

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciální pedagogiky

## **Teatroterapeut a tvůrčí proces**

Diplomová práce

### **Obor**

Speciální pedagogika – dramaterapie

Navazující studium

Olomouc 2010

**Autor:** Bc. Marek Mikláš

**Vedoucí práce:** Mgr. Martin Dominik Polínek Ph.D.

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Martinu Dominiku Polínkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce a Michalu Miklášovi za sazbu této práce systémem InDesign CS4.

Dále děkuji všem respondentům za ochotu se podílet na výzkumu.

A děkuji Marcele Mikuláštkové za podporu a motivaci při psaní této diplomové práce.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji.

Zlín 13. 4. 2010

.....

**Klíčová slova**

teatroterapie, tvůrčí proces, divadlo, speciální pedagogika

**Anotace**

Práce se snaží teoreticky i prakticky vymezit fenomén tvůrčího procesu a jeho přínos pro teatroterapeutickou praxi. Opírá se o poznatky získané z výzkumné metody rozhovoru, realizované s odborníky z oblasti terapeutické a divadelní.

**Keywords**

theatre-therapy, creative process, theatre, special education

**Abstract**

The thesis attempts to specify phenomenon creative process theoretically and practically and his contribution for teatro-therapeutic practise. It relies for findings, which were got from method of interview, which was used with specialists from the sphere of therapeutic and theatre.

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>1</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>2</b>
<b>1. Tvůrčí proces</b>	<b>3</b>
1.1 Tvořivost	4
1.1.1 Vnitřní faktory tvořivosti	5
1.1.2 Vnější faktory tvořivosti	7
<b>2. Divadlo a tvůrčí proces</b>	<b>10</b>
2.1 Herecká příprava	10
2.1.1 Improvizace	13
2.1.2 Commedia dell'arte	14
2.2 Faktory ovlivňující TP v oblasti divadelní	14
2.3 Kontakt divák - herec	16
<b>3. Tvůrčí proces a život</b>	<b>17</b>
<b>4. Tvůrčí proces a terapie</b>	<b>18</b>
<b>5. Osobnost teatroterapeuta a tvůrčí proces</b>	<b>20</b>
5.1 Profesní předpoklady teatroterapeuta	21
5.2 Role teatroterapeuta	22
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>24</b>
<b>6. Specifikace výzkumu</b>	<b>25</b>
6.1 Výzkumný problém, otázky a cíle	25
6.2 Výzkumný soubor	25
6.3 Výzkumné metody	26
6.3.1 Rozhovor	27
6.4 Definování základních pojmů užitých při výzkumu	27
<b>7. Realizace výzkumu získaných dat</b>	<b>28</b>
7.1 Kvalitativní analýza polostrukturovaných rozhovorů	28
7.2 Výsledky analýzy získaných dat	28
<b>8. Diskuze</b>	<b>35</b>
8.1 Shrnutí	36
<b>Závěr</b>	<b>37</b>
<b>PŘÍLOHA 1</b>	<b>38</b>
Rozhovor 1	38
<b>PŘÍLOHA 2</b>	<b>40</b>
Rozhovor 2	40
<b>LITERATURA</b>	<b>42</b>

# ÚVOD

Tvůrčí proces je fenomén, který zasahuje do většiny složek nejen lidského života. S tvůrčím procesem se můžeme setkat v podobě vlastního prožívání, sociálních interakcí, tvůrčího procesu přírody či vesmíru dále v podobě uměleckých děl a počinů nebo v podobě pracovních činností a mnoha dalších. Tato práce se zaměřuje na tvůrčí proces v oblasti terapeutické, divadelní, životní a to ve smyslu osobnostního rozvoje, zrání a smysluplnosti života člověka a teatroterapeutické, která využívá a spojuje jednotlivé prvky předchozích oblastí.

Mezi hlavní cíle práce a zároveň motivace autora ke zpracování tohoto tématu patří teoretické ukotvení problematiky a její kvalitativní prozkoumání. Autor se snaží zachytit jednotlivé zákonitosti, které vyzoroval ve své praxi, ověřit je a opřít o zkušenosti a myšlenky odborníků, kteří se s tvůrčím procesem setkávají téměř denně.

Práce je určena nejen všem teatroterapeutům a dalším odborníkům, ale i všem lidem, kteří ve své praxi i v životě využívají tvůrčí činnosti, které jim umožňují využívat přístupy, které jsou nepředvídatelné, živelné a plné energie.

# TEORETICKÁ ČÁST

Cílem teoretické části je vymezení základních aspektů, které přímo souvisí s tvůrčím procesem. Východiska zde uvedené představují teoretický podklad k výzkumu popsaného v části praktické.

Tato část obsahuje vymezení tvořivosti jako lidské schopnosti, ukotvení tvůrčího procesu v oblasti divadelní, života člověka, terapeutické a následné prolnutí všech oblastí v teatroterapii, jako expresivní terapii, která, dle autorů, tvůrčí proces využívá k dosažení jednotlivých cílů teatroterapeutického působení.

Informace zde uvedené se opírají o odbornou literaturu, zkušenosti autorů a o poznatky získané z rozhovorů, uvedených v praktické části.

# 1. TVŮRČÍ PROCES

Cílem kapitoly je vymezení základních pojmů spojených s tvůrčím procesem (dále jen TP) a základní ukotvení problematiky.

Nejdříve definujeme základní pojmy spojené s tématem této práce, mezi něž patří:

**Proces** je „postupná řada po sobě následujících, k sobě se vztahujících a vzájemně souvisejících událostí či změn.“ (Hartl, 2000, s.453)

**Tvořivost** (kreativita) „je schopnost, pro níž jsou typické takové duševní procesy, které vedou k nápadům, řešením, koncepcím, uměleckým formám, teoriím či výrobkům, jež jsou jedinečné a neotřelé.“ (Hartl, 2000, s. 631)

**Tvůrčí proces** můžeme dle definic vymezit jako posloupnou řadu činností vedoucí k jedinečným tvůrčím počínům.

TP můžeme vymezit komponenty, které daný TP určují a vytváří. Hlavsa (In Petrová, 1999, s. 30) uvádí následující:

- **Předmět**, na který činnost působí. Tímto předmětem mohou být nejen skutečné předměty, ale i různé systémy, látky, energie, informace, události, jiné osoby – tedy jakýkoliv objekt našeho působení.
- **Prostředky**, kterými tvůrce působí na předmět své činnosti. Kromě pracovních nástrojů to mohou být i myšlenkové operace, postupy.
- **Tvůrce**, jeho znalosti, schopnosti, vůle, zájmy, postoje, potřeby, zkušenosti, charakterové vlastnosti, temperament.
- **Podmínky**, za kterých tvorba probíhá. Tyto podmínky jsou jednak vnitřní (psychický a tělesný stav tvůrce), jednak vnější (objektivní možnosti a překážky, vztahy s okolím, s jinými lidmi).
- **Proces**, jehož prostřednictvím se tvůrčí činnost uskutečňuje (jeho složky, etapy, zaměřenost).
- **Cíl**, který je vyjádřený představou, čeho chceme dosáhnout. Konkrétně například stanovený parametr, vlastnost výrobku nebo konstrukce.
- **Produkt** v podobě výtvoru, výsledku, objevu, vynálezu.
- **Hodnota činnosti i produktu**, která přináší společnosti smysl, význam, užitek.

Pro potřeby této práce, bude autor používat pojmy obsažené v tomto členění.



Každý proces má určité fáze, určitou posloupnost. Pro potřeby této práce můžeme použít 6 etap poznávání a tvůrčího procesu, které uvádí Königová (2007):

1) **Orientace** je etapou konfliktu mezi několika aspekty, který tvůrce začne vnímat. Jedná se o uvědomění potřeby něco změnit, nějak reagovat, něco vytvořit.

2) **Preparace** je různě dlouhá a má různý charakter. V této fázi se tvůrce připravuje, sbírá a analyzuje informace o předmětu, prostředcích a podmínkách, stanovuje si cíle.

3) **Inkubace** je nevědomou i vědomou přípravou vnitřních zdrojů tvůrce. Jedná se o aktivizaci fyzických i duševních sil tvůrce. Do této fáze můžeme zahrnout i psychofyzické uvolnění – eutonii (viz kap. 2.1). Dále sem spadá hledání řešení, různých možností a jejich analýza.

4) **Iluminace**, která je fází nejkratší. Jedná se o „nalezení cesty“ k TP. Je to myšlenka, nápad či řešení, které je třeba k „vyvrcholení“ TP. Jedná se o jakési osvícení, které je nutné zachytit, aby ho mohl tvůrce využít.

5) **Realizace** je provedením zvoleného řešení. Tvůrce přechází realizaci, činu, tvorbě, aj. Tato etapa je vrcholem TP, jelikož dochází k přeměně předmětu v produkt. Společně s procesem je ovlivněn nejen tvůrce, ale často i podmínky a prostředky. Proces směřuje k cílům daného TP.

6) **Evaluace**, je celkovým či aktuálním zhodnocením daného TP skrze produkt, míry dosažení zvolených cílů, aj. V případě negativní evaluace, záleží na typu TP, zda je možný případný návrat k předchozím etapám a nalezení jiného způsobu dosažení produktu nebo to možné není z důvodu specifčnosti daného TP (umělecký počin, hlavně pak živého představení před diváky, aj.). V této etapě dochází hlavně k zisku jak psychickému, estetickému, materiálnímu, sociálnímu, osobnostnímu aj.

## 1.1 TVOŘIVOST

V této podkapitole autor vymezuje pojem tvořivost jako základ TP a dále se pokusí vymezit základní faktory ovlivňující tuto schopnost člověka (tvůrce).

*„Tvořivost dělá z obyčejných lidí lidi neobyčejné.“*

*Reynold Bean*

Nejprve uvedeme několik definic pojmu tvořivost.

„Tvořivost je schopnost vytváření nových kulturních, technických, duchovních i materiálních hodnot ve všech oborech lidské činnosti. Tvořivost je aktivita, která přináší dosud neznámé a současně společensky hodnotné výtvoř.“ (Königová, 2007, s. 12)

„Tvořivost je duševní schopnost vycházející z poznávacích i motivačních procesů, v nichž hraje důležitou roli též inspirace, fantazie, intuice. Projevuje se nalézáním takových řešení, která jsou nejen správná, ale současně nová, nezvyklá, nečekaná. Proces tvořivosti má několik etap, mimo jiné přípravu, dozrávání nápadu, „osvícení“, kontrolu, opracování. Tvořivost podporuje: vysoká inteligence, otevřenost novým zkušenostem, iniciativa ve vytváření řádu, pružnost v usuzování, potřeba seberealizace. Tvořivost tlumí: direktivní řízení, stereotypy, tendence ke konformitě.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 235)

„Tvořivost je schopnost originální a hodnotné intelektuální produkce v kterékoli oblasti lidské činnosti (umění, věda, technika, podnikání, řízení, řemesla aj.)“ (Nakonečný, 2005, s. 304)

„Tvořivost je oslavou vlastní velikosti, vědomím, že vše je možné. Tvořivost je oslavou života – mou vlastní oslavou života. Je smělym prohlášením: Jsem zde! Miluji život! Mám se rád! Mohu se stát čímkoli! Mohu cokoli uskutečnit.“ (Zinker, 2004, s. 1)

Z výše uvedeného můžeme vymezit následující:

**Tvořivost je schopností člověka, která umožňuje vznik nových jevů, jak psychických, fyzických, tak i sociálních. Tvořivost je podmíněna vnitřními a vnějšími faktory.**

### 1.1.1 VNITŘNÍ FAKTORY TVOŘIVOSTI

Mezi vnitřní faktory tvořivosti spadá osobnost tvůrce, respektive jeho vlastnosti, charakter, temperament, aktuální emocionální naladění, aj. Nyní se hlouběji zaměříme na některé z nich.

