

Akademie múzických umění v Praze

Divadelní fakulta

Katedra autorské tvorby a pedagogiky

Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika

DISERTAČNÍ PRÁCE

Detail a změna v dramaterapeutickém procesu

Viktor Dočkal

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jana Pilátová

Přidělovaný akademický titul: PhD

Praha, duben 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague
Theatre Faculty**

**Department of Authorial Creativity and Pedagogy
Authorial Acting, its Theory and Psychosomatics**

DOCTORAL DISSERTATION

Detail and the change in the Dramatherapy process

Viktor Dočkal

Thesis / Dissertation supervisor: prof. PhDr. Jana Pilátová

Academic title: PhD.

Prague, April 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem disertační práci s názvem

Detail a změna v dramaterapeutickém procesu

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne 29.4. 2023

.....

Viktor Dočkal

Poděkování

Moc děkuji vedoucí mé disertační práce prof.PhDr. Janě Pilátové za velmi laskavé, trpělivé, servítky si neberoucí a zároveň podpůrné a objímající vedení. Moc si naší spolupráce vážím a ještě jednou za ni děkuji. Děkuji také doc. PhDr. Vladimíru Chrzovi, PhD., za jeho podpůrné komentáře, náhledy a konzultace, vztahující se k výzkumné části. Vřele děkuji respondentce mého výzkumu, kterou v textu označuji jako paní L., identitu nechávám skrytu, ale oba víme. Moc děkuji své rodině, že to se mnou všichni vydrželi a dali mi prostor psát i když to v poslední fázi ukrajovalo značnou část našich společných aktivit. Mnohokrát děkuji, moc si toho vážím.

Abstrakt

Práce mapuje mnohvrstevnatost a komplikovanost nahlížení změny v dramaterapeutickém procesu. Definuje pojem dramaterapie a uvádí ho do kontextu řemeslnosti, která je nutná pro výkon profese, a k příkladům dobré praxe. Ukazuje spojnice mezi divadelní (drama) částí, kde se práce opírá především o divadelně antropologické, performanční divadlo a částí terapeutickou, která nabízí východiska léčby. Výzkumná část je vedena Interpretativně fenomenologickou analýzou (IPA). Zachycuje a rozkrývá proces změny v individuální dramaterapii, vedené metodou Developmental Transformations (DvT). Všímá si detailu, momentu, který je v mnoha různých podobách důležitou součástí procesu uvozujiícího změnu. Hlavní zjištění jsou interpretována pomocí teoretických konceptů, a to divadelních, dramaterapeutických, psychologických i filozofických.

Klíčová slova: změna, detail, dramaterapie, vtělení/tělesnost, antropologické divadlo, řemeslo, fenomenologie

Abstract

The work maps the multi-layeredness and complexity of viewing the possibilities of change in the Dramatherapy process. It defines the term Dramatherapy and places it in the context of the craftsmanship required for the practice of the profession and examples of good practice. It shows the link between the theater (drama) part, where the work is based mainly on theatrical anthropological, performance, theater and the therapeutic (therapy) part, which offers the starting points for treatment. The research part is led by Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). It captures and reveals the process of change in individual drama therapy, guided by the Developmental Transformations (DvT) method. The work notices the detail, the moment, which in many different forms is an important part of the process of emergent change. The main findings are interpreted using theoretical concepts, namely theatrical, dramatherapeutic, psychological and philosophical.

Key words: change, detail, drama therapy, embodiment/corporeality, anthropological theater, craft, phenomenology

OBSAH

ÚVOD.....	1
1. PROČ TO ZKOU MÁŠ TADY?	4
1.2. Řemeslo	5
2. TERAPIE A DIVADLO	9
2.1. Dramaterapie	9
2.2. Art in Health	15
2.3. Dramaterapie vs. psychoterapie využívající prvky dramatu.....	19
2.4. Dramaterapie vs. psychodrama.....	20
3. Z ČEHO VYCHÁZÍM?.....	24
Intermezzo I.	24
3.1. Jaká změna?	25
3.2. Chceme změny?.....	26
3.3. Možnost nestability.....	28
3.4. Zkušenost a Developmental Transformations	30
3.5. Svoboda a odpovědnost.....	33
3.5.1 Základní kameny	34
3.5.2 Stabilita a nestabilita.....	36
3.6. Dívat se, vidět a uslyšet	38
4. HRA V DRAMATERAPEUTICKÉM PROCESU	42
5. JAKÝ VÝZKUM?.....	48
5.1. Konkretizace výzkumu	48
5.2. Praxe	51
5.3. “Fáze 0”, reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu.....	55
5.4. Jak jsme postupovali.....	57
6. REALIZACE VÝZKUMU.....	59
6.1. Rozhovor	59
6.3. Čtení deníků.....	61
6.4 . Analýza našich záznamů.....	63
6.5. Témata a změny, vyplývající ze záznamů	70
7. INTERPRETACE	74
7.1. Teorie změny a hry	74
7.2. Vzájemnost, tajemství a dynamická rovnováha	79
7.2.1. Námořnická chůze v současné kumulaci krizí.....	82
7.2.2. Provazochodci	84
7.3. Detail a trauma.....	85
7.3.1. Zrcadlové neurony a trauma	88

7.4. Etika.....	90
Intermezzo II.....	90
7.4.1. Supervize	90
7.5. Konstruovaný svět a tělesnost	93
7.5.1. Tělesnost.....	95
7.5.2. Vtělení a herci.....	98
8. ZÁVĚRY	101
Intermezzo III.	101
8.1. Jak je to se změnou	102
8.2. Terapeutický vztah.....	104
8.3. Řemeslo II.....	106
8.4. Souhrn.....	108
8.5. Konec	109
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	112

ÚVOD

Za nápadem jít studovat doktorské studium nestála potřeba doktorátu, ale snaha strukturovat si své přemýšlení, zužitkovat spousty různých poznámek, papírků a tištěných textů nastřádaných “v šuplíku”, zvědavost a chuť objevovat. Posledních 10 let aktivně vystupují na různých odborných, dramaterapeutických, kreativně terapeutických a supervizích konferencích, u nás i ve světě. Jednu takovou - Space for Art Therapies - ve spolupráci s Asociací dramaterapeutů České republiky, také 15 let (s tříletým intervalem) pořádám. Vedu dlouhodobý odborný výcvik a jsem hostujícím lektorem na výcvicích zahraničních. Profesionální podmínkou a standardem oboru je také kontinuální vzdělávání. Každý rok musím vykazovat penzum hodin svého studia s odborníky. Odbornou literaturu, články a různé studie čtu tedy téměř pořád. Můj kolega a kamarád z Nizozemí se mi smál, když jsem se mu s nápadem začít doktorské studium svěřil. Řekl mi, že je to skvělý důvod jak si ospravedlnit, že nemůžu jezdit s rodinou na výlety, ale musím zůstat doma a číst si. Taky se na doktorát následně přihlásil.

Vybral jsem si téma, o kterém jsem dlouho přemýšlel: je to ZMĚNA. Začal jsem hledat, s kým bych mohl svůj nápad realizovat a napadli mne dva lidé, kterých si velmi vážím díky zkušenosti z fakult, kde jsem v minulosti studoval. Oslovil jsem je oba a věřil jsem, že jeden z nich by mne mohl vzít pod svá křídla. Muž, vážený profesor na lékařské fakultě, se mi přátelsky omluvil, že už další dlouhodobý projekt nechce, chystá se do důchodu a i když by ho téma změny zajímalo, obměkčit se nedal. Paní profesorka Jana Pilátová byla na začátku skeptická. Snažil jsem se ji přesvědčit. Necítila se na to. Nabídla jiný nápad a téma, které bych mohl s jejím vedením zpracovat, ale v něm jsem se zase úplně necítil já. Když už jsem počítal spíše s variantou rodinných výletů, paní Jana kývla. Hurá. Později přiznala, že přemýšlela, na koho by mne odkázala a napadl ji stejný člověk, kterého jsem oslovil i já. Spojení funguje, volil jsem správně.

Text práce o změně se vyvíjel stejně jako změna samotná. Byl to proces, proud a dostat ho do struktury vyžadoval trochu násilí na regulaci toku. Vyvážit divadelní, terapeutické, filosofické, vývojové i učící se procesy, bylo jako neustále žonglovat s několika míčky naráz. Stejně těžké bylo hledání a ladění toho kde je dominanta. Na začátku jsem věřil, že vím co píši, ale tak jak se vynořovaly nové a nové akcenty a přibývaly kapitoly, jsem si tak jistý už nebyl. Text se vzpíral a žádal nové, lepší příklady, vysvětlení, propojení, jinou odbornou literaturu. Vyžadoval abych vystoupil ze známých vod a díval se z jiných úhlů. Představa nerušeného čtení se také nevydařila, na výlety jsem jezdil stejně, chyběly/i mi. Myslím rodina. Výlety zase tolik ne.

Jak jsem tedy zreguloval tok: První kapitola je informační tabulí, proč realizují svůj výzkum na Katedře autorské tvorby a pedagogiky, v programu autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika. Navazuje pojednání o řemesle, které spojuje divadelní a terapeutický přístup. Dramaterapeut by měl obsáhnout obojí, protože je potřebuje stejně jako pravou a levou ruku.

Kapitola druhá uchopuje obor Dramaterapie, rozlišuje ho od příbuzných oborů a vysvětluje rozdíl mezi terapeutickým oborem a divadlem se specifickým hercem. Hodně se to plete i v rámci širší profesní obce. Naposledy jsem tento rozdíl vysvětloval při panelové diskusi na téma Wellbeing na konferenci Pražského kulturního fóra - *Kultura je investice*, v dubnu 2023.

Třetí kapitola přistupuje k tématu změny, co jí myslím, jak na ni nahlížím. Představuji v ní také dramaterapeutickou metodu Developmental Transformation (DvT), která je u nás známá jako Vývojové proměny. Více se ale užívá zkratka DvT; dramaterapeuti i většina psychoterapeutů, vědí o čem je řeč. Jsem v této metodě vycvičen, graduován v DvT Institute New Haven (US), a spolu s kolegyní vedeme v Čechách dlouhodobý dramaterapeutický výcvik s arteterapeutickým přesahem. V metodě DvT praktikuji a v mé praxi také probíhal můj fenomenologicky laděný výzkum s respondentkou výzkumu paní L..

Čtvrtá kapitola se zabývá fenomenem hry. Hra je podstatnou součástí vývojových, divadelních i terapeutických nástrojů k tomu, jak objevovat svět a rozumět mu, jak chápat souvislosti světa vztahů, jak se učit učít se i bavit se.

Pátá a šestá kapitola se zabývá výzkumem. Formuluji výzkumné otázky, představuji Interpretativně fenomenologickou analýzu (IPA), popisuji způsob, jakým jsem získával výzkumná data. Při sběru dat jsem se nechal inspirovat psychoterapeutem Irvingem Yalomem. Spolu s paní L., jsme využili deníků, do kterých jsme si zapisovali po každém terapeutickém setkání pár myšlenek, nápadů, pocitů či volných asociací, které pro každého z nás vystihovaly dané setkání. Po roce spolupráce jsme si pak deníky společně četli a chytali v něm jednak proces změny, ale také moment, který nazývám detail, který by byl v našem vnímání společný a mohl proces změny nějakým způsobem ovlivňovat nebo uvozovat. Získaná data jsem dále analyzoval, ale...

Všechno bylo trochu jinak, jak se dočteme v kapitole 7., kde výsledek analýzy interpretuji, zasazuji do teorií a dle pravidel IPA hermeneuticky otáčím. Sleduji aspekty ovlivňující změnu z hlediska různých oborových náhledů. Uvažuji o etice, dynamické rovnováze nebo o vztahu a důvěře.

Osmá kapitola pak shrnuje, rekapituluje, ohlíží se a dovysvětluje, případně konkretizuje již konstatovaná zjištění. Konec je konec, zavírá, i když ne docela. Dalo by se říci, že spíše zapošívá a čeká na nové odpovědi.

V textu se objevují tři intermezza. První je metaforou zakoušené změny. Druhé odkazuje na změnu vynucenou. Třetí pak na změnu praktikovanou. Vkládám je nikoliv proto, že jsem potrhlý (což bezpochyby jsem), ale proto, abych dokládal různost změny a jak ji můžeme zažívat v různých kontextech. A také mě přemýšlení v rovině intermezza prostě baví.

Text je protkán několika příklady z mé praxe s klienty. Tyto příklady nejsou datovány. Nejde o kasuistiku, ale o příklady podtrhující a dokládající daná tvrzení. Vybíral jsem je z paměti, tak jak ve mě zůstaly uloženy. Jména všech lidí, uvedených v příkladech i jméno respondentky výzkumu uvozují pouze počátečními písmeny. Ta se ale neshodují s reálnými

jmény daných osob. Jediný, kdo má počáteční písmeno stejné jsem já. Pokud se tedy k něčemu v textu vyjadřuje "V.", jsem to já.

Každá kapitola má několik podkapitol. Jednak je to běžná praxe, ale hlavně mi jde o to protnout několik vrstev souvisejících s tématy kapitoly. Jestli s sebou něco změna nese, tak je to její mnohoznačnost. Objevováním, popisováním a prolínáním vrstev, máme šanci zachytit to, co každá jedna nedokáže. Věřím, že to vyšlo, i když výsledky ke kterým jsem došel rozhodně nepovažuji za definitivní. Co jsem zkoumal a zkoumám dál, je žitá zkušenost, nikoliv exaktní "evidence based" odpověď. Více mne zajímají rozpory než analýza měřitelných hodnot, přičemž nejsem v rozepři s takto vedenými výzkumy, vnímám jejich důležitost. Ale osobně na ně nejsem moc stavěný. Věřím více Petříčkovu paradoxu aktuálnosti a živosti dat, posbíraných právě na základě fenomenologických přístupů, kdy takováto data nepodléhají zastaralosti, neboť jsou neustále aktualizována upřesňováním a diskutováním témat.

Kromě Miroslava Petříčka si беру na pomoc filosofy Maurice Merleau-Pontyho, Gabriela Marcela, Eugena Finka, Gillesse Deleuze a Pierra Félix Guattariho Jacquese Deridu. Z psychiatrie, psychologie a psychoterapie to je Irving D. Yalom, Ronald D. Laing, Julian B. Rotter nebo Hadar Lubin. Mezi dramaterapeuty se opírám hlavně Davida Read Johnsona, Reneé Emunah nebo Phila Jonese. Mezi divadelníky a divadelními teoretiky je to pro mě Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Peter Brook, Antonin Artaud, Patrice Pavis a samozřejmě Jana Pilátová.

Všichni výše uvedení jsou svým způsobem neortodoxní. Je jim vlastní neustálé hledání a nespokojenost s průměrností. Třetí divadlo je toho ostatně živým důkazem. Proto hledám v divadelních odkazech právě v těchto vodách. A je-li někde blízký propoj s terapií, je to právě v antropologickém, performančním divadle. Kvůli plynulosti čtení dávám mnoho poznámek pod čarou, přišlo mi to praktické a vzhledem k vyznění textu důležité.

Psaní práce a získávání dat se nevyhnuly komplikace spojené s celosvětovou pandemií COVID 19. Nenadálé překážky jsou součástí dynamické rovnováhy a i procesu změny jako takové.

Věřím, že jsem proud změn ustál.

1. PROČ TO ZKOU MÁŠ TADY?

V ČR jsou tři cesty kde se dá zodpovědně zkoumat dramaterapeutický proces. Tyto cesty jsou definovány podstatou profese, která je spojena ze dvou částí a zároveň tvoří celek - "drama" a "terapie". Dramaterapeut potřebuje v sobě skloubit vyváženost obou částí. Řemeslnost divadelní a řemeslnost terapeutickou (klinicko-patologicko-sebezkušenostně-praktickou) V tomto rozpětí se dramaterapie na tuzemských univerzitách zatím studovat nedá. V zahraničí (např. Nizozemí, Velká Británie, Itálie, Belgie, Lotyšsko, Řecko, USA, nově vzniká program v Polsku..) je tomu jinak, ale tam jsme zatím legislativně nedospěli. Jedinou možností v naší krajině tak stále zůstává Universita Palackého v Olomouci. A hurá za takovou příležitost! Past však číhá ve skloubení. Tamní program kloubí drama se speciální pedagogikou, což je ještě kousek vedle, než prostor terapeutický, ale je již skoro.

Jakkoliv bychom se mohli poučit od sousedních států, ve smyslu univerzitním a legislativním, profesní (psycho),(kreativně) terapeutické, odborné, pole funguje vlastně dobře. (Paradoxem zůstává, že samotná psychoterapie, která má u nás velkou tradici, je v rámci legislativy ČR, zakotvena velmi vágně). Existují profesní asociace, které spolu spolupracují, existují standardy profese, etické kodexy, příklady dobré praxe atd., které se vyplatí dodržovat, protože terapeutický rybník není zase tolik veliký, aby "na nás" nebylo vidět a všechny etické, respektive neetické kauzy se rychle šíří jak mezi kolegy, tak především mezi stávajícími či potenciálními klienty/pacienty - zaškrtněte správný výraz, dle oblasti působení.

Cesta jak se stát v ČR dramaterapeutem směřuje zatím tedy více přes funkční profesní pole nežli universitní programy. Jak bylo řečeno, pole je u nás více definováno tradicí psychoterapeutickou. Logicky tedy obor dramaterapie tuto linii protíná. Proč? Abychom mohli praktikovat, potřebujeme být tzv. rozpoznáni profesním polem.¹ Tím se ostatně nelišíme od jiných zemí. Cesta jak uchopit legislativní kotvu odráží a reflektuje toto pole. Proto třeba není jednotný způsob v Evropě, ale ani obecně ve světě, jak tzv. "kotvit" správně. I když velmi vehementně a ochotně spolupracujeme, ke stejnému cíli dospíváme jinudy. V naší domovině tedy potřebuji "pre-gradual" ve zdravotnickém, sociálním či jinak humanisticky zaměřeném oboru a následně potřebuji dlouhodobý sebezkušenostní výcvik. Pokud se chci soustředit na klinickou praxi, musím být vystudovaný psycholog či lékař a po výcviku či souběžně s výcvikem úspěšně atestovat.

Podmínkou přijetí do dramaterapeutického výcviku je divadelní zkušenost. Nemusí být nijak hluboká, jde ale o možnost orientovat se a mít na co navázat k části teorie, která se následně váže k řemeslnosti, o které jsem už mluvil a ještě mluvit budu.

¹ O Dramaterapii se často hovoří jako "mladém oboru", ovšem kořeny jsou hlubší než by se mohlo zdát. Pokud zůstanu u oboru jako takového=pojmenování Dramaterapie, její definování a první krůčky, očitáme se ve 30. letech 20.století. Nemluvím zde o léčebných silách divadla. Tyto kořeny jsou mnohem hlubší.. Například ve starém Řecku, v Epidauru. V ozdravných rituálech tzv. přírodních národů a všude tam, kde to zkoumá, otevírá, ověřuje a vrací do oběhu antropologické divadlo.

A již se dostávám k otázce z nadpisu. Když chci dělat doktorát a výzkum a přitom zůstat dramaterapeutem a co víc, zůstat jím v Čechách, mám čtyři možnosti:

- 1) Filosofická fakulta-obor psychologie
- 2) Lékařská fakulta- nelékařské obory
- 3) Divadelní fakulta -mně přijde nejhodnější katedra autorské tvorby a pedagogiky KATaP
- 4) Universita Palackého v Olomouci - Dramaterapie-speciální pedagogika

Na všech fakultách budu těsně vedle. Což není stížnost. Stále zůstávám v popisu aktuálního stavu. Na psychologii jsem alternativou, na lékařské fakultě jsem “moc umělecký”, na divadelní fakultu “moc terapeutický” a na UPOLu příliš “profesně vyhraněný”. Stát “vedle” mi nevádí. Stejně tak neustále vysvětlovat. V evropském i světovém pojetí oboru dramaterapie jsem správně, jsem aktivní součástí děje. Rozezná mne i české profesní pole. Systém zatím ne. Víím ale, že jednotliví lidé jsou víc než systémy, různá předpochopení a škatulky. Proto jsem při hledání místa, kde bych mohl realizovat výzkum, oslovoval konkrétní profesory se kterými mám zkušenost, na fakultách kde jsem někdy studoval nebo působil, v oborech, které protínají obor můj, ale s plným vědomím, že plně svůj obor neprotnu a tuto část si musím pohlídat sám. Proč? Jednoduše proto, že ani jedna z fakult ani kateder Dramaterapii nenabízí. Ale..

1.2. Řemeslo

Jerzy Grotowski v textu *Performer*² hovoří o řemesle, učení a učení se. Nemluví o ovládnutí divadelních technik a umění. Hovoří o bytí, (znovu) objevování, propojování, předávání a sdílení. Performer je dle Grotowského ten, kdo věci dělá a je součástí toho, co se děje. Je v souladu se sebou, se svým rozvíjejícím se procesem, dokáže vnímat detaily, je přítomný v okamžiku tady a teď, což vyžaduje aktivitu (tělesnou, mentální, kognitivní, psychickou). „Jde o to být pasivní v jednání a aktivní být v hledění (obráceně než je zvykem). Pasivní znamená: vstřebávat. Aktivní – být přítomen.“ Potřebuje „objevit činnosti prosté, dbát však, aby byly důkladně zvládnuté a měly trvání. Jinak to není prostota, ale banalita.”³ Od svých “učedníků” nechce „učitel performerů“ improvizaci, ale koncentrované vědomí sebe v situaci “tady a teď”.

O divadelním řemesle a o divadle jako nástroji k uchopení vlastní identity, společenství i sounáležitosti s vlastní tradicí mluví i Eugenio Barba (a mnoho dalších), který přišel v 70. letech minulého století s pojmem “třetí divadlo”. Navazuje na Grotowského, ale i na vlastní práci z předchozích let. Významná je debata na toto téma, která se rozvinula ve Varšavě v roce 1993, když se změnou režimu se měnilo poslání divadla ve společnosti.

² Jerzy Grotowski. Performer. in *Svět a divadlo* 3/1999, str. 101-104 (překlad Jana Pilátová)

³ tamtéž. str. 102

Přítomny byly věhlasné osobnosti, vedle Barby např. Leszek Kolankiewicz, Lech Raczak, Jadwiga Rodowicz a další. Tato ve všech směrech napínavá diskuse vyšla pod názvem *Obejdeme se bez potlesku*. Svými poznámkami a srovnáním s českou situací ji doplnila Jana Pilátová v textu *Anamnéza. Nejen k debatě o třetím divadle*⁴. Nebudu rozepisovat, co jednotliví aktéři říkali a co k tomu dodává ona, raději odkazuji na přečtení celku, otevřeného různým čtením, ale z toho mého vychází důraz na hledání, dívání se a naslouchání, nespokojení se s jednoznačným tvrzením, důraz na aktivní jednání, které má přesah v rovině individuální, společenské, kulturní i historické. Pro mne potěšujícím výsledkem je, že nevznikla přesná definice toho co je třetí divadlo. Je to proud, proces, společná cesta znovunalézání, úcta k řemeslu a tradici, která se dědí a jejíž součástí jsme – nebo můžeme být.

Když jsem psal, že slovo dramaterapeut je složeno se dvou částí, které zároveň tvoří celek, uvažoval jsem o spojení dvou řemesel. Z toho divadelního jde podstatná část právě cestou tzv. třetího, antropologického divadla. Dramaterapeut by měl rozvíjet svou schopnost být v situaci tak, aby nepřekážel sobě ani klientovi a přitom se mohl volně pohybovat a reagovat na podněty, které dotyčná osoba přináší. Tuto dovednost – nebo mohoucnost, jak by řekl Ivan Vyskočil - lze těžko získat jinde než v přímém kontaktu s divadelním praktikem a učitelem. Na otázku, proč realizuji svůj výzkum na Divadelní fakultě, mám zde odpověď. Naučil jsem se, že k profesi divadelní prostě patří praktická zkušenost.

Stejně důležité je zvládnout řemeslo terapeutické. Jedna věc jsou teoretické vědomosti a znalosti klinické. Druhá věc je vědomí a dovednost se znalostmi nakládat, účinně intervenovat nebo “jen” poslouchat a reagovat. Mluvíme-li o procesu, jsem si jist, že každý terapeut by podepsal Grotowského vizi Performera. Pilátová dokonce říká v knize *Hnízdo Grotowského*, že rozdělení divadla a terapie je umělé. Opírá své tvrzení o Yalomovu⁵ existenciální terapii a model “vědomé sdílené skutečnosti” a tím pádem zvětšování pole, ve kterém můžeme společně dýchat, podporovat se a rozvíjet své duhy i neduhy, stesky i traumata. Model, který Yalom nabízí je tabulka JOHARI - cvičení/technika pánů Josepha Lufta a Harringtona Inghema⁶. Tabulka má čtyři kvadranty, zastupující naše vědomé či nevědomé já. Co o sobě víme či nevíme na straně jedné, na straně druhé pak co o nás ví či neví ostatní. Viz. Obrázek⁷:

⁴ in PILÁTOVÁ, Jana; *Anamnéza. Nejen k debatě o třetím divadle*. Text *Obejdeme se bez potlesku* a Poznámky a komentáře. *Divadelní revue* 3/2020, s. 63 - 95 ISSN 0862-5409

⁵ Irving David Yalom, nar. 1931 v USA, psychiatr, psychoterapeut a spisovatel, je hlavním představitelem tzv. Existenciální psychoterapie, která je postavena na čtyřech základních pilířích, se kterými se člověk musí v průběhu života vyrovnávat: izolací od druhých lidí, nesmyslností, smrtelností a svobodou.

⁶ Joseph Luft (1916-2014) a Harrington Inghem (1916-1995) byli američtí psychologové, kteří v roce 1955 vyvinuli cvičení, které konstruovali do tabulky, která nese název “Johari” (složenina zkrácených jmen Joseph a Harrington). Původně bylo cvičení Johari určeno pro svépomocné terapeutické skupiny, ale zároveň ale bylo a stále je užíváno i v rozvojových/přesahových, heuristických skupinách.

⁷ příklad tabulky JOHARI in PhDr. Michaela Peterková www.psyx.cz

JOHARI	vím o sobě	nevím o sobě
druzí o mně vědí	<p>veřejná oblast</p> <p>:: chování a postoje, s nimiž se prezentujeme, netajíme</p> <p>:: naše image (např. vzdělání, skromnost, přísnost na děti, politický názor, třídění odpadů...)</p>	<p>slepá oblast</p> <p>:: to, co vědí všichni kromě nás</p> <p>:: zpravidla nepřiliší žádoucí záležitosti jako třeba nízké sebevědomí nebo páchnoucí nohy, ale třeba i altruismus a добрota</p> <p>:: rozkryjte to - požádejte o názor lidí ze svého okolí</p>
druzí o mně nevědí	<p>tajná oblast</p> <p>:: věci, které z různých důvodů a různě úporně skrýváme, a/nebo za něž se stydíme</p> <p>:: např. sledování pornografie, náklonnost vůči šéfovi, psychická porucha, málo nebo hodně peněz...</p> <p>:: tajnosti jsou v pořádku, jen jich nemá být zbytečně moc</p>	<p>nevědomá oblast</p> <p>:: vše, co je mimo dosah vědomí, co se přímo neprojevuje navenek</p> <p>:: motivy, touhy, traumata... ovlivňuje jednání a prožívání reality, leč není jednoduše poznatelné</p> <p>:: můžeme to nechat být nebo zaskočit na psychanalýzu (bez záruky)</p>

Obrázek 1. tabulka Johari autoři: Luft & Ingham

“Na základě interakcí účastníků ve skupině”, říká Yalom, “zvětšujeme rozsah vědomé a sdílené skutečnosti, protože čím víc toho člověk o sobě ví a neskrývá to, tím víc může být v souladu se sebou a s tím, co v životě hledá.”⁸ Jana Pilátová propojuje, zcela logicky, dramata naší existence spojená především s působením “třetího divadla”, s existenciálním rozporem, postaveném na každodenním dramatu naší existence, v podání Irvinga Yaloma. Souzním s tímto pohledem. Divadlo zachycuje, reflektuje a třeba i bezděky vyjadřuje proměny stavu společnosti a její krize a nese s sebou velkou moc člověka formovat i deformovat, ale i sílu katarze nebo minimálně abreakce. Nabízí přesah, který je využíván takřka od nepaměti. Je jednoznačně prokázáno, že pokud jsme ochotni sdílet a máme komu nosit své stesky, dostává se nám přijetí nebo aspoň zpětné vazby, a když při tom máme možnost nahlížet své jednání a kreativně ho zpracovávat, dost pravděpodobně nebudeme potřebovat terapeuta. Když máme možnost poznat a najít, co nám chybí, je to skvělé.

