

Metody dramaterapie realizované pro práci s klienty pohledem terapeutů

Bc. Tamara Ročňáková

Diplomová práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Bc. Tamara Ročňáková
Osobní číslo: H180237
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Metody dramaterapie realizované pro práci s klienty pohledem terapeutů

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti dramaterapie, psychoterapie a jejich uplatnění v sociální pedagogice.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BREMS, Christiane. *Dětská psychoterapie a poradenství: komplexní průvodce*. Přeložil Barbara ULRICH. V Praze: Stanislav Juhaňák – Triton, 2018. ISBN 978-80-7553-510-8.

JENNINGS, Sue. *Úvod do dramaterapie: divadlo a léčba : Ariadnina nit*. Praha: Asociace dramaterapeutů České republiky v nakl. Jalna, 2014. ISBN 978-80-86396-79-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.

VALENTA, Milan a Martin Dominik POLÍNEK. *Dramaterapie a teatroterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3685-2.

VALENTA, Milan, Oldřich MÜLLER a Martin Dominik POLÍNEK. *Dramaterapie v institucionální výchově: role, improvizace, integrace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2659-4.

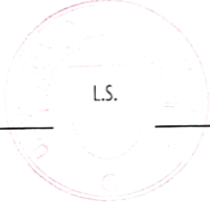
Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: 4. října 2019
Termín odevzdání diplomové práce: 24. dubna 2020

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2020

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

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 nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků 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 zřetelně 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 za zveřejnění práce počítovat na své náklady výpisy, 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 nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, ušije-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). Odpovídá-li autor takového díla udělit svolení bez věcného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 má účinnost od 1. 1. 2000.

(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 výdělků jim dosažených 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 přihlíží k výši výdělků dosažených školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá metodami dramaterapie realizovanými pro práci s klienty pohledem terapeutů. Vzhledem k relativně mladému oboru je téma dramaterapie aktuální. Teoretická část, opírající se o poznatky odborné literatury, umožňuje vhled do dramaterapie, jejich cílů a prostředků, forem práce s metodami a technikami. Kvalitativní výzkum je realizován pomocí polostrukturovaných rozhovorů s šesti dramaterapeuty, pracujícími s různými cílovými skupinami klientů. Analýza dat proběhla za použití designu zakotvené teorie.

Klíčová slova: dramaterapie, metody dramaterapie, techniky dramaterapie, dramaterapeutický proces, dramaterapeut, terapeutický přístup

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the methods of drama therapy implemented when working with clients from the perspective of therapists. Due to the relatively young field, the topic of drama therapy is active. The theoretical part, based on the knowledge of the literature, allows insight into drama therapy, their goals and means, forms of work with methods and techniques. Qualitative research is carried out through semi-structured interviews with six drama therapists, working with different target groups of clients. Data analysis was performed using the design of grounded theory.

Keywords: drama therapy, methods of drama therapy, techniques of drama therapy, drama therapy process, drama therapist, therapeutic approach

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Mgr. Jaroslavu Balvínovi, CSc. za odborné vedení, užitečné rady a postřehy i za vstřícný přístup během konzultací. Děkuji všem zúčastněným dramaterapeutům za laskavost a ochotu. v neposlední řadě patří velké poděkování za podporu a trpělivost mé rodině a přátelům.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 ÚVOD DO DRAMATERAPIE	13
1.1 DEFINICE DRAMATERAPIE	13
1.2 CÍLE DRAMATERAPIE.....	15
1.3 CÍLOVÁ SKUPINA DRAMATERAPIE	17
1.4 DRAMA A DIVADLO	18
1.5 PARADIVADELNÍ SYSTÉMY	18
1.5.1 Parativadelní systémy terapeutické povahy	18
1.5.2 Parativadelní systémy edukační povahy.....	20
1.6 DRAMATERAPEUTICKÝ PROCES	20
1.6.1 Prostředky k dosažení dramaterapeutických cílů	22
1.6.2 Struktura dramaterapeutického sezení	23
2 METODY A TECHNIKY DRAMATERAPIE	26
2.1 ZÁKLADNÍ TYPY METOD A TECHNIK.....	26
2.2 VYBRANÉ TECHNIKY VYUŽÍVANÉ V DRAMATERAPII.....	29
2.2.1 Neverbální hry a cvičení	29
2.2.2 Hry s loutkami a maňásky.....	30
2.2.3 Rolové hry	31
3 ROLE DRAMATERAPEUTA.....	32
3.1 PRÁCE DRAMATERAPEUTA DLE FOREM	32
3.2 PŘÍSTUPY TERAPEUTA V DRAMATERAPII	33
3.2.1 Eklektická dramaterapie.....	33
3.2.2 Psychodynamicky orientovaná dramaterapie.....	34
3.2.3 Terapeutická metoda Gestalt.....	34
3.2.4 Kognitivně-behaviorální terapie.....	34
3.2.5 Logoterapie.....	35
3.2.6 Divadelně narativní orientace.....	35
3.2.7 Antroposoficky orientovaná dramaterapie	35
3.2.8 Dramaterapeutické rituální divadlo	36
3.2.9 Komunikativně zaměřená terapie.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	38
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	38
4.2 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	38
4.3 METODY A TECHNIKY VÝZKUMU	39
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	41

4.5	METODA SBĚRU DAT	43
4.6	ZPRACOVÁNÍ DAT.....	44
5	ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	48
5.1	OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ.....	48
5.1.2	Tělo a pohyb.....	50
5.1.3	Terapeut, klient x bezpečí	52
5.1.4	Tady a teď	55
5.1.5	Verbalita x neverbalita	57
5.1.6	Potřeby a zisky klienta	58
5.1.7	Opuštění imaginárního světa.....	60
5.1.8	Spoluúčast dramaterapeuta.....	61
5.1.9	Vlivy.....	62
5.1.10	Kladené překážky.....	65
5.2	AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ	68
5.3	SELEKTIVNÍ KÓDOVÁNÍ	70
6	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	74
6.1	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VE VZTAHU K VÝZKUMNÝM OTÁZKÁM.....	74
6.2	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VE VZTAHU K VÝZKUMNEMU CÍLI	75
7	DISKUZE	81
	ZÁVĚR	84
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	86
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	91
	SEZNAM OBRÁZKŮ	92
	SEZNAM TABULEK.....	93
	SEZNAM PŘÍLOH.....	94

ÚVOD

Dramaterapie je pro spoustu lidí stále ještě neznámý pojem, neví, co si pod ním mají představit. K radosti autorky, která má kladný vztah k uměleckým terapiím, si postupně dramaterapie začíná nacházet v České republice své místo. Laická veřejnost často spojuje slovo dramaterapie s pojmy divadlo, umění či hudba a nevidí léčebné účinky této terapie. Potřeba vyjadřovat se uměním provází však lidstvo od nepaměti. Přes uměleckou činnost a vlastní vyjádření může člověk vstoupit do kontaktu se svojí přehlíženou, nevědomou dimenzí vnitřního já a navázat s ní vztah. Dramaterapie využívá divadelní techniky k dosažení smysluplných změn člověka a můžeme ji chápat jako obor s širokým využitím, jedinečným potenciálem a možností pomáhat a léčit. *„Dramaterapií rozumíme užití divadelního umění ve zdravotnických a komunitních zařízeních při práci s lidmi, kteří se potýkají s problémy či nemocí. Zatímco divadlo můžeme vnímat jako prevenci pro udržení duševního zdraví, dramaterapie je formou léčby“* (Jennings, 2014, s. 10).

V dramaterapii je k dosahování terapeutických cílů užívána široká škála specifických prostředků. Dramaterapie zahrnuje celou řadu přístupů, jež si vytvořily svůj vlastní jazyk a částečně odlišné metody. Všechny přístupy však spojuje myšlenka, že se jedná o proces uzdravování skrze umění, hraní a ztvárnění. Jako prostředek terapeutické změny slouží metody a techniky, které se staly ústředním bodem této diplomové práce. Práce se zaměřuje na dramaterapeuty a jejich vnímání metod a technik využívaných při práci s klienty.

Cílem teoretické části diplomové práce je představit ucelený přehled dosavadních poznatků v oblasti dramaterapie, opírající se o odbornou literaturu. První kapitola definuje a vymezuje základy dramaterapie, popisujeme její cíle, cílovou skupinu a celý dramaterapeutický proces. Druhá kapitola se zaměřuje již na samotné metody a techniky dramaterapie, které terapeuti aplikují ve své práci a oblasti pro její využití. Ve třetí kapitole se věnujeme roli dramaterapeuta a jeho přístupům v dramaterapii.

V praktické části diplomové práce je prezentován kvalitativní výzkum, který si klade za cíl zjistit, jak terapeuté vnímají metody a techniky v dramaterapii pro práci s klienty. Zabýváme se výzkumným problémem z perspektivy jeho definování, stanovením volby designu pro výzkum a jeho odůvodněním. Pro náš výzkum jsme k získání potřebných dat zvolili metodu polostrukturovaného rozhovoru, který se uskutečnil se šesti dramaterapeuty, jež se aktuálně věnují dramaterapii, případně s ní mají předchozí zkušenosti. Pro analýzu a zpracování dat

je aplikována metoda zakotvené teorie, kdy jsme s daty pracovali prostřednictvím otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

Výsledky výzkumu mohou obohatit dosud sesbírané a publikované informace, které se věnují praktickým zkušenostem dramaterapeutů s klienty různých cílových skupin. Výzkum může být nápomocen při propagaci a rozvoji dramaterapie v ČR a být přínosem pro státní i nestátní instituce, organizace poskytující sociální služby, studenty nebo zájemce o studium oboru sociální pedagogika či speciální pedagogika a jim příbuzné obory.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO DRAMATERAPIE

Dramatická terapie je léčebným přístupem, jež poskytuje divadelní platformu lidem v terapii za účelem vyjádření svých pocitů, řešení problémů a k dosažení terapeutických cílů. Díky své katarzní povaze dramatického a uměleckého vyjadřování má dramaterapie tendenci podpořit dobré duševní zdraví člověka. Dramaterapie je více než herectví, používá uměleckou formu jako pomyslný odrazový můstek pro hlubokou a smysluplnější práci s účastníky (©Goodtherapy, 2007-2020).

Účelem dramaterapie je pomoci účastníkům probádat jejich vnitřní zážitky a vymanit je z rigidních rolí či rámců, na které se dosud omezovali. Mohou se vyjádřit, díky tomu poznávají nové stránky své osobnosti, případně vyplynou na povrch staré, dávno zapomenuté (©PositivePsychology, 2020).

Dramaterapii řadíme mezi umělecké terapie, někdy uváděné jako expresivní terapie, tj. psychoterapeutické systémy využívající jako prostředku uměleckou expresi k dosahování terapeutických cílů. Do uměleckých terapií spadají čtyři hlavní terapeutické obory, kde se jednotlivé terapie liší svým prostředkem. Jedná se o arteterapii, muzikoterapii, tanečně-pohybovou terapii a dramaterapii. Společně se tedy řadí pod obecný název Art therapy – Umělecké terapie. Dnešní podoba uměleckých terapií prohlubuje a vytváří nové vlastní postupy a metody. Zohledňuje a vnímá jako důležité čerpat poznatky z jiných oblastí, jako jsou metodologie ze speciální pedagogiky, sociální pedagogiky, psychologie osobnosti, vývojová psychologie, patopsychologie, biomechanika, zahrnuje také výtvarné projektivní metody převzaté z psychodiagnostiky, etiku a axiologii z filozofie, techniky z focusingu atd. (Beníčková, 2017).

V této kapitole se dále zaměříme na konkrétní cíle dramaterapie, cílovou skupinu, drama a divadlo, paradivadelní systémy a dramaterapeutický proces.

1.1 Definice dramaterapie

Dramaterapie je disciplína, metoda či postup, která má terapeutický nebo formativní charakter. Může být využívána v individuální, ale také skupinové práci. Britská asociace dramaterapeutů (1979) definuje disciplínu jako dramaterapii, která pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení. Stává se tak nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává člověk sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.

Mezinárodní asociace dramaterapie v USA (1985) vymezuje dramaterapii následovně: „*Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických/divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu*“ (Landy, 1985, s. 58).

Severoamerická asociace dramaterapie (NADTA) definuje dramatickou terapii jako: „*Dramatická terapie je aktivní, zážitkový přístup k usnadnění změn. Prostřednictvím vyprávění příběhů, projektivní hry, účelné improvizace a výkonu jsou účastníci vyzváni, aby nacvičovali požadovaná chování, procvičovali si vztah, rozšířili a našli flexibilitu mezi životními rolami a provedli změnu, kterou chtějí a vidí ve světě*“ (©NADTA, 2020).

Jenningsová vidí v dramaterapii užívání divadelních a jiných uměleckých technik jako prostředek k terapii čili k léčbě. „*Dramaterapii rozumíme užití divadelního umění ve zdravotnických a komunitních zařízeních při práci s lidmi, kteří se potýkají s problémy či nemocí. Zatímco divadlo můžeme vnímat jako prevenci pro udržení duševního zdraví, dramaterapie je formou léčby*“ (Jennings, 2014, s. 17). Také Kolínová (2005) zmiňuje, že dramaterapie je vhodná nejen pro osobnostní rozvoj, ale zejména pro léčebné účely.

Z českých autorů bychom neměli opomenout definici docenta Valenty: „*Dramaterapie je léčebněvýchovná (terapeuticko-formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti*“ (Valenta, 2011, s. 23).

O tom, že drama má své léčebné účinky, věděli již naši předkové. Prvotní zmínky najdeme u šamanských rituálů, dále také u Egypťanů, ve Starobylém Řecku a posuneme-li se až do současnosti, najdeme všude v historii velké množství odkazů o tom, jak bylo drama využité při divadelních představeních a rovněž za účelem nejrůznějších ozdravných procesů u jednotlivců, či celých obcí (Dočkal, 2009).

V počátcích dvacátého století bylo drama bráno pouze jako způsob, jak pacientům ve zdravotnické péči zpříjemnit pobyt. Drama se používalo jako rekreace a doplnění k hlavnímu psychoterapeutickému pojetí práce (Jones, 2000). Samostatným oborem se dramaterapie stala ve třicátých letech minulého století a největšího rozkvětu dosáhla v letech šedesátých, k tomuto období se datují také počátky dramaterapie v České republice (Valenta, 2007).

1.2 Cíle dramaterapie

Cíle dramaterapie mají terapeuticko-formativní povahu, kdy formativní část se nachází v psychagogické oblasti. Klient si osvojuje schopnosti reálné zpětné vazby a sebereflexe, kdy na jejich základě dochází k přehodnocení nesprávných životních postojů, vzorců chování apod., kdežto cíle výchovné dramiky jsou součástí formativní oblasti, kde se soustřeďují na morální a hodnotové postoje (Valenta, 2011).

Majzlanová spatřuje hlavní cíl dramaterapie v rozvoji empatie, fantazie a kreativity, odblokování komunikačních kanálů, podobně jako Emunahová řadí mezi cíle redukci tenze, rozvíjení sebedůvěry, vytváření pocitu zodpovědnosti atd. (Majzlanová, 1999).

Primárním cílem dramaterapie je poskytnout účastníkům bezpečný zážitek, který díky hravé a dramatické činnosti, podpoří plné vyjádření jejich emocí. Požadovaný výsledek dramaterapie je u každého účastníka jiný, ale základní model je nastaven tak, aby podpořil růst a zhojení za pomoci dramatických interakcí a hraní rolí. Dramaterapie ve své praxi má za cíl podpořit pozitivní změny chování, zlepšovat vztahy mezi lidmi, přinášet fyzickou a emoční pohodu, dosahovat osobního růstu a zvyšování sebevědomí a v neposlední řadě zlepšovat celkovou kvalitu života (©Goodtherapy, 2007-2020).

Kromě stanovení výše uvedených cílů širší povahy, pomáhá dramaterapie účastníkům také:

- vyjádřit své pocity, odvyprávět svůj příběh,
- vyřešit jejich problémy,
- dosáhnout emoční a fyzické integrace,
- zažít katarzi a rozšířit hloubku vnitřních zážitků,
- zvýšit jejich svědomí a sebeúctu,
- rozvíjet důvěru,
- pracovat se vztahovými problémy a zlepšit sociální dovednosti,
- posílit, rozšířit jejich životní role,
- zvýšit jejich mentální a emoční flexibilitu (©HealthPRO, 2020).

Odborník na dramaterapii David R. Johnson říká o této metodě léčby, že je to: „*Úmyslné využití tvůrčího dramatu k psychotherapeutickým cílům úlevy od příznaků, emoční a fyzické integrace a osobního růstu*“ (Johnson, 1982).

Na otázku jaké jsou cíle dramaterapie, odpovídá ve své knize *Acting for real* v devíti bodech významná dramaterapeutka Renné Emunah.: zvyšování sociálních interakcí a vývoj interpersonálních dovedností, získání schopnosti uvolnit se, zvládnutí kontroly svých emocí, změna nekonstruktivního chování, rozšíření repertoáru sociálních rolí, získání schopností spontánního chování, rozvoj představitivosti a koncentrace, posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování interpersonální inteligence, získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení i možnosti (Emunah in Valenta, 2011).

Exprese a uvědomění si emocí, nachází své místo v dramatu. Velkou výhodou je, že po vyjádření emocí neexistují přímé následky v reálném životě a drama dá člověku možnost odstoupit od toho, co bylo skutečně vyjádřeno. Herec prožívá velmi silné emoce, zároveň má jejich vyjádření pod svojou kontrolou. Prostřednictvím přijatelných prostředků má tedy herec možnost uvolnit a vyjádřit velmi silné emoce (Emunah, 1994).

V dramaterapii je brán člověk širším pohledem, který zahrnuje minulost, přítomnost, budoucnost. Člověk vnímá sebe samého ve vztahu ke všemu, co existuje uvnitř i vně. Proto jeden z důležitých cílů dramaterapie je pozorování sebe sama v širší perspektivě. Dalším cílem je díky dramatu nacházet rozmanitý repertoár rolí, které reálný život neposkytuje. Bohatý repertoár rolí umožňuje klientovi vypořádat se s náročnými životními situacemi a se zvládnutím nových životních úloh (Emunah, 1994). „*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*“ (Emunah, 1994, s. 13).

Cíl, důležitý pro osoby vyloučené ze společnosti či sociálně izolované, je podílení se na sociální interakci a rozvoji interpersonálních dovedností. Dramaterapie – pro spolupráci určená forma terapie – jim dává pocit důvěry, rozvíjí vztahy a důvěru ve skupině, potlačuje odcizení, se kterým často klienti přicházejí (Emunah, 1994).

Specifické cíle dramaterapie vychází ze zaměření na určitou cílovou skupinu. Cíle i náplň se konkretizují v závislosti na prostředí a klientech, se kterými se pracuje. Platí tedy, že čím homogennější skupina disponující specifickými potřebami, tím konkrétnější jsou cíle. a čím jsou stanoveny specifičtější cíle, tím lépe dokážeme určit, zda jsme cíle naplnili (Valenta, 2001).

Například při práci s autistickými dětmi klademe větší důraz na změnu chování. U seniorů si většinou stanovujeme jako specifický cíl cvičení paměti, schopnost uvědomění si toho, co v životě dokázali (Valenta, 2011).

U klientů ve výkonu trestu si můžeme vytyčit takové cíle, které vedou k rozvíjení „dobré“ stránky člověka a umožnit její rozvíjení po výkonu trestu. U klientely s drogovou minulostí patří mezi základní cíle pozitivní naladění klienta a nabídnutí pozitivní zkušenosti a zážitku (Kholová, Veselý, 2009).

1.3 Cílová skupina dramaterapie

Největší skupinu klientů dramaterapie tvoří jedinci s mentálním postižením či s autismem. Druhou nejfrekventovanější skupinou jsou pacienti s neurotickými a psychotickými poruchami, mladí lidé se specifickými vývojovými poruchami učení a chování, mládež ohrožená sociálně patologickými jevy, gerontologičtí pacienti nebo jedinci ve výkonu trestu a v postpenitenciární péči. Dramaterapie může být také využívána u klientů se smyslovým a tělesným postižením. Na základě klientely lze odvodit, že k dramaterapii mají profesně nejbližší speciální pedagogové, psychologové, lékaři, sociální pedagogové, pedagogové volného času a další odborníci zabývající se prevencí sociálně patologických jevů (Valenta, 2011). Emunahová (1994) se ještě zmiňuje o skupině klientů odvykací kúry, válečných veteránech, obětí sexuálního násilí či lidech bez přístřeší, imigrantech, utečencích a jedincích z etnických menšin.

Velmi aktuálním tématem v dramaterapii je bez ohledu na cílovou skupinu motivace klienta. Bývá často spojováno s otázkou, jestli by měl být klient dramaterapie také do jisté míry hercem. Zápornou odpověď nám dává Landy a k tomu doplňuje, že dle jeho zkušeností jsou osoby, které se rozhodly pro dramaterapii z důvodu své léčby, hraní otevření i přesto, že s ním nemají zkušenosti. Bohužel Landy dospěl k závěru, že osoby, které by mohly vytěžit z dramaterapie nejvíce, nejsou právě spontánní, mají strach z hraní a obavy projevit své skutečné emoce. Ve spojení s motivací je výzvou najít cestu, jak tyto osoby přivést k dramaterapii, neboť při zkušenostech s ní by mohly hodně získat (Landy, 1997).

Základem dramaterapie je práce, která má terapeutický rozměr, dá se však uplatnit i na poli prevence, kde je jedním z klíčových prostředků dramatického preventivního postupu příběh. Dále je možno využít zdivadelňující postupy, jež je možno upotřebit například živé obrazy či plné hry v rolích. Prevence může přinášet posílení sociálních dovedností, napomáhat k poznávání hodnot, vytvářet prostor pro rozvoj komunikačních dovedností a otvírat vlastní

zdroje tvořivosti. Díky využití estetiky a exprese umožňuje hráčům prostřednictvím hraní postav prožít pocity bezmoci, závislosti, vyloučení apod. (Jedlička a kol., 2015).

Při kontraindikaci dramaterapie, o níž píše Dočkal (in Vybíral, Roubal, 2010) se mohou vyskytovat problémy v práci se silně agresivními klienty. Například užití dramaterapie u pacientů se schizofrenií je poměrně kontroverzním tématem a je dle Yotise (2006) současnou psychiatrií zpochybňováno. Výzkumy několika autorů (Yotis, Jourová, Valenta a další) však ukazují, že dramaterapeutická intervence za určitých podmínek přispívá blahodárným způsobem k celkové biopsychosociální léčbě pacientů se schizofrenií.

1.4 Drama a divadlo

Teorie i praxe dramaterapie má v sobě obsaženo hledisko procesu dramatického, tak i divadelního. Klíčovým konceptem pro divadlo, drama a dramaterapii je dramatická realita. Jenings (1994) objasňuje, že drama se obejde bez scény, kostýmu, rekvizit a scénografie, neobejde se však bez člověka nebo skupiny lidí, jež přinášejí sami sebe, tj. svá těla a své myšlenky. Dále říká, že divadlo je prostor pro společné setkání v určitém konkrétním místě a v konkrétní dobu. V tomto prostoru se pohybují herci a diváci na hranici reálného a imaginárního času, životní a dramatické reality.

Na pomezí reality a fantazie je přítomná dramatická realita, nenáleží k žádné, ale je prakticky součástí obou. *„Jedním z hlavních atributů dramatické reality je její kapacity spojovat a svádět dohromady imaginární a reálné, virtuální a konkrétní, je to konkrétně vytvořený virtuální svět“* (Penzik, 2006, s. 273).

1.5 Paradivadelní systémy

Za paradivadelní systémy jsou považovány ty systémy, které prostupují z uměleckých cílů divadla a systémy, jež uplatňují dramatické umění k jinému účelu než uměleckému. Divadlo je používáno k nedivadelnímu účelu, jehož výstupem není primárně umělecká hodnota a estetický zážitek (Valenta, 2007).

Valenta rozděluje divadelní systémy podle způsobu využití divadla na paradivadelní systémy edukační a systémy terapeutické povahy.

1.5.1 Paradivadelní systémy terapeutické povahy

Podle Valenty (2007) má divadlo dvojí terapeutické využití. Jako první je divadlo terapie, v němž dramaterapie představuje osobitý psychoterapeutický postup. Druhé je divadlo

v terapii, kde je využíváno dramaterapeutických postupů, jež jsou součástí různých psychoterapeutických škol. K paradivadelním směrům, které využívají divadlo jako ústřední prostředek léčby patří psychodrama, sociodrama, psychogymnastika, teatroterapie a dramaterapie.

Hickson (2000) a Casson (2004) označují psychodrama jako metodu skupinové terapie, kde člověk opětovně prožívá svůj konflikt za účelem vyřešit si své osobní problémy. Zakladatelem psychodramatu je Jacob Levi Moreno, který se ve svých programech pro děti a dospělé zaměřil na spontánní vyjádření jejich problémů (tamtéž). Blatner (2000) říká o psychodramatu, že je metodou, jejíž pomocí si může osoba problém přehrát, a nejen o něm hovořila.

Morenovy techniky psychodramatu byly počátkem pro zrod dramaterapie. Vycházelo se z poznatků, že drama napomáhá vyjádřit obtížné emoce a dává dostatečnou psychologickou vzdálenost od utrpení či traumatu, kterým klient prochází. Tyto poznatky byly poté aplikovány z prostředí divadla na oblast terapie. Zatímco psychodrama je zaměřeno na hlavního hrdinu – jedince, tak dramatická terapie je aplikována nejen na jedince, ale rovněž na skupinu a poskytuje terapeutickou příležitost všem účastníkům sezení (©HealthPRO, 2020).

Sociodrama, které by mohlo splývat s psychodramatem, je zaměřeno na hraní rolí ve skupině a v situacích obsahujících odlišné socionormy a hodnoty (někdy také nazývané axiodrama), týkajících se přímo klientů. Sociodrama nabývá na významu především v našich podmínkách ve spojení s minoritami a s imigranty s odlišnými kulturními a náboženskými tradicemi (Valenta, 1999).

Kratochvíl (2017) sděluje, že základem psychogymnastiky je neverbální vyjadřování situací a vztahů. K vyjádření je využíváno prostředků pantomimy, proto se občas psychogymnastika označuje psychopantomimou. Průběh takového setkání začíná rozehráním těla pomocí svalového pohybu a poté klienti předvádějí pantomimu, která se pojí k jejich problémům. Další fází je sdělování vyzorovaných reakcí a pocitů nejen předvádějících, ale i dalších účastníků.

