

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra psychologie

Diplomová práce

## **Využití dramatu v psychoterapii**

Vedoucí práce: PhDr. Jan Polivka

Autor práce: Michal Brož

Studijní obor: Učitel náboženství a etiky

Ročník: VI.

2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Janu Polivkovi  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.  
Také chci poděkovat dramaterapeutce Mgr. Blance Kolínové, která byla tak laskavá, že se  
mnou udělala interview, které se stalo završením této práce.

## OBSAH

ÚVOD.....	5
<b>1. TEORIE A STRUČNÁ HISTORIE DRAMATU</b>	
1.1. Vývoj dramatu, drama a rituál.....	6
1.2. Vybrané kapitoly z dějin divadla.....	13
1.3. Teorie dramatu, základy a definice.....	16
<b>2. DRAMATICKÉ TECHNIKY A JEJICH VYUŽITÍ V PSYCHOTERAPII.....</b>	<b>24</b>
2.1. Teorie členění dramatických technik využitelných v psychoterapii.....	25
2.2. Důvody k využívání těchto technik.....	27
2.3. Psychoterapeutické prostředky a techniky.....	28
2.4. Formy psychoterapie.....	31
2.5. Koncepty propojující drama a terapii.....	32
2.6. Možnosti využití dramatických forem v procesu psychoterapie.....	36
2.6.1. Diagnostika.....	36
2.6.2. Rozehřívající techniky - ice melting, warming up.....	38
2.7. Možnosti využití dramatické formy v terapeutických směrech.....	41
2.7.1. Hlubinná psychoterapie.....	41
2.7.2. Behaviorální psychoterapie.....	45
2.7.3. Gestalt terapie.....	46
2.7.4. Rogerovská psychoterapie.....	48
2.7.5. Humanistická psychoterapie.....	50
2.7.6. Integrovaná psychoterapie.....	51
2.8. Psychodrama.....	54
2.9. Dramaterapie.....	60
<b>3. ROZHOVOR S TERAPEUTKOU ZABÝVAJÍCÍ SE DRAMATERAPIÍ.....</b>	<b>69</b>
ZÁVĚR.....	81
SEZNAM LITERATURY.....	84
ABSTRAKT.....	86

## Úvod

K psaní práce na téma využití dramatu v psychoterapii mě vedly dva mé zájmy, zájem o divadlo a zájem o psychoterapii. Divadlu se aktivně věnuji, vždy mě nějak uspokojovalo a pomáhalo mi v seberealizaci, otvíralo přede mnou prostor pro fantazii a kreativitu. Po té, co jsem absolvoval několik divadelních seminářů, jsem si uvědomil, jak moc mi některé používané dramatické techniky pomohly pochopit sama sebe i lidi, kteří mě obklopují. Když jsem se pak seznámil s termínem psychoterapie a začal se o ní trochu zajímat, uvědomil jsem si, že právě divadlo na mě působí něčím, co není některým psychoterapeutickým prostředkům moc vzdálené. Když jsem se později dozvěděl o psychodramatu, který využívá divadelní techniky přizpůsobené terapii, můj zájem se ještě zvýšil. Jakýmsi vyvrcholením mé objevné cesty bylo seznámení se s dramaterapií. Tento psychoterapeutický přístup vstřebává všechny možné složky dramatického projevu a začleňuje je do psychoterapeutického systému. O dramaterapii jsem se začal zajímat hlouběji a zúčastnil jsem se několika seminářů. To jsou motivy, které mě vedly k výběru tohoto tématu.

V mé práci bych rád shrnul a stručně nastínil, kde se dá v psychoterapii využít dramatických prostředků. Ovšem cílem mé práce není vytvoření nějakého výčtu, chci se pokusit poukázat spíše na možnosti těchto postupů. Domnívám se, že právě drama v psychoterapii otvírá dveře do rozmanitého světa, který k nám promlouvá jak z divadelních prken, tak ze spletitých chodeb v zákulisí, které vedou možná až někam do jeskyní našich prapředků. Při nástinu možností, které drama v rámci psychoterapie nabízí, bych rád začal od technik, které jsou obecně užívanými v celém psychoterapeutickém spektru. Nejde mi o podrobný výčet, spíš o nástin těchto technik, jež psychoterapeuti využívají stejně jako chirurgové skalpel a nůžky. Následně bych pokročil k složitějším postupům využívajícím techniky dramatu, tyto postupy chápu již jako ucelenější struktury, které mají mít určité výsledky, však přesto jsou používány spíše jako doplňkové. Tato část by měla být jakýmsi odrazovým můstkem pro poslední teoretickou část a to sice k přístupům, které využívají dramatu coby klíčového prostředku, tedy dramaterapii a psychodramatu.

Než se dostanu k výše zmíněnému budu se věnovat také teoretickým základům psychoterapie jako takové, zmíním prostředky, které využívá a vymezím prostor, do kterého se dají zařadit dramatické techniky. Také zde zmíním některé psychoterapeutické směry a nastíním možnosti, které se otevírají k použití dramatických technik uvnitř těchto vybraných směrů.

K tomu, abych mohl projít tímto rozšiřujícím schématem ukazujícím možnosti využití dramatických prostředků v psychoterapii, bude třeba začít tím, že definuji, co to jsou dramatické prostředky, z čeho vychází, jaké jsou jejich možnosti. K tomu se budu muset ponořit do teorie dramatu, budu hledat kořeny a důvody dramatického jednání, zamýšlet se nad vznikem divadla i nad teoriemi, které hledají důvody, proč jsou nám dramatické techniky tak blízké.

Na závěr své práce bych chtěl uvést rozhovor, který jsem vedl s odbornicí na dramaterapii. Cílem tohoto rozhovoru je jednak ověřit si některé závěry mé práce a za druhé rozšířit ji o informace, které se jen těžko hledají v dostupné literatuře.

## **1. Dramatické techniky**

### **1.1. Vývoj dramatu, drama a rituál**

Na začátku bych se rád věnoval dramatu. Rád bych začal pátrat po jeho smyslu. Proč člověk začal drama užívat, jaký pro něj má význam, a kde je jeho původ? Odpovědi na tyto otázky začnu nejdříve hledat v prehistorii tohoto odvětví.

Náznačky performativních prvků můžeme nalézt ve všech společnostech a jejich původ se dá vysledovat v několika liniích. Nejrozšířenější teorie říká, že původ dramatu je v mýtech a rituálech. Podle této teorie byly tyto prvotní mýty snahou člověka zpřístupnit si přírodu, která ho ohrožuje a které nerozumí, kromě přírody ho navíc mohla ohrozit i nesoudržnost jeho

kmene či rodu. Proto se objevují různé šamanské rituály, které mu mají pomoci získat si přírodu (případně duše zemřelých nebo různá božstva) a také mají pomoci utužit vlastní kmen, skupinu, na níž byl tehdejší člověk zcela závislý. Alexej Pernica říká o těchto kulturách: *Mýtové kultury jsou zároveň výrazně „divadelními“ kulturami, hlavně ve smyslu synkretického prolnutí různých protouměleckých projevů v jednom jediném živém kultickém projevu. Vyskytují se zde společně masky, loutky, herecké /a loutkoherecké/ postavy, taneční a pantomimické postavy a také recitační, zpěvní a hudební projevy*<sup>1</sup>.

Během času se kolem těchto zažitých rituálů objevují mýty, které je vysvětlují a dávají jim různá pozadí. V průběhu dějin se rituály různě mění, některé zanikají, jiné vznikají, ovšem mýty zůstávají, jsou předávány ústní tradicí, a přesto, že už nemají svůj původní rituální kontext, mohou být skupinou stále připomínány – jejich účelem však už může být zábava či estetický zážitek.<sup>2</sup> Další možností je, že v rituálu byla stále více posilována složka hromadného slavení, toto slavení nabývalo stále rozmanitějších a velkolepějších podob, až byl jeho původní význam připomínat různé důležité náboženské události překryt významem hromadného slavení. I v této linii je původní význam rituálu překryt a nahrazen.<sup>3</sup>

Tyto výklady mají trochu evolucionalistické rysy, a shodují se v postupném nahrazení rituálu divadlem. Mohlo by se zdát, že všechny tyto rituály z našeho civilizovaného světa vymizely a jsou k vidění jen u zapomenutých primitivních kultur a nám je připomínají jen dramatická představení. Ovšem skutečnost je jiná, naše “civilizovaná” kultura se někdy dostává do překvapivých problémů a vědci se začínají pro odpovědi ohlížet i do zapomenutých končin. A tak se zjišťuje, že mnohé ze zapomenutých rituálů mají své „zkopírované“ verze i v našem životě.

Tak jsem se hned ze začátku dostal k rituálu coby živné půdě pro drama, nebo možná lépe řečeno pro divadlo, myslím, že, by bylo dobré zamyslet se, co oba tyto fenomény spojuje. Ovšem před tím bych rád menší exkurzí do světa rituálu podepřel své tvrzení, že má své verze i v dnešní době.

---

<sup>1</sup> PERNICA, A., *Mýtové kořeny dramatických postav*. Brno: JAMU, 2003 ISBN 80-85429-75-6. str. 6.

<sup>2</sup> srov. BROCKETT, O. G., *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 7-8.

<sup>3</sup> srov. tamtéž. str. 9-10.

Rituál měl vždy mnoho významů, často je definován jako souhrn akcí, které mají náboženský, nebo tradiční význam. Důležitou vlastností rituálu je určitý transcendentní přesah, právě díky tomuto přesahu byly rituálu v mýtických společnostech přisuzovány schopnosti ovlivnit přírodu, usmířit mrtvé předky a mnohé další magické funkce. Rituál tak měl funkci náboženskou a do jisté míry také ontologickou. Ujišťoval člověka o důvodu jeho existence a chránil ho před nepřízní přírody. Jeho další důležitá funkce byla společenská a právě tu považuji za velmi důležitou. Otázka zní, jaké jsou sociologické funkce rituálu?

První důležitou funkcí je upevňování vztahů ve skupině. To je spojeno s tím, že rituál se objevuje jako reakce, která je stimulovaná pocitem strachu, nebo náhlou potřebou učinit důležité rozhodnutí.<sup>4</sup> Oba tyto stimuly provází vždy emoce a právě rituál by měl dát nejprve průchod těmto emocím a následně by měl pomoci najít řešení. To vše se děje kolektivně uvnitř nějaké skupiny, pokud rituál funguje tak, jak má, začíná se opakovat, upravovat a normalizovat. Další funkcí rituálu je potvrzování společenské role, ať už jedince nebo skupiny a to vzhledem ke společnosti. Výchovná role rituálu je další neopomenutelnou funkcí. Rituál má normativní charakter, dochází zde k předávání norem. Zde jsou ovšem předávány na jiné úrovni, jemné rozdíly, které se dají těžko zprostředkovat pomocí klasických forem, jsou zde transformovány do přirozených symbolických forem v podobě metafor, symbolů a archetypů. Rituály dále slouží k sociální interakci, při níž dochází k tvorbě sociálních rolí. Uvnitř rituálu coby alternativního prostředí, si může člověk dovolit zkoušení různých variací na stávající role nebo dokonce role úplně nové. Rituály mají také silný emocionální obsah, proto se zde člověk může setkávat s emocemi, které normálně zažije jen zřídka a může si vyzkoušet, jak na něj působí a jak ovlivňují jeho chování. Další důležitou funkcí rituálu je změna identity, pro lepší pochopení bych uvedl přechodové, nebo iniciační rituály. Do rituálu je jedinec přijat coby chlapec, po jeho absolvování odchází jako dospělý muž. V průběhu těchto rituálů jsou na jedince kladeny určité nároky, to, že je schopen tyto požadavky zvládnout, je pro něj samotného i pro společnost znamením, že může vstoupit do

---

<sup>4</sup> srov. BABYRÁDOVÁ, H., *Rituál, umění a výchova*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2002. ISBN 80-210-3029-1. str. 105.



další fáze života.<sup>5</sup> Myslím, že mnohé z těchto funkcí se dnes dají najít i v psychoterapii, zvláště pak v dramaterapii.

Mojí další otázkou je, zda bychom v naší době našli rituály, které by splňovaly tyto funkce? Když se podíváme na rituály tradičních kultur, můžeme si tam seznam jednotlivých funkcí odškrtnat jeden po druhém, v naší společnosti to je ovšem složitější. Rituály s výrazně náboženským charakterem jsou v naší společnosti velmi okrajové, a tak se rituály přesouvají do sféry politiky, ekonomiky, propagace a různých strategií konzumního chování. Z rituálů částečně mizí jejich původní ontologický smysl, neodpovídají jedinci na otázky týkající se jeho existence, ale stále člověku nabízí kontakt s něčím transcendentním, stále se k nim člověk uchyluje, potřebuje-li ochranu a pocit bezpečí. Pro některé subkultury se stávají rituály výrazem společenského vzdoru a nesouhlasu, pro jiné odkazují na přijímání obecných zvyklostí.<sup>6</sup> Václav Martinec uvádí následující příklady chování, v nichž můžeme najít prvky rituálu:

Sportovní zápolení – zástupné odreagování vrozené agresivity, u kolektivních sportů symbolika utvrzující týmovou spolupráci.

Vojenský výcvik – záměrné rozvíjení agresivity vůči cizím osobám a solidarity k jednotlivcům v jednotce, vztahy mezi jednotlivými hodnotami.

Přijímací řízení – poctivá ale někdy i zastíraná snaha vypadat co nejlépe, na druhé straně několik zažitých způsobů chování, přísný, dobrotivý, nezaujatý, odtažitý...

Přijímání nováčků – čím delší je tradice instituce a čím je větší její uzavřenost, tím je tento obřad strukturovanější. Vidět ho můžeme ve školách ve vztahu k prvním ročníkům, ve sportovních klubech i vojenských institucích.

Mezníky lidského života – iniciační rituály vstupu do nové etapy života, narození, první kroky a slova, školní docházka, závěrečné zkoušky, milostné zkušenosti, zaměstnání, svatba, rodičovství, stáří, prarodičovství, pohřeb.

---

<sup>5</sup> srov. BABYRÁDOVÁ, H., *Rituál, umění a výchova*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2002. ISBN 80-210-3029-1. str. 104-105.

<sup>6</sup> srov. tamtéž. str. 84-86.

Mezilidské konflikty – hádky, nadávky, souboje skupin, války.

Snaha nahlédnout do budoucnosti – věštění z karet, spiritualistické seance.

Náboženské obřady a slavnosti.<sup>7</sup>

Další otázka je, jaká je provázanost mezi rituálem a dramatem. Je možné říci, že drama vychází z rituálu, nebo jsou to dva různé způsoby činnosti, které využívají stejných postupů a principů? Jisté je, že u obou najdeme stejné prvky, rozdílné je však jejich využití a funkce.

U obou se pracuje s časem, místem, určitým scénářem (programem, průběhem nebo pravidly), rolemi, oblečením (případně vizáží – make up, maska, kostým), oba provází pohyb (gesta, tanec), u obou jsou zřejmé určité vztahy mezi zúčastněnými. Čas tu může být reálný, fyzikální, ale zároveň zde může probíhat děj v čase fiktivním (v divadelním představení může během dvou hodin prožít herec několik desetiletí), při náboženském rituálu dochází k připomínání nekonečného vztahu mezi bohem a člověkem. Čas se váže i na periodicky se opakující události – ráno, poledne či večer, každá z nich má své rituály a zvyky. Stejně tak je tomu s místem – rituály se odehrávají na místech zvlášť k tomu určených, ovšem v průběhu rituálu se mění kvalita místa, vztahů (například při bohoslužbě si cizí lidé nejsou cizí, jsou spojeni ve společenství).<sup>8</sup> Tak je tomu i v divadle, vstoupíme do budovy stojící v Praze v jednadvacátém století a o pár minut později se ocitáme ve století šestnáctém v Janově a sledujeme válku dvou zneprátelených rodů, na jejímž pozadí se odehrává nejslavnější milostný příběh všech dob. U obou tedy můžeme docházet k tomu, že čas i prostor se dají vnímat ve více úrovních zároveň, jedna může být reálná a další mohou být fiktivní.

Stejně srovnávat by se dala i organizace průběhu, určení pravidel nebo vytváření scénáře. U divadla i u rituálů můžeme najít takovéto programy nebo pravidla určující, jak má vypadat průběh, jeho délka, jaká bude celková organizace, jak by měly vypadat masky, nebo jak by se měli chovat účastníci. Tato pravidla vychází z různých zdrojů, u kmenových rituálů může být strůjcem pravidel šaman, představení kmene nebo rada starších. Pro divadlo je řídícím elementem režisér. I v naší kultuře můžeme najít spoustu rituálů mající jasně daná

<sup>7</sup> MARTINEC, V., *Hic sunt leones, Homo Ludens*. sborník z konference ústavu pro výzkum a studium autorského herectví, Praha: AMU, 2003. ISBN 80-7331-001-5. str. 119–121.

<sup>8</sup> srov. BROCKETT, O. G., *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 10-11.

pravidla. Jako příklad se dá uvést třeba významné obchodní jednání, je určeno jaké by mělo být prostředí, ve kterém se odehrává, podle chování zúčastnění bychom jistě snadno poznali, jaké role v jednání jsou jim určeny, podle případné aktivity nebo pasivity poznáme, kdo má převahu, kdo je znevýhodněn, máme tu mnoho rolí, které jsou jasně čitelné a zřejmé.

Tímto se dostávám k dalšímu důležitému bodu, který propojuje divadlo a rituál, a tím je využívání rolí a vstupování do nich. Vstoupit do nějaké role znamená začít se aktivně podílet na vytváření fiktivní skutečnosti. Dá se říci, že je praktickou realizací fiktivnosti. Kdybychom šli ještě trochu hlouběji, mohli bychom říci, že člověk si začne hrát na „jako“, nebo „jako by“. V angličtině je proto termín „make-believe“, což se dá přeložit jako předstírání. Člověk si takto může vytvářet nový svět, svět který není reálný, ve kterém na sebe bere nové vztahy, postavy i situace. Má k dispozici i nástroje, které mu to zjednodušují - masky, převleky, kostýmy. A může si upravit i prostředí, které ho obklopuje, tak, aby se mohl do nových situací lépe vcítit.<sup>9</sup>

Dalším společným rysem je využívání symbolů, ty chápeme jako něco, co je hmatatelné, zřejmé, ale má i část, která je nehmatatelná, nevědomá a přesto v daném objektu, gestu nebo třeba postoji obsažená. Dalo by se říci, že jde o jakési povýšení do roviny hlubšího smyslu, který nám otvírá brány nepoznaného světa a těmito branami k nám proudí informace, které jasně vnímáme přesto, že se dají jen těžko racionálně zdůvodnit<sup>10</sup>. Právě symboly dávají umění jeho schopnost oslovit nás a zasáhnout. A právě pro tuto vlastnost jsou používány jak v dramatu tak i v rituálu. Umožňují přenesení určitého obsahu na diváka tou nejrafinovanější formou využívanou od pradávna a stále dobře sloužící.

V předchozí větě jsem zmínil diváka, a tím se dostávám k dalšímu bodu spojujícímu drama a rituál. Právě přítomnost obecenstva dává všemu výše zmíněnému trochu nový smysl. Obecenstvo může být zahrnuto do vzniklého fiktivního prostoru, může se mísit s aktéry, může být aktivní a vstupovat do průběhu, nebo mu může být vytýčené místo mimo tento prostor a přisouzena role pasivní. Každopádně obecenstvo je dalším důležitým elementem, i když je jen v pasivní roli, jeho reakce můžou značně ovlivnit vývoj odehrávajících se scén.

---

<sup>9</sup> srov. MACHKOVÁ, E., *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-021-X. str. 24-25.

<sup>10</sup> MUCHOVÁ, L., *Úvod do náboženské pedagogiky*. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1994. str. 189-194.

Právě přítomnost obecnstva odkazuje na poslední složku obsaženou jak v rituálu tak i dramatu, a tou je estetický účinek. Divadlo i rituál na nás esteticky působí hned několika faktory, schopností vyprávět určitý příběh a schopností působit na naše emoce, dramatičností, napětím, vyvážeností, humorem, ironií, maskami, kostýmy nebo dekorací. Právě estetický účinek na diváka je jedním z hlavních projevů divadla, je možné, že právě postupným tříbením tohoto smyslu došlo k odpoutání divadla od rituálu.<sup>11</sup>

Po tomto výčtu vidíme, že rituál i divadlo mají mnoho společného, používají mnoho stejných postupů, oba slouží k vytvoření skutečnosti odlišné od běžného života. Působí na nás podobným způsobem využívajíc metafory, symboly a archetypické formy. Umožňují zúčastněným opustit jejich zaběhlé životní role a vstoupit do nových fiktivních podob. Srovnání divadla a rituálu mi pomohlo v určitém vymezení funkcí, které drama má, ovšem to, že jsem si pro srovnávání vybral právě rituál, není náhoda. Jak už jsem zmínil, rituály v jejich tradiční podobě měly mnoho funkcí, byly reakcí na stres a obavy, napomáhaly k soudržnosti, začleňovaly jedince do světa, který ho obklopoval, byly způsobem komunikace s transcendentní úrovní světa. A v neposlední řadě se jich využívalo i k uzdravování různých neduhů. Právě tyto rysy jsou pro mě podstatné, neboť ukazují, že u tradičních rituálů se dají najít náznaky nebo celistvé formy mnohých technik, které budu později popisovat u dramaterapie nebo psychodramatu.

Přesto, že jsem popisoval, jak jsou si drama i rituál v mnohém podobné, v naší společnosti je rozdíl mezi nimi jasně patrný, těžko si někdo zamění divadelní představení s bohoslužbou nebo třeba s jednáním parlamentu<sup>12</sup>. Tato jasná odlišnost je dána jejich různou funkcí. Tady je třeba zmínit fakt, že představy o funkci mohou být velmi rozdílné, záleží na významu, jež je k určité události přiřazován; my jistě nezaměníme divadlo s bohoslužbou, ale kdybychom se dostali do země s jinou kulturní konvencí, snadno si můžeme nějaký obřad splést s představením. To, jaká je funkce rituálu, jsem v mnohém naznačil, ale je tu ještě otázka, jaká je funkce dramatu? Proč si ho lidé cenili, i když přestalo plnit funkce rituálu? Jak se dá předpokládat, divadlo má svůj původ v rituálu, k jeho zrodu došlo jistě rozvíjením prvků původně používaných v rituálech. Jak ale došlo k tomu, že pro nás je rozdíl mezi nimi tak patrný?

---

<sup>11</sup> srov. BROCKETT, O. G. *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 11-12.

<sup>12</sup> Nutno podotknout, že i když se k jednání parlamentu často přiřazují příměry spíše z divadelní terminologie, rozdíl je jistě každému zřejmý.

Odpovědět nám může několik teorií, jedna z nich staví na tom, že člověk je bytost s nesmírnou fantazií. Právě tuto fantazii využívá k tomu, aby měnil skutečnost, která mu nevyhovuje ve fiktivní skutečnost, kde mohou být věci podle jeho představ. Další tvrdí, že k tomuto oddělení napomohla lidská záliba v napodobování. Člověk, který rád napodoboval zvířata, zvuky přírody i jiné lidi, mohl dosáhnout takové virtuozity, že si vysloužil obdiv ostatních. Díky tomuto obdivu rozvinul své schopnosti natolik, že vedly až k veřejnému vystupování. K tomu, aby se došlo až ke klasické divadelní formě, je však potřeba ještě něco víc než schopnost imitovat, je třeba také umění vytvořit si jistý odstup a posuzovat věci s nadhledem, ale zároveň cit pro to posoudit, co je v určité kultuře přípustné a co ne. Jako příklad může posloužit komedie, do určité míry může být zesměšňování určitého tématu velmi vtipné, ovšem existuje hranice, za kterou už končí humor a dochází k narušení kulturní normy, což může vyvolat nevoli a rozhořčení. Jak jsem už naznačil výše, dalším možným aspektem rozvoje dramatu je třibení určitých estetických smyslů.<sup>13</sup>

## 1.2. Vybrané kapitoly z dějin dramatu

Nyní bych se rád věnoval některým vybraným kapitolám z ranných období dramatu, nebo lépe - počátkům divadla, které považuji za důležité pro svou práci.

Jak jsem už uváděl na začátku této pasáže, performativní prvky jsou v lidském jednání patrné asi odjakživa, přesto někde musí existovat jakási pomyslná hranice, od které můžeme mluvit o dramatu. Tuto hranici bych začal hledat už v nejstarších civilizacích v Egyptě a na Blízkém východě. Většina informací o využívání dramatu v těchto civilizacích jsou hypotetického charakteru, přesto si myslím, že mají svou nespornou hodnotu. Vrhnu se hned do středu starověkého Egypta a kam jinam než do Pyramid, zde se totiž nachází vyobrazení toho, co mají podstupovat duše zemřelých panovníků. Datace těchto textů je mezi rokem 2800 – 2400 př. n. l. a badatelé se domnívají, že jde o jakási dramata, která každoročně hrály kněží, aby usmířili zemřelé panovníky. Dalším takovýmto textem je takzvané Memfiské drama (kolem roku 2500 př.n.l.), které pojednává o smrti a zmrtvýchvstání Usira a korunovaci

---

<sup>13</sup> srov. BROCKETT, O. G. *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 13-15.

Hora. Někteří badatelé se dokonce domnívají, že Hora zde představoval sám faraón. Za nejvýznamnější tehdejší slavnost s performativními prvky je pokládána takzvaná pašijová hra z Abydu. Tato hra vychází z nejrozšířenějšího tehdejšího mýtu věnovaného bohu Usirovi. Informace o této události zanechal jistý Ichernofret kolem roku 1860 př.n.l. Podle výkladu některých badatelů se jednalo o velmi rozsáhlou slavnost zachycující hlavní momenty Usirova života včetně bitev, průvodů a pohřebních ceremonií.<sup>14</sup>

Kromě textů Egyptských jsou dochované i texty z sumerské, babylonské a chetitské, těchto textů je velké množství a většinou pojednávají o životě, zrání, smrti a zmrtvýchvstání místních bohů. Mnohé z těchto textů mají charakter dramatu, ovšem to, jaká byla povaha veřejných vystoupení, se dá jen těžko určit.

Nyní uděláme malý skok do Řecka, tato země je považována za kolébkou dramatu. A právě v této kolébce přišla na svět tragédie, svůj původ údajně má v dithyrambu, tento zpívaný, taneční hymnus se vyvinul z oslav na počest boha Dionýsa. Toto slavení dosáhlo svého vrcholu v Athénách při městských dionýsiích, kdy byla roku 534 př.n.l. uspořádána první dramatická soutěž, zvaná *agón*. Právě tato soutěž proslavila v pátém století tři velké dramatiky známé dodnes: Aischyla, Sofokla a Euripida. Mnoho z jejich her se dochovalo, je na nich patrná stejná struktura, pracuje se na propracované expozici příběhu, které napomáhá prolog na samém začátku, do příběhu často vstupuje chór. Například u Sofokla můžeme vidět i velmi promyšlenou motivaci postav, i jejich psychologické vykreslení. Dalším žánrem, který ve starověkém Řecku začal kvést, byla komedie, ta byla do městských dionýsií přijata v roce 487 či 486 př.n.l. nejznámějším aténským tvůrcem tohoto žánru je bezesporu Aristofanes, v jeho dílech jsou patrné různé reflexe problémů jeho současnosti, ty můžeme najít v mnoha zjevných paralelách se skutečnými událostmi.<sup>15</sup> Právě v této éře můžeme dobře vidět, jak se v Řecku drama postupně odpoutávalo od rituálních základů a směřovalo vlastním autonomním směrem. Přesto, že stále bylo převážně součástí náboženských slavností, jeho nezávislost je zcela zřejmá. To je patrné i tématicky, od původní struktury, v níž je často zobrazován marný boj člověka s vyššími zákony (Sofokles - *Oidipús tyrannos*), se stále více dostává k zobrazení člověka, který bere osud do svých rukou (Euripides). Zesvětšování divadla zde šlo ruku v ruce se zesvětšování celého společenství, která je stále více ovlivněná

<sup>14</sup> srov. BROCKETT, O. G. *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 15-19.