⁸ YALOM, Irving, D.; *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. HAJNÝ, Martin, DRÁBKOVÁ, Hana (překladaatelé), Praha: Portál, 2007, s.584, ISBN 978-80-7367-304-8

Zkušenost z téměř dvacetileté praxe mi však ukázala, že “léčení” divadlem může být účinné pouze u nás - “normálních neurotiků”, tedy lidí, kteří neřeší závažnější zdravotní problémy: tu a tam máme splín, strachy, obsesi, propadáme do subdepresivních stavů apod.. Může být účinné i u lidí, kteří mají své specifikum, ale nemusí se kvůli němu apriori léčit (např. lidi pohybující se ve pásmu poruch učení, lidi s tělesnou jinakostí apod.). V okamžiku, kdy je nutné přidat i další hodnotu (intervenovat, diagnostikovat, léčit, účinně reagovat, když se člověk tzv. propadá - což je běžnou a předpokládanou součástí terapie), dostane se divadlo do úzkých, jakkoliv budeme podobně procesovat či se snažit “spolubýt” s dotyčnou osobou.

S Dramaterapií je to tedy jako s pravou a levou rukou. Potřebujeme obě. Jedna doplňuje druhou, pomáhají si a spolupracují. Někdo má dominantní pravou někdo levou. Nejde však jednu nebo druhou opomenout.

2. TERAPIE A DIVADLO

2.1. Dramaterapie

Dramaterapie patří do širší rodiny, která je u nás i všude ve světě označována jako **Kreativní, umělecké terapie**.⁹ Patří sem spolu s arteterapií, muzikoterapií, taneční a pohybovou terapií a poetry terapií, která stojí stále trochu stranou. Stranou je, protože není tolik rozšířená - v Evropě velmi málo, v USA je to o něco lepší.

Kreativní a umělecké terapie někdy bývají zaměňovány s expresivními terapiemi. Rozdíl je v tom, že expresivní terapie integrují všechny směry do jednoho oboru: student/absolvent se nespécializuje a nebádá do hloubky v oboru jednom, ale "vzobává" zrnka z různých modalit (drama, arte, muziko, tanec) a zasazuje je do celku. Zjednodušené přirovnání by mohlo vypadat jako všeobecné lékařství (obvodní lékař) – to by se rovnalo expresivnímu terapeutovi, zatímco specializované lékařství (např. chirurg) by se rovnalo kreativnímu uměleckému terapeutovi, v našem případě dramaterapeutovi. Základ mají stejný. Z logiky věci ale půjde specialista více do hloubky, zatímco "všeobecně" zaměřený kolega půjde více po celku. Stejně bude to, že těžiště terapeutického procesu je kladeno do kreativní, nikoliv apriori verbální části. V ČR jsou oba přístupy často zaměňovány nebo dokonce považovány za synonyma. V zásadě to ničemu nepřekáží, jde však o vyjasnění pojmu. V rámci odborného pléna a hlavně v zahraničí např. ve Velké Británii nebo USA jsem byl svědkem několika nedorozumění a vracení se k oborové a terminologické správnosti.

Definice dramaterapie, zdroj Asociace Dramaterapeutů České republiky, z.s.¹⁰ (aktualizováno srpen 2017):

DRAMATERAPIE je samostatný terapeutický obor založený na specifickém užití divadelních prostředků k dosažení terapeutických cílů. Cílem je záměrné léčebné působení, směřující k udržení či obnovení kvality života jednotlivce, zlepšení psychického a fyzického zdraví, podpora osobnostního rozvoje i příznivých mezilidských vztahů, posílení pozitivních aspektů a celková stabilizace v rovině osobní, zdravotní i sociální. Záměr je uskutečňován kvalifikovaným odborníkem v oboru Dramaterapie, pracujícím v souladu s vědeckými poznatky a etickými normami, vztahujícími se k profesi."¹¹

⁹ Jedná se o přímé označení tohoto směru. Pochází z anglického originálu Creative Arts Therapies.

¹⁰ Asociace Dramaterapeutů České republiky, z.s. www.adcr.cz je profesní sdružení, které sleduje, stará se, propojuje, legislativně kotví, vzdělává, stará se o standardy oboru a eticky ošetřuje vše co se přímo či nepřímo dotýká oboru dramaterapie a dramaterapeutů ve sdružení asociovaných. Aktivně, pod hlavičkou spolku, působí od roku 2008. Je součástí odborné Evropské Federace Dramaterapeutů (The European Federation of Dramatherapy www.efdramatherapy.com) Asociace úzce spolupracuje s kolegy a asociacemi z kreativně terapeutických oborů (arteterapie - ČAA, Muzikoterapie - CZMTA, Taneční a pohybová terapie - TANTER) ale i psychoterapie ČAP.

¹¹ zdroj webové stránky Asociace Dramaterapeutů České republiky, z.s. www.adcr.cz

Dramaterapie propojuje dvě části (přesně jak napovídá název a bylo již řečeno výše):

- 1) divadelní/řemeslnou
- 2) klinickou/terapeutickou.

V dramaterapeutovi by se tedy mělo logicky potkávat obojí. Měl by rozumět procesům obou částí celku. Vědět jak jednat a stavět dramatickou situaci, pracovat s tělem ve smyslu embodimentu (rovnováha mezi emoční, kognitivní a somatickou částí/složkou)¹² pracovat s metaforou a příběhem, prostorem či atmosférou. Potřebuje vědět jak pracovat s rolí či postavou a umět je rozlišit. Stejně tak by se měl vyznat v obecné psychologii, psychopatologii, vývojových paradigmatech, významné jsou poznatky z neurověd, z psychoterapeutického kontextu a samozřejmě musí rozumět teorii daného dramaterapeutického přístupu, zvládat jeho terminologii, rozumět odbornému kontextu, procesovým, případně pak dynamickým vazbám.

Stejně jako psychoterapie má i dramaterapie několik konceptů/přístupů/metod. V psychoterapii rozeznáváme např. Psychoanalýzu, Analýzu, Gestalt terapii, PCA, Existenciální přístup apod.. V dramaterapii jsou to třeba: The Integrative Five Phase model, DvT (Developmental Transformations), Role Theory and Role Model, EPR model nebo třeba Narradrama. Předmětem této práce není rozepsat a detailně si prohlédnout jednotlivé dramaterapeutické přístupy. Přidávám tedy jen, krátký přehledový balíček výše zmíněných, "současných" (mluvíme o rozmezí 70.-90.let minulého století) přístupů pro základní orientaci. Detailnější přehled můžeme najít například v knize *Current Approaches in Drama Therapy*¹³. Nebo pak v knihách, které jsou přímo věnovány jednotlivým přístupům.

Ale k přehledu:

- 1) The Integrative Five Phase model - je spojován s Israelskou dramaterapeutkou Renée Emunah. První verzi vyvinula na začátku 80.let minulého století a nadále ho pak rozvíjí, verze, se kterou se neúčasti setkáváme dnes je z konce let 90.. Základní struktura je posazena - jak jinak - do pěti fází, kde se jedna postupně přelévá v tu následující. V první fázi chytá bezpečí, seznamuje s "jazykem", jakým bude terapie probíhat, více se věnuje dramatické hře, interakci ve skupině, svobodě jednání v dramatické situaci. Druhá fáze je více strukturovaná do tematických celků, experimentuje se situacemi z klientova života, propojuje fikci se realitou, "tuká" role, které zastáváme. Třetí fáze již přímo cílí na rolovou hru v dramatické situaci, která vychází z klientova života/tématu. Čtvrtá fáze pak cílí na konkrétní situace, přímo oslovuje témata, která klienta trápí a následně jsou zpracovávána, dalo by se říci psychodramaticky (o psychodramatu více viz. kapitola 3.3. tohoto textu). Pátá fáze je pak spojována s integrací zkušenosti, většinou se pracuje s

¹² obtížně hledám český ekvivalent. Divadelní antropologie nabízí pojem vtělenost, se kterým v zásadě souhlasím, narážím však na různost užívání terminologie v divadelním a terapeutickém prostředí.

¹³ JOHNSON, David; EMUNAH, Renée; *Current Approaches in Drama therapy*, 3rd edition, Springfield, Illinois: Charles C Thomas Publisher, LTD.,2020, ISBN 978-0398093440

dramatickým rituálem, jakožto prostředkem, propojování zkušenosti, reflexi a možnosti transformace zkušenosti. Dalo by se říci, že by mohla následovat opět fáze jedna, tedy volná dramatická hra.

- 2) Developmental Transformations (DvT) - u nás také známo jako Vývojové proměny. Zakladatelem metody je Američan David Read Johnson, přišel s ní přibližně v polovině 70. let minulého století. K této metodě se ještě podrobněji dostaneme. Je to metoda, se kterou pracuji, jsem v ní terapeuticky vycvičen a také graduován. Na podkladě této metody byl taky realizován můj výzkum. Více o metodě tedy později.

- 3) Role Theory and Role Model - s tímto přístupem přichází v 70.-80. letech minulého století Američan Robert Landy. Význam role a její pochopení, nejen v divadelním prostředí, jsou samozřejmě známé mnohem dříve. Ať už v tradičních kulturách, antropologii, sociologii, psychologii nebo umění jako takovém. Landy mluví o systému rolí, jako jinému způsobu o uvažování o struktuře osobnosti. Přišel s klasifikací (taxonomií) rolí, které uspořádal do 84 základních typů a několika dalších podtypů. Kritériem pro zařazení role bylo to, že byla nějakým způsobem zaznamenána v minimálně třech historických obdobích nebo prochází napříč obdobími a různými žánry. Všechny role uvedené v taxonomii také fungují v klasických tirádách důležitých pro příběh: tedy protagonista, antagonist, průvodce. My všichni jsme nositeli mnoha rolí. Kolika přesně určuje náš kontext - biologický, sociální, kulturní, psychologický, výchovný...Metoda samotná pak propojuje tento kontext s realitou ve které se klient nachází, hledá uchopení vlastní role/rolí ve svém příběhu, hledá jejich kvality a vědomé uspořádání do svého vlastního systému a tedy uchopení sebe.

- 4) EPR (embodiment, projection, role) model je z dílny britské dramaterapeutky Sue Jennings. Jde vlastně o vývojové paradigma sledující vývojové fáze dítěte prostřednictvím dramatické hry. Embodiment fáze přichází logicky na řadu jako první, kdy tělo a smysly jsou hlavními prostředky našeho kontaktu se sebou i s okolním světem. Fyzická zkušenost je nezbytná pro formování našeho "já-těla", ale i vnímání "já" sebe v prostoru. Fáze "projekce" pak ukazuje svět mimo hranice těla a zprostředkovává kontakt dítěte se světem, vztahování se k objektům i dalším lidem, dotváří prostor směrem k já-ty. Fáze Role se pak dotýká rozvoje vědomé hry, setkání sebe se světem jeho soustavného uchopování. Ve fázi "role" už dítě kompletuje všechny fáze teda: E, P, R . Celý cyklus, říká Sue, je završen ve věku sedmi let. Ale samozřejmě, stejně jako u všech vývojových paradigmat, teoretické završení nic neznamená, každý si s nebo neseme svou "chybějící součástku", která se v různých proměnných jeví jinak. V rámci dramatické hry, vedené v procesu dramaterapeutických "EPR" setkávání, máme možnost tyto fáze revidovat, nahlížet nebo transformovat.

5) Narradrama: A Narrative Approach to Drama Therapy - je spojováno hlavně s Michaelem Whitem a pohybujeme se v období 80.-90.let minulého století. Je postaveno na externalizaci - vyprávění, ztvárnění a uchopení klientova příběhu. White říká, že to jak vyprávíme svůj příběh také určuje jakým způsobem interpretujeme naše zkušenosti se svým okolím. To jaké připisujeme významy jednotlivým událostem a zkušenostem, to jaké aspekty vyzdvihujeme a následně předkládáme, je určují pro tvarování a utváření nejen našeho příběhu, ale i našeho života. Důležitá proměnná v Narradrama je pojetí problému. Co je to problematické. Problém nikdy není člověk. Problém je problém a tak je externalizován. Hlavním "materiálem" je opět tělo, řeč, za pomoci dramatické hry postupné získávání příběhu, následuje dekonstrukce, rekonstrukce, získání alternativ a náhledu na svůj vlastní příběh a transformace této zkušenosti do každodenního života.

Mluvíme zde o současných přístupech, důležité je však říci, že neobjevujeme nový obor, z konce nebo přelomu století. Kořeny oboru sahají do 30. let 20. století, a to především do anglosaské půdy. Velmi známý je Brit Peter Slade ¹⁴. Největší rozmach se pak udál - kdy jindy - v 60.letech minulého století, kdy vznikají ve Velké Británii (BADth) a v USA (NADTA) první dramaterapeutické profesní asociace. Česká dramaterapie se na scénu dostává až ve druhé polovině 90.let 20. století. Zasloužil se o to opět Američan, Michael Reisman. Profesní asociace - Asociace Dramaterapeutů České republiky (ADCR), byla pak založena v roce 2008.

2.1.1. Dramaterapeut

Stát se dramaterapeutem je poměrně dlouhá a komplikovaná cesta. Po absolvování VŠ (pregraduál) následuje další vzdělávání čítající více než tisíc hodin sebezkušenostního výcviku, na to navazují hodiny teorie a hodiny přímé praxe pod supervizí, absolvent "výcviku" dochází následně na svou vlastní individuální terapii, má povinnost psát teoreticko-praktické statě dokládající porozumění tomu, co se v terapii odehrává a co se děje mezi ním a klientem. Proč? Abychom mohli účelně a cíleně intervenovat a pomoci klientovi, potřebujeme rozumět tomu co se v terapeutickém procesu odehrává. Potřebujeme umět rozlišit svoje vlastní pocity, projekce, přenosové vazby, paralelní procesy apod.. od cizích (rozuměj klientových). Je potřeba umět zacházet s vlastními bolestmi, traumaty, úzkostmi, pastmi, atd., právě proto, abychom mohli pomoci ostatním a neutopili se - sic! velmi empaticky - ale spolu se svými klienty ve svízeli, kvůli které za námi přicházejí. Potřebujeme vědět do čeho a o co se opřít a kam sahat, když se věci začnou dít. Potřebujeme mít bohatou teoretickou

¹⁴ Peter Slade (1912-2004) byl původně herec a pedagog, který se soustředil na práci s dětmi. Jako jeden z prvních přišel s konceptem užití dramatu (nikoliv divadla samotného) jako prostředku osobního vyjádření, terapie (dramaterapie), která může pomoci s různým typem zdravotního postižení, delikvencí či potížemi osobního charakteru.

základnu a vědět, co můžeme nabídnout, správně cílit a rozpoznat o co se jedná a tím pádem nabízet účinnou pomoc.

Bez ohledu na dramaterapeutický směr (DvT, Role model, EPR...) budou hlavními ingrediencemi aktivní jednání, tvořivý proces, témata, která klient přináší a spolupráce na hledání východisek. Nesoustředí se nikterak na práci "s hercem". Výsledkem ani cílem není divadelní představení nebo jiný ucelený estetický tvar.

Dramaterapeut se soustředí na proces, který je vždy směřován dovnitř, to jest ke klientovi. Cílem je záměrné léčebné působení. Svůj vlastní příběh, své tělo, myšlenky, emoce nebo pocity máme všichni. A co víc: máme je "vždy s sebou". Máme své fantasie, zkušenosti se světem, se vztahy. Máme své bolesti, výhry, traumata, přesvědčení i strategie. Všichni máme své důvody k tomu, proč jednáme tak, jak jednáme, ať už nás ovlivňují vnější okolnosti nebo okolnosti vnitřní. Vždy nějak reagujeme. Nemůžeme si pomoci, reakce je přirozený a dost často mimovolný (vůlí nekontrolovatelný) proces, vycházející z neurovegetativních a somatických center naší řídicí jednotky, tedy mozku. Tyto obsahy jsou pro dramaterapeuta zásadní. Smyslem dramaterapeutických setkání je spolu s klientem rozehrát, zvětšovat a spolutvořit imaginární prostor, variovat, znovu a znovu otáčet stejnou minci, dívat se z různých úhlů a přidávat úhly nové, a tím se dostávat k jádru potíží a díky tomu pak účinně intervenovat. Důležitou součástí procesu jsou také projekce, které dostávají věci do pohybu ve smyslu psychodynamickém. "Externalizujeme své obrazy, většinou nevědomé, ty jsou následně transformovány v terapeutickém prostředí a vrací se zpět ke klientovi, tentokrát ovšem v již vědomé podobě = interiorizace."¹⁵

Narozdíl od divadelní akce pro nás není důležitá dějová nebo časová posloupnost příběhu. O to se stará struktura a rámeček setkání. Pro vnějšího, nezasvěceného pozorovatele by tedy mohla být dramaterapeutická setkání matoucí. Linie je důležitá, nikoliv pak to, zda jednotlivé kroky dávají logický smysl. Důležité je, že obsahu rozumí všichni zúčastnění. Role jsou více užívány pro orientaci klienta tím, že pomáhají různými způsoby vstoupit do interakce. Čistě procesově však hledáme moment, kdy klient z role "vypadává" a může být v situaci sám za sebe a tako taky začít jednat. Není důležité "budovat postavu" a hledat její další a další možnosti, ale nahlédnout do pastí, do kterých se chytáme, a objevit možnost z nich vystoupit, porozumět, opřít se o sebe a neupřít si možnost rozhodovat se, jak se sebou či danou situací naložím. Namísto postavy tedy hledáme, jak "budovat sám sebe" v přítomném okamžiku.

Ideálním výsledkem v dramaterapii je, že nemáme co hrát. Katarze přichází s tím, že už se nemusíme v životě schovávat do příběhu, který možná naplňujeme, ale úplně nám nepatří. Nemusíme se schovávat do hry se sebou a s okolním světem, ale můžeme být jeho aktivní součástí. Lépe chápeme, kdo jsme a kým jsme, a máme možnost volby. Často jde o témata velmi intimní a křehká. Na základě svých znalostí, znalosti klienta, fáze terapeutického procesu a toho co se aktuálně děje, se dramaterapeut rozhoduje, jak do

¹⁵ VALENTA, M.; REISMAN, M.; *Dramaterapie*, Olomouc: Netopejř, 1999, str.21, ISBN 80-86096-27-0

témat vstoupit a do čeho zasahovat. Vždy ovšem ve spolupráci s klientem. Je to podobné jako když ošetřujeme ránu a rozhodujeme se, zda budeme "operovat", nebo stačí ránu vyčistit, nebo operaci odkládáme a posilujeme zdravou část a imunitu a podporujeme hojení. V případě, že není rána dobře viditelná, potřebujeme umět správně diagnostikovat a rozhodnout, kudy dál. Včetně toho, že umíme odhadnout své síly a buď začneme s klientem pracovat, nebo jsme schopni nabídnout adekvátní alternativu, směřující co k nejlepším ošetření.

Dramaterapie nabízí škálu možností, není apriori orientovaná na problém, protože věříme, že k problematické části se můžeme dostat i přes pozitivitu a posílení zdravého já. Dramaterapeut vždy vstupuje do interakce spolu s klientem. Intervence přicházejí tedy primárně zevnitř. Dramaterapeut může v rámci terapeutického setkání vstupovat do různých pozic: stává se projektivním plátnem, facilituje a podporuje, nebo naopak vytváří prostor pomocí antagonistických poloh, přináší (nebo přenáší) "konflikt" do dramatické situace, chytá a přináší na světlo rozpory, které se objevují (když např. vlastní jednání neodpovídá řečenému) a podobně. Polohy a způsoby zapojení dramaterapeuta budou různé v souvislosti s rozdílnými dramaterapeutickými přístupy. Aktivní součástí děje bude však vždycky. Rozdíl bude v "jak".

Do dramaterapie přichází člověk tzv. "na indikaci", například na doporučení lékaře, psychiatra, psychologa, psychoterapeuta apod., nebo někoho, kdo (ve stacionáři, "domově" či jiném zařízení) "opečovává" příjmy nových lidí nebo má na starosti směřování a vhodnou péči u klientů stávajících (v různých institucích). Jiná možnost je, že si konkrétního dramaterapeuta najde klient sám, nebo má doporučení od někoho, komu důvěřuje.

Dramaterapie probíhá jak v individuální, tak skupinové formě. Rozhodnutí vzniká na základě potřeb klienta v kombinaci s indikací, vycházejících z příjmu do služby. Znovu tedy - cílem dramaterapie je záměrné léčebné působení. Je potřeba správně diagnostikovat, rozumět tomu, co se v člověku odehrává a proč, umět odlišit sebe - své prožívání, projekce, pasti atd. od klientových. Což zní banálně, ale úplně snadné to není. Musíme umět účinně intervenovat ve prospěch klienta a dosažení terapeutických cílů.

Kontraindikací může být nenáhled klienta na vlastní jednání. Prakticky to znamená, že se klient neorientuje v prostoru ani v čase, nedokáže rozpoznat hru od reality, jeho jednání je zahlcující nebo destruktivní pro zbytek skupiny (například velká míra agrese, ztrácení se v souvislosti s akutními psychotickými procesy), kontraindikací může být i nemožnost se uvolnit a profitovat z tvořivého procesu (což je možné, každý jsme jiný, potřebujeme víc nebo míň času a hledáme jiné cesty a zdroje k ošetření svých bolavých míst). Co je kontraindikací pro skupinu nemusí být kontraindikací pro individuální terapii. Obecná formulace je tedy trochu komplikovaná. Vždy je potřeba rozlišovat potřeby dané osoby nebo skupiny. Stává se, že kontraindikací může být předchozí známost s dramaterapeutem, kdy není možné utvořit si dostatečný odstup a účinně tak intervenovat, není možné mít fantasie a možnost divit se a vyhnout se tak pastím předpochopení situací i celku.

2.2. Art in Health

Každá z modalit z rodiny kreativních, uměleckých terapií, to jest dramaterapie, arteterapie, taneční terapie, muzikoterapie atd., má ovšem i svou neterapeutickou variantu. Zcela přirozeně a přiznaně tato varianta přímo reflektuje přesahy a váže se k tomu, co samo o sobě nabízí umění.¹⁶ Ozdravné účinky umění jsou nezpochybnitelné, a to jak historicky,¹⁷ tak jsou podloženy i výzkumy současnými. Jeden z nich spolu s rozcestníkem nabídla například britská muzikoterapeutka Angela Fenwick, v září 2020 na svém webinaru.¹⁸ Smyslem této práce není zmapovat možnosti ani vyvolat polemiku, ale zpřehlednit, o čem hovoříme, když mluvíme o využití dramatu v léčivém slova smyslu. O jeho terapeutických a neterapeutických, třebaže někdy přesahujících modech. Art in Health patří mezi ty neterapeutické.

V divadelním kontextu se zde setkáváme s termíny jako je “léčivé divadlo”, “divadlo se specifickou skupinou”¹⁹ nebo “divadlo se specifickým hercem”²⁰. Prioritou a podstatou v Art in Health je práce na divadelním tvaru (představení, happeningu, performanci, veřejném a sdíleném obsahu vlastních příběhů) se specifickou skupinou (ne)herců - dětí nebo dospělých - se specifickými potřebami, a to zdravotními, sociálními, výchovnými nebo kulturními. Cílem “divadla se specifickým hercem” není a nemá být léčit nebo vychovávat, ale nabízet prostor, kde se dá tvořit, realizovat se, otevírat dveře k sociálnímu začlenění, získat přijetí, zvýšit pocit vlastní hodnoty nebo prostě a jednoduše někam patřit a hrát divadlo. Efekt, který to samo sebou nese, může být - mimo jiné - tzv. terapeutický nebo výchovný.

Tento fakt je nevyvratitelný a není s ničím v rozporu. Nelze však hovořit o terapii nebo výchově. Jde o jeden z vedlejších - nikoliv ovšem nepodstatných - produktů. Terapeutický efekt se dostaví pokaždé, když dostáváme to, co potřebujeme. Všichni tento efekt známe a máme s ním zkušenost. Když je nám zle, smutno, něco nás trápí, v 90% potřebujeme sdílet. Většinou voláme někomu ke komu máme důvěru, vztahujeme se, můžeme se tzv. opřít. U kávy, piva či sportu se podělíme o svou tíhu. Dostává se nám přijetí, pochopení, spolunadávání na hrozný svět a lidi v něm....dosadte si vlastní zkušenost. Odcházíme uvolnění, pochopení (=přijetí), vyztužení působením sedativ, alkoholu či správných endorfinů

¹⁶ Jedním z průkopníků tohoto pojetí byl básník a filosof Herbert Read (1893 -1968). U nás známe jeho dílo *Výchova uměním*, Praha 1967, které zde iniciovalo podobné snahy.

¹⁷ Divadlo bylo užíváno pro jeho ozdravné účinky již ve starém Řecku. V Epidauru se pravidelně přehrávaly výjevy z trojských válek s cílem zmírnit, “abreagovat” traumatické stavy způsobené válkou. Ve starém Egyptě bylo doporučováno umění v celé své škále, k úzdavě nemocných. Šamanské rituály mají v sobě notnou dávku performativnosti, včetně zdobení se, tvorby masek, kostýmů, hudby.

¹⁸ FENWICK, Angela, prezentováno na “Zoom Webinar for representatives of Birmingham’s Neighborhood Network Scheme” 4.9. 2020

¹⁹ Viz např. práci Vladimíra Nováka s divadlem *Vzhůru nohama* a jeho projekt *Divadelní tvorba ve specifických skupinách* (DAMU od r. 2013), i disertační práci (2022) *Divadlo ve specifických skupinách*.

²⁰ Viz např. *Divadlo Aldente* Jitky Vrbkové a její disertace (JAMU 2020) *DIVADLO ACTOR-SPECIFIC. Downův syndrom jako divadelní stylizace*.

vyplavených pohybem. O tomto efektu mluvíme, ale nejde o terapii a ani by nás nenapadlo toto označení použít, přestože dochází ke značné úlevě. Jmenuje se to terapeutický efekt. Jsem si vědom zkratky, ale pro dokreslení toho, co se snažím vysvětlit to teď postačí.

