

Dramaterapie a její uplatnění v terapeutické komunitě

Hana Dlabačová

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana DLABAČOVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Dramaterapie**

Zásady pro vypracování:

Shromáždění odborně orientované literatury.

Zpracování teoretických východisek z oblasti dramaterapie.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace výzkumu.

Zpracování a vyhodnocení výzkumu.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

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

VALENTA, M. Dramaterapie. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-586-5.

VALENTA, M.(ed.) Rukověť dramaterapie a teatroterapie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1358-2.

VALENTA, M. Dramaterapeutické projektování. Olomouc: UP Olomouc, 2003. ISBN 80-244-0615-2.

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Eva Ochrymčuková**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **12. února 2009**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. května 2009**

Ve Zlíně dne 12. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

L.S.

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčním využitím), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně11.5.2009.....

.....Batac.1721.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá dramaterapií a jejím uplatněním v terapeutické komunitě. Konkrétně jsem se zabývala užitím dramaterapie v terapeutické komunitě pro drogově závislé. Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části vymezuji paradigmační systémy edukační a terapeutické povahy a pojmy spojené s nimi, dále definici dramaterapie, její cíle, klientelu, formy práce a základní pojmy. Dále práce obsahuje i stručnou historii dramaterapie, přehled dramaterapie ve světě a v České republice. V praktické části se věnuji výzkumu, zda dramaterapie způsobuje kladný posun komunikačních schopností klientů v Resocializační a terapeutické komunitě GRUNT. Zvolila jsem si kvalitativní metodu výzkumu.

Klíčová slova: dramaterapie, dramatická výchova, divadlo ve výchově, psychodrama, sociodrama, psychogymnastika, teatroterapie, hra, rituál, drama, terapie, terapeutická komunita, cíle dramaterapie, klientela dramaterapie, formy dramaterapie, katarze, agování, korektivní emoční zkušenost, role, skupinová dynamika

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with dramatherapy and its application in the therapeutic community. Specifically, I was engaged in the use of dramatherapy in therapeutic community for drug addicted. The work is divided into two parts. Theoretical part defines paratheatre systems of educational and therapeutical format and the concepts associated with them, the definition dramatherapy, its objectives, clients, workforms and basic concepts. Further work includes the history of dramatherapy and review of dramatherapy in the world and in the Czech Republic. In the practical part I am attended to research, if dramatherapy causes a positive advance in communication skills of clients in a community called Resocialization and therapeutic community GRUNT. I chose a qualitative research method.

Keywords: dramatherapy, drama education, theatre in education, psychodrama, sociodrama, psychogymnastic, teatrotherapy, game, ritual, drama, therapy, therapeutic community, targets of dramatherapy, clientele in dramatherapy, forms of dramatherapy, catharsis, acting out, corrective emotional experience, role, group dynamics

„Hrajte jako nikdy předtím, abyste mohli začít být tím, čím byste mohli být. Pusťte se do toho. Buďte svou vlastní inspirací, svým vlastním dramatikem, svým vlastním hercem, svým vlastním terapeutem a konečně i svým vlastním stvořitelem.“

J. L. Moreno, 1971

Děkuji MgA. Evě Ochrymčukové za odborné vedení mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 VYMEZENÍ HLAVNÍCH POJMŮ.....	13
1.1 DRAMIKA	13
1.2 DIVADLO VE VÝCHOVĚ.....	15
1.3 PSYCHODRAMA	15
1.4 SOCIODRAMA	17
1.5 PSYCHOGYMNASTIKA.....	17
1.6 TEATROTERAPIE.....	17
1.7 HRA.....	18
1.8 RITUÁL.....	20
1.9 DRAMA	20
1.10 TERAPIE	21
1.11 TERAPEUTICKÁ KOMUNITA	21
2 DEFINICE POJMU DRAMATERAPIE.....	23
2.1 DRAMATERAPIE	23
2.2 KLIENTELA DRAMATERAPIE	24
2.3 CÍLE DRAMATERAPIE.....	24
2.4 PROSTŘEDKY DRAMATERAPIE	25
2.5 FORMY DRAMATERAPIE.....	26
3 ZÁKLADNÍ POJMY V DRAMATERAPII.....	28
3.1 KATARZE.....	28
3.2 ABREAKCE	28
3.3 AGOVÁNÍ.....	29
3.4 KOREKTIVNÍ EMOČNÍ ZKUŠENOST	29
3.5 ROLE	30
3.6 SKUPINOVÁ DYNAMIKA.....	30
4 HISTORIE DRAMATERAPIE.....	31
4.1 HISTORICKÉ KOŘENY	31
4.2 JACOB LEVI MORENO.....	33
5 DRAMATERAPIE VE SVĚTĚ.....	34
5.1 SPOJENÉ STÁTY	34
5.2 VELKÁ BRITÁNIE	34
5.3 NIZOZEMSKO.....	34
5.4 FRANCIE.....	34
5.5 SLOVENSKO.....	35
6 DRAMATERAPIE V ČESKÉ REPUBLICE.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	38
7 RESOCIALIZAČNÍ A TERAPEUTICKÁ KOMUNITA GRUNT.....	39

7.1	ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA RESOCIALIZAČNÍ A TERAPEUTICKÉ KOMUNITY GRUNT	39
7.2	CÍLOVÁ SKUPINA	39
7.3	FILOZOFIE A REŽIM	39
7.4	FÁZE POBYTU	40
7.5	PROSTORY A UBYTOVÁNÍ	40
7.6	TERAPEUTICKÝ TÝM	40
7.7	UKONČENÍ POBYTU	40
7.8	SPOLUPRÁCE A SUPERVIZE	41
8	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	42
9	DRUH VÝZKUMU	43
10	VÝZKUMNÝ VZOREK	44
11	METODY VÝZKUMU	45
11.1	ANAMNÉZY	45
11.2	METODA POZOROVÁNÍ	45
11.3	METODA ROZHOVORU	45
12	CÍLE VÝZKUMU	47
13	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	48
14	ANAMNÉZY	49
14.1	ANAMNÉZA Č. 1 – KLIENT PATRIK	49
14.2	ANAMNÉZA Č. 2 – KLIENT JIŘÍ	51
15	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ	54
15.1	STRUKTURA DRAMATERAPEUTICKÝCH SEZENÍ	55
15.2	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 1 – SEZNAMOVÁNÍ	56
15.3	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 2 – SPOLUPRÁCE	57
15.4	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 3 – MOTIVACE	59
15.5	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 4 – JAZYKOLAMY	60
15.6	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 5 – DÝCHÁNÍ	62
15.7	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 6 – ROZEHRAJME NEVERBÁLNÍ STRÁNKU	63
15.8	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 7 – MIMIKA A GESTIKA	64
15.9	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 8 – ČTENÍ	65
15.10	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 9 – SHRUTÍ PŘEDEŠLÉHO	66
15.11	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 10 – EMOCE	68
15.12	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 11 – IMAGINACE	69
15.13	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 12 – BESÍDKA	71
15.14	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 13 – HRY	72
15.15	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 14 – MAŇÁSKOVÉ DIVADLO	73
15.16	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 15 – DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ	74
15.17	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 16 – ED MARTINEC	75
15.18	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 17 – ED MARTINEC	77
15.19	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 18 – HRA ED MARTINEC	78

15.20	DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ Č. 19 – UZAVŘENÍ.....	79
16	VÝSLEDKY ŠETŘENÍ	81
16.1	PATRIK	81
16.2	JIŘÍ	82
	ZÁVĚR	84
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	86
	SEZNAM PŘÍLOH.....	88

ÚVOD

Cílem mé bakalářské práce bylo na základě výzkumu objasnit, zda dramaterapie způsobuje kladný posun komunikačních schopností klientů v terapeutické komunitě. Oblast dramaterapie jsem si vybrala z několika důvodů. Již delší dobu spolupracuji s Resocializační a terapeutickou komunitou GRUNT v Březnici u Zlína, kde se s terapiemi dlouhodobě pracuje (arteterapie, petterapie, ergoterapie, psychoterapie apod.).

Domnívám se, že by také oblast dramaterapie mohla přispět do programu této komunity. Myslím si, že člověk v roli (jedna z nejčastěji užívaných metod práce v dramaterapii) se dokáže uvolnit natolik, že hluboko ukryté problémy a pocity snáze vyplynou na povrch. Je to další možná cesta, jak s klienty terapeuticky pracovat. Také bych ráda zdůraznila, že jsem si vybrala téma dramaterapie, neboť se domnívám, že se povědomí o něm v České republice teprve utváří. Proto bych ráda seznámila čtenáře s dramaterapií pomocí této práce.

Práce je členěna do dvou základních částí – teoretické a praktické. Teoretická část je členěna na šest hlavních kapitol. První kapitola se zabývá vymezením hlavních pojmů souvisejících s dramaterapií. Jsou to dramatická výchova, divadlo ve výchově, psychodrama, sociodrama, psychogymnastika, teatroterapie, hra, rituál, drama, terapie a terapeutická komunita. Druhá kapitola definuje pojem dramaterapie, její cíle, klientelu, formy a prostředky. Třetí kapitolu jsem věnovala výkladu základních pojmů v dramaterapii, jako je katarze, abreakce, agování, korektivní emoční zkušenost, role a skupinová dynamika. Ve čtvrté kapitole se věnuji historickým kořenům a zakladateli psychodramatu Jacobu Levi Morenovi. Předposlední kapitola popisuje dramaterapii ve světě, konkrétně ve Spojených státech, Velké Británii, Nizozemí, Francii a na Slovensku. Poslední kapitolu jsem zaměřila na charakterizaci dramaterapie v České republice, její hlavní představitele, současný stav, studium oboru dramaterapie apod.

Druhá část práce, praktická, se zabývá kvalitativním výzkumem. Výzkumnou část tvoří popis zjevně neskrývaného pozorování klientů v Resocializační a terapeutické komunitě GRUNT při dramaterapeutických sezeních. Pozorování je prováděno dlouhodobě (po celou dobu výkonu mé praxe v této komunitě). Docházím do této komunity již desátý měsíc. Samotným pozorováním, rozborem videonahrávek, nestandardizovanými rozhovory a srovnáním anamnéz jsou registrovány případné změny v komunikačních schopnostech u klientů této komunity.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ HLAVNÍCH POJMŮ

V následující kapitole bych ráda podala základní výklad hlavních pojmů, které souvisí s oblastí dramaterapie. Považuji za důležité definovat je, neboť mohou usnadnit pochopení dalšího textu. Vycházím přitom z odborné literatury, dostupné v České republice. Dramatická výchova (dramatika) a divadlo ve výchově (Theatre In Education) patří do paradivadelních systémů edukační povahy; naopak psychodrama, sociodrama, psychogymnastika a teatroterapie spadá do paradivadelních systémů terapeutické povahy (divadlo slouží jako prostředek léčby). Jedná se o nejfrekventovanější paradivadelní systémy u nás i ve světě. Nejde o vyčerpávající taxonomii. Cíl této kapitoly spočívá v naznačení místa dramaterapie ve stávajícím systému.

1.1 Dramatika

Dramatika je podle jedné z četných definic mezioborová, která se zabývá možnostmi užití specifických prostředků dramatického umění k výchově, vyučování a rozvoji jedinců intaktních či jedinců nacházejících se mimo současně přijímanou normu. Předmětem tohoto oboru je (speciálně) pedagogická činnost, která využívá obsahu a formy dramatického umění. Synonyma pojmu jsou u nás také termíny: dramatická výchova, tvořivá dramatika, výchovná dramatika apod. Základem odborného názvosloví ve světě jsou slova drama a hra. (Müller, 2003)

Machková (2007, s. 9) uvádí, že bez učení není dramatické výchovy a nic na tom nemění skutečnost, že poznatky, jež člověk v dramatické výchově získává, netvoří vypracovanou a definovanou soustavu. „*Je to život v celé své bohatosti, rozmanitosti a šíři a můžeme se jen pokoušet o neúplné výčty a přehledy témat, látek i schopností a dovedností, motivací a osobních vlastností, jimiž se žáci dramatické výchovy učí.*“ Dle výše zmíněné autorky patří mezi základní principy dramatické výchovy výchova zkušeností, prožíváním, hra a tvořivost, dále také princip partnerství, psychosomatická jednota člověka, fikce, hra v roli, postup od situace k výrazu, zkoumání života (lidí, jejich charakterů a vztahů), experimentace s ním a improvizace.

V Pedagogickém slovníku (1995, s. 55) najdeme definici dramatické výchovy jako „*využívání dramatizace, tj. prvků a postupů dramatického umění, ve výchově a vzdělávání. Je prostředkem podporujícím osobnostní a sociální rozvoj žáků. Využívá dramatické inspirace a schopnosti člověka jednat v navozených situacích obdobně jako ve skutečných. Vytváří*

pro žáky příležitost znovuprožívat nebo zažívat situace, s nimiž se setkávají nebo mohou setkat v životě. Učí je orientovat se v nich, hledat řešení a rozhodovat se, přijímat různé role, lépe projevat a chápat city, myšlenky, názory i motivy jednání jiných lidí. Podporuje hledání společných hodnot, vzájemné porozumění a spolupráci. Je založena na vlastní zkušenosti a prožitku žáků, její účinek je působivý a zpravidla hluboký.“

V České republice existuje Sdružení pro tvořivou dramaturgii, sídlící v Praze. Je to občanské sdružení s celostátní působností, sdružující více než 600 učitelů všech stupňů a typů škol, studentů středních a vysokých škol pedagogického a uměleckého zaměření, vedoucích dětských a středoškolských divadelních, loutkářských a recitačních souborů a dalších zájemců o dramatickou výchovu nebo některé její oblasti (např. školní dramatická výchova, divadlo hrané dětmi, loutkové divadlo hrané dětmi, dětský kolektivní nebo sólový přednes, dramaticko-výchovné metody užívané v jiných předmětech, při práci s handicapovanými atd.). Činnost tohoto sdružení spočívá v pořádání a organizování vzdělávání v oboru dramatické výchovy, přehlídek a dílen dětského a mladého divadla a přednesu, ediční činnost apod. (blíže viz www.drama.cz/std).

Tradiční postavení má také státní příspěvková organizace NIPOS (národní informační a poradenské středisko pro kulturu) a jeho útvar pro neprofesionální umělecké aktivity ARTAMA (více na www.nipos-mk.cz).

Dramatická výchova se vyučuje na mnoha vysokých školách jako předmět specializace i jako samostatný obor. Katedra výchovné dramaturgii Divadelní fakulty Akademie múzických umění v Praze se věnuje přípravě profesionálů působících ve všech oblastech dramatické výchovy – především školní (interní) dramatické výchovy, divadla hraného dětmi a mládeží, dětského přednesu a divadla ve výchově. V ateliéru Divadlo a Výchova Divadelní fakulty Janáčkovy akademie múzických umění v Brně se uskutečňují tři stupně studia koncipovaného jako studium umělecko-pedagogické. Dále ji lze studovat na Katedře primární pedagogiky Pedagogické fakulty na Univerzitě Karlově v Praze, na Katedře pedagogiky fakulty pedagogické v Plzni (Západočeská univerzita), na Pedagogické fakultě Ostravské univerzity, na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně a také na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

1.2 Divadlo ve výchově

Valenta (2003a) uvádí, že podstatou divadla ve výchově je divadelní představení hrané většinou profesionálními herci, které je zaměřeno na vzdělávací a výchovné (popř. u ohrožené skupiny mládeže i sociálně preventivní) cíle. Odpovídající anglický termín je Theatre in Education. Některé soubory divadla ve výchově dovolují žákům vstupovat do připravovaných rolí na scénu (tzv. Participation Theatre) a variovat tak částečně děj i obsah představení. Po představení většinou následuje rozbor obsahu hry a reflexe žáků společně s herci souboru.

Nejlépe, dle mého názoru, vymezil rozdíly mezi strukturou divadla ve výchově a „běžným“ divadlem Josef Valenta (In Valenta 2007), a to následovně:

- Na počátku práce je konkrétní zakázka, kterou soubor Theatre In Education obdrží (od školského úřadu, školy apod.), nebo si divadelníci povedou sami šetření v terénu zaměřené na problémy skupiny (či lokality), pro kterou mají hrát.
- Soubor Theatre In Education pak pracuje jako celek na tématu a obsahu hry nebo hru napíše dramaturg souboru anebo soubor adaptuje a upraví již napsanou hru.
- Členové souboru úzce spolupracují s institucí, pro kterou je hra určena – diskutují s žáky, pedagogy či klienty o vznikajícím představení, sbírají materiál, „testují“ části hry apod.
- Následuje vlastní představení, které je odehráno vcelku, nebo je přerušováno a diváci jsou pověřováni různými úkoly (vedoucími k debatě nad shlédnutou částí hry, ke splnění informativních cílů či ke vstupu do hry).
- Po představení následuje workshop a reflexe k tématu hry.

Divadlo ve výchově nemá v České republice tradici a kořeny jako dramatická výchova, přesto se ale objevují soubory orientované tímto směrem, a to např. občanské sdružení Augusto v Brně a divadelní spolek SPOLUPOSPOLU z Prahy.

1.3 Psychodrama

Hickson (2000) uvádí, že psychodrama je akční metoda skupinové terapie, jejíž pomocí člověk znovu prožívá svůj konflikt s cílem vyřešit své problémy. Používají se techniky jako sociální drama, psychodramatický šok a hraní rolí. Sociální drama se používá ke zkoumání problémů ve vztazích, například mezi rodiči a dětmi, zaměstnavateli a zaměstnanci, studenty a učiteli, policií a veřejností. Při použití psychodramatického šoku je klient

vržen do svého psychologického světa, aby mohl určitý „sociální prvek“ zkoumat z jiného úhlu pohledu. Terapeut tak může proniknout hlouběji do klientovy psychiky, což má obvykle očistný účinek. Hraní rolí je klíčovou formou psychodramatu. Klient, terapeut a všichni asistenti hrají drama pacientova problematického života.

Cílem psychodramatu, dramaterapie, divadla utlačovaných a radikálního divadla je poskytnout klientům zkušenosti, které změní jejich životy.

Dle Valenty (2003a) si jen těžko lze představit dramaterapii bez průkopnických prací Jacoba Levi Morena, zakladatele psychodramatické školy. Psychodrama je dramatická improvizace zaměřená k terapeutickým účelům, kdy klient dramatizuje svoje zážitky, přání, postoje a fantazii.

Psychodrama používá podle svého zakladatele pět základních prostředků:

- jeviště,
- pacienta jako hlavního protagonistu představujícího na jevišti především sebe sama,
- režiséra - terapeuta,
- pomocné herce,
- publikum.

Psychodrama dodnes se ve výběru technik drží víceméně osvědčených morenovských postupů, mezi něž patří především hraní vlastní role, monolog, alter ego (dvojník ztělesňuje vnitřní hlas hlavního protagonisty), výměna rolí za čelem vžití se do myšlení toho druhého a zrcadlo, při němž pomocní herci portrétní hlavního protagonistu v jeho přítomnosti. Psychodrama směřuje k vytvoření modelu skutečnosti s abreaktivními prvky, pomáhá pochopit vlastní reakce a umožňuje tak korigovat emoce. Této formy terapie se také využívá k proniknutí do minulých traumatických zážitků, k jejich rozkrývání a vyplavování na povrch tak, aby bylo možné je pojmenovat. To naznačuje, že se v psychodramatu vždy řeší osobní problém klienta. Řízení psychodramatu je u nás i v mnoha evropských zemích již tradičně v rukou psychiatra či psychologa. Naproti tomu ve Spojených státech je hranice mezi psychodramatem a dramaterapií oboustranně prostupná, a je proto zcela běžné, že dramaterapeut užívá čistě psychodramatických prostředků za účelem dosažení psychodramatických cílů.

Kulka (1990) definuje psychodrama jako improvizovanou dramatizaci děje, která je určena psychologickými záměry. Psychodramatický projev je podle něj tedy z hlediska „herce“ nepřipravený a vždy se týká jeho osobního života.

Nejbližší výcviková centra psychodramatu jsou v Maďarsku (Budapešť), v Rakousku (Vídeň), na Slovensku (Bratislava) a v České republice ve Velké Bíteši.

1.4 Sociodrama

Jak definuje Valenta (2003a, s. 54): „*Sociodrama prakticky splývá s psychodramatem s tím rozdílem, že psychodrama je více zaměřeno na přehrávání osobních problémů klienta, zatímco sociodrama na hraní rolí v situacích obsahujících odlišné socionormy a hodnoty (odtud též zřídka užívaný název axiodrama) – vztahy societ, sociopolitické problémy atp., které se bezprostředně týkají klientů.*“

1.5 Psychogymnastika

S dramaterapií také úzce souvisí psychogymnastika.

