunikace.³⁸

Posluchači, kteří preferují realistické nahrávky, si většinou užívají představu, že skuteční hudebníci píseň hrají nebo že ji hrají oni sami, protože realistická hudba se hraje v „lidském“ tempu s „lidskými“ melodiemi. Je proto snadné zpívat s vokály nebo si představovat, že hrajeme na některý z nástrojů nebo dirigujeme orchestr.³⁹

³⁷ MAGSAMEN, Susan a ROSS, Ivy. *Mozek pod vlivem umění: jak nás různé druhy umění mění*. Přeložila Dagmar Kleinová. Praha: Audiolibrix, 2024. ISBN 978-80-88494-57-7. s. 55.

³⁸ *How Music Can Heal the Brain by SciShow*. [online]. 2024 [cit. 2024-11-19]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=sCj6EwXSO50>

³⁹ ROGERS, Susan. *This Is What It Sounds Like: A Legendary Producer Turned Neuroscientist on Finding Yourself Through Music*. 978-0393541250. s. 46-47.

3.1 Muzikoterapie a její formy

Každá tato identita přisuzuje muzikoterapii odlišné vlastnosti: jako umění je muzikoterapie spojena se subjektivitou, individualitou, kreativitou a krásou. Jako vědecký obor ji charakterizuje snaha o objektivitu, univerzálnost, realizovatelnost a snaha o pravdivost. Jako interpersonální proces je spojena s důvěrností, empatií, komunikací, vzájemností a se vztahy mezi jednotlivými rolemi, které terapeut a klient zaujímají během muzikoterapeutického procesu.

Muzikoterapii můžeme popsat jako nauku nebo jako součást profese. Muzikoterapie jako nauka představuje uspořádaný systém poznatků složených z teorie, praxe a výzkumu. V každé z těchto tří složek muzikoterapeutické nauky je různorodost. Muzikoterapie jako profese se vyznačuje jako organizovaná skupina lidí, kteří používají stejný systém poznatků ve svých profesích, ať už se jedná o klinické pracovníky, učitele (výcvikové lektory), supervizory nebo výzkumníky.⁴⁰

- **Individuální terapie**

Individuální terapie je založena na interakčním vztahu terapeut-klient. Obvykle se realizuje prostřednictvím samostatných sezení s klientem, může k ní však docházet také ve skupině, pokud se sníží interakce mezi jejími členy. Individuální terapie je ekonomicky a personálně náročná. Ne všechny potíže klientů je však možné řešit ve skupině. V některých případech však představuje jediné možné řešení, jak terapii realizovat.

K těmto případům dochází u klientů:

- *Se závažným tělesným nebo kombinovaným postižením, kteří potřebují bipolární vztah a u kterých je individuální forma efektivnější než skupinová.*
- *Kteří nejsou schopni efektivně pracovat ve skupině z důvodu vážného sociálního narušení (nerespektování pravidel, odmítání spolupráce, agrese).*
- *Pro které by skupinová forma terapie znamenala příliš velkou zátěž.⁴¹*

⁴⁰ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 22.

⁴¹ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 122.

- **Skupinová terapie**

Muzikoterapeutická skupina může být otevřená nebo uzavřená. Jakmile dojde k vytvoření uzavřené skupiny, již není možné přidat další nové členy a setkání probíhají v předem pevně stanoveném počtu sezení. U uzavřených skupin se většinou jedná o krátkodobou terapii.

Výhodami uzavřené skupiny je vzájemné poznání a důvěra. *Poměrně uzavřenou skupinu vyžaduje většina klientů s poruchami, které se vyznačují sníženou schopností adaptace (zejména dětský autismus). U těchto klientů je zapotřebí zajistit, aby skupina poskytovala takové množství nových podnětů, které mohou být výzvou pro adaptaci jedince, a přitom zajišťovala dostatečně stabilní a bezpečné prostředí.* Dlouhodobou uzavřenou skupinu lze realizovat i v podmínkách, které se vyznačují značnou mírou stálosti.⁴²

- **Komunitní terapie**

*„Komunitní forma terapie je v současnosti již tak populární a vyhledávaná, že ji nelze považovat za typ skupinové terapie. Na rozdíl od skupinové terapie se zde nepracuje s uměle vytvořenými skupinami klientů, ale s přirozeně existujícími skupinami a prostředím klientů. Komunitní terapie se týká rodin, pracovišť, komunit vrstevníků nebo komunit v různých institucích.“*⁴³

- **Hudební interpretace**

*„Při hudební interpretaci se klient učí/provádí překomponovanou vokální nebo instrumentální hudbu nebo reprodukuje jakýkoliv druh hudební formy, která slouží jako model.“*⁴⁴

Interpretace zahrnuje také uspořádané hudební aktivity a hry, ve kterých klient vykonává předem určené role nebo způsoby chování, což může představovat v podobě interpretace velmi kreativní způsob práce s hudbou.⁴⁵

⁴² KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 123.

⁴³ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 123.

⁴⁴ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 194.

⁴⁵ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 194.

- **Instrumentální interpretace**

„Interpretační aktivity za použití hudebního nástroje představují hru předem plánovaných instrumentálních skladeb, nácvik v instrumentální skupině, účast na soukromých lekcích hry na nástroj, provádění imitativních úloh na nástroj, hru instrumentální části s nahrávkou apod.“⁴⁶

Smyslem a hlavní podstatou těchto činností je zahrát upravenou nebo nově složenou hudbu na hudební nástroj. Pomůckou může klientům být jakýkoliv typ notace. Aktivity instrumentální interpretace pomáhají budovat sebedisciplinu, schopnost následovat pokyny, podporují imitativní schopnosti, schopnost vcítění se do pocitů druhého.⁴⁷

„Zvládnutí jednoduché skladby nebo melodie zprostředkovává klientovi pocit ukončení úlohy a informuje jej jasněji o dosažených výsledcích, než je tomu u improvizací.“⁴⁸

3.2 Využití hudebních nástrojů v muzikoterapii

V aktivní muzikoterapii jsou nejvíce využívány lehce ovladatelné rytmické a melodické nástroje, pomocí kterých mohou vytvářet vlastní hudbu i hudebně neznalí klienti. Předností těchto nástrojů je také to, že vyzývají k objevování. Pokud se ovládají netradičním způsobem, podporují kreativitu klientů. Pro klienta je podstatný čas pro postupné seznámení s nástrojem. Protože mnozí klienti na poskytnuté nástroje nikdy nehráli, ani je nedrželi nebo neviděli, měl by jim muzikoterapeut před samotnou hudební aktivitou nechat prostor, aby si klienti nástroj mohli osahat, vyzkoušet, jaké vydává zvuky, a zda jim vyhovuje. Tato souhra nebo ztotožnění s nástrojem jsou podstatné obzvlášť při hudebně-improvizačních technikách.⁴⁹

- **Etnické nástroje**

Plnohodnotné užití mají v muzikoterapii netradičně laděné i neladěné nástroje různých kultur. *„Používají se především rytmické a jednoduché melodické nástroje. Mezi ně řadíme*

⁴⁶ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 196.

⁴⁷ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 196.

⁴⁸ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 196.

⁴⁹ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 155.

*bonga, šamanské bubny, djembe, deštné hole, bambusové flétničky, didgeridoo, gongy, zvonce nebo tibetské mísy.*⁵⁰

- **Orffův instrumentář**

Orffovi nástroje jsou nejčastěji spojeny s hudebními aktivitami s dětmi. Využívají se už ve školkách a později ve školách při hudební výuce. Jsou specifické svou zvučností, jednoduchostí a jsou vhodné pro velké skupiny jako doprovod k jiným hudebním nástrojům. Ve školním prostředí často doprovázejí klavír spolu se zpěvem, což vede k rozvoji koordinace, soustředění a udržení rytmu. Tyto nástroje mohou ale najít své využití i při čteném projevu, kde doplňují děj nebo pohyb pohádkových postav. Např. při čtení úseku „*přiletěla víla*“ zazní zvuk zvonkohry.

*„Do Orffova instrumentáře patří dětské bubínky a dětské tympány, zvonečky, ozvučná dřívka, dětské činely, prstové činely a kastaněty, dřevěné klepače nebo tamburíny a triangl. Instrumentář bývá obvykle doplněný o další nástroje, např. templ-bloky, dětskou zvonkohru, španělské bubínky, zvonky a další. Dále se používají určité části bicí soupravy, nejčastěji činel a jazzový buben.“*⁵¹

3.3 Muzikoterapeut a jeho role

*„Muzikoterapeut musí mít v první řadě pozitivní vztah k hudbě a vstřícný vztah k lidem. Během muzikoterapeutického procesu potřebuje rozvinout terapeutický vztah, k čemuž potřebuje schopnost empatie, vstřícnosti a autentického vystupování.“*⁵²

Muzikoterapeuti využívají sílu hudby jako „lákání na lžičku cukru“. Hudba je součástí pozitivní nálady, je spojená s příjemným prožíváním a nám všem známá. Téměř denně všichni užíváme hudby, abychom našli pohodlí, relaxaci, motivaci nebo vyplnili ticho. Muzikoterapeuti používají toto spojení s lidmi, pokud prožívají bolest, strach nebo když čelí velkým výzvám

⁵⁰ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 156.

⁵¹ KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 157.

⁵² KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 163.

svého života. Hudba dává tu moc ukázat a dát slyšet to, jak se cítíme. Díky hudbě mohou lidé slyšet to, jak se cítíme, pokud nemáme slova, kterými bychom to vyjádřili.“⁵³

Pro muzikoterapeutické vzdělání je možnost absolvování výcviků, mimo jiné je důležitá i zkušenost a zpětná vazba. Do určité míry je třeba mít muzikoterapeutické vlastnosti vrozené. Těmi jsou kreativita nebo hudební schopnosti. Muzikoterapeutický výcvik může pomoci v rozvoji osobnosti jako muzikoterapeuta, ale také předat odborné dovednosti. Měl by rovněž splňovat zásady etického kodexu a standardy terapeutické praxe.⁵⁴

⁵³ How Music Can Heal Our Brain and Heart | Kathleen M. Howland TEDx BerkleeValencia [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=N1Y4yCsGKXU>

⁵⁴ KANTOR, Jirí, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s .160.

4 MUZIKOTERAPEUTICKÉ TECHNIKY SE ŽENAMI, KTERÉ ZAŽILY DOMÁCÍ NÁSILÍ

4.1 Umělecké terapie pro posilování sebevědomí žen

Luiza Staniec-Moir je zakladatelkou neziskové organizace Sounds Like Women, která šíří osvětu o problémech žen, dívek, jejich rodin a komunit s posláním pomáhat a posilovat jejich sebevědomí prostřednictvím hudby a komunity.

Každý týden pořádá hudební a výtvarné terapie, workshopy, kde je vítána každá žena a dívka, která se potýká s obtěžováním, domácím násilím nebo jakýmkoli životním bojem. Tato setkání jsou naplněna podpurnou atmosférou a různými uměleckými disciplínami včetně arteterapie, dramaterapie, hlasové práce nebo pohybově terapeutickými aktivitami.

Organizace pořádá měsíční akce, které jsou zaměřeny na vytvoření bezpečného místa pro celou komunitu. Na svých stránkách hovoří také o lokálně dostupné podpoře a vytváří bezpečné a přátelské prostředí pro setkávání, naslouchání a propojování. Organizace si klade za cíl vytvořit konzistentní podporu pro ženy a dívky, které často bojují s psychickými následky násilí nebo jakéhokoliv jiného typu zneužívání. Týdenní terapeutické hudební workshopy se pořádají v kombinaci s různými uměleckými disciplínami. Tyto workshopy fungují jako následná péče o ženy, které se staly oběťmi násilí, s poskytováním užitečných informací a veškerou obecnou podporou. Účastnice se mohou přímo zapojit nebo zkrátka být jen součástí přátelského a bezpečného prostředí.⁵⁵

4.2 Sandi Curtis – feministická muzikoterapie

Sandi Curtis je profesorkou programu muzikoterapie na Concordia University a mezinárodně vyškolená muzikoterapeutka s více než 30 let zkušeností. Specializuje se na práci se ženami a dívkami, které zažily domácí násilí ze strany mužského partnera. Svůj záměr ve výzkumu směřuje na feministickou muzikoterapii.⁵⁶

Poslech hudby může být základem péče o sebe, hudbu lze použít k relaxaci a meditaci. Dodává energii a motivaci. Poslech hudby lze na jedné straně využít k zvýšení všímavosti, což nám

⁵⁵ *Sound like woman* [online]. 2024 [cit.2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.soundslikewomen.com/services-1>

⁵⁶ *How music heals*. [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/how-music-heals/202103/music-can-dramatically-improve-life>

umožňuje soustředit se na bezprostřední přítomnost. Na druhou stranu může poslech hudby odvádět naši pozornost od pro nás nepříjemné přítomnosti. Poslech hudby lze také použít k osobnímu zkoumání. Čistá hudba nebo hudba s texty může poskytnout neocenitelnou příležitost k zastavení se a zamyšlení.⁵⁷

„Pro poslech hudby neexistuje žádná „správná“ výběr. Výzkumy ukazují, že nejúčinnější hudba je velmi individuální, je to ta hudba, kterou preferujeme.“ Při objevování hudby s ostatními ženami můžeme prolomit sociální izolaci, navázat kontakty a porozumět více svým životním zkušenostem.⁵⁸

„V dlouhodobém horizontu potřebují ženy podporu, aby se zotavily ze škod způsobených zneužívání. Může to být během odchodu, po útěku nebo několik let poté. Pracovala jsem se zneužívanými ženami v celém tomto kontinuu a velmi mě povzbudilo, když jsem viděla pozoruhodnou transformační sílu muzikoterapie a neuvěřitelnou odolnost lidského ducha.“ Říká Sandi Curtis.⁵⁹

Poslech hudby má velký přesah v tom, že ženy které zažily domácí násilí, mohou slyšet příběhy a hlasy jiných žen, které zažily podobné příběhy. Sdílením svých příběhů mohou prolomit svou nejistotu a pocit samoty. Při zpěvu písní sebevědomých zpěvaček si mohou připomenout celou škálu ženských zkušeností – s láskou, vztahy, soucitem se sebou a sebepřijetím. Zároveň si mohou skrze tyto zprostředkované příběhy skrze písně sebevědomí zpěvaček osvojit. Jednou z dalších metod je psaní vlastních písní, při kterých mohou ženy, které zažily partnerské násilí najít své vlastní autentické hlasy, které byly dlouho umlčovány jejich násilníky.⁶⁰

4.3 Muzikoterapie jako léčebná alternativa pro ženy, oběti domácího násilí

Článek *Muzikoterapie pro ženy, které zažily partnerské násilí: interkulturní zkušenost z feministické perspektivy (Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective)* autorky Teresy Fernández de Juan se zabývá možností nové léčebné alternativy pro zvyšující se počet žen, které často v tichosti trpí

⁵⁷ *How music heals.* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/how-music-heals/202103/music-can-dramatically-improve-life>

⁵⁸ *How music heals.* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/how-music-heals/202103/music-can-dramatically-improve-life>

⁵⁹ *How music heals.* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/how-music-heals/202103/music-can-dramatically-improve-life>

⁶⁰ *Psychology today.com* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.intl/blog/how-music-heals/202008/covid-19-domestic-violence-and-healing-through-music>

domácím násilím. V tomto ohledu je třeba poznamenat, že počet studií a terapeutických přístupů k řešení násilí (zejména páchaného mužským partnerem) v posledních desetiletích progresivně vzrostl. Bohužel totéž nelze říci o léčebných přístupech v rámci muzikoterapie, které byly zpochybněny a zapovězeny kvůli nedostatku metodologických strategií a důkazů účinnosti ve více než jedné zemi. Článek tedy představuje celkovou práci autorky, která více než deset let analyzovala techniky muzikoterapie, které se ukázaly být přínosné při léčbě psychických problémů souvisejících s násilím. Zkoumala 17 žen, které přežili domácího násilí. Z toho bylo 7 žen mexického původu a 10 kubánského, ve věkovém rozmezí dvaceti až šedesáti lety. Cílem výzkumu bylo umožnit ženám prostřednictvím tohoto přístupu s využitím terapeutické práce s vokálními zvuky znovu přehodnotit své životy, podpořit péči o sebe sama a naučit se vnímat a oceňovat ženské hodnoty a znovunabýt sebevědomí. Článek se zaměřuje na kulturní prostředí obou zemí (Mexiko a Kuba). Bylo možné pozorovat významné podobnosti mezi charakteristickými problémy kubánských a mexických žen souvisejícími s násilím. A to navzdory rozdílům v zaměstnání a genderových právech, které oběma skupinám žen přiznávají právní systémy jejich zemí.⁶¹

Klíčovým zjištěním u žen z obou zemí bylo typické prožívání tělesného napětí, kdy si ženy uvědomily neustálé tendence své tělo udržovat v napětí a strachu nebo bolesti. Další společný znak psychického narušení charakterizovaly zvukové vzpomínky připomínající domov. Typické zvuky, které slychaly ve svých rodinách, jako pláč matky, křič rodičů, bouchání dveří nebo jiných předmětů, jim pomohli si uvědomit a rozpoznat opakující se zvukově-behaviorální vzorec. Podobné či stejné pocity, které prožívaly v době probíhajícího násilí, nyní prožívají při uslyšení těchto zvuků ve svých současných rodinách nebo vztazích. Zajímavým pojátkem mezi účastnicemi a také muzikoterapeutickou při práci s emocemi byla právě hudba v podobě jednotlivých písní. Díky tomuto sdílení bylo možné posílit skupinové pouto, což bylo důležitou součástí pro získání důvěry ve skupině, sjednocení i sdílení toho, co dříve nebylo řečeno, tedy vybudování pocitu bezpečí a možnosti otevřeně mluvit o bolestivých zkušenostech, aniž by se účastnice necítily ponížené a zároveň se nebály prostřednictvím hudby řešit svá úzkostná trápení.⁶²

⁶¹ Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *ScienceDirect* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

⁶² Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *ScienceDirect* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

- **Plurimodální přístup v muzikoterapii**

Součástí článku je také autorkou popsán přístup, který byl vytvořen argentinským muzikoterapeutem Schapirou a jeho kolegy na základě předpokladu, že „*hudba nám umožňuje spojit se s aspekty, které přesahují osobní historii uživatele nebo skupiny, a vyvolává otázky identity, které vstupují do hry v muzikoterapeutickém fenoménu.*“⁶³

V praxi tato technika využívá různorodých hudebních možností, např. aktivní muzikoterapii, kdy klient vytváří hudbu, nebo také receptivní, kdy je klient posluchačem hudby. Kombinace se mohou střídát v rámci sezení. Tato technika propojuje i expresivní techniky v rámci terapeutického procesu. Přináší pozitivní výsledky především v tom, že se orientuje na individuální potřeby klienta, ale také nabízí způsob, jak se vyjádřit. Jedním ze způsobů je i tancem vyjádřená hudba nebo kresba při poslechu hudby.⁶⁴

Navrhovanou strategií pro muzikoterapeutickou práci se ženami bylo právě využití techniky APM (plurimodálního přístupu v muzikoterapii *Abordaje Plurimodal en Musicoterapia*), která se spolu s ostatními muzikoterapeutickými technikami ukázala jako efektivní při zaměřování se na minulost klienta, jeho seberealizaci a díky své různorodosti umožnila vnímat klientovi jeho komplexnost.

