

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Využití dramatické výchovy v terapii

Vedoucí práce: Ing. PhDr. Marie Lhotová, Ph.D.

Autor práce: Lucie Kokrmentová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: prezenční

2009

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách

17. dubna 2009

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Ing. PhDr. Marii Lhotové, Ph.D.
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 PARADIVADELNÍ SYSTÉMY.....	8
1.1 Dramatická výchova.....	8
1.2 Divadlo ve výchově.....	9
1.3 Psychodrama.....	9
1.4 Sociodrama.....	10
1.5 Psychogymnastika.....	10
1.6 Teatroterapie.....	11
1.7 Další paradivadelní systémy.....	12
2 CO JE DRAMATERAPIE?.....	14
2.1 Definice dramaterapie.....	14
2.2 Odlišnost mezi dramaterapií a psychodramatem a výchovnou dramatikou.....	16
2.2.1 Čím se liší dramaterapie a psychodrama.....	16
2.2.2 Čím se od sebe liší dramaterapie a výchovná dramatika.....	18
2.3 Klientela dramaterapie.....	20
2.4 Cíle dramaterapie.....	20
2.5 Prostředky dramaterapie.....	21
2.6 Formy dramaterapie.....	22
2.7 Náplň dramaterapeutických setkání.....	23
3 HISTORIE A SOUČASNOST DRAMATERAPIE.....	24
3.1 Historické kořeny.....	24
3.2 Dramaterapie ve světě a v České republice.....	27
3.2.1 Západní Evropa.....	27

3.2.2 Slovensko.....	28
3.2.3 Česká republika.....	29
4 VYUŽITÍ TECHNIK DRAMATERAPIE V PRAXI.....	31
4.1 Speciální dramatická výchova.....	31
4.2 Využití dramaterapie v práci s rodinou.....	33
4.3 Využití dramaterapie v práci s dětmi.....	34
4.4 Další formy využití dramaterapie.....	37
ZÁVĚR.....	39
Seznam použitých zdrojů.....	41

ÚVOD

Dramaterapie je velice zajímavá terapeutická metoda, která se stále rozvíjí. Dalo by se říci, že jde o svět na pomezí divadla a terapie. Využívá divadelní a dramatické prostředky pro práci s klienty, kterým tak poskytuje úlevu od psychických i fyzických potíží a pomoc v sebepoznání a v osobnostním růstu. Tato terapeutická metoda je poměrně mladá, i když dramatické prvky se k léčení používaly již v antice. Dramaterapii řadíme do arteterapie (v širším slova smyslu) spolu s dalšími metodami jako např. muzikoterapie, taneční terapie.

Téma „Využití dramatické výchovy v terapii“ jsem si vybrala ke zpracování, protože o dramatikou se zajímám a dramaterapie je metodou velice atraktivní, zajímavou, a chtěla bych jí používat ve své budoucí práci. Stává se velmi populární a její prvky najdeme ve spoustě dalších terapeutických metodách. Práce s dramatikou a divadlem je velice zajímavá a jsem přesvědčená, že dramaterapie je velkým přínosem pro terapii jako takovou.

Cílem mé práce je zmapovat vývoj, charakteristiku a využití dramaterapie za pomoci odborné literatury.

Jak jsem se již zmiňovala, dramaterapie je u nás poměrně nová metoda terapeutické práce, a tudíž není mnoho literatury, která by se touto metodou zabývala. Nejvíce jsem čerpala z Valentovi Dramaterapie (2007), ve které jsem našla základní informace a důležité podklady pro vypracování mé práce. Spoustu důležitých faktů jsem našla také v publikacích zabývajících se psychoterapií, které popisují také některé terapeutické metody spojené s využitím dramatiky a v odborných knihách popisujících speciální dramatickou výchovu.

Moje práce má čtyři stěžejní kapitoly, které se skládají z menších podkapitol. V první kapitole nazvané „Paradivadelní systémy“ se snažím čtenáře seznámit s rozdílnými tvářemi dramatu a s využitím těchto systémů. Jedná se spíše o obecné informace, které jsou však pro vymezení a pochopení této metody důležité.

Druhá část se zabývá otázkou „Co je dramaterapie?“. Podávám zde několik definic dramaterapie, které pomáhají vymezit její význam, cíle a místo v terapeutickém systému.

V této kapitole popisují také rozdíl mezi dramaterapií a dalšími paradivadelními systémy, kterým se podobá. Je zde zmínka, kterým klientům je dramaterapie určena, s jakými prostředky pracuje, jaké formy využívá či jaká je náplň terapeutického sezení.

Ve třetí kapitole se zabývám historií a současným pojetím dramaterapie. Dozvídáme se tu, že tato metoda má základy již v antice u Aristotela, že byla koncem 60. let 20. století vydělena z psychodramatu a vznikly samostatné profesní asociace. Je zde popsán vývoj této terapeutické metody, kdo dramatiku poprvé použil k léčbě pacientů s různými psychickými problémy apod. Jsou zde také vypsány instituce, kde můžeme dramaterapii studovat apod.

V poslední čtvrté části mé práce se zabývám využíváním technik dramaterapie v praxi. Dramatika se dá využít v některých dalších psychoterapeutických přístupech, jiných metodách, a mnoho terapeutů zařazuje právě dramatiku do práce s klienty. Myslím si, že velice přínosná je v terapeutické práci s dětmi, kde je také velice oblíbená, ale své místo nejde a uplatnění najde i při práci s dospělými klienty.

V dnešní době vznikají nové a nové metody terapeutické práce. Je jisté, že metody týkající se umělecké oblasti (dramaterapie, poetoterapie, arteterapie, muzikoterapie...) dávají klientům silné prožitky, na kterých jsou tyto metody založené. Stále více se zařazují, protože jsou také velice uvolňující a pacienty nestresují.

Dramaterapií se zabývá mnoho institucí a jsou široké možnosti tuto terapeutickou metodu studovat v zahraničí, ale i u nás, jak se také můžeme dočíst v práci.

1. Paradivadelní systémy

Divadlo můžeme použít i k nedivadelnímu účelu, tedy k účelu, který nesleduje uměleckou hodnotu či estetický zážitek v první řadě, ale jehož cílem je nějaké „praktičtější“ využití dramatu. Toto využití lze rozdělit na dvě skupiny – divadlo (drama) jako edukační prostředek a divadlo (drama) jako prostředek léčby (terapie).¹

Všechny paradivadelní systémy pracují s dramatickými prostředky, které jsou si velmi blízké a v mnoha případech totožné.

V této kapitole se seznámíme s těmito rozdílnými tvářemi dramatu.

1.1 Dramatická výchova

Můžeme ji nazývat též výchovná dramatika, tvořivá dramatika, tvořivé drama. „Dramatická výchova je systém řízeného, aktivního sociálně-uměleckého učení dětí či dospělých založený na využití základních principů a postupů dramatu a divadla, limitovaných primárně výchovnými či formativními a sekundárně specificky uměleckými požadavky na straně jedné a individuálními i společnými možnostmi dalšího rozvoje zúčastněných osobností na straně druhé“.²

„Předmětem dramatické výchovy je činnost vycházející z obsahu dramatického umění a využívající jeho prostředků (např. improvizace, interpretace, vstupování do rolí), která směřuje k člověku a jeho obohacování, až po schopnost prožívání, sdílení a sdělování“.³

Dramatická výchova se může vyučovat buď jako samostatný předmět ve škole, nebo může být chápána jako didaktická a výchovná metoda, která se využívá při běžné školní výuce.⁴

¹ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 11

² Srov. VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Agentura STROM, 1997, s. 27

³ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 12

⁴ Tamtéž, s. 12

1.2 Divadlo ve výchově

Divadlo ve výchově stejně jako dramatická výchova má edukační povahu. Podstatou divadla ve výchově je divadelní představení hrané většinou profesionálními herci, které je zaměřeno na vzdělávací a výchovné cíle. Někdy mohou diváci vstupovat do děje a ovlivňovat tak průběh představení. Po představení většinou následuje rozbor a reflexe žáků společně s herci.⁵

Divadlo ve výchově představuje model, v kterém jde o vytvoření divadelního představení s výchovně-vzdělávacím zaměřením. Často jde o organizačně náročný projekt.⁶

1.3 Psychodrama

Psychodrama je improvizované, zjednodušené divadlo k psychoterapeutickým účelům, při nichž klient dramatizuje své zážitky, přání, postoje a fantazii.⁷ Psychodrama je možno hrát buď se skupinou pacientů, nebo jen s jedním pacientem a týmem terapeutů.⁸

Zakladatelem psychodramatu je J. L. Moreno. Psychodrama využívá pět základních prostředků:

1. Jeviště jakožto jasně vymezený prostor pro protagonistu.
2. Pacient (protagonista) představující na jevišti především sám sebe a hrající „svůj příběh“ zcela svobodně a spontánně.
3. Režisér, který včleňuje významné náznaky, které objeví u pacienta, do dramatického jednání, vede hru, umožňuje pacientovi identifikaci .
4. Pomocní herci, kteří jsou pacientovi k dispozici k utváření situací.
5. Publikum poskytující protagonistovi podporu. Často zastupují veřejné mínění.⁹

Při metodě psychodramatu lze využívat řadu dílčích technik, jako hraní vlastní

⁵ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 13

⁶ Srov. MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FULADY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004, s.80

⁷ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 14

⁸ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualit. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 217

