

Akadémia muzických umení v Prahe

Hudebná a tanečná fakulta

Tanečné umenie

Nonverbálne divadlo

BAKALÁRSKÁ PRÁCA

Zložky nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných

Bc. Kamila Paličková

Vedúca práce: MgA. Hana Strejčková

Prideľovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague
Music and Dance Faculty**

Dance art
Nonverbal theatre

BACHELOR'S THESIS

**Elements of nonverbal communication in the theatre of the
oppressed**

Bc. Kamila Paličková

Thesis / Dissertation supervisor: MgA. Hana Strejčková

Academic title: BcA.

Prague, 2023

P r e h l á s e n i e

Vyhlasujem, že som bakalársku prácu s názvom

Zložky nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných

vypracoval(a) samostatne pod odborným vedením vedúceho práce a s použitím iba uvedenej literatúry a prameňov a že práca nebola využitá v rámci iného vysokoškolského štúdia, či na získanie iného alebo rovnakého titulu. Súhlasím s tým, aby práca bola zverejnená v súlade so zákonom a vnútornými predpismi AMU.

Praha, dňa

.....

Kamila Paličková

Pod'akovanie

Ďakujem mojej vedúcej práce Hanke Strejčkovej za jej čas, ochotu a mimoriadne odborný a profesionálny prístup pri konzultovaní bakalárskej práce.

Abstrakt

Predkladaná bakalárska práca sa zameriava na jednotlivé zložky nonverbálnej komunikácie a skúma aký význam zohrávajú v divadle utlačovaných. Poskytuje základné informácie o divadle utlačovaných, jeho zakladateľovi Augustovi Boalovi a teoretikovi Paulo Freireovi. Zameriava pozornosť na paradivadelné systémy, ktoré disponujú edukačnými a terapeutickými prostriedkami a prepája ich s technikami a formami divadla utlačovaných. V poslednej časti bakalárskej práce uvádza prípadovú štúdiu z praxe pre hlbšie pochopenie danej problematiky a overenie teoretických konceptov v praxi.

Abstract

The presented bachelor's thesis focuses on the individual components of nonverbal communication and examines the importance they play in the theater of the oppressed. It provides basic information about the theater of the oppressed, its founder Augusto Boal and theoretician Paulo Freire. It focuses attention on paratheatre systems that have educational and therapeutic means and connects them with the techniques and forms of the theater of the oppressed. In the last part of the bachelor's thesis, he presents a case study from practice for a deeper understanding of the issue and verification of theoretical concepts in practice.

Obsah

Úvod.....	1
1 Divadlo utlačovaných.....	2
1.1 Augusto Boal a divadlo utlačovaných.....	3
1.2 Paulo Freire a pedagogika utlačovaných.....	6
1.3 Techniky a formy divadla utlačovaných.....	8
1.3.1 Formy divadla ako diskusia.....	9
1.3.2 Formy divadla ako jazyka.....	12
1.3.3 Techniky na pomedzí terapie.....	15
1.3.4 Politicko-reformné techniky.....	16
2 Paradivadelné systémy v divadle utlačovaných.....	18
2.1 Vymedzenie pojmu paradivadelné systémy.....	18
2.2 Paradivadelné systémy edukačnej povahy.....	19
2.2.1 Dramatická výchova.....	19
2.2.2 Divadlo vo výchove.....	20
2.3 Paradivadelné systémy terapeutickkej povahy.....	21
2.3.1 Dramaterapia.....	21
2.3.2 Teatroterapia.....	22
2.3.3 Psychogymnastika.....	23
2.3.4 Psychodráma.....	24
2.3.5 Sociodráma.....	25
3 Zložky nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných.....	28
3.1 Zložky nonverbálnej komunikácie.....	28
3.1.1 Mimika.....	28
3.1.2 Posturoológia.....	28
3.1.3 Gestika.....	29
3.1.4 Pantomimika.....	30
3.1.5 Haptika.....	31
3.1.6 Proxemika.....	31

3.1.7	Kinezika.....	32
3.1.8	Dynamika.....	33
3.2	Nonverbálna komunikácia v divadle utlačovaných.....	34
4	Príklad z praxe.....	35
	Záver.....	37
	Seznam použitých zdrojů.....	38

Zoznam príloh

- Príloha 1 – Strom divadla utlačovaných

Úvod

Divadlo utlačovaných je forma divadla, ktorá sa zaoberá témami ako sociálna nespravodlivosť, diskriminácia a utláčanie menšín. Táto forma divadla bola vyvinutá v 60. rokoch 20. storočia v Brazílii a svoje korene má v politických a sociálnych hnutiach. Divadlo utlačovaných používa rôzne divadelné techniky, aby poskytlo platformu pre utláčaných a aby pomohlo ich hlasu preniknúť do spoločnosti. Zaoberá sa spoločenskými nerovnosťami a problémami a využíva umenie ako prostriedok na vyjadrenie svojho názoru a prezentovanie sociálnych zmien.

V predkladanej bakalárskej práci sa primárne zameriavam na zložky nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných. Cieľom práce je preskúmať, ako zložky nonverbálnej komunikácie prispievajú k formovaniu divadla utlačovaných a ako pomáhajú utláčaným vyjadriť ich skúsenosti a hľadať riešenia ich problémov. Čiastkovým cieľom je prehĺbiť poznatky o divadle utlačovaných a pomocou kvalitatívneho výskumu to vzájomne prepojiť a ukotviť. Práca sa skladá z troch hlavných kapitol a jedného príkladu z osobnej skúsenosti a pozorovania.

V prvej kapitole sa pomocou literárnej metódy zameriavam na históriu divadla utlačovaných, konkrétne na dve významné osobnosti v tejto oblasti: Augusto Boal a Paulo Freire. Tieto dve veľmi významné osobnosti vytvorili koncepcie, ktoré nám pomáhajú pochopiť, ako divadlo utlačovaných funguje a aký má dôležitý vplyv na spoločnosť.

V druhej kapitole sa zameriavam na problematiku divadla utlačovaných v rámci paradivadelných systémoch. Vymedzujem pojem paradivadelných systémov a objasňujem systémy edukačnej a terapeutickkej povahy. Táto kapitola nám umožňuje preskúmať, ako rôzne formy a techniky divadla utlačovaných môžu byť použité na riešenie problémov v edukačných a terapeutických oblastiach.

V tretej kapitole sa zaoberám zložkami nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných. Vymenujem a opíšem základné zložky nonverbálnej komunikácie, ako sú mimika, gestika, posturologia, kinezika, haptika, proxemika a dynamika. Túto kapitolu použijem na to, aby som preskúmala, ako sa tieto zložky používajú v divadle utlačovaných na vyjadrenie emocionálnych stavov a skúseností.

V poslednej časti bakalárskej práce uvediem prípadovú štúdiu z praxe pre hlbšie pochopenie danej problematiky a overenie teoretických konceptov v praxi. Pomocou empirickej metódy a metódy pozorovania podrobnejšie opíšem a zanalyzujem moju skúsenosť s formou divadla fórum a prácu s drogovou závislými a s delikventnou mládežou.

1 Divadlo utlačovaných

Od 80. rokov 20. storočia sa na Slovensku začali objavovať rôzne formy divadla utlačovaných, ktoré sa snažili o aktívnu účasť divákov a zmeny spoločenských vzťahov. Toto povedomie spôsobilo nárast rôznych výskumov, článkov, prác ale aj kritik na tému divadla utlačovaných. Na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre sa v rámci doktorandskej práce Lenky Gálisovej a Dominiky Sondorovej vytvoril výskumní tím divadla fórum, ktorý sa zameriaval na využitie a vplyv formy divadla fórum v procese resocializácie drogovovo závislých (konkrétne narkomanov), a delikventnej mládeže vo vybranom diagnostickom centre. S týmto tímom som mala možnosť spolupracovať a byť jeho aktívnou hereckou zložkou od roku 2018. Výskumný proces trval skoro dva roky pod záštitou Katedry hudby Pedagogickej fakulty UKF v Nitre. Spolupracovali sme s Psychiatrickou nemocnicou Philippa Pinela v Pezinku a Diagnostickým centrom pre mládež v Záhorskej Bystrici. Tieto centrá nám slúžili ako výskumné pracoviská na aplikovanie divadla fórum s pacientmi avšak v našom prípade s klientmi a s delikventnou mládežou. Ako herec v divadle utlačovaných nevytvárate len scény a situácie, ktoré pomáhajú ľuďom vidieť problémy a rozumieť im, ale spoločne hľadáte spôsoby a cesty, ako tieto procesy vedúce k problému zmeniť. Táto niekoľkoročná prax mi dala obrovské množstvo skúseností a výhod. Ako herec som sa rozvinula v hereckej technike a zlepšila komunikačné schopnosti ako verbálne tak nonverbálne v oblasti tímovej spolupráce a spolupráce s ľuďmi s rôznymi kultúrami a etnikami. Možnosť nahliadnuť do problematiky sveta utlačovaných a byť toho súčasťou, bolo pre mňa neopísateľným empirickým zážitkom, z ktorého skúsenosti a poznatky čerpám dodnes. Už tu som mala možnosť si všímať, niekedy len málo postrehnuteľné, avšak veľa krát emočne silné pohybové reakcie a gestá zúčastnených na konkrétny príbeh. Nejednou som sa stretávala s klientmi, ktorí boli neschopní verbálne sa vyjadriť, pretože ich emocionálna reakcia je taká silná, že ich slová sa im zdali nedostatočné na vyjadrenie toho, čo prežívajú. V takýchto prípadoch bola nonverbálna stránka často krát ich bezpečnejšou formou vyjadrenia. Otvorilo mi to množstvo tzv. nových ciest, ako túto spoločnosť, ľudí a svet vnímať, a práve preto si myslím, že si táto tematika zaslúži viac pozornosti.

V prvej kapitole sa venujem metóde divadla utlačovaných (*theatre of the oppressed*) a jeho zakladateľom Augustom Boalom. Ďalej popisujem teoretika a patróna brazílskeho vzdelávania Paula Freirea a jeho kritickú pedagogiku utlačovaných, z ktorej divadlo utlačovaných vychádza. Nakoniec sa zameriam na jednotlivé techniky a formy divadla utlačovaných a jeho bližšieho popisu v danom kontexte.

1.1 Augusto Boal a divadlo utlačovaných

„Divadlo je zrkadlo v ktorom môžeme vidieť naše neresti a cnosti a tiež môže byť transformované na magické zrkadlo tak, ako je tomu v divadle utlačovaných. Zrkadlo, do ktorého môžeme vstúpiť pokiaľ sa nám nepáči jeho obraz, ktorý nám ukazuje a vyskúšať modifikácie tohto obrazu tak, aby sme ho pretvorili k svojej spokojnosti. V tomto zrkadle vidíme prítomnosť ale môžeme vymyslieť budúcnosť pre naše sny: akt transformácie je transformatívny sám o sebe. Akt, kedy meníme náš obraz je zároveň aktom keď meníme sami seba a tým, že zmeníme sami seba, meníme svet“

AugustoBoal, 2006

Brazílsky dramatik Augusto Boal sa narodil 16. marca 1931 do rodiny portugalských imigrantov v Rio de Janeiro. Od malička sa zaujímal o divadlo a keďže každé ráno stretával v rodinnom pekárstve robotníkov odchádzajúcich do práce a počúval ich príbehy, dokázal si už ako mladý urobiť vlastný názor na brazílsku sociálnu realitu. Neskôr študoval chemické inžinierstvo a ďalej pokračoval na Columbia University v New Yorku, kde mohol okrem chémie navštevovať aj vysnenú divadelnú dramaturgiu. Úspešnú dráhu divadelného režiséra mu odštartovala práca v najprestížnejšej škole Actors Studio v New Yorku, ktoré združovalo profesionálnych divadelníkov z celého sveta.¹V roku 1953 ako riaditeľ a umelecký režisér divadla Teatro de Arena, ktoré založil v brazílskom Sao Paulo začal nielen hľadaním tém, ktoré budú blízke miestnej spoločnosti ale rovnako odštartoval tvorbu textov podnietené brazílskou tematikou.² Koncom 50. a začiatkom 60. rokov bola vyvinutá nová koncepcia ľudového divadla, ktorá sa stala známa v celej Latinskej Amerike a ktorú spájali s menom Augusta Boala.³ Inšpiračným zdrojom mu bola nie len vzdelávacia metóda od Paula Freireho ale rovnako aj názory v oblasti divadla od Bertolda Brechta a psychodrámy od Jacoba Levy Morena.⁴ Avšak možnosť vystupovania na verejnosti, právo slobody prejavu sa pre umelcov a aktivistov a hlavne pre Boala zásadne zmenila nástupom autoritárskeho režimu a vyvrcholila jeho vyhostením z Brazílie v roku 1971. Jeho osobitá sila aj napriek prekážkam pokračovala v krajinách Latinskej Ameriky až po kým sa situácia nestala na toľko nebezpečnou, že ho v roku 1976 donútila odcestovať do Európy. Tvorivý duch Augusta Boala bol nesmierne trpezlivý a pokiaľ by sa iní už dávno vzdali Boal pokračoval. Jeho európska umelecká dráha začínala v Lisabone avšak neskôr odišiel do Paríža, kde založil vlastný Centre du Théâtre de l'Opprimé – Augusto Boal. Uskutočňoval týždňové ale aj

¹HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 29. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

²IČHOVÁ, Eva. 2008. Divadlo utlačovaných a Boalové. *Tvořivá dramatika*, XIX, 2008, č. 1: s. 4-7. ISSN 1211-8001.

³HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). s.2.ISBN 978-80-247-1168-3.

⁴IČHOVÁ, Eva. 2008. Divadlo utlačovaných a Boalové. *Tvořivá dramatika*, XIX, 2008, č. 1: s. 4-7. ISSN 1211-8001.

dvojtyždňové semináre, na ktorých prednášal a učil metódu divadla utlačovaných a ktorá svojou inovatívnosťou začínala byť medzinárodné známa. Neskôr však pochopil, že sociálny útlak v Európe je iný a horšie rozpoznateľný ako v Latinskej Amerike. Prostriedky a boj proti útlaku v Európe musia byť viac zanalyzované, pochopené a lepšie prispôsobené. Boal zistil, že útlak sa týka viac konzumnej spoločnosti, ktorej vrcholom sú viac psychologické než politické problémy.⁵ V súvislosti s novými podmienkami a potrebami krajín a skupín postupne vznikali nové techniky, ktoré systematicky vyvíjal a aplikoval nielen v sociálnych alebo politických bojoch ale aj v pedagogike, v psychoterapii, v mestách alebo na dedinách, na spracovanie problémov v mestských častiach alebo krajinách s ekonomickými problémami a vždy tak konal s dôrazom na nezlomnú podporu divadla v boji proti útlaku.⁶ V roku 1986 sa vracia do Brazílie a na základe viacerých úspešných projektov vzniká Centrum divadla utlačovaných (CDU) a sním aj nová éra boja proti komercializácii a masovej komunikácii preexponovaných slov, zvukov a obrazov. Vymaniť sa z estetických pascí a nájsť vlastnú estetiku, ktorá bude slúžiť ako nástroj na odkrývanie, pochopenie ale predovšetkým na precítenie sociálnej reality (skrze zmysly), v ktorej ako jednotlivé subjekty žijeme a na ktorom sa vlastným konaním podieľame. Skrze tvorivý estetický proces, ktorý podrobuje kritickému skúmaniu konfliktov nami žitej sociálnej reality, môžeme dosiahnuť nielen vlastné odhalenie a poznanie sociálnej reality ale aj jej transformáciu a to bolo u Boala a CDU kľúčové. Vytvorili preto súbor cvičení s estetickými prostriedkami, ktoré v človeku podporujú tvorivé schopnosti dôležité k sebapoznaniu a rozvinutiu sebadôvery. Táto téma postavila základy pedagogickému princípu estetiky utlačovaných a neskôr sa stala základom metódy utlačovaných. Augusto Boal zomrel v roku 2009 v Rio De Janeiro a v tom istom roku dopísal svoju poslednú publikáciu s názvom *The Aesthetics of the Oppressed* (Estetika utlačovaných).⁷ „Ako všetci vieme, nestačí iba interpretovať realitu: je nevyhnutné ju tiež meniť!“⁸ Ľudové divadlo Augusta Boala začínalo ako divadlom určené pre ľudové masy reagujúce hlavne na problémy politického rázu a lokálne témy. Hoci boli podmienky v Južnej Amerike rôznorodé mali však vždy rovnaký cieľ: „... ťažisko leží vo výchove divákov ku kritickému mysleniu, ktoré by im pomáhalo prekonávať stav vedúci k neplodnému prispôbovaniu a pasivite. Cieľom je prelomiť 'kultúru mlčania'...“⁹

Od myšlienky politického boja utlačovaných obyvateľov v Brazílii sa v súčasnosti význam metódy divadla utlačovaných presunul do širšieho kontextu – boja proti každodennej invázii

⁵HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 30. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

⁶BOAL, Augusto. *The rainbow of desire: the Boal method of theatre and therapy*. New York: Routledge, 1995. s.4. ISBN 0-415-10349-5.