#### **Vlastnosti tvůrce**

Mezi pozitivní činitele, jenž podporují tvořivost můžeme zařadit:

- **Citlivé vnímání**, kdy tvůrce vnímá jak celek, tak i detail. Tvůrce by měl umět vnímat i potřeby svého těla a vhodně na ně reagovat tak, aby se mu podařilo fyzické uvolnění, což podporuje i uvolnění psychické, díky čemuž může rozvinout nejen svou tvořivost, ale i fantazii a TP samotný (více v kapitole 2.1).

- **Silná a trvalá motivace** je potřebná k realizaci nápadů. Samotné, i když originální nápady, nemohou bez realizace získat výslednou formu. Tvůrce může mnoho věcí vytvořit, i bez záměru a motivace a není si tak mnohdy své tvorby ani vědom a tím pádem ho proces této tvorby ani v plné míře neobohacuje.
- **Méně schematické hodnocení** obsahující pochybovačnost pro rozbíjení zaběhnutých hodnotících soudů a tím podporu tvořivosti samotné. Tvůrce se však bez zaběhnuté struktury může v TP ztratit a dostat se do chaotického myšlení, které naopak tvořivosti škodí.
- **Odvaha**, která je třeba jak pro započítí změny, tak i pro přijetí rizika nejistého výsledku. Tvůrce může od TP odvádět vnitřní nejistota podporována možnými vnějšími okolnostmi (názory lidí, kultura, tradice, aj.), s tímto tlakem je třeba se vypořádat a osvobodit se tak od strachu z tvorby.
- **Aktivita** nejen fyzická, ale hlavně aktivita psychická, na které je tvořivé myšlení závislé. Je známo mnoho případů, kdy prvotní impuls pro TP přišel ve snu formou konkrétní či jen symbolickou. Pro samotnou realizaci TP až k tvůrčímu počínání je však zmíněná aktivita nezbytná.
- **Samostatnost** tvůrce umožňuje vymanit se ze závislosti na světě a díky tomu umožňuje kritické myšlení, které je podpořeno citlivým vnímáním vnějších podnětů. Z toho vyplývá přirozenější tvoření.
- **Fantazie** je „psychický proces, ve kterém se vytvářejí relativně nové představy“ (Čáp, 1997, s. 43). „Hlavním znakem je novost kombinací, které člověk dosud neprožil, když jejím znakem je dříve vnímaná objektivní realita“ (Hartl, 2000, s. 160). Mezi její základní komponenty patří zkušenost tvůrce, vjemy a jejich reprodukce. Fantazie pracuje s představami, uvádí je do nových souvislostí a situací, mění, spojuje a kombinuje je. Právě v této schopnosti má fantazie největší přínos pro TP. Může totiž v TP vystupovat jako hnací síla, pokud ovšem nesklouzne k pouhému snění, odmítajícím skutečnost, v takovémto případě vystupuje do popředí potřeba hranic (viz kap. 2.2).
- **Představivost** „vyvolává to, co je, co známe. Při vší práci nám pomáhá představivost se svými „magickými kdyby“ a „danými okolnostmi“. Nejenže dopoví, co autor, režisér a ostatní neřekli, ale oživí veškerou tvůrčí práci. Představivost je vedoucí silou tvůrčího procesu“ (Lukavský, 1978, s. 27). Dle Hartla (2000, s. 464) bychom mohli představivost definovat také takto: „je předpokladem tvořivé činnosti, zvláště v situacích

problémových.“ Představivost tak můžeme společně s fantazií (i když se částečně překrývají) označit jako jednu ze základních komponent TP. (Petrová, 1999), (Königová, 2007), (Hartl, 2000)

### **Aktuální emocionální naladění tvůrce**

Tento aspekt poznamenává všechny činnosti, interakce a chování tvůrce. Autor se však úžeji zaměřuje na vztah emocionálního naladění tvůrce s TP.

Pro plný rozvoj TP je třeba naladění spíše pozitivní bez výraznějších vnitřních konfliktů. V případě plánované tvorby (divadelní představení, psaní knihy, tvorba v zaměstnání, aj.) je vhodné předešlé zaměření na sebe sama v oblasti fyzické i psychické (viz kap. 2.1). Takto se může člověku podařit naladit svůj aktuální stav na TP. Při delších TP (zkoušení divadelní inscenace, psaní knihy, celoživotní TP, aj.) se člověk vnitřním konfliktům a nepohodě vyhnout nemůže. V těchto případech jsou možné buď záměrné návraty k sobě samému, což je náročné (spíše nemožné) nebo „tvořivé“ zpracovávání aktuálních konfliktů a využití z nich získaných zkušeností pro obohacování daného TP, jelikož životní zkušenosti tvůrce jsou jedním z faktorů podporujících TP.

K odpovídajícímu tvůrčímu naladění tvůrce napomáhá samota, nikoliv izolace, dostatek času, dostatečná fyzická pohoda (nikoliv velká únava, nedostatek spánku a pohybu) a respektování individuálního biorytmu (noční sovy x ranní ptáci). (Königová, 2007)

Mezi vnitřní zdroje energie pro TP můžeme zahrnout dle Freuda (In Chasseguetová-Smirgelová, 2001, s. 113) i perverze: „Perverze nejsou v emocionálním slova smyslu ani bestiální, ani degenerované. Vybíjejí se ze zárodků, které jsou bez výjimky obsahem nediferencovaných sexuálních dispozic dítěte. Pokud jsou potlačeny nebo odkloněny k vyšším, asexuálním cílům – což se děje prostřednictvím sublimace – stane se z nich zdroj energie pro velké množství našich kulturních počinů.“ Dalšími zdroji a faktorů, které působí na tvůrce, respektive na TP je celá řada, pro potřeby této práce však stačí uvedený výčet.

### **1.1.2 VNĚJŠÍ FAKTORY TVOŘIVOSTI**

Mezi vnější faktory můžeme zahrnout sociální prostředí, čas a místo.

#### **Sociální prostředí**

Mezi hlavní faktory sociálního prostředí můžeme zahrnout vztahy a interakce tvůrce s rodinou, přáteli, spolupracovníky i širokou veřejností, dále pak konflikty a jejich řešení s danými lidmi a v neposlední řadě stabilitu nejblíže zázemí tvůrce (rodina, domov, přátelé, aj.). Důležité je rovněž i sociální zázemí

v zaměstnání, obzvláště pak tam, kde je nutná spolupráce a souhra (divadlo, škola, výchovné zařízení, aj.). Všechny tyto faktory se výrazně podílejí na vnitřních procesech tvůrce (sebevědomí, sebeúcta, pocit bezpečí, jistoty a pohody, celkový vnitřní klid, aj.).

## **Čas**

Do této sféry můžeme zahrnout jak čas krátkodobý (dny, měsíce, roky), tak i čas dlouhodobý (desetiletí, staletí). Svůj vliv má aktuální časové období, které je vždy charakteristické (období krize, globální oteplování, války a mezistátní konflikty, aj.). Stejně tak je důležitý i aktuální denní čas (ráno, poledne, odpoledne, večer). Každému tvůrci vyhovuje nejen pro tvorbu jiné období a je třeba, aby se naučil rozeznávat, které období je pro jeho TP optimální (alespoň v období krátkodobém) a využil ho tak k podpoře svého TP.

Faktor času můžeme pojmut rovněž z hlediska životního vývoje tvůrce. Langmeier (2006) uvádí, že lidé ve všech odvětvích lidské činnosti dosahují vrcholu mezi 25. a 40. rokem. Existuje však nespočet případů, kdy tvůrce dosáhl výrazných tvůrčích počinů až v období pozdního stáří (např. Michelangelo, Goethe, Komenský, Sofokles). Člověk tak zůstává tvořivým po celý život a záleží spíše na jednotlivých vlastnostech a schopnostech tvůrce (viz kap. 1.1.1).

## **Místo**

Pro TP je podstatný jak prostor, ve kterém TP probíhá (město, dům, pokoj, roh pokoje, příroda, aj.), tak i dané území (světadíl, stát, region, aj.) s jeho kulturními zvyklostmi, politickým režimem, náboženstvím, aj.

Nyní se budeme věnovat prostoru, ve kterém TP probíhá. Mezi aspekty, které výrazně zasahují, patří velikost, vlhkost, světlo, vůně, teplo, vybavení či komponenty, ticho či hluk, celková atmosféra a citové pouto tvůrce k danému prostoru. Většina těchto aspektů je jednoduše ovlivnitelná a přizpůsobitelná aktuálním potřebám. Je známo, že každému tvůrci a procesu vyhovují jiné podmínky a je třeba citlivě a přirozeně podporovat daný TP.

Way (1996, s. 77) uvádí: „Člověk potřebuje do jisté míry zvládnout pohybové možnosti těla, než přijde na to, že je tělo závislé na prostoru. V tomto prostoru víc než pravděpodobně narazí na jiná těla, která také hledají prostor.“ Way v tomto tvrzení zdůrazňuje integritu několika faktorů na podkladě práce s prostorem. V prvé řadě je to vnímání vlastního těla (blíže v kap. 2.1), na to navazuje závislost těla na prostoru a následný kontakt s dalšími lidmi (tvůrci), kteří opět budují prostor. Prostor se tak stává mechanismem, který spojuje všechny ostatní faktory a tvoří tak kompaktní tvůrčí celek.

„Moje tělo je socha a já si představuji, jak se při pohybu otiskuje do prostoru. Jeho hmota se pohybuje vzduchem, zaplňuje části prostoru a pohybuje se dál. Moje tělo je dýchající socha, nasává okolní svět a pak ho vydechuje – neustále narušuje a nově tvoří prostor.“ (Zinker, 2004, s. 198)

## 2. DIVADLO A TVŮRČÍ PROCES

Divadelní proces úzce souvisí s procesem terapeutickým (teatroterapeutickým, který je na principu divadla založen) a i s procesem životním, kdy divadlo zachycuje jak člověka jako osobnost, tak člověka ve společenském kontaktu, tak i proces vývoje, zrání a růstu člověka. Divadlo je postaveno hned na několika tvůrčích procesech a to hereckém, diváckém či TP daného společenského prostředí a mnoha dalších. Tím má divadlo v oblasti TP výsadní postavení. Autor se v této kapitole zaměřuje zejména na hereckou přípravu, faktory, které divadelní TP ovlivňují a kontakt divák – herec.

*„Co to je tak zvaný Systém Stanislavského?“*

*Podotýkám předem, že žádný Můj systém,*

*Tvůj systém neexistuje.*

*Je jen jeden systém:*

*Přirozený tvůrčí proces.“*

*K. S. Stanislavskij*

„Umění. Víra v můj dech a pohyb. Víra v mé paže a boky, v energii deroucí se ven stále znovu a znovu. Víra v oči, které ocení jednoduché čáry a směs barev. Umění. Přirozený proces uchování nevinnosti dětství.“ (Zinker, 2004, s. 200)

### 2.1 HERECKÁ PŘÍPRAVA

„Herec, který hraje roli či ztělesňuje postavu, je středem divadelní události: je živým spojením mezi autorovým textem, režisérovy pokyny ke hře a divákovým zrakem a sluchem.“ (Pavis, 2003, s. 170)

Pokud je herec při hře veden svým podvědomím, když si herce role podmaní, prožívá ji pak živelně, nemyslí na to, jak cítí a co dělá. Avšak podvědomí hercovi vůli nepodléhá (Lukavský, 1978). Aby herec podpořil tento proces, je třeba zapojit podvědomí do tvůrčí práce vědomými cestami (srov. Aktivita kap. 1.1.1).