„*Protože podstatou psychogymnastiky je nonverbální vyjadřování situací a vztahů především prostředky pantomimy, užívá se pro tento druh terapie také označení psychopantomima. Klasickým tématem psychogymnastiky je například ‚zakázané ovoce‘, k němuž klienti vyjadřují svůj vztah pantomimickým přehráváním konfliktu – na jednom pólu je touha po dosažení určité hodnoty, a druhém pólu stojí morální, společenské důvody, které klientovi v dosažení této hodnoty brání.*“ (Valenta, 2003a, s. 54)

1.6 Teatroterapie

Müller (2007) uvádí za příklad teatroterapeutické skupiny existující v České republice „Bohnickou divadelní společnost“ (Praha) – na Slovensku pak „Divadlo z pasáže“ (Banská Bystrica) a v Nizozemsku „Maatwerk“ (Rotterdam). Podle něj teatroterapie dosahuje terapeutických cílů prostřednictvím přípravy (včetně přípravy kulis, kostýmu, technického zázemí) a veřejné realizace divadelního tvaru. Jedná se tedy o formu práce jakési specifické divadelní společnosti (socioterapeutické skupiny), která vnáší mnohé pozitivní prvky (např. dosažení úspěchu, seberealizace, snížení společenské izolace, tvořivost atd.) do nejistého světa jakkoli znevýhodněných jedinců.

„*Koncem 70. a začátkem 80. let 20. století se v kulturním životě Evropy objevuje nový fenomén – divadlo hrané téměř výlučně postiženými herci (sluchově, tělesně a stále více i mentálně, popř. psychicky).*“ (Valenta, 2007, s. 17)

Příkladem těchto aktivit je profesionální divadelní soubor mentálně postižených herců Matwerk z holandského Rotterdamu. Soubor byl založen v roce 1987 umělcem Koertem Dekkerem - jako specifický projekt Pameijerovy nadace a podniká divadelní turné po celé Evropě. Např. v Olomouci jsem od nich měla možnost shlédnout představení Bloedbruiloft (anglicky Bloodwedding, česky Krvavá svatba). Stránky tohoto divadla mentálně postižených herců jsou www.theatermatwerk.nl.

Existují i další paradivadelní systémy, které přesahují jak do edukace, tak i terapie. Jsou to:

- Divadlo utlačovaných (Theatre of the Oppressed) Augusta Boala
- Divadlo fórum, jakožto nejvyužívanější borovská metoda
- Legislativní divadlo (Legislative Theatre)
- Politické divadlo (Political Theatre)
- Neviditelné divadlo
- Rainbow of Desire (duha přání)
- The Cops in the Head (strážníci v hlavě)
- Divadlo reminiscence (též „bilanční divadlo“)
- Playback Theatre
- Divadlo hrané bezdomovci či prostitutkami
- Divadelní sporty

1.7 Hra

Často se říká, že hra je „jako“, je to „život nanečisto“. Ve hrách vzniká modelový svět, který lidem umožňuje zkoušet nové role a typy chování, experimentovat a zkoumat jiné způsoby interakce s okolím.

Hickson (2000, s. 18) napsal: *„Hry pomáhají v první řadě překonat zábrany, které někdo může prožívat v nové skupině. Hráči se při nich uvolní, pobaví, odstraní se zbytečné bariéry a položí základ pro stmelení skupiny. Ve spontánní a uvolněné atmosféře mohou lidé efektivněji komunikovat, obzvláště pak s těmi, které do této chvíle neznali.*

Hry stimulují představivost a odkrývají bohatost myšlenek a možností. V prostředí her lidé snadno nacházejí jistotu a bezpečí – konec konců přece nic nepředvádějí, nepodávají žádné výkony, prostě si jen hrají. Každý může růst vlastním tempem. Zvětšuje se představivost a rozvíjí se síla, takže lidé se pak ochotněji zapojí do dalších činností. Ukáže se, že mají větší možnosti, a rozmnoží své dovednosti.

Nepodceňujme možnosti her. Mohou se stát základní činností jakékoli skupiny a mohou přispívat k rozvoji soudržnosti a akceptujícího ovzduší, v němž nikomu nejsou kladeny překážky k růstu. Jedním z hlavních pozitivních prvků v tomto ohledu je skutečnost, že při hrách je legrace. Dokonce bych se odvážil tvrdit, že žádná skupinová práce není úplná, pokud do ní na některé úrovni nejsou zařazeny hry.“

Machková (2007) popisuje hru jako činnost, která se uplatňuje po celý život člověka, v různých časových obdobích v různé intenzitě a podobě. Podle ní je hra pestrá škála činností, od třepání chrastítkem, přes houpání, hraní si se stavebnicí, k lidovým hrám s pravidly až po světová mistrovství a olympiády, ale i mariáše, hrací automaty a rulety.

Pedagogický slovník (1995) definuje hru jako formu činnosti, která se liší od práce i od učení. Člověk se hrou zabývá po celý život, avšak v předškolním věku má specifické postavení – je vůdčím typem činnosti. Hra má řadu aspektů: aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický, terapeutický. Zahrnuje činnost jednotlivce, dvojice, malé skupiny i velké skupiny. Existují hry, k jejichž provozování jsou nutné speciální pomůcky (hračky, herní pomůcky, sportovní náčiní, nástroje, přístroje). Většina her má podobu sociální interakce s explicitně formulovanými pravidly (danými dohodou aktérů nebo společenskými konvencemi). Ve hře se mnoho pozornosti věnuje jejímu průběhu (hry s převahou spolupráce, s převahou soutěžení). Východí situace, průběh a výsledky lze formalizovat a rozhodování aktérů exaktně studovat. Těmito otázkami se zabývá speciální matematická disciplína – teorie her.

Terapie hrou (Play Therapy) je dle Valenty (2003a) zaměřena na využití terapeutického potenciálu her (tj. her v neřivadelním slova smyslu) v individuální práci převážně s dětmi (popř. jejich rodinami), nemocnými, sexuálně zneužitými, dětmi s problémy v pěstounské péči a dětmi s frustrujícím zážitkem bolestivé ztráty blízké osoby, dětmi trpícími rozvozem, neúplností rodiny či životem v rodině disfunkční, dětmi s poruchami učení a chování. Terapie hrou vychází z pozic psychodynamických přístupů Eriksona a Bettelheima v terapeutické práci s dětmi.

Müller (2007) řadí hru mezi základní formy lidské aktivity, mezi nejdůležitější formativní prostředky ve vývoji člověka (slouží již od raného věku dítěte k poznávání okolního světa a tím i k formování a integraci psychických funkcí), v případě terapie jde navíc o významný nástroj přístupu ke klientovi, nástroj komunikace, nástroj přímého i zprostředkovaného navázání terapeutického vztahu, nástroj prospěšné změny.

Dle Boreckého (2005) má hra výsadní postavení v lidské kultuře, a to nejen díky tradici náboženských i profánních slavností, rituálů a svátku karnevalového typu, nejen díky sportovním soutěžím typu olympijských her či velkým uměleckým formám typu dramatu, opery, baletu a velkých koncertů. Podle něj má i neobyčejný význam pro psychické zrání a integraci osobnosti i ve svých komorních formách. Dále má hra blízko k imaginaci. Pohybuje se podobně ve sféře iluze a zdání. Není však jako obrazotvornost pouhou poznávací funkcí, jejíž pochody probíhají introspektivně uvnitř naší mysli. Je činností tkvící plně v realitě a můžeme ji kontrolovat observací. Ve snu dominuje nevědomí, ale obraznost nás odvádí od skutečnosti. Ve hře se pohybujeme v obou oblastech, ve fantazii i v realitě.

1.8 Rituál

Podle Hicksona (2000) mají rituály mnoho forem, jejichž příkladem jsou obřady plodnosti, iniciační rituály i společenské rituály. Všechny rituály určitým způsobem souvisejí s oslavami, představeními a důležitými okamžiky v životě člověka nebo společnosti. Může jít o součást náboženských obřadů, nebo se mohou odehrávat v souvislosti s narozením dítěte, přechodem k dospělosti, svatbou atd. Dále uvádí, že je chybou nazývat rituálem například čištění zubů – to patří k běžnému životu a je to žádoucí zvyk.

Valenta (2007) definuje rituál jako fenomén provázející lidstvo od jeho samotných počátků. Rituál dle něj úzce souvisí s obřadem (latinské „ritualis“ znamená obřadný) a rytmem jakožto řádem v pohybu v platonovském chápání. Dále uvádí, že rytmus a rytmické střídání period má pro život člověka větší význam než lineární časový tok, výroční rituály přímo vycházejí z této rytmizace života, která je rituály potvrzována a fixována.

1.9 Drama

V Aristotelově Poetice (1962, s. 7) se píše: „*Dějiny umění ukazují, že nejživější zájem ze všech umění budilo drama. Ze všech druhů umění největší množství myšlenek, nových, dosud neznámých emocí vzbuzuje dramatické umění. Nejostřeji a nejjasněji – ze všech druhů umění – projevuje se lidský charakter, životní konflikty, umělecký obraz v poezii, a ze všech druhů poezie nejjasněji v dramatu.*“

Drama můžeme podle J. Valenty (2008) chápat jako psanou (literární) uměleckou reflexi světa, která vesměs obsahuje sdělení o určitém příběhu, události apod. (fabule), které je uspořádáno do jistých dějových sekvencí (syžet), přičemž jádrem této události je obvykle

nějaké napětí, nějak rozpor, problém, nějaká obtíž či určitý konflikt, tlak, který nutí postavu jednat.

1.10 Terapie

Terapeutické přístupy podle Oldřicha Müllera (2007) lze vymezit jako takové způsoby odborného a cíleného jednání člověka s člověkem, jež směřují od odstranění či zmírnění nežádoucích potíží, nebo k odstranění jejich příčin, k jisté prospěšné změně (např. v prožívání, chování, fyzickém výkonu). Rovněž podle tohoto autora odpovídá původ termínu terapie, jehož řecko-latinský význam odkazuje na léčení, ošetřování, ale také na starání se, pomáhání, cvičení.

Müller (2007) popisuje, že pro veškeré využívané terapie vždy platí, že:

- probíhají v určitém prostředí a v určitém čase (např. v denním či týdenním stacionáři, v léčebné komunitě, v ambulanci, ve více či méně pravidelných intervalech, dlouhodobě či krátkodobě atp.),
- mají určitou organizační formu (např. individuální, skupinovou, rodinnou, párovou a jím podobné),
- odpovídají určité orientaci terapeuta (jeho terapeutický přístup i metody práce by měly mít předem zvolenou koncepci),
- závisí na věku, příčinách potíží a symptomech klienta (např. zdali jde o děti či dospělé, zdali bude nasazena léčba kauzální, jež odstraňuje příčiny, nebo symptomatická, jež odstraňuje či zmírňuje doprovodné nevhodné projevy atp.),
- mohou být prvotně zaměřeny na somatické, nebo na psychické změny u klienta (terapeut může vycházet například z báze fyzioterapeutické, psychoterapeutické atp.),
- bývají zacíleny léčivě, ale také preventivně a rehabilitačně (to znamená, že může být dosahováno nejen prospěšné změny, ale současně i zmenšováno riziko vzniku a rozvoje dalších potíží a napomáháno v úpravě směrem k původnímu stavu).

1.11 Terapeutická komunita

Podle Kratochvíla (In Kalina, 2008) je terapeutická komunita zvláštní forma intenzivní skupinové psychoterapie, kde klienti, většinou různého věku, pohlaví a vzdělání, spolu určitou dobu žijí a kromě skupinových sezení sdílejí další společný program s pracovní a jinou různorodou činností, což umožňuje, aby do tohoto malého modelu společnosti promítali problémy ze svého vlastního života, zejména své vztahy k lidem. Komunita je

terapeutická proto, že kromě uvedené projekce umožňuje též zpětné informace o maladaptivním chování, podněcuje získání náhledu na vlastní problémy a na vlastní podíl na vytváření těchto problémů, má umožnit korektivní zkušenost a podporuje nácvik vhodnějších adaptivnějších způsobů chování.

Kalina (2008, s. 170) podotýká, že: *„terapeutická komunita drogově závislé nejen léčí, ale i vychovává: je orientovaná na podstatnou, lze říci převratnou změnu životního stylu. U žádné jiné skupiny klientů terapeutické komunity není tak velký rozdíl mezi životem před léčbou a po léčbě. Plné uplatnění léčebného potenciálu komunity proto vyžaduje dlouhodobý pobyt.“*

Holandský psychiatr a adiktolog Martien Kooyman (In Kalina, 2008) formuluje 15 léčebných faktorů v terapeutické komunitě a zdůrazňuje, že všechny jsou stejnou měrou potřebné pro efektivní proces terapie. Když podle něj některý z nich chybí, bude léčba méně účinná.

1. Terapeutická komunita jako náhradní rodina
2. Sjednocující filosofie
3. Terapeutická struktura
4. Rovnováha mezi demokracií terapií a autonomií jednotlivce
5. Sociální učení prostřednictvím sociální interakce
6. Učení prostřednictvím krizí
7. Terapeutický dopad všech aktivit na komunitu
8. Zodpovědnost klientů za jejich chování
9. Zvyšování sebeúcty cestou vlastního přičinění
10. Zvnitřnění pozitivního žebříčku hodnot
11. Konfrontace
12. Pozitivní tlak vrstevníků
13. Učení porozumět svým emocím a vyjadřovat je
14. Změna negativních postojů k životu v postoje pozitivní
15. Zlepšení vztahů s původní rodinou

2 DEFINICE POJMU DRAMATERAPIE

V této kapitole uvádím několik definic pojmu dramaterapie (dramatoterapie popřípadě i dramoterapie). Považuji za důležité samostatně vymezit její význam, klientelu, cíle, prostředky a formy.

2.1 Dramaterapie

Hickson (2000) vysvětluje, že mnozí lidé nechápou rozdíl mezi psychodramatem a dramaterapií. Psychodrama se zabývá přímými otázkami lidského života, které klienti zkoumají prostřednictvím hraní rolí a simulací. Jsou to však skutečnosti úzce související s jejich vlastním životem. Dramaterapie navozuje „divadelní odstup“, takže klienti mohou ke zkoumání otázek a problémů používat například text nějaké divadelní hry, rituál či hru. Divadelní hra je dostatečně prostorná a pružná na to, aby se do ní vešel příběh každého člověka.

Podle Jennings (1992) má dramaterapie smysl díky přinesení změn individuálních nebo skupinových skrze přímou zkušenost s divadelním uměním. Dramaterapie jako divadelní umění podle ní nadále roste a rozvíjí se, a to zejména tehdy, kdy lidské bytosti potřebují pomoc při přeměně jejich bolestivé a destruktivní zkušenosti do života, obsahující naděje a cíle.

Co se týče definice dramaterapie, dle mého názoru tento pojem popsal z českých autorů nejlépe Valenta (2007). Definuje dramaterapii jako léčebně-výchovnou (terapeuticko-formativní) disciplínu, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení stavu symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti.

Valenta (1995) označuje stav teorie dramaterapie v českých zemích za neutěšený. Aktivita bohnické divadelní společnosti a příležitostná hostování a lektorování zahraničních souborů handicapovaných herců (např. rotterdamského divadla Maatwerk) podle něj „jaro nedělá“.

Podle Britské asociace pro dramaterapeuty (In Valenta, 2007) dramaterapie pomáhá uchovit 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.

Národní asociace pro dramaterapii ve Spojených státech amerických nabízí následující vymezení (In Landy, 1986, s. 58): „*Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických/divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu.*“

Slovenská dramaterapeutka Katarína Majzlanová na V. mezinárodní dramaterapeutické konferenci uvedla, že dramaterapii chápe jako uměleckou a léčebně-výchovnou metodu aplikovanou v rámci individuální i skupinové práce, která využívá dramatické struktury se speciálním cílem v určitých improvizovaných situacích „tady a teď“, evokuje k prožívání emocí, k získávání vnitřní motivace a vede k integraci.

2.2 Klientela dramaterapie

Valenta (2007) uvádí, že v porovnání s ostatními divadelně-terapeutickými postupy má dramaterapie nejširší klientelu. Největší skupinu klientů, podle tohoto autora, tvoří mentálně postižení jedinci, další nejfrekventovanější skupinou jsou klienti s psychiatrickou diagnózou (zkušeností), 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, jedinci v postpenitenciární péči, a v neposlední řadě také gerontologičtí klienti.

Dále je, dle výše uvedeného autora, vidět, že profesně mají nejbližší k dramaterapii speciální pedagogové, sociální pedagogové a další pedagogové (např. volného času), dále pak psychologové, lékaři a odborníci pracující v oblasti prevence sociálně patologických jevů.

2.3 Cíle dramaterapie

Cíle dramaterapie jsou, podle mého názoru, velmi variabilní. Klientela tohoto užití terapie je totiž poměrně široká.

Katarína Majzlanová na V. mezinárodní dramaterapeutické konferenci uvedla, že počítá k hlavním cílům dramaterapie redukci tenze, rozvoj empatie, fantazie a kreativity, odblokování komunikačního kanálu, integraci osobnosti, rozvíjení sebedůvěry, sebeuvědomění, vytváření pocitu zodpovědnosti, úpravu reálné aspirace.

Významná kalifornská dramaterapeutka R. Emunahová (1994) staví následující nespecifické 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 intrapersonální inteligence,
- získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení i možnosti.

Tato autorka se ve svém díle *Acting for Real – Drama Therapy* (1994, s. 13) zamýšlí nad posláním a významem dramaterapie:

„Hraji scény v dramatu lépe, než je umím hrát v životě,“ sdělil mi jeden můj klient. Chápana jsem ho – je pravda, že scéna nabízí volnost k překonání našich obvyklých omezení. O šest měsíců později – na potvrzení této pravdy – mi klient řekl: „Způsob, jakým hraji svůj současný život, je stejný, jak jsem hrával předtím v dramatu.“ Ve světě dramatu máme svolení a svobodu dělat to, co se zdá být tolik těžké v životě – změnit chování a model rolí. Pod maskou hrané role jsme schopni – mnohdy poprvé v životě – jednat jiným způsobem. Odstup od reálného života, zprostředkovaný dramatem, nám umožňuje získat perspektivu našich rolí ve skutečném životě, modelů jednání i aktivní zkušenost s alternativou. Drama nás osvobozuje od „sebeuvěznění“ v sociálním a psychologickém významu slova, dramatický moment se stává druhem emancipace.

2.4 Prostředky dramaterapie

Nejzákladnější prostředek dramaterapie je improvizace. Improvizace odráží vnitřní stav klienta, jeho konflikty, volné asociace. Improvizace 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. Také má improvizace blíže ke skutečnému životu než jakýkoliv strukturovaný tvar.

Improvizaci, podle mého názoru, nejlépe vystihuje autorka Renée Emunah ve své knize *Acting for Real – Drama Therapy*.

Renée Emunah (1994) dále stanovuje čtyři nejčastější důvody pro řízení improvizací dramaterapeutem:

- odkrývání pomocí symboliky role (diktování rolí a scény pomáhá terapeutovi k odkrývání osobnostní struktury klienta),
- nacházení alternativy a modelů nového chování (terapeutem řízená improvizace pomáhá klientovi objevovat alternativu ve formě perspektiv, emoční reakce či chování),
- kontrola emocí (terapeutovo řízení umožňuje udržet při improvizování emocionální odstup),
- „vnitřní vychovávající rodič“ (pokud se v okamžiku, kdy klient hraje sám sebe, objevují bolestivá traumata z dětství, může terapeut intervenovat jako pozitivní, chápající a starostlivý rodič).

Majzlanová (In Valenta, 2007) jmenuje další prostředky dramaterapie, jimiž jsou mimická a řečová cvičení, dramatická hra, verbální hra, hra v roli, scénář, mýty, příběhy, práce s textem, vyprávění příběhů, líčení, masky, loutková a maňásková hra, pohyb, pantomima, hra s objekty, kresba, simulace a charakterizace.

2.5 Formy dramaterapie

Do forem dramaterapie lze zařadit ambulantní formu dramaterapie, klinickou formu dramaterapie, lekce v denních sanatoriích a stacionářích, individuální dramaterapii, skupinovou terapii a v neposlední řadě komunitu. Ambulantní forma dramaterapie se užívá zejména v denních centrech, občanských sdruženích, v soukromé praxi, v neziskových sektorech, speciálních školách apod. Klinická forma dramaterapie se uplatňuje především v léčebnách (psychiatrických) a na různých typech klinik.

Valenta (2007) dále podává výčet lekcí v denních sanatoriích a stacionářích, které se zaměřují většinou na doléčování klientů s neurotickou a psychotickou zkušeností, kde je dramaterapie obvykle brána jako jedna ze stěžejních skupinových psychoterapeutických aktivit.

Ve světě se individuální dramaterapie využívá více než v naší zemi, nemáme s ní tolik zkušeností jako se skupinovou terapií. Například dr. David Read Johnson v New Haven, USA, zaměřuje individuální dramaterapii na své dramaterapeutické klinice na klienty trpící post-traumatickým stresovým syndromem. Dále může být individuální dramaterapie využita u jedinců s pervazivní vývojovou poruchou (autismus) a u klientů s mentálním postižením.

Skupinová terapie je základní organizační formou všech paradivadelních systémů, dramaterapii nevyjímaje, neboť dle Valenty (2007, s. 34) „skupinová dynamika je významným facilitátorem skupinových aktivit i terapeutickým prostředkem. Ze skupinové dramaterapie vypadá rodinná a partnerská dramaterapie, která se u nás (dle povědomí tohoto autora) nerealizuje, třebaže nejrůznější psychologicky, psychoterapeuticky a systemicky orientované přístupy (poradny pro rodinu, manželské a předmanželské poradny) využívají postupy blízké výchovné dramatice, psycho(socio)dramatu či dramaterapii.“

3 ZÁKLADNÍ POJMY V DRAMATERAPII

K základním pojmům v dramaterapii patří katarze, abreakce, agování, korektivní emoční zkušenost, role, skupinová dynamika apod. Dramaterapie s nimi operuje. Tyto nejzákladnější pojmy vymežím níže.