⁷HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 31. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

⁸BOAL, Augusto. *The rainbow of desire: the Boal method of theatre and therapy*. New York: Routledge, 1995. s.6. ISBN 0-415-10349-5.

⁹ICHOVÁ, Eva. 2008. Divadlo utlačovaných a Boalové. Tvořivá dramatika, XIX, 2008, č. 1, s.4. ISSN 1211-8001.

rôznych ideológií, ktorými sme v našich životoch napádaní.¹⁰ Hlavnou myšlienkou celoživotného diela Augusta Boala je hlboká premena našej sociálnej reality v ktorej sú realizované mechanizmy útlaku, nadvlády, globalizácie a pod., smerom k ľudskosti a etickému rozmeru na základe prevzatia vlastnej zodpovednosti za podobu sociálnej skutočnosti jednotlivými subjektmi, teda ľuďmi.¹¹ Boal chápe útlak ako dynamický vzťah medzi utláčateľom a utláčaným avšak utláčaný nie je definovaný vo vzťahu sám k sebe ale práve vo vzťahu k utláčateľovi. Utláčaní či znevýhodnení sú tí, ktorí sú sociálne, kultúrne, politicky, ekonomicky, rasovo, sexuálne alebo inak zbavení svojho práva na dialóg alebo sú akýmkoľvek iným spôsobom obmedzení vo výkone tohto práva.¹² Divadlo je preto určené divákovi, ktorí trpia sociálnou, fyzickou ale aj psychickou alebo akoukoľvek inou formou útlaku. Pre lepšie pochopenie týchto foriem si vymenujeme niekoľko príkladov: rasizmus, sexizmus, domáce násilie, xenofóbie, vykorisťovanie, úzkosť, fóbie, samota, a pod. Publikum by si pomocou tejto metódy malo postupne uvedomovať konkrétnu podobu svojho útlaku a rovnako sa aktívne podieľať na procese, ktoré vedie ku zmene. Divák sa stáva aktívnym účastníkom deja a takejto participatívnej roli diváka prisudzujeme v divadle utlačovaných názov „Spect-actor“.¹³ Divák teda spect-actor preberá úlohu protagonistu, mení dramatickú akciu, skúša možnosti riešenia a diskutuje o možných stratégiách zmeny.¹⁴ Boalovým cieľom je klásť otázky týkajúce sa sociálnych tém a problémov a pomocou divadelných techník viesť k ich prekonaniu, a to nielen vďaka zamysleniu ale hlavne vďaka praktickej skúsenosti s prekonaním útlaku. Týmto sa teda zameriava nielen na výchovu divákov ale predovšetkým na proces spoločného učenia v priebehu.¹⁵

„Povedz mi a ja zabudnem.

Ukáž mi a ja si možno spomeniem.

Zapoj ma a ja pochopím“. (čínske príslovie)

Nabáda nás menej hovoriť a viac konať. Prehnaná analýza je podľa Boala zničujúca a zabíja podstatu divadelnej debaty a práve preto si zakladá na samotnom zásahu divákov do divadlom predložených situácií.¹⁶ Hry tematicky spadajú do problematickej oblasti danej lokality ako sú napríklad oblasť s vysokou nezamestnanosťou, časté násilie a delikvencia, narastajúca suicidalita, zvýšený abusívny drogy, sťažená enkulturácia menšinového etnika a pod. Často upozorňoval na nutnosť hľadania vlastných foriem práce v súvislosti s

¹⁰FREIRE, Paulo. *Pedagogy of the oppressed*. 30th anniversary edition. Přeložil Myra Bergman RAMOS. New York: Bloomsbury Academic, an imprint of Bloomsbury Publishing, 2017. s. 26. ISBN 978-0826412768.

¹¹HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 36. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

¹²International Theatre of the Oppressed Organisation (ITO), Declaration of principles. Dostupné z: <http://www.theatreoftheoppressed.org/en/index.php?nodeID=23>

¹³Augusto Boal používa pojem Spect-actor, ktoré vzniklo spojením slov spectator (divák) a actor (herec)

¹⁴VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 130. ISBN 978-80-262-1715-2.

¹⁵VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 131. ISBN 978-80-262-1715-2.

¹⁶KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení a vyučování: teoretické a praktické problémy*. Praha: Karolinum, 2001. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. s.78. ISBN 80-246-0192-3.

konkrétnou skupinou ľudí, na potrebu prispôbovať techniky podmienkam a, že jeho techniky nie sú fixne stanoveným a nemenným pracovným návodom.¹⁷ Augusto Boal vypracoval radu divadelných foriem (popisujem ich v ďalšej podkapitole) avšak u niektorých z nich je ťažké rozhodnúť či sa jedná ešte o divadlo alebo paradivadlo ležiace na hrane edukácie a terapie. Aj keď podľa Boala je nám terapeutická forma divadla najbližšia, nemôžeme zabudnúť na edukačnú podobu inak nazývanú Divadlo vo výchove (TIE)¹⁸, ktoré má v Európe rovnako cenné miesto.¹⁹ Ivona Čermáková pripomína, že divadlo utlačovaných bolo oficiálne uznané Spojenými národmi prostredníctvom UNESCO ako nástroj sociálnej zmeny.²⁰

1.2 Paulo Freire a pedagogika utlačovaných

„Vodcovia, ktorí nekonajú na základe dialógu ale trvajú na presadení svojich rozhodnutí, neorganizujú ľudí, ale s nimi manipulujú. Neoslobodzujú ich, ani seba. Utláčajú“²¹

Paulo Freire sa narodil v roku 1921 v meste Recife v Brazílii a bol vychovávaný v tradičnej stredostavovskej katolíckej rodine. Hoci sa narodil v rodine patriacej k strednej triede dokázal vnímať situáciu útlaku chudobného ľudu okolo seba keďže počas krízy sa jeho rodina niekoľko krát ocitla vo finančnej tiesni a okúsila podmienky v núdzi. Vyrastal pod silným vplyvom katolíckeho náboženstva avšak jedinečného štýlu výchovy a porozumenia rodičov, čo malo veľký vplyv na jeho neskoršie myslenie a tvorbu.²² Vyštudoval právo a pracoval ako riaditeľ odboru edukácie a kultúry Sociálnej práce v priemysle. Spoločne s farármi vo farnosti v Recife začal budovať vzdelávací program, ktorý začínal u materských škôl cez dospelých až po vzdelávanie učiteľov. Týmto spôsobom sa dopracovali k systému edukačných techník (Paulo Freire Systém), ktorý by mohol byť použitý na všetkých vzdelávacích úrovniach a vo všetkých oblastiach formálnej a neformálnej edukácie. V 70. a 80. rokoch jeho známa technika učenia, písania a počítania v systéme edukačných techník získala nálepku „Metóda Paula Freireho“. Neskôr pôsobil na katedre pedagogiky na Univerzite v Recife, kritizoval zaostalosť brazílskeho univerzitného systému a za východisko týchto problémov považoval edukáciu ľudu.²³ V období 50. a 60. rokov mal veľký úspech so svojou alfabetizačnou praxou, ktorá sa zameriavala na vzdelávanie negramotných, teda aj dospelých. Freire poníma alfabetizáciu ako „akt poznania“ – skrze kritické vedomie aktívne

¹⁷HÁSOVÁ, Hana. *Metóda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 41. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

¹⁸TIE (theatre in education) je inovatívna aplikácia divadelných alebo dramatických techník na zlepšenie vzdelávacieho procesu

¹⁹VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 130. ISBN 978-80-262-1715-2.

²⁰ICHOVÁ, Eva. 2008. Divadlo utlačovaných a Boalové. Tvořivá dramatika, XIX, 2008, č. 1, s. 5. ISSN 1211-8001.

²¹FREIRE, Paulo. *Pedagogy of the oppressed*. 30th anniversary ed. New York: Continuum, c2000 s. 178.. ISBN 0826412769.

²²NAVRÁTIL, Pavel. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman, c2001. s.144. ISBN 80-903070-0-0.

²³HÁSOVÁ, Hana. *Metóda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 31. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

pretvoríť svoju utláčanú pozíciu. Nešlo len o to, aby sa účastníci naučili písať a čítať ale aby prešli od naivity ku kritickému mysleniu, preto ich učenie súviselo s ich skutočnými životnými príbehmi.²⁴ Freire bol po vojenskom prevrate väznený za vývoj metód, ktoré rozvracajú spoločnosť a následne nato musel emigrovať z Brazílie. Pôsobil v Čile, Ženeve, v Spojených štátoch amerických a v Afrike. Freire sa natrvalo vrátil do Brazílie až v roku 1980. Stal sa ministrom školstva v Sao Paulu, spoluzakladateľom brazílskej robotníckej strany a v roku 1997 zomiera.²⁵

Poetický a nekľudný mysliteľ a jeden z najväčších teoretikov druhej polovice 20. storočia v oblasti vzdelávania sa na základe filozofických princípov a debát pokúsil posunúť hranice svojho oboru. Paulo Freire sa preslávil pedagogikou utlačovaných a takzvanou bankovou koncepciou vzdelávania. Fakt studenej vojny donútil Paula Freireho uchýliť sa pred vojenskou diktatúrou v chilskom exile, napísať a vydať v roku 1968 za veľmi nepriaznivých a dramatických podmienok teoretické dielo *Pedagogika utlačovaných*. Je to nielen spontánne a dynamicky napísané teoretické dielo ale rovnako aj spoločenský manifest s jasným politickým vymedzením a návod ako zaviesť novú pedagogickú metódu do praxe, ktorá vzniká priamo medzi chilskými vidiečanmi.²⁶ Kládie si za cieľ oslobodiť a emancipovať človeka prostredníctvom vzdelania založenom na dialógu, v ktorom sa vzdelávaní a vzdelávajúci nachádzajú v pozícii rovnocenných partnerov.

Ako povedala Eva Batličková: „*Výchova ku kritickému mysleniu v dialogickom, otvorenom prostredí, v ktorom budú ľudia chápaní ako slobodné a zodpovedné osoby, nie ako ľahko nahraditeľné súčiastky systému, je nutnou podmienkou každej spoločnosti v ktorej má človek ostať človekom.*“²⁷

Freireho *Pedagogika utlačovaných* vychádza z myšlienky, že tradičné vzdelávanie je často nedostupné pre chudobných a znevýhodnených ľudí a, že túto nerovnosť možno prekonať iba prostredníctvom vzdelania, ktoré rešpektuje životné skúsenosti študentov a podporuje ich kritické myslenie a zapojenie do spoločenského života. Vzdelanie by nemalo byť iba prenosom informácií ale malo by umožniť študentom aktívne sa podieľať na svojom vlastnom vzdelávaní a na tvorbe vzdelávacieho programu. Nikto sa nevzdeláva sám, nikto nevzdeláva nikoho, ľudia sa vzdelávajú medzi sebou a svet je im prostredníkom.²⁸ PU sa predstavuje ako pedagogika ľudu alebo pedagogika Človeka, ktorej hlavným cieľom je aby samotní utlačovaní pochopili a začali kriticky chápať, že sú predmetom útlaku. Práve táto pedagogika je podľa Freireho poháňaná humanistickou veľkorysťou a povinnosťou viesť s masami

²⁴PROKOP, Dieter. *Boj o médiá: dejiny nového kritického myslenia o médiách*. Praha: Karolinum, 2005. Mediální studia s.109. ISBN 80-246-0618-6.

²⁵HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 32. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

²⁶FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022 s.21. ISBN 978-80-908247-9-9 .

²⁷FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s.24. ISBN 978-80-908247-9-9

²⁸FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s. 81. ISBN 978-80-908247-9-9

dialóg o ich činnosť prostredníctvom praxe pretože žiadna realita sa nepremení sama o sebe.²⁹ Podstatou humanizujúcej pedagogiky je, aby sa skrze metódu vlastného uvedomenia, miesto povyšovania a manipulácie, vytvoril prirodzený trvalý dialogický vzťah medzi vedením a masami (medzi vzdelávajúcimi a vzdelávanými).³⁰ Prostredníctvom toho sa vzdelávanie realizované revolučnou autoritou (vedením), stane spoločným zámerom. Ak sa vzdelávajúci a vzdelávaní s rovnakým zámerom voči realite stretnú a spoločnou reflexiou a činnosťou dosiahnu akt odhalenia, kritického poznania a následného pretvorenia tohto poznania zistia, že sú sami neustálymi reformátormi. Úsilie oslobodenia utlačovaných by nemala byť len akousi pseudo-účasťou ale priamou angažovanosťou. ³¹PU ako pedagogika humanistická a oslobodzujúca obsahuje dve odlišné fázy. V prvej fáze prostredníctvom praxe utlačovaní odkrývajú svet útlaku a budú sa zaväzovať k jeho premene. V druhej fáze v ktorej bude realita útlaku už transformovaná, táto pedagogika (prestane byť PU) sa stane pedagogikou ľudí v procese trvalého oslobodzovania. ³² Freireho myšlienky o vzdelávaní mali veľký vplyv na vzdelávacie systémy po celom svete, najmä v rozvojových krajinách a inšpirovali mnoho ďalších pedagógov a filozofov. Jeho práca zahŕňa mnoho kníh a článkov, vrátane *Pedagogiky utlačovaných*, ktorá je považovaná za jedno z najvýznamnejších diel v oblasti vzdelávania a spoločenských vied.³³

1.3 Techniky a formy divadla utlačovaných

Existuje mnoho divadelných teoretikov, ktorí rozdelili techniky a formy divadla na rôzne kategórie. Bertolt Brecht rozlišoval medzi divadlom jednotlivca a divadlom kolektívu. Divadlo jednotlivca sa zameriava na skúmanie psychológie a emócií jednotlivcov, zatiaľ čo divadlo kolektívu sa zameriava na prezentovanie širších spoločenských problémov a diskusiu o nich. Jerzy Grotowski rozlišoval medzi divadlom ako kultom a divadlom ako umením. Divadlo ako kult sa zameriava na rituály a posvätné zážitky, zatiaľ čo divadlo ako umenie sa zameriava na tvorbu umeleckých diel a skúmanie spoločenských problémov. Paulo Freire rozlišoval medzi divadlom pre kultivovaných a divadlom pre nekultivovaných. Divadlo pre kultivovaných sa zameriava na estetické a kultúrne aspekty, zatiaľ čo divadlo pre nekultivovaných sa zameriava na vzdelávanie a zvyšovanie povedomia medzi menej privilegovanými vrstvami obyvateľstva. Tieto a mnohé ďalšie rozdelenia techník a foriem divadla sú diskutované v divadelnej teórii a praxi a každý z týchto teoretikov prispel k vytvoreniu rôznych perspektív a

²⁹FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s. 47. ISBN 978-80-908247-9-9

³⁰FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s. 64. ISBN 978-80-908247-9-9

³¹FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s. 65. ISBN 978-80-908247-9-9

³²FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s. 48. ISBN 978-80-908247-9-9

³³FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. s. 18. ISBN 978-80-908247-9-9

prístupov k divadlu. Väčšina techník sú vo svojej podstate neustále experimenty, pretože ich použitie nikdy nedopadne rovnako.