Vznik teatroterapie je spojován s integrací postižených osob a přinesl nové pojetí divadla, protože tito herci vnesli do divadelní práce určitá specifika (Valenta, 2007). Podle Polínka (2012) nemůžeme takto označovat jakoukoliv divadelní práci, jelikož s sebou nese terapeutický přínos. Teatroterapie používá psychologické prostředky směřující

k terapeutickým cílům. Jedná se o náročný proces přípravy a interpretace divadelního představení. Ve srovnání s jinými expresivními terapeuticko-formativními přístupy je teatroterapie hraniční disciplínou ve spojení s uměním a terapií. Rovněž dramaterapii řadíme k systémům paradivadelní povahy a podrobněji ji popisujeme v této kapitole.

1.5.2 Paradivadelní systémy edukační povahy

Prvním paradivadelním systémem edukační povahy je dramatická výchova. Výchovná dramatika (též dramatická výchova, dramatika nebo tvořivá dramatika) je definována jako zájmová činnost, která vede k veřejné produkci (např. divadelní), samotný školní předmět s esteticko-výchovným důrazem nebo jako metoda výuky různých předmětů rozvíjející interpersonální dovednosti (Machková, 1999).

Taktéž Jedlička zařazuje dramatickou výchovu do oboru esteticko-výchovného neboli expresivního, jež se díky vzniku rámcových vzdělávacích programů jasně deklaroval jako edukační varianta divadelního a dramatického umění se širokým přesahem. Metodickým jádrem či principem dramatické výchovy je „metoda divadla“ (Jedlička a kol., 2015).

Druhým paradivadelním edukačním systémem je divadlo ve výchově, které má své jádro ve vzniku divadelního představení, sehraného profesionály. Toto představení je zaměřeno vzdělávacím a výchovným směrem, pojí se k výchovným a vzdělávacím cílům. Občas mohou žáci při představeních do určitých předem připravených rolí vstupovat, a tím částečně měnit jak obsah, tak i děj celého představení. Téměř vždy je následným krokem po představení analýza jeho obsahu a společná zpětná vazba herců i žáků (Valenta, 2007).

1.6 Dramaterapeutický proces

Struktura dramatického procesu je plánovanou a cílenou aktivitou, jež tvoří rámec pro dramaterapii. Dává nám jasné informace, kdo sezení povede, kdy bude probíhat nebo jakou bude mít strukturu. Dle Valenty je velmi složité nastavit pravidla pro dramaterapeutické sezení ve skupině či komunitě, protože to ovlivňuje velmi mnoho faktorů – klienti, terapeutické cíle, možnosti časové atd. Nejčastěji užívaný model terapie je jedno až dvě sezení týdně o délce devadesát minut. „*Při sestavování plánu sezení musí terapeut vycházet ze složení klientely, vlastního terapeutického stylu, z terapeutických požadavků a cílů.*“ (Valenta, 2011, s. 145).

Suda (2006), Kolínová (2006) uvádějí jako charakteristický znak dramaterapeutického procesu flexibilitu. Dramaterapie může být dramatickou otevřenou hrou, kdy pouze terapeut

určuje směr. Sue Jenings (1995) zdůrazňuje, že struktura dramatu není pouhou uměle navozenou atmosférou. Je nutné ji chápat v životním kontextu, kde je přirozenost a struktura žádaná a efektivní.

Renée Emunah (1994) rovněž popisuje strukturu dramaterapeutického procesu, v jejím případě v dramaterapii dlouhodobého charakteru. Pět procesuálně strukturovaných etap seřadila jednotlivě za sebou. První v řadě je dramatická hra, jež má za úkol navodit důvěru ve skupině a vybudovat ve skupině bezpečí. Tato etapa je o vzájemném poznávání jednotlivých členů a také o navození emoce radosti ze hry a pocitu odreagování se. Díky ní je rozvíjen vztah a důvěra v terapeuta. Pozornost se upírá na hravost, kreativitu, humor, expresivitu a spontaneitu.

Na druhém místě je scénická práce, při níž dochází k hraní nejrůznějších rolí, které mají odlišný charakter od skutečné životní role klienta. v této etapě je nabízen výběr scén, situací a rolí, díky nimž nabývá účastník nové zkušenosti a možnosti pro společnou komunikaci. Zhruba vprostřed této etapy nastává přirozeně moment, kdy klienti začínají komentovat své divadelní ztvárnění a také o nich diskutují. Často hovoří o asociacích, které se jim vybavují ve spojení s danými scénami. Popisují prožívané pocity či vzpomínky, které v nich scéna evokovala. Také se často vyskytuje aha efekt nad projevenými emocemi, jež se na scéně objevily.

Emunah nazývá třetí etapu hraní rolí, kdy je využito dramatu pro vyjádření různých životních situací. Tím účastník získává určitý nadhled, toleranci a porozumění. Má možnost seznámit se s jinými modely chování a způsoby rozhodování. U klientů se často dostavuje naděje, že mohou věci změnit. Naděje se objevuje společně se zážitkem, že zvládnou na situace zareagovat i jiným způsobem, než doposud ve svém životě reagovali. Předposlední v řadě je etapa kulminovaná práce, jež se vyznačuje důrazem na dramatizaci individuálního příběhu účastníka. Ten se postupně seznamuje se skutečnými motivy svého chování a jednání, poznává různé stránky své osobnosti. Tato etapa velmi často posouvá klienty od konkrétních běžných témat až k podstatě a smyslu života. Proces je zaměřen na jedince a svůj vrchol má v inscenaci.

Na posledním místě je dramatický rituál, jež má za cíl celkovou reflexi a zpětnou vazbu. Prostřednictvím dramatických rituálů je možno vyjádřit to, co slovy vyjádřit nejde. Zde hovoříme o dimenzi spirituální, účtě, posvátnosti, o umění projevit bolest skrze umění. Cílem této etapy je být nápomocen klientovi při změnách, kterých se dosáhlo v kontextu dramaterapie, v jejich přenesení do reálného života a nastavení pocitu otevřené budoucnosti

(Emunah, 1994). „*Léčebné rituály jsou schopné vyjádřit a ztělesnit emocionální, duševní a duchovní, osobní a univerzální, světské a posvátné. Jedinec, skupina či společnost, která prochází léčbou, je vnímána celostně, rozdílné aspekty nejsou oddělovány*“ (Emunah, 1994, s. 21).

Sue Jenings (1996) staví do popředí aktivitu dramaterapeuta, spojenou s přípravou struktury terapeutického sezení, za účelem předejít případným konfliktům. Dle ní je zásadní kompatibilita cílů instituce, společně s cíli terapeuta a skupiny. Valenta (2011) popisuje pohledem dramaterapeuta jaké cíle je nutné stanovit při plánování sezení. Terapeut si stanovuje cíle ve vztahu ke skupině, např. rozvoj důvěry či komunikace a zároveň i cíle k sobě samému. Dále je nutné mít definovány cíle instituce ve vztahu ke skupině, např. předcházení konfliktům, nebo zaměstnat smysluplně celou skupinu. Také skupina si stanovuje společné cíle k sobě samé.

1.6.1 Prostředky k dosažení dramaterapeutických cílů

Specifické prostředky v dramaterapii jsou důležité pro dosahování terapeutických cílů. Valenta popisuje několik základních prostředků v dramaterapii (Valenta, 2001):

- Katarze je ozdravným účinkem, dochází ke zbavení se negativních emocí či stresu.
- Abreakce – díky ní je dosaženo katarze, která spočívá v odžití a odreagování emocionálních zážitků.
- Korektivní emotivní zkušenost získává účastník díky prožití určité situace. Prožitek je kontrastní s jeho nesprávným očekáváním. To může mít za následek změnu postoje nebo chování.
- Hra v roli je užívána při vstupování do divadelních rolí, kdy je umožněno prožít a nahlédnout na společenský status. Statusu často účastník nemůže v reálném životě kvůli nedostatku bezpečí dosáhnout. Může jim to dát korektivní emoční zkušenost a přispívá to k jeho celkové socializaci
- Skupinová dynamika jako souhrn dění a interakcí a ve skupině je užívána záměrně a cíleně k terapeutickým účelům.
- Distancování – základem je nalézt jakousi průměrnou hodnotu tzv. estetickou distanci, jež dává klientovi v roli prožívat a zároveň si nad ni zachovávat nadhled
- Rituály – pokud na ně nazíráme ze sociálně-psychologického hlediska, pak mohou sloužit k nejrůznějším účelům, mohou být užívány jako transformační, tzn. sloužící k zahájení či ukončení terapeutického sezení nebo mohou být v dramaterapii

nástrojem využívajícím hraní k vyrovnání se s úzkostnou zkušeností klienta (Valenta, 2006).

- Dramaterapeutický projekt – jedná se o formu či útvar vzájemně propojených expresivních technik, které sledují určitý cíl. Obvykle je projekt detailně naplánován a jeho výhodou je možnost specifického zacílení.
- Vývojové proměny – metoda vytvořená D. R. Johnsonem, jenž užívá spontánní improvizaci, při které je terapeut aktivně zapojen do dění ve skupině, většinou se nedá předem specifikovat konkrétní cíl a sezení je postaveno na spontaneitě. Předpokládá se, že v rámci terapie se např. díky improvizaci u klienta vyplaví nevědomé části sebe sama a také může následovat jejich přijetí klientem.
- Fenomén „jako“ je obecnou akceptovanou prací s fikcí. Pro samotný dramaterapeutický proces je podstatný moment tzv. akceptovaného předstírání, které přispívá k vytváření bezpečného prostředí, ve kterém se zvyšuje míra odvahy klienta přijmout roli (nejsem to já, já to jen hraji). Velký vliv na míru odvahy klienta má nabídnutá možnost ukryt se za roli (Kolínová in Valenta, 2006). Klient se často odváží chovat a jednat tak, jak by v reálném životě nevystupoval, nemá strach z důsledků svého jednání, experimentuje, rozhoduje se pro netradiční způsoby chování, přijímá role, které by v reálném životě nepřijal. Takto nabitě emoční zkušenosti však nejsou fikcí, jsou naprosto reálné a klient si je s sebou nese do reálného života (Růžička, Polínek, 2013).

1.6.2 Struktura dramaterapeutického sezení

Podle Jonese (2000) slouží struktura dramaterapeutického sezení k tomu, aby byla nalezena nejvhodnější forma pro vyjádření pocitů s cílem dosáhnout osobní změny. Dle něj je nejběžnější formou dramaterapie taková struktura, která je členěná na pět základních kroků. v závislosti na způsobu práce terapeuta je měněna i délka průběhu jednotlivých kroků. Obvykle bývá při sezení zařazeno všech pět částí.

Každé dramaterapeutické setkání je zahájeno pozdravem terapeuta, poté následuje zahřívací cvičení, otevření hracího prostoru a nastartování hry. Dále proběhne hlavní část a na závěr uzavření sezení. Než lekce započne, je důležité, aby se terapeut přivítal se všemi členy skupiny a seznámil je s plánovaným průběhem sezení (Valenta, 2001). Účelem této vstupní části je zjistit naladění členů skupiny, jejich rezistenci, dovednosti. Mnohdy se tato fáze

prolína již s prvním krokem sezení, tzv. warm-up (Jones, 1996). Následuje podrobný popis pěti částí struktury dramaterapeutického sezení:

- Na úvod po základním pozdravu terapeuta se skupinou bývají zařazeny warm-up aktivity. Kladou si za cíl upřít pozornost na skupinu nebo jednotlivce. Smyslem je zklidnit vzrušení účastníků nebo je vytrhnout z laxnosti, aby byli připraveni pracovat a byli v rovnováze. Terapeut se zaměřuje na uvolnění svalové aktivity a tenzi těla prostřednictvím např. cvičení hlubokého dýchání či jiných relaxačních technik, případně využije rozcvičku na mentální aktivitu. Do středu zájmu nestaví pohyb, ale spíše imaginaci (Jones, 1996). Důležitým cílem warm-up je, aby se účastníci s vyšší mírou distance otevřeli. Ke konci tohoto kroku dochází k otevření hracího prostoru, jež dává signály o vstupu účastníků do světa imaginace. Zde hraje důležitou roli neměnný rituál (Valenta, 2001).
- Druhý krok má za úkol připravit klienty na sezení za použití vhodných technik a bývá označován za nastartování neboli nastolení hry (Klohová, Veselý 2009). Jones (1996) nazývá tento krok jako tzv. focusing. V této části se dramaterapeut zaměřuje na téma, dochází k rozvoji vlastní tvořivé aktivity a k dramatickému hraní. Ve focusingu se konkretizují oblasti, se kterými se bude nadále pracovat. Nežádka se zde projeví klienti, jež se obávají projevit se v hraní rolí (Valenta, 2001).
- Za nejintenzivnější část dramaterapeutického sezení můžeme považovat hlavní aktivitu, která se vyznačuje různými způsoby vyjádření a může mít také rozličné formy. Hlavní fáze reaguje na potřeby a druh zakázky. Pracuje se s fyzickou expresí, s dynamikou ve skupině, projekcí, hraním rolí, ale především s emocemi skupiny či individualitou (Jones, 2000).
- Uzavření a vystoupení z rolí se vyznačuje ukončením aktivní práce s různými dramatickými prostředky. Většinou jde o moment, kdy jedinci opouští dramatický prostor nebo aktivity. Jedná se zároveň o konec pro všechny herce i pro diváky. Tento krok také zahrnuje vystoupení z rolí a konec pro všechny vztahy, které se mohly při dramatu vytvořit (tamtéž).
- Klíčovým prvkem v dramaterapii je závěr. Jedná se o krok, který je oddělen od předchozího vystoupení z rolí a odchodu z hracího prostoru. Tento krok má dva důležité prvky. Jeden z nich je vznik prostoru, umožňující integraci materiálu, jenž vzešel z průběhu hlavní aktivity. Dalším prvkem je připravení se k opuštění

dramaterapeutického prostoru, požímaného většinou jako rituální aktivita, oznamující konec. Mnohdy se jedná také o čas, který je věnován reflexi klientů.

Mnoho klientů přicházejících do dramaterapie v počátcích prožívá úzkosti a představu hrát roli, vnímají jako něco nepřirozeného, mají obavy z toho, že to nezvládnou. Expresa v dramaterapii je ale něco naprosto přirozeného člověku a jeho schopnostem, bývá často mnohem autentičtější než jeho verbální projev. Terapeut se často setkává s tím, že po překonání prvotního strachu je pro většinu klientů bezproblémové pracovat s těmito vyjadřovacími prostředky. Klienti nemají potíže zapojit se do nejrůznějších dramatických situací a improvizovat (Polínek, 2002).

2 METODY A TECHNIKY DRAMATERAPIE

V základním obecném slova smyslu chápeme metodu jako způsob, díky kterému dosáhneme konkrétního vytyčeného teoretického nebo praktického cíle. Technika je pak prostředkem a způsobem, jak cíle dosáhnout a znamená konkrétní postup. Každá metoda obsahuje nejrůznější výčet technik a je na terapeutovi, kterou z nich vybere pro řešení problému. Existence metody samy o sobě však je možné i bez technik samotných (Kot'átková a kol., 1998).

I v dramaterapii si pod metodou představíme určitý postup, kterým dosáhneme terapeutického cíle. Technika je po té prostředkem, jež využívá zcela specifické divadelní a dramatické postupy se záměrem dosáhnout vytyčených dramatických cílů. Techniky jsou tedy konkretizací metod (Majzlanová, 2006). Dramaterapeut volí metodu a poté i techniky s ohledem na diagnózu, problémy, se kterými se jedinec potýká, charakter skupiny a případně potřeby jejích členů. Dramaterapie využívá různorodé techniky, které jsou také využívány v jiných disciplínách, např. v psychoterapii, ve speciální pedagogice atd. V této kapitole budeme opakovaně užívat pojem dramaterapeutické prostředky. Jedná se o metody a jakékoliv techniky, které působí na klienta a využívají divadelního umění (Valenta, 2001). Tato kapitola popisuje základní typy metod a technik užívané v dramaterapii a oblasti, kde a jakými způsoby je možné terapii využít.

2.1 Základní typy metod a technik

Majzlanová (2006) metody dramaterapie dělí na relaxační, scénické, motivační, behaviorální a sebereflexní. K relaxačním metodám náleží zejména techniky zaměřené na relaxace či na uvolnění stresu a napětí. Metody zaměřené zážitkově obsahují zejména techniky hraní rolí nebo dramatickou hru. U metod scénických se jedná o nejrůznější dramatické metafory. Motivační metody jsou zacíleny na uspokojování nejrůznějších potřeb člověka a posilování pocitu důvěry. Metody zahrnující behaviorální přístupy jsou orientovány na posílení žádoucího chování jedinců a nácvikové metody jsou určeny především k procvičování nejrůznějších nových dovedností. Poslední metody jsou sebereflexní a zaměřují se na uvědomování si osobních zkušeností a získávání nadhledu.

Procesy a techniky, které se v dramaterapii využívají, jsou různé a budou pravděpodobně neznámé pro psychologa, jenž se touto specifickou formou léčby nezabývá. Dramaterapie

používá cvičení a techniky zakořeněné v divadle, aby byly nápomocné účastníkům vyjádřit se a nasbírat nové poznatky o sobě a ostatních (©PositivePsychology, 2020).

Jones (1996) na základě analýzy kazuistik dramaterapeutů různých přístupů, popsal devět základních procesů, které usnadňují účastníkům dramaterapie dosáhnout změny a formulují každý dramaterapeutický proces. Jedná se o následující procesy:

1. Dramatická projekce – technika, umožňující promítat své vnitřní pocity a řešit jejich problémy skrz roli nebo objekty.
2. Personifikace a zosobnění – jsou to dvě různé techniky, které účastníkům pomáhají vyjádřit díky hraným rolím, svůj vlastní osobní materiál.
3. Interaktivní publikum a svědectví – jsou jimi účastníci, skupina nebo klient v roli posluchače, případně svědka.
4. Hra – jedná se o určitý postoj, který je charakterizován spontánním řešením problémů, ve kterém je hrací prostor vyplněn, účastníci jsou aktivně postaveni do nových rolí a je jim poskytnuta změna.
5. Dramaticko-terapeutická empatie a distancování – schopnost účastníků zapojit se nebo uvolnit se, odstoupit od svých osobních problémů a vnitřních problémů.
6. Spojení života a dramatu – je proces, ve kterém účastník rozebírá své osobní problémy přes dramatickou projekci.
7. Transformace – neodmyslitelný prvek toho, co se děje v divadle a ve hře, zakomponovaný přímo do struktury vyprávění příběhu.
8. Provedení – skutečné nebo předpokládané fyzické vyjádření účastníka.
9. Procesy terapeutického výkonu – jedná se o procesy vztahující se k terapeutickému využití divadelního výkonu pro následnou práci s osobními problémy účastníka (©PositivePsychology, 2020).

Teoretické pochopení klíčových procesů je stěžejní a základní potřeba každého dramaterapeuta, aby správně uchopil projektování procesu a konkrétních intervencí. Základní procesy nejsou představovány jednotlivými metodami a technikami, ale jsou bazální stavební princip každého procesu v dramaterapii. Z toho vyplývá, že jsou významově nadřazeny jednotlivým kreativním metodám a technikám (Jones, 1996).

Kromě těchto základních procesů existují v dramateapii i jiné techniky, které se v praxi užívají. Některé z nejčastějších technik jsou popsány níže.

Techniky jsou často zařazovány ve smyslu logiky celého průběhu terapeutického procesu. Valenta (2011) rozřídil techniky dramaterapie podle struktury sezení a procesu. Popsal techniky nejvhodnější pro začátek lekcí, pro jejich pokračování a techniky, které se nejvíce používají pro uzavření sezení a případně i celého dramaterapeutického procesu. Tyto skupiny technik mají své další podoblasti, jimi jsou např. citová exprese, skupinová interakce a zahrnují v sobě velké množství dalších konkrétních technik.

Langley (2006) popisuje šest základních technik v dramaterapii. Jedná se o improvizaci, hru, hraní scén či příběhů, scénář a storytelling. Uvedené techniky si níže popíšeme z pohledu různých autorů.

- Improvizace – Valenta (2007) označil jako základní prostředek dramaterapie improvizaci. Emunah (1994) píše, že improvizace velmi dobře odráží vnitřní svět člověka, jeho nálady, konflikty a umožňuje vyjádřit jeho vnitřní prožívání. Improvizace dle ní působí na rozvoj spontaneity a napomáhá získat vnitřní náhled do své problémové situace. Dále uvádí, že improvizace má ke skutečnému životu nejbližší, protože je u ní absence předepsaných struktur. I při improvizaci může dramaterapeut plánovat svůj program. Při neplánované improvizaci přichystá role a klient má možnost volby. V nepřipravené improvizaci terapeut a klient předem nepředvídají ani role, ani situace.
- Hra umožňuje účastníkovi změnit své myšlení, jednat novými způsoby a propojit své vlastní zážitky se zkušenostmi jiné osoby, ať už se jedná o „jiný“ skutečný nebo imaginární zážitek (©PositivePsychology, 2020). Za stěžejní proces v dramaterapii považuje Cattana (2003) terapii hrou, nazývanou Play therapy. Autorka ve hře vidí potenciál zejména u dětských klientů v pomoci překonat zkušenosti, které nedokáží pochopit rozumem a pomáhá jim objasnit problém související s nepříznivou životní situací. Machková (1980) uvádí, že dramatická hra je významná pro hráče tím, že jim poskytne vlastní osobní zkušenost s mezilidskými vztahy, různými situacemi a pomáhá jim řešit problémy a reagovat na ně těmi nejvhodnějšími způsoby.
- Hraní příběhů – rozumíme tím ztvárnění určitého příběhu přes slova či pohyb. Při hraní příběhů je používáno také mimiky, gest a pohybu, často se v praxi používá i zapojení různých rekvizit a pomůcek. Zde je podstatné, že si hráč uvědomí vlastnosti postavy,

kteřou představuje. Dramatizace mu pomáhá i při osvojení správných životních návyků (Majzlanová, 2004).

- Scénářem má Langley (2006) na mysli celý proces vytváření představení a hraní divadla před obecnstvem, které však v této práci spadá pod teatroterapii.
- Storytelling – většina lidí má v sobě touhu vyprávět svůj příběh, ať už prostřednictvím mluveného či psaného slova, hudbou nebo uměním. Tato technika této touhy využívá a umožňuje vytvářet příběhy nové a šířit poselství vypravěče. Samotná talk terapie je druhem vyprávění, kdy klient tvoří a mění svůj příběh s terapeutem. Tento jednoduchý proces může klientovi přinést silný pocit katarze a může mu pomoci lépe pochopit sebe samého (©PositivePsychology, 2020).

Jelikož je dramaterapie oborem poměrně novým, otevírá se docela široké pole pro experimenty: *„Je mi čím dál více jasné, že pravidla a techniky jsou s postupem času méně a méně podstatné, a to v závislosti na tom, jak se lidé v místnosti začínou poznávat. (...) Techniky v dramaterapii se tedy stávají pouhým nástrojem pro potřeby skupiny, která se potřebuje vyjádřit a navázat spojení mezi členy“* (Landy, 1997a, s. 10).

2.2 Vybrané techniky využívané v dramaterapii

V této podkapitole se zaměříme na konkrétní techniky neverbálního charakteru. Dále popíšeme hry s použitím loutek a maňásků a rolové hry.

2.2.1 Neverbální hry a cvičení

Techniky neverbální bývají v dramaterapii nejčastěji využívány jako techniky přípravné či pomocné určené k rozehřátí skupiny. Jedná se o různé hry a cvičení hojně využívané pro odreagování napětí, odbourání stresu a celkové uvolnění. Mají účastníkům zprostředkovat radost z pohybu. Díky nim je možné pomocí řeči těla, prostoru a času vystihnout to, co nelze vyjádřit verbálně. Dojde tak k lepšímu pochopení a procítění některých situací. Díky neverbálním technikám může klient zvýšit své sebevědomí a může dojít k uvědomění si svých vlastních možností (Štůrová, 1982). Tyto hry a cvičení se často stávají přípravnou fází pro další techniky.

Majzlanová (2004) uvádí příklady neverbálních technik vhodných při dramaterapii: etudy, pantomima, zrcadlová štafeta, stroj času, jaký/jaká jsem, neverbální dialogy apod. Etudy jsou krátký dramatický útvar, sloužící k vyjádření aktuální nálady, kterou člověk prožívá

nebo svých pocitů. Cílem etudy je rozvoj empatie v různých modelových situacích. Majzlanová (2004) je dělí do několika skupin, např. etudy zaměřené na vlastnosti, etudy s nácvikovým charakterem, na sebevyjádření, jak se vidím a jak mě vnímají ostatní atd.

Dle Majzlanové (2004) je pantomima technika, která se využívá spíše u dospělých hráčů, ovládajících různé neverbální hry a cvičení. Základem pantomimy je vyjádření konkrétního děje vnitřní řečí těla. Pro realizaci pantomimy je důležité, aby měl hráč základní informaci, např. kdo a kde je, co dělá. Tato technika využívá pouze řeč těla, může účastníkům přinést nové pocity a perspektivy. Valenta (2011) zařazuje pantomimu jako techniku pro začátek nebo i ukončení lekcí, popřípadě když terapeut vycítí, že skupina upřednostňuje skutečné emoce před imaginárními. Emocionální pantomima či hádej, jak se cítím, umožňují klientům uvědomit si plně svoje emoce, povzbuzují a podporují se vzájemně při expresi. V této technice si klient volí určitou emoci, může mu být i přidělena, a ostatní členové hádají, o jakou emoci se jedná. Podobnou technikou je pantomima s maskou. Zde mají všichni členové skupiny masky, pozornost herců i publika se přesouvá na expresi těla. Z psychologického hlediska jsou masky velmi účinné, nicméně se doporučuje obezřetnost u klientů s poruchou orientace a se slabě vyhraněným egem. U osob ve vyšším stupni mentální retardace, schizofrenních poruch, autistických klientů atd., se tato technika nedoporučuje. Valenta uvádí mnoho modifikací technik při práci s maskami, mimo jiné i ve spojení s arteterapií nebo taneční terapií.