3.1 Katarze

Slovo katarze vzniklo z řečtiny a znamená očista. S tímto termínem je možno setkat se již ve starověké Poetice filozofa Aristotela. Toto dílo je nejstarším systematickým pojednáním o umění. Tím však neztrácí na aktuálnosti, neboť mnohé z Aristotelových soudů má věčnou platnost. Aristotelova teorie vnímání je bezprostředně spjata s teorií afektů, s tzv. „katharsis“. Aristoteles (1962, s. 14) píše: *„Pravíme, že hudba se nemá provozovat výlučně jen pro užitek, nýbrž také k dalším účelům, tj. v zájmu výchovy a pro očištění a za třetí pro zábavu nebo zotavení a uvolnění napětí. Katarze je rozhodný moment, jiný pohled na životní jevy, vyjasnění, nové poznání, získané estetickou cestou.“*

Divadelní slovník (2003) definuje katarzi jako očištění emocí, především bázně a soucitu, které zakouší divák při svém ztotožnění s tragickým hrdinou. Katarzi vyvolává i použití hudby v divadle.

Slovník analytické psychologie (2006) označuje katarzi a katarzní metodu jako psychoterapeutickou metodu (znovu)prožití a propracování patogenních afektů a jejich přemnožení.

Kalina (2008) tvrdí, že terapeutický proces pomáhá pacientům se zablokovanými emocemi prolomit jejich emocionální bariéru. Ta podle něj dost často vznikla právě proto, aby zadržela něco negativního či temného. Pokud klient dokáže během terapie tyto emoce projevit přímo, vybijí se jejich energetický potenciál a klient se může zbavit zdroje symptomů. Pokud odhalí nepřiznávané a utajované emoce (svou temnou stránku) někomu jinému, bude zřejmě schopen tyto emoce přijmout jako přirozené, a nebudou jej nadále tolik ovládat a potlačovat jeho osobnost.

3.2 Abreakce

Podle Slovníku analytické psychologie (2006) pouhá abreakce komplexu bez propracování nevědomé dynamiky a pochopení sice může mít přechodně úlevný účinek, ale kvůli chybějící integraci do celku psychického systému se převážně uchovává autonomie komplexu. To může vést k opakované abreakci a inscenování.

Jednodušeji řečeno abreakce znamená doslova odreagování se, uvolnění akčního (afektivního) napětí, odžití apod.

Abreakce je dle Valenty (2007) chápána jako prostředek k dosažení katarze tím, že terapeut umožní klientovi znovuprožít si patologických emocionálních zážitků (např. konfliktů, traumat vytěsněných do individuálního nevědomí), které byly natolik potlačené, že je nemohl naplno prožít.

3.3 Agování

K termínu abreakce má velmi blízko svým obsahem další užívaný termín, kterým je agování. Anglický výraz je „acting out“. Ve Valentovi (2007) najdeme pro termín agování význam vybití nevědomých emočních impulzů. Může však také znamenat vypadnutí z role při psychoterapii (i u výcviku), a v případě dramaterapie při terapeutickém užití rolové hry.

3.4 Korektivní emoční zkušenost

Známý psychoterapeut a autor mnoha knih na toto téma Irvin D. Yalom ve své knize Teorie a praxe skupinové psychoterapie (2007) popsal pojem korektivní emoční zkušenost v rámci výkladu mechanismu psychoanalytické léčby Franze Alexandra. Klient je podle něj vystaven emočním podnětům, které v minulosti nezvládl, za příznivějších podmínek. Korektivní emoční zkušenost vyléčí traumatický vliv minulých zážitků. Intelektuální náhled nestačí, musí být doprovázen emočním prožitkem a systematickým testováním reality. Skupina poskytuje dostatek možností pro vytváření korektivní emoční zkušenosti, protože obsahuje mnoho vlastních konfliktů sahajících hluboko do minulosti: rivality sourozenců, soupeření o pozornost terapeutů/rodičů, boj o dominanci a postavení, sexuální napětí, parataxickou distorzi, sociální rozdíly, rozdíly ve vzdělání atd. Aby vyjádřený afekt mohl být proměněn do korektivní emoční zkušenosti, musí skupina být naprosto bezpečná a podporující a její členové se musí dostatečně angažovat a poskytovat si otevřenou zpětnou vazbu.

Dále tento autor vypisuje následující složky korektivní emoční zkušenosti:

- Silná emocionální exprese spojená s rizikem, které se klient rozhodl podstoupit.
- Podpora skupiny, jež toto riziko činí snesitelným.
- Explorace události za pomoci skupiny.
- Uznání nevhodnosti jistých vztahových pocitů či chování.
- Zvýšená schopnost klienta navázat relevantní vztahy.

3.5 Role

Role je podle J. Valenty (2008) běžně chápána jako:

- systém očekávání, která vůči jedinci, zejména vůči jeho chování, zaujímá někdo jiný než on sám – společnost v užším či širším smyslu (stát, rodina, ale i učitel, potomek nebo manželka jako tzv. doplňující – komplementární role). Tato očekávání mají podobu psanou (pravidla, předpisy apod.) či nepsanou (tradiční normy, komunikací projevené očekávání, předpoklad existence určitých vlastností jedince, které se očekávaně projeví i v chování apod.), dále jako
- soubor vnějších projevů chování a jednání jedince (rolové jednání policisty při udělování pokuty apod.), a v neposlední řadě ji autor chápe jako
- vnitřní model, vnitřní představu jedince o výkonu určité role (tedy role „uvnitř“).

V Pedagogickém slovníku (1995) najdeme vysvětlení pojmu hraní role jako vyučovací metodu, která navozuje modelové sociální situace a vede žáky k tomu, aby v nich zastávali různé sociální role. Přijetí určité role a chování se v určité roli nutí žáky porozumět stanoviskům a prožitkům jiných lidí, vede je k alternativnímu řešení problémů, k hlubšímu chápání mezilidských vztahů a konfliktů. Druhým významem můžeme chápat hraní rolí jako diagnostickou a reedukační psychologickou metodu, která využívá skupinové dynamiky k odhalení latentních konfliktů, stereotypů v usuzování i chování, k poskytnutí zpětné vazby v simulovaných sociálních situacích.

3.6 Skupinová dynamika

Kratochvíl (2005) vymezuje skupinovou dynamiku jako souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Podle autora ji vytvářejí interpersonální vztahy a interakce osobností členů skupiny spolu s existencí a činností skupiny a silami z vnějšího prostředí. Dále uvádí, že ke skupinové dynamice patří zejména cíle a normy skupiny, vůdcovství, koheze (soudržnost), tenze (napětí), projekce minulých zkušeností a vztahů do aktuálních interakcí, vytváření podskupin, vztahy jedinců a skupiny, vývoj skupiny v čase.

4 HISTORIE DRAMATERAPIE

Kořeny paradivadelních systémů (edukační i terapeutické povahy) sahají až do prehistorického období lidstva, kdy bylo napodobování využíváno v rituálu paleolitického lovce, neolitického zemědělce či rodového léčitele (šamana). Paradivadelně-dramaterapeutické principy antického světa jsou spojeny především s Aristotelovým objevem katartických účinků dramatu.

4.1 Historické kořeny

Jones (1996) ve své knize *Drama as Therapy* připisuje první zdokumentování použití výrazu dramaterapie Peterovi Sladeovi. Tento britský výchovný dramatik, autor konceptu využití léčebné síly divadla v edukaci, použil tento termín poprvé v roce 1939 na přednášce Britské lékařské asociace ve Velké Británii. Dále podává chronologické údaje:

- V roce 1937 pedopsychiatrička Lauretta Bender organizuje terapii hrou u dětí s emocionálními poruchami.
- V USA je jedním z prvních zaznamenaných použití termínu v publikaci Florsheima v roce 1946 *Drama Therapy* na zasedání Americké asociace.
- V letech 1949-1955 rozvíjí Angličan Maxwel Jones koncept terapeutické komunity v oblasti sociální rehabilitace, podobně také Paul Sivadon ve Francii.
- V roce 1950 vychází práce Alfreda Solomona, která již vychází z praxe.
- 1958-1966 Fritz Perls vytváří model Gestal 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 Léčivé dramatické skupině (zaměřené na využití zkušeností s výchovným dramatem v klinické oblasti).
- 1964 otvírá Marian Lindkvist první výcvikový kurz využití dramatu a pohybu v terapii na York Clinic Hospital.
- V roce 1975 Jonathan Fox přichází s Playback Theatre.
- V roce 1976 vzniká Britská asociace pro dramaterapeuty.
- 1967 začíná Britská asociace pro dramaterapeuty vydávat časopis *Dramaterapie*.
- V roce 1979 americká Národní Asociace pro Dramaterapii.

Nicméně pojem záměrného užití dramatu a divadla k terapii je mnohem starší. Opět se dostáváme k Aristotelově Poetice, téma katarze Jones považuje za neustále se opakující.

Dále zmiňuje působení Lyketa organizujícího v athénské divadle Dromokaiton představení psychotických herců. Další antický autor Caelius Aurelius vřazuje dramatické a hudební prostředky mezi léčebné postupy a divadelní prostředky a žánry strukturuje podle typu nemoci – pro deprese je podle něj vhodná pantomima, zatímco pro „hravou infantilitu“ tragédie. Podle Jonese (2007) vycházel Caelius Aurelius z principu zachování rovnováhy, kdy charakter duševní poruchy měl být vyvážen protikladem estetiky hry.

Lékař a psychodramaterapeut Blatner (2000) se ve své publikaci *Foundations of Psychodrama* zabývá historií již od roku 1668.

- 1668 Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen popisuje ve svém díle *Simplicissimus* léčbu pacientova bludu 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 Markýz 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.
- Roku 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 divadle vybudovaném na psychiatrické klinice v Kyjevě a postupně vydává několik publikací zaměřených na teatroterapii.

4.2 Jacob Levi Moreno

Blatner věnuje velkou část knihy Foundations of psychodrama (2000) zakladateli psychodramatu Jacobu Levi Morenovi:

- narodil se 18. května 1889 v rumunském hlavním městě Bukurešti.
- 1908-1911 začíná ve Vídni experimentovat s kreativním dramatem u dětí;
- 1913 u prostitutek.
- 1911-1917 byl Moreno studentem medicíny na univerzitě ve Vídni.
- 1917-1918 pracuje s utečenci a načrtává koncept sociometrie.
- 1921-1924 organizuje Moreno ve Vídni Divadlo spontaneity, které se stalo základem konceptu psychodramatu, 1. dubna 1921 ustanovil oficiálním počátkem psychodramatu.
- 1929-1930 otvírá v Carnegie Hall v New Yorku Divadlo improvizace.
- 1931 pracuje jako konzultant ve vězení Sing Sing v New Yorku a začíná psát články v anglickém jazyce o jeho divadelních zážitcích a prvních experimentech s interaktivní skupinovou terapií.
- 1932 razí termín skupinová psychoterapie jako výsledek výzkumu realizovaných u vězňů.
- 1934 publikuje zásadní práci v oblasti sociometrie Who Shall Survive?, zavádí psychodrama v dynamicky orientované St. Elizabeth's Hospital.
- 1936 otvírá Beacon Hill Sanitarium , soukromou psychiatrickou kliniku pracující na psychodramatickém principu.
- 1937 Moreno začas zveřejňovat svůj první odborní časopis Společnost: Časopis o mezilidských vztazích.
- 1941 bylo uvedeno do provozu druhé psychodramatické divadlo v nemocnici St. Elizabeth ve Washingtonu.
- 1942 Moreno organizuje první profesionální asociaci pro skupinovou terapii.
- 1945 začal Moreno publikovat jeho druhý časopis Společnost: Deník skupinové a vnitroskupinové terapie.
- 1946 byla rozvinuta metoda T-skupin.
- 1954 pomáhá zakládat mezinárodní výbor skupinové psychoterapie.
- 1956 byla sociometrie uvedena do Americké sociologické asociace.
- 1960 podporuje organizování řady mezinárodních psychodramatických konferencí.
- 14. května 1974 Moreno ve věku 85 let umírá.

5 DRAMATERAPIE VE SVĚTĚ

5.1 Spojené státy

Teoretický vývoj oboru dramaterapie ve Spojených státech určují především:

- Renée Emunah (California Institute of Integral Studies v San Francisku),
- David Read Johnson (Institute for Developmental Transformations v New Yorku a v New Haven),
- Robert Landy (New York University V New Yorku).

5.2 Velká Británie

K zakladatelům britské dramaterapie patří Sue Jennings, která podle Valenty (2007) začala mezi prvními aplikovat kreativní drama v klinické praxi. Dnes lze studovat obor Dramaterapie na univerzitách v Hertfordshire, Devonu a na Institutu Dramaterapie v Londýně. Kvalitu dramaterapeutických aktivit ve Velké Británii kontroluje od roku 1976 Britská asociace pro dramaterapeuty (více informací na www.badth.org.uk).

5.3 Nizozemsko

Dramaterapie (kreativní drama) se v Nizozemsku začala užívat po skončení druhé světové války v Amersfoortu pro osiřelé děti a postupem času se tato péče rozšířila na klientelu především mentálně postižených jedinců, dětí s poruchami chování, ohrožené mládeže, jedinců na psychiatrických odděleních a mladistvých v penitenciární péči.

V současné době lze studovat kreativní drama na čtyřech vysokých školách, které připravují absolventy pro oblast terapeutickou, edukační a oblast dramatu.

Dramaterapie je v Nizozemsku uznána jako samostatná profese. Stejně je tomu tak i ve dvou výše zmiňovaných zemích.

5.4 Francie

Francie bývá označována za historickou kolébku dramaterapie. Obor Dramaterapie lze studovat na Descartově univerzitě v hlavním městě Francie – Paříži. Dramaterapie je spolu s taneční (pohybovou) terapií na této univerzitě vřazena do jevištní terapie.

5.5 Slovensko

Slovenská dramaterapeutka Katarína Majzlanová (In Valenta, 2007) uvádí, že jsou psychodramatické aktivity spojovány především s činnostmi a publikacemi J. Votrubové (děti z dětského domova), H. Široké (pedopsychiatričtí pacienti), H. Drábkové (adolescenti), S. Kratochvíla (dospělí), F. Knoblocha, J. Knoblochové, M. Bouchala, D. Dufkové a S. Hermochové.

Své zkušenosti s režijní a hereckou prací s psychotickými klienty publikoval také herec, režisér a pedagog DAMU Ivan Vyskočil.

Dále tato autorka jmenuje instituce dramaterapeutické intervence na Slovensku. Dle ní se jedná o programy pro poradenský a protidrogová centra, léčebně výchovné zařízení (speciálně pedagogická zařízení), ve zdravotnických zařízeních, v domovech důchodců, v dětských domovech, v ústavech pro postižené děti a mládež, v diagnostických centrech, v humanitárních organizacích a klubech.

Nespornou autoritou v oblasti dramaterapie a teatroterapie je na Slovensku Divadlo z pasáže. Studovat tento obor lze na Katedře léčebné pedagogiky Institutu speciální a léčebné pedagogiky při Filozofické fakultě univerzity Karlovy v Bratislavě a na Pedagogické fakultě UK v Bratislavě.

6 DRAMATERAPIE V ČESKÉ REPUBLICE

Současná situace je taková, že česká dramaterapie nemá takovou tradici jako slovenská dramaterapie, která dle Valenty (2007, s. 107) „měla možnost díky personálním vazbám vycházet z maďarských zkušeností, a to i přes skutečnost, že v bývalém Československu existoval, až na uvedenou výjimku léčebné pedagogiky, jednotný systém defektologie (speciální pedagogiky). Klinické a částečně i výcvikové počátky dramaterapie v našich zemích jsou spojeny s příchodem newyorského dramaterapeuta Michaela D. Reismana, který koncem 90. let 20. století zahájil dramaterapeutickou praxi v denním sanatoriu Fokus v Praze-Bohnicích s klienty s psychotickou zkušeností.“

I u nás však došlo k posunu oboru dramaterapie. Každoročně organizuje Katedra speciální pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci Mezinárodní dramaterapeutickou konferenci. Letošní rok se tato konference konala již popáté. Na první této dramaterapeutické konferenci vznikla a později byla také registrována Česká asociace dramaterapeutů, která je otevřená všem zájemcům z řad pedagogických a psychologických, sociální i zdravotnických pracovníků. Dále v České republice existuje Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie. Obě tyto asociace usilují o uznání profese dramaterapeut v České republice, tak jak je to v ostatních zemích.

Vydavatelství Univerzity Palackého započalo publikační řadu Rukověť dramaterapie a teatroterapie, která má sborníkový charakter. Tyto sborníky vychází pravidelně z příspěvků jednotlivých dramaterapeutických konferencí. Odborné články vycházejí především v časopisech Arteterapie, Tvořivá dramatika nebo Speciální pedagogika.

Vzdělání a výcvik zajišťují tyto fakulty a instituce:

- Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci (Katedra speciální pedagogiky)
- Ateliér výchovné dramatiky Neslyšících Divadelní fakulty JAMU, součástí studijního programu je Divadlo Neslyšících
- Denní sanatorium Fokus Praha organizovalo první komunitní výcvik dramaterapie vedený anglicko-italskou dramaterapeutkou Fay Prendergast a také zakladatelkou britské dramaterapie Sue Jennings
- Pražská psychoterapeutická fakulta (Pražská vysoká škola psychosomatických studií) má dramaterapii v nabídce studijních oborů

- Akademie sociálního umění Tábor v Praze nabízí dramatický projev jako studijní obor v programu Antroposoficky orientovaná terapie uměním
- Na DAMU v Praze lze navštěvovat inkluzivní program antropologicky zaměřeného výcviku (nejen) pro osoby se zdravotním postižením
- Krátkodobé kurzy dramaterapie nabízí sdružení Ateliér ExtrArt Fokus Praha, Podané ruce Brno, NotaBene Plus Praha, AHA Public Relations Agency

Ráda bych také upozornila na existenci divadla Ježek a Čížek. Jedná se o občanské sdružení pracující s lidmi, kteří mají bezdomoveckou zkušenost, ať právě prožívanou, či již překonanou. Skrze divadlo a divadelní aktivity nabízí lidem bez domova možnost se tvořivě zapojit do kulturního dění (informace na www.jezekacizek.cz).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 RESOCIALIZAČNÍ A TERAPEUTICKÁ KOMUNITA GRUNT

V této kapitole bych ráda popsala a blíže charakterizovala Resocializační a terapeutickou komunitu GRUNT, do které docházím na praxi pravidelně již téměř 10 měsíců. Protože mě nejvíc zaujala možnost uplatnění dramaterapie v terapeutické komunitě, zabývala jsem se jí prakticky a provedla jsem zde svůj výzkum.

7.1 Základní charakteristika Resocializační a terapeutické komunity GRUNT

Resocializační a terapeutická komunita GRUNT v Březnici u Zlína je nestátní zařízení sociální péče provozované občanským sdružením GRUNT jako nezisková organizace. Toto zařízení slouží k dlouhodobému léčebně-resocializačnímu pobytu a je v provozu od podzimu 1999, kdy bylo upraveno za podpory Úřadu města Zlína a Meziresortní protidrogové komise.

7.2 Cílová skupina

Projekt slouží mladým mužům závislým na nealkoholových drogách a sociálně méně adaptabilním jedincům ve věku od 18 let, kteří se rozhodli ukončit svou závislost. Základní podmínkou je dobrovolnost.

7.3 Filozofie a režim

Základem působení je přibližně roční pobyt v komunitě za spolupůsobení pracovní terapie, skupinové a individuální psychoterapie s důrazem na diferencovaný přístup.

Činnost zařízení je založena na principu provozu zemědělské farmy s chovem hospodářských zvířat (více než 20 koz, pes, kočky, králíci a drůbež), o něž se klienti v rámci svých denních povinností starají. Chov zvířat a zpracování jejich produktů zajišťuje částečnou potravinovou soběstačnost.

V pracovní terapii (ergoterapii) se alternativně uplatňuje možnost činností zajišťujících chod farmy (v podobě drobných řemeslných prací). V rámci rekonstrukce objektu se již podařila oprava podlah v kuchyni a v ložnicích, vnitřní omítky, podhledy v ložnicích, kompletní rekonstrukce elektrorozvodů, asanace studní, oprava a nátěr střechy, prořezání sadů, vybudování příjezdové cesty a další terénní úpravy atd.

Klienti této komunity též přispívají na provoz komunity svými výdělky z brigád, např. čištění sloupů vysokého napětí (absolvovali kurz výškových prací), výkopové, lesní a jiné pomocné dělnické práce v okolí.

Strukturovaný program poskytuje klientům příležitost získat či obnovit pracovní návyky, osvojit si sociální a komunikační dovednosti, zlepšit fyzickou a psychickou kondici, převzít odpovědnost za sebe a své jednání, získat reálné sebehodnocení a sebedůvěru a hledat nové možnosti trávení volného času. Skupinová sezení v atmosféře důvěry, úcty a vzájemného respektu dávají prostor pro sebepoznání. Konečným a hlavním cílem práce s klienty je jejich trvalá abstinence a postupný návrat do normálního života.