V technikách a formách divadla utlačovaných sa využívajú prvky sociálnej psychológie a vedú účastníkov k politickému a sociálnemu uvedomeniu, pretože podľa Augusta Boala sú politické a sociálne problémy neoddeliteľné. Boal v knihe *Theatre of the Oppressed* opísal kategórie techník a foriem na základe fáz, počas ktorých sa divák stáva hercom. Prvou fázou je fáza poznávania tela, kde človek spoznáva skrze sériu cvičení svoje možnosti ale aj obmedzenia. Druhou je fáza vyjadrovania tela, kde človek začína opúšťať svoje návyky, bežné formy vyjadrovania a učí sa vyjadrovať skrze výraz vlastného tela. V tretej fáze divadla ako jazyka nasledujú tri stupne – simultánna dramaturgia, divadlo obrazov a divadlo fórum. Štvrtá fáza divadla ako diskusie zahŕňa formy ako novinové divadlo, neviditeľné divadlo, divadlo-fotoromán, prekonanie útlaku, divadlo-mýtus, koláž-trh názorov, masky a rituály. Boal na ilustráciu svojich metód použil symboliku stromu³⁴, ktorý zahŕňa techniky divadla utlačovaných v poradí, v akom vznikli. Od divadla propagandy a didaktického divadla až po legislatívne divadlo. Osobou, ktorá sa zaoberá rozdelením divadla utlačovaných je aj česká divadelná teoretička a pedagogička Eva Ichová. Ako jedna z mála vychádza priamo zo systému divadla utlačovaných a z fáz podľa Augusta Boala, ktoré sme popisovali vyššie. Základné rozdelenie techník a foriem DU podľa Evy Ichovej môžeme rozdeliť nasledujúco:

- formy divadla ako diskusie,
- formy divadla ako jazyka,
- techniky na pomedzí terapie,
- politicko-reformné techniky.

Formami divadla ako diskusie sa myslia jednoduché divadelné formy, počas ktorých divák/herec hovorí v závislosti na jeho potrebe diskutovať o určitých témach alebo skúšať určitú akciu. Pri formách divadla ako jazyka divák začína pracovať skrze slová, pričom vníma divadlo ako živú a aktuálnu formu, nie ako dokončené obrazy z minulosti. Techniky na pomedzí terapie sa pohybujú na hrane dramaterapie, pretože sa snažia dramatickými prostriedkami vyrovnáť s dôsledkami psychosociálneho útlaku a terapie, pretože sú nástrojmi pre ľudí, ktorí prežili traumy alebo sú vystavení systémovému utlačovaniu. Politicko-reformné techniky sa používajú k dosiahnutiu zmien v systéme, premena sociálnych túžob divákov/voličov v legislatívne normy, pomocou divadelných akcií, napr. na úrovni komunálnej politiky je možné skrátenie „policajnej hodiny“ v krčmách danej lokality.³⁵

1.3.1 Formy divadla ako diskusia

³⁴Ilustrácia v prílohe č. 1

³⁵HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 34. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

Neviditeľné divadlo

Táto technika divadla utlačovaných nazývaná aj Invisible theatre sa zameriava na nečakané divadelné predstavenie v bežnom prostredí. Účinkujúci hrajú scény z reálneho života bez toho, aby diváci vedeli, že sa jedná o divadelné predstavenie. Cieľom je prinútiť divákov k premýšľaniu o sociálnych problémoch a možnostiach ich riešenia. Účinkujúci môžu hrať rôzne scény, ktoré zobrazujú sociálne problémy, ako sú diskriminácia, rasizmus, sexizmus alebo napríklad útlak menšín. Zvláštnosťou tejto techniky je, že diváci si neuvedomujú, že sa zúčastňujú na divadelnom predstavení, takže reakcie a komentáre sú prirodzené a spontánne. Neviditeľné divadlo môže priviesť divákov k premýšľaniu o sociálnych problémoch alebo vytvoriť s divákmi dialóg o rôznych témach ako napríklad: Prečo sú určité skupiny ľudí v našej spoločnosti utláčané a ako to môžeme zmeniť. ND môžeme považovať za celkom kontroverznú techniku keďže účinkujúci skryto sledujú a zaznamenávajú reakcie ľudí na scéne, čo môže viesť k určitej manipulácii. Okrem toho môže byť táto technika problematická, ak náhodní účinkujúci neodhalia, že sa jedná o divadelné predstavenie a ľudia si neuvedomujú, že sú pozorovaní. Preto je dôležité pri používaní tejto techniky dodržiavať etické zásady a dbať na to, aby nebolo porušované súkromie a sloboda jednotlivcov.³⁶

Aby sme lepšie porozumeli technike neviditeľného divadla v divadle utlačovaných, predstavíme si konkrétny príklad. Scéna medzi manželským párom, kde muž utláča svoju manželku. Na povrchu sa môže zdať, že manželský pár má šťastný vzťah, ale pomocou jemných gest a reakcií postáv môže byť divákovi jasné, že vzťah medzi nimi je napätý a manželka sa cíti utlačovaná. Napríklad, keď manželka hovorí, že sa cíti unavená a chce si oddýchnuť, manžel na ňu nezhovievavo pozerá a naďalej po nej vyžaduje úsilie. Z jej jemného výrazu tváre a pohybu tela je zrejmé, že sa cíti nepokojná a utláčaná. Následne môže prísť k zvýšeniu napätia, kedy manžel vyčíta manželke, že nie je dost' ochotná mu pomôcť, zatiaľ čo manželka sa cíti preťažená a nevypočutá. V tejto scéne by mohli byť jemné zmeny v hudbe, aby podčiarkli emócie a napätie medzi postavami. Tento príklad ukazuje, ako sa môže technika neviditeľného divadla použiť na zdôraznenie napätia a utláčania v interakciách postáv. Divákovi sa umožní vidieť, čo sa deje na vnútornej psychologickovej rovine postáv, a to aj keď sa na povrchu zdá, že všetko prebieha v poriadku.

Novinové divadlo

Novinové divadlo (News Theatre) je forma divadla, ktorá sa zameriava na aktuálne udalosti a spravodajstvo. Táto forma divadla vznikla v 60. rokoch 20. storočia v USA a neskôr sa rozšírila do ďalších krajín. V Novinovom divadle sa používajú aktuálne

³⁶VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s.130. ISBN 978-80-262-1715-2.

spravodajské zdroje, ako sú noviny, rozhlasové vysielanie a televízne spravodajstvo, ako inšpirácia pre divadelnú produkciu. Divadelníci premieňajú novinové články a správy na scenáre a predstavenia, ktoré vytvárajú dialóg s publikom a podporujú spoločenskú angažovanosť. Cieľom Novinového divadla je ukázať divákovi, ako spravodajstvo ovplyvňuje naše myslenie a vnímanie sveta. ND tiež podporuje diskusiu a aktívne zapojenie divákov do riešenia sociálnych problémov. V súčasnej dobe sa Novinové divadlo používa ako forma protestného divadla, ktoré sa zameriava na témy, ako sú sociálna a politická nespravodlivosť, ľudské práva, ekológia a ďalšie spoločenské problémy. ND tiež využíva rôzne formy ako sú monológy, dialógy, skeče, pantomímu a tanečné výkony na vytvorenie divadelného predstavenia. Táto forma divadla sa stala populárnou v mnohých krajinách a je využívaná ako nástroj na spoločenskú zmenu.³⁷ Augusto Boal využíval v novinovom divadle nasledujúce techniky ako jednoduché, doplňujúce alebo rytmické čítanie. Rytmické čítanie je divadelná technika, pri ktorej sa text alebo príbeh recituje v určitom rytme a dynamike. Táto technika sa často používa na zvýraznenie emocionálnych momentov a na zdôraznenie dôležitých pasáží. Ak by sme napríklad inscenovali predstavenie o ženách, ktoré žijú v patriarchálnom svete, rytmické čítanie by mohlo byť použité na zvýraznenie pocitov utlačovania a ich túžby po slobode. Pantomimické čítanie v novinovom divadle je forma divadla, ktorá využíva vizuálne prvky, aby sa priblížila k reálnemu životu a podala príbeh bez použitia slov. Ďalšími technikami sú printové čítanie, čítanie s väzbou alebo čítanie v kontexte.³⁸

Táto technika v divadle utlačovaných môže pomôcť zviditeľniť sociálne a politické problémy, ktorými trpia ľudia a komunity. Jedným z príkladov, akoby sa mohlo novinové divadlo využiť v divadle utlačovaných, je inscenácia predstavenia o životnej situácii utečencov a prisťahovalcov, ktorí sú utláčaní v súčasnej spoločnosti. Divadlo by sa mohlo opierať o aktuálne správy a udalosti, ktoré sa týkajú utečencov, ako napríklad zmeny v legislatíve alebo zväčšujúci sa počet deportácií. Scény by sa mohli zamerať na príbehy jednotlivých utečencov, ktorí musia čeliť rôznym výzvam, ako napríklad diskriminácii a neľudským podmienkam v utečeneckých táboroch. V predstavení by sa mohli použiť prvky neviditeľného divadla, aby sa zdôraznili emócie a psychologické stavy postáv. Cieľom takejto inscenácie by bolo prezentovanie problému, ktorým čelia utečenci a ukázať publiku, ako sa dajú tieto problémy riešiť. Divadlo by mohlo byť nástrojom na zvýšenie povedomia o problémoch utečencov a prisťahovalcov a na povzbudenie diskusie o možných riešeniach.

Fotorománové divadlo

³⁷HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 115. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

³⁸HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004. s. 45. ISBN 80-7178-820-1.

Divadlo fotoromán bolo populárnou formou divadla v 60. a 70. rokoch 20. storočia, najmä v Československu a Poľsku. Išlo o divadelné predstavenie, ktoré bolo prezentované formou komiksového fotorománu, teda sekvencie fotografií so sprievodným textom. Divadlo sa snaží čitateľom priblížiť akým spôsobom môže fotoromán fungovať ako manipulatívna technika. Herec prečíta divákovi všeobecný scenár scény z fotorománu bez toho, aby im povedal, odkiaľ scéna pochádza. Potom vyzve divákov, aby túto scénu prehrali a na záver sa scény porovnávajú. Diváci sa tak dostávajú do aktívnej role a začínajú na fotoromány kriticky nazeráť. Divadlo fotoromán sa často zameriavalo na populárne témy, ako bola láska, zločin a dobrodružstvo a preto si tešilo obľúbenosti najmä u mladších divákov. Často sa hralo v kluboch a iných neformálnych priestoroch. Táto forma divadla mala však svojich kritikov, ktorí ju považovali za povrchnú a komerčnú, a navyše boli divadelné predstavenia v tejto podobe nákladnejšie než klasické divadlo s hereckými výkonmi. Dnes sa divadlo fotoromán príliš nehraje a môže byť skôr považované za súčasť kultúrneho dedičstva minulého storočia.³⁹ Fotorománové divadlo umožňuje vizualizovať situácie a problémy, ktoré sú pre postavy zložité vyjadriť slovami. Ak by sa napríklad v divadle utlačovaných inscenovalo predstavenie o utláčaní v práci, fotorománové divadlo by mohlo byť použité na zobrazenie náročnej pracovnej situácie, neustáleho stresu a tlaku na postavy, ktoré pracujú v zlej pracovnej situácii. Fotografie by mohli zobrazovať ich náročnú pracovnú situáciu, ktorá by bola doplnená živými hercami, ktorí by zahráli konkrétne postavy a zvukovými efektami, ktoré by vytvárali atmosféru. Fotografie by mohli zobrazovať ich myšlienky a emócie, ktoré by boli doplnené živými hercami, ktorí by vytvorili emocionálne nabitú situáciu a prezentovali ich emócie skrze gestá a pohyby. Cieľom fotorománového divadla v divadle utlačovaných by bolo ukázať postavy a ich situácie v konkrétnom svetle, vyzdvihnúť ich problémy a zobrazovať ich utrpenie a túžbu po zmene.

Analytické divadlo

Tiež nazývané divadlo psychoanalýzy je forma divadelného umenia, ktorá sa zameriava na zobrazovanie psychologických a emocionálnych stavov postáv a ich vzťahov. V tejto forme divadla sú dialógy a vzťahy medzi postavami skúmané z psychoanalytického hľadiska a používajú sa metódy ako napríklad asociácia, voľná asociácia, projekcia a reverie, aby sa preskúmali hlbšie vrstvy psychiky postáv. V divadle utlačovaných môže byť analytické divadlo použité na to, aby sa zobrazilo, ako utláčanie a marginalizácia ovplyvňujú psychiku postáv. Môže byť použité na vyjadrenie trauma, straty a pocitov znevažovania a ich dopadu na myslenie a správanie postáv. Táto forma divadla môže pomôcť divákovi lepšie porozumieť psychickým a emocionálnym dopadom utláčania a marginalizácie. Okrem toho môže byť

³⁹HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. s. 111. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf. [citované 12.03.2023]

analytické divadlo použité aj na prepojenie rôznych skupín utláčaných a na vytvorenie spoločného priestoru, kde môžu diskutovať a porozumieť sebe navzájom. Na tento účel môžu byť vytvorené interaktívne workshopové formáty, v ktorých sú diváci a herci spolu zapojení do interakcie a spoločného skúmania tém.