Zrcadlová štafeta – smyslem této techniky je, že si hráči stojící v kruhu zapamatují, koho mají po levé ruce, poté se rozběhnou po místnosti a snaží se prostřednictvím pohybu napodobit toho, koho si měli zapamatovat. Technika stroj času je technikou, kdy hráči přechází z jedné životní etapy do druhé, při tom se pohybem a zvukem snaží vyjádřit dané životní etapy např. dětství nebo stáří. Při tom se uplatňuje jejich představivost a životní zkušenosti. Jaký/jaká jsem. Jde o vyjádření určité informace tělem, která může být různá – vlastnost, charakteristika, tvar atd. Technika neverbální dialogy jsou zaměřené na oční kontakt a na předání informace druhým (Majzlanová, 2004).

2.2.2 Hry s loutkami a maňásky

Loutky a maňásci se řadí k projektivním hračkám. Hráč si do nich projektuje své aktuální naladění a své problémy i zkušenosti. Při hře s loutkami nebo maňásky se nejčastěji využívá přehrávání určitého příběhu či pohádky, kde se mohou objevit příčiny nejrůznějších problémů, které klient nemusí mít plně zvědomělé. Takovéto působení je především

u klientů, kteří mají problémy s verbálním vyjadřováním. V dramaterapii se při praxi loutky a maňásci užívají jako motivační prostředek, k navázání kontaktu, k prezentaci výchovných zásad a pravidel. Mohou být součástí příběhu v jiných dramaterapeutických technikách (Majzlanová, 2004).

2.2.3 Rolové hry

Role je předepsaným vzorcem jednání, očekávání a chování. Jde o sociální konstrukci reality, jež závisí na sociálním a kulturním vzorci společnosti. Role je vnitřním modelem, představou jedince o výkonu určité role. Hraní rolí je součástí naší každodenní reality a je výsadou pro všechny paradivadelní systémy (Valenta, 2011).

Jones (1996) říká, že díky hraní různých postav a různých rolí objevujeme sami sebe, nové životní zkušenosti a můžeme si nacvičovat i své životní role. Techniky používající pojem role, nazýváme rolové hry. V dramaterapeutickém procesu jde o proces kontinuální, kde se rolová hra dotýká procesu hraní. Valenta (1995) uvádí, že hlavním cílem rolových her je rozvoj schopností, zručnosti, vědomostí a také postoje.

U rolových her jde převážně o cíle, týkajících se vyšších citů, jako je empatie, rozvoj komunikace a sociálních dovedností, úprava sociálních vztahů a špatných návyků (Majzlanová, 2004). Hraní rolí umožní jejich účastníkům měnit jejich myšlení, jednat novým způsobem a propojovat své vlastní zážitky se zkušenostmi jiné osoby. Účastník může hrát dva typy hlavních rolí: skriptované role a improvizální role (©PositivePsychology, 2020).

Skriptovaná role je pro účastníka příležitostí jednat jako někdo jiný, obvykle na základě skriptu, případně na základě textu, popisujícího osobu. Účastník předem roli studuje a snaží se ji porozumět. Na rozdíl od skriptové role, jsou při improvizální roli účastníkům poskytnuty minimální informace o charakteru role a oni mají prostor spontánně si vytvořit svoji vlastní osobu. Herec v této improvizální roli většinou čerpá ze svých vlastních zkušeností a vzpomínek (Johnson, 1982).

3 ROLE DRAMATERAPEUTA

Dramaterapeut je osobou, jejíž úloha je vést dramaterapeutické setkání. Při něm pracuje s různými problémy a diagnózami klientů. Z tohoto důvodu jsou pro tuto profesi odborné znalosti z psychologie, psychiatrie, pedagogiky, somatiky člověka podstatné. Samozřejmostí jsou vědomosti z oblasti dramatu. Jeho úkolem na úvod je klienta identifikovat a zjistit jeho současné potřeby. Dramaterapeut si připravuje plán pro daný typ klientů, se kterými pracuje. Nedílnou součástí je stanovení cílů, kterých chce u klientů dosáhnout. K jeho základním dovednostem patří umění navazovat kontakty s klienty, což je v celém procesu prvotní krok, posléze se zaměřuje na intervenční proces (Majzlanová, 2004).

Podle Britské asociace dramaterapeutů (British Association of Dramatherapists, nedat.) jsou dramaterapeuté umělci a terapeuté, kteří těží ze svého vzdělání a výcviku v oblastech divadla a terapie. Pracují s metodami směřujícími u klientů psychologickým a sociálním emocionálním změnám.

Dramaterapeut, jak bylo již uvedeno, nejprve vyhodnocuje potřeby klienta, poté zvažuje, jaké přístupy by jeho potřebám nejlépe vyhovovaly. Dramatická terapie, jak si níže popíšeme, má mnoho podob s ohledem na individuální či skupinové potřeby, úroveň dovedností a schopností klientů včetně terapeutických cílů (©NADTA, 2020).

3.1 Práce dramaterapeuta dle forem

Dramaterapeut pracuje s klienty, kteří za ním docházejí z domova, nebo jsou hospitalizováni ve zdravotnickém zařízení. Hovoříme tak o formě ambulantní, klinické a práci v denních sanatoriích a denních stacionářích (Valenta 2007).

Terapeut se setkává s ambulantní formou dramaterapie především v privátní praxi, speciálních školách, denních centrech, případně v institucích speciální výchovy. Jedná se většinou o dlouhodobou práci řadu měsíců i let ve frekvenci jednou týdně o rozsahu hodinu a půl. S klinickou formou práce se dramaterapeut setkává v léčebnách, psychiatrických odděleních a klinikách. Zde je často dramaterapie brána za komplementární terapii. Toto pojetí vychází ze zkušeností, ověřených dlouholetou praxí, že u klientů trpících duševními poruchami, jakákoliv aktivita, která na něj nemá negativní vliv, je lepší než pasivita.

Jako další možnou formou, kde dramaterapeut poskytuje intervence, jsou denní sanatoria a denní stacionáře. Zde je dramaterapie brána jako jedna z hlavních skupinových psychoterapeutických aktivit (Valenta 2007).

Valenta (2007) popisuje skupinovou, individuální a komunitní dramaterapii. Tyto formy jsou dány počtem klientů a organizací: Individuální dramaterapii se terapeuté u nás nevěnují tak často, jako práci ve skupině. Emunah (1994) uvádí, že hru v roli a dramatický proces je možné integrovat i do tradiční individuální verbální terapie.

Za základní organizační formu dramaterapie a obecně i paradržadelných systémů je považována skupinová forma dramaterapie. Je tomu tak zejména pro její skupinovou dynamiku, která je významným facilitátorem této aktivity a zároveň terapeutickým prostředkem (Valenta, 2007). Skupinová dynamika je souborem skupinových interakcí a skupinového dění. Člověk má silnou potřebu náležet ke skupině, což je obecně platným fenoménem, má přirozeně zakotvenou touhu příslušet k určité skupině, rovněž ve skupině pracovat a fungovat v síti sociálních vztahů (Yallom, 2007).

Valenta (2007) dělí dramaterapeutické skupiny na koedukované neboli smíšené v rámci pohlaví, dále skupiny izosexuální, tzn., skupina se skládá pouze z žen či mužů. Skupinu také rozlišuje dle druhu a typu postižení účastníků na homogenní a heterogenní. Jako poslední uvádí možnost práce terapeuta se skupinou otevřenou a uzavřenou. Je zde zohledňováno, zda skupina prochází celým terapeutickým procesem až do konce, nebo dochází ve skupině k obměně a fluktuaci klientů. Dramaterapii do svého programu zahrnují i některé terapeutické komunity. Komunity mají možnost volit časově náročnější a intenzivnější formy dramaterapie či teatroterapie. V našich podmínkách jsou to především komunity drogově závislých.

3.2 Přístupy terapeuta v dramaterapii

„Pojetí a přístup k vlastní dramaterapeutické práci vychází většinou z edukačně-výcvikového, empirického a filozofického zaměření terapeuta a v mnohém kopíruje interdisciplinární zdroje dramaterapie s preferencí některého z nich“ (Valenta, 2011, s. 32).

Tato podkapitola se dále věnuje různým přístupům terapeutů, které ovlivňují jejich práci při dramaterapii.

3.2.1 Eklektická dramaterapie

Z hlediska pojetí terapeuta je jedním z nejfrekventovanějších konceptů dramaterapie. Dá se o eklektické neboli integrativní dramaterapii říci, že používá převážnou většinu prostředků z dramaterapeutických konceptů, které budeme následně popisovat. Důvodem je skutečnost,

že většina dramaterapeutů prošla různými edukativně výcvikovými modely z oblasti psychoterapeutických směrů i z oblastí divadla či dramiky (Valenta, 2011).

3.2.2 Psychodynamicky orientovaná dramaterapie

Většina dramaterapeutů vzešla z dynamicky orientovaného prostředí a při své praxi aplikují základní myšlenky S. Freuda, C. G. Junga, A. Freudové, S. Ferencziho, M. Klaina a V. D. Winnicota. Z učení klasické psychoanalýzy nemůžeme vynechat model terapeutického vztahu a primární princip „jakoby“. Na tomto principu je založená nejen dramaterapie, ale i všechny paradivadelní systémy a divadlo samo o sobě.

I když se dynamicky orientovaný dramaterapeut nezaměřuje na individuální intrapsychické konflikty, nejde hluboko do osobní minulosti klienta (oproti psychodramatu) a nevyužívá cíleně specifické účinné metody, přinášející změny v emocionální oblasti (abreakce, katarze, emoční korektivní zkušenost), rozhodně se jim nevyhýbá. Důležité pro terapeuta je vytvořit bezpečný prostor a věnovat v těchto situacích potřebný čas (Valenta, 2011).

3.2.3 Terapeutická metoda Gestalt

Gestalt terapie vychází především ze zájmu o vnímání a přesvědčení, že percepční zkušenosti závisí na vzorcích vytvořených vjemy a uspořádání těchto zkušeností (S. Nolen Hoeksema a kol., 2012). Gestalt terapie v dramaterapii užívá metody a techniky jako přehrávání rolí, vizualizace, práci s tělem a dramatizaci. Takto orientovaný dramaterapeut pracuje především s aktivním uvědomováním si aktuálních potřeb klienta, zejména ve vztahu ke skupině a její dynamice. Většina dramaterapeutů také využívá tzv. horizontální terapeutický vztah, kdy jsou si klient i terapeut zcela rovni. Jedním z dalších terapeutických prostředků je princip teď a tady, kdy se vše odehrává v přítomnosti, včetně procesu vzpomínání (Valenta, 2011).

3.2.4 Kognitivně-behaviorální terapie

Obecně kognitivně behaviorální terapie se zaměřuje na pomoc klientovi rozpoznat, které pro něj stresující situace jsou hlavní příčinou jeho fyziologických nebo emočních symptomů. Tato terapie jim pomáhá změnit způsob, jakým se se situací vyrovnávají. Základním předpokladem v této terapii je, že změnu myšlení lze navodit změnou chování (Nolen-Hoeksema a kol., 2012). Kognitivně-behaviorálně zaměřený terapeut preferuje individuální formu práce a využívá kognitivní techniky či operantní podmiňování. Usiluje o změnu disfunkčního chování klienta nebo modifikaci chování regulováním jeho následků.

Skupinové práce lze využít při systemické desenzibilizaci. Jedná se o postupné snižování zatěžující citlivosti klienta na podněty z jeho sociálního prostředí, např.: sociální fobie, panické poruchy apod. Výhodou tohoto přístupu při dramaterapeutických aktivitách je krátkodobost terapie a její vysoká míra úspěšnosti, zejména u úzkostných poruch. Další výhodou je velmi široká indikace.

3.2.5 Logoterapie

Logoterapie je jedním z psychoterapeutických směrů, který staví do svého popředí smysl lidského života a jeho hodnoty. Autorem této existencionální analýzy je V. E. Frankl. Logoterapie se staví proti determinismu v psychologii. Frankl samozřejmě nepopírá, že dědičnost, prostředí, zážitky, zkušenosti (vědomé i nevědomé) ovlivňují člověka. Říká, že určitě ano, ale ne výlučně. Člověk i v té nejextrémnější situaci má prostor ke svobodě a může volit odpověď na svůj osud. Smysl v životě může podle něj člověk hledat ve vykonaných činech, prožitých hodnotách i v utrpení – a přesto lze říci životu ano (Frankl, 2018).

Seniorský věk je provázen častými ztrátami fyzickými, psychickými i společenskými. Stáří bývá spojováno s frustrací a stresem, proto jsou senioři jednou z velkých skupin vhodných pro dramaterapii, která má blízko Franklovu odkazu o smyslu života. Tvůrčí a zážitkové hodnoty jsou spojovány s reminiscenčním divadlem, kde se jedná o dramatizaci vzpomínek konkrétních jedinců (Valenta, 2011).

3.2.6 Divadelně narativní orientace

U této dramaterapie terapeut čerpá z divadelních koncepcí a z teorie divadla či dramatu. Obdobně jako arteterapie se opírá o přesvědčení, že kreativita, seberealizace a svobodná tvorba mají při vhodných podmínkách samoobnovující charakter. Do této kategorie dramaterapeutického zaměření řadíme i koncept A. Boala tzv. duha tužeb a koncept strážníci v hlavě. Boal je zakladatelem sociálních projektů např. „divadla utlačovaných“, kde se v původním pojetí jednalo především o vnější utlačovatele (rasová nesnášenlivost, sociální nerovnosti). Postupně začal pracovat v rámci divadla i s vnitřními utlačovateli jako je duševní prázdnota, opuštěnost či strach ze samoty. Ze sociálně orientovaného divadla se tak stávalo divadlo terapeutické (Uchytlová, 2003 in Valenta, 2011).

3.2.7 Antroposoficky orientovaná dramaterapie

Jedná se o dramaterapii, která vychází z učení R. Steinera. Je specifickou paradivadelní formou, která bývá často součástí kurikula Waldorfských škol. Jako samostatná terapie je

používána také u camphillských komunit, pracujících s klienty s mentálním či duševním postižením. K jevištnímu umění řadíme i steinerovskou eurytmii jako specifickou formu pohybového umění, založeného ze zákonitostí obsažených v hudbě či řeči (Valenta, 2011).

3.2.8 Dramaterapeutické rituální divadlo

Ve Velké Británii vznikl model dramatického rituálního divadla, kde terapeut přes prvotní dramaturgii poznává životní příběh klienta a hledá v něm prvky rituálního chování. Tyto prvky dále rozvíjí a opakovaně zkouší až do závěru léčebného rituálu. Rituálně orientovaná dramaterapie má velmi blízko k transpersonální psychologii, se kterou ji spojuje zaměření se na změnu emocionálního prožívání, případně změnu stavu vědomí. Oba přístupy často používají extatické prostředky jako repetitivní pohyb, zpěv nebo rytmus šamanských bubnů (Valenta, 2011).

3.2.9 Komunikativně zaměřená terapie

Tato dramaterapie má značně integrativní povahu a nejužitečnějším konceptem pro dramaterapeuta zaměřeného na komunikaci patří transakční analýza E. Berneho. Základem takto orientované dramaterapie bývá rozbor patologických interakcí a vzorců chování a jejich obnova dramaterapeutickými prostředky za podpory skupinové dynamiky. K často využívaným terapeutickým prostředkům v komunikativně orientované dramaterapii bývá sebeexplorace, náhled, nácvik sociálních dovedností při modelových situacích, využití rolového systému (projekce, přenos, identifikace) a distancování (Valenta, 2011).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části této diplomové práce, jsme se seznámili s teoretickými základy dramaterapie a prostřednictvím teoretické odborné literatury jsme informovali o možnostech využití dramaterapie a jejich jednotlivých technik v praxi.

Pro praktickou část jsme zvolili kvalitativní výzkum, kde za pomoci polostrukturovaného rozhovoru mapujeme dramaterapeutické metody a techniky realizované v praxi pohledem terapeutů při práci s klienty různých cílových skupin. Tuto kapitolu věnujeme definici výzkumného problému, cíle výzkumu a stanovení výzkumných otázek. Popíšeme použité metody a techniky výzkumu, výzkumný vzorek, metody sběru a tvorby dat a proces zpracování dat.

4.1 Výzkumný problém

Výzkumným problémem byl zaměřen na metody a techniky dramaterapie, které jsou z pohledu terapeutů v praxi efektivní. Česká dramaterapie nemá v naší zemi dlouhou tradici, její počátky jsou propojeny až s koncem devadesátých let minulého století, kdy započala dramaterapeutická praxe Michaela D. Reismana v sanatoriu Fokus Praha. Postupně se dramaterapeutické aktivity začaly používat a staly se nedílnou částí přístupu k osobám s různými hendikepami a sociálně ohroženými jedinci ve státní i nestátní sféře (Valenta, 2011). Z našeho pohledu je proto velmi důležité tuto terapeutickou metodu, která je v České republice stále využívána méně, než je tomu v zahraničí, zviditelňovat a sbírat nové zkušenosti těch, kteří se jí věnují při své práci. Teoretické poznatky je potřeba stále doplňovat o poznatky získávané při aplikaci této teorie v praxi, abychom postupně dostávali ucelenější pohled na dramaterapii u nás. Výzkumný problém, který jsme si stanovili v této práci, zní:

Jaké metody a techniky dramaterapie jsou subjektivním pohledem terapeuta v praxi efektivní?

4.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Při určení cíle výzkumu vycházíme z tzv. modelu dramaterapie, který si určuje každý terapeut sám s ohledem na různé faktory, např. cílová skupina, preferovaný přístup, používané metody a techniky. Součástí modelu je stanovení cílů dramaterapie, témat a struktury dramaterapeutického procesu a lekce (Valenta, 2001). Tyto prvky z uvedeného modelu jsme popsali z teoretického pohledu v první části práce a v praktické části se je

budeme snažit rozšířit prostřednictvím kvalitativního výzkumu o praktické zkušenosti dramaterapeutů. Hlavním cílem tohoto výzkumu tedy je: **Zjistit, jak vnímají terapeuté metody a techniky v dramaterapii při práci s klienty.** Výsledky výzkumu mohou rozšířit dosud sesbírané a publikované informace, které se věnují praktickým zkušenostem dramaterapeutů s klienty konkrétních cílových skupin. Výzkum může být nápomocen při propagaci a rozvoji dramaterapie v ČR.

K hlavnímu cíli výzkumu jsme stanovili nápomocné dílčí cíle:

- **Zjistit, jaká specifika vnímá terapeut v dramaterapii při práci s klienty konkrétní cílové skupiny.**
- **Zjistit, jaká pozitiva přináší používané dramaterapeutické metody a techniky pro klienta nebo skupinu.**
- **Jaký má vliv volba metod a technik na strukturu dramaterapeutické lekce?**
- **Jak vnímají terapeuti své postavení ve vztahu k dramaterapii a klientům?**

Na základě definovaného výzkumného problému jsme formulovali následující výzkumné otázky:

- **Jak terapeuti subjektivně vnímají metody a techniky v dramaterapii?**
- **Jaké jsou preferované metody a techniky dramaterapie při práci s klienty?**

4.3 Metody a techniky výzkumu

Pro diplomovou práci jsme zvolili kvalitativní výzkum. Podle Gavory (2000, s.148) je „*cílem kvalitativního výzkumu porozumět lidem a událostem v jejich životě*“. Jak popisuje Srauss, Corbinová (1999) je kvalitativní forma vhodná pro ty výzkumy, které se snaží odhalit a blíže pochopit podstatu zkušeností jedince či skupiny jedinců s konkrétním jevem. Často o tomto jevu není dosud známo potřebné množství informací. Švaříček, Šed'ová (2007, s.17) prezentují definici kvalitativního výzkumu: „*Kvalitativní výzkum je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu*“. S ohledem na nízkou míru standardizace v kvalitativním přístupu má výzkum poměrně nízkou reliabilitu. Slabá standardizace může ovšem přinést vysokou validitu (Disman, 2008).

Kvalitativní výzkum využívá kvalitativních metod za účelem deskripce, analýzy a interpretace nekvantifikovaných vlastností zkoumaných fenoménů. „*Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívající principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání*“ (Miovský, 2006, s. 18).

Kvalitativní výzkum má procesuální charakterové znaky, tj. jeho postup je tvořen průběžně při sběru dat. Zkoumanou realitu studujeme do podrobnosti a jdeme do hloubky. Díky tomu dostáváme velké množství informací při poměrně nízkém počtu jedinců. O redukci dat nerozhoduje osoba provádějící výzkum, ale respondenti, kteří o předmětu výzkumu sdělují informace (Hanzl, 2014).

Pro dosažení stanoveného výzkumného cíle jsme v našem kvalitativním výzkumu zvolili metodu zakotvené teorie. „*Zakotvená teorie je teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje*“ (Strauss, Corbinová, 1999). Zakotvená teorie neznačí určitou teorii, ale spíše strategii výzkumu a také způsob analyzování získaných dat. Cílem celého výzkumu, který vzejde ze strategie zakotvené teorie, je návrh teorie, k níž je zaměřena pozornost osoby provádějící výzkum. Tato nová teorie je zakotvena v datech, které výzkumník během výzkumu získal. Důraz je věnován především na jednání a interakce sledovaných jedinců a také procesů v daném prostředí (Hanzl, 2014). Tvorba zakotvené teorie vyžaduje práci v terénu, kde jsou data shromažďována. V případě našeho výzkumu se jedná o data v podobě textu rozhovorů.

Kvalitativní rozhovor je vhodný pro situace, kdy je nutné poznat problém v co nejširším kontextu a kdy je třeba různých názorů pro odhalení nových podstatných souvislostí. Provedení efektivního rozhovoru neexistuje pouze jediný a správný přepis. Při rozhovoru bychom se měli držet určitých pravidel, abychom dosáhli výzkumného cíle. Základem je důkladná příprava a nácvik realizace rozhovoru. Celý proces rozhovoru nám určuje účel výzkumu. Při rozhovoru máme vytvořit rámec, ve kterém se bude moci respondent vyjádřit za pomoci vlastních termínů a svým vyjadřovacím stylem. Je nutné vytvořit vztah vzájemné důvěry, projevovat zájem a být vstřícný. Následně po provedení rozhovoru je třeba si uvědomit, že kladené otázky nejsou totožné s otázkami výzkumnými. Formulace otázek musí být jasná, aby jí respondent rozuměl. Otázky klademe postupně, případně doplňujeme sondážními. Respondentovi průběžně dáváme jasnou zpětnou vazbu, nasloucháme a dáváme dostatek času na odpověď. Nikdy neposuzujeme respondenta, zaujíme neutrální postoj

k obsahu získaných dat. Jsme flexibilní k časovým možnostem respondenta a nezapomínáme na zpětnou vazbu i vůči sobě. Po ukončení rozhovoru kontrolujeme a kompletujeme svoje poznámky (Hendl, 2005).

Polostrukturovaný rozhovor jsme pro náš výzkum zvolili jako stěžejní metodu k získání potřebných dat. K nejdůležitějším prvkům při vedení rozhovorů patří způsob formulace otázky, jelikož určuje způsob, jak bude respondent odpovídat. V našem kvalitativním rozhovoru jsme kladli otázky otevřené, jasné, aby motivovaly respondenta k vyprávění. Rozhovory proběhly s šesti terapeuty, kteří se věnují, případně v minulosti věnovali vedení dramaterapeutických lekcí s různými skupinami klientů. Metodu polostrukturovaného rozhovoru jsme vybrali proto, že nám umožňuje jít do hloubky tématu. Předem vytvořené okruhy otázek nám zajistil probrání všech témat, kterým jsme se chtěli věnovat, zároveň zde byl prostor pro volnost v pořadí kladení otázek, pro kladení podotázek a případné doptávání se. Tento zvolený způsob nám umožnil kreativně a při tom přirozeně vést komunikaci s respondenty a dané téma prozkoumat do potřebné hloubky (Miovský, 2006).

V daný moment, kdy jsme se rozhodli pro polostrukturovaný rozhovor, zároveň jsme si určili způsob záznamu dat, získaných rozhovorem. Z možných technik záznamu: Polní poznámky, audio záznam, audio – vizuální záznam jsme si původně zvolili audio záznam. Vzhledem k nastalým skutečnostem nařízení vlády a vyhlášení stavu nouze v ČR, proběhly nakonec některé rozhovory audio – vizuálním záznamem. I když jsou obě zvolené techniky náročnější na zázemí technické, je u nich velkou výhodou, že při rozhovorech je zachyceno vše, co bylo respondentem řečeno.

4.4 Výzkumný soubor

Další částí výzkumu je výběr výzkumného souboru (vzorku), na jehož správném výběru závisí úspěšnost realizovaného výzkumu. Vybrané respondenty považujeme za profesionály ve vztahu ke svým praktickým zkušenostem, které jsou předmětem zkoumání. Tyto osobní zkušenosti jim umožňovaly o tématech zvolených pro rozhovor volně hovořit. Zároveň měli možnost reflektovat své postoje v daném tématu a předkládat své myšlenky směrem, který považovali za významný. Nám to umožnilo v reálném čase sledovat, co se v rozhovorech s respondenty objevovalo za informace a usměrňovat hovor tak, aby se neodchyloval od stanovených témat (Říháček, Čermák a Hytych, 2013).

Pro stanovení výzkumného souboru jsme použili metodu záměrného výběru. Cílem záměrného výběru je „vybrat respondenty s nějakým předem definovaným záměrem

výzkumníka za účelem zastoupení výzkumníkem zvolených charakteristik“ (Vojtíšek, 2012, s. 18). Pro tento výběr jsme se rozhodli i z důvodu, že je pro kvalitativní výzkum charakteristický, neboť hledáme vhodné respondenty podle našeho stanoveného záměru (tamtéž).

Na počátku bylo osloveno celkem dvacet jedna respondentů – dramaterapeutů prostřednictvím e-mailové pošty s žádostí o účast v kvalitativním výzkumu formou rozhovoru. Na tuto žádost odpovědělo deset z oslovených osob a rozhovoru se nakonec účastnilo celkem šest terapeutů, kteří se aktuálně věnují dramaterapii, případně s ní mají předchozí zkušenost. Zvolená kritéria pro výběr respondentů byla: výkon terapeutické profese v oblasti dramaterapie s různými cílovými skupinami, předchozí praktické zkušenosti v roli terapeuta v dramaterapii a souhlas s poskytnutím rozhovoru.