Jedním z úkolů herce je, aby dokonale ovládal své tělo. Také Stanislavskij (in Lukavský, 1978, s. 69) zdůrazňoval, že: „tvůrčí práci je třeba začínat vždycky svalovým uvolněním“. Lukavský (1978, s. 69) dále dodává: „Na scéně se musíte cítit líp než ve skutečnosti, protože veřejná samota přináší herci zvlášť příjemný pocit uspokojení.“ Díky tomuto uvolnění se herec může lépe soustředit na své tělo, aktuální fyzické potřeby a na stávající energii. Jeho divadelní práce se tak může stát přesnější.



Pokud se herci podaří uvolnit své svalové napětí a tím se naladit na své tělo, je vhodné přesunout pozornost na uvolnění psychické. Stanislavskij (Lukavský, 1978, s. 70) doporučuje tento postup: „Najít příčinu přepětí, odstranit ji a zdůvodnit nový psychický stav vhodnými danými okolnostmi.“ Herec se díky tomuto může oprostít od aktuálních životních problémů (případně si ponechat vhodné emoční naladění) a plně se tak soustředit na danou postavu či roli.

Ke Stanislavskému pojmu „svalové uvolnění“ se v dnešní době váže termín „psychofyzické uvolnění – eutonie“ (Kröschlová, 2003, s. 16), který se definuje takto: „Psychofyzické uvolnění není pasivitou, není ani relaxací; je totiž organickým soustředěním a přiměřeným dávkováním síly, která plus minus osciluje kolem rovnovážného středu, v němž však nikdy nesmí setrvat, má-li herecův projev být živý a životný“ (Kröschlová, 2003, s. 20). Celkové uvolnění herce je tedy rovnovážným stavem, kdy herec zaměří svou pozornost na své tělo a své prožívání, díky čemuž se snáze dostává do specifického stavu, který v této práci nazýváme „Tvůrčí proces“ a je tak lépe schopen přesouvat energii a pozornost dle aktuálních potřeb dané herecké práce, postavy.

„Správná rozcvička by měla upravit rovnováhu mezi přílišnou a malou distancí – osoba s velkou distancí by měla mít možnost dostat se více do tempa a jedinec s malou distancí by zase dostal příležitost odreagovat svoji impulzivnost a zklidnit se“ (Valenta, 2001, s. 99). Fáze uvolnění a dosažení fyzické i psychické rovnováhy se nevztahuje pouze na divadelní prostředí, ale i na dramaterapii, teatroterapii a ostatní expresivní terapie (více kap. 5).

K tomu, aby mohl herec svobodně tvořit je třeba i soustředění pozornosti na vlastní jednání, což je umožněno přesunutím pozornosti od diváků, díky čemuž je TP herce čistší a upřímnější. Stanislavskij označoval tento stav pojmem „veřejná samota“ (Lukavský, 1978, s. 148). Pokud se podaří tento stav vyvolat, zapojí se na TP nejen tělo herce, ale i všechny jeho smysly včetně jeho mysli. Zde nalézáme přímé spojení s oblastí terapií, kdy se např. při autogenním tréninku používá právě princip uvědomění si těla, smyslů a následné integrity v mysli člověka.

Důležitost vědomí sama sebe uvádí i Way (1996, s. 116): „Součástí pokroku je narůstající rozvoj vědomí sebe sama na intelektuální, emocionální a duchovní rovině vnímání. Vědomí sama sebe formuje základy života v harmonii se sebou samým, s vědomím vlastních zdrojů a schopnosti jich použít v různých situacích života, bez závisti k druhým, kteří jsou třeba nadáni určitými dary, které nám jsou odepřeny, a s vnímavostí jak k vnitřním, tak k vnějším silám života. Tyto základy jsou pevné, jestliže je růst pomalý a organický a ne rychlý a vynucený.“ V jeho koncepci je vědomí sebe sama zasazeno do širších souvislostí celoživotního působení člověka.



Fenoménem integrity mysli a těla člověka se zabýval i Grotowski v jeho koncepci „chudého divadla“.

„Podstatou této metody je, že neučí herce konkrétním dovednostem, ani mu neumožňuje vytvořit si takzvaný „arsenál hereckých prostředků“. Není to cesta dedukce, sumarizace schopností. Všechno se soustředí na vnitřní proces herce, který charakterizuje krajnost, úplné obnažení, odhalení vlastní intimity – ne ego-centricky, na základě opojení z vlastních pocitů (emocí), právě naopak – jakoby v aktu sebeodevzdání. Je to technika „transu“ a integrace všech duševních i fyzických schopností herce, díky které se povznáší z intimně-instinktivní sféry k „osvětlení“.“ (Grotowski, 1999, s. 8)

Grotowski uvádí, že díky tomuto „sebeodevzdání“ a fyzické i duševní koncentraci je schopen herec na jevišti opravdové a upřímné tvorby. Je ve stavu „pasivní připravenosti na uskutečnění aktivní partitury“ (Grotowski, 1999, s. 9). Pokud je tento akt úplný a dosáhne jistý vrchol, pak psychicky integruje a uspokojuje. Tato exprese se však neobejde bez jistého konfliktu mezi vnitřním procesem herce a formální disciplíny herectví. Pokud by tento konflikt nenastal, hrozí, že se ze samotného vnitřního procesu herce nestane vysvobození, ale hraničil by s biologickým chaosem. Z tohoto důvodu se každá akce vyvolaná vnitřním procesem musí podrobit divadelní formě. (Grotowski, 1999)

„Herec je člověk, který pracuje svým tělem a dělá to veřejně. Jestli mu však stačí pracovat se svým tělem stejným způsobem, jako to dělá každý průměrný člověk v každodenním životě, jestli se pro něho nestane poslušným nástrojem, schopným splnit jistý duchovní akt, jestli ho využívá jen pro peníze a aby se zavděčil publiku, herecké umění se stává něčím blízkým prostituci.“ (Grotowski, 1999, s. 19)

Nejen díky metodám Stanislavského a Grotowského se může stát, že herec na jevišti začne „existovat“:

„Existuji znamená, že jste se postavil do středu smyšlených okolností, že se cítíte být ve světě představovaných věcí, představovaného života a že začínáte jednat sám za sebe a ze sebe.“ (Lukavský, 1978, s. 28)

Takto můžeme charakterizovat TP v oblasti divadelní.

S výše popsanými fenomény se setkáváme i v oblasti teatroterapie, která mimo jiné využívá i hraní rolí pro rozšíření repertoáru osobních rolí jedince (více v kap. 5). „Korektivní emoční zkušenosti zažívané při hraní rolí pomáhají zvládat úzkosti a obavy z reálných situací pacientova života.“ (Hanušová In Vymětal, 2007, s. 271)

### 2.1.1 IMPROVIZACE

V této podkapitole popíšeme schopnost improvizace, která se samotná dá označit jako tvůrčí proces. Improvizace zde není chápáno pouze ve smyslu herecké schopnosti, ale v širším pojetí jako lidská schopnost, která člověku umožňuje přizpůsobovat se a reagovat na nové podněty a jako schopnost seberealizace a sebe-rozvoje.

„Improvizace je hraní bez scénáře. Improvizace využívá všech psychických funkcí a odvíjí se od plného uplatnění vlastních zdrojů jedince, bez potřeby složitě interpretovat autorovy záměry. Jedním z přínosů improvizace je skutečnost, že námět i druh a počet postav mohou být „šity na míru“ potřeb jakékoli skupiny a že mohou postihovat jakoukoli oblast lidských zkušeností.“ (Way, 1996, s. 133)

Way (1996, s. 151) vymezuje základní program pravidelných činností, které rozvíjí schopnost improvizace a tím i TP a lze je takto seřadit:

- A) Pravidelné cvičení koncentrace prostřednictvím užívání smyslů.
- B) Pravidelné cvičení v užívání smyslů k podněcování obrazotvornosti.
- C) Pravidelné užívání obrazotvornosti, podněcující užívání těla a řeči (pohyb a řeč).
- D) Pravidelné užívání pohybu k dalšímu podněcování uvědomělosti a zvládnání tělesného Já v jeho prostoru.
- E) Pravidelné užívání řeči při sdělování vlastních myšlenek a pocitů ostatním lidem (ne publiku) a schopnosti naslouchat myšlenkám a pocitům druhých (rovněž ne publikum).
- F) Pravidelné cvičení uvědomování si druhých lidí a podněcování a rozvíjení citlivosti jeho prostřednictvím.
- G) Pravidelné cvičení v uplatňování této citlivosti při ovládnání svých citů (sebekázeň a sociální uvědomění).
- H) Pravidelné cvičení v uplatňování svého emocionálního Já (v harmonickém vztahu k ostatním složkám osobnosti), vedoucí k dalším poznatkům o sobě a o ostatních lidech (rozvíjet horizonty a rozšiřovat zkušenost).

Valenta (2001, s. 21) označuje improvizaci za základní prostředek dramaterapie, ze které vychází teatroterapie (kap. 5): „Je to proto, že improvizace lépe než strukturovaná hra odráží vnitřní stav klienta, 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 a v neposlední řadě – improvizace má blíže ke skutečnému životu než jakýkoliv předem daný tvar.“ Díky tomuto má improvizace z hlediska TP výsadní postavení.

Díky improvizaci a TP obecně může tvůrce hledat nové cesty k dosažení daného cíle, ať už se jedná o řešení konfliktu, tvůrčího počínu či vnitřního rozvoje. S těmito aspekty počítá i Johnson (In Valenta, 2001), který je autorem dramaterapeutického směru „Vývojové proměny“. Ty spočívají právě na naprosté improvizaci, jak klientů, tak i terapeuta samotného, avšak v bezpečném prostředí terapeutické skupiny a tím je možné využití veškerého potenciálu improvizace k rozvoji osobností klientů a k terapii samotné.

### **2.1.2 COMMEDIA DELL'ARTE**

Tato specifická forma divadla má nejbliže k TP, jelikož je jejím hlavním principem improvizace (kap. 2.1.1).

Herci mají dānu základnĭ dĕjovou linku a pevnou typologii rolĭ, akce samotnā vřak je vřdy postavena na improvizaci hercŭ a vznikajĭ tak stāle novĕ situace, dĭky ěemuř mā commedia dell'arte vřsadnĭ postavenĭ. „Komediantskĕ umĕnĭ improvizace a vodopād hereckĕch, hudebnĭch a choreografickĕch nāpadŭ tvořily nejnāpadnĕjšĭ rysy italskĕ improvizovanĕ divadelnĭ hry“ (Gronemeyer, 2004, s. 64).

Prvky commedia dell'arte jsou hojnĕ vyuřĭvāny i v oblasti teatroterapie, kdy např. herci s mentālnĭm postiřenĭm nejsou odkāzāni na pevnĕ danĕ scĕnāř a mohou si tak svou postavu přizpŭsobit „na tĕlo“. Dĭky tomuto se mŭže naplno vyuřĭvat terapeutickĕho potenciālu teatroterapie, improvizace a commedie dell'arte, kterā: „ztĕlesňovala vitalitu, smyslnořt a spontānnost.“ (Gronemeyer, 2004, s. 64)

## **2.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ TP V OBLASTI DIVADELNĪ**

Āistĕy TP, kterĕy by nebyl nikĕm a niĕm ovlivňovanĕ neexistuje. TP je neustāle vystavovanĕ mnoha faktorŭm vnĕjšĭm i vnitřnĭm (viz kap. 1.1.1 a kap. 1.1.2) Mezi faktory spadajĭcĭ do oblasti divadelnĭ patřĭ např.: osobnořt herce, dalřĭ lidĕ pŭsobĭcĭch na TP (dalřĭ herci, reřisĕr, dramaturg, vřtvarnĭk, choreograf, osvĕtlovaĕ, zvukař, aj.), mĭřto a ĕas, divāk a mnoho dalřĭch. Pokusĭme se nynĭ vymezit ty nejzākladnĕjšĭ, v divadelnĭm pŕostředĭ specifickĕ, faktory ovlivňujĭcĭ TP z pozice divadelnĭho herce.