Specifikou “divadla se specifickým hercem” je sdílení vlastních příběhů, využití osobitosti, kterou herci do příběhu vnášejí, jde o příležitost upozornit na témata, která se dané skupiny dotýkají, přiblížit způsob přemýšlení nebo ukázat, že stereotypy, které si většinová společnost vytváří, jsou pouze malým průzorem do mnohvrstevnatosti celé problematiky. V dokumentární poloze je možné nasvítit a sdílet jinakost, která se v konečném důsledku nemusí lišit od jinakostí naší. Nebo v poloze angažovaného divadla poukázat na potíže, na ignorování anebo neviditelnost daného problému, dané komunity, daných osob. Anebo nedokazovat nikomu nic a prostě dělat dobré divadlo a na základě toho pak bořit mýty a otevírat dveře vzájemnosti.²¹

V projektech tohoto typu - stejně jako ve všech Art in Health modalitách - není tlak na terapeutické vzdělání režiséra, výhodu je naopak vzdělání divadelní. Proto tedy, a často velmi správně, tyto projekty vedou divadelníci. Samozřejmě součástí by pro divadelníka měly být otázky, kterým můžeme říkat profesní a etické, ale konkrétně to znamená, že potřebují:

a) mít jasné vědomí a představu toho kdo je “můj herec”. Na co si dávat pozor, v čem spočívá specifická specifického, na co se soustředit; měl by rozumět různým klinickým nebo sociálně-patologickým omezením, jako je například nesoustředěnost, omezená mentální kapacita, “nevztahové jednání,²² náročné chování²³ a tak podobně.

b) počítat s tím, že s otevíráním osobních témat se začínají otevírat i témata přesahující kompetence režiséra. Je důležité tedy znát míru, na jak tenký led se mohu s herci pustit. Nenaskočit do “spasitelských” poloh, nezačít “léčit” nebo se nořit do hloubek nevědomí s vidinou “silného a pravdivého” představení. Obojí je past, hraničící jednak s (re)traumatizací herce, ve druhém případě pak se zneužitím. Je tedy potřeba umět a vědět, jak pracovat s hranicemi, jak se zachovat ve vypjatých či krizových situacích a kam dále herce směřovat, pokud je to žádoucí nebo by to mohlo vést ke zlepšení jeho celkové situace a psychické pohody.²⁴

²¹ Například tanečnice a choreografka Markéta Stránská, která pokračuje ve své profesní dráze a navzdory amputaci celé levé nohy tančí ve svých autorských i kolektivních performancích. <http://www.stranska.eu/>

²² Toto chování může přímo souviset s prostředím, ve kterém se herec pohybuje- typickým příkladem mohou být lidi bez domova nebo děti z dětských domovů. Prostředí, kdy životní strategie jsou nadřazeny vztahům nebo přímo souvisí s vývojovými traumaty a poruchami vztahové vazby. Důvěru a vztah který nabízíme možná ti lidé nikdy nezažili. Může to být a často to taky je pro takové herce “nebezpečné” (“nechci již zažívat bolest opuštění.”.nebo “důvěřovat někomu se nevyplácí, abych přežil musím se postarat”). Uvědomění si, že strategie místo vztahování se nejsou zradou nebo naschvalem, je tedy v této skupině herců obzvláště důležité.

²³ Náročné chování/challenging behaviour - se nejčastěji objevuje u lidí s autismem nebo u některých těžších forem poruch učení. Je spojeno s chováním, které je takzvaně společensky nepřijatelné; potíží tkví v neurobiologické struktuře osobnosti, související s daným typem postižení. Nejde tedy o nevychovanost nebo třeba primární agresi. Více viz. www.challengingbehaviour.org.uk

²⁴ Mám zkušenost, že herec pomoc od režiséra přímo vyžaduje, divadlo mu pomáhá (viz. přijetí, realizace, uvolnění napětí), není to tedy jednostranné. O to víc je nutné pomoci konkrétnímu člověku rozlišit hranici možného a srozumitelně zpřehlednit, co kam patří. Když herce budou bolet zuby, automaticky se ho zeptáme, jak moc to bolí a jestli už byl u zubaře. A pokud nebyl, tak proč nebyl a následně nabídneme možnosti - minimálně pohotovost pro případ nutnosti. S psychickými potížemi, traumaty, závislostmi atd.. je to stejné.

c) mít jasně vyřešenou otázku, proč se do takového typu projektu pouštím. Zda nejde o kompenzaci neúspěšné kariéry v "normálním" divadle. Mít jasno, že nehledám vděčný soubor a s ním i "jiné" granty, nebo zda neošetřuji svou vlastní potřebnost.

d) mít ošetřeno, jak nepropadnout sirénám vlastní důležitosti a ze dne na den, bez vzdělání a dostatečných kompetencí, "změnit profesi". Nežřídká se stává, že začne vyhrávat fascinace nad "léčebnými účinky" a vlastní důležitost ve smyslu "pomáhám, jsem tedy terapeut", nebo dojde k druhému extrému ve smyslu tvrzení "dramaterapie neexistuje".

Dobré divadlo má velký potenciál přinést katarzi, uvolnění, nový náhled. V mnoha ohledech tedy může být tím, pro co tak komplikovaně hledáme definice. Eugenio Barba²⁵ mluví o úkolu "jak pečovat o organickou integritu díla", která v divákovi zažehne zvědavost, kdy představení samotné není závěrem práce, ale "počátkem mnohem delší zkušenosti. Je štírlím bodnutím, které nás přiměje k tanci."²⁶ Jinými slovy, hledáme-li vzájemnost, integraci, inkluzi, máme ji v dobrém, na míru postaveném divadle, bez dalších teoretických výkladů servírovanou přímo do diváckých křesel, kde se automaticky stávají žitou součástí díla. Ovšemže to je velmi obtížné. Ale znovu na začátek - z tohoto důvodu je výhodné, když představení v "divadle se specifickým hercem" připravuje divadelník. Naplno tak může vyniknout přesah a potenciál divadla, kde ruku v ruce startuje paralelní proces intenzivní práce na představení = koncentrace vztahů, intimita vlastního tématu (ať už přinášeného, či projekcí sebe do tématu, nebo sebe do svých kolegů), sounáležitost, důvěra, uvolnění frustrace, přijetí, ocenění...Všichni, kdo jsme někdy participovali na tvorbě divadelního představení, to známe.

Vše zmíněné přináší velkou rezonanci - vztahovou, emocionální, korektivní = jsem přijímán, slyšen, někam patřím, mohu se realizovat, jsem pro někoho zajímavý. Nebo přichází sebepotvrzení: dělám dobře svou práci, jsem v něčem dobrý apod.. A právě tato rezonance okořeněná specifíčností herce vytváří pocit terapeutického prostředí, plus to, že "specifická divadla" bývají více komunitou nežli souborem. Reálná úleva opravdu přichází, herci začnou přinášet osobní témata přesahující rámec divadla, funguje blízkost, mám se o koho opřít. A nyní - aby mohlo divadlo se specifickým hercem opravdu plnit svůj účel, je potřeba nenechat se stáhnout "terapeutickými sirénami" a nezačít „léčit“. Autenticky zůstat u možnosti otevírání dveří, a protože předpokládám, že se osobní témata vynoří, umím si je dostatečně empaticky vyslechnout a nasměřovat dál, pokud je to potřeba, k odborné podpoře nebo pomoci - dramaterapeut, psychoterapeut, psychiatr, sociální pracovník, odborný asistent... dle akutnosti a zapeklitosti tématu.

²⁵ Eugenio Barba - italský divadelní režisér, žijící v Dánsku, kde je dlouhodobě spjatý s uměleckou a divadelně antropologickou činností v Odin Teatret. Je autorem koncepce „třetího divadla“, které se vymezuje vůči klasickým kamenným divadlům i avantgardě. Odmítá podřízenost divadla dramatickému textu, vyjadřuje se k aktuálním sociálním otázkám a jako režisér pracuje s neherci z různých komunit. Inspiruje se Grotowského pojetím „divadla-laboratoře“, postupy antického divadla i mimoevropskou divadelní tradicí, například indickým žánrem kathakali. Je spoluautorem Slovníku divadelní antropologie (2000)

²⁶ BARBA, Eugenio; *Čtyři diváci*. In Pilátová *Hnízdo Grotowského. Na prahu divadelní antropologie*, str. 492, Praha:Institut umění-Divadelní ústav, 2009, ISBN 978-80-7008-239-3

Aktivně pracovat se specifickostí a brát věci tak jak jsou může být přínosnější - ve smyslu korektivní zkušenosti - než přestoupit své hranice a kompetence, ke kterým nemám funkční odbornost; navíc si tím takový „léčitel“ výrazně komplikuje život, protože místo toho, aby měl plnou hlavu představení, řeší osobní život herce.

A tedy - protože je prioritou divadlo, osobní témata rozvíjíme do té míry, aby byla pro herce „hratelná“, hledáme adekvátní hloubku a ponor, který odpovídá míře bezpečné udržitelnosti tématu herci. Proč? Jednak chceme, abychom mohli realizovat představení a nechceme ztrácet herce, kteří se „rozbíjejí“ o svá traumata. A za druhé: pokud „dloubu“ do bolavých témat a nechávám tak člověka rozpadat se, musím vědět, jak dotyčného „poskládat“ zpět. A k tomu potřebuji dostatečné znalosti, aprobaci, výcviky atd (viz. kapitola Dramaterpie). Hrát divadlo a pracovat se specifickou skupinou nemění naše vzdělání ani aprobaci, i když nás mnohemu může naučit. Znovu se zde vrací otázka profesní a etická. Z nějakých důvodů vzniká tendence posouvat hranice a pokoušet se o něco jiného jako diletant. Divadelník není terapeut, na divadelních ani pedagogických školách se neučí, jak účinně intervenovat anebo léčit, a i když je divadlo léčivé, neznamená to, že si mohu otevřít terapeutický program.

Je dobré si uvědomit, že na podobném principu jako je Art in Health fungují i jiné skvělé programy, např. v sociálních službách. U nás je známá třeba Liga férového fotbalu, která je moc hezky rozjetá na úrovni nízkoprahových služeb. Měl jsem tu čest do jednoho z projektů nahlédnout a byl jsem mile překvapen, kolik témat tato setkání generují ve smyslu dynamickém, vztahovém, kulturním, sociálním. Dochází k přijetí, seberealizaci, spolupráci, rozpoznání jednotlivce v rámci skupiny, přichází aplaus a fandění, což vede ke korektivní zkušenosti - velmi podobně jako v divadelní skupině. Takto sestavený tým má tedy mnoho podobných prvků, které se mohou objevit a objevují i v divadle se specifickým hercem. Nikoho tam ale ani nenapadne mluvit o "Fotbal terapii". Není důvod. Všichni dělají dobře svou práci a úplně to stačí. Nesrovnávám divadlo s fotbalem, srovnávám kvality, sílu přijetí, důvěry a možnosti participovat na úrovni sociální, ozdravné a v neposlední řadě na úrovni ambicí a pastí vlastních schopností a důležitosti.²⁷

Do skupiny Art in Health patří například i Zdravotní klaun, což je specifická disciplína, se svým specifickým vzděláním (často již klauni mají psychoterapeutické výcviky, nikoliv úplně proto, aby léčili, ale aby rozuměli procesům a emocím, které v komplikovaných situacích přicházejí) a s nutnou znalostí alespoň zdravotnického minima, které musí ovládat. Patří sem i některé formy sociálních divadel transformované do specifických podob, využitelných v potřebném kontextu. Jsou jimi třeba Playback Theater, Divadlo reminiscence, Storytelling, boalovské formy jako neviditelné divadlo, divadlo utlačovaných apod.

Dramaterapie je s „léčivým divadlem“ pochopitelně provázána. Mnoho dramaterapeutů má i divadelní projekty. Já sám již více než 20 let působím v sociálním cirkusu - Cirkusu

²⁷ Richard Schechner (1934), americký divadelní antropolog, vztahuje pojem performance na vějíř rozličných performativních projevů: 1. Obřady a ceremonie, 2. šamanismus, 3. Vznik a řešení krizí, 4. performance v každodenním životě, sportu a zábavě, 5. Hry, 6. Umělecké procesy, 7. ritualizace.
In SCHECHNER Richard; *Performatyka; Wstęp*. Wrocław 2006, str. 32, ISBN 83-917448-5-X (překlad Jana Pilátová)

Bombastico Praha, soustředěném na komunitu lidí, kteří prošli duševním onemocněním. Způsob práce, způsob intervencí i mého vztahování se ke kolegům artistům je zcela jiný než k mým klientům v terapeutické praxi. Vzájemná provázanost je důležitá i směrem k indikaci. Stalo se mi několikrát, že přichází do terapie klient, který v zásadě léčit nepotřebuje, potřebuje spíš někam patřit, rozumí tomu, co se mu děje, má náhled na své onemocnění, ale zároveň mu jeho sociální či zdravotní specifická brání tvořit si vlastní kontakty či navštěvovat prostředí, kde by tyto kontakty mohl získat. Rád doporučuji právě tyto možnosti.

2.3. Dramaterapie vs. psychoterapie využívající prvky dramatu

Prvky divadla a dramatu jsou využívány i v různých psychoterapeutických přístupech. Jsou jimi například Pearlesova Gestalt terapie, modelování rodinných či vztahových soch Virginie Satirové, Pessu Boyden psychomotorická terapie, psychogymnastika manželů Knoblochových atd.. Rozdíl mezi dramaterapií a podobným využitím tkví především v těžišti terapeutického procesu.

V dramaterapii - z logiky kreativního přístupu - je těžiště v procesu tvořivém, a sice divergentním toku, otevírajícím, hledajícím souvislosti a intervenujícím prostřednictvím akce, dění a dramatické souvztažnosti, které přímo odrážejí naše bytí, jednání a fungování v reálném životě. Verbální část je pak určena k "sesazování" nasbíraných střípků a souvislostí.

V psychoterapii je těžiště procesu v konstantně plynoucím, konvergentním modu, který nikterak nevyklučuje tvořivost nebo tělové reakce, "to podstatné" se ovšem odehrává v rovině verbální. Zapojování dramatických prvků jako je improvizovaná situace, sochání, tematicky zaměřená hra s "co by kdyby" ..atd. mají za cíl otevírat brány, na které už klient verbálně nedosáhne nebo aktivně využívá rozporu, který je dramatu vlastní - tedy "je něco jiného o věcech mluvit a stejné věci následně dělat". Smyslem je posunout se, nastartovat nebo reflektovat téma, které se následně ukotví zpět do verbální části.

K dokreslení toho, o čem mluvím, rozdíl záměrně zjednoduším. V dramaterapii, se klienta zeptám: "můžete mi to, o čem jsme právě hovořili, ukázat?" V psychoterapii se budu ptát: "můžete mi prosím povědět trochu víc?"

Rozdílnost vedení procesu klade jiné nároky na vzdělání terapeuta: rozdílně se intervenuje, rozdílně se pracuje s prostorem, distancí, projekcí i časem. Když se věci dějí, různá témata se vyplavují dřívě, nebo prostě jindy. Jiný čas je potřeba k usazení a kotvení tématu. Jinak se také zachází s reflexí. Jinak se pracuje s takzvanými přenosy a protipřenosy,²⁸ tím, že dramaterapeut je "v akci" spolu s klientem, měl by tyto procesy

²⁸ Pojmy přenos a protipřenos pocházejí z psychoanalýzy: přenosem je označován vztah mezi nositelem a klientem, kdy klient přenáší na nositele své minulé zkušenosti, vztahy, city, apod. Protipřenos je v podstatě komunikační porucha, kdy vyplouvají na povrch naše zkreslené reakce ovlivněné předchozími zkušenostmi, které vůbec nemusí korespondovat s danou osobou a situací. In Wiki: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Protipřenos>, naposledy editováno 2021-08 [cit. 2022-10-17]

rozeznat v "běhu" a zpracovat je zpět do hry. Což je úplně jinak a potřebuje jiné dovednosti, než když si témata prohlížíme verbálně. Psychoterapeut nepotřebuje řemeslnou znalost dramatickou. Stačí mu technická dovednost a základní chápání stavby dramatické situace. Obsahy následně mají spíše význam interpretační či analytický, hra bývá více nástrojem než prostředkem.

Rozdíl můžeme také dokládat v indikaci. Pokud přemýšlíme, který z terapeutických směrů klientovi doporučit a váháme mezi dramaterapií nebo psychoterapií, která využívá prvky dramatu, budeme určitě zvažovat, jestli je klient schopen o svých tématech více mluvit, nebo je spíše dělat. Zda mu jedno nebo druhé nevytváří zahlcující stres. Nebo zda by mu naopak prospělo zkusit opak, vystoupit ze známého, a tedy lépe ohlídaného prostředí. Obecně platí, že kde se víc cítíme být doma, hůř se daří vystoupit ze zajetých kolejí, stereotypů, předpochopení a důmyslného systému obran (který zcela přirozeně a sebezáchovně máme všichni). Samo o sobě nic není na škodu - bezpečí je důležité - ale o to déle pak trvá dostat se k podstatě.

Bude nás jistě zajímat, zda je klient schopen „číst“ a rozeznávat tzv. realitu, tedy minimálně to, na čem se dokážeme shodnout, jsme schopni spolu rozeznat, vnímat a reflektovat. Ani v jednom případě pak není měřítkem dovednost, umělecké zaměření nebo dokonce oborová blízkost (například klient - herec). Výhody se snadno mohou stát kontraindikací a naopak, záleží na odlišnosti člověk od člověka. Opět jednoduše - budeme zkoumat, zda bude klient spíše profitovat v tvořivém, momentálně dějícím se procesu, nebo v procesu verbálním.

2.4. Dramaterapie vs. psychodrama

Samostatnou kapitolu tvoří psychodrama. Jeho zakladatelem není nikdo jiný než Jakob Moreno.²⁹ Přestože doba vstupu psychodramatu na scénu nepředbíhá dramaterapeutickou větev zase o tolik, hovoříme o rozdílu plus mínus deseti let, psychodrama se u nás uchytilo podstatně dříve a má v odborných i laických kruzích své renomé nebo o něm minimálně někdo slyšel. Často bývá také - hlavně v naší zeměpisné šířce - s dramaterapií zaměňováno.

Podstatou psychodramatu je využití strukturované, ale improvizované hry k nahlížení konfliktních a problematických okamžiků ze života nositele tématu. Jakob L. Moreno byl první, kdo přinesl a náležitě vědecky implementoval prvky dramatu do klinické praxe. Slovo klinické je v tomto kontextu důležité. Psychodrama, jakkoliv je rozšířené a inspirovalo mnoho

²⁹ Jakob Levi Moreno (1889-1974) rakousko-americký lékař, psychiatr a sociolog, zakladatel psychodramatu a sociometrie. Jeden z velkých propagátorů skupinové terapie. Nadšený amatérský divadelník, který se zajímal především o improvizované divadelní akce bez pevného textu a děje.

dalších průkopníků tohoto odvětví v oblasti psychoterapie, je v přímé odborné aplikaci téměř výhradně vázáno ke klinické praxi. Vlastně zůstává, včetně struktury setkání, ve stejném nastavení, kde ji zanechal Moreno.

Terapeut je v 90% klinický pracovník (psychiatr, klinický psycholog), který má - stejně jako měl Moreno - k divadlu vztah, ale jeho teorii, kontexty nebo řemeslnost - jako je tomu v dramaterapii - v zásadě neřeší. Není to potřeba. Hra je, obdobně jako v psychoterapii, nástrojem, nikoliv prostředkem: když tímto šroubovákem povolím tento šroub začnou se dít věci. Nevydávám se spolu s klientem "na cestu, na které nás čeká spousta překážek". Důležitější jsou verbalizované projekce, interpretace jednotlivých scén a jejich následná analýza. Pozornost se váže na problém, na komplikaci, kterou klient/nositel tématu, vždy obsazený v hlavní roli, za pomoci skupiny nejdříve modeluje a následně rozehrává v krátké improvizované situaci. Terapeut je vždy v pozici režiséra, na rozdíl od dramaterapie tedy nevstupuje do situace a interakce spolu klientem. Situaci řídí, doptává se, nabízí alternativy a vrací situace k opětovnému "jetí" (přehrání).

Spoluhráči protagonisty jsou vybraní účastníci skupiny. Na základě vlastních projekcí či asociací si je volí sám protagonista. Zbytek skupiny tvoří zúčastněné publikum. Na vyžádání mohou mít nápad, dojem, pocit nebo zastoupit protagonistu v jeho roli, aby se na celou situaci mohl podívat. Situaci však nemění ani ji nemůžou zrušit. Vždy je jasné a přesně definované hlediště i jeviště.

Struktura psychodramatických setkání zůstává v podstatě stejná od 20.let minulého století. Ani když se variuje o další modalities nebo její prvky. Synovec Jakoba Morena, Joseph, se zabýval muzikoterapií, psychodrama však nemohl vynechat. Struktura jeho terapeutických setkání, jichž jsem měl příležitost se několikrát osobně zúčastnit v počátcích nového milénia, měla jednoznačně přiznané psychodramatické prvky, což Joseph sám komentoval a vyzdvihoval jako důležitý bod, patřící k podstatě jeho typu muzikoterapie.

Stejně jako všechny terapeutické obory potřebuje i psychodrama konkrétní kompetence, dovednosti a vzdělání, nestačí znát strukturu a pustit se do práce. V tomto ohledu oboru velmi pomáhá zakořeněnost v klinickém prostředí. Na druhou stranu je někdy těžké vidět, jak dostává tvořivost, válcována "tvrdými" analytickými argumenty zkušeného klinika, naopak, zvláště když dramatická situace nabízí nepřehledný počet možností, dominant a interpretací.

Rozdíl mezi psychodramatem a dramaterapií by se v divadelní teorii dal označit jako rozdíl mezi první a druhou divadelní reformou. Dramaterapie by patřila do té druhé až třetí (ve smyslu antropologického pojetí divadla); více otevírá prostor, chytá kontext a zasazuje ho do prostředí, které je samo o sobě zdrojem mnoha proměnných.

Patrice Pavis ³⁰ dodává další hledisko, když rozlišuje divadelní vědu a performanční studia. Hovořím-li v tomto textu o divadle, mám na mysli jeho širší kontext a tedy - možná

³⁰ Patrice Pavis (1947) emeritní profesor na University of Kent v Canterbury v Anglii. Je autorem mnoha divadelně vědních publikací. Hodně se zabýval performatikou, výzkum soustředil především na sémiotiku a interkulturalismus v divadle. Autor užívaného Divadelního slovníku (1996), česky 2003

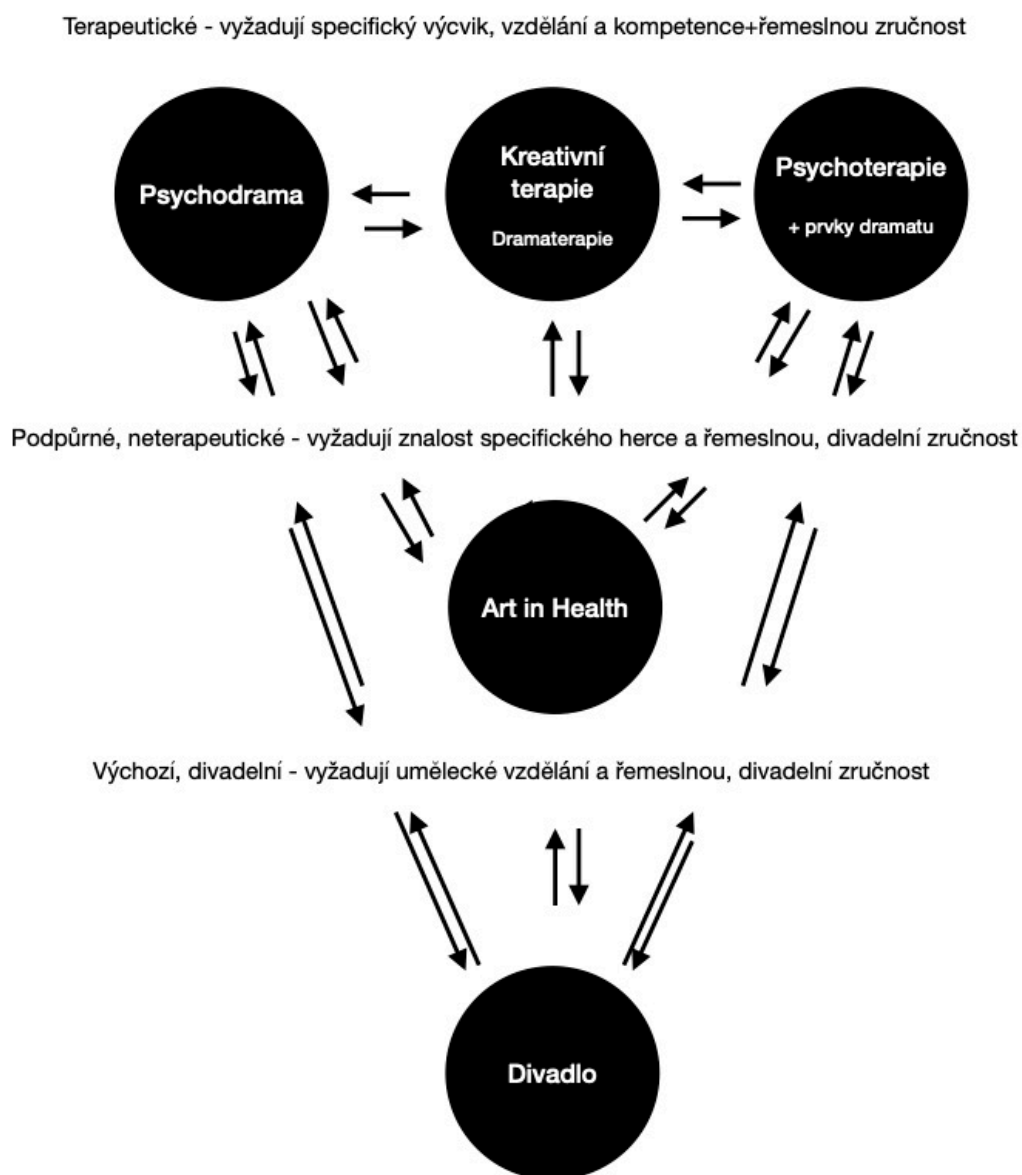
terminologicky správněji - performativitu. "Pojem performativity lze aplikovat na každý fenomén zabývající se symbolickou konstrukcí světa" ³¹, říká Pavis. Performativita odkazuje jednak na Richarda Schechnera, (příklad s fotbalem viz kapitola 2.2), ale i k celkovému propojování divadelně antropologických, performančních studií. Performanční studia odkazují směrem k mnohosti - multidisciplinarity, kulturnosti. Více než na estetická kritéria nebo inscenaci hledí na funkčnost a sdělnost akcí, směřujících k performanci (například. slavnosti nebo obřadu). Více než na tvorbu jako takovou zdůrazňuje uchopování a vnímání jednotlivých proměnných a jejich zasazování nebo naopak záměrné vytrhování z/do kontextu, pro lepší pochopení (alespoň) části reality a historie, kterou společně žijeme a vytváříme nebo zabydlujeme. Přednost dostává tělesnost před textualitou a čistě estetický přístup je vystřídán "nehodnotícím způsobem antropologickým." ³²

Stejně tak dramaterapie: sleduje "širší pole", vychází víc z podstaty klientových potřeb, než z "inscenace" problematické části klientova života (jako třeba psychodrama nebo psychoterapie s prvky dramatu). Nejde o to najít estetický tvar či tvořit divadelní představení (jako třeba v divadle se specifických hercem). Realita je taková, že jedno doplňuje druhé, je potřeba vidět celek a zároveň rozumět tomu, na jakém poli se pohybujeme. Jsem si vědom zkratky, kterou zde nabízím, pro rozlišení a porozumění toho kam dramaterapie patří.

³¹ PAVIIS, Patrice; *Analýza divadelního představení*, NEVEU, Kateřina (překlad) Praha: Nakladatelství AMU, 2005, str. 521 ISBN 978-80-7331-549-8

³² tamtéž str. 526

Pro zpřehlednění a členění nabízím zjednodušený obrázek, jehož jsem autorem. Vycházím z pohledu dramaterapie a terapeutických oborů:



Obrázek č. 2. Dramaterapie ve vztahu k příbuzným oborům autor: Viktor Dočkal

3. Z ČEHO VYCHÁZÍM?

Intermezzo I.

Jako by se vlastně nic nestalo. Řeka plyne, dny běží, měsíce, roky. Někdo se narodil, někdo zemřel, tak to chodí, koloběh světa. Ráno pršelo, vítr nebyl. Bude jindy. Sněží. Vedro k padnutí..

Jako by se vlastně nic nestalo. "Každá si zvykne!" Proč něco potřebovat? Proč něco chtít, když všechno máme? Mohl jsi přece dát dohromady to, co my všichni tady už víme!

Jako by se nic vlastně nic nestalo. Další příběh, další zkušenost. Co je to proti věčnosti..lidské zkušenosti..lidstvu. Smete nás to a je to. Láska zůstane. A pocit jako bych to už jednou zažil..ale nekecej, tohle jsi přeci nemohl zažít.