Jednou z muzikoterapeutických technik, které byly při práci s ženami aplikované, je: **SISS technika.**

Tato technika zahrnuje poslech sekvence nahraných hudebních úryvků různé délky navržené muzikoterapeutem pro jedinečnou situaci daného klienta nebo skupiny. Muzikoterapeut vybírá konkrétní úryvky a pořadí, v němž rezonují na základě předchozích interakcí klienta s každým úryvkem. Tato technika umožňuje klientovi ponořit se do nevědomí a odhalit nevyřešené aspekty minulosti, které stále vystupují na povrch v přítomnosti. Je také navržena tak, aby identifikovala špatně pochopené situace, stejně jako silné stránky a pozitivní události, které jsou přehlíženy.⁶⁵

⁶³ SCHAPIRA, D., HUGO, M. The plurimodal approach in music therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 2 Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *Science Direct* [online]. 2005 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

⁶⁴ SCHAPIRA, D., HUGO, M. The plurimodal approach in music therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 2 Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *Science Direct* [online]. 2005 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

⁶⁵ Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *Science Direct* [online]. 2005 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

Během terapeutických hudebních improvizací byly ženy požádány, aby zaměřily svou pozornost na hudební nástroje umístěné ve středu kruhu a vyjádřily své pocity tím, že je nechají proudit skrze nástroje v reakci na otázky jako například: ‚Zranil tě někdo nebo někdo tě zraňuje?‘ Poté byly požádány, aby si vybraly nástroj a rytmus pro zbytek skupiny. V této fázi se reakce účastnic zintenzívnily až do silných emocí smutku. Většina si vybrala buben, aby reprezentovala někoho, kdo jim způsobil silné negativní emoce, a tuto emoci mohly velmi silně vyjádřit. Na konci těchto sezení si účastnice obvykle společně zazpívaly šťastnou píseň, spontánně navrženou některou z členek skupiny, nebo praktikovaly cvičení vedené představivostí s doprovodnou hudbou zvuky přírody k podpoře stavu klidu.⁶⁶

⁶⁶ Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *Science Direct* [online]. 2005 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část se zakládá na kvalitativním výzkumu, využívá polostrukturovaných rozhovorů s muzikoterapeutkou a klientkami, které jsou přímými účastnicemi muzikoterapie. Zabývá se přínosem hudby na psychiku, a zároveň řeší otázku, v čem muzikoterapeutické aktivity pomáhají ženám, jako obětem domácího násilí. Součástí praktické části je přímá účast autorky diplomové práce na muzikoterapeutických aktivitách.

5 METODIKA VÝZKUMU

Kvalitativní výzkum je ideální při práci s menším počtem informantů, jelikož umožňuje dosažení podrobnějších a obsáhlejších výsledků. Pro začátek výzkumu je klíčové, aby si výzkumník stanovil výzkumné otázky související přímo s tématem, které však mohou být upravovány anebo doplňovány.⁶⁷

5.1 Cíl výzkumného šetření

Hlavní cílem tohoto výzkumu je zjištění přínosu muzikoterapie pro ženy, které si prošly domácím násilím a zda má muzikoterapie pozitivní vliv na psychický stav oběti. Výzkum také cílí na význam hudby v životě žen, které se staly oběťmi domácího násilí. Dále se soustředí na jednotlivé životní cesty informantek, které je dovedly k muzikoterapii, jako k možnosti řešení zvládnutí a zlepšení vnitřního prožívání emocí po náročných situacích.

5.2 Výzkumné otázky

HVO1: Hlavní výzkumná otázka se soustředí na informantky jako na přímé účastnice muzikoterapeutických bloků. Hlavní výzkumnou otázkou tedy je: **Jaké přínosy přináší muzikoterapie ženám, které zažily domácí násilí?**

⁶⁷ Cit. HENDL, Jan. 2008. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.s. 47

Pro zjištění první hlavní výzkumné otázky této diplomové práce a pro snadnější dosažení výsledků bylo třeba si stanovit pro výzkumný vzorek několik výzkumných podotázek:

VO1: Jaké situace a životní události vedly k tomu, že se z informantek staly oběti domácího násilí?

VO2: Jaké dopady mělo prožití domácího násilí ze strany partnera na psychický nebo fyzický stav informantek?

VO3: Jaký vztah mají informantky k hudbě?

VO4: Co vedlo informantky k volbě muzikoterapie?

VO5: Jaká pozitiva pro informantky měly muzikoterapeutické bloky?

Výzkumné otázky pro muzikoterapeutku:

VO1: Jaké přínosy má pro klienty dle muzikoterapeutky terapie hudbou?

VO2: Jaké jsou cíle a možnosti muzikoterapeutické práce s oběťmi domácího násilí?

VO3: V čem spatřuje muzikoterapeutka největší výhody u způsobu své práce s oběťmi domácího násilí?

5.3 Metodologický přístup a metoda sběru dat

Pro tuto práci, jak již bylo zmíněno, byl zvolen jako nejvhodnější pro sběr a vyhodnocení dat kvalitativní výzkum. Následně byly stanoveny výzkumné otázky. Viz výše.

Výzkumník, který si zvolí kvalitativní výzkum by měl dle autorů Strausse a Corbinové disponovat určitými dovednostmi, jako jsou schopnost kriticky vyhodnocovat situace a pro spolehlivá data disponovat abstraktním myšlením.⁶⁸

Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru. Jde o propojení pečlivě strukturovaných otázek s kladením doplňujících otázek v průběhu, což umožňuje flexibilně reagovat na nečekané odpovědi informantů a také umožňuje hlubší poznání dané problematiky,

⁶⁸ STRAUSS, Anselm a CORNOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Albert Boskovic. 1999. ISBN 80-85834-60-X. s. 22.

neboť dotazovaný tak může vnést hlubší vhled do situace a vlastní myšlenky i názory. Tazateli pomáhá udržet směr rozhovoru.⁶⁹

5.4 Charakteristika výzkumného souboru

V této podkapitole je popsán výzkumný soubor, který pomohl k získání dat pro praktickou část diplomové práce. V první řadě výběr cílil na informantky, které domácí násilí zažily, a zároveň byly účastnicemi muzikoterapie. Neméně důležitým byl výběr zkušeného muzikoterapeuta, který má bohatou praxi, odborné znalosti a přínosné informace i zkušenosti s prací s klienty, kteří zažili domácí násilí.

Prvním výzkumným souborem je pět žen, které si prošly domácím násilím a které se přímo účastnily muzikoterapeutických, skupinových bloků. Všechny informantky si ve svém životě zažily některou z forem domácího násilí, ať už v dětství nebo ze strany partnera. Pro osobitější popis žen se autorka práce rozhodla charakterizovat situace jednotlivých informantek hudební terminologií.

Informantka č. 1 (I1) - Žena (43 let), v brzkém dětském věku přišla o rodiče a péči o ni převzala její teta. Během vztahu a následného manželství si prožila fyzické i psychické týrání spojené s ponižováním a nelehkými situacemi. Po ukončení vztahu zažívala deprese a vyhledala odbornou pomoc.

Forte – V hudební terminologii se užívá jako označení intenzity zvuku. V italském překladu znamená silný nebo také hlasitý.⁷⁰

Informanta č. 2 (I2) – Žena (27 let). V dětství zažila mnoho situací, kdy se musela smířit s opuštěním. Od rodičů spatřovala vzorce nezdravého vztahu. Ze strany svého partnera zažívala manipulaci, přehnanou kontrolu, žárlivost i násilné chování. Po ukončení vztahu se potýkala se ztrátou sebevědomí, strachem a nedůvěrou.

Crescendo – V hudební terminologii znamená postupné zesilování hudby.⁷¹

⁶⁹ HENDL, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4. s. 153.

⁷⁰ Informace převzaty z vlastních zápisků ze ZUŠ.

⁷¹ Informace převzaty z vlastních zápisků ze ZUŠ.

Informantka č. 3 (I3) - Žena (31 let). V dětství zažila mnoho ponižování a psychické týrání ze strany otce a později se dopouštěla také sebeпоškození v podobě anorexie i pokusu o sebevraždu. Partner, který ji z počátku zahrnoval překypující pozorností, nad ní postupně získal absolutní kontrolu, která z ní učinila oběť domácího násilí v podobě sociální izolace a citové závislosti. Po ukončení zažívala úzkosti, deprese a paranoidní stavy, kvůli kterým pak vyhledala odbornou pomoc a byla nastavena příslušná medikace.

Pomlka – V hudební terminologii, jde o značku v notovém zápisu, která určuje hudebníkovi takzvané ticho a dobu, kdy má přestat hrát.⁷²

Informantka 4 (I4) – Žena (33 let). V dětství těžce prožívala rozvod rodičů a alkoholismus matky. Již v nezletilém věku zažila mnoho traumatických situací. Její násilný partner v dospělosti byl drogově závislý a jeho chování se projevovalo agresivním jednáním k informantce a začarovaným kruhem lží a příslibů o budoucnosti. Po ukončení vztahu byla z nemocnice převezena na psychiatrii, a poté vyhledala pomoc neziskové organizace.

Repetice – V hudebním přednesu je repetice vyznačena značkou pro opakování určité části skladby.⁷³

Informantka č. 5 (I5) – Žena (47 let). Svě dětství popisuje jako bezcitné. V rodině dominovala emoční plochost a později si informantka prošla šikanou i pocitu nedostatečnosti. Vlivem partnerova chování zažívala psychické násilí a později v těhotenství i mateřství fyzické násilí, které přerostlo ve vydírání. Po ukončení vztahu se potýkala se s poruchou spánku a trpěla posttraumatickou stresovou poruchou.

Decrescendo – V hudební terminologii určuje dynamiku a vyznačuje se postupným zeslabováním daného hudebního úseku.⁷⁴

Pro druhou část výzkumu byla oslovena muzikoterapeutka Paula Nosari, s níž byl uskutečněn rozhovor. V roce 2007 vystudovala muzikoterapii na vysoké škole Faculdades EST v Brazílii a poté postgraduální specializaci v sociální a kulturní psychiatrii na Lékařské fakultě Univerzity v Coimbře v Portugalsku. Nyní žije v České republice, kde působí v Arcidiecézní charitě v Praze jako muzikoterapeut. Zaměřuje se na oblasti duševního zdraví, poruchy autistického spektra, Alzheimerovu chorobu, osoby se speciálními vzdělávacími potřebami a osoby

⁷² Informace převzaty z vlastních zápisků ze ZUŠ.

⁷³ Informace převzaty z vlastních zápisků ze ZUŠ

⁷⁴ Informace převzaty z vlastních zápisků ze ZUŠ

s traumaty způsobené domácím násilím a obchodováním s lidmi. V současné době provozuje soukromou praxi, kde nabízí individuální a skupinové muzikoterapeutické sezení pro děti i dospělé

5.5 Realizace výzkumného šetření

Před zahájením výzkumu byla oslovena výše uvedená terapeutka. Paní Nosari byla plně informována o účelu, obsahu i cíli diplomové práce a účastí na výzkumu souhlasila. Také bylo autorce umožněno přímo se účastnit muzikoterapeutických bloků, které probíhají ve víkendových setkáních po dobu čtyř měsíců. Autorka práce byla na začátku upozorněna na riziko, že pokud některá z účastníků nebude s její přítomností souhlasit, nebude realizace možná. Autorka souhlasila s nezasahováním do přímých aktivit bloků bez vyzvání muzikoterapeutky. Autorce šlo především o vybudování si důvěry za účelem co největší otevřenosti informantek při rozhovorech. Při samotném začátku bylo důležité seznámení. Jelikož měla autorka informace o účastnících a toho, jak prožily domácí násilí, k dispozici z velké části až po vedených rozhovorech, zvolila neutrální přístup – tedy ponechala informantky, aby poskytly pouze ty informace, o kterých mluvit chtějí a mohou vzhledem ke svému psychickému stavu. Pokud při realizaci bloků nastala citlivá situace, ponechávala autorka zvládnutí situace na muzikoterapeutce bez svého zásahu. Pro účastnice platilo pravidlo, že zapojení se do jednotlivých aktivit je dobrovolné. Veškeré zápisy z bloků byly konzultovány s muzikoterapeutkou. Z tohoto důvodu jsou v příloze popsány pouze příklady některých bloků a aktivit s nimi související. Každý blok byl specifický zaměřen a vztahoval se na konkrétní vnitřní práci pro posílení sebevědomí. Muzikoterapeutická práce začínala zahájením bloku. Pro všechny bloky byla určena konkrétní píseň, která se stala během bloků společnou pro zahájení a společný zpěv. (Ukázky bloků, písně a ilustračních obrázků hudebních nástrojů - viz přílohy A-E).

V průběhu seznamování i nadcházejících bloků autorka jednotlivě oslovovala účastnice, zda by byly ochotné poskytnout rozhovor. Z osmi informantek rozhovor poskytlo pět z nich. Důvodem odmítnutí poskytnutí rozhovorů byl strach z přímého návratu k bolestným vzpomínkám, o kterých nebyly některé informantky připraveny hovořit zcela otevřeně a do hloubky, nebo nebyly dotazované časově flexibilní. Rozhovory byly realizovány pro zajištění validity skutečného přínosu muzikoterapie po závěrečném muzikoterapeutickém bloku. Rozhovory s informantkami probíhaly všechny prezenčně, byly nahrávány do mobilního zařízení

a uzamčeny do bezpečnostní složky pro ochranu proti šíření. Rozhovory probíhaly v terapeutickém centru, v soukromé a bezpečné místnosti nebo venkovních prostorech bez větší přítomnosti okolního ruchu či blízkosti dalších cizích osob. Všem informantkám byl poskytnut dostatek času i možnost kdykoliv rozhovor zastavit. Rozhovory byly nahrávány s informovaným i ústním souhlasem.

Rozhovor s muzikoterapeutkou, která vedla bloky, nakonec nebyl poskytnut z důvodu odmítnutí i nízké časové flexibility z její strany. Bylo tedy nutno pro rozhovor nalézt jiného informanta. Rozhovor byl tedy po konzultaci s vedoucím nahrazen rozhovorem s muzikoterapeutkou ze zahraničí Paula Nosari, která nyní působí v Česku v poradně Arcidiecézní charity pro ženy, které si prošly domácím násilím, jak bylo popsáno výše. Muzikoterapeutka byla rovněž předem informována o účelu poskytnutí rozhovoru pro diplomovou práci a jejímu cíli. Po krátké e-mailové komunikaci došlo k osobnímu setkání v příjemné kavárně. Muzikoterapeutka byla velmi ochotná, hovorná a přátelská. Drobným zádrhelem při rozhovoru byla jazyková bariéra, neboť jejím rodným jazykem je portugalská. Čeština z její strany byla velmi strohá a obtížná v porozumění a angličtina na nižší jazykové úrovni. Tudíž bylo při rozhovoru potřeba pro porozumění vypomáhat si gesty, obrázky a překladačem. I přes tuto obtíž byla ochotná komunikovat otevřeně a také velmi sdílná. Za velice přínosné považují její zkušenosti v oblasti individuální muzikoterapie s ženami, které prožívají traumata, ale také její práci s osobami, které byly obětmi obchodování s lidmi, a její komplexní spolupráci s odborníky i odborné znalosti.

5.6 Etika výzkumu

Problematiku etiky spojené s výzkumem lze rozdělit do dvou časových oblastí. První se týká etické otázky spojené s přípravou a realizací výzkumu a druhá s interpretací sesbíraných dat. Jde také jak o nezbytnou ochranu účastníků, tak výzkumníka. Týká se rovněž bezpečí a ochrany osobních údajů.⁷⁵

Z etického hlediska je pro výzkum důležitý informovaný souhlas zajišťující ochranu informantů. Obsahem informovaného souhlas by mělo být téma práce, cíl, údaje

⁷⁵ HRICOVÁ, Alena, ONDRÁŠEK, Stanislav a URBAN. *Metodologie v sociální práci*. Praha: Grada. 2023. ISBN 978-80-271-3636-0. s. 262.

o výzkumníkovi, anonymizace dat a také právo na odmítnutí či odstoupení z výzkumu a v případě rozhovoru i souhlas s audionahrávkou či přepisem.⁷⁶

Pro tento výzkum byla zvolena forma polostrukturovaných rozhovorů a pro zajištění, že došlo k vzájemnému porozumění, byly ještě před rozhovory upřesněny témata otázek, na které bude dotazováno. Informantkám byla poskytnuta možnost se na cokoliv zeptat a sdělen obsah informovaného souhlasu. Před audionahrávkou byly informantky dotázány, zda s nahráváním rozhovoru souhlasí, a ubezpečeny o nahrávkách, které budou v zamčeném souboru bez možnosti přístupu dalších stran. Dále jim bylo autorkou práce vysvětleno zpracování nahrávek do písemné formy a poskytnuto ujištění stoprocentní anonymity každé z nich. Z důvodu zachování anonymity, a především bezpečnosti informantek, je místo realizace výzkumu uvedeno pouze v obecném pojmenování bez jmenování konkrétního místa či adresy. Také veškerá jména včetně partnerů nebo osob působících násilí byly v přepsané formě změněny na obecné pojmenování (např. z Tomáš na partner). Jak bylo zmíněno, informantky měly možnost rozhovor kdykoliv zastavit nebo zpomalit. Mohly také přeskočit otázky na témata, o kterých nedokáží nebo nechtějí mluvit.

⁷⁶ HRICOVÁ, Alena, ONDRÁŠEK, Stanislav a URBAN. *Metodologie v sociální práci*. Praha: Grada. 2023. ISBN 978-80-271-3636-0. s 264-265.

6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ U ŽEN, KTERÉ ZAŽILY DOMÁCÍ NÁSILÍ

Kapitola se zaměřuje na interpretaci výsledků výzkumu, které doplňují doslovné citace výpovědí informantů, někdy i formou doslovného přepisu včetně nespisovných výrazů. Pro kvalitativní výzkum byla pro analýzu získaných dat zvolena metoda otevřeného kódování, pro jehož účely vzniklo několik kódů, z nichž byly vytvořeny tyto kategorie:

- Rodina
- Vztahové dynamiky a historie
- Psychické dopady po ukončení domácího násilí
- Fyzické dopady po ukončení domácího násilí
- Hudba jako copingová strategie
- Hudba jako zdroj resilience
- Vnitřní motivace pro účast na muzikoterapii
- Sociální faktor výběru muzikoterapie
- Přínos muzikoterapeutických bloků

6.1 Rodina

(Kódy: rodinné vzorce, rodinné vztahy, vztah k otci)

Jak důležitou roli hraje rodina v našem životě? V této kategorii autorku zajímalo, jak prožily informantky dětství, jaká byla jejich rodina, v jakém prostředí vyrůstaly, a především jaké vypadaly vztahy v jejich rodinách.