### **Osobnořt herce**

Mimo vlastnořti uvedenĕ v kapitole 1.1.1 mŭžeme do vřĕtu jeřtĕ zahrnout hereckĕ schopnořti, mezi nĕř patřĭ jeviřtnĭ pohyb, mluvu, pŕednes, zpĕv, hereckou

výchovu, dovednosti jako šerm, tanec, improvizaci, vnímání hereckých partnerů na jevišti, aj.

### **Další lidé působící na TP v divadle**

**Dramaturg**, jenž danou hru vybírá a upravuje. Už výběrem, úpravou a typem předlohy (komedie, tragédie, absurdní drama, commedia dell'arte, antické drama, muzikál, aj.) dané hry je pevně nastavena míra volnosti v TP režiséra a herců. Dalším činitelem je časová dotace na zpracování dané předlohy, kdy se jasně ohraničuje doba pro možné seznamování se s dějem a postavami, zkoušení různých alternativ, volné improvizace na danou problematiku, aj.

**Režisér** se stává strůjcem, koordinátorem a součástí dané inscenace. Režisér tvorbu ovlivňuje jak svou osobností, přístupem, vizí, tlakem na jeho osobu společnosti, tlakem na herce, možnostmi daného divadla, aj. Jeden z nejdůležitějších úkolů režiséra, který zásadně ovlivňuje TP, je vymezení a variabilita hranic pro herce.

Hranici můžeme definovat jako: „rozhraní mezi dvěma věcmi, jevy; krajní body“ (Filipec, 2001, s. 101), případně jako: „krajní mez, stanovená dolní nebo horní hranice“ (Linhart, 2002, s. 227).

Při vymezení hranic je třeba, aby režisér zohledňoval specifika herců (ukázněnost, zkušenosti, motivace, talent, aj.), typ předlohy (antická tragédie, absurdní drama, commedia dell'arte, aj.), časovou dotaci na přípravu inscenace, aj.

Blíže se nyní zaměříme na vymezení hranic s ohledem na hereckou složku inscenace.

Existují herci, pro které je divadlo pouze zdrojem financí a berou tak svoji tvorbu pouze jako pracovní činnost. U těchto herců se o TP většinou nejedná a je úkolem režiséra, pokud je to možné, u nich TP vyvolávat a podporovat. Jsou však i herci, kteří divadelní tvorbu berou nejen jako své zaměstnání, ale jako formu seberealizace, odpočinku či snad i jako smysl života. Tito herci bývají velmi tvůrčí a splňují vnitřní faktory důležité pro TP (viz kap. 1.1.1). Pokud jim režisér poskytne dostatek tvůrčího prostoru, jsou herci schopni vytvořit mnoho nových situací, inovací, nápadů, aj. a tím tak nejen zvýšit kvalitu inscenace, ale i osvojit si danou postavu a dramatický děj tak, že velmi silně podpoří TP, který může trvat po celou dobu zkoušení, přes premiéru, reprízy až po derniéru dané inscenace.

Pokud však režisér citlivě nezvolí hranice dané tvorby, mohou se herci natolik nechat unést vlastní tvorbou, že místo kvalitní a opravdové inscenace vzniká chaos, ve kterém se ztrácí nejen režisér a herci, ale i divák, který je svědkem sice živelné, ale nesourodé, překombinované a nedotažené „kulturní akce“.

Stejně jako režisér v divadelní oblasti, využívá hranic i terapeut v oblasti terapeutické. Pokud si je terapeut nejistý ve svých hranicích, stává se nejistý i klient. Čím hlouběji a pevněji terapeut ovládá své řemeslo, tím jsou si klienti jistější, protože cítí, že je s nimi člověk, který dokáže pohlídat, aby se, nejen ve svém TP, neztratili (více kap. 5).

**Herecký soubor** je rovněž velmi důležitým faktorem v divadelním TP. Zasaňuje do něho skupinová dynamika, zahrnující vzájemné vztahy jak profesní, tak i osobní, kohezi, tenzi i jednotlivé role v souboru, dále sem patří herecká vyváženost, míra soutěživosti a konkurence a v neposlední řadě profesionální přístup.

**Technické zázemí** divadla vytváří zvukař, osvětlovač, výtvarník, choreograf, dále uklízečka, biletářka, vrátný, šatnářka, management divadla, aj. Každý z těchto lidí vytváří pro herce a inscenaci samotnou důležitý základ, díky němuž vzniká ideální prostředí pro TP samotný.

### **Místo a čas**

Do této oblasti spadá materiální vybavení daného divadla, budova divadla a jeho lokace (stát, město či vesnice) a časové hledisko (viz kap. 1.1.2).

## **2.3 KONTAKT DIVÁK - HEREC**

V divadelní tvorbě je divák nejdůležitějším aspektem. Veškeré úsilí, které v přípravě a realizaci divadelní inscenace vykonají herci, režisér, dramaturg a technické zázemí daného divadla je věnováno právě divákovi. Pokud se divadelním hraním nepodaří vtáhnout diváka do kontaktu, nemůže nikdy v divadelním prostředí vzniknout pravý TP.

I v oblasti teatroterapie je divák velmi důležitý, jelikož nejen v jeho reakcích je vysoký terapeutický potenciál. „Herec, byť neprofesionální, vždy vycítí atmosféru v hledišti, jsou-li diváci zaujati, naladil-li je pozitivně. Potlesk „děkovačka“ je pro účinkující často tím nejsilnějším zážitkem.“ (Polínek In Müller, 2005, s. 140)

### 3. TVŮRČÍ PROCES A ŽIVOT

V této kapitole se blíže zaměříme na TP v životě lidí, ať už v každodenním životě či v celoživotním naplnění člověka nebo ve smyslu seberealizace a zkoumání sebe samého.

„Zkoumání sebe samého je celoživotní proces.“ (Yalom, 2003, s. 54)

„Žijte dneškem. Žijte tady a teď. Včerejšek je jen snem, zítřek je pouze vizí, ale dnešek, dobře prožitý dnešek, udělá z každého včerejška šťastný sen a z každého zítřku vizí naděje. Dívejte se proto dobře na tento den.“ (Königová, 2007, s. 28)

K TP v životě se váže většina aspektů z předchozích kapitol. TP proces v každodenním životě se projevuje například stále novým hledáním cesty ze zaměstnání, hledání způsobu jak potěšit své blízké, jak navázat kontakt s neznámým člověkem, aj. Pokud se člověk opravdu dostane do tvůrčího stavu, začne žít přítomností, bez hranic minulosti a obav z budoucnosti. Pro plný TP je nutná odvaha k postavení se stereotypům, odvaha ke změně. (Königová, 2007)

Důležitým aspektem životního TP je, aby si člověk dovolil být v každodenním životě překvapován, aby neustrnul ve stereotypu, aby neustále dokázal žasnout nad jeho životem i nad životem ostatních. (Zinker, 2004)

K TP v životě člověka se věnuje i Zinker (2004, s. 33), ve smyslu důležitosti samotného procesu nad produktem: „Tvořivý život vyžaduje dřinu. Výsledky, produkty takové práce mohou, ale nemusí, přinést odměnu. Pokud ji nepřinesou, člověk je přesto obohacován probíhajícím procesem. Proces sám je hlavním chodem na hostině tvoření.“ Tento celoživotní proces můžeme pojmut i ve smyslu seberealizace člověka, kdy se daný jedinec každodenní tvorbou, ať už uměleckou, psychickou či sociální, vnitřně naplňuje a vymezuje si tak svůj smysl života, který se v průběhu jeho bytí může obměňovat. V dětství jsou tyto cíle krátkodobé a stále se obměňující, po 15 roku dostávají konkrétnější a stabilnější podobu a formují se základní životní cíle daného jedince. Na časnou dospělost, kdy se cíle ujasňují, pak navazuje samotná realizace jednotlivých cílů v dospělosti střední a bilancování v dospělosti pozdní. Stáří je již obdobím značně individuálním, kdy se člověk vrací zpět, případně usiluje o dosažení vrcholných tvůrčích výkonů (srov. Čas, kap. 1.1.2). (Langmeier (2006)



## 4. TVŮRČÍ PROCES A TERAPIE

Proces terapie můžeme ve svém základě považovat i za proces tvůrčí, což potvrzuje i Yalom (2003, s. 187): „Psychoterapie je tvořivý a spontánní proces utvářený jedinečným stylem každého terapeuta a přizpůsobený každému pacientovi.“

Již od prvního kontaktu terapeuta a klienta se jedná o tvorbu, kdy je nutné vytvořit plnohodnotný terapeutický vztah k tomu, aby klient mohl tvořit a dotvářet svou osobnost a případně zpracovávat své vnitřní obtíže (srov. Režisér, kap. 2.2). TP následně pokračuje po celou dobu terapeutického působení, kdy se vyvíjí jak vztah terapeut-klient, tak i vnitřní psychický proces klienta a v neposlední řadě i vnitřní TP terapeuta. Těmito procesy se zabývá zejména Gestalt psychoterapie, které se autor v této kapitole bude věnovat nejvýrazněji.

„Gestalt terapie je přítakáním nevázanosti, radosti ze života, hře s možnostmi, které jsou pro nás nejlepší v našem životě.“ (Zinker, 2004, s. 15)

Zinker (2004, s. 81) vymezil základní cíle Gestalt terapie:

- Směřuje k většímu uvědomění sebe sama – svého těla, svých pocitů, svého okolí.
- Učí se přivlastnit si své prožitky a neprojíkovat je na druhé.
- Učí se uvědomovat si své potřeby a rozvíjet dovednosti, které vedou k jejich uspokojování, aniž by ubližoval druhým.
- Směřuje k většímu kontaktu se svými vjemy – učí se čichat, chutnat, dotýkat se, slyšet a vidět, učí se vychutnávat všechny aspekty sebe.
- Směřuje k prožitku vlastní síly a schopnosti podporovat sám sebe, místo aby se spoléhal na druhé, naříkal, obviňoval nebo vytvářel pocit viny za účelem mobilizace podpory z okolního prostředí.
- Stává se citlivým ke svému okolí, přesto bude zároveň obrněn pro situace, které jsou potenciálně destruktivní nebo škodlivé.
- Učí se přijímat odpovědnost za své činy a jejich následky.
- Cítí se příjemně, když si uvědomuje vlastní fantazijní život a projevuje ho navenek.

V terapeutickém procesu Gestalt terapie se dle jejich cílů klade důraz na vnímání vlastního těla, podobně jako ve smyslu psychofyzického uvolnění – eutonie (viz kap. 2.1). „Člověk potřebuje ke svému tvoření „šťávu“. Pokud v jeho pocitech a řeči chybí, je docela jistě skryta někde v jeho těle. Jestliže člověk svoji tělesnou energii obnoví, jeho duševní život získá zdroj výživy a jeho řeč barvu“ (Zinker,

2004, s. 23). Uvědomění sama sebe umožňuje člověku porozumět vlastním potřebám. Člověk se dostává do kontaktu se sebou samým. Je to počátek práce na sebezdokonalování. (Mackewm, 2004)

Návaznost cílů Gestalt terapie spočívá rovněž v jejím zaměření na princip „tady a teď“, kdy terapeut navádí na soustředění a vnímání aktuálních procesů (Kratochvíl, 2006). V TP je tento princip přítomnosti stěžejní (viz kap. 1.1.1).