1.3.2 Formy divadla ako jazyka

Divadlo obrazov (Image theatre)/ sôch / predstáv

Obrazové divadlo je forma fyzického divadla, postavená na kontraste reality a ideálneho stavu. Zahŕňa použitie tela a pohybu k vytváraniu vizuálnych obrazov alebo súsoší, ktoré vyjadrujú konkrétny význam, správu ale aj emócie. Tieto obrázky sa často používajú k skúšaniam sociálnych a politických problémov a k zapojeniu publika do dialógu o týchto otázkach. Rozfázovaním cesty od určitej skutočnosti k ideálu sa pomocou tejto techniky vytvárajú obrazové sekvencie od problému k jeho vyriešeniu. Obrázky možno tiež použiť k overeniu osobných problémov a emócií. Jedným z kľúčových princípov obrazového divadla je, že je neverbálne a túto neverbálnu komunikáciu využíva pomocou pantomímy. Obrazy, ktoré sa vytvárajú, majú hovoriť sami za seba, bez dialógu alebo vysvetľovania. To umožňuje divákovi interpretovať obrazy vlastným spôsobom a zapojiť sa do nich na hlbšej úrovni. Celkovo je obrazové divadlo mocnou formou divadla, ktoré využíva telo a pohyb k vytváraniu vizuálne pôsobivých obrazov, ktoré predávajú dôležité oznámenie o svete okolo nás.⁴⁰

Táto technika je často využívaná v rámci divadla utlačovaných, kde môže byť účinným spôsobom na zvýraznenie sociálnych, politických a ekonomických problémov, ktoré súvisia s utláčaním určitej skupiny ľudí. Príkladom môže byť divadelná hra o migrujúcich pracovníkoch, ktorá využíva techniku divadla obrazov na ilustráciu ich cesty z vlasti do zahraničia a problémom, ktorým čelia. Hra by mohla začať scénou, na ktorej by boli všetci herci na pódiu v tmavom tieni, zobrazujúc tak pocit osamelosti a izolácie, ktorým sa migranti často musia vyrovnávať. Potom by mohli byť použité projekcie, ktoré ukazujú rôzne obrazy a situácie, ktoré migrujúci pracovníci zažívajú počas svojej cesty a pri práci v zahraničí. Môžu to byť napríklad zábery z preplnených lodičiek, ubytovacích zariadení alebo pracovných miest, ktoré nie sú bezpečné alebo zdravé. Takéto divadlo obrazov by mohlo byť použité na ukázaní, ako migranti a pracovníci, ktorí migrujú za prácou, musia bojovať s utláčaním a diskrimináciou v rôznych krajinách. Tým by sa mohlo zdôrazniť potrebu zmien v politických a hospodárskych systémoch, ktoré by zlepšili podmienky týchto pracovníkov a umožnili im žiť slobodnejší a dôstojnejší život.

⁴⁰VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s.130. ISBN 978-80-262-1715-2.

Divadlo fórum

Je najprepracovanejšia forma od Augusta Boala, postavená na demonštrácii problému, ktorý je predložený divákovi k riešeniu. V divadle fórum je kladený dôraz na interaktivitu a dialóg medzi hercami a publikom. Herecké obsadenie pripraví krátke divadelné predstavenie, ktoré poukazuje na konkrétny problém, s ktorým sa stretáva spoločnosť. V rámci predstavenia sa hlavná postava dostáva do komplikovaných situácií a tie následne nesprávne rieši. Príbeh preto končí vždy tragicky, alebo prinajmenšom pre hlavného hrdinu veľmi nepriaznivo. Herci potom celé predstavenie hrajú znova, diváci však už majú možnosť jeho dej kedykoľvek zastaviť a konanie hlavného hrdinu korigovať. Zároveň je v tejto súvislosti podstatné, že ide vždy iba o fikciu, ktorá má poskytnúť divákovi atmosféru bezpečia. Umožňuje im skúmať rôzne typy správania bez toho, aby museli byť konfrontovaní s ich reálnymi dôsledkami. Čo si však do ďalšieho života diváci odnášajú, je ich vlastná priama skúsenosť. Cieľom teda nie je nájsť a následne na javisku prehrať ideálne riešenie inscenovaného príbehu či jeho krízových situácií, ale prostredníctvom divadelnej akcie a spoločnej diskusie skúmať svoj vlastný vzťah k danému problému, uvedomiť si svoje spôsoby jednania a podrobiť ich vnútornej, prípadne aj otvorenej spoločnej kritike spolu s ďalšími divákmi. Dôležitou postavou je postava Jokera⁴¹, ktorý má za úlohu sprostredkovať informácie medzi divákmi a hercami a v podstate riadi priebeh celého predstavenia. Úloha jokera je veľmi komplexná. Mal by nielen zaujať divákov témami a nadchnúť ich pre účasť v hre, ale rovnako by mal objavovať kolektívny a individuálny potenciál zúčastnených. DF sa pred publikom hráva najprv v naštudovanej podobe a druhýkrát s diváckymi úpravami a vstupmi. Používa sa v rôznych kontextoch, vrátane škôl a komunitných centier a môže byť použité na riešenie širokej škály sociálnych a politických problémov. Táto metóda sa tiež používa v rámci tréningov pre komunikáciu, tímovú spoluprácu a riešenie konfliktov. Divadlo fórum sa stalo významnou zložkou divadla utlačovaných a mnoho divadelníkov sa snaží rozvíjať a používať túto metódu na podporu zmien v ich spoločnostiach.⁴² V rámci divadla utlačovaných môže byť táto technika účinným spôsobom na zvýraznenie problémov, ktoré pretrvávajú v spoločnosti a na podporu zmien a boja proti utláčaniu. Predstavíme si dva príklady využitia techniky divadla fórum v divadle utlačovaných:

Jeden z príkladov by mohol byť divadelný projekt venovaný utlačovaným pracovníkom v továrňach. Predstavenie by sa mohlo začať scénou, na ktorej by boli pracovníci na linke v továrni a trpeli by podmienkami, ktoré sú nebezpečné a zdraviu škodlivé. Potom by sa mohli použiť techniky divadla fórum, aby sa diváci mohli zapojiť do diskusie o tom, ako sa dá pomôcť týmto pracovníkom a ako môže byť dosiahnutá spravodlivejšia práca. Cieľom by

⁴¹V slovenskom preklade sa uvádza žolík alebo gašparko.

⁴²VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s.131. ISBN 978-80-262-1715-2.

bolo nielen poskytnúť platformu pre diskusiu o utláčaní a sociálnych problémoch, ale aj na podporu aktivizmu a boj proti utláčaniu a nehumánnym pracovným podmienkam v továrňach. V ďalšom príklade sa venujeme problematike domácich násilníkov a obetí domáceho násillia. V rámci divadla fórum by sme sa mohli zamerať na konkrétnu skupinu obetí - napríklad na ženy, ktoré sú vystavené násilliu od svojich partnerov alebo manželov. Vytvorili by sme príbeh jednej takejto obeť, ktorá trpí násillím vo svojom domácom prostredí a nedokáže sa z toho vymaniť. Predstavenie by mohlo obsahovať scény z jej každodenného života, ukazujúce, ako ju partner násillím ovláda a kontroluje. Po týchto scénach by sme použili techniku divadla fórum, aby sme vytvorili priestor pre diskusiu o riešeníach a podpore pre obeť domáceho násillia. Diváci by sa stali aktívnymi účastníkmi a mohli by navrhnúť rôzne spôsoby, ako pomôcť obeť. Napríklad by mohli navrhnúť riešenia, ako by mohla opustiť násillné prostredie a nájsť bezpečné útočisko. Mohli by tiež predložiť návrhy, ako by sa mohla obrátiť na odborníkov alebo získať podporu od svojich priateľov a rodiny.

Simultánna dramaturgia

Simultánna dramaturgia je považovaná za predchodcu divadla fórum. Diváci si vymýšľali scenár a herci ho simultánne hrali - herci len prehrávali názory a nápady ostatných divákov dovtedy, dokým diváci neboli s príbehom spokojní. Forma simultánnej dramaturgie je špecifickým typom divadelného predstavenia, ktoré sa zameriava na prepojenie rôznych umeleckých prvkov, ako sú hudba, tanec, projekcia obrazov a textovej pasáže, a to všetko v reálnom čase. Táto forma divadla sa často používa na vyjadrenie silného sociálneho a politického posolstva, čo ju robí vhodnou pre divadelné projekty, ktoré sa zaoberajú témami utláčania a sociálnej spravodlivosti. V divadle utlačovaných sa simultánna dramaturgia môže využívať na vytvorenie silného zážitku, ktorý divákov priamo vtiahne do situácie utláčania. Táto forma divadla môže byť použitá na vyjadrenie a zobrazovanie zložitých a kontroverzných tém, ako sú rasová nespravodlivosť, rodová nerovnosť, národnostné konflikty alebo iné formy nespravodlivosti. V rámci simultánnej dramaturgie možno využiť interakciu medzi hercami a publikom, napríklad prostredníctvom kladenia otázok a zapájania divákov priamo do predstavenia. Tieto interakcie môžu pomôcť divákovi lepšie porozumieť témam a zvýšiť ich angažovanosť v riešení problémov. Pri tejto technike sa na javisku prelínajú rôzne príbehy a témy a diváci sú pozvaní, aby si vytvorili vlastnú interpretáciu a aby diskutovali o témach, ktoré sa objavujú.⁴³

Predstavme si, že sa venujeme téme rovnosti pohlaví a rodovej identity. V rámci simultánnej dramaturgie v DU by sme mohli na javisko umiestniť niekoľko príbehov s rôznymi postavami, ktoré zdieľajú svoje skúsenosti s diskrimináciou na základe pohlavia alebo rodovej identity. Tieto príbehy by sa mohli líšiť v závislosti od veku, kultúry, orientácie alebo skúseností

⁴³HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). s.67. ISBN 9788024728162.

postáv. Diváci by mali priestor na to, aby si vypočuli tieto rôzne príbehy a aby diskutovali o rôznych aspektoch témy. Tieto diskusie by mohli byť moderované divadelnými umelcami alebo moderátormi, ktorí by pomáhali divákovi s formovaním vlastných názorov a s riešením rôznych problémov. Cieľom tejto techniky by bolo podporiť vzájomné porozumenie a empatiu medzi ľuďmi s rôznymi skúsenosťami a zároveň podnietiť diskusiu o témach, ktoré môžu byť v našej spoločnosti tabu.

1.3.3 Techniky na pomedzí terapie

Dúha túžby (Rainbow of desire)

Techniku dúha túžby začal Boal vyvíjať pod vplyvom európskeho prostredia, kedy zistil, že útlak má tu inú podobu ako v Južnej Amerike, a to v podobe internalizovaného útlaku. Boal následne vyvinul techniku Rainbow of desire, ktorá má slúžiť na poznanie našej sociálnej reality a môže sa využiť aj ako možná terapeutická technika. V tejto technike sa využíva proces skúmania a analýzy emócií, túžob, obáv a rozporov v človeku. Súbor techník ponúka analytický proces, ktorý používa slová a živé obrazy na preskúmanie pôvodu vnútorného útlaku v osobnosti. Slúži ako nástroj pre hercov, aby preskúmali a porozumeli svojim postavám hlbším a jemnejším spôsobom, a pre divákov, aby sa zapojili do hry na empatickejšej úrovni. Technika spočíva v tom, že herec hrá scénu, v ktorej ich postava zažíva konflikt alebo dilemu. Po odohraní scény herec vystúpi z postavy a popíše, čo cítil a čo si myslel. Ostatní herci sa potom pripoja a skupina spolupracuje na analýze emócií a túžob postavy a ich vzťahu k širšiemu sociálnemu kontextu hry. Technika Rainbow of Desire môže byť mocným nástrojom na skúmanie problémov sociálnej spravodlivosti, pretože umožňuje hercom a divákovi skúmať zložité motivácie a presvedčenia, ktoré riadia konanie a postoje ľudí. Vynášaním týchto problémov na svetlo sa divadlo utlačovaných snaží inšpirovať spoločenskou zmenou a umožniť jednotlivcom konať vo svojich vlastných komunitách.

Policaťti v hlave (Cops in the head). Rovnako ako dúha túžby aj táto technika sa pohybuje na hrane dramaterapie pretože sa dramatickými prostriedkami snaží vyrovnať s dôsledkami psycho-sociálneho útlaku ako je strach zo samoty, prázdnota a pod. Títo vnútorní policaťti nám spôsobujú neviditeľnú a podprahovú formu útlaku a zabraňujú nám v tom, aby sme boli schopní slobodne konať v našom živote. Táto technika sa snaží o ich preskúmanie a identifikovanie a následne o hľadanie možných ciest, ako ich môžeme z našej hlavy vypudieť.⁴⁴

⁴⁴ZELENÁ, Markéta. *Sociální konstrukce metody divadla utlačovaných u klientů bez domova*. Brno. 2013. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Fakulta sociálních studií. s. 112. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/i0q4j/Zelena_Marketa_Diplomova_prace.pdf. [citované 19.04.2023]

1.3.4 Politicko-reformné techniky

Legislatívne divadlo

Táto technika sa rozvíjala od roku 1992, kedy sa Augusto Boal stal radným v meste Rio de Janeiro. Legislatívne divadlo využíva princípy divadla utlačovaných na podporu demokratického procesu a politickej zmeny. Vyžaduje od voličoch aby dávali najavo svoje názory, aby diskutovali dôležité otázky, aby dávali protiargumenty a zdieľali takto zodpovednosť za dianie v krajine. Legislatívne divadlo vychádza z myšlienky, že divadlo môže byť využité ako prostriedok na riešenie spoločenských problémov. Boal navrhoval, aby predstavenia obsahovali tzv. "fórum divákov", kde by mohli aktívne diskutovať a priamo vyjadrovať svoje názory. Prakticky sa využíva v legislatívnom divadle aj divadlo fórum na preskúmanie túžob a potrieb občanov a na základe ich intervencií do príbehu sú vytvárané návrhy k možným budúcim zákonom. Táto diskusia môže poslúžiť ako zdroj informácií a nápadov pre politikov a verejných predstaviteľov. V rámci legislatívneho divadla sú politici a verejní predstavitelia pozvaní na divadelné predstavenia a diskusiu s divákmi. Diskusia sa zameriava na riešenie spoločenských problémov, ktoré sú vyjadrené v divadelnom predstavení. Na základe tejto diskusie môžu byť navrhnuté a prijaté nové politické opatrenia a zákony, ktoré pomáhajú riešiť tieto problémy. Legislatívne divadlo je teda významnou technikou v rámci divadla utlačovaných, ktoré spája divadelné umenie s politickým aktivizmom a snahou o pozitívnu sociálnu zmenu.⁴⁵

⁴⁵ ZELENÁ, Markéta. *Sociální konstrukce metody divadla utlačovaných u klientů bez domova*. Brno. 2013. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Fakulta sociálních studií. s. 113. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/i0q4j/Zelena_Marketa_Diplomova_prace.pdf. [citované 19.04.2023]

2 Paradivadelné systémy v divadle utlačovaných

V druhej kapitole sa venujeme paradivadelným systémom, ktoré disponujú edukačnými a terapeutickými prostriedkami a keďže divadlo utlačovaných stojí na pomedzí týchto skupín je potrebné opísať túto tematiku. Vymedzíme si pojem, čo sú paradivadelné systémy, vymenujeme a opíšeme systémy edukačnej a terapeutickkej povahy, a následne ich prepojíme s divadlom utlačovaných.

2.1 Vymedzenie pojmu paradivadelné systémy

Už po mnoho rokov vieme, že divadlo má dve odlišné tváre - jednu zameranú na komédiu a druhú na smútok⁴⁶. Avšak existujú aj ďalšie formy divadla, ktoré sa v histórii prejavovali rôznymi spôsobmi. Napríklad, pri výučbe latiny sa čítali komédie od Terencia a následne sa tieto príbehy prezentovali pomocou pantomímy. Školy založené na princípoch luteránstva sa zameriavali na rozvoj rečníckych schopností a pohybových prejavov, vrátane verejného vystupovania. J.A. Komenský sa tiež venoval divadlu a používal dramatické hry pri výučbe. Práve on prvýkrát rozlíšil divadlo ako umenie a divadlo ako pedagogický nástroj. Paradivadelné systémy predstavujú inovatívne využitie divadelného umenia, ktoré je odlišné od jeho tradičného estetického charakteru. Hlavným nositeľom dejov je herec a jeho interakcia s divákom tvorí základ paradivadelných systémov. Systémy paradivadla zahrňujú rôzne formy uplatnenia drámy, ktoré využívajú divadelné prostriedky na formovanie a rozvoj osobnosti jednotlivca, ktorý je prítomný v procese.⁴⁷ Podľa odborníka v oblasti špeciálnej pedagogiky, psychopedie a dramaterapie Prof. Milana Valentu, ide o divadlo, ktoré nesleduje čisto estetické ciele ale jeho cieľom je praktickejšie využitie drámy. Paradivadelné systémy rozdeľuje Valenta na dve skupiny:

- Divadlo (dráma) ako edukačný prostriedok.
- Divadlo (dráma) ako prostriedok liečby (terapia).⁴⁸

Medzi paradivadelné systémy edukačnej povahy patrí dramatická výchova, ktorá využíva dramatické prostriedky na psychologické a pedagogické účely a divadlo vo výchove (TIE)⁴⁹,

⁴⁶ STEHLÍKOVÁ, Eva. *Antické divadlo*. Praha: Karolinum, 2005. s. 8-10. ISBN 80-246-1105-8.