Před zahájením výzkumu jsme si uvědomovali důležitost zajištění etické náležitosti celého výzkumu. Z tohoto důvodu se stal nedílnou součástí výzkumu informovaný souhlas, který byl sjednán ústně před zahájením rozhovoru a nahrán na diktafon. Respondenti byli dopředu seznámeni s postupem a rovněž s cílem výzkumu. Se všemi respondenty jsme se dohodli na anonymitě.

Následující tabulka seznamuje s účastníky tohoto výzkumu.

Tab. 1 Účastníci výzkumu (Zdroj: vlastní výzkum, 2020)

Zkratka	Pohlaví	Vzdělání/ výcvik v dramaterapii	Délka praxe v dramaterapii
T1	žena	<ul style="list-style-type: none"> • výcvik dramaterapii Vývojových proměn (Developmental Transformations, DvT, Davida Johnsona Reada) • krátkodobé kurzy v expresivních terapiích a práci s tělem • Pedagogická Fakulta Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích • Pražská psychoterapeutická fakulta 	19
T2	muž	<ul style="list-style-type: none"> • VŠMU v Bratislavě, obor herectví • Universidad autónoma de México • City College of New York 	16
T3	žena	<ul style="list-style-type: none"> • UP Olomouc, oboru speciální pedagogika-dramaterapie • výcvik v expresivních terapiích • NYU Steinfardt 	10

T4	muž	<ul style="list-style-type: none"> • státní zkouška na Divadelní fakultě JAMU v Brně v oboru dramatická výchova • státní doktorská zkouška v oboru Pedagogika • výcvik Dramaterapie: Rowan studio, London • výcvik Dramaterapie: Nota Bene • výcvik Dramaterapie: Atraaal theatre, Paris • Kurz dramaterapie - certified #CZ32 by the Institute for Developmental Transformations, New York 	24
T5	muž	<ul style="list-style-type: none"> • UP Olomouc, oboru speciální pedagogika-dramaterapie • Doktorský studijní program: Speciální pedagogika se zaměřením na klinickou dramaterapii • sebezkušenostní dramaterapeutický kurz zaměřených na práci se skupinou • výcvik v Role Theory a Role Method - Robert J. Landy • Dramaterapeutický výcvik DvT Praha DADA EXTRAART – DevelopmentalTransformation 	6
T6	žena	<ul style="list-style-type: none"> • UK Bratislava, Pedagogická fakulta - Liečebná pedagogika • Postdoktorand na Univerzitě Palackého v Olomouci - Výzkum dramatické terapie u prof. Milana Valenty • New York Univeristy v New Yorku program Drama Therapy MA, prof. Roberta Landyho • Základní výcvik v Psychodrame 	11

4.5 Metoda sběru dat

Po fázi designu výzkumu nastal moment sběru dat s vybranými respondenty. Jak již bylo uvedeno, pro sběr dat jsme vybrali metody polostrukturovaného rozhovoru. S respondenty byl nejprve domluven daný termín, čas rozhovoru a také místo konání (vždy se jednalo o neformální prostředí). Zde jsme zohledňovali potřeby respondentů, např. jejich časové možnosti, neboť většina rozhovorů probíhala v jejich volném čase. Po úvodním krátkém představení se byli respondenti seznámeni nejen s cílem výzkumu, ale i s předpokládaným průběhem a rozsahem rozhovoru. Dále byla řešena problematika ochrany osobních údajů v souladu s GDPR a vyjednán souhlas k nahrávání rozhovoru.

Rámcový okruh otázek pro rozhovor byl předem připraven. V průběhu rozhovoru byly používány otázky otevřené, také otázky doplňující a navádějící tak, aby na sebe jednotlivě logicky a plyně navazovaly. Délka rozhovoru trvala v průměru čtyřicet minut. Dva rozhovory byly kratší cca třicet minut, v jednom případě přesáhl rozhovor jednu hodinu. Jak

již bylo zmíněno, z důvodů potřeby komplexního a autentického záznamu polostrukturovaného rozhovoru bylo využito možnosti audiozáznamu. Zafixování zjišťovaných dat bylo provedeno prostřednictvím diktafonu. Po skončení každého rozhovoru byla provedena řádná archivace zjištěných dat a rovněž kontrola kvality nahrávky.

Všechny rozhovory proběhly bez problémů, nevyskytly se ani žádné technické problémy. Jedinou překážkou při realizaci rozhovoru, kterou jsme museli vyřešit, byla v souvislosti s nařízením vlády a vyhlášení stavu nouze v ČR. Proto některé naplánované osobní rozhovory nakonec proběhly formou videorozhovoru online na Skype nebo videokonferenčním hovorem přes ZOOM.

4.6 Zpracování dat

Po fázi sběru dat jsme se věnovali transkripci, při které jsme převáděli získaná data do textové podoby za pomoci přepisu. Zvolili jsme transkripci doslovnou, i když je časově náročnější, ale obsahově nejpřesnější. Přepis nám poskytuje potřebný komfort pro další práci jako např. podtrhávání v textu, poznámkování atd.

Po transkripci následovalo kódování, které je důležitým procesem zakotvené teorie. Kódování v obecné rovině představuje operace, kdy jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novým způsobem. Zakotvená teorie obsahuje tři základní analytické fáze: Otevřené, axiální a selektivní kódování (Strauss, Corbinová, 1999).

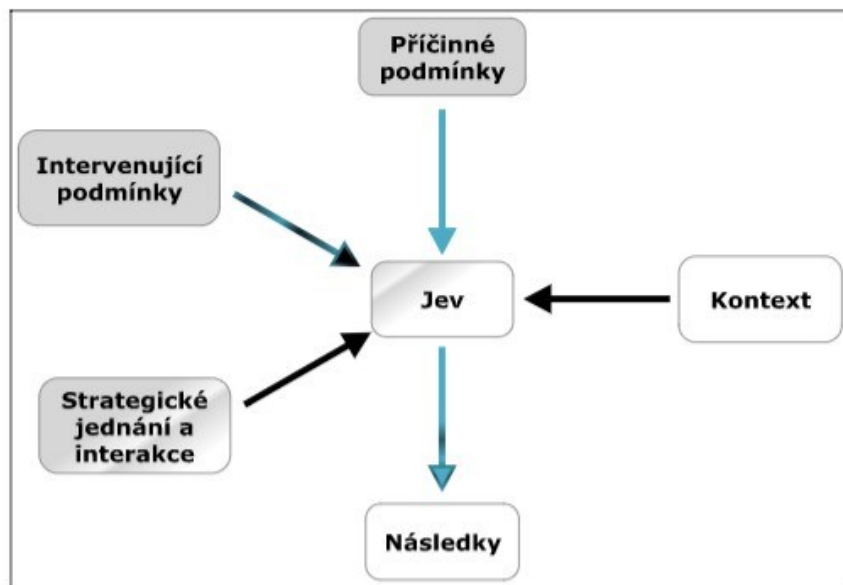
První částí analýzy bylo otevřené kódování, kde jsme se zabývali označováním a kategorizováním kódů za pomoci pečlivého studia údajů. V praxi to znamená, že jsme údajům přidělovali pojmová označení, která představují určité jevy. Pojmy jsme následně vzájemně porovnávali a jejich seskupováním podle podobnosti vznikaly kategorie. Otevřené kódování má základ ve zjišťování podobností a rozdílů. Kategorie jsou třídy jevů, jež jsou pojmenovány tak, jako pojmy, ale jejich značení by mělo mít vyšší úroveň a abstraktnější charakter. Údaje jsou na konci otevřeného kódování znovu uspořádány novým způsobem (Strauss, Corbinová, 1999).

Následovala druhá část analýzy axiální kódování. Jedná se o proces, kdy jsou subkategorie dávány do vztahu k nějaké kategorii. Tento složitě induktivně – deduktivní proces má několik kroků, jež jsou stejně jako v otevřeném kódování prováděny prostřednictvím porovnávání a pokládáním otázek. Při axiálním kódování je však při použití těchto postupů mnohem více cílené na nalezení a rozvinutí kategorií ve smyslu paradigmatického modelu.

Paradigmatický model má pomoci při systematickém přemýšlení o údajích a složitých vztazích mezi nimi. (Strauss, Corbinová, 1999). Hlavním bodem modelu je jev. Ten se nadále rozvíjí třemi typy podmínek (příčinné, intervenující a kontextuální), strategiemi jednání a následky, k nimž strategie směřují. Jednotlivé části modelu přehledně popisuje Másilka (2006, s.56):

Jev	Důležitý kód (zárodek kategorie) je centrální bod pro rozvoj teorie, navádí nás k podstatě jevu. Jev je koncept, který drží ostatní části pohromadě. Jevy můžou být identifikovány jako myšlenky, události, dění nebo případy.
Podmínky	Události či situace ovlivňující jev.
Příčinné podmínky	Vedou k výskytu jevu.
Intervenující podmínky	Narušují nebo mění vliv příčinných podmínek.
Kontextuální podmínky	Soubor vlastností náležející jevu, které ovlivňuje strategie.
Strategie (akce a interakce)	Aktivita a taktiky vyvinuté ke zvládnutí, ovládnutí, vykonávání nebo reagování na výskyt jevu za určitého souboru podmínek. Můžou být rutinní (běžné) nebo strategické (specifické).
Následky	Rozsah výsledků odpovědi na strategie nebo na jejich nedostatek. Mohou být úmyslné či neúmyslné.

Obr. 1 Popis části paradigmatického modelu (Zdroj: Másilka, 2006)



Obr. 2 Paradigmatický model v základní podobě (Zdroj: Másilka, 2006)

Poslední částí analýzy je selektivní kódování, kde dochází ke spojování ve vyšší celek. Švaříček, Šed'ová (2007) uvádí, že klíčem pro vytvoření konzistentní teorie je nalezení centrální kategorie, ke které se vztahují kategorie ostatní. Centrální kategorie je nezbytná pro formulaci zakotvené teorie. Selektivní kódování jsme provedli za pomoci schématu, následně byl vytvořen analytický příběh. Poté jsme pojmenovávali vztahy mezi kategoriemi v různých vztazích. Strauss, Corbinová (1999, s. 86) definují selektivní kódování jako „Popisné vyprávění o ústředním jevu výzkumu“.

Popisného vyprávění dosáhneme díky několika krokům: Vyložíme kostru příběhu, uvedeme pomocné kategorie do vztahu ke kategorii centrální podle paradigmatu, kategorie vzájemně vztahujeme k dimenzionální úrovni, vztahy ověřujeme podle údajů, doplňujeme kategorie, které je potřeba dále rozvíjet či upřesnit (Strauss, Corbinová, 1999).

Poslední částí analýzy je selektivní kódování, kde dochází ke spojování ve vyšší celek. Švaříček, Šed'ová (2007) uvádí, že klíčem pro vytvoření konzistentní teorie je nalezení centrální kategorie, ke které se vztahují kategorie ostatní. Centrální kategorie je nezbytná pro formulaci zakotvené teorie. Selektivní kódování jsme provedli za pomoci schématu, následně byl vytvořen analytický příběh. Poté jsme pojmenovávali vztahy mezi kategoriemi v různých vztazích. Strauss, Corbinová (1999, s. 86) definují selektivní kódování jako „Popisné vyprávění o ústředním jevu výzkumu“.

Popisného vyprávění dosáhneme díky několika krokům: Vyložíme kostru příběhu, uvedeme pomocné kategorie do vztahu ke kategorii centrální podle paradigmatu, kategorie vzájemně vztahujeme k dimenzionální úrovni, vztahy ověřujeme podle údajů, doplňujeme kategorie, které je potřeba dále rozvíjet či upřesnit (Strauss, Corbinová, 1999).

5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Tato kapitola si klade za cíl vymežit kategorie zakotvené teorie, jež jsme vybrali jako nejpřijatelnější způsob analýzy získaných dat. Výsledky našeho výzkumu předkládáme rozdělené do tří částí tak, aby odpovídaly zakotvené teorii. Na úvod prezentujeme jednotlivé kategorie, které vzešly z otevřeného kódování. Poté představíme návrh paradigmatického modelu axiálního kódování. Závěr patří centrálně zvolené kategorii dle kauzálního modelu selektivního kódování.

5.1 Otevřené kódování

Prostřednictvím otevřeného kódování vzešlo devadesát šest kódů, následně seskupených do deseti kategorií. Dále jsme tyto kategorie doplnili o nejpodstatnější a zajímavé citace terapeutů, účastníků se výzkumu. Každému terapeutovi jsme přidělili zkratku ve formě velkého písmene a pořadového čísla, také uvádíme číslo řádku z transkripce. Z otevřeného kódování vzešly následující kategorie:

- Není to o technice
- Tělo a pohyb
- Terapeut, klient x bezpečí
- Tady a teď
- Verbalita x neverbalita
- Potřeby a zisky klienta
- Opuštění imaginárního světa
- Spoluúčast dramaterapeuta
- Vlivy
- Kladené překážky

5.1.1 Není to o technice

Tato kategorie byla vytvořena z těchto kódů: pomoc (T4 79), vztah (T1 19), náplň (T5 19), porozumění (T4 87), vím proč (T4 125), návaznost (T4 28), výběr technik (T6 81), co je důležité (T4 13), cíl (T3 59), pokaždé jinak (T3 73).

I když teorie říká, že technika v dramaterapii je prostředek využívající divadelní a dramatické postupy za účelem dosažení vytyčených cílů, terapeuti se shodli na tom, že

mnohem významnější jsou pro úspěšnou terapii i jiné atributy. Uvádí (T4 79) „*Co pomáhá? Já vám řeknu, co pomáhá. Pomáhá vztah, vztah mezi dramaterapeutem a klientem. To je věc, která je ozdravná sama o sobě, potom divadlo je uzdraví samo o sobě.*“ (T1 19) „*Důležitější je způsob práce než technika sama o sobě. Myslím, že klíčový je vztah s klientem a cíl terapie. Tomu přizpůsobuji techniku. Je pro mě důležité vyzvednout klienta tam, kde je.*“ Potvrzen byl fakt, že je stěžejní potřeba terapeuta pochopení klíčových procesů, které jsou významově nadřazeny jednotlivým metodám a technikám. (T5 19) „*...já totiž metody a techniky mám hrozně nerad. Hlavně je to celý o tom, že psychoterapie je o vztahu, ale já bych se spíš než o metodách a technikách bavil o nějaký autenticitě a o hře. Ale to není metoda a technika, ale je to celkově forma nějakýho toho přístupu.*“ Terapeuti zastávají názor, že pro vztah je velmi důležité porozumět klientovi. (T4 87) „*...vztah dělají tři nebo čtyři věci. Jednou z nich je snažit se rozumět klientovi, snažit se ho pochopit, snažit se vcítit se do té jeho situace.*“

Použití metod a technik terapeut volí v závislosti na potřebách klienta, tj. na cíli, který si vytyčili. Cíle mají specifický charakter, který se odvíjí od cílové skupiny, se kterou dramaterapeut pracuje. (T4 125) „*A tohle je přesně okamžik, kdy ta jedna technika funguje na každého jinak a není důležité jak, nebo je důležité jak funguje, ale co tou technikou chci dokázat. Co tím chci říct. Co je vlastně cílem.....toho proč jsem to zařadil, já říkám klientům, když nebudete vědět, proč zrovna tohleto děláme, tak se zeptejte, tzn. terapeuticky musí vědět, co dělá.*“ (T4 28) „*Každý klient, ne skupina, ale každý klient má svůj cíl a já vlastně i když se pracuje skupinově, tak potom se jede linka jednotlivých klientů.... techniky se vždycky vážou na cíle!*“ Terapeut ví přesně, čeho chce zvolenými metodami a technikami u klientů dosáhnout (T6 81) „*Cíl, takže co vlastně s nimi chci dělat, že to není jenom jdeme si hrát, ale proč techniky vybírám, jaký to má hlubší cíl a cíl takový nejenom pro to dané setkání, ale celkový pro toho klienta, pro tu skupinu, kam se vlastně chtějí dostat.*“

Definované cíle bývají často součástí individuálního plánu, který si dramaterapeut připravuje pro daný typ klientů, se kterými pracuje, dojednává s klientem, jaké techniky při terapii použije (T4 13) „*...ale co je důležité, tak je cíl! Já si s klientem udělám individuální plán, na kterém si zpracovávám, jinými slovy nějaké téma, které má obsáhnout a jakých změn chce klient docílit a společně s ním tvořím ten průběh celého sezení a já mu nabízím různé techniky, nebo metody, jak to nazvete, jak chcete, aby on, aby mu pomohly dosáhnout toho cíle. Minimálně však vytvořit náhled na nějakou situaci, jiný pohled, zkušenost s tou situací nějakou jinou. Vždycky to směřuje vlastně k tomu nějakému cíli.*“ Důležitost definování cíle

terapeuti zmiňovali opakovaně. Neopomněli zdůraznit, že volba *techniky není základem. Vždy je na prvním místě klient a problém, se kterým přichází (T3 59) „...volíme techniky podle toho, co chceme řešit. Není to tak, že nahodíme milion technik, ale zjistíme vyloženě s jakým cílem přicházíme...“.*

Terapeuti často při své práci musí pružně reagovat na aktuálně vzniklou situaci a flexibilně měnit používané techniky v závislosti na potřebě skupiny či jednotlivce (T3 73) „...vždycky je pokaždé ta práce jiná, i když máte stejnou techniku, tak ono to není o těch technikách, ale je to o tom, co se teď a tady stane. Takže ta technika se tak rozplizla, ani se nedokončila a dělalo se něco úplně jináčího a strašně důležitýho.“

Při plánování sezení se terapeuti shodli na tom, že základem pro sestavení plánu je fakt, s kým bude terapie probíhat, tj. kdo bude jejich klient a jaké jsou jeho cíle. V rozhovorech s terapeuty se potvrdilo, že až na druhém místě je práce s klientem, při níž dochází k využití nejrůznějších technik a metod při terapii. V celém procesu terapeuti staví do popředí a vidí jako prioritní vzájemné poznání v založeném vztahu na důvěře, porozumění klientovi a pochopení jeho současné situace. Pokud se podaří vybudovat kvalitní vztah, je možné naplánovat společné cíle. Přirozeně hovořit o změnách, kterých chce klient dosáhnout. Až na tyto popsané kroky se poté váže stanovení vhodných metod a technik. Také se opakovaně v souvislosti s touto problematikou vyskytl pojem flexibilita, kdy terapeut musí velmi rychle reagovat na nastalé změny v celém dramaterapeutickém procesu, nejen při volbě technik a metod.

5.1.2 Tělo a pohyb

Druhou kategorií Tělo a pohyb nasatily kódy: Aktivace těla (T5 35), Tělo neokecáš (T4 81), Zapomenout na problém (T6 101), Hodně pohybu (T3 130), Málo pohybu (T5 77), Vnímání těla (T1 22), Tělo (T1 53).

Každý z dotazovaných terapeutů, i když pracují s různými cílovými skupinami, přikládají pohybu a práci s tělem při dramaterapii velký význam. Shodli se na tom, že různá pohybová cvičení a hry, využívají jako techniky přípravné, pro rozehtání skupiny (T5 35), „... *Je to spousta variací, jak je nějakým způsobem na začátku rozcvičit. To znamená v rámci warm-up. Nebo se udělá warm-up strukturovanéj, pak prostě nějakým způsobem zkuste pobýt v kruhu, nebo i v prostoru, pojd'te se protáhnout, zahřát to tělo, budeme se hýbat. Takže vždycky takhle nějak. Pro mě to je nějaká metoda nebo technika, kterou rád dávám, nějakým způsobem se rozehtát, aktivovat to tělo, ten embodiment, kdy už i já si můžu prohlídnout,*

jak na tom kdo dneska je.“ (T4 81) „...tělo začne mluvit, takže další věc u té dramaterapie je, že to není vo technice, je to o tom, že pracujeme s celým tělem.“

Práce s tělem a pohyb při dramaterapii přináší klientům radost, díky nim dochází k procítění a pochopení daných situací. Klient se plně soustředí na danou aktivitu, zapomene na okolní svět, dokáže se odpoutat od reality (T6 101) „...to lidé neumí, běžně stále nad něčím rozmýšlíme. Dramaterapie je v tomto úžasná, že se musíme soustředit na vlastní tělo a na to, že zahrajou něco, anebo mám nějakou výzvu a řeším jen to. Zapomenou na problémy a potom se na ně možná umí podívat jinak, s chladnou hlavou anebo s oddechem...“.

Velký význam přikládali terapeuti pohybu tam, kde klienti mají tělesné aktivity málo, případně jim úplně chybí, např. v psychiatrických léčebnách. Terapeuti měli ke klientům s duševním onemocněním prostřednictvím cvičení a pohybových her mnohem blíže (T3 130) „...na dramaterapii toto všechno opadlo a myslím, že všechno bylo pohybový, dávala jsem hodně pohybu, protože to potřebovali. Bylo to vidět, že to potřeba je, protože tam je málo pohybu i když dělají rozcvičky a ještě navíc je to spojeno s tím zážitkem.... prostě se pohybují, zvedne se endorfin, vyplaví se ty úžasný hormony a najednou jsou lidi jinak naladění a teď jako otázka, jestli je to dramaterapie nebo ten pohyb obyčejný.“ Dalším přínosem byla pro klienty probíhající dramaterapie venku (T5 77) „...když je venku pěkně, tak je fajn s nima jít ven, tu dramaterapii přizpůsobit. Ten princip dramaterapie je tam pořád. Mohlo byt to pro někoho vyznít trošku vtípně, protože třeba víc běháme, takže je to víc pohybový, zaměřený na to vybit se trošku venku, protože oni jsou furt zavřený vevnitř.“

Z rozhovoru vyplynulo, že terapeuti, kteří se při své práci věnují cílovým skupinám se sexuálními disfunkcemi, traumatem a posttraumatickou stresovou poruchou, přikládají práci s tělem ještě hlubší význam. Tělo je v léčbě důležitým nástrojem pro ozdravný proces (T1 22) „Je pro mě důležité vyzvednout klienta tam, kde je. Jako příklad uvedu klienta velmi tělesně úzkostného se sexuální dysfunkcí, pro níž přišel. Cílem není dělat vždy dramaterapii, cílem bylo uvolnit se v těle, dovolit si vnímat tělo. Pracovat rovnou dramaterapeuticky by byl moc velký skok. Na to, s čím přišel mu pomohla práce s tělem, focusing, relaxační metody a pomalý vstup do metody DvT. Je to na tělo cílená práce a jde o vědomou práci s tělem, o uvědomování si těla a jeho vzorců, a skrze to pochopení svého života a třeba i nefunkčních vzorců chování v životě, ale i ocenění, humor a radost v pohybu.“ (T1 53) „...velký potenciál je v léčbě traumatu, posttraumatické stresové poruchy. Léčba jde přes tělo a trauma je ukotvené v těle, mimo jiné přes vegetativní nervový systém. Ale samozřejmě je

důležitá spontaneita a radost, kterou hra přináší, moci se dotknout svých vnitřních prožitků kreativně a nemuset nikomu nic vysvětlovat a racionalizovat.“

Pohyb a práce s tělem má v dramaterapii své nepostradatelné místo, dramaterapeuté využívají práci s tělem jako cílený terapeutický nástroj. V dramaterapeutickém procesu je podle vyjádření většiny terapeutů práce s tělem a pohybem pro klienty možností, kdy se mohou vyjádřit pomocí svého vlastního těla. Díky pohybu se mohou dostat do těsného kontaktu sami se sebou i s okolím a dává jim to možnost poznat v sobě nepoznané a nahlédnout na realitu života z nového úhlu pohledu.

5.1.3 Terapeut, klient x bezpečí

Ke kategorii Terapeut, klient x bezpečí se vztahovaly následující kódy: Přírozenost (T4 88), Pocity (T4 20), Dávám si pozor (T5 8), Limit (T4 92), Jistota (T6 51), Dobrý pocit (T6 45), Čas (T4 68), Pravidla (T3 94), Stop (T4 50), Přístup (T5 156), Vše jde (T3 78), Prostor (T1 61), Blbosti (T6 109).