Terapeutickým, respektive teatroterapeutickým cílům, cílovým skupinám a teatroterapeutickému potenciálu TP se budeme blíže věnovat v následující kapitole.



## 5. OSOBNOST TEATROTERAPEUTA A TVŮRČÍ PROCES

Teatroterapie je spojením předchozích východisek: divadelních (kap. 2), terapeutických (kap. 4) i životních (kap. 3). Autor se zde tak zaměřuje na propojení všech faktorů, které TP ovlivňují a vymezuje tak teatroterapii jako terapii, která potenciálu TP využívá nejvíce. Dále se autor bude zabývat osobností teatroterapeuta a jeho vztahem s TP.

### **Definice teatroterapie:**

Teatroterapie je multidisciplinární obor, který využívá proces přípravy divadelní inscenace (včetně herecké přípravy, práce s textem, technické, výtvarné a hudební stránky představení, aj.) a následného veřejného vystoupení pro dosažení terapeutických cílů s osobami se specifickými potřebami. (Polínek In Müller, 2005)

Teatroterapie má dle Polínka (In Müller, 2005) následující cíle:

- rozvoj komunikace, kreativity, spontánnosti, sociálních dovedností a dalších složek lidské osobnosti,
- zvýšení adaptability, sebevědomí a kontroly svých emocí,
- zlepšení sebekritiky, sebereflexe, sebekázně,
- rozšíření repertoáru rolí,
- příprava a realizace veřejného divadelního představení.

Pro dosažení těchto cílů se nejvíce využívá následujících aspektů:

- skupinová práce (skupinová dynamika, role ve skupině, ...),
- práce na divadelním představení (herecká, technická, případně režisérská složka) (viz kap. 2), včetně improvizace (kap. 2.1.1),
- terapeutický potenciál (celkový rozvoj osobnosti, sociální kontakt, sebe-realizace, aj.) (viz kap. 4 a 5).

Mezi nejčastější cílové skupiny teatroterapie patří lidé s mentálním postižením, lidé se smyslovým postižením, lidé s poruchami chování, lidé bez přístřeší, aj. (Polínek In Müller, 2005). Každá cílová skupina má svá specifika, se kterými je nutno počítat, tato problematika však nespadá do této práce (více Valenta, 2001, 2006, 2009; Müller, 2005; aj.).

## 5.1 PROFESNÍ PŘEDPOKLADY TEATROTERAPEUTA

Polínek (In Müller, 2005) rozděluje předpoklady dle cílů terapeutických a uměleckých:

### Umělecké (více kap. 2)

- **Výchovná dramatika (dramika)** – jedná se o působení teatroterapeuta na divadelní neprofesionály, kdy se zaměřuje na rozvoj jednotlivých uměleckých dovedností daných klientů.
- **Režie** – je jedním ze základních úkolů teatroterapeuta při přípravě divadelního představení.
- **Dramaturgie** – jedná se hlavně o adekvátní výběr divadelní látky, která je pro danou skupinu vhodná.
- **Dramatizace** – při zohlednění specifík dané skupiny je někdy vhodnější vytvořit vlastní divadelní látku.
- **Herecká průprava** – pokud má teatroterapeut dostatečně osvojeny jednotlivé herecké dovednosti, může je pak lépe a vhodně předávat hercům.
- **Scénografie** – daná skupina klientů se v rámci všestranného rozvoje podílí i na přípravě této složky inscenace.
- **Divadelní technika (osvětlovač, zvukař)** – snahou teatroterapie je i zapojení klientů do této složky inscenace jak vytvoření hudby a světla pro inscenaci, tak i obsluhu v průběhu představení.

### Terapeutické

- **Pedagogické** – do této oblasti spadá hlavně výchovný styl terapeuta, který by měl znát základní výchovné zásady.
- **Speciálněpedagogické** – závisí na typu zařízení, kde se teatroterapie používá a na specifických potřebách klientů. Teatroterapeut volí, takový přístup a styl práce, který zohledňuje tyto okolnosti pro optimální využití potenciálu teatroterapie.
- **Psychologické** – jedná se o znalost a využívání aktuálních poznatků z jednotlivých oborů psychologie (vývojová, sociální, osobnosti, aj.).
- **Psychoterapeutické (verbální i kreativní terapie)** – teatroterapie využívá poznatků i z jiných druhů expresivních terapií (dramaterapie, muzikoterapie, arteterapie, poetoterapie, aj.) a směrů psychoterapie (gestalt, kognitivně behaviorální, aj.) (více kap. 4).

- **Psychiatrické** – nejen v případě využívání teatroterapie v prostředí psychiatrických zařízení, je třeba znát kontraindikace pro jednotlivé typy psychických onemocnění.

### **Osobnostní (více kap. 1.1.1)**

- **Charakterové** - intuice, upřímnost, zásadovost, rozhodnost, vytrvalost, cílevědomost, samostatnost, smysl pro humor.
- **Temperamentní** - hravost, sebeovládání, trpělivost, optimismus.
- **Sociální** - empatie, laskavost, srdečnost, ohleduplnost, vlídnost, taktnost.
- **Schopnosti** - mimo výše zmíněných uměleckých a terapeutických předpokladů jsou vhodné ještě následující:
  - Improvizace, která se v oblasti teatroterapie hojně využívá a směřuje k silnému TP (viz kap. 2.1.1).
  - Tvořivost, která je jedním ze základních principů teatroterapie (viz kap. 1.1).
  - Motivace je třeba k práci s vhodným načasováním podnětů a dodáváním energie a podpory nejen v dlouhodobém procesu přípravy a realizace divadelního představení.
- **Vzdělání**
  - Vysokoškolské vzdělání (speciálněpedagogické, psychologické, divadelní, aj.).
  - Sebezkušenostní výcvik (specializační, psychoterapeutický, aj.) (Zincker, 2004), (Šiřková-Fabricsi, 2002).

## **5.2 ROLE TEATROTERAPEUTA**

V rámci problematiky této práce se nyní budeme podrobněji zabývat rolí teatroterapeuta jako hlavního koordinátora teatroterapeutického působení a tím i tvůrce, jenž potenciálu TP využívá ve vysoké míře.

Kratochvíl (2005) uvádí 5 základních rolí pro potřeby skupinové psychoterapie. Pro potřeby této práce nebudeme uvádět roli analytika a roli komentátora, které jsou, dle autora, pro teatroterapii neodpovídající.

### **Role aktivního vůdce**

„Vůdce určuje aktivity, usměrňuje dění, vysvětluje, objasňuje, řídí, učí ostatní. O této roli lze mluvit též jako o roli učitele, instruktora, režiséra, iniciátora

a ochránce. Vůdce přímo uplatňuje svou moc. Používá své moci k ovlivňování členů skupiny; aktivizuje je, chrání, podporuje, konfrontuje, kritizuje i nabádá a vede. To je role, kterou skupina od svého vedoucího očekává a ve které ho alespoň zpočátku chce mít. V takto vedené skupině se členové často k vedoucímu obrazejí pro směrnice, podporu a rady, chtějí znát jeho mínění, jsou na něm značně závislí.“ (Kratochvíl, 2005, s. 48)

### **Role moderátora a experta**

„Moderátor nepřebírá za dění ve skupině plnou zodpovědnost a nechává věcem volný průběh, příležitostně však zasahuje a usměrní dění tak, aby účinněji směřovalo k žádoucímu cíli. Sám se na něm příliš nepodílí ani nehovoří o svých pocitech, ale navrhne, co by se mělo dělat, poskytne podněty, nebo ve vhodnou chvíli zasáhne s pomocnou technikou.“ (Kratochvíl, 2005, s. 51)

### **Role autentické osoby**

„Vedoucí skupiny se projevuje jako jeden z členů skupiny, sám dělá to, co mají dělat jiní, a vyjadřuje své vlastní skutečné pocity. Tím se stává modelem k nápodobě a ukazuje členům, jak mohou mít ze skupiny užitek.“ (Kratochvíl, 2005, s. 52)

Nelze jednoznačně vymezit, která z definovaných rolí je optimální. Dle autorů by se teatroterapeut měl pohybovat mezi těmito rolemi a v odpovídajících situacích, role střídat a přizpůsobovat tak svůj přístup aktuálním potřebám skupiny (srov. Režisér, kap. 2.2).

Teatroterapeut rovněž zajišťuje podmínky pro vlastní existenci skupiny. Vytváří prostředí (srov. Vnější faktory tvořivosti, kap. 1.1.2) a po dohodě se členy skupiny definují cíle a tedy i hranice (srov. Režisér, kap. 2.2) (Rieger, 1998). Toto vymezení zajišťuje „důvěryhodné terapeutické prostředí“ (Hanušová In Vymětal, 2007, s. 260), čemuž napomáhají i skupinové rituály a samotná struktura teatroterapeutických setkání.

# PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části je uveden výzkum, který byl realizován autorem této práce. Výzkum byl realizován metodou polostrukturovaného rozhovoru a byl proveden s pěti terapeuty a s pěti odborníky, kteří působí jako herci či režiséři v profesionálních divadlech, za účelem ukotvení problematiky této práce na podkladě nejen teoretickém, ale i praktickém. Dále je zde uvedeno vyhodnocení a shrnutí výzkumu společně s teoretickým podkladem a se zkušenostmi autorů.

Realizovaný výzkum má charakter výzkumu kvalitativního.

## 6. SPECIFIKACE VÝZKUMU

V této kapitole autoři stanoví hlavní cíl výzkumu, vymezí použité výzkumné metody, určí jejich specifika, vydefinují základní pojmy užívané ve výzkumu aj.

Autory byl upřednostněn kvalitativní výzkum a to na základě těchto důvodů:

- Výzkumný soubor není příliš rozsáhlý.
- Vzhledem ke specifčnosti výzkumného souboru musel být použit prostý záměrný výběr (srov. Miovský, 2006).
- Výzkumník využívá „nízké strukturace, možnosti změny v průběhu výzkumu.“ (Miovský, 2006, s. 26)
- „Neomezujeme se na vybrané proměnné, pole zůstává velmi otevřené a výzkumník až v průběhu výzkumu zjišťuje, jaký význam proměnné mají a jak je ovlivňují (princip otevřenosti).“ (Miovský, 2006, s. 26)

Výzkum se opírá o metodu polostrukturovaného rozhovoru s deseti odborníky, kteří se s problematikou této práce ve své praxi setkávají.

### 6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, OTÁZKY A CÍLE

Na podkladě zkušeností autorů, konzultací s odborníky a charakteru realizovaného výzkumu byl definován hlavní problém této diplomové práce:

*Tvůrčí proces významně ovlivňuje a podporuje průběh expresivních terapií, obzvláště pak teatroterapie.*

Dále byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- A) Co je tvůrčí proces a co se v jeho průběhu odehrává?
- B) Jaká má tvůrčí proces specifika?
- C) Co ovlivňuje tvůrčí proces?

Autor na základě výzkumného problému a otázek vymezuje tyto cíle výzkumu:

- 1) Nalezení a kontaktování vhodných respondentů.
- 2) Realizace rozhovorů s respondenty.
- 3) Zpracování a analýza získaných dat.