Z toho, co jí rodina předala a co jí z předaného zůstalo, vzpomíná na dětství (I5) takto: „*U nás doma se nikdy neprojevovaly city. Nikdy jsme si neříkali mám tě rád nebo jsme nemluvili o pocitech, o tom, že nás něco trápí. Ani rodiče k nám žádný city neprojevovaly nebo emoce. Bylo to všechno hrozně prázdný. Brečet se mohlo, jenom pokud Česko prohrálo zápas, ale to byl spíš řev. Víím, že jsem tím jako dítě hodně strádala, ale chtěla jsem, aby mě rodiče měli rádi jako ostatní děti. Přinesla jsem třeba obrázek ze školy s přáníčkem, že mám mámu ráda, a ona se zeptala, jestli jsem za to dostala jedničku, a pak ho hodila do kamen. Rodiče tohle prostě neuměli. Za to uměli hodně dobře kritizovat. Tak jsem se naučila velký sebekritice, která mi zůstala dodneška.*“

Rozhovor také směřoval k bolestným vzpomínkám z dětství k otci, již působil jako negativní vzor ve vztahu s matkou nebo k informantkám jako dcerám. Jak říká (I2), jejíž rodiče se rozvedli a která teď vnímá různé odstíny vztahu se svým otcem takto: *„Oni (rodiče – pozn. autorky) se k sobě vůbec nehodí, ty dva lidi k sobě prostě nikdy nepatřili a ani nepatří. Nechápu, co jim to přeplo. Neměli se k sobě, ani neměli žádný takový to napojení, to jsem fakt nevnímala. Vnímám, že to, co mi nedával táta, i když jsem vděčná, že ho mám, mi dává spíš ten přítel, jako v roli toho druhého táty. Přála bych si mít s mým tátou takovej vztah, my spolu fakt sotva mluvíme a komunikace je na bodu mrazu. Vnímám, že teď v tom posledním vztahu mě hodně přitahovali ty věci, který nedělal můj táta. Že prostě partner tu pro mě byl a pomáhal se vším a táta to tam nikdy neměl.“*

Další informantka (I3) během rozhovoru poukázala na negativní otcův postoj k rodině i k ní samotné těmito slovy: *„No a táta... O něm ani nevím, co říct. Za mlada byl hudebník, teď už tolik není, a pak byl ředitelem jedný velký spolčenosti. Vždycky mu záleželo nejvíc na majetku, slávě, hudbě a na penězích, o nic jinýho nešlo. Rodinný typ opravdu nebyl. No a taky nesnášel tlustý holky, takže v dětství nesnášel mě, a ještě víc za to, že jsem byla hudební antitalent.“*

6.2 Vztahové dynamiky a historie

(Kódy: zesilování kontroly partnerem, varovné signály, cyklus domácího násilí)

Domácí násilí je specifické pro svůj rychlý nástup. Vše jde až příliš hladce v oparu vize dokonalého vztahu, a to především na jeho začátku. Jak popisuje (I2): *„On mě velmi rychle seznámil se svojí rodinou a říkala jsem si, že to je super, že znám lidi, co jsou ve vztahu a ani po roce neznají rodinu. To mi zas přijde zvláštní. No a ta rodina, ta taky hrozně moc řekne a já jsem je znala fakt brzy a všichni mě vzali mezi sebe. Já jsem v nich měla hroznou oporu, pomalu větší, jak ve svojí rodině, a na to úplně taky nezapomenu. Ten první rok byl nádhernej. Já jsem byla v takový euforii. My jsme si fakt rozuměli po všech stránkách. Připadal mi, že umí naslouchat, že je citlivej, empatickej, a to se mi moc u partnerů nestávalo. On fakt dokázal naplnit všechny moje potřeby, měli jsme strašně společných koníčků a zážitků, všechno jsme podnikali spolu a velmi rychle jsme spolu začali bydlet.“*

Varovné signály někdo může mnohokrát přehlížet v důsledku velkého zamilování, ale přesto lze, jak popisuje dále (I2), všimnout prvních známek kontroly a pochybování ze své strany, zda se jedná ve vztahu o zdravé jednání partnera: *„Nejhorší bylo, když jsem jela na dovolenou*

s kamarádkama. To jsem byla bombardovaná zprávama a volal mi nesmyslně mockrát. A to jsem ho informovala pomalu o každým kroku. Nejsem taková, že bych odhodila telefon a nenapsala mu vůbec. Já ráda zavolám, ale když jsem byla na dovolený, tak jsem prostě nechtěla bejt přilepená k telefonu. On byl ale najednou neklidnej, protože ztratil kontrolu, a nevěděl najednou, co dělám. Očividně mi vůbec nevěřil. Vnímala jsem tam i upozornění zvenčí od kamarádek. Jedna kamarádka se mě zeptala, jestli mě tak hrozně miluje, nebo proč mě tak nahání? Tak jsem si poprví uvědomila, že mi v tomhle není úplně dobře.“

Dalším charakteristickým znakem pro domácí násilí je cyklus, který se mění v různých fázích. Násilní partneři často používají výmluvy a využívají náročné situace chování jako omluvu pro své. Tuto situaci popisuje (I1): *„Pak přišel, jako by ho zase někdo vyměnil zpátky. Dal mi na tu ránu led, ošetřil mi to, omlouval se a dokonce uklidil, co nadělal. Řekl mi, že ho vyhodili. Měl strach, že neví, jak to finančně zvládneme, že si musí najít jinou práci. Chápala jsem to a dokonce jsem řekla, že bych reagovala stejně, což byl nesmysl, já bych tohle neudělala. Úplně ta samá situace následovala za pár týdnů, kdy dělal na černo, a ty peníze mu nedali. Místo popelníku letěla židle, který jsem uhnula, a to ho vytočilo ještě víc. Chytil mě za vlasy a praštil se mnou o zeď. Křičel, nadával, vybíjel si to na mě. Připadala jsem si jak mičuda. Takhle to pokračovalo ještě pár měsíců, než si našel normální práci, a já doufala, že když teď pracuje zase to bude dobrý. Bylo to ale stejný. Byl to můj milující manžel a mlátič v jednom.“*

6.3 Psychické dopady na oběť po ukončení

(Kódy: nízké sebevědomí, úzkosti a deprese)

Opuštění násilného partnera bohužel nekončí a mnohokrát může mít tvrdou dohru, a to i v podobě změny psychického stavu oběti, jak uvádí (I3): *„Pochopitelně jsem začala chodit k psychiatrovi a doktorům, měla jsem hrozný stavy úzkosti a deprese. Pořád jsem měla pocit, že ho někde vidím. Byly to paranoidní stavy.“*

O nízkém sebevědomí po ukončení vztahu také hovořila (I2): *„Já jsem hlavně chtěla, aby moji nejbližší lidi byli v bezpečí. Kompletně jsem ukončila kontakt, sbalila jsem mu jeho věci, který jsme mu nechali za tou bránou baráku, ze kterýho mě vykopla jeho máma. Problém byl, že se mi nedařilo zpracovat, co se stalo. Pořád jsem si připadala jako ta nula.“*

I po ukončení vztahu může oběť ještě čekat další nepříjemnosti, a to v podobě vydírání skrze potomky, jak nelehce popisuje (I5): *„Najednou to byl perfektní táta. Soudu jsem napsala*

zprávu, kde jsem ze zoufalosti prosila, ať mu ho nedávají. Řekla jsem jim, co jsem zažila, i to, jak reagoval na těhotenství. Absolutně jsem nechápala, že tak najednou chce být skvělejší táta. Malej mu byl ukradenej, chtěl mě přes něj jenom vydírat, jak to bylo celou mateřskou.“

6.4 Fyzické dopady na oběť po ukončení vztahu

(Kódy: spánkové poruchy, modřiny, popáleniny)

Ne všechny rány se po fyzických napadeních uzdraví natolik, aby nebyly vidět a které by pak nepřipomínaly nepříjemnou zkušenost, jak sdílí při rozhovoru (I1): *„Pokud jsem měla něco na obličej, tak líčení dokázalo udělat zázraky. To byste koukala, co všechno se dá schovat. Ted' už věci neschovávám, naštěstí většina už zmizela. Ale třeba tenhle flek na ruce, ten mám taky od něj, a jizvu na čele taky. No a o nohách..., to nestojí ani za řeč. Zbavíte se něčeho, a stejně to na vás zanechá stopy. No a to, co jsem měla po těle, se dalo zakrejt oblečením, dokonce i v létě, když byly hrozný vedra, jsem byla nabalená jak Eskymák. Ted' teda musím nosím dlouhý sukně, což jsem před tím nemohla.“*

Další potíží, která může nastat, jsou poruchy spánku, které mají pochopitelně velký vliv na fyzickou stránku a energii organismu, ale i na psychický stav. Pro přiblížení je zmíněna výpověď (I5): *„Když jsem opustila manžela, tak jsem se snažila zůstat statečná kvůli našemu klukovi. Jenomže všechno se mi vracelo. Ty příjemný věci, ale hlavně ty nepříjemný. Nemohla jsem pořádně spát, soustředit se a pořád mi hlavou běžely všechny ty věci, co mi dělal. Tak jsem vyhledala psychiatra a začala jsem brát silný prášky na spaní.“*

6.5 Hudba, jako copingová strategie

(Pocit klidu, hudba jako vzpomínka, regulace emocí, hudba jako nalezení síly)

Hudba v nás může vyvolat vzpomínky stejně jako vůně. A mít hudbu spojenou s lidmi, může být jedním ze způsobů, jak s nimi zůstat „v kontaktu“ i třeba v situacích, kdy již nežijí. Svoou zkušenost popisuje (I1) takto: *„Tak za mě je hudba spíš vzpomínková věc. Písničky a kapely, co poslouchali rodiče, o kterých mi řekla teta, to jsem měla alespoň nějaký pocit, že jsem s nima. Představovala jsem si je v tom autě a napadlo mě, jestli třeba poslouchali zrovna nějakou tu jejich písničku, než umřeli. Jestli se na sebe dívali, zpívali spolu. A z vyprávění taky vím, že mi zpíval táta prej nahlas a hodně falešně.“*

Hudba je také skvělou strategií a prostředkem pro regulaci a zvládnutí situace, jak uvádí (I2): *„Tu velkou roli pro mě hudba má hlavně proto, že mě uklidňuje. Když jsem ve stresu, když něco nezvládám, když potřebuju usnout... Prostě ta hudba je pro mě taková základní potřeba.“*

6.6 Hudba jako zdroj resilience

(Kódy: inspirace, proces uzdravení, motivace)

Hudba je typická pro své žánry, ve kterých si každý z nás může najít ten svůj. To, co s námi daný žánr dělá a jakou emoci nám přináší, má působí na naše vnitřní prožívání. Ukázkou toho jsou slova (I5): *„Jak jsem vyrůstala v bezemocionální rodině, tak vážná hudba mě vždycky dojímal. Všechna, a to mi stačí se na to jenom dívat. Když jdu na koncert mám husí kůži po celém těle a v očích slzy. Nevím proč, prostě pro mě je silná. Hlavně cokoliv jsem chtěla, mohla jsem si zahrát na klavír, a i když už nebyl koncert, tak jsem se k tomu mohla vrátit a znovu to prožít, i když už to nebylo ono.“*

Hudba umí motivovat ke zvýšení fyzického výkonu a pohybu obecně, má přínosný vliv na psychiku i zdravotní stav. Dokáže melodií povzbudit i dovést ke klidu. Pro další informantku měla hudba v životě zvláštní roli v době uzdravování (I3): *„To, co mi ale pomohlo zvládat líp moje stavy, byl sport. K volejbalu jsem se sice nevrátila, ale začala jsem běhat a hrát tenis. To mě bavilo. No jenže u sportu hudba dělá hodně, tak jsem začala poslouchat silný ženský hlasy. Jako Adele, Pink nebo Rihannu, která si prošla ve svojí kariéře něčím podobným. Postupně jsem se k hudbě zase dostávala. Líbí se mi, jak je rozmanitá, a i když nerada tak, budu citovat mého bývalého partnera, že ta hudba je tady pro každého.“*

Síla hudby spočívá v melodii, slovech a celkové skladbě. Ne nadarmo se říká: *„Když to neumíš říct, tak to zazpívej.“* Již od pradávna lidé vyjadřují hudbou své myšlenky, pocity, lásku a prožitky a dávají tak šanci druhým pocítit totéž prostřednictvím svých textů. Tuto myšlenku sdílí i (I4): *„Později jsem měla ráda Coldplay a jejich silný texty, který jsem měla opsaný a pověšený v pokoji. V jedné písničce mají text, který říká: ‚Jsi se mnou, kamkoliv jdu, a to světlo, co jsi zanechala, bude navždy zářit.‘ Což pro mě znamenalo, že lidi, který mi prošli životem, nemůžu vymazat, to nejsou zprávy v telefonu. A že nenechali jenom to špatný. Když poslouchám hudbu, tak je pro mě hodně důležitý text. Díky tomu vím, že ta písnička není jenom melodie, ale i něco víc.“*

6.7 Vnitřní motivace pro účast na muzikoterapii

(Kódy: vnímání hudby jako léčebný prostředek, otevřenost k nové metodě, zájem)

Cesta, jak se uzdravit, může vést skrz odbornou pomoc, blízké přátele nebo nové koníčky. V těžkých situacích, pokud opravdu chceme pracovat na uzdravení nebo alespoň na zpracování tématu, je možné nejlépe zjistit, co skutečně funguje. Jak naše tělo reaguje, jestli máme absolvování určitého podnětu, např. terapie, lepší pocit, jestli se zlepšují psychický stav. Někdy to ale, než zjistíme, co by mohlo pomoci nebo o co se alespoň opřít, chvíli trvá. Pro výzkum bylo důležité zjistit, co informantky motivovalo pro výběr muzikoterapie. Jedna z odpovědí, konkrétně (I1), zněla takto: „*Hledala jsem nějakou cestu, jak to ze sebe setřást. Víte, je úplně jedno, že se mi zahojí rány. Věděla, že to ze sebe potřebuju dostat, a po odchodu mi začaly krutý deprese, tak jsem brala prášky, ale stejně ten pocit zůstával. Jako něco, co prostě chcete dostat ven, ale nemůžete.*“

Informantku (I4) muzikoterapie příjemně překvapila: „*Já jsem byla tou hudbou nepolíbená, vůbec jsem nevěděla, že je taková možnost. Že je hudba nějaká forma terapie, která mi může pomáhat. Já jsem se tam našla. Já jsem řekla to, co většina, že na to nechci být sama a že zkouším hudbu jako způsob, jak to zvládnout. Teď bych řekla to, co na konci, že jsem přišla proto, abych dokázala líp zpracovat všechnen ten dosavadní život.*“

6.8 Sociální faktor výběru muzikoterapie

(Kódy: snížení pocitu osamělosti, navázání kontaktů, pocit sounáležitosti)

Velkou pomocí pro zvládnutí obtížných životních situací je sounáležitost. Vědomí, že to, co nás v životě trápí, zažili či prožívají i další lidé, a že na to nejsme sami. Že můžeme otevřeně sdílet prožité s někým, kdo ví, jak se cítíme, a chápe, to co jsme prožili. Blíže pocit sounáležitosti popisuje informantka (I1): „*Asi jsme všechny byly ustrašený, a to bylo prima v tom, že jsem věděla, že nejsem jediná. Mně asi nejvíc pomohlo to, že jsem zjistila, že mám taky nějakou sílu. Naplno bubnovat, zařvat si a že i když jsem ty nohy měla takový pomlácený, tak s nima pořád dokážu tancovat. Zase je mi prostě veselo a do zpěvu a muzikoterapie tomu hodně přispěla. Taková jsem prostě byla před tím a taková už chci být i pro svoje děti. Ale hlavně kvůli těm rodičům. Dřív na mě zvonili sousedi, protože mě manžel bil, teď na mě zvoní, protože biju já do bubnů.*“

Za neméně důležité jsou pro výzkum považovány rovněž odpovědi přibližující sounáležitost skupiny a snižující se pocit samoty a možnost sdílení zcela otevřeně. Takto se např. vyjádřila informantka (I3): *„Největší přínos byl asi v tom, že jsem byla mezi ženama, který sdílely stejný pocity, co jsem měla já. Nepřipadala jsem si už tak hloupá, a hlavně tak strašně osamělá. Měla jsem pocit, že se nikdo neporovnáváme, v čem to kdo měl těžší nebo horší.“*

Podobný pocit sdílí i (I5): *„Uvědomila jsem si, že nejsem sama. Že je nás desítky. Co desítky! Tisíce žen, který tohle zažívají. Taky jsem se poprvé necejtila ponižovaná v ženském kolektivu. Na bruslení, v práci někdy i mezi učitelkama jsem byla terčem posměchu, tady jsem takovej dojem neměla. Všechny jsme si sedly, smály se spolu, brečely a občas byly jak děti na hřišti. Mohla jsem mluvit o tom, co se mi stalo, co mi dělal manžel, a ony věděly, jaký to je. Holky byly prostě super, nestává se, že potkáte takový silný ženský, který by vám rozuměly a neodsuzovaly vás, na jednom místě.“*

6.9 Přínos muzikoterapeutických bloků

(Kódy: pozitivní pocity, snížení stresu, pocit uvolnění, umožnění si zpracovat vnitřní prožitky)

Při výzkumu bylo zjištěno mnoho klíčových přínosů muzikoterapie, které ženám, jež prožili domácí násilí, pomohly zvládnout psychickou rozkolísanost a navrátit jim sebevědomí. Byly to v prvé řadě pozitivní pocity, které hudba přirozeně přináší, jak se svěřila informantka (I1): *„Po dlouhý době jsem se smála tak, až mi tekli slzy, to se dlouho nepovedlo.“*

Podobně se vyjadřuje také dotazovaná (I2): *„Na tom konci jsem ze sebe vypustila hodně věcí a spadla ze mě taková ta tíha, co zůstávala po tom vztahu. To bych řekla, že mi pomohlo asi nejvíc. Nejradši ale teda vzpomínám na ‚džungli‘, ta byla skvělá. To jsem ze sebe dostalo i to, co tam nebylo. Nejvtipnější bylo, jak jsme se tam všechny uvolnily a užívaly si prostředí džungle a celou tu hudbu a šílený zvuky. Já pak jela tím trapným, tichým MHD, kde spolu lidi ani nemluví. Všichni koukaj do telefonů a jsou v tý svojí bublině. Hrozně jsem si přála potkat nějaký dav, třeba fanoušků fotbalu, abych si ještě jednou tu ‚džungli‘ prožila.“*