<sup>15</sup> srov. tamtéž. str. 25-32.

filosofií (Platón asi 429 – 347 př.n.l. a Aristoteles asi 384-322 př.n.l.) a víra v Bohy a náboženské obřady jsou zatlačovány do pozadí.<sup>16</sup>

Po zlatém věku nazývaném též věkem klasickým se antické drama dostalo do druhé etapy, jejíž začátek je spojen s nástupem Alexandra Velikého (336 př.n.l.), této etapě se říká také Helenistické divadlo. V tomto období se stávají z herců skuteční profesionálové a ti nejlepší z nich dosahují velkého věhlasu, úloha dramatiků už není tak zásadní. Athénské divadlo už není zdaleka tím nejznámějším, dobrý amfiteátr patří ke každému většímu městu. Zde bych udělal takové malé odbočení a to sice do Epidauru. Toto malé městečko ležící na peloponéském poloostrově téměř u Egejského moře bylo v době antiky významným lázeňským a zdravotním centrem. K tomu možná napomohlo i to, že podle legendy se zde narodil Apolónův syn, pozdější bůh léčitelství Asklepios. Toto centrum tehdejší medicíny bylo známé i velikým amfiteátre, který zůstal zachovaný až do dnešní doby. Zvláštností je, že divadlo, které se zde hrálo bylo údajně součástí léčebných kúr, zde prováděných. Dá se říci, že tento trend je patrný dodnes. Právě velká lázeňská města jsou často zároveň centry kulturními. V souvislosti s antickým dramatem stojí za zmínku i osoba Aristotela. Andrea Gronemeyer mluví o jeho pojetí takto: *....sofoklovská hra pro něj byla vzorem formálně správné tragedie, proto inscenaci a hereckému umění nepřikládal význam, naopak tragickému básnictví přisuzoval schopnost očistit diváka od stavu vzrušení (katharsis) vyvoláním žalu (eleos) a děsu (phobos). Díky jejím filosofickým a seriózním záměrům také postavil tragédii na nejvyšší stupeň básnického umění.*<sup>17</sup>

Nyní bych přeskočil římské i byzantské divadlo, které pro můj záměr není moc důležité a přelétl bych i ranný středověk, kdy se stopy divadla více méně ztrácí. Jeho pozvolný návrat je patrný až v 10. století a dochází k němu nejdříve v takzvaném liturgickém dramatu. Tento druh dramatu vychází z komplikované liturgie slavení křesťanských svátků, do které se postupně přidávají dialogy sborů a nakonec se přidružují i dramatické postavy. Stojí za zmínku, že drama v této době povstávalo ze stejných rituálních kořenů jako v antickém Řecku a stejně tak si o patnáct století později postupně získávalo svoji autonomii. Té napomohl i ekonomický rozvoj, k němuž dochází po jedenáctém století, pro které je typický vznik cechů, vzestup měst a rozvoj universit. Na konci patnáctého století se už při

<sup>16</sup> srov. BROCKETT, O. G. *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 32-35.

<sup>17</sup> GRONEMEYER, A. *Divadlo*, Brno: Computer press, 2004. ISBN 80-251-0208-4. str. 16.

náboženském dramatu využívají mateřské jazyky, které nahradily latinu – tím se drama dostává k širokému obecenstvu a na jeho přípravě spolupracují všechny tehdejší společenské vrstvy. Zlom nastal s úpadkem moci církve a s problémy spojenými s reformací. Náboženské hry začaly být nebezpečné pro spory, jež mohly vyvolat svým výkladem doktríny a v Anglii a v Nizozemí byly zakázané. To postupně vedlo k tomu, že autoři začínají hledat témata světská, tak se vstoupilo do nové epochy, do renesance. Jedním zvláštním fenoménem této doby přechodu je divadlo coby didaktický element, často se mluví o školském divadle, to je hodně spjato s reformací a s novými humanistickými tezemi, které se dotýkají i podoby vzdělávání (velkým zastáncem divadla ve výchově je například J. A. Komenský, ale také například Martin Luther).<sup>18</sup> Za zmínku stojí Štrasburská latinská škola, která uváděla díla významných antických autorů – Aristofana, Sofokla, Plauta a mnoha dalších. Dále je využíváno na universitách ve Francii, kde jsou v šestnáctém století hrané latinské hry universitních profesorů, herci jsou pak jejich studenti. Model školského divadla vychází z takzvaných *Moralit*, což byly hry, jejichž cílem bylo předat nějaké morální ponaučení, k tomuto cíli se hojně využívá alegorie, ale i forem „dobrého a špatného příkladu“. Tento model dramatu byl později v protireformaci využíván Jezuity, kteří ho používali jak na svých kolejích tak i k hromadným pompézním představením. Renesance je pro divadlo velmi plodné období, stačí jmenovat Shakespeara v Anglii, Lope de Vegu a Calderona ve Španělsku a mnoho dalších. Vzešlá vlna, na níž se tento vysoce společensky ceněný druh umění veze, pak plynule vklouzla i do baroka. Zde ukončím svoji historickou exkurzi a přejdu k další části.

### 1.3. Teorie dramatu základy a definice

V této části považuji za důležité přesněji vymezit některé termíny z oblasti teorie dramatu přesto, že většina z toho, co zde uvádím, se vztahuje spíše k divadlu (také zde čerpám převážně z literatury věnující se teorii divadla), můžeme tu najít mnoho informací, které se vztahují k používání dramatu v psychoterapii.

---

<sup>18</sup> srov. BROCKETT, O. G. *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9. str. 100-144.



Začnu termínem **drama**, pokud nahlédneme do knihy *Základní pojmy divadla*, dozvíme se, že *Aristoteles* ve své *Poetice* odvozuje tento název od slova *drao*, jež znamená činit a prvním, kdo ho použil ve významu divadelní hry, byl pravděpodobně *Aristofanes*<sup>19</sup>. Dále se dovídáme: *Ve schodě s Aristotelem i mnohými dalšími (včetně strukturalistů) chápeme drama jako zvláštní případ literatury. Drama patří do literatury jako druhu umění proto, že užívá stejného materiálu vyjadřovacích prostředků – psaného jazyka. Uvnitř literatury se pak vyděluje – je druhem literatury - tím, že s jazykem pracuje jinou technologií než próza a poezie – diferencuje mezi tzv. hlavním a vedlejším textem. Dále se dodává: „Specifika dramatu jsou i obsahově žánrová. Drama musí nutně zobrazovat postavy a jejich jednání případně i další související okolnosti (text, který tak nečiní, není dramatem).“<sup>20</sup> Většinou bývá drama zařazováno jak mezi druhy literatury, po boku poezie a prózy, tak i mezi žánry literatury, mezi epiku a lyriku. Dalším specifikem dramatu je, že je určeno k audiovizuální interpretaci, text je proto uspořádán jako soubor přímých řečí a případných scénických poznámek<sup>21</sup>.*

Drama je zpravidla vyplněno **dramatickým dějem**, který se dá definovat jako kontinuum **dramatických situací** a výstupů. Během jednoho monologu či dialogu může dojít k mnoha změnám dramatické situace, a tyto změny se mohou dít na úkor děje nebo konzistence postav. Díky tomu se dá říci, že umění vytvořit, citlivě podržet a nechat vygradovat dramatické situace je pro drama stěžejní. V historii najdeme několik teoretiků zabývajících se teorií dramatické situace, první z nich se snažili dojít k možnému počtu dramatických situací. Jedním z nich byl Gérard Nerval, který došel k číslu dvacet čtyři, údajně při tom vycházel ze sedmi smrtelných hříchů. Jako základní předpoklad dramatické situace vidí hřích jako porušení daných pravidel.<sup>22</sup> Dalším vážnějším teoretikem byl George Polti (1868-?), ten došel k počtu třiceti šesti dramatických situací. Při stanovování tohoto počtu vyšel z předpokladu, že v lidském životě existuje právě třicet šest základních emocí.<sup>23</sup> Dalším teoretikem zabývajícím se tímto tématem je Souriau, ten je inspirován Poltiho snahou, volí ale jiný přístup, vychází ze sémiotiky a domnívá se, že analýzou dramatické situace se

<sup>19</sup> srov. PAVLOVSKÝ, P., *Základní pojmy divadla*, Praha: Libry, 2004. ISBN 80-7277-194-9. str. 82.

<sup>20</sup> tamtéž. str. 82.

<sup>21</sup> srov. tamtéž. str. 87.

<sup>22</sup> srov. GAJDOŠ, J., *Od techniky dramatu ke scénologii*, Praha: Akademie muzických umění, 2005. ISBN 80-7331-048-1. str.17.

<sup>23</sup> srov. tamtéž. str. 35.

dojde k šesti základním funkcím, ty pokud se mezi sebou vzájemně násobí, dojde se k číslu 210141.

Co se týče **dramatického děje**, existují dva pohledy na jeho formu, ta může být uzavřená, tektonická, která se řídí už Aristotelem definovanými jednotami: místa, času a děje. Je zde limitovaný počet postav a jazyk je vysoce stylizovaný. Naproti tomu stojí otevřená, atektonická forma, kde je všemu naopak. Děj probíhá ve výsecích, kompozice je nevyvážená, čas i místo jsou nejednotné, postav může být mnoho a jazyk je rozmanitý, přizpůsobený postavám.

Dalším aspektem je **dramatický konflikt**, toto slovo pochází z latinského *conflictus*, *cofligere* - srážka, narážet do sebe. Ke konfliktu dochází skrze protichůdnost zájmů, názorů či postojů jednajících postav. Tento konflikt může mít charakter jak intrapersonální - vnitřní konflikt jedné postavy (tyto konflikty jsou sice podstatné, ale nejsou nositeli děje), tak i interpersonální a to jak mezi jednotlivými postavami tak i mezi skupinami postav. Tento konflikt se může projevovat přímo (*agon* – závod, zápas) nebo nepřímou (intrika nebo nedorozumění).<sup>24</sup>

**Dramatická osoba** v sobě zahrnuje *tři fenomény divadelní interpretace dramatu: tvůrce znaku (herec), znaky postavy (audiovizuální herecká kreace – „herecká postava“)* a význam tohoto znaku (*postava zobrazená hereckou kreací – „dramatická osoba“*)<sup>25</sup>

**Dramatická postava** je obsažena v textu, ale už tam je zakódovaná do znaků určených k realizaci jiným médii. Zpravidla bývá nositelem děje. Nebývá textem fixně uzavřena, je poskládána z jednotlivých záběrů, proto je vhodným interpretačním objektem, svojí neúplností vyzývá k zaplnění prázdných prostorů.<sup>26</sup>

Dále se k ní váže **dramatický charakter**, ten je coby celek tvořen několika částmi. Je to Živá představa autora, která je vyobrazována díky informacím obsaženým v textu a informacím, které jsou uvedeny ve scénických poznámkách. Informace z textu vyplývají jednak z monologů či dialogů postavy samotné nebo z monologů a dialogů jiných postav (ty mohou probíhat v její přítomnosti, ale i nepřítomnosti). Scénické poznámky se mohou dost

<sup>24</sup> srov. PAVLOVSKÝ, P., *Základní pojmy divadla*, Praha: Libry, 2004. ISBN 80-7277-194-9. str. 92.

<sup>25</sup> tamtéž. str. 87.

<sup>26</sup> srov. tamtéž. str. 218-219.

různit, někdy podávají komplexní pohled na hrdinovu osobnost a jeho motivaci, jindy je ponechán velký prostor pro dotvoření a poznámky se týkají jen základních věcí. Další složkou dramatického charakteru je jeho **rekonstrukce**, ta může mít dvě roviny – jednak probíhá v interakci čtenáře a textu a je doplňována znalostmi obsaženými ve čtenářově vědomí, nebo může probíhat v herecké tvůrčí rovině. Zde je pak charakter konstruován samotným hercem a tím, že herec používá svoje tělo, své schopnosti a své myšlení (psychiku), čímž dotváří dramatickou postavu a povyšuje ji na dramatický charakter.<sup>27</sup>

Vytýčit, co přesně je postava dramatu, role, nebo dramatická osoba, je dost složité, neboť jednotliví autoři se v přístupu k této problematice dost liší. Pro mě navíc není přesné teatrologické vymezení nijak důležité, to, co však považuji za důležité, je filosofické vymezení. Pro toto vymezení bych se chtěl vrhnout do proudů, které se zabývají podstatou dramatu a snaží se o esenciální vymezení dramatické situace. Prvním autorem, který se začal zamýšlet nad podstatou dramatu byl Ferdinand Brunetier (1849 -1906). Jeho koncepce vůle coby dominantní síly vedoucí k dramatickému konfliktu, byla reakcí na výše zmíněné teoretiky Poltiho a Sourieaua, kteří spíše určovali nějaká pravidla a snažili dopočítat se počtu možných dramatických situací, než aby hledali nějakou podstatu, ze které tato pravidla vychází. Právě Brunetier věřil, že existuje něco jako esenciální podstata dramatu, která je jen zdánlivě zatemňována mnohostí podob, jež na sebe drama může vzít. Dá se říci, že na rozdíl od svých předchůdců uznává jen jednu základní dramatickou situaci, která může mít nesčetně mnoho podob. Svůj výzkum zaměřil na hledání a analýzu obecných rysů všech dramatických děl. Nakonec dochází k závěru, že pro dramatickou postavu je klíčový cíl, kterého chce-li dosáhnout, musí si volit určité prostředky. Pokud se vyskytnou překážky, postava musí najít nové prostředky a metody jak cíle dosáhnout, zdroje motivace pro toto neustálé hledání a vytváření vůle. Tak Brunetier považuje za základ dramatu předpoklad svobodné vůle, právě ta vede postavy dramatu k akci, kterou pak divák vnímání jako zřejmé důsledky jejich svobodného rozhodování. Július Gajdoš zde vidí paralely k Schopenhauerově filosofii, která zdůrazňuje motivy vycházející z vůle jako hybné síly bytí.<sup>28</sup> Brunetier tak vytváří koncept postavy, jejíž základním projevem je nezbytná nutnost vytvářet rozhodnutí a v případě, že selže, musí najít novou cestu. Tak se hybnou silou dramatu stává jednání. Gajdoš zde pak

<sup>27</sup> srov. LUKEŠ, M., *Umění dramatu*, Praha: Melantrich, Praha 1987. str. 170-180.

<sup>28</sup> srov. GAJDOŠ, J., *Od techniky dramatu ke scénologii*, Praha: Akademie muzických umění, 2005. ISBN 80-7331-048-1. str. 54 – 57.

rozpracovává filosofickou rovinu tohoto problému a závěry Brunentiera srovnává s filosofií Sartera a Jasperse. Gajdoš zmiňuje studii Karla Jasperse, pro něhož jsou situace charakterizované nestálostí – *situace existují tím, že se mění*, celý náš život se pak odehrává ve stále nových a neznámých situacích, i když jsou si situace podobné, nikdy nejsou totožné. Být v situacích pak nutně znamená jednat a tím docilovat změny, která nás zavede do situace nové. Jaspers rozděluje situace na běžné a mezní, právě mezní situace pro nás mají existencionální význam, tyto situace zásadně ovlivňují naši existenci a rozhodují o naší svobodě. Přejde-li tato mezní situace, dostává se člověk do tlaku, je nucen rozhodovat se, uvažovat o sobě a jednat. (Je na místě srovnání s dramatem, právě tam jsou situace vždy mezní, vyřešení určité situace je nezbytné pro další existenci, je nemožné dostat se do okamžiku bez situace.) Člověk zde jedná sám za sebe. Je vyžadována jeho plná účast, protože tím, čím chce být, se člověk stává skrze svoje rozhodnutí. Toto jsou základy existencionalistické filosofie, které rozvíjí Sartre a jeho filosofické pojetí svobody člověka. Tato svoboda je pro něj přítomná v každé situaci, ve které žije a ve které se rozhoduje. Gajdoš říká“ *Pro Sartera jednání postavy v situaci je nejvyšším dramatickým aktem, protože představuje okamžik uvědomění si svobodného rozhodování, a to právě za tu cenu, že tato svoboda bude v následujícím okamžiku ztracena.*<sup>29</sup> Staví zde na uvědomění si svobody. Právě toto uvědomění si může nabýt vrcholu v momentě, kdy je tato svoboda ztracena, je jejím jasným zjevením a potvrzením.

Brunentier, Jaspers i Sartre se tady shodují: *Ve všech zmiňovaných teoriích jde o důraz na svobodu, ať je to svobodná vůle, svoboda jako nutnost postavit se tlaku vnějších okolností, nebo jsou to rozhodnutí v mezních situacích, které umožňují žít svobodnou existenci.*<sup>30</sup> To, že zde zmiňují pohledy na drama z úhlu existencionální filosofie, má důvod, který vyplývá ze snahy těchto myslitelů postihnout nějaký esenciální smysl dramatu, hledají to, co dělá z dramatu drama, to, co ho určuje, co ho vymezuje. Snad se mi tímto podařilo udělat další krok na objevné cestě k dramatu v psychoterapii a poodhalit tak tajemství účinnosti tohoto spojení. To, že tito myslitelé dochází různými cestami k tématu svobody jako základní funkční jednotky dramatické situace, je pro mě důležitým závěrem. Asi není náhodou, že právě existencionální filosofie v mnohém podnítila psychoterapeutické směry, které mohou mít

<sup>29</sup>GAJDOŠ, J., *Od techniky dramatu ke scénologii*, Praha: Akademie muzických umění, 2005. ISBN 80-7331-048-1. str. 59.

<sup>30</sup> tamtéž. str. 65.

k práci s dramatickými prostředky velmi blízko. Mluvím zde hlavně o na klienta zaměřené psychoterapii (client-centered therapy) C. R. Rogerse, o gestalt terapii a o logoterapii V. Frankla.

Co se týče teorií zabývajících se smyslem dramatu, uvedu zde ještě jednoho našeho autora Otakara Zicha. Ten je považován za významného teoretika českého strukturalismu a jeho kniha *Estetika dramatického umění* je asi jedním z nejdůležitějších dramaticko-vědních textů, které u nás vzešly. Dramatické umění Zich definuje jako: *zvláštní druh divadla; je to divadlo, které zobrazuje tzv. vespolečné jednání osob. Dramatické umění tedy vzniká v momentě, kdy spolu fyzicky a verbálně jednají dvě nebo více osob.*<sup>31</sup> Pro Zicha je pak existence dramatického díla nutně podmíněna jeho reálným provozováním, souhrně dynamických, scénických, časoprostorových a dramatických forem.

Nakonec bych ještě zmínil některé významné performační teoretiky. Začal bych **K. S. Stanislavskim**, a jeho tvrzením, že herec na jevišti nehraje, ale existuje. Stanislavskij je představitelem ruského realismu a tento realismus dotahuje do celistvého systému. Jeho přáním je, aby herec každou situaci, kterou hraje, zároveň prožíval. Pro všechno, co na jevišti dělá, musí mít vnitřní opodstatnění, musí si neustále promítat jakési: „...kdybych byl na hrdinově místě, pak bych dělal...“ Herec by tak měl umět definovat motivaci, kterou jeho postava cítí ke každé dílčí části děje, k celku celé hry i k jiným postavám.<sup>32</sup> K navození této motivace v dramatické situaci by si měl vybavit pocity, jež zažil při podobné situaci, v této souvislosti se mluví o emocionální nebo citové paměti. *Přenesením minulé emoce do přítomnosti a jejím prožitím „jako by“ poprvé vytváří dialektický okamžik prožití přítomnosti prostřednictvím minulosti, prožití života někoho jiného prostřednictvím sebe.*<sup>33</sup> Stanislavskij se snaží dosáhnout maximálního možného účinku na diváka a po herci požaduje precizní zvládnutí jeho těla, hlasu i schopnost pozorovat se a zdokonalovat.

Dalším významným teoretikem dramatu byl **Bertold Brecht**, ten svůj přístup nazývá epickým, jeho cílem je oddělit jasně jevištní dění od reálného světa a toho docílí efektem „zčizení“. Pracoval tak, že po hercích chtěl, aby hráli své role odcizeně, stylizovaně, jednotlivé scény rozdělával písněmi, nebo čtením a předkládal děj ne jako celek, ale jako

<sup>31</sup> PAVLOVSKÝ, P., *Základní pojmy divadla*, Praha: Libry, 2004. ISBN 80-7277-194-9. str. 91.

<sup>32</sup> srov. BROCKETT, O. G., *Dějiny divadla*, Divadelní ústav 1999 ISBN 80-7106-364-9. str. 538-539.

<sup>33</sup> VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5. str. 45.

jednotlivé kapitoly. *Aby byly zdi dramatu odstraněny subjektivní prvky, přetvářel Brecht konkrétní v obecné, postavu v typ, hojně využíval masky, loutky či zvětšené rekvizity.*<sup>34</sup>

**Antonin Artaud** je řazen do meziválečné avantgardy, tvrdí, že v divadle se tematizuje jen malý výsek lidské zkušenosti. Pro něj jsou nejzajímavější témata uložena v lidském nevědomí. Právě tam je zakořeněno mnoho temných stránek vedoucích ke zkáze. *Artaud věřil, že pokud se lidem dostane patričního divadelního zážitku, mohou se od takové zuřivosti osvobodit a vyjádřit pak onu radost.*<sup>35</sup> Divadlo tedy chápe jako prostor, v němž se má člověk očisťovat, svoji teorii nazývá divadlem krutosti. Herec v divadle krutosti přebírá roli šamana, jeho výkon se stává rituální cestou, spojení s duchem světa<sup>36</sup>. Tento Artaudův systém, využívá systémy rituálu, které navozuje světelnými efekty, kombinací náhlých zvuků a lidského hlasu tvořících harmonii i disonanci. Útočí na diváka, chce mu způsobit morální i duchovní katarzi a způsoby, jaké využívá, jsou velmi podobné těm, které se využívají například v dramaterapii. Artaud byl významným teoretikem, divadlu přikládá zcela nový idealistický význam. Vidí ho jako element, jež může změnit společnost, bohužel nikdy neměl tolik prostoru, aby své vize dovedl do roviny praxe. Artaud byl velkou inspirací pro **Jerzy Grotowskeho**, který o jeho práci říká, že k divákovi promlouval způsobem, který naznačoval zásadní věci, které se diváka bytostně týkají. Možná je pro diváka těžké rozumět tomuto sdělení, ale uvědomuje si, že je svědkem divadla, které překračuje běžný psychologický pohled, ve smyslu motivace lidského jednání. Artaud diváka přesvědčuje, že divadlo není vyprávění příběhů, diskuse o věčných tématech ani zobrazování každodenního života, ale že je to v první řadě akt odehrávající se tady a teď, v organizmech herců, na jevišti i v publiku. Je to realita okamžiku, magický tvůrčí výboj, v němž nemá docházet jen k ilustraci dramatických textů. Měl by to být samostatný akt, volný a působící na všechny složky lidské psychiky, měl by vystoupit z běžných norem, stírat rozdíly mezi jevištěm a hledištěm.<sup>37</sup> Sám Grotowski rozvíjí ve svém díle mnohé z Artaudových myšlenek, byl „věčným hledačem“ a jeho hledání bylo doprovázeno neustálým experimentátorstvím. Jako příklad můžeme uvést některé termíny, které v průběhu let využíval pro charakterizování své práce – paradivadlo, metadivadlo, chudé divadlo, divadlo – laboratoř, celostní akt herectví, divadlo spoluúčasti, divadlo rituálních zdrojů nebo svaté herectví. Všechny tyto experimenty jsou příznačné svojí snahou

<sup>34</sup> VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5 str. 46

<sup>35</sup> BROCKETT, O. G., *Dějiny divadla*, Divadelní ústav 1999 ISBN 80-7106-364-9 str. 588-589

<sup>36</sup> srov. VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5 str. 47

<sup>37</sup> srov. GROTOWSKY, J., *Divadlo a rituál*, Bratislava: Kaligram, 1999. ISBN 80-7149-276-0. str. 35-42

o autentické herectví a hledání aktivní divácké spoluúčasti na představení.<sup>38</sup> Sám Grotowskij mluví často o své práci s herci, velký důraz klade na dýchací techniky, na hercovu dokonalou fyzickou přípravu, na jeho schopnost seberealizace v roli a na oslovení diváků. Sám říká, že seberealizace je pro něj méně plodná než zkoumání možností jiných, střetávání se s jinými osobami, je pro něj inspirativní a plodné.<sup>39</sup> Grotowsky se ve své poslední tvůrčí etapě obrací k rituálním uměním, která považuje za prvotní snahy člověka nahlédnout svět. Tvrdí, že právě v této sféře nachází přístupy, které jsou pro jeho záměry nejvhodnější.

Na závěr této části se pokusím o malé shrnutí. Začal jsem zamyšlením nad původem dramatu a díky tomu jsem se dostal k rituálu jako zdroji, z něhož drama vychází. V Egyptě, Řecku i středověké Evropě můžeme vidět podobnou cestu, jakou se drama zrodilo. Nejdříve bylo součástí náboženských slavností a rituálů a postupně se osamostatnilo. Řeč dramatu ovšem stále využívá podobné elementy, symboly, masky atd... Příběhy, které zpracovává, mají často mýtický charakter, některé typy postav by se daly charakterizovat jako archetypické. Jestliže jsme uvedli transcendentní přesah jako důležitou vlastnost rituálu, je možné, že drama může mít podobnou schopnost? A položme si další otázku, dá se právě tato vlastnost využít v psychoterapii? Další vlastnosti rituálu byly společenské, uváděl jsem mnoho socializačních účinků a možností, jež rituál má. Myslím, že i mnohé z těchto účinků mohou být zprostředkované skrze drama. Dále jsem se zabýval některými teoriemi divadla. Pokládal jsem si otázku, co je drama a první odpovědi směřovaly k literárnímu základu, drama tak bylo určitá literární forma, ovšem postupně se definice měnily, až jsem narazil na O. Zicha, který prohlásil, že drama je tam, kde spolu fyzicky a verbálně jednají nejméně dva lidé. Pak jsem hledal podstatu dramatické situace a od snah vypočítat množství možných dramatických situací jsem se dostal až ke snaze najít jediný esenciální smysl. Tak mě mé pátrání dovedlo ke svobodě jako základnímu předpokladu dramatické situace. Právě ve svobodě tkví hrdinova možnost činit zásadní rozhodnutí a tím ovlivňovat vše, co se bude dít. Právě toto považuji za významné i pro psychoterapii, je možné, že právě využitím dramatických technik objevíme prostor, ve kterém se můžeme naučit lépe zacházet s naší svobodou a uvědomit si její potřebu jak pro nás samotné tak i pro druhé. Také jsem se zabýval několika teoretiky, velmi mě zaujal Artaud, který chtěl změnit svět a pomocí divadla očist'ovat lidi od agresivity. A nakonec přichází J. Grotowsky, který otvírá oponu, ta však

<sup>38</sup> srov. VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-586-5. str. 48.