### 6.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Z hlediska specifického charakteru výzkumu bylo třeba zvolit metodu prostého záměrného výběru, který: „Spočívá v tom, že bez uplatnění dalších specifických

metod či strategií vybíráme mezi potencionálními účastníky výzkumu (tj. účastníky splňujícími určité kritérium nebo soubor kritérií) toho, který je pro účast ve výzkumu vhodný a současně s ní také souhlasí.“ (Miovský, 2006, s. 136)

Výzkumník zvolil tato kritéria výběru výzkumného vzorku:

- Respondent aktivně působí jako terapeut nebo jako profesionál v divadelní sféře, případně se věnuje oběma odvětvím.
- Respondent ve své praxi pracuje minimálně 10 let.
- Respondent dosáhl vysokoškolského vzdělání.

Výzkumný soubor obsahuje deset respondentů, kteří TP a jeho principy využívají nejen ve své praxi, ale většina z nich i ve svém osobním životě. Autor oslovil pět respondentů, kteří působí v rámci expresivních terapií a terapií jako takových a pět respondentů, kteří jsou profesionály v divadelní sféře (např.: herci, režiséři, autoři). Působnost těchto dvou skupin se však navzájem prolíná a většina respondentů se věnuje i jiným tvůrčím činnostem např.: výtvarné umění, psaní literárních útvarů, psychologii, pedagogika aj.

Pro potřeby výzkumu byli respondenti označeni čísly 1–10 (viz kap. 7.2). Respondent 1–5 jsou profesionálové z oblasti divadelní, někteří držitelé cen Thálie či Český lev. Všichni respondenty 6–10 jsou terapeuti a zároveň působí i v oblasti divadelní a to amatérské i profesionální. Jeden z respondentů je národnosti holandské a jeden ukrajinské. Mezi respondenty jsou rovněž dva jmenovaní profesori.

### 6.3 VÝZKUMNÉ METODY

Autoři zvolili výzkumné metody na podkladě výzkumného problému, na celkovém charakteru zkoumané problematiky a na základě zkušeností autorů s danou problematikou.

- Metoda výběru výzkumného vzorku:
- Metoda záměrného výběru, „kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností“ (Miovský, 2006, str. 135).
- Metoda sběru dat uplatňované ve výzkumu:
  - rozhovor – polostrukturovaný (viz kap. 7.1).
- Zdroje používané pro výzkum:
  - údaje získané z rozhovorů od respondentů,
  - zkušenosti autorů.

- Metoda zpracování dat:
  - vytváření trsů (viz kap. 7.1).
- Při práci s literaturou byly použity tyto metody:
  - kompilačně-komparativní,
  - analytické,
  - historicko-komparativní.

### 6.3.1 ROZHOVOR

Autorem práce byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který vedl s respondenty z řad odborníků, kteří s jednotlivými aspekty TP nebo přímo s TP pracují. Otázky byly zaměřovány na popis TP, na jeho specifika a na faktory, které TP ovlivňují (viz kap. 7.1).

## 6.4 DEFINOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ UŽITÝCH PŘI VÝZKUMU

Autor se zde věnuje definování základních pojmů, které jsou v této práci použity, za účelem plného pochopení problematiky společně s výsledky výzkumu.

**Tvůrčí proces** je posloupná řada činností vedoucí k jedinečným tvůrčím počínům (viz kap. 1).

**Tvůrce** je jakákoliv osoba, která sama tvoří či se účastní skupinové tvorby a tím je součástí tvůrčího procesu (viz kap. 1.).

**Teatroterapie** je expresivní terapií využívající metod divadelní tvorby k terapeutickým účelům (viz kap. 5).

**Teatroterapeut** je jakákoliv osoba pečující o klienty a uplatňující metod teatroterapie (viz kap. 5).



## 7. REALIZACE VÝZKUMU ZÍSKANÝCH DAT

Výzkum probíhal v letech 2009-2010 a byl zaměřen na:

Popis TP a vymezení zákonitostí s TP spojených.

Do tohoto výzkumu spadají polostrukturované rozhovory realizované s deseti odborníky, v jejichž praxi potenciálu TP přímo využívají.

Byl pořízen audiozáznam rozhovorů, ten byl přepsán a následně vyhodnocen metodou vytváření trsů.

### 7.1 KVALITATIVNÍ ANALÝZA POLOSTRUKTUROVANÝCH ROZHovorŮ

Výzkumná metoda polostrukturovaného rozhovoru byla autorem zvolena na základě specifik výzkumného problému a na tématu práce jako takovém. Metoda umožnila zachytit myšlenky a zkušenosti odborníků, tak aby byl naplněn význam práce, který spočívá ve vymezení aspektů TP a TP samotného, na základě odpovědí respondentů, kteří je uvádí nezávisle na sobě.

Z hlediska charakteru dat získaných z rozhovorů byla autory zvolena pro analýzu získaných dat metoda vytvoření trsu pro seskupení názorů (srov. Miovský, 2006).

#### **Analýza rozhovorů**

Rozhovory nebyly pevně strukturovány. Každý z rozhovorů vždy začal otázkou: „Co je pro vás tvůrčí proces?“. Na základě odpovědi na tuto otázku rozhovor dále volně směřoval tématem práce. Autoři z tematických celků získaných z odpovědí vytvořili pět otázek - kategorií. Pod těmito otázkami jsou odpovědi respondentů.

### 7.2 VÝSLEDKY ANALÝZY ZÍSKANÝCH DAT

Autor zde uvádí jednotlivé otázky – kategorie a následné odpovědi respondentů, které byly získány v rámci realizovaného výzkumu (viz kap. 7.1). Pro celkovou představu charakteru rozhovorů uvádí autor přepis rozhovoru s jedním divadelním hercem a režisérem (viz příloha 1) a jeden s terapeutem (viz příloha 2).

#### **Co je pro vás tvůrčí proces?**

- 1) TP je zpracovávání protiúkolů. TP je objevování světů, situací, lidských povah, kterých ses ještě nedotknul. Odhalování nepoznaného v sobě.

- 2) Vesmír. To je TP. To je něco, co sebe sama poznává, zdokonaluje, učí se, destiluje, neustále vyvíjí nové formy.
- 3) Někdy jsou balety už dané, dostanu taneční vazbu a tu se naučím, hlavně svalový aparát. A pak jsou i jiní režiséři, kteří staví na člověka. Řekne představení, naznačí a podívá se, jak to vypadá u mě, případně se zeptá, zda může něco přidat, pak se to dá dohromady, zafixuje se to a jde se dál.
- 4) Pokud je režisér, který mě tlačí do nějaké škatulky, tak se tomu začínám bránit. Jsem radši, když si roli mohu udělat podle svého. Pokud se mi ta hra „rodí pod rukama“, tak je to pro mě TP.
- 5) Při zkoušení je TP například to, když se zkouší situace několikrát různými způsoby skrze postavy a každá situace je v rámci hry možná a ty si můžeš vybrat, která situace ti nejvíce sedí. Důležitá je svoboda realizátorů při výběru a tvorbě inscenace.
- 6) Tvůrčí proces začíná, když režisér přečte příběh nebo hru, kterou si myslí, že by mohl využít při práci s lidmi s postižením. Následně velmi důsledně zkoušíme, přemýšlíme a testujeme zda ten daný příběh může být příběhem našich herců. Herci poté mají možnost si vyzkoušet všechny možné role. A snažíme se najít herce, který je s rolí spojen a není hercem, který jen danou roli přehrává. Teprve pak montujeme představení do celku.
- 7) TP je naprostá prapodstata lidského bytí, čímž se právě odlišujeme od ostatních živých tvorů. Máme v sobě něco kreativního, což nám umožní být spojen s duchovním, se spiritualitou. TP je jakoby estetická katarze. Není překotná, ale něco se z ní rodí, je ozdravná, očišťující, naplňující.
- 8) Tvorba, kreativita, tvořivá síla to je pro mě jedna ze základních hybných energií člověka, organismů, čehokoliv. Tvorba je prapodstata všeho. Každá terapie vychází z tvorby. A jakýkoliv proces, který se terapie týká je procesem tvořivým.
- 9) Všechno, co jde z tebe. Co může bohatit nejen tebe, ale i ostatní. Je to něco, co je alespoň trochu nového, po stránce formální. Forma je nejdůležitější, obsah je od pradávna stejný, alespoň v divadle. Najít nový pohled i třeba na svůj život. TP v divadle je hledání. Neustálé experimentování, tvoření, hravost.
- 10) TP je průběh. Pro mě je otázkou, co to vyžaduje, aby se to jako průběh mohlo uskutečňovat. Myslím, že to vyžaduje zájem. Poté to chce nespě-

chat. Dále trpělivost, uvolnění, soustředění. Chce to zaměřit na ten vnitřní impuls. Postupně na tu zvědavost, pobavení, ustrnutí nad tím, kterou ten impuls vyvolává a být s tím v kontaktu.

Generalizace: TP je jednou ze stěžejních nejen lidských schopností. Je k němu třeba určitá míra svobody. TP vzniká na základě vnitřního či vnějšího impulsu, kdy je pak člověk schopen nacházet ve svém nitru něco nového a překvapujícího, případně daný impuls zachytit, zpracovat a následně může vyústit v určitý počin, který může mít podobu psychickou (např.: myšlenka, osobnostní posun, změna) či fyzickou (např.: umělecký počin, sociální reakce).

### **Co ovlivňuje tvůrčí proces?**

- 1) U TP je třeba skutečně mít rád věc, kterou dělám. Musím mít rád přenos mezi mnou a divákem, protože divadlo bez diváka a herce neexistuje. To něco mezi hercem a divákem je divadlo.
- 2) Při improvizaci se hráči nesmí navzájem posuzovat. Musí totiž hrát v poli a spolupracovat, aby si rozuměli, aby se vnímali a šli spolu.
- 3) Režisér svým přístupem, herec svým uměním a divák svými reakcemi.
- 4) Narušují ho věci, které mi z civilního života vstupují do zkoušení nebo hraní. Pokud mi něco připomene reálný svět. A samozřejmě přístup režiséra.
- 5) Režisér může TP podpořit a hlídat zároveň udáním hranic, mezi kterými herci mohou svobodně a bezpečně tvořit.
- 6) Jsou hodně důležité aktuální problémy herců. Pokud ráno cítíme takovou atmosféru, tak se jim snažíme dát prostor pro ventilaci.
- 7) Já jako terapeut se potřebuji vypnout, nesmím klientovi předkládat svůj TP. Snažím se zjistit, co má klient v sobě a pokud potřebuji, tak část zažehnu z toho svého. Jakoby přenos, kontakt, který vychází z obou a sejde se někde uprostřed. To může být velmi silný začátek. Zbavení vnitřních bloků, zvýšení uvědomění. Takže je důležité uvolnění, nastavení, zvyšování uvědomění a nabídka možností jak to vyjádřit.
- 8) Tvorba dostává člověka k sobě samému. Nejde jen o exhibici, pokud to člověk ví, tak je schopen opravdověji tvořit. Čím víc se člověk dostane sám do sebe, tak se dostává k prazdroji, kde je ta prapůvodní tvorba, která oživuje cokoli dalšího.

9) Nedokážu si například představit, jak tvůrčí člověk může zastávat funkci. Protože tvůrčí člověk musí být „bordelář“, pokud by byl moc velký systematick, tak mu tvorba tak nemůže jít. To nejde dohromady.

10) Narušit či zničit TP může spousta věcí. Nedočkavost, utilitarita, vše co znamená úbytek energie, rozptýlení.

