

## 5 DRAMATOTERAPIA

Slovo dramatoterapia pochádza z gréckych slov dram a therapeia. Pod drámou môžeme rozumieť buď literárny druh, alebo vážnu, nešťastnú udalosť. Slovo therapeia znamená liečenie. Voľne teda môžeme preložiť dramatoterapiu ako liečenie, prevažne intaktných jedincov pomocou drámy.

Sue Jenningsová sa výraznou mierou pričinila o rozvoj dramatoterapie a mnohí autori ju pokladajú za jej zakladateľku.

Dramatoterapiu (kreatívnu drámu) môžeme chápať ako účelné použitie drámy a dramatických postupov na dosiahnutie želaného cieľa.

Jenningsová definuje dramatoterapiu ako *„špecifické aplikovanie divadelných štruktúr a dramatických procesov s cieľavedomým terapeutickým zámerom“* (in: Majzlanová 2004, s. 12). Využíva dramatické procesy a štruktúry so špeciálnym terapeuticko-výchovným cieľom. Vyvoláva prežívanie pocitov, rozvíjane empatie a vnútornej motivácie.

Inú definíciu podáva Britská asociácia dramatoterapeutov, ktorá sa zmieňuje o dramatoterapii ako o terapii, ktorá *„pomáha pochopiť a zmierniť sociálne a psychologické problémy, mentálny postih a handicap, uľahčiť symbolické vyjadrovanie sa pomocou dramatických štruktúr zahrňujúcich verbálnu a neverbálnu komunikáciu.“* (in: Majzlanová 2004, s.12 ).

Dramatoterapia je forma aktívnej psychoterapie, kde jedinci hrajú role, často s inými v skupinách pre terapeutické ciele.

Cathy Malchiody (2007) hovorí, že dramatoterapiu charakterizujú tieto znaky:

- dramatoterapia je vykonávaná viacerými jedincami a tvorená niekoľkými odlišnými prístupmi,
- v dramatoterapii postavy pracujú často v fiktívnom rámci, ľudia hrajú úlohy, ktoré sú od nich rozdielne v súlade so štruktúrou divadla,

- dramatoterapeuti pracujú s vymyslenými príbehmi a niekedy aj priamo s dramatickým textom,
- dramatoterapeuti majú tendenciu využívať viacero eklektických spôsobov, nie sú zameraní len na jednu metódu,
- dramatoterapeuti využívajú psychodramatické koncepty a metódy ako súčasť ich liečebnej stratégie.

### 5.1 Prioritné ciele v dramaterapii

V závislosti od toho, akej skupine sa venujeme, z toho vyplývajú aj špecifické ciele dramaterapie.

Valenta (in: Müller a kol. 2014) hovorí, že pri práci s deťmi s autizmom sa dôraz kladie na ich správanie a terapeutický prístup musí byť presne štruktúrovaný a sústredený na očný kontakt, využitie správneho faktoru hlasu a pozorovania v zrkadle. U seniorov môžeme za špecifický cieľ vyčleniť cvičenie pamäti ako prevenciu pred Alzheimerovou chorobou, alebo sa zamerať na schopnosť uvedomenia si toho, čo dokázali v živote, a poukázanie na to, že ich pobyt na tomto svete má zmysel.

Slovenská dramaterapeutička Katarína Majzlanová (2004) uvádza, že v dramaterapii sa stanovujú krátkodobé a dlhodobé ciele, hlavné i vedľajšie, priebežné aj konečné, alebo konkrétne či všeobecnejšie zamerané ciele.

Reneé Emunahová (1994) za kľúčové považuje nasledujúce ciele dramaterapie. Ide o zvyšovanie sociálnej interakcie, kontrolu svojich emócií, usilovanie sa o zmenu nekonštruktívneho správania, rozširovanie výberu rolí pre život, nadobúdanie schopností správať sa autenticky, o prácu na rozvíjaní predstavivosti a koncentrácie, zvyšovanie svojej sebadôvery, sebaúcty a interpersonálnej inteligencie a o schopnosť vedieť prijať svoje zlyhania a omyly.