<sup>39</sup> srov. GROTOWSKY, J., *Divadlo a rituál*, Bratislava: Kaligram, 1999. ISBN 80-7149-276-0. str. 43-51.

neodděluje herce od diváků, všichni jsou zde „hledajícími“ a vydávají se do mystického rituálního světa hledat své mýtické kořeny. Tak se přede mnou divadlo vrátilo do úrodné mýticko-rituální půdy, ze které kdysi vzešlo. Poslední otázka zní: Je možné, že divadlo pojaté jako rituál může mít do určité míry i stejné působení jako rituál? Může nám pomoci zvládat existenciální nejistotu, začleňovat nás do společnosti, může nám dávat odpovědi na naše otázky o nás samých?

## **2. Dramatické techniky a jejich využívání v psychoterapii**

Když jsem hledal zdroje, ve kterých bych mohl najít rozdělení dramatických technik, zpočátku jsem tápal v drobných odkazech nebo letmých náčrtech. Dá se říci, že oblast divadelní teorie je v tomto ohledu velmi skoupá. Když jsem hledal dále a zajímal se o dramaterapeutickou nebo psychodramatickou literaturu, mé hledání bylo úspěšnější, ale na podrobnější výčet a rozdělení možných technik jsem zde také nenarazil. Bohatým zdrojem se pro mě stala až literatura zabývající se dramatickou výchovou, kde jsem našel množství různých přístupů k rozdělení dramatických metod. Některé vychází z míry zapojení, vzhledu do role, vyžadovaného od aktérů, jiné rozdělují jednotlivé metody podle toho, která sféra projevu nebo smyslového zapojení je klíčová. Teorií rozdělující tyto techniky je zde mnoho a vychází z mnoha zdrojů a tuto kapitolu bych jimi mohl doslova zaplavit. Jenže je zde bariéra bránící se tomuto přílivu. Výchovná dramatika a psychoterapie mají mnoho společného, co je však rozděluje, je jejich primární účel. Výchovná dramatika chce člověka vzdělávat rozvíjet sociálně i osobnostně, zatímco psychoterapie si klade za úkol člověka léčit, i když podstatný je i její preventivní a rehabilitační ráz. Přesto jeden podstatný rys mají obě tato odvětví společný, jak psychoterapie tak i výchovná dramatika se snaží zprostředkovat druhému zkušenost, která je mu do té doby neznámá. Dá se říci, že obě se snaží naučit člověka nové dovednosti a právě tato snaha učit člověka je pro ně klíčovou.



Možná by bylo dobré položit si otázku, proč považuji dramatické techniky za důležité. Myslím si, že rámec mé práce je velmi široký a jestli chci hledat možnosti využití dramatu v psychoterapii, musím ukázat, jaké varianty se zde nabízí. Právě proto se zde rozepisují o dramatických technikách přesto, že jsou nejpodrobněji rozebrány právě v dramaticko výchovné literatuře.

## 2.1. Teorie členění dramatických technik využitelných v psychoterapii

Základem dramatických technik: *jsou hra v roli a fikce, tj. postup, při němž se člověk svou vlastní osobou stává někým jiným, „vstupuje do bot druhého“ a to fiktivně, „jako“, „jakoby“<sup>40</sup>*. To, jak vstoupíme do role, a jaký charakter bude tato role mít, ovlivňuje několik faktorů. Můžeme najít několik metodických principů. Prvním takovým principem může být **motivace**, ta je důležitá pro míru zapojení – čím větší motivace tím větší zapojení. Vedle toho se mluví také o angažovanosti hráče (J. Valenta), kde je následující rozdělení:

- 1) Plná hra, do které člověk vstupuje pohybem i řečí.
- 2) Pantomimicko-pohybové a verbálně zvukové metody, kde se člověk vyjadřuje buď jen pohyby gesty a mimikou nebo pouze běžnou verbální komunikací.
- 3) Graficko-písemné metody, zde se člověk neangažuje osobně, ale pouze skrze své výtvary, které sice vznikly jeho aktivitou, ale existují mimo něj.<sup>41</sup>

S tím souvisí i metodické stupně her v roli (Machková), prvním náznakem vstupu do role jsou obvykle jednoduchá **cvičení** (pohybová, rytmická, verbální...), při kterých se navozuje určitá situace, do níž se má jedinec vcítit (příkladem mohou být mnohé relaxační techniky). Dalším stupněm zapojení je **alternace**, při které: *hráč přebírá schematickou roli, danou obvykle povoláním nebo sociální pozicí (význam pojmu role z hlediska sociální*

---

<sup>40</sup> MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-021-X. str. 95.

<sup>41</sup> srov. Tamtéž str. 103.

*psychologie*)<sup>42</sup>, může představovat lovce, učitele, rodiče, není zde žádné charakterové určení a pokud se objeví, vyplývají z osobnosti aktéra. Tento stupeň se blíží poslednímu stupni - **charakterizaci**, rozdíl tvoří právě osobní charakteristiky, ty můžou vyplývat z textu, nebo mohou být průběžně a cíleně specifikovány režisérem či terapeutem. Vstup do role pak vyjadřuje jedinec celou svou osobou, mluví se zde o psychosomatické jednotě (Stanislavskij). Toto jednání s sebou nese prožitek, a má svůj psychologický rozměr. Důležitým prvkem při aktivaci vstupu do role je vnitřní představa, jejím předpokladem ale i možným následným výstupem je emoční zkušenost. Další rozvíjející se metodický princip začíná u pohybu a pantomimy a vede k dialogu a běžné hře. Tento princip je paralelní s vývojem, pohyb a pantomima je bližší dětem, pro které je verbální komunikace mnohdy obtížnější, následuje dialog, v němž dochází k interakci a ke komunikaci jedince. Náročnější není jen proto, že se zapojuje verbální projev, ale i proto, že je nutné vnímat druhého, být pozorný a reagovat na jeho jednání. V normální hře pak musíme být v roli, vnímat všechny spoluhráče a navíc i reakce publika. Další zajímavé třídění je také N. McCaslinové:

*Pohyb a rytmus: pohybové činnosti, partnerské činnosti, činnosti na téma, vyprávění příběhů pohybem.*

*Pantomima jakožto další krok: obrazotvornost, soustředění, smyslové obrazy, akce, nálady a cítění, charakterizace, pantomimy podněcované jinými prostředky, startovací body.*

*Improvizace – postavy se pohybují a mluví: jednoduché improvizace založené na situacích, improvizace podněcované předměty, improvizace podle kostýmů, improvizace podle postav, improvizace podle klíčových slov, životopisy, improvizace pro dva, pro tři, koncové improvizace, improvizace s problémy k diskusi, improvizace založené na příbězích, hra v roli.<sup>43</sup>*

Jestliže mluvíme o vstupování do rolí, je jistě důležité zmínit **improvizaci**, právě v psychoterapii má nejvíce dramatických jednání tento charakter. Improvizací je takové

---

<sup>42</sup> MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-021-X. str. 95.

<sup>43</sup> tamtéž. str. 105.

dramatické jednání, které není předem nacvičeno a probíhá v přítomnosti diváků. U improvizace se dají vysledovat tři základní roviny:

- 1) Improvizace v pravém slova smyslu – jde o okamžitou nepřipravenou reakci hráče na vnější podmínky ať už ze strany spoluhráče, publika či jiných elementů.
- 2) Hra spatra – hra bez textu na základě předchozí domluvy
- 3) Vypilovaná improvizace – improvizovaná hra bez textu, která je předem prodiskutovaná a předchází jí delší proces přípravy zvoleného tématu i děje

Ve spojení s improvizací by stál za zmínku pojem **etuda** – krátký improvizovaný útvar, zpravidla o jedné či dvou situacích s malým počtem rolí (2-5), s jasným začátkem a koncem většinou vypointovaným.<sup>44</sup>

Škála možných rolí je velmi široká, můžeme představovat vše od osob, přes tvory a věci až po nehmotné abstraktní jevy jako emoce a nálady.<sup>45</sup> Důležitým pojmem je proto **mimesis**, což znamená umělecké zobrazení reality, pro Aristotela to bylo skrze aktivní účast, kterou umělec vytváří kopii reality ve snaze přiblížit se vyšším ideám. Moderní pojetí mluví o vytváření paralelního světa, který má vlastní skutečnost.<sup>46</sup>

## 2.2. Důvody k využívání dramatických technik v psychoterapii

Nyní bych se rád dostal k tomu, co je pro mou práci nejpodstatnější a to proč mají dramatické techniky význam v psychoterapii. Podle toho, co jsem už uvedl, se dá důvod jistě vytušit. Jaké jsou ovšem jasné obrysy možností využití dramatických situací v psychoterapeutické praxi?

Jak jsem už uvedl, úkolem psychoterapie je léčba, prevence a rehabilitace nemocí. To vše se zde děje výlučně za použití psychologických prostředků, jde o *zvláštní druh*

---

<sup>44</sup> MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-021-X. str. 99.

<sup>45</sup> srov. tamtéž.. str. 94-96.

<sup>46</sup> srov. PAVLOVSKÝ, P. *Základní pojmy divadla*. Praha: Libry, 2004. ISBN 80-7277-194-9. str. 177-178.

*psychologické intervence působící na duševní život, chování člověka, jeho meziosobní vztahy i tělesné procesy tím způsobem, že navozuje žádoucí změny a tak podporuje uzdravu či znesnadňuje vznik a rozvoj určité poruchy zdraví<sup>47</sup>.*

V psychoterapii se využívá mnoho prostředků a technik, které slouží k dosažení požadovaného cíle, tyto jednotlivé prostředky se dají určitým způsobem charakterizovat, ale v praxi jednotlivé psychoterapeutické směry využívají různé kombinace těchto jednotlivých prostředků i technik. V následujícím výčtu budu vycházet z Vymětalova třídění těchto prostředků, které budu doplňovat z Dětské psychoterapie (J. Langmeier, K. Balcar, J. Špitz), také zde nastíním, kam se dají zařadit metody využívající dramatické formy.

### 2.3. Psychoterapeutické prostředky a techniky

Jeden ze základních prostředků je **rozhovor**, ten je nutnou součástí každé terapie, probíhá vždy v úvodu a klient při něm má prostor vyjádřit se. Tento rozhovor má také vliv na formování vztahu mezi terapeutem a klientem, proto je důležité, aby terapeut vzbudil v klientovi důvěru, musí se na něj naladit – přizpůsobit mu své chování i řeč. Při rozhovoru je důležité kladení otázek, ty mohou mít formu sugestivní, přímou, nepřímou, otevřenou nebo cirkulární; nejčastější jsou otázky sugestivní, které klienta navádí k určité odpovědi. Důležité při rozhovoru je udržování kontaktu s klientem, ten ovlivňuje oční kontakt, držení těla, povzbuzování klienta nebo vyjadřování podpory a pochopení. Právě pocit pochopení mohou podpořit terapeutovi interpretace, které zároveň umožňují klientovi porozumět situaci, v níž je. Podobně fungují i reflexe, jež většinou slouží k ukončení nějakého tématu nebo celého sezení. Při rozhovoru nedochází k přímému využití dramatických technik, ale dalo by se diskutovat o tom, jestli jednání terapeuta nevyžaduje zpočátku určitý vstup do role.<sup>48</sup>

**Imaginace** má v psychoterapii dlouhou tradici, její základní formy jsou spontánní a záměrná. Spontánní imaginací se myslí hlavně sny, svůj význam mají především v rámci

---

<sup>47</sup> VYMĚTAL, J. a kolektiv, *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek. ISBN 80-86123-02-2. str. 14.

<sup>48</sup> srov. tamtéž str. 58-61.

psychoanalýzy. Záměrná imaginace je spjata s metodou katatymně-imaginativní, kdy je ležící klient uveden do relaxovaného stavu, v němž je ovlivněn dynamikou nevědomí a zpracovává terapeutem navržené témata. Tato úroveň může odpovídat základnímu stupni vstupu do role (podle Machkové), kdy terapeut může tento vstup vyžadovat od klienta otázkami typu: Představte si, že jste někým jiným, nebo představte si, že jste v té či oné situaci. Podobný způsob s poněkud jiným účelem můžeme najít v psychoanalýze, v technice volných asociací, kdy uvolněný ležící klient říká nahlas vše, co ho napadne.<sup>49</sup>

**Učení** je dalším důležitým prostředkem, nutně probíhá v rámci každé psychoterapie díky tomu, že klienti získávají nové zkušenosti. V psychoterapii bývá pro tento způsob získávání zkušenosti používán název nácvik. Učení (nebo nácvik) zde probíhá záměrně a může mít několik podob. První je kladné zpevňování, což je klasická metoda odměňování žádoucího chování. Následuje averzivní podmiňování, kdy spojujeme nežádoucí projevy s určitým stresem v laboratorních podmínkách. To může být například mírný elektrický šok, nebo fyzický trest – důležitá je klientova možnost použít jiného východiska. Dalším způsobem je negativní nácvik nebo přesycení, užívá se hlavně při odstraňování nutkavého chování a jeho podstatou je nucené opakování tohoto projevu, který tím ztratí vazbu na určité situace, jež ho podmiňují. Systematická desenzibilace je další variantou učení, je užívána hlavně u fobií a jejím základem je stupňující se vystavování klienta zdroji vyvolávající fobii, tento způsob je v současnosti používán hlavně „in vivo“ - tedy v běžném životě, nikoliv v ordinaci nebo léčebně. Pro mě je však nejdůležitější nácvikovou formou takzvané „hraní rolí“, to je využíváno v mnoha terapeutických směrech a mívá často různé podoby i účelové pojetí. Nejčastěji je užíváno při sociálních problémech, napomáhá klientům osvojit si asertivní způsoby chování, schopnost prosadit se, navazovat kontakt s jinými, nebo odmítat kontakt nežádoucí. Možnosti využití jsou velmi široké, podrobněji se tím budu ještě zabývat později.<sup>50</sup>

**Relaxační postupy** jsou dalším důležitým nástrojem terapeutů, přináší zklidnění, uvolnění a celkovou harmonizaci, těchto technik je celá řada, někdy pracují s dechem, jindy s uvolňováním svalstva. Někdy mohou být spojeny s poslechem, relaxační hudby nebo

---

<sup>49</sup> srov. VYMĚTAL, J. a kolektiv, *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek. ISBN 80-86123-02-2. str. 61-63.

<sup>50</sup> srov. tamtéž. str. 64.

nasloucháním terapeutovi. Nejznámější z těchto postupů je autogenní trénink J. H. Schultze, probíhá většinou vleže a pozornost se zaměřuje postupně na šest bodů:

1. tíha – navozením představy tíhy se uvolňuje kosterní svalstvo
2. teplo – navozením pocitu tepla se uvolňují periferní cévy
3. tep – zklidnění tepu srdce („Srdce bije klidně a pravidelně“)
4. dech – zklidnění a uvolnění dechu
5. prohřívání břicha – navozením pocitu tepla v břiše se uvolňují svaly a cévy v útrokách
6. chladné čelo – vyvoláním chladivého pocitu na čele se zklidňují a tonizují cévy na hlavě

Uplatňuje se hlavně při duševním přetížení, pomáhá jedinci harmonizovat se, v dětské psychoterapii se relaxační metody užívají při práci s hyperaktivními jedinci.<sup>51</sup>

Dalším přístupem je použití vazby mezi psychickými a fyziologickými ději, tzv. **biofeedback**, využívá se při něm přístrojů, které měří fyzické impulsy působené jinak těžko vysledovatelnými psychickými ději. Podle toho si pak klienti mohou uvědomit, jaké podmínky je ovlivňují a hledat možnosti řešení situací.

**Sugestivní postupy**, mezi tyto postupy patří především hypnóza, ta probíhá v hypnotickém transu, což je stav disociace vědomí, ve kterém hypnotizovaný pozitivně reaguje na sugesci, tedy tvrzení, která působí přímo na psychiku klienta, který je nemůže ověřovat kriticky. Léčebný efekt hypnózy bývá zprostředkován třemi způsoby: sugescí, návratem v čase k traumatickým prožitkům a jejich abreakce a prostřednictvím metafor, které mají pomoci klienta stimulovat a motivovat.

**Expresivní postupy**, jsou pro mě asi nejdůležitější skupinou, jak už sám název napovídá, jde o takové metody, při kterých je dán prostor pro klientovo vyjádření, širokým polem k tomuto vyjádření mohou být téměř všechny umělecké disciplíny. První zde zmíním arteterapii, léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznávání a ovlivňování lidské psychiky a mezilidských vztahů. Arteterapie je dnes chápána jako tvůrčí technika, při které se pracuje s barvou, hlínou a jinými materiály, ale i jako

---

<sup>51</sup> srov. VYMĚTAL, J. a kolektiv, *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek. ISBN 80-86123-02-2. str. 65-66.

samostatný psychoterapeutický směr, do jehož širokého záběru je někdy řazena i dramaterapie. Práce s pohybem a taneční terapie také bývají řazeny mezi expresivní postupy, vychází z předpokladu, že tělo a mysl mohou být vzájemně propojeny a přispívají ke komplexnějšímu vnímání těla. Pohyb může být také dobrým komunikačním prostředkem mezi terapeutem a klientem. Další technikou, která se dá řadit mezi expresivní je muzikoterapie, při té je kladen důraz na práci s hudbou, rytmy, zvuky a tóny, na něž může navazovat pohyb či výtvarná tvorba. Hudba provozovaná aktivně má také stimulační účinky a může být dobrým prostředkem k vyjádření vlastních pocitů. Posledními terapeutickými přístupy zařazovanými do široké skupiny expresivních postupů jsou psychogymnastika, psychodrama a dramaterapie, o všech třech budu mluvit dále.<sup>52</sup>

Rozdělení a zařazení prostředků využívajících dramatické techniky se dost různí, někdy jsou považovány za jakési základní nástroje, které se dají využívat v jakýchkoliv psychoterapeutických směrech jako rozechřívající nebo diagnostické. Pak slouží jako přesněji vymezené techniky, které terapeutovi pomáhají dosahovat určitých dílčích cílů, jako například psychogymnastika, sociodrama nebo některé podoby psychodramatu. Nakonec jsou zařazovány do vlastního psychoterapeutického směru, v němž jejich využití provází všechny fáze psychoterapeutického procesu - dramaterapie a psychodrama.

## 2.4. Formy psychoterapie

Psychoterapie probíhá ve čtyřech podobách, může být individuální, skupinová, rodinná nebo formou léčebného společenství. Blíže definovat individuální terapii asi nebude nutné, zpočátku byla tato forma jednoho terapeuta a jednoho klienta jedinou užívanou. Terapie kolektivní se objevily až později, zato rychle stoupala jejich obliba. Výhodou je, že postupy, které se používaly pro jednotlivé klienty, se tu využívají najednou, což výrazně ušetří čas a energii terapeuta, navíc se prokázalo, že přítomnost více klientů má díky sociální dynamice vliv na větší efektivitu sezení. Od kolektivních terapií bych měl odlišit skupinové

---

<sup>52</sup> srov. VYMĚTAL, J. a kolektiv, *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek ISBN 80-86123-02-2. str. 67-68.

terapie, rozdíl je v tom, že skupinová dynamika a vztahy a interakce mezi členy skupiny jsou zde automatickou součástí léčebného procesu. Zvláštním druhem skupinové terapie je Rodinná terapie, jak název napovídá, jde tu o kolektivní účast několika členů rodiny, týká se to partnerů, jejich dětí a nezřídka kdy se mohou zapojit i prarodiče – celková tendence je zapojovat ty členy rodiny, kteří žijí pohromadě. Narazit můžeme i na skupinové setkávání několika rodin. Léčebné společenství je poslední formou, využívá se pro závažněji nemocné s poruchami osobnosti a při léčbě závislostí, jde o uzavřené sociální skupiny uvnitř léčebného zařízení, často se pro ně používá název komunity. Kdybychom chtěli dramatické techniky přiřadit k uvedeným formám terapie, můžeme asi hned na začátku vyloučit terapii individuální, některé techniky sice mohou fungovat i zde, ale jejich použití je asi velmi okrajové. Pro terapie skupinové i pro léčebné společenství jsou tyto techniky velmi vhodné, umožňují zapojit celou skupinu. Je zde prostor pro skupinovou dynamiku, která skupinu přibližuje reálnému životu, je tu měnitelná struktura rolí a v jednom momentě (například v jedné scéně) se může řešit hned několik problémových témat najednou. Dramaterapie, psychogymnastika i psychodrama vychází už od svých základů z práce ve skupině.

## 2.5. Koncepty propojující drama a psychoterapii

Nyní bych se ještě zamyslel nad některými termíny, které považuji za důležité pro využívání dramatu v psychoterapii.

**Katarze** – toto slovo má několik významů, které pochází z různých zdrojů, má náboženský význam značící očištění, objevuje se v medicíně, bývá jím označován psychologický efekt, jež na nás může mít umění. Poprvé se však objevuje ve spojení s divadlem, kdy ho používá Aristoteles ve své poeice, když se zamýšlí nad tragedií. Tvrdí, že soucit, soustrast a strach můžou způsobit očištění citů a vášní u publika.<sup>53</sup> V současnosti je pojem katarze hojně užíván v psychoterapii, je charakterizován explozivním uvolněním emocí, jež má očišťující léčebný účinek. Její význam je zdůrazňován už Freudem, který mluví o katarzi dostavující se po znovuprožití traumatických zážitků z dětství. Zpočátku se abreakce vztahovala na znovuprožití materiálu, jež je vytěsněn do nevědomí, nyní se však vztahuje i na

---

<sup>53</sup> srov. PAVLOVSKÝ, P., *Základní pojmy divadla*, Praha: Libry, 2004. ISBN 80-7277-194-9. str. 140.



emoční prožití vědomých obsahů působících napětí. V běžné formě ho můžeme vidět u normální komunikace mezi klientem a terapeutem, kdy si klient postěžuje nebo se „vypláče“, čímž pocítí úlevu. Ovšem využití této techniky bychom našli i mnohem hlouběji v historii, kdy byla důležitou součástí léčebných technik šamanů, proroků a kněží.<sup>54</sup> Pojem katarze najdeme i ve spojitosti s divadelními teoriemi. Zmiňoval jsem Artauda, který chce dramatickým zážitkem očišťovat společnost od negativních emocí. A zmínit bych měl i Stanislavského, který chce důkladnou hereckou přípravou docílit toho, že herec ztvární dilemata představovaného hrdiny tak věrohodně, že se s ním může divák ztotožnit a tím dosáhne katarze.

**Korektivní emoční zkušenost**, tento proces staví na předpokladu, že: *patologické vzorce chování a prožívání se upevnily hlubokými a silnými emočními zážitky, a proto je i k jejich změně mnohdy potřebné působení silného emočního zážitku*<sup>55</sup>. Základy teorie korektivní emoční zkušenosti postavil Alexander a French v roce 1946. Popsal ji jako prožití situace, která je v příkrém rozporu s klientovým nevhodným očekáváním. Toto očekávání může být často způsobené předchozím emocionálně vypjatým traumatem, je-li nově prožitá situace také emočně nabitá, může vést ke zlomu zažitého postoje i následného chování. Prostorem, v němž se může odehrát takováto zkušenost, je především terapeutický vztah, v něm terapeut může reagovat na některé klientovy podněty zcela neočekávaně a rozdílně, než je klient zvyklý. Korektivní zkušenost se však může odehrávat i na jiné než emocionální úrovni, Knobloch zmiňuje i úroveň kognitivní, tu můžeme najít například tam, kde se klientovi podaří překonat obtížnou překážku, tak najednou vidí, že to jde, což může pozitivně ovlivnit jeho přístup k dalším problémům. Domnívám se, že právě dramatické techniky umožňují zažít mnoho jak emočních tak i kognitivních korekčních situací. Jestliže se člověk vžije do nějaké role, jejíž situační problémy a dramatické situace musí řešit, může zažít situace, které na něj mohou zapůsobit svou nezvyklostí. Například pokud člověk s nízkou mírou asertivity vstoupí do role vyžadující aktivní přístup k druhým a zažije kladné přijetí v rámci této dramatické role, je možné, že na základě tohoto zážitku, třeba i opakovaného, změní své chování. Myslím, že v tomto případě dochází ke změně jak díky emocionálnímu prožitku tak i díky následnému kognitivnímu vyhodnocení.

<sup>54</sup> KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J., *Integrovaná psychoterapie v akci*, Grada publishing, 1999. ISBN 80-7169-679-X. str. 155.

<sup>55</sup> KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 215.

**Dramatická fikce a vstup do role**, jsou důležitými možnostmi, jež se nabízí k rozšíření okruhu zkušenosti, situace, do nichž hráč vstoupí, můžou sahát daleko za hranice jeho běžného života. Svět, který si vytváří, je nevázaný na čas a místo, hráč má možnost dostat se do situace, které ještě nezažil, nebo ani nebude mít možnost někdy zažít. Může se zde svobodně pohybovat, objevovat své možnosti, obavy i touhy. Navíc je zde v bezpečné pozici, nachází se v prostředí, v němž si určuje pravidla sám, dá se zde dělat to, co v normálním životě nejde. Může zde jednat tak, jak by v životě nikdy nejednal. Další výhodou fikce je, že umožňuje odstup. To, co je pro člověka v normálním životě příliš osobní, bolestivé, na co je citlivý, je tady jen „jako“, člověk to tak může vnímat s nadhledem, který mu umožňuje zaujmout k problému objektivní, nezaujaté stanovisko. Kdekoliv jsou v psychoterapii využívány dramatické techniky v jakýchkoliv podobách, všude se budeme asi potýkat s určitým problémem. Vždy bude důležité překonat určitou hranici studu a odporu a přimět klienta ke spolupráci. Pokud po něm budeme vyžadovat, aby aktivně vstoupil do nějaké role a následně ji někde rozvíjel, měli bychom mít určitý systém, jak toho docílit. Zde opět sáhnou k teoriím z dramatické výchovy. Dana Sovozilová zde popisuje několik fází, kterými je třeba projít. Její práce je sice zaměřená na strukturovanou dramatickou hru v dramatické výchově, přesto se domnívám, že pokud se tyto fáze trochu přizpůsobí, mohou posloužit stejně dobře v kontextu psychoterapie. První fáze je „*návnada*“, terapeut by měl získat pozornost klienta a zaujmout ho. Měl by ho navnadit a dát mu množství podnětů a myšlenek, vyvolat v něm zvědavost a touhu zkusit něco nového. Terapeut by měl na klienta působit emocionálně a „*nakazit ho*“ svým zaujetím. Další fází je „*budování víry*“, v případě, že je vidět klientův zájem a dojde z jeho strany k prvním úvahám ve směru určité fikce, je třeba je zapojit a rozvíjet je, tím se získává materiál pro další práci. Může se pak začít budovat určitá situace vzbuzující v klientovi pocit pravdivosti. „*Akce*“ je další fází, v níž je budována určitá situace, je možné zkoušet různé varianty pátrat po různých okolnostech a zkoušet zastavovat hru, vracet ji, opakovat, hledat různé kontexty. Tak se dospěje do fáze „*vývoje*“, zde bychom mohli zkoumat hlubší souvislosti různých akcí a hledat významy, které mohou tyto akce mít. Klient by si měl uvědomovat své autentické zkušenosti a pocity. Na konec každé dramatické činnosti v terapii by asi měla přijít i určitá „*reflexe*“, což by byla poslední fáze.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> srov. SVOZILOVÁ, D., *Analýza strukturované dramatické hry v kontextu dramatické výchovy*, Brno: Jamu, Výběrová řada doktorských prací, 2005. ISBN 80-86928-10-1. str. 48-49.