Generalizace: TP ovlivňují vnitřní i vnější podmínky, mezi něž nejvýrazněji patří nutnost určitého pole, které může být vymezeno buď samotným tvůrcem, při skupinové tvorbě (např.: divadelní představení, skupinová psychoterapie) je vymezeno všemi zúčastněnými (např.: u divadelního představení herec a divák, zprostředkovaně režisér a další techničtí pracovníci), dále společností aj. Do tohoto pole výrazně zasahuje případný „koordinátor“ (např.: režisér, terapeut), který může udávat směr tvorby, vymezuje hranice, mezi kterými lze bezpečně tvořit aj.

### **Co podporuje tvůrčí proces?**

1) Hodně čerpám z emocionálních vzpomínek mého dosavadního života. Pomáhá mi být v klidu i v osobním životě. Pomáhá, když jsem připraven, tak ať mi neutíkají myšlenky jinam.

2) Improvizace je podobná ohni. Pokud tam naházíte malé klacíky, fórky, tak to vzplane, ale jen na chvíli. Pokud tam dáte moc velké poleno, něco moc velkého, těžkého, tak oheň zadusíte a je třeba ho znovu rozfoukat. Ideální je přikládat tak, aby hezky hořel, musíte přikládat adekvátně a starat se o srdce toho ohně.

3) Někdo čte knihy, aby podpořil TP, roli. Já nečtu o postavě, já se snažím udělat charakter podle srdce.

4) Pro mě je důležité být v divadle minimálně o půl hodiny dřív jak před představením, tak před zkouškou, zapomenu na to, že mám auto v opravně, že mám daně, ...

5) Každý TP potřebuje provokaci, vibraci, překvapení. Pro mě je dále důležité zastavení a být sám se sebou.

6) Stane se, že situace je špatná, tak se snažím začít od nuly. Výměna rolí, nový prvek, druhý plán, třetí plán to jsou věci, které mohou situaci oživit.

7) Rituály, hodně samota, někdy si zajít a pozorovat. Je důležité to moc nepřerušovat a pokud možno nemít další úkoly. Ty TP brzdí.

8) Vlastní autenticita, vědomé směřování k vlastnímu bytostnému já, cesta do sebe.

9) U mě sport. Plavání a běhání, tam mi to hodně naskakuje. A člověk nesmí být unavený. A hlad mi hodně pomáhá. Ten pocit nenasycenosti. To je i dokázáno, kdy žaludek je označován jako druhá mysl.

10) Tím, že má člověk dostatek sebekázně s hospodařením s energií a je schopen ji rozvíjet, udržovat jako určitý předpoklad. Jsou ještě jiné činnosti, které mají obdobu s TP a přitom to není zaměřené na výsledek jako je meditace, vnímání, pobytí s ostatními. Primární je vnímavost, estetičnost. To je to odkrývání zdrojů energie. Sebepoznání, seberealizace, to vše může mít ten dodávající účinek.

Generalizace: TP ve značné míře ovlivňuje soustředění na daný proces. Pokud je tvůrce schopen se dostat sám k sobě natolik, že je schopen odložit aktuální životní konflikty, povinnosti a myšlenky, tak jeho TP získává více energie a může být o to tvořivější a přínosnější. Dalším aspektem, který může TP ovlivnit či oživit je změna, kterou volí sám tvůrce, a která ho navádí na jinou cestu tvorby, za účelem zesílení TP.

### **Co při tvůrčím procesu probíhá uvnitř člověka?**

1) Někdy docela bolestná upřímnost sama sobě, jelikož nahlas pojmenováváš věci, které ti mohou být vlastní. A někdy se samozřejmě odehrává sladký pocit. Pokud se otevřou ty brány a člověku se opravdu daří sebe a ostatní překvapovat.

2) Není ani tak rozhodující, co se ve mně děje, jako je důležité to, zda se podaří vytvořit společné pole mezi mnou, spoluherci, osvětlovačem a publikem.

3) Já tančím pro diváky. Když je jich víc tak cítím jejich dech. Dají se cítit jejich oči. Divák je nejdůležitější.

4) Nejsem já. Jsem ten, koho hraju. Je pro mě důležité tady a teď.

5) Jako režisér je třeba psychologicky působit na herce. Na každého působí něco jiného. Řev, smích, pláč, podpora, ... Měl by to být souboj, kdy se lidé překvapují a zároveň citlivě naslouchají. Je důležitá vzájemná důvěra.

6) Doufáme, že v průběhu TP začneme dostávat dary. Dary, které nám dají nový pohled na věc, novou energii, ...

7) Když jsem dřív psával, tak jsem měl v sobě krabici, do které jsem házel vzpomínky, dojmy, zážitky a skoro jsem na ni nemyslel. Pak jsem najednou zjistil, že je plná. Na to uvědomění jsem musel mít klid, musel jsem na to mít prostor. Po tom uvědomění mě to naplnilo a byl jsem rozechvělý, potřeboval jsem psát, dělat. Pak to bylo různé, někdy jsem to v sobě měl až půl roku, někdy jsem to musel napsat hned. Pak byla fáze vzduchoprázdna, kdy ani nevím co se děje a najednou zjistím, že mám před sebou nějaký výsledek. Je to nabuzená fáze, která je nádherná jak fyzicky tak psychicky, ale je to až ta špička ledovce.

8) Velká svoboda, pocit naplnění, potvrzení sebe sama. A není zase tak důležitý výsledek, ale ta cesta. Je příjemné, pokud se k výtvoru člověk může vrátit, ale TP je to gró.

9) Odehrává se radost a ta exhibice. Tam je i riziko, že se to prostě nepovede, člověk do toho vloží tu energii a ono to nefunguje.

10) Jde o porozumění ve smyslu nového setkání, výzvy a objevování smyslu, významu. Člověk tím získává, je tím překvapován, co se stalo, co to způsobilo.

Generalizace: Pro vnímání vnitřních pocitů je důležitý celý průběh TP. Probíhá směsice pocitů, někdy i protichůdných, jelikož záleží i na tom, jaká cesta k výslednému počínu byla zvolena. Nejvýraznější vnitřní procesy jsou překvapení, naplnění, kontakt (např.: se sebou, s divákem), potvrzení sebe sama aj.

### **Jak u tvůrčího procesu vnímáte hranice?**

1) Potřebuji vědět, kam směřuji, ale není důležité, zda tam dorazím. Při skupinové tvorbě jsou hranice nutné, kdy může svoboda jednoho negovat svobodu druhého.

2) Hranice udávají diváci, hráči mohou nahodit, ale až diváci dovolí, zda pokračovat, rozvíjet nebo naopak zabránit. Pokud zabrání, tak hráči nezmůžou nic.

3) Divák očekává a přijímá, případně i posouvá hranice či stahuje. Dává herci zpětnou vazbu, najevo zda tvořím pro něho správnou cestou, protože tvořím pro něho.

4) Určité hranice musí udat režisér, aby nevznikl chaos, ale zároveň by měl nechat určitý prostor pro herce.

5) I inscenace postavené na improvizaci musí mít pevný základ. Můžu vytvořit výbornou improvizaci, ale bez pevného základu nemůže bohužel být opakovatelná. Pokud to nemá pevný základ, tak se ta inscenace může rozklížit.

6) U herců s mentálním postižením je to specifické. Oni udělají vše, co jim navrhnete, rozdáte role a spustíte improvizace a přitom nemusí chápat význam příběhu... Osvědčilo se mi jen jim nabídnout počátek situace či problému a říct jim: řešte ho. Musí přemýšlet o řešení, vyústění situace.

7) Je dobré ponořit se do bezbřehého tvoření. Ale ono vědomí bezbřehosti vychází z toho, že si uvědomujeme hranice, na které v čase tvůrčím můžeme zapomenout.

8) Aby se TP nerozpadl, je důležité mít pevně dané hranice. K tomu je třeba empatie, kongruence, autentičnosti,... téměř až rozšířené vnímání. Vyrovnat přítomnost teď a tady s vnímáním všeho a s tím pracovat.

9) Já jsem byl v dětství veden hodně akurátně, takže pro mě je TP vlastně terapie, kdy můžu právě ty hranice překračovat. U psaní musí být samozřejmě určité limity. Naopak nelimitní je například malba, nicméně já si musím dělat předmalbu. Takže jak kdo. Tam se to dá uvolnit alkoholem, holotropním dýcháním, drogami, relaxací, ...

10) Myslím, že TP má určení, ale není ohraničení. Sám sebou ne. Je námi chápán jako celek, co má protentokrát určité hranice, určitou plnost. Avšak může dojít energie a tím by mohl mít své ohraničení.

Generalizace: TP bývá ohraničen všemi, kdo se na daném TP podílejí. Společně tvůrci vytvoří určité pole, které je bezpečné, a ve kterém je možné svobodně tvořit, avšak s ohledem na kontakt či souznění s ostatními. Pokud by nebyly hranice vytvořeny, mohl by se tvůrce ztratit a vznikl by tak netvůrčí chaos. Hranice se mohou přizpůsobovat aktuálním potřebám tvůrců a TP samotnému i v průběhu TP.



## 8. DISKUZE

V této kapitole se autoři zaměří na shrnutí výsledků získaných z výzkumu, zamyslí se nad TP v souvislostech získaných z rozhovorů společně s jejich zkušenostmi s tímto fenoménem.

Díky údajům získaných z rozhovorů a teoretickým poznatkům se podařilo uchopit základní specifika TP (viz kap. 8.1), která jsou velmi důležitá do stávající i budoucí praxe autora. Pro autora je nejdůležitější ukotvení dosavadních zkušeností a myšlenek souvisejících s TP a může tak lépe směřovat své nejen terapeutické působení. Konkrétněji pak může lépe ovlivňovat TP jak svůj, tak i v rámci teatroterapeutické intervence, citlivěji pracovat s hranicemi a doprovázet tak ostatní tvůrce v jejich procesu.

Teatroterapie v sobě obsahuje hned několik velmi podstatných terapeutických mechanismů, s nimiž může každý teatroterapeut počítat a využívat tak plně jejich potenciálu. Mezi nejdůležitější z nich patří:

- **„Tvůrčí pole“ ve smyslu bezpečného prostředí** pro nácvik a experimentaci s celou škálou nejen sociálních rolí (srov. kap. 4.).
- **Výrazný sociální kontakt a integrace** v rámci skupinové práce a následné veřejné vystoupení před veřejností, kde se objevuje fenomén kontaktu divák-herce (srov. kap. 2.3).
- **Rozvoj osobnosti jako celku** včetně vymezování životních cílů či smyslu života (srov. kap. 3. a 5.).

Autor se bude fenoménem TP ve své praxi zabývat i nadále, bude se soustředit nejen na TP v oblasti teatroterapie a dalších expresivních terapií, ale i ve smyslu vlastního osobnostního růstu. Dalším směrem autorova bádání bude fenomén hranic v teatroterapii i v ostatních expresivních terapiích ve smyslu terapeutovi moci tyto hranice nastavovat, aktuálně upravovat a využívat je pro vymezení bezpečného a přitom svobodného prostředí, ve kterém mohou tvůrci tvořit. Kvalitativní analýzou výzkumu bylo zodpovězeno na výzkumný problém, díky čemuž byl TP vymezen a byly popsány jeho aspekty jak v rovině teoretické, tak i praktické (viz kap. 8.1).

Autor se snažil vymezit fenomén, se kterým se denně ve své praxi setkávají nejen expresivní terapeuti. Rovněž se pokusil nalézt zákonitosti, které jsou s TP spojeny, nejsou vědecky prokázány, ale nezávisle na sobě je vnímají odborníci, kteří ve své praxi TP využívají.



## 8.1 SHRnutí

Autor se v této podkapitole zaměřuje na generalizaci konkrétních výsledků výzkumu.