⁹ Tamtéž, s. 218

role, monolog, výměna rolí, dvojník, zrcadla.¹⁰

„Psychodrama směřuje k vytvoření modelu skutečnosti s abreaktivními prvky, pomáhá pochopit vlastní reakce a umožňuje tak korigovat emoce“.¹¹ Je to prostředek k odreagování a získání emoční korektivní zkušenosti, prostředek k ujasnění si pacientových skrytých motivů a nepřiznaných přání, možnost vyzkoušet si různé formy řešení konfliktových situací.¹²

Řízení psychodramatu je u nás i v mnoha evropských zemích v rukou psychiatra či psychologa. Ve Spojených státech je zcela běžné, že dramaterapeut užívá čistě psychodramatických prostředků, které jsou jmenované výše, za účelem dosažení psychodramatických cílů.¹³

1.4 Sociodrama

Sociodrama je zaměřeno hlavně na hraní rolí obsahujících odlišné sacionormy a hodnoty. Prakticky splývá s psychodramatem s tím rozdílem, že psychodrama je více zaměřeno na přehrávání osobních problémů klienta. U nás vnímáme význam sociodramatu především v kontextu s přístupem k minoritním skupinám obyvatelstva a k migrantům ze zemí s naprosto odlišnou sociokulturní a religiózní tradicí.¹⁴

1.5 Psychogymnastika

„Podstatou psychogymnastiky je nonverbální vyjadřování situací a vztahů především prostředky pantomimy, proto se pro tento druh terapie užívá také označení psychopantomima“.¹⁵

Psychogymnastická setkání se většinou člení do tří fází. První fáze má sloužit k „rozproudění“. Procvičujeme jednotlivé svalové skupiny pomocí různých druhů motivované chůze, běhu, poskoků, využíváme také honičky apod. Tato fáze

¹⁰ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 219, 220

¹¹ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 15

¹² Tamtéž, s. 15

¹³ Tamtéž, s. 15

¹⁴ Tamtéž, s. 16, 17

¹⁵ Tamtéž, s. 17

snižuje zábrany v následném projevu. Ve druhé fázi se věnujeme vlastní psychogymnastice. Pacient pantomimicky vyjadřuje zadaná témata, která mají vztah k jeho problémům. Po předvedení témat pacienti sdělují svá pozorování a pocity (účastníci i přihlížející). Poslední závěrečná fáze má v pacientech navodit pocit uvolnění, optimismus, odstup od tíživých problémů, vědomí sounáležitosti s ostatními. Využívá se zde například rytmických pohybů, relaxačních cviků.¹⁶

1.6 Teatroterapie

Valenta se ve své Dramaterapii zmiňuje také o teatroterapii.

Divadlo hrané postiženými herci, to je nový fenomén v kulturním životě Evropy, který se objevil koncem 70. a začátkem 80. let. Inspirací pro toto divadlo byl australský film „Stepping Out“, který dokumentuje přípravu a poté i představení mentálně postižených herců. Díky tomu se objevil nový přístup k postiženým, který zcela rezonoval s duchem rozvíjejícího se procesu emancipace a integrace postižených a současně se objevil i nový druh divadla, které se od klasické podoby divadla liší (zvláště v případě mentálně postižených). Můžeme říci, že jde o paralelu dětského divadla. Této paralely si všimneme hlavně pokud se zaměříme na specifické výrazové prostředky postižených herců (např. protiklad schopnosti simulace a vstupu do role s neschopností udržet charakter postavy).¹⁷

Řada regulérních divadelních souborů se začala rozmáhat již v polovině 80. let. Bylo to především v Anglii, Francii, Španělsku... V České republice je znám díky svému divadelnímu turné profesionální divadelní soubor mentálně postižených herců Maatwerk, který založil v roce 1987 Koert Dekkerem v holandském Rotterdamu.¹⁸

Mohlo by se vyvodit, z výše řečeného, že v činnosti Maatwerku není prostor pro terapii, že je to věc čistě divadelní – umělecká, a tudíž nemůže být řeč

¹⁶ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 222, 223

¹⁷ Srov. VALENTA, M. *dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 17

¹⁸ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, Praha, 2007, s. 17

o jakémkoliv paradivadelním tvaru. Částečně je to pravda, neboť umělecká příprava i vlastní performance je pro členy souboru vzhledem k jejich postižení také reedukací, kompenzací, sociální rehabilitací a v některých případech i resocializací, tedy jevy terapeutickými a spadajícími větší částí do oblasti speciální (léčebné) výchovy. Je pravda, že teatroterapie má ze všech paradivadelních systémů terapeutické povahy k umění nejbližší. Vztah mezi uměním a terapií je jednostranný.¹⁹

Ani Česká republika nezůstala pozadu se zařazováním postižených lidí do divadla. Vzniká zde řada divadelních souborů, kroužků, sdruženíh zabývajícíh se uměleckou produkcí postižených herců. Asi nejvyššího renomé získala Bohnická divadelní společnost herce a režiséra Martina Učíka, který pracuje s chronickými pacienty psychiatrické léčebny. Pro psychicky nemocné pacienty je divadlo jakýmsi uvolněním a odpoutáním se od reality, která v nich mnohdy vyvolává úzkost.²⁰

Vedle Bohnické divadelní společnosti u nás existují další divadelní seskupení pro postižené herce – např. pražské divadlo bezdomovců Ježek a čížek, sdružení Oáza v Praze, Nepanto – pantomima neslyšících...²¹

1.7 Další paradivadelní systémy

Nemůžeme říci, že další paradivadelní systémy jsou jen terapeutické či sociální nebo edukační povahy. Přesahují do všech těchto složek a proto se těžko vtěsnají do nějakých systémových složek.²²

Spadají sem především techniky a postupy divadla Augusta Boala – Divadla utlačovaných (Theatre of the Oppressed), o kterých Valenta píše. Autor tohoto divadla rozvinul myšlenky Bertholda Brechta, že divadlo by se mělo stát nástrojem sociální přeměny světa a společnosti. Toto Boalovské divadlo je určeno divákům, kteří trpí jakoukoli formou útlaku – od sociálního a fyzického až po psychický. Tímto učí své publikum zamýšlet se a uvědomovat si konkrétní

¹⁹ Tamtéž, s. 17, 18

²⁰ Tamtéž, s. 18

²¹ Tamtéž, s. 18

²² Tamtéž, s. 19

podobu svého útlaku. K nejužívanější boalovské metodě patří Divadla fórum, kde mají diváci možnost skupině profesionálních herců ztvárnujícím téma konkrétního útlaku nejen radit, ale mohou přímo vstupovat do děje a herecky realizovat a vyzkoušet si, jak fungují jejich vlastní nápady a řešení situace. Z Divadla fórum vycházejí další techniky jako je Legislativní divadlo, popř. Politické divadlo, která jsou prostředkem realizace přeměny přání a sociálních tužeb diváků – voličů v legislativní normy. Další boalovské techniky jako je Rainbow of Desire (druhá přání) a The Cops in the Head (strážníci v hlavě) se již pohybují na hraně dramaterapie, protože se snaží aktivně a dramatickými prostředky vyrovnat s důsledky psychosociálního útlaku. Boal ve svých technikách využívá princip metaxis, který znamená schopnost (dovednost) herce pohybovat se současně ve světě „jako by“ a světě „teď a tady“, tudíž je tento princip pro paradivadelní systémy včetně dramaterapie velmi důležitý.²³

Divadlo reminiscence je určeno seniorům a také využívá boalovské postupy.²⁴

Dalším paradivadelním systémem, který využívá boalovské techniky je Playback Theatre. Tento systém, který založil Jonathan Fox v roce 1975, má také značný (drama)terapeutický potenciál. Skupina herců přehrává „životní příběh“ jedno z diváků (dobrovolníka), který svůj příběh prezentuje před skupinou i publikem za pomoci facilitátora (tzv. konduktéra). Obsadí herce do rolí, ve kterých se příběh realizuje formou řízené improvizace. Po shlédnutí „svého příběhu“ může divák – vypravěč požádat herce o změny a přehrání nové úpravy.²⁵

Poměrně novým fenoménem ve světě i u nás je formující se nová podoba dalšího paradivadelního systému v podobě divadla hraného bezdomovci či prostitutkami. Tato nová forma má za cíl nejen rozvíjet divadelní aktivity těchto klientů, ale sleduje i teatroterapeutické (popř. sociodramatické) a sociálně rehabilitační cíle, a to především v oblasti změny hodnot a postojů (jednak klientům ke způsobu svého života, jednak majoritní společnosti ke klientům).²⁶

Jiný charakter mají tzv. Divadelní sporty, které leží na pomezí sportu a umění

²³ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s.19

²⁴ Tamtéž, s. 20

²⁵ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 20

²⁶ Tamtéž, s. 20

(divadla) a svým hráčům přináší jak radost ze hry , tak pozitiva v oblasti osobnostně – sociálního rozvoje. Jsou to jakési turnaje v improvizaci, které dávají divadelnímu obsahu formu sportovního utkání. Jde o střet dvou družstev v improvizacním klání. Nechybí zde ani rozhodčí, trenéři družstev a utkání přihlíží a hodnotí jej fanoušci – diváci.²⁷

2. Co je dramaterapie?

Po přečtení první kapitoly se nabízí otázka, v čem se liší dramaterapie od ostatních systémů, které jsem již představila. Co může svým klientům dramaterapie nabídnout a co to vlastně je?