**Tvořivost** je reproduktivní, produktivní a kreativní činnost člověka, je obsažena téměř ve všech lidských činnostech a za její vrchol by se dalo považovat umění, ale nezastupitelnou funkci má i ve vědě a technice. Všeobecně se rozeznávají čtyři úrovně tvořivosti:

- 1) Expresivní – jakožto základní úroveň tvořivosti projevující se v běžných činnostech.
- 2) Invenční – schopnost ze známých poznatků vytvářet nové kombinace (např. divadlo).
- 3) Inovační – hluboké pochopení problému – významná věda a umění.
- 4) Emergetivní – nejvyšší stupeň u mimořádných jedinců, průkopníků nových směrů.<sup>57</sup>

V dramatických technikách využíváme hlavně první zmíněnou úroveň, pro níž není třeba speciální kvalifikace a může probíhat spontánně, i když často se můžeme pohybovat na hranici úrovně následující. Tvořivost je spojována se samostatností, nezávislostí, užíváním intuice, vybízí k hledání inspirace. Tvořivost se dá také dobře rozvíjet, ve školním systému, je to jedna ze snah dramatické výchovy. Rozvoj tvořivosti je také spjat s osobnostním růstem a právě o ten usilujeme i v psychoterapii. Právě zapojování dramatických technik může být vhodnou cestou k rozvoji této dispozice.

Tvořivost zdůrazňuje také J. L. Moreno, zakladatel psychodramatu, který ji považuje za operující princip celého vesmíru. U člověka rozlišuje tři druhy tvořivosti: *tvořivost nevědomou, která náhle propukne a nabude formy úmyslného plánu, tvořivost vznášející se, která nikdy neusíná a traumatickou tvořivost jedinců, kteří jsou občas překvapeni hlubokým zážitkem, jenž se pak projeví v procesu tvořivého myšlení, komponování, vynalézání.*<sup>58</sup> Tvořivost v terapii je podstatná hned pro několik přístupů, například u většiny expresivních technik, o kterých jsem se zmínil výše. Element tvořivosti je vlastní také tvarové (gestalt) terapii. Význam může mít pro vyjádření klientových potíží, zvláště pak tam, kde selhávají verbální techniky. Tvořivá činnost se může využít i pro odreagování a relaxaci, může napomáhat klientovi pro hledání vhodných řešení jeho problémů.

---

<sup>57</sup> srov. MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-021-X. str. 18.

<sup>58</sup> KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 231.

## 2.6. Možnosti využití dramatických forem v procesu psychoterapie

Na začátek se zmíním o dramatických technikách, které se dají využívat u skoro všech terapeutických směrů. Když se podíváme na strukturu psychoterapeutického procesu, na začátku vždy najdeme určitou formu diagnostiky, na kterou pak navazuje indikace. V této první fázi terapie se nabízejí i první možnosti využití dramatických technik.

### 2.6.1. Diagnostika

Dramatické techniky jsou v diagnostice využívány především v oblasti dětské psychoterapie. Význam mají především proto, že mají blízko ke hře, *jako nejoblíbenějšímu kontaktu dítěte se svým nitrem i s okolním světem.*<sup>59</sup> V článku *Hra jako prostředek terapie* Helena Červinková doplňuje předchozí informaci, když říká: *Dítě sice odlišuje realitu od hry, ovšem pomocí objektů a situací převzatých z reálného světa si vytváří svůj vlastní svět, v němž může zcela libovolně znovuprožívat příjemné zážitky nebo spojovat a měnit události způsobem, který mu přináší největší uspokojení.*<sup>60</sup> V rámci dětské psychoterapie bych rád propojil dramatické techniky a hru, domnívám se, že jejich charakter je v tomto rámci velmi podobný. Hra má v tomto procesu své místo, protože nabízí možnost k sebevyjádření, odreagování se, zmírnění napětí, umožňuje dítěti vyjádřit se způsobem jemu nejvlastnějším. Může zde poznávat vlastní pocity a reakce a přitom být v bezpečí svého fantazijního světa. Zároveň terapeut může tímto způsobem objevovat mnohé problémy, které dítě nedokáže formulovat verbálně. Důležitost a význam dětské hry zdůrazňuje i E. Erikson, který tvrdí, že děti používají drama coby terapii naprosto spontánně. Dramatická hra je podle něj dětská metoda, jak symbolickou cestou vyjádřit vnitřní konflikty či potlačené emoce, jak si

---

<sup>59</sup> LANGMEIER, J., BALCAR, K., ŠPITZ, J. *Dětská psychoterapie*, Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-381-1. str. 57.

<sup>60</sup> ČERVINKOVÁ, H., *Hra jako prostředek psychoterapie*, sborník přednášek *Psychoterapie VI.*, Praha: Triton, 1998. ISBN 80-85875-88-8. str. 131.

uvědomovat a zkoumat vlastní problémy a jak si nacvičovat a zkoušet jejich řešení. Erikson v této souvislosti mluví o auto-terapeutické funkci dětské hry.<sup>61</sup>

Psychoterapeuticky záměrně využitá hra u dětí má také svou historii, údajně jako jeden z prvních využil hry v terapii Freud, když u jednoho případu pozoroval, jak si dotyčné dítě hraje a z toho vyvodil příčiny jeho fobie. Jeho následovnice Hermína Hugová používala hru při léčbě k tomu, aby mohla dítěti lépe porozumět. Po ní Melánie Kleinová začala využívat spontánní hru dětí jako náhražku za volné asociace u dospělých. Předpokládala, že v tom, co dítě dělá při hře, pozná jeho přání, obavy, konflikty a předsudky, jichž si dítě není vědomo. Další průkopnicí terapie hrou byla Freudova dcera Anna. Ta pokládala terapii dětí za zásadně odlišnou od terapie dospělých. Tvrdí, že základ je vztah terapeuta k dítěti, je třeba, aby byl aktivní, například pokud jsou příčiny psychické poruchy v rodinném prostředí, měly by být po začátku terapie tyto příčiny odstraněny či alespoň omezeny, aby tak dítě pocítilo určitou úlevu. Terapeut by se měl snažit získat si důvěru dítěte a jeho přátelství. To by mu mělo pomoci při rozeznávání toho, kdy si dítě ve hře řeší skutečný problém, a kdy si jen spontánně hraje. Dalším, kdo se tímto problémem zabýval, je M. Lowenfeldová, ta propaguje „metodu světa“. Zde dítě pomocí figurek lidí a zvířat, modelů domů, stromů atd., vytvoří svůj svět, který vysvětluje terapeutovi, ten si tak může udělat představu o tom, jaký má dítě problém a co může být jeho případným zdrojem.<sup>62</sup>

Toto jsou tedy možnosti nabízející se u diagnostiky dětí, některé z nich se možná s určitými modifikacemi dají využít i u dospělých, přesto, jak jsem uváděl na začátku, dítě má k hernímu světu mnohem blíže.

V diagnostice dospělých, se mi nepodařilo najít mnoho dramatických technik, které by se daly hromadně využívat (vyjmu-li psychodrama, psychogymnastiku a techniky dramaterapeutické). Přesto jeden rozšířený diagnostický test mě zaujal a rád bych ho sem zařadil. Jde o tematický apercepční test. Tento test se dá zařadit mezi verbálně projektivní metody, stejně jako Rorschachův test. Tematický apercepční test v sobě nenesení přímé aktivní

---

<sup>61</sup> EMUNAH, R., *Acting for real*, Routledge 1994. ISBN: 9780876307304. str. 3-4. Zdroj: limitovaná digitalizovaná verze na [http://books.google.com/books?vid=ISBN0876307306&id=6o4A3qdHgZYC&pg=PA3&lpg=PA3&ots=O9TJFMkee\\_&dq=drama+therapy&sig=FX6x3kas5ai5xSHHgpEd3Ky9oQ](http://books.google.com/books?vid=ISBN0876307306&id=6o4A3qdHgZYC&pg=PA3&lpg=PA3&ots=O9TJFMkee_&dq=drama+therapy&sig=FX6x3kas5ai5xSHHgpEd3Ky9oQ)

<sup>62</sup> srov. ČERVKOVÁ, H., Hra jako prostředek psychoterapie, *Sborník přednášek Psychoterapie VI.*, Praha: Triton, 1998. ISBN 80-85875-88-8. str. 127-143.

zapojení klienta, přesto se domnívám, že je možné ho zařadit mezi graficko-písemné metody (viz. třídění dramatických technik – J. Valenta). Test probíhá tak, že ve dvou dnech se klientovi poskytnou série deseti obrázků. Úkolem klienta je ke každému obrázku vytvořit dramatický příběh takový, který popisuje, co si zobrazené osoby myslí a co cítí. Důležité je zakončení nebo pointa celého příběhu. Hodnocení testu se pak zaměřuje na analýzu obsahu příběhu, konkrétně na hrdinu, jeho motivy a cíle, a vnější okolnosti, které hrdinu ovlivňují. Důležité je také rozuzlení a poměr sil vycházejících z hrdiny a jeho okolí. Tento test má velmi široký záběr a umožňuje analýzu sociálního pole a kompetencí klienta.<sup>63</sup>

### 2.6.2. Seznamovací a zahřívací techniky (ice-melting and warming up technics)

Tyto techniky snad nebude ani třeba blíže definovat, jejich účel je zcela patrný už z jejich pojmenování. Dodám jen, že tyto typy technik mají význam především na začátku skupinových terapií, kde mají usnadnit úvodní představování jednotlivých členů nově vzniklé skupiny a později v průběhu terapie mají sloužit k aktivaci členů, od toho se někdy odvozuje jejich název akční metody. Andy Hickson o nich říká: *Akční metody jsou rozmanité a snadno se přizpůsobí různým potřebám. Lze je uplatnit v jakýchkoliv klinických a sociálních podmínkách. Jsou vhodné pro různé věkové skupiny i pro koedukované skupiny*<sup>64</sup>. Dále dodává, že tyto metody mají napomoci k soudržnosti skupiny, lepšímu chápání možnostem celku i jednotlivců. Význam těchto her v psychoterapii je v překonávání zábran, které se objevují v nově vzniklých skupinách, vedou k uvolnění a pobavení, celkové odlehčení situace tak umožní lidem, kteří se vidí poprvé snadnější komunikaci.<sup>65</sup> Navíc vše, co probíhá v rovině hry, tedy jakéhosi imaginárního světa, nabízí člověku větší pocit bezpečí. Při terapeutické práci je důležité, aby hry probíhaly cíleně, většinou je dobré každou takovou hru zhodnotit a žádat reflexi klientů. Pro ilustraci zde uvedu několik příkladů těchto her.

<sup>63</sup> srov. SVOBODA, M. *Metody psychologické diagnostiky dospělých*. Praha: Capa, 1992. ISBN 80-7064-036-5. str. 135-137.

<sup>64</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově a sociální praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-387-0. str. 15.

<sup>65</sup> tamtéž. str. 13-18.

Seznamovací:

Hra: „Jak se vede?“ – seznamování, integrace, postřeh

Účastníci se navzájem zdraví pozdravem: „Jak se vede?“ a zároveň to doprovázejí potřásáním ruky. Důležité je, že potřásání ruky musí být neustálé, než se hráč někoho pustí, musí si třást s někým jiným. Je možné, že si nějací hráči budou potřásat rukou tak dlouho, než se jim podaří najít někoho nového, s kým si mohou ruku podat.<sup>66</sup>

Rozehřívající:

Hra: Nebe a peklo – rozehrátí, interakce ve skupině, použití představivosti, improvizace

Účastníci se posadí od kruhu a diskutují o nebi a pekle. Po chvíli jsou požádáni, aby ze svých těl vytvořili obraz toho, o čem se bavili. Všichni si obrazy prohlédnou a pak se rozdělí do skupin po čtyřech, ve skupině pak dvě minuty řeší téma pekelná muka a nebeské rozkoše. Pak každá skupina zahraje muka a rozkoše, které probírali, musí při tom použít celé tělo a roztáhnout ho do mezních poloh. Pak se hráči musí posunout do středu a vytvořit vzájemný propletenec. Na závěr může terapeut s hráči probírat, proč si vybrali jaká vyobrazení a jak se při nich cítili sami, nebo jak se domnívají, že se v nich cítili druzí.<sup>67</sup>

Hra: Mechanická souhra – spontánnost, skupinová interakce, pohybové a hlasové dovednosti

Účastníci se posadí do kruhu, a jeden z nich je vybrán, aby šel do středu kruhu a představil si, že je součástí nějakého stroje, podle toho se má pohybovat a vydávat zvuky. Ostatní jsou pak postupně vyzýváni k tomu, aby se také zapojili jako jiné součásti stroje. Cílem je, aby celá skupina vytvořila jeden synchronizovaný mechanismus. Když je stroj postaven, je hráč, který hru začal, vyzván ke zrychlování tempa, ostatní hráči ho následují

---

<sup>66</sup> srov. HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově a sociální praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-387-0. str. 95.

<sup>67</sup> srov. tamtéž. str. 40.

a stroj tak zrychluje stále víc, až se dostane na pokraj exploze. V ten moment se začne zpomalovat, až se stroj nakonec zastaví úplně.<sup>68</sup>

Hra: Výměna rolí – zkoumání sebe samého, důvěra, komunikace

Každý z účastníků si najde pro něj sympatického partnera, v těchto dvojicích se pak hráči rozdělí na hráče A a hráče B. Pak se vzdálí od skupiny a hráč A vypráví hráči B o problematickém vztahu k někomu jinému, popisuje, kde se tím člověkem potkává a jak to prožívá, po chvíli improvizovaně přehrají běžné setkání, ve kterém hráč A představuje sebe a hráč B hraje člověka, s nímž má A problematický vztah. Následně si hráči vymění role a hráč A představuje osobu, k níž má problematický vztah a hráč B představuje hráče A. Poté se zase vrátí do původních rolí a improvizují setkání ještě jednou. Pak se probírá, jak se kdo cítil v jaké roli a jestli se při poslední improvizaci nějak změnilo chování hráčů oproti prvnímu předvedení.

Na těchto třech dramatických cvičeních chci ukázat, jaké je možné využití těchto her, možných příkladů bych zde mohl napsat nespočet, ovšem pro jasnou ilustraci snad stačí tyto tři. Tím jsem se věnoval obecným možnostem, které jsou přístupné téměř všem terapeutickým směrům. Rád bych zde ještě zmínil jednu neodmyslitelnou součást psychoterapie, v níž jsou dramatické techniky hojně využívány a tou je příprava nových terapeutů. Právě v terapeutických výcvicích je použití dramatických technik hodně časté. Jejich použití může mít dva významy, jedním z nich je práce na osobnostním růstu, sebepoznání či obohacení o citové prožitky. Je zde ovšem i rovina simulace samotné terapeutické práce. Účastníci si tak cvičně, hranou formou, mohou vyzkoušet různé situace, které je můžou při terapeutické činnosti potkat.

Nyní bych se chtěl věnovat konkrétnějším příkladům. U několika terapeutických směrů bych se pokusil naznačit možnosti využití dramatických technik.

---

<sup>68</sup> srov. HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově a sociální praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-387-0. Str. 122.



## **2.7. Možnosti využití dramatických technik u vybraných psychoterapeutických směrů**

Jak jsem už v průběhu práce zmínil, psychoterapie je širokým prostorem, v němž se nachází mnoho různých směrů. Každý z těchto směrů vychází z určité své filosofie, má své vlastní teoretické základy, metody i organizaci terapie. Každý si vymezuje určité metody, pole působnosti a má vlastní zdroje inspirace. Často se tyto směry proplétají a překrývají, jeden vychází z druhého a může být inspirací pro další směr. Já zde vyberu několik směrů, o kterých se domnívám, že nabízí vhodný prostor pro využití dramatických technik a to jak organizačně tak i svou filosofií. Nechci tím rozdělit tyto směry na ty zmíněné, u kterých je možné použít dramatické techniky a nezmíněné u kterých to nejde. Jde o můj osobní výběr, který má sloužit pro hrubé načrtnutí možností dramatických postupů v psychoterapii. Směry vybírám podle rozdělení, ke kterému dospěl S. Kratochvíl v knize *Obecná psychoterapie*. Vezmeme-li nějakou knihou zabývající se psychoterapií obecně a najdeme zde rozdělení jednotlivých směrů, uvidíme, že většinou se začíná od hlubinné psychoterapie a zpravidla následuje z ní vycházející dynamická psychoterapie.

### **2.7.1. Hlubinná psychoterapie a dynamická psychoterapie**

Pro oba tyto směry je typický zájem o nevědomou oblast klienta a oba se v určité míře inspirují Freudovou (1856-1939) psychoanalýzou. O tomto průkopníkovi psychoterapie by se dalo jistě napsat mnoho, já zde však zmíním pouze jeho cestu k psychoanalýze. Ta vytyčuje tři základní teoretické modely:

- 1) Traumatický model, podle něž jsou vzpomínky na traumatické zážitky vytěšňovány z vědomí a v budoucnu pak způsobují potíže. Ty je třeba znovu vyvolat a odreagovat je.
- 2) Topografický model rozdělující psychiku na tři složky: na vědomí, předvědomí a nevědomí. Terapeut se má snažit o to, aby pomohl klientovi porozumět jeho nevědomým, nebo potlačeným psychickým procesům a učinil je vědomími.

3) Strukturální model se zabývá strukturou osobnosti a rozděluje ji na: ono, já a nadjá, všechny tyto instance mají pak vědomou i nevědomou složku. Snahou terapeuta pak je rozšířit vliv já na úkor onoho a nadjá a propojit všechny tři systémy.<sup>69</sup>

Všechny tyto modely jsou součástí psychoanalýzy, obecně se dá říci, že psychoanalýza staví na představě člověka ovládaného iracionálními pudovými silami. Tyto síly mají často původ ve vytěsněných představách a vnitřních konfliktech, jež by měl terapeut vynést z nevědomé oblasti a pomoci klientovi s jejich racionálním zpracováním a následným začleněním do vědomého já. Pohled na původ těchto sil se dost liší, pro Freuda to byly neuspokojené sexuální a destruktivní pudy, pro jiné nedostatek lásky, jiní přenáší důraz z pudů na mezilidské vztahy. Celý tento proces je zpravidla velmi zdlouhavý a uvnitř psychoanalýzy je mnoho proudů, které k němu přistupují rozdílně. Od doby Freuda se tento směr posunul o mnoho dále, navíc se stal inspirací, nebo základem i pro mnohé jiné směry. Za zmínku stojí individuální psychoterapie A. Adlera (1880-1937). Ten čerpal z poznatků psychoanalýzy, příčiny však hledal jinde. Rozhodující pro něj byl životní cíl a potřeba jedince uplatnit se a prosadit. Duševní život je podle něj utvářen vlivem prostředí, tedy tím, jak je jedinec přijímán a jak je mu umožňováno naplňovat potřebu sebeprosazení a sebeoceny. Většina neuróz má původ v nerealistickém pocitu méněcennosti, nebo pocitu nedostatečného přijetí a úcty ze strany okolí. Snahou terapeuta je pak rozpoznat příčiny klientova chybného, či nerealistického životního postoje a navést ho ke změně životního stylu. Má podporovat jeho realistické přijetí sebe sama a pomáhat mu k čínorodému postoji k povolání, společenským vztahům a lásce.<sup>70</sup> Dalším velkým průkopníkem tohoto myšlenkového proudu je Freudův žák, který se vydal vlastní cestou C. G. Jung (1875-1961). Jeho terapeutický přístup se dá načrtnout v několika stupních. Prvním stupněm je snaha snížit práh vědomí klienta tak, aby se začaly vynořovat obsahy ukryté v nevědomí. Ty se pak vynořují v podobě snů a představ (aktivní imaginace), které se následně přenáší do vědomí klienta a pracuje se s nimi. Terapeut společně s klientem se snaží pochopit jejich smysl a začlenit je do souvislosti se situacemi, v nichž se klient nachází. Posledními stupni je zpracování objeveného smyslu v souvislosti s problémem a jeho následné začlenění do psychiky klienta. Zajímavé je, kde Jung hledá a jak rozkrývá řeč nevědomí, hlavní jeho pozornost se obrací na sny, které vše vyjadřují v obrazech a symbolech. Sdělují tak prastaré zkušenosti archetypické povahy. Jung se domníval že mají

<sup>69</sup> srov. KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 24.

<sup>70</sup> srov. tamtéž. str. 33-36.

svůj původ v kolektivním nevědomí, což je pro něj zásobárna veškeré zkušenosti celého lidstva, kterou si sebou nese každý z nás. O archetypech mluví jako o prazdrojích lidských pocitů, postojů a životních rolí. Úkol terapeuta je naučit se rozumět zakódovaným sdělením a symbolům, které v sobě nesou sny a díky tomu se lépe orientovat v tajemstvích svých klientů. Jeho postupy jsou orientované převážně na lidi, kteří vstoupili do druhé poloviny života a ocitají se v krizi. Jung se domnívá že právě mezi 30 až 40 rokem se přechází z první životní fáze – socializace do druhé – individuace, člověk by se měl více obrátit do svého nitra a měl by se snažit rozumět sám sobě (význam Jungovy individuace se podobá pozdějším termínům sebeaktualizace, nebo seberealizace).<sup>71</sup>

Z psychoanalýzy čerpá také dynamická a interpersonální psychoterapie, obě uznávají význam nevědomí, ovšem příčiny poruch a způsoby léčby kladou do sféry sociální vztahů a konfliktů. Poruchy a problémy jsou v tomto pohledu dílem předchozích zkušeností a zážitků a dílem jsou způsobovány následným klientovým přístupem a chováním. Cílem terapie je uvědomit klienta o obou rovinách, jež může jeho problém mít, tedy o předchozích zážitcích i o podílu jeho chování a následně se snažit o zprostředkování korektivních emocionálních zážitků. Mělo by také dojít ke zkoumání nově osvojeného chování a jeho vhodnosti a funkčnosti v sociálních vztazích. Také uvnitř tohoto směru můžeme najít mnoho různých přístupů, za zmínku by stálo pojetí Karen Horneyové (1895-1952). Lidské chování je podle ní určeno dvěma faktory – potřebou pocitu bezpečí a potřebou uspokojení. Neurózy, jak se domnívá, mají kořeny v dětství, za situace, kdy dítě nemá zajištěné některé ze svých zásadních potřeb (láska, pozornost, vřelost), dojde ke vzniku úzkosti, pocitů osamělosti, bezmoci. To se později projevuje rozpolcenými vztahy k lidem, jejichž nefunkčnost vede k prohlubujícím se neurózám. Člověk se dostane do bludného kruhu, v němž ho jeho nefunkční, neurotické postoje utvrzují v pocitech, které ho vedou k dalšímu neurotickému chování. Cestou ven z tohoto kruhu by měla být postupná změna chování, jež se projeví i na úrovni kognitivní. Horneyová se domnívá, že hlavní příčinou je konflikt mezi ideálním a skutečným já. Pokud tedy člověk pozná příčinu konfliktu a pochopí ji, pak ji může také změnit. Proudů interpersonální a dynamické psychoterapie si našly i zastánce i v Rusku, které bylo v této době odděleno ideologickou hradbou, kvůli které se spjatost se západními myšlenkami přísně popírala. Právě metody V. N. Mjasiščeva (1893-1973) jsou dnes právem

---

<sup>71</sup> srov. KRATOCHVÍL, S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 36-40.

řazeny do tohoto proudu. Základním zdrojem psychických poruch jsou pro něj negativní zážitky vedoucí ke konfliktu, který není možné uspokojivě vyřešit a zároveň není možné vzdát se touhy po uspokojivém řešení. Zdrojem těchto problémů mohou být náročné životní situace, smrt blízké osoby, přílišné nároky okolí, neschopnost řešit vlastní problémy, ať už z důvodů osobnostních, nebo kvůli určitým okolnostem. Každopádně vždy na nich má podíl i klientova osobnost, jeho zvyky, způsoby chování, to, čím je motivován. Mjasiščev se domnívá, že klient si většinou spojení mezi konfliktní situací a svou nemocí neuvědomuje, proto je třeba postupně zjišťovat okolnosti jeho života a v nich hledat možné příčiny. Zároveň je třeba hledat nevědomé významy v klientově psychice, zamýšlet se nad jeho výchovou, zážitky z dětství, sledovat náhodné chování analyzovat sny. Na Mjasiščeva navázali další (např. B. D. Karvasajskij, Galina Isurina) a dospěli k osobnostně orientované, rekonstruktivní psychoterapii. Ta probíhá skupinově a důležitou roli při ní hraje jak kognitivní složka řešení problémů, tak i emotivní, která je zajišťována dynamickou interakcí uvnitř skupiny. Její základní mechanismy jsou: Konfrontace klienta s jeho problémy, konflikty a osobnostními rysy. Korektivní emoční zkušenost uvnitř skupiny, připomenutí si překonávání minulých negativních zážitků. A nakonec učení se novým formám chování v modelových situacích uvnitř skupiny.

I zde se nabízí mnoho možností pro využití dramatických technik. Samotný fakt, že psychické problémy jsou zde příčinou konfliktu, tomu hodně napomáhá. Rovněž, ve kterých může konflikt probíhat, je v rámci různých přístupů mnoho, může se odehrávat mezi vědomými a nevědomými částmi psychiky, může představovat střet ega a superega, nebo jak to popisuje Horneyová, střet mezi ideálním a skutečným já. Liší se i pohled na zdroje konfliktů, Freud vidí coby hlavní zdroj biologické pudy, jiní je hledají v sociálním prostředí. Ať už se zdroje konfliktů hledají kdekoliv, důležité je, aby si klient tento konflikt uvědomil a byl schopen identifikovat jeho příčiny. Jak jsem uváděl dříve, rovina konfliktu je hodně blízká i dramatu, právě proto se domnívám, že využití dramatických technik může při hledání zdroje vnitřního konfliktu hodně pomoci. Drama může klientům pomoci i pokud se ho budou účastnit jako diváci. O tom se zmiňuje už Freud ve své esejí Psychopatické charaktery na jevišti. V této knize rozvažuje, jaké mohou být divácké reakce při sledování tradičního dramatu, mluví zde o tom, jak se mohou identifikovat s hrdinovými vnitřními zápasy. Mohou tak prožívat své vlastní potlačené konflikty. Freud dokonce tvrdí, že neurotičtí diváci si takovéto divadlo opravdu užívají, neboť při něm mají pocit uspokojení a prožívají katarzi,

spíše než averzi na objevující se potlačený materiál.<sup>72</sup> Dynamická a interpersonální terapie, vybízí k využívání dramatu už svými názvy. Přestože se tento název vztahuje asi spíše ke sférám, v nichž hledají příčiny vzniku určitého problému, určitě zde mohou dramatické techniky pomoci při jeho rozpoznávání. To se dá dobře vidět na práci s dětmi, zde se hojně využívá hry, kreslení. Zároveň mohou dobře posloužit při snaze zvládnout tento problém, klienti si mohou osvojovat různé druhy chování a vystupování. Obecná funkce, kterou může drama u těchto směrů mít, je určitě v práci na znovuprožití určitých traumatizujících momentů, jejichž uvolnění je pro léčbu nezbytné. Zároveň se dá využít při práci s nevědomími obsahy, například při práci se sny, dramatizace určitého snu může jistě v mnohém přispět k jeho pochopení.