⁴⁷ TRNKOVÁ, Tatiana. *Využitie prvkov tanečno-pohybovej terapie v paradivadelných systémoch*. Olomouc, 2017. Bakalárska práca. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. s. 22. Dostupné z: https://theses.cz/id/x0pgvm/bakalarka_tpt_trnkova_FINAL.pdf. [citované 19.03.2023]

⁴⁸ VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 16. ISBN 978-80-262-1715-2.

⁴⁹ TIE je skratka anglického termínu „theatre in education“.

zamerané na vzdelávacie a výchovné ciele. K paradivadelným systémom terapeutickéj povahy radíme psychodrámu, sociodrámu, psychogymnastiku a teatroterapiu.⁵⁰

Na pomedzí týchto dvoch skupín stojí podľa Valentu divadlo utlačovaných. Divadlo utlačovaných teda stojí na pomedzí medzi terapeutickým a edukačným zameraním, pretože spočíva v práci s psychologickými a emocionálnymi procesmi účastníkov, ktoré majú vplyv na ich životy a sociálnu integráciu. Zároveň však slúži aj ako prostriedok na zlepšenie vedomostí a zručností účastníkov a na posilnenie ich komunikačných a interpersonálnych schopností.⁵¹

2.2 Paradivadelné systémy edukačnej povahy

2.2.1 Dramatická výchova

Dramatická výchova je pedagogická disciplína, ktorá sa zameriava na rozvoj komunikačných, sociálnych a umeleckých zručností žiakov pomocou hier a divadelných aktivít. Hlavným cieľom dramatickej výchovy je rozvíjať u žiakov schopnosť vyjadriť svoje myšlienky, emócie a názory, zlepšiť schopnosť komunikácie a posilniť sebavedomie. Predmetom dramatickej výchovy je činnosť, ktorá smeruje k človeku a jeho obohacovaniu a k schopnosti zdieľať a prežívať. Táto činnosť vychádza z obsahu dramatického umenia a využíva jeho prostriedkov ako napríklad improvizácia, interpretácia, vstupovanie do rolí a podobne. Môže mať podobu samostatného predmetu avšak rovnako môže byť chápaná ako didaktická a výchovná metóda alebo aj ako princíp osobnostného rozvoja. Dramatická výchova sa používa ako v materských a základných školách, tak aj na stredných školách a vysokých školách. Študenti sa učia spolupracovať s ostatnými, riešiť problémy, zlepšovať svoje komunikačné schopnosti a zlepšovať svoje schopnosti kritického myslenia. V rámci dramatickej výchovy sa študenti učia herectvu, scénickému pohybu, réžii, scenáru a ďalším aspektom divadla. Výučba môže byť založená na rôznych metódach, napríklad na metódach Stanislavského, Bertolta Brechta alebo na improvizácii. Dramatická výchova môže pomôcť žiakom s rôznymi vývojovými problémami, ako sú napríklad problémy s rečou, sociálnou úzkosťou alebo nízkym sebavedomím.⁵²

V divadle utlačovaných môže byť dramatická výchova mimoriadne prospešná, pretože umožňuje účastníkom vyjadriť svoje skúsenosti, emócie a názory v bezpečnom

⁵⁰VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 5. ISBN 978-80-262-1715-2.

⁵¹VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 26. ISBN 978-80-262-1715-2.

⁵²VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s.17. ISBN 978-80-262-1715-2.

prostredí. Dramatická výchova v divadle utlačovaných môže pomôcť účastníkom vyjadriť sa a zdieľať svoje skúsenosti. Tí, ktorí sú utlačaní alebo znevýhodnení, sa často cítia ignorovaní alebo nedocenení. V divadle utlačovaných môže byť účasť na dramatickej výchove pre mnohých ľudí prvou príležitosťou na rozvoj sebedomia a komunikačných zručností. Zlepšiť sociálne zručnosti alebo prekonávať traumy. Prostriedky, ktoré sa v dramatickej výchove používajú, zahŕňajú napríklad improvizáciu, cvičenia na hlasovú a fyzickú prípravu, skupinovú prácu, režisérsku prácu, scénické pohyby a mnoho ďalších. Všetky tieto prvky umožňujú účastníkom vyjadriť sa, uvoľniť emócie a naučiť sa nové zručnosti, ktoré môžu použiť v každodennom živote. Ako využiť dramatickú výchovu a jej prostriedky v divadle utlačovaných: povedzme, že sa skupina študentov rozhodne vytvoriť divadelné predstavenie o rodovej nerovnosti a útlaku žien. Na začiatku sa skupina zhromaždí a diskutuje o tom, aké skúsenosti mali s útlakom žien a aké príklady nerovnosti sa vyskytujú vo svete okolo nich. Potom sa skupina rozhodne vytvoriť príbeh o mladej dievčine, ktorá sa snaží bojovať proti rodovej nerovnosti a ukázať svetu, že aj ženy majú rovnaké práva a schopnosti ako muži. Účastníci potom cvičia rôzne scény z príbehu, aby sa naučili, ako vyjadriť emócie a správne interagovať na javisku. Cvičenie zahŕňa rolu hrania, skupinové cvičenia a improvizácie. Nakoniec sa uskutoční divadelné predstavenie pred publikom. Ich predstavenie môže pomôcť divákovi pochopiť, aké ťažké môže byť pre ženy dosiahnuť rovnaké šance ako muži, a pomôcť šíriť povedomie o problematike rodovej nerovnosti.

2.2.2 Divadlo vo výchove

Divadlo vo výchove, známe tiež ako Theatre in Education (TIE), je vzdelávacia metóda, ktorá využíva divadlo ako nástroj na učenie. TIE je zamerané na vývoj kritického myslenia, sociálnych zručností, vzťahov a emocionálnej inteligencie u žiakov rôznych vekových kategórií. V rámci TIE sú žiaci zapojení do aktívnej účasti na divadelných predstaveniach, ktoré sú vytvorené špeciálne na vzdelávacie účely. Tieto predstavenia sú spravidla interaktívne, čo znamená, že diváci sú aktívne zapojení do predstavení a majú príležitosť sa zúčastňovať hier a dialógov. Cieľom je vytvoriť priestor pre dialóg a diskusiu medzi divákmi a hercami, ktorí sú často témou predstavenia. Predstavenia sú spravidla vytvárané tak, aby reflektovali aktuálne spoločenské problémy a výzvy, ako sú napríklad rasizmus, násilie, drogy, ale aj témy ako sú environmentálna výchova, zdravie a bezpečnosť. TIE je obvykle používané v rámci školského vzdelávania, ale tiež sa využíva v iných oblastiach, ako sú napríklad komunitné projekty alebo vzdelávanie dospelých. Umožňuje žiakovi a účastníkovi prežívať a spracovávať komplexné témy a problémy cez umelecké formy, čo umožňuje efektívnejší a zapamätateľnejší spôsob učenia. TIE umožňuje žiakovi a

účastníkom prežívať a spracovávať komplexné témy a problémy cez umelecké formy, čo umožňuje efektívnejší a zapamätateľnejší spôsob učenia.⁵³

Povedzme, že v divadle utlačovaných sa rozhodli využiť metódu divadla vo výchove na tému rasizmu. Študenti by mohli spoločne diskutovať o rasizme v spoločnosti, skúmať jeho dôsledky a hľadať riešenia. Potom by mohli spoločne tvoriť divadelné scény, ktoré poukazujú na rôzne prejavy rasizmu v spoločnosti. Tieto scény by mohli byť založené na skutočných príbehoch, ktoré by študenti získali z prieskumu alebo osobných skúseností. Predstavenie by mohlo byť aj interaktívne, kde by diváci mohli byť zapojení do diskusie po predstavení a mohli by diskutovať o tom, ako riešiť rasizmus v spoločnosti. Týmto spôsobom by študenti nielen získali nové zručnosti a zážitky, ale aj prispeli k zvýšeniu povedomia o rasizme a jeho následkoch v spoločnosti.

Dramatická výchova a divadlo vo výchove(TIE) sú oba spôsoby využitia divadla v procese vzdelávania a rozvoja ľudí avšak, existuje medzi nimi zásadný rozdiel. Dramatická výchova sa zameriava na rozvoj kreativity a sebavedomia prostredníctvom dramatických aktivít, ktoré sa zameriavajú na rozvoj hereckých zručností, ako je napríklad hranie rôznych postáv a tvorba scén. Jeho cieľom je rozvíjať osobnostné schopnosti a zručnosti, a to nielen v oblasti divadla, ale aj v každodennom živote. Na druhej strane, divadlo vo výchove alebo "Theatre in Education" (TIE) sa zameriava na vzdelávanie prostredníctvom divadla a jeho prezentácie pred divákmi. TIE sa zameriava na riešenie rôznych sociálnych tém, ako sú napríklad tolerancia, diskriminácia alebo násilie. Jeho cieľom je osvetliť témy zaujímavým a inovatívnym spôsobom, aby sa zvýšilo povedomie a chápanie divákov o daných témach. Na príklad, ak sa divadlo utlačovaných rozhodlo použiť dramatickú výchovu na tému rasizmu, študenti by sa zameriavali na rozvoj zručností v oblasti divadla a na rozvoj osobnostných schopností, ako sú sebavedomie a kreativita. V porovnaní s tým, keď by sa rozhodli použiť divadlo vo výchove na tému rasizmu, študenti by sa zameriavali na prípravu a prezentovanie divadelného predstavenia, ktoré by zvýšilo povedomie divákov o rasizme a jeho následkoch v spoločnosti.

⁵³VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s.18. ISBN 978-80-262-1715-2.

2.3 Paradivadelné systémy terapeutickej povahy

2.3.1 Dramaterapia

„Dramaterapia pomáha uchopiť a zmierniť sociálne a psychologické problémy, mentálne ochorenie i postihnutie a stáva sa nástrojom zjednodušeného symbolického vyjadrovania, vďaka ktorému jedinec poznáva sám seba, a to prostredníctvom tvorivosti zahŕňajúce verbálnu aj nonverbálnu zložku komunikácie.“⁵⁴

Dramaterapia je liečebno-výchovná (terapeuticko-formatívna) disciplína, ktorá využíva princípy divadelných a dramatických prostriedkov na zlepšenie duševného a emočného zdravia jednotlivcov. Zakladateľkou dramaterapie je tanečnica a herečka Sue Jenningsová, ktorá začala používať tieto techniky pri práci s deťmi a dospelými s fyzickými alebo psychickými problémami. Táto terapeutická metóda môže byť použitá na liečbu rôznych psychologických problémov, vrátane úzkosti, depresie, traumy, závislosti, poruchy príjmu potravy, sociálnych ťažkostí a mnohých ďalších. Dramaterapia sa využíva prostredníctvom rôznych techník, ktoré zahŕňajú napríklad rolu hrania, improvizáciu, pantomímu, prácu s pohybom a zvukom, tvorivé písanie a ďalšie. Tieto techniky umožňujú pacientom vyjadriť svoje pocity a emócie v bezpečnom a podpornom prostredí, čo môže viesť k rozvoju sebedomia, lepšiemu porozumeniu sebe samotnému a lepšiemu zvládaniu životných situácií. Tento proces môže byť veľmi efektívny pre jednotlivcov, ktorí majú ťažkosti vyjadriť svoje emócie slovami alebo pre tých, ktorí hľadajú alternatívu k tradičným terapeutickým metódam. Môže byť aplikovaná v rôznych kontextoch, vrátane klinického prostredia, školského vzdelávania, komunitných centier a v mnohých ďalších oblastiach. Je dôležité si uvedomiť, že dramaterapia nie je určená pre každého a vždy by mala byť vykonávaná kvalifikovanými odborníkmi s dostatočným vzdelaním a skúsenosťami v tejto oblasti.⁵⁵

Jeden z prístupov, ako využiť dramaterapiu v divadle utlačovaných, môže byť použitie techniky divadla obrazov, tzv. "image theatre". Klienti by sa mohli rozdeliť do skupín a každá skupina by mohla dostať tému, ktorá sa týka ich osobných problémov alebo obáv. Každá skupina by pracovala na tvorbe obrazov alebo vizuálnych predstáv, ktoré zobrazujú túto tému. Klienti by mohli použiť pohyby a gestá na vyjadrenie svojich pocitov a emócií. Keď sú obrazy hotové, každá skupina by mohla svoje obrazy predstaviť pred ostatnými. Po predstavení by ostatní klienti mohli položiť otázky alebo ponúknuť podporu a povzbudenie.

⁵⁴VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 29. ISBN 978-80-262-1715-2.

⁵⁵VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s.30. ISBN 978-80-262-1715-2.

Použitie image theatre v rámci dramaterapie môže pomôcť klientom nájsť spôsoby, ako vyjadriť svoje emócie a nájsť spôsoby, ako prekonať osobné problémy alebo obavy.

2.3.2 Teatroterapia

„Divadlo ich prežitkom vedie k uvedomeniu pevnej štruktúry, má navyše aj resocializačný význam v zmysle úpravy sebavedomia a schopnosti komunikácie.“⁵⁶

Ide o jedno z najnovších expresívnych a psychoterapeutických prístupov pre ľudí s rôznymi mentálnymi postihnutiami, ako sú napríklad ľudia s autizmom, Downovým syndrómom, schizofréniou, depresiami a podobne. Jedná sa o divadlo, ktoré sa výlučne skladá z ľudí s mentálnym postihnutím - sluchovým, telesným, mentálnym či psychickým. Táto terapeutická metóda zlepšuje emocionálnu a sociálnu komunikáciu, podporuje sebavedomie a sebaúctu, zlepšuje schopnosti riešenia problémov a posilňuje osobné vzťahy. Cieľom teatroterapie pre mentálne postihnutých nie je iba zlepšenie symptomatických prejavov, ale aj podpora osobného rastu, rozvoj osobnej identity a zlepšenie kvality života. Určitú dobu sa viedli debaty o tom, či ide skutočne o svojbytný odbor v rámci psychoterapie pretože teatroterapia stojí na tenkej hranici medzi umením a terapiou. Tento nový prístup k postihnutým s cieľom integrovať ich do spoločnosti odštartoval začiatkom 80. rokov film s názvom Stepping Out. Zdokumentovaná príprava divadla mentálne postihnutých hercov v svetoznámej Sydneyskej opere zarezonovala s duchom rozvíjajúceho sa procesu emancipácie. Už v polovici 80. rokov po Európe fungoval rad divadelných súborov pre mentálne postihnutých, z ktorých niektoré sa neskôr profesionalizovali ako napríklad veľmi aktívny holandský súbor Maatwerk. Hlavným prínosom teatroterapie pre samotných pacientov je to, že prináša protiklad k neštruktúrovanej realite.⁵⁷

Konkrétny príklad použitia teatroterapie v divadle utlačovaných môže byť napríklad vytvorenie skupiny účastníkov s mentálnym postihnutím, ktorí prežili utlačanie a majú problémy s vyjadrovaním sa a komunikáciou. V rámci teatroterapie by mohli účastníci pracovať s rôznymi divadelnými technikami, ktoré by im pomohli vyjadriť sa a prepracovať svoje skúsenosti s utláčaním. Napríklad, mohli by sa účastníci spoločne zúčastniť divadelnej hry, ktorá by sa zameriavala na tému utláčania. Dramaterapeut by využil rôzne techniky, ako napríklad improvizáciu, hru na rolu alebo pantomimické čítanie, aby pomohol účastníkom pracovať na ich skúsenosti s utláčaním a vyjadriť tak svoje pocity a emócie. Počas hry by účastníci mohli hrať rôzne postavy, ktoré sa stretávajú s utláčaním, a mohli by spolu hľadať riešenia a spôsoby, ako sa s ním vyrovnáť a následne to prezentovať ako divadelnú hru.