Přímými předchůdci dramaterapie jsou formy psychoterapie, které využívají divadelních technik a postupů.

Nejprve bych chtěla podat několik definic, které nám pomohou vymezit význam, cíle a místo v systému dramaterapie.

2.1 Definice dramaterapie

Valenta podává ve své knize 3 definice.

Takto definuje dramaterapii The British Association for Dramatherapists:

*Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává jedinec sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.*²⁸

The National Association for Drama Therapy ve Spojených státech nabízí tuto definici:

Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických/divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické

²⁷ Tamtéž, s. 20

²⁸ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 23

*integrace a osobního růstu.*²⁹

A konečně Valentova definice:

*Dramaterapie je léčebně – výchovná (terapeuticko – formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti.*³⁰

Dramaterapii můžeme chápat jako upravování narušené činnosti organismu psychologickými i speciálně – pedagogickými prvky, které jsou jinak charakteristické pro dramatické umění. Dramaterapii lze také považovat za speciálně pedagogický, popř. sociálně rehabilitační prostředek, který může být zaměřen na ovlivňování jak neurotických pacientů, tak i dětí se specifickými vývojovými poruchami schopnosti tčení a chování, mentálně (popř. smyslově) postižených jedinců a dětí a mladistvých s poruchami chování.³¹

Dramaterapii lze vymezit obdobně jako teatroterapii, ale u tohoto para-divadelního systému je kromě procesu kladen důraz na produkt (tj. výsledné divadelní představení). Toto veřejné vystoupení přináší pozitivita jakými jsou inkluze (integrace minority osob se zdravotním postižením či se sociálním vyloučením do majoritní společnosti), sociální rehabilitace herců, sebepojetí apod.³²

Do nynějšíka jsem se zabývala dramaterapií jako divadelním systémem vs. para-divadelní systémy, ale můžeme na to nahlížet také jinak. Z pohledu jiné systematizace můžeme dramaterapii společně s dalšími uměleckými terapiemi (muzikoterapie, taneční a pohybová terapie ...) zařadit pod arteterapii v širším slova smyslu.

²⁹ Tamtéž, s. 23

³⁰ Tamtéž, s. 23

³¹ Srov. VALENTA, M. a kol. *Dramika pro speciální pedagogy*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998, s. 7

³² Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 23

Valenta chápe arteterapii jako záměrné upravování narušené činnosti organismu uměleckými prostředky. Z toho můžeme vyvodit další vymezení dramaterapie jako postupu upravujícího narušenou činnost organismu pomocí dramatického umění a dramatickými prostředky.³³

2.2 Odlišnost mezi dramaterapií a psychodramatem a výchovnou dramatikou

Abych se přiblížila k zodpovězení otázky „ Co je to dramaterapie?“, chci ukázat odlišnosti nejprve mezi dramaterapií a psychodramatem a poté mezi dramaterapií a výchovnou dramatikou.

2.2.1 Čím se liší dramaterapie a psychodrama

K psychodramatu má dramaterapie velmi blízko, ale prvním rozdílem je to, že dramaterapie je více skupinovou aktivitou, která neřeší problémy a potíže jedince, neproniká do individuálních traumat minulosti za účelem jejich přenesení do vědomí, ale pracuje se znaky a metaforami, akceptuje stylizaci a kreativitu na rozdíl od realismu psychodramatu. Dramaterapie více pracuje s divadelními prostředky, včetně nastolení fikce a hraní jiných postav.³⁴

„Psychodrama vede k vytvoření modelu skutečnosti, ve kterém se může významně uplatnit abreaktivní prvek, a podstatně rozšiřuje chápání vlastních reakcí, umožňuje nový pohled do osobní situace a intenzivní emoční korekci jak u protagonisty, tak nežádka i u zúčastněného publika.“³⁵

Oddělení dramaterapie od psychodramatu nastalo v polovině 20. století, také proto nebyla problematika rozdílností uspokojivě definována.³⁶

Valenta se při pokusu o vymezení rozdílu mezi současným psychodramatem a dramaterapií odvolává na osm diferenčních úrovní, které bych chtěla ve stručnosti představit.

³³ Tamtéž, s. 24

³⁴ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 24

³⁵ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 221

³⁶ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s.24

a) Rozdíl teoretické báze

Jak jsem se již zmínila v první kapitole, zakladatelem psychodramatu je Moreno a používá, stejně jako poté jeho následovníci, formu psychodramatu postavenou na pěti základních elementech – jeviště, subjekt (protagonista), režisér, kompars pomocných herců a publikum. Na druhé straně dramaterapie nemá tak jednoduchou teoretickou základnu a aplikuje jiné modely a východiska (paradivadelní model, který klade rovnítko mezi terapeuta a umělce, rolový model, který nazírá na jedince jako na nositele množství rolí, svět mýtů, legend, lidového vyprávění, rituál, výchovné a léčebné drama).

b) Otázka katarze

Moreno ve svém psychodramatu navazuje na Breuerovo a Freudovo využití katarze terapii duševních poruch. Moreno dosahoval katarze za plného vědomí klientů, kdežto předešlí dva protagonisté používali hypnózu či volné asociace, kdy pacienti znovuprožívali svá traumata. Katarze však vyžaduje vysokou úroveň vnitřního vhledu jedince, proto je psychodramatické pole nepřístupné pro některé pacienty s psychotickými poruchami a pro mentálně postižené lidi. Dramaterapie je na rozdíl od toho efektivní pro mnohem širší spektrum populace – od vysoce funkčních jedinců až po psychicky a vývojově postižené osoby.

c) Důraz na úroveň nevědomí

Dramaterapie se více soustředí na obsahy kolektivního nevědomí, zatímco psychodrama spíše zpracovává obsahy na úrovni individuálního nevědomí.

d) Forma a obsah terapeutických sezení

Zatímco psychodrama je postaveno na nějakém specifickém příběhu, vzpomínce, snu či představě, dramaterapie je založena spíše na tématech, která se objevují spontánně v procesu volné asociace během improvizací.

e) Skupinová aktivita a dynamika

Psychodrama je zaměřeno především na potřeby jedince. Naopak dramaterapie využívá spíše skupinovou aktivitu a dynamiku.

f) Pojetí terapeutovy role, jeho zapojení do hry

Můžeme to hodnotit takto – u verbální terapie jsou oba mimo roli (v dramatickém slova smyslu), v psychodramatu je klient v roli, zatímco terapeut

zůstává mimo roli (hereckou) jako režisér v divadelně konvenčním významu. V dramaterapii – zvláště pak v pojetí vývojových proměn – je terapeut vždy v roli a ve hře a vede klienta za pomocí improvizace.

g) Typologie rolí, do nichž klient vstupuje

V psychodramatu hraje klient převážně sám sebe a v dramaterapii převážně vstupuje do projektivních rolí.

h) Soubor prostředků v terapii používaných

Mnoho dramaterapeutů využívá při své práci loutky, masky, líčení, psaný text, elementy arteterapie a muzikoterapie v užším slova smyslu, a proto je z hlediska prostředků elektivnějším systémem oproti psychodramatu.³⁷

2.2.2 Čím se od sebe liší dramaterapie a výchovná dramatika

Výchovná dramatika je z oblasti edukačních systémů dramaterapii nejbližší. V této části mé práce bych se chtěla pokusit vymezit difference a paralely mezi dramaterapií a výchovnou dramatikou, přičemž využiji analogii vztahů arteterapie stejně tak jako Valenta.

Nejprve si řekneme něco málo o arteterapii. „Arteterapie (v užším pojetí) je v současnosti jak ve světě tak u nás kodifikována nejpevněji v porovnání s ostatními múzickými terapiemi. Stejně tak i výtvarná výchova má již tradičně své neotřesitelné místo v našem školním kurikulu (na rozdíl od dramatické výchovy)“.³⁸

Arteterapie je určena osobám s určitými problémy a používá často specifické výtvarné prostředky a metody. Postupy a prostředky arteterapie a výtvarné výchovy nemusíme používat jen k uzdravování, ale i k rozvíjení výtvarného talentu a k obohacování repertoáru výtvarných technik, ale i pro psychosociální rozvoj osobnosti klientů.³⁹

Můžeme tedy říci, že výchovná dramatika rozvíjí nejen dramatický talent, cítění a estetické vnímání, vychovává v jedinci diváka i „divadelníka“, ale také s pomocí dramatických a divadelních prostředků podněcuje a zkvalitňuje

³⁷ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 25, 26

³⁸ Tamtéž, s. 26

³⁹ Tamtéž, s. 26, 27

personálně sociální růst jedince. Dramaterapie je tedy určena (stejně jako arteterapie) především osobám s psychickými či sociálními problémy.⁴⁰

Takže rozdíl mezi dramaterapií a výchovnou dramatikou je především participace klientů. Na dramaterapii participují klienti se specifickými potřebami či problémy, zatímco participienti výchovné dramatiky jsou většinou žáci nejrůznějších typů a stupňů škol. Cíle výchovné dramatiky je zaměření se na etické hodnoty tj. na budování morálního vědomí, morálních citů, vlastností či postojů. Na rozdíl od toho mají cíle dramaterapie terapeuticko – formativní povahu. Klient je zde veden ke schopnosti vytvořit si reálnou zpětnou vazbu, sebereflexi a na jejich základě i reálnou aspiraci a životní perspektivu a přehodnocení nesprávných životních postojů, vzorců chování apod.⁴¹

V obou systémech je v mnoha případech totožné využití forem, technik a metod práce.