Přínos muzikoterapeutických bloků byly zkoumány při sdílení zkušeností ve skupině a při hledání postojů k sama k sobě. Takto otevřeně je popisuje informantka (I4): *„Já vidím přínos nejvíc v tom pochopení. Konečně jsem nebyla jenom oběť nebo vnímaná jenom jako ta, co měla přítele feťáka, kterej jí mlátil. Tady jsem mluvila o sobě, o svém životě a nikdo na mě nekoukal skrz prsty nebo s přehnaným soucitem, protože by nevěděl, co říct. Dokonce jsme si z některých*

situací uměly dělat i srandu. Kdybyste to vyprávěla normálnímu člověku, tak by radši koukal do země. Styděla jsem se mluvit o tom všem, co se stalo, a tady to najednou prostě šlo.“

Zkoumáno bylo rovněž to, jak muzikoterapeutické bloky ovlivnily prožívání hudby dotazovaných. Informantka (I3) k tomu řekla: *„Přínos vidím v tom, jak jsem se naučila dívat na hudbu jinak a že už mi nebylo tolik nepříjemný slyšet určitý zvuky nebo vzít do ruky hudební nástroj. Nástroje v hudebních školách maj nějaký řád a pravidla, jak na ně hrát. Když na ně nebudete hrát dobře, tak to bude znít hrozně. Jenže tady není jedinej nástroj, na kterej by šlo hrát špatně. Jakejkoliv pohyb, třeba jenom prstama do něj ťuknout, znělo prostě správně. Vždycky všechno, o cokoliv jsem se snažila, abych se podobala ségrám, abych se zavděčila tátovi, bylo špatně. Tady jsem ale takovej pocit neměla a mohla jsem tím vlastně vyjádřit sebe.“*

7 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – PRÁCE MUZIKOTERAPEUTKY

Další část práce se zaměřuje na získání dat z rozhovoru s muzikoterapeutkou. Její odpovědi jsou v záznamu označeny zkratkou MT. Rozhovor je přeložen z anglického originálního přepisu do češtiny. Na základě získaných odpovědí na výzkumné otázky byly vytvořeny tyto kategorie:

- **Léčebné účinky**
- **Hudební techniky**
- **Výhody muzikoterapie při práci s obětmi**

7.1 Léčebné účinky

(Kódy: pozitivní vliv hudby na psychiku, vliv hudby na klienty)

MT již dlouhodobě pracuje v této oblasti při své klinické praxi a jako hlavní přínosy muzikoterapie neohledně na druh klienta uvádí toto: „*Přínosy pozoruji podle cílů stanovených pro každý jednotlivý případ. Tyto benefity se projevují ve fyzické, emocionální, mentální, sociální a kognitivní oblasti. Obecně vždy dochází ke zlepšení v oblastech jako je pozornost, komunikace, paměť, kreativita, sebedůvěra, sebevědomí, socializace a další.*“

MT dále pak také spatřuje za pozoruhodné následující: „*Ve své klinické praxi jsem si všimla, že jednou z největších výhod muzikoterapie je neverbální komunikace. Například prostřednictvím hudebních improvizací můžeme získat informace o klientovi na emocionální a kognitivní úrovni, i když nepoužívá žádný typ verbálního jazyka.*“

7.2 Hudební techniky

(Kódy: cílené zaměření, metody)

Na dotaz, jaké jsou cíle při práci s oběťmi domácího násilí, odpověděla MT takto: „*V muzikoterapii se cíle primárně zaměřují na práci s emocemi, strachy a vnitřním obsahem, stejně jako na posílení sebevědomí a snížení úzkosti.*“

Metody v muzikoterapii při individuální práci s klientem, např. při přímé práci s písněmi klientů, MT specifikuje takto: „*Pracuji také s písněmi, které jsou součástí klientovi hudební kultury a historie, jako se způsobem, jak znovu získat vlastní identitu. Také mohu pracovat se*

skládáním vlastních skladeb, kde klient může vyprávět o své historii nebo budoucích plánech. Obecně se dá říct, že jejich vlastní skladby pro ně mají mnoho symbolismu a významu. Hodně pracuji s hudební improvizací, kde má klient svobodu se vyjádřit. Prostřednictvím klientových improvizací a hudebního projevu mohu posoudit jeho duševní zdraví, emoce, a dokonce i osobnost.“

7.3 Výhody muzikoterapie při práci s obětí domácího násilí

(Kódy: možnost zpracování traumatu, práce s psychikou)

Z rozhovoru s MT bylo zaznamenáno mnoho přínosů, které muzikoterapie přináší při práci s psychikou obětí domácího násilí. MT se při své práci nejvíce zaměřuje na znovuzískání sebevědomí klientek, které je po prožitém násilí velmi oslabené. Svůj postup upřesňuje MT slovy: *„Mým cílem je obecně usilovat o posílení těchto žen, posílit jejich sebevědomí a pomoci jim získat nástroje, aby se vyhnuly opakování stejné historie. Je totiž velmi běžné, že ženy s historií domácího násilí opakují vzorce vztahů s muži stejných charakteristik.“*

Jako dominantní emoci u obětí MT označila hněv. Zlost i vztek jsou dle ní emoce, na kterých je potřeba pracovat: *„Při práci s oběťmi domácího násilí se často musíme před zaměřením na sebevědomí nejprve soustředit na práci s hněvem. Katarzní aktivity obvykle používají perkusní nástroje a hlas, ty mohou pomoci uvolnit vnitřní napětí.“*

Za přínosné pro výzkum je možné považovat příklad z praxe, kdy MT hovořila o práci muzikoterapie ve spolupráci s odborníky. *„Měla jsem případ klientky, která tvrdila, že byla obětí obchodování s lidmi a že se to stalo v jiné zemi. Faktem je, že během muzikoterapeutických sezení, kdykoliv jsme improvizovali s nějakým odkazem na tuto zemi, se klientka projevovala pozitivně, organizovaně a šťastně. Mohlo jít o případ popření traumatu, ale jelikož v psychoterapii verbalizovala vše, co se stalo, nejednalo se o popření. Takže při výměně informací s psychologem jsme zjistili, že máme naprosto protichůdné výpovědi, a já jsem si pomyslela, že by mohla lhát a ve skutečnosti nebýt obětí obchodování s lidmi. Jen jsem vyčkala na další vývoj.“*

Na tomto případu bylo zajímavé, že na základě individuální práce s klientkou a posudku dalšího odborníka MT odhalila následující: *„Protože případ obchodování s lidmi zahrnuje mnoho lidí, odborníků z mnoha oblastí a policii z obou zúčastněných zemí, klientka si uvědomila, že už ten příběh nemůže dlouho udržet. Ve skutečnosti žila v jiné zemi a chtěla se vrátit do České*

republiky. A to z finančních důvodů. A protože nebyla obětí domácího násilí, jelikož neměla partnera, vymyslela si, že je obětí obchodování s lidmi.“

8 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit přínosy muzikoterapie pro ženy, které zažily domácí násilí, a zda má muzikoterapie na jejich psychický stav pozitivní vliv.

VO1: Jaké situace a životní události vedly k tomu, že se z informantek staly oběti domácího násilí?

První otázka mapovala dětství informantek, zabývala se rodinou, rodinnými vztahy a vztahem informantek k otci. Z odpovědí informantek vyplynulo, že rodina v případě budování jejich sebevědomí sehrála velkou roli a ovlivnila dosavadní život.

Dále většina informantek popisovala svůj vztah k otci jako zcela chybějící nebo nedostatečný. A že právě tento vztah byl dominujícím prvkem při výběru partnera nebo důvodem pro opakující se vzorce chování. Tento chybějící vztah byl důvodem pro hledání jakési kompenzace tohoto vztahu, kterou našly u životního partnera. Ten jim prokazoval alespoň ze začátku vztahu lásku muže, kterou dosud nepoznaly. Například informantka (I5) situaci popisuje takto: *„Dával mi všechnu tu lásku, kterou jsem nikdy nedostala. Jako od chlapa, a ještě k tomu hokejisty, jsem od něj čekala, to co jsem znala od táty. Na začátku se ale zdálo všechno jinak.“* S velkou láskou, kterou jim partner projevoval, vzniklo silné pouto a pocity sebevědomí, bezpečí, které v některých případech vedlo u dotazovaných k citové závislosti na partnerovi. Za podstatné považuje autorka zmínit, že to není pouze rodina informantek, která by měla vliv na vznik domácího násilí, ale také rodinné zázemí partnera nebo jeho předešlé zkušenosti i způsob, jakým řeší konflikty. Jak uvádí (I2), v konečné situaci, kdy opustila partnera, byla napadena jeho matkou. *„Ačkoliv to bylo hrozný a nikomu to nepřeju zažít, mě to neskutečně probudilo. Viděla jsem jeho, jak všechno hystericky potřebuje řešit násilím. To jsem došla k tomu přesvědčení, že krev není voda a že geny neoklameme. Já jsem jí nic neudělala a celou dobu jsme spolu vycházely dobře. A najednou jsem viděla, jak ten vzorec toho násilí má prostě v tý rodině.“*

Další otázka směřovala přímo k násilnému partnerství, tedy na důvody tolerance násilného chování a následné setrvávání ve vztahu. U většiny informantek šlo o cyklus domácího násilí, ze kterého pro ně nebylo možné odejít. Oběti zkrátka chtěly věřit, že se partner změní, že když se podřídí jeho rozkazům a přáním, že se situace zlepší. Při rozhovorech často sdílely podobnou myšlenku: *„Až... si najde práci/začne chodit k psychologu/přestane brát drogy apod., situace se zlepší.“* Pro cyklus ale není typické, že by se situace zlepšila, nýbrž opakování stejného chování v tzv. „začarovaném kruhu“, ve kterém se vztah neustále točí se střídajícími se fázemi

klidu a agrese ze strany partnera v podobě lásky a nenávisti jako často obrácené mince. I přes kruté situace se ať už ze strachu z opuštění, nebo lásky rozhodly s partnerem zůstat, a to dokud nenastala hraniční situace, kdy byly např. ohroženy na životě, a došlo k finálnímu opuštění. Nicméně (I4) uvádí že k partnerovi natolik přilnula, že mu odpouštěla i agresivitu, napadání a drogovou závislost. To vše ve víře, že se situace zlepší. K tomu (I4) říká: *„Já jsem odešla několikrát. Vážně mockrát, ale vrátila jsem se, protože neustále opakoval, že bez drog dokázal být jenom díky mně. Navíc jsem neměla moc kam jít.“* Pro ženy, které slepě věří v lepší zítřky u chování násilného partnera, ale ty se nedostavují, je pak jedinou záchranou situace tak krajní, že strach ze smrti je přiměje odejít. Nebo dají na radu svého blízkého okolí.

VO2: Jaké dopady mělo prožití domácího násilí ze strany partnera na psychický nebo fyzický stav informantek?

Tato otázka zkoumala psychické a fyzické stavy informantek po ukončení vztahu. Dále se také soustředila na pomoc, ať už ze strany odborníků nebo blízkého okolí. Tu informantky vyhledaly nebo jim byla nabídnuta.

Je téměř nemožné, aby se domácí násilí obešlo bez dopadů na jakoukoliv lidskou stránku. Nejčastěji je uváděn pocit sníženého sebevědomí, čemuž se při konstantním ponižování nedá divit. Co se týče psychického zdraví, dvě z pěti informantek sdílejí při rozhovoru zkušenost, že se potýkaly s depresemi. Jak uvedla (I1): *„Ty deprese a pocit, že jsem totálně k ničemu mě skoro zničily. Už jsem si nepřidala jako ta sebevědomá holka na zastávce, ale jako sračka.“*

Co se týče fyzických dopadů, jedna z informantek zmiňuje posttraumatickou stresovou poruchu a poruchy spánku s následnou potřebou užíváním léčiv. (I5) popisuje svůj stav následovně: *„Nemohla jsem pořádně spát, soustředit se a pořád mi hlavou běžely všechny ty věci, co mi dělal. Tak jsem vyhledala psychiatra a začala jsem brát silný prášky na spaní. Psychiatr mi řekl, že mám PTSD, což nebyla hudební skupina, jak jsem zjistila.“*

Z fyzických dopadů jsou u většiny informantek nejčastěji jmenovány zbylé jizvy nebo ranky po zraněních. Jak uvádí v příkladu (I2): *„Měla jsem modřiny i otlaky a tohle je moment, kdy jsem se rozhodla vyhledat pomoc.“*

VO3: Jaký vztah mají informantky k hudbě?

V prvé řadě je nutno říci, že vztah k hudbě není podmínkou pro účast na muzikoterapii, ale může být součástí motivace, proč oběti zvolily právě muzikoterapii. Otázka výzkumu objasnila, jaký vztah k hudbě oběti domácího násilí mají – ať už z dětství nebo se vztahují k příjemným vzpomínkám. Některé písně však vyvolávají stavy úzkosti, neboť obětem připomínají násilné chování, jak uvádí (I4): „*V dětství to byla písnička Dancing Queen, mámy oblíbená. Ale tím, že mi ji připomíná a já se k těm vzpomínkám nerada vracím, tak mám takovej úzkostnej pocit, když ji slyším. Přitom jsou to jedny z nejvíc pozitivních písniček.*“ Jak bylo zmíněno, hudba slouží rovněž jako motivace pro určité činnosti, sportu či pohybu jako takového.

VO4: Co vedlo informantky k volbě muzikoterapie?

Z této výzkumné otázky vyplynulo, že muzikoterapie byla jakousi další formou pro zvládnání prožitého domácího násilí. Také prostředkem k uvolnění, možnosti práce s tělem a s vnitřním prožíváním.

Dalším přínosným zjištěním je, že zvolit si účast na muzikoterapeutických blocích pro některé znamenalo naději, že na svou situaci nebudou samy a budou ji moci sdílet s někým, s kým nenabydou dojmu, že jsou odsuzovány, jak uvádí (I4): „*Já jsem si hrozně přála mluvit s někým, kdo zažil něco, co já. Kdo by mi řekl, že jsem za to nemohla, že to nebyla moje vina. I když jsem kontaktovala moje kamarádky, který znaly partnera a který nechápaly, že mluvím o stejné osobě, kterou znají. I když pořád vím, že jsem měla odejít. Jenom nikdo nechápal, proč to bylo tak strašně těžký. Byla jsem neskutečně sama. Odpovídat pořád na otázku, proč jsem jako neodešla, že se tohle nemuselo vůbec stát, mi přišlo ponižující.*“

VO5: Jaká pozitiva pro informantky měly muzikoterapeutické bloky?

Tato otázka se soustředila na vliv muzikoterapie na psychiku informantek a také na sociální rovinu toho, jaké pozitiva vnímají informantky v tom, že absolvovaly muzikoterapii s ženami, které si také prošly domácím násilím. Výsledným zjištěním je pozitivní vliv psychické rozpoložení v podobě zklidnění, zvýšení sebevědomí a pocit sounáležitosti.

Nejvíce odpovědi rezonovaly v názoru, že muzikoterapeutické bloky přinášely sdílení a odbourání pocitu samoty. Například (I1) říká o muzikoterapii, tedy o tom, co bylo

nejpřínosnější: „*To, že to můžu sdílet s někým, kdo to zažil. Taky mi připadalo ze začátku, jak kdybychom byli na skupině alkoholiků. Ale pak to bylo hrozně prima. I když to nejhorší bylo za mnou, tak jsem si pořád připadala jak odpad. Doufala jsem, že na to všechno nebudu sama, protože víc vás prostě pochopí ten, kdo to taky zažil. Což se vlastně stalo, a došlo mi, že s tím jde fakt nějak pracovat, že s tím nemusím žít až do konce života.*“

Ve výzkumu byly informantky dotazovány na to, jaké rozdíly vnímají na začátku bloků a po jejich skončení. Zde je vhodné uvést výpověď informantky (I4): „*Na začátku jsem byla takový kuřátko. Byla to nová skupina a nikdo z těch žen nevypadal na to, že by si prošly domácím násilím. Když jsem prvně viděla vás, myslela jsem si, že je tu jedna z nás omylem. Vy jste byla hroznej živel. Rozdíl vnímám v tom, že jsem se bála dalšího odsouzení. Že tu budou ostatní, jak ty doktoři v nemocnici. Tak jsem byla opatrnější, ale ta opatrnost šla rychle k čertu. Obzvlášť po těch všech aktivitách. Na začátku jste se nás vlastně ptaly, co nás sem přivedlo. Já jsem řekla to, co většina. Že na to nechci být sama a že zkusím hudbu jako způsob, jak to zvládnout. Ted' bych řekla to, co na konci. Že jsem přišla proto, abych dokázala líp zpracovat všechnen ten dosavadní život.*“

Interpretace výsledků výzkumného šetření s muzikoterapeutkou

V této části výzkumu bylo mapováno, jaké skutečné přínosy má muzikoterapie pro klienty, jak vypadá individuální práce s klientkami a jaké jsou cíle muzikoterapie, respektive muzikoterapeutky, nebo její zaměření.

VO1: Jaké přínosy má pro klienty dle muzikoterapeutky terapie hudbou?

Oslovená muzikoterapeutka (označovaná dále jako MT) je zkušená odbornice v mnoha oblastech a muzikoterapii profesionálně vykonává osmnáct let. Při své práci s klienty vyzdvihuje pozitivní vlivy ve fyzické, emocionální, mentální, sociální a kognitivní oblasti, a to podle cílů stanovených pro každý jednotlivý případ.

Za důležité považuje MT výběr nástrojů a uspořádání terapeutického prostředí vždy podle klientovi nebo skupiny. Běžné je také přizpůsobení nástrojů podle schopností klienta nebo příprava konkrétního nástroje pro specifický účel.

Dále uvádí jako jednu z největších výhod muzikoterapie neverbální komunikaci. Prostřednictvím hudebních improvizací může získat informace o klientovi na emocionální a kognitivní úrovni, i když nepoužívá žádný typ verbálního jazyka.

VO2: Jaké jsou cíle a možnosti muzikoterapeutické práce s oběťmi domácího násilí?

MT Paula Nosari uvedla, že primárním cílem při práci s ženami se při muzikoterapii zaměřuje na práci s emocemi, strachy a vnitřním obsahem, na posílení sebevědomí a snížení úzkosti. Jejím cílem obecně je usilovat o posílení těchto žen a pomoci jim získat nástroje, aby podobné situace již neopakovaly,

Zajímavá je specifická přístup MT, díky které může prostřednictvím hudby lépe klienta poznat. Zdůrazňuje práci s hněvem, než začne práce na sebevědomí. Dále uvádí katarzní aktivity, používání perkusního nástroje a hlasu, které mohou pomoci uvolnit vnitřní napětí. Pro práci s katarzí je však nutná zkušenost. *„Obecně platí, že po výbuchu hněvu začnou klienti plakat, a poté přichází úleva, ale terapeut musí vědět, jak pracovat s takovým klientem.“* Za přínosné považuje hudební improvizaci, kde má klient svobodu se vyjádřit. Prostřednictvím klientových improvizací a hudebního projevu může posoudit jeho duševní zdraví, emoce a osobnost.