⁵⁶VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 25. ISBN 978-80-262-1715-2.

⁵⁷VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 24. ISBN 978-80-262-1715-2.

2.3.3 Psychogymnastika

Psychogymnastika alebo psychopantomíma je pomocná metóda psychoterapie, ktorá je založená na pantomimickom (neverbálnom) vyjadrení klientov. Priebeh cvičenia je rozdelený na tri časti: prípravnú, pantomimickú a záverečnú. Prvá a posledná fáza má presne stanovené kroky, zatiaľ čo vo fáze pantomimickej ide o uvoľnenie fantázie, emócií a spontánnosti. Ako klasický príklad psychogymnastického cvičenia Valenta uvádza tému „zakázané ovocie“, kde sa pantomimicky predvádza konflikt medzi túžbou po dosiahnutí určitej veci a spoločenskými a morálnymi konvenciami, ktoré dosiahnutiu bránia. V prípravnej fáze ide o tzv. „rozohriatie“ účastníkov pomocou práce s telom. V pantomimickej časti sa pracuje s námetmi bez použitia verbalizácie, ktoré klientom zadáva terapeut. Klienti sú vyzvaní, aby si predstavili určitú situáciu a svoje konanie v nej, takto sa môže prejaviť ich fantázia a vlastné riešenie situácie. V záverečnej časti je vykonaná diskusia o celom cvičení a pracuje sa s uvoľnením a upokojením pomocou rôznych cvikov. Pantomimické vyjadrenie umožňuje prejavenie silných emócií, ktoré sa pri verbálnych technikách nemusia dostať na povrch. Pomáha odhaliť klientom osobné problémy, zmeniť obraz o svojom správaní a pochopiť, ako na toto ich správanie môžu reagovať druhé osoby. Cieľom psychogymnastiky je pomôcť jednotlivcom lepšie si uvedomiť svoje telo, vnemy, emócie a využívať fyzický pohyb a cvičenie na uľahčenie emocionálneho vyjadrenia, uvoľnenie napätia a podporu relaxácie. Môže byť použitá na riešenie mnohých problémov, vrátane úzkosti, depresie, traumy a porúch súvisiacich so stresom. Môže zahŕňať množstvo fyzických cvičení a pohybov, vrátane tanca, jogy, taichi a ďalších foriem pohybu. Psychogymnastika má veľmi blízko k Dance Drama, ktoré je postavené predovšetkým na expresii tela a výrazu, pričom často využíva abstraktné témy (napr. oheň, ktorý všetko spaľuje a ničí). Vďaka psychogymnastike sa dá vyhnúť verbálnym klišé a všetci účastníci môžu byť v akcii zároveň, zatiaľ čo u skupiny s verbálnym prejavom môže aj pacient s ťažkým problémom uniknúť pozornosti.⁵⁸

Psychogymnastika môže pomôcť utlačovaným ľuďom zlepšiť svoje pohybové a emocionálne schopnosti, zvýšiť ich sebavedomie a sebaúctu a zlepšiť ich celkový pocit blaha. Jeden konkrétny spôsob, ako využiť psychogymnastiku v divadle utlačovaných, môže byť skrze fyzické cvičenia a pohybové techniky, ktoré súvisia s témou utlačovania. Účastníci by sa mohli zúčastniť skupinových cvičení, ktoré by sa zameriavali na uvoľnenie napätia a stresu v tele, zlepšenie koordinácie a vnímania vlastného tela a zvýšenie pohybovej slobody a flexibility. Napríklad, účastníci by mohli pracovať s rôznymi fyzickými cvičeniami, ako sú napríklad rôzne druhy dýchania, cvičenia na uvoľnenie napätia v rôznych častiach tela,

⁵⁸VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 23. ISBN 978-80-262-1715-2.

základné cvičenia na zlepšenie koordinácie a stability, a tak ďalej. V rámci psychogymnastiky by sa mohli použiť aj rôzne pohybové techniky, ako napríklad tanec, jóga, tai-chi a iné, ktoré by účastníkom pomohli zlepšiť pohybové a emocionálne schopnosti.

2.3.4 Psychodráma

„Psychodráma je dramatická improvizácia zameraná k terapeutickým účelom, kde klient dramatizuje svoje zážitky, prania, postoje a fantáziu.“⁵⁹

Je forma terapie, ktorá využíva hranie rolí a iné dramatické techniky na preskúmanie a riešenie psychologických a emocionálnych problémov. Psychodráma bola vyvinutá psychiatrom Jacobom L. Morenom na začiatku 20. storočia a je založená na myšlienke, že jednotlivci môžu lepšie porozumieť svojim problémom a riešiť ich tým, že ich budú hrať v bezpečnom a podpornom prostredí. Základné prostriedky psychodrámy sú javisko, pacient ako protagonista (v hre predstavuje hlavne seba samého), režisér-terapeut, pomocní herci a publikum. V psychodramatickom sedení skupina jednotlivcov preberá rôzne role v konkrétnom scenári alebo situácii. Jedna osoba, hlavný hrdina, hrá sama seba a rieši osobný problém alebo problém s pomocou ostatných členov skupiny, ktorí preberajú role, ako sú členovia rodiny, priatelia alebo významní ľudia. Sedenie je obvykle facilitované vyškoleným terapeutom alebo poradcom, ktorý pomáha riadiť proces a poskytuje spätnú väzbu. Prostredníctvom procesu hrania rôznych rolí a perspektív je hlavný hrdina schopný získať vhľad do svojich pocitov a správania a preskúmať alternatívne spôsoby reakcie na ťažké situácie. Psychodráma môže byť obzvlášť užitočná pre jedincov, ktorí majú problémy s verbálnym vyjadrovaním alebo ktorí môžu mať nevyriešené problémy súvisiace s traumou alebo inými psychickými problémami. Priebeh spočíva vo vyplavovaní, rozkrývaní a pomenovaní týchto zážitkov z minulosti. Táto forma terapie môže byť rovnako použitá ako nástroj pre osobný rast a sebaobjavovanie. Podstatným prvkom tejto terapie je, že predmetom má byť vždy nejaký osobný problém klienta.⁶⁰

Jedným z príkladov využitia psychodrámy v divadle utlačovaných môže byť scéna, v ktorej sa účastníci zahrnú do role osoby, ktorá prežila určitú formu utrpenia (napr. násillie, rasizmus, diskriminácia). V rámci tejto role si môžu účastníci vyjadriť svoje pocity a emócie s cieľom zvládnuť traumatické udalosti, ktoré zažili. Pri využívaní psychodrámy v divadle utlačovaných je dôležité zabezpečiť bezpečné a dôverné prostredie, aby sa účastníci mohli otvorene vyjadriť a prejavíť svoje emócie.

⁵⁹VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 20. ISBN 978-80-262-1715-2.

⁶⁰VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 21. ISBN 978-80-262-1715-2.

2.3.5 Sociodráma

Sociodráma je forma skupinovej psychoterapie s podobnou štruktúrou ako psychodráma, ktorá zahŕňa použitie hrania rolí a improvizácie na preskúmanie a pochopenie sociálnych problémov a konfliktov. Často sa používa na skúmanie sociálnej dynamiky vo vnútri skupín alebo organizácií, rovnako ako na rozvoj nových zručností a stratégií pre riešenie konfliktov. V sociodrame preberajú účastníci rôzne úlohy v dramatizácii konkrétnej sociálnej situácie alebo problému. Facilitátor môže skupine poskytnúť všeobecný scenár alebo tému, s ktorými bude pracovať, alebo môžu účastníci do sedenia priniesť svoje vlastné problémy alebo obavy. Prostredníctvom procesu hrania rolí sú účastníci schopní preskúmať rôzne perspektívy a emócie a získať vhľad do dynamiky situácie. Sociodráma sa často používa v školiacich a rozvojových programoch pre profesionálov, rovnako ako v komunitných prostrediach na riešenie problémov, ako je rasizmus, rodová nerovnosť a sociálna nespravodlivosť. Môže byť mocným nástrojom na podporu empatie, komunikácie a spolupráce a na budovanie súdržnejších a podpornejších komunít.⁶¹

Jedným z konkrétnych príkladov využitia sociodramy v divadle utlačovaných môže byť napríklad workshop alebo tréningová aktivita, ktorá sa zameriava na identifikáciu a prekonanie štrukturálneho násillia v danej komunite. V rámci takejto aktivity by mohli byť účastníci rozdelení do skupín, ktoré by zastupovali rôzne vrstvy spoločnosti, napríklad obyvateľov daného mesta, vládnych predstaviteľov a podobne. Následne by každá skupina mohla pracovať na príbehoch, ktoré ilustrujú rôzne formy násillia, ktoré sa v danej komunite vyskytujú. Potom by mohla nasledovať fáza sociodramatických cvičení, ktoré by pomohli účastníkom prehĺbiť svoje porozumenie rôznym formám násillia a hľadať spôsoby, ako ho prekonať a zlepšiť situáciu v danej komunite. Na záver by mohlo nasledovať vytvorenie spoločného záverečného divadelného predstavenia, ktoré by zhrnulo závery a riešenia, ktoré účastníci vytvorili v rámci tejto aktivity.

⁶¹VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. s. 22. ISBN 978-80-262-1715-2.

3 Zložky nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných

V tretej kapitole sa venujem jednotlivým zložkám nonverbálnej komunikácie, jeho stručnému opisu a skúmam, aký význam zohrávajú v divadle utlačovaných. Vysvetľujem, ako ich môžeme v rámci divadla utlačovaných čítať a následne zisťujem, akú podstatnú rolu zastupujú v tomto odvetví. V poslednej podkapitole sa venujem zhrnutiu a poznatkom, na ktoré som prišla a vyvodzujem záver.

3.1 Zložky nonverbálnej komunikácie

3.1.1 Mimika

Pohyby a konfigurácie tvárových svalov a štúdium ich použitia a významov popisuje mimika. Mimika sa všeobecne odnáša k pohybom tvárových svalov, ktoré vyjadrujú emócie, myšlienky a nálady človeka. Mimika je dôležitou súčasťou neverbálnej komunikácie a môže mať veľký vplyv na to, ako sú naše slová a zámery interpretované ostatnými ľuďmi.⁶² Skladá sa z mnohých rôznych elementov, ako sú napríklad výraz očí, úsmev, kútiky úst, vrásky na čele, žmurkanie, otáčanie hlavy a ďalšie. Každá z týchto častí tváre môže vyjadrovať rôzne emócie alebo nálady. Mimika je tiež dôležitou súčasťou herectva, divadla a filmu, kde herec musí vedieť svoju mimiku prispôbiť postave, ktorú hrá. Dobrý herec dokáže svoju mimiku použiť na to, aby diváka vtiahol do príbehu a pomohol mu vcítiť sa do postavy. Využíva sa v rôznych oblastiach, ako sú napríklad psychológia, sociológia, medicína, kde môže byť použitá na diagnostiku a liečbu rôznych porúch a problémov.⁶³

Mimika hercov v divadle utlačovaných sa často používa na vyjadrenie emócií a pocitov postáv, ktoré trpia utláčaním. Napríklad, keď sa herci snažia zobrazit' utláčanie a násilie, môžu použiť tvrdé a výrazné mimické pohyby tváre, aby zdôraznili bolesť a utrpenie postáv. Naopak, keď sa snažia vyjadriť nádej a odhodlanie, môžu použiť jemnejšiu a pružnejšiu mimiku.

3.1.2 Posturoológia

⁶² MAREŠ, Jiří a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Komunikace ve škole*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. s.35. ISBN 8021010703.

⁶³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Povídej - naslouchám*. Praha: Návrat, 1993. s. 67. ISBN 80-85495-18-x.

Posturoológia je interdisciplinárna veda, ktorá sa zaoberá štúdiom posturálneho systému človeka, teda všetkých štruktúr a procesov, ktoré nás udržiavajú v rovnováhe a umožňujú nám správne držanie tela. Táto veda sa zaoberá nielen fyziologickými, ale aj psychologickými aspektmi posturálneho systému, a jej cieľom je lepšie porozumieť všetkým aspektom ľudskej rovnováhy.⁶⁴

V divadle utlačovaných sa posturoológia môže objavovať v rôznych formách. Jednou z možností je použitie posturologických techník a cvičení ako súčasť hereckého tréningu. Tieto cvičenia pomáhajú hercom lepšie ovládať svoje telo, zlepšovať držanie tela a vytvárať autentickjšie herecké výkony. Ďalšou možnosťou je využitie posturologickej analýzy pre tvorbu charakterov v divadelnom predstavení. Charakterom môže byť priradené určité držanie tela a postavenie, a tak využitie posturologickej analýzy môže pomôcť hercom lepšie pochopiť a vyjadriť charakter ich postáv. V neposlednom rade, posturoológia sa môže objavovať v divadelných predstaveniach aj vo forme témy alebo motívu. Napríklad, divadelné predstavenie môže skúmať, ako človek v súčasnej dobe udržiava rovnováhu v zložitých a neistých situáciách, alebo ako spoločnosť ovplyvňuje posturálny systém jednotlivcov. Všetky tieto prístupy môžu byť zaujímavou a inovatívnou formou využitia posturoológie v divadle utlačovaných a môžu pomôcť hercom a divákovi lepšie pochopiť a vyjadriť ľudský posturálny systém.

3.1.3 Gestika

Gestika študuje pohybové konfigurácie a jednotlivé gestá. Obvykle sa odvoláva na pohyby tela a končatín, ktoré slúžia ako prostriedok komunikácie a vyjadrenia emócií, myšlienok a pocitov. Gestika je zahrnutá do neverbálnej komunikácie a je dôležitým spôsobom, ako sa vyjadriť v situáciách, kedy slová nestačia. Gestika sa môže líšiť v závislosti od kultúry, etnicity a osobnej preferencie. Napríklad, zdvíhanie palca sa v západnej kultúre môže interpretovať ako gesto potvrdenia alebo súhlasu, zatiaľ čo v niektorých asijských krajinách sa považuje za nevhodné alebo dokonca urážlivé. Gestá sa tiež môžu líšiť v závislosti od kontextu, v ktorom sa používajú. Napríklad, založenie rúk za hlavou môže byť interpretované ako znak relaxácie alebo nadmerného sebavedomia v neformálnej situácii, ale v profesionálnom prostredí môže byť interpretované ako znak neúcty. V divadelnom prostredí sa gestá často používajú ako súčasť hereckého prejavu. Herci sa učia používať rôzne gestá na vyjadrenie emócií a myšlienok a na podporu neverbálnej komunikácie. Gestá sa používajú na vyjadrenie emócií ako napríklad radosť, smútok, hnev alebo úzkosť, ako aj na naznačenie myšlienok a pocitov postavy.⁶⁵

⁶⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Neverbální komunikace - řeč pohledů, úsměvů a gest*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. s.112. D 29747

⁶⁵ ZÁRUBOVÁ-PFEFFERMANNOVÁ, Noemi. *Gesta a mimika: učební texty pro studenty neverbálního a komediálního divadla*. Druhé, revidované vydání. V Praze: Akademie múzických umění, 2017. s. 39. ISBN 978-80-7331-443-9.