Další rozdíl vidíme v přístupu k respektování základních stavebních kamenů dramatu. Dramaterapie má celkově volnější strukturu než výchovná dramatika. Dramaterapeutický projekt však můžeme postavit na následujících principech výstavby dramatu aplikovaných na dramatickou hru: expozice a vznik akce, kolize, krize, peripetie, katastrofa a katarze. Tím dosáhneme většího dramatického efektu. Záleží však na klientele.⁴²

K těmto základním rozdílům můžeme řadit také například časovou rozvahu lekcí a projektů či počet jejich participientů. Dramaprojekty jsou členitější, z časového hlediska se realizují projekty v pásmu od jedné vyučovací jednotky až po celoroční práci. Časový plán a počet klientů je dán rámcem instituce, kde se dramaterapie realizuje a povahou specifických problémů či potřeb klientů. O dlouhodobějších projektech s více účastníky můžeme uvažovat v případě klientů s mentálním postižením na úrovni lehké mentální retardace, či u dětí s ADHD či ADD syndromem. Doporučuje se však upravit délku lekce podle stupně postižení klientů.⁴³

⁴⁰ Tamtéž, s. 27

⁴¹ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 27

⁴² Tamtéž, s. 27

⁴³ Tamtéž, s. 27, 28

2.3 Klientela dramaterapie

Pokud budeme porovnávat dramaterapii s ostatními divadelně–terapeutickými postupy má jednoznačně nejširší klientelu. Největší skupinu klientů tvoří mentálně postižení jedinci, dále pak klienti s psychiatrickou diagnózou, mladí lidé se specifickými vývojovými poruchami učení a chování, mládež s jinými poruchami chování či psychosociálně ohrožená, jedinci ohrožení či trpící sociálním vyloučením, jedinci nacházející se ve výkonu trestu, a v neposlední řadě také gerontologičtí klienti.⁴⁴

2.4 Cíle dramaterapie

Cíle dramaterapie jsou díky své klientele specifické a variabilní. S každou skupinou klientů pracujeme jinak a klademe důraz na rozvoj jiných schopností, dovedností, apod.⁴⁵

K hlavním cílům dramaterapie můžeme počítat redukci tenze, rozvoj empatie, fantazie a kreativity, odblokování komunikačního kanálu, integraci osobnosti, rozvíjení sebedůvěry, vytváření pocitu zodpovědnosti, úpravu reálné aspirace.⁴⁶

Valenta se ve své knize zmiňuje také o kalifornské dramaterapeutce R. Emunahové, která staví následující nespécifické cíle dramaterapie:

- zvyšování sociální interakce a interpersonální inteligence
- získání schopnosti uvolnit se
- zvládnutí kontroly svých emocí
- změna nekonstruktivního chování
- rozšíření repertoáru rolí pro život
- získání schopnosti spontánního chování
- rozvoj představivosti a koncentrace
- posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování interpersonální inteligence
- získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení i možnosti⁴⁷

⁴⁴ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 30

⁴⁵ Tamtéž, s. 31

⁴⁶ Tamtéž, s. 31

⁴⁷ Tamtéž, s. 31

Stejná autorka mluví také o tom, že ve světě dramatu máme svolení a svobodu dělat to, co se zdá být v obyčejném životě tak těžké. Můžeme změnit chování a pod maskou hrané role jsme schopni jiným způsobem.⁴⁸

Zmiňuje se také o laboratorních pokusech, které dokazují, že to, co děláme ve snech, nás může podvědomě hluboce ovlivnit stejnou silou jako to, co děláme v našem běžném životě. A obdobně je to tomu i v dramatu, kdy nás ovlivňuje hraná role. Existuje silná vazba mezi „jevištní činností“ a životní činností.⁴⁹

Například u mentálně postižených klientů se cíle zaměřují hlavně na pozitivní emoční stimulaci, radostné prožívání, uvolnění, posílení kreativity, zlepšení kognitivních funkcí, rozvíjení pohybových dovedností a znalostí, nácvik vhodných modelů chování apod..⁵⁰

2.5 Prostředky dramaterapie

Jeden ze základních prostředků dramaterapie je improvizace. Improvizace má blíže ke skutečnému životu a lépe než strukturovaná hra odráží vnitřní stav klienta a jeho konflikty, volné asociace, umožňuje expresi aktuálního stavu a cítění, rozvíjí spontaneitu, je zcela svobodná v experimentování s různými rolemi, podporuje vnitřní vhled do modelových situací a jejich dynamiky, buduje schopnost okamžité reakce a zapojení do spolupráce v societě.⁵¹

V dramaterapii můžeme rozlišit tři typy improvizací:

- plánovaná improvizace – klient se dopředu rozhoduje, jaké místo v improvizaci zaujme, improvizace je silně strukturovaná
- neplánovaná improvizace – klient má okamžitou možnost volby, zda vstup do určité role přijmout či nepřijmout
- nepřipravená improvizace – je zcela mimo plán a záměr terapeuta a klient dopředu nepředvídá roli ani situaci, plynule přechází z jedné scény do

⁴⁸Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 31

⁴⁹Tamtéž, s. 31, 32

⁵⁰Tamtéž, s. 32

⁵¹Tamtéž, s. 33

druhé.⁵²

Jako další prostředky lze jmenovat mimická a řečová cvičení, dramatickou hru, verbální hru a hru v roli, scénář, mýty a příběhy, práci s textem, vyprávění příběhů, líčení, masky, loutkovou a maňáskovou hru, pohyb, pantomimu, hru s objekty a kresbu.⁵³

2.6 Formy dramaterapie

Máme několik forem dramaterapie – sezení, lekce, hodiny apod. Tyto způsoby kopírují způsoby psychoterapie avšak s jistou specifikací.⁵⁴

Při dělení psychoterapeutických forem musíme brát v úvahu, zda klient na intervenci dochází z domova či je hospitalizován ve zdravotnické instituci a dramaterapeut realizuje setkání v rámci této organizace. Můžeme rozlišit ambulantní a „klinickou“ formu. Ambulantní forma dramaterapie je většinou věcí občanských sdružení, neziskových organizací, speciálních škol, denních center či institucí speciální výchovy a je dlouhodobějšího charakteru, zatímco „klinická“ forma je záležitostí léčen, psychiatrických oddělení a klinik. Jako další formu můžeme zmínit realizaci dramaterapeutických lekcí v denních stacionářích a sanatoriích a zde je dramaterapie brána jako jedna ze stěžejních skupinových psychoterapeutických aktivit.⁵⁵

Další věc, kterou bereme při členění (drama)terapeutických forem v úvahu, je počet klientů a jejich organizování. Individuální dramaterapie se ve světě využívá především u jedinců s autismem, u klientů trpících posttraumatickým stresovým syndromem a klientů s mentálním postižením. V našich zemích s ní nemáme tolik zkušeností jako se skupinovou terapií. Skupinová terapie, je základní organizační formou všech paradivadelních systémů, včetně dramaterapie. Využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku, tj. vztahy a interakce mezi členy skupiny. Měli

⁵² Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s 33

⁵³ Srov. MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FULADY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004, s. 39

⁵⁴ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s 34

⁵⁵ Tamtéž, s. 34

bychom od ní však oddělit kolektivní terapii (mnohdy se jejich názvy zaměňují), ta spočívá v tom, že postup, který bychom použili u každého pacienta jednotlivě, provádíme s více pacienty současně.⁵⁶

„Dramaterapeutické skupiny lze členit na koedukované (smíšené co do pohlaví) a izosexuální, přičemž první z nich jsou častější a také funkčnější. Izosexuální skupiny se vyskytují například v etopedicky zaměřených výchovných ústavech. Dále můžeme skupiny dělit podle typu a druhu postižení na homogenní a heterogenní“.⁵⁷ Podle toho, zda stejní prodělávají celý terapeuticko-formativní proces, lze skupiny dělit na méně frekventované otevřené skupiny (klinická forma) a frekventovanější skupiny uzavřené (ambulantní forma, denní stacionáře).⁵⁸

Zmínila bych se ještě o terapeutických komunitách, které ve svém programu zahrnují také dramaterapii. V terapeutické komunitě klienti s personálem ovlivňují a spoluvytváří pobytový program závazný pro každého člena komunity, dále atmosféra otevřenosti a upřímnosti, která umožňuje prožitek blízkosti a vzájemnosti členů komunity. Toto léčebné společenství má pevně nastavený řád a pravidla pobytu, jejichž porušení je sankcionováno. Život této komunity je řízen demokratickými pravidly.⁵⁹

2.7 Náplň dramaterapeutických setkání

Každé dramaterapeutické setkání má určité schéma. Většinou je potřeba (především ve speciální dramatické výchově) na aktivity připravit, vždy znovu na každém setkání navázat kontakt a zabezpečit optimální podmínky pro činnost.⁶⁰

Katarína Majzlanová uvádí tři části každého dramaterapeutického setkání: úvodní část (zahřátí, navázání kontaktu), jádro (rozvinutí), závěr (uklidnění).⁶¹

Úvodní část má úlohu zbavit klienta stresu a zábran, zaktivovat ho, zvýšit

⁵⁶ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 34

⁵⁷ Tamtéž, s. 35

⁵⁸ Tamtéž, s. 35

⁵⁹ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 224

⁶⁰ Srov. MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FULADY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004, s. 101

⁶¹ Tamtéž, s. 101

důvěru ve skupině, apod. Patří sem hry, na uvolnění a odreagování napětí, koncentraci pozornosti, neverbální techniky... Úvodní část může být i součástí jádra, pokud klienti potřebují více času na uvolnění.⁶²

Jádro dramaterapeutického setkání zahrnuje práci s textem, improvizaci, hru s předměty, etudy, přípravu na představení apod. V závislosti na problému, na složení skupiny, na aktuálních potřebách členů vytváří dramaterapeut strukturu a organizaci dramaterapeutického setkání.⁶³

V závěru dramaterapeutického setkání terapeut zařazuje sebereflexi účastníků, diskusi, relaxaci, jednodušší dramatické prvky. V této fázi hráči vystupují z role a vyjadřují svoje vlastní pocity vzhledem k ní. Reflexe by měla být dobrovolná, klient se může vyjádřit verbálně, pohybem, mimikou, výrazem těla apod.⁶⁴

3. Historie a současnost dramaterapie

Ve třetí kapitole mé práce chci nastínit vývoj dramaterapie.