Jako by se vlastně nic nestalo. Takhle to dál nejde to přece sám musíš cítit. Musíme to celý překopat. Nejde to. Takhle to přece nejde dál. Zvedneme kotvy. Do Moskvy teď nepojdeme, ale pracovat budeme! "A bude zase dobře...a budeme pracovat, řekněte strýčku a bude zase dobře.."

Jako by se vlastně... "člověk musí hodně vytrpět než prohraje úplně všechno." Jak jste to myslel? Jak číst správně signály? Mezi slovy, z nevyslovených slov. Tady to rozlož a pak to zase poskládej. A než půjdeš spát ať je pokoj uklizený. "Bude dneska noc?"

Jako by se vlastně nic nestalo. Řeka teče pořád stejným směrem, už co jí znám. Celý můj život. Kapky v ní jsou jiné. Nepoznávám ani molekuly ve svém těle. Jsou nějaké jiné. Jiné než před týdnem. Ale pořád jsem to já. Anebo nejsem. Jsem i nejsem.

Jako by se vůbec nic nestalo. Kate umí kouzlit, to jsem nečekal. Pořád se máme co učit. Největší věda spočívá v jednoduchých věcech. Vysvětloval jsem Petrovi proces změny a sešrouboval parádní definici, chvíli jsem byl na ní hrdý. Pak ji musím napsat. "Jestli ti dobře rozumím, tak jde vlastně o to se neposrat", napsal jsem si shrnutí a definici zapomněl.

Jako by se vlastně nic nestalo. Řeka plyne a... Jsem zvědavý jestli letos budou meruňky. Mám strach jestli jsem na něco přišel. Jestli na něco přijdu a jestli budou ty meruňky.

Jako by se vlastně vůbec vlastně jakoby se vlastně vlastně vůbec nic nestalo.

Jako by tu na mě čekal Hérakleitos: "Běh světa, věk je hraje si chlapec, jenž postrkuje své kaménky - království dítěte" ³³ Že by opravdu nic nového? Žádná změna?

³³ HÉRAKLEITOS; *fragment 52, podle Dielse, in FINK, Eugen; Oáza štěstí, ČERNÝ Jiří, KOUBOVÁ, Věra (překlad) Praha: Mladá fronta, 1992, str.32, ISBN 80-204-0224-1*

3.1. Jaká změna?

Co tedy vlastně chci zkoumat? Svůj výzkum zaměřuji na detail a změnu v dramaterapeutickém procesu. Chci se zaměřit na žitou zkušenost člověka, zachycenou v procesu. Snažit se jí porozumět a dozvědět se, co člověku pomůže nebo mu umožní činit změny, vedoucí ke zlepšení kvality života. V rovině náhledu (vnímáno klientem i dramaterapeutem) pracuji i s variantou vědomého rozhodnutí žádnou změnu neučinit. Takové rozhodnutí by ovšem mělo být opřeno o výše uvedenou žitou zkušenost (v ideálním případě v dramaterapeutickém procesu), o vlastní porozumění situaci, ve které se daná osoba nachází.

Na základě svých pozorování z dramaterapeutické praxe docházím k závěru, že jakákoli změna vedoucí k revizi vnímání jisté skutečnosti, respektive stavu (nemoc, krize, zamotání se, psychický propad, relaps, vztahová disbalance atd.), jakékoli vystoupení ze začarovaného kruhu k ochotě začít něco dělat jinak či jinak přemýšlet, je přímo úměrná úrovni navázání vztahu a důvěry - myšleno ve všech směrech (k sobě, ke druhým, k okolnímu světu atd..) a ochotě se „pustit“. Z 90% jsou hlavními silami, které nás drží a nedovolí vybočit z nastoupené dráhy, strach a uměle (sebezáchovně) vytvářený pocit komfortu. Obecně se raději upínáme k umělým jistotám, upadáme do obsesí a tzv. rituálů.³⁴ Vytvářejí iluzorní pocit, že můžeme běh světa a událostí, kolem nás plynoucích, ovlivňovat. Dávají nám pocit kontroly. Dovolí nám vyrovnávat se s děsem vlastní smrtelnosti a smrtelnosti našich blízkých. Mnohem raději setrváváme v situacích které známe, i když jsou pro nás nepohodlné, nepříjemné a v mnoha případech - například u obětí domácího násilí - mají dokonce fatální důsledky. Znalost prostředí s notnou dávkou resilience³⁵ nám umožní se zapouzdřit a přežít. Nedovoluje však žít.

Příklad: Pracoval jsem s klientem, jehož životní strategií bylo držet špatné pozice. Klient byl/ je zapáleným šachistou. Tím, že dokázal v partiích do poslední chvíle udržet špatné pozice, získával vavříny. Nepanikařil, počkal si na svou chvíli a partii v klidu dohrál. Soupeř přestal být s vidinou snadné kořisti pozorný, což mu většinou bylo osudné. Co platilo v šachách ovšem neplatilo venku. Držení špatných pozic v životě ho stálo nejdříve vztah a následně i bydlení. Ke mně se dostal v existenčních, potažmo existenciálních depresích. Jeho velká přednost se stala zároveň jeho pastí. Naším společným úkolem tedy bylo najít způsob, jak

³⁴ Jsme zvyklí jim takto říkat, ačkoliv s rituálem v pravém smyslu slova nemají nic společného. Mají spíš charakter zvyku, tzn. opakující se činnosti směřující k přehlednosti, strukturu, stabilitě. Nemají duchovní, kulturní ani společenský přesah. Společně mají to, že se opakují a mají pravidla. Všichni známe z vývojové psychologie a v drtivé většině i na vlastní kůži tzv. "smlouvy s Bohem". Známe je především z období mladšího a staršího školního věku. V mladším školním věku, mají více povahu hry - třeba: smí se chodit jen po bílých kostkách na chodníku.., "...kdo šlape na čáry, ten má rád komáry..." atd., ve starším školním věku se přidává komplikovanější a svazující „když“. „Když projdu jen po bílých, máma nebude nemocná..“, „ když spočítám všechna okna na domě, nebude pršet..“. Viděno racionálně, výše uvedené přináší více komplikací, nesvobody, stresu a nepohodlí, nežli užítku.

³⁵ Resilienci rozumíme psychickou houževnatost, nezdolnost jedince, schopnost vyrovnat se s "ranami osudu", dobře žít a jednat navzdory biologickým, psychologickým a psychosociálním vývojovým rizikům. Každý jedinec má jinou míru resilience, tedy míru schopnosti řešit nepříznivé životní situace.

opustit strategie, být si vědom svých kvalit, ale dokázat je transformovat do světa mimo šachovnici.

V divadelním kontextu dostáváme do hry kontrast mezi reprezentací něčeho, dodržováním (komunikačních) konvencí (dělám, že nevím a nevidím, i když vím a vidím), a aktivním autentickým jednáním tady a teď (nejenže nedělám, že nevidím, ale aktivně pracuji s tím co přichází). Druhou z uvedených cest jde především antropologické divadlo, které: „...běžné komunikační konvence nejenže nedodržuje, tzn. nepřistupuje na to, že nevidí to, co vidí a neslyší to, co slyší; právě ta hra, která se běžně provozuje, mu často připadá být příčinou nedorozumění se sebou i se světem, bariérou, vězením mysli apod..“, říká Jana Pilátová a dodává: „...jiné divadlo (myšleno antropologické) hledá, metaforicky řečeno, kudy se dá dohodnutému úzu negentlemansky koukat pod sukně, a to číháním, jestli náhodou vítr ty sukně nezvedne. (...) Hledá to však i jinak a něčím dalším: samostatným vyvoláváním a zviditelněním toho rozdílu ve sféře realizace (jak vzbudit "nekaždodenní přítomnost" herce)"³⁶. "Nekaždodenní přítomnost" nabízí možnost vidět věci, situace, realitu i sebe v úplně jiném světle. Umožňuje nám všimnout si a díky divadelní realizaci také ochutnat střípky novosti v zaběhaných soukolích. Divadlo nám umožňuje experimentovat, „udělat si“ na to čas, mít situace a znovu je začínat, propojovat svoje myšlenky, fantasie, tělo, dech, pocity, s každodenní realitou, která se může zdát bezvýchodná. Utkávat se s realitou kterou nechceme vidět není vůbec snadné, experimentovat a hrát si s možnostmi, které jsou pro nás dostupné, jsou přirozenými prostředky jak si "osahat" neznámé. Jde o přirozené vývojové nástroje v lidské i zvířecí říši v procesu učení se. A pokud nevíme, vždy máme možnost vrátit se, jak říká Jerzy Grotowski k absolutním hodnotám, které máme vždy při sobě v aktuálním "tady a teď" - tělo, myšlenka, pocit, které nám pomáhají orientovat se.

Dramaterapie hodně čerpá z divadelně antropologických pramenů. "Koukat se pod sukně" právě tomu, co se odehrává, je základním předpokladem možnosti něco změnit. Dělat to jinak. Nezůstat v zajetí šachovnice.

3.2. Chceme změny?

V obecném slova smyslu by se mohlo zdát, že ne. Ptal jsem se docela dost lidí ve svém okolí, žádná statistická data, pouze zvědavost spojená s reciprocitou dotazování na můj výzkum. Více než polovina lidí mi odpověděla, že změny "spíše nechce, ale..", velmi tedy záleží na tom do jaké pudy a aktuální situace změna zapadá.

³⁶ in PILÁTOVÁ, Jana; *Integrační program aneb Místo, kde si můžeme vzpomenout*. Habilitační práce, AMU 1999, s. 105

Americký psycholog Julian B. Rotter³⁷, který se v 50.-60. letech minulého století zabýval teorií sociálního učení, hovoří o tom, že „chování člověka je cílově orientované“³⁸, přičemž zásadní roli v tomto kontextu hrají dva pojmy: **očekávání** a **hodnota posílení**. Dovolím-li si Rottera parafrázovat, *očekávání* je spojeno s tím, že zvažujeme, co nám z dané situace kápně. Dost často nemusejí být očekávání reálná, kopírujeme vzorce, které byly v minulosti konzistentně posilovány, a tudíž prověřeny a to nám stačí. To je přirozený, sociálně i genetikou prověřený jev. *Hodnota posílení* souvisí spíše s preferencemi a motivací, jednoznačně je však tato hodnota závislá na očekávání. Jedna věc potencuje druhou, ale zatímco *očekávání* je v tomto kontextu více věcí kognice, historie a sociálního ukotvení, *hodnota posílení* se týká více potřeb. Pokud zůstáváme zakletí jen v jednom rozvrhu, v tom, který známe, dostáváme se do potíží. Pokud přestaneme ověřovat, ale pouze „kopírujeme informaci“, případně se zaměříme jen na bezprostřední uspokojení svých potřeb, ustrneme, nemáme ani jako jednotlivci, ani jako společnost šanci se dále vyvíjet.

Další významný termín, který Rotter v téže studii nabízí, je **locus of control**. To je virtuální místo, které (opět v parafrázi) mapuje míru naší angažovanosti a motivaci účastnit se děje, a pomáhá poznat, kde se toto místo nachází. Rotter rozděluje locus of control na **vnější** a **vnitřní** podle toho, z jaké pozice člověk hodnotí své nebo partnerovo jednání, jestli se na sebe dívá zevnitř nebo zvenčí, tak říkajíc očima druhých. Například: pracuju-li na něčem, vytvářím hodnotu, ale když nemám vnitřní pocit hodnoty, předávám kontrolu ven – „jiným, mocným“. Jinými slovy, nejsem nijak angažovaný, ani nemám důvěru v to, že by se mohlo mým přičiněním cokoliv změnit. Vnitřní kontrola je naopak přesvědčení, že událost se bez mé aktivity neobejde, že je na ní přímo závislá. Obě polarity jsou spolu opět (celkem samozřejmě) úzce propojeny. Naše vnímání (self-perception) této situace je v neustálém pohybu tam a zase zpátky. Potřebujeme se na té škále pohybovat, vyvažovat, hledat rovnováhu. Smyslem není převážit jazýček vah na jednu nebo druhou stranu.

³⁷ J.B.Rotter (1916- 2014) americký psycholog, k psychologii ho přivedly především Freudovy a Adlerovy studie, za 2.svět. války pracoval jako psycholog v armádě. Vytvořil originální a ucelenou koncepci sociálního učení osobnosti.

³⁸ ROTTER, Julian B.; *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, (1966) str.1-28, In :*Psychological Monographs: General and Applied*, dostupné na: <https://doi.org/10.1037/h0092976> Washington: American Psychological Association. [PsycINFO Database Record (c) 2016 APA]

3.3. Možnost nestability

Francouzský filosof Gilles Deleuze a jeho kolega psychoterapeut, filosof a semiolog Pierre Félix Guattari³⁹ nabízejí pohled, který je pro mne v kontextu změny nadmíru zajímavý. V jejich pojetí filosofie i psychoterapie nejde o uzamykání se do struktur tvořených sebereflekujícími já, ale o hledání pojmů a událostí, otevírajících nová teritoria. Nové možnosti, linie, nabízející přesah a možnost vymanit se za zaběhaných struktur. Hovoří o "prostřednicích", nabízejících mezioborové přesahy. Historicky plují s proudem 60. let 20. století, odklánějí se od racionalistické tradice západního způsobu myšlení (kontextově připojené k celkovému politicko-kulturnímu dění po celém světě v té době). Hlásí se k nomádskému a an-archickému myšlení, což pro Deleuze znamená myslet mimo principy identity a prvního počátku. V protikladu k dialektice a systémům nabízejí multiplicity. Nabízejí pohyblivá **strata** - vrstvy lineární povahy, různorodé substance, zvrásnění těla země, fyzikálně-chemické, organické, antropomorfní, i aloplastické, které se navzájem prolínají a jsou jedna druhé živoucím substrátem. **Rhizomy** - další z Deleuzeho pojmů - mají naopak povahu diagonály, procházející skrz, jsou to decentralizovaná, proměnná spojení, která vytvářejí další pohyb a možnosti, a jsou velkým nositelem změny.

Inspirováni Antoninem Artaudem a textem *Skoncovat s Božím soudem* z roku 1947,⁴⁰ nahraným pro rozhlas (ale kvůli cenzuře vysílaným až o dvacet let později), autoři hovoří o zbavení se orgánů ve smyslu zbavení se organismu, systému, z něhož podle autorů jiní těží svou moc (církve, lékaři). Artaudovi, v té době již nemocnému, šlo o osvobození se a svým způsobem i vyrovnání se s nemocí i lékaři. "Tělo bez orgánů" ale dále žije a stává se jakýmsi virtuálním tělem (i metaforou země), zásobníkem potencialit, které si vytváříme na základě vlastní imanence, nikoliv pouze přičiněním vnějším. Do pohybu směrem k uskutečnění se dostávají ve vztahu s aktuálním tělem. Deleuze, Guattari a svým způsobem i Artaud nabízejí virtuální dimenze reality s nekonečným počtem možností. Nebezpečí totiž nečihá ve variantách, ale v uzavření se, zacyklení či bezhlavém boření jistot, "vyhození strat do povětří" - což bohužel částečně ukazuje i Artaudův případ. "Tělo bez orgánů neustále osciluje mezi povrchy, jež ho stratifikují a rovinou, která ho osvobozuje." ⁴¹

³⁹ Gilles Deleuze (1925, Paříž – 1995) byl významný francouzský teoretik 20. století, který působil v mnoha oblastech a disciplínách, především pak ve filozofii, filmové teorii, teorii umění a literatury nebo kritické teorii současné kultury. Jeho radikální filosofické i politické postoje jsou těsně spjaty s vlivem nacistické okupace a s květnovými událostmi r. 1968 v Paříži a v celé Evropě. Jeho myšlení se prolíná s velkou řadou dalších vědeckých oborů – s psychologií, antropologií, geologií, biologií a jinými. Spolu s J. F. Lyotardem, M. Foucaultem, J. Derridou, J. Lacanem a dalšími je považován za představitele poststrukturalismu – myšlení zaměřeného na kritiku evropské kultury a filozofie.

Pierre Félix Guattari (1930, Paříž - 1992) francouzský psychoterapeut, filosof, semiolog. Objevitel nového termínu v oblasti psychiatrie a filosofie: schizoanalýza, která reagovala na nedostatky v Guattariho psychoanalytické praxi. Zaměřoval se na hledání nových souřadnic, v rámci daných systémů, které by mohli přinášet nové a nové možnosti. Dalším pojmem, který Guattari přináší je Ecosophy nebo ecophilosophy, což je filozofie ekologické harmonie nebo rovnováhy. Termín vytvořil s norským otcem hlubinné ekologie, Arne Næss.

⁴⁰ ARTAUD, Antonin, *Skoncovat s božím soudem*. In *Texty. I.*, Praha 1995. Viz též Jana Pilátová, Lezsek Kolankiewicz: Antonin Artaud – „člověk – divadlo“. In *Taneční zóna 2*- 2019

⁴¹ DELUZE, G.; GUATTARI, F.; *Tisíc plošin*, CAPORALE CARRUCIO, Marie (překlad) Praha: Herman&synové, 2010, str. 184, ISBN 978-80-87054-24-3

Multiplicita v Deluzově podání označuje mnohost v podobě spojovacích řetězců, prostupujících napříč liniemi, mluví o toku, na který je důležité se připojit, experimentovat a hledat možnosti, které nám umožní najít únikové cesty. Více než na subjekty, kterými tok prochází, případně je spojuje, ho zajímají možnosti, které multiplicita rozehrává, nabízí a otevírá brány.

To je pohled, který mne v souvislosti s tématem změny mimořádně zajímá. Vnímám, že právě to, co se odehrává **mezi** jednotlivými subjekty, experimentování s tím, kam nás pustí jednotlivá **strata** a kde se můžeme napojit na tok - použiji-li terminologii zmíněných autorů - je často klíčem k porozumění či získání náhledu v dramaterapii nebo obecně v dramatu. Ono "mezi" je také tím, co nás zneklidňuje a rozhoupává hladinu naší stability.

Dobrym příkladem může být mezilidský vztah. Umíme ho popsat, definovat, všeobecně víme, o čem je řeč. Dost často však nevíme, jak vztahy žít. Vztah je pro nás velká neznámá a dost často je zdrojem úzkosti. Což je velký paradox. Člověk, jakožto entita, je tvor společenský, geneticky, historicky, sociálně, kulturně.. atd, je předurčen žít ve vztahu s ostatními, v určité societě, společenství, kmeni, tlupě - chceme-li jít až ke kořenům. Pokud je vystaven dlouhodobé izolaci, dokáže přežít, ale většinou strádá a neodchází nepoznamenan. Lidí, kteří opravdu žijí sami, s nikým se nestýkají ani nic nesdílejí a je jim tak dobře, není zase tak velké procento. Rozhodnutí izolovat se navíc často předchází vědomé rozhodnutí, potřeba nebo pnutí, které pak přetváří samotu v kvalitu, nikoliv samotu ve smyslu osamělosti. Antonin Kępiński,⁴² autor konceptu energeticko-informačního metabolismu, říká, že: „Izolace rozvrací časoprostorový i kauzální řád a ničí pocit skutečnosti, derealizuje jedince i společnost. Hrází proti chaosu je sdílená skutečnost.“⁴³ Touto metaforou spojuje biologické a kulturní podmínky života a vysvětluje nutnost propojení mezi jedincem a společností.

Přestože tedy ostatní lidi v drtivé většině potřebujeme, ukazuje se, že žít vztah vytváří mnoho velkých nejistot a úzkostí. Proč? Protože je ve hře mnoho proměnných (charakter, výchova, získaná i žitá zkušenost, traumata, tradice, etnická skupina, očekávání, přesvědčení, empatie), které neodpovídají našim představám a očekáváním, jak by TO celé mělo vypadat (protože náš charakter, naše výchova atd. to samé kolečko). I když si myslíme, že rozumíme, není to nikdy úplně jisté. Stručně řečeno - do hlavy si nevidíme. V tomto kontextu je tedy vztah velmi nestabilní plocha. Je potřeba neustále ověřovat, vracet se, připojovat se, hledat tok. V okamžiku, kdy oba póly fixujeme a zaměříme se pouze na jednotlivé subjekty, zůstaneme každý na své straně či jeden začne žít stranu druhého, začínáme se nudit, přestáváme si rozumět či se stáváme závislími. Začíná nám TO nefungovat.

Pokud bychom se vrátili k Deluzovu a Guattariho vysvětlení "těla bez orgánů", mohli bychom jednotlivé nabídky přirovnat k obrazu "prázdného těla bez orgánů"- kdy neděláme nic, jen se snažíme přečkat. Můžeme se stát ve vztahu agresory (ať už aktivními nebo

⁴² Antoni Kępiński (1918 – 1972) byl polský filosof a lékař, věnoval se studiu úzkosti.

⁴³ in PILÁTOVÁ, Jana; Anamnéza. Nejen k debatě o třetím divadle. Text Obejdeme se bez potlesku a Poznámky a komentáře. *Divadelní revue* 3/2020, s. 63. Citovaný úryvek Viz Lęk. Warszawa 1977, s.47-49, sborník z r. 2010

pasivními), což je obraz “rakovinového těla bez orgánů”. Anebo se můžeme přesunout na pozici “mezi” a připustit, že všechno může být i jinak, můžeme nevědět, hledat, znovu ověřovat a nepokoušet se stabilizovat něco, co z podstaty věcí stabilizovat nelze a začít TO společně vytvářet a naplňovat - viz “plné tělo bez orgánů”. Což je úkol nejtěžší, přičemž - zpět k paradoxu - logicky i eticky nejsrozumitelnější a obecně nejpřijatelnější. Prakticky nás však vztahy přimějí k aktivitě, odpovědnosti, revizi vlastních hodnot a jistot, nutí nás opouštět vyšlapané cesty a hledat jiné. Vztahy nás vedou k tomu, žít svou nestabilitu. Deluze v mnoha ohledech přesahoval hranice svého oboru a sám se k tomu hlásil. Stejně jako třeba Jerzy Grotowski překračoval hranice divadla propojováním různých světů, kvalit, tradic i společenských hodnot, nebo Ivan Vyskočil, nabízející své Nedivadlo. Deluze je znám, mimo jiné, pro svou ne-filosofii.

3.4. Zkušenost a Developmental Transformations

Myšlenky Deluze a Guattariho pro mne úzce souvisejí s filosofickým ukotvením dramaterapeutické metody **Developmental Transformations** (dále DvT), stejně tak se zde ovšem potkáme s prvky existenciálními a fenomenologickými. Jak bylo řečeno, v Čechách známe metodu také pod názvem Vývojové proměny. Častěji se však užívá její anglická zkratka. DvT je metoda, se kterou pracuji a ve které jsem vzdělán a graduován. Právě tato metoda je praktickou bází mého výzkumu.

Zakladatel této metody je klinický psycholog a dramaterapeut David Read Johnson,⁴⁴ a jde o: “..umělecky založený (art-based), performativní přístup, postavený na procesu a dynamice volné dramatické hry, ve které klient spontánně rozehrává své myšlenky, pocity, svá témata, za aktivní účasti svého terapeuta, případně dalších klientů, pokud se ocitají ve skupinovém formátu. DvT se užívá i v propojení s dalšími kreativními přístupy (arte, muziko, tanec..) v různých kontextově příbuzných rámcích (např. terapie, performance, vzdělávání, veřejné zdraví..apod), jakkoliv bylo DvT vytvořeno primárně v kontextu dramaterapeutickém.”⁴⁵

Základní koncept DvT je postaven na axiomu, že „naše zkušenost je neopakovatelná, což způsobuje nestabilitu celého našeho bytí.”⁴⁶

Základní rozpor (prime discrepancy), je pak postaven na faktu, že naše **zkušenost** je něco jiného a výrazně odlišného než **reprezentace** této zkušenosti. Naše **realita** je tvořena neustále se opakujícími prvky/elementy a zároveň prvky/elementy, které jsou pokaždé nové

⁴⁴ David Read Johnson je současný klinický psycholog a dramaterapeut, žijící v USA Connecticutu, působí jako Associate Clinical Professor na Yale University School of Medicine, katedra psychiatrie. Vede PTSD (post traumatic stress disorders) centre v New Haven, Connecticut, USA

⁴⁵ JOHNSON, David; EMUNAH, Renée; *Current Approaches in Drama therapy*, 2020 str. 123

⁴⁶ JOHNSON, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, interní skripta, 2013

(non-repeating elements). Zatímco opakující se prvky utváří onu reprezentaci světa – tedy něco, čeho se můžeme chytit, pomáhají nám dekodovat, vytvořit si představu a jakési předpochopení situace či obrazu světa, ve kterém se nacházíme, neopakující se prvky (non-repeating elements) jsou vždy nositeli přítomnosti, aktuálního tady a teď. Třebaže se znovu a znovu ocitáme ve stejné situaci, pokaždé jsme v ní jinak (jinak se cítíme, je jiná atmosféra v místnosti, situaci předcházeli - byť třeba nepatrný - jiný kontext apod..) Třebaže mluvíme o stejné věci, každý máme jinou představu téhož. Zkušenost někoho jiného ve stejné realitě může být kompletně odlišná od té naší. Naše jistoty jsou neustále otřásány a chtě nechtě cítíme, že se ocitáme v nestabilním světě, který z podstaty věci stabilizovat nelze. Zeměkoule se točí, čas plyne, procesy v našem těle startují aniž bychom je mohli nějak ovlivnit a mozek a vědomí pracují na plné obrátky, aniž bychom dokázali alespoň z jedné třetiny rozumět, jak to celé vlastně funguje.

Miroslav Petříček⁴⁷ ve své přednášce “o smyslech a vnímání” vysvětlil: “ to, že různé smysly něco cítí, se děje impresí, probuzením, nárazem, zavnímáním, načež se rozjíždí transpozice této imprese = metafora, analogie toho co už znám, zažil jsem. Co v celém procesu ovšem není obsaženo, je sám fakt, jak celou situaci vlastně vnímám. To, co mě vyrušilo, je podobné pouze a jedině samo sobě, v tom spočívá nenapodobitelnost této imprese..”⁴⁸ Jinými slovy popisuje totéž. Imprese která přichází je něco co je zcela nového a jedinečného, nepodobného ničemu předtím i když se může jevit známě. Imprese je v tomto případě onen non-repeating element, o kterém bylo hovořeno výše.

Johnson nabízí 4 aspekty, kterými je reflektován výše uvedený základní rozpor (prime discrepancy). Označuje je odbornými neologismy po'a, h'ish, t', x'i⁴⁹:

- **po'a** - reprezentace naší zkušenosti je vždy **nekompletní** - což je rozpor spojovaný především s rovinou sensorickou. Něco můžeme vidět, cítit, vnímat, podstatnou část celku však zachytit nemůžeme. Buďto proto, že je nám fakticky skryta, nebo proto, že ji prostě neobsáhneme.
- **h'ish** - reprezentace naší zkušenosti je vždy **nepřesná** - souvisí především s nekonečným počtem variant zkušeností s danou věcí, situací atd., každého z nás. Například když říkám slovo strom, každému se vybavuje něco jiného, i když v obecném slova smyslu si rozumíme.
- **t'** - reprezentace naší zkušenosti “**nikdy to není tak akorát**” - což je rozpor mezi tím co si představujeme a vnímáme, a na druhé straně koncepty světa, které jsou nám vštěpovány

⁴⁷ Miroslav Petříček je český filosof, estetik a překladatel,^[1] profesor na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Je žákem Jana Patočky, zaměřuje se na filozofii umění, přesahy mezi filozofií, filmem, literaturou a uměním a současnou (postmoderní) francouzskou filozofií. Překládá z francouzštiny, němčiny a angličtiny;^[1] do češtiny převedl například dílo *Viditelné a neviditelné* Maurice Merleau-Pontyho.