Gestikulácia má v divadle utlačovaných veľký význam, pretože často slúži ako spôsob vyjadrenia skúseností a pocitov postáv, ktoré sú utláčané. V takomto divadle sa často používajú gestá na vyjadrenie emócií, ktoré sa nedajú vyjadriť slovami, alebo na zdôraznenie situácie, v ktorej sa postavy nachádzajú. Napríklad, zovretie pästou môže symbolizovať zlosť a frustráciu utláčaných postáv, zatiaľ čo zdvihnuté ruky môžu byť symbolom zúfalstva a prosby o pomoc. Pomalé a opakované kroky môžu ukazovať pocit beznádeje a vyčerpania. Všetky tieto gestá sú dôležitým spôsobom, ako divákovi ukázať, aké sú skúsenosti utláčaných postáv a aké sú ich emócie. V divadle utlačovaných sa tiež často používajú gestá na vytvorenie atmosféry a zobrazenie charakterov postáv. Napríklad, jemné a grációzne gestá môžu ukázať na dôstojnosť a odhodlanie utláčaných postáv, zatiaľ čo tvrdé a rýchle pohyby môžu ukázať na ich agresiu a bojovnosť. Gestá slúžia ako dôležitý nástroj hereckého prejavu a neverbálnej komunikácie v divadle.

3.1.4 Pantomimika

Pantomimika je umenie vyjadrovania príbehov, emócií a nápadov pomocou pohybov, gest a mimiky tváre. Je to forma divadla bez slov, kde herec používa iba svoje telo na vyjadrenie a komunikáciu s publikom. Pantomimika často zahŕňa rôzne náprotivky, ako napríklad svetlo a tma, radosť a smútok, láska a nenávisť, ktoré sú vyjadrené pomocou pohybov a gest.

V divadle utlačovaných, kde často chýba priestor pre verbálnu komunikáciu, pantomimika môže byť veľmi silným nástrojom na vyjadrenie emócií a myšlienok. Hercom umožňuje komunikovať s publikom bez slov a preniesť emócie a príbehy prostredníctvom pohybu a gest. Pantomimika môže byť použitá na vyjadrenie pocitov strachu, bolesti, násillia alebo lásky, ktoré sú bežné v situáciách utlačovania. V divadle utlačovaných môže pantomimika pomôcť divákovi lepšie pochopiť emócie a príbehy, ktoré sú spojené s utláčaním a diskrimináciou. Hercom umožňuje vyjadriť sa o problémoch, ktoré môžu byť ťažko vyjadriteľné slovami. Pantomimika môže tiež pomôcť divákovi prekonať jazykové bariéry, pretože je univerzálna a môže byť pochopená bez ohľadu na jazyk.

Napríklad, pantomimika môže byť použitá na vyjadrenie fyzického a emocionálneho utláčania, ako je napríklad zneužívanie, bitky, alebo kontrola. Pantomimika môže tiež byť použitá na vyjadrenie empatie a solidarity s tými, ktorí sú utláčaní. V divadle utlačovaných, kde sa často hovorí o ťažkých témach, ako sú rasové a genderové nerovnosti, násillie alebo politické zlyhania, môže byť pantomimika použitá na vyjadrenie týchto tém s citlivosťou a výrazom. Pantomimika môže byť tiež použitá na prezentáciu príbehov a zážitkov osôb, ktoré sú utláčané, aby boli ich príbehy zreteľnejšie a intenzívnejšie pre divákov. Vzhľadom na to, že pantomimika umožňuje hercovi vyjadriť emócie a situácie bez použitia slov, môže byť účinným nástrojom na prekročenie jazykových bariér a oslovovanie rôznych kultúr a komunít.

Pantomimika môže byť veľmi silným nástrojom v divadle utlačovaných na vyjadrenie problémov a posolstva, ktoré majú silný emocionálny dopad na publikum.

3.1.5 Haptika

Haptika sa teoreticky zaoberá dotykmi v medziľudských vzťahoch. Haptická informácia je predávaná hmatovým zmyslom, ktorý umožňuje vnímať a rozlišovať rôzne vlastnosti a charakteristiky predmetov, ako sú ich tvar, textúra, veľkosť a hmotnosť. Využitie haptiky v divadle môže priniesť ďalšiu dimenziu k dramatickému vyjadreniu, kedy sa divákovi umožnia vnímať a prežívať situácie nielen vizuálne a sluchovo, ale aj hmatom. Haptika môže byť využitá na mnohých úrovniach divadelného výkonu, vrátane kostýmov, rekvizít, scény a priameho kontaktu medzi hercami na javisku. Kostýmy a rekvizity môžu byť navrhnuté tak, aby poskytovali rôzne taktické zážitky pre hercov i divákov. Napríklad, keď herci používajú ťažké alebo mäkké rekvizity, môže to ovplyvniť ich pohyb a prejav, čo prispieva k autentickejšiemu a vierohodnejšiemu výkonu. Využitie haptiky tiež môže byť dôležité pri choreografii pohybu na javisku, kedy sa herci musia dotýkať a reagovať na seba navzájom. Napríklad, jemné dotyky môžu vyjadrovať intimitu a nehu medzi postavami, zatiaľ čo hrubé a násilné pohyby môžu vyjadrovať konflikt a napätie. Okrem toho môže byť haptika použitá aj v kombinácii s ďalšími divadelnými prvkami, ako sú svetelné efekty a zvukové efekty, čo môže posilniť dramatický efekt scény a zlepšiť celkový zážitok diváka. Celkovo možno teda povedať, že využitie haptiky v divadle môže priniesť nové dimenzie k dramatickému vyjadreniu a obohatiť zážitok diváka. Hmatové zážitky môžu byť pre divákov nezvyklé a nečakané, čo môže prispieť k posilneniu emocionálneho dopadu scény.⁶⁶

Využitie haptiky v divadle utlačovaných môže mať rôzne podoby. Jednou z možností je použitie haptických efektov na zvýšenie interaktivity diváka s predstavením. Napríklad môže byť divákovi umožnené pocítiť dotyky alebo vibrácie, ktoré sa objavujú v predstavení, čo môže vytvoriť silnejšiu emočnú a sensorickú skúsenosť. Ďalšou možnosťou je využitie haptickej technológie na zlepšenie bezbariérovosti predstavení pre ľudí s obmedzeným zrakom alebo sluchom. Haptické prvky môžu byť použité na náhradu stratených vizuálnych alebo zvukových prvkov a umožniť tak ľuďom s obmedzeným vnímaním zapojiť sa viac do predstavenia. Haptika tiež môže byť použitá ako súčasť výskumu a experimentovania s novými spôsobmi interakcie diváka s divadelným predstavením. Napríklad môže byť vytvorený úplne nový druh divadelného zážitku, ktorý bude založený na interakcii diváka s haptickými prvkami v predstavení. Celkovo možno povedať, že haptická technológia má potenciál vytvárať nové a inovatívne spôsoby interakcie medzi divákovi a divadelným predstavením a môže byť cenným nástrojom pre rozvoj divadelného umenia.

⁶⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Neverbální komunikace - řeč pohledů, úsměvů a gest*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. s.107. D 29747

3.1.6 Proxemika

Proxemika sa týka štúdia vzťahov medzi ľuďmi v priestore a použitia priestoru na výraz neverbálnych vzťahov. Slovo "proxemika" pochádza z gréckeho slova "proxi" a označuje priestor v okolí jednotlivca, ktorý vníma ako svoj. Proxemika zahŕňa výskum vzťahov medzi ľuďmi a ich prostredím, vrátane spôsobu, akým používajú priestor na vyjadrenie vzťahov a moci. Napríklad, v západnej kultúre sa považuje za nevhodné stáť príliš blízko k cudzím ľuďom, zatiaľ čo v iných kultúrach je obvyklé, že ľudia stoja veľmi blízko seba bez toho, aby sa cítili nepohodlne. V divadle sa proxemika môže použiť na vyjadrenie vzťahov medzi postavami. Umiestnenie postáv v priestore a ich vzťah k ostatným postavám môže byť použité na vyjadrenie moci a autority jednotlivých postáv. Napríklad, keď sa jedna postava stojí príliš blízko k inej, môže to naznačovať narušenie osobného priestoru a vytvárať pocit napätia. Proxemika môže byť tiež použitá na vytvorenie atmosféry a prostredia. Použitie veľkého priestoru na scéne môže naznačovať pocit osamelosti alebo beznádeje, zatiaľ čo úzky priestor môže vyvolávať pocit klaustrofóbie alebo tiesne.⁶⁷

V divadle utláčaných má proxemika zvláštny význam, pretože sa často pracuje s emóciami a vzťahmi medzi postavami, čo môže byť výrazne vyjadrené pomocou využitia priestoru. Využitie blízkosti alebo vzdialenosti medzi postavami na scéne môže byť použité na vyjadrenie moci a autority jednotlivých postáv. Napríklad, keď sa postava stojí príliš blízko k druhej postave, môže to naznačovať narušenie osobného priestoru a vytvárať pocit napätia alebo agresivity. Proxemika môže tiež byť použitá na vytvorenie atmosféry utláčania. Umiestnenie postáv v priestore môže naznačovať, ako sú postavy izolované alebo oddelené od ostatných, čo môže viesť k pocitu odcudzenia a osamelosti. Napríklad postava, ktorá je umiestnená na okraji scény alebo v kúte, môže byť vnímaná ako odstrčená a izolovaná. Celkovo možno povedať, že využitie proxemiky v divadle utláčaných môže byť veľmi účinné pri vyjadrení emócií a vzťahov medzi postavami. Umiestnenie postáv v priestore môže byť použité na vytvorenie atmosféry utláčania a na posilnenie výraznosti scény.

3.1.7 Kinezika

Kinezika sa týka štúdia neverbálnej komunikácie pomocou pohybu a gest. Slovo "kinezika" pochádza z gréckeho slova "kinesis", čo znamená pohyb. Kinezika zahŕňa širokú škálu nonverbálnych prejavov, ako sú gestá, mimika, pohľady, polohy tela a chôdze. Tieto prejavy môžu byť použité k výrazu emócií, vzťahov, postojov a zámerov. Kinezika je dôležitá v komunikácii, pretože naše neverbálne prejavy môžu mať väčší vplyv na to, ako sme

⁶⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Neverbální komunikace - řeč pohledů, úsměvů a gest*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. s. 99. D 29747

vnímaní, než slová, ktoré používame. Napríklad, keď sa človek usmeje, môže to naznačovať, že je šťastný alebo priateľský, zatiaľ čo má natrpkľú, nehybnú tvár, môže to vyvolať dojem, že je nespokojný alebo nepriateľský. V divadle môže byť kinezika použitá na vyjadrenie emócií a myšlienok postáv a na posilnenie výraznosti scény. Tanečníci, herci a režiséri môžu používať kineziku na to, aby vytvorili určitú atmosféru a vystihli charakter postáv. Celkovo možno povedať, že kinezika je dôležitým prvkom komunikácie a môže byť veľmi užitočná v divadelnom umení pre výraznosť a vyjadrenie emócií a myšlienok postáv.⁶⁸

Využitie kineziky v divadle utláčaných môže byť veľmi významné pre vyjadrenie utláčania a vytvorenie silného emocionálneho efektu na diváka. Kinezika môže pomôcť hercom a tanečníkom vyjadriť napätie, strach a neistotu postáv, čo môže viesť k intenzívnejšiemu a autentickjšiemu divadelnému zážitku. V divadle utláčaných sa často pracuje s symbolmi a metaforami, a kinezika môže byť využitá na ich výrazné zvýraznenie. Napríklad stuhnutie postavy, ktorá sa bojí, alebo stonanie postavy, ktorá prechádza utrpením, môže byť využité na vytvorenie silného výrazového efektu. Okrem toho môže byť kinezika použitá na vyjadrenie násillia a agresivity. Herectvo a choreografia môžu využiť gestá a mimiku, aby zvýraznili násillné správanie postáv a vytvorili tak silný emocionálny impakt.

3.1.8 Dynamika

Dynamika znamená pohyb, silu, energiu a zmenu. V divadle sa dynamika týka zmien v rýchlosti, intenzite a charaktere výkonu hercov a postáv na scéne. V divadle je dôležitá na vytváranie napätia, výraznosti a emócií. Využitie dynamiky môže byť použité na vyjadrenie stavov, emócií a postojov postáv. Napríklad, keď postava na začiatku scény je plná energie a pohybu, môže to naznačovať jej nadšenie a optimizmus. Neskôr sa môže jej energia znížiť, čo môže vyjadriť smútok, neistotu alebo vyčerpanie. Dynamika môže tiež byť použitá na vytvorenie napätia a dramatických momentov. Napríklad, keď sa tempo scény zrýchli a pohyb sa stáva chaotickým, môže to vyvolať pocit napätia a vzrušenia u divákov. Využitie dynamiky môže byť tiež spojené s hudbou a zvukmi na scéne. Keď je tempo hudby rýchle a hlasnejšie, môže to vyvolať pocit napätia a výbušnosti. Naopak, keď je hudba pomalá a tichá, môže to vyvolať pocit pokoja a upokojenia.⁶⁹

Využitie dynamiky v divadle utláčaných môže byť veľmi dôležité pre vytvorenie atmosféry utláčania a napätia na scéne. Zmeny v rýchlosti a intenzite pohybu môžu byť použité na vyjadrenie emócií a stavov postáv. V situáciách utláčania a moci môže byť použitá pomalšia a útlmová dynamika, ktorá môže vyjadriť pocit utláčania a bezmocnosti

⁶⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Neverbální komunikace - řeč pohledů, úsměvů a gest*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. s. 92. D 29747

⁶⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Neverbální komunikace - řeč pohledů, úsměvů a gest*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. s.141. D 29747

postáv. Postavy môžu byť umiestnené v priestore tak, aby naznačovali obmedzenie a izoláciu, čo môže byť ešte viac zdôraznené použitím pomalých a opakujúcich sa pohybov. Na druhej strane, výbušnejšia dynamika môže byť použitá v situáciách konfliktu a napätia medzi postavami. Rýchlejšie a intenzívnejšie pohyby môžu vyjadriť agresiu a zlosť, čo môže viesť k dramatickým okamihom na scéne. Využitie dynamiky môže byť tiež spojené s hudbou a zvukovými efektmi, čo môže vytvoriť ešte silnejšiu atmosféru a napätie na scéne. Napríklad, použitie hlasných a nepravidelných zvukov môže naznačovať chaotické prostredie a narušenie osobného priestoru postáv.