Na základě poznatků získaných v průběhu výzkumu (viz kap. 6) můžeme vymezit následující charakteristiku TP:

- Tvůrčí proces ovlivňují jak faktory vnější (např. prostor, čas, režisér či terapeut), tak i vnitřní (např. aktuální naladění tvůrce, schopnosti) (více kap. 7.2).
- Pro odpovídající tvůrčí nastavení je nejdůležitější být sám se sebou bez myšlenek na reálný svět (viz kap. 7.2).
- Do tvůrčího procesu zasahují a ovlivňují ho všichni, jenž se ho účastní (např.: divák, herec, režisér) (viz kap. 7.2).
- Tvůrčí proces může mít různě dlouhé trvání, intenzitu i průběh (viz kap. 7.2).
- Jedním z úkolů teatroterapeuta či režiséra je vymezení hranic, mezi kterými mohou ostatní tvůrci svobodně a bezpečně tvořit (viz kap. 7.2).
- Tvůrčí proces negativně ovlivňují „zásahy z venčí“, nesoustředěnost, příliš úzké či příliš široké hranice, aktuální emocionální stav tvůrce aj. (viz kap. 7.2).
- Tvůrčí proces pozitivně ovlivňují rituály, soustředění, změna v případě „slepé uličky“ (tj. kdy tvůrce narazí ve svém procesu na překážku, která mu brání dále tvořit, případně je třeba zvolit jinou cestu v zájmu dané látky, např. divadelní inscenace), skupinové naladění, citlivé nastavení hranic aj. (viz kap. 7.2).
- Tvůrčí proces může tvůrci dodat energii, vymezit životní cíl či smysl života, zvýšit sebevědomí, poskytnout radost či pocit sounáležitosti, pomoci zažít spirituální přesah aj. (viz kap. 7.2).

Pro teatroterapii je z výše uvedeného důležité, že úkolem teatroterapeuta je vytvoření bezpečného a tvůrčího prostředí včetně vymezení odpovídajících hranic, uvědomění si jednotlivých faktorů ovlivňujících TP a jejich následné využití ve prospěch daného TP, nenechat se unést vlastním TP a navodit tvůrčí kontakt mezi ním, herci a následně diváky a využití výsledného přínosu TP všem tvůrcům pro posílení terapeutického působení.

## ZÁVĚR

Autor si v průběhu realizace rozhovorů uvědomil jak je tvůrčí proces nezbytným a základním jevem lidského života. Díky tvorbě se člověk seberealizuje, rozvíjí, setkává s ostatními i sám se sebou, dává svému životu význam a smysl. Teatroterapie, dle autora, těchto aspektů tvůrčího procesu využívá nejvíce a tím pádem i nejvíce poskytuje tvůrcům samotným, široké veřejnosti a teatroterapeutovi jako prvnímu iniciátorovi dané tvorby. Pro co největší využití tohoto potenciálu je třeba, aby teatroterapeut či terapeut velmi citlivě naslouchal, spolupracoval a nastavoval hranice, ve kterých se tvůrci budou cítit bezpečně a zároveň budou moci svobodně využívat svého tvůrčího potenciálu.

Díky tvorbě může, dle autora, každý člověk pocítit radost a naplnění, a to nejen z tvorby jako takové, ale radost a naplnění z vlastního života.

# PŘÍLOHA 1

## ROZHOVOR 1

(34 let, herec, režisér, v divadelní praxi působí 16 let)

### **Co je pro Vás tvůrčí proces?**

Není předmětné co. Tvůrčí proces je průběh. Pro mě je otázkou, co to vyžaduje, aby se to jako průběh mohlo uskutečňovat. Myslím, že to vyžaduje zájem. Pokud to bude zájem podpořený nadáním, talentem, osobnostní zvláštností, tak to bude produktivnější v konci. Poté to chce nespěchat. Nechtít to mít hotové obratem. Dále trpělivost, uvolnění, soustředění. Chce to zaměřit na ten vnitřní impuls. Postupně na tu zvědavost, pobavení, ustrnutí nad tím, kterou ten impuls vyvolává a být s tím v kontaktu. To je dialogické jednání, dokázat do toho vstoupit svou otázkou, pochybností, gradací a nechat to, jak nejdéle to jde otevřené až do konce až to samo skončí. Druhou fází je pochopení, porozumění tvůrčímu procesu. Pokud na to zapomenou, tak do toho musím znovu vstoupit a porozumět. Nevnučovat něco, ale porozumět jako novému setkání, výzvě a objevovat smysl, význam. Poté záleží, v čem ho chci zpředmětňovat. U řeči či jednání, to není tak složité, tam na to mohu mít dostatek času. Náročnější je realizace v osobním setkání, to je potřeba čisté, zjasněné vědomí. Aby byl ten, kdo působí zároveň i ten, co si to uvědomuje. Pokud jde o terapii, setkání, tak tam je důležité, aby si uvědomil, že on je ten, kdo se léčí, on je ten, který přichází k jasnější nebo čistší existenci. Pro mě je tvůrčí proces ten moment reciprocity, zpětné vazby, a že osciluje mezi objekt a subjekt. Právě ta oscilace dvou entit je tím procesem. Nedá se tedy o něm mluvit jako o něčem, co má být, je nebo bylo. Člověk tím získává, je tím překvapován, co se to stalo, co to způsobilo.

### **Je tvůrčí proces ohraničený?**

Myslím, že má určení, ale není ohraničení. Sám sebou ne. Je námi chápán jako celek, co má protentokrát určité hranice, určitou plnost. Avšak může dojít energie a tím by mohl mít své ohraničení.

### **Co může zničit nebo narušit tvůrčí proces?**

Spousta věcí. Nedočkavost, utilitarita, vše co znamená úbytek energie, rozptýlení.

### **Čím ho lze rozvíjet?**

Tím, že má člověk dostatek sebekázně s hospodařením s energií a je schopen ji rozvíjet, udržovat jako určitý předpoklad. Jsou ještě jiné činnosti, které mají obdobu s tvůrčím procesem a přitom to není zaměřené na výsledek jako je meditace, vnímání, pobytí s ostatními. Primární je vnímavost, estetičnost. To je to odkrývání zdrojů energie. Sebepoznání, seberealizace, to vše může mít ten dodávající účinek.

### **Co Vás ještě napadá k tvůrčímu procesu?**

Je to záležitost osobní reflexe než nějakých spekulací, racionalizací. Jde o to, to zakusit, pracovat na sobě, aby byl člověk otevřený tvůrčímu procesu.

# PŘÍLOHA 2

## ROZHOVOR 2

(81 let, terapeut, spisovatel, dramatik, herec, režisér, pedagog, v divadelní a psychologické praxi působí 60 let)

### **Co je pro Vás tvůrčí proces?**

Není předmětné co. Tvůrčí proces je průběh. Pro mě je otázkou, co to vyžaduje, aby se to jako průběh mohlo uskutečňovat. Myslím, že to vyžaduje zájem. Pokud to bude zájem podpořený nadáním, talentem, osobnostní zvláštností, tak to bude produktivnější v konci. Poté to chce nespěchat. Nechtít to mít hotové obratem. Dále trpělivost, uvolnění, soustředění. Chce to zaměřit na ten vnitřní impuls. Postupně na tu zvědavost, pobavení, ustrnutí nad tím, kterou ten impuls vyvolává a být s tím v kontaktu. To je dialogické jednání, dokázat do toho vstoupit svou otázkou, pochybností, gradací a nechat to, jak nejdéle to jde otevřené až do konce až to samo skončí. Druhou fází je pochopení, porozumění tvůrčímu procesu. Pokud na to zapomenou, tak do toho musím znovu vstoupit a porozumět. Nevnučovat něco, ale porozumět jako novému setkání, výzvě a objevovat smysl, význam. Poté záleží, v čem ho chci zpředmětňovat. U řeči či jednání, to není tak složité, tam na to mohu mít dostatek času. Náročnější je realizace v osobním setkání, to je potřeba čisté, zjasněné vědomí. Aby byl ten, kdo působí zároveň i ten, co si to uvědomuje. Pokud jde o terapii, setkání, tak tam je důležité, aby si uvědomil, že on je ten, kdo se léčí, on je ten, který přichází k jasnější nebo čistší existenci. Pro mě je tvůrčí proces ten moment reciprocity, zpětné vazby, a že osciluje mezi objekt a subjekt. Právě ta oscilace dvou entit je tím procesem. Nedá se tedy o něm mluvit jako o něčem, co má být, je nebo bylo. Člověk tím získává, je tím překvapován, co se to stalo, co to způsobilo.

### **Je tvůrčí proces ohraničený?**

Myslím, že má určení, ale není ohraničení. Sám sebou ne. Je námi chápán jako celek, co má protentokrát určité hranice, určitou plnost. Avšak může dojít energie a tím by mohl mít své ohraničení.

### **Co může zničit nebo narušit tvůrčí proces?**

Spousta věcí. Nedočkavost, utilitarita, vše co znamená úbytek energie, rozptýlení.

### **Čím ho lze rozvíjet?**

Tím, že má člověk dostatek sebekázně s hospodařením s energií a je schopen ji rozvíjet, udržovat jako určitý předpoklad. Jsou ještě jiné činnosti, které mají obdobu s tvůrčím procesem a přitom to není zaměřené na výsledek jako je meditace, vnímání, pobytí s ostatními. Primární je vnímavost, estetičnost. To je to odkrývání zdrojů energie. Sebepoznání, seberealizace, to vše může mít ten dodávající účinek.

### **Co Vás ještě napadá k tvůrčímu procesu?**

Je to záležitost osobní reflexe než nějakých spekulací, racionalizací. Jde o to, to zakusit, pracovat na sobě, aby byl člověk otevřený tvůrčímu procesu.

# LITERATURA

- FILIPEC, J. a kol. *Slovník spisovné češtiny*. Praha: Academia, 2001. ISBN 80-200-0493-9
- GRONEMEYER, A. *Divadlo*. Brno: Komputer Press, 2004. ISBN 80-251-0208-4
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- CHASSEGUETOVÁ-SMIRGELOVÁ, J. *Kreativita a perverze*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-509-1
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-347-8
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0
- KÖNIGOVÁ, M. *Tvořivost*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1652-7
- KRÖSCHLOVÁ, E. *Jevištní pohyb*. Praha: AMU, 2003. ISBN 80-85883-32-5
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9
- LINHART, J. a kol. *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov: Dialog, 2002. ISBN 80-85843-61-7
- LUKAVSKÝ, R. *Stanislavského metoda herecké práce*. Praha: SPN, 1978. ISBN 14-559-78
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4
- MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: UPOL, 2005. ISBN 80-244-1075-3
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-0993-0
- PAVIS, P. *Divadelní slovník*. Praha: Divadelní ústav, 2003. ISBN 80-7008-157-0
- PETROVÁ, A. *Tvořivost v teorii a praxi*. Praha: VODNÁŘ, 1999. ISBN 80-86226-05-0
- RIEGER, Z. *Lod' skupiny*. Hradec Králové: KONFRONTACE, 1998. ISBN 80-86088-03-0
- SVOBODA, P. *Poetoterapie*. Olomouc: UPOL, 2007. ISBN 978-80-244-1682-3

- ŠIČKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0
- VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-586-5
- VALENTA, M. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. Olomouc: UPOL, 2006. ISBN 80-244-1358-2
- VALENTA, M. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie II*. Olomouc: UPOL, 2009. ISBN 978-80-244-2274-9
- VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1
- WAY, B. *Rozvoj osobnosti dramatickou improvizací*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-16-1
- YALOM, I. D. *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-761-2
- ZICH, O. *Estetika dramatického umění*. Praha: Panorama 1986. ISBN 11-034-87
- ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: ERA, 2004. ISBN 80-86517-93-4