Všichni účastníci potvrzují, že primární je poskytnout klientům dramaterapie bezpečný zážitek. Proto při své práci kladou velký důraz na bezpečí nejen klientů, ale také své, aby se cítili dobře a vykonávali svou práci profesionálně. Základem je vztah klienta a terapeuta založený na důvěře, porozumění, empatii, bezvýhradném přijetí a opravdovosti (T4 88) „... *kongruence nebo opravdovost, to znamená, že ten terapeut si na nic nehraje, ale předstupuje před něj takovej, jaký je a to samé chce očekávat od klienta. To znamená, my děláme divadlo, hrajeme si, ale nehrajeme si na nic. Takže postupně vlastně cílem práce je ukázat svoji přirozenost a v tendle ten moment se s tím dá krásně pracovat.“*

To, jaký uplatňuje terapeut přístup k vlastní dramaterapeutické práci, vychází z jeho zaměření a absolvovaného výcviku. Účastníci výzkumu pracují tak, aby zajistili nejenom bezpečí klienta, ale také své (T4 20) „*Mám některé techniky osahané i z výcviku a tak, tak se v nich cítím třeba bezpečněji, vím jak s nimi třeba i lépe pracovat.“* (T5 8) „*V té individuální, vzhledem k tomu, že mám výcvik v rolové metodě, takže používám ji. U těch skupinovek je to taková eklektická, nebo směr, který má René Emmunah. Nejvíc vycházím tady z toho, z těch skupinových, plus tam taky zakombinovávám rolovku a řekněme nějakých pár prvků z DvT, který jsem měl, ale vzhledem k tomu, že nemám ještě dodělanej výcvik, nemůžu DvT úplně praktikovat, takže na to si dávám velký pozor.“* Vedle odbornosti terapeuti často ve spojení s pojmem bezpečí zmiňovali, že je důležité pracovat i se svými limity. (T4 92) „*...a třetí věc je přijmout toho klienta. Já teď pracuji hodně s drogově*

závislymi, předtím jsem pracoval ve vězení s lidmi, kteří nedělali pěkný věci a je důležitý, abyste se přes to dokázali přenést. To znamená, když jsem dělal s romskými dětmi, který mě okradly a já nevím co. Tak to bych dlouho nedovedl dělat tuhleto práci, klobouk dolů, kdo to dělá. Tam jsem narazil na své limity a třeba právě ta skupina ve vězeňství, tam bych si dokázal představit, že bych mohl působit. Nějakým způsobem dokážu ty klienty přijmout.“

Opakovaně si uvědomovali, jak je důležité při práci cítit se dobře a ujasnit si, k čemu má člověk nejbliže. (T6 51) *„No já si myslím, že to závisí od toho, k čemu člověk jako terapeut inklinuje a že co rád dělá, s jakými tématy se rád zaobírá, nebo s čím se mu líp pracuje i od toho jaký má trénink, jakou dramaterapeutickou školu má za sebou, a protože to nás velmi ovlivňuje v tom, jakým způsobem rozmyslíme nad dramaterapií, v čem se cítíme jistí, a v čem máme ty zkušenosti a zručnosti, takže v té, mě úplně asi nejvíc ovlivnilo když jsem byla v NY pod Robertem Landy a vlastně jeho rolová teorie, protože s tím jsem nejvíc pracovala, s tím mám takový nejhlubší trénink.“* (T6 45) *„... já ráda dělám individuálně s dětmi. Tam je to takové.... je to pro mě přirozené, takže tam jsem se v tom cítila dobře.“*

Při práci s klienty v rámci dramaterapeutického sezení věnují terapeuti pro bezpečné prostředí tolik času a pozornosti, kolik je potřeba. (T4 68) *„...v té počáteční fázi, to je třeba vytváření bezpečí a hodně dlouho, třeba půl procesu zabere vytváření bezpečí ve skupině.“* Bylo potvrzeno, že při práci se skupinou je někdy třeba za účelem zajištění bezpečí jasně stanovit pravidla. (T3 94) *„...na začátek byla jediná věc důležitá. Byly to napsané na papíře pravidla skupiny, které jsme si vytvořili úplně poprvé, když jsem přišla a ty jsem vždycky nosila s sebou. To bylo vlastně to, co spojovalo všechny ty dramaterapie, i když se lidi měnili. Na začátku zazněla pravidla kdo jsem, co jsem, proč tam jsem.“*

Tak jak jsme výše uvedli, že se terapeut musí dobře cítit při své práci, tak musí vždy sledovat, zda se i klient při dramaterapii cítí příjemně. (T4 34) *„No samozřejmě, vy se s tím klientem musíte potkat, že jo. Si vezte, že byste dělala techniku, ve který je vám nepříjemně a zároveň by vám měla jako něco přinést, jo? Tak tam se člověk soustředí na to, že se v tom necítí dobře. To znamená – samozřejmě rozšiřujeme hranice s klientama, ale nesmí to být stresující pro ně. Když malinko překoná sám sebe a je ochoten tam do toho vstoupit, tak je to naprosto v pořádku a je to žádoucí. V momentě, kdy bychom mu dali velkou nálož, tak to zvládne, ale už by ho to mohlo zablokovat a pro příště by se třeba stáhl.“* Pokud by klient při dramaterapii zažil negativní zkušenost, necítil by se tam bezpečně, mělo by to za následek ztrátu motivace k další společné práci. (T4 50) *„Prušvih je, pokud si klient neumí říct stop. Pokud zažije něco, co ho třeba retraumatizovalo, nebo traumatizovalo a on to nedokázal zastavit, a to*

taky značí o něčem jo? To značí o tom, že jsme se pustili do procesu, do práce s tématem dřív, než se naučil nějakého sebebezpečí a bezpečí ve skupině. Takže on ten proces má nějaké fáze, kterými postupně člověk musí projít, aby se mohl dobrat k tomu, že bude zpracovávat vlastní téma.“

I když současná teoretická literatura popisuje kontraindikace dramaterapie u některých cílových skupin, z rozhovoru vyplynulo, že někteří terapeuti mají díky svým praktickým zkušenostem odlišný názor. (T5 156) „...jsou kontraindikace pro některý skupiny, s tím nesouhlasím, já si to nemyslím. Myslím si, že to jde pro každého, akorát je potřeba to přizpůsobit. Je pravda, že s lidmi s hlubokým mentálním postižením, nebo i se střední mentální retardací je to náročný. Co se týče intelektu, tak tam nějaká limitace je, ale i tak si myslím, že ta dramaterapie vlastně jde dělat. Navíc ta dramaterapie je obrovská. Takže defacto je to na přístupu dramaterapeuta. Já bych to dělat nemohl, na mě je to moc pomalý, ta klientela, já obdivuju, že to někdo dělá.“ (T3 78) „...takový ty základní pravidla práce se schizofreniky se musely dodržovat, to bych jako do toho asi nešla, ale když se používaly obyčejný techniky, obyčejný cíle jako rozproudit trošku komunikaci nebo trošku si osahat svoje tělo, tak to fakt dobře šlo.“

Několikrát v rozhovorech zazněl pojem bezpečí v souvislosti s prostorem. V dramaterapii je prostor místo, kde je dovoleno být sám sebou a ventilovat své vnitřní pocity. (T1 61) „...pak je určitě těžké sehnat vhodný prostor, protože ten musí být prázdný, jen s kobercem a zvukově izolovaný, protože dramaterapie DvT je skutečně expresivní, i zvukově expresivní terapie a je potřeba zachovat soukromí a bezpečí klienta, přitom neobtěžovat okolí.“ (T6 109) „...u teenagerů je to podle mě podobné jako u dospělých v tom, že dramaterapie jim umožňuje dát prostor, kde je v pořádku dělat blbosti. Kde je dovolené skákat, vrískat, dovolené co chceme. Samozřejmě bezpečně. Ale kde je to dovolené, kde nikdo neříká buďte ticho, sed'te pěkně v lavici, ale kde je právě povzbuzují v tom ano můžete skákat a můžete si tu hrát...“.

Dramaterapie stojí na důvěrném vztahu terapeuta a klienta, který se zrodí pouze v atmosféře bezpečí. Terapeut by měl být přirozený, nic nepředstírat, na nic si nehrát. Sami terapeuti se cítí bezpečně v tom, co umí nejlépe. Jak sami potvrdili, nepouští se do technik a metod, ve kterých nejsou odborně vzdělaní. Dobře si uvědomují, že i při práci dramaterapeuta je nutné znát své limity. To, že si uvědomí, co už je za hranicí těchto limitů, v čem se necítí skutečně dobře, přináší uspokojení do jejich práce. Opakovaně zaznělo, jak je důležité cítit se při práci dobře a mít z ní radost. Stejně tak je pro ně podstatné, aby se i klient cítil při dramaterapii

dobře, proto svoji pozornost zaměřují i na limity klienta či skupiny. Pokud by těmto limitům nebo hranicím nevěnovali dostatečnou pozornost, mohlo by se stát, že se klient zablokuje, případně by nemusel o další dramaterapii projevit zájem.

5.1.4 Tady a teď

V kategorii Tady a Teď se ukázaly jako nejvýraznější kódy: Vrátit se (T6 107), Energie klienta (T1 37), Něco se stane (T4 55), Změna plánu (T5 43), Změny na místě (T5 103), Víc (T5 79), Naladění skupiny (T6 70), Právý čas (T5 54), Podněcování (T6 76).

Na tuto kategorii můžeme nahlížet ze dvou úhlů pohledu. Práce tady a teď ve smyslu, že se klient dokáže odpoutat od vnější reality, žije dramaterapii v daném okamžiku (T6 107) „...no podle mě dospělí neumí vypnout hlavu. Potřebujou se vrátit do těla a do emocí a pracovat tu a teď.“ Druhý úhel pohledu, který terapeuti zmiňovali, co v daný okamžik musí zohlednit. Při volbě vhodné techniky, která bude při dramaterapii použita, hraje významnou roli faktor, s čím klient přichází nebo jak je skupina právě tady a teď naladěná. (T1 37) „Klient je tu a já si všímám, jak stojí, s jakou přišel fyzickou energií. Je pomalý, rychlý? Uvolněný či strnulý? Jak stojí? Co říká jeho tělo? Jakou má náladu? Jak je na tom tady a teď. Je v těle? Je víc v hlavě? Snažím se chytit to jeho „tady a teď“ a z toho vycházíme ještě dříve, než se s ním pozdravím.“ (T4 55) „Člověk miní, Pán Bůh mění. Vlastně můžete naplánovat něco na tu skupinu, vidíte nějakou logickou kontinuitu, nicméně přijdete do té skupiny, tam se něco stane, je tam úplně jiná nálada, je tam nějaký téma skupinový třeba, takže člověk musí být teď a tady a celá práce je vo tom, že vy nejste ředitel cirkusu, ale vy jste Spoluvytváříte s klienty to sezení. To znamená, důležitý je na sebe se naladit, důležitý je pracovat na tom, co je teďka ve vzduchu a co je teď a tady.“

Jak již bylo zmíněno, důležité je být flexibilní a umět reagovat na klienta nebo skupinu. Jak se ukázalo, terapeuti s tím počítají a zahrnují možnost okamžité změny do svých příprav a plánování. (T5 43) „...takhle si je prohlídnout a když třeba vidím, že jsou hodně unavený, tak naopak měl jsem v plánu udělat něco rychlýho a dynamickýho, si říkám ty jo půjdu do toho, rozbiju to? Nebo to spíš zkusím pomalu a budu to zrychlovat anebo to ještě utiším.“ (T5 103) „zakázka přijde v úterý a ve středu ráno se něco stane a ta skupina je zase úplně jiná. Takže nějakým způsobem se to mění na tom místě. Oni tam přijdou s dobrou náladou, pak si zase něco plácnou jako během úvodního kola a zase ta nálada je úplně jiná.“

Terapeuti se připravují na dramaterapii ať s jednotlivcem či skupinou a do svých příprav zahrnují více variant pro práci s nimi. Nedá se předvídat dopředu, s čím a jak naladěný

klient, potažmo celá skupina přijde. (T5 79) „*No a pak asi poslední věc v tom plánování, mít tam vždycky toho víc, kdyby se náhodou stalo, že se blbě vyspí, nespal v noci dobře nebo je tak unavený, tak ta improvizace a pohotovost pak třeba není taková. Tak abych věděl, že si něco vymyslím, vím, že mám takovoule paletu připravenou, pamatuju si ji a z toho to poskládám a vyberu, aby to navazovalo a mělo smysl. Aby témata, co mi dávají ti klienti, na sebe nasedaly.*“ (T6 70) „*...člověk má podle mě v hlavě tolik nápadů, že co může s tou skupinou dělat nebo teda aspoň já to tak dělám, že se připravím na skupinu způsobem, že vždycky mám toho víc a potom buď se snažím vycítit, jak je ta skupina naladěná, či to pro ně bude dostatečně nevím, nebo je to bude bavit, nebo nebudou moc překvapení z toho, že toho na ně nebude příliš. Dáváš příliš do těla, tak potřebují mít trošku míň nebo jim dát nějaké pomůcky k tomu, nebo jim to víc strukturovat a asi kdybych viděla, že do toho nejdou, tak to změním.*“

Je potřeba použít každou konkrétní techniku, jak v rozhovorech s terapeuty opakovaně padlo, v ten správný čas. Pokud by terapeut neodhadl správný čas, mohl by tím ovlivnit míru angažovanosti klienta v terapii. Svou roli zde sehrává především terapeut a jeho schopnost a umění motivovat klienta. (T5 54) „*Asi, nevzpomenu si na to, že by jasně třeba to nepasovalo, ale protože jsem to buďto já blbě odhadnul, nebo kolega se kterým jsem dělal, nebo kolegyně a zrovna to nesesdlo do té skupiny. Myslím si, že není nějaká, co by.... všechno jsou to věci, který jsou ozkoušený i těma lidma, takže myslím si, že by ultimátně nesesdla, ale spíš jde o to, že ji člověk nepoužil v ten pravej čas a to může bejt, že jí použil moc brzo i v tu danou dramaterapeutickou lekci. Kdyby jí použil o deset minut později, tak to sedne a udělá to super...*“ (T6 76) „*...když vidím, že třeba nechtějí velmi do toho jít, ale vidím, že to má pro ně velký význam, že vím proč jsem tu techniku vybrala, tak se budu snažit je na tu techniku připravit a motivovat, aby do toho šli, ale co já vím, když to nemělo nějaký hlubší význam, že to byl jen nápad, co bych tak asi s nimi mohla dělat, tak bych to nechala tak. Asi nemám takovou neoblíbenou techniku. Určitě jsou takové, které jsem nedělala.*“

Jak zaznělo, je potřebné, aby klient při dramaterapii pracoval tady a teď, což značí, že se odpoutá od reality a dokáže se odprostit od aktuálních starostí a problémů, které si s sebou přinesl. Dramaterapeuté cíleně volí techniky, na základě toho, kde se klient, případně celá skupina v daný moment nachází. Sleduje, jak je naladěná, jaká je atmosféra, energie, zda vidí klienty uvolněné nebo strnulé a co říká jejich tělo. Důležitou schopností terapeuta je umět pohotově vyhodnotit potřeby klienta či skupiny a být připraven na více možností, jak bude pracovat.

5.1.5 Verbalita x neverbalita

K této kategorii jsme přiřadili kódy: Klient (T4 30), Tělo neokecáš (T4 81), Čtu (T5 29), Beze slov (T1 49), Zpracovávání (T3 90).

V dramaterapii se pracuje jak s klienty, kterým vyhovují spíše techniky verbální, tak s těmi, kteří raději pracují s neverbálním, tj., vyjadřují se spíše tělem než slovy. Z rozhovorů vyplynula skutečnost, že volba technik závisí mimo jiné na preferencích klienta. (T4 30) *„Samozřejmě to závisí na charakteru klienta. Jsou lidé, kterým vyhovuje spíše třeba technika, kdy se maluje, kdy se výtvarně ztvárňuje a tak dál. Jsou klienti, kteří raději pohybově dělají věci. Jsou klienti, kteří to potřebují přecítit přes tělo více, jsou klienti, kteří zase rádi používají verbální věci, nebo improvizaci.“*

Verbální projev klienta nebývá často v souladu s tím, co vyjadřuje jeho tělo. Terapeuti hovoří o rozporu mezi verbalitou a neverbalitou, je pro ně zásadní rozumět řeči těla klienta a umět pracovat s neverbálním. (T4 81) *„To je věc, která je ozdravná sama o sobě, potom divadl, je uzdraví samo o sobě. Měl jsem klienty, kteří měli spoustu verbálních terapií a řekli....já jsem tomu terapeutovi řekl, co chtěl a co potřeboval.....a nebo jsem jako honil slova, ale v momentě, kdy to dostanete do těla, kdy pustíte neverbálno, tak najednou se to okecat nedá, protože to tělo začne mluvit, takže to další věc u té dramaterapie, to není v technice, to je o tom, že pracujeme s neverbálem, pracujeme s celým tělem.“* (T5 29) *„Nějakým způsobem se snažím číst, co mi ten klient, nebo člověk jako říká, co mi dává neverbálně za signály, co mi říká i verbálně, a já nějakým způsobem jako by se.... třeba zkusit najít.... tohle mi říká neverbálně, tohle mi říká verbálně, já v tom vidím nějakou diskrepanci....nebo něco takovýho, takže se snažím nabízet spíš takový nějaký věci, zkoušet a říkat, třeba jen to lehce natuknu a teď vidím, že se na to chytne, to znamená, že to zkouším nabízet dál a jít víc jakoby po tom. Takže je to víc takové procesuální.“*

Pro některé klienty je problematické vyjádřit slovy, co prožívají, ale nečiní jim potíže vyjadřovat se beze slov. (T1 49) *„Největší přínos vidím v zaměření na tělo, právě u klientů, kde tělo si říká o pozornost kvůli životnímu příběhu, ale je pro klienty těžké to verbalizovat, jako u autismu, poruch příjmu potravy, traumatu, nebo psychogenních poruch řeči.... Nebo u každého, kdo nerad mluví je velkou výhodou moci se vyjádřit i beze slov. Ačkoliv samozřejmě v dramaterapii také můžeme mluvit, zpívat nebo křičet, když chceme.“* Naopak jsou klienti, kteří potřebují zpracovávat své zážitky a hodně o nich mluvit. Zde je třeba věnovat větší prostor verbálním technikám. (T3 90) *„...prostě my jsme otvírali témata a lidi*

dostali větší prostor třeba mluvit o tom, protože to je taky důležitý, i když jako dramaterapie není úplně verbální terapie, tak je důležité to zpracování zážitků. Je důležité o tom mluvit.“ Součástí dramaterapie je jak práce s verbalitou, tak i neverbalitou člověka. Z rozhovorů vyplynulo, že vše se odvíjí od toho, jaký je klient, jaké jsou jeho preference a co mu více vyhovuje s ohledem na jeho problém. Někteří klienti se raději, než verbálně vyjadřují tělem a pohybem. Také se terapeuti shodli, že řeč těla hovoří jasně za klienta, proto je nutné při dramaterapii důsledně tělo klienta sledovat a umět chápat, co řeč těla značí.

5.1.6 Potřeby a zisky klienta

Příslušné kódy pro kategorii Potřeby a zisky jsou následující: Naladit se (T4 24), Začátek (T4 63), Důležité (T6 61), Uvolnění (T1 57), Silné stránky (T4 116), Radost (T1 55), Sám sebou (T6 119), Velká paleta (T2 31), Říkají nejvíc (T5), Oddych (T6 93), Dotékání (T3 115), Otevření se (T5 138).

Aby byla dramaterapie úspěšná a terapeut dosáhl u klienta vytyčených cílů, považuje za zcela zásadní na úvod každého sezení potřebu naladění se vzájemně na sebe. (T4 24) *„...abychom se na sebe naladili jak po fyzický stránce, tak po psychický, vlastně abychom zkrátka vstoupili, jak se říká do společného, společné bubliny a mohli společně pracovat.“* Potřeba naladění se na sebe vzájemně, jak s jednotlivcem, tak i ve skupině bývá často zmiňována ve spojení s úvodními rituály. (T4 63) *„Úvodní rituál slouží k tomu, abychom se pozdravili, abychom si řekli jak nám je, abychom si řekli nějaká očekávání, obavy, abychom se na sebe naladili.“*

Při skupinové dramaterapii, jak vyplynulo z rozhovorů s terapeuti, byla opakovaně zmiňována potřeba uvolnit se. (T6 61) *„...nejdůležitější je pro mě tu skupinu naladit přes warm-upy, aby si zvykli na to, že takovým hravým způsobem se něco může dělat, aby se uměli uvolnit.“* Důležitost uvolnění se je spojována nejen s fyzikem, ale také s psychikou a uměním odprostit se od reality. (T1 57) *„Prostě být plně přítomen v těle je velký benefit nejen pro klienty s těžšími problémy, ale i pro každého, kdo chce rozumět sám sobě, kdo chce poznat sám sebe a vnitřně se rozvíjet nebo být více fyzicky a psychicky uvolněný v nestabilním světě, který nás obklopuje.“*

Dramaterapie staví do svého středu vždy klienta, ale práce terapeuta je ovlivněna co do pojetí a přístupu k dramaterapeutické práci jeho odborným zaměřením. (T4 116) *„Dramaterapie, to je terapie, léčba, léčebný proces. I když se zaměřuje na to posilování dobrého v člověku, to je třeba přístup, který mám rád, že nepracuji se zraněním, ale pracuji v tom, v čem je*

člověk dobrý a to se snažím ještě posilovat. Je to trochu takový systemický přístup a mám zkušenost, že když posílíte v člověku to pozitivní, tak pomalinku člověk začne vlastně řešit co potřebuje.“ V rozhovorech se terapeuti několikrát vyjádřili ve spojení s přínosem dramaterapie pro klienta a jeho vnitřního prožívání ve smyslu, že člověk může být sám sebou. (T1 55) *„...samozřejmě je důležitá spontaneita a radost, kterou hra přináší, moci se dotknout svých vnitřních prožitků kreativně a nemuset nikomu nic vysvětlovat a racionalizovat...“*. (T6 119) *„Přes navázání toho vztahu a přes tu hravost tam můžou být sami sebou. A když může být člověk sám sebou, tak potom lepší získá pohled sám na sebe, že kdo vlastně jsem, to je v pořádku kdo jsem, že můžu být akceptovaný takovýmto způsobem.“* Dále hovoří o vnitřním posilování klienta na mnoha úrovních. (T2 31) *„To je velká paleta, široké spektrum a je to vnitřní posilování, pocit že někam patřím, je to posilování všech měkkých zručností od komunikačních až například po formulování zpětné vazby a poslouchání.“*

Při úvaze co klient při dramaterapii získává, se terapeuti, kteří pracují skupinově především v psychiatrických léčebnách s osobami se závislostí a duševním onemocněním shodli na tom, že je to pro klienty určitá forma relaxu, uvolnění tenze a oproštění se od reality. (T5 131) *„No tak efekt to má, jinak bychom to nedělali....asi ten bezprostřední většinou bývá úleva, odreagování, tak to říkají oni nejvíc. Zlepšila se jim nálada, spojila se víc komunita, víc se dokážou bavit mezi sebou..... nějaký uvolnění tý tenze...“*.

Relaxace v dramaterapii je vnímána jako něco velmi důležitého pro klienta nacházejícího se ve složitých podmínkách, kterého neustále svazují a mají za následek permanentní vnitřní napětí. (T6 93) *„...podle mě to participant vnímají tak, že si na těch setkáních velmi oddechnou, že je to pro ně relax. Myslím si, že si v té chvíli nebo těsně po tom setkání neuvědomují, že jim to nějak pomohlo v nějakých konkrétních cílech, ale myslím, že se dostanou do takové ...já nevím, prostě si oddechnou, zrelaxují se. a jsou schopni potom reflektovat na jiné věci a někdy to podle mě přehlídíme. Myslíme ...ááá relax, to nic není, ale pro ně je to klíčová záležitost, že si dokážou oddechnout a že se dokážou zrelaxovat a nemyslet na něco jiného a opravdu být jenom v tom momentě a soustředit se na tu danou aktivitu, zapomenou na celý svět, na chvíli vypnou a to je podle mě důležité, protože to neumíme.“*

Opakovaně zaznělo, že klient po skončení dramaterapie často nevidí její přínos, protože terapeutický účinek proběhne nevědomě. (T3 115) *„No ono je to strašně těžký, protože většina těch technik fakt působí a probíhá na nevědomé úrovni a je strašně těžké než to tam*

dopadne a jako člověk si to uvědomí po strašně dlouhé době. “ Z rozhovorů vyplynulo, že dramaterapie oproti psychoterapii dle jejich zkušeností často pomáhá klientům nalézat témata, která si pak klienti odnáší s sebou a mají možnost na nich dále pracovat i samostatně. (T5 138) „Někteří z nich si to odnášej do individuálu, to téma si otevřou a pak na něm pracujou dál. Někteří si to píšou třeba do deníku...., oni hodně říkají, je to fakt bezprostřední uvonění, zlepšení nálady, posílení koheze.“

Jednou z významných potřeb, které terapeuti vnímají jako základ úspěšné dramaterapie je úvodní vzájemné naladění se na sebe a potřeba uvolnění se. K vzájemnému naladění se a uvolnění používají terapeuté v úvodu dramaterapie širokou škálu warm-up technik, které mají za úkol uvolnit svaly a celkovou tenzi těla. Terapeuti popisují, že pro klienty je v dramaterapii velmi přínosná. Díky tomu, že mohou být sami sebou, získávají lepší náhled na své vlastní a opravdové já. Dochází k vnitřnímu posilování, získání pocitu sounáležitosti apod. Opakovaně také zaznělo, že si klienti z dramaterapie odnášejí pocit uvolnění a zrelaxování a většinou si skutečnou přínost dramaterapie pro ně v daném momentu ani neuvědomují.

5.1.7 Opuštění imaginárního světa

Tato kategorie nese kódy: Proces (T5 97), Vystoupení (T3 101), Realita (T1 43), Čára (T4 73), Sprcha (T3 112), Výstup (T5 112), Vše zahodit (T5 120).

Opakovaně zaznívalo ze strany terapeutů slovo bezpečí klienta ve vztahu k hranici mezi imaginárním světem, ve kterém se ocitá při dramaterapii a světem reálným, ve kterém žije. Vždy je důležité dbát na to, aby klient neodešel s neošetřeným, otevřeným tématem mimo hranice dramaterapie. Toto vnímají všichni dotazovaní dramaterapeuti jako svůj důležitý úkol. (T5 97) „*To znamená, že ten člověk v rámci té jedné dramaterapie, dvou hodin, vlastně to musí otevřít, nějakým způsobem zarezonovat, na ty témata, zkusit nějakým způsobem je podnitit, aby k něčemu došli. Oni dojdou, nedojdou, to je taky jejich práce, když nedojdou, když nechcous, já je nutit nemůžu a pak to zase uzavřít. To znamená, že to musí být fakt jako velký důraz na bezpečí, na to uzavření, myslet na to.*“ (T3 101) „*...hlavní téma a pak vlastně jsme vystoupili nějak z role a bavili jsme se o tom.*“

Vedle tolik potřebného zmiňovaného bezpečí je pohledem terapeutů důležité i vytvoření dostatečného časového prostoru, který je třeba poskytnout klientům na návrat z imaginárního vnitřního světa do reality. Hovoří o čase potřebném na tzv. dojezd. (T1 43) „*Sezení ukončujeme nejen podle času, který vypršel, ale také čím více se terapie blíží*

k závěru, tím více uzavíráme drama, které tam probíhá, necháváme energii klesat, uzavíráme. V angličtině na konci terapie dostaneme jako klienti instrukci : "Take a minute", česky říkám „ Vem si svůj čas“ nebo „ Už je konec, dej si čas“ a klient ví, že má pár minut na dojezd a návrat z reality vnitřního světa do reality vnějšího světa. Já v tu chvíli nechávám klienta být o samotě, na pár minut dvě až tři minuty nebo maximálně pět minut. “

Jako specifikum při práci s osobami ve výkonu trestu bylo uvedeno, že zde je takzvaný čas pro dojezd naopak nežádoucí. (T4 73) *„Třeba určitě chodíte do divadla. Třeba když lidé vychází z divadla, tak si nesou tu atmosféru toho divadla s sebou ven. Tam nechybělo rituální zakončení. To je ta čára. Tam je zkrátka to, že oni se pokloní a teďka ti lidi s tím zážitkem ještě vodejdou a nechají to dojíždět.Ale někdy je to nežádoucí. Třeba právě v tom vězení, protože tam klient za dveřma narazí na úplně jiný svět, na vězeňskéj tvrdej svět. Kdežto v té místnosti byl jiný svět, takže tam musí být jasná čára. Jak překročíš práh, tak vstupuješ do jiné reality. “*

Z rozhovorů vyplynulo, že pro opuštění imaginárního světa vždy na konci dramaterapie je využívána celá řada technik. (T3 112) *„....často jsme si na konci dávali sprchu, jakože se umyjeme od toho co tam bylo, jako dramaterapeutickou sprchu, ale jinak nějaký speciální rituál že bysme měli, to asi jsme nevymyseli“.* (T5 112) *„...pak se jede a na konci je to nějakým způsobem uzavření, kde když vystupujeme z toho playspacu, z toho hracího prostoru, zahazujem to do truhly, truhlu házíme nahoru, nebo svlíkáme se, sprchujem se, takový různý věci.“* (T5 120) *„...a na konci jsme zase říkali, co tam dneska bylo, co si chci vztít a co tady chci zahodit, takže jsme to pak zmuchlali do kuličky a házeli někam, za žárovku jsme to polepili, nebo lepili to pod stůl, aby to tam zůstalo, vyvanulo. Jsme to vyhazovali z okna, párkrát. Imaginárně ty témata vezmete.“*

Několikrát terapeuti zdůrazňovali, jak je důležité řádně ošetřit uzavření či ukončení dramaterapie ve vztahu ke klientovi a jeho bezpečném návratu do reality. Také ve vztahu k bezpečí klienta zmiňovali, jak je potřebné dát klientovi dostatečný časový prostor na návrat z vnitřního světa do vnějšího. Z rozhovorů vzešla celá řada osvědčených technik, které terapeuti za tímto účelem využívají na konci terapie.