### 2.7.2. Behaviorální terapie

Pro tento směr psychoterapie jsou důležité dva sloupy, na nichž stojí. Jednak je to výhradní zaměření na symptomy nemoci nikoliv na jejich příčiny. Za druhé je zde důležitá vazba na teorie o procesu učení, které v té době rozvíjel Skinner a Bechtěrev s Pavlovem. Poznatky zdůrazňující zásadní vliv učení na člověka jsou uvnitř behaviorální terapie aplikovány i na poruchy lidského chování. Pro behavioristy jsou veškeré poruchy chování naučenými reakcemi. Na základě nových experimentálně ověřených teorií učení pak tyto pragmatičtí vědci nutně dochází k domněnce, že poruchy učení by měly jít přeučit nebo odnaučit stejně, jako jiné projevy a začínají hledat vhodné techniky, které by to umožnily. Dochází tak například k postupům, při nichž klientovy negativní prožitky uvádí do souvislosti s výrazně pozitivními prožitky, tím dochází k odnaučování různých fobií a neuróz. Příkladem může být odnaučování dětské fobie z myši tak, že myš se dítěti opakovaně ukazuje ve chvíli, kdy je spokojené – při jídle, při hře atd..., strach se pak díky celkově kladné odezvě postupně snižuje. Dalšími postupy je například svalová relaxace, snižující strach, používá-li se za situace vyvolávající úzkost. Dále je zde využíváno trestání – negativní zpevňování, které má klienta naučit vyhnout se nežádoucímu chování. Zapomenout bych neměl ani na

---

<sup>72</sup> srov. CAMBELL, P., KEAR, A., *Psychoanalysis and performance*, Routledge 2001. ISBN 9780415212045. str. 3-4.

Skinnerovo instrumentální podmiňování, které v psychoterapii nese jméno aplikovaná behaviorální analýza, jde tady o zpevnování žádoucích reakcí pomocí odměn. Neopomenutelnou formou učení, která je pro tento druh terapie důležitou, je sociální učení nápodobou. V současnosti se behaviorální terapie rozšiřuje o poznatky z kognitivních racionálně zaměřených směrů. Lidské chování začíná být chápáno jako interakce mezi člověkem a prostředím, v němž jeden ovlivňuje druhé a naopak. Ukazuje se i důležitost subjektivního vnímání, přemýšlení a z nich pak vycházejícího jednání, to už se ale dostáváme ke kognitivně-behaviorální terapii.<sup>73</sup> V tomto přístupu je pro mě důležitý moment učení, už když jsem mluvil o učení coby prostředku psychoterapie, dostal jsem se k nácviku za pomoci hraní rolí a právě tento přístup má své místo i uvnitř behaviorální terapie. Využívá se pro nácvik žádoucího chování, klient si může cvičit různé varianty chování v pro něj bezpečném prostředí, za asistence terapeuta, nebo asistentů. Například pokud v klientovi vyvolává určitá osoba negativní pocity vedoucí k nežádoucímu chování, terapeut může představovat onu osobu a klient si může hraním osvojovat a zpevňovat požadované chování v přítomnosti této osoby. Příkladem může být setkávání se s matkou. Možností jak využít dramatizace pro nácvik žádoucího chování se v tomto přístupu nabízí mnoho. Většinou je třeba aktivní účast klienta a jeho vstup do role, pro jeho usnadnění je možné zahrávat si s okolnostmi, fiktivní prostor nabízí mnoho proměnných ve výběru času, místa, okolností atd.. Takovéto experimentování nám umožní dát klientovi prostor k exploraci.

### 2.7.3. Gestalt terapie

Tento psychoterapeutický směr je považován za ryze expresivní, to se odráží i v tom, že ze všech zatím zmíněných směrů jsou mu dramatické techniky nejbližší. Tvarová terapie, jak se tomuto směru také říká, je zaměřená na emoce a prožitky spojené s přítomností. Na teoretické rovině pokládá za hlavní autenticitu. Člověk je podle gestalt terapie tlačěn konvencemi do mnoha rolí, které mnohdy nechce hrát, ve kterých se necítí dobře a které ho zaplavují nepříjemnými emocemi. Člověk se snaží těmito nepříjemným emocím vyhnout

---

<sup>73</sup> srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 59-67.

různými způsoby. Projektuje je do jiných osob – projekce, při introjekci pak přijímá okolní svět bez rozčlenění, neuspořádaně. Při retroreflexi působí sám sobě ty věci, které by rád dělal ostatním, nebo ty, které by chtěl, aby ostatní dělali jemu. Při deflexi se vyhýbá přímému kontaktu nejasným neurčitým chováním, zatímco při konfluenci raději se vším nekriticky souhlasí. Všechny tyto projevy jsou nežádoucí a terapeutovým úkolem je zbavit klienta těchto druhů chování. Účinnou silou této terapie je pak vnímání, které má směřovat k uvědomění si vlastní celistvosti. Terapeut se zaměřuje především na momentální klientovo vjemy a pocity, snaží se ho vést k uvědomování si jeho tělesných funkcí, má sám sebe pozorovat jak reaguje v určitých situacích, co v něm vyvolává nějaké emoce, jak se tyto emoce projevují.<sup>74</sup> To všechno by měl terapeut provádět co nejneočekávanějšími způsoby. Joseph Zinker ve své knize *Tvůrčí proces v gestalt terapii* mluví často o tvořivosti a experimentu. Právě tvořivost ve vztahu klienta a terapeuta: *„Vytváří atmosféru, laboratoř a pokusné prostředí pro klientovo aktivní zkoumání sebe sama jako živého organismu.“*<sup>75</sup> A výsledkem aktivní tvořivosti by pak měl být experiment, který Zinker považuje za základní metodologický prostředek, říká o něm: *„...jde k jádru odporu, přeměňuje rigiditu v pružný podpůrný systém klienta. A dodává:...může být teatrální, veselý, bláznivý, transcendentní, metafyzický, humorný.“*<sup>76</sup> Co se týče účinku na klienta mají experimenty jedinečnou vlastnost: *požadují po klientovi, aby něco vyjádřil chováním místo toho, aby prožitek jen rozeznával uvnitř sebe.*<sup>77</sup> Každý takovýto experiment nutí klienta zapojit do procesu celé své tělo, má svou motorickou složku, behaviorální i emocionální část, všechno je to vzájemně propojené a tuto propojenost by si měl uvědomit i klient. Měl by vidět svůj život jako vlastní výtvar, uvědomovat si polarity, které jsou v něm obsaženy a zároveň usilovat o jejich integraci do své osobnosti. Měl by přebírat odpovědnost za své vnímání, myšlení i jednání a terapeutovým úkolem je umožnit mu prožití sama sebe, které ho má k této odpovědnosti dovést.

Kdybych měl uvést příklady dramatických technik, které se zde využívají, bylo by dobré vyjít z pojmu experiment, který se objevuje v Zinkerově pojetí, tento experiment se dá mnohdy vidět jako náhlé zapojení dramatické techniky. Po klientovi se chce, aby předváděl své orgány, aby o sobě mluvil coby třetí osoba, může dramatizovat své vztahy, pocity i nálady, může být vybídnut, aby dělal směšné grimasy, předváděl svou těžkopádnost, vše

<sup>74</sup> srov. KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 86-89.

<sup>75</sup> ZINKER, J., *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*, Brno: ERA group, 1999. ISDN 80-86517-93-4. str. 3.

<sup>76</sup> tamtéž. str. 14.

<sup>77</sup> tamtéž. str. 103.

záleží na terapeutově nápaditosti a schopnostech. Může vstupovat do hry s klientem a dávat mu tak nové impulsy, nebo může zapojovat do děje skupinu, v níž terapie probíhá. Rád bych zmínil jednu z technik, které jsou často využívány a to metodu prázdné židle, kdy si klient představí na prázdné židli určitou osobu, s níž má „nevyřešené účty“, nebo své lepší já a následně může vést rozhovor. Tímto způsobem si může uvědomit mnohé své vnitřní motivace. Zinker uvádí příklad dívky, která si díky takovému dialogu se svou přísnou matkou uvědomila, jak sama přijala její hodnoty za své, přesto, že jí byly vždy protivné a přesto, že jí v mnohém zatěžují.<sup>78</sup>

#### 2.7.4. Rogerovská psychoterapie

(fáze terapie zaměřené na klienta, client-centered therapy)

Zvláštnost této terapie tkví v postavení klienta, který je zde výchozím bodem. Vymětal říká, že Rogerovský přístup: *znamená, že terapeut dosahuje konstruktivních změn v osobnosti a projevu klienta tím, že jej bez výhrad a vstřícně akceptuje, projevuje se vůči němu vysoce empaticky a autenticky. Touto vztahovou nabídkou vytváří psychoterapeutický prostor, který podporuje osobnostní růst a umožňuje překonání klientových inkongruencí (vnitřních rozporů), což se děje díky pravdivějšímu porozumění sobě a subjektivně významným vztahům.*<sup>79</sup> Rogersův přístup se mi jeví jako velmi pozitivní, člověk je v něm chápán jako prvopočátečně dobrý a k negativnímu chování se uchyluje tlakem prostředí, které mu neumožňuje jeho osobní růst. Tuto potřebu růstu Rogers definuje jako tendenci k sebeuskutečňování. Hlavní lidskou motivací není podle něj jen potřeba obživy a rozmnožení rodu, ale i touha po osobním růstu, zlepšování sociálních dovedností, po schopnostech využít kulturou nabízené možnosti, využít vlastní tvořivost. Samotná terapie se zaměřuje na svobodný rozvoj klienta vedoucí k uvědomění si existujících možností, které se mu nabízejí. Terapie se z větší části provádí individuálně, ovšem najdeme ji i ve skupinové podobě. Sám Rogers se dokonce účastnil obrovských skupinových setkání za účasti několika desítek aktérů.

<sup>78</sup> srov. ZINKER, J., *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*, Brno: ERA group, 1999. ISDN 80-86517-93-4. str. 124-127.

<sup>79</sup> VYMĚTAL, J., *Rogerovská psychoterapie*, Praha: Český spisovatel, 1997. ISBN 80-202-0605-1. str. 9.



Co se týče možností využívání dramatických technik, v koncepci C. R. Rogerse nenajdeme příliš náznaků, nicméně u mnoha proudů, které se jím inspirovaly, se dramatické techniky hojně využívají a to hlavně proto, že odpovídají zásadám volného prostoru pro klientovo sebevyjádření a snahám o sebeuskutečňování, mohou být velmi efektivním médiem tvořivosti.<sup>80</sup>

Zmínit můžu také nedirektivní terapii hrou využívanou u dětí. Ta vychází z Rogersovy koncepce, že každý jedinec je schopný vyřešit si problémové situace sám, pouze někdy dojde k negativním zásahům, které tomuto rozvoji brání, proto je třeba vytvořit situaci, která překážky odstraní a umožní proces růstu a zrání. U dětí může být touto situací hra, ta jim umožní prožít pocity napětí, frustrace, strachu nebo agrese a dítě se při psychoterapii učí poznávat je a rozumět jim. Uvolní se v něm napětí a osvojuje si nové způsoby chování – samostatné rozhodování a zrání, umění být samostatnou osobností.

### 2.7.5. Humanistická a existencionální psychoterapie

Pod tímto názvem se neskryvá jeden směr, ale spíše celý proud, rozdělení směrů, které se dají k tomuto proudu zařadit, je různé a záleží na tom, co kdo považuje za charakteristické pro tyto proudy. Já osobně je zde zmiňuji pro nový pohled, s nímž přistupují ke klientovi. Jako v přístupu C. R. Rogerse<sup>81</sup> i zde je člověk chápán jako individuální bytost s potřebou osobního růstu a se schopností nalézat řešení svých problémů a těžkostí, má-li k tomu vhodné podmínky. S. Kratochvíl říká: *Humanistická psychoterapie vidí člověka jako jedinečnou osobu, která žije s účelem a záměrem a která aktivuje své vlastní potence, aby je přivedla k uskutečnění, a projevuje se tvořivě v dosahování cílů, které přesahují jedince (sebetranscendence)*<sup>82</sup>. Terapeut je pro svého klienta partnerem a snaží se dopomoci mu k autentičnosti, tedy k otevřenému přijímání a prezentování sebe sama. Kromě autentičnosti se zde také pracuje s termíny sebetranscendence, nebo také sebeaktualizace. S těmito pojmy přišel Maslow, významný teoretik tohoto směru. Tvrdí, že právě tyto schopnosti umožňují

<sup>80</sup> srov. KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 54-58.

<sup>81</sup> poznámka: C. R. Rogers je také často oprávněně zařazován do proudu humanistické psychoterapie.

<sup>82</sup> KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 96.

jedinci ponořit se do něčeho, co je mimo něj, co pro něj může být prací i zábavou, co mu dodává životní hodnoty. K tomu, aby člověk obohatil svůj život o správné hodnoty a aby zažíval sebetranscendenci, je zapotřebí umět odložit každodenní masku a plně prožívat a projevovat své city, rozvíjet svou fantazii a tvořivost, mít dostatečné množství emocionálních zážitků. Stejně jako v Gestalt terapii je i zde kladen důraz na přítomnost, na prožívání a na terapeutický vztah coby klíčový léčebný prostředek. Ovšem jeho podoby mají mnoho variant podle různě zaměřených proudů tohoto širokého směru.

Zatímco humanistická psychoterapie vyklíčila a začala vzkvétat na americkém kontinentě, tak existencionální směry mají původ ryze evropský a to i co se týče myšlenek, z nichž vychází. Nejdříve zde zmíním logoterapii V. Frankla, tento směr považuje za esenciální lidskou potřebu, touhu po naplnění života smyslem. Frustrace a jiné problémy jsou důsledkem neúspěchu v této sféře, napravit se dají hledáním nových ušlechtilých hodnot orientovaných nikoliv na vlastní prospěch ale na prospěch okolí. Zásadní význam v tomto procesu má existencionální analýza zabývající se zkoumáním a hledáním smyslu lidského života coby nejvyššího požadavku, který na člověka klade svět, v němž žije. Následné terapeutické techniky mají klientovi pomoci objevit jeho vlastní svobodu, hodnoty a možnosti seberealizace. Oproti jiným přístupům klade Frankl důraz na budoucnost, na hledání správného životního smyslu, odpovídající hodnotové orientace a uvědomování si vlastní zodpovědnosti. Díky vlivu logoterapie začalo následně i mnoho ostatních směrů věnovat více pozornosti otázkám životního smyslu a terapeutickým snahám zaměřit klienta na budoucnost. Důvodů, proč zde uvádím tyto psychoterapeutické směry, je hned několik, zaujala mě u nich snaha vytvořit vhodné podmínky pro vlastní osobnostní rozvoj. Často se mezi těmito podmínkami uvádí potřeba rozmanitosti emocionálních prožitků klienta, které jsou dobrým základem jeho rozvoje. Právě tuto emocionální - zážitkovou rovinu, vyzdvihuje ve svých pracích L. Greenberg, jeho pojetí psychoterapie je nazýváno emočně-zaměřená na proces orientovaná terapie (emotion-focused, process-oriented psychotherapy) a právě emoce hrají v jeho pojetí centrální roli. Tvrdí o nich, že mají zásadní vliv na to, jak zpracováváme, ohodnocujeme a uspořádáváme informace ovlivňující naši adaptaci, náš život a naše vztahy. Každá informace, kterou přijímáme, má určité emocionální zabarvení, které ovlivňuje to, jak budeme následně s danou informací pracovat. Poruchy chování jsou podle této teorie způsobené selháváním, nebo chybným fungováním právě této afektivní složky způsobující podbarvení informací. Léčba si pak klade za cíl korigovat chybné či neadekvátní emoce.

Efektivních způsobů, jak lze dosáhnout terapeutické změny, je několik: například spontánní vybuzení pozitivních emocí, snaha o dosažení zážitků, které budou korigovat nežádoucí emoce, nebo vedení klienta k uvědomění si chyb a jeho cílené snaze je odstranit.<sup>83</sup> Právě v místech, kde terapie sází na emocionálně zaměřené působení na klienta, se dle mého názoru nachází úrodná půda pro využití dramatických technik. Jejich povaha nutí klienta vstoupit do akce celou jeho osobností a přestože jde o bezpečný fiktivní prostor, klientovo emoční prožívání a cítění může být stejné jako v běžných situacích. Navíc pro schopného terapeuta se zde nabízí mnoho možností pro cílenou intervenci.

### 2.7.5. Integrovaná psychoterapie (Knobloch, Knoblochová)

Pojem integrované psychoterapie se dá popsat jako určitý směr, který do svého pojetí léčebného systému vstřebal různé techniky, přístupy i teoretické poznatky z mnoha jiných směrů. Všechny tyto poznatky a postupy pak kombinuje ve snaze dosáhnout co největší léčebné efektivity. Integrovaná psychoterapie manželů Knoblochových vznikala v Československu. Jak sami říkají, jejich cílem v té době bylo zajistit účinnou a levnou psychoterapii.<sup>84</sup> Při jejím formování jim posloužilo to, s čím se v psychoterapeutických směrech setkali a co vstřebali. Na začátku byla psychoanalýza – nabízela možnosti dát prostor klientovi, který zde mohl říkat a vyjadřovat vše, co chtěl. Další inspiraci získali ze znalostí filosofie (epirikové R. Carnap a P. Frank). Psychoanalýzu pak začali propojovat s teoriemi učení a s etologií. Následně přispěla znalost Psychodramatu, kterou si F. Knobloch osvojil na Morenově scéně v New Yorku a pojetí autogenního tréninku H. Schultze, který zdůrazňoval komplexní pojetí organismu – tedy jednotu psychickou i fyzickou, komplexy nejsou jen stavy psychiky, ale stavy celého těla. Člověka pak zasadili do interpersonálního rámce, tedy přiznali vliv sociálních vztahů na jeho chování. Pak se F. Knobloch setkal v Londýně s terapeutickou

<sup>83</sup> GREENBERG, L., *Introduction emotion special issue*, publikováno v: *Clin. Psychol. Psychother.* **11**, s. 1–2 (2004), (online), [cit. 2007-03-27] (online) dostupné na WWW:

[http://www.emotionfocusedtherapy.org/Greenberg,%20L.S.%20\(2004\).%20Emotion-focused%20therapy.%20Clin%20Psychol%20Psychotherapy.%2011,%203-16.%205BEFT%20overview%5D.pdf](http://www.emotionfocusedtherapy.org/Greenberg,%20L.S.%20(2004).%20Emotion-focused%20therapy.%20Clin%20Psychol%20Psychotherapy.%2011,%203-16.%205BEFT%20overview%5D.pdf)

<sup>84</sup> srov. KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J., *Integrovaná psychoterapie v akci*, Grada publishing, 1999. ISBN 80-7169-679-X. str. 155.

komunitou a další článek v řetězu jeho integrované psychoterapie byl na světě. Právě malá sociální skupina nabízela pro Knoblocha ideální podmínky, uvědomoval si důležitost sociální směny a sociální interakce.<sup>85</sup> Tak je zkráceně popsán vývoj tohoto přístupu, v důsledku jde o organizační systém zahrnující denní lůžkové sanatorium s terapeutickou komunitou.

Celý léčebný proces má sedm stupňů:

- 1) úvodní individuální přijímací pohovor připravující na přijetí do skupiny
- 2) otevřené setkání nových klientů s těmi, kteří už prošli léčbou v komunitě
- 3) samotná léčba v lůžkovém zařízení s terapeutickou komunitou
- 4) skupinová setkání osob pro klienta důležitých a to jak samostatně tak i v komunitě
- 5) doléčování po návratu z komunity
- 6) případná pokračující ambulantní terapie
- 7) klub bývalých pacientů<sup>86</sup>

V rámci tohoto přístupu mě zaujalo hned několik technik, jednak je zde využíváno psychodrama, kterému se budu věnovat později, další technikou využívající dramatické prvky, se kterou přišel F. Knobloch se svými spolupracovníky (Junová, Hellerová-Smrčková) je psychogymnastika. K tomuto pojetí ho vedly zmíněné myšlenky Schultzeho a dalších, kteří poukazovali na propojenost ducha a těla. Další zdroj inspirace pak byly psychodrama a výrazový tanec. Ze zmíněných složek pak vznikla technika, při níž mají účastníci skupinového sezení vyjadřovat různé situace, pocity a vztahy pomocí pantomimy. Tato technika se dá dobře použít při všech druzích skupinových sezení a zkušenému terapeutovi může napomoci v porozumění jak jednotlivých klientů tak i celé skupiny. Zároveň se dá velmi dobře nastartovat skupinová dynamika. Psychogymnastická sezení probíhají ve třech fázích: Rozehřátí, problémy a závěrečná fáze.

První fáze se dá zahájit společenským tancem voleným podle toho, co skupině nejvíc vyhovuje. Následuje představování v podobě nějaké hry. Dále může následovat výzva k předvedení různých druhů chůze, pantomimická ukázka prožívání jednoduchého konfliktu – „Něco jsem zapomněl, mám jít dál, nebo se vrátit?“. Možné je také použití jednoduchých

<sup>85</sup> srov. KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J., *Integrovaná psychoterapie v akci*, Grada publishing, 1999. ISBN 80-7169-679-X. str. 15-21.

<sup>86</sup> srov. KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 116.

her, bez mluvení přimět druhého, aby šel za mnou, napodobování zvířat, různé varianty konfliktu submisivních a dominantních jedinců, skupin.

Druhá fáze, otevření problémů. Zde už terapeut zadává klientům konkrétní úkoly, jeho činnost už je nějakým způsobem plánovaná, vrací se k problémům, které se týkají více lidí ve skupině, nebo se kterými může skupina klientovi pomoci ať už reakcemi nebo soucítěním. Příklad může být několik her „Zakázané ovoce“, na židli uprostřed místnosti se položí míč představující zakázané ovoce, které má představovat něco, po čem toužíme, ale zároveň bychom to neměli mít. Každý si v duchu vybere nějakou svou „zakázanou“ touhu a pak jeden po druhém předvádí konflikt, který prožívají. Ve své knize Knobloch popisuje, jak mnohdy tato zdánlivě banální hra vedla u klientů k velkým emocionálním výkyvům nebo dramatickým obrátům. Viz. příklad pacientky, jež měla po léta vztah s ženatým mužem, který stále nebyla schopná ukončit, při této hře předmět rychle vzala, ale po chvíli váhání ho vrátila zpět. Když popisovala, co prožívala, říkala, že cítila, jako by tam její milý byl, zároveň si však uvědomila beznadějnost jejich vztahu. Uvědomila si nutnost rozchodu a při tom pocítila hroznou slabost, zároveň měla pocit jako by mu opravdu říkala sbohem, a cítila jistotu, že toto rozhodnutí už nevezme zpět. Další příklad hry je „Král a jeho strážci“, členové skupiny mají na zavřít oči a představit si něco, po čem moc touží. Pak jim terapeut řekne, že můžou jít ke králi, který jim jejich přání může splnit, ovšem musí postupně přesvědčit jeho čtyři strážce, aby je pustili. Strážci mají pochopitelně přísný zákaz kohokoliv ke králi pouštět, proto je nutné vyvinout značné úsilí k jejich přesvědčování. Opět vše probíhá beze slov a účastníci se střídají jak v úloze strážců tak i v rolích přesvědčovatelů. I v této hře může docházet k mnoha zajímavým situacím, může se stát, že se někomu ztratí rámeček fiktivní hry a začne neoblomným strážcům nadávat, nebo beznadějně propukne v pláč. Do hry často vstupuje i terapeut, proto mohou různé zážitky postihnout i jeho. Poslední fází je zklidnění, může být za pomoci relaxačních nebo jiných cvičení. Psychogymnastika může sloužit různě, umožňuje aktivní zapojení celé skupiny, terapeut může lépe poznat individuální rozdíly mezi pacienty a jejich reakcemi. Může také sloužit k nabuzení skupiny, podnít soutěživost, rozdělit skupinu, zároveň může obohatit účastníky, mohou si uvědomění nějakou vlastnost či problém, který dříve neviděli. Použití této techniky je značně flexibilní, dá se kombinovat s diskusemi o určitých problémech, v případě potřeby je možné zapojit i verbální projev. Dají se obměňovat okolnosti i role (například vezme-li si někdo „zakázané ovoce“ ve stejnojmenné hře, může být vzápětí postaven před porotu, která bude představovat jeho svědomí nebo nezávislého

soudce). Součástí psychogymnastiky by mělo být i jakési zhodnocení, ve kterém klient popíše, jak cvičení prožíval a co při něm pociťoval, k tomu nemusí dojít hned po skončení sezení ale klidně po delší době i po několika dnech. Může být uskutečněno jak ve skupině tak i při individuálním sezení s terapeutem. Tato technika je velmi uznávanou a začíná se využívat i mimo integrovanou psychoterapii, ukazuje, jaké možnosti nabízí dramatické techniky, z popisů F. Knoblocha je patrné, že při tomto druhu cvičení mají mnohdy účastníci velké emocionální prožitky. Jak zmiňuje Knobloch, psychogymnastika není využívána jen při terapiích ale i při terapeutických výcvicích.

Tímto výčtem jsem možnosti využití dramatu v psychoterapeutických směrech ani zdaleka nevyčerpal. Ovšem vzhledem k množství rozličných směrů, které se ve spojení s psychoterapií objevují, by to byl úkol velmi náročný. Je mnoho dalších směrů, které dramatické techniky využívají v různé míře a zasazují je do různých teoretických rámců. Jako příklad na závěr uvedu článek, který jsem objevil ve spojitosti s Pesso-Boyden terapií.