3.2 Nonverbálna komunikácia v divadle utlačovaných

V tejto forme divadla sa používa telo ako nástroj na vyjadrenie myšlienok, emócií a charakterov postáv. Telo je schopné vyjadriť omnoho viac ako slová, pretože používa jazyk pohybu, ktorý môže byť veľmi silný a výrazný. Zistila som, že nonverbálna komunikácia ako napríklad výrazovosť tela, postoj tela, gestika v divadle utlačovaných zohráva veľmi dôležitú úlohu. Postoj tela predstavuje spôsob, akým držíme svoje telo v stoji alebo v akomkoľvek inom statickom alebo dynamickom postavení. Postoj tela môže byť výrazom našej fyzickej kondície, zdravotného stavu a tiež nášho emocionálneho stavu. Rovnako však môže odrážať naše pocity, napríklad ak sme smutní, môžeme sa zhrbiť a zložiť ramená, ak sme sebavedomí, môžeme byť vzpriamení a mať otvorené pohľady. Telo môže byť použité na vyjadrenie bolesti, utrpenia, bezmocnosti ale aj radosti, slobody a moci. Pozorovaním som zistila, že v divadle utlačovaných napríklad v psychogymnastike alebo v divadle obrazov sa často používa kontrastná výrazovosť tela, aby sa čo najpresnejšie zdôraznili charakterové postavy. Rovnako umožňuje divákovi identifikovať sa s postavami a uvedomiť si spoločenské problémy a nepravosti. Keď sa divák pozrie na postavu, ktorá trpí alebo je utláčaná, môže sa cítiť súcitiacim s touto postavou a byť motivovaný k zmene alebo k akcii. Celkovo možno povedať, že nonverbálna komunikácia a jej zložky v divadle utlačovaných zohrávajú veľký význam a sú jedny z kľúčových nástrojov na vyjadrenie myšlienok a emócií, ako aj na identifikáciu problémov, ktoré súvisia s mocou a utláčaním. V divadle utlačovaných sa tiež využíva interakcia medzi pohybom, priestorom a zvukom na vytvorenie súvislého vizuálneho a zvukového zážitku pre diváka. Tento prístup k tvorbe divadla umožňuje divadlu utlačovaných dosiahnuť svoj cieľ, a to odhaliť a zobrazit' sociálne a politické problémy a spôsoby, ako sa s nimi môže bojovať.

4 Príklad z praxe

V nasledujúcej prípadovej štúdii popíšem, aké skúsenosti som nadobudla ako herec vo výskume využitia formy divadla utlačovaných a resocializácie drogovovo závislých a delikventnej mládeže. Začiatky boli ťažké v prispôbení sa špecifickému prostrediu a správaniu publika, ale zároveň som cítila zodpovednosť a túžbu pomôcť týmto ľuďom. Počas hrávania divadla fórum v centrách som si všimla, že publikum malo úplne iné reakcie na predstavenie, než keby sme hrali pre bežné divácke publikum. Vzhľadom na to, že tieto osoby prechádzajú ťažkými životnými situáciami, mali iný prístup a to vysokú úroveň záujmu a intenzívnejšie emócie k divadelnému umeniu.

Počas predstavenia som zaznamenala jedného staršieho muža v publiku, ktorý sa zdal byť veľmi napätý a nezúčastňoval sa predstavenia rovnako ako ostatní. Jeho ruky boli stiahnuté k telu a mal zamračený a trpký výraz tváre. Telo mal pokrčené a zdalo sa, že sa snaží byť čo najmenej viditeľný. Mužovi zjavne nebolo veľmi komfortne v takejto situácii a za pomoci dotazníka a pohybových cvičení sme zistili, že mal problémy s verejným vystupovaním a sociálnou interakciou. Rozhodli sme sa, že by sme mu chceli venovať viac pozornosti a pokúsiť sa ho zapojiť do predstavenia. Neskôr sme im dali pauzu na uvoľnenie a oddýchnutie od možno nie pre všetkých komfortnej chvíle. Ako herci sme skúsili experimentovať a nadviazať s nimi komunikáciu medzi predstavením. Snažili sme sa o nenútený dialóg a interakciu mimo formálne predstavenie. Neskôr som si všimla, že sa muž začal uvoľňovať a viac sa zapájať do predstavenia. Jeho telo sa narovnávalo a dostávalo do seba plasticnosť namiesto kŕču. Jeho tvár sa stala menej napätou, začal sa usmievať a dokonca tlieskal spolu s ostatnými divákmi na konci predstavenia.

Tento príklad ukazuje ako sme dokázali zachytiť nonverbálne prvky diváka a použiť svoje kompetencie na to, aby sme mu pomohli uvoľniť veškeré napätie a nervozitu. Uvedomila som si, že telo a nonverbálne prvky môžu poskytnúť dôležité informácie o emóciách a pohodlí diváka a, že je dôležité byť citlivý a pripravený prispôbiť sa potrebám publika.

Ďalším príkladom bol klient v strednom veku veľmi utiahnutý a zahniezdený do seba. Neskôr sme zistili, že mal veľmi nízke sebavedomie a cítil sa veľmi neistý v komunikácii pred cudzou spoločnosťou. V tíme sme sa dohodli, že budeme zameriavať odľahčujúcejšie otázky, ktoré by mu pomohli sa cítiť menej nervózne a ukázať mu, že nás zaujíma ako osoba, človek, nie ako výskumný experiment. Počas rozhovoru Jokera a klienta sa nám podarilo jeho napäté rozpoloženie upokojiť a uvoľniť ho. Jeho ramená sa postupne narovnali a nohy sa uvoľnili. Avšak nie vždy sa nám podarilo takto ukážkovo uviesť klienta do pohodlia. Často krát mali klienti pevnú vôľu a nedokázali sa nám kvôli veľkým traumám a nedôvere otvoriť. Avšak tento predošlý príklad poukazuje nato, že telo a nonverbálne prvky môžu

poskytnúť dôležité informácie o emóciách a pohodlí uchádzača a, že je dôležité byť citlivý a pripravený prispôbiť sa potrebám jednotlivcov.

Ďalším príkladom je klientka, ktorá sa pri prvom stretnutí usmievala a jej telo bolo uvoľnené a otvorené. Bola veľmi zhovorčivá, rozprávala veľa o sebe a o svojom živote avšak zhadzovala názory ostatných a nedokázala udržať pozornosť. Neskôr sme zistili, že jej otvorenosť a nadšenie sú prejavom úzkosti a strachu z nového prostredia, ktoré prejavuje úplne opačne ako ostatní klienti. Snažili sme sa zistiť, čo by mohlo pomôcť v jej terapeutickom procese a čo by mohla zmeniť, aby cítila empatiu k sebe, ale aj k ostatným. Rozhodli sme sa využiť jej otvorenosť a začali sa s ňou hlbšie rozprávať o jej živote a jej pocitoch. Klientka sa postupne uvoľňovala a prejavovala sa pravdivo a otvorene pri riešení situácie v príbehu. Uvedomili sme si, že musíme byť opatrní, aby sme ju nezastrašili alebo neodradili, ale zároveň jej musíme pomôcť dostať sa do hlbšieho levelu zdieľania a práce na príbehu. Tento príklad ukazuje, ako sme dokázali využiť otvorenosť klientky na to, aby sa položila do hlbšieho a úprimnejšieho procesu divadla fórum.

Uvedomila som si, že byť herečkou v takejto situácii môže byť náročné, ale zároveň to môže byť veľmi zmysluplné a dôležité pre týchto ľudí. Po predstavení som sa stretla s niektorými divákmi a diskutovala s nimi o ich zážitkoch z predstavenia. Bola som prekvapená, keď som zistila, že naše vystúpenie malo pre týchto ľudí hlbší význam a niektorí z nich sa dokonca sami rozhodli vyhľadať pomoc, kontaktovať rodinu alebo priateľov, začať odznova alebo jednoducho povedať prepáč.

Uvedomila som si, že ako herci máme zodpovednosť voči svojmu publiku a že, divadlo fórum môže byť silným nástrojom na zlepšenie emocionálneho a mentálneho zdravia tých, ktorí prechádzajú ťažkými situáciami. Táto skúsenosť ma inšpirovala a rozhodla som sa, že sa budem viac angažovať v divadelných projektoch, ktoré sa zameriavajú na pomoc a terapiu pre ľudí, ktorí prechádzajú ťažkými životnými situáciami.

Projekt divadlo fórum mi dal množstvo skúseností nielen zo stránky herectva a improvizácie ale aj z duševnej stránky a tieto skúsenosti si budem niesť po zvyšok svojho života v rôznych podobách. Nazrieť do sveta narkomanov a delikventov bol pre mňa osobný pozoruhodný zážitok. Mala som obrovský rešpekt pred ľuďmi, ktorí si na vlastnej koži zažili situácie, ktoré sme my našťastie len demonštrovali. Ako sa zachovať v situáciách, keď im stekajú slzy po tvári alebo sa z ničoho nič začnú smiať? Ďalšia ešte väčšia výzva bola stvárniť zápornú postavu pri ktorej usudzujete, že by ste sa mali stretnúť len so zápornými, možno aj veľmi nevhodnými reakciami, ktoré si nemôžete brať veľmi osobne. Samozrejme, ak tieto reakcie prišli, z hereckej stránky som to teda spravila dobre a mohla som sa takto v tichosti posúvať. Avšak horšie alebo skôr vtipnejšie bolo ak prišli kladné reakcie od delikventov na zápornú postavu. V miestnostiach narkomanov a delikventov nastalo nespočetné množstvo situácií, ktoré máme možno všetci v pamäti a ktoré boli niečím výnimočné. Nielen tým, ako sa dokázali odviazať a otvoriť sa úplne cudzím ľuďom ale aj tým,

ako nám dokázali dôverovať, prispôbiť sa a počúvať srdcom. Spoznávali sme sa navzájom. Tak ako sme sa im všetkými silami snažili ukázať obraz dobra a zla alebo obraz toho, ako to môže a nemusí skončiť, tak oni ani netušia, čo všetko dali nám. Veď v skutočnosti divadlo bez diváka by predsa nemohlo existovať. Som veľmi vďačná, že som mohla byť súčasťou jedinečného projektu s jedinečnými ľuďmi pretože som zažila niečo tak hlboko krásne a to umenie lieči.

Záver

V predkladanej bakalárskej práci som sa venovala téme zložiek nonverbálnej komunikácie v divadle utlačovaných. Skúmala som, aký vplyv majú tieto zložky na prejav a správanie jednotlivcov v rámci divadla utlačovaných, kde sa často stretávame s témami ako diskriminácia, nespravodlivosť, nerovnosť a podobne.

V prvom rade som sa zamerala na históriu a teóriu divadla utlačovaných, ktorú založil Augusto Boal a na ktorú nadviazal aj Paulo Freire. Zhrnula som rôzne techniky a formy divadla utlačovaných, ktoré sú zamerané na edukáciu a terapiu, ako aj na politické zmeny.

Hlavným cieľom mojej práce bolo skúmať, aké konkrétne zložky nonverbálnej komunikácie sa vyskytujú v divadle utlačovaných a aký vplyv majú na prejav a správanie jednotlivcov. Detailne som sa venovala rôznym zložkám nonverbálnej komunikácie, ako sú mimika, posturologia, gestika, pantomimika, haptika, proxemika, kinezika a dynamika. Popísala som, ako sa tieto zložky prejavujú v divadle utlačovaných a aký majú vplyv na rozvoj empatie, porozumenia, ale aj na terapeutické a psychologické procesy.

V mojej bakalárskej práci som dospela k záveru, že zložky nonverbálnej komunikácie majú v divadle utlačovaných veľký význam a môžu slúžiť ako nástroj na vývin empatie, porozumenia a psychologickú terapiu. Rovnako ako v rámci iných foriem umenia, aj v divadle utlačovaných sa snažia nájsť spôsob, ako osloviť divákov a priniesť zmenu do spoločnosti. Zároveň je dôležité zdôrazniť, že nonverbálna komunikácia nie je univerzálna, pretože v rôznych kultúrach sa interpretuje a vníma inak. Avšak správne pochopenie a využitie prvkov nonverbálnej komunikácie v divadle, zahŕňajúcej mimiku, gestikuláciu, posturologiu a kineziku ale aj iné, môže výrazne zlepšiť prezentáciu postáv a umožniť lepšie porozumenie emócií a pocitov medzi divákmi a umelcami ale aj priamymi účastníkmi. Týmto spôsobom môže byť divadelné predstavenie ešte účinnejšie a zaujímavejšie pre publikum, ako aj pre klientov. Zvládnutie týchto zložiek môže byť pre umelcov a hercov kľúčové v procese vytvárania autentických a emocionálne prenosných charakterov a scén, ktoré sa dokážu úspešne preniesť na publikum a zanechať v ňom silné dojmy a zážitky.

Je dôležité si uvedomiť, že divadlo utlačovaných môže byť silným nástrojom na zvýšenie povedomia o sociálnej nespravodlivosti a utláčaní menších. Skúmanie a implementácia nonverbálnej komunikácie, vrátane jej zložiek, ako sú mimika, gestikulácia, posturologia a kinezika, do rôznych foriem divadla môže byť silným nástrojom na posilnenie posolstva a umožnenie divákovi a účastníkovi lepšie porozumieť emóciám a pocitom postáv, čím sa zároveň podnecuje aj lepšie pochopenie vlastných emócií. Týmto spôsobom sa výrazne zvyšuje súčinnosť medzi umelcami a publikom a umožňuje tak vytvoriť autentické a silné zážitky, ktoré zanechávajú dlhodobý dojem.

Zoznam použitých zdrojov

- BOAL, Augusto. *The rainbow of desire: the Boal method of theatre and therapy*. New York: Routledge, 1995. ISBN 0-415-10349-5.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogika utlačovaných*. 21.vyd. Praha: spolek Svobodná knihovna, edice Neklid, 2022. ISBN 978-80-908247-9-9.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogy of the oppressed*. 30th anniversary edition. Přeložil Myra Bergman RAMOS. New York: Bloomsbury Academic, an imprint of Bloomsbury Publishing, 2017. ISBN 978-0826412768.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogy of the oppressed*. 30th anniversary ed. New York: Continuum, c2000. ISBN 0826412769.
- HÁSOVÁ, Hana. *Metoda divadla utlačovaných jako nástroj integrace lidí bez domova*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra sociální politiky a sociální práce. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/pv03v/Hasova_Hana_Diplomova_prace.pdf.
- HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024728162.
- HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.
- HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.
- ICHOVÁ, Eva. 2008. Divadlo utlačovaných a Boalové. *Tvořivá dramatika*, XIX, 2008, č. 1: ISSN 1211-8001.
- KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení a vyučování: teoretické a praktické problémy*. Praha: Karolinum, 2001. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0192-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Povídej - naslouchám*. Praha: Návrat, 1993. ISBN 80-85495-18-x.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Neverbální komunikace - řeč pohledů, úsměvů a gest*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. D 29747
- MAREŠ, Jiří a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Komunikace ve škole*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 8021010703.
- NAVRÁTIL, Pavel. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman, c2001. ISBN 80-903070-0-0.
- PROKOP, Dieter. *Boj o média: dějiny nového kritického myšlení o médiích*. Praha: Karolinum, 2005. Mediální studia. ISBN 80-246-0618-6.
- STEHLÍKOVÁ, Eva. *Antické divadlo*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1105-8.
- TRNKOVÁ, Tatiana. *Využití prvků tanečno-pohybové terapie v paradivadelných systémech*. Olomouc, 2017. Bakalárska práca. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://theses.cz/id/x0pgvm/bakalarka_tpt_trnkova_FINAL.pdf.
- VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1715-2.
- ZÁRUBOVÁ-PFEFFERMANNOVÁ, Noemi. *Gesta a mimika: učební texty pro studenty nonverbálního a komediálního divadla*. Druhé, revidované vydání. V Praze: Akademie múzických umění, 2017. ISBN 978-80-7331-443-9.
- ZELENÁ, Markéta. *Sociální konstrukce metody divadla utlačovaných u klientů bez domova*. Brno. 2013. Diplomová práca. Masarykova Univerzita. Fakulta sociálních studií. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ioq4j/Zelena_Marketa_Diplomova_prace.pdf.

Príloha 1

Tree of the Theatre of the Oppressed