⁴⁸ Miroslav Petříček přednáška KATaP DAMU, 26.11. 2019

⁴⁹ po'a, h'ish, t', x'i - jsou neologismy, označující aktivní děje. V terminologii DvT jsou pevně zabudované a často užívané.

nebo generalizovány na základě běžných společenských dohod a znaků. Příkladem může být třeba tyrkysová barva - je jednoznačně ustanovené, co je tyrkys, z jakých barev se skládá, dokážeme uvést příklad něčeho tyrkysového, v realitě se ale málokdy shodneme na tom, co vlastně vidíme (nechávám záměrně stranou rozdílnost vnímání barevného spektra a další okolnosti, vylučující vidět barvy).

- **x'i** - reprezentace naší zkušenosti je vždy **těkavá** - to úzce souvisí s naší pozorností a vědomím. Náš mozek nás udrží v plné pozornosti sedm vteřin, než takzvaně "přepne", což je fyziologický proces organismu zdravého člověka. Neustále oscilujeme mezi tím co přichází, a jak danému vjemu či impulsu rozumíme. Co nás vrací zpět, je právě výše uvedený "non-repeating element". Jednoduchý příklad: počítám, postupuji číselnou řadou, posluchač pochopí, že mé sdělení je počítání, mozek přepíná, posluchač sice poslouchá, ale začíná si prohlížet obraz v místnosti, všimá si, že mu je horko, přemýšlí, kde nechal klíče od bytu - jeho pozornost skáče. Zaručeně se však vrátí k pozornosti vůči aktuální situaci v okamžiku vybočení z proudu počítání, tedy čehokoliv, co půjde mimo číselnou řadu.⁵⁰

Stabilita bývá obecně vnímána jako uklidňující, nestabilita jako ohrožující a stresová. Teorie nestability však nese myšlenku svobody. Nenabízí patologizující interpretace, ale možnosti. Nabízí varianty: z kolika různých úhlů se lze dívat na stejnou figuru, jak si vzít čas a nepokoušet se stabilizovat něco, co z podstaty stabilní není. Čas plyne, Země se otáčí, zkušenost, vnímání, citlivost, vidění, vztahování se nebo prožívání stejné situace jsou odlišné, třebaže se shodujeme na způsobu řešení dané věci. Přijetí této nestability tak otevírá šanci svobodně se rozhodnout, kudy se vydat, kam jít či nejít dál. Nestabilita není vždy zlá, stejně jako stabilita není vždy dobrá. Míru nebezpečí určuje kontext v jakém situaci stability či nestability potkáváme a také myšlenkový konstrukt a představa spojená s obecnými očekáváními. Potíž nastává v tom, že nežijeme obecné životy. Žijeme ty naše, kde naše zkušenost, ať již jakákoli, je zcela jedinečná a zkušenost obecná je jen jeden z mnoha zdrojů, ze kterých můžeme čerpat.

⁵⁰ The Instability of Being - 4 aspects - in Johnson (2013)

3.5. Svoboda a odpovědnost

Jean Paul Sartre ⁵¹ přináší v knize *Bytí a nicota* myšlenku, že "lidská realita se vynořuje tak, že je nadána bytím. Vyjavit své bytí jako uspořádanou totalitu světa může ovšem jen tak, že toto jsoucno překonává." A dodává, že "...překročit bytí lze pouze v nicotě."⁵² Ve zjednodušené formě by se dalo říci, že nicota je v jistém slova smyslu pro člověka určující. Co ale vlastně ona nicota znamená? "Nicota není, nicota je "byvší"...a člověk vystupuje jako bytí přivádějící nicotu do světa..."⁵³, pokračuje Sartre a Miroslav Petříček Sartrovu myšlenku dále vysvětluje: "bytí je na třeba na straně kamene, nicota pak na straně člověka. Kámen je pořád kamenem, byl jím a bude jím i nadále. U člověka je to složitější. Tím čím je teď, tím nemusel být včera a nemusí tím být zítra. Člověk není (zde tedy význam oné nicoty). Je tím čím se učiní. Má svobodu jednání."⁵⁴ Tento fakt nás ovšem nijak nezbavuje odpovědnosti za naše jednání. Můžeme tedy všechno, ale zároveň nás vlastní odpovědnost brzdí. Další důležitou součástí existenciálního myšlení, je jistá "vrženost" do světa. Zdánlivě je v rozporu s výše zmiňovanou svobodou. Člověk je nucen nakládat s tím, co je, bez možnosti výběru. Ale je svobodný v tom, že může hledat řešení a vytvářet tak situaci novou. Sartra k takovému uvažování přiměla, stejně jako všechny existencialisty, zkušenost 2. světové války. Jako by neustále pracoval s rozporem, napětím. Svoboda - odpovědnost, vrženost - svoboda, nicota - bytí. Sdělení, které ovšem z tohoto napětí vyplývá, je, že svoboda je důležitá a "omezení" není determinací v pravém slova smyslu. Jde o to, že každá mince má dvě strany a o každé situaci je třeba vyjednávat. A stejně tak i se sebou při představě "stability" bytí na úkor "nestability" - nicoty. Myšlenka sama je inspirativní, bytí příklad vlastního Sartrova jednání a příklonu k stalinistickému socialismu je (v mých očích) v rozporu s odpovědností.

Johnsonova metoda *Developmental transformations* (DvT) je na svobodě a odpovědnosti přímo postavena. K Sartrovu pojetí existencialismu se přímo odvolává. Spoléhá na svobodu jednání v aktuálním tady a teď v hracím prostoru. Existenciální "vrženost" je v paralele ke klientským tématům. Nikdo z nás si svá onemocnění nevybírá, nevyrážíme do světa pro traumatickou zkušenost. A pokud ano, připusťme svobodu jednání, většinou se s takto získaným traumatem dotyčná osoba nepůjde léčit.

⁵¹ Jean Paul Sartre (1905-1980) byl francouzský filozof, spisovatel, dramatik, literární kritik a politický aktivista. Patří mezi nejvýznamnější postavy poválečné kultury v Evropě. Byl jedním z hlavních představitelů existencialismu a marxismu ve 20. století.

⁵² SARTRE, Jean, Paul. *Bytí a nicota*. KUBA, Oldřich (překladatel), 2. vydání Praha: OIKOYMENH, 2018, str. 52. ISBN 978-80-7298-250-9

⁵³ amtěž str. 58

⁵⁴ in Mluvicí hlavy FFUK; Pojmy z filosofie: Existencialismus, Miroslav Petříček zdroj: YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=I0ILGf416OE/>

Základními kameny DvT jsou **setkání** (encounter), **vtělenost** (embodiment), **transformace** (transformation) a **hrací prostor** (playspace). Přijetí odpovědnosti za své jednání je nutnou součástí toho, aby se setkání vůbec mohlo odehrát.

3.5.1 Základní kameny

Setkání

Setkat se se sebou nebo s někým druhým, být žitou součástí svého příběhu nebo se připojit k příběhu ostatních, není snadný úkol, jakkoliv se běžně setkáváme a mluvíme o tom. V DvT mluvíme o plném vědomém kontaktu, ve kterém se můžeme vidět, slyšet, reagovat na sebe, souhlasit či nesouhlasit, ale být v něm naplno a aktivně zapojeni. Setkání a setkávání se je naší každodenní realitou je ale zároveň místem mnoha překážek, různých chtění, očekávání, nároků, různosti hodnot daných například výchovou, kulturním kontextem, sociálním zázemím nebo intelektem. Automaticky tedy vstupují do hry důvěra a nedůvěra, představy a různost interpretací. Proces setkání je tedy živou formou a obsahem toho, jak se dostat k sobě (tedy směrem dovnitř) i k sobě navzájem (tedy směrem ven), moci být spolu v různosti a zároveň být v souladu. Žitá zkušenost vnitřních rozporů - v divadelním jazyku nazývaná konflikt - je pak přirozeným zdrojem a materiálem pro tvorbu dramatických situací v rámci hracího prostoru. Do situace a hry se v DvT dostáváme prostřednictvím z přítomného okamžiku.

Přítomný okamžik

Být přítomný, všimnout si, slyšet a vidět co nám druhý říká a účinně na to reagovat, není vůbec jednoduché, přitom by to mělo být primární a samozřejmou výbavou každého člověka natož, terapeuta - bez ohledu na praktikovaný přístup. Součástí teorie nestability moment teď a tady, který nám pomáhá orientovat se a nabízí možnost opory. Běžně trvá jen pár vteřin a všichni ho známe, ale jen málokdy mu věnujeme pozornost. Odehrává se jako akce a reakce na úrovni percepční, emoční i tělové což nás žene nebo nežene k jednání. Teorie DvT fází tento okamžik do čtyř bodů:

1) vnímání: něco ke mně přichází (pohyb, zvuk, obraz); na úrovni percepční rozeznávám a vede mě dále k emoční reakci; terapeut si bedlivě všimá momentů, které jsou v reakci klienta nové nebo jakkoliv rozporuplné

2) pocit: v rovině emoční se dostávám k pocitům či pocitu, a ten mě vede k reakci a ten mě vede, která se odehrává v rovině tělové a vede mě k oživení a "rozehrání" těla; terapeut se bude snažit rozšířit a otevřít škálu možností, většinou opět tkvících v rozporu než se upnout na jeden hlavní pocit.

3) animace: je reakcí těla na percepční a emoční podnět, který je dále propojen do myšlení

a spolu s "embodied self" směřuje dále k vyjádření, připojujme kontext vědomého či nevědomého procesu; terapeut bude chytat rozpor, pomocí svého těla, pomáhá rozehrávat možnosti, směřující k vyjádření

4) exprese: vyjádření, které je opřené o předchozí tři kroky probíhá v rovině verbální či neverbální; terapeut využívá možnosti herního prostoru včetně různých částí těla, jazyka a komunikace, aby klientovi poskytl širokou škálu možností.

A kolotoč (vnímání, pocit, animace, exprese) se znovu rozbíhá.

Příklad: K expresi nedochází samozřejmě. Pracoval jsem se studenty dramaterapie a měli pracovat ve dvojicích. Jedna z dvojic reflektovala, že jim podařilo úkol splnit, ale ve spolupráci se každý z nich cítil sám. A. říkala: "ty jsi mě v tom nechal", B. se omlouval: "já jsem s tebou celou dobu byl a hrozně jsme na tebe myslel, ale vůbec jsem nevěděl, co mám udělat." B. tedy situaci sice vnímal, cítil, že se děje něco divně, měl tělovou reakci "napětí", ale nevyjádřil se (podobné situace geniálně vystihoval Čechov, třeba scéna Varji s Lopachinem)

Transformace

Obrazy, role, postoje atd., které se při práci s jednotlivcem nebo skupinou přirozeně vynořují, se neustále mohou dále rozvíjet a proměňovat stejně tak jako okolnosti, které je vyvolávají. Vracíme se opět k přítomnému okamžiku, k tomu co se aktuálně děje, ať už je to cokoli - pohyb, zvuk, pocity, myšlenky. V rámci jednotlivých setkání je důležité neztratit potenciál, který přichází a je důležité dostat tento potenciál do hry, jakkoliv se bude děj následně vyvíjet.

Více než příběh, postavy v něm, hraní rolí atd., nás zajímá přirozený běh obrazů, volných asociací, které přicházejí. Logická návaznost není důležitá, hrajeme o situaci samotnou a o to toho, v jakém poli - našeho terapeutického příběhu se pohybujeme a jak tomu rozumíme. Proto také v DvT není žádný předepsaný scénář ani průvodce příběhem, hlavním prostředkem je setkání se prostorem a jednání na základě vlastních intencí. Pro DvT terapeuta je důležité vidět co se odehrálo i odehrává, co kdo dělá a jak kdo reagoval a reaguje teď. Proto hovoříme o vývojových proměnách (developmental transformations) a pracujeme s tím, co přichází, facilitujeme, "zvětšujeme", konfrontujeme, měníme úhel pohledu, distancujeme se, přibližujeme, zkoušíme to jinak a tedy transformujeme.

Hrací prostor

"Hrací prostor, je místo vytvořené vzájemnou dohodou všech zúčastněných, že vše co se v prostoru odehrává, je reprezentací a zpodobňováním našeho bytí, bez ohledu na to zda má tato reprezentace reálný či imaginární základ."⁵⁵ Je to místo, kde se setkáváme fyzicky a odehrává se zde vše důležité. Protíná se v něm realita s fantasií, představy a očekávání se střetávají s chtěním a nároky, emoce střídá distancovaná rigidita. Prostor je

⁵⁵ JOHNSON, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, 2013, str. 39

definován praktickým uspořádáním (velikost, teplota, podlaha, zdi apod.), a stejně tak lidmi. Má svá pravidla (více v kapitole 4.1.)

Přesná artikulace prostoru a jeho zvládnutí je zásadní pro vnímání a uchopení sebe v něm i vědomého jednání v něm. Platí souvztažnost tělo v prostoru, prostor v těle, skupina v prostoru a jednotliví lidé v ní. Viola Spolin⁵⁶ hovořila v této souvislosti o "podstatě prostoru", jeho procítění a hustotě. Obsažení prostoru v tomto kontextu znamená = vnímat, co, kde, kdo, jak právě dělá, jaké jsou možnosti a nástrahy a mít tak možnost účinně intervenovat a reagovat.

Hrací prostor má jasný "vchod", kudy se do něj vstupuje a "východ", kudy se vychází ven. Vstup i výstup je většinou ošetřen rituálem. Hrací prostor v DvT je prázdný – nepracujeme s rekvizitou ani kostýmem..

Tělo (embodiment)

Embodimentem je v DvT rozuměno, že mysl a tělo jsou ve vzájemné interakci, jedno ovlivňuje druhé, a to jak na úrovni somatické, emoční i kognitivní. Vědomé tělo, pomáhá porozumět vlastnímu jednání v procesu, kterým je znovu a znovu provokováno k životu "embodied self" ("vtělené já"). Správné "čtení" těla, citlivost na detail jsou klíčovou výbavou DvT terapeuta. Tělo, tělesnost a proměny vtěleného já nahlíží tato práce z mnoha různých aspektů a tomuto tématu se dále věnujeme v následujících kapitolách.

3.5.2 Stabilita a nestabilita

Strach z nestability našeho bytí je v DvT pojetí hlavním antagonistou procesu proměn. Cílem DvT je tedy nalézat způsoby, jak tento strach zmírnit a najít stabilitu v (z podstaty věci a řádu světa) nestabilním prostředí. Hledat a nalézat přiměřenou míru risku a kromě statické, přijmout i dynamickou rovnováhu, která je přirozenou součástí života a je základem flexibility a svobody jednání. Prostředkem a místem setkání v DvT je volná dramatická hra. Přičemž volná hra neznámá improvizaci (více v kapitole 4.1). Jde o lidskou interakci, která se snaží zmírnit intenzitu repetice a "přežívacích" strategií, jde o možnost nalézat rozdíly a variace žité zkušenosti v kontrastu s její reprezentací, a o možnost vnímat a být vnímán ve své komplexnosti, vrženosti i kontextovosti - ve smyslu vztahovém, historickém/příběhovém, emočním nebo diagnostickém.

⁵⁶ Viola Spolin (1906-1994) byla americká, divadelní autorka a pedagožka. Vytvořila řadu hereckých cvičení, které měli za cíl pomoci hercům soustředit se na přítomný okamžik v dramatické situaci a tuto zkušenost pak spolu dále rozvíjeli v improvizovaném divadle. Je autorkou knihy *Improvisation for the Theater*, jejíž třetí edice vyšla v roce 1999

Děje se tak za pomoci variací, pro které Johnson užívá termín **varialation**⁵⁷ a nafukováním, zvětšování dramatických momentů v rámci hry – **dimenzionalization**.⁵⁸ Tím způsobem si můžeme znovu prohlížet a ověřovat své zkušenosti se světem, s tématem s rozporem, který prožíváme. Vede nás to k transformaci vlastního pojetí a vnímání reality do reality sdílené, a tedy žité spolu s ostatními.

Významná DvT terapeutka Kate Hurd⁵⁹ tvrdí, že: “potřebujeme dimenzionalizovat naše zkušenosti v herní situaci, abychom tím vytvářeli nové možnosti. Nové možnosti přicházejí spolu s novými prvky (non-repeating elements), které z hry, situace, reakce, vyvstávají. Ty pak vytvářejí tajemné cosi, co nám dává možnost otevřeného konce. A pokud zůstává konec otevřený, naše příběhy nikdy nekončí.”⁶⁰ Jinými slovy máme možnost znovu otevírat, rozehrávat a účastnit se dění. Můžeme zažívat nuance vrstev jimiž procházíme a v kontextu dramatické hry, stejně jako na divadle, využít možnosti “zítra umřít jinak.”⁶¹

Dimenzionalizovat také znamená být si vědom více vrstev, znamená mnohost, nikoliv jednoznačnost a čistotu vysvětlení, vyžaduje schopnost měnit perspektivy, dívat se jinak, přibližovat se, vzdalovat, ztratit se a znovu se najít. Svobodně hledat a s plnou odpovědností tvořit své tady a teď, i když zkušenost daná výchovou, onemocněním, traumatem, vztahovou či emocionální disbalancí, nás drží v rigidní stabilitě.

Svoboda jednání (viz 3.5.) jde s odpovědností ruku v ruce. Pokud jedno nebo druhé vyloučíme nebo opomeneme, dostáváme se do rozporu se sebou i s ostatními. Při odbržděné svobodě můžeme upadnout do chaosu, anarchie či diktatury. A při přílišné odpovědnosti se nepohneme z místa. Pokud tedy mluvíme a přemýšlíme o změně či možnostech změny za pomoci DvT, dostávají se do hry výše uvedené prvky (varialation, dimenzionalization) a procesy vedoucí k uvolnění, zpřítomnění, k objevení vlastních možností či zdrojů za plného vědomí a přijetí odpovědnosti za svá jednání, aktivní participaci na svém příběhu a vzájemnosti dění, což v ideálním případě směřuje ke zlepšení kvality života.

Zlepšení kvality života je podstatou každé terapeutické praxe. Proto lidé do terapie chodí a je tak obecně vnímána. Rozpor ovšem nastává v okamžiku, kdy je potřeba vystoupit ze zajetých kolejí, začít jednat, posunout Rottův *locus of control* z vnějšího na vnitřní a následně hledat rovnováhu, přijmout znejištění - podle Deluze a Guttariho přistoupit na

⁵⁷ *Varialation* je zkomolenina tří anglických slov - variation-oscillation-vibration (variacce, oscilace, vibrace) a znamená to vlastně “tanec” mezi opakujícími a neopakujícími se elementy, pohyb tam a zpět, který je nositelem různých perspektiv - pohledu na stejný fenomén. (Pozn. V. D., dále in Johnson 2013)

⁵⁸ *Dimenzionalization* v tomto smyslu stanovuje multiplicitní pohled na věc/situaci. Jde vlastně o simultánně se prolínající perspektivy, vztahující se k naší žité zkušenosti. Jakýsi 3-D pohled, který má vést k větší flexibilitě a diferenciaci vnímání reality (Pozn. V. D., dále in Johnson 2013)

⁵⁹ Kate Hurd LCAT, RDT/BCT, je současná americká dramaterapeutka, pracující v metodě Developmental Transformations, je spoluzakladatelka Off Center: A Creative Space for The Arts in Psychotherapy, kde provozuje svou dramaterapeutickou praxi. Je vedoucí lektorka výcvikových programů DvT Institutes v San Francisco a New York city. Emeritní presidentka North American Drama Therapy Association.

⁶⁰ HURD, Kate; *Magic Tricks, Illusion and Impermanence of Being revised*; odborná přednáška 22.4. 2021, DvT Conference, Israel

⁶¹ PILÁTOVÁ, Jana; *Konec hry str. 1.-2.* Rukopis profesorské přednášky, 2012

neurčitelnost, pohyblivost *strat* a *rhizomů* a hledat “místa úniku v procesu deterioralizace”⁶² (není náhoda, že Felix Guattari byl také významný psychoterapeut), přijmout svou svobodu a odpovědnost a začít vyjednávat, přijmout nestabilitu a snížit tak strach z toho, co hrozného by se mohlo stát, pokud něco změníme, respektive přijmeme, respektive necháme tak, ale s plným vědomím, odpovědností a rozhodnutím svobodného člověka, že třeba nic moc měnit nechceme. Svůj výzkum chci změřit právě na tento rozpor.

3.6. Dívat se, vidět a uslyšet

Dívat se a slyšet jsou kvality, které v poslední době považuji ve své praxi za nejdůležitější. Dívat se, vidět a slyšet svého klienta se mi opakovaně ukazuje jako mnohonásobně účinnější než jakákoliv jiná sebereciznější intervence. Považoval jsem to mnoho let za normu, myslel jsem, že je to samozřejmé. Každý terapeut tak pracuje, jen mně to docházelo postupně. Ale ukazuje se, že to tak samozřejmé není. Stejně jako je zrádné vést a účinně připomínkovat divadelní akci. Když na toto téma hovořím na odborných plénech, většinou vzbudím velkou diskusi, která končí výměnou odborných termínů a škatulkováním přístupů. Tedy v zásadě nedorozuměním. Vlastně je to úsměvné. Jde o bazální dovednosti: dívat se, poslouchat, když k Vám někdo mluví. Když jsem před lety nastupoval na fakultu, ptala se nás (spolužáků v ročníku) Jana Pilátová, jestli umíme číst. Dost jsem se tomu dotazu divil, než jsem zjistil, že neumím. Tedy uměl jsem „přečíst” mnoho knih a her, ale „číst” (= rozumět psanému, umět lovit „meziřádková” spojení či si dohledat odkaz, kterým autor váže danou skutečnost) jsem se musel učit. A opět: myslel jsem si, že to byl jen můj nedostatek. Všichni to umějí, jde přeci o bazální věc, kterou by vysokoškolák měl ovládat. Není to pravda.

Antropologické divadlo, které se dívá pod sukně zvednuté větrem (viz také kapitola 3.1.) tedy nedělá, že nevidí a neslyší, co se právě odehrává, je postavené na principu vidět, slyšet, vnímat, číst mezi řádky a vztahovat a odkazovat se. Někdy se to daří lépe, jindy hůř, ale každopádně se snaží transformovat žitou skutečnost do skutečnosti divadelní a naopak. V divadelně-antropologickém semináři jsem pravidelně konfrontován vlastní pozorností. Opakovaně sledujeme nahrávky různých představení, nejčastěji z Odin Teatret Eugenia Barby a z Grotowského inscenací ze 60. let minulého století. Většinu nahrávek jsem již v minulosti viděl. Ale vlastně se opakovaně přistihuji u detailů, kterých jsem si předtím nevšiml, nebo mě nenapadlo vidět je v souvislostech. Anebo jsem v záplavě analýz ztratil hlavní sdělení. Neviděl jsem.

⁶² DELUZE, G.; GUATTARI, F.; *Tisíc plošin*, 2010 str. 579

Příklad: *Odin Teatret se na jedné ze svých cest vydává do Jižní Ameriky. Jednou z jejich inspirací je místní pohřeb. V ukázce vidíme rakev, mizící na ramenou mužů do brány domu. Střih. Vidíme herce v maskách - Kohout, Smrt, její choť, Byznysmen, dva Praporečníci a Bubeníci, směřující prašnou cestou k útesu. Na útesu následuje tanec, souboje, oslava síly i odhodlání, masky se předhánějí, zapojují i vyčkávají. V jednom okamžiku Smrt vytváří předěl - doposud scéna probíhala v kruhu - a za předěl vytvořený černou plachtou postupně, jakoby za oponu, mizí jednotliví aktéři. Diváci jsou během celé akce rozjaření, překvapení, zmatení - jak kdo rozumí tomu, co se odehrává. Kolem pobíhají děti i psi. Velkou radost činí divákům, když se mohou "dostat za oponu" tím, že oběhnou Smrt. V jednom okamžiku tedy stojí diváci - aniž by si to uvědomovali - na hranici i za hranicí světů. Viděno v kontextu a s odstupem, který poskytuje kamera a nabízí tak metapozici, působí celý obraz absurdně a magicky zároveň. V okamžiku, kdy mizí "v náručí Smrti" poslední aktér, Smrt na obřích chůdách zavírá svou náruč. Je ticho, bubny nevíří, dobojováno. Tečku ovšem tvoří diváci, doposud rozjaření, jak všechny obelstili, když vidí „za oponu“. Zmatek v jejich očích, úlek, co se to vlastně stalo. Symbolická rovina objetí se najednou stává skutečnou. Pes se klidí pryč. Právě jsme se setkali se Smrtí. Smrt se nedá oběhnout, nedá se podvést. Jsme v tom zmatení, jsme v tom sami a je to tak. Žitá skutečnost, transformovaná do divadelní performance a vrácená zpět všem přítomným.*

Celou situaci můžeme analyzovat a interpretovat různě. Hledat vysvětlení, mluvit o tom, jak je to se smrtí v různých kulturách. Můžeme mluvit o tom, proč dělá jednotlivá maska to či ono, zda patří Kohout do jihoamerické tradice, jaký rytmus pomáhá tvořit situaci atd.. Viděl jsem tuto nahrávku minimálně desetkrát a slyšel x krát více interpretací od svých spolužáků, svoje nepočítaje. X krát jsem se vymlouval a souhlasil se spolužáky, že kamera zkresluje. A odváděl debatu k tomu, jak obtížné je natáčet divadlo. Až teď jsem si ovšem uvědomil jednoduchost sdělení: Smrt je naší součástí. Neutečeme před ní, ani ji nepodvedeme. Když přijde, jsme vyděšení a cítíme se sami. Potřebujeme se vypořádat/rozloučit/truchlit/vztáhnout se. Sdělení není nikterak objevné ani převratné. Jak je možné, že jsem ho neviděl v nahrávce hned od začátku? Stačilo se jen dívat - sekvence filmu jsou vlastně návodné - rakev, vrata, pohled do prázdnoty, cesta, útes, tanec, smrt zavře náruč, zmatek a samota lidí. Vrata na začátku jsou „stejná“ jako závěrečné objetí. Vlastně se stačilo dívat spolu s kamerou. Dívat se na stejnou událost, jako se díval Odin Teatret. Posledním záběrem kamery je pohled na moře, splývající s horizontem. Opět mohu spekulovat, proč jsem to neviděl. Možná proto, že se mne to dotýká? Protože analýza a rozum mne od emocí a smrti ochrání? Protože „být chytrý“ má větší hodnotu než „jen vidět“?

Příklad: *V rámci jednoho z terapeutických setkání. Mluvíme s klientkou o smrti (sebevraždách dvou blízkých lidí). Traumatické události zmiňovala, ale v našich setkáních je*

zatím nevyprávěla vcelku. Jedna ze situací v placespace, ve které jsme ocitli, nahrála tomu, že událost odvyprávěla. Nebylo to poprvé, kdy to s někým sdílela a popisovala co se stalo. Ať už v minulosti některému z kolegů profesionálů, nebo blízkým přátelům. Oba jsme byli situací zasažení, mluvili jsme o tom, jak nám její vyprávění "krouží těla" a že ani jeden z nás skoro nedýcháme. Mluvili jsme také o tom, jak obtížné je z celé situace vystoupit. Při následujícím setkání se klientka k vyprávění sama vrátila. Reflektovala, jak ji minulé setkání zasáhlo a zároveň překvapilo. Zarazilo ji, že jsem se ji nesnažil uklidňovat, dávat ji nějaké rady, jakkoliv ji analyzovat nebo interpretovat situaci samotnou. "Vy jste mě jenom slyšel a byl v tom se mnou, bylo to bolestné, ale poprvé za tu dobu úlevné."