VO3: V čem spatřuje muzikoterapeutka největší výhody u způsobu své práce s oběťmi domácího násilí?

U této odpovědi MT uvedla příklad z praxe, kdy potvrzuje souvislost hudby a s jejím užitím při práci s našimi emocemi, v čemž spatřuje přínosnou hodnotu. Také hovoří o přizpůsobení hudby klientovi pro hlubší poznání jeho samého a lepší práci s jeho prožitky. Vnímá, že neexistuje žádná společná hudba, ale že každá klientka si vybírá hudbu podle své kultury, osobního vkusu a hudební historie. *„Čeho si však všímám, je zrychlení rytmu a někdy i jeho dezorganizace v závislosti na konkrétním případě. Obecně to souvisí s úzkostí a vnitřní emoční dezorganizací.“*

MT se osvědčila kreativní terapie jako způsob identifikace skutečného stavu oběti. Dle MT mohou slovy klienti někdy říkat nepravdy, byť jen na chvíli a ne vždy, ale v kreativních terapiích, jako je muzikoterapie, kde se projevují bez racionalizace, lidé lhát nemohou. To je dobrý příklad toho, jak můžeme provádět různé typy posouzení.

9 DISKUSE

Výzkumem bylo zjištěno, že muzikoterapie má pro člověka mnoho pozitivních přínosů, a to nejen na psychiku. Výzkum také potvrdil důležitost sounáležitosti při hudbě. Jak uvádí Jaroslava Zeleiová v knize *Muzikoterapie*, klient je jedinečnou osobností v terapii a vstupuje spolu s terapeutem do jedinečného terapeutického vztahu. Často přichází do terapie bez dostatku odvahy k tomu něco změnit a tuto roli přenechává na terapeutovi.⁷⁷ Terapeut, stejně tak muzikoterapeut, je ale jen pomocnou rukou. Muzikoterapeutická práce byla v tomto případě možností pro vytvoření příjemné, bezpečné atmosféry ve skupině s umožněním zapojit se do činností aktivně nebo pasivně dle toho, jak se každá účastnice cítí a jak jí je co příjemné.

Zeleiová dále uvádí, že pro klienty má hudební nástroj funkci jako reálný objekt nebo přechodový, ale může pro ně být jakýmsi symbolem pro tvorbu zvuků. Zvuk může u klientů vyvolat různé asociace a spojitosti.⁷⁸ V tomto výzkumu byla zmiňována aktivita „emoční nebe“, kde bylo možné se nejen nacítit nástroji na druhého a jeho prožívání, ale také prožít s ním za zvuku hudebního nástroje jeho emoci. Při prezentaci notové osnovy byly hudební nástroje a jejich používání přímou ukázkou životní etapy účastnic. Potvrdilo se tedy, že nástroje a hudba jsou jedním ze způsobů, jakým lze prolomit ticho a vyjádřit, to co nelze nebo je těžké vyslovit.

Skupinová terapie využívá skupinové dynamiky a poskytuje možnost zabývat se problémy více klientů zároveň. Nabízí příležitost pro sociální učení a usnadňuje změnu postojů.⁷⁹ Dále, jak vypověděla informantka (I5): „*Uvědomila jsem si že nejsem sama, že je nás desítky, co desítky tisíce žen, který tohle taky zažívají,*“ klíčový je pocit sdílení a sounáležitosti, který zazníval v odpovědích informantek nejčastěji.

Skupinové prožívání stejných životních zkušeností je základem skupinové terapie a osvědčuje se rovněž při muzikoterapii. Tyto ženy si prošly nejednou nelehkou situací a stále zažívaly pocity, že domácí násilí je tabu, o kterém se nemluví. Tady mohly být otevřené a vše sdílet s ženami s podobnými zkušenostmi.

Nacházely pochopení a sdílely svůj stud, promluvily o svých prožitcích a situacích.

⁷⁷ ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9. s. 45.

⁷⁸ ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9. s. 114.

⁷⁹ KANTOR, Jirí, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9. s. 123.

Z výsledků také vyplynulo, že muzikoterapie je funkčním prostředkem pro sebevyjádření a možností projevu čehokoliv, co se v nás odehrává. Využívá podmanivých technik, metod a aktivit, které jsou více než hudebním projevem, mohou zasáhnout jakoukoliv lidskou stránku. Např. ať už vzpomínky negativní nebo pozitivní, prožitky, silné emoce, změny nálad nebo chvíle, kdy je hudba natolik silná, že nás přiměje k tanci nebo zpěvu. Příkladem toho může být aktivita jménem „džungle“, která, ačkoliv působila na první pohled velmi dětsky, se zapojením do příběhu a vžitím se účastnic do role nabrala na působivé dynamice a skupinu spojila. Výsledkem této aktivity byla energická atmosféra plná smíchu a chuti prožít ji znovu. Za relaxační a hlubokou metodou, kterou muzikoterapie využívá v různých oblastech, je ladění. V těchto blocích je příkladem skupinová hra na handpan, která neměla žádný stanovený řád, zkrátka byla jen improvizací a souzněním rytmů i melodie, jaké nástroj poskytoval. Šlo o jedinečné spojení hudby a skupinové sounáležitosti.

10 SLOVO AUTORKY PŘED ZÁVĚREM K VÝZKUMU

Tento výzkum byl od začátku složitým procesem. K hudbě jako takové má autorka velmi blízko a muzikoterapie je pro ni jednou z variant budoucí práce s klienty. Nicméně práci s účastnicemi muzikoterapie, které se staly oběťmi domácího násilí, hodnotí jako pro ni zcela novou zkušenost. Některé ženy nemají na první pohled viditelné znaky, jak mnohé mýty tvrdí, některé ženy nepůsobí ani bázlivě, depresivně nebo zamklé. Na první pohled muzikoterapeutická skupina působila, jakoby přítomní přišli na workshop, kde si ukáží muzikoterapeutické techniky. Obětí domácího násilí může být žena, která vedle nás sedí v dopravním prostředku nebo kterou denně potkáváme na chodbě jako sousedku. Na počátku se autorka ohleduplně ptala, co se těmto ženám událo a byla překvapená, jak první dojem častokrát klame. Po poznání informantek, sledování jejich chování a vyjadřování bylo možné rozpoznat určité znaky, které lze označit jako křehkost v síle nebo strach z projevu něčeho jiného, než je právě strach. Terapeutické bloky jim umožnily tyto emoce vyjádřit, což si v běžném životě nemůžeme dovolit. Je tedy skvělé, že má terapie takovou možnost a vliv a působí také na uvolnění těla.

V výzkumu byla zaznamenána úskalí a rizika, se kterými se ovšem může setkat každý výzkumník. Velice problematická se autorce zdála komunikace s paní muzikoterapeutkou, která bloky vedla. Docházelo k neshodám, a to i z časových důvodů, těsně před ukončením bloků pak z její strany přišlo rozhodnutí, že nebude poskytnut žádný kontakt, žádné materiály kromě schválených zápisů z bloků a texty písní, ale především žádný rozhovor. I přes tuto velkou komplikaci jsou muzikoterapeutické bloky hodnoceny pod jejím vedením velice precizně, profesionálně a také se vši pokorou k účastnicím. Muzikoterapeutka vnesla do závěrečné práce hlubší vhled do problematiky, její práce umožnila potřebný výzkum a seznámení se s novými muzikoterapeutickými technikami, které jsou velmi inspirativní. Pozitivní zkušeností je pro autorku i práce s novými muzikoterapeutickými nástroji. Pro druhou část praktické části práce však znamenalo najít náhradu v podobě jiné muzikoterapeutky.

Při teoretickém bádání autorka objevila organizaci, která poskytuje individuální muzikoterapie pro oběti domácího násilí a následně tedy kontaktovala magistru Paulu Nosari, Portugalku žijící v Čechách. I přes jazykovou bariéru bylo možné rozhovor uskutečnit a dozvědět se o využití muzikoterapie v lékařství, jakým způsobem se pracuje s prožitým traumatem u klientek, které si prošly domácím násilím a seznámit se s jejím individuálním přístupem.

Při terapeutických technikách bylo cítit souznění, sounáležitost, empatie a i pro autorku to byl silný prožitek. Dotazování bylo někdy velmi náročné, záviselo na vybudování důvěry

a vhodném načasování. Některé informantky svými příběhy velmi překvapily a po některých rozhovorech autorka práce cítila silnou potřebu psychohygieny.

Pro autorku byl výzkum silnou formou sebepoznání. Odhalení slabých stránek, na kterých je ještě třeba pracovat, jako je např. odhadnout množství energie vnesené do skupiny. Ale také silných stránek, jako je správně reagovat na nečekanou situaci, např. v situaci, kdy bylo třeba dopřát jedné z informantek prostor a čas při aktivitě, ve které nemohla pokračovat, a netlačit na ni se sdílením. Autorku zaujala nová role, ve které nebyla ani účastník, ani iniciátor nebo lektor, ale spíše asistent. V této roli zjistila, že se má v oblasti muzikoterapie ještě prostor pro další vzdělávání a při práci s klienty získá další zkušenosti postupně praxí.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce zkoumala téma pozitivního vlivu muzikoterapie u žen, které zažily domácí násilí. Práce byla strukturovaná do dvou částí, teoretické a praktické. V první teoretické části byl definován teoretický základ práce s vymezením důležitých oblastí týkajících se tématu.

Praktická část se zabývala výzkumem v muzikoterapeutických blocích, kterých se autorka osobně zúčastnila. Součástí výzkumu byly rozhovory s účastnicemi muzikoterapeutických bloků, které pomáhají ženám, které si prošly domácím násilím, a rozhovor s muzikoterapeutkou, která vede individuální muzikoterapie pro ženy-oběti domácího násilí. Pro sběr dat byl v kvalitativním výzkumu zvolen polostrukturovaný rozhovor s následnou metodou otevřeného kódování. Praktická část byla zaměřena na přínosy muzikoterapie a na její vliv na psychický stav oběti. Dále je popsána muzikoterapeutická práce, její techniky, metody, hudební nástroje, pozitiva muzikoterapie a práce s klienty.

Z výsledků výzkumu lze říci, že muzikoterapie je pro ženy, které zažily domácí násilí, velmi přínosná. Přínosnost je možné spatřovat ve zlepšení nálady, v užitečné metodě pro vyjádření emocí, ve vyprávění bolestných okamžiků prostřednictvím hudby a v užití hudebních nástrojů pro sebevyjádření a uvolnění od stresu a nepříznivých psychických stavů.

Z rozhovoru muzikoterapeutky vyplynulo, že hudba v muzikoterapii pomáhá mnoha skupinám klientů v různých oblastech života. V každé oblasti má muzikoterapie své určité cíle a individuální přístupy. V případě žen, které zažily domácí násilí, je primárním cílem práce s emocemi. Dále se pak pracuje na posílení sebevědomí a překonání pocitu méněcennosti a studu, které klientky často pociťují. Skrze muzikoterapeutické techniky je možné vybudovat důvěru jako takovou a pro muzikoterapeutku je rovněž práce s klientem formou poznání jeho jedinečné osobnosti.

Význam hudby shledaly informantky v mnohých oblastech a metodách muzikoterapie. Co se týče vztahu k hudbě, největší pozitiva informantky spatřují v jejím využití v běžném životě pro motivaci, uklidnění, relaxaci nebo vybavení vzpomínek či motivaci pro pohyb. U samotné muzikoterapie spatřovaly informantky pozitiva v technikách práce se sebou a minulými negativními zkušenostmi s násilným partnerem. Hluboký pozitivní vliv měla na informantky především skupina, možnost sdílení, vzájemné porozumění druhých, žen, které si prožily totéž, možnost necítit se jen jako oběť, ale jako silná žena, která dokáže překonat těžké životní výzvy. Cíle práce byly splněny.

ZDROJE

Tištěné zdroje

BURIÁNEK, Jiří a PIKÁLKOVÁ, Simona. *Intimate violence: a Czech contribution on international violence against women survey*. Prague: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2218-7.

BURIÁNEK, Jiří a PODANÁ, Zuzana. *Násilí tváří v tvář: zkoumání kalamitních podob partnerských vztahů*. Studie. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5260-3.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Domácí násilí: nebezpečné rodinné vztahy ve 21. století*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-806-8.

FOJTÍKOVÁ, Zuzana. Nikdo nemá právo ubližovat druhému. Metodický portál RVP.cz [online]. 2024 [cit. 2024-10-05]. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/432/83>

HENDL, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOUDEK, Jasmína a HOUDEK, Pavel. *Moderní sebeobrana*. Listen. Praha: Euromedia Group, 2022. ISBN 978-80-242-8204-6.

HRICOVÁ, Alena, ONDRÁŠEK, Stanislav a URBAN, Metodologie v sociální práci. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3636-0.

KANTOR, Jiří, LIPSKÝ, Matěj a WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

ROGERS, Susan. *This Is What It Sounds Like: A Legendary Producer Turned Neuroscientist on Finding Yourself Through Music*. 978-0393541250.

STRAUSS, Anselm a CORNOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Albert Boskovic. 1999. ISBN 80-85834-60-X.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VARGOVÁ, Branislava, POKORNÁ, Dana a TOUFAROVÁ, Marie. *Partnerské násilí*. Praha: Linde, 2008. ISBN 978-80-86131-76-4.

Internetové zdroje

Domáci násilí: co to je? *Národní zdravotnický informační portál* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://old.profem.cz/cs/s-cim-pomahame/domaci-nasili>

Domáci násilí - institut vykazání a další informace. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: <https://mv.gov.cz/clanek/domaci-nasili-institut-vykazani-a-dalsi-informace.aspx>

Domáci násilí. *Policie ČR: Policie České republiky – KŘP Královéhradeckého kraje* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: <https://policie.gov.cz/clanek/sprava-clanky-domaci-nasili.aspx>

Domáci násilí: základní informace. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/101-domaci-nasili-zakladni-informace>

How Music Can Heal Our Brain and Heart | Kathleen M. Howland TEDx BerkleeValencia [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=NIY4yCsGKXU>

How Music Can Heal the Brain by SciShow. [online]. 2024 [cit. 2024-11-19]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=sCj6EwXSO50>

How music heals. [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/how-music-heals/202103/music-can-dramatically-improve-life>

Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *ScienceDirect* [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

O lidech, na kterých byl spáchán trestný čin a o Bílém kruhu bezpečí s JUDr. Vladimírem Vedrou, č. 48. Psychologický podcast. *Spotify* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/3xpBLYvAlwGPE2HwOnsQ8Y>

Psychology today.com [online]. 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.intl/blog/how-music-heals/202008/covid-19-domestic-violence-and-healing-through-music>

PŘESLIČKOVÁ Hana a kol. Zacházení s pachateli domácího partnerského násilí I. *Institut pro kriminologii a sociální prevenci* [online]. 2024 [cit. 2024-11-15]. Dostupné z: https://www.iksp.cz/storage/169/480_Zachazeni-s-pachateli-domaciho-partnerskeho-nasili-I.pdf

SCHAPIRA, D., HUGO, M. The plurimodal approach in music therapy. Voices: A World Forum for Music Therapy, 2 Music therapy for women survivors of intimate partner violence: An intercultural experience from a feminist perspective. *Science Direct* [online]. 2005 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455615300137>

Sound like woman [online]. 2024 [cit.2024-11-20]. Dostupné z:
<https://www.soundlikewomen.com/services-1>

Tyrani na začátku vztahu dělají skvělý první dojem, říká soudní psychologka. *Česká televize* [online]. 2024 [cit. 2024-11-02]. Dostupné z:
<https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/tyrani-na-zacatku-vztahu-delaji-skvely-prvni-dojem-rika-soudni-psycholozka-353731>

Why Do Women Stay in Abusive Relationships? *Hellolunajoy.com* [online]. 2024 [cit. 2024-11-19]. Dostupné z: <https://hellolunajoy.com/blog/why-do-women-stay-in-abusive-relationships>

Vláda schválila návrh zákona o domácím násilí. Povede k větší ochraně obětí. *Vláda České republiky* [online]. 29. 5. 2024 [cit. 2024-10-05]. Dostupné z:
<https://vlada.gov.cz/cz/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/aktuality/tz-vlada-schvalila-navrh-zakona-o-domacim-nasili--povede-k-vetsi-ochrane-obeti--213733/>

Youtube.com [online.] 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z:
<https://www.youtube.com/watch?v=V1yW5IsnSjo>

Zranitelnost ohrožené osoby. *Vysoká škola finanční a správní* [online]. 2024 [cit. 2024-11-17]. Dostupné z: https://is.vsfs.cz/th/dndm2/5._Ota_zky_SARA_DN_.pdf

Zákony pro lidi [online]. 2024 [cit. 2024-10-05]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2025-78?text=domáci+násilí>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Příběh Leslie Morgan Steinerové

Přílohy k praktické části

Příloha 2 - Informovaný souhlas

Příloha 3 - Tazatelské otázky pro informantky

Příloha 4 - Tazatelské otázky pro muzikoterapeutku

Příloha 5 - Vzor rozhovoru s informantkou č.2

Příloha 6 - Přepis rozhovoru s Muzikoterapeutkou (v českém jazyce)

Příloha 7 - Přepis rozhovoru s Muzikoterapeutkou (v originále- anglický jazyk)

Příloha 8 - Ukázky Muzikoterapeutických bloků

Příloha 9 - Text písně kruhy se točí

Přílohy ilustračních obrázků muzikoterapeutických nástrojů

Příloha A - Šamanský buben

Příloha B – Cajon

Příloha C - Boomwhackers

Příloha D - Handpan

PŘÍLOHY

Příloha 1 - Příběh Leslie Morgan Steinerové

Leslie Morgan Steinerová je svým příběhem a životní zkušeností obětí domácího násilí. Na začátku, kdy se představuje, vyvrací mýtus o tom, že domácí násilí může potkat jen nevzdělané ženy z nižších společenských vrstev. Leslie je velmi vzdělanou a pracovitou ženou s úspěšnou kariérou, která působí, jako sebevědomá a nebojácná žena. Zmiňuje začátky vztahu se svým partnerem, popisuje je jako plné lásky, a především velkým množstvím pozornosti a zbožňování, kterého se jí od partnera dostává. Partnera popisuje jako chytrého, citlivého, milujícího muže, u kterého by jí nikdy nenapadlo, že jí jednoho dne tolik ublíží. Zmiňuje, že neměla v té době ponětí o domácím násilí, ani o jeho počáteční fázi, ve které nejdou rozpoznat známky manipulace nebo agrese, ale zcela plyne okouzlení a získání si plné důvěry oběti.