7.4 Fáze pobytu

Pobyt je rozdělen do čtyř fází. První /motivační/ trvá 2-3 měsíce. Druhá fáze trvá 3-4 měsíce a v tomto období se klient stále více zaměřuje na nosnou motivaci k abstinenci. Třetí fáze (odpovědnostní) trvá 3-5 měsíců, během nichž klient prohlubuje odpovědnost za sebe, své jednání, zdraví, zodpovědnost ke komunitě a svěřeným úkolům. Začíná hledat svůj životní úkol. Ve čtvrté fázi o délce 3-5 měsíců klient upevňuje získané zkušenosti nových životních hodnot, odpoutává se od komunity a postupně se zařazuje do reálného života.

7.5 Prostory a ubytování

Dům komunity se nachází na pasekách 8 km od Zlína, v katastru obce Březnice. Je to zemědělská usedlost sestávající ze dvou obytných budov (jedna je toho času v rekonstrukci), aktuálně se třemi dvou až čtyřlůžkovými ložnicemi, společenskou místností, stájemi a chlévy, stodolou a hospodářskými budovami. Celý areál je obklopen pastvinami a lesy.

7.6 Terapeutický tým

Multidisciplinární tým se specializací na problematiku drogové závislosti z oboru psycho-terapie, petterapie, arteterapie, dramaterapie a ergoterapie, je složen ze čtyř členů stálého personálu a několika externích spolupracovníků a též dobrovolníků.

7.7 Ukončení pobytu

Klienti končí léčbu absolvováním celého strukturovaného programu a po dohodě s terapeutickým týmem. Ještě před odchodem je zajištěna následná péče v některém z doléčovacích

programů včetně splnění základní podmínky: stálého pracovního poměru a adekvátního bydlení.

7.8 Spolupráce a supervize

Komunita spolupracuje s organizacemi zabývajícími se léčebnou a resocializační péčí o problémové uživatele drog. Regionálně je to K-centrum Zlín, Psychiatrická léčebna Kroměříž, krajský protidrogový koordinátor a dále jsou to K-centra po celé republice, terapeutické komunity Sejřek a Podcestný mlýn.

Supervize a výcvik týmu probíhá ve spolupráci s občanským sdružením Podané ruce z Brna, které má v tomto oboru dlouholetou zkušenost a s PhDr. Jiřím Brožou.

Jak vyplývá ze statistik, komunitní léčba je jedním z nejefektivnějších způsobů, jak se zbavit závislosti na drogách. Převážná většina toxikomanů nebere drogy pro zábavu, či aby unikli nudě a stereotypu všedních dnů. Mnohé z nich dohnala k drogám tíživá rodinná, pracovní či jiná krizová životní situace, kterou nebyli schopni řešit jiným způsobem. Pokud kdokoliv projeví opravdový zájem začít nový život bez drog, měli bychom mu všichni dát naši důvěru a novou šanci.

Ze stejných důvodů existuje i tato komunita, která má v současné době kapacitu 10 klientů, pro něž je třeba vytvořit potřebné zázemí. Velkým motivem v úsilí terapeutů jsou klienti, kteří dokončili resocializační program a úspěšně pokračují v nové životní cestě.

8 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Způsobuje dramaterapie kladný posun komunikačních schopností klientů terapeutické komunity?

Cílem mé práce bylo zjistit, zda dramaterapie způsobuje kladný posun komunikačních schopností klientů v terapeutické komunitě. Zaměřila jsem se především na oblast verbální a neverbální komunikace.

V oblasti verbální komunikace jsem kladla důraz na artikulovanou řeč, skládání vět a plynulé mluvení. Také na kultivovanost řeči, obratné a pohotové vyjadřování apod. Zařadila jsem to této oblasti i čtení a soustředění.

Oblast zkoumání neverbální komunikace jsem zaměřila na signály těla, které jsou vysílány podvědomě. Pozitivní signály těla vyjadřují klid a vyrovnanost (např. pohoda, oddanost apod.). Negativní signály těla vyjadřují, že něco není v pořádku. Jsou to například nervozita, agresivita a rozpaky. Dále mimika, gestika, oční kontakt apod. To byly hlavní oblasti mého bádání.

V průběhu realizace výzkumu se stále vyjasňovaly další možnosti zkoumání. Výzkumný problém se postupně zpřesňoval, opakovaně jsem se k původnímu problému vracela, pokoušela jsem se o výstižnější formulaci, tím, že jsem problém nechala „uzrát“, došlo např. ke změně mé původní výzkumné otázky.

9 DRUH VÝZKUMU

Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum jsem si zvolila z důvodu dlouhodobé spolupráce se dvěma klienty Resocializační a terapeutické komunity GRUNT v Březnici, a také proto, že mě více lákalo zjišťování velkého množství informací o malém počtu jedinců. Data byla sbírána deset měsíců.

Kvalitativní výzkum probíhal devatenáct dramaterapeutických sezení. Tato sezení s klienty bývala dvakrát do měsíce, většinou první a třetí pátky v měsíci. Dramaterapie trvala vždy přibližně hodinu, hodinu a půl (někdy dvě hodiny), s přestávkami. Po ukončení kvalitativního výzkumu stále pokračujeme v naší činnosti. V současné době připravujeme divadelní představení. Třeba budeme příští rok vystupovat na již VI. Dramaterapeutické konferenci, stejně jako letos (na V. Dramaterapeutické konferenci) vystupovali klienti z terapeutické komunity Renarkon.

10 VÝZKUMNÝ VZOREK

Záměrně jsem vybrala dostupný výzkumný vzorek o počtu dvou klientů Resocializační a terapeutické komunity GRUNT v Březnici. Každý klient měl stejnou pravděpodobnost, že bude do vzorku vybrán, a to z důvodu, že při mém příchodu do této komunity se zde nacházeli pouze tři klienti.

Jeden klient v průběhu svého léčení z této komunity odešel. Nevládal své psychické problémy. Raději se rozhodl ke strávení nějakého času v Psychiatrické léčebně v Kroměříži. Během našich dramaterapeutických sezení se klienti hodně střídali. Přišlo a zase náhle odešlo sedm klientů.

Můj výzkumný vzorek tedy čítá „pouze“ dva klienty, ale díky tomu jsem se jim mohla více věnovat, zkoumat je podrobněji a více do hloubky. Jedná se o dva mladé muže závislé na nealkoholových drogách, kteří se dobrovolně rozhodli abstinovat. Jsou v této komunitě dlouhodobě. Klient Patrik již téměř jeden rok a klient Jiří téměř jedenáct měsíců.

11 METODY VÝZKUMU

Techniky popsané níže jsem si zvolila pro kvalitativní výzkum vlivu dramaterapie na komunikaci klientů v terapeutické komunitě. Platnost (validitu) kvalitativního výzkumu podporuje triangulace. Proto jsem použila tři různé metody zjišťování dat, týkající se téhož výzkumného problému. Pracovala jsem s anamnestickými listy, pozorováním a také jsem používala metodu skupinových rozhovorů (diskuzí).

11.1 Anamnézy

Jako první metodu jsem vybrala analýzu případů ve formě anamnéz. Případem rozumějme subjekt – klienta Resocializační a terapeutické komunity GRUNT v Březnici. Smyslem tohoto mého počínání je postihnout komplexnost případu. Anamnézy jsem sestavila na základě rozhovoru s klienty, mluvila jsem s každým samostatně. Anamnézou je sledován klientův vývoj v osobním, sociálním i profesním žití. Materiál jsem sbírala do anamnestického listu, jehož struktura je popsána ve čtrnácté kapitole.

11.2 Metoda pozorování

Zjevně neskrývané pozorování jsem prováděla při dramaterapeutických sezeních v Resocializační a terapeutické komunitě GRUNT v Březnici. Pozorování se odehrávalo v přirozeném prostředí klientů, tj. v terénních podmínkách. Zaznamenávala jsem přítomnost nebo naopak nepřítomnost určitého znaku nebo způsobu chování. Sledovala jsem pokroky a snahy zapojení se do činnosti. Nejvíce jsem se však zaměřila na pokroky spojené s rozvojem komunikačních dovedností. Pro tento účel jsem používala záznamový arch pro kvalitativní výzkum od autora P. E. Vernona (viz. Příloha č. 1), který mi sloužil jako orientační osnova mého pozorování. Také jsem si zapisovala své vlastní poznámky. Podílela jsem se na probíhajících procesech v této komunitě při dramaterapeutických sezeních, ale zároveň jsem se snažila udržovat kritický odstup. Necítila jsem se „špiónem“, protože má aktivita sloužila klientům této komunity.

11.3 Metoda rozhovoru

Po každém dramaterapeutickém sezení jsem určila pouze cíl a směr dotazování, popřípadě žádoucí oblasti informací. Rozhovory měly charakter nestandardizovaných rozhovorů. Vždy jsem kladla důraz na volný průběh rozhovorů. V kvalitativním výzkumu jde především o odhalení subjektivních významů výpovědí subjektů. Zjišťovala jsem, jak se klienti

cítí, jak sezení prožívali. Také jsme často rozebírali otázku, když by mohli klienti jednu věc změnit, co by to bylo. Zajímala jsem se i o to, jaké oblasti by například chtěli prozkoumat. Zpětnou vazbu jsem konzultovala i s vedoucím této komunity.

12 CÍLE VÝZKUMU

Ráda bych se pokusila odpovědět na tuto otázku:

- Má dramaterapie kladný vliv na komunikační dovednosti klientů?

Odpověď na tuto otázku uvádím v závěrečné kapitole práce, kde shrnuji výsledky svého výzkumu.

Přínos práce vidím obecně také v prozkoumání oblasti, která je zatím málo zmapovaná.

Výsledky výzkumu lze využít jako důvody k zařazení dramaterapie mezi další terapie v této konkrétní komunitě, jako jsou skupinová a individuální terapie, psychoterapie, petterapie, ergoterapie, arteterapie apod.

Vytvořila jsem popis dramaterapeutických sezení s klienty této komunity, který bude možno využít i jako inspiraci pro terapeutickou práci s dalšími klienty komunity.

13 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Data jsou zpracována následujícími způsoby:

- přepis anamnéz,
- popis způsobů práce při dramaterapii a průběhů jednotlivých sezení,
- interpretace a komentář pozorovaných jevů,
- srovnání stavu klienta na počátku dramaterapie se změnami v jejím průběhu a při ukončení výzkumu během dramaterapeutických sezení,
- doporučení pro další rozvoj každého klienta.

14 ANAMNÉZY

Při příchodu do Resocializační a terapeutické komunity GRUNT v Březnici každý nový klient podstoupí rozhovor s jedním z terapeutů. Cílem tohoto rozhovoru je získat důležité informace o klientovi. Jde o důvěrný rozhovor vyžadující navození vhodné atmosféry a důvěry mezi klientem a terapeutem. Anamnéza (anamnestický list) této komunity se dělí na tyto části:

- nynější onemocnění,
- osobní anamnéza,
- sociální anamnéza,
- drogová kariéra,
- zdravotní potíže,
- absolvované léčby,
- rodina.

14.1 Anamnéza č. 1 – klient Patrik

Rok narození: 1985

Pojišťovna: Klient je řádně pojištěn u Vojenské zdravotní pojišťovny.

Závislost: Závislost na pervitinu trvá 6 let. Klient absolvoval měsíc a půl intenzivní léčby v Kroměříži. Řádně však tuto léčbu neukončil. Byl propuštěn z důvodu hrubého porušení pravidel této léčebny.

Zdravotní anamnéza: Klient prodělal operaci krku, kde měl sraženinu, měsíc a půl strávil v nemocnici na lůžku. Neprodělal Hepatitis A, B ani C. Test na HIV negativní.

Psychická anamnéza: Klient neměl žádné suicidální pokusy, ani sebevražedné myšlenky. V současné době je v kontaktu s psychiatrií v Kyjově a v Kroměříži. S psychologem v kontaktu není.

Sexuální život: Počátky sexuálního života v patnácti letech, heterosexuální orientace, bezproblémový sexuální život, žádné pohlavní choroby.

Vzdělání: Nejvyšší dosažené vzdělání klienta je vyučení truhlářem, konkrétně výroba nábytku a zařízení. Vztahy s vrstevníky byly po celou dobu školní docházky dobré.

Zaměstnání: Po vyučení klient zaměstnán ve strojárnách. Zde pracoval až do léčby jeho závislostí. Délka trvání pracovního poměru tři roky.

Finanční situace: Klient nemá žádné dluhy u zdravotní pojišťovny, dopravního podniku, telekomunikačních společností apod.

Bydlení: Klient žil se sestrou a otcem, poté u matky. Tyto osoby nejsou uživatelé drog.

Právní problémy, absolvované tresty: Klient není v současné době v podmínce, není soudně stíhán, ani neočekává soudní stíhání. Klient nebyl doposud trestán, též nebyl obviněn z trestného činu. Nemá soudně nařízenou léčbu.

Důležité osoby v životě klienta: V rodině jsou to dle klienta matka, babička, sestra, otec (jmenováni v tomto pořadí). Má pouze jednu blízkou kamarádku.

Hlavní droga: Klient se setkal s pervitinem poprvé v šestnácti letech. Od osmnácti let aplikuje pervitin nitrožilně. Doba užívání drogy šest let. Dávky 0,2-0,4 g.

Ostatní drogy: Závislost na pervitinu. Klient vyzkoušel kokain, extázi, LSD, marihuanu, psylocibin (lysohlávky). Občas experimentoval s alkoholem, vyzkoušel i farmaka. Jednou zneužil opium.

Psychické obtíže spojené s užíváním drog: U klienta se vyskytoval perzekuční blud.

Předávkování: Nedošlo k předávkování drogou.

Odvykací stav: Klient zvládá odvykací stav bez problémů.

Jiné tělesné potíže spojené s abusem: U klienta se vyskytovaly občasné abscesy.

Absolvované léčby: Ústavní léčba v Kroměříži v délce trvání měsíc a půl. Po absolvované léčbě klient vydržel sám abstinovat pouhý jeden měsíc. Ambulantní léčba v léčebně v Kyjově neúspěšná, délka léčby tři měsíce. Klient poté sám abstinovat jeden měsíc.

Technická charakteristika rodinného prostředí: Klient bydlí v rodinném domě, rodina neúplná. Matka, 41 let, povoláním řidička. Otec, 44 let, pobírá částečný invalidní důchod. Sestra, 21 let, povoláním kadeřnice.

Osobní charakteristika rodinného prostředí: Klient hodnotí rodinné vztahy s rodiči a sourozenci jako „docela dobré“. Neúplná rodina. Rodiče se rozvedli v klientových dvanácti letech. Nejdříve žil s otcem a sestrou, poté s matkou. Dalšími důležitými osobami v životě klienta z kruhu rodiny jsou babička, teta a strýc.

Historie závislosti a duševních onemocnění v rodině: Otec alkoholik z důvodu rozpadu rodiny (rozvod), v současné době již abstínuje.

Rodinná anamnéza: Klientův strýc zemřel ve dvaceti sedmi letech na mrtvici. Klientův praotec taktéž prodělal mrtvici, avšak bez trvalých poškození.

Komunikační schopnosti, informace s využitím pro dramaterapii: Klient má problémy se čtením, s vyjadřováním souvislých vět, se skládáním vět, s plynulým mluvením a se soustředěním. Dále je velmi ostýchavý, nevyjadřuje snadno své emoce. Chybí gestika, málo využívá oční kontakt.

14.2 Anamnéza č. 2 – klient Jiří

Rok narození: 1986

Pojišťovna: Klient je řádně pojištěn u Veřejné zdravotní pojišťovny.

Závislost: Nezvladatelná závislost na pervitinu. Klient přichází z komunity Pastor Bonus, odkud byl vyhozen z důvodu hrubého porušení pravidel této komunity. Klient byl také léčen v diagnostickém ústavu, ve výchovném ústavu, podstoupil nespočet detoxikací, avšak s negativním výsledkem.

Zdravotní anamnéza: Časté záněty středního ucha. Operace žlučníku absolvovaná dvakrát. Neprodělal Hepatitis A, B ani C. HIV test negativní. Rizikové chování klienta (promiskuitní střídání partnerek).

Psychická anamnéza: Suicidální pokus podřezání žil. Klient je v kontaktu s detoxikačním oddělením v Kroměříži (psychiatrie) a také s psychologem a doktorkou z Uherského Brodu.

Sexuální život: Počátky sexuálního života v patnácti letech, heterosexuální orientace, klient se označil za promiskuitního.

Vzdělání: Ukončené základní vzdělání je klientovo nejvyšší dosažené. Nedokončil vzdělání na učilišti Jiřího z Poděbrad v Uherském Hradišti, obor číšník. Studoval zde pouze 8 měsíců. Učební obor, podle jeho slov, málo složitý, nebavil ho. Mezi skupinou vrstevníků byl klient vždy dominantní. Časté záškoláctví.

Zaměstnání: V současné době je klient zaměstnán jako stavební dělník. Předešlé zaměstnání vykonával v oboru závozník alkoholických nápojů dva měsíce, dále zaměstnán jako

pracovník technických služeb (svoz odpadu) v délce dva měsíce. Mezitím zapsán na úřadu práce, pobíral sociální dávky.

Finanční situace, zdroj příjmů: Klient má dluh u českého mobilního operátora Kč 13 000,- a na sociálním pojištění dluží Kč 4 300,-.

Bydlení: Klient pobývá na ubytovnách, bydlí v počtu dva až tři spolubydlící. Většinou se jedná o závislé na alkoholu a nealkoholových drogách.

Právní problémy, absolvované tresty: Klient není v současné době v podmínce, ani není soudně stíhán. Soudní stíhání neočekává. Nebyl za nic trestán ani obviněn a nemá soudně nařízenou léčbu.

Důležité osoby v životě klienta: Z rodiny je to otec, babička, praotec, strýc a bratřenci Ladislav a Richard (seřazeno chronologicky podle toho, jak byli jmenováni). Z přátel je to Gábina, Lucie, Edita, Patrik, Jirka Š., Jirka M., Ota, Aleš, Alice, Ivana, Petr, Pavel, Artur (opět seřazeno chronologicky).

Hlavní droga: Klient aplikoval pervitin intravenózně. Dávky 0,3-0,7 g. První zkušenost s užitím drogy ve čtrnácti letech.

Ostatní drogy, které klient užíval: Heroin aplikován injekčně, doba užívání pár týdnů, dávka 0,2-0,5 g, poprvé se setkal s touto drogou mezi sedmnáctým až osmnáctým rokem života. Pervitin aplikován injekčně od čtrnácti let v dávkách 0,3-0,7 g. Kokain vyzkoušel klient nosem v šestnácti letech, dávka cca 0,2 g. Extázi klient aplikoval ústy asi pětkrát v období mezi čtrnáctým až sedmnáctým rokem života. LSD užil ústy pouze jednou, v sedmnácti letech. Marihuanu klient kouří od čtrnácti do dvaceti dvou let. Psylocibin aplikoval ústy mezi patnáctým až sedmnáctým rokem života, v počtu dvacet až třicet hub. Alkohol užívá od třinácti let téměř denně. Z farmak aplikoval klient diazepam, rohypnol, fenobarbital a subutex. Jinou drogou bylo opium z nezralých makovic. Klient neaplikoval Braun a organická rozpouštědla.

Psychické obtíže: Toxická psychóza, prodělal i suicidální pokusy (podřezání žil).

Předávkování: Klient se předávkoval čtyřikrát.

Odvykací stav: Klient zvládá odvykací stav s depresiemi, vztekem. Dostavily se i pocity méněcennosti. Klient trpí nespavostí, pocením, třesem a je agresivní.

Jiné tělesné obtíže spojené s abusem: Anafylaktický šok, vyrážky, ztvrdlé žíly, záněty spojivek, chronická rýma.

Absolvované léčby: Léčebný/výchovný ústav pro mládež, poté bez abstinence. Z komunity Pastor Bonus - vyhozen za užití opiátů, poté neabstinoval. Klient prodělal i detoxikace bez výsledku. Léčebna Červený dvůr - taktéž bez abstinence.

Technická charakteristika rodinného prostředí: Klient bydlel v bytě 4+1, nevlastní otec podniká, matka v domácnosti, otec zkrachoval v podnikání. Všem 40 let. Neúplná rodina.

Osobní charakteristika rodinného prostředí: Klient hodnotí rodinné vztahy jako „válku s rodiči od třinácti let“. Klient pochází z neúplné rodiny, rodiče se rozvedli v jeho sedmi letech. Klient žil s matkou. S otcem má dobré vztahy. Dalšími důležitými osobami v životě klienta byli označeni babička, praotec, otec a bratřenci Richard a Ladislav (v tomto pořadí).

Historie závislosti a duševních onemocnění v rodině: Klientova matka i otec jsou závislí na alkoholu, v současné době se neléčí. Děda je podle něj „gambler“.

Rodinná anamnéza: Klientova babička zemřela na nádor žlučníku. Další babička má cukrovku.