5.1.8 Spoluúčast dramaterapeuta

Kategorie Spoluúčast dramaterapeuta je nasycena těmito kódy: Být tam (T5 27), Přítomnost (T1 32), Sestoupení (T4 97), Společné hraní (T6 113).

V rozhovorech byla zdůrazňována přímá spoluúčast terapeuta při dramaterapii s klienty. Terapeut není pouze ten co terapii vede, ale je sám přímým účastníkem. (T5 27) „... vždycky si řekneme, co budeme dělat, ale stejně nejdůležitější je tam být s tím člověkem, s tím klientem v tuto chvíli co nejvíc, tak to měním.“ (T1 32) „DvT se někdy říká volné asociace v těle. Embodied encounter – setkání se v těle, kdy terapeut, stejně jako klient, je plně přítomen ve hře, oba spolu hrají. Terapeut není v tomto spontánně se uvěřícím dramatu někdo, kdo stojí opodál, ale sám se ho účastní.“

Jak bylo již zmíněno, terapeut se přímo účastní dramaterapie a také vyplynulo při rozhovorech, že aby byl terapeut tohoto schopný, musí přirozeně umět sestoupit na úroveň klienta. (T4 97) „To znamená respekt ke klientovi jako takovému a umět sestoupit na úroveň toho klienta, což je v dramaterapii nanejvýš důležitý, protože dramaterapeut se zúčastní většiny aktivit společně s klientem. To není ten, který dává někomu rady, to není ten, který mu říká co má dělat, to je ten, kdo se do toho zapojuje, který je tam s ním.“ (T6 113) „A úplně pro menší děti, tak co jsem měla v individuální terapii, taky podle mě nebo dospělí je málokdy s nimi v takové interakci, že si doopravdy hraje. Většinou jim říkáme co mají dělat, nebo jim dáme nějakou úlohu a málokdy si s nimi společně hrajeme na takové stejné úrovni. A to je podle mě složité na vytvoření vztahů s tím dítětem. Když s ním hrajeme my, tak to je opravdu jiná interakce než když já mu jenom povím napiš toto do sešitu.“

Pro vytvoření kvalitního vztahu terapeuta s klientem přispívá mimo jiné jeho bezvýhradné přijetí a v dramaterapii maximálně důležité umění terapeuta sestoupit na úroveň klienta. To, že je terapeut na úrovni klienta, mu dává možnost být s ním plně účasten všech her a aktivit. Přímá spoluúčast terapeuta při dramaterapii mu dává příležitost jiné interakce, než kdyby pouze klienta slovně při terapii provázel.

5.1.9 Vlivy

Kódy pro kategorii Vlivy jsou: Na 100% (T5 152), s čím se peru (T5 51), Fluktuace (T5 143), Nestálost skupiny (T3 44), Jádro (T5 85), Už nepřišel (T3 137), Účast – úspěch (T3 103), Přizpůsobování (T3 40), Zakázka (T5 71), Minulé zážitky (T5 68), Vliv počasí (T5 75), s kým dělám (T5 64), Více terapeutů (T6 40), Vlivy jiných složek (T6 136), Osobnost (T3 124).

Terapeuti se shodují na tom, že jejich práce při dramaterapii je ovlivněna celou řadou faktorů, které by se daly rozčlenit do několika rovin. Terapeuti zmiňují, že mnohem častěji

ovlivňují jejich práci vnější faktory při práci se skupinou. Při dramaterapii v zařízeních nebo léčebnách se terapeuti často potýkají při skupinové dramaterapii s velkým počtem klientů. (T5 152) „*Velikost skupiny rozhodně, osmnáct lidí je prostě hodně a tak děláme co se může, ale ideálně by bylo těch dvanáct, čtrnáct lidí, kdy je člověk schopen chytat a být tam s nima přítomnej na sto procent....*“ (T3 51) „*Je to daný tím zařízením, kde děláme, ale prostě je tam hodně lidí a....člověk nestihne, nemá šanci všechny chytit, se všemi být, ale bohužel, jinak to nejde, s tím holt musíme se poprat.*“

Dalším negativním faktorem, který má vliv na celý dramaterapeutický proces byla opakovaně zmiňována nestálost skupiny, která je ovlivněna skutečností, kde je dramaterapie realizována a s jakou cílovou skupinou. (T5 143) „*...toho oddělení, je tam vysoká fluktuace klientů a velká motivovanost ...to určitě vnímám jako bariéru.*“ Nestálost skupiny s sebou nese ztížené podmínky při vytváření důvěry. (T3 44) „*...vlastně když si to představíte, že bysme šli hlouběji a hlouběji... dál a dál, ale vždycky každý týden tam někdo přibyl a někdo odpadal takže se to pořád měnilo, a vlastně mělo to takový určitý režim, strukturu podobnou a tak jsme vždycky začali nějakýma pravidlami - představili jsme se a tak dál, vždycky tam byl někdo nověj. Bohužel tam byla nižší šance vytvořit nějakou důvěru.*“

Jako výhodu při terapii i přes nestálost skupiny vidí, když má skupina alespoň pár stálých členů skupiny označených za její jádro. (T5 85) „*....málokdy se stane, aby ta skupina byla stejná každé tejdny, to se stane třeba dva tejdny po sobě, tři asi se stalo nejvíc, že tam byli ti stejní lidi, ale ti noví se prostě napojej, nabalí na tu sněhovou kouli. Tam je důležitý mít to jádro, který už tam nějakou dobu je, tak aby to fungovalo.*“ Jak z rozhovorů vyplynulo, skupinovou dramaterapii v léčebnách a ústavních zařízeních klienti převážně vítají a mají motivaci k účasti. Přesto je dramaterapie specifickou natolik, že někteří klienti ji vyzkouší pouze jednou, neseďne jim a již se do skupiny nevrátí. (T3 137) „*...ne každému to sedí, ne každý má rád nějaké pohybování, nějaké hraní rolí třeba, takže někdo vyloženě si to odtrpěl a příště už nepřišel, i to jsem zažívala a nikomu to nezazlívám.*“

Terapeuti v podmínkách, které nejsou ideální, kdy pracují často s klienty v útlumu pod vlivem psychiatrické indikace, vidí jako úspěch i pouhou účast klientů a to, že se do skupiny vrací. Reakce a zapojení se klientů při dramaterapeutických hrách a cvičení nejsou občas nijak velké, ale terapeuti těší i sebemenší pozitivní reakce. (T3 103) „*... například každý dostal nějaký putovní kamínek nebo co jsem prostě měla po ruce a posílali jsme si ho. Každý má říct co a jak, ale někdy byla reakce taková..... že jen zaznělo - jo dobrý (smích). Vidím to tak, že když tam byli lidi, kteří jsou na psychiatrii často v poloakutním stavu, jsou*

nadopování lékama, tak je pro ně už jenom super, že tam přišli a nějak zareagovali.... je to takový těžký tam něco hodnotit. “

Část terapeutů, kteří poskytli rozhovor, mělo osobní zkušenost s dramaterapií v psychiatrických léčebnách. Shodli se, že v podmínkách léčeben jsou další vlivy, které mají dopad na jejich práci. Jedním z nich je faktor času, který je jasně dán režimem léčebny a terapeut se musí plně přizpůsobovat. (T3 40) „... *mohla jsem říct, že ten čas můžu, ten čas nemůžu a dali mi na výběr, kdy můžu chodit. To jsem se musela přizpůsobit. “* Terapeuti byli při své práci a plánování skupiny závislí na informacích z léčeben a na zakázce, která z jejich strany přicházela. Práce na dlouhodobých cílech je tedy značně ztížena a také návazná práce na minulé setkání se skupinou. (T5 71) „*Třetí nějaká taková věc, že dostáváme z tý psychiatrie z tý komunity vždycky v pondělí, nebo úterý email, jak se maj, kolik je tam lidí, jaká je tam nálada, takže část věcí jde podle toho jaká je nálada, jaká je zakázka aktuální, vlastně od toho zařízení. I tady tou formou nám dávají zakázky každý týden jiný. “* (T5 68) „*Pak je to právě ten zážitek, co byl minulenikdy neděláme to samý, ale nějakým způsobem si říkáme - minule byly tady ty témata a tady ty, pojd'me zkusit s tím víc pracovat.... “*

Ve snaze dát klientům co nejpříjemnější zážitky z dramaterapie se terapeuti přizpůsobují i vlivům přírodním a občas volí místo pro terapii venku. (T5 75) „*Další věc je počasí. Takže když je venku pěkně, tak je fajn s nima jít ven, tu dramaterapii přizpůsobit....jako je to dramaterapie, protože ten princip tý dramaterapie je tam pořád, mohlo by to pro někoho vypadat trošku vtipně, protože třeba víc běháme, takže je to víc pohybový. “*

Pokud je dramaterapie realizována v léčebnách či jiných institucích tak, jak se v rozhovorech potvrdilo, nepracuje na cílech, kterých se má u klientů dosáhnout pouze dramaterapeut, ale je tam součinnost více odborníků. (T6 136) „*Řekněme, já nevím, když jsou lidi v léčbě, nebo když jsou v nějakém zařízení, nebo když jsou ve škole a chceme podporovat jejich vývin, tak ten dlouhodobý cíl, na tom se podílí kromě dramaterapeuta i spousta dalších složek. “* Práce dramaterapeuta může být v léčebnách přínosem pro ostatní, kteří o klienty pečují. Například psychologové či zdravotníci mají možnost vidět klienta z jiného úhlu pohledu právě při dramaterapii. To jim přináší další důležité informace o klientovi, které by nebyli schopni získat při své práci. (T3 124) „*No asi co bylo nejzajímavější na dramaterapii, tak ten psycholog v nemocnici má strašně moc lidí, a toho člověka, toho jednoho individuálně vidí strašně krátko, nemá na něho prostě čas, a tak je to nastavený, není to dobrý systém a on říkal, že vždycky viděl ty pacienty jenom tak jak jsou tam.... většinou říkal, že viděl ty ženy takhle a nevěděl moc jaký trable s něma rozebírat nebo jak je trošku povzbudit, ale na*

dramaterapii toto všechno opadlo..... on najednou říká: já jsem tam viděl ty ženy, asi ty osobnosti co jsou schované za tou maskou nemoci a o některý se dozvěděl, že některý rády háčkují a je to o tom, že se začaly otvírat trošku a on si dokázal udělat jiný názor na jejich osobnost, což bylo hodně důležité.“

K nejčastěji zmiňovaným okolnostem, které ovlivňují dramaterapii skupinovou, jsou její velikost a nestálost. Terapeuté si uvědomují, že překročený optimální počet členů skupiny je problémem, který ale často nejsou schopni ovlivnit a tak jsou nuceni tuto situaci zvládnout, jak nejlépe umí. Dramaterapeutická skupina v léčebnách je většinou otevřenou a míra fluktuace účastníků je vysoká. Tyto skutečnosti se snaží terapeuté zvládat například vytvořením pravidel nebo zavedením různých vítacích a představovacích úvodních rituálů. Pro terapeuta je při práci s nestálou skupinou přínosem pevné jádro skupiny, kdy se terapeut může opřít o klienty, které se terapie účastní dlouhodobě. K pocitu bezpečí dramaterapeuta přispívá i možnost spolupráce s koterapeuty při vedení větší skupiny.

Specifika se kterými se potýká terapeut s sebou nese skupinová dramaterapie v psychiatrických léčebnách. Terapeut má ztíženou možnost volby času, musí se v tomto směru přizpůsobit. Terapeut musí také flexibilně reagovat na zakázku léčebny, která může být před každou lekcí jiná, protože reaguje na aktuální změny a potřeby klientů. Mnohdy nemůže navazovat na předchozí dramaterapii, ale stanovuje cíle nové, podle dané situace. I přes mnohdy ztížené podmínky pro dramaterapii, vnímají jakýkoli malý posun klientů, jako úspěch. Dramaterapie je v podmínkách psychiatrických léčeben přínosem nejen pro klienty, ale jak z rozhovorů vyplynulo i pro zdravotnický personál, který s klienty pracuje.

5.1.10 Kladené překážky

Pro poslední kategorii jsme přiřadili tyto kódy: Neznalost (T1 60), Malé povědomí (T2 40), Nepochopení instituce (T2), Pochopení odborníky (T6 148), Narážky (T3 141), Není to profese (T3 145), Rozepře (T3 148), Profese (T4 110), Uzákonění (T5 165), Kdo je a kdo není DT (T5 170), Samostatná profese (T6 158), Nároky (T4 129), Nejednotnost (T4 134), Jednota (T5 178).

Terapeuti zmiňují v závěru rozhovorů s jakými nejčastějšími bariérami se při dramaterapii setkávají. Mnohokrát zaznělo, že široká veřejnost dramaterapii nezná, lidé nemají v povědomí, co přesně dramaterapie je a jaký může mít pro klienta terapeutický přínos. Terapeuty trápí nejen to, že dramaterapie není uložena v povědomí veřejnosti, ale především není vnímána profesionály tak, jak by si zasloužila. (T1 60) „*Nejvíce asi to, že*

lidé slovo dramaterapie neznají, nic jim to neříká. Neví, co to je a k čemu to slouží. (T2 40) „Respektive je ještě strašně malé povědomí o dramaterapii. Myslím si, že tomu nepomůže nic jiného než práce všech lidí, kteří jsou do toho zainteresováni, například to co děláte vy tomu může pomoci šířit informovanost. To, že to široká veřejnost míň vnímá není až takový problém, je mnohem důležitější, aby to začala vnímat profesionální veřejnost.“

Často se dramaterapie velmi složitě dostává tam, kde by mohla být přínosnou, právě díky nedůvěře institucí a neznalostí této terapie. (T2 35) *„Různé bariéry přichází například z různých oficiálních kruhů, různé instituce ne celkem přesně rozumí tomu, co dramaterapie je a nebo k čemu může být využita, proto nejsou tak často otevřené, aby měli prostor, velmi dlouho a těžko se například dostává do věznic a podobně, aby ta instituce pochopila, že to má nějaký smysl.“*

Bariérou při prosazování této terapie do zařízení či institucí je dle terapeutů i to, jakou formou a způsobem je dramaterapie nabízena a představována klientům. Z rozhovorů vyplynulo, že důležité je, zda jsou zařízení, instituce a jejich vedení dramaterapii otevřené a nakloněné. (T6 148) *„...to je těžká otázka (povzdech). Podle mě to závisí na takových organizačních věcech, jak je vůbec dramaterapie těm lidem nabízena, že třeba jestli je to zařízení tomu otevřené, aby měli dramaterapii, jestli vedení toho zařízení dramaterapii vnímá jako něco významné. Možná taková bariéra může být, že ta komunikace s ostatními odborníky, aby vnímali dramaterapii jako něco přínosného do týmu a že v čem jim to vlastně může pomoci v té jejich práci s těmi samými lidmi a tak dál. To podle mě závisí od komunikace, jak to terapeuti odkomunikují s rodiči nebo s tím ostatním personálem.“*

Bohužel zazněla i taková překážka z úst terapeutek žen, že se občas potkávají při dramaterapii s narážkami, připomínkami, které mají sexuální podtext. Zvláště pokud terapeutky pracují s ryze mužskou skupinou. (T3 141) *„Já jsem vlastně chodila na jedno oddělení s terapeutkou, jsme byly dvě ženský, mladý, tak tam bylo sexuální něco, což je prostě překážka k té psychoterapeutické práci...“*

Podle skutečnosti, že všichni terapeuti zmínili jako jednu z největších bariér ve své práci to, že není profese dramaterapeuta v našich podmínkách uznávanou, uzákoněnou profesí, usuzujeme, jak velkou je to pro ně překážkou. (T3 145) *„No a co je překážka z druhé strany, tak vlastně že to není profese, že to nemůžete dělat jenom tak, že já jsem mohla pracovat jako speciální pedagog nebo sociální pracovník a dělat dramaterapii u toho, což mě úplně nenaplnovalo.“ (T5 165) „... největší limit vnímám, že to není uzákoněný, že se člověk musí neustále obhajovat, koukat na vás některý lidi skrz prsty....“ (T4 129) „Tak samozřejmě*

největší průšvih je, že dramaterapie není profese, to znamená, kdo dramaterapii dělá, tak je přiřazen do systému jako nějaký pomocný pracovník, nebo něco takového, což se finančně potom odráží hodně špatně, když jsou na dramaterapeuty kladeny vysoký nároky. To je asi hlavní úskalí tohoto systému.“ Také byla častá profese terapeuta srovnávána se zahraničím, protože někteří terapeuti účastni rozhovorů mají zkušenosti s dramaterapií v zahraničí. Samozřejmě zde porovnávali dobré podmínky pro práci ve vyspělých cizích zemích jako např. ve Spojených státech amerických. O to více negativně pak vnímali neuznanou profesi dramaterapeuta v našich podmínkách. (T6 158) *„Podle mě i v zahraničí jsou stále expresivní terapie něco takového, o čem lidé málo ví, že co vlastně ti dramaterapeuti dělají. V zahraničí ale základní rozdíl je podle mě v tom, jak je to postavené v zákonu, že je to samostatná profese, která patří do zdravotnictví. V zahraničí je to velmi striktně odděleno, kdo je pedagog a kdo je terapeut.“*

Terapeuti připouštějí, že v jejich kruzích mezi dramaterapeuty existují neshody a je více úhlů pohledu na to, kdo je a není dramaterapeut a jaké by měl mít vzdělání či výcvik. (T3 148) *„... není úplně stanovené kdo je vlastně dramaterapeut. To je hrozná rozepře v česku, kdo vlastně je a kdo není dramaterapeut a je to zas zbytečný tady...máme sice i výcviky jo všechno, ale nemáme tam psychotherapeutický výcvik, tak se zas jedná, že si doděláme tříletý sebezkušenostní výcvik a budeme dramaterapeuti jenom takhle, je to hrozně komplikovaný.“*

Terapeuti vnímají, že jasné zákonné ukotvení jejich profese by zabránilo provozovat dramaterapii těm, kteří k tomu nemají patřičné vzdělání. Toto jednání některých takzvaných dramaterapeutů bohužel vrhá špatné světlo na profesionály v tomto oboru. (T4 110) *„...v ČR není zakotvená profese dramaterapeuta. V současné době je to tak, že o sobě někdo řekne, že je dramaterapeut, napíše si cedulu na dveře a okolí to bude uznávat, tak je dramaterapeut. My jsme před lety založili asociaci dramaterapeutů ČR ADCR.cz. Tam jsme vytvořili, se podívejte, jsme v porovnání s evropskými standardy vytvořili standardy, které navrhujeme, aby člověk splňoval, aby o sobě mohl říct, že je dramaterapeut. Jinými slovy navazuju na to, že hodně často vidím ve školství dramaterapii, vidím divadlo, nebo improvizaci, která se zaměřuje za dramaterapii, ale dramaterapie to není. (T5 170) „...a pak ještě vnímám tu bariéru, to právě jakoby....takový všemožný lidi, kteří vlastně dramaterapeuti nejsou, výcviky nemají, neodpovídají standardům, přitom se nazývají dramaterapeutama, pak to někde praktikujou...jo a pak někdo právě říká, vy tady říkáte*

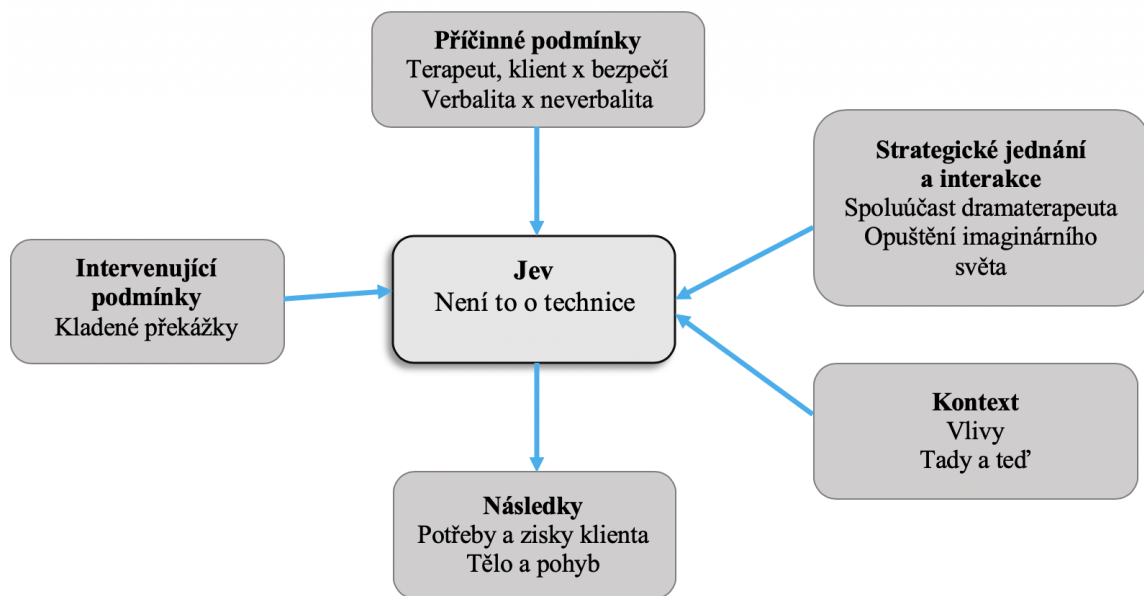
todle a todlencto, ale podívejte, ten to tak dělá. A je, nebo není? A já mu říkám, no tak podíváme se na vzdělání, vidíte jaký má vzdělání....není!.

Návazným problémem v dramaterapeutických kruzích je i nejednotnost ve vnímání toho, jaké by měla dramaterapie v ČR splňovat standardy. Zaznělo, že pokud by se dramaterapeuti dohodli a všichni dodržovali stejná pravidla, standardy a byli jednotní, přineslo by to mnohé dobré. (T4 134) „*Tady je jeden průšvih, že tady jsou různé dramaterapeutické skupiny a my v tom nejsme jednotní. Co si budem vykládat, jestliže někdo nesplňuje ty naše standardy, tak si vytvořím vlastní standardy, které jsou spíše pedagogického charakteru a pak vlastně lobuje za to, aby dramaterapie byla toleto. Jinými slovy na MPSV nám řekli vyřikajte si to mezi sebou a pak za náma přidejte.....na druhou stranu, naše asociace je členem evropské asociace, znamená, jako jediní za českou republiku reprezentujeme dramaterapii na evropské platformě. A to si myslím, že je cesta, jak z tohohle toho ven. Zkrátka naše standardy srovnáváme s evropskými....“.* (T5 178) „*Další věc co se s tím dá dělat....psát o tom, seriózni vědecký články, postavené jak na kvalitě, tak na kvantitě, publikovat, publikovat, tlačit to a spojit se konečně všichni dohromady.*“

Nejenom dramaterapeuté, ale i ostatní příznivci dramaterapie, kteří jí vnímají kladně a jsou jí otevření, by měli zaměřit svoji pozornost na publicitu dramaterapie a postupnou změnu jejího vnímání nejen na poli veřejném, ale i odborném. Postupná změna ve vnímání dramaterapie by mohla přinést její rozšíření do zařízení a institucí, kde prozatím pronikla velmi málo. Pokud by se dramaterapeuté sjednotili a tato profese by byla uzákoněna, vyhli bychom se jakýmkoliv polemikám, kdo je a není dramaterapeut. Zároveň by se zvýšilo vnímání pozice dramaterapeuta laickou i odbornou veřejností a byla by více ceněna.

5.2 Axiální kódování

Na otevřené kódování nám plynule navázalo kódování axiální, kde jsme nacházeli vzájemná propojení mezi jednotlivými kategoriemi. Kategorie jsme různě skládali, popisovali si vzájemné vztahy a výsledkem naší systematické práce byl paradigmatický model výzkumu.



Obr. 3 Paradigmatický model výzkumu (Zdroj: vlastní výzkum, 2020)

Všechny kategorie jsou popisovány ve vztahu k jednomu jevu, který jsme nazvali „**Není to o technice**“. V úvodu jsme hledali souvislost mezi příčinnými podmínkami a jevem. K příčinným podmínkám jsme zařadili „**Terapeut, klient x bezpečí**“ a „**Verbalita x Neverbalita**“. Všichni terapeuti shodně vnímají, že bezpečné prostředí je základem pro vznik vztahu terapeuta s klientem, bez kterého není dramaterapie úspěšná. Terapeuti kladli důraz také na svoji potřebu pocitu bezpečí v souvislosti s používáním metod a technik, ve kterých se cítí jistě a mají v nich potřebné vzdělání. Pro dramaterapeuty znamená bezpečí také znát nejen vlastní, ale i klientův limit. Před rozhodnutím, jakou techniku terapeut použije, je podstatné klienta poznat a vědět, jaké má potřeby, zda pro něj budou vhodnější techniky verbální nebo spíše neverbální. Důležitým zdrojem informací pro terapeuta je řeč těla, která mnohé o klientovi napoví.