V druhé fázi popisuje izolaci, která započala partnerovým odchodem z práce se slovy, že právě díky ní, jeho partnerce, je šťastný a že by chtěl žít na venkově stranou od všeho a od všech jen s ní. Leslie vše přijala, obětovala se pro svého partnera a opustila vysněnou práci i město. Po přestěhování se do nové Anglie popisuje strach jejího partnera o své bezpečí, jeho pořízení tří zbraní, které měl konstantně ve své blízkosti pro pocit ochrany.

První fyzické napadení zažila Leslie od svého partnera jen pár dní před svatbou, kdy ji škrtil tak, že nemohla křičet, a přiložil jí zbraň k hlavě při projevení jejího stresu z práce. Následně se jí omluvil s obrovskou lítostí a vysvětlením, že je nervózní z jejich svatby, s příslibem, že šlo o ojedinělý incident, a ujištěním, že by jí znovu nikdy neublížil. Nicméně o jejich líbáncích se situace dvakrát opakovala a následovně jednou i dvakrát týdně docházelo k fyzickým útokům během dalších dvou a půl roku manželství. Leslie následně odpovídá na otázku, proč vlastně ve vztahu zůstala? I přes to, že ji manžel držel zbraň u hlavy, shodil ze schodů, vyhrožoval zabitím psa, nasypal mletou kávu do vlasů, když měla jít na pohovor, škrtil a bil jí, neviděla samu sebe jako týranou ženu, ale obrazem i slovy svého partnera. A sebe jako silnou ženskou bytost, zamilovanou do nešťastného muže jako jediného člověka na Zemi, jemuž může pomoci čelit jeho problémům.

Oběti je často pokládána otázka, proč tedy neodešla, a dle Leslie je tato otázka nejsmutnější právě z toho důvodu, že si málokdo uvědomuje, jak těžké a ohrožující může být partnera opustit. V jejím případě hovoří o strachu z dalšího nebezpečí, a především ze strachu ze zabití jako poslední fázi domácího násilí. To, co Leslie Morgan Steinerovou nakonec vysvobodilo, popsala jako „*prolomení ticha*“ po sadistickém útoku jejího manžela. I přes tyto události, které prožila, vystupuje se ctí a silnou vůlí do života, která dává naději, že i po násilném vztahu je možné začít znovu a zcela bez násilí. Na konci výstupu upozorňuje, že právě v tichu se násilí daří a že i my sami můžeme pomoci zastavit ho právě tím, že ticho prolomíme.⁸⁰

⁸⁰ Youtube.com [online.] 2024 [cit. 2024-11-20]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=V1yW5IsnSjo>

Příloha 2 - Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru pro diplomovou práci

Držitel souhlasu: Lerchová Dominika, Bc., Univerzita Pardubice

Kontakt: +xxx xxx xxx email: xxx@email.cz

Název práce: Muzikoterapie u žen, které zažily domácí násilí

Cíl výzkumu: Cílem práce je zjištění přínosu muzikoterapie pro ženy, které si prošly domácím násilím, a zda má muzikoterapie pozitivní vliv na psychický stav oběti.

Průběh výzkumu: Rozhovory budou probíhat pouze mezi dvěma osobami (mnou, jakožto výzkumníkem, a Vámi jako informantem), a to anonymně. **Rozhovor bude probíhat cca 60 min.** Nahrávání bude do zařízení diktafonu nebo uskutečněn záznamem do telefonu. Rozhovor bude následně převeden a uzamčen do bezpečnostní složky v počítači a zaheslován pouze s přístupem mé osobě, popř. vámi na vyžádání.

Dobrovolnost – Poskytnutí rozhovoru je zcela dobrovolné a je možné informovaný souhlas odvolat a z projektu odstoupit bez udání vysvětlení, a to nejpozději do sběru dat **17. 1. 2025**. Vaše odpovědi z rozhovoru budou pouze užity pro výzkumné účely.

Prohlášení:

Já níže podepsaný/á souhlasím s následujícími body:

- **Souhlasím s poskytnutím rozhovoru.**
- **Porozuměl/a jsem výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem.**
- **Porozuměl/a jsem, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata.**
- **Porozuměl/a jsem, že nejsem povinna odpovídat na otázky, které mi nebudou příjemné, a že je mi umožněno ptát se na jakékoliv otázky týkající se výzkumné práce a rozhovoru.**
- **Porozuměl/a jsem také tomu, že mohu tento informovaný souhlas odvolat do výše uvedeného data.**

Prohlašuji, že jsem si přečetl/a celý výše uvedený text a porozuměl/a jsem mu.

Zároveň prohlašuji, že jsem si převzal/a tento formulář.

Jméno a příjmení:

Podepsáno dne:

Podpis:

Příloha 3 - Tazatelské otázky pro informantky

1) Minulost

Jak vzpomínáte na dětství?

Jaká událost z dětství, si myslíte, ovlivnila Váš dosavadní život?

Myslíte si, že přístup Vašich rodičů, ať už k vám, či k sobě navzájem, ovlivnil výběr Vašeho partnera?

2) Seznámení

Kdy a jak jste se seznámila s partnerem, s nímž jste prožila domácí násilí?

Jak probíhal Váš vztah?

3) Rozhodnutí

Jaká situace Vás přiměla od partnera odejít nebo vyhledat pomoc?

Obrátila jste se na nějaké organizace nebo přátele/rodinu/známé/sousedy a jak vám byli nápomocni?

Jak probíhalo opuštění a ukončení vztahu?

4) Muzikoterapie

Jakou roli nebo hodnotu má hudba ve vašem životě?

Jak jste se dozvěděla o muzikoterapeutických setkáních a blocích?

S jakým očekáváním jste přišla do muzikoterapeutické skupiny?

Jaký přínos má pro vás muzikoterapeutická komunita s ženami, které si také prošly domácím násilím?

Absolvovala jste i jiné umělecky zaměřené terapie? Pokud, ano v čem vnímáte rozdíly nebo podobnosti?

Jaký vnímáte u sebe rozdíl mezi začátky muzikoterapeutických bloků a jejich konečnou fází?

Jakou techniku nebo aktivitu při muzikoterapii byste popsala jako nejsilnější prožitek?

Příloha 4 - Tazatelské otázky pro muzikoterapeutku

1) Muzikoterapie

- Jak dlouho se věnujete muzikoterapii a proč jste si vybrala právě tento obor?
- Jaké konkrétní přínosy pozorujete při muzikoterapii s klienty?
- Jaké konkrétní hudební nástroje a techniky používáte ve své práci?
- Co považujete za největší výhody muzikoterapie oproti jiným terapeutickým metodám?

2) Práce v muzikoterapii s oběťmi domácího násilí

- Jaké jsou primární cíle muzikoterapie pro ženy, které zažily domácí násilí?
- Jak zajišťujete bezpečné a podpůrné prostředí pro své klienty?
- Jaké techniky muzikoterapie používáte k pomoci ženám budovat odolnost a sebevědomí?
- Zaznamenala jste nějaké specifické hudební preference nebo reakce u žen, které zažily domácí násilí?
- Jakým výzvam čelíte při práci se ženami, které zažily domácí násilí, a jak s nimi pracujete?
- Spolupracujete při své práci s dalšími odborníky, jako jsou terapeuti nebo sociální pracovníci, abyste svým klientům poskytovala komplexní péči?

Příloha 5 - Vzor rozhovoru s informantkou č. 2

1) Minulost

Jak vzpomínáte na dětství?

Nevím, jak moc se o tom můžu rozpovídat, ale myslím, že dětství jsem měla krásný. Hodně důležitá pro mě byla babička, se kterou jsem měla výbornej vztah. Ta mě vychovala, na ni vzpomínám v tom nejlepší. Byla můj velkej vzor. Byla vždycky oblíbená mezi lidma, bohužel měla rakovinu a umřela, když mi bylo asi třináct. To byl pro mě hodně bolestivej moment. Byla pro mě důležitá a do teď jsem se nevyrovnala s tím, že jí tu nemám, ale to je život. Taky se mi tou dobou rozváděli rodiče, takže tenhle věk byl pro mě těžkej a hodně jsem si to pak nesla. Vnímám, že ty rodiče se k sobě nechovali hezky, polovina lidí v Česku se rozvádí a my jsme do té poloviny najednou patřili. Ale rozvod neznamena, že to bude po dobrém. Naštěstí mi byla oporou velká část lidí, který jsem znala z dětství a mám je ve svém životě do teď. Dětství, si myslím, že bylo dobrý, ale samozřejmě tam byli nepříjemný vzpomínky, a nejvíc mě mrzí, že ty rodiče nemám spolu, takže mám sen, že já budu mít jednou nějakou velkou a šťastnou rodinu, která drží pohromadě.

Jaká událost z dětství, si myslíte, ovlivnila Váš dosavadní život?

Určitě rozvod rodičů, určitě i smrt té babičky a nástup do školy. Jo a školka pro mě byla hrozně nepříjemná. Tam byly hrozný učitelky, ale na základce se to naštěstí srovnalo. Akorát ta škola byla jenom do pátýho stupně a bylo to takový rodinný, tak na to vzpomínám s láskou. Spousta těch spolužáků, který jsem tam měla, mi vydrželi dodnes.

Myslíte si, že přístup Vašich rodičů at', už k vám či k sobě navzájem ovlivnil výběr Vašeho partnera?

Mělo to obrovský vliv. Já jsem člověk, co se snaží nad těma věcma přemýšlet a nahlížet na ně pozitivně, a v tom mi hodně pomohl mamky přítel, se kterým má stabilní vztah. No a taťka má novou rodinu, se kterou se skoro nevidám a nemám k nim žádný vztah. Ale ten mamky přítel je pro mě víc táta, jak ten můj, dalo by se říct. S mamkou a jejím přítelem jsem vyrůstala, když jsem dospívala od nějakých těch třinácti let. Je to jiný a mamka s ním úplně rozkvetla. Sice si hodně věcí museli vyjasnit, ale je to úplně jinej přístup, kterej dostává, a on je na ni fakt jako hodnej. Jsem šťastná, když vidím, že ta mamka je s někým, s kým má být. V tomhle jsou mi vzorem, což rozhodně nemůžu říct o rodičích v dětství, protože já nechápu a je pro mě záhadou, jak se moje mamka dala dohromady s mým tátou. Oni se k sobě vůbec nehodí, ty dva lidi k sobě

prostě nikdy nepatřili a ani nepatří. Nechápu, co jim to přeplo, že si řekli že bude dobrej nápad dát se dohromady. Neměli se k sobě, ani neměli žádný takový to napojení, to jsem fakt nevnímala. Vnímám, že to, co mi nedával táta, i když jsem vděčná, že ho mám, mi dává spíš ten přítel, jako v roli toho druhýho táty. Přála bych si mít s mým tátou takovej vztah. My spolu fakt sotva mluvíme a komunikace je na bodu mrazu. Vnímám, že teď v tom posledním vztahu mě hodně přitahovali ty věci, který nedělal můj táta. Že prostě partner tu pro mě byl a pomáhal se vším a táta to tam nikdy neměl. Jsou to takový maličkosti, ale udělá to hrozně moc. Všechny ty věci, který táta nedělal a nedělal, tak já tak nějak hledám u toho partnera. V tomhle jsem ale měla štěstí na toho mamky přítele, kterej mi předal spoustu cenných rad do života a ukázal, že se ten táta může chovat i jinak.

2) Seznámení

Kdy a jak jste se seznámila s partnerem, s nimž jste prožila domácí násilí?

No, seznámili jsme se na Tinderu, kde jinde v dnešní době. Od té doby mám k tomu averzi. My jsme si moc dlouho nepsali on nebyl tolik na to vypisování, já taky ne. Můžete si s někým psát měsíce a pak zjistíte, že je hroznej. My jsme si řekli, že si nechceme nějak dlouho psát a půjdeme ven a potkáme se osobně. To bylo fakt do týdne, začali jsme si psát třeba v pondělí a už v pátek jsme šli ven. Já jsem z toho měla fakt dobrej pocit, propovídali jsme asi sedm hodin a měla jsem pocit, že si máme strašně co říct. On byl ale paradoxně ten odtažitější a pak jsme byli na asi čtvrtým rande a on si pořád držel takovej ten odstup. Což je zajímavý zpětně. V té době jsem si říkala, že si nejsem úplně jistá, jak to má on a že asi potřebuje víc času než já. Tenkrát mě hodně ovlivnil kamarád tím, že mi řekl ať mu dám čas. Pokud za to stojí tak je fajn si na to počkat. Když ten vztah pak fungoval tak jsem kamarádovi chtěla i poděkovat no a dneska ho za to tajně proklínám. Ne dělám si srandu. Samozřejmě všechno, co jsem udělala beru jako moje rozhodnutí a cítím to, jako zkušenost. Mně bylo sympatický že on na to nějak nespěchal a vlastně k něčemu intimnějším došlo až třeba na desátý schůzce. Tak jsem si říkala, že je dobře, že mě nechce jenom do postele, ale že v tom vidí asi něco víc.

Jak probíhal Váš vztah?

Vůbec nevím, jak ale jak jsem mluvila o začátku, že byl takovej pozvolnej tak v moment, kdy překonal nějakou tu svojí fázi, kdy mi přišlo, že se rozhoduje a rozmýšlí tak to šlo jak kdyby hrozně rychle. Přišlo mi to ale jako taková hezká poslušnost. On mě velmi rychle seznámil se

svoji rodinou, a říkala jsem si, že to je super, že znám lidi, co jsou ve vztahu a ani po roce neznají rodinu, to mi zas přijde zvláštní. No a ta rodina ta taky hrozně moc řekne a já jsem je znala fakt brzy a všichni mě vzali mezi sebe. Já jsem v nich měla hroznou oporu, pomalu větší jak ve svojí rodině a na to úplně taky nezapomenu. Ten první rok byl nádhernej, já jsem byla v takový euforii. My jsme si fakt rozuměli po všech stránkách. Připadal mi, že umí naslouchat, že je citlivej, empatickej a to se mi moc u partnerů nestávalo. On fakt dokázal naplnit všechny moje potřeby, měli jsme strašně společných koníčků a zážitků, všechno jsme podnikali spolu a velmi rychle jsme spolu začali bydlet. Fakt třeba po dvou měsících. On měl stabilní příjem, byl ochotnej platit nájem na kterej bych já při studiu neměla. Fakt ten první rok šlo všechno hladce, to jsem si nemohla stěžovat na nic. Zpětně v tom prvním roce nevnímám jedinej problém. My jsme se ani nehádali, dělal pro mě strašně moc věcí, se spoustou věcma mi pomohl, a i dobře ho vzala i moje rodina. Takže to byl ten první rok vysněnej vztah.

Jak to mezi vámi pokračovalo?

Já jsem hodně aktivní člověk, co je rád obklopenej lidma a tak najednou jsem to omezila, což jako částečně ke vztahu patří. No nejlepší je partnera se všema seznámit, aby se mohli se všema bavit. Tak jsem vzala toho mýho partnera mezi svoje kamarády a všechno si to úžasně sedlo. Byla jsem šťastná, jeli jsme pak společně na festák. Pak ale když jsem měla jet někam bez něj tak to nastal jako problém, a tak vnímám, že to byl první red flag. Cítila jsem, jak začíná omezovat nějakou moji svobodu a i věci, který bych chtěla dělat. Musela jsem brát hodně ohledy na něj a mně unikalo spoustu skvělých věcí, díky tomu, jak mě omezoval. Pak se to pořád stupňovalo.

Nejhorší bylo, když jsem jela na dovolenou s kamarádkama, to jsem byla bombardovaná zprávama a volal mi nesmyslně mockrát, a to jsem ho informovala pomalu o každým kroku. Nejsem taková, že bych odhodila telefon a nenapsala mu vůbec. Já ráda zavolám ale když jsem byla na dovolený tak jsem prostě nechtěla bejt přilepená k telefonu. On byl ale najednou neklidnej protože ztratil kontrolu a nevěděl najednou, co dělám. Očividně mi vůbec nevěřil. Vnímala jsem tam i upozornění zvenčí od kamarádek. Jedna kamarádka se mě zeptala, jestli mě tak hrozně miluje nebo proč mě tak nahání. Tak jsem si poprví uvědomila, že mi v tomhle není úplně dobře.

Co se dělo, když jste se vrátila z dovolené?

Po návratu to šlo hrozně rychle. Když jsem se vrátila přijel pro mě i s jeho rodinou na letiště, dostala jsem kytku. Já jsem fakt měla všechno jenom to už pak začal přehánět s tou pozorností.

Kdyby jen trochu ubral, tolik mě nekontroloval a neustále nehlídal tak bych byla šťastná. Pak už jsem vnímala, že jsou tam věci, který mě hodně omezují

3) Rozhodnutí

Jaká situace Vás přiměla od partnera odejít nebo vyhledat pomoc?

Když jsem se odvážila jít na oslavu narozenin mého kamaráda, to na mě poprvé vztáhnul ruku. Ještě to byla oslava kamaráda, kterého jsem znala už asi patnáct let, byl jako můj bráška. Řekla jsem to partnerovi s měsíčním předstihem s detailníma informacema kde to bude, jak to bude, kdo tam bude. Přišlo mi potupný ospravedlňovat a vysvětlovat, že kamarádi, co tam budou jsou gayové nebo zadaný. Já jsem ho chtěla uklidnit, ale ta důvěra ve vztahu prostě musí být. Já jsem neměla potřeba s někým jiným flirtovat a už vůbec ho podvádět. Musela jsem se zeptat kamaráda, co slavil narozeniny, jestli tam můj partner může přijít, že by se seznámili. Už ten den jsem vnímala, že je to takový nucený, hodně na sílu, protože potřeboval vidět, co tam je za lidi.

Ten večer jsem ho vůbec nepoznávala ale skončilo to tak, že jsme odešli, když měli všichni jít na bowling. Když jsme přišli domů, kam jsem celou cestu poslouchala jeho výčitky tak mě najednou začal škrtit a kopat do mě, málem mi zlomil zápěstí. Měla jsem modřiny i otlaky a tohle je moment, kdy jsem se rozhodla vyhledat pomoc. Pořád to ale nebyl rozchod i když částečně jo, byl to jeden z prvních rozchodů. Všechno to bylo na etapy nedokázala jsem z toho na poprvé odejít. Měla jsem s ním pevný pouto a do té doby se nic takovýho nestalo a přišlo mi, že všechno fungovalo a byla jsem z toho hrozně rozhozená. Chodila jsem do práce, do školy a musela jsem normálně fungovat a úplně se mi změnil život.

Obrátila jste se na nějaké organizace nebo přátelé/rodinu/známé/sousedy a jak vám byli nápomocni?