Komunikační schopnosti, informace s využitím pro dramaterapii: Klient je nesoustředěný, uzavřený, neklidný, nedostatečně projevuje své emoce, téměř nekomunikuje, je bez zájmu, příliš sebekritický, mluví neplynule, nemá pohotové a obratné vyjadřování, chybí gestika i mimika.

15 DRAMATERAPEUTICKÉ SEZENÍ

V kapitolách, které následují, se věnuji popisu dramaterapeutických sezení. První společné sezení s klienty Resocializační a terapeutické komunity GRUNT proběhlo již v červenci roku 2008. Pracuji s těmito klienty až doposud. Naše setkání probíhají dvakrát do měsíce, vždy první a třetí pátek odpoledne. Většinou trvají dramaterapeutická setkávání dvě hodiny s přestávkami, někdy jsme nuceni zkrátit tento čas na polovinu nebo na hodinu a půl.

První dramaterapeutické skupiny jsem věnovala vzájemnému seznamování, rozvoji důvěry a spolupráce. Dále jsem postupovala k hledání motivace pro dramaterapii. Mým dílčím cílem bylo i vytvoření prostoru pro tato setkávání. V neposlední řadě jsem upravila dramaterapeutické sezení pro rozvoj komunikačních dovedností. V současné době je mým cílem pokračovat v těchto sezeních a nastudovat s klienty divadelní hru, se kterou bychom mohli vystupovat na veřejnosti, zbavit se strachu a trémy z mluvení a hraní na pódiu, prolomit bariéry studu a také docílit radosti z úspěchu.

Před každým dramaterapeutickým sezením jsem si ujasnila jeho strukturu:

- mé cíle vzhledem ke skupině,
- pozdrav terapeuta se skupinou,
- rozcvička,
- otevření hracího prostoru,
- hlavní část sezení,
- uzavření sezení,
- skupinová diskuze.

Vždy jsem nechávala prostor pro společnou diskuzi, ať už během dramaterapeutických sezení nebo na jejich konci. Zpracovávala jsem pozorovací archy, vedla si deník se zápisky. Někdy jsem natáčela videozáznam, abych viděla pokrok klientů. Párkrát jsem fotografovala, spíše pro svoji potřebu. Klienti si vedli deník po každé dramaterapeutické lekci, kde si zapisovali své dojmy, postřehy, otázky, co se jim líbilo a co se jim naopak nelíbilo apod.

Inspiraci pro hry a cvičení jsem čerpala z knih uvedených v použité literatuře, ale také s vlastních zdrojů. Vždy jsem se je snažila vhodně zkombinovat, aby jejich využití bylo co nejefektivnější. Sepsáním těchto dramaterapeutických sezení bych chtěla docílit vzniku „návodu“ pro další terapeuty, kteří budou s klienty pracovat formou této terapie.

15.1 Struktura dramaterapeutických sezení

Datum: dd.mm.rrrr

Trvání: Délka trvání.

Pomůcky: Uvést pomůcky používané nebo vhodné k používání při dramaterapeutickém sezení.

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Ujasnit si a zapsat si cíle terapeuta vzhledem ke skupině před každým dramaterapeutickým sezením.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Je nutné navázat kontakt se skupinou, ale zároveň i s každým jejím členem zvlášť. Seznámení skupiny s plánem sezení. U jednotlivců zjistit stupeň jejich aktuální rezistence.

Rozcvička: Zvolit vhodné zahřívací cvičení. Většinou by měla následovat fyzická roz-
cvička zaměřená na uvolnění svalů celkové tenze těla. Dále je důležité zařadit vhodné de-
chové cvičení, popřípadě i relaxační cvičení. Někdy může být rozcvička zaměřena více na
představitost než na pohyb. Také je vhodné čas od času zařadit verbální rozcvičku.

Otevření hracího prostoru: Zde je vhodné zařadit opakující se rituál pro vstup klientů na
scénu.

Hlavní část sezení: Tělo, hlas, smysly, hry, obrazy a scénky v akci.

Uzavření sezení: Úplný závěr vyplníme opět rituálem. Rekapitulujeme sezení. Ne vždy je
klientův problém vyřešen. Klient by měl při uzavření sezení nalézt prostor pro uklidnění,
přechod od hraní do reálného světa.

Verbální reflexe: Vhodné je najít prostor a čas i pro komentáře právě proběhnutého dra-
materapeutického sezení.

Poznámky ze skupinové diskuze: Zde je třeba vyjádřit v psané podobě to, co již bylo
řečeno.

Doporučení: Po každém dramaterapeutickém sezení by měly vyplynout doporučení pro
každého klienta.

15.2 Dramaterapeutické sezení č. 1 – seznamování

Datum: 4. července 2008

Trvání: 1 hodina

Pomůcky: Kouzelný proutek, deníky, propisky

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Vzájemné seznámení, poznání, rozvoj důvěry a spolupráce, zapojit do činnosti členy celé skupiny, vymyslet pozdrav skupiny při vzájemných setkáváních, také klienty seznámit s rituálem, který se bude opakovat.

Pozdrav terapeuta se skupinou: První sezení je nutno vymyslet pozdrav skupiny pro další vzájemná setkávání. Seznámím skupinu s plánem sezení. Rozdávám deníky a podávám instrukce k zapisování si do nich. Jiří se nesoustředí. Patrik kreslí po obalu deníku. Poté vymýšlíme společný pozdrav. Navrhuji kouzelný proutek a mávnutí jím na pozdrav, což se klientům zdá v pořádku, spíše cítím, že je jim to v tuto chvíli jedno.

Rozcvička: Rozcvička se nese v duchu seznamovacím. Verbální rozcvička, ale je zařazena i fyzická. Každý vysloví co nejlépe své *jméno* a vymyslí k němu *libovolný pohyb* tak, aby se vše rýmovalo. Patrik, raz - dva, dřep nahoru – dolů. Jiří, raz - dva, pravá ruka nahoru – dolů. Hanka, raz - dva, pohyb hlavou nahoru – dolů.

Otevření hracího prostoru: Opakovacím rituálem nechť krátká báseň je: „*Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.*“ Tuto báseň se za úkol každý klient naučí zpaměti a vždy se bude opakovat. Také si ji zapisují do svých deníků.

Hlavní část sezení: Hrajeme hru *Dokonči příběh*. Jeden začne vyprávět příběh a ostatní navazují. Díky této hře se dozvídám, *co je smyslem života* pro klienty. Jiří by chtěl být „produktivní pro společnost – mít spoustu peněz, drahé auto a byt.“ Patrik chce „přenést geny dál – založit rodinu, mít děti apod.“ *Život je jen hra*, říkám jim. Patrik přemýšlí, poslouchá, Jiří se dívá do neznáma, nesoustředí se. Odpověď na otázku: „Co je to hra?“ jsem nedostala. Pro tentokrát jsem otázkou nezvýšila jejich pozornost. Proto zkusím položit druhou otázku – zda můžu natáčet naše sezení na videokameru. Jirkovi ani Patrikovi to nevadí. Další seznamovací hrou je *emocionální pozdrav*. Kluci stojí zády k sobě. Já vyslovuji konkrétní pocit, náladu – oba se obrátí obličejem k sobě a pozdraví se v duchu onoho pocitu či nálady. Kluci tomu moc nerozumí, tak jim to vysvětluji znovu. Postupně střídám štěstí, radost, nuda, smutek, napětí, strach, zamilovanost, záchvat smíchu apod. Patrik je velmi aktivní, snaží se, ale Jiří je neklidný a mdlý.

Uzavření sezení: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“ Rekapitulujeme s klienty sezení. Nejvíce se jim líbilo dokončování příběhu. Patrik se označil za „šoumena“. Jiří má rozporuplné pocity, neví, zda to dokáže a zda to vůbec chce dokázat. Relaxační cvičení s využitím relaxační hudby. To se klukům líbí, neboť nemusí vyvíjet aktivitu, naopak jen ležet.

Komentář: Dnešní sezení je startovací. Zjistila jsem, že bude chvíli trvat, než se klienti rozehrají a přestanou se před sebou vzájemně stydět.

Poznámky ze skupinové diskuze: Patrik se zapojuje do skupinové diskuze, snaží se hledat odpovědi, ale jeho vyjadřovací schopnosti nejsou velké. Občas si pohrává s věcmi, stejně jako Jiří. Jiří se nevydrží dlouho soustředit. Téměř nekomunikuje a je velmi klidný.

Doporučení: Původně jsem měla v plánu řadit dvouhodinové sezení, avšak právě uvažuji, že je výrazně zkrátím. Minimálně na hodinu a půl, možná na hodinu. Toto je důležité k udržení pozornosti klientů. Doporučila jsem oběma naučit se hlasitě, zpaměti a s dodržением všech interpunkčních znamének, vyslovovat náš společný pozdrav. Více bych chtěla zapojovat Jiřího otázkami do dramaterapeutického sezení.

Mé cíle vzhledem ke klientům byly splněny, u klientů došlo k vzájemnému seznámení, klienti se snažili zapojovat do činnosti. Na důvěře a jejím rozvoji však budeme pracovat i v následujících dramaterapeutických sezeních. Se spoluprací klient Patrik nemá problémy, naopak klient Jiří je velmi zdrženlivý, což nelze považovat za splněný cíl. Dále vidím potřebu na tomto pracovat.

Toto sezení jsem zařadila, protože se vzájemně neznáme, klient Jiří přišel do komunity téměř zároveň se mnou. Důležité je zapojit do činnosti členy celé skupiny a rozvíjet jejich důvěru a spolupráci.

15.3 Dramaterapeutické sezení č. 2 – spolupráce

Datum: 18. července 2008

Trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: Kouzelný proutek, dřevěná polínka

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Pokračovat v poznávání, rozvoji důvěry. Hlavním cílem je pro dnešní setkání rozvoj spolupráce, zapojit do činnosti členy celé skupiny.

U Patrika není problém spolupracovat, naopak Jiří je velmi zdrženlivý. Dnes se ale budou muset zapojit oba.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Na pozdrav mávnutí kouzelným proutkem. Seznámení skupiny s plánem sezení. Patrik je dnes unavený, Jiří na mě působí podezřívavě.

Rozcvička: Rozcvička fyzická. Všichni se rozestoupíme na vzdálenost paže, stojíme vzpřímeně a následuje *klasická rozcvička*, každý jeden cvik, střídáme se. Kluci spolupracují. Rozcvičky je baví. Nakonec „vytřeseme“ celé tělo. Tělo jsme si rozcvičili, následuje *verbální rozcvička*. Kluci jsou rozpačití. Začínáme jemnou masáž tváří a dolní čelisti. Zavíráme a otevíráme ústa, vypláznout jazyk. Pokračujeme hlasitým vyslovováním písmen vbv, vžv, vbiv, ll, ddd, ldl. Ptám se kluků, jak se cítí. Patrik i Jiří se cítí uvolnění.

Otevření hracího prostoru: Společně: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“

Hlavní část sezení: Pro druhé dramaterapeutické sezení jsem vybrala pro rozvoj spolupráce mezi mnou a klienty i mezi klienty samotnými *scénku ze světa zvířat*. Postavy – pes, leopard, opice. Klienti jsou zvědaví. Posílám je pro dřevo. Nyní si musí představit, že dřevo jsou kosti. Uvedu klienty do děje. *Jeden bohatý páníček se rozhodl jet do Afriky a vzal si sebou svého věrného psa. Pes začal honit motýly a ztratil se. Jak se tak potlouká po divočině, vidí, jak se k němu řítí leopard se záměrem si na něm pochutnat. Celou scénu pozoruje opice. Pes se lekl, ale všiml si kostí roztroušených kolem. Usadí se a jednu z kostí začne poklidně žvýkat. A ve chvíli, kdy se leopard chystá ke skoku, pes řekne: „To vám řeknu, to byl dobrý leopard, mňam, mňam. Jestlipak je jich tady ještě víc?“ Leopard to zaslechne a v poslední chvíli se zarazí. Odplouží se do křoví a tam si řekne: „Fuj, to bylo ale o fous.“ Opice, která to všechno sledovala, usoudila, že tohle všechno by se dalo hezky zpeněžit. Jde tedy za leopardem a za mírnou odměnu mu řekne, co všechno viděla a co se stalo. Leopard se rozzuří a říká: „Víš co opice? Sedni mi na záda a pojd' se podívat, co já udělám tomu psovi!“ Pes vidí, jak leopard s opicí na zádech k němu utíká a říká si nahlas a pro sebe: „...“ (klienti sami vymyslí text). Tuto scénku hrajeme docela dlouho, neboť kluky to začalo bavit. Dokonce mě překvapila reakce Jiřího – spolupracuje. Řešení kluků: „Leoparde, sežereme opici na půl!“, „Leoparde, podělíme se o kosti.“ Patrik jediný řekl: „Já mu ukážu co proto.“ Jiří se nechal sníst a řekl, že by utekl. Do této chvíle byly rétorické schopnosti obou klientů dobré. Konečným řešením je: „Kde je ta opice, co jsem ji před*

chvílí poslal pro toho leoparda?“ Po tomto zjištění a následným přehráním scénky již klienti mění slova. Chtějí být rychle v cíli.

Uzavření sezení: „Čaruj...“ Rekapitulujeme sezení: Oběma klientům se scénka s leopardem, psem a opicí líbila.

Komentář: Nejdříve zvaž to, co chceš učinit, snaž se poučit ze všech situací, které tě v životě potkají.

Poznámky ze skupinové diskuze: Dnešní sezení si klienti pochvalovali, zapojili se. Problém je zapamatovat si text. Naši společnou rituální báseň se oba naučili číst, z paměti ji ale ještě neumí.

Doporučení: Jiří i Patrik budou muset trénovat zapamatování textů. Spolupráce mezi nimi je dobrá. Trénovat v dalších sezeních řeč a artikulaci. U obou klientů je potřeba odstranit ostych a zdrženlivost.

Cíle dnešního dramaterapeutického sezení byly splněny, Patrik i Jiří spolupracovali, zapojovali se do činnosti. O něco více byla rozvinuta důvěra.

15.4 Dramaterapeutické sezení č. 3 – motivace

Datum: 1. srpna 2008

Trvání: 1 hodina

Pomůcky: Žádné

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Rozvoj motivace. Začínáme pracovat na rozvoji komunikace.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Jiří i po čtrnácti dnech chválí scénku s opicí. Toto považují za první velkou pozitivní zpětnou vazbu. Mávnutí kouzelným proutkem. Mává Jiří.

Rozcvička: *Skupinová nálada:* Postupně každý opustí místnost a zbytek se dohodne na konkrétní náladě, kterou po návratu člena skupiny přehrává. Ten, co byl za dveřmi, pozoruje skupinu a pak se s ní verbálně i nonverbálně identifikuje. Cvičení umožňuje klientům vyjádřit reálné pocity a úzkosti v bezpečném rámci strukturované lekce. Patrik si nevěří. Může člověk, který se má rád sám sobě nevěřit? Nevěřit svým současným nebo budoucím schopnostem? Jiří vybírá melancholii. Je dnes při rozcvičce velmi uzavřený.

Otevření hracího prostoru: Dnes „Čaruj...“ každý říká sám, hlasitě a se správnou artikulací. Patrik velmi špatně artikuluje, nedokáže říct větu bez pauzy.

Hlavní část sezení: Jelikož dnešní dramaterapeutické sezení má být motivační, domlouváme se na zapnutí kamery. Oba klienti znejistí, ale po chvíli to přestanou řešit. Povídáme si o divadle. Jiří nemá divadlo rád: „Musí se tam v obleku, všichni jsou umělí“, ale Patrik hrál loutkové divadlo. Říká: „Tam mě ale nebylo vidět. Nebál jsem se“ Naznačím, že bych byla ráda, kdybychom také hráli divadlo. Setkávám se s nesouhlasem, až bych řekla s odporem. Ale jsme teprve na začátku. Nyní je na řadě *cvičení*: Dvojice stojí proti sobě. První: „Já to chci.“ Druhý: „Nemůžeš to mít.“ P: „Prosím, já to skutečně chci.“ D: „Nemůžeš to mít!“ P: (prosebně) „Chci to.“ D: (jemně) „Je mi líto, ale nemůžeš to dostat.“ P: (zoufale vříská) „Já to chci, chci to!“ D: (důrazně a hlasitě) „Nemůžeš to mít!“ Hrajeme, kdo vydrží delší dobu vzdorovat. Chvíli vyhrává Patrik, chvíli zase Jiří. Hlasitou mluvu oba ovládají.

Uzavření sezení: Jiří si maluje, Patrik se směje. Klienti už umí „Čaruj...“ z paměti.

Komentář: Dnes jsem oba klienty pochválila za snahu a za aktivitu. Jiří byl při rozcvičce uzavřený, avšak v hlavní části sezení ho to přešlo a spolupracoval.

Poznámky ze skupinové diskuze: Patrik si přeje, aby za něj někdo umyl okno. Zlehčuje svou situaci, nechce příliš diskutovat. Dnes stále o něčem přemýšlí. Jiří měl zpočátku špatnou náladu, ale scénka, kdy se dohadovali klienti mezi sebou, se mu „docela líbila“.

Doporučení: Na příští sezení přichystá každý jeden jazykolam. Klienty příliš nebaví si povídat, proto více řadit aktivity než mluvení.

Z dnešního sezení vyplynulo, že klienti jsou motivováni, upřednostňují však aktivity před mluvením.

15.5 Dramaterapeutické sezení č. 4 – jazykolamy

Datum: 15. srpna 2008

Trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: Publifuk

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Dodržovat přestávku, díky které klienti budou více soustředění. Zvládnout jazykolamy. Patrik se musí naučit říct větu bez pauzy. Jiří správně artikulovat jednotlivá slova a neříkat si je „pod nos“.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Místo pozdravu se klienti ujišťují, zda nebudeme už dnes hrát divadlo. Pozitivní na tom je, že o tom přemýšlí a nezapomínají na můj návrh.

Rozcvička: Vzhledem k tomu, že dnešní sezení je zaměřeno na verbální komunikaci, rozcvička bude fyzická a dechová ve formě *války bublifuků*. Různé varianty bublin. Kluci se přou o nejlepší bublinu. Kdo dál „dobublí“: Také vedou bublinkovou válku. Tato rozcvička je velmi baví. Dokonce si to chtějí i sami organizovat. Vypozorovala jsem, že oba klienti mají uspokojivé držení těla. Cvičení je bavilo půl hodiny bez přestávky.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ taky s bublifukem. Požádala jsem klienty, aby pro naši báseň udělali z bublin podkres. Jiří se zapojuje. Patrik přemýšlí. Na každé písmeno vyfouknou určitý počet bublin.

Hlavní část sezení: *Jazykolamy* vyslovovat šeptem, se sevřenými čelistmi, zřetelně a artikulovaně, zrychlovat a zpomalovat, zesilovat a zeslabovat při tom hlas. Nejprve všichni zároveň. Šel pštros s pštroscí a s pštroscíaty. Naolejuje-li Jůlie koleje nebo nenaolejuje-li Jůlie koleje. *Jazykolamy* umožňují zábavnou formou zlepšovat hlasové kvality. Patrik se zakoktává. Jiří je na tom o něco líp. Patrik nedokáže říci ani jeden *jazykolam* plynule. Jiří po půl hodině zvládá artikulovat a plynule říkat *jazykolamy*.

Uzavření sezení: Ne vždy je klientův problém vyřešen, proto u Patrika je třeba trénovat artikulaci *jazykolamů*. Dnešní lekce byla náročná na soustředění, proto navrhuji relaxaci. Tentokrát dvacetiminutová relaxace s hudbou. Klienti souhlasí a jsou rádi.

Komentář: *Jazykolamy* řadit do sezení častěji. Zbavit Patrika neplynulé řeči. Jiří dnešní sezení zvládl téměř bez problémů. Jeho mluva je na lepší úrovni než Patrikova.

Poznámky ze skupinové diskuze: Dnes místo diskuze relaxační cvičení. Klienti nechtějí diskutovat, mají prý „zajazykolamované jazyky“.

Doporučení: Doporučila jsem Patrikovi opakovat si minimálně třikrát denně třikrát po sobě různé *jazykolamy*. Pak dojde k jeho zlepšení. Totéž jsem doporučila i Jiřímu, naopak u něj z důvodu tréninku.

U klienta Patrika došlo k překonání ostychu, Jiří je méně zdrženlivý. Dále je však třeba pracovat na Patrikově artikulaci, intonaci, dýchání. Jiří *jazykolamy* zvládá, jeho dýchání je dobré, zlepšit artikulaci a intonaci.

15.6 Dramaterapeutické sezení č. 5 – dýchání

Datum: 5. září 2008

Trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: Žádné

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Naučit klienty podporovat a ovládat vlastní dech.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Patrik trénoval jazykolamy. Předvádí mi je. Zaznamenala jsem pokrok. Sám dokázal zvučně a příjemně třikrát za sebou říct jazykolam. To samé Jiří. Proutkem mává Patrik. Klienti jsou dnes velmi dobře naladěni.