*Hraním rolí členové skupiny představují důležité aspekty osob z klientovy minulosti a současného života. Postavy hrající role neimprovizují, ale akomodují ve směrech klientova vyjádření energie modifikací způsobů, jak sedí, dívají se, poskytují a udržují fyzický kontakt během interakcí s klientem. Se dvěma členy skupiny vybranými do archetypálních rolí ideálních rodičů může klient experimentovat s tělesnou blízkostí, podporou a fyzickým ohraničením a s potřebami z dětství, které mohou být na této symbolické úrovni ještě naplněny. Tato symbolicko-fyzická reprezentace vnitřních objektivních vztahů z dětství je pro Pesso-Boyden psychoterapii charakteristická.<sup>87</sup>*

## 2.8. Psychodrama

Za zakladatele psychodramatu je považován J. L. Moreno (1892-1974), on sám se narodil na lodi směřující do Španělska v rodině židovských emigrantů a jak sám říká, už místo

---

<sup>87</sup> PERQUIN, L. *Pesso Boyden systém psychomotor therapy*, Článek ze sborníku CAPITA SELECTA, překlad A. Furst, (on-line), [cit. 2007-04-18] dostupné na [www: http://www.pbsp.cz/TxtPrq1.htm](http://www.pbsp.cz/TxtPrq1.htm)

jeho narození ho předurčilo k tomu, aby byl tulákem a světoobčanem. Medicínu a psychiatrii studoval ve Vídni, později emigruje do USA. Byl neuvěřitelně tvůrčí osobou a spíše než vědeckou rozvahou se vyznačoval bohatou fantazií a schopností včlenit do své vize to, co ho oslovilo. Není jen zakladatelem psychodramatu, z jeho myšlenek se rodí také sociodrama a dá se též považovat za významného průkopníka skupinové formy psychoterapie. Působil ve Vídni v době, kdy je toto město zaplaveno vlnou revolučních Freudových myšlenek, přesto se vydává jiným směrem. Oproti tehdy populárnímu pojetí individuální psychoanalytické terapie, přichází Moreno se svým vlastním přístupem. Jeho pojetí se stalo určitou revolucí psychoterapie, do její ustálené formy tehdy vnesl hravost, lehkost, tvořivost a co je nedůležitější, všechny tyto prvky tam vnesl zapojením spontánní dramatičnosti.<sup>88</sup> Kořeny jeho revoluce se dají hledat ve filosofických názorech, jež ho inspirovaly, hlásí se k odkazu Sokrata, Danteho, Kierkegaarda a Nietzscheho. Z těchto filosofických základů Moreno zdůrazňuje význam autentického lidského přístupu a to, že vývoj člověka je vždy určitým bojem proti ustálenému společenskému uspořádání, v němž žije. Dalším podstatným rysem, který Moreno považuje za důležitý, je význam zažívání reality smysly a tělem, tomuto zažívání připisuje mnohem větší schopnost změnit člověka, než pouhému mluvení o realitě. Když Moreno začal koncipovat psychodrama, přišel s několika základními principy:

Prvním je rozehrívání (warming up), rozehrátí je zde viděno jako předpoklad každé činnosti, vždy, když jdeme něco dělat, musíme se na to připravit, naladit a pak teprve dojde k nějaké akci. V psychodramatu je důležité na začátek navodit určitou atmosféru, povzbudit spontánnost projevu každého jedince, rozehrát tělo, rozproudit krev. Jestliže má dojít k samotné akci, je důležité, aby klient, který bude protagonistou, byl plně připraven a naladěný. Pro rozehrívání se používá mnoho technik, které mají blízko k dramatizaci, může to být: sebezpřítání, monolog, projekce, různé dramatické hry a etudy na zadané téma, které účastníky připraví a povzbudí k budoucímu projevu.

Dalším principem jsou tvořivost a spontaneita. Spontaneitu vidí Moreno jako energii, která se objevuje v momentu „nyní“ a vybízí nás k reakci na neočekávané podmínky. Může též sloužit k volnému osobnostnímu vyjádření, nebo může mít tvůrčí význam. Spontanita také může vzbouzet urychlovat kreativitu. Většina tvůrčích nápadů a originálních postojů vychází

---

<sup>88</sup> srov. KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 229.

z kreativity, ale spontaneita je tou energií, která vede k jejich provedení. V psychodramtu je často povzbuzována rozličnými impulsy, skupina je uváděna do situací, v nichž je třeba reagovat, a tak vznikají možnosti pro spontánní a tvořivé akce, při nichž si účastníci mohou vyzkoušet různé varianty reakcí.

Dalším principem je princip setkání (encounter), princip osobního přímého setkání je klíčovou filosofií psychodramatu. Moment setkání obohacuje psychoterapii o rovinu interpersonálních vztahů. Otevřené setkávání by mělo probíhat bez předsudků a bez jiných možných zatížení. Moment setkání zdůrazňuje Moreno i v mezilidských vztazích, ale na důležitosti získává v jeho koncepci až na jevišti. Tak vzniká „tady a teď“ moment interakce mezi dvěma či více lidmi, při kterém dojde k setkání – toto setkání se má odehrát i na rovině porozumění si navzájem, nejde jen o určitý fyzický akt. Jako důležité vnímá i setkání sama se sebou, který popisuje jako auto-téle. Pochopení tohoto termínu bude snazší, když vysvětlím princip „téle“. Toto slovo řeckého původu si Moreno vypůjčil z řeckého dramatu, kde označovalo pocity, jež se přelévaly mezi hercem a publikem, publikum se vžívalo do hercovy role a ten zase cítil energii, kterou na něj publikum přenášelo a hrál s větší autenticitou a entusiasmem. V Morenově psychoterapii se tak označuje určitá emocionální provázanost, dá se to nazvat vzájemným vciťováním se. Tak vznikají reálné vztahy jak mezi klienty tak i mezi klientem a terapeutem. Právě úroveň psychoterapeutického vztahu byla v Morenově přístupu znatelně vyvýšena. Terapeut přistupuje ke klientovi otevřeně, bez jakékoliv masky, snaží se navázat co nejnávratnější vzájemný vztah, jenž je postaven na vzájemné úctě.

Dalším principem je hraní role, Moreno se domníval, že role se objevují ještě dříve než pojetí sebe sama. Skrze určité role tak vstupuje nemluvně do různých vztahů. Právě vývojovými stadii pojetí rolí se pak Moreno inspiruje při zavádění rolí do psychodramatu. Ve vývoji je pro něj prvním stádiem jednota identity (the matrix of identity) – dítě nerozlišuje mezi sebou svým okolím a matkou. Pak je stádium dvojnictví (the double), ve které si dítě všímá podobností se svou matkou. Následuje stádium zrcadlení (the mirror), dítě si všímá neznámých věcí, které povyšuje a ostatní části včetně sebe sama vypouští. Pak je stádium výměny rolí (role reversal), kdy se dítě aktivně vciťuje do něčeho jiného a hraje tomu příslušející roli. Poslední fází je stádium výměny identity (reversal identity), v tomto stádiu je dítě schopné hrát roli někoho jiného a zároveň si uvědomovat, že někdo jiný hraje jeho roli – v tento moment je schopné si plně uvědomovat svou identitu. V psychoterapii pak využívá



dvojnictví, kdy jeden hraje roli druhého zároveň s ním. Zrcadlení potom je, když jeden demonstruje druhému, že porozuměl něčemu co mu bylo sděleno, nebo když chceme zopakovat jednání nebo chování druhé osoby tak, jak jsme ho viděli a snažíme se, aby se v nás druhá osoba poznala. Výměna role je pak v momentě, kdy dojde k výměně role s jinou osobou a pak k jejich vzájemnému prozkoumávání, kdy každý vidí svět i sám sebe očima toho druhého.<sup>89</sup> Na základě zmíněných principů se pak vyvíjí jeho psychodramatická metoda. K tomu, aby mohla začít psychodramatická akce, je potřeba pěti základních nástrojů: jeviště, protagonista, režisér, štáb pomocníků nebo pomocní herci a publikum. V dnešní době může mít psychodrama mnoho různých podob, každý terapeut má svůj vlastní přístup, svůj systém práce, přesto těchto pět nástrojů je použito vždy.

**Jeviště**, to poskytuje aktérovi svobodný a flexibilní životní prostor, může být protikladem k realitě, v níž je protagonista vystavován stresu, omezování okolím, nedostatkem prostoru pro sebevyjádření. Prostor jeviště má nabídnout takový nadhled na realitu, že je možné v něm testovat samotný život, fantazie se zde nedostává do konfliktu s realitou, obě jsou začleněny do určitého většího celku, do dramatického světa. Ten umožňuje začleňovat do reality i prvky nereálné, vše zde může být stejně reálné. Moreno se také zabýval volbou vhodného prostoru pro psychodrama, mělo by to být stupňovitě vyvýšené polokruhové jeviště, umožňující snadný přístup z hlediště. Ovšem stejně tak může probíhat i v kruhu vytvořeném skupinou.

**Protagonista** v psychodramatu je ten, kdo je na jevišti a vstupuje do akce. V roli protagonisty se můžou postupně vystřídat všichni členové psychodramatické skupiny. Výběr protagonisty pak může probíhat různě – může být vybrán terapeutem, nebo může být určen skupinou. Každý může prezentovat něco ze sebe, něco ze svého života. Běžně to probíhá takto: Po té, co je určitý klient dostatečně rozehrátý a připravený na to, aby se pustil do akce, začíná hrát úlohu sebe sama, to by pro něj nemělo být žádným problémem, protože kdo by ho mohl lépe zahrát než on sám. Někdy je terapeutem vržen do určité situace, jindy začne spontánně rozhrávat nějakou historku ze svého života a je jedno, jestli se tato scénka týká minulosti, budoucnosti či nějaké fiktivní události. Jeho pozice se vyznačuje určitou privilegovaností, a to jak co se týče pozornosti tak i volností ve způsobu, jakým se zhostí

---

<sup>89</sup> srov. TAUOVON, K. B., HOLMES, P., KARP, M., *The Handbook of Psychodrama*, Routledge 1998. ISBN: 978041514845. str. 29-46.

určitého námětu. Také zde musí panovat vzájemná důvěra mezi protagonistou, režisérem i zbytkem skupiny, právě porozumění mezi těmito třemi složkami je velmi důležité pro spontánní práci celé skupiny. Dramatičnost je dalším důležitým bodem, dá se tu využít několik způsobů dramatického provedení – předstírání bytí v roli, prožívání aktuálního problému, předvádění chování v určité situaci, opakování situací atd.. Důležité je, že klient by měl ve všech situacích zaangažovat sám sebe, v jeho hereckém výrazu by se měly odrážet jeho skutečné pocity, jestliže se rozzlobí, měl by skutečně cítit zlobu a to sám v sobě nikoliv jen v roli, kterou hraje. K hraní pak může využívat i další postavy, které jsou představovány buď jinými členy skupiny nebo terapeutovými asistenty. Někdy můžou být do psychodramatu začleněni klientovi přátelé či rodina. Postavení protagonisty je zvláštní také ve vztahu ke skupině, témata, která se zde objevují, nemají vztah jen k protagonistovi, ať už jsou vybrány terapeutem či spontánně, vždy oslovují celou skupinu, každý si zde může najít paralely pro svůj život, pro své problémy.<sup>90</sup>

Třetím nástrojem je **režisér**, tedy terapeut, v Morenově pojetí má tři úkoly, musí být režisér, poradce nebo průvodce a analytik. Svými schopnostmi a dovednostmi ulehčuje klientovi akci, měl by sladit průběh dramatizace s průběhem jeho života a nikdy nedopustit ztrátu kontaktu s publikem. Měl by být schopen začlenit všechny podmínky vycházející z pacienta do dramatické akce. Důležitá je i schopnost interpretace toho, co klient hraje, a začlenění této interpretace do další akce. Způsoby jakým ovlivňuje průběh psychodramatu, mohou být různé, může být vstřícný, pasivní nebo direktivní, často je třeba klienta zaskočit, překvapit nebo zvládnout jeho odpor. Zároveň je třeba reagovat na podmínky z publika a všimnout si jeho reakcí, co koho zaujalo, co v kom vyvolává úzkost, nebo nezájem.<sup>91</sup>

**Pomocní herci** nebo **koterapeuti** (Moreno používal též výraz pomocná ega – auxiliary ego) mají dvojí význam. Jsou jak „prodlouženou rukou“ režiséra, jeho pomocníci a průvodci, tak i „prodlouženou rukou“ protagonisty, který je využívá k tomu, aby mu předváděli potřebné osoby nebo role. Mají pomoci protagonistovi k vytvoření reálného světa. Kromě toho můžou být i průvodci protagonistovi a mohou ho obohacovat o různé podmínky, nebo mu dávat rady či příklady. V původním Morenově pojetí to většinou byly speciálně

---

<sup>90</sup> srov. TAUUVON, K. B., HOLMES, P., KARP, M., *The Handbook of Psychodrama*, Routledge 1998. ISBN: 978041514845. str. 91-105.

<sup>91</sup> srov. tamtéž. str. 147-155.

připravené sestry nebo asistenti, v dnešní době mohou tento úkol zastat i ostatní členové skupiny.<sup>92</sup>

Posledním nástrojem je **publikum**, to zahrnuje všechny členy skupiny, kteří se nepodílí na akci. Ti mají pro protagonistu význam coby světci jeho činů a zároveň můžou představovat „veřejné mínění“. Podstatné může být i to, že má klient pocit dostatku pozornosti pro vyjádření svých problémů. Reakce publika můžou protagonistu dost významně ovlivňovat a pomáhat mu, může cítit pochopení, souznění, které ho bude motivovat, stejně tak publikum může dát protagonistovi najevo svůj nesouhlas s tím, co předvádí. Role publika navíc nemusí být jen pasivní, terapeut může někoho vyzvat, aby se zapojil do hry, někdy může být možnost zapojit se otevřená komukoliv, kdo cítí, že by mohl k problému nějakým způsobem přispět. Kromě toho, že publikum ovlivňuje protagonistu, je tu podstatné i obrácené působení protagonisty na publikum. Může dojít k tomu, že problém, který se bude odehrávat na jevišti, bude společný více lidem ve skupině, ti si ho pak díky ztvárnění na jevišti mohou snáze uvědomit a zároveň mohou vidět možnosti jeho řešení. Také se zde může objevit katarze, když jedinci v publiku plně prožijí určitý problém zároveň s protagonistou.<sup>93</sup>

Psychodrama by mělo probíhat ve třech fázích: rozehrávání, samotné psychodrama a na závěr by mělo proběhnout shrnutí, ve kterém psychoterapeut analyzuje dění na jevišti. Za zmínku stojí také techniky, které se v psychodramatu používají:

**Hraní vlastní role** - klient v tomto případě hraje sám sebe a předvádí nějakou skutečnou scénu ze svého života. Většinou si k tomu vybírá pomocného herce, který má zosobnit další postavu, při výběru se řídí svou představou nejvhodnější osoby pro danou roli. Pro hlubší pochopení může terapeut protagonistovi doporučit vystřídání více pomocníků a celá situace se může hrát několikrát v různých variantách. Někdy je možné použít pro přehrávání skutečného problému i skutečné aktéry, klienti mohou přehrát svou hádku, partneři mohou takto přehrát konkrétní situaci z jejich života. V rámci hry si pak mohou zkusit i přehrát situaci tak, aby nedošlo k hádce nebo ke konfliktu a tím si trénovat vhodné chování do budoucna.

---

<sup>92</sup> srov. tamtéž. str. 91-105.

<sup>93</sup> srov. TAUVON, K. B., HOLMES, P., KARP, M., *The Handbook of Psychodrama*, Routledge 1998. ISBN: 978041514845. str. 130-140

**Monolog** - v této technice vystupuje pouze protagonista, který hovoří sám k sobě, nejde tu o vnější akci, ale o popis vnitřního stavu. Protagonista pronáší nahlas své myšlenky a pocity, může hodnotit a rozebírat chování své i jiných lidí.

**Dvojník** - základem této techniky je napodobování protagonisty jedním s pomocných herců. Ten se snaží vcítit se do jeho pocitů, myšlenek a chování, které pak předvádí, může říkat, co se asi protagonistovi odehrává v mysli a tím ho nutit k souhlasu nebo odmítnutí. Může vystupovat jako dvojník, stát vedle protagonisty a říkat nahlas své myšlenky v roli dvojníka, také může stát za protagonistou a hrát spíše roli svědomí a nabízet jiný pohled na to, co motivuje protagonistu k určitému jednání.

**Výměna rolí** - tato technika se využívá když protagonista potřebuje presentovat nějaký konflikt. Například má-li klientka problém se svým otcem, může převzít jeho roli a do její role může být postaven někdo s pomocníků. Jejím úkolem je v roli otce vysvětlit důvody svého chování a popsat své pocity. Výměna rolí nutí protagonistu vžít se do situace jiného člověka a uvědomit si, jak rozdílný může být pohled na sebe sama z jiné perspektivy.

**Zrcadlo** - při této technice sedí vybraný klient v publiku a pozoruje, jak ho předvádí vybraní pomocní herci. Ty mohou přehrávat různé situace z jeho života, nebo mu ukázat jeho chování.<sup>94</sup>

## 2.9. Dramaterapie

Tento relativně mladý psychoterapeutický směr má mnoho podob, už jen základní definice se liší podle zemí i podle úhlů pohledu. Na začátek bych uvedl dvě definice, obě ze zemí, které se dají považovat za kolébky dramaterapie. První je Britské asociace dramaterapeutů:

*Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky*

<sup>94</sup> srov. KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7. str. 219-220.

*němuž jedinec poznává sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.*<sup>95</sup>

Druhá patří Národní asociaci pro dramaterapii v USA:

*Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických/divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu.*<sup>96</sup>

Abychom se více přiblížili k tomu, co to je dramaterapie, bylo by dobré se podívat na její stručný vývoj, jak ho prezentuje Britská asociace dramaterapeutů. V moderní éře se poprvé objevilo drama použité v terapii na začátku 19. století, význam se mu připisoval zvláště díky katarzi, kterou může divák prožít. V Německu a Francii se začaly objevovat divadla coby vybavení psychiatrických léčeben. Na začátku 20. století se těžiště využívání dramatu přesunulo do Ruska, tam Iljin začíná využívat metod zavedených Stanislavskim v terapeutickém divadle, to se skládalo z improvizovaných nácviků, vystoupení a následně systematické reflexe. V Británii ve 30. – 50. letech se také začíná využívat drama při práci s klienty. V této době vzniká populární kniha P. Salada Child drama. Velký rozvoj přinesla léta šedesátá, F. Pearls zavádí do Gestalt terapie Gestalt drama a v behaviorální terapii je věnována stále větší pozornost dramaticky orientovaným sociálním schopnostem, zvláště pak hraní rolí. E. Berne přichází ve stejné době s konceptem transakční analýzy a ve Francii se objevuje analytická drama terapie a integrovaná dramaterapie. Nemalou důležitost je také připisat rozvoji dramatické výchovy nebo též divadle ve vzdělání. Objevují se první dramatické workshopy a tréninkové programy zahrnující seznámení s dramatem, terapeutické lekce, organizování vystoupení v nemocnicích. První tréninkový kurs zaměřený na drama a terapii se konal v roce 1964 v Guy's hospital, York clinic. V roce 1962 S. Jannings a G. Wiseman začali využívat techniky výchovného dramatu v klinickém prostředí, v roce 1968 pak vzniklo Remedial drama centre v Londýně, kde probíhaly výcviky zaměřené na práci s dětmi a dospělými. Dva roky na to se toto centrum stalo centrem dramaterapie, a po dalších dvou letech se rozrostlo na konzultační, výcvikové a výzkumné centrum. V roce 1976 pak vznikla British Association of Dramaterapists, která rok po vzniku začala vydávat vlastní

<sup>95</sup> VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5. str. 15.

<sup>96</sup> VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5. str. 15.

časopis Dramaterapie. V roce 1977 byl pak otevřen první dramaterapeutický kurs na Herfordshire Collage of Art and Design. Pak během tří let následovalo otevření studijního programu dramaterapie na dalších třech universitách. V roce 1997 pak byli dramaterapeuté zařazeni po bok arteterapeutů a muzikoterapeutů, čímž získali státem registrovaný profesionální status.<sup>97</sup>

Kdybych psal práci čistě na téma dramaterapie, bylo by teď asi dobré rozebrat různé zdroje, ze kterých dramaterapie vychází, ale v kontextu této práce to už není nutné. Vše, co jsem až doposud napsal, se dá brát jako sonda ke zdrojům a kořenům dramaterapie, tato sonda se týká jak historického vývoje tak i zdrojů ze sféry teorie divadla, zahrnuje i přehled možných inspirací z teorie psychoterapie i z různých psychoterapeutických směrů. Myslím, že jsem dost prostoru věnoval i psychodramatu, které je dramaterapii hodně blízké. Jestli v něčem vidím nedostatky, tak je to asi ve vymezení dramatické výchovy nebo též výchovné dramatiky. Mezi literaturou, ze kterém jsem čerpal, je mnoho knížek z této oblasti a možná že by bývalo bylo vhodné věnovat výchovné dramatice místo po boku psychodramatu a dramaterapie, můj původní záměr dokonce takový byl. Postupně však převládla snaha orientovat se více psychoterapeutickým směrem. Přesto zde chci uvést pár věcí, které dramaterapii a výchovnou dramatiku spojují. Významná britská zakladatelka dramaterapie S. Jennings (zmiňuji ji i v historickém náčrtu) začala používat v klinické praxi právě praktiky do té doby běžné v dramatické výchově. Když vyberu jednu z definic výchovné dramatiky, bude jistě patrné, proč to tehdy S. Jennings udělala.

***Dramatická výchova (též výchovná dramatika, tvořivá dramatika)** je systém sociálně-uměleckého učení zacílený jednak k rozvoji osobnosti a prosociálního chování, jednak k estetickému (uměleckému) rozvoji a učení se o dramatu a divadle. O využití principů a prostředků dramatu a divadla se také zásadně opírá. Proces práce může přerůst do podoby divadelního produktu (představení), ale stěžejní je právě tvůrčí proces sám. Proces je naplňován zejména hraním v rolích - tedy prozkoumáváním, rozvíjením vyjadřování pocitů, představ, pojmů, idejí, zkušeností a životních témat prostřednictvím hraného jednání v dramatické situaci. Skrze práci se situací, příběhem, napětím, konfliktem a hrou uskutečňovaným jednáním, jehož prostřednictvím se hledá řešení problému, jde na jedné*

<sup>97</sup> srov. BRITISH ASSOCIATION OF DRAMATHERAPISTS, *A Brief History of Dramatherapy and its Development in the United Kingdom*, [cit. 2007-04-20] (online), dostupné na [www: http://www.badth.org.uk/Dth/therapy.htm](http://www.badth.org.uk/Dth/therapy.htm)

*straně o rozvoj obecných (např. tvořivost) i konkrétních dovedností (sociálních /např. komunikace/ a uměleckých /např. estetizovaná stylizace/), na druhé straně o porozumění sobě a druhým lidem, životním jevům, o zaujímání postojů výrazným rozměrem etickým atd. Dramatická výchova tak může pomoci utvářet vnitřně bohatou osobnost vědomou si své hodnoty a zároveň otevřenou světu, schopnou sociálního porozumění a spolupráce.<sup>98</sup>*

Na základě této definice můžeme najít mnoho společného oběma těmito přístupům, obě nabízejí osobnostní rozvoj, obě pracují s divadelními technikami, převážně se vstupováním do rolí, které vyžaduje schopnost vyjadřovat pocity, představy, i zkušenosti. U obou hraje důležitou roli práce se skupinou a díky tomu je tu podstatná sociální interakce. Obě pracují na porozumění sama sobě, druhým lidem i okolnímu prostředí, může se tu objevit nácvik určitých situací prostřednictvím hry, snaha řešit ve fiktivním prostředí reálné problémy. Co je rozděluje je hlavně zaměření, výchovná dramatika se věnuje hlavně výchovným cílům, neklade si za úkol terapeutický zásah do osobnosti. V tomto směru má dramaterapie mnohem blíže k psychodramatu. Když budu pokračovat ve vymezení toho, co je dramaterapie formou srovnávání, bude nejlepší využít pro porovnání právě psychodrama, které jsem už popsal výše. M. Valenta vidí v tomto srovnávání sedm úrovní. První z nich je rozdíl v teoretickém základu, zatímco psychodrama je postaveno na pěti základních kamenech, jevišti, protagonistovi, režisérovi, pomocných hercích a publiku, dramaterapie je postavena na určitých modelech. Paradivadelní model - terapeut je zároveň umělec. Rolový model - každý jedinec má v životě určité biologické a sociální role. Model světa mýtů, legend a rituálů a poslední model léčebného a výchovného dramatu. Otázka katarze je dalším rozdílem, v Morenově pojetí je kladen důraz především na individuální katarzi, jejíž dosažení vyžaduje dostatečný vnitřní vhled, jehož dosažení může být často náročné. U dramaterapie je díky větší otevřenosti technik dosažitelnost katarze mnohem větší. Odlišné jsou i forma a obsah sezení, psychodramatické sezení je více sevřené rámcem určitého příběhu, v němž hraje protagonista sám sebe, v dramaterapii je větší otevřenost jak co se týče témat tak i rolí, do nichž klienti vstupují. Rozdíl je také ve využívání skupinové dynamiky, právě ta je u dramaterapie velmi podstatná. Další rozdíl najdeme v zapojení terapeuta, zatímco v dramaterapii terapeut často vstupuje do rolí a aktivně se zapojuje do dění. V psychodramatu má spíše funkci režiséra,

---

<sup>98</sup> VALENTA, J., *Dramatická výchova jako možný prostředek podpory naplňování cílů multikulturní výchovy* (online), [cit. 2007-04-22] dostupné na [www: http://www.varianty.cz/download/doc/texts/2.pdf](http://www.varianty.cz/download/doc/texts/2.pdf)

který je pasivní a ovlivňuje dění na jevišti. Velký rozdíl je také co se týče rolí, v psychodramatu hraje klient většinou jen sám sebe. Zato dramaterapie pracuje s mnohem širším spektrem rolí, expresivních technik i prostředků, využívá se loutek, masek, líčení nebo práce s psaným textem.<sup>99</sup>

Důležité by mělo být i vymezení možných cílů dramaterapie, většinou cíle závisí na klientech, se kterými se pracuje, jiné jsou u dětí a jiné například při práci se staršími lidmi. Přesto se dá vymezit několik základních dílčích cílů, ke kterým se dá směřovat. Zvyšování sociální interakce a interpersonální inteligence, osvojovat si umění uvolnit se, kontrolovat vlastní emoce, měnit nevhodné chování, získání většího spektra životních rolí a schopnost spontánního chování. Rozvíjet se dá představitivost, schopnost koncentrace, sebedůvěra. Získat schopnost poznat a přijmout své omezení a možnosti.<sup>100</sup>

Nyní se podívám na strukturu dramaterapeutického procesu, tato struktura se dá vidět ve dvou rovinách. První rovinou je struktura každého jednotlivého sezení, ta se v základu nijak zvlášť neliší od jiných druhů terapií. Druhá je rovina dlouhodobá, tuto rovinu zajímavě rozpracovává R. Emunah, ve své knize *Acting for real*. Začnu s fázemi jednotlivých sezení. M. Valenta uvádí šest fází, ze kterých by se mělo skládat. 1) Pozdrav terapeuta se skupinou – v této části je skupina seznamována s plánem konkrétního sezení a terapeut zkouší, jakou míru rezistence mají ten den jednotliví klienti, většinou pomocí jednoduchých her. 2) Rozcvička, zahřívací cvičení, to většinou probíhá formou rozcvičky, na uvolnění pohybového ústrojí. Možné je také použití relaxace nebo cvičení na imaginaci, záleží na pozdějších záměrech terapeuta. Skupina by se v této fázi měla sladit na stejné tempo a připravit se na další činnost. 3) Otevření hracího prostoru, v momentě kdy se přejde na vlastní terapeutické působení a jde se vstupovat do rolí, měl by terapeut jasně naznačit, že se otevírá fiktivní svět, v němž je možné vše, co v reálném světě nejde. 4) Nastartování hry, v této fázi je důležitá terapeutova schopnost využít všech předchozích impulsů, které mohou nastartovat improvizovanou hru. Na rozdíl od předchozích fází, které jsou určitým rituálem, je tady přechod k tvořivé aktivitě, a proto je potřeba umět klienty správně zapojit. 5) Hlavní část sezení, v této části by mělo dojít ke vstupu do rolí, to se děje většinou v rámci menších skupin. Když jsou klienti zabydleni ve svých rolích, přejde se ve strukturovanou hru v roli,

<sup>99</sup> srov. VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5. str. 17-18.