Reflexe mne samozřejmě potěšila, ale na druhou stranu i dost vyděsila. Jak se stalo, že ji nikdo předtím „neslyšel“? Ronald D. Laing⁶³ to vysvětluje: „Klient přináší do situace svou vlastní existenci, ze svého světa. Všechny aspekty jeho bytí se následně vztahují někam dál, k dalším aspektům, souvislostem a vztahům. Souvislosti, odkazy, interpretace nám mohou být naprosto nesrozumitelné.“⁶⁴

Možnost, jak získat přístup k nesrozumitelnému, je nechat se informovat těmi, kteří informaci nesou. Určitě nebudeme neutrální, ale můžeme se alespoň přiblížit tomu, jak dotyčný situaci prožívá, jak ji vidí či jak se k ní vztahuje a z toho následně odvíjet, co vlastně potřebuje. Opakovaně se mi ukazuje, že to, co klient v podobných situacích hledá, není rada. Dokonce mu málokdy pomáhá, že vím, o co jde a dokážu popsat klinický obraz daného jevu, rezonance nebo symptomu, se kterým právě zápolí. Nijak to nesnižuje fakt, že to musím vědět, ani důležitost diagnostického a klinického vnímání. Včetně postupů, které jsou pro můj obor nezbytné. Vidět a slyšet je dovednost řemeslná. Je stejná jak pro divadlo, tak pro terapii. Dovoluje nám totiž zůstat přítomní v daném okamžiku, v tady a teď. Dovolují nám zastavit se, ohlížet se do historie i se vztahovat - a především transformovat naši zkušenost dál.

Možná je ale ve hře ještě další význam srozumitelnosti, spojený s pojmy informace a komunikace. V kapitole Sdělování je hra⁶⁵ uvádí Jana Pilátová výklad Miroslava Petříčka,:

“Stojíme-li druhému tváří v tvář, naprosto se mu vydáváme. Což je situace velice nepříjemná, která by logicky vzato měla komunikaci brzdit. Komunikace je však možná proto, že druzí se chovají tak, **jako by neviděli to, co vidí, a neslyšeli to, co slyší.** (...) Není pravda, že účastníci nějakého rozhovoru se snaží předávat maximum informací.(...) Každý spíše od druhého očekává, že nebere v úvahu informaci, kterou má k dispozici, pokud se

⁶³ Ronald D. Laing (1927-1989) byl skotský psychiatr, který se věnoval práci s psychotickými pacienty. Byl jedním z představitelů existenciálně fenomenologického přístupu v terapii i představitelem tzv. antipsychoiatrického hnutí, které nabádá nahlížet na lidi s duševním onemocněním komplexněji než pouze z pohledu (psycho)patologie. Mimo jiné ho inspirovalo dílo a osudy Antonína Artauda

⁶⁴ LAING, Ronald, D, *Rozdělené self*, BARTOŠOVÁ, Margita, Le ROCH, Pavla (překladatelky) Praha: Portál, 2019, str. 25, ISBN 978-80-262-1544-8

⁶⁵ PILÁTOVÁ, Jana, Hnízdo Grotowského, str. 385 -386

nevztahuje k omezenému kontextu, do něhož je rozhovor soustředěn.”⁶⁶

Jana Pilátová dodává, že “pokud ignorujeme, že někomu kručí v břiše a všímáme si jen toho, co souvisí s očekávaným sdělením, zachycujeme jen fragmenty. Při tak selektivním vnímání nám chybí kontext, zkreslujeme celek a redukuje me smysl ke svým účelům, i když předem nemůžeme vědět, zda něco přehlédnutého není to rozhodující.”⁶⁷ Antropologické divadlo proto uvažuje spíš o sdílení než o komunikaci. Citát z Norberta Wienera, že “sdělování je hra, kterou hraje mluvčí dohromady s posluchačem proti silám chaosu”⁶⁸ bere v úvahu ještě další aspekt divadelnosti, totiž hravost.

⁶⁶ Miroslav Petříček v cyklu *Imaginace* v časopise *SaD* 6/1996, s.4 -10. Cituje Bennyho Shannona a také Michela Serese: “Nevědění má svou stranu chaosu a stranu systému. Vědění oba břehy překlenuje. Vědění je prostor transformací” Petříček shrnuje: “...člověk, který se snaží chápat, nestojí před světem jako pozorovatel a vyšetřovatel, nýbrž jako spoluhráč. O smyslu můžeme mluvit jenom proto a jenom tehdy, když hrajeme tuto hru, jejíž jsme současně diváky i herci.”

⁶⁷ PILÁTOVÁ, Jana, *Hnízdo Grotowského*, str.386

⁶⁸ PILÁTOVÁ, Jana; *tamtéž* str. 386

4. HRA V DRAMATERAPEUTICKÉM PROCESU

Hra, jak víme, má obrovský potenciál a nabízí mnoho možností a variací na tisíce způsobů. Dovoluje nám začínat znovu a znovu. Vstupovat stokrát jinak do téže řeky, odžívat a nechávat vynořovat se dávno utopená témata, příběhy, bolesti. V aktuálním tady a teď nám dovoluje utkat se s bublajícími emocemi i sekat hlavy stínům, jako by to bylo doopravdy, s tím bonusem, že prožitek opravdový je. Dá se na něj "sáhnout"; tím myslím uvědomit si ho, žít tuto zkušenost, propojit ji do kontextu vlastního příběhu i vnímání reality. Dovoluje nám nahlížet výchovné i kulturní rozdíly a jinakosti, vztahovat se ke světu a měnit své jednání v rámci daných mantinelů a pravidel.

Hra má svůj začátek i konec, můžeme přetáčet - vracet se, zrychlovat, začít koncem nebo postavit sérii začátků bez konce. "Je to volitelný život, kde smíme riskovat proměny, protože se máme kam vrátit", říká Jana Pilátová a dodává v parafrázi Clifforda Gertze⁶⁹, že "...hra a divadlo přispívají ke srozumitelnosti světa: soukají pavučiny významů a ověřují, jak se v něm a v nich žije."⁷⁰

Aby mohla být hra funkční, potřebuje aktivní participaci všech zúčastněných. Každá hra má svá pravidla, ale tvořena je především zevnitř, tedy jejími účastníky, má svůj vnitřní řád i smysl, který svou jedinečností do hry vnáší hrající. Nemá smysl hrát pravidla bez ohledu na to, kde je míč. Stejně jako je důležitá souhra a vzájemná propojenost a informovanost všech zúčastněných. V opačném případě vzniká faul, manipulace, mystifikace.

Hra je pro nás zcela zásadní i v rovině vývojové. Děti se pomocí hry vyrovnávají s obtížemi přizpůsobit se světu a situacím, plynoucích kolem nich, ačkoliv jim moc nerozumí - svět dospělých, sociální kontexty, fyzikální zákonitosti světa. Na začátku se dítě snaží asimilovat v pozdějším věku adaptovat - a to v rovině afektivní, sociální, ale i v rovině konstruktivní - na situace, ve kterých se ocitá. A právě hra je tím prostředkem, který přeměňuje skutečnost k potřebám Já. Jean Piaget rozděluje tři hlavní kategorie her: **senzomotorickou** - která spočívá v opakování (z pouhé radosti) činností, které se dítě naučilo, aby se přizpůsobilo prostředí, následuje mezi druhým a třetím rokem hra **symbolická** - kdy dítě využívá symbolu, aby mohlo danou situaci znovu prožít a tím pádem rozumět, abreagovat, či jak bylo řečeno asimilovat se či později adaptovat na prostředí. Poslední v řadě uvádí Piaget **hru s pravidly**, která přichází naposled, protože se jí děti zpravidla učí od druhých, dítě již musí zvládat hru symbolickou a tyto hry mají přesah k dalším vývojovým

⁶⁹ Clifford Geertz (1926-2006) byl americký antropolog a profesor sociálních věd, jeden z hlavních představitelů tzv. symbolické antropologie, který tvrdil, že chceme-li přijít na to, jakým způsobem lidé rozumí světu kolem sebe, musíme obrátit pozornost k veřejně dostupným symbolům, a nikoliv zkoumat mentální struktury, které se nacházejí v hlavách lidí.

⁷⁰ in PILÁTOVÁ, Jana; *Konec hry str. 1.-2.* Rukopis profesorské přednášky, 2012

kroků (nejen k asimilaci vlastního já), k řešení problémů nebo dále k tvorbě.⁷¹

Erik Erikson⁷² k tomu ještě přidává existenciální otázky jako: Mohu důvěřovat světu? Je v pořádku jaký jsem? Je v pořádku to co dělám? Mohu být přínosem ve světě lidí a věcí?..⁷³ Stále mluvíme o hře, ale Eriksonovy otázky, jen tak samy o sobě, trochu nahánějí hrůzu. Opravdu se s tímto utkáváme? V přirozených podmínkách, v prostředí, které je podnětné, je čas si hrát, klást otázky, nevědět a hledat. Komplikací je, když jednotlivá stádia míváme, prošviháváme, nebo si nemáme /neměli jsme si s kým hrát.

Hovoříme-li o provázanosti řemeslného/divadelního pole s polem terapeutickými, je pro nás důležité porozumět fenoménu hry v našem socio-kulturním prostředí. Kde hra vzniká a proč, čemu je určena. Jak bylo řečeno, patří mezi důležité možnosti, jak získat a osvojit si schopnosti spojené s naším osobnostním růstem, jak se utkat s vývojovými úkoly. Prostřednictvím hry se učíme komunikovat, sdílet, zakoušíme dopady, účinnost, svárlivost, jednoznačnost i nesrozumitelnost našeho jednání. Zakoušíme hravost. O její podstatě uvažoval Eugen Fink.⁷⁴ Úvaha, že „hra nás obdarovává přítomností“, „unáší nás“, je aktivitou i tvorbou, která „dává smysl“, je dovedena až k tvrzení: „Hra je základním fenoménem existence, právě tak původním a svébytným, jako je smrt, jako je láska, jako je práce a jako je moc, ale není s ostatními základními fenomény spjata společným pachtěním za konečným cílem. Stojí zároveň proti nim – aby je tím, že je zpodobňuje, přijala do sebe. Hrajeme vážnost, hrajeme opravdovost, hrajeme skutečnost, hrajeme práci a boj, hrajeme lásku a smrt. A dokonce hrajeme i hru.“⁷⁵

Často mluvíme o přirozenosti hry, mluvíme o rituálech, sociálních i společenských rolích, kterými jsme prostoupeni, zažíváme je a žijeme jimi, ale ukazuje se, že mnoho lidí - napříč společenským spektrem - si vlastně hrát neumí. Čerpám a usuzuji tak z terapeutické praxe, kdy téměř dvacet let zvu lidi do hracího prostoru, abychom si za pomoci hry mohli prohlížet, co je vlastně trápí. Příčinou trápení je dost často neporozumění a nerozlišování realit. Chybí distance, která by umožnila náhled. Čím dál častěji řeším s dětmi poruchy adaptace (viz. Piaget). Důvod bývá většinou stejný a vlastně civilizační: dnešní děti si nehrají, rychle přeskakují do virtuálních světů, i když mají dobré zázemí, často se jedná o „malé dospělé“ = umí se vyjadřovat, mluvit o svých pocitech i potřebách, ale v okamžiku kdy dojde na hru jsou najednou ztraceni - buď jsou málo, nebo naopak moc. Najednou se více potřebují asimilovat k sobě než adaptovat, světu se moc důvěřovat nedá - vývojově se tedy v

⁷¹ PIAGET, Jean.; INHELDEROVÁ, Bärbel; *Vývojová psychologie dítěte*, VYSKOČILOVÁ, Eva (překlad) Praha: Portál, 2007, str. 58-59, ISBN 978-80-7367-263-8

⁷² Erik Erikson (1902-1994) byl významný německý psycholog, žijící v americe, kam uprchl před vzrůstající mocí národních nacionalistů NSDAP. Byl stoupencem Freudovy psychoanalýzy, významné je především jeho vývojové paradigma - epigenitický diagram nebo-li etapy lidského života, postavených na rozporech a následně získávaných ctností.

⁷³ ERIKSON, Erik.; in Wiki: https://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson, [cit.2023 03.31.]

⁷⁴ Eugen Fink (1905-1975) byl německý filosof a fenomenolog, úzce navazoval na E. Husserla a M. Heideggera. Fink si ve své práci všiml především různých forem lidského vztahování k celku světa, zejména pak k fenoménu hry.

⁷⁵ FINK, Eugen; *Oáza štěstí*, 1992, str. 16 -17

rámci hry "propadáme" do věku 0-4 let. Zpátky na start.

U dospělých je "snížená kvalita hravosti" trochu očekávanější, především ve smyslu (ne)moci: býváme zahlceni depresí, úzkostí, psychotickými stavy, strachem, studem, životem.. Když ovšem symptomy pominou a hravost se nevrací, poukazuje to dále na nenaplněné potřeby a stadia nutná ke kompletaci a komplexnosti naší osobnosti. Chybí zmiňovaná distance - možnost vnímat realitu z různých pozic, chybí uvědomění si svých hranic - myšlenkových i fyzických: "tady začínám a tady končím". Důležitým faktorem je reciprocita, které se učíme v senzomotorické vztahové rovině již v kojeneckém věku ⁷⁶: dám úsměv, dostávám jej zpátky a dále pak úměrně věku a situacím v nichž vyrůstáme. Tolerance přiměřené míry frustrace je příliš nízká, což se následně promítá jednak v rovině afektivní = přehnané emotivní reakce ať už ve výbuchu vzteku, paniky nebo implozi podpořené výčitkami vlastní nedostatečnosti. A nebo se promítá v rovině neméně důležité, a to v pozornosti, které je těkavá sama o sobě - náš mozek automaticky "přepíná" v okamžiku kdy si myslíme, že rozumíme (chápeme rámeček) sdělení, což je zhruba 7-8 vteřin. Jde o reakci mimovolní, tedy vůlí neovlivnitelnou, stejně tak rychle se dokážeme vrátit zpátky.

Na výše uvedené by se dalo nahlížet z pohledu diagnostických skupin. Mohli bychom mluvit o poruchách učení, poruchách vztahové vazby, osobnostních rysech a poruchách, sociálních deficitech spojených s prostředím i společenstvím, ve kterém daná osoba vyrůstala, žije nebo je odkázána žít. Co však chci říci je fakt, že mnohem více než kdy jindy se musím věnovat vysvětlení a hlavně ukázání, jak je možné si spolu hrát, abychom vůbec mohli začít. A spolu s Gertzem pak spřádat pavučiny významů, přidávat jim porozumění konotací žité zkušenosti v podobě socio-kulturního dědictví a vztahových a vývojových vazeb přímo či nepřímo korespondujících s jejich aktuálním tady a teď, s aktuálním prožíváním v senzomotorické, symbolické hře s pravidly.

4.1. Hra ve Developmental Transformations (DvT)

Jak již bylo řečeno, hra je v DvT důležitá, právě pro možnost zkusit si věci jinak, v bezpečném prostředí zkoumat nebezpečná témata, jakými jsou třeba zkušenost traumatu, nesrozumitelnost vlastních reakcí na podněty, strachy či úzkosti, afektivita i odpojenost od vlastního těla a prožívání, halucinatorní stavy či bludné konstrukty.

V metodě DvT nejčastěji pracujeme s takzvanou volnou hrou. Tedy hrou spontánní, nikoliv však improvizovanou. Vývojová psychologie tuto hru charakterizuje jako "...typ dětské

⁷⁶ "Mezi 3.-6. měsícem se v interakci mezi dospělým a dítětem začínají objevovat jednoduché sociální hry. Tyto hry mají opakující se charakter a jejich iniciátorem je většinou dospělý, dítě je ovšem velmi zaujatým účastníkem....tyto hry jsou důležitým zdrojem chápání vztahu příčin a následků v sociální oblasti."
VÁGNEROVÁ, Marie; *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Praha: Portál, 2000, str. 60, ISBN 80-7178-308-0

hry, při které si dítě samo vybere námět, záměr, hračky i partnera. Tato hra vychází z vlastní potřeby dítěte, jeho vnitřních motivů i zájmů.”⁷⁷ Záměrně volím tuto “vývojovou” definici volné hry, protože vývojové aspekty jsou důležitou složkou tohoto přístupu. Terapeut je v DvT označován jako *playor*, tedy ten kým je hráno. Hlavním hybatelem hry je klient neboli *player* - ten kdo hraje. “Hračky”= námět konkrétního setkání tedy z logiky věci přináší taktéž klient/ player. Kultivací hry, “hraček” (rozuměj témat, nálad, prožitků, kusů historie...apod. vnášených do terapie), vzájemností, sdílením “hraček”, vytvářením variací a nafukováním dalších možných dimenzí - kam ještě se dá jít a z jakého úhlu je možné se na danou věc a situaci dívat - spouštíme léčebný proces, kdy za pomoci terapeutických intervencí, znovu rozehráváním a vracením příhrávek, dostáváme do hry to, proč za námi klient/player přichází. Za pomoci volné dramatické hry hledáme, jak snížit strach z nestability našeho bytí. (viz. kapitola 3.4.), od čehož se pak dále odvíjí stabilita vnitřní, připravená čelit “nástrahám světa” a rozumět významům vynořujícím se z temnot nevědomí anebo vědomých, ale “záměrně” vytlačovaných procesů.

Směřování hry zpravidla neurčuje dějová linka nebo logická posloupnost na sebe navazujících obrazů, ale reakce na podněty a obrazy, aktuálně se vynořující. Obecně platí, že my lidé neumíme nemít reakci. Jde o přirozenou, fyziologickou a neurovegetativní součást našeho fungování, našeho bytí. Přestáváme dýchat, tuhne ve svalech, nevědomky ustupujeme, rozšiřují se nám zornice, krčíme se, jsme zvědaví... Reakce přímo rozvíjí akci, čekáme, co podnět přináší. Většinou nasedá na asociaci či žitou zkušenost, která se vynořuje - a úkolem terapeuta/playora je tuto situaci podchytit, nabídnout sebe jako hrací objekt, transformovat je do tady a teď, zvětšit či pomoci situaci jinak rozehrát.

Další směrovkou je diskrepance neboli rozpor. S rozporem se setkáváme zcela jistě každý z nás dnes a denně. Všichni známe situace, kdy se začínáme vnitřně ošivát a najednou říkáme něco odlišného než děláme - např. situace, kdy druhého ze slušnosti ujišťujeme, že nás nezdržuje, přestože naše tělo je již dávno na odchodu. Nebo se nemůžeme rozhodnout, jak zareagovat. Nebo jsme v napětí z něčeho, co nesouvisí se situací, ve které se ocitáme, ale navenek se snažíme udržet dekorum a nehybnost (protože situace to v nějaké podobě vyžaduje), a když se nás někdo zeptá co se děje, většinou odpovídáme, že jsme v pořádku (protože je to třeba snazší než vysvětlovat, o co jde). Když se tento rozpor objevuje ve hře, bude se tímto směrem odvíjet další směr tvořené situace.

Hra sama o sobě má jasná pravidla:

- 1) je definovaný prostor a čas
- 2) rekvizity nejsou povoleny
- 3) hlavním nástroji jsou tělo, hlas, pocity, myšlenky, vlastní imaginace a představy
- 4) terapeut/playor je vždy součástí děje a jak již bylo řečeno, je i tím, kým je hráno (v

⁷⁷ in Wiki, Volná hra, https://cs.wikipedia.org/wiki/Volná_hra; stránka byla naposledy editována 2022-04 [cit.2023-01-19]

různých proměnných),

5) klient/player je nositelem příběhu (to, co přináší do terapie, proč do terapie dochází)

6) fyzická akce a dotek jsou povoleny - vše má svá pravidla (etická, standardy profese). Fyzická akce je součástí aktivního jednání v dramatické situaci. *Embodiment* (vtělení) - propojení tělesnosti s emocionální a kognitivní složkou - je jedním z cílů našeho směřování. Dotyk je nahlížen jako přirozená součást našeho života, proto není vylučován, nicméně vše je pečlivě *kontraktováno* (domlouváno) a samozřejmě je možné dotyk odmítnout. (Jsou lidé, pro něž může být dotek ohrožující - např. lidé s traumatickou zkušeností - nebo dokonce bytostně nepřijemný - např. lidé s PAS⁷⁸. Divadelní kontext má v tomto úhlu ještě trochu jiná pravidla než terapie.

7) jakkoliv je akce fyzická a může být emočně vyhrocená nebo hlučná, nesmí být nikomu ublíženo ve smyslu zranění, a to jak fyzického tak psychického

8) automaticky se počítá s reversibilitou rolí

9) aktivně se pracuje “s dojezdem” zkušenosti/zážitku. Reflexe je důležitou součástí procesu, ale abychom mohli/měli co reflektovat, musíme mít čas, aby všechny položky měly možnost do sebe správně zapadnout.⁷⁹ Reflexe tedy není na konci setkání, ale začínáme jí setkání následující. Odchod je samozřejmě ošetřen, klient není vydán na pospas svým běsům, neloučíme se beze slova. Proces je strukturován tak, aby byl čas na zastavení se, zakotvení do reality a bezpečný odchod.

Hlavním úkolem terapeuta/playora je jeho přítomnost, tudíž musí být souladu se sebou, se svým prožíváním, kongruentní ve svém jednání. Nabízet svou přítomnost v projektivních, facilitačních i antagonistických polohách. Jeho přítomnost nabízí klientovi/playerovi možnost se vztahovat, opřít se, tzv. “být v tom spolu”. Metoda počítá i s mocí, která se automaticky váže k pozici terapeuta/playora. My všichni bez rozdílu jsme nositeli různých zkušeností a příběhů, rozumět jim pomáhají zmiňované výcviky (viz kapitola 3).

Další důležitou součástí teorie DvT je koncept rozbité hračky, “broken toy”⁸⁰, který je součástí učení a získávání kompetencí k tomu, stát se ve výcvikové části terapeutem/playorem. Ale je nadále platný i pro playory hotové = graduaované v metodě. Broken toy nese rozměr jednak etický - ve smyslu pokory, zacházení s výše uvedenou mocí: nejsem víc než klient/player, jednak “sebezkušenostní” - ve smyslu vlastní zranitelnosti a pochopení, že pokud chci pracovat a nakládat s tématy cizími, musím stejně tak umět nakládat s tématy

⁷⁸ PAS - zkratka pro diagnosu - Porucha autistického spektra (poznámka V.D.)

⁷⁹ Pracujeme se stejnou paralelou jakou zažíváme například v divadle, když jsme emočně zasažení, dojatí nebo jinak osobně vtaženi do děje. Představení končí a bezprostředně na to se nás někdo ptá, jak se nám představení líbilo. Většinou nevíme, nedokážeme odpovědět, emoce potřebuje dosednout, dozrát, myšlenky se musí zastavit. Tento proces je důležitý a je s ním v DvT počítáno. Předčasné pojmenování tento proces zastavuje. Začínáme racionalizovat něco, co ještě nedojelo. Každý potřebujeme jiný čas, jisté ale je, že to není hned když “spadne opona”.

⁸⁰ Johnson, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, 2013, str. 65-68

vlastními, aktivně s nimi být a zacházet s nimi, pokud je to třeba. Neznamená to, že aktivně vnáším svá témata do klientova prostoru, ale můžu být nositelem zkušenosti, se kterou jsem schopen hrát. A v neposlední řadě přináší "broken toy" rozměr kulturně antropologický. Všichni jsme nositeli své vlastní i sdílené historie, kultury, genderu, sociální i rodové příslušnosti, komunity a mnoha dalších vrstev, které nelze pominout. Jsme lidi, jejichž zkušenosti se jednoznačně propisují do vnímání tady a teď. Více než hodnocení, analýzu a "odstoupenou" interpretaci nabízí "broken toy" znovu zpátky setkání a popis zkušenosti, ve světě, kterým jsme obstoupeni. Namísto vytrženosti z kontextu naopak kontext připojovat a zasazovat tam, kam patří. Jsem tedy součástí - ve smyslu "já pán - ty pán" v našem aktuálním vnímání, přinášení sebe a přítomnosti v hracím prostoru spolu s klientem/ playerem.

Když jsem ve hře přítomný, mohu být rozpoznán, pokud jsem rozpoznán, mohu se vztahovat, pokud se vztahuji, potřebuji ověřovat možnosti, pokud ověřuji, získávám nástroje k rozhodování, pokud se mohu rozhodovat, mám šanci zkoušet, pokud mám šanci nalézat možnosti, zkoušet je transformovat a ověřovat, vytvářím si potenciální možnost ke změně. Jde tedy o jiný proces, než když ze hry vytahuji, abstrahuji prvky, které následně analyzuji a interpretuji z pozice odstoupené, odborně působící autority.

Patrice Pavis si ve své analýze divadelního představení všímá stejné věci, kterou popisují ve smyslu přehodnocení analytických měřítek výzkumu, které se týkají právě kulturně antropologických performancí. "...výzkum interkulturního divadla (Brook, Grotowski, Barba) rychle zpochybnil čistě lingvistické a sémiotické nástroje analýzy. Mezikulturní sémiotika nás přivádí k tomu, abychom během analýzy relativizovali svá rozhodnutí, priority a záliby. Chrání nás například před obsesí popisovat viditelný a čitelný prostor, (...) zdůrazňuje to co se vymyká normám a svědčí o originalitě. Taková sémiotika nám pomůže překonat naši hluchotu k úkazům jako je poslech, čas, hlas, rytmus, a vyléčí nás z neschopnosti sledovat současně několik paralelních akcí..."⁸¹ Jak vidno, divadelní, performanční, aspekty se nám v DVT prolínají s terapeutickými. Znovu se tedy ukazuje důležitost kompetence, kterou popisují v kapitole 1.3. Řemeslnost, kontextovost a propojení obou částí celku = dramatu a terapie, je nezbytná pro pochopení toho, na jakém poli se vlastně pohybujeme a z čeho čerpáme. Nepotřebujeme hru předčasně interpretovat, klasifikovat nebo psychologizovat, ale přesně ji zasazovat do aktuálních potřeb setkání.

⁸¹ Pavis, Patrice; *Analýza divadelního představení*, 2005, str..54

5. JAKÝ VÝZKUM?

Vzhledem k tomu, že chci zkoumat žitou zkušenost, padá jasná volba na kvalitativní výzkum. Nebyl jsem si jistý, zda výzkum opřít o svou dramaterapeutickou praxi, či si najít jinou skupinu. Z hlediska zkoumání fenoménu změny mi obě varianty připadaly zajímavé. Kvůli autentičnosti výzkumu nakonec přece jen volím praxi. I když mám v tomto směru několik obav:

- klientská skupina je pro mě obtížněji *kontraktovatelná* – tím myslím, že klienti za mnou přicházejí z jiných než „výzkumných“ důvodů. Obávám se narušení našeho terapeutického vztahu. Jenže na to, abych začal výzkum pouze s novými klienty, nemám dost nových příjmů – nepřijímám tolik nových lidí. V 90% pracuji v dlouhodobých terapeutických vztazích.
- s tím jde ruku v ruce i rovina etická. Obávám se, abych své klienty nemanipuloval do něčeho, pro co si nepřišli, byť z výsledku mohou možná profitovat. Je jasné, že se jedná o můj zájem.
- jak je to s mocí? Z podstaty své pozice disponuji velkou mocí, i když je do mne více projikována, než bych ji skutečně měl. Přemýšlím tedy, jak ošetřit - zařídit to, aby se mohli lidi opravdu svobodně rozhodnout do výzkumu vstoupit.

Všechny otázky jsem probíral s docentem Vladimírem Chrzem, pedagogem – psychologem, a zdají se být schůdné. Víím, že mohu sepsat kontrakt, odkazovat na etické kodexy, jimž podléhám. Obavy přesto zůstávají. Připouštím i možnost, že nad tím jen příliš přemýšlím.

5.1. Konkretizace výzkumu

- a) Téma: detail a změna v dramaterapeutickém procesu. Výzkumné otázky pak znějí: Jak zažíváte proces změny a co ve vás změna evokuje? A druhá: Dokázali bychom společně vystopovat moment, který by se dal označit jako ukazatel změny?
- b) Místo: moje dramaterapeutická praxe
- c) Metoda výzkumu: – IPA (Interpretative phenomenological analysis)

Ad a) Proč detail a změna:

Proč mě zajímá změna jsem již popisoval, ale co je myšleno detailem? Detail je pro mne moment, který potencuje možnost jednat jinak než obvykle. Věřím, že tento moment je pro dramaterapeuta viditelný. Dá se zachytit a tím pádem také rozvíjet. Může mít různé

podoby - může jít o tělovou reakci, verbální projev, záblesk uvědomění, může jít o vtip vytržený z kontextu a mnoho dalších momentů.