## 5.2 Metódy a techniky v dramatoterapii

Dramatoterapia obsahuje široké spektrum metód a techník, ktoré môžeme využívať pri práci s klientmi. Hornáková (2007) sa zmieňuje o nasledovných:

**Neverbálne techniky** – sa uplatňujú v dramatoterapii ako pomocné techniky určené na prípravu a rozohriatie (warm up) skupiny. Sem môžeme zaradiť neverbálne hry a cvičenia. Uvádzame niekoľko príkladov na neverbálne hry podľa Kataríny Majzlanovej (2004):

**Stroj času** – hráči súčasne prechádzajú z jednej životnej etapy do ďalšej (najrannejší vek, detstvo, dospelosť, staroba). Pri pohybovom a zvukovom vyjadrení danej životnej etapy sa využíva ich predstavivosť, poznatky alebo predstavy.

**Aký/Aká som** – ide o vyjadrenie či už tvaru, vlastnosti, alebo nejakej charakteristiky telom (krátky, malý, silný, slabý, odvážny, bojzlivý).

**Zrkadlová štafeta** – hráči spravia kruh a každý z nich si zapamätá, koho má po ľavej ruke. Hráči sa potom rozutekajú po miestnosti a snažia sa napodobňovať pohyby toho, koho si zapamätali.

**Nonverbálne dialógy** – zamerané na očný kontakt a odovzdávanie informácií. Ide o dialóg pomocou gestikulácie a mimiky.

**Dramatická hra** – je podľa E. Machkovej (1992, s. 19) „námetová hra založená na medziľudskom kontakte a komunikácii, na stretávaní rôznych ľudských jedincov v situáciách, osôb, ktoré na seba pôsobia, riešia stretávanie svojich postojov, potrieb, prianí a smerovaní a vytvárajú tak deje“.

**Improvizácia** – predstavuje základný nástroj dramatoterapie. Hlavne kvôli tomu, že odráža momentálny stav klienta a jeho pocity a taktiež predstavuje najvhodnejšiu formu, ako zapojiť klienta do sociálneho života.

**Rolová hra** – je fenoménom, ktorý umožňuje byť niekým iným a zároveň zostať sám sebou. Predstavuje samostatnú formu prístupov, ktoré majú vlastné ciele a metodiku. Dotýka sa procesu hrania, vrátane celkového diania v rámci dramatoterapeutického stretnutia, a taktiež konečného výsledku. Má významné terapeutické využitie.

**Pantomíma** – radíme ju medzi formy divadla. Môžeme ju charakterizovať ako štylizovanú a umeleckú nemohru, ktorá zvykne byť aj sprevádzaná hudbou.

**Etudy** – pod etudou rozumieme krátky dramatický útvar, ktorý slúži na vyjadrenie svojich pocitov alebo aktuálnej nálady, ktorú človek prežíva. Cieľom tejto etudy je rozvoj empatie (vcítanie sa do druhého človeka, jeho pocitov) v rôznych modelových situáciách. Etudy môžeme rozdeliť do nasledovných skupín (Majzlanová 2004):

- podľa spôsobu vyjadrenia,
- ako nácviková forma,
- s určením motivácie a situácie,
- na sebvýjadrenie – ako sa vidím sa a ako má vnímajú iní ľudia,
- etudy s vymýšľaním zvratu deja, prekvapenia – v domácnosti, v trolejbuse,
- etudy zamerané na vlastnosti – čestnosť – nečestnosť, skromnosť- neskromnosť,
- etudy s nácvikovým charakterom – strata osobných vecí a následné riešenie danej situácie (čo urobím ak niekto stratí svoje doklady),
- etudy na vyjadrenie svojich citov ( radosť, smútok, strach, láska),
- výchovné etudy – stretnutie s autoritami, pomoc chorému, ospravedlňovanie sa za neslušné správanie.