Centrálním bodem je jev „**Není to o technice**“, který je svázán se všemi ostatními zmiňovanými částmi. I když dramaterapie zahrnuje širokou škálu přístupů, metod a technik, které jsou prostředkem pro dosažení vytyčených cílů, terapeuti jako nejpodstatnější vnímají vztah dramaterapeuta a klienta. Za klíčové terapeuti považují vztah s klientem a cíl terapie. Než technika sama o sobě je pro ně důležitější zvolený způsob práce. Cíle terapie se přímo odvíjí od potřeb jednotlivých klientů a techniky se volí v závislosti na tom, co je potřeba u klienta dramaterapií řešit.

S ústředním jevem velmi úzce souvisí „**Potřeby a zisky**“. Dobře navázaný vztah s klientem, založený na důvěře a kvalitně nastavený plán s jasně stanoveným cílem, jsou základem pro úspěšnou dramaterapii, která může být klientovi velmi prospěšná. Jednou ze základních potřeb pro úspěšnou a efektivní dramaterapii terapeuti radí vzájemné naladění se na sebe a potřebu uvolnění. K tomuto účelu je vždycky využíváno „**Tělo a Pohyb**“ a práce s ním má nezastupitelné místo. Práce s tělem dává klientům možnost vyjádřit se.

Další úzkou souvislost s ústředním jevem mají podmínky, tj. události či situace, které jev ovlivňují. Mimo již zmiňovaných příčinných podmínek, je jev ovlivňován podmínkami intervenujícími a kontextuálními. V kontextuálních podmínkách terapeuti řeší při realizaci dramaterapie mnohé vnitřní a vnější „**Vlivy**“. Nejčastěji jsou uváděny faktory ovlivňující dramaterapii skupinovou, jako je velikost skupiny, vysoká fluktuace účastníků, podřizování se instituci, ve které dramaterapie probíhá. Terapeut by měl být flexibilní a umět reagovat na změny. Cíleně volí techniky, které odpovídají aktuálnímu naladění a potřebám klienta či skupiny. Zásadní je, aby i klient byl přítomen v dramaterapii daným okamžikem „**Tady a teď**“.

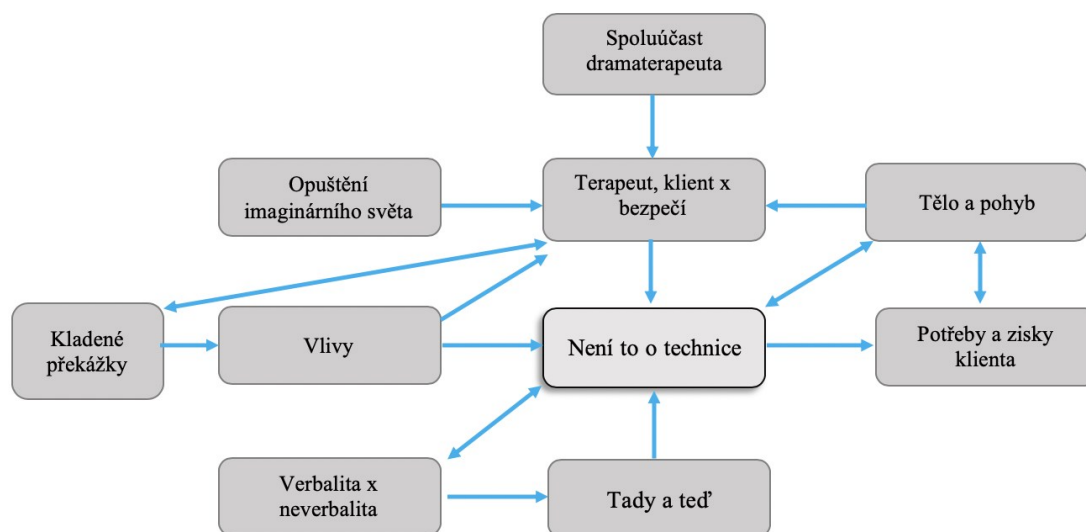
Intervenující podmínkou jsou „**Kladené překážky**“. Jednou z nejzásadnějších překážek zmiňovaných terapeutů při jejich práci je vnímání dramaterapie nejen laickou veřejností, ale i odborníky a institucemi. Často nemají o dramaterapii žádné povědomí, případně ji nejsou otevřeni a nevnímají ji jako terapii, která může mít pro člověka přínos. Dalším palčivým problémem je fakt, že profese dramaterapeuta není prozatím uzákoněná a není v našich podmínkách zcela jasné, kdo je či není dramaterapeut. Této situace využívají i osoby, které nejsou dostatečně kvalifikované pro výkon profese dramaterapeuta.

Aktivity a taktiky směřující ke zvládnutí jevu se nazývají strategie akce a interakce. V dramaterapii to není pouze o technikách a jak bylo zmíněno, důležitý je vztah dramaterapeuta a klienta a přímá „**Spoluúčast dramaterapeuta**“. Terapeut sestupuje na stejnou úroveň klienta a účastní se s ním společně aktivit. Terapeuti jsou znalí celé řady technik využívaných na konci dramaterapie za účelem „**Opuštění imaginárního světa**“. Vedle těchto technik je především umění terapeuta dovést klienta bezpečně zpět do reality a zajistit klientovi dostatečný časový prostor.

5.3 Selektivní kódování

Na úvod selektivního kódování byla definována centrální kategorie „**Není to jen o technice**“, jež bude vytvářet základ našeho analytického příběhu. Při sestavení

analytického příběhu jsme použili schéma nově vznikající teorie, která přehledně znázorňuje nejdůležitější vazby a vztahy mezi jednotlivými kategoriemi. Postupně jsme vytvořili příběh s jasnou kostrou, který jsme převedli do analytického příběhu.



Obr. 4 Schéma nově vzniklé teorie (Zdroj: vlastní výzkum, 2020)

Základem dramaterapie je provést klienta celým procesem tak, aby byl pro **klienta i terapeuta bezpečný**. Metody a techniky, které terapeut při své práci používá, jsou ovlivněny jeho přístupem k vlastní dramaterapeutické práci. To, že používá techniky, které dobře umí, má v nich odbornou způsobilost, mu dává pocit bezpečí. Aby byla dramaterapie úspěšná, je třeba ji postavit na důvěrném vztahu terapeuta a klienta, což bez vytvoření bezpečného prostředí nelze. V tomto momentu terapeut nemyslí na metody a techniky, ale je pro něj základní vytvoření vztahu s klientem, zjištění, co klient potřebuje a s čím přichází, od toho se nadále odvíjí naplánování cílů dramaterapie a volba vhodných metod a technik. **Není to o technikách** a metodách v dramaterapii, je to především o zážitku z terapie a je to o tom, jak se klient i terapeut cítí. Vedle dramaterapeutických léčebných účinků, je odnést si z dramaterapie co nejpříjemnější zážitek. Při všech aktivitách, tj. při využití veškerých technik v praxi se vyžaduje nejen bezpečí, ale také přímá **spoluúčast dramaterapeuta**. Jeho role není pouze naplánovat lekci a provázet klienta, ale plně se účastnit, což se děje za podmínky, pokud terapeut sestoupí na úroveň klienta.

Klient do dramaterapie přichází často strnulý, sešňerovaný svými problémy, což je mnohdy dáno i prostředím, ve kterém se momentálně nachází. Na počátku je jednou z důležitých

potřeb klienta uvolnit se a oboustrannou potřebou klienta i terapeuta naladit se vzájemně na sebe. K saturaci těchto dvou zmíněných potřeb nám poslouží celá řada technik, např. warm – up.

Mnohdy klient přichází s takovými složitými problémy, které terapeutovi nedovolí pracovat rovnou dramaterapeuticky. Přijímá klienta tam, kde je, vytváří bezpečné prostředí, pomáhá mu uvolnit se za pomoci práce s **tělem a pohybem**. Jedná se o vědomou práci s tělem, kdy dochází k uvědomování si vlastního těla a jeho vzorců. Terapeutovi bez ohledu na přístup, na který je zaměřen, nabízí dramaterapie velké množství metod a technik, jež využívají tělo a pohyb jako prostředek. Přínos pohybových aktivit s sebou nese zvýšenou hladinu endorfinu, změnu naladění člověka a další viditelná pozitiva. Terapeut si často klade otázku, zda je to díky dramaterapii nebo pouhým zařazením pohybové činnosti klienta, který byl dlouhodobě omezen v tělesné aktivitě.

Bezpečí klienta je potřeba ošetřit za pomoci vhodně zvolených technik i v závěru dramaterapie. Terapeut musí hlídat, aby klient neodcházel s otevřeným tématem do reality. Klient musí vystoupit z role a mít uzavřený hrací prostor. Také terapeut nesmí zapomínat používat vhodné techniky, kdy mohou témata takzvaně dotékat. Bezpečné **opuštění imaginárního světa** a návrat do reality je o volbě vhodných technik.

Volba vhodných metod a technik je ovlivněna daným okamžikem **tady a teď**, který musí terapeut zohlednit. Častokrát terapeut velmi rychle mění výběr technik, právě s ohledem na to, kde se klient či skupina v daný moment nachází, co do prožitku (smutek, radost atd.), aktuálního stavu (únava, pasivita, apod.). Terapeut je nápomocen klientovi umět žít daným okamžikem a odpoutat svoji mysl od vnější reality, vypnout, což je pro některé osoby velmi těžké. To, jaké techniky a metody terapeut použije, je ovlivněno i charakterem klienta. Někteří klienti potřebují techniky, kde převažuje **verbalita** nebo improvizace, jiní se naopak vyjadřují **neverbalitou** skrz své tělo. Opět jsme u toho, že dramaterapie není jen o technikách, ale že terapeut pracuje u klienta i s jeho neverbalitou a s celým tělem. Pracuje průběžně s informacemi, které získává jak verbálně, tak i neverbalitou a prostřednictvím řeči klientova těla, dle toho posuzuje, hodnotí efektivnost zvoleného způsobu práce a zvolených metod a technik.

V dramaterapii je mnoho vlivů, na které musí terapeut brát zřetel a kterým se musí přizpůsobovat. Zejména, jedná – li se o skupinovou terapii, kde je velký počet členů, převyšující optimální velikost, má terapeut stížené podmínky, není schopen dramaterapuricky pracovat se všemi tak, jak by chtěl. Také se často potýká s nestálostí

skupiny, vysoká fluktuace členů ve skupině má **vliv** i na zajištění bezpečí všech a navazování vztahu důvěry. K překonání těchto překážek přispívá např. zařazení pravidel a rituálů do úvodní fáze dramaterapie. Pokud je terapie realizovaná na specifickém místě, např. v prostředí PL, musí se terapeut přizpůsobit podmínkám a zavedenému režimu dané instituce. Způsob zvolené práce, výběr metod a technik je často ovlivněn tím, s jakými klienty v této instituci pracuje (klienti pod vlivem medikace). Na druhou stranu poznatky, které dramaterapie s těmito klienty přináší, může ovlivnit práci ostatních pečujících o ně. Dramaterapie otevírá nový pohled na klienty, umožňuje vidět jejich skutečnou osobnost, která se skrývá za jejich nemocí.

Dramaterapeuti se bohužel při výkonu své profese potýkají i s mnohými **kladenými překážkami**. Palčivým problémem je nejen vnímání samotné dramaterapie laiky, odborníky a institucemi, ale také nevyjasněná otázka, kdo je v našich podmínkách vlastně dramaterapeut. Jednou z příčin je to, že dramaterapie není legislativně zakotvenou a uznávanou profesí. Fakt, že dramaterapii vykonávají i osoby, které k tomu nemají dostatečné vzdělání, může ve výsledku znamenat poskytnutí neprofesionálně odvedené práce a nezajištění žádoucího bezpečného prostředí pro klienta. Pokud se klient, případně veřejná odbornost setká v praxi s touto neodbornou intervencí, může to mít negativní dopad na vysoce erudované odborníky na poli dramaterapie.

Úspěšně provedená dramaterapie, kde byl navázán vztah s klientem, bylo dosaženo správně nastavených cílů, vhodně zvolené metody a techniky práce, může být pro klienta velkým přínosem. Klient si dovolí být sám sebou, je vnitřně posilován na mnoha úrovních. Při skupinové formě dramaterapie dochází k naplnění potřeby někam patřit a ke kohezi. Dalšími **zisky** pro klienta je např. odreakování se, oddych, relax a uvolnění tenze a spousta dalších přínosů, které probíhají na nevědomé úrovni klienta.

6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Tato část výzkumu obsahuje interpretaci výsledků výzkumu, s ohledem na stanovené výzkumné otázky. Dále se zaměřuje na interpretaci výsledku ve vztahu k výzkumnému cíli a jednotlivým dílčím cílům výzkumu. Poslední část je věnována doporučení pro praxi.

6.1 Interpretace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám

Výsledky výzkumu ve vztahu k definovaným výzkumným otázkám nám ukázaly následující:

Jak terapeuti subjektivně vnímají metody a techniky v dramaterapii?

Terapeuté se shodli, že základem úspěšné dramaterapie je navázat vztah s klientem, porozumět mu, dobře zmapovat jeho potřeby a zjistit jakých změn chce klient docílit. Na základě toho poté naplánují, co bude cílem dramaterapie a díky jakým metodám a technikám daného cíle dosáhnout. Terapeut ví, čeho je třeba zvolenými prostředky dosáhnout. Potvrzeno bylo, že terapeut musí chápat klíčové procesy dramaterapie, které jsou významově nadřazeny jednotlivým metodám a technikám. To, s jakými metodami a technikami nejčastěji pracuje je podmíněno tím, jaký uplatňuje přístup a směr v dramaterapii, často a raději používají pojem přístup, než slova metody a techniky. Opakovaně zaznělo z úst terapeutů, že dramaterapie není o technikách, ale o tom, co se tady a teď děje a co se tady a teď stane. Terapeuti DvT výcviku nekladou takový důraz na plánování a ve spojení s využíváním metod a technik se řídí zásadou, že práce je o bdělé pozornosti terapeuta a s čím do terapie přichází samotný klient.

Jaké jsou preferované metody a techniky dramaterapie při práci s klienty?

Každý terapeut si vybírá metody a techniky, které spadají do směru přístupu, ve kterém absolvoval dramaterapeutický výcvik. Nejčastěji zmiňované, byly metody rolové, DvT, warm – up, relaxační techniky, embodiment, volné hry, práce s imaginací, focusing. Konkrétní metodu a techniku volí dramaterapeut v závislosti na potřebách klientů, tj. stanovených cílech a jeho preferencích a charakteru. Nedá se tedy zcela říci, že jsou konkrétní metody a techniky, které by terapeut preferoval. Při jejich volbě zohledňuje terapeut mnoho faktorů vnitřních i vnějších, nejstěžejnější je být tam s klientem a v závislosti na tom, co tady a teď potřebuje pružně provést změnu. I přes to se terapeuti

zmínili, že jsou při své práci také částečně ovlivněni tím, k čemu inklinují, které techniky mají více v oblibě a častěji je zařazují.

6.2 Interpretace výsledků ve vztahu k výzkumnému cíli

Cílem našeho výzkumu bylo **zjistit, jak vnímají terapeuté metody a techniky v dramaterapii při práci s klienty**. Z údajů získaných polostrukturovanými rozhovory s terapeuty vyplynulo, že nevnímají metody a techniky jako podstatu dramaterapie. Shodli se, že klíčový je vztah s klientem, který je ozdravný sám o sobě. K němu je zapotřebí porozumění klientovi, umění vcítit se do jeho prožívání a pochopení jeho světa. Dále musí být terapeut opravdový a přirozený, respektovat klienta takového jaký je a být na stejné úrovni s klientem. Za těchto podmínek je terapeut schopen plné spolúčasti aktivit s klientem. Volbu metod a technik závisí na specifickém cíli dramaterapie. Techniky fungují u každého klienta jiným způsobem, důležité je, co chce terapeut danou technikou dosáhnout. Podstatné je, že terapeut musí vždy přesně vědět důvod svého konání. Důležité pro něj nejsou pouze metody a techniky, ale všechny procesy v dramaterapii. Terapeut vždy vychází z momentu tady teď. Dále jsme se věnovali interpretaci výsledku výzkumu k jednotlivým dílčím cílům.

Zjistit, jaká specifika vnímá terapeut v dramaterapii při práci s klienty konkrétní cílové skupiny.

Na začátku jsme zjišťovali, s jakými konkrétními klienty mají terapeuti praktické zkušenosti. Zjištěné informace jsme pro přehlednost zaznamenali do tabulky.

Tab. 2 Přehled cílových skupin dramaterapie (Zdroj: vlastní výzkum, 2020)

Terapeut	Cílová skupina dramaterapie
T1	<ul style="list-style-type: none"> • osoby s chronickým duševním onemocněním • osoby s poruchou autistického spektra • osoby s poruchou příjmu potravy • osoby s traumatem • osoby s psychogenními poruchami řeči

T2	<ul style="list-style-type: none"> • osoby s chronickým duševním onemocněním • osoby s tělesným postižením • osoby bez přístřeší • osoby ve výkonu trestu • minoritní skupiny obyvatel
T3	<ul style="list-style-type: none"> • osoby s chronickým duševním onemocněním • děti s poruchou autistického spektra • osoby závislé na alkoholu
T4	<ul style="list-style-type: none"> • osoby se závislostí – nealkoholové drogy • osoby ve výkonu trestu • osoby s tělesným postižením • mládež s rizikovým chováním • děti a dospělí – romské etnikum
T5	<ul style="list-style-type: none"> • osoby se závislostí – nealkoholové drogy • děti v pěstounské péči s traumaty • děti s poruchou autistického spektra
T6	<ul style="list-style-type: none"> • osoby se závislostí – nealkoholové drogy • děti v náhraní rodinné péči • děti s poruchami učení

Více než polovina terapeutů má zkušenosti s vedením skupiny s osobami v léčebných zařízeních. Jedná se zejména o osoby s duševním onemocněním a se závislostmi. Odborná literatura popisuje kontraindikace dramaterapie se schizofreniky, ale pokud jsou dodržována základní pravidla, je dramaterapie bez problému realizovatelná.

U těchto klientů přikládali dramaterapeuté velký význam pohybu, kterého mají velmi málo. Výhodou byla i možnost, že dramaterapie probíhala venku. Tuto změnu vítali, nejenom že došlo ke změně prostředí, ale v rámci dramaterapie mohly být zařazeny i jiné formy pohybu. Při skupinové práci v léčebnách je dramaterapie formou relaxu, uvolnění tenze a oproštění se od reality. Odbourávání napětí a tenze přes dramaterapii je pro klienty velmi přínosný, protože život s režimovými opatřeními je pro ně stresující. Ze skupinových sezení si klienti často odnášejí svá témata do individuálních terapií, případně si je dále zpracovávají sami prostřednictvím psaní deníku. Při dramaterapeutické práci v léčebnách musí terapeuté zvládat několik překážek, jako jsou velké skupiny, fluktuace a přizpůsobování se pravidlům instituce, např. časovým podmínkám, jasně daná zakázka apod.

Práce se skupinou osob s poruchou autistického spektra je dána specifiky, vycházející z této poruchy. Při terapii je nutné vycházet z obecných zásad s těmito osobami, je dána jasná struktura intervence, jsou používány rituály, terapeut se opírá o konkrétní situaci, či předměty a při práci méně používá abstrakci. Zaměřuje se na práci s emocemi a s rozvahou používá různé kontaktní techniky, protože ne všichni klienti mají rádi doteky. Naši terapeuti mají zkušenosti jak při práci s dětmi, tak i s dospělými. Výjimečná je zkušenost práce s matkou a dítětem s poruchou PAS, která se jeví jako velmi přínosná pro oba účastníky. Tento přístup jim napomáhá rozvíjet vzájemné vztahy pomocí hravosti. Terapie je o vztahu nejen k sobě samému, ale i k druhým a matka často přichází se zakázkou vyléčit její dítě. Společná hravost je pro rodiče dítěte i dítě něco nového v jejich vztahu. Dramaterapie a hravost přináší do vztahu přijetí dítěte takového jaké je, zmenšení nároků na dítě a radost ze hry.

Dramaterapie dětí s poruchou autistického spektra jim přináší zmenšení napětí fyzického i psychického, zvyšuje se pružnost a zmenšuje se rigidita. Vyvíjí pocit já a ty, většinou dítě chápe já, ale méně je ochotno připustit, že je tady i někdo jiný, a je možnost si s ním hrát. Přijímá možnost bezpečné výměny rolí mezi sebou, možnost se dotýkat druhého fyzicky bez stresu. Přínosem pro dítě je také rozvoj obličejové exprese. Dospělé skupiny s PAS rozvíjí možnost lidské blízkosti, přátelských vztahů a stejně jako děti obličejovou expresi.

Terapeuti, pracující s osobami se sexuálními disfunkcemi, traumatem, přikládají hluboký význam práci s tělem. Léčba jde přes tělo a trauma sídlí uvnitř těla. Společným znakem je pro klienty s traumaty a psychogenními poruchami řeči, s poruchou autistického spektra a s poruchami příjmu potravy, že mají problém vyjadřovat své pocity a prožitky verbálně, ale nečiní jim potíže vyjádřit, co prožívají neverbálně, prostřednictvím různých technik.

Při práci s osobami ve výkonu trestu jsou zcela opačná pravidla pro ukončení dramaterapie než s jinými cílovými skupinami. Klienti za stěnou dramaterapeutického prostoru naráží na zcela odlišný svět a je nutné udělat jasnou linii mezi světem imaginárním a vězeňským. Po opuštění světa herního prostoru vstupují do jiné reality. Protože realita ve vězení je krutá, je motivace k účasti na dramaterapii vysoká, je to pro vězně vytržení ze stereotypu.

V dramaterapii je reflexe běžně zařazená na konci lekce. Pro lidi bez domova je specifické zařazení sebereflexe na začátku třeba při šálku kávy. Nejen pro tyto osoby, ale také pro členy minoritních skupin je přínosem nejenom vnitřní posilování, ale především pocit někam patřit.

Zjistit, jaká pozitiva přináší používané dramaterapeutické metody a techniky pro klienta nebo skupinu.

Při dramaterapeutických hrách může být člověk sám sebou. Hra přináší radost, dotýká se kreativně vnitřních prožitků člověka, který nemusí nikomu nic vysvětlovat a racionalizovat. Při hravosti jsou klienti sami sebou, získávají lepší pohled sami na sebe, uvědomují si, kdo vlastně jsou a také, že mohou být akceptováni takovýmto způsobem. Bezprostředním pozitivem po dramaterapii bývá pocit úlevy, zlepšuje se nálada a klient dosahuje odregování se od běžných každodenních starostí reálného světa.

Skupinová dramaterapie dává klientům pocit, že jsou součástí skupiny, dává jim možnost vzniku silnějších vazeb mezi členy, budování sounáležitosti. Vedou k posilování komunikačních dovedností a také k umění naslouchat druhým.

Jaký má vliv volba metod a technik na strukturu dramaterapeutické lekce?

Volba konkrétní metody či techniky se přímo odvíjí od struktury dramaterapeutické lekce. Správná volba techniky v úvodu lekce má přinést naladění se a uvolnění se. Pro hlavní téma volí terapeut techniky napomáhající k dosažení stanovených cílů, v závěru jde především o bezpečné opuštění imaginárního světa a zpětnou vazbu. Pokud terapeut vhodně volí a střídá metody a techniky v průběhu lekce, průběžně reflektuje aktuální potřeby jedince či skupiny, dojde v rámci terapie k úspěšnému zakončení. Pokud není metoda či technika vhodně zvolena, nebo je použita v nesprávný čas, může to v negativním směru ovlivnit celý další její průběh.

Jak bylo výše uvedeno, na úvod každého sezení je důležitou potřebou se na sebe vzájemně naladit a uvolnit se. Součástí úvodu bývají i rituály, případně seznamování s pravidly skupiny, které většinou slouží k pozdravení se, ke sdělení aktuálních pocitů a očekávání. Úvodním rituálem může být mandala, elektřina, žabka, honička atd. Pro naladění se, zejména ve skupině, jsou používány warm – upy, např. hry se zvuky, techniky na přítomnost a přijetí ve skupině, aktivace těla, embodiment, rozcvička v kruhu, sochy. Jedná se o hravé techniky, kdy si klient zvykne na hravý způsob práce. Potřeba uvolnit se je spojena nejen s fyzickým, ale i s psychikou, kdy je důležité oprostít se od reality. Když je skupina či klient uvolněn a naladěn, přechází terapeut k vlastní terapeutické práci, kdy metody a techniky pro hlavní téma volí podle potřeb klienta, ale také zaměření svého dramaterapeutického výcviku.

V závěru je potřeba dbát na bezpečí klienta při opouštění imaginárního světa. Čím více se terapie blíží ke svému závěru, tím více terapeut uzavírá drama a nechává postupně klesat energii. Pomalu uzavírá herní prostor a na konci terapie zařazuje rituály či využívá různých technik, např. vezmi si svůj čas, případně dej si čas, je konec, tak klient ví, že má několik minut na návrat z reality vnitřního světa do reality světa vnějšího. Pro závěr se dále využívá celá řada technik jako je dramaterapeutická sprcha, kdy se klient umyje od všeho, co na lekci proběhlo. K vystoupení z hracího prostoru je možno také zahazovat vše do truhly, svlíkat se, zmuchlat vše do kuličky, vyhodit z okna, vytahování opony, vytřepat se atd. Jedná se o imaginární uchopení všeho, co na terapii proběhlo a klient se potřebuje očistit. Někteří terapeuté na úplný závěr zařazují zhodnocení průběhu dramaterapie, tzv. reflexi. Jedná se o pojmenování dnešního dění, pocitů, které klient prožíval, co se naučil, uvědomil si a co si s sebou odnáší.

Jak vnímají terapeuti své postavení ve vztahu k dramaterapii a klientům?