<sup>100</sup> srov. tamtéž. str. 19.



kdy už může pracovat celá skupina dohromady. Nakonec se přejde k nestrukturované hře, kde se může pracovat současně na několika tématech. 6) Uzavření sezení je závěrečnou fází, měl by zde proběhnout nějaký rituál, kterým terapeut symbolicky uzavře fiktivní prostor. Měl by se nějak shrnout průběh celého sezení a zároveň by mělo dojít k uklidnění klientů a jejich přípravě k návratu do reálného světa, klienti by rozhodně neměli odcházet pokud dostatečně nevystoupili ze svých rolí. Tady většinou přichází na řadu relaxační cvičení.<sup>101</sup>

Pět fází dlouhodobě aplikované dramaterapie podle Renée Emunah. Jak autorka poznamenává, tyto fáze vychází z pozorování pozitivního vývoje a terapeutického růstu u skupin i jednotlivců. Tyto fáze jsou úzce spjaté s pěti základními konceptuálními zdroji dramaterapie, které tato autorka vymezuje. Těmito zdroji jsou divadlo coby jakýsi základní zdroj, dalším zdrojem dramaterapie nejbližším je psychodrama. Následně řadí dramatickou hru coby element přejatý z vývojové teorie Erika Eriksona. Dalším zdrojem je pak dramatický rituál, jehož význam vidí hlavně v úloze, kterou sehrál v civilizačním vývoji. A posledním pro dramaterapii klíčovým zdrojem je vstupování do role, hraní rolí.<sup>102</sup> Tyto zmíněné zdroje se dají najít v každé z pěti dramaterapeutických fází, přesto pro každou z nich je jeden ze zmíněných zdrojů klíčový. První fáze je nejvíc spjata s dramatickou hrou, druhá s divadlem, třetí se vstupováním a přehráváním rolí, čtvrtá s psychodramatem a pátá s dramatickým rituálem.

**První fáze**, dramatická hra (dramatic play) je jakýmsi základním kamenem, o nějž se opírají fáze následující. Musí se vytvořit klidné, uvolněné a hravé prostředí, to se děje za pomoci různých her, improvizací a cvičení, v nichž je kladen důraz na fyzickou aktivitu a sociální interakci prohlubující sebedůvěru a vzájemné poznání dalších klientů. Celkově jde o to zapojit zdravé a fungující součásti klientovy osobnosti – kreativitu, spontaneitu, humor, hravost ...atd. Tím se posílí klientova důvěra v sama sebe, která mu později umožní pustit se i do cvičení, při nichž bude muset ukázat i svoje slabiny. Zároveň je důležité pracovat na soudržnosti a propojení celé skupiny, v níž každý jedinec má být akceptován. To je důležité pro budoucí dramatickou činnost celé skupiny, pro níž je právě vzájemná spolupráce

<sup>101</sup> srov. VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5. str. 99-101

<sup>102</sup> EMUNAH, R., *Acting for real*, Routledge 1994. ISBN: 9780876307304. str. 3 (online), limitovaná digitalizovaná verze dostupná na www:

[http://books.google.com/books?vid=ISBN0876307306&id=6o4A3qdHgZYC&pg=PA3&lpg=PA3&ots=O9TJFMkee\\_&dq=drama+therapy&sig=FX6x3kas5ai5xSHHgppEd3Ky9oQ](http://books.google.com/books?vid=ISBN0876307306&id=6o4A3qdHgZYC&pg=PA3&lpg=PA3&ots=O9TJFMkee_&dq=drama+therapy&sig=FX6x3kas5ai5xSHHgppEd3Ky9oQ)

a interakce velmi důležitá. Většina činností se váže k dramatické hře, klienti by měli spontánně sahat po symbolické tvořivé činnosti. To, jak bude tato část strukturovaná, záleží na terapeutovi, ten by zde měl poznávat své klienty a sbírat materiál pro pozdější činnost.

**Druhá fáze**, práce se scénami (scenework). V této fázi je nutné posunout se od jednoduchých a strukturovaných dramatických her k skutečným dramatickým scénám. Způsob, jakým se v této části pracuje, je velmi podobný činnostem v různých divadelních „workshopech“, proto je tato fáze nejvíce propojená právě s divadlem. Rozdíl je v tom, že vše je přece jen více přizpůsobené terapeutickým účelům. V této fázi by měli klienti zjistit, že přestože nemají žádné zkušenosti s divadlem, jsou schopni v bezpečném prostoru vyjádřit sami sebe divadelními prostředky. Za citlivého doprovodu terapeuta by si měli uvědomit, jak mohou divadelní cestou vyjít ze sebe a vyjadřovat různé svoje tváře a stránky osobnosti. Měli by si uvědomovat osvobozující sílu tohoto počínání, kdy mohou vyjadřovat své potlačené emoce, vlastnosti a způsoby chování, které se normálně bojí projevit, mohou být najednou přijímány a tolerovány. V této fázi je cílem terapeuta ujistit klienty o jejich svobodě v sebevyjádření, měl by je dovést k tomu, že role, do nichž vstupují, mohou rozvádět a rozšiřovat. Ze strany klientů se na začátku této fáze objevuje překvapení z toho, jak byli schopni vyjádřit některé své pocity, později se už více vžívají do svých rolí a začínají více přemýšlet nad pocity, které prožívají. Druhá fáze se začíná uzavírat v momentě, kdy si klienti začínají uvědomovat propojení světa, který vytváří s tím reálným, ve kterém žijí. Na základě některých scén mohou začít reflektovat svůj život a své zážitky, mají potřebu se o tom bavit jak se skupinou tak i s terapeutem, to je také znamení rostoucí důvěry.

**Fáze třetí**, hraní rolí, tato fáze je charakteristická posunutím dramatizace z imaginární roviny do roviny skutečné. Klienti jsou připraveni na to, aby posloužili jako dramatické medium nabízející pohled do jejich vlastního života. Zavádění scén z reálného života, se stává jakýmsi experimentálním průzkumem, klienti začínají rozehrávat své reálné konflikty, neúspěchy, načrtávají na jevišti obrysy svých vztahů a lidí z jejich okolí. Terapeutovi ale i samotným klientům se tak pomalu odkrývá obraz jejich života, ukazuje se, jaké role v něm hrají, jaké způsoby převažují v jejich chování k jiným lidem. Toto sebezpozorování (self-observing ego) je umocněné průběžným rekapitulováním každé scény, v níž se rozebírají role, do nichž klienti vstoupili a jejich chování v nich. Můžou se objevit různé interpretace a různé pohledy, terapeut by si měl vymezit pozici nezávislého pozorovatele a snažit se o to, aby

žádný z podstatných rysů chování klientů nebyl opomenut. Terapeut by se také měl snažit, aby klienti věděli, za jakým účelem se provádí to které cvičení, měl by jim říci, kdy je důležité snažit se o dosažení ozdravující katarze a kdy jde o zkoušení si chování určeného pro život. Jako příklad uvádí E. Emunah dramatizaci hádky s rodičem, která může mít důležitý terapeutický význam pro klienta, nicméně její aplikace v praxi není rozhodně žádoucí.

Tato třetí fáze se odehrává převážně v rovině chování, klienti si uvědomují své role a způsoby chování a zároveň vidí alternativy toho, jaké role mohou v životě zastávat a jak se může změnit jejich chování. Při diskusích, které zatím vychází z dramatické akce, se mohou bavit o tom, jaké změny chování zakusili a jaké pocity prožili a zároveň se mohou pozvolna dotýkat procesů, které leží skryty za těmito změnami. Tady je vhodný čas pro zahájení další fáze. V průběhu celého procesu navazuje třetí fáze na dvě předchozí, v těch se rozvíjely dramatické schopnosti, které umožnily přidat přehrávanému materiálu na autenticitě.

**Fáze čtvrtá**, vrcholící akce (culminating enactment), s tím, jak se prohlubují prožitky z hraní rolí a ze vztahů uvnitř skupiny, se prohlubuje i míra sebepoznání každého klienta. Každý si lépe uvědomuje, proč se chová tak, jak se chová, více přemýšlí o souvislostech mezi chováním a okolnostmi, které ovlivnily jeho osobnostní vývoj. Za tohoto stavu se klienti dostávají do čtvrté fáze, jejímž cílem je posunout od všednodenních témat vypůjčených z reálného života do témat a problémů vnitřních. Na povrch by měly začít vyplouvat témata z nevědomí, vzpomínky, sny, asociace, obrazy z dětství, traumata, nevyřešené problémy. Měly by se objevovat náznaky toho, co zůstalo až doposud skryté, před skupinou terapeutem a kolikrát i před samotným klientem. V této fázi se pro dramatickou činnost využívají techniky převzaté z psychodramatu, zdvojování, zrcadlení. U těchto psychodramatických technik jsou patrné dva znaky, kulminace přehrávaných scén je možná jen tam, kam to umožňují jednak dramatické dovednosti jedince a za druhé kam až sahá jejich důvěra v podporu skupiny. Čtvrtá fáze je podle R. Emunah postavená na kulminaci akce, tu umožňují jak zmíněné schopnosti jedinců a skupinová koheze tak i vnitřní zdroje, ze kterých mohou klienti čerpat. Využití dramatu tu může mít různé výhody: Znovuprožívání událostí – to zároveň zpřístupňuje potlačené pocity, které se k těmto událostem váží. To, že je dotyčný potlačil, ukazuje na to, že se s nimi v danou dobu nemohl vyrovnat, to však mělo zároveň škodlivý dopad. V procesu uzdravení je tedy odkrývání těchto podmětů, potřebné a pokud se tak děje dramatickou cestou, je účinek mnohem větší, než kdyby k tomu došlo pouze cestou

verbální. Dramatické prožití v sobě sdružuje složky emocionální, pocitové i kognitivní, navíc je dramatický jazyk mnohem bohatší než samotný verbální, jednoduchou cestou se tu dají vyjádřit drobné nuance i komplikované problémy. Blízkost a účinnost vedoucí k empatii ze strany členů skupiny i terapeuta. Poslední výhodou je to, že se zde otevřeně ztvárňuje klientův vnitřní svět. Díky tomu, že se klient zcela otevírá, zažívá často velkou míru porozumění, ostatní členové skupiny mu zároveň dodávají určitý pocit odpuštění.

**Fáze pátá**, dramatický rituál (dramatic ritual), v této fázi by se měla celá terapie završit. Hlavním úkolem je přenést výsledky, kterých každý dosáhl, do běžného života, vše co bylo dosaženo uvnitř každého ze skupiny se nyní musí posílit tím, že to bude realizováno v běžném životě. Cestou, která má klientovi v tomto nelehkém procesu dávat jistotu, je cesta využívající dramatické rituály. Na závěr by se formou takovýchto rituálů měly připomenout různé fáze. Tyto prastaré formy prožívání, sdílení a oslavování zde mají pomoci klientům uvědomit si hodnotu vlastního rozvoje, najít zpětnou vazbu a vyjádřit radost i smutek z dokončení terapie. Klienti by měli odcházet s pocitem, že to, o co byli během terapie obohaceni, jim nesmí utéct, měli by být spokojeni s vlastním pokrokem, s tím, že byli schopni začlenit do sebe svou minulost, a měli by se obracet k budoucnosti coby pokračování své cesty.<sup>103</sup>

Závěrem bych uvedl ještě některé základní improvizční techniky, které uvádí R. Emunah. K těmto technikám dodává, že první dvě z nich jsou i hlavními technikami v psychodramatu, tyto dvě techniky jsem už uváděl v části věnované psychodramatu – jsou to 1. výměna rolí (role reversal) a 2. dvojník (doubling), proto zde uvedu jen zbývající čtyři.

3. Hra s časem (playing with time), tato technika umožňuje klientovi pohybovat se v čase podle potřeby, může se podívat na situace, které se staly, má možnost vidět je z jiného úhlu. Stejně tak je možné přehrávat si možné situace z budoucnosti.

4. Přidávání a ubírání postav (adding or eliminating characters). Díky této technice může terapeut snadno měnit okolnosti výstupu, umožňuje mu to například zaměření se na

---

<sup>103</sup> EMUNAH, R., *Acting for real*, Routledge 1994. ISBN: 9780876307304. str. 34-45 (online), limitovaná digitalizovaná verze dostupná na [www: http://books.google.com/books?vid=ISBN0876307306&id=6o4A3qdHgZYC&pg=PA3&lpg=PA3&ots=O9TJFMkee\\_&dq=drama+therapy&sig=FX6x3kas5ai5xSHHgpEd3Ky9oQ](http://books.google.com/books?vid=ISBN0876307306&id=6o4A3qdHgZYC&pg=PA3&lpg=PA3&ots=O9TJFMkee_&dq=drama+therapy&sig=FX6x3kas5ai5xSHHgpEd3Ky9oQ)

určitý dílčí problém tím, že najednou odebere ostatní postavy. Stejně tak může měnit pohledy na určitý problém tím, že náhle začlení postavu novou.

5. Přebírání rolí (taking over the role). Tím, že je náhle vyměněn představitel určité role, se dá dosáhnout hned několika výsledků. Jiná osoba se najednou ocitá v roli, kterou zatím jen sledovala a tak dosahuje většího vhledu a účasti s interpretem. Ten má naopak možnost vidět svou roli z vnějšího pohledu.

6. Opakování výstupu (repetition), tato technika dává terapeutovi možnost vracet se na místa a situace, kterým přikládá velký význam. Touto technikou se dá zdůraznit určitý moment a v kombinaci například s přebíráním rolí je možno umožnit klientovi pohled na stejnou situaci z jiného úhlu.<sup>104</sup>

Co se týče teorie dramaterapie, dalo by se jistě napsat ještě mnoho dalších informací, přesto zde tuto teoretickou část ukončím. Vzhledem k tomu, že dramaterapie je v rámci psychoterapeutických směrů ještě mladá a v mnohém ještě nemá přesně vymezené své hranice a rámce, rozhodl jsem se toto téma ve své práci rozšířit o konkrétnější informace. Konkrétnější proto, že nejsou přejaty zprostředkovaně přes nějakou knihu, ale, jak se dá říci, jdou rovnou od pramene.

### **3. Rozhovor s dramaterapeutkou Mgr. Blankou Kolínovou na téma dramaterapie**

S Blankou Kolínovou jsem se seznámil na podzim roku 2006, kdy jsem s ní absolvoval víkendový seminář o dramaterapii. Když jsem jí následně požádal, zda-li by se mnou mohla udělat rozhovor na toto téma, byla velmi ochotná a v dubnu 2007 jsme se sešli v jejím atelieru. To, že jsem jí už znal ze semináře a měl jsem určitou představu o tom, jaké je její pojetí dramaterapie, mi jistě trochu pomohlo při formulaci otázek. Zároveň mi tato vzájemná znalost pomohla i co se týče okolností setkání, to, že jsme si po celou dobu tykali, napomohlo k dobré atmosféře a vzájemné otevřenosti. (Pro termín dramaterapie používám

---

<sup>104</sup> srov. VALENTA, M., *Dramaterapie*, Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5. str. 101-102

označení DT, DTP je pak označení pro dramaterapeuta, Blanka Kolínová je označena jako BK, a já jsem MB)

MB: Jaké vidíš kořeny dramaterapie a proč myslíš, že DT vznikla?

BK: Já myslím, že to souvisí s těmi kořeny, které sahají až někam k šamanským rituálům, k církevním mystériím, k divadlu a k takovým věcem, co nejsou uchopitelné do slov. Vzhledem k tomu, že terapie začala v rámci psychoanalytických směrů na bázi povídání, tak DT je pole, které vyhovuje lidem, kteří nechtějí jen povídat, a kteří chtějí pracovat i na jiných modalitách lidského projevu. To, že se tam uplatňuje člověk se svým hlasem jako nástrojem, pohybem tělem a jednáním jako takovým. S tím jednáním, když se jde do prostoru, tak je velmi symbolické ale na druhou stranu i velmi konkrétní.

MB: Když jsme se o tom bavili, říkala jsi, že to je také projev, který je vlastní všem lidem.

BK: No to určitě, protože každý mluvíme, každý se hýbáme a každý se nějak vyjadřujeme a tento projev je vlastní každé lidské bytosti, ať už je na tom psychicky dobře či nikoliv. Dramaterapie má v tomto ohledu velmi široký záběr.

MB: Já bych se chtěl ještě zeptat, jaké ostatní vědní obory se do DT projevíly?

BK: Tak určitě filosofické směry, klinická psychologie, potažmo psychoterapie. Pokud se dá počítat mezi vědní obory i divadlo, a to se asi dá, protože existuje i teorie divadla. Z divadla se vlastně přebírá teorie i praxe, obojí se v DT používá, protože stavba dramatu je velmi podobná a možná i okoukaná z lidského života, vyjadřuje symbolicky i fáze, kterými člověk prochází v rámci nějakého jednání. Koneckonců i akty jsou vlastně jednání, dokonce se tomu tak v divadle i říká - první jednání, druhé....atd.

MB: Když vezmu filosofii, jaké filosofické směry měly podle tebe vliv na DT?

BK: Myslím, že ty, které ovlivnily humanistické směry psychoterapie a psychologie, myslím tím fenomenologii, existencialismus. Vše, co souvisí s hledáním smyslu, což je filosofii vlastní, to se pak odráží třeba v logoterapii. Jsou směry, které jsou něčím výlučné

v rámci svého uspořádání a jejich obecný základ se prolíná všemi terapiemi v rámci vztahu a přístupu ke klientovi.

MB: Chtěl bych se zeptat na dva zdroje, které mi při psaní práce přišly dramaterapii hodně blízké, na výchovnou dramaturgiu a psychodrama. Jak by jsi formulovala jejich vztah k DT? Myslíš, že by se dalo určit, co si DT z každého z těchto směrů vzala, k čemu má blíž?

BK: Mám na to trochu jiný pohled, myslím, že DT zákonitě bere ze všech oborů, a že je to v ní nějakým způsobem skryto, může zrovna tak vychovávat jako být terapeutická. Když tyto prostředky používá lidsky osvěcený člověk, tak mohou být terapeutické i ve výchovné dramaturgii. Nicméně výchovná dramaturgie se nezaměřuje specificky na terapeutickou činnost. Psychodrama je specifická technika, která vznikla v dílně pana Morena, psychoanalytika a divadelníka, kolem roku 1911. Je to specifický divadelní tvar, který se používá pro odehrávání (agování) určitých životních situací, problémů a dramat. Dramaterapie vládne těmito technikami také, používá je třeba i gestalt - technika prázdné židle, horké židle, dvojník atd. To nejsou techniky, které by byly výlučné pro psychodrama. Psychodrama je pouze slučuje v rámci nějakého útvaru, v rámci příliš neměnného celku. Hlavní postavou je tam protagonista a režisérem psychoterapeut. Protagonistou může být i celá skupina, má to však určitý rámec a pravidla, nicméně i psychodrama je velmi variabilní, já sama jsem ho poznala ve čtyřech nebo pěti různých variantách.

MB: Kdyby si srovnala DT a psychodrama z hlediska použitelných možností, myslíš, že DT je více otevřená?

BK: V zásadě ano, psychodrama je opravdu útvar, který ctí výstupy klienta v určitém duchu. Nabízí pravidla pro to, jakým způsobem se s klientem jedná, zatímco do DT stejně jako do výchovné dramaturgie je možné zahrnout i určitá cvičení hry, gagy, skeče. Pokud jde o podobnost nebo odlišnost s výchovnou dramaturgií, ve výchovné dramaturgii se používají naprosto stejná cvičení hry, situační a příběhové hry jako v DT, liší se to v přístupu, ve způsobu vedení a v zacílení procesu. Výchovná dramaturgie se zabývá především osobnostním rozvojem a pokud narazí na nějaké deficity, tak to odkazuje terapii. Na druhou stranu sama terapie není terapeutická jen proto, že by se tam čistě léčilo, prostřednictvím terapeutického procesu se člověk i nějak vychovává, hodně se to prolíná.

MB: Jak si se k DT dostala a kde si o ní poprvé slyšela?

BK: Jak jsem se k terapii dostala? No možná právě proto mluvím o tom prolínání, já jsem se dostala k terapii přes divadlo a posléze přes výchovnou dramaturgii, ve které jsem vysokoškolsky vzdělaná. Patnáct let jsem lektorovala dramaturgii a vedoucí ve školách. A také přes expresivní formy terapie, přes gestalt, transakční analýzu, všeobecně přes neverbální techniky. Když jsem se dostala k neverbálním technikám v rámci terapie, a to tenkrát ještě jako výchovný dramaturg, tak jsem zjistila to, co už jsem říkala. Že se tam používají úplně stejné hry a cvičení, jenom se jinak přistupuje ke zpracování materiálů, jinak se zachází s tím procesem, je tam jiná míra toho, na jaký výsledek je daný vedoucí či terapeut zaměřen. Svě zkušenosti jsem tedy sbírala nejdříve z těchto oborů. Asi před deseti lety sem přijel z M. Riessman, což je v Americe vzdělaný dramaterapeut a právě u něj sem byla na několika seminářích a stážích. Opět jsem viděla, že to, čím se zabývá, je prolnutí divadla a terapie. A vzhledem k tomu, že jsem měla obě tyto zkušenosti, tak jsem se do toho pustila sama. V té době jsem měla i to, co je podmínkou pro působení DTP v Americe, měla jsem vysokoškolské vzdělání a patnáctileté zkušenosti jak v oboru terapie tak i výchovné dramaturgii.

MB: Všiml jsem si, že často mluvíš o gestaltu, tomu se také věnuješ?

BK: No já mám čtyři výcviky a gestalt je jedním z nich, takže s některými klienty pracuji skrze gestalt, s některými podle Rogerse a s některými používám dramaterapii.

MB: Já bych se teď posunul na otázky týkající se dramatického procesu. Vidíš nějaké fáze dramatického procesu jak v průběhu jednoho sezení tak i v průběhu celé léčby. Vidíš nějaké úrovně, kterých by měl klient dosáhnout, aby se mohl dostat dál?

BK: Aby se mohl dostat dál? To je docela zajímavé. Já to spíš vidím v tom, že pro některé klienty je to přístup vhodnější, pro některé je tenhle přístup nedostupný, protože je spousta lidí, kteří si neumějí hrát. A to je potřeba, protože dramaterapie vlastně nabízí hru, byť ona hra je v podstatě fikce, každý z nás jsme ve hře vždycky jenom za sebe. Nicméně ty okolnosti, to zadání nějakých pravidel, nebo nějakých situačních charakteristik, to se jeví jako hra a ne každý je ochoten do nějakých pravidel a nějakých charakteristik vstupovat. Třeba právě proto, že pravidel má životě až po krk a nechce si takzvaně na něco hrát. A jsou i lidi,



kteří si ani hrát neumí, bohužel to zapoměli. Ne každý je schopen vstoupit do dramaterapeutického procesu třeba tím, že by převzal roli, nebo že by přehrál v prostoru, jak se chová vůči svému partnerovi nebo partnerce.

MB: Mě by ještě zajímaly ty fáze?

BK: Fáze jsou dané tím, zda je člověk ochoten do tohoto dramatického tvaru vstoupit, ať už hraje sám sebe nebo nějakou jinou roli. Pokud ano, pak to má podobné nebo stejné fáze jako každý jiný terapeutický proces. Nejdříve se člověk musí vyladit, seznámit se s prostředím, s rolí, seznámit se s tím, co chce zpodobňovat a ztvárňovat, kam je namířen, uvědomit si, jaký má problém. To je ta úvodní část sezení. Pak přichází specifikace toho problému, to znamená popis a to se týče i specifikace role nebo popisu rekvizit, které potřebuje. Ty mu umožní více se emočně naladit, nebo mu připomenou okolnosti problému, který chce řešit, nebo té situace, na kterou se chce podívat. Když je tohle utvořeno, je to vlastně něco jako scénář, tak se vstoupí do toho děje do té situace a člověk si to přehraje. To znamená, že je to rozvinutí tématu sezení a to neustále koresponduje s uspořádáním běžného terapeutického sezení, kdy se člověk také nejdříve uvede do tématu, pak ho načne, pak ho zpracuje a pak pochopitelně musí přijít k uvolnění. To v dramaterapii znamená reflexe toho, co se dělo, eventuelně nějaké relaxační techniky a následně zklidnění, ukončení, rozloučení.

MB: Kdyby jsi měla dramaterapii někam zařadit podle délky léčby, myslíš, že je spíše krátkodobá, nebo dlouhodobá?

BK: Já bych řekla, že to je s ohledem na klienty. Zním dramaterapeutické procesy, které trvají léta, protože se odehrávají s klienty, kteří jsou na tom z hlediska psychické normy psychického zdraví hůře. V ústavech pro duševně nemocné, a vím o takových ústavech, to běží dlouhá léta. Na druhou stranu tento proces může být krátký jako u krátkodobých terapií. Pro mě je to otázka jiná. Dramaterapie dokáže velmi rychle uvést člověka k emocím, které jsou pro něj vázané na daný problém, problémem můžou být i samy emoce. Tady bych doporučila začátečníkům velkou opatrnost, protože tím, že se pracuje v rámci jednání a jedná se celým tělem včetně hlasu pohybu, zapojují se všechny šlachy, svalové a nervové tkáně, tím se velmi záhy vyvolává podobný zážitek, jaký se vyvolával v problematických okamžicích. To znamená, že velmi rychle vede dovnitř emočního zážitku, mnohonásobně rychleji než povídání si o problému.

MB: Pokud vezmeš trvání terapie, myslíš, že se dá najít nějaký zlom, pokud máš například nějakého klienta, který se ti dokáže takto otevřít na třetím sezení, vidíš to jako zásadní zlom v celé té terapii?

BK: Určitě si o tom člověku řeknu, že je buď velmi spontánní, nebo s přihlédnutím na problém si řeknu, že dotyčný nemá dostatečně vytvořené hranice k tomu, aby se ochránil, že si neuvědomuje do čeho vstupuje, do jaké emoční zátěže. Ale v tom si myslím, že skýtá výhody ve srovnání s psychodramatem. V dramaterapii si můžu vlastně, s ohledem na klientovu schopnost unést stresové zážitky, volit vzdálenost od emočního problému. On nemusí hrát sám sebe jako v psychodramatu, kde je to jasné a natvrdo, protagonista hraje svůj problém, já mu můžu dát roli někoho, kdo se na problém dívá, nebo mu můžu dát roli někoho naprosto nezúčastněného, takže to je na mně, abych volila jak velkou emoční zátěž člověku nabídnu. Může se stát, že během třetího sezení se člověk dostane velmi do té své role a proč ne. V těchto věcech není tak striktní jako psychodrama, to je dané tím, že lidé přijdou a hrají psychodrama, krom toho, že jsou v roli diváků, nemají jinou šanci vstoupit přímo do role, do toho svého problému. V dramaterapii je to možné odstupňovat.

MB: Tohle asi bude souviset s mojí další otázkou, jak u tebe probíhá výběr rolí, jakým způsobem k čemu přihlížíš, když vybíráš role, které klientům přisoudíš, nebo doporučíš.

BK: Tohle dělám spíš v době, kdy už v nějakých rolích jsou, to znamená, že já ty původní role nechávám co do výběru na nich, takže oni si určují, zda chtějí hrát sami sebe, nebo chtějí hrát nějakou postavu z filmu, z knihy, nebo nějakou, kterou si sami vymyslí a do té promítnou svoje pocity. Teprve když vidím, jak se v roli chovají, tak jim nabízím doplňkové nebo spolujdoucí řešení a jiné varianty. Nicméně běžně i klientům, kteří preferují spíše povídání, čili terapii rozhovorem, čas od času nabízím vstup do role, většinou je to role souhlasná nebo protichůdná, aby si osahali extrémy a hru z pozice, jako když jsou v roli a nemusí se úplně hlásit k tomu, co všechno je jejich.

MB: Ty jsi mluvila o úskalí, kdy se ti klient může hodně rychle otevřít, nebo může zažít něco, co ani sám zažít nechce, musíš být u DT hodně opatrná v těchto věcech?