Ad b) dramaterapeutická praxe

Příklad: Dlouho jsem pracoval s klientkou C., jejíž trauma bylo spojené se vztahem s muži. V dramaterapii se běžně pracuje s dotykem, má to jasná pravidla, dotyk se předem kontraktuje i je možné ho pro určitou část setkání vyřadit. Po několika měsících spolupráce vstupujeme s klientkou do hracího prostoru, jako již mnohokrát předtím. V jeden okamžik na mne klientka začíná reagovat jako na agresora, začínám s ní tu hru hrát, ovšem cíleně pracuji s diskrepancí (rozporem) - jsem ten a zároveň ten druhý. Blížím se k ní z pozice agresora, ale přesně popisuji, co udělám: říkám, že ji zvednu a odnesu ji na druhý konec místnosti, ale že to celé udělám, aniž bych se jí dotkl. Dívám se na její reakci. V těle má obvyklou odevzdanost, vztek, takhle to zná, zažila to tisíckrát, můžu si říkat, co chci... v očích má však neobvyklou měkkost, neobvyklou pro podobné situace, které jsme spolu již zažili. A to je můj detail. Od tohoto momentu (všiml jsem si, že se změnil její pohled) se dál odvíjí, jak celá situace bude pokračovat: nekončí ani rezignací (její), ani fyzickou inzultací (mne) jako obvykle. Reaguji na oči, nic dále nevysvětluji, jen uvolňuji své tělo (v odpovědi na měkkost očí), jdu a udělám přesně to, co jsem řekl. Bez dotyku ji objímám v pase, imaginárně ji zvedám a následně imaginárně odnáším na druhý konec místnosti. V jejím těle pořád zůstává napětí, v očích je překvapení. Následně za mnou prudce vyráží, chytá mne, vzteky se třese, v očích má děs a vztekle říká: "počkejte, ale vy jste byl fér..!" v ten moment já vstupuju do pozice oběti a zároveň zůstávám "tím jiným mužem" a omlouvám se za svou nedokonalost, protože jiný muž by prostě přišel a ublížil jí (navazuji na předchozí rozpor a paradox plynoucí z teď). Je stále našťavaná, ale zároveň překvapená tím, co se odehrálo. Zažívat bezpečí a nezklamanou důvěru je víc děsivé, než zneužití, které je sice strašné, ale alespoň ho zná...

Od tohoto setkání nastal obrát, jednak v důvěře, jednak v postupném uvědomování si sebe a svých možností a potřeb, mohli jsme lépe pracovat s vystoupením ze začarovaného kruhu agresor-oběť.

Detailem pro mne byly její měkké oči, které mne vnímaly a věřily mi dřív, než si to klientka uvědomila nebo si vůbec chtěla připustit, i když to někde uvnitř bylo. Proto jsem dál jednal tak, jak jsem jednal. Protože ona mne tam pustila.

Klientka sama o tomto momentu (měkké oči) nevěděla, její moment byl, když jsem udělal přesně to, co jsem řekl a nepodvedl ji. Což nebylo tolik jiné oproti jiným setkáním, tentokrát tomu ovšem šlo uvěřit. Proč tomu šlo věřit? Protože byla (vlastně poprvé) připravená mi dát šanci, mým úkolem bylo tento moment neminout a vzít ho vážně.

Ad c) Proč interpretačně fenomenologická analýza

IPA (Interpretative phenomenological analysis) v mnoha ohledech naplňuje parametry toho co hledám, je při ní ve hře žitá zkušenost člověka, jde o kvalitativní psychologický přístup k datům a zároveň dává dostatečnou svobodu pro kreativitu a svobodu výzkumného procesu mně i člověku, nímž se mám setkat.

“Výzkumník v perspektivě IPA tedy fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem (Smith, 2004).”⁸² Bez tohoto přístupu se neobejdu. Jednak nezastírám, že vzhledem k tématu již pracuji s určitým předpochopením. Reflektuji to a vím to. Svůj osobní pohled ovšem v IPA vnímám jako další možnost a pokud je reflektován a vrací se k podstatě zkoumaného, nemusí být na škodu.

Součástí výzkumného procesu IPA je práce s **hermeneutickým kruhem** a tzv. **dvojitá hermeneutika** (*double hermeneutics*): respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, a zároveň se výzkumník snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá, či, řečeno se Smithem (2004), jak respondent toto porozumění provádí.⁸³

Ke způsobu, jakým chci získávat data, jsme došli v úvahách se školitelkou i s konzultantem. Parametr setkání odpovídá klasickému dramaterapeutickému setkání v modu individuální terapie. Po konci každého setkání píšeme oba (klient i terapeut) krátkou reflexi - reflektujeme důležitý moment setkání v minimálním počtu pěti vět (více kapitola 6.2.) Tuto reflexi si neukazujeme. Na začátku každého dalšího setkání krátce reflektujeme minulé setkání, přičemž tuto reflexi výzkumník (tedy já) zaznamenává.

Výzkumná otázka v IPA je zaměřená procesově, dostatečně otevřeně. Trochu mne zde chytá do pastí mé předpochopení, zároveň jsem žádostiv odpovědi a byl bych rád za trochu více neutrality v tomto směru. Zpátky k otázkám:

- 1) Jak zažíváte proces změny a co ve vás změna evokuje?
- 2) Dokázali bychom společně vystopovat moment, který by se dal označit jako ukazatel změny?

První otázka mne vede k tomu, abych zjistil, jak to se změnou v terapeutickém procesu vlastně je a čeho se lidé nejvíc obávají. Součástí výzkumu je i přidání a popsání mé

⁸² SMITH, Jonathan, A., in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, Jana, ČERMÁK Ivo, *Interpretativní fenomenologická analýza (Interpretative phenomenological analysis)*. In Tomáš Řiháček, Ivo Čermák, Roman Hytych. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. str. 9-43, str. 10, ISBN 978-80-210-6382-2.

⁸³ SMITH, in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, J., ČERMÁK, I., 2013 str. 11

zkušenosti se změnami v životě, což se mi na IPA líbí a v mnoha ohledech - trochu podprahově a ne zrovna výzkumnicky - mi to připadá férovější.

Druhou otázkou mířím více k sobě a do profesního pole. Jak jsem popsal v příkladu s klientkou, tvrdím a zpupně si myslím, že moment, který označuji jako "detail" je viditelný - tedy okem zachytitelný. Rád bych to ale ověřil. V další věci, která mne zajímá, je pro mne velkou inspirací profesor Yalom: se svou pacientkou podnikl experiment, během něhož si oba zapisovali, o čem bylo jejich terapeutické sezení, a výsledky si ukázali až po roce společné práce. Výsledek, v mnoha ohledech překvapivý – hlavně v rozdílném vnímání důležitosti probíraných témat - podtrhuje odvalu a lidskost Yalomova přístupu, Jeho experiment startuje proces velkých změn - v náhledu, v přístupu k pacientovi – klientovi - partnerovi, v pojetí vlastní důležitosti. A pokud to vztáhnou k teoriím, které jsem naznačil, Yalomův způsob práce na změně vrací stabilně důležitá témata do nestabilního světa "mezi", kde je potřebnější a nutnější vyjednávat, ověřovat, ztrácet se a hledat, než určovat a "zasvěceně" rozhodovat.

V IPA perspektivě je problematictější pracovat s větším vzorkem (myšleno větším počtem lidí). Důvodem je fenomenologicky zaměřený druh výzkumu, kdy žitá a následně analyzovaná zkušenost respondenta je obsahově a významově nosnější, nežli počet a sběr demografických dat. Po konzultacích a prostudování metodiky výzkumu se soustředím na 1 konkrétní osobu, se kterou dlouhodobě terapeuticky pracuji. Všichni klienti, vstupující do terapeutického procesu, přicházejí s nějakým problémem a tedy s potřebou změny (třeba ji tak nenazývají) - aby jim bylo lépe, aby se mohli vrátit do práce, aby mohli navázat nebo upravit partnerské vztahy.

5.2. Praxe

Není lehké vstoupit do výzkumu s klienty z vlastní terapeutické praxe. To byl očekávatelný předpoklad a mluvil jsem o svých obavách z tohoto kroku již na úplném začátku. Výzkumem spolu vstupujeme na jinou půdu. Lidé za mnou nechodí, aby byli zkoumáni, ale aby jim „ nebylo zle.“ Což je nejčastější odpověď, kterou slyším, když se klientů ptám, proč vstupují do terapie. S nabídkou výzkumu se otfásají původní jistoty našeho terapeutického vztahu. Znovu revidujeme vzájemnou důvěru a hloubku, do které (a o kterou) je možné se opřít. Znovu se objevují iracionální představy magického medicína, který vidí až na dno lidské duše, nyní ještě okořeněné skutečností, že tajemství ukrytá v hlubinách nebudou jen spatřena a vyzvižena na povrch, ale budou také popsána a evidována. Já se lekám - přesně dle regulí přenosových a protipřenosových vazeb - toho samého = mám obrovskou moc, která je mi přisuzována. Nechci nikomu – ani nevědomě - ublížit. Nechci nikoho zklamat. Důvěra je křehká. Mementem, které se nad námi oběma

vznáší a kterého se oba bojíme, je změna. Něco bude jinak. Rozbije se to a už to nikdy neslepíme. Měl bych být rád, změna je přeci to, co mne zajímá. Ale mám strach. Jsme rozbitá hračka, kterou je hráno.

Samotná nabídka výzkumu ovšem nepřináší jen mrzutosti. Dovedla nás k rekontraktu a revizi našich dosavadních snažení. Dovedla nás k uvědomění si toho, kam jsme spolu doposud došli. Dovedla nás k znovu-vyjasnění kompetencí a odpovědnosti. Znovu nabytá zkušenost, že **oba** máme možnost se rozhodovat, že opravdu nejde o můj/terapeutův prostor a výzkum, že to není výmysl, který si z pozice moci prosadím, se ukazuje jako cenná. Bez ohledu na to, zda klient do výzkumu vstoupí či nikoliv.

Oslovil jsem celkem šest klientů. V souladu se zvolenou formou kvalitativního výzkumu a metodou IPA se zaměřuji na menší počet respondentů. Cíl který sleduji (tedy pochopení fenoménu změny) koreluje jak se zaměřením dané metody, tak se zvědavostí, která mne k tématu váže. Jaké reakce tedy mé oslovení vyvolalo: čtyři z šesti respondentů reagovali stažením se, dva pozitivně na začátku a s obavami v následujících setkáních.

Vracely se mi odpovědi:

- *“mám strach, že se vzájemně ztratíme”*
- *“nabízíte mi výzkum proto, že se nikam neposouvám a vás to již se mnou nebaví ?”*
- *“je mi to jedno, klidně”*
- *“ano, ale nechci vás zklamat”*
- *“ano, výzkumy mám rád, sám je dělám”*
- *“tak jo.. a kdy bychom s tím měli začít? Od příště? Tak to nevím...”*

Začátek tedy není statisticky nikterak uspokojivý, ale mám srovnávací materiál, protože s lidmi dál pracuji. To co se učím v analýze slouží i ostatním - mám pro to oko.

Otevírá se zde i otázka kontraktu, tedy zaměření nad čím setkáváme, na co zaměřujeme naši spolupráci s klientem. Položku výzkumu v něm nemám. Moji klienti nepodepisují vstup do vědeckého výzkumu ani do zařízení, kde by se dal výzkum očekávat. Otázka kontraktu je jiná v divadle, kde kontrakt zatím spolupráci spíš ruší, zabraňuje volnému procesu tvorby uměleckého díla. “Překračování hranic”, vytváření hyperboly, obrazů ad. absurdum, od ostentativní civilnosti až po extatické “bakchanstské” vřavy jsou cestou k dosažení kýženého záměru a leckdy se aktéři cítí být jen „prostředkem“ režisérový „vize“. ..⁸⁴ V terapii je kontrakt od začátku. Kromě všech položek etických, profesních i předepisujících z hlediska standardů tzv. dobré praxe, souvisí i s předpokládanou a

⁸⁴ V návaznosti na “me too” události - u nás i ve světě, rozumím snaze o korektnost a myšlence kontaktování spolupráce v divadle. Zatím však v této oblasti kontrakt neplní funkci dohody, ale je více nástrojem perzekuce. Nevytváří prostor rovných příležitostí a vzájemných dohod. Plete se kontrakt o spolupráci s etickými hodnotami., pletou se hranice tvorby uměleckého díla s hranicemi osobními. Plete se samozřejmost sprostoty s kulturou prostředí. Pokud jeden člověk druhého zneužívá, je to otázka trestného činu, nikoliv kontraktu, a je potřeba hned jednat. Pokud má někdo pochybnosti o počínání jiného, je to otázka na nezávislou etickou komisi.

potřebnou distancí a hranicemi. Ty jsou pak dalším zdrojem témat dynamiky terapeutického vztahu, to je ovšem jiná kapitola.

Fokus je zaměřen. Mne ovšem zaujal mnohem víc fakt, že získané odpovědi přesně reflektují mé obavy:

- "mám strach, abychom se v tom nezamotali"
- "nechci nikoho zklamat"

A čistě moje obava: "klient se mne na žádné zkoumání neptá, řeším si svůj zájem"

Z pohledu terapeuta opírajícího se o vztah a dynamické procesy není na "překrývajících se" obavách nic divného. Vlastně tento fakt poukazuje na propojenost, vnímání se navzájem, a proudící dynamiku. Rozpoznání faktu je přínosné z pohledu dalších kroků = nenechat se vtáhnout příliš a udržet "zdravou" distanci, umožňující náhled a vhled do situace. Z pohledu výzkumníka pracujícího s metodou IPA se ocitáme přímo v dění "žité zkušenosti", kterou společně žijeme - já i respondent - v okamžiku, kdy jsme konfrontováni změnou - tedy zkoumaným fenoménem. Měl bych být tedy vlastně rád. Ale jsem?

Perou se ve mně dva. *Terapeut*, který je "honěný" v tom, vztahovat se k člověku a jako takového jej také nahlížet a vidět v kontextech, daleko více než vidět člověka jako organismus, soubor vlastností, symptomů či patologií. Není to rozpor ani vyhranění se, důležité jsou pohledy oba, o čemž píše Ronald D. Laing: „... nejde tu o žádný dualismus dvou různých podstat nebo látek v objektu, duše a těla, ale o dva různé zkušenostní tvary (gestalty): osobu a organismus. Náš vztah k organismu je jiný než vztah k osobě.”⁸⁵ Druhý ve mně je *Výzkumník*, který je zvědavý a rád by si ověřil, čeho si všimá a rád by se přiklonil k variantě "organismu". Odpovědnost prvního však klade druhému pasti.

Třetí, který zde píše, se snaží oba usmířit a říká (a ví!), že pohled obou je důležitý. Oba chápe, a zároveň nechce kompromisy - například nalézt si neutrální skupinu respondentů. Vždyť to, co *Výzkumníka* tak fascinuje, se děje v *Terapeutově* praxi. Na tom přece všichni tři pracujeme a tam jsme spolu. Navíc máme ambici předat žitou zkušenost. Ne zkušenosti z laboratoře. Na tomto místě opět nejde o kritiku, vyhranění se nebo pocity nadřazenosti, jde o způsob pohledu a směřování.

Ano, můj psychotický diskurz mne vede zpět. Zpět k IPA: "Subjektivita je vnímána jako přednost – jednak je reflektována, jednak jediné ona nám umožňuje vstup do zkušenosti své i druhého, jednak nic jiného nemáme a jednak je nástrojem validizace. Zároveň způsob, jakým výzkumník používá svoji subjektivitu, je vždy dialogický, systematický a rigorózní. To zajišťuje, že čtenář může ověřovat výzkumníkův způsob přemýšlení o tématu."⁸⁶ A Laing k tomu dodává: "Naneštěstí jsou osobní a subjektivní slova natolik zneužívána, že ztratila jakoukoliv schopnost vyjádřit nějaký skutečný akt vnímání druhého jako osoby. (...) Je

⁸⁵ LAING, Ronald D.; *Rozdělené self*, 2019, str. 18

⁸⁶ SMITH, FLOWERS, LARKIN, in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, J., ČERMÁK, I., 2013 str. 11

zajímavé, že před slovem subjektivní často narazíme na slovo „pouze“, zatímco je téměř nemyslitelné mluvit o tom, že je někdo „pouze“ objektivní.“⁸⁷

Vlastnímu pohledu se nevyhneme, vždy máme nějakou interpretaci, názor, pohled na svět, zkušenost, která (jakkoliv je možná nepřenosná) náš vhled do života druhé osoby kalí. Třebaže se bráníme, držíme si odstup či interpretacemi vědomě šetříme, máme je. Jsem-li s klientem v terapeutickém vztahu, zákonitě přináším i sám sebe a spolu s tím i svoje obavy. “Interpretace podle IPA je úzce zakotvená v textu a přiznává, že je to vždy výzkumník se svým životním kontextem, kdo je jejím autorem. Každá interpretace je svým způsobem konceptualizována v předchozí zkušenosti, a proto nemůže být bez předpokladu – je skrytá v tom, co už máme, známe, co jsme viděli. Není možné předvídat, co z našeho předporozumění bude pro danou situaci významné, i naše prekoncepce se navíc proměňují s postupem analýzy.“⁸⁸

V rámci domluv (kontraktu o výzkumu) se stávajícími klienty jsem se rozhodl přidat dovětek o tom, že pokud by měl výzkum příliš zasahovat do našeho terapeutického vztahu - např. se začnou objevovat obtížné myšlenky, paranoii, pocity kontroly, stavy spojené s naplňováním očekávání druhého apod., raději od výzkumu ustoupíme. V průběhu budeme společně reflektovat a ověřovat, zda jsme stále na stejné lodi. Vlastně trochu terapeuticky ošetřuji výzkumnickou část. Spolu s tím ovšem vracím realitu naší společné, žité zkušenosti. Ano, dělám to a reflektuji.

Od doby kdy jsme se domlouvali uplynul rok a přidala se další proměnná. V březnu 2019 celý svět zasáhla covidová vlna. Zastavil se čas, stroje, doprava, lidi. Omezila se setkání, setkávání se přerušila, pravidelný rytmus získal úplně nový rozměr, zpochybněna byla i skutečnost a žitá zkušenost toho, co znamená běžné setkání. Vlastně bych měl být rád. Hlavním tématem je turbulentní změna. Ale..tuto změnu nezkoumám. Online(ová) komunikace - dříve také užívaná, ale společensky nepodporovaná = nesuplující běžné schůzky, domluvy, porady či konzultace – se stala běžností a s ústupem covidových opatření již v této rovině zůstala. S uvedenými důsledky se potýkáme vlastně stále, svět se změnil a zahýbal i mými předpoklady. Rozbila se výzkumná skupina potenciálních čtyř lidí. O pravidelnosti a sběru dat ke zkoumanému tématu nemohla být řeč. Setkání ve virtuálním prostoru sice přináší podněty, ale zásadním způsobem mění pravidla výzkumu a nabízí srovnávání nesrovnatelného. V roce 2020 jsem tedy začínal znovu. Neopustil jsem myšlenku ani chuť pokračovat v nastaveném. Nehledám a nesestavuji ale novou výzkumnou skupinu. Po konzultaci s oborovou radou pokračuji ve výzkumu s jednou osobou a vkládám vlastní kontext. IPA to považuje za relevantní postup. Pojdme tedy blíže.

⁸⁷ LAING, Ronald D.; *Rozdělené self*, 2019, str. 22

⁸⁸ SHINEBOURNE, 2011, in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ,J., ČERMÁK, I., 2013, str. 22

5.3. “Fáze 0”, reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu

Fáze 0 je součástí IPA, abychom mohli zůstat transparentní a zároveň pracovat ve fenomenologické perspektivě. Tyto úvahy navazují na potíže s nastartováním výzkumu. A na výklad o stabilitě a nestabilitě (kapitola 5.3.)

Změna je pro mne fascinujícím fenoménem, o kterém se hovoří, ale většina lidí se jí vyhýbá. Mám na mysli změnu, kterou jsme schopni obsáhnout = přijmout odpovědnost a učinit rozhodnutí. Změny, na které jsme nuceni “pouze” reagovat = přírodní katastrofa, tragická událost, nezaviněná neštěstí, ale i COVID apod., nejsou předmětem mého zkoumání. I když následky a reakce na událost jsou v principu stejné, liší se (logicky) svou intenzitou a nemožností “vrátit se zpět”, tedy rozhodnout se neudělat nic. Přesto ale i takové změny zasahují do terapeutického procesu a ignorovat je nemohu. Třeba jen proto, že se nás všech dotýkají a výrazným způsobem zasahují do našich životů. Obsazují naše myšlenky i emoce. Vstupují do vztahů - rozdílnost interpretací, osobnostního nastavení, intelektuální připravenosti i bazální důvěra či nedůvěra ve svět a lidi v něm, hrají zásadní roli.

Na začátku dramaterapeutické praxe jsem si myslel, že budu lidem pomáhat od jejich potíží: odstraňovat jejich “boly” podobně jako chirurg, ale svými prostředky. Drama ve spojení s terapií tvoří mocný nástroj, stačí nalézt příčinu, dostatečně ji zvědomit a šup s ní pryč, chytit nový vítr a žít. Byl jsem naivní. Stejně jako většina absolventů VŠ nabašený informacemi, posílený sebezkušeností z terapeutického výcviku. Věděl jsem všechno o projevech nemoci, symptomech i diagnózách, uměl jsem vystavět situace, pracovat s metaforou, pustit se do příběhu. Nepočítal jsem ale s jednou podstatnou věcí: moji klienti na mě i mé znalosti nebyli vůbec zvědaví. Nepotřebovali to. To, že “vím”, jaksi předpokládali. Jinak by za mnou ani nechodili a nedostávali doporučení od svých lékařů. Hledali způsob, jak udělat “to, aby jim nebylo špatně”, což - považte! - vůbec nemusí znamenat, že znají svou diagnózu XY či rozumí příčinám svého smutku. Dodnes jsem vděčný lidem z mé první dramaterapeutické skupiny, že měli se mnou trpělivost. Dali mi možnost si všimnout a nahlédnout, že jde o něco zcela jiného než o sekání hlav symptomů a projevů psychického onemocnění. Dali mi možnost dozrát, změnit můj pohled i postoj a začít odjinud.

Změna vyžaduje odvahu. Odvahu vstoupit do neznáma. Na neznámou, dosud neprobádanou půdu. Vyžaduje uvědomění si, že nejsme tím, kým si představujeme, anebo naopak - že jsme právě těmi osobami, kterými jsme. Vyžaduje odvahu projít si strachem, který jsme dávno schovali pod deku a tváříme se, že tam není. Změna někdy vyžaduje odhodlání přijmout odpovědnost za své činy, a jindy vzpouru proti nehoráznému jednání druhých. Změna je všechno - jen ne jednoduchá. Má v sobě něco, co mne fascinuje. Má něco společného s hrdinskými příběhy. Hrdinové prostě jdou. Ať je tam tma, mlha, netvor, princezna nebo rodiče. Jednají, i když to bolí. Nestrpí bezpráví. Změna je křížovatkou, která dává na výběr. Opět vyžaduje rozhodnutí a odpovědnost, ale také notnou dávku svobody a

uvědomění, že něco mohu mít i jinak, vidět jinak či jinak situace prožívat. Ano, historie ukazuje, jak komplikovaná a těžká je lidská svoboda. Ale..

Máme-li úsloví, že “změna je život” a pak ji odmítáme nebo se před ní schováváme (bez ohledu na to, zda ono schování se přináší či nepřináší výhody), znamená to, že odmítáme život? Nebo popíráme to „nevyhnutelné“? Stejně jako duch Bořek v pohádce o princí Mamánkovi,⁸⁹ který se obává opustit svět lidí, přestože je jeho tělesná schránka dávno mrtva a pohřbena. Raději zůstává v pochybných jistotách a obstoupený strachem, protože obavy z neznáma “druhého břehu” a smrti jsou mnohem děsivější než žitá skutečnost vykořeněného ducha, schovaného ve skříni.

Vystoupit z očekávání a zvolit si vlastní cestu je něco, co znám z vlastní zkušenosti. Chytat svůj směr i za cenu chybných kroků oproti doktrínám a systémovým doporučením. Vím, co znamená být zanořen do svého tématu i do bezmoci cokoliv s tím učinit. Mám zkušenost se strachem udělat něco jinak - abych nezklamal, nevystavil se příliš velké nejistotě, abych..., ale i s úlevou a vydechnutím, když vykročím. Stejně jako všichni ostatní se změn obávám, ale zároveň mám důvěru a zkušenost, že změna není zlá. Nebolí víc než zaseknutí, ve kterých zůstáváme vězet. Bolí jako svoboda. Jistota klece je jiná.

S náhledem na fascinaci fenoménem změny a zkušeností, kterou mám, se notně váže uvědomění, že můj příběh je nepřenosný. Vím to, ale ano, snadno mohu spadnout do předpochopení, neuvědomované subjektivity.

Druhé uvědomění je, že se ptám na něco čemu rozumím, jak mi připadá, ale v rovině emoční to nedokážu pochopit. Vlastně se zlobím. Proč chce někdo zůstávat v bolesti, průšvihů, samotě..., když jsou cesty ven. Začínám paušalizovat a zapomínat, že každý máme jiný příběh. A jinou resilienci Na tuto slepou cestu mě zavádějí mé nároky. Stávám se netrpělivým a mohu tak tlačit.

Na druhé straně mě drží moje výcviková a dlouhodobá terapeutická praxe a zkušenost. Dokážu rozlišit, co patří mně a co klientovi, dokáží rozlišit to, co patří takzvaně “do procesu” a co si zaslouží vysvětlit. A umím se zastavit, když se začínám “namotávat”, proto je pravidelná supervize samozřejmostí. V souladu s IPA volím pro sběr dat nejčastěji používanou metodu polostrukturovaného rozhovoru, která respondentovi umožňuje volně mluvit o daném tématu a spolu s výzkumníkem směřovat k událostem, jež jim připadají významné.⁹⁰ Ptám se sebe i respondentky.

⁸⁹ BUDAŘ, Jan; *Princ Mamánek*, Praha: XYZ, 2017, str. 65, ISBN 978-80-7505-830-0

⁹⁰ SMITH, FLOWERS, LARKIN, in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, J., ČERMÁK, I., 2013 str. 15

5.4. Jak jsme postupovali

Začali jsme polostrukturovaným rozhovorem, který jsme nahrávali. Hovořili jsme o změně, hledali společné pochopení tohoto fenoménu bez ohledu na předepsané formulace a definice změny. Hlavním materiálem pro sběr dat pro nás budou deníkové záznamy, které si každý z nás pořídí, po každém setkání. Zajímá nás detail - důležitý moment v setkání. Zajímá nás, zda zachycujeme stejný moment. Zajímá nás změna - proces změny v čase - co, kdy, za jakých okolností se měnilo/mění/může měnit ve smyslu zdraví, náhledu, jistoty..atd., klientky.

Deníkové záznamy jsme si vedli po dobu jednoho roku 2020-2021. Na konci tohoto období jsme se opět setkali u polostrukturovaného rozhovoru. Deníky jsme společně četli a rozhovor nahrávali.

Ve třetí fázi, v průběhu roku 2022 jsem formuloval témata, hledal souvislosti, ověřoval původní hypotézy. V poslední fázi, tedy při psaní tohoto textu, jsem hledal vzorce, které by byly se hodily k obecnějšímu uchopení fenoménu změny, o které hovoříme v terapiích.

5.5. Paní L.

Respondentkou se stala klientka, která souhlasila s účastí na výzkumu. Jde o ženu středního věku, je vysokoškolsky vzdělaná, aktivně pracující, má děti, manžela. Pro další popis jí označuji iniciálou L., která neodpovídá reálnému jménu.