V té době mě vůbec nenapadlo obrátit se na organizaci a zpětně mě to mrzí. Dneska už bych to ale udělala a doporučila všem, co budou ve stejný situaci. Samozřejmě mě to nenapadlo. Nenapadlo mě jít ani k lékaři i přesto, že jsem byla zraněná, a to, jak je hrozně důležitý k tomu doktorovi jít jsem zjistila až pozdě. Nevěděla jsem ani kam jít, nemůžete ani jít domu, protože bydlíte s tím člověkem. Byla jsem taková ztracená. Myslím, že je i chyba toho systému, že jsme neinformovaný. V tomhle vidím ten přínos organizací, ale to jsem zjistila až hodně zpětně. Styděla jsem se to říct mamce tak jsem zavolala svojí nejbližší kamarádce a ta pro mě přijela.

To pro mě hrozně moc znamenalo a můj partner v tu chvíli zbaběle utekl, sebral klíče a mě nechal na ulici.

Jak probíhalo opuštění a ukončení vztahu?

Táhlo se to dlouho, byl to proces. I po tomhle jsem byla pořád v aktivním kontaktu s partnerem, může se to zdát neuvěřitelný, ale já jsem ho hrozně milovala. Tam docházelo k tomu, že jsem si říkala, co jsem já udělala špatně, vždyť ten vztah byl nádhernej. A že už to znova neudělá, dokonce začal chodit k psychologce, ale moc si z toho neodnesl. Tohle bylo opravdu těžký. Jakmile je člověk prostě zvyklej řešit věci násilím tak to chce hodně tvrdou práci na sobě, aby to člověk změnil. Chtěla jsem pokaždý věřit tomu, že se polepší, že bude, jako dřív. Samozřejmě že se to opakovalo, samozřejmě že to pokaždý bylo hrozný. Já jsem si pak nahrála do mobilu určitý situace, kdy už mluvil jako psychopat, ječel na mě, ponižoval mě. A za dvě vteřiny mi řekl že mě miluje, že mě potřebuje, že jsem nejlepší. Byl to začarovaný kruh. Cejtla jsem se jako naprostá nula, nevěděla jsem co bez něj budu dělat. Všechny ty rozchody byli děsný ale s každým dalším pokusem a návratem jsem měla pocit, že to je lepší, že už se orientuju v tom, co se stalo. Už jsem tolik neobviňovala sebe a začala jsem vidět, že s takovým člověkem nechci mít budoucnost.

Konečný moment byl, když mě fyzicky napadla jeho máma. Měla jsem u nich spát a mezi mnou a partnerem to bylo zase napjatý. Hlavně v jejich rodině neexistoval jinej názor než ten jejich nebo tý jeho mámy. No a o něčem jsme se bavili a já měla jinej názor než můj partner a celá jeho rodina začala jet proti mně. Už to bylo nad moji sílu tak jsem vzala tašku a prostě z jejich baráku odešla. On šel za mnou a slyšela jsem, jak ho jeho máma poslala do prdele a že si to tentokrát se mnou vyřídí sama. Řekla jsem jí, že já už nemám co řešit a že chci jít pryč. Ona mi začala nadávat, že patřím na psychiatrii a že jsem se teda hezky vybarvila.

Cestou na mě řvala a pak do mě kopl, hodila mi tašku s věcmi do kaluže do bláta a řekla ať vypadnu. Ačkoliv to bylo hrozný a nikomu to nepřeju zažít, mě to neskutečně probudilo, viděla jsem jeho, jak všechno hystericky potřebuje řešit násilím. To jsem došla k tomu přesvědčení, že krev není voda a že geny neoklameme. Já jsem jí nic neudělala a celou dobu jsme spolu vycházely dobře a najednou jsem viděla, jak ten vzorec toho násilí má prostě v tý rodině.

O téhle poslední situaci, jste s někým mluvila?

Tohle už jsem řekla mamce a hodně jsme přemýšlely, jestli teda jít na policii nebo ne. Znamenalo by to výslech, spoustu nepříjemností a říkat to znova a znova. Nechtěla jsem ale,

aby se to stalo nějaký další holce. Tak jsem šla s kamarádkou za její známou, která byla u policie. Měla jsem nahrávky, ale neměla jsem lékařskou zprávu ani nic jiného jako důkaz. No ale ta mi řekla, že jí to mrzí ale že by tohle bylo na podmínku a možná nějakou směšnou částku za ujmu, to bylo všechno. Takže jsem to kromě těch mých kamarádů, rodině a na terapii nikomu neřekla. Byla jsem ráda, že jsem z toho venku a už jsem se s ním nechtěla vidět. Hlavně on mi několikrát řekl, že jestli to řeknu někomu dál, že mi zničí život. Že napadne moji rodinu, že zařídí, aby se to všechno obrátilo proti mně. Já jsem hlavně chtěla, aby moji nejbližší lidé byli v bezpečí. Kompletně jsem ukončila kontakt, sbalila jsem mu jeho věci, který mu jsme mu nechali za tou bránou baráku, ze kterýho mě vykopla jeho máma. Problém byl, že se mi nedařilo zpracovat co se stalo, pořád jsem si připadala jako ta nula. Nejdůležitější pro mě byla ta podpora okolí a tu jsem měla.

4) Muzikoterapie

Jakou roli nebo hodnotu má hudba ve vašem životě?

Se mnou je hudba na každém kroku. Nevím, co bych dělala bez sluchátek. Akorát teda nejsem žádná muzikant. Nejbliž jsem se k hraní ale dostala, když jsem na základní škole hrála na flétnu jinak nehraju na žádný hudební nástroj. Tu velkou roli pro mě hudba má hlavně proto, že mě uklidňuje. Když jsem ve stresu, když něco nezvládám, když potřebuju usnout prostě ta hudba je pro mě taková základní potřeba.

Jak jste se dozvěděla o muzikoterapeutických setkáních a blocích?

Já od kamarádky, která vlastně chodila na muzikoterapii k paní lektorce. Nevěděla jsem, jestli to bude pro mě to pravý říkala jsem, že na nic hrát neumím ale brzo jsem zjistila, že to vůbec nevádí.

S jakým očekáváním jste přišla do muzikoterapeutické skupiny?

No já jsem si to představovala, jako na základce, jak jsme hráli na ty nástroje na triangel a pak dřívka. Šla jsem sem ze zvědavosti ale i s pocitem, že zkusím něco nového, co by mi mohlo třeba i pomoci. Nebo alespoň pomoc se otevřít. První blok mě neskutečně nadchnul a už jsem věděla, že jsem zas někde, kde se cítím dobře, jako mezi svýma.

Jaký přínos má pro vás muzikoterapeutická komunita s ženami, které si také prošly domácím násilím?

Já jsem se tu vrátila do dětství což jsem asi potřebovala nejvíc. A hlavně jsem zase byla se sebou a měla jsem pocit, že konečně dělám něco pro sebe. Bavilo mě to i proto, že tu byla super parta holek a žen. Nejvíc to, že chápaly, čím si procházím, byly jsme ve stejný kůži. A taky to, že to nebylo jenom vážný nebo v slzách ale že byla prostě i sranda, což jsem na terapii moc nezažívala. Moje terapeutka nemá moc smysl pro humor.

Absolvovala jste i jiné umělecky zaměřené terapie? Pokud ano v čem vnímáte rozdíly nebo podobnosti?

Jednou jsem byla na terapii kresbou, což byla taková technika že jsme měli namalovat čáry podle emocí a pak všem těm čárám dát vlastně tvar, nevím úplně jak to popsat, ale mluvily jsme pak o tom, co tam vidíme, co nám to připomíná a jestli se to nějak váže k našemu životu. Mělo to celkem hluboký podtéma, ale tohle mě zasáhlo nějak víc. Jako v dobrým. Asi jak to bylo dynamičtější a zároveň i pohybový tak člověk cejtíl, kde vlastně prožívá tu bolest a mohla jsem to ze sebe dostat ven. Do toho ta atmosféra byla prostě skvělá, na tý terapii kresbou byla taková těžká a hlubší tady byla uvolněná, a i se pak líp mluvilo nebo vyjadřovalo to co jsem v tu chvíli cejtíla.

Jaký vnímáte u sebe rozdíl mezi začátky muzikoterapeutických bloků a jejich konečnou fází?

Na tom začátku to bylo takový divný, nevěděla jsem úplně jestli zapadnu. To bylo ale tím, že jsme se neznaly ale ta atmosféra se hodně rychle změnila, což bylo super. Já jsem pak neměla takovej strach vlastně jako z ničeho. Tady bych řekla, že jsem se pořádně vybarvila. Na tom konci jsem ze sebe vypustila hodně věcí a spadla ze mě taková ta tíha, co zůstávala po tom vztahu. To bych řekla, že mi pomohlo asi nejvíc.

Jakou techniku nebo aktivitu při muzikoterapii byste popsala jako nejsilnější prožitek?

Za mě asi aktivita „kořeny“ to mě vrátilo do dětství, to jsem si připomněla tu babičku, a to rodinný zázemí. Nikdy mě nenapadlo, že můžu člověka popsat i hudbou nebo ho vyjádřit hudbou a tohle na mě mělo velkou sílu. Nejradši ale teda vzpomínám na džungli, ta byla skvělá. To jsem ze sebe dostalo i to, co tam nebylo Nejvtipnější bylo, jak jsme se tam všechny uvolnily a užívaly si prostředí džungle a celou tu hudbu a šílený zvuky. Já pak jela tím trapným, tichým

MHD, kde spolu lidi ani nemluví. Všichni koukaj do telefonů a jsou v tý svojí bublině. Hrozně jsem si přála potkat, nějaký dav třeba fanoušků fotbalu abych si ještě jednou tu džungli prožila.

Příloha 6 - Přepis rozhovoru s Muzikoterapeutkou (v českém jazyce)

MT: Souhlasím s nahráváním

o Muzikoterapie

Jak dlouho se věnujete muzikoterapii a proč jste si vybrala právě tento obor?

Pracuji profesionálně téměř 18 let. V Brazílii jsem promovala v roce 2007 na oboru, který trval 9 semestrů a čítal 3 500 hodin. Studijní program zahrnoval psychologii, neurologii a vyžadoval studium mnoha hudebních nástrojů a všech metod muzikoterapie. Stáže začaly již v prvním ročníku. S hudbou pracuji od svých teenagerských let, jsem také profesionální bubeník a koncertovala jsem v Brazílii i mnoha evropských zemích, Spojených státech, Kanadě a Japonsku. Kolem roku 2000 jsem začala s dobrovolnickou prací s dětmi ve slumech jižní Brazílie. Při práci s dětmi v ohrožených situacích jsem si uvědomila, že potřebuji znát víc než jen hudbu. Mou původní myšlenkou bylo studovat psychologii, ale když jsem objevila bakalářský program Muzikoterapie, který je založen na psychologii a hudbě, zdál se mi naprosto ideální. O několik let později, v roce 2014, jsem se specializovala na Sociální a kulturní psychiatrii na Lékařské fakultě Univerzity v Coimbře v Portugalsku.

Jaké konkrétní přínosy jste pozorovala při užití muzikoterapie u svých klientů?

Přínosy pozoruji podle cílů stanovených pro každý jednotlivý případ. Tyto benefity se projevují ve fyzické, emocionální, mentální, sociální a kognitivní oblasti. Obecně vždy dochází ke zlepšení v oblastech jako je pozornost, komunikace, paměť, kreativita, sebedůvěra, sebevědomí, socializace a další. Znamená to tedy zlepšení kvality života klienta.

Jaké konkrétní hudební nástroje a techniky používáte ve své práci?

Mohu používat akustickou kytaru, klávesy a různé perkusní (jednoduché bicí) nástroje, jako jsou malé bubny, xylofon, kalimba nebo „ocean drum“. Výběr nástrojů a uspořádání terapeutického prostředí však bude vždy záviset na klientovi nebo skupině. Běžné je také přizpůsobení nástrojů podle schopností klienta nebo příprava konkrétního nástroje pro specifický účel. Například naladění kytary do otevřeného skupinového ladění.

Co považujete za největší výhody muzikoterapie oproti jiným terapeutickým metodám?

Muzikoterapie je využití hudby nebo zvuku, rytmu, melodie a harmonie muzikoterapeutem s klientem nebo skupinou v procesu, který usnadňuje a podporuje relevantní terapeutické cíle.

S cílem naplnit fyzické, emocionální, mentální, sociální a kognitivní potřeby. Nejčastěji používané metody nebo modely v mé muzikoterapii jsou:

Kreativní muzikoterapie (Nordoff-Robbins), Analytická muzikoterapie (Mary Priestley), Behaviorální muzikoterapie (Clifford Madsen), Benenzonova metoda zvukové identity (BENZON) a Řízené imaginace s hudbou (Helen Bonny) [GIM].

Ve své klinické praxi jsem si všimla, že jednou z největších výhod muzikoterapie je neverbální komunikace. Například prostřednictvím hudebních improvizací můžeme získat informace o klientovi na emocionální a kognitivní úrovni, i když nepoužívá žádný typ verbálního jazyka.

- **Práce v muzikoterapii s oběťmi domácího násilí:**

Jaké jsou primární cíle muzikoterapie pro ženy, které zažily domácí násilí?

V muzikoterapii se cíle primárně zaměřují na práci s emocemi, strachy a vnitřním obsahem, stejně jako na posílení sebevědomí a snížení úzkosti. V tomto kontextu však často pracuji i s matkami a dětmi. Někdy tedy může být mým cílem posílení vztahu mezi matkou a dětmi, nebo sblížení sourozenců, kteří spolu nevycházejí. Nesmíme zapomínat, že násilí prožívané doma často vede k tomu, že se i děti stávají agresivními. Jiné děti mohou mít kognitivní deficity nebo nějaký syndrom, takže cíle budou vždy stanoveny individuálně podle každého případu.

Jak zajišťujete bezpečné a podpůrné prostředí pro své klienty?

Platí, že pro každé sezení využívám stejnou místnost a prostředí je vždy připraveno k přijetí klienta nebo rodiny. Místnost nabízí soukromí a je vhodným prostředím pro terapeutická sezení. Je velmi důležité, aby klient vnímal terapeutické prostředí jako bezpečný prostor, kde se může v soukromí vyjádřit. Zvláště pokud se klient identifikuje s konkrétním hudebním nástrojem, měl by tento nástroj být vždy k dispozici. Uspořádání prostředí je také důkazem, že si muzikoterapeut pamatuje a respektuje klienta jako jedinečnou bytost. Co však skutečně zajistí, že se klient bude cítit bezpečně, je také ochota muzikoterapeuta projevit přijetí, empatii a nehodnocení. Začátek terapeutického vztahu mezi klientem a terapeutem tak představuje počátek celého terapeutického procesu.

Jaké techniky muzikoterapie používáte k pomoci ženám budovat odolnost a sebevědomí?

Neexistuje specifická technika pro každou situaci; stejně jako každá terapie je to proces. Ten začíná terapeutickým vztahem mezi klientem a muzikoterapeutem. Každý člověk je jedinečný,

takže čas je důležitý faktor. Někteří lidé se vyjadřují snadněji, zatímco jiní mají velké potíže s napojením na vlastní emoce.

Při práci s oběťmi domácího násilí se často musíme před zaměřením na sebevědomí nejprve soustředit na práci s hněvem. Katarzní aktivity, obvykle používají perkusní nástroje a hlas, ty mohou pomoci uvolnit vnitřní napětí. Pro práci s katarzí je však nutná zkušenost. Obecně platí, že po výbuchu hněvu začnou klienti plakat a poté přichází úleva, ale terapeut musí vědět, jak pracovat s takovým klientem. Hodně pracuji s hudební improvizací, kde má klient svobodu se vyjádřit. Prostřednictvím klientových improvizací a hudebního projevu mohu posoudit jeho duševní zdraví, emoce, a dokonce i osobnost.

Pracuji také s písněmi, které jsou součástí klientovi hudební kultury a historie, jako se způsobem, jak znovu získat vlastní identitu. Také mohu pracovat se skládáním vlastních skladeb, kde klient může vyprávět o své historii nebo budoucích plánech. Obecně se dá říct, že jejich vlastní skladby pro ně mají mnoho symbolismu a významu.

Zaznamenala jste nějaké specifické hudební preference nebo reakce u žen, které zažily domácí násilí?

Neexistuje žádná společná hudba. Každá klientka si vybírá hudbu podle své kultury, osobního vkusu a hudební historie. Čeho si však všímám, je zrychlení rytmu a někdy i jeho dezorganizace v závislosti na konkrétním případě.

Obecně to souvisí s úzkostí a vnitřní emoční dezorganizací. V Kanadě působí muzikoterapeutka Sandi Curtis, která se věnuje feministické muzikoterapii a používá písně zpívané ženami, jejichž texty pojednávají o násilí na ženách a posílení jejich postavení. Je to velmi zajímavé, používá písně od Lady Gaga, Andry Day a dalších. Nicméně, jelikož se jedná o anglické písně, u nás by bylo efektivnější používat skladby s touto tematikou zpívané v češtině, pokud tedy klientka nemluví plyně anglicky.

Jakým výzvám čelíte při práci se ženami, které zažily domácí násilí, a jak s nimi pracujete?

Výzev při práci s domácím násilím je mnoho. V tomto kontextu se totiž někdy mohou objevit další situace, které je třeba nejprve řešit, jako je například závislost na alkoholu nebo na drogách. Někteří lidé již předtím, než se stanou obětí násilí, mají historii s depresí nebo jiných duševních onemocnění, což situaci zhoršuje a znamená, že primárním cílem je nejprve vyřešit tyto problémy. Ať už jde o hospitalizaci za účelem detoxikace, nebo doporučení na psychiatrii

k zahájení medikace. Mým cílem je obecně usilovat o posílení těchto žen, posílit jejich sebevědomí a pomoci jim získat nástroje, aby se vyhnuly opakování jejich historie. Je totiž velmi běžné, že ženy s historií domácího násilí opakují vzorce vztahů s muži stejných charakteristik.

Spolupracujete při své práci s dalšími odborníky, jako jsou terapeuti nebo sociální pracovníci, abyste svým klientům poskytovala komplexní péči?

Týmová práce je naprosto nezbytná. Výměna informací a poznatků s kolegy může moji práci usnadnit a zefektivnit. Navíc, jelikož se zaměřuji na neverbální komunikaci, mohu si během muzikoterapeutických sezení někdy všimnout věcí, které nejsou zmíněny například v psychoterapii, a naopak.

Měla jsem případ klientky, která tvrdila, že byla obětí obchodování s lidmi a že se to stalo v jiné zemi. Faktem je, že během muzikoterapeutických sezení, kdykoliv jsme improvizovali s nějakým odkazem na tuto zemi, se klientka projevovala pozitivně, organizovaně a šťastně. Mohlo jít o případ popření traumatu, ale jelikož v psychoterapii verbalizovala vše, co se stalo, nejednalo se o popření. Takže při výměně informací s psychologem jsme zjistili, že máme naprosto protichůdné výpovědi, a já jsem si pomyslela, že by mohla lhát a ve skutečnosti nebýt obětí obchodování s lidmi. Jen jsem vyčkala na další vývoj.

