

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
1. INTROSPEKCE V PSYCHOLOGICKÉM VÝZKUMU	11
1.1. Metodologické principy a postupy	12
1.1.1. Rozlišení jevu, významu a obsahu	12
1.1.2. Utváření dat a výstavba teorie	22
1.1.3. Postupy zpracování dat	25
1.2. Focusing jako metoda introspekce	29
1.2.1. Problematicování introspekce v psychologii minulého století	30
1.2.2. Konkrétní postup introspekce na základě techniky focusing	34
1.2.3. Požadavky na schopnosti výzkumníka	40
1.2.4. Využití introspekce ve výzkumu	42
2. PROJEKT VÝZKUMU PROŽÍVÁNÍ	44
2.1. Volba předmětu výzkum	44
2.2. Design výzkumu	46
2.2.1. Výzkumný formát kurzu	48
2.2.2. Výzkumné nástroje	54
2.3. Realizace projektu a analýza situačně podmíněných změn	56
2.3.1. Průběh kurzu	56
2.3.2. Popis tvorby údajů	59
2.3.3. Analýza transkripce	60
2.3.4. Analýza zpracování údajů	60
2.3.5. Analýza výstavby teorie	70
2.4. Synopse metody	78
3. TEORIE TĚLESNĚ ZAKOTVENÉHO PROŽÍVÁNÍ	81
3.1. Tělesně zakotvené prožívání	81
3.1.1. Základní definice	82
3.1.2. Tělesné procesy podílející se na tělesně zakotveném prožívání	88
3.1.3. Procesy mysli podílející se na tělesně zakotveném prožívání	91
3.1.4. Tělesně zakotvené prožívání v interakci mysli a těla	95
3.1.5. Zisky tělesně zakotveného prožívání	104
3.2. Procesy narušující tělesně zakotvené prožívání	109
3.2.1. Vliv celkového stavu osoby	109
3.2.2. Rušivé vlivy okolí	111
3.2.3. Rušivé vlivy z těla	112
3.2.4. Rušivé vlivy z mysli	112
3.2.5. Dynamika procesů bránících tělesně zakotvenému prožívání	116

3.3.	Tělesně zakotvené prožívání v paradigmatu <i>prožívání – vědění – jednání</i>	118
3.3.1.	Triadické pojetí osoby v jejím životním kontextu	120
3.3.2.	Patologické změny osoby	122
3.3.3.	Emancipační růst osoby	127
3.4.	Čtvero zakotvení ve skutečnosti jako kontext tělesně zakotveného prožívání	132
3.4.1.	Tělesné zakotvení	132
3.4.2.	Tělesně zakotvené prožívání a osobní cíle	134
3.4.3.	Tělesně zakotvené prožívání a nosné mezilidské vztahy	135
3.4.4.	Tělesně zakotvené prožívání a struktura společnosti	136
3.5.	Podstata teorie tělesně zakotveného prožívání	137
4.	VYUŽITÍ TĚLESNĚ ZAKOTVENÉHO PROŽÍVÁNÍ NA ZÁKLADĚ POROZUMĚNÍ JEHO VÝZNAMU	140
4.1.	Teorie tělesně zakotveného prožívání jako podklad pro pochopení Schultzova autogenního tréninku	140
4.2.	Využití teorie zakotveného prožívání v psychotherapeutické praxi	144
	DOSLOV	148
	SEZNAM LITERATURY	151
	JMENNÝ REJSTŘÍK	156
	VĚCNÝ REJSTŘÍK	157
	ABSTRACT	161