Rozvíčka: Zahrajeme si na potápěče. Kdo delší dobu zadrží dech. Jiří si u toho hraje s mucholapkou. Vyzývám je, aby si stoupnuli a jakoby skočili do moře či do bazénu, což si musí představit. Zacpávají si nosy a skáčou. Vzali to opravdu poctivě. Hrají si s imaginativním nafukovacím balónem, leží a plavou na lehátku. Jiří upíjí nealkoholický koktejl, Patrik si na sebe natírá krém na opalování. Rozehráli doslova symfonii imaginací. Překvapivé, nečekané.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“

Hlavní část sezení: Nadechnout se nosem, zadržet dech a poté vydechnout ústy. Počítat od jedné do deseti na jeden výdech. Scénku pro toto sezení jsem vybrala z *pohádkového světa*. Rampa, Strýček Skrblík, Bubík, Dulík, Kulík letí letadlem. Strýc neví o svých synovcích. Jeden klient je Rampa, druhý synovci. Letadlo padá, synovci panikaří, křičí, řvou. Rampovým úkolem je uklidnit paniku. Jak se vám líbila scénka? Patrik: „Sranda, pořádně sem si zakřičel, uvolnil hlasivky.“ Jiří: „Zábavná hra, jsem trochu udýchaný.“ Posledním cvičením je *kolikrát na jedno nadechnutí řekneš své jméno?*

Uzavření sezení: „Dnes to bylo zábavné,“ tvrdí oba klienti. Otázka od klientů „Co budeme dělat příště?“ zaznamenala určitou motivaci pro další dramaterapii.

Komentář: Dnešní dramaterapeutické sezení jsme podpořili ovládním dechu. Opět je potřeba trénink.

Poznámky ze skupinové diskuze: Klienti rozebírali, zda ovlivňuje kuřáctví jejich dýchání. Načež jsem jim odpověděla, že je to samozřejmé. Chtějí začít více sportovat.

Doporučení: Zapisovat pravidelně do deníků. Rozmyslet si, co klientům vadí na způsobu jejich komunikace. Jak verbální, tak neverbální. Dýchat.

Mé cíle vzhledem ke skupině byly dnes splněny. Bylo podpořeno dýchání u klientů a zcela jistě se klienti naučili ovládat svůj vlastní dech. Vždy je však třeba trénovat.

15.7 Dramaterapeutické sezení č. 6 – rozehráme neverbální stránku

Datum: 19. září 2008

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: kartičky s povoláním na pantomimu

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Dokázat se uvolnit a hrát. Dnešní sezení nikdo nemluví. Vyjadřujeme se pouze neverbálně. Právo mluvit mám pouze já. Bez mluvení se dá mluvit.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Patrik se bojí, „že nevydrží nemluvit.“ Jiří pro jistotu už nemluví.

Rozcvička: *Kontakt očí.* Klienti chodí a na mé tlesknutí se podívají vzájemně do očí a tento pohled vydrží do dalšího signálu, na který se znovu vydávají do prostoru. Patrikovi je nepříjemné dívat se z očí do očí dlouho. Tak zkracuji intervaly. Přidávám způsob očního kontaktu – vesele, smutně, podezřívavě, lhostejně apod.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru si hraj...“ tentokrát za pomoci neverbální komunikace. Kluci mají za úkol vymyslet náš rituál neverbálně. Zkouší to pomocí znakové řeči. Velmi jim to jde.

Hlavní část sezení: *Loutky:* práce ve dvojicích. Jeden ze dvojice je loutka vedená partnerem za imaginární provázky. Nejdříve pomalé a jednoduché pohyby. Sledovat, zda loutka správně reaguje. Po pár minutách dokážou velmi zdatně zkoordinovat své pohyby. Vystřídají se. *Pantomima:* Hrajeme klasickou pantomimu. Lístečky s hesly povolání. Zubař, sekretářka, prodavač, lékař, zedník, lyžař, fotbalista, plavec, učitel, automobilový závodník apod. Zapojuji se do hry, je to velmi zábavné. Neverbální projevy vědomé klientům velmi jdou, bez problému dokážou cokoli předvést a uhodnout.

Uzavření sezení: Relaxaci ve formě jógových cvičení jsem zařadila z důvodu procvičování neverbální komunikace. Kluci vypadají velmi odpočatě a spokojeně.

Komentář: Neverbální komunikace, kterou si klienti uvědomují, bez zjištěných problémů. Příště mimika a gestika.

Poznámky ze skupinové diskuze: Diskuzi jsem zařadila až po úplném konci, když klienti dnes nemohli mluvit na sezení. Patrik rozhazuje rukama při mluvení, Jiřímu se líbilo, že se dá mluvit i bez mluvení. Netušil, že existuje i neverbální komunikace.

Doporučení: Doporučila jsem klientům do dalšího sezení sledovat obličej v zrcadle.

Dokázat se uvolnit a hrát – tento cíl byl toto sezení splněn. Klienti reagují na zadané úkoly aktivně. Jejich vyjadřování se pomocí neverbální komunikace bez zjištěných nedostatků. Je potřeba se na tento způsob komunikace zaměřovat, každý klient sám u sebe. Došlo k rozvoji důvěry, neboť klienti již nejsou zdrženliví, dokážou se uvolnit a hrát.

15.8 Dramaterapeutické sezení č. 7 – mimika a gestika

Datum: 3. října 2008

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: rtěnka, lístečky

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Naučit klienty vnímat a rozlišovat vědomé výrazy tváře, způsobené stahováním obličejových svalů. Důležitost očí a úst.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Dnešní dramaterapeutické sezení se budeme malovat rtěnkou. Reakce klientů: *Smích. Strach. Podivení se.*

Rozcvička: *Jazykolamy* řadím do sedmého sezení opětovně. Je důležité procvičovat artikulaci. Neshledávám zhoršení v jazykolamech. Klienti udělali velký pokrok. Dále *protahujeme obličejové svaly*. Děláme „obličej“. To se klientům líbí. Smějí se.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“

Hlavní část sezení: Výrazy v obličejí a *gestika*. Namalujeme rty a oči rtěnkou, aby byly výrazné. Úsměvné. Postupně vyjádřit „Všechno v pořádku“, „Výtečné“, „Mám nápad“, „Ok“, „Jsem unavený“, „Nudím se“, „Já vím své“, „Skepse“, „Lituji toho“. Klienti se zapojili velmi úspěšně. Dokonce zkouší svá slova. Hádám i já. *Mimika* – výraz v obličejí: radost, smutek, stesk, bolest, nuda, překvapení, úžas apod. Klienti mě překvapují – mají sami nachystané výrazy. Patrik: naděje, láska, žal. Jiří: deprese, nesouhlas, smích. *Hra:* Klienti pochodují po místnosti se zavřenýma očima. Na smluvený signál se zastaví, postupně se střídají. Jeden vykřikne slovo a druhý to musí předvést. Jiří přiznává, že má v životě problémy s „vyvrácením očí“. Patrik se usmívá, červená se.

Uzavření sezení: Dnešní sezení bylo velmi poučné. Všichni jsme si všímali neverbálních signálů po celou dobu sezení a vzájemně jsme se na ně upozorňovali. Někdy to bylo zábavné, někdy poučné.

Komentář: Důležitým prostředkem je naprostá soustředěnost a klid. Sezení je třeba uspořádat bez rušivých elementů.

Poznámky ze skupinové diskuze: Probíráme signály: založené ruce, zkřížené nohy (uzavřenost, nesouhlas, rozhodnost, nechut' komunikovat), ruka nebo prsty na ústech nebo kolem nich (lhaní, neupřímnost), odhalené zápěstí nebo špička nohy míří k objektu (projevené sympatie, prohloubení kontaktu), ruce v bok (mají člověka opticky zvětšit, soutěživost, předvádění, sebejistota), ruce za hlavou, ležérní sed (nadřazenost), hlava našikmo (zájem o to, co se říká nebo děje), hlava skloněná dopředu (nesouhlas, nesympatie), škrábání se (nejistota, nerozhodnost, pocit, že je dotýčný pod tlakem), pohrávání si s hodinkami apod. (nervozita).

Doporučení: Doporučila jsem klientům sledovat vzájemně své neverbální signály. Souhlasili a „už se těšíme, až se budeme vzájemně špehovat“.

Klienti se naučili vnímat vědomé výrazy tváře, cílem bylo naučit se je rozlišovat, což se povedlo. Dále je potřeba si pamatovat na důležitost očí a úst. U Patrika dochází k posunu vyjadřování. Při diskuzích začíná lépe artikulovat, začíná také ovládat své dýchání. Jiří je více motivovaný, jeho řeč začíná být více srozumitelná.

15.9 Dramaterapeutické sezení č. 8 – čtení

Datum: 17. října 2008

Trvání: 1 hodina

Pomůcky: noviny

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Zjistit stav čtení textu. Pracovat i při čtení s intonací hlasu a dechem.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Seznámím skupinu s plánem sezení. Patrik se hrozí čtení. Jiří nechce spolupracovat.

Rozcvička: Tiché kvílení: Klienti musí kvílet bez vydání jakéhokoli zvuku. Chvilí jim trvá, než správně zapojí svaly. Poté je požádám, aby zapojili i hlasivky. Jiří vyjadřuje zlost,

hněv a Patrik bolest. Technika jim napomáhá vyjádřit toto nejdříve z bezpečí ticha a poté i se zapojením hlasu. Toto je očišťuje a je to hodnotnější.

Otevření hracího prostoru: Šeptem „Čaruj...“ Klienti chtějí zesilovat, tak zesilují náš rituál až do úplné hlasitosti.

Hlavní část sezení: *Čtení novin.* Postupně. Začíná Jiří. Čtení prvního článku v novinách je vedeno monotónním hlasem. Patrik je dyslektik. Proto čte pomalu, s chybami, ale každý sebemenší náznak zlepšení chválím. Zde je důležité nikdy se nepovyšovat, nikdy nekárát za chyby. *Pauza:* Chodíme po domě a čteme nápisy, nástěnky, hesla apod. Poté se vracíme ke čtení novin. Jiří má za úkol přečíst článek nudně. To mu jde. Patrik čte s úžasem. Jiří má číst radostně. Patrik zase smutně. Tato činnost klientům vyhovuje a jsou v ní dobří. Protože ale cítím, že je to příliš nebaví, dostávají za úkol *prodat noviny*, vykřikovat hesla z denního tisku. Opět jim to jde: „Cena ropy klesla“, „Žena našla živé novorozeně“, „Přijede známá kapela“ apod. Shodli jsme se, že by prodali tyto noviny kolemjdoucím. Kladla jsem důraz i na správné dýchání, dodržování interpunkčních znamének apod.

Uzavření sezení: Klienti relaxují při čtení pohádky O Červené Karkulce. Mohou u relaxace skládat z novin různé tvary. Patrik vytvoří čepici pro Večerníček, Jiří loď.

Komentář: Dnes to klienty nebavilo, byli nespolupracující. Později se dozvídám, že Jiří chtěl odejít z komunity, proto atmosféra při dramaterapii byla značně vypjatá. Zůstal, protože neví, co by dělal. Říká: „Maximálně bych dokázal prodat noviny.“

Poznámky ze skupinové diskuze: Jiří i Patrik se shodují, že neradi četli, neradi čtou a nechtějí číst, což považují za normální. Spousta lidí, dle mého názoru, nerada čte.

Doporučení: Každý klient si v knihovně vybere knihu a tu se pokusí přečíst. Nebo číst alespoň denní tisk, časopisy, nápisy apod.

Jiří byl dnes nesoustředěný, nespolupracovat. Jediný cíl byl u tohoto klienta splněn - zjistila jsem, že jeho úroveň čtení je dobrá. Naopak Patrik zlepšuje svou intonaci hlasu, dokáže lépe dýchat, jeho čtení je však na nedostatečné úrovni, trpí dyslexií.

15.10 Dramaterapeutické sezení č. 9 – shrnutí předešlého

Datum: 7. listopadu 2008

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: noviny

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Dostáváme se ke shrnutí toho, co se za čtyři měsíce odehrálo. Dnešní sezení zopakujeme lekce předchozí. Jde mi o to zjistit, zda se vyskytl pokrok u klientů. Jsme totiž již v půlce výzkumu.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Požádám klienty, aby sami vyjmenovali, co jsme již procvičovali. Patrik: „Nemluvná komunikace, tváření se, čtení.“ Jiří: „Hry scének, pantomima, čtení, potápěči.“ Pamatují si toho dost, což mě mile překvapilo.

Rozcvička: Fyzická rozcvička: *Tanec s novinami*. Klienti dostávají list novin. Za zvuku hudby ho svými pohyby musí udržet ve vzduchu. Moc se jim to nedaří, tak přidáváme i dýchání (foukání). Tato aktivita je už o něco lepší. Verbální rozcvičkou jsou *jazykolamy*: Po krátkém rozcvičení oba klienti dokážou artikulovat přesně jazykolam. To je velký pokrok, oproti prvnímu sezení.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“ Nabízím klientům říci nebo udělat náš rituál jakýmkoliv způsobem. Patrik si vybírá znakovou řeč. Pamatuje si to perfektně. Jiří zvolil zvyšování hlasu. Taktéž pokročil.

Hlavní část sezení: *Škola legrační chůze*. První klient jde z jedné strany místnosti na druhou svým přirozeným způsobem. Ostatní ho pozorují a komentují jeho pohyby. Komentáře musí být pozitivní. Např. „Patrik má pěkně vzpřímená ramena.“ „Jiří kývá hlavou ze strany na stranu.“ Jejich pohyby jsou lehké. Pohyby rukou i nohou jsou v souladu. „Jiří se pohybuje rychle.“ „Patrik má pohyby přesné a ovládané.“ Po skončení první části hodnocení, druhá část. Každý klient se projde po místnosti s vlastní vymyšlenou legrační chůzí. Tyto hry slouží k uvědomění si sebe samého, vidění toho, na co se díváme a pohyblivosti a improvizaci. *Párový dialog*: dva klienti vytvoří krátkou scénku, dialog, který začíná zadanými větami. Začátek dialogu: „Pojď sem!“ „A proč?“ „Něco ti povím.“ „A co?“ Typové role: dva zloději, manželé, matka a syn, dvě dospívající děvčata apod. Klienti se nenudí. Tato činnost je baví. Dva zloději řeší, co zrovna každý z nich ukradl. Manželé se radují z těhotenství manželky. Matka kárá syna za záškoláctví. Děvčata se zamilovala. Hru na neverbální komunikaci řadím *Zrcadla*. Klienti se postaví proti sobě, jeden z nich se pomalu hýbe, mění výraz tváře, druhý se stává jeho zrcadlem, snaží se předvídat jeho pohyby a co nejpřesněji je kopírovat.

Uzavření sezení: *Hlemýžďí závod*. Dnes místo relaxace hrajeme hru, jejíž pravidla spočívají v tom, kdo se z klientů co nejpomaleji dokáže dostat z jedné části místnosti na druhou. Nesmí se však při tom zastavit.

Komentář: Schopnost imaginace u klientů vzrostla. Scénku ve dvojicích zvládají bez problémů. Neverbální opakování druhého klienta je dobré, ale rozesmívá je to. Paměť procvičíme ještě dále. Celkový dojem z předešlého půl roku je výborný. Komunikační dovednosti, vyjadřování, artikulace, dýchání apod. – to vše se zlepšuje.

Poznámky ze skupinové diskuze: Dnes jsme diskutovali ve stylu: Já řeknu jedno slovo a každý klient postupně odpoví jednou větou. Pružina – Patrik: „My jednoho dne zemřeme, stejně jako pružina může prasknout.“ Jiří: „Pud je naše živočišná potřeba.“ Víra – Patrik: „Poslat dál geny, něco v životě dokázat.“ Jiří hraje na kytaru a o víře se nechce bavit. Nevěřící v Boha, neuznává křesťanství. Emoce – Patrik: „Radost.“ Jiří: „Naděje.“ (Pozitivní emoce, na počátku dramaterapeutických sezení převažovaly u Jiřího pouze negativní emoce). Nadšení – Patrik: „Byl jsem nadšený, když jsem vylezl na stožár a viděl svět z výšky.“ Jiří: „Nechal jsem nadšení v minulosti a myslím si, že mnoho lidí prochází životem bez nadšení.“ Harmonie – Patrik: „Harmonie ne, spíše chaos. Když nevím, vyrábím svíčky.“ Jiří: „Jsem líný. Moje lenost je na nic.“ Společná věc – Oba klienti se shodli, že jde o „závislost“. Jste tím, kým se cítíte být – Patrik: „Bohatý.“ Jiří: „Abstinent.“ Trable v životě – Jiří: „Nedostatek peněz. Vždy jsem měl málo možností využití peněz. Pak jsem nedokázal pravidelně a včas chodit do práce a neumím se automaticky podřídit.“ Patrik: „Nedodržování slibů. Největší trable jsou drogy. Snažím se být čistý.“ Chci – Patrik: „Práci.“ Jiří: „Řidičák.“

Doporučení: Pokračovat v práci. Je to dobré.

U klientů došlo k významnému posunu v oblasti artikulace, dýchání, intonace hlasu. Patrik se dokáže lépe vyjadřovat, Jiří získal důvěru a spolupracuje. Z videozáznamu je zřetelné zlepšení neverbální komunikace.

15.11 Dramaterapeutické sezení č. 10 – emoce

Datum: 21. listopadu 2008

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Podložky

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Vnímání a vyjadřování různých emocí jak u sebe, tak i u druhých. Dokázat pravdivě popsat, „*jak se dnes cítím*“. Emoce jsou totiž každodenní součástí našeho života. Vždy by však měl terapeut pamatovat, že emoce se jen velmi těžko vyjadřují slovy.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Seznámení skupiny s plánem sezení. Dnešní sezení jsou klienti dobře naladěni.

Rozvíčka: Chození po místnosti a *vyjadřování různých emocí*. Dojetí, vášně, zlost, smutek, radost, strach, hněv, lítost, nenávisť, láska, důvěra, znechucení, očekávání, překvapení, zvědavost, stud, závist, nepřátelství, přátelství, bolest, únava, hlad, žízeň, obavy, uznání, spokojenost, zájem, hrdost, vděčnost apod. Dále řadíme protiklady: pozitivní emoce × negativní emoce.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ znuděně, lítostně, radostně apod.

Hlavní část sezení: *Hádej, jak se cítím*. Klienti znázorňují své aktuální emoční stavy. Toto cvičení umožňuje klientům plně si uvědomit své emoce, vyjádřit je a povzbudit se. Také jeden pozoruje druhého. Upřednostnit skutečné emoce před těmi imaginárními. *Skrytý konflikt:* V této technice je každému klientu přidělen konkrétní konflikt. Rozehraje se improvizace, ale konflikty se neverbalizují. Zadala jsem např. manželská snídane – manželovi se nechce do práce, ale manželka potřebuje, aby odešel z domu co nejdříve, očekává totiž svého milence. Tato technika rozvíjí improvizaci. Nesmíme dopustit zvnitřnění konfliktu. Vždy se musí klienti oprostít od zadaného konfliktu. Na konci by měli klienti verbalizovat situaci ze svého života, v níž se setkali se skrytými pocity či skrytým konfliktem u jiné osoby. To jim pomáhá tyto situace odlehčit. Osvobozující by měl být pohled zevnitř na způsob, kterým někdo něco skrývá, důvody jeho lži, pohled na jeho motivace a strachy apod.

Uzavření sezení: Relaxační cvičení při hudbě na podložce.

Komentář: Dnes se nám pracovalo klidně. Klienti byli vnímaví, soustředění a pracovití.

Poznámky ze skupinové diskuze: Dnes jsme diskutovali, jak se kdo cítil. Patrik říká, že „takové konflikty jsou běžné.“ Jiří souhlasí s tím, že „to tak má každý a pořád.“

Doporučení: Řadit hraní rolí.

15.12 Dramaterapeutické sezení č. 11 – imaginace

Datum: 5. prosince 2008

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: kartičky s pohyby

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Podpořit rozvíjení představivosti. Dokázat předvést bez ostychu téměř cokoli.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Dnes mávám kouzelným proutkem bez proutku. Jen imaginativně.

Rozvička: Dnešní sezení si procvičíme *mimické svaly*. Vrátime se k nim zpět. Nafukujeme tváře až k prasknutí. Je to, jako když propíchneme balónek prstem. *Jazykem masírujeme dutinu ústní*. Před zuby, za zuby, nahoře, dole, oblouky nebo kruhy. Několikrát vše opakujeme. Rty nám dnes poslouží po jejich navlhčení ke zvuku *padajících kapek*.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“

Hlavní část sezení: Imaginární předmět: Klienti si posílají imaginární předmět. Bez mluvení předvádějí horký brambor, žvýkačku, rozbité, nevábně zapáchající vejce, peříčko, blechu apod. *Uvolnění pohybem:* Klienti si musí představit, že jsou jedna z dále popsaných věcí a předvést ji pohybem (bez mluvení). Strom ve větru, kočka, která leží na slunci, horká sprcha, pod kterou stojíte, stojíte v rozhoupané loďce, právě vylézáte na vršek vysoké hory, zvedáte těžkou krabici a kladete ji na regál, guma, která se natahuje a smršťuje, natahovací panenka na klíček, která tancuje a pak se skácí k zemi, loutka na provázcích, hračka na pružince, která vyskočí, když někdo otevře víčko krabičky, kráčíte proti velmi silnému větru. Toto si klienti losovali samostatně. Nyní pracujeme *ve dvojicích*, opět bez mluvení. Nesete velkou tabuli skla, chcete ji postavit na zem a opřít o zeď. Povedlo se vám to. Teď se ta tabule skla rozbije. Nesete žebřík. Zdviháte těžký stůl. Kráčíte v dešti pod jedním deštníkem.