3.1 Historické kořeny

Kořeny paradivadelních systémů sahají až do prehistorického období lidské civilizace. S Aristotelovým objevem katarických účinků dramatu a také s působením Lyketa organizujícího v athénské divadle Dromokation představení psychotických herců jsou spojeny paradivadelně-dramaterapeutické principy antického světa. Celsius Aurelius (další antický autor) vřazuje dramatické a hudební prostředky mezi léčebné postupy a divadelní prostředky a žánry strukturuje podle typu nemoci – pro deprese je vhodná pantomima, zatímco pro „hravou infantilitu“ tragédie. Vycházel tak z principu zachování rovnováhy, kdy charakter duševní poruchy měl být vyvážen protikladem estetiky hry.⁶⁵

Podíváme – li se do období mnohem pozdějšího, dozvíme se, že se začalo

⁶² Tamtéž, s. 101

⁶³ Tamtéž, s. 101

⁶⁴ Tamtéž, s. 102

⁶⁵ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 103

využívat „terapeutické“ divadlo (Durton v Anglii), ale především také divadlo edukační (Komenský), které je zaměřeno především na edukační cíle, ale také na rozvoj kognitivních, emocionálních stránek osobnosti především v etické rovině. „Koncem 18. století školské systémy opouští principy edukačního divadla, a vrací se k nim na počátku 20. století.“⁶⁶

Nyní bych chtěla citovat z Valentovi Dramaterapie chronologické údaje z historie, relevantní vývoji psychodramatu, a tím dramaterapie, vybrané z publikace *Foundations of Psychodrama* lékaře a psycho-dramaterapeuta Adama Blatnera:

- 1668 Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen popisuje ve svém díle *Simplicissimus* léčbu bludu pacienta pomocí divadelní intervence
- 1761 využívá Francouz Sauvage divadlo jako léčebnou proceduru u psychiatrických pacientů
- Johann Wolfgang Goethe v divadelní hře *Lila* využívá léčbu halucinací a bludů pacientky, které se její stavy přehrávají a touto dramatickou intervencí se vrací do reálného světa
- 1790 zakladatel moderní psychiatrie Filip Pinel zkouší v Paříži efektivnost „psychodramatu“ při léčbě poruch s bludy
- 1797-1811 inscenuje Coulmier s de Sade v charentonské léčebně proslulá divadelní představení
- J.C. Reil publikuje (v knize o léčbě psychických poruch) léčebný program pro klienty s duševní poruchou postavený na „teatroterapii“
- 1813 vznikají divadla na psychiatrických klinikách v Itálii (Aversa, Neapol, Palermo)
- spoluzakladatel psychoanalýzy Pierre Janet využívá spojení hypnózy a dramatu k abreakci traumatických zážitků pacientů za účelem katarze
- 1910 Nikolaj Evrejmov publikuje své zkušenosti s „teatroterapeutickým“ modelem monodramatu
- 1908-1917 aplikuje Vladimír Iljine Stanislavského myšlenky v Terapeutickém

⁶⁶ Tamtéž, s. 103

divadle vybudovaném na psychiatrické klinice v Kyjevě a postupně vydává několik publikací zaměřených na „teatroterapii“⁶⁷

Obrovským přínosem jsou aktivity zakladatele nejvlivnějšího paradivadelního systému terapeutické povahy – Jakoba L. Morena:

- 1908-1911 začíná ve Vídni experimentovat s kreativním dramatem u dětí a prostitutek
- 1917- 1918 pracuje s utečenci a načrtává koncept sociometrie
- 1921-1924 organizuje ve Vídni Divadlo spontaneity, které se stalo základem konceptu psychodramatu („April 1“ 1921 ustanovil oficiálním počátkem psychodramatu)
- 1929-1930 otvírá v Carnegie Hall v New Yorku Divadlo improvizace
- 1931 pracuje jako konzultant ve vězení v Sing-Sing, New York
- 1932 razí termín skupinová psychoterapie jako výsledek výzkumů realizovaných u vězňů
- 1934 publikuje zásadní práci v oblasti sociometrie (Who Shall Survive) a zavádí psychodrama v dynamicky orientované St. Elizabeths Hospital
- 1936 otvírá Beacon Hill Sanitarium – privátní psychiatrickou kliniku pracující na psychodramatickém principu⁶⁸

Ovšem J.L. Moreno nebyl v uvedené době jediným člověkem, který se zabýval oblastí „užitého dramatu“.

- 1937 pedopsychiatřka Laureáta Bender organizuje v terapii hrou u dětí s emocionálními poruchami
- britský „výchovní dramatik“ Peter Slade (autor konceptu využití léčebné síly divadla v edukaci) použil v roce 1939 poprvé ve své přednášce termín dramaterapie, v USA publikuje Florsheim v roce 1964 práci se stejným názvem (Drama therapy), o čtyři roky později zde vychází opět stejně znějící práce – *Drama Therapy* Alfreda Salomona, která již vychází z praxe

⁶⁷ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 103, 104

⁶⁸ Tamtéž, s. 104

- 1949-1955 rozvíjí Angličan Maxwell Jones koncept terapeutické komunity v oblasti sociální rehabilitace, podobně také Paul Sivadon ve Francii
- 1958 – 1966 Fritz Perls vytváří model Gestapy dramatu
- Erich Berne v rámci rozvoje transakční analýzy experimentuje s formou transakčního psychodramatu, po jeho vzoru vzniká ve Francii Integrativní dramaterapie
- 1962 Sue Jenningsová začíná s prací v Remedia Drama Group (zaměřené na využití zkušeností s výchovným dramatem v klinické oblasti – v současnosti Dramatherapy Consultants) a o dva roky později otvírá Marian Lindkvist první výcvikový kurz využití dramatu a pohybu v terapii na York clonic hospital
- 1975 Jonathan Fox přichází s Playback Theatre
- 1976 Vzniká British Association for Dramatherapist a o tři roky později americká National Association for Drama Therapy⁶⁹

3.2 Dramaterapie ve světě a v České republice

Koncem 60. let 20. století došlo k vydělení dramaterapie z psychodramatu a vznikly samostatné profesní asociace.

3.2.1 Západní Evropa

S. Jenningsonová je řazena k zakladatelům britské dramaterapie. Mezi prvními začala aplikovat kreativní drama v klinické praxi. Co se týče studia dramaterapie, tak v současné době se studuje především na univerzitách v Hertfordshire, Devonu a na Institute of Dramatherapy v Londýně. Ve Velké Británii jsou ke studiu dramaterapie většinou přijímáni zájemci starší 23 let se zkušeností v klinické, sociální, divadelní či školské oblasti. Od roku 1997 získala The British Association of Dramatherapists zákonem státní registraci a stala se jakousi profesní komorou britských dramaterapeutů (před tím od roku 1967 byla organizací garantující výcvik, supervizi a kvalitu dramaterapeutických aktivit ve Velké Británii).⁷⁰

⁶⁹ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 104, 105

⁷⁰ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 105

Další zemí, o které bych se chtěla zmínit, je Nizozemsko. Zde se začala dramaterapie užívat po druhé světové válce v Amersfoortu pro osiřelé děti a postupem času se tato péče rozšířila na obdobnou klientelu jako v USA a ve Velké Británii (tj. především na mentálně postižené jedince, děti poruchami chování, ohroženou mládež, klienty psychiatrických oddělení...). Studium dramaterapie tu probíhá na čtyřech vysokých školách (Amersfoort-Utrecht, Leeuwarden, Nijmegen, Sittard).⁷¹

Ve Francii, která je jakousi historickou kolébkou dramaterapie, lze obor studovat na Descartově univerzitě v Paříži, kde je dramaterapie společně s taneční (pohybovou) terapií vřazena do „jevištní terapie“. V celoevropském měřítku je dramaterapie společně s arteterapií v užším významu, muzikoterapií, pohybovou terapií asociována v ECArTE (European Consortium for Arts Therapies Education), což je organizace pořádající mezinárodní konference a garantující vzdělávání ve výše vyjmenovaných expresivních formách terapie ve svých členských státech.⁷²