Protože případ obchodování s lidmi zahrnuje mnoho lidí, odborníků z mnoha oblastí a policii z obou zúčastněných zemí, klientka si uvědomila, že už ten příběh nemůže dlouho udržet. Ve skutečnosti žila v jiné zemi a chtěla se vrátit do České republiky. A to z finančních důvodů, a protože nebyla obětí domácího násilí, jelikož neměla partnera, si vymyslela, že je obětí obchodování s lidmi. Slovy mohou klienti někdy říkat nepravdy, byť jen na chvíli a ne vždy, ale v kreativních terapiích, jako je muzikoterapie, kde se projevují bez racionalizace, lidé lhát nemohou. To je dobrý příklad toho, jak můžeme provádět různé typy posouzení. Tým bude tedy vždy přínosem, jelikož každý kolega má odlišné zaměření pozorování a různé možnosti, jak klienta přijmout a najít řešení k co nejlepšímu poskytování služeb a ke každému klientovi s jeho historií a potřebami.

Příloha 7 - Přepis rozhovoru s Muzikoterapeutkou (originál)

„I agree with the recording“

How long have you been practicing music therapy, and what drew you to this field?

I have been working professionally for almost 18 years. I graduated in Brazil in 2007 and the course consists of 9 semesters and 3,500 hours. The program includes psychology, neurology, we have to learn many musical instruments and all music therapy methods. The Internships begin in the first year.

I have been working with music since I was a teenager, I am also a professional drummer and I have toured in Brazil, many countries in Europe, United States, Canada and Japan.

Around the year 2000 I started doing volunteer work with children in the slums of southern Brazil. Working with children in vulnerable situations, I realized that I needed to know more than music.

My initial idea was to study psychology, but when I discovered the Bachelor Degree in Music Therapy, which is based on psychology and music, it seemed perfect for me.

Years later, in 2014 I specialized in Social and Cultural Psychiatry at the Faculty of Medicine of the University of Coimbra, in Portugal.

What specific benefits have you observed from using music therapy with your clients?

I can observe the benefits according to the goals for each case. The benefits can be observed in the areas of physical, emotional, mental, social and cognitive. In general, there is always an improvement in attention, communication, memory, creativity, self-confidence, self-esteem, socialization, etc. That means always being an improvement in the client's quality of life.

What specific musical instruments and techniques do you use in your work?

I can use acoustic guitar, keyboard, and various percussion instruments such as small drums, xylophone, Kalimba, or Ocean drum. However, the choice of instruments and the organization of the therapeutic setting will also depend on the client or group. It is also common to adapt the instruments according to the client's capabilities or prepare a specific instrument for a specific purpose. For example, setting the guitar to open tuning.

What do you consider to be the greatest advantages of music therapy over other therapeutic methods?

Music Therapy is the use of music and/or sound, rhythm, melody and harmony by a qualified music therapist, with a client or group, in a process to facilitate and promote relevant therapeutic objectives, in order to achieve physical, emotional, mental, social and cognitive needs. The most used methods or models in music therapy are: Creative Music Therapy(Nordoff-Robbins), Analytical Music Therapy (Mary Priestley), Behavioural Music Therapy(Clifford Madsen), Benenzon's Sound Identity Method (BENZON). Guided Imagery and Music (Helen Bonny) [GIM]. In my clinical practice, I have noticed that one of the greatest advantages of music therapy is nonverbal communication. Through musical improvisations, for example, we can obtain information about the client on an emotional and cognitive level, even if he or she does not use any type of verbal language.

What are the primary goals of music therapy for women who have experienced domestic violence?

In music therapy, the goals are related to working on emotions, fears, and internal content, as well as strengthening self-esteem and reducing anxiety. But here we work with mothers and children as well. So sometimes the goal may be to strengthen the relationship between mother and children, or to bring siblings who don't get along together. We must not forget that violence suffered at home often makes children aggressive as well. Other children can have cognitive deficits or some syndrome, so the goals will always be determined according to each case.

What kind of challenges do you see in music therapy work with domestic violence?

The challenges of working with domestic violence are many, because in this context, other situations may sometimes arise that need to be resolved first, such as alcohol or drug addiction, for example. Some people already have a history of depression or other mental illnesses before they suffer violence, which aggravates the situation and means that the primary focus is to resolve these problems first. Either through hospitalization for detoxification, or referral to psychiatry to start taking medication. In general, we need to seek to empower these women, strengthen their self-esteem and help them have the tools to avoid repeating their history. It is very common for women with a history of domestic violence to repeat a pattern of relationships with men with the same characteristics.

How do you ensure a safe and supportive therapeutic environment for your clients?

I generally use the same room every session and the setting will always be prepared to receive the client or family. The room has privacy and is a suitable environment for therapy sessions. It is very important that the client recognizes the therapeutic setting as a safe space where she can express herself in privacy. Especially if the client identifies with a specific music instrument, that instrument should always be there. The organization of the setting is also a demonstration that the music therapist remembers and respects the client as unique. But what will make the client feel safe is also the music therapist's willingness to demonstrate acceptance, empathy, and non-judgment. Thus, the beginning of the therapeutic relationship between client and therapist is what marks the beginning of the therapeutic process.

Could you describe some of the music therapy techniques you use to help women build resilience and self-esteem?

There is not a specific technique for each situation, but like all therapy, it's a process. The process begins with the therapeutic relationship between client and music therapist. Each person is unique, so the time is reality. Some people find it easier to express themselves, and some have great difficulty connecting with their own emotions.

When working with victims of domestic violence, before focusing on self-esteem, we often have to focus on working on anger first. Cathartic activities, usually using percussion instruments and voice, can help to relieve some internal content. However, to work with catharsis, experience is required. In general, after the outburst of anger, they start to cry and then relief comes, but the therapist has to know how to work with the client appropriately. I have been working a lot with musical improvisation, where the client has freedom to express themselves. Through the client's improvisations and musical expression, I can assess the client's mental health, emotions and even personality.

I work with songs that are part of the client's musical culture and history as a way of reclaiming their own identity. We can also work with compositions, where the client can talk about their history or future projects. In general, their own compositions have a lot of symbolism and meaning for them.

Have you noticed any specific musical preferences or responses among women who have experienced domestic violence?

There is no common music. Each client chooses music according to their culture and personal taste and musical history. But I can notice an acceleration and even a rhythmic disorganization depending on the case. In general, this would be related to anxiety and internal disorganization of emotions.

There is a music therapist in Canada named Sandi Curtis who does Feminist Music Therapy and she uses songs sung by women that have lyrics that talk about violence against women and empowerment. It is a very interesting, she uses songs by Lady Gaga, Andra Day and others, but they are songs in English. Here it would be more effective to use songs with this theme that were sung in Czech, unless the client is fluent in English.

How do you collaborate with other professionals, such as therapists or social workers, to provide comprehensive care for your clients?

Teamwork is essential. Exchanging information and observations with colleagues can make my work easier or more efficient. Also, since I have been focusing on nonverbal language, I can sometimes notice things in music therapy sessions that are not mentioned in psychotherapy, for example, and vice versa.

There was a case of a client who said she was a victim of human trafficking and that this had happened in another country. The fact is that in the music therapy sessions, whenever we improvised with some reference from that country, the client expressed herself in a positive, organized, and happy way. It could have been a case of denial of the trauma, but since she verbalized everything that had happened in psychotherapy, it did not characterize denial. So, when exchanging information with the psychologist, we saw that we had completely opposite accounts and I thought that she could be lying and not actually being a victim of human trafficking. But I just waited for more. Since a case of human trafficking involves many people, professionals from many areas, and police from both countries involved, the client realized that she could not sustain that story for much longer

In fact, she lived in another country and wanted to return to the Czech Republic. For financial reasons and because she was not a victim of domestic violence, as she did not have a partner, she invented the idea that she was a victim of human trafficking. Through words, even if for a while and not all the time, clients can sometimes tell untruths, but in creative therapies like

the music therapy, where they express themselves without rationalizing, people cannot lie. This is a good example of how we can carry out various types of assessments. So, a team will certainly always be an asset, as each colleague has a different focus of observation and different possibilities for welcoming and finding solutions to better serve each client with their history and needs.

Příloha 8 - Ukázky muzikoterapeutických bloků

Píseň pro tuto práci byla: *Pavla Štěpničková – Kruhy se točí* (viz příloha 9)

- Blok – Cesta k sobě I

První blok byl zaměřen na seznámení (kdo jsem a jaká mám očekávání)

Cílem bylo vzájemné poznávání a vytvoření si důvěry. Zároveň na prvním bloku byla stanovena účastnicemi pravidla jako např. nesdělování informací druhých do širokého okolí.

Představení proběhlo skrz interpretaci hudebních skladeb, které účastnice považují za výstižné o nich samých a pokračovalo dalšími seznamovacími aktivitami i icebreakery (aktivity na odreagování, poznání i prolomení ledů ve skupině).

Z tohoto bloku mne nejvíce zaujala aktivita, kdy se účastnice měly soustředit za pomoci klidného dechu na tlukot srdce, jako na nejnámější lidský rytmus. Srdce je náš nejdůležitější orgán a je mu věnována tak malá pozornost. Poté měly prezentovat svůj tlukot srdce. K prezentaci bušících srdcí byli užity malé šamanské bubny s paličkami, kdy došlo k sehrání rytmu a působivé atmosféry. (ilustrační obrázek viz příloha B)

- Blok – Cesta k Sobě II

V tomto bloku byl cíl širšího poznání. Práce s emocemi, pocity, prožitky, vnímání vibrací. Také sebezprezentace za pomoci hudebních nástrojů.

V tomto bloku mne zaujala aktivita nazvaná jako nebe emocí nebo také bouře emocí. Účastnice si měli zvolit jednu svou emoci, kterou vnímají jako nejsilnější. Emoci, která je účastnicím blízká častým prožíváním se silným vlivem na jejich vnitřní i vnější stránku. Volba byla pouze na účastnicích a také poskytnutý prostor, zda o dané emoci chtějí hovořit. Muzikoterapeutka nejprve představila jednotlivé nástroje, které dala účastnicím k dispozici. Mezi nástroji byli Cajony (ilustrační obrázek viz. příloha C), menší bubny a dešťové hole i chrastítka. Po volbě hudebního nástroje každá účastnice odprezentovala danou emoci, kterou cítí, jako nejsilnější, bez toho, aby jí jmenovala. Poté byly účastnice vyzvány, aby započaly stejno intervalový rytmus s daným hudebním nástrojem. Šlo o krátký hudební projev, který vyjadřoval danou emoci. Následoval princip ladění, vytvoření společného nebe emocí. Z počátku byli rytmy velmi rozdílné a vznikl jakýsi předpokládaný hudební chaos.

Což je v pořádku, pokud by člověk prožíval všechny emoce záraz zhruba takhle by vypadalo jeho vnitřní prožívání. Spolu s účastnicemi hovořila muzikoterapeutka o složitosti ladění

a ocenila jejich kuráž emoce vyjádřit. Další fází byla jednotlivá prezentace emocí s hudebními nástroji s možností si nástroj vyměnit. Účelem bylo beze slov se empaticky nacítit na rytmus druhého a rozpoznat emoci tím, že se v podobném rytmu dle odhadované emoce ostatní postupně přidávaly se svými hudebními nástroji.

- Blok - Nohama na Zemi

Tento blok byl zaměřen na předky, minulost, historii a na celou škálu souvislostí díky kterým jsme nyní tím kým jsme. Se všemi geny, predispozicemi, rysy i podobnostmi.

Zde mě velmi zaujala aktivita kořeny. Při této aktivitě dala paní muzikoterapeutka možnost účastnicím setkat se s někým z minulosti, kdo je součástí jejich kořenů a růstu v životě. Volba byla čistě na nich stejně, jako sdílení. Každá z účastnic dostala k dispozici od dynamických nástrojů po relaxační, se kterým mohla představit někoho ze své minulosti nebo rodiny dle vlastního uvážení. Cílem bylo pochopení vztahu účastnice k minulosti vztahující se ke konkrétní osobě nebo osobám, skrz nástroj i jejich postoji.

- Blok – Moje síla

Tento blok zacíлил na vnitřní sílu a na kuráž překonávat výzvy života.

Aktivita džungle:

Paní muzikoterapeutka pustila do pozadí melodii připomínající džungli a vyprávěla o jednotlivých zvířatech které v ní žijí a jaké jsou jejich vlastnosti a jak přežívají. Ke každému zvířeti použila při vyprávění specifický nástroj. Poté si každá z účastnic měla sama představit, jako zvíře kráčející touto džunglí a vžít se do role daného zvířete, jen pouze do takové míry, v jaké to sama cítila v pořádku. V džungli šlo především vyjádření síly jednotlivých účastnic a jejich vyjádření. Poté vyprávěla příběh z džungle, ve kterém všechna zvířata, které si účastnice vybraly kráčejí společně. Tato aktivita byla zároveň i pohybová pro vžití se do role zvířat a postupně nabírala na dynamice i hlasitosti. Příběh pokračoval různými situacemi např. přicházející hurikán, lovec nablízku nebo kořist nablízku. Aktivita byla jak silným zážitkem, tak velice uvolňujícím a některé účastnice příběh skutečně dokázaly prožívat i se zapojením muzikoterapeutických, hudebních nástrojů ale především využitím hlasu.

Další z aktivit, která přinesla intenzivní zážitek bylo společné hraní na obrovský šamanský buben, který byl nejprve představen. Byla připravila podložku, na které si kterákoliv z účastnic

mohla lehnout. Poté vyzvala účastnice ke hře na šamanský buben, který byl na podstavci nad tělem účastnice. Každá účastnice si mohla vybrat prostředí ve kterém se chce ocitnout. Nejčastěji volené prostředí byla pláž. Prostředí bylo vytvořeno i za pomoci zvuku dechu, kterým byla možnost napodobit vítr, dominujícím byl ale šamanský buben, který se svou velikostí poměrně vyrovnal délce lidského těla. Na něj bylo možné hrát prsty i celou dlaní. Pokud byla zvolena pláž hra probíhala střídáním se hladících dlaní po nástroji. Muzikoterapeutka vše řídila beze slov gesty a kývnutím. Tento šamanský buben je specifický tím, že na rozdíl od běžného nepouští vibrace pouze do ruky, která ho drží ale do celého těla účastnice, která se pod ním nachází. Jedna z účastnic si také zvolila přicházející bouři, která byla nejintenzivnější v dynamice i prožitku.

- Blok - Řeka života

V úvodu mě zaujala tato myšlenka paní muzikoterapeutky. „*Stejně jako my má řeka své kameny, které jí mohou zkržít cestu, může je ale překonat, obtéct nebo jí mohou zabránit v další cestě. Je to její volba nebo její síla?*“

Tento blok vnímám, jako začátek hlubší práce s negativními životními zkušenostmi. V tomto bloku šlo o životní příběh každé účastnice. Zaměřit se na život se vším co obsahuje z pohledu řeky. Skladbou, která vyjadřuje příběh řeky, která je nám známá je Smetanova Vltava. Paní muzikoterapeutka jí představila formou skupinové hry se zapojením všech účastnic včetně mě na Boomwhackersi. Jednotlivé pořadí tyček pro tuto skladbu byli barevně vyznačeny puntíky. Každá účastnice držela buďto jednu nebo dvě. Správná znělost skladby se povedla až na pátý pokus, jelikož je zde složitá koordinace soustředění se na pořadí i na melodii. Tento perkusní nástroj je popisovaný spíše jako tyčka a velice jednoduchý pro užití. Je laděn do různých tonů a využívá se ve skupinách. (ilustrační obrázek viz. příloha D)

Z toho bloku mne velmi zaujala aktivita **životní notová osnova**. Každá účastnice dostala ve větším formátu předkreslenou notovou osnovu na jejímž začátku byl houslový klíč, který vyjadřoval otevření. Každá z účastnic byla vyzvána k zamyšlení se nad svým životním příběhem a možností ho vyprávět vyjádřením hudebních nástrojů. Začátek byl doprovázen slovy. *Řeka má své kameny, které jí mohou zkržít cestu, může je ale překonat, obtéct nebo jí mohou zabránit v pokračování.* V tomto bloku šlo o zamyšlení se nad svojí cestou. Muzikoterapeutka ponechala účastnicím volnou ruku, každá z nich dostala možnost, jakkoliv hudebně vyjádřit svůj příběh.

Prezentace životní notové osnovy

Účastnice, které se rozhodly prezentovat svou řeku života aneb notovou osnovu měly předem připravené hudební nástroje, které mohly využít. Každé byl poskytnut prostor na vyzkoušení si vyprávění příběhu hudebními nástroji i dostatek času na promyšlení volby hudebních nástrojů. Paní muzikoterapeutka jim byla k dispozici v případě potřeby pomoci, ujasnění aktivity nebo ukázkou, jak lze hudební nástroj využít. Z prezentací mě zaujala jedna z informantek, která při vyprávění svého životního příběhu využívala bicí nástroje od nejtišších po nejhlasitější a zakončila vše s použitím šamanského bubnu.

Závěrem toho bloku mne zaujala společná hra na handpany (ilustrační obrázek viz příloha E) který je vyroben z nerezové oceli a využívá se jak pro meditaci, tak pro dynamické hraní. Hraje se na něj prsty a je zvukově variabilní, jelikož obsahuje devět tonů, které je možné mezi, jakkoliv střídát. U handpanu záleží na úderu prsty i délce úderů za sebou. V této hře spatřuji výhody v tom, že si každá účastnice mohla zvolit svoji melodii i intenzitu s jakou bude nástroj používat, handpan ve skupině umožňuje splnutí melodie bez pocitu, že někdo hraje falešně. Po rozhrání a naladění byla k handpanu využívána síla hlasu broukáním, které volila paní muzikoterapeutka a skupina po ní melodii opakovala. Zajímavé bylo i soustředění se na zkorigování hry na handpan a opakování melodie.

Příloha 9 – Text písně

PAVLA ŠTĚPNIČKOVÁ – KRUHY SE TOČÍ

Kruhy se točí, točím se já

V kruhu je síla,

síla má

Necht' kruhy letí

Letím i já

Letí má síla

Tam, kam chci

Zdroj⁸¹

⁸¹ Kruhy se točí. *Pavla Štěpničková* [online]. 2024 [cit. 2024-10-10]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=vTJ-vtxIRZY&list=OLAK5uy_m3PAHQZE0meHwe0-i4fMicXSCmJlg43AQ&index=7

Příloha A - Šamanský buben



Zdroj⁸²

⁸² Vlastní tvorba vytvořena nástrojem Google Gemini

Příloha C - Cajon



Zdroj⁸³

⁸³ Vlastní tvorba vytvořena nástrojem Google Gemini

Příloha D - Boomwhackers



Zdroj⁸⁴

⁸⁴ Vlastní tvorba vytvořena nástrojem Google Gemini

Příloha E - Handpan



Zdroj⁸⁵

⁸⁵ Vlastní tvorba vytvořena nástrojem Google Gemini