**Bábková a maňušková hra** – umožňuje, aby deti do svojej hry vkladali svoje ťažkosti a problémy, ale tiež vyjadrovali svoje city, vzťahy k okoliu, ktoré nedokážu vyjadriť inou cestou. Čisovská (2013) sa zmieňuje o tom, že bábková a maňušková hra prispieva k odstráneniu blokov, ktoré sa u klienta objavujú, napomáha rýchlejšiemu kontaktu klienta s okolím. Bábkou sa myslí aj predmet alebo materiál, ktorý je animovaný, čiže oživovaný tak klientom, ako aj terapeutom. Medzi najznámejšie bábkky patria Marionety – pohyb pomocou drôtu a nití, Jawajky – paličkové bábkky, prilbové bábkky – bábka je umiestnená na vrchu hlavy bábkkoherca, mimické bábkky – pri vystúpení možno meniť ich výraz, bábkky tieňové a plošné – sú vodené zdola. Pri hre s bábkami sa konflikty prenášajú na bábkky, preto je možné voľnejšie hovoriť o niektorých problémoch (Bekeniová, 2012).

**Psychodráma** – môžeme ju charakterizovať ako riadenú dramatickú improvizáciu, na ktorej sa podieľajú nasledujúce činitele (Müller a kol. 2014):

- klient, protagonista, ktorý predstavuje sám seba,
- terapeut v úlohe režiséra,
- javisko,
- pomocní herci a publikum, ktoré tvoria buď terapeuti, alebo členovia terapeutickej skupiny.

K týmto metódam a technikám môžeme ešte doplniť dramaturgiu, hry s maskou a tanečnú drámu.

### 5.3 Štruktúra dramaterapeutického stretnutia

Každé sedenie dramaterapeuta s klientom má určité časti, prostredníctvom ktorých sa realizuje samotný proces dramaterapie, najčastejšie hovoríme o týchto etapách:

1. **Úvod** – pozdravenie skupiny.
2. **Warm-up** – spravidla ide o zahrievacie cvičenie alebo rozcvičku.
3. **Otvorenie hracieho priestoru** – pre vstup klientov na scénu a otvorenie vlastnej terapeutickej rady je vhodný opakujúci sa rituál.
4. **Našartovanie hry** – je časťou, v ktorej sa terapeut snaží vtiahnuť klientov do spoločnej akcie, narábať s ich rezistentným správaním, pozorovať a pracovať s aktuálnymi impulzmi, ktoré so sebou klienti prinášajú (Čišovská 2013).
5. **Hlavná časť** – predstavuje najdôležitejšiu časť, a môžeme ju rozčleniť na *personifikáciu*, to znamená vstup do rolí, *štruktúrovanú hru v roli* – ak sa objavuje iba jedna téma spoločne pre jednu skupinu ako celok a *neštruktúrovanú hru v roli*, kedy sa pracuje s viacerými situáciami naraz.

Jones (2007) vypracoval zoznam aktivít, ktoré sa objavujú v hlavnej časti. Uvádžame niektoré z nich:

- improvizácia ťažkých a traumatických životných situácií;
- dramaturgia snových symbolov;

- využívanie masiek k demonštrovaniu rozpoltených častí „ja“;
- dramatizácia vonkajšieho prostredia klientov a skúmanie vplyvu prostredia na ich momentálne problémy.

**6. Ukončenie** – býva najčastejšie vyplnený rituálom, ktorý sa odohráva v kruhu, v ktorom dochádza k dramatickej rekapitulácii sedenia. Ukončením sedenia nemusí ihneď dochádzať k vyriešeniu klientových ťažkostí, ide tu hlavne o priestor na upokojenie a pomalý prechod medzi hraním a okamihom, kedy klient odíde zo sedenia a vstúpi do skutočného sveta (Müller a kol. 2014).

Dramatická tvorba patrí neodmysliteľne ku každému človeku. Celý život zastávame rôzne úlohy, či to je učiteľ, študent, právnik alebo vedec. Dramatoterapia ako liečebno-pedagogická disciplína predstavuje účinný spôsob liečenia cez dramatickú tvorbu a improvizáciu, ktorá je jej základným nástrojom. Klienti môžu svoje problémy hrať a tým ich lepšie interpretovať a zahĺbiť sa do nich, nachádzať spoločne so skupinou riešenia a pozeráť sa na daný druh problémov z iného uhla pohľadu.