3.2.2 Slovensko

„V zemích bývalého komunistického bloku měly různé podoby dramaterapie své tradiční místo především na Slovensku a v Maďarsku (jako součást tzv. léčebné pedagogiky), částečně i v Polsku (hl. „terapeutické“ principy netradičně pojatého divadla)“.⁷³

Od roku 1967 našla sloveská dramaterapie svoji základnu na Katedře léčebné pedagogiky Institutu speciální a léčebné pedagogiky při Filozofické fakultě UK v Bratislavě, později se jako disciplína osamostatnila a po období ideologicky vynucené stagnace (1981-1990) byla vřazena do výcviku budoucích léčebných pedagogů na Pedagogické fakultě UK v Bratislavě.⁷⁴

Oblasti dramaterapeutického působení léčebného pedagoga (dramaterapeuta) jsou: děti, mládež a dospělí různým stupněm postižení, dlouhodobě nemocní, děti

⁷¹ Tamtéž, s. 105

⁷² Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 106

⁷³ Tamtéž, s. 106

⁷⁴ Tamtéž, s. 106

týrané a zneužívané, po překonání traumatu, drogově závislí, staří lidé, děti a mládež s poruchami chování, psychiatrickí pacienti (v rámci týmového přístupu), psychosociálně narušení a ohrožení jedinci.⁷⁵

Programy dramaterapie tedy využívají poradenská a protidrogová centra, léčebně výchovné zařízení, zdravotnická zařízení, domovy důchodců, dětské domovy, ústavy pro postižené děti a mládež, diagnostická centra, humanitární organizace a kluby. V Banské Bystrici vzniklo Divadlo z pasáže, které organizuje mezinárodní festival Arteterapie určený především komunitním divadlům (mentálně a jinak zdravotně postiženým hercům, bezdomovcům apod.) a další paradivadelní aktivity.⁷⁶

3.2.3 Česká republika

Počátky dramaterapie u nás jsou spojeny s příchodem newyorského dramaterapeuta Michaela D. Reimana, který koncem 90. let 20. století zahájil dramaterapeutickou praxi v denním sanatoriu fokus v Praze-Bohnicích s klienty s psychotickou zkušeností. Slovenská dramaterapie má však mnohem větší tradici. Je to také proto, že měla možnost díky personálním vazbám vycházet z maďarských zkušeností.⁷⁷

V naší zemi za poslední roky došlo k výraznému posunu dramaterapie jakožto oboru. Při české psychoterapeutické společnosti ČLS JEP, která se zabývá především zdravotní oblastí, vznikla sekce muzikoterapie a dramaterapie a z její iniciativy pak ČAMAD – Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie. Tato asociace je sdružením všech se zájmem o rozvoj a využívání muzikoterapeutických a dramaterapeutických prostředků a přístupů v psychologické, terapeutické, sociální i osobní sféře. Jejím cílem je zachovat a prezentovat svébytnost muzikoterapie a dramaterapie coby specifických oborů. Současně však chce poukazovat na společné zdroje, cesty i principy a prostředky všude tam, kde jsou tyto obory a jejich reprezentanti rozdělováni jen účelově

⁷⁵ Tamtéž, s. 106

⁷⁶ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 107

⁷⁷ Tamtéž, s. 107

anebo formálně. Základním přístupem Asociace je nahlížet na člověka v kontextu přístupů dramaterapie nebo muzikoterapie coby na celistvou lidskou bytost.⁷⁸

V roce 2005 v průběhu I.dramaterapeutické konference, která se konala na Pedagogické fakultě v Olomouci vznikla Česká asociace dramaterapeutů (ČAD). ČAD i ČAMAD spolu spolupracují a do budoucna mají i společný cíl – legislativní uznání profese dramaterapeut v České republice.⁷⁹

Vychází také dramaterapeutické sborníky z příspěvků jednotlivých dramaterapeutických konferencí organizovaných v jarních měsících na Pedagogické fakultě v Olomouci. Ve vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci byla započata publikační řada *Rukověti dramaterapie a teatroterapie*, do které přispívají dramaterapeuté z České republiky i zahraničí. Odborné články týkající se dramaterapie můžeme najít také v časopisech *Arteterapie*, *Tvořivá dramatika* popř. v časopise *Speciální pedagogika*.⁸⁰

Edukaci a výcvik v dramaterapii nabízí v České republice hned několik fakult a institucí:

- Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci (Katedra speciální pedagogiky)
- Ateliér výchovné dramatiky Neslyšících Divadelní fakulty JAMU – poskytuje vzdělávání v této oblasti sluchově postiženým
- Denní sanatorium Fokus Praha – otevřelo první komunitní výcviky dramaterapie
- Pražská vysoká škola psychosomatických studií
- Akademie sociálního umění Tabor (Praha)
- DAMU v Praze
- Krátkodobější kurzy dramaterapie nabízí dalších několik profesních či občanských sdružení: Ateliér ExtrArt Fokus Praha, Podané ruce Brno, NotaBene Plus Praha, AHA Public Relations Agency.⁸¹

⁷⁸ Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie [online]

⁷⁹ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 107

⁸⁰ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 107

⁸¹ Tamtéž, s. 108

V naší zemi využívá dramaterapeutických technik mnoho institucí státního i občanského sektoru. Tyto aktivity jsou jednou ze součástí přístupu k osobám se zdravotním postižením, zdravotním či psychosociálním ohrožením. Ze státních organizací bych chtěla jmenovat například střediska výchovné péče (např. Domek Zlín), Psychiatrické a pedopsychiatrické léčebny (např. Opařany), dětské kliniky, ústavy sociální péče (např. ÚSP denní pobyt Přerov), již dříve zmíněná Bohnická divadelní společnost. Z neziskového sektoru jsou to většinou sdružení pečující o postižené či ohrožené jedince: Sananim, Modrý klíč Praha, P-centra, SPI-Spolu Olomouc, divadlo bezdomovců Ježek a čížek v Praze aj..⁸²

4. Využití technik dramaterapie v praxi

V poslední kapitole mé práce se chci zabývat využitím různých technik dramaterapie v praxi (tj. např. v rodinné terapii, v terapii dětí, v terapii postižených a jinak znevýhodněných lidí). Chtěla bych také ještě podotknout, že v každém terapeutickém procesu jsou důležitým hybným momentem emoce, kterými je ovlivňováno lidské chování. Můžeme tedy říci, že emoce jsou hybným momentem a proto očekáváme nějaký finálový efekt terapeutického procesu, nějakou „očistu“ aktérů – katarzi, které bude prožívána jako nějaké uvolnění, které je navozené dramatickou akcí.

4.1. Speciální dramatická výchova

Již v první kapitole jsem se zmínila o teatroterapii (zařazování postižených lidí do divadla).

Speciální dramatická výchova je určena klientům, kteří vyžadují specifický přístup. Tento přístup se při práci s těmito klienty odráží v metodách, v prostředcích i v přístupu ke klientům. Zohledňujeme osobitost člověka s postižením a snažíme se rozvíjet všechny složky jeho osobnosti. Ve speciální

⁸² Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 108, 109

dramatické výchově pracujeme se skupinou (maximálně 10 – 12 osob).⁸³

„Speciální dramatická výchova vychází ze základních cílů dramatické výchovy zaměřených na dosahování pozitivních změn v osobnostním vývinu, rozvoj komunikačních schopností, verbální i neverbální povahy, na kompenzaci poruch v sociální adaptaci, o vyvážení drobných odchylek v řeči, uspokojení potřeb, orientaci v různých životních situacích“.⁸⁴

Také říká, že významné je preventivní zaměření dramatické výchovy, které zaměřujeme na životní situaci, postižení, narušení a aktuální potřeby klienta.⁸⁵

Ve speciální dramatické výchově se z dramatických aktivit nejčastěji využívají neverbální techniky, improvizace, dramatické hry, dramatizace, rolová hra, hra s maskou, psychodrama, sociodrama, sociodramatické hry.⁸⁶

Při výběru dramatických prostředků, obsahu, metod dramatických činností u osob se speciálními potřebami musíme přihlížet na druh problému, poruchy, postižení.⁸⁷

Katarína Majzlanová mluví o třech fázích ve speciální dramatické výchově. V první fázi se doporučuje zařadit hry a cvičení na uvolnění, soustředění (tj. hry s pohybem, smyslové hry, rytmické hry, dramatické hry). Následuje druhá fáze, která tvoří dramatizační metody a techniky zaměřené na získání určitých dramatických zručností, na rozvoj kognitivních, emocionálních, kreativních a estetických funkcí. A poslední třetí okruh je zaměřený na získávání sociálních zkušeností v oblasti sociální interakce a komunikace, na upevňování názorů a postojů, na cvičení empatie. V těchto posledních dvou okruzích využíváme dramatizaci, rolové hry, hry s předměty, s maňásky, skupinovou improvizaci, práci s příběhem, sociální dramatické hry, etudy, pantomimu, taneční drama a divadlo.⁸⁸

⁸³ Srov. MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FULADY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004, s. 7

⁸⁴ Srov. MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FULADY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004, s. 38

⁸⁵ Tamtéž, s. 38

⁸⁶ Tamtéž, s. 38

⁸⁷ Tamtéž, s. 38

⁸⁸ Tamtéž, s. 95

Pokud pracujeme s postiženými a narušenými lidmi musíme si uvědomit jaké vlastnosti u nich chceme rozvíjet, na co se chceme nejvíce zaměřit, co budeme zohledňovat vzhledem k problému či handicapu klienta.⁸⁹