Uzavření sezení: Dnes si klienti přáli relaxaci venku. Jdeme tedy vymrznout. Objímáme stromy.

Komentář: Dnešní sezení rozvíjelo imaginaci klientů. Vše proběhlo v souladu. Klienti mají velmi pestrou fantazii. Netřeba trénovat její rozvíjení.

Poznámky ze skupinové diskuze: Klienti diskutovali, jak převést např. „rozbité sklo“, „rolničku“, „telefon“, „ohryzek“ bez mluvení. Zajímavé nápady. Řekla jsem jim, že to bez problémů mohou příště zvládnout předvést.

Doporučení: Doporučila jsem klientům, aby se nikdy nebáli své fantazie.

U klientů došlo k výraznému posunu dopředu v oblasti studu. Klienti se lépe dokážou uvolnit, neostýchají se. Klienti lépe zvládají zadané úkoly. Taktéž došlo ke zlepšení jejich

paměti. Více si pamatují úkoly a aktivity, dokážou si vzpomenout, co jsme hráli minulé dramaterapeutické sezení.

15.13 Dramaterapeutické sezení č. 12 – besídka

Datum: 19. prosince 2008

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Fotoaparát

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Ozdobit vánoční stromeček, cvičení spojené s přicházejícími Vánoce. Hraní pod vánočním stromečkem.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Seznámení skupiny s plánem sezení. Klienti jsou nadcházejícími Vánoce velmi dobře naladěni. Těší se domů.

Rozcvička: Fyzická rozcvička – *koulovačka*. Pokud je sníh – sněhem. Pokud dosud nenašel – imaginárními sněhovými koulemi. *Postavit sněhuláka*. Verbální rozcvička – *dopis Ježíškovi*. Milý Ježíšku, letos bych rád našel pod stromečkem... Klienti mají za úkol plynule, srozumitelně a jasně jmenovat vysněné dárky pod stromečkem, v časovém limitu minuty. Počítá se jim to. Samozřejmě nevyhrává ten, kdo toho řekl víc, ale všichni. Pochválím je za snahu a aktivitu. Patrik vyjmenoval deset věcí, Jiří dvanáct dárků.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ Zkousím navrhnout intonaci na způsob vánoční koledy, zpívat. Klienti se staví do odmítavé pozice. Nechtějí zpívat, proto náš rituál jen odříkáme.

Hlavní část sezení: Dnes budeme fotit *živé obrazy*. Klienti předvádějí určité scénky, sami mohou zvolit, zda u nich budou mluvit. V určité chvíli je zastavím, musejí ztuhnout a vyfotím si je. Zda po nějakém čase poznají, co vlastně předváděli. Tramvaj plná lidí, výlet do neznáma, fronta na vstupenky, tyto vstupenky právě doprodali, fanoušci na fotbalovém stadionu, čekárna u zubaře, zloděj v obchodě, rocková či jiná kapela, svatební obřad, zvířata na farmě. Klienti dokážou zůstat ve štronzu, jen mluví přes zuby neidentifikovatelné poznámky. Občas se rozesmějí. Dalším cvičením je hraní vánočních rolí. První scénka: Tatínek (Patrik) jde zabít a naporcovat vánočního kapra. Pepíček (Jiří) to tuší a chce ho včas zastavit. Druhá scénka: Maminka (Jiří) utěšuje dceru (Patrik), že dostala od svého milého nevhodný dárek. V této scénce kladu důraz na mimiku. Třetí scénka: Prskavka zapálila vánoční stromeček. Panika (Patrik), telefon hasičům (Patrik). Obměnou může být

zaskočení kosti z kapra, opět panika, ale tentokrát telefon záchranářům. Lze kombinovat různé scénky.

Uzavření sezení: Někdy klientům chvíli trvá vymyslet, jak by měli zareagovat. Proto kladu důraz na spontánnost. Místo relaxace zdobíme vánoční stromeček. Poté vyrážíme do lesa nakrmit zvířátka.

Komentář: Hraní rolí klienty naplňuje pozitivně stráveným časem a uvolněním. Někdy jim chvíli trvá přijít na to, jak scénku předvést, ale většinou se jim to bez problémů podaří.

Poznámky ze skupinové diskuze: Diskuze proběhla na téma vánočních zvyků. Také se Patrik rozpovídal o různých zážitcích s Vánocemi. Jiří zdůraznil svou touhu udělat si instruktorský kurz snowboardingu.

Doporučení: Patrikovi jsem doporučila, aby se nebál vždy uvolnit. Jiřímu jsem poradila, ať si jde za svým cílem dokázat se stát instruktorem. Pomalými krůčky bych se ráda dostala ke zkoušení divadelního představení.

Klienti se naučili relaxovat, pracovat dále na jejich pohotovosti a spontánnosti. U klientů došlo k uvolnění při diskuzích. Patrikova mluva je více plynulá a srozumitelná. Jiří hovoří jasně, zlepšila se jeho pozornost, došlo k oživení paměti.

15.14 Dramaterapeutické sezení č. 13 – hry

Datum: 2. ledna 2009

Trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: kartičky – na jedné napsané Limoto, na druhé Ratebo (pro ulehčení zapamatování), kartičky A a B

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: „Není důležité jen to, co se říká, ale i jak se to říká.“ Naučit se říkat „ne“. Vypořádat se s tím, co nám není příjemné.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Po svátcích jsou klienti opět dobře naladěni, jejich aktuální rozpoložení je dobré. Tvrdí, že „jim dramaterapie chyběla.“

Rozcvička: Rozcvička fyzická i neverbální. Každý klient má za úkol předvést (bez mluvení), jak nejraději tráví svůj *volný čas*. Patrik předvádí práci, Jiří odpočinek. Verbální rozcvička je toto sezení klasický slovní fotbal. Jiří chce vykopávat.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“

Hlavní část sezení: *Limoto a Ratebo (imaginární hádka)*: Různá gesta, síla hlasu apod. Klienti se pokusí vést hádku. Jeden ze dvojice používá pouze slovo Limoto, ten druhý zase Ratebo. Zkouší gesta, stupňování hádky. Po hře se oba usmívají. Druhá scénka spočívá v rozdělení kartiček A, B klientům. Jeden z dvojice se snaží vždy *prosadit své přání*, druhý se ho snaží *odmítnout*. 1A: Jsi poprvé na návštěvě u svého kamaráda. K obědu jeho matka servíruje jídlo z hub, které sama nasbírala. Ty ale houby nemáš rád a bojíš se, že ti po nich bude zle. 1B: Jsi matka kluka, který si dnes poprvé přivedl domů kamaráda. Na oběd sis vymyslela něco velmi extra a dala sis s jídlem z hub hodně práce. Právě hostovi servíruješ jídlo. Dobrou chuť! 2A: Tvoje učitelka tě vybídne, abys zanesl úkoly nemocnému kamarádovi. Ty ale považuješ jeho rodiče za úplně příšerné lidi. Dokážeš učitelce odmítnout, přestože to máš k němu nejbližší? 2B: Jsi učitelka. Žák s tvé třídy je nemocný. Chtěla bys, aby některý žák přinesl nemocnému úkoly. Žák, kterého sis vybrala, to má k nemocnému nejbližší. Mužské a ženské role se střídají.

Uzavření sezení: Relaxace ve formě povídání. Rozebíráme, kdo to má v životě těžší – zda muži nebo ženy. Toto téma je na návrh Patrika.

Komentář: Jak jste se cítili? Bylo těžké prosadit své přání/odmítnout? Každý se pokusí svůj pocit ze hry shrnout do jednoho slova.

Poznámky ze skupinové diskuze: Klienti se lépe cítí v mužské roli. Padl zde dnes návrh, zda se nezajdeme podívat na libovolné divadelní představení. Souhlasím.

Doporučení: Zajistit si slušné oblečení do divadla. Zařídit divadlo.

U klienta Patrika došlo k výraznému zlepšení jeho průbojnosti. Více diskutuje. Jiří si je jistější, jeho hlas je srozumitelný.

15.15 Dramaterapeutické sezení č. 14 – maňáskové divadlo

Datum: 16. ledna 2009

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Maňásci.

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Zbavení břemene mlčení, dát klientům hlas, k projevení se navenek. Odehrát maňáskové divadlo.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Mávnutí kouzelným proutkem. Přivítání se s maňásky princeznou, králem, kašpárkem, drakem, princem.

Rozvíčka: *Hlasové hry:* Klienti se dívají navzájem do tváře (stojí proti sobě). Specifická slova či zvuky jsou dány terapeutem. První klient vydá zvuk či vysloví slovo a druhý klient vše opakuje. Tato činnost se střídá. Přitom zvuk nabývá na síle až tak, že se každý pokouší vydat zvuk silnější, než jeho protivník.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ zesilujeme a zeslabujeme.

Hlavní část sezení: *Maňáskové divadlo:* Pokud klienti dokážou sehrát s určenými maňásky divadlo (princezna, král, drak, kašpárek, princ), za odměnu jsou pozváni příště do divadla. Patrik se těší, vzpomíná, jak hráli O Červené Karkulce. Dnes ale musí improvizovat. Hrají pohádku, Jiří mění hlasy, vzal si princeznu a kašpárka, Patrik má krále a prince. Já jim vypomůžu s drakem. Hrajeme klasickou pohádku, kdy princeznu unese drak, král je smutný a hledá prince, který ji zachrání. Mezitím ho kašpárek utěšuje. A vše nakonec dobře dopadne. Klienty to nadchlo, jsou aktivní a hrají velmi zodpovědně. Dokonce začínají využívat i celého prostoru místnosti, ne jen nachystaného pódia pro maňásky.

Uzavření sezení: Velká pochvala za zvládnutí dnešní náročné lekce. Jak asi maňásci relaxují? „S námi.“ Hudba relaxační a relaxují všichni.

Komentář: Dnes to bylo velmi zábavné dramaterapeutické sezení. Klienti hráli s maňásky s opravdovou radostí a s chutí. Domnívám se, že budou stejně potěšení i z divadla.

Poznámky ze skupinové diskuze: Patrik byl dnešní sezení nadšený, velmi ho baví práce s maňásky. Jiří se dle jeho slov „dost bavil a nečekal by, že se naučí s maňásky.“

Doporučení: Zajistit lístky do divadla.

U klienta Patrika se toto dramaterapeutické sezení projevilo nadšením, již měl totiž zkušenost s loutkovým divadlem. Byl velmi motivován. Projevila se jeho aktivita a překvapivě jeho komunikace verbální byla dnes na velmi dobré úrovni. Maňáskové divadlo mu pomohlo se uvolnit. Klient Jiří zase rozvinul svou fantazii, maňáskové divadlo ho bavilo. U obou klientů se podařilo rozvinout kreativitu, jejich artikulace a intonace je na vzestupu.

15.16 Dramaterapeutické sezení č. 15 – divadelní představení

Datum: únor 2009

Trvání: 3 hodiny

Pomůcky: Společenský oblek, lísky do divadla.

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Navštívit divadlo. Zjistit dojmy klientů.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Klienti se těší do divadla. Jiří: „Já jsem nebyl v divadle ani nepamatuju, naposled snad ve školce.“ Patrik vyzvídá, jak to vypadá ve zlínském divadle. Klienti se zcela jistě těší na představení.

Rozcvička: Místo klasické rozcvičky přesun z Březnice do Zlína do divadla. Téměř fyzická rozcvička, i verbální – klienti neustále vyzvídají, zjišťují apod.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ si říkáme ještě v autě. Z pochopitelných důvodů.

Hlavní část sezení: Navštívili jsme s klienty divadelní představení Andělé všedního dne od Michala Viewegha. Michal Viewegh je současný prozaik. Tato novela byla původně v psané formě. Zdramatizoval ji Dodo Gombár.

Uzavření sezení: Odjezd na GRUNT. Oba klienti plní dojmů.

Komentář: Patrikovi se představení líbilo, dle něj bylo „ze života.“ Jiří byl méně nadšený, ale je rád, že byl zase po dlouhé době v divadle. Klienti se chovali slušně, nevyrušovali, dokázali sedět v klidu.

Poznámky ze skupinové diskuze: Diskuze na téma divadelní představení proběhne příští dramaterapeutické sezení.

Doporučení: Nezanedbávat kulturu. Divadlo, kino, filharmonii, výstavy apod. To vše vám dá výjimečný smyslový zážitek.

Došlo ke zlepšení pozornosti klientů. Dokážou se zklidnit. Výrazný posun ve vnímání umění.

15.17 Dramaterapeutické sezení č. 16 – Ed Martinec

Datum: 20. února 2009

Trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: Nakopírované texty.

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Motivovat ke zkoušce malého divadelního představení. Dnes zkouška čtená. Dokázat se vžít do role. Měnit položení a intonaci hlasu.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Mávnutí kouzelným proutkem. Klienti jsou v dobrém rozpoložení. Jsou však překvapení, když je seznámím s plánem dnešního sezení.

Rozcvička: Rozcvička dnes *klasická*. Horní polovinu těla předcvičuje Jiří, dolní polovinu těla předcvičuje Patrik.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“

Hlavní část sezení: Čtená zkouška (každý klient sám): *Ed Martinec vypovídá*. Místo: Kancelář vyšetřujícího soudce. Hovoří: Eduard Martinec, zvaný Ed, zadržený pro těžké ublížení na těle a drobné krádeže. Věk vypovídajícího 17 roků. (Výpověď je vedena úzkým, monotónním hlasem.) „To, prosím, vím, že mám mluvit jen pravdu. To taky vždycky říkám jen pravdu. Tuhle? Tuhle jsem, prosím, nelhal, to jsem se, prosím, jen splet. To se může splíst každý, prosím, ne? Tak od začátku to bylo takhle: To se jako šlo, jak bylo to vedro a jak pak přšelo. Jó – ano – ve čtvrtek to bylo. A pak se potkala Olga. Která Olga? No přece ta, co se s ní šlo. Nějakou Marii Královou, to tedy, prosím, neznám. To jsem neslyšel, fakt. Že se Olga nejmenuje Olga, ale Marie Králová? - To jsem tedy jako myslel, že je fakt Olga. Že by byla jako Králová, to prosím nikdo neřek'. To bych si jako pamatoval, kdyby to řek', ne? Ano, prosím. Tak se tedy stálo u toho bijáku a povídalo se. Tak všelijak. To bych tedy vážně nemoh'opakovat jak všelijak, protože to všelijak si nepamatuju. A pak se dalo něco dohromady a řeklo se, že se pude k Olze, že jako aby byla nějaká zábava. No a tam byla taková zábava... No tak – zábava. To se jako koupila láhev – vermut to byl – vlastně dvě láhve. Ne, prosím, fakt jenom dvě. Kdo tam u Olgy byl? No Olga a já... No – jen my dva... No zábava... To jsem, prosím nemoh'vědět, že jako ještě by měla chodit do školy, že jí jako ještě není patnáct. To mi, prosím, nikdo neřek'. Fakt.

Uzavření sezení: Úryvek je z knihy „Vždyť přece létat je snadné“ od Ivana Vyskočila. Ivan Vyskočil je otec české divadelní alternativy a klasik experimentální prózy. Také je herec, spisovatel a profesor autorského herectví. Kniha „Vždyť přece létat je snadné“ vyšla již ve třetím vydání.

Komentář: Dnes mě klienti mile překvapili. Chopili se ke čtené zkoušce opravdu profesionálně. Jiří dokáže měnit barvu a tón hlasu. Patrik správně artikuluje a přečte větu bez pauzy.

Poznámky ze skupinové diskuze: Po pochopení děje textu, tento text klienty pobavil. Nevědí ale, jak to příště zahrát.

Doporučení: Do příštího dramaterapeutického sezení doporučuji pročitat text nahlas a často, snažit se co nejvíce slov zapamatovat. Vžít se do Eda Martince.

Patrikova schopnost artikulace, intonace, souvislé mluvy se upevnila. Již dokáže správně a bez chyb číst, dělat pauzy, dýchat. Jiří je motivovaný, správně dýchá, čte bez přerušování. Vyjadřovací schopnosti obou klientů jsou dobré.

15.18 Dramaterapeutické sezení č. 17 – Ed Martinec

Datum: 6. března 2009

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Nakopírované texty.

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Jedna čtená zkouška. Důraz kladu i na intonaci, barvu a tón hlasu, artikulaci, kvalitní přednes. Hraná zkouška. Myšleno ve stoje před ostatními v místnosti.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Mávnutí kouzelným proutkem. Seznámím klienty s programem dnešního sezení.

Rozvíčka: Popokatepetl, popokatepetl, popokatepetl... *Závod popokatepetl:* Klienti začínají tímto jazykolamem zároveň, kdo to vydrží říkat delší dobu. Poté, kdo vydrží říkat popokatepetl na jeden nádech delší dobu. Poté zesilují a zeslabují. Zrychlují a zpomalují. Toto cvičení je řádně procvičí na čtenou zkoušku.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ Jak by asi „Čaruj“ říkal Ed Martinec?

Hlavní část sezení: První na řadě je čtená zkouška Eda Martince. Malé zopakování z minula, oživení paměti a nastartování se na hraní. Po čtené zkoušce klienti přednáší Eda Martince v sedě, mají jeho roli, jsou v kanceláři vyšetřujícího soudce. Žádám je, aby to zkoušeli co nejvíce z paměti.

Uzavření sezení: Z paměti klientům Ed Martinec zcela dobře nejde. Buď neměli čas nacvičovat, nebo nevěnovali čas přípravě.

Komentář: Klienti jsou snaživí, aktivní, vypadává jim však text, artikulují správně, mění tón a barvu hlasu.

Poznámky ze skupinové diskuze: „Příští sezení je už poslední?“

Doporučení: Pokusit se co nejvíce naučit z paměti Eda Martince.

Toto dramaterapeutické sezení byl kladen důraz na intonaci a barvu hlasu, což oba klienti bez větších nedostatků zvládli. Dramaterapie je naučila vžít se do role, měnit tón a barvu

hlasu, oba dokážou správně artikulovat, jejich hlasový přednes je velmi dobrý. U obou došlo k motivaci, obzvláště u Jiřího, také k soustředění a aktivitě.

15.19 Dramaterapeutické sezení č. 18 – hra Ed Martinec

Datum: 20. března 2009

Trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: Nakopírovaný text. Videokamera.

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Mým cílem je dnes, aby se klienti dokázali uvolnit před kamerou stejně jako minulé dramaterapeutické sezení. Dokázali přednést Eda Martince minimálně stejně dobře, jako minulé sezení.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Mávnutí kouzelným proutkem. Patrik je trochu nervózní. Jiří je pozitivně naladěný.

Rozcvička: Dýchání: *Hutututu*. Hra *Hutututu* spočívá v tom, kdo na jeden nádech a odříkávání *hutututu* dokáže přejít přes předem připravenou čáru na zemi, zmocnit se druhého klienta a odvléct ho na svoji půlku. Toto cvičení procvičuje dýchání.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj...“ na jeden nádech.

Hlavní část sezení: Zapínám videokameru. Každý klient by se měl překonat, předstoupit před videokameru a přednést Eda Martince. To je náplní dnešního sezení. První předstoupí Jiří, poté Patrik.

Uzavření sezení: Rekapitulujeme sezení. Klient by měl při uzavření sezení nalézt prostor pro uklidnění, přechod od hraní do reálného světa, proto radíme „Čaruj...“ a za podaný výkon relaxace na gauči libovolně dlouhá.

Komentář: Klienti se dokázali naučit Eda Martince téměř celého z paměti, nahrávání na videokameru způsobovalo občasné výpadky, obzvláště u Patrika. Jiří si byl více jistý. Přednes výrazný, oba klienti dokážou plynule artikulovat.

Poznámky ze skupinové diskuze: Klienti se někdy chtějí na videozáznam podívat, aby se viděli, což je pro ně určitě užitečné. Patrik: „Jsem spokojený s vlastním výkonem.“ A to je důležité. Jiří říká, že je dnes „namluvený.“ a už se mu nechce. Proto uzavíráme naše předposlední dramaterapeutické sezení.

Doporučení: Když mám trému, zhluboka dýchám.

U obou klientů bylo dramaterapií dosaženo plynulého přednesu. Patrik postoupil ve výrazu projevu, využívá neverbální komunikace. Stále je však potřeba pracovat na jeho paměti. Již nebývá tak nervózní a ostýchavý. Jiří zvládá vžití se do role téměř dokonale. Naučil se měnit barvu hlasu, dokáže správně artikulovat.

15.20 Dramaterapeutické sezení č. 19 – uzavření

Datum: 3. dubna 2009

Trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Fotoaparát, videonahrávky, magická krabice

Cíle terapeuta vzhledem ke skupině: Vhodné uzavření dramaterapeutických sezení. Uvolnění. Pohled zpět. Poděkování.

Pozdrav terapeuta se skupinou: Klienti jsou dobře naladěni. Neustále něco probírají. Klebetí. Patrik je trochu roztěkaný. Jiří je upovídaný. Skáče do řeči druhým.