BK: Já mam za to, že jsem nastavená na přijetí těchto věcí, tím je tam ta opatrnost daná coby ohleduplnost a tolerance, abych si říkala, tak do tohohle nesmím vstoupit, tak

takhle to určitě není. Možná je to i tím, že ať jsem se zatím setkala s čímkoliv, třeba i s velkou dekompenzací, tak jsem s tím vždycky uměla naložit tak, aby to bylo dobře ošetřené, aby člověk odcházel v co největším pořádku. Ještě se mi nestalo, že by to došlo do nějakých konfliktů, nebo něčeho, co by bylo nekontrolovatelné. Já bych tu opatrnost spíš doporučovala těm, kteří si myslí, že zahrát si jednoduchou hru, například na vláčky, že to nic není a zapomínají na spoustu věcí, které se týkají ošetření her při zadání. Tam je, myslím, třeba být opatrný, na začátku motivovat lidi takovým způsobem, aby to unesli a za druhé, poskytnout takové mantinely a ošetření té základní situace, aby to bylo bezpečné prostředí. Dám příklad, existuje taková hra, kdy vodí jeden druhého za nos a pokud dám klientům nabídku, že jeden vede druhého - člověk A člověk B, tak to snáší mnohem lépe, než když jim řeknu, že si zahrajeme hru Pán a otrok. Už jenom při vymezení té hry naskakují ohromné emoce, když tohle řeknu, a nemusí nic hrát, natož když pak zažijí tu hru. Takže to je věc zkušenosti a zadávání a vědění toho, co chci otevřít při té hře. Umím si představit, že lidem ze zdravé populace, nebo klientům, kteří jsou dost daleko v terapii a jsou i ve stavu důvěry vůči té terapii, tak jim můžu zadat i tohle drsné zadání.

MB: Jakou roli dáváš intuici?

BK: Velkou, obrovskou, já bych řekla, že všechno lidské konání je opřeno o hluboké tradice intuice, je to mimosmyslové vnímání, které máme úplně každý. Když jednáme tělem, tak tyto energie prostě používáme a já na to dávám velký pozor, jaké představy ke mně přichází. Takže pracuji velmi často s metaforami nebo s popisem obrazů, které vidím a většinou to bývá naprosto nejpřesnější, co vůbec můžu předat klientům jako reflexi, takže se velmi často trefím a když se k tomu přidá terapeutický přístup, tak se může stát jen minimálně, že když se netrefím, tak bych tomu člověku nedala možnost se najít nějak jinak. Dejme tomu, že se třeba netrefím metaforou, ale pokud to podám v rámci terapeutického procesu otevřeně a vstřícně, tak mi na to řekne ne, ne, ne, já to mám jinak. Intuice je něco, s čím pracuji hodně.

MB: Potom bych se chtěl zeptat na to, jaký vidíš vliv skupiny, předpokládám, že dramaterapie je čistě skupinová záležitost.

BK: Není, je i záležitost pro jednotlivce, pro individuální klientelu a já s ní pracuji, takže třeba chodíme občas s klienty do místnosti a používáme zástupnou řeč nebo dramata.

Nebo on si přehrává roli toho, jak se chová k někomu. Jde to i tak, je to naprosto využitelné, nicméně má se za to, že tahle práce je hodně skupinová záležitost a skupina na to má pochopitelně velký vliv. Já tvrdím, že skupina vždy ví, kam se má hýbnout, nebo kam se má zaměřit. Je tam prostě víc lidí, kteří, jako já, používají intuici a svá vnitřní hnutí a pnutí a někam je to vede a dramaterapie ve skupině je naprosto úžasná věc.

MB: Máš důvěru v rozhodnutí skupiny v těchto věcech? Když skupina začne prosazovat něco, co by chtěla zkusit, nebo co by chtěla dělat? Poslechneš je v tento moment?

BK: Záleží na tom, kdy a v jakém kontextu, například nedávno jsem stopla jednu z akcí v rámci hry, která byla zadána striktními pravidly. To znamená, že ti lidé se nesměli hnout po určitou dobu z prostoru, který jim byl vymezen. Tendence té skupiny byly z toho prostoru odejít. Takže tam jsem stopla hru na okamžik a řekla jsem: "Toto není v duchu pravidel", což bylo respektováno a jelo se dál. Pochopitelně to něco přineslo a potom jsme to probrali. I toto je zdrojem poznání.

MB: Do jaké míry přistupuješ ke klientům z hlediska otevřenosti? Když s nimi pracuješ, ví klienti většinu toho, co si myslíš, nebo o cílech, kterých chceš dosáhnout?

BK: O cílech, kterých chce dosáhnout klient ví on sám, v momentě, kdy přijde na první setkání, bavíme se o tom a s tím souvisí i moje cíle. Mým cílem je především poskytnout mu bezpečný prostor pro dosažení jeho vlastních cílů. Já osobně žádné další cíle v podstatě nemám. Kromě toho naplnění bezpečného prostoru. To znamená, abych se chovala terapeuticky, abych tak jednala a abych nabízela tomu člověku prostor, kde může hledat sám sebe.

MB: Já se ještě zeptám možná trochu jinak. Když děláš nějaké cvičení, říkáš klientovi, co tím cvičením sleduješ? A jaký to na něj má mít vliv?

BK: Já myslím, že to koresponduje s tím, co jsem říkala. Že většinou toto nespécifikuji, já to nabízím a většinou to nabízím proto, že ten člověk chce na něco přijít. A to už je taková apriori dohoda, že mu nabízím to, o čem se domnívám, že ho k tomu, co on hledá, dovede. Takže pokud to najde, tak dávám přednost tomu, když to specifikuje on sám. Takže když to dobře probíhá, on vysloví nějaký problém, já nabídnu nějaký prostředek, hru,

postup, on do toho vstoupí, zahraje to a to, k čemu to mělo vést, to znamená ten náhled, odhalení toho, co je uvnitř, proč se to děje a tak na to přichází on sám. Takže cílem je poskytnout mu možnost náhledu na to, proč se dějí věci tak a ne jinak. Nebo proč ho to trápí a tak.

MB: Takže teď přejdu na otázky, které se budou týkat osobnosti dramaterapeuta. Jaké vlastnosti by měl dramaterapeut mít?

BK: Já myslím, že by měl mít úplně stejné vlastnosti jako každý jiný terapeut. Já v tomto ohledu velmi vyznávám rogerovský přístup, který se zabývá vztahem jako takovým a nepoužívá k tomu další pomocné techniky a metody. To znamená, že dramaterapeut by měl být otevřený, akceptující, empatický a kongruentní a krom toho se musí orientovat v divadle, ve stavbě dramatu, v tom, co znamenají určitá cvičení, hry, jaké symbolické roviny obsahují, či-li aby uměl pracovat s různými úrovněmi sdělení a významů v situacích i slov. To není tak jednoduché, já jsem přesvědčená, že k tomu potřebuje vlastní zkušenost jednak terapeutickou, která se vyžaduje pochopitelně u všech terapeutů, to znamená, že terapeut musí projít vlastní terapií a v případě dramaterapie ještě divadelní. To znamená, aby prošel jakýmkoliv způsobem tím, s čím zachází, tedy stavbou dramatu a aby uměl s těmi jednotlivými prvky zacházet právě ve smyslu výstavby toho celku. Divadelní zkušenost buď herecká, nebo dramaturgická nebo režijní.

MB: Myslíš si, že by dramaterapeut měl být zároveň i dobrým hercem?

BK: Já jsem přesvědčená, že dobrý herec má daleko lepší předpoklady být i terapeutem, takže ano, určitě ano, protože dneska opravdu ti největší herci v podstatě přicházejí na své niterné herecké procesy přes stejné techniky, jako jsou používané v terapii. Jenom se to pak nejmenuje terapie, ale je to kultivace hereckého projevu. Kdyby jsi se šel podívat k Vyskočilovi na alternativní větev herectví, nevím přesně, jak se ta katedra jmenuje, ale to, co tam dělá s herci, to jsou terapeutické techniky jako hrom, to není nic jiného. Akorát se to tak nejmenuje, ale ten proces, co tam probíhá, je prostě terapeutický, akorát se tam klade větší důraz na vědomí toho, jak to působí.

MB: Myslíš, že při dramaterapii má být dramaterapeut vůdčí silou, a nebo je možné, že by mohl být, jak se někdy říká, „šedá eminence“, tedy být někým, kdo je v pozadí a udává směr?

BK: Tak i tak, já bych řekla, že dobrý dramaterapeut musí zvládat obojí, právě proto, že sám musí umět vstoupit do rolí naprosto vědomě, a musí taky vědět, kam až může v rámci role a fikce pro účastníky dojít. Tohle dochází do završení ve směru, který se jmenuje volné proměny, to znamená, že terapeut je tam v roli celou dobu. Ale krom toho musí mít vnitřní odstup a to je ta „šedá eminence“, která sleduje nejen jeho samého, ale i ty ostatní, musí si všimnout nejen, kam to vede, ale i co se děje.

MB: Zároveň je asi důležité hlídat reakce členů skupiny.

BK: Určitě.

MB: Jaký by měl být jeho vztah ke klientům? Má být rovnocenným partnerem, nebo si má držet určitou míru odstupů od klientů?

BK: Já si myslím, že určitá míra odstupů je zdravá a nutná, protože kdyby terapeut upadl ryze do sympatického jednání a nikoliv do empatického, tak by si asi řešil spíš svoje vlastní problémy, než problémy klientů. A to je specifikum terapeutického procesu, totiž že terapeut má náhled a odstup, on ho nemá pochopitelně neustále, jsou chvíle, kdy musí vstoupit na stejnou loď a na stejná prkna, která znamenají svět. Pořád by měl být napřed, na pozici toho, kdo skýtá bezpečné prostředí a tam je třeba, aby odstup měl v každém okamžiku.

MB: Ty osobně si se svými klienty tykáš, nebo preferuješ spíš vykání?

BK: S některými ano, záleží to na tom, jak mě najdou, pokud mě najdou přes internet, jiná média, či na doporučení jiných, tak si s nimi vykám, protože se seznámíme jako osoby, které se ještě neznají. Pokud mě vyhledají poté, co mě potkali na semináři dramaterapie, kde si celá skupina vyžádala kolegiální tykání, tak si tykáme a není to ničemu na škodu.

MB: Teď přejdu na takové více obecné otázky, pro jaký druh klientů, nebo pro koho je dramaterapie vhodná?

BK: Já myslím, že je vhodná skoro pro všechny, jenom záleží na tom, jak se dávkuje, když už nejsou sami sto si to volit. Většina lidí má v sobě něco, co je drží v bezpečných hranicích a lidi, kteří chodí s problémy, mají většinou buď velmi pevné hranice v tom, kam se mohou pouštět, takže tam je to spíš postup pomalejší, každý si to volí sám. Na terapeutovi je, aby ochránil například psychotiky, tam by to mohlo být třeba kontraproduktivní, ale když se začne polehoučku a s jasnou hranicí a vymezením toho, že jde o divadlo, tak to může být velmi účinné a dá se do toho vstupovat okamžitě. Ten rámec toho, že to je „jako“, že to je divadlo, že to je něco, co si lidi mohou dovolit mimo rámec své osobnosti a můžou si při tom uchovat iluzi, že tady to nejsou tak úplně oni, tak to je asi docela velká ochrana. Vím, že existuje divadelní soubor, kde jsou právě psychotici a hrají divadlo. Nemyslím si, že by se to nedalo použít pro kohokoliv, myslím si, že záleží na tom, v jaké fázi problému člověk je, v jaké je životní fázi, zda je na tom dobře či špatně.

MB: Zeptám se trochu jinak, s jakými problémy chodí lidé k dramaterapeutovi nejčastěji?

BK: No spíše takové výlučné, měla jsem tu pána s koktáním, jednoho, co nemůže spát, ale moje spektrum je široké. Vím o cíleně zaměřených dramaterapeutických procesech, kde se pracuje vyloženě s lidmi psychotickými nebo s lidmi, kteří trpí anorexií, úzkostnými poruchami. Někdy se to používá v denních stacionářích, tam se tomu neříká dramaterapie, ale spíš neverbální techniky. Hodně se to řídí tím, jestli dotyčný má či nemá divadelní vzdělání, dramaterapeut by divadelní vzdělání určitě mít měl, už kvůli tomu vstupování do rolí, ucelenému pojetí těch tvarů.

MB: Co podle tebe teď přitahuje lidi k dramaterapii?

BK: Já myslím, že je to možnost, která není inzerovaná a tolik zjevná, možnost vstoupit do svých problémů bezpečným způsobem a to cele, při prožívání svého pohybu, hlasu, použití symboliky, jevištních prostředků. Řekla bych, že je to expresivita, která je v této společnosti hodně omezovaná.

MB: Myslíš, že je to i tím, že to je terapie zábavnou formou?

BK: Jo, to ano, určitě, ale leckdy klienty ten smích brzy přejde (smích), i když naopak mnozí se hodně nasmějí.

MB: Vím, že děláš dramaterapeutické výcviky, jaký je pro tebe rozdíl mezi výcvikem a dramaterapií s klientem, který potřebuje vyřešit nějaký problém?

BK: No velký, výcvik není apriori terapie, tam se vlastně problémy v rámci osobnostního rozvoje a terapeutického přístupu používají jako ukázka. A výcvik, to znamená postup, jak naučit přítomné tomu, aby se dokázali zachovat v určitých situacích a dokázali s nimi zacházet. Aby to terapeutické vztahování se k klientovi zvládli v rámci v těch všech cvičení technik, a aby se naučili rozlišovat, co která technika může způsobit, přinést a co která ne. Takže tam to moje vedení je daleko striktnější. Je tam určený program, tematicky členěné rámce, zatímco s klientem je to daleko volnější, vycházím z jeho momentálních potřeb. Na tom výcviku se na potřeby lidí až tak moc, pokud jde o stavbu programu, neohlížím. I když někdy taky, nedávno jsem měla víkend, kde jsme s kolegyní úplně změnili téma. Děni ve skupině si totiž vyžádalo úplně jinou část programu, takže místo satidramatu jsme dělali sociodrama. Skupina potřebovala žít dohromady. To je vlastně taky jenom důklad toho, že i na výcviku se vychází vstříc tomu, co se děje za proces v rámci té dané skupiny.

MB: Já myslím, že by to ode mě bylo všechno. Chtěla bys na závěr ještě něco dodat k dramaterapii?

BK: Možná to, že podobně jako taneční terapie a asi i další expresivní terapie, nabízí vlastně skupinový zážitek ve smyslu komunitního zážitku. To znamená, že vlastně celá skupina se stává jakoby jedním tělesem, jednou duší. A to je v těchto expresivních terapiích mnohem víc a v dramaterapii tím, že se dá využít společného pohybu nebo společného hlasu, jakéhokoliv spolčeného jevištního výtvoru, pak to jde mnohem rychleji, kdežto v některých terapiích to nejde vůbec. Například u terapií, kde se ctí jenom rozhovor, tam se jenom mluví. I když je tam celá skupina, tak se vždycky mluví jenom o problému toho jednoho.

Rozhovor byl veden v klidném duchu, většinu dotazů jsem měl připravenou, ale nějaké vytanuly i v jeho průběhu. Na Blance Kolínové bylo vidět soustředění i uvolněnost, na rozdíl ode mne nedělala interview poprvé, jak mi sama říkala, v posledním měsíci dělala dva různé rozhovory pro Český rozhlas.



## ZÁVĚR

Jak jsem uvedl na začátku, důvody, proč jsem se začal zajímat o spojení dramatu a terapie, byly mé vlastní zážitky. Na vlastní kůži jsem pocítil něco, co by se dalo nazvat obohacení divadlem. Byl jsem překvapen, jakou silou na mě působí zážitky dramatického jednání a jak mě může obohatit, co skrze něj můžu zažít. Zaujala mě krása a možnosti prostoru, jehož hranice tvoří jen má fantazie a představivost. Záhy jsem začal přemýšlet nad tím, co je tou působící silou, jaká účinná energie se to v dramatu skrývá? Na toto přemýšlení jsem měl pár let, pomalu ve mně dřímalo a ozvalo se tu a tam, někdy to bylo při četbě knihy o rituálech a symbolech, jindy, když mi někdo řekl, že zažil něco zvláštního, co ho nějak změnilo. Někdy to bylo silnější, třeba když jsem poprvé četl o zážitkové psychoterapii (experiential psychotherapy, L. Greenberga), nebo když jsem zjistil, že existuje něco jako psychodrama. Trvalému zájmu napomohlo jistě i to, že jsem hrál amatérské divadlo a měl s dramatickým uměním stále nové zážitky. Díky všem těmto okolnostem jsem se rozhodl, pro výběr tohoto tématu a jsem opravdu rád, že jsem měl tu možnost psát o něčem, co mě skutečně zajímá. Rozhodl jsem se, že má práce by měla být podobná tomu hledání, které sám prožívám a zároveň by měla být určitým rozšířením obzorů. Své hledání jsem začal u divadelní teorie a historie. Každého, kdo se nad divadlem trochu zamyslí, musí asi napadnout, že je to velmi zvláštní druh lidského konání. Je spjato s člověkem od nejranějších časů jeho existence, přestože dneska vidíme divadlo v první řadě jako umění, mělo vždy i mnoho jiných významů. Hned na začátku své práce ukazuji úzké propojení divadla a rituálu, jsou spjaty principy, se kterými operují, i formou, kterou mohou mít. Podobným způsobem pracují s časem a prostorem, scénáři, rolemi, maskami, symbolickými rekvizitami, odlišný je snad jejich účel, ale i tady by možná mohl být i otazník. Divadlo se z rituálu zrodilo a vydalo se vlastní cestou, zařadilo se mezi jiná umění a plnilo stejnou roli jako jiná umění, bavilo člověka, pomáhalo mu vyjádřit se, uzdravovalo, uklidňovalo, provokovalo, bořilo konvence, měnilo svého tvůrce. Lidé nad ním začali přemýšlet, někteří v něm viděli jen specifický literární styl, jiní viděli jeho výjimečnost v tom, že ožívá skrze lidské působení. Někteří

počítali, kolik různých situací může ukazovat, druzí hledali jeho esenciální smysl. Z těchto hledání jsem si vzal pro svou práci několik závěrů, drama pro mě není jen literární směr, ožívá tam, kde mu někdo dá svou akcí život. Drama je obrazem svobody, je postaveno na konfliktech a konflikty v něm dávají možnost výběru, esenciální podstatou dramatu je hrdinova svoboda následovat svou vůli. Jak postupoval čas, drama začalo mít mnoho podob, objevilo se množství teoretiků, kteří svými přístupy trvale ovlivnili následující generace dramatiků. Přišel Stanislavskij a herci začali ztvárňovat své postavy tak reálně, že diváci zažívali katarzi. Na scéně se objevil Brecht a herci působili tak nesourodým dojmem, že si diváci začali uvědomovat nesourodost svých životů. Přišel Artaud a s cílem změnit svět, chtěl dát publiku očisťující dávku krutosti, katarzi skrze krutost na jevišti. Nakonec přišel Grotowsky, a začíná měnit divadlo v rituál, kruh se uzavřel.

Další myšlenky jsem hledal v oblasti psychoterapie, učení se nápodobou. Tam jsem měl dostatek teorie, potřeboval jsem si však ujasnit, co jsou to vlastně dramatické techniky, jak mohou vypadat, jak se dají rozdělovat? Spoustu odpovědí jsem našel v literatuře zabývající se výchovnou dramatikou. Využití dramatu ve výchově donutilo odborníky vymyslet řadu různých rozdělení, podle způsobů zapojení, podle potřebné aktivity, podle míry schopností. Většina těchto dělení se dá stejně dobře použít i pro potřeby psychoterapie. Zároveň jsem si uvědomil, jak jsou si tyto dvě vědy v mnohém blízké. Další myšlenky jsem hledal v oblasti psychoterapie, učení se nápodobou, učení se hraním v roli, tam jsem našel další impulsy. Plodnou půdou se pro mě staly expresivní postupy. Klient a prostor pro jeho vyjádření, jakou lepší formou se může člověk vyjadřovat než dramaticky? Co spojuje drama a psychoterapii? Spoustu slov, příkladem může být slovo katarze, přišel s ním Aristoteles, když mluví o tragédii, dneska ho najdeme jak v teatrologickém slovníku tak i v psychoterapeutickém, mají podobný význam, jiný úhel pohledu. Důvodem toho, že jsou termíny propojující obě vědy, je asi i to, že drama je ve službách psychoterapie, od jejího počátku. Najít ho můžeme v diagnostice i v rozechřívajících technikách. V psychoterapii je také mnoho proudů, které využívají dramatické techniky ve smyslu svých léčebných teorií, příkladem toho může být gestalt. Nějaké směry považují za důležité otevřený přístup ke klientovi, i tady jsou dramatické techniky využitelné, nabízí klientovi bezpečný a skutečně otevřený prostor. Polem, pro které jsou dramatické techniky skoro nepostradatelné, je skupinová terapie. Pro to, aby zde terapeut mohl uvést v působnost skupinovou dynamiku, musí nejdříve skupinu rozehrát, vytvořit sociální vazby a nastolit vzájemnou důvěru, tady je

místo pro použití různých dramatických her a cvičení. Objevoval jsem tedy různé směry a hledal, kde se dají využít dramatické techniky, zároveň jsem si uvědomoval vzájemnou interakci. Tím, že jsou tyto techniky někde využity a začleněny do nového teoretického rámce, jsou zároveň obohaceny o nové souvislosti, nové možnosti použití. Možná i toto postupné rozvíjení možností vedlo nakonec k tomu, že vznikaly směry, v nichž se dramatický přístup etabloval coby klíčový prostředek. Mám na mysli psychodrama a dramaterapii, oba tyto směry čerpaly, nebo se inspirovaly předchozím využitím dramatu a divadla, oba začaly využívat něco, co už tu bylo, jen tomu daly jiné souvislosti, cíle a pozadí. U těchto směrů jsem se dostal na konec své cesty. Postupně jsem objevoval vše, co bylo i pro ně důležité. Aby mé hledání bylo úplné, řekl jsem si, že bych mohl na závěr udělat určité zhodnocení formou rozhovoru, kde bych si mohl ověřit své závěry, případně zjistit, jestli jsem něco důležitého neopomněl. Jsem zároveň rád, že jsem tento rozhovor dělal skutečně na závěr celé práce, mnoho závěrů a poznatků, které jsem nashromáždil, se mi při tomto rozhovoru potvrdilo. Trochu mi to připomnělo provádění zkoušky u matematických výpočtů, kdy si člověk po namáhavém počítání může ověřit výsledek, ke kterému došel. Doufám, že touto prací mé hledání nekončí, dramaterapie mě opravdu zaujala a zvažuji, že bych začal i s dramaterapeutickým výcvikem. Závěrem bych asi vyjádřil své přání, aby mi tato práce byla určitým začátkem do studia možností dramatu při práci s lidmi.

## Seznam literatury:

BABYRÁDOVÁ, H. *Rituál, umění a výchova*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2002. ISBN 80-210-3029-1.

BROCKETT, O. G. *Dějiny divadla*. Divadelní ústav, 1999. ISBN 80-7106-364-9.

CAMBELL, P., KEAR, A., *Psychoanalysis and performance*. Routledge 2001. ISBN 9780415212045.

ČERVINKOVÁ, H., *Hra jako prostředek psychoterapie*, sborník přednášek Psychoterapie VI., Praha: Triton, 1998. ISBN 80-85875-88-8.

EMUNAH, R., *Acting for real*. Routledge 1994. ISBN: 9780876307304.

GAJDOŠ, J., *Od techniky dramatu ke scénologii*. Praha: Akademie muzických umění, 2005. ISBN 80-7331-048-1.

GRONEMEYER, A. *Divadlo*. Brno: Computer press, 2004. ISBN 80-251-0208-4.

GROTOWSKY, J., *Divadlo a rituál*. Bratislava: Kaligram, 1999. ISBN 80-7149-276-0.

HICKSON, A., *Dramatické a akční hry ve výchově a sociální praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-387-0.

*Homo Ludens*, sborník z konference ústavu pro výzkum a studium autorského herectví, Praha: AMU, 2003. ISBN 80-7331-001-5.

KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J., *Integrovaná psychoterapie v akci*. Grada publishing, 1999. ISBN 80-7169-679-X.

KRATOCHVÍL S., *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-280-7.

LANGMEIER, J., BALCAR, K., ŠPITZ, J., *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-381-1.

LUKEŠ, M., *Umění dramatu*. Praha: Melantrich, Praha 1987

- MACHKOVÁ, E., *Jak se učí dramatická výchova*. Praha: nakladatelství AMU, 2004. ISBN 80-7331-021-X.
- MUCHOVÁ, L., *Úvod do náboženské pedagogiky*, Olomouc: Matice cyrilometodějská, 1994.
- PAVLOVSKÝ, P., *Základní pojmy divadla*. Praha: Libry, 2004. ISBN 80-7277-194-9.
- PERNICA, A., *Mýtové kořeny dramatických postav*. Brno: JAMU, 2003 ISBN 80-85429-75-6.
- SVOZILOVÁ, D., *Analýza strukturované dramatické hry v kontextu dramatické výchovy*. Brno: Jamu, Výběrová řada doktorských prací, 2005. ISBN 80-86928-10-1.
- VALENTA, M., *Dramaterapie*. Praha: Portál 2000, ISBN 80-7178-586-5.
- VYMĚTAL, J. a kolektiv, *Obecná psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek. ISBN 80-86123-02-2.
- ZINKER, J., *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: ERA group, 1999. ISDN 80-86517-93-4.

**Abstrakt:****Využití dramatu v psychoterapii**

**Klíčové pojmy:** drama, psychoterapie, teorie divadla, divadlo a rituál, psychoterapeutické směry, psychoterapeutické prostředky, psychodrama, dramaterapie.

Diplomová práce je věnovaná využití dramatu v psychoterapii. Do problematiky se vstupuje částí věnovanou dramatu a divadlu, jejich spojení s rituály, historii a především teorií. V části věnované teorii se uvádí několik podstatných termínů z divadelní teorie a zmiňují se zde i někteří významní divadelní teoretikové, jejichž myšlenky jsou pro kontext práce významné. V další části věnované spíše psychoterapii se vymezují možnosti použití dramatických technik. Nejdříve mezi psychoterapeutickými prostředky, pak v rámci jednotlivých vybraných směrů. Konec teoretické části je věnován psychodramatu a dramaterapii.

V závěrečném rozhovoru s dramaterapeutkou jsou shrnuty některé důležité myšlenky týkající se možnosti využití dramatu v terapii.

## **Abstract**

### **Usage of drama in psychotherapy**

**Keywords:** drama, psychotherapy, theory of theatre, theatre and ritual, psychotherapeutics movements, psychotherapy instruments, psychodrama, dramatherapy.

This thesis deals with usage of drama in psychotherapy. The introductory part refers to drama and theatre, their connection to ritual, their history and mostly to their theory. The Important terms of theatre theory in general and thoughts of chosen theatre theorists, relevant to this work are included in this part. The possibilities of drama techniques as psychotherapeutical instruments and their utilization within chosen therapeutical movements are defined in psychotherapy part. The conclusion of the theoretical part is dedicated to psychodrama and dramatherapy. There are some of important ideas concerning the usage of drama in psychotherapy summarized within the final interview with the dramatherapist.