Oldřich Müller mluví o tom, že těžiště terapeutické práce speciálního pedagoga je v korekci chování, prožívání a postojů emociálně, sociálně i jinak narušených jedinců, k čemuž využívá ztvárňování příběhů v rolích.⁹⁰

4.2 Využití dramaterapie v práci s rodinou

Nejprve bych se chtěla zmínit o tom, co to je rodinná terapie. Rodinná terapie se rozvíjela od 50.-60. let minulého století, kde se používala krátká, strategická terapie a strukturální terapie, tento způsob práce používají rodinní terapeuti dodnes. Má základy v psychoterapeutických školách, ale v 70. a 80. letech se nechala inspirovat poznatky z jiných oborů (např. filosofie, biologie, fyzika).⁹¹

Rodinná terapie je vlastně zkrácený název pro rodinnou psychoterapii. Jak je již zřejmé z názvu, je zaměřená na rodinu. Tato terapie může přispět k léčbě dospělých i dětských pacientů. Není to jednotný směr, může se lišit podle použitých přístupů, technik, ale i podle osobnosti terapeuta.⁹²

Cílem rodinné terapie je seznámit se mechanismy opakujících se problémů, pomoci rodině najít cestu z těchto problémů a aktivovat vlastní ozdravné síly rodiny. Práce při terapeutickém setkání je nejčastěji zaměřena na rozvoj nových možností komunikace v rodině, na řešení vztahových i osobních problémů.⁹³

Rozlišujeme také rodinné poradenství a rodinnou terapii. Rodinné poradenství řeší akutní stavy, týká se více aktuální situace, výsledkem bývá rada, nějaké opatření, zatímco rodinná terapie se zabývá potížemi dlouhodobějšího rázu nebo chronifikovanou nemocí, týká se zvláštností rodiny, osobností jednotlivých

⁸⁹ Srov. MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FULADY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004, s. 96

⁹⁰ Srov. MÜLLER, O. *Dramika (nejen) pro speciální pedagogii* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995, s. 31

⁹¹ Rodinná terapie [online]

⁹² Rodinná terapie [online]

⁹³ Rodinná terapie [online]

členů.⁹⁴

Terapeutické sezení s rodinou je založeno nejvíce na komunikaci a rozhovoru. Na počátku terapie si terapeut klade především otázku, co bude náplní těchto sezení, jak rodina asi funguje, co se v ní odehrává apod. V další fázi terapie směřuje pozornost na hledání možností změny. Při prvním setkání se terapeut seznamuje s problémy klientů, musí získat důvěru klientů, dostatek informací o rodině... Při setkáních terapeut pracuje s využitím různých psychotherapeutických technik (arteterapie, dramaterapie...)⁹⁵

Jak můžeme využívat dramaturgii při práci s rodinou? Stanislav Kratochvíl se odkazuje na V. Satirovou, která v terapii využívá hlavně pohledu do očí, doteků a dalších neverbálních prostředků, zejména nastavování do soch a sousoší. Můžeme využívat také hru v roli, při které klienti vcházejí do světa fikce. Klienti si mohou vyměňovat role a vcítit se do pozice druhého, využívá se také přebírání rolí, kdy klient rozehraje roli a další pokračuje ve výstupu apod.⁹⁶

Skupina autorů Langmeier, Balcar a Špitz se ve své publikaci *Dětská psychoterapie* zmiňují o technice „Ostrov rodiny“. Terapeut v této technice představuje léčené rodině její místo pobytu ve světě jako ostrov ležící v oceánu. Terapeuti přicházejí na tento ostrov a společně s rodinou zkoumají hladinu okolního „oceánu“ a postupně se dotávají i do hlubin (do historie). Tímto pozorováním a prožíváním toho, co rodina na symbolickém ostrově prožívá, jak členové komentují své rozehrané dění dospívají členové rodiny i terapeuti k poznání v čem je problém a co je třeba udělat.⁹⁷

4.3 Využití dramaterapie v práci s dětmi

Již v předcházejících kapitolách se můžeme dočíst něco o dramaterapii při práci s dětmi.

Každý věk dítěte má jiný obvyklý postup nápravy. U kojenců a batolat se

⁹⁴ Rodinná terapie [online]

⁹⁵ Rodinná terapie [online]

⁹⁶ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 264, 265

⁹⁷ Srov. LANGMEIER, J.;BALCAR, F.; ŠPITZ, F. *Dětská psychoterapie*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 224, 225

jedná zejména o výcvik matek v citlivější a podnětnější rodičovské péči, U dětí předškolního věku se zaměřujeme také většinou na výcvik rodičů v rozvíjení žádoucího dětského chování a na hrovou terapii, u dětí navštěvujících základní školu jde o terapii soustředěnou na osobu, o rodinou terapii, o individuální nebo skupinovou terapii a u dospívajících se jedná o skupinovou terapii různého druhu, o rodinou terapii, individuální terapii.⁹⁸

Vedení terapie u dětí je obdobné jako u dospělých. Langmeier, Balcar a Špitz ve své publikaci uvádějí postupnost průběhu terapie:

1. Navázání dobrého terapeutického vztahu tím, že terapeut dítěti ukáže své porozumění a svou účast v jeho nesnázích.
2. Zásahy poskytující dítěti bezprostřední ulehčení v těžkostech, které prožívá, a dokazující mu tak příležitost své nesnáze ve spojení s terapeutem překonat.
3. Vlastní psychoterapeutickou práci, která podle povahy problému může obsahovat citové odreagování, dosažení vhledu do souvislostí obtíží, korektivní citovou zkušenost ve vývoji terapeutického vztahu a terapeutické činnosti, ovlivnění motivů, osvojení nových způsobů chování, obnovu zdravého průběhu fyziologických funkcí a jiné léčebné změny v předivu vnitřních pochodů, funkcí a jejich vývoje dítěte.
4. Integraci dosažených terapeutických změn u dítěte do jeho běžného života opětovným zatěžováním „ozdravených“ funkcí a struktur osobnosti a organismu postupným zvyšováním nároků na jejich uplatnění v běžných situacích. Zisky dítěte z terapie se upevňují zážitky duševní nebo tělesné úlevy, úspěšnými výkony, účelným chováním, zvládnutím situací a událostí, kde dříve selhávalo apod. – tedy osvědčením a potvrzením prospěšnosti v terapii docílených změn v mimoterapeutickém životě dítěte.
5. Odpoutání dítěte od terapeuta a jeho pomoci, jeho osamostatnění k dalšímu životu již jen v běžných podmínkách jeho prostředí, i když terapeut zpravidla „zůstává po ruce“ pro případ potřeby.⁹⁹

⁹⁸ Srov. LANGMEIER, J.;BALCAR, F.; ŠPITZ, F. *Dětská psychoterapie*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 46

⁹⁹Srov. LANGMEIER, J.;BALCAR, F.; ŠPITZ, F. *Dětská psychoterapie*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 48, 49

Při práci s dětským klientem využíváme různé formy stimulace, hry, úkolových činností, rozhovoru, zvláštních cvičení. Důležité jsou prožitky dítěte, které jsou cíleně navozovány. Terapeut podněcuje nedostatečně nebo nesprávně se vyvíjející psychické, psychofyzické a psychosociální funkce a soustavně je aktivuje.¹⁰⁰

Využívá se stimulace tělesným kontaktem (zvláště v prvních letech života), stimulace zvukem, stimulace zrakovými kontakty, stimulace v oblasti pohybu, terapeutický účinek má řeč, kdy rozvíjíme řečové porozumění a řečové vyjadřování, stimulace citových funkcí, rozumových funkcí, volních funkcí, psychofyzických funkcí.¹⁰¹

Dominující činností u dětí předškolního věku je hra. Je to nejoblíbenější prostředek kontaktu dítěte se svým nitrem i s okolím. „Terapeutické využití hry spočívá v poskytnutí možností k sebevyjádření, odreagování a zmírnění citového napětí dítěte hrovým ztvárněním a řešením vlastních subjektivně naléhavých problémů“.¹⁰²

Hrová terapie se nejvíce používá v individuální psychoterapii, využívá se však i při práci s menšími skupinkami a nově se osvědčila při práci s rodinou. Hlavním cílem hrové terapie je vnitřní psychodynamická změna osobnosti a příprava na praktické zvládnání vnějších problémů.¹⁰³

U dětí mezi 8 – 14 lety se nejvíce uplatňuje terapeutická činnost s určitým vnějším cílem, sloužící k dosažení předem stanoveného výsledky. Jako při práci s jinými klienty se využívá individuální nebo skupinový rozhovor, který dává možnost vzájemného sdílení.¹⁰⁴

Nyní se dostáváme k tvůrčím prostředkům terapie s dětmi a k vlastnímu využití dramaterapie. Využíváme výtvarnou činnost, ve které děti vyjadřují vlastní vidění světa. Pracovat můžeme i s plastickými materiály (hlína, písek...). Dalším prostředkem je pohybový projev. Jedná se vlastně o jakousi dětskou

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 55

¹⁰¹ Tamtéž, s. 56, 57

¹⁰² Tamtéž, s. 57, 58

¹⁰³ Tamtéž, s. 58

¹⁰⁴ Srov. LANGMEIER, J.; BALCAR, F.; ŠPITZ, F. *Dětská psychoterapie*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 59

psychogymnastiku. Děti pohybem vyjadřují vlastní city, fantazie... Často také aktivně pracujeme s hudbou a rytmem, kdy využíváme různé předměty vyjadřující zvuk a rytmus nebo speciální pomůcky (např. Orffovo instrumentarium). Dramatizace bývá působivým a oblíbeným prostředkem při práci s dětmi. Jedná se o využití různě složitých forem dramatického projevu i vnímání, kdy si děti hrají na něco nebo nacvičí „divadelní vystoupení“. V terapii má dramatizace velký význam pro sebepoznání, rozvoj empatie, citovou korekci, sdílení, rozvoj komunikace, apod. Pracujeme také s texty. Na tuto práci můžeme navázat také jinou modalitou tvůrčího projevu – kresbou, dramaticky apod.¹⁰⁵

4.4 Další formy využití dramaterapie

V této poslední části mé práce se chci zmínit v jakých jiných oblastech se dá dramaterapie využít.