Rozcvička: Dala jsem klientům na výběr. Vybírají si pantomimu povolání. Verbální rozcvička jsou jazykolamy, aby od nich klienti neupustili.

Otevření hracího prostoru: „Čaruj, s námi hru si hraj. Čaruj, hledej ve tmě ráj.“ Dnes tento rituál odříkáme všichni společně.

Hlavní část sezení: *Videozáznam:* Pouštění starší nahrávky, z počátku našich dramaterapeutických sezení. Klienti jsou udiveni. Patrik nevěří, že „je to on.“ Jiří říká, že „stačí trénovat a člověk si může pomoci k tomu, aby byl zas člověkem.“ *2. scénka:* Klienti chodí po místnosti a na můj signál okamžitě improvizují. Chodí jako: starý muž, záletný kocour, oškubaný páv, přejeté rajče, šťastná novomanželka apod. *Třetí činností dnes je skupinová fotografie:* Fotoaparát se nastaví na samospoušť. První fotka – řeknu klientům, ať předvedou, jak se cítí. Druhá fotka – klasická skupinová fotografie. Třetí fotka – řeknu klientům, že se vyfotíme pro obal knihy o dramaterapii, apod.

Uzavření sezení: *Magická krabice:* Do této krabice uložíme vše. Veškeré prostředky a objekty, které se objevovaly při dramaterapeutických sezení. Nakonec je všechny uložíme do magické krabice. Klienti do ní vloží všechny své emoce, zkušenosti, vnitřní pohledy, strachy či přání, ale také všechny předměty, které se i imaginárně oblevili v dramaterapie. Všechny tyto věci jsou v této krabici chráněny a uloženy, dokud nebudou zase potřeba.

Komentář: Požádám klienty, aby si zavřeli oči a kladu jim otázky. Pokud souhlasí, zdvihnou palec nahoru, pokud ne, palec dolů. Vše bez mluvení a se zavřenýma očima. Otázky typu: Líbila se vám dramaterapie? Zopakovali byste si to? Dramaterapie mi něco dala? Vidím na sobě svůj pokrok? Bavilo mě to? Líbilo se mi: vyjmenovat věci, cvičení, atd., co jsme dělali? Kdyby se na těchto hodinách dalo něco změnit, udělali byste to? Cítíte se lépe? Myslíte si, že některé části by mělo být věnováno více času? Některé méně? Zajímalo by vás ještě něco? Byla má prezentace srozumitelná? Bude moci něco z toho, co jste se naučili, využít v reálném životě? V práci?

Poznámky ze skupinové diskuze: Klienti měli při každé otázce palec nahoře.

Doporučení: Doporučuji neusínat na vavřínech a pokračovat v práci.

U Patrika došlo v průběhu dramaterapeutických sezení ke zlepšení paměti. Vzpomíná na techniky, které jsme dělali. Jiří je výrazně aktivnější. Dramaterapie ho dokázala motivovat k práci, spolupráci.

16 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

V poslední kapitole jsou zařazena shrnutí a interpretace závěrů z výsledků realizovaného kvalitativního výzkumu. Tento výzkum (zda způsobuje dramaterapie kladný posun komunikačních schopností klientů v terapeutické komunitě) probíhal deset měsíců. Celkově proběhlo devatenáct dramaterapeutických sezení. Každé toto sezení trvalo téměř dvě hodiny. Klienti Resocializační a terapeutické komunity GRUNT v Březnici se účastnili celkem téměř čtyřiceti hodin dramaterapie a kvalitativního výzkumu. Nepřestali jsme však po ukončení mého bádání pracovat, což je první důležitý poznatek. Dále pokračujeme v práci dramaterapeutické. Připravujeme divadelní představení, se kterým bychom rádi vystoupili před veřejností, a klienti si mohli odpovědět na otázku, zda zvládnou i divadelní představení. Zvládnou-li strach, trému a negativní dopady jimi způsobené, budu považovat naše společné úsilí za smysluplné.

16.1 Patrik

Klient Patrik měl na počátku dramaterapeutických sezení velký problém s ostýchavostí. Avšak po čase, vždy když se uvolnil, byl velmi hovorný. Bohužel, jeho řeč byla ze začátku velmi chudá, nejasná, neplynulá. Byl neschopný se vyjádřit, natožpak správně. Sám se však označil za „šoumena“. Klient uvedl zkušenosti s loutkovým divadlem. Byl nekonfliktní, rozpačitý. Na druhou stranu se aktivně účastnil dramaterapeutických sezení. Motivační pro něj bylo úspěšně provedené cvičení. Nedostatečně vyjadřoval emoce, byl nesoustředěný.

K dramaterapeutickým cvičením uvedl: „*Dramaterapie dělá můj život bohatší.*“ „*Zajímavá činnost.*“ „*Cítím se uvolněný.*“

Doporučuji u tohoto klienta i nadále využívat metody dramaterapie, neboť prokazatelně má tato terapie vliv na klientovy komunikační dovednosti. Odstraňovala jeho ostýchavost, zapojovala ho do práce aktivně. Také se klient po čase dokázal soustředit na aktivity. Zlepšilo se jeho nonverbální vyjadřování. Dramaterapie rozvinula jeho osobnost v oblasti komunikace, kreativity, imaginace, improvizace, emocí. Zcela bezpochyby posílila jeho sebevědomí, jistotu, sebedůvěru, samostatnost. Taktéž dramaterapie prokazatelně rozvíjela jeho verbální vyjadřování. Dříve byla jeho řeč velmi chudá, projev byl nejasný, nebyl plynulý, ani zřetelný. Nyní vyjadřuje význam přímo, jasně a gramaticky správně. Dramaterapie mu pomohla snadno se vyjadřovat, podpořila jeho fantazii. Klient dokáže lépe uvolnit

své vnitřní napětí. Jeho emoce byly spoutané a utlumené. Nyní s nimi dokáže pracovat a vyjadřovat je. Zlepšila se i jeho pozornost a soustředěnost. Doporučila jsem klientu čtení libovolného časopisu. Dozví se spoustu nových informací, odpočine si, může i nadále trénovat čtení.

16.2 Jiří

Klient Jiří má na začátku dramaterapie problém s pozorností a soustředěním. Jeho pozornost je rozptýlená a krátkodobá. Tvrdí, že nemá rád divadlo. Ze začátku dramaterapeutických sezení převažovaly jednoslovné odpovědi. Mluví plynule. Snažil se aktivně účastnit dramaterapeutických sezení. Byl však velmi uzavřený. Nedokázal pracovat s emocemi. Nechtěl emoce vyjadřovat. Neochotně spolupracoval, když se mu něco nelíbilo. Byl líný a nepořádný. Klient byl příliš uzavřený, sebekritický, lhostejný.

K dramaterapeutickým cvičením uvedl: „*Dobré prožitky, které spojují s dramaterapií.*“ „*Tvořivé sezení.*“ „*Nebyla to nuda.*“

Doporučuji u klienta nadále využívat terapeutickou metodu dramaterapie, neboť prokazatelně má vliv nejen na jeho komunikační dovednosti. Došlo ke koncentraci, ke zlepšení spolupráce, vzrostla jeho kreativita. Doslova klient dokázal sám sebe překonat. Začal více komunikovat a prosazovat své názory. Přestal být uzavřený a nesoustředěný. V současné chvíli již není lhostejný k věcem okolo sebe. Našel v sobě zpět svůj smysl pro humor. Dramaterapie způsobila u klienta jasný projev řeči, přímé vyjadřování. Nyní je dosti hovorný, klade spousty otázek. Klient je sebevědomější, sebedůvěřivější a jistý. Při dramaterapeutických sezení se snažil být aktivní, mimo dramaterapeutická sezení je stále líný, nepořádný. Dalším cílem u tohoto klienta je podpořit jeho aktivitu, utlumit jeho lenost a odstranit nepořádnost. Zlepšila se jeho pohotovost, bdělost a soustředění. Dokáže být dokonce i méně sebekritický. Někdy je však náladový, ale dokáže i tyto emoce vyjádřit. Díky tomu s nimi můžeme pracovat. Došlo ke zvýšení jeho komunikace s ostatními lidmi. Také k celkovému zklidnění. Klient se naučil vyjadřovat svá přání. Doporučila jsem mu věnovat čas hraní na jeho kytaru, u níž se může uvolnit a relaxovat.

Tato má práce je však jen pokus, který nepostihuje celou problematiku. Můj pohled je subjektivní. Snažila jsem se o nastínění jedné z možností, na které se zcela zřejmě dá dále pracovat. Proto uvažuji o rozšíření této práce, zabývající se dramaterapií, v diplomové práci.

Vždy je potřeba myslet na to, že existují různé faktory, které mohou zkreslovat výzkum. Vědomí toho, že účastníci jsou pozorováni, může někdy ovlivnit jejich jednání. Například mohou zkreslovat výzkum sami klienti, a to tím, že lžou o svém stavu, o tom jak se cítí. Dále mohou předstírat pozitivní zpětnou vazbu, i přes to, že je například dramaterapeutické sezení vůbec nebaví. Toto je třeba brát na vědomí.

I přes nastíněné možnosti zkreslení se domnívám, že dramaterapeutické sezení s klienty mají smysl a hodlám v nich i nadále pokračovat. Uvedu proto hned několik důvodů:

- dramaterapie zlepšuje komunikační schopnosti klientů
- tato sezení naplňují hodnotně jejich volný čas
- došlo k motivaci pro tato dramaterapeutická sezení
- rozvíjí se fantazie a paměť klientů
- setkala jsem se s pozitivním ohlasem ze strany terapeutů v této komunitě
- přinesení změn do života klientů skrze divadelní umění
- klienti rostou a rozvíjí se po duševní stránce
- dramaterapie klienty vede k určitému cíli
- dává jim naději (klienti uvedli, že „dnes jsou chytřejší, než byli včera“)
- skupinové aktivity podporují jejich spolupráci
- klienti dosahují sebevědomí a sebeuvědomění
- klienti se dokážou lépe vyjadřovat
- zlepšení nastalo ve verbální i nonverbální složce komunikace každého klienta
- klienti opět dokážou prožívat své emoce

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zaměřovala na dramaterapii jako jednu z mnoha terapeutických metod. Dramaterapie pracuje s divadelními a dramatickými prostředky. Slouží k dosažení stavu symptomatické úlevy, dále ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociální problémů a v neposlední řadě slouží k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti. Práce je rozdělena na dvě stěžejní části – teoretickou část a praktickou část. Teoretickou část tvoří šest kapitol, z nichž každá má několik podkapitol. Část praktickou tvoří deset kapitol.

V první kapitole teoretické části se zabývám vymezením hlavních pojmů, jež usnadňují pochopení textu. Vybírala jsem definice z odborné literatury dostupné v České republice. Pojmy dramatická výchova, divadlo ve výchově, psychodrama, sociodrama, psychogymnastika a teatroterapie naznačují místo dramaterapie ve stávajícím systému. Věnovala jsem se i definici hry, rituálu, dramatu, terapie a terapeutické komunity.

Kapitola druhá je zaměřena na samotnou dramaterapii. Tato kapitola definuje pojem dramaterapie, dále poukazuje na klientelu, cíle, prostředky a formy dramaterapie. Toto jsem považovala za důležité samostatně vymežit.

Katarze, abreakce, agování, korektivní emoční zkušenost, role a skupinová dynamika patří k základním pojmům v dramaterapii. Objasněním těchto pojmů se věnuje třetí kapitola.

Celá čtvrtá kapitola popisuje historické kořeny dramaterapie. Velkou část jsem věnovala i Jacobu Levi Morenovi, zakladateli psychodramatu, jež si své místo, dle mého názoru, v této bakalářské práci více než zaslouží.

Pátá a šestá kapitola obsahuje výčet dramaterapeutů a užití dramaterapie ve světě a v České republice. Vyhledala a sepsala jsem i univerzity, kde lze studovat obor dramaterapie. Nutno podotknout, že dramaterapie v České republice nemá tradici jako na Slovensku a v ostatních zemích. Podle mého názoru se však dramaterapie v České republice vyvíjí správným směrem.

Kapitola sedmá spadá již do praktické části této bakalářské práce. Charakterizuje Resocializační a terapeutickou komunitu GRUNT v Březnici u Zlína. Blíže specifikuje cílovou skupinu této komunity, filozofii a režim, fáze pobytu, prostory a ubytování, terapeutický tým, dále ukončení pobytu, spolupráci a supervizi.

Následující kapitoly popisují výzkumný problém, což je „vliv dramaterapie na komunikační dovednosti klientů v terapeutické komunitě“, druh výzkumu (zvolila jsem kvalitativní výzkum) a důvod proč jsem zvolila právě tento druh výzkumu, výzkumný vzorek, metody výzkumu (anamnézy, pozorování, rozhovor), cíle výzkumu a také způsob zpracování dat.

Ve čtrnácté kapitole jsou sepsány anamnézy jednotlivých klientů Resocializační a terapeutické komunity GRUNT v Březnici, se kterými jsem pracovala usilovně deset měsíců za pomoci dramaterapie.

Další kapitola, patnáctá, se zabývá dramaterapeutickými sezeními. Následující podkapitoly popisují naše dramaterapeutické setkávání v komunitě. Zpracovala jsem devatenáct dramaterapeutických sezení.

Poslední kapitolu jsem věnovala výsledkům šetření a doporučení pro další práci s jednotlivými klienty. Prokazatelně byl zjištěn pozitivní vliv na komunikační dovednosti klientů v terapeutické komunitě. Doporučuji proto zařadit dramaterapii jako další z terapeutických metod v této komunitě.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že na vybrané klienty působí dramaterapie opravdu pozitivně. Dramaterapie je pro klienty velkou motivací pro práci na osobním rozvoji, aktivizaci neverbální i verbální komunikace. Mohu tedy konstatovat, že cíl bakalářské práce byl splněn, kvalitativním výzkumem byl potvrzen pozitivní vliv dramaterapie na komunikační dovednosti klientů v terapeutické komunitě.

Význam této práce spočívá podle mého názoru v tom, že se mi povedlo popsat dramaterapii a dostat ji tak do podvědomí těch, co se s tímto pojmem ještě nesetkali. Výstupem této práce je ukázka toho, jak jsem postupovala v Resocializační a terapeutické komunitě GRUNT v Březnici. Což je také přínosem pro další klienty a ostatní terapeuty, kteří se budou chtít zabývat dramaterapií více do hloubky (mohou navázat na moji práci, kterou jsem v komunitě začala).

V průběhu psaní bakalářské práce jsem zjistila spoustu dalších zajímavých a užitečných informací o tomto oboru, které mě inspirují pro mou další práci a bádání. Domnívám se, že se o dramaterapii dá napsat mnohem více, proto bych se ráda v budoucnu podrobně věnovala dalšímu výzkumu a více specifikovala obor dramaterapie.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ARISTOTELES. *Poetika*. 5. vyd. Praha: Orbis, 1962. 100 s.
- BLATNER, A. *Foundations of psychodrama: history, theory, and practice*. 4th edition. New York: Springer Publishing Company, 2000. 285 s. ISBN 978-0-8261-6041-6.
- BORECKÝ, V. *Imaginace, hra a komika*. 2. vyd. Praha: Triton, 2005. 333 s. ISBN 80-7254-503-5.
- EMUNAH, R. *Acting for Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance*. 1st edition. London: Routledge, 1994. 336 s. ISBN 978-0-876-30730-4.
- FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A. *Učení zážitkem a hrou – praktická příručka instruktora*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007. 208 s. ISBN 978-80-251-1701-9.
- HICKSON, Andy. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 168 s. ISBN 80-7178-387-0.
- JENNINGS, S. *Dramatherapy: theory and practice 2*. 2nd edition. London: Routledge, 1992. 224 s. ISBN 978-0-415-05214-6.
- JONES, P. *Drama as Therapy: Theory, Practice and Research*. 2nd edition. London: Routledge, 2007. 384 s. ISBN 978-0-4154-1556-9.
- JONES, P. *Drama as therapy: theatre as living*. 1st edition. London: Routledge, 1996. 326 s. ISBN 978-0-4150-9969-1.
- KALINA, K. *Terapeutická komunita*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 396 s. ISBN 978-80-247-2449-2.
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3. vyd. Praha: Galén, 2005. 297 s. ISBN 80-7262-347-8.
- KULKA, J. *Psychologie umění*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 435 s. ISBN 80-04-23694-4.
- LANDY, R. J. *Drama Therapy: Concepts and Practices*. Springfield: C. C. Thomas, 1986. 248 s. ISBN 978-0-3980-5176-1.
- MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*. 2. vyd. Praha: Akademie múzických umění, 2007. 224 s. ISBN 978-80-7331-089-9.
- MÜLLER, L., MÜLLER, A. *Slovník analytické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 526 s. ISBN 80-7178-863-5.

- MÜLLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 296 s. ISBN 80-244-1075-3.
- MÜLLER, O. Dramatika – para-divadelní systém edukační povahy. In *Přístupy ke vzdělávání cizinců v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. s. 35-48. ISBN 80-244-0586-5.
- PAVIS, P. *Divadelní slovník*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav, 2003. 493 s. ISBN 80-7008-157-0.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. 298 s. ISBN 80-7178-029-4.
- VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 352 s. ISBN 978-80-247-1865-1.
- VALENTA, M. *Dramaterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 256 s. ISBN 978-80-247-1819-4.
- VALENTA, M. a kol. *Přístupy ke vzdělávání cizinců v České republice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003a. 116 s. ISBN 80-244-0586-5.
- VALENTA, Milan. *Dramaterapeutické projektování*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003b. 92 s. ISBN 80-244-0615-2.
- VALENTA, M. a kol. *Dramatika pro speciální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995. 128 s.
- YALOM, IRVIN D. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 648 s. ISBN 978-80-7367-304-8.

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Záznamový arch (podle P. E. Vernona)

PŘÍLOHA P I: ZÁZNAMOVÝ ARCH (PODLE P. E. VERNONA)

1. Aktivita:

- podrážděný, neklidný, neschopný setrvat tiše, rychlý, živý, čilý, impulzivní, tichý
- klidný, rozvážený, stabilní, utlumený, inertní, lhostejný, mdlý, držení těla
- motorické postoje, tiky, oblečení, zvláštní projevy a fyziognomie, okusování nehtů
- pohrávání si s věcmi, trhání věcí, pohyby rukou, pohyby nohou

2. Pohyby:

- plynulé a elegantní, přesné a ovládané, hranaté a nemotorné, neohrabané, rychlé
- pomalá chůze a pohyby

3. Tělesné vzezření a držení těla:

- působivé držení těla, uspokojujivé držení těla, nepůsobivé držení těla
- zdravé vzezření, dobře vyvinutý, dobře živený, nezdravé, slabé tělesné vzezření
- pyklické proporce, dobře a symetricky proponovaný, hubený, astenický
- různolící/bledý, energický/skluslý způsob chůze

4. Osobní vzezření a výraz:

- přitažlivý a dobře vypadající (vyvolává pozitivní reakce), příjemný, nezajímavý
- indiferentní dojem, nehezky, odporný (vyvolává negativní reakce)
- silná agresivita tváře a gest, bezvýrazný, smysl pro humor, bez smyslu pro humor
- vyspělý, vážný, filozofický, nevyspělý, dětský, uzavřený/otevřený, veselý
- optimistický, depresivní, melancholický, vzrušivý, vznětlivý, dráždivý, vyrovnaná nálada, chladný, flegmatický

5. Péče o sebe:

- vybíravý v oblékání, přepečlivě upravený, dobrý vkus, čistý a úhledný, nenápadný
- nedbalý v oblékání a nečistý, špinavý a neupravený

6. Řeč:

- zvukný, příjemný, dobře modulovaný hlas, těžký, drsný, skřípavý hlas
- projev jasný, plynulý, zřetelný, patlavost, koktavost, vyjadřuje význam přímo
- gramaticky správně, snadno, neschopný se vyjádřit, agramatizmy, povídavý,
- žvanivý, dosti hovorný, zřídka mluví sám od sebe, nemluvný, mlčenlivý
- mluví vybroušeně, široký slovník, projev prázdný a tupý, primitivní slovník,
- přízvuk, odporující - sugestibilní

7. Sebeprosazování:

- honosný a okázalý, samolibý, sebevědomý a jistý, sebekritický, podceňující se
- rozpačitý, ostýchavý, úzkostlivý, opatrný, zdrženlivý, podrobný
- rozhodný/nerozhodný, kolísavý

8. Sebeprosazování:

- chce spolupracovat v každém směru, rezervovaný a formální, násilný, podezřívavý
- skrupulózní, přesný a pravidelný v návštěvách a přijímání rad, bezstarostný
- lehkomyšlný, pilný, líný a nepořádný, nevrly a nepřátelský

9. Pohotovost a soustředění:

- pozorný, bdělý, soustředěný, duchem nepřítomný, snadno se rozptýlí, nepozorný

10. Emoce:

- nespoutané, bujné emoce, svéhlavé, dětské reakce, umíněnost, náladový
- určitý nedostatek sebekontroly, vážný, hloubavý, spoutaný a utlumený

11. Testové reakce, plánování činnosti:

- analytický, seriózní, ale nesystematický, používá pokusu a omylu
- riskuje, hazarduje, těžší z minulé zkušenosti, opakuje stejné chyby