V našich podmínkách se dramaterapeuti necítí v rámci výkonu své profese tak uznávanými, jak by si zasloužili. Široká veřejnost a občas i odborníci, včetně veřejných institucí mnohdy nemají jasné povědomí o tom, co dramaterapie je a jaké má účinky. Jejich profese není uznávanou a nemá oporu v zákoně.

Dramaterapeut vnímá klienta jako svého rovnocenného partnera, bez ohledu na to, k jaké cílové skupině náleží. Při aktivitách je stále s klientem, a to nejen pasivně, ale aktivně se jich přímo účastní, ve smyslu být s klientem v daný okamžik.

6.3 Doporučení pro praxi

Na podkladu závěrečných výsledků výzkumu jsme sespsali několik návrhů, které by mohly přispět k rozšíření povědomí o dramaterapii a zároveň pozvednout její pozici u těch, kteří mohou ovlivnit její využívání. Bylo zjištěno, že dramaterapie není vnímána laickou ani profesionální veřejností tak, jak by bylo potřebné. Mezi uměleckými terapiemi je k její škodě jednou z nejméně využívaných v praxi. Je tedy na místě hledat různé cesty, jak šířit informovanost prostřednictvím všech, kteří jsou v dramaterapii přímo zainteresovaní, nebo s ní sympatizují. K tomuto účelu je možno využít různých médií, ať už prostřednictvím publikování odborných článků s příklady dobré praxe, přes pořádání workshopů a konferencí s ukázkami dramaterapie. Tyto iniciativy by měly být primárně zacíleny na ty,

kteří mohou ovlivnit prosazování dramaterapie v praxi. Je důležité, aby si v první řadě dramaterapie naklonila na svou stranu zřizovatele institucí samotných, ředitele a vedoucí těchto institucí, kteří by byli otevření pro její začlenění do praxe. Této terapii by velmi pomohlo legislativní ukotvení profese dramaterapeuta.

Výsledky výzkumu doplňují dosud sesbírané informace, které se věnují praktickým zkušenostem dramaterapeutů s klienty konkrétních cílových skupin o nové postřehy těch, kteří se dramaterapii věnují. Terapeuté našeho výzkumu mají pracovní zkušenost s třinácti různými cílovými skupinami, přesto ani jeden z nich nezmínil využití dramaterapie při práci se seniory. Dramaterapii by bylo možné realizovat v pobytových sociálních službách, zejména v domovech pro seniory, kam postupně pronikají i ostatní formy terapií. I zde je třeba zvýšit povědomí a především informovat o přínosech této terapie pro geriatrické klienty a to různými formami, např. účast na různých konferencích, pořádaných Asociací poskytovatelů sociálních služeb či publikováním článků v časopisech zacílených na sociální služby.

Výzkum ukázal, že dramaterapie je velmi přínosnou, zejména ve skupinové formě v léčebnách. Bohužel se zde dramaterapeuti setkali s nedostatečným uznáním své práce, s nedůvěrou ze strany ostatních odborníků. Na druhou stranu ostatním odborníkům dává dramaterapie možnost vidět klienta z jiného úhlu pohledu, jeho skutečnou tvář a osobnost. V případě, že by dramaterapie byla uznanou profesí, mohlo by v psychiatrických léčebnách pracovat na stálý pracovní poměr více dramaterapeutů, což by přineslo množství výhod, např. optimální počet klientů ve skupině.

Výzkumy Majzlanové (2001, 2004) a Vráblíka (2012) poukazují na pozitivní vliv dramaterapie a korekci chování u dětí. Proto doporučujeme dramaterapii také pro poradenská zařízení či základní školy, kde může mít velký význam v oblasti primární prevence, zvláště v rámci prevence některých typů rizikového chování a při předcházení sociálně – patologických jevů. Dramaterapie může přispět k zefektivnění výchovně - vzdělávacího procesu, pomoci vytvářet příznivé klima třídy, při prevenci šikany na školách atd.

7 DISKUZE

I když laická veřejnost má stále ještě mezery ve vnímání dramaterapie a veřejnost odborná jí není vždy nakloněna, podařilo se udělat v rámci informovanosti o tomto oboru velký kus práce. V diplomové práci hledáme odpověď na otázku, jak terapeuti vnímají metody a techniky v dramaterapii a zda některé z nich preferují. Základem úspěšné dramaterapie není jen správná volba metod a technik, ale umění navázat vztah s klientem, porozumět mu, dobře zmapovat jeho potřeby a zjistit, jakých změn chce klient docílit. Klíčové procesy v dramaterapii jsou významově nadřazeny jednotlivým metodám a technikám. To, s jakými metodami a technikami nejčastěji pracuje je podmíněno tím, jaký uplatňuje přístup a směr v dramaterapii. Terapeut si vybírá metody a techniky, které spadají do přístupu, ve kterém absolvoval dramaterapeutický výcvik a při jejich volbě zohledňuje mnoho faktorů vnitřních i vnějších. Stěžejní pro terapeuta je být tam s klientem a v závislosti na tom, co tady a teď potřebuje, pružně provést změnu v použití technik. I přesto se terapeuti zmínili, že jsou při své práci také částečně ovlivněni tím, k čemu inklinují, které techniky mají více v oblibě a častěji je zařazují.

Shrnuté výsledky našeho výzkumu nyní srovnáme s jinými autory, kteří se věnují této problematice. Většina výzkumných prací k problematice metod a technik při práci s klienty konkrétních cílových skupin je převážně od autorů z řad studentů či absolventů dramaterapie, případně oborů pedagogických či sociálních. Určitým limitem v naší práci vnímáme nedostatek odborných výzkumů k tomuto tématu realizovaných v České republice.

I když dramaterapie zahrnuje širokou škálu přístupů, metod a technik, které jsou prostředkem pro dosažení vytyčených cílů, terapeuti jako nejpodstatnější vnímají vztah dramaterapeuta a klienta. Než technika sama o sobě, je pro ně důležitější zvolený způsob práce. K podobným závěrům došla ve svém výzkumu také Krahulcová (2014), která zkoumala využití dramaterapie na detoxikačním oddělení. Z jejích výsledků vyplývá, že dramaterapeutický tým se zaměřuje především na kvalitu používaných technik, ne na jejich kvantitu. V praxi to značí, že není nutné realizovat v rámci jedné dramaterapeutické lekce velké spektrum technik, spíše jdou v rámci jedné techniky do hloubky.

Štěpánová (2017) v závěrech svého výzkumu uvádí pozitivní vlivy dramaterapie na klienty se závislostmi. Klienti se díky dramaterapii dokáží uvolnit, zapomenout chvíli na své problémy a být sami sebou tady a teď. Klienti se vidí ve skupině navzájem díky dramaterapii z jiného úhlu pohledu. Najednou jsou něčím jedineční, jsou lidmi se smyslem pro humor a

uměleckými sklony. V navození atmosféry bezpečí a uvolnění se dokážou i nehovorní uzavření klienti otevřít.

Shodné zkušenosti uvádějí i námi oslovení dramaterapeuti. Při dramaterapii může být člověk sám sebou. Terapie přináší radost, dotýká se kreativně vnitřních prožitků člověka, který nemusí nikomu nic vysvětlovat a racionalizovat. Při hravosti jsou klienti sami sebou, získávají lepší pohled sami na sebe a na své vlastní a opravdové já. Bezprostředním pozitivem po dramaterapii bývá pocit úlevy, zlepšuje se nálada a klient dosahuje odreagování se od běžných každodenních starostí reálného světa. Skupinová dramaterapie dává klientům pocit, že jsou součástí skupiny, dává jim možnost vzniku silnějších vazeb mezi členy, budování sounáležitosti. Vedou k posilování komunikačních dovedností a také k umění naslouchat druhým. Taktéž Lištiaková (2014) ve výsledcích svého výzkumu prezentuje, že neverbální metody a techniky umožňují klientovi získat spojení se sebou samým a dosáhnout hlubšího pochopení na úrovni těla a emocí, které je až následně podrobena racionálnější reflexi. Tělo a jeho paměť jsou nejenom prostředky poznání, ale i změny. Dramaterapie používá práci s tělem jako cílený terapeutický nástroj. Tato tvrzení plně potvrdily i výsledky našeho výzkumu.

Všichni účastníci našeho empirického šetření potvrzují, že primární je poskytnout klientům dramaterapie bezpečný zážitek. Proto při své práci kladou velký důraz na bezpečí nejen klientů, ale také své, aby se cítili dobře a vykonávali svou práci profesionálně. Také terapeuti svoji pozornost zaměřují na limity klienta či skupiny. Pokud by těmto limitům nebo hranicím nevěnovali dostatečnou pozornost, mohlo by se stát, že se klient zablokuje, případně by nemusel o další dramaterapii projevit zájem. Potřebu bezpečí ve svém výzkumu také potvrzuje Krauhulcová (2014), kdy účastníci výzkumu vidí, že dramaterapeutický tým musí vykazovat bezpečné způsoby práce. Klienti jsou po každé intervenci bezpečně ošetřeni. S tímto se ztotožňují i terapeuti našeho výzkumu a věnují bezpečnému opuštění hracího prostoru velkou pozornost a dostatečně dlouhý čas. Shodně zdůrazňovali, jak je důležité řádně ošetřit uzavření či ukončení dramaterapie ve vztahu ke klientovi a jeho bezpečném návratu do reality.

Stejná autorka v rámci svého výzkumu definovala obecná rizika, která mohou během terapeutického procesu nastat při práci s klienty detoxikačního oddělení. Patří k nim především psychotický a depresivní klient a aktuální somatický stav klienta. Naši terapeuti, kteří dramaterapii realizují se stejnou cílovou skupinou v léčebnách, pracují často s klienty v útlumu, pod vlivem psychiatrické indikace. I tak vidí úspěch v pouhé účasti klientů a také

v tom, že se do skupiny rádi vrací. Reakce a zapojení se klientů při dramaterapeutických hrách a cvičení nejsou občas nijak velké, ale terapeutů těší i sebemenší pozitivní reakce. Výsledky našeho výzkumu ukazují, jak může být práce dramaterapeuta v léčebnách přínosem pro ostatní, kteří o klienty pečují. Například psychologové či zdravotníci mají možnost vidět klienta z jiného úhlu pohledu právě při dramaterapii. To jim přináší další důležité informace o klientovi, které by nebyli schopni získat při své práci.

Na závěr bychom uvedli fakt, který může být vnímán jako limitující, na stranu druhou je určitou výhodou. Jedná se o skutečnost, že autorka tohoto výzkumu nemá žádné praktické poznatky s vedením dramaterapie, pouze s ní sympatizuje a měla možnost se jí účastnit jako člen dramaterapeutické skupiny. Většina autorů námi zmiňovaných výzkumů jsou lektory dramaterapie a jejich praktické znalosti mohou ovlivňovat výsledky kvalitativního výzkumu skrze subjektivní vnímání dané problematiky. Nezkušenost autorky tohoto výzkumu může být výhodou díky možnosti objektivnějšího pohledu na danou věc.

ZÁVĚR

V této diplomové práci jsme se zabývali metodami dramaterapie realizovanými pro práci s klienty pohledem terapeutů. Práce vznikla na základě osobní zkušenosti autorky s dramaterapií v rámci sebezkušenostního výcviku a osobního zainteresování do uměleckých terapií. V teoretické části diplomové práce jsme definovali základní pojmy dramaterapie ve vztahu k celému dramaterapeutickému procesu. Dále jsme představili metody a techniky užívané v dramaterapii a byla vymezena role dramaterapeuta.

V praktické části bylo cílem výzkumu zjistit, jak vnímají terapeuté metody a techniky v dramaterapii při práci s klienty. Pro náš výzkum jsme zvolili kvalitativní přístup. K získání dat byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, na kterém se podílelo šest dramaterapeutů. Všichni terapeuti mají letité praktické zkušenosti s dramaterapií a pracují s různými cílovými skupinami. Žádný zúčastněný terapeut nepracuje pouze s jednou cílovou skupinou. Výstupem kvalitativní analýzy je zakotvená teorie, která umožňuje pochopit, jak vnímají dramaterapeuté metody a techniky při práci s klienty a zároveň nám pomáhá formulovat doporučení pro praxi.

Můžeme konstatovat, že v diplomové práci se podařilo naplnit výzkumný cíl i výzkumné otázky. Diplomová práce jednoznačně ukázala, že ústřední v dramaterapii není volba a použití metod a technik, ale že stěžejním účinným nástrojem je vytvoření důvěrného vztahu terapeuta s klientem, což je možné pouze za podmínky vytvoření bezpečného prostředí. V tomto momentu terapeut nemyslí na metody a techniky, ale je pro něj základní budování vztahu s klientem a naladění se na něj tady a teď. Specifická je přímá spoluúčast dramaterapeuta, kdy terapeut sestupuje na stejnou úroveň klienta a účastní se s ním společně aktivit při terapii.

Metody a techniky jsou voleny na základě stanovených cílů a potřeb klienta. V praxi to znamená, že techniky se vážou vždy na konkrétní cíl. Z výzkumu vyplynulo, že klíčové procesy jsou významově nadřazeny metodám a technikám. Techniky fungují u každého klienta jiným způsobem, důležité je, co chce terapeut danou technikou dosáhnout. Podstatné je, že terapeut musí vždy přesně vědět důvod svého konání. Terapeuté využívají v rámci volby konkrétní techniky, zkušenosti a nabitě vědomosti ze svého terapeutického výcviku a rovněž přizpůsobují pružně volbu metod a technik aktuálním potřebám klienta. Zaměřují se na momentální náladu ve skupině či jednotlivců, vnímají neverbální řeč a sledují klientovo tělo. Na základě těchto faktorů pružně volí, případně mění techniky. Znamená to tedy, že

důležitou schopností terapeuta je umět pohotově vyhodnotit potřeby klienta či skupiny a být připraven na více možností, jak bude s technikami pracovat. V závislosti na výše uvedených aspektech jsou techniky postupně upozaděny a jsou méně podstatné.

Terapeuté bez ohledu na přístup, na který jsou zaměřeni, aplikují v dramaterapii velké množství metod a technik, jež využívají tělo a pohyb jako prostředek. Tělo je nástojem pro ozdravný proces a terapeuté vidí v práci s tělem a pohybem její velký potenciál u klientů různých cílových skupin. Terapeuti, pracující s osobami se sexuálními disfunkcemi, traumatem, přikládají hluboký význam práci s tělem, protože léčba jde přes tělo a trauma sídlí uvnitř těla. Společným znakem je pro klienty s traumaty, psychogenními poruchami řeči, s poruchou autistického spektra a s poruchami příjmu potravy, problém vyjadřovat své pocity a prožitky verbálně, ale nečiní jim potíže vyjádřit co prožívají neverbálně, prostřednictvím různých technik. Velký význam přikládají terapeuti pohybu u osob se závislostí v léčebnách, kde je tělesné aktivity velmi málo. Při skupinové práci v léčebnách je dramaterapie formou relaxu, uvolnění tenze a oproštění se od reality. Odbourávání napětí a tenze přes dramaterapii je pro klienty velmi přínosný, protože život s režimovými opatřeními je pro ně stresující.

Dramaterapeuti byli v rozhovorech velmi otevření a se zaujetím hovořili o svých praktických zkušenostech při práci s rozličnou klientelou. Zmiňovali rozmanité pozitivní účinky této terapie, které si často sami klienti bezprostředně ani neuvědomují. Ke své práci nemají vždy optimální podmínky, potýkají se s nejrůznějšími překážkami a jejich profese je podhodnocena. Dramaterapie stále ještě není vnímána laickou ani profesionální veřejností tak, jak by bylo potřebné a je třeba o ní šířit informace různými cestami. Jak sdělují sami terapeuté, nemusí jít jen o publikování odborných článků, ale i psaní závěrečných prací studentů, vztahujících se k tomuto tématu. Pro terapeuty by bylo velkým přínosem legislativní ukotvení profese dramaterapeuta. Jejich profese by získala na vážnosti. V očích odborné veřejnosti by získala profese na větším významu. Na základě provedeného výzkumu jsme stanovili návrhy a doporučení, které mohou příznivě ovlivnit vnímání poměrně nového, avšak rozvíjejícího se oboru dramaterapie.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BENÍČKOVÁ, Marie. Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4238-0.
- BLATNER MD, Adam a Allee BLATNER. Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice. 4th Edition. New York: Springer Publishing Company, 2000. ISBN 978-0-8261-6041-6.
- CASSON, J. Dramatherapy and psychodrama with people who her voices. 1.vyd. New York. Roudledge. 2004. ISBN 978-1-5839-805-0.
- CATTANACH, Ann. Introduction to Play Therapy. East Sussex: Routledge, 2003. ISBN 1135452776.
- DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 978-80-246-0139-7.
- DOČKAL, V. Dramaterapie a moc. In Arteterapie. Časopis české arteterapeutické asociace. Praha, 2005, 2005(09), 43-45.
- Drama Therapy. GoodTherapy [online]. Los Angeles: GoodTherapy, 2015 [cit. 2020-06-04]. Dostupné z: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/drama-therapy>
- Drama Therapy. HealthPROLearn [online]. West Coast: HealthPRO, 2020 [cit. 2020-06-04]. Dostupné z: <http://learn.healthpro.com/drama-therapy/>
- EMUNAH, Renee. Acting For Real: Drama Therapy Process, Technique, And Performance. London: Routledge, 1994. ISBN 9781135063658.
- FRANKL, Viktor Emil. A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor. 5. vydání. Přeložil Josef HERMACH. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2018. Osudy (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7566-022-0.
- FRIEDLOVÁ, Martina, Martin LEČBYCH. Společný prostor / Common Space. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4416-1.
- GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.
- HANZL, Daniel. Metody a techniky sociálního výzkumu. Třebíč: Amaprint-Kerndl, 2012. ISBN 978-80-87710-01-2.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

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

JEDLIČKA, Richard. Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5447-5.

JENNINGS, Sue. DramatherapywithChildren and Adolescents. East Sussex: Routledge, 1995. ISBN 9781317799139.

JENNINGS, Sue. The Handbook ofDramatherapy. London: Routledge, 1993. ISBN 0415090563.

JENNINGS, Sue. Úvod do dramaterapie: divadlo a léčba : Ariadnina nit. Praha: Asociace dramaterapeutů České republiky v nakl. Jalna, 2014. ISBN 978-80-86396-79-8.

JOHNSON, David R. Developmentalapproaches in drama therapy. TheArts in Psychotherapy [online]. U.S.A., 1982, 9., 183-189 [cit. 2020-06-05]. Dostupné z: https://2d452806-f22e-460a-bd3c-544fc604efea.filesusr.com/ugd/242f9d_2c55c4de93b84c9790fa569165c0b706.pdf

KHOLOVÁ, D. a J. VESELÝ. Dramaterapie s klienty s drogovou minulostí ve výkonu trestu. Arteterapie. 2009, 2009(19), 46-51.

KOLÍNOVÁ, Blanka. Dramaterapie v kojeneckém ústavu. Časopis české arteterapeutické asociace. 2006, 2006(11), 40-42.

KOLÍNOVÁ, Blanka. Oživit své vnitřní drama. Dramaterapie jako součást života. Časopis české arteterapeutické asociace. 2005, 2005(8), 35–37.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Vybrané kapitoly z dramatické výchovy. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-756-9.

KRAHULCOVÁ, Kristýna. Využití dramaterapie na detoxikačním oddělení. Olomouc, 2014. disertační práce (Ph.D.). Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta

KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie. 7. vydání. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.

LANDY, Robert J. Drama therapy - Thestateofthe art. Arts in Psychotherapy. 1997, 24(1), 5-15.

LANGLEY, D. AnIntroduction to Dramatherapy [online]. 1 Oliver's Yard, 55 City Road, London EC1Y 1SP United Kingdom : SAGEPublications, 2006 [cit. 2020-06-05]. DOI: 10.4135/9781446218402. ISBN 9780761959779.

MACHKOVÁ, Eva. Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací. 8., upr. a rozš. vyd. Praha: Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 1999. ISBN 80-7068-105-5.

MACHKOVÁ, Eva. Základy dramatické výchovy. Praha: SPN, 1980. Odborná literatura pro veřejnost.

MAJZLANOVÁ, K. (2006). Uplatneniedramatoterápie u detí . In M. Valenta (Ed.), Rukověť dramaterapie a teatroterapie (62-68). Olomouc: UP Olomouc.

MAJZLANOVÁ, Katarína. Dramatoterapia v liečebnejpedagogike. Bratislava: IRIS, 2004. ISBN 80-89018-65-3.

MAJZLANOVÁ, Katarína. Dramatoterapia. Bratislava: Humanitas, 1999. ISBN 80-968053-0-4.

MÁSILKA, D. Jevy ovlivňující život vybrané sociální skupiny. Disertační práce. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2006, Olomouc.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. EmotionRegulation and Psychopathology: The Role of Gender. AnnualReviewofClinical Psychology [online]. 2012, 8(1), 161-187 [cit. 2020-06-05]. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109. ISSN 1548-5943. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

NorthAmerican Drama TherapyAssociation [online]. New York: NorthAmerican Drama TherapyAssociation, ©2020 [cit. 2020-06-04]. Dostupné z: <https://www.nadta.org/>

PENDZIK, Susana. On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. TheArts in Psychotherapy. 2006, 33(2006), 271–280. Dostupné také z: https://www.academia.edu/27626032/On_dramatic_reality_and_its_therapeutic_function_in_drama_therapy

POLÍNEK, Martin Dominik. Gestalt přístup v teatroterapii. Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace. 2012, 29(2012), 122-125.

PositivePsychology.com [online]. TheNetherlands: PositivePsychology.com, [2020] [cit. 2020-06-05]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/>

RŮŽIČKA, Michal a Martin Dominik POLÍNEK. Úvod do studia dramaterapie, teatroterapie, zážitkové pedagogiky a dramiky: učebnice pro specializované studium pro prevenci sociálně patologických jevů. Olomouc: P-centrum, c2013. ISBN 978-80-905377-1-2.

ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.

SEYMOUR, Anna. Phil Jones Drama as Therapy: Theatre as LivingLondon; New York. New TheatreQuarterly [online]. 1997, 13(49), 95-95 [cit. 2020-06-05]. DOI: 10.1017/S0266464X00010927. ISSN 0266-464X. Dostupné z: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0266464X00010927/type/journal_article

Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu: sborník anotací ... konference České asociace pedagogického výzkumu pořádaného Katedrou pedagogiky Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Plzeň: Západočeská univerzita, [200-]-. ISBN 80-7043-483-x.

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-x.

ŠTĚPÁNOVÁ, Bohdana. Vybrané techniky dramaterapie a jejich vliv na klienty se závislostí na detoxikačním oddělení. Olomouc, 2017. diplomová práce (Mgr.). Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TheBritishAssociationforDramatherapists. Dramatherapy [online]. 2018, 16(1), 28-30 [cit. 2020-06-04]. DOI: 10.1080/02630672.1994.9689374. ISSN 0263-0672. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1080/02630672.1994.9689374>

VALENTA, Josef. Dramatická výchova a sociálně psychologický výcvik: (srovnání systémů). Praha: ISV, 1999. Pedagogika (ISV). ISBN 80-85866-40-4.

VALENTA, Josef. Metody a techniky dramatické výchovy. Praha: Agentura Strom, 1997. ISBN 80-901954-1-5.

VALENTA, Milan. Dramaterapie. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.

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

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

VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL, ed. Současná psychoterapie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

What is Drama Therapy? North American Drama Therapy Association [online]. New York: North American Drama Therapy Association, ©2020 [cit. 2020-06-04]. Dostupné z: <https://www.nadta.org/what-is-drama-therapy.html>

YALOM, Irvin D. a Moly LESZCZ. Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Vyd. 2. Přeložil Hana DRÁBKOVÁ, přeložil Martin HAJNÝ. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-304-8.

YOTIS, Lambros. A review of drama therapy research in schizophrenia: methodologies and outcomes. Psychotherapy Research [online]. 2006, 16(2), 190-200 [cit. 2020-06-05]. DOI: 10.1080/10503300500268458. ISSN 1050-3307. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10503300500268458>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

ČR – Česká republika

DvT – Developmental Transformations

GDPR – General Data Protection Regulation

JAMU – Janáčkova akademie múzických umění

NADTA – North American Drama Therapy Association

např. – například

NYU – New York University

Obr. – obrázek

PAS – Poruchy autistického spektra

PL – psychiatrická léčebna

Tab. – tabulka

tzn. – to znamená

tzv. – tak zvaný

UK – Univerzita Komenského

UP – Univerzita Palackého

USA – United States of America

VŠMU – Vysoká škola múzických umění

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Popis části paradigmatického modelu	45
Obr. 2 Paradigmatický model v základní podobě	46
Obr. 3 Paradigmatický model výzkumu	69
Obr. 4 Schéma nově vzniklé teorie	71

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Účastníci výzkumu	42
Tab. 2 Přehled cílových skupin dramaterapie	75

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Rámcový okruh otázek pro rozhovor s terapeuty

PŘÍLOHA P I: RÁMCOVÝ OKRUH OTÁZEK PRO ROZHOVOR S TERAPEUTY

1. S jakými cílovými skupinami v rámci dramaterapie aktuálně pracujete, případně máte dřívější praktickou zkušenost?
2. Jakou formu dramaterapie u těchto cílových skupin preferujete?
3. Jaká je frekvence a délka dramaterapeutického sezení?
4. Jaké metody, potažmo techniky u těchto zmíněných cílových skupin využíváte při dramaterapii nejčastěji?
5. Pokud pracujete s více cílovými skupinami, liší se výčet metod nebo technik?
6. Máte nějakou metodu nebo techniku, kterou využíváte vždy, bez ohledu na cílovou skupinu?
7. Je nějaká technika, která se naopak při práci s danou cílovou skupinou neosvědčila?
8. Co je pro vás při plánování struktury terapeutického sezení nejzásadnější?
9. Máte v rámci dramaterapeutického sezení osvědčené techniky na jeho úvod, průběh a závěr?
10. Používáte nějaký rituál při sezení?
11. V čem podle vás vašim klientům z konkrétní cílové skupiny uvedené techniky nejvíce pomáhají?
12. Jaké konkrétní kompetence či dovednosti jsou díky dramaterapii poilovány, rozvíjeny?
13. Jaké vnímáte bariéry v dramaterapii, s jakými problémy se jako terapeut nejčastěji potýkáte v přímé práci s klienty?