Poetoterapie je poměrně nová terapeutická metoda. Pavel Svoboda ji definuje takto: „...je to terapeutická metoda, která využívá prvky poezie za účelem navození žádoucího prožívání, chování a jednání klientů. Poetoterapie však není zacílena pouze léčivě, ale také preventivně a rehabilitačně. Může, ale také nemusí přímo navazovat na intervencemedicínské a nemusí se týkat osob skutečně nemocných.“¹⁰⁶ Hlavním cílem této terapeutické metody je pozitivní změna prožívání, jednání a chování jedince a jejím prostředkem je báseň nebo jakýkoliv poetický text. V poetoterapii se využívají mimo jiné i dramaterapeutické techniky. Pojítkem těchto dvou metod je slovo, kdy v poeterapii je základem a v dramaterapii je pomůckou dalších plánovaných záměrů. Součástí některých dramatických cvičení je vytváření textů nebo práce s nimi.¹⁰⁷

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. I zde můžeme dramatiku uplatnit, při práci s výtvarným materiálem.¹⁰⁸

Dramatiku můžeme využít například i v muzikoterapii, kde se jedná o cílené

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 62, 63, 64

¹⁰⁶ Srov. SVOBODA, P. *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 15

¹⁰⁷ Srov. SVOBODA, P. *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 40

¹⁰⁸ *Česká arteterapeutická asociace* [online]

využívání zvuku a hudby k terapeutickým účelům.¹⁰⁹

Z dalších oblastí, kde můžeme uplatnit prvky dramaterapie bych ráda jmenovala například satiterapii, která vychází ze sympatií k meditaci a je založena na vedení klienta ke všímavému uvědomělému vnitřnímu prožívání. Tento terapeutický přístup vytvořil český psycholog M. Frýba. Mimo meditaci, jógu apod., zde terapeut zařazuje také akční techniky, které umožňují zvnějšnění vnitřních zážitků pohybem, hraním rolí apod.¹¹⁰

V dnešní době se začala dramaterapie více rozvíjet, zkoumat, zařazovat do „léčení“ klientů a věřím, že její přínos bude stále větší.

¹⁰⁹ *Muzikoterapie* [online]

¹¹⁰ Srov. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 104, 105

ZÁVĚR

V závěru mé bakalářské práce bych chtěla zrekapitulovat výsledky a poznatky, ke kterým jsem za pomoci odborné literatury dospěla.

Několikrát jsem se již zmiňovala o tom, že dramaterapie jako terapeutická metoda je dosud mladá a stále se vyvíjí a zdokonaluje. V mé práci jsem zmapovala její vývoj ve světě i u nás, k čemuž jsem použila převážně publikaci Milana Valenty – Dramaterapie. Dozvídáme se zde, že ve světě má tato metoda mnohem větší tradici než v České republice. Například bych připomněla rok 1668, kdy Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen popisuje ve svém díle *Simplicissimus* léčbu bludu pacienta pomocí divadelní intervence, nebo J. L. Moreno v roce 1908 – 1911 začíná ve Vídni experimentovat s kreativním dramatem u dětí a prostitutek. Již v tomto období se vědělo o léčbě dramatem, která je dnes velice oblíbená a vyhledávána. Můžeme říci, že dramaterapie jako taková vznikla v 60. letech 20. století vydělením z psychodramatu. I u nás vzniklo několik dramaterapeutických asociací a v roce 2005 se na Pedagogické fakultě v Olomouci uskutečnila I. dramaterapeutická konference.

Dramaterapie má velice blízko k teatroterapii, o které se píše v první kapitole práce. Tato metoda se objevila koncem 70. let a začátkem 80. let a jedná se o divadlo hrané postiženými herci, což se stalo novým fenoménem v kulturním životě Evropy. Začalo se objevovat mnoho souborů a spolků, které pracují s těmito klienty. U nás je to např. Bohnická divadelní společnost herce a režiséra Martina Učíka a mnoho dalších.

Nejvíce se dramaterapie jako metoda využívá v práci s mentálně postiženými klienty, ale je využívána také při terapii klientů s psychiatrickou diagnózou, s dětmi s vývojovými poruchami učení a chování, dalšími klienty tvoří jedinci ohrožení nebo trpící sociálním vyloučením, senioři apod.

Část práce tvoří také charakteristika dramaterapie, jejích cílů, které jsou díky široké klientele variabilní a specifické, jejích prostředků, kde jsme se dozvěděli o improvizaci jako základním prostředku dramaterapie, o náplni dramaterapeutické lekce apod.

Díky dramaterapii získávají klienti schopnost uvolnit se, učí se zvládat kontrolu svých emocí, zvyšují si sociální interakci, rozšiřují si repertoár rolí pro život, rozvíjí si představivost a koncentraci, posilují sebedůvěru, sebeúctu... K dosažení těchto cílů se využívají různé prostředky a nejčastěji je to již zmíněná improvizace (plánovaná, neplánovaná a nepřipravená).

Své místo v dramaterapii mají i nejrůznější mimická a řečová cvičení, dramatická hra, verbální hra, hra v roli, práce s textem, pohyb apod.

Jak jsem se také přesvědčila, je dramaterapie velice oblíbená nejen jako samostatná metoda, ale její prvky se zařazují do spousty jiných terapeutických činností a metod.

V závěru bych chtěla vyslovit přesvědčení, že dramaterapie je velice přínosná pro terapeutickou práci a měla by se stále více zkoumat, zařazovat do činností... Stává se stále více atraktivní a pro klienty je to terapeutická metoda, která navozuje uvolnění a odbourává stres. Je to metoda velice zajímavá a ráda bych jí využívala v mé budoucí práci.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 4. aktualit. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-657-8.

LANGMEIER, J.; BALCAR, K.; ŠPITZ, J. *Dětská psychoterapie*. 2. přeprac. a rozšíř. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-381-1.

MAJZLANOVÁ, K.; ŠKOVIERA, A.; FUDALY, P. *Špeciálna dramatická výchova v sociálnej a špeciálnej pedagogike*. Bratislava: Humanitas, 2004. ISBN 80-968053-9-8.

MÜLLER, O. *Dramika (nejen) pro speciální pedagogy*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-572-1.

SVOBODA, P. *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzity Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1682-3.

VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Agentura STROM, 1997. ISBN 80-901954-1-5.

VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1819-4.

VALENTA, M. a kol. *Dramika pro speciální pedagogy*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. ISBN 80-7067-799-6.

Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.camad.cz>>.

Rodinná terapie [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.rodinnaterapie.kvalitne.cz/psychoterapie/>>.

Česká arteterapeutická asociace [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.arteterapie.cz>>.

Muzikoterapie [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.muzikoterapie.cz>>.

ABSTRAKT

KOKRMENTOVÁ, L. *Využití dramatické výchovy v terapii*. České Budějovice 2009. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce M. Lhotová.

Klíčová slova: dramaterapie, dramatická výchova, terapie, psychoterapie, výchovná dramatika

Celá práce se zabývá vývojem, charakteristikou a využitím dramaterapie. Obsahuje popis paradivadelních systémů, jejich odlišnost a práci s dramatickými prostředky. Ukazuje rozdílné tváře dramatu. Podává definice dramaterapie, které pomáhají vymezit význam, cíle a místo v systému. Práce se zabývá také historickými kořeny dramaterapie, které jsou spojeny už s antickým světem, a současným využíváním této psychoterapeutické techniky u nás i ve světě. Poslední kapitola obsahuje popis využití technik dramaterapie v praxi. Zmínky o práci s rodinou, s dětskými pacienty, s klienty, kteří vyžadují specifický přístup... V České republice není dramaterapie zatím tak rozšířená jako jinde ve světě, i když v posledních letech došlo k jejímu výraznému posunu jakožto oboru.

Abstrakt

Use of Drama education in Therapy

Key words: dramatherpy, drama education, therapy, psychotherapy, educative drama

The whole thesis deals with the development, characterization and use of dramatherapy.

It contains the description of paratheater systems, their differences and the work with dramatic resources. It shows various faces of drama. It brings definitions of dramatherapy, which help us determine the sense, aims and position in the system. The work also considers historic roots of dramatherapy originating in ancient world, the present use of this psychotherapeutic technique both in our country and abroad.

The last chapter describes the use of drama techniques in practice, it mentions their application in the work with family, children patients or clients who require a specific approach... Dramatherapy in the Czech Republic is not as much spread as abroad, however, in the last couple of years it has experienced remarkable progress.