S L. spolupracujeme od konce roku 2018, vyhledala terapii kvůli svým depresivním stavům. Měla již předchozí zkušenost s verbální terapií, s kreativními a uměleckými terapiemi, konkrétně s dramaterapií, s metodou DvT zkušenost neměla. Přišla na doporučení své lékařky. O svých potížích umí mluvit. Je zvyklá formulovat, dokáže věci spojovat, mnohé má načteno. Je vzdělaná, má přehled. Vstupovat do dramaterapeutického prostoru je pro ni výzva, stejně tak jako spolupracovat s terapeutem-mužem. Tyto výzvy jsou reflektovány a dohodnuty, a to jak v rámci indikace k terapii, tak v rámci příjmového pohovoru se mnou.

V průběhu setkávání se postupně ukázalo, že depresivní stavy jsou odrazem traumatické zkušenosti, která výrazně ovlivňuje vztahy, sebehodnotu i prožívání sdílené skutečnosti. Hlavní oporou je pro L. "hlava" = racionální a intelekt. Tělo je už dlouho nebezpečnou oblastí, stejně tak emoce, které spouštějí nepříjemné obrazy. Stejně nebezpečná je fyzická blízkost. Paní L. má rodinu, kterou má ráda, kamarády kolem sebe, práci, která je pro ni zajímavá. Vztahy jsou pro ni obecně důležité, i když z logiky věci nebezpečné. Bezpečně v nich může fungovat, pokud má nad nimi kontrolu.

Spolupráci na výzkumu předcházela společná debata. Otevřeně jsme mluvili o obavách, nakolik může výzkum narušit naši běžnou pracovní koalici. Mluvil jsem o odborném i etickém zázemí a to jak ze strany školy/DAMU, tak ze strany profesní, kde jsem vázán hned několika etickými kodexy na mezinárodním poli. Otevřeně jsme mluvili i o možnosti obrátit se na příslušné etické komise v případě pocitu pochybení z mé strany. Paní L. dostala čas na rozmyšlenou. Vzhledem ke svému vzdělání nebyla v zásadě proti, s výzkumy je v kontaktu i rozumí všem praktickým kontextům i konotacím. Po zvážení všech okolností souhlasila.

Jak bylo řečeno (viz kapitola 5.1) , výzkumná část se stává ze dvou částí:

1. nejdřív jsme spolu s L. vedli zmíněný nahrávaný rozhovor na téma změny - vztaženo k otázce - Jak zažíváte proces změny a co ve Vás změna evokuje?
2. Ve druhé - dlouhodobé části - společně, ale každý sám, jsme psali deník.

6. REALIZACE VÝZKUMU

6.1. Rozhovor

V rozhovoru, vedeném 22.6. 2021 na téma změna, měla paní L. ambivalentní postoj k abstraktnímu pojmu: v obecném smyslu slova změnu nepovažuje za nic definitivního nebo ukončeného *“je to proces, který se děje.”*

Vztaženo k sobě i dosavadní zkušenosti je však změna pro L. mezníkem.

Ve svém životě vnímám pod pojmem změna hlavně mezní situace - třeba rozchod, smrt blízkého nebo narození dětí...vlastně jde o zlomový moment, kdy již něco nepokračuje tak, jak to bylo dřív. Malé změny vlastně nevnímám, i když možná vedou následně k něčemu většímu, ale vlastně nevím.

Když se doptávám na ony “malé změny” ukazuje se, že jimi myslí popudy k tomu udělat “něco jinak” a nabourat tak rutinu a každodennost. Tyto “malé změny” jsou pro L. velmi žádoucí a důležité.

“... ano, tyto změny vlastně potřebuji. Jednou za čas přeskládám celý byt, tedy co dovolí pohyblivost nábytku. Nebo například neustále měním trasy při běhání. Dokonce se přistihuji, že potřebuji v různých obdobích a časech měnit okruh přátel a pak se třeba vrátet..”

Vztaženo zpět k sobě, k prožívání, vnímání sebe, je to znovu komplikovanější.

“Většinou nejsem v těchto procesech moc vědomá, upozorní mě ale většinou okolnosti, které se projevují navenek. Mám vyzozorováno, že mám “něco očekávat”, když mám potřebu radikálním způsobem změnit účes. Nebo se začnu opakovaně vracet ke svému oblíbenému románu. Významným zdrojem, upozorňujícím, že se něco chystá jsou pro mě také sny, ty mi docela fungují. Ale vlastně víc čekám, než bych byla směrem k procesu změny sama aktivní.”

Ambivalence spojená s nazíráním změny a žitou zkušeností není překvapivá. Změna je důležitou součástí života, ale zároveň zdrojem úzkosti a nejistoty. Velmi neradi se dostáváme do situací, které jsou pro nás nejisté, nepříjemné, trapné, “vyhazují” nás mimo naši komfortní zónu. Může to bolet. Když se rodí nový život, provázejí ho porodní bolesti, je potřeba sil, ale i odvahy jednat a přiměřené dávky risku. Nepříjemnost nebo diskomfort s sebou nesou fyziologickou reakci - přestáváme dýchat, zatínáme svaly, v těle vzniká napětí, mozek vysílá varovnou, stresovou, reakci..., což je přesný opak toho co potřebujeme. Abychom mohli vykročit z dané situace, potřebujeme se nejdřív zastavit, nadechnout se, uvolnit a až pak můžeme jednat. Podstatnou část zastavení tvoří okamžik spojený s vědomím, důvěrou a zapojením do situace, ve které právě jsem, jednám, ve které se ocitám (viz kapitola 3.5.1.). Staří herci vědí, že ke znatelnému vykročení kupředu pomáhá krok

vzad.⁹¹ Zastavením se, případným krokem vzad, spoluvytvářím prostor, do kterého je možné bezpečně vpadnout. Vždy jde o souběh několika na sebe vzájemně navazujících procesů. Mluvíme zde o důvěře, vztahu, strachu, úzkosti, risku a odvaze vstoupit do mlhy a neminout šanci. Tento souběh a proces je sám o sobě velmi komplikovaný a zastavení bývá nebezpečné; jsme pak lépe viditelní a tedy “zaměřitelní” v hledáčku případných nebezpečí.

K aktivitám, směřujícím ke změnám, paní L. říká:

“Kdybych měla být ve změnách vědomě aktivní, moc mi to nejde nebo v tom nemám moc zkušenost, nebo se neodvážím. Spíš to samo přijde do stadia, kdy už je to nevyhnutelné a já si začnu říkat, jestli náhodou není čas..”

Přes to všechno paní L. v závěru rozhovoru označuje změnu jako pozitivní veličinu spojenou s životem a barevností. *“Myslím, že [změna] je jednoznačně život a kdyby byla barva, určitě by to nebyla jen jedna, ale celá škála.”* Témata, která se dále líhnou z rozhovoru, jsou rozpor, bezpečí, důvěra, možnost rozhodování.

6.2. Fakta o denících

Nápad zapojit deníky do výzkumu byl inspirován zkušeností, kterou popsal profesor Yalom v jedné z beletristických povídek, inspirované pravidelným setkáváním s klientkou, se kterou dlouhodobě spolupracoval ve své psychotherapeutické praxi⁹². Yalomovo poznání bylo natolik inspirativní, především v rovině míjení se v žitých předpokladech a “rozumění” tomu, co se v jejich terapeutickém vztahu odehrává, že mne to nemohlo nechat chladným. S přihlédnutím na mnou zkoumanou veličinu a sice detail, evokující změnu, který přímo souvisí s porozuměním a viděním kontextu situace, ve které se spolu s klientem nacházíme, bylo toto pole doslova připravené pro mne. Yalomova reflexe, pro mne bylo v mnoha ohledech poučná. Vedla k pokoře i k uvědomění, že my všichni se máme stále co učit bez ohledu na vzdělání, věk i zkušenosti. Máme neustále co objevovat, přestože je prakticky i teoreticky mnohé vyvádáno, popsáno, uchopeno a zpracováno.

Inspiraci Yalomem jsem konzultoval se školitelkou a následně jsem svou vizi výzkumu navrhl L. a poprosil ji, zda by byla ochotná tento experiment podstoupit spolu se mnou. K mé radosti zazněla odpověď “ano” a mohli jsme se do experimentu pustit. Zkopíroval jsem v

⁹¹ Eugenio Barba popisuje tuto zkušenost na principu negace: “Existuje dobře známé pravidlo, kterým se řídí herci a tanečníci, podle něhož určitá akce musí vždy začínat v opačném směru než v jakém končí. Toto pravidlo kopíruje charakteristické rysy všedního, každodenního jednání, při němž je třeba uplatnit určitou energii. Nežli udeříme, vztáhneme paži poněkud vzad, nežli vyskočíme do výšky, pokrčíme kolena, předtím než skočíme dopředu, couvneme, abychom mohli snadněji skočit.” BARBA, Eugenio, SAVARESE, Nicola; *Slovník divadelní antropologie. O skrytém umění herců*, HANČIL, Jan, KALVODOVÁ, Dana, SLOUPOVÁ, Jitka, VANGELI, Nina (překladatelé), Praha: Divadelní ústav a NLN, 2000, str. 35, ISBN 80-7008-109-0

⁹² YALOM, Irving, David; *Každý den o trochu blíž*, MÜLLER, Ivo, (překladatel), Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-018-6

podstatě Yalomův model. Po každém setkání (1x za týden, á 50 min) si píšeme poznámky, 3 - 4 řádky, které setkání reflektují. Cílem je zachytit důležitý moment = vlastní prožitek a vnímání toho co se odehrálo, konkrétní bod (slovo, věta, reakce). Svě zápisky si neukazujeme. Je domluveno, že si nad deníky společně sedneme, vyměníme si je a společně pročteme zhruba po roce, aby byl vzorek dostatečně pestrý. Rozhovor nad společným čtením deníků je nahráván a následně zpracováván jako výchozí materiál k analýze výzkumu.

Deníkové záznamy mapují rok naší spolupráce v roce 2020 až 2021. Naše celková spolupráce začala v říjnu 2018. S deníky tedy začínáme v místě, kdy máme za sebou zhruba rok spolupráce. Hlavní témata máme zmapována, o některých je zatím potřeba "mlčet" - necháváme je zrát, abychom do nich mohli bezpečně vstoupit. "Mlčení" respektive neotevírání tématu traumatu je vědomé - oba víme, o čem "mlčíme", a toto mlčení je samozřejmě zvědomovanou součástí našich setkání. Naše spolupráce pokračuje dál. Konec výzkumu neznamena konec našich terapeutických setkání. I proto necituji zápisy z deníku celé, vzhledem k citlivosti údajů, ale i kvůli srozumitelnosti pro nezúčastněné čtenáře. Vybírám tedy momenty, které zachycují proud myšlenek a dění v našich setkáních, a zároveň takové, které čtenáře nezahltí podrobnostmi a zachytí dynamiku procesu.

Bez ohledu na deníky je samozřejmou součástí terapeutických setkání i reflexe. V DvT reflexí začínáme (viz kapitola 4.7.), vracíme se k minulému setkání, ohlížíme se za tím, co je důležité vrátit zpět do hry, mít na zřeteli, nebo prostě jen ventilovat. Tato proměnná by mohla ovlivňovat některé segmenty deníkových záznamů, ovšem je nezbytná pro správný chod terapeutických setkání a prakticky ji nelze pominout. S touto proměnnou je tedy počítáno. Byla určitě i součástí Yalomova experimentu. Nebo si nedovedu představit, že by nebyla. Pracujeme hlavně s tím, že deník nabízí ještě další, jiný rozměr, a to především ve smyslu "intimity" sdělení. Zcela pochopitelně se více odvážím svěřit a zapsat si do deníčku, než otevřeně sdílet a verbalizovat své vnitřní pochody. A to i přesto, že oba víme, že naše zápisy budou čteny. To ostatně potvrzuje i následné společné čtení.

6.3. Čtení deníků

Sešli jsme se ke čtení v extra vyhrazeném termínu, mimo rámec pravidelných terapeutických setkání 29.6. 2022. Znovu jsme si uvědomoval nevýhody překračování hranic běžného terapeutického vztahu. Měl jsem obavy, abych "něco" nepokazil - přesně ale nevím, co. Křehkou důvěru? Abych nepředběhl terapeutický proces předčasnou interpretací (byť mou a tedy zcela subjektivní), kterou si nyní přečteme v deníku? Strach z moci, kterou mám a kterou si uvědomuji a zároveň si nepřeji, aby tak byla interpretována? Báł jsem se, aby se paní L. necítila zneužita, ačkoliv jsem se snažil vše připravit (konzultoval jsem zásah do

procesu j na svých terapeutických supervizích).

Čistě prakticky jsem měl i obavy z toho, aby paní L. na poslední chvíli neodmítla; můj výzkum by tak zkrachoval. Chápal bych to, situace byla exponovaná, intimní a nerovná ve smyslu zájmu a potřeb každého z nás. Na druhou stranu, svoboda nepřijetí hozené rukavice a odmítnutí účasti, komunikace obav a vysvětlování byla a je poměrně velká. Domluvili jsme se hned na začátku, že pokud by výzkum měl ohrozit primární účel našeho setkávání a sice terapie, upustíme od něj.

Paní L. se obávala hodnocení "správnosti" svých zápisů. Racionálně chápala, že nehledáme správnost ani jednoznačnou objektivitu dat, ale přesto byl tento fakt zdrojem rozpaků. Obávala se i sdílené intimity, kterou čtení deníků - byť definovaných a kontraktovaných - s sebou bez pochyby neslo. Obávala se, abych se nesmál, nesoudil nebo jinak neshazoval její postřehy. Další obava byla spojená s tím, aby nepokazila mně mou práci i přes ujištění, že pokazit výzkum mohu pouze já, nikoliv posbíraná data. Opět racionálně chápala, pod povrchem otázky však byla skrytá obava, aby to nenarušilo náš vztah (tedy stejná obava jako moje) V pozadí byla fantasie, že bych mohl terapii ukončit, protože nebyla dostatečně šikovná, přiznávala L.. Všechny obavy jsme společně reflektovali, sdíleli, což bylo částečně úlevné. Obavy jsme měli oba, neuměli jsme je zcela rozpustit. Nakonec jsme se domluvili a přijali je jako živou součást našeho dalšího zkoumání, reflexe, sdílení, zvědomování i přijetí odpovědnosti.

Sdíleli jsme i nervozitu z toho, co nás čeká v deníku druhého. Společné nevědění i otevřenost situaci částečně narovnálo, dostalo nás to na stejnou startovní čáru. Čtení samotné pak již bylo méně rozpačité než se dalo čekat z úvodních nervozit. Oba jsme se trochu chránili tím profesionálním modem, pochopením, vycházením si vstříc, nasloucháním si a dokonce jsme se spolu i smáli. Při poslechu nahrávky znějí naše hlasy trochu jinak, než jak nás oba znám a není to ono klasické rozčarování a rozpaky z toho, jak doopravdy zníme. Z našich hlasů je patrná korektnost, kterou bych přirovnal k návštěvě zubaře. Se svojí zubařkou mám dobrý vztah i dobrou zkušenost. Nedělá nikdy nic proti mé vůli a když se chystá na bolestivý zákrok, vždy mi ho předem vysvětlí. Pak to bolí, ale já se na ni nezlobím. Říkala, co pravděpodobně nastane, já se na to mohl připravit. Mám k ní důvěru, převedl jsem k ní celou rodinu. Když mi její ruce a nástroje v mých ústech dovolí, povídáme si. Přesto jsem rád, když zavírám dveře její ordinace a o dva bloky dál se něčím - tekutým nebo pevným, dle intenzity intervence - odměním za statečnost.

Naše zápisy se někde rozcházejí, někde úplně shodují, překvapivě nikdy nejdou úplně mimo. Rozdíly nastaly většinou ve způsobu zápisu. Zatímco já jsem více rámoval nebo věcně popisoval, L. byla sdílnější v emocích nebo vnitřních pochybnostech (například: v reálu reflektuje: je mi smutno; v deníku rozepisuje co se děje). Ve většině případů, ale chytáme stejnou situaci. Byl jsem a stále jsem tímto faktem mile překvapen, a to i v kontextu Yalomovy zkušenosti - kdy dominantou jejich deníků bylo hlavně míjení. Nejsem aspirantem dokonalosti, o Yalomově zkušenosti nepochybuji a ani se s ním neporovnávám. Ostatně

první co mne napadlo při mém zjištění bylo, zde jsem neprovedl něco špatně nebo něco neopomněl. Každopádně otázka, která mě v této souvislosti hned napadá, jsou další možnosti kreativního procesu v terapii v porovnání s procesem čistě verbálním. O základních rozdílech bylo mnohé napsáno. Přemýšlím nyní o výhodě zaznamenaných “meziřádků”, tedy momentu, kdy klient něco sděluje, odhaluje, ale nepojmenovává věc naplno, nechává prostor pro nevyřčené, pro fantazie, pro zadní vrátka, že může říct, že takto by věc nikdy nenazval, nepojmenoval, neřekl... Viditelnost v tvořivém procesu je zjevná a zní samozřejmě. Kdyby mi o popisované možnosti někdo vyprávěl, odpověděl bych, že to je přece jasné. Ale vlastně jsem o tom takto nikdy nepřemýšlel.

V každé terapii bývá/je pro “meziřádky” prostor, bývá běžnou, často reflektovanou součástí důvěrné komunikace mezi terapeutem a klientem. Jde o prostor pro vytváření hypotéz, možnost “schovat se” v okamžiku, kdy pojmenování bývají křehká, nebo tvoří místo, kam klient uniká, aby mohl “neprozřít” (často jde o nevědomou únikovou strategii). Kreativní terapie mají, narozdíl od těch verbálních, tu výhodu, že zmiňované “meziřádky”, jsou součástí děje. A v dramaterapii obzvlášť. Jsou doprovázeny somatickou reakcí, tělovou akcí, zhmotněnou metaforou, třeba vyhrěznou v podobě non-repeating elementu (viz kapitola 3.4.) nebo detailu, vynořujícího se ze série opakování.

Dramaterapeut je přímým svědkem a účastníkem děje, který dotváří. Má tedy větší šanci ověřit si, zda vidí to, co vidí. Na rozdíl od verbálních terapií, kde je psychoterapeut spíš pečlivým průvodcem než svědkem události. Poslouchá a vytváří si hypotézu, kterou vrací až ex post dané situace. Vychází to z proudu a podstaty dvou různě vedených terapeutických procesů a pozice terapeuta v něm. Mé vysvětlení pro shodu s L. v popisovaných situacích, oproti Yalomovu mínění se s jeho klientkou, je právě možnost odehraných svědectví a možnosti si všimnout, oproti uzlu pojmenovaných nebo nepojmenovaných hypotéz. Abychom to mohli rozluštit, musel bych se ptát přímo jeho. Každopádně zkušenost, kterou jsem získal, tvoří mou hypotézu o rozdílech a specifických možnostech kreativního procesu v terapii v porovnání s procesem čistě verbálním. (Tato hypotéza mě naplňuje zvědavostí a jeví se jako možnost pro další ověřování. Příště).

6.4 . Analýza našich záznamů

V záznamech se ukázalo, že důvěra byla červenou nití procházející deníkovými zápisy. Ukázalo se, jak velkou úlohu hrála možnost znovu a znovu ověřovat bezpečnou půdu. Přiblížit se a sdílet bolesti v rovině emoční nebo “abstraktní” (ponecháno v proudu volně řetězcích se myšlenek a obrazů k dané tématu, bez korekcí) bylo pro L. velmi nebezpečné, i když racionálně věděla a měla opakovanou zkušenost, že se v terapii nedělo/ je nic, co by šlo proti její vůli, čím by byla zostuzena nebo by byla nechána napospas svým

“temnotám” či zůstala sama v situacích, do kterých jsme v rámci hry a hracího prostoru (playspace) dostávali. Tělesnost i jednání v situaci vyvolávalo napětí. L. svou opatrnost i strach nahlíží. Sama je také verbalizovala:

L.: “..pokud věci dokážu vymyslet, kontrolovat a dávají alespoň nějaký logický tvar, je to pro mě bezpečné. Tělo se snažím nezapojoovat, nevnímat, některé části ignoruju, stejně tak se držím dál od obrazů v mé hlavě, které startují v okamžiku, kdy se dotýkáme nepříjemných a pro mě ohrožujících témat. Víím, proč jsem tady [myšleno v terapii], ale i tak se bojím, že se rozpadnu na tisíc kusů, “zblázním se” a vy se mi budete smát.. budete mě hodnotit..”

Úzce se to dotýkalo i působení ve světě a vnímání sebe mezi ostatními:

L.: “..I když mám dobrou zkušenost [myšleno s terapeutem], bojím se, že udělám něco špatně. Měla bych být chytrá a zajímavá, aby si mě ostatní všimli. Zároveň se toho samého obávám = obávám se toho, že si mne někdo všimne, já budu nezajímavá, neobstojím v jejich očích, obávám se hodnocení, výsměchu, Bojím se ale i toho, když je na mě někdo hodný, nedá se tomu věřit - proč by to lidi dělali? Lekají mne i libé pocity z mé strany. Panikařím, musím zmizet. Jedinou výjimkou jsou děti. S dětmi to jde, můžu být v klidu sama sebou.“

Já si ve stejný okamžik všímám rozporu mezi vnitřním a vnějším světem:

V.: “..L. “venku” je důležitější než L.“uvnitř”. Vnější svět má velkou moc, je těžké se “do sebe”⁹³ opřít, je důležité zmizet, dřív než cokoliv přijde. Hledáme pevnou půdu pod nohama i to jak být spolu - v tématu, prostoru, ve hře..”

Tělesnost a fyzická blízkost byla nebezpečná, byť byla ve hře:

L.: “..když stojí vedle mě není to tak ohrožující, jako když jsme tváří v tvář...V. je nosorožec, dělám fotku s trofejí...padám, V. se mě snaží chytnout. Ježkovy, to ne! Je to legrační..směju se, pak si řeknu, že to zkusím...jakože padám znovu, nejde se na něj svalit úplně, ale trochu jo. Přežila jsem. Mám radost. Utíkám.”

V. : L. se může víc pustit do těla. Je znát velká nejistota, spouští se obraný mechanismus - je potřeba zamrznout a celou situaci vydržet. V rozporu s opatrností a strachem jde vydání se napospas, veškerá odpovědnost a možnosti výběru jak s celou situací naložím jde za mnou - souvisí se zamrznutím jakožto strategií přežití - ví o tomto rozporu?”

Zvláštní kapitolou byly obrazy, které L. víří v hlavě. Pokud se odvážila obraz související s nepříjemným tématem “pustit”, většinou její metafora dobře seděla. Leč pokud druhá osoba (nejen já) obrazu na první pokus neporozumí, dále ho nevysvětluje a “potvrdí si” variantu, že řekla něco špatně, měla by mlčet. V denících se tato past v různých proměnách vracela, i když jsme na ni každý reagovali po svém.

⁹³ Opřít se “do sebe” je slangový výraz, který přebírám z terapeutického prostředí. Označuje hledání vnitřní opory/vnitřních zdrojů, ze kterých je možné čerpat, zastavit se, získat jistotu a začít jednat. Gramaticky správný výraz “o sebe” může být v tomto směru zavádějící vzhledem k souvztažnosti s druhou osobou i směřování předložky.

L: *„..bude se mi smát, nějak zlehčí můj smutek, obviní mne ze sobectví..“*A přidala se nedůvěra:

L: *Trápení je jen moje, je to jako jizva, kterou bych neměla ukazovat.*

Můj zápis si všímá rozporu:

V: *hlava je v klinči s tělem a obrazy, hledáme pevnou půdu pod nohama, bezpečný prostor..“*

V okamžiku, kdy se trefujeme, vznikala panika:

L: *„...trefa. Jo náraz. Nořím se do zmatku, nechci jít hlouběji, nechci tam být, v propasti, tekutých píscích, nášlapných minách. Cítím vztek, bolest ponížení.*

V: *zmatek, bolest, jsme v tématu, plno emocí, logická souvztažnost nepomáhá, vztek je ok, místo kam je možné padat, propojení realit.*

U L. často následovaly pocity viny:

L: *„...trapný pocity a projekce, že V. otravuju a jsem nemožná..“*

Na něž jsem já reagoval zemněním:

V: *„..točení se v kruhu, zpátky na začátek, zpátky do vztahu.*

Témata kolem nichž jsme se otáčeli byla přímo spojena s traumatem, bylo zřejmé, že depresivní stavy a úzkosti byly symptomy, nikoliv potíží samotnou. Všechny cesty ukazovaly jedním směrem, do metaforického podzemního sklepení, k imaginárním - ale v prožitku více než reálným - zablokovaným a na několik západů zamčeným dveřím, za kterými číhala spletitá cesta rozpoznání, uvědomění, strachu, studu, odsouzení, ale i akceptace, přijetí vlastní tělesnosti, sebeobrazu. Metafory nám pomáhaly vědět, ale zároveň si udržet distanc. V denících se objevily tyto záznamy:

L: *„..Co se po mně chce? Cítím se zranitelná a v ohrožení, jako bych byla nahá, V. mě mate otázkou proč se neobléknu, nic po mně nechce, dveře můžou zůstat zavřené. Můžeme spolu.“*

V: *„...stojíme u zavřených dveří, pojmenovávám to, čekám, klíče má L., otevírat je sám nebudu..“*

Znovu se vrátilo téma důvěry, která se již ale zdála být pevnější, mohly se vynořovat i části obrazů:

L: *„..mlha není zlá, ale panika v ní. Vztek, velká energie v těle, obraz chalupy můžeme odložit, stejně víme co tam je, nemusíme tam. Leštím, už negumuji (myšleno uhlazuji vzpomínky, nevytěsňuji je).*

V: L. *Je plná vzteku, který v sobě zároveň dusí. Chytáme vzpomínky, které hraničíme, víme kam patří, nejde o náhodné záchvěvy. Prima.*

Postupem času jsme se mohli lépe dostávat do mužsko-ženských témat, našeho tady a teď, hrát si v tématu, i když to přinášelo obavy; co bylo však nové, byl fakt, že L. mohla upouštět vztek, být víc v situaci, nezaseknout se v hlavě:

L: "...V. je zlatovláska, ženské postavy jsou pro mne bezpečnější...Propíchla jsem V. stříbrnýma parohama Aktaióna - na závěr. Už mě štval.."

V: "...L. je dnes výrazná a sdělná v gestech, trochu se sebe leká, provokuju a schytám to, hurá.."

Vidět detail v procesu bylo snadné, stačí ho natuknout a tělové reakce přicházejí takřka okamžitě. L. se svých reakcí leká a okamžitě mizí do "své obrazárny" v hlavě. Detaily se mohou řídit, navigují mne v nevyřčeném. V kontextu zkoumané změny, ale nepřinášejí nic moc, jen (z hlediska L.) vyvolávají rozruch.

V: L. se uzavírá sama do sebe, nedýchá, "vaří se jí mozek", neříká ovšem nic, tlučeme na dveře, ale nevcházíme.."

L: "Co se po mě chce? Víím, že ví, ale co když se mi bude smát a řekne, že jsem hysterka.. musím se schovat, přemýšlím o tom, zda v terapii pokračovat..."

Uvědomil jsem si, že mám všechny indicie, detailu ovšem chyběla vzájemnost. K tomu, abychom mohli jít dál, nám vědění nijak nepomáhalo, naopak v našem případě znamenalo ztratit se. Ztratit se z pozice moci. Moci vědění. Moci problému. V denících je to evidentní. Konkrétní událost jsme rámovali stejně. Já vidím, ptám se správně, L.vidí, že vidím a trefuji se, v tom dalším se však rozcházíme - já vážu situaci k celku a otevírám prostor v našem terapeutickému vztahu, L. bojuje s konkrétním strachem z vlastní "viditelnosti".

L: "...cítím prázdnotu, nemám se kam schovat.."

V: "... L. je v situaci, ze slušnosti předstírá kontakt, ve skutečnosti uniká..Je těžké vidět, mít nástroje, vědět jak dál, ale nemoci nic dělat.."

Přerámování, v němž hlavním motivem byl strach a obavy z blízkosti, že nešlo o nutnost udělat krok, i když detail ukazoval jasnou cestu dál, chvílku trval. Společně reflektujeme - a jdeme zpět k důvěře .

L: "...v hlavě mi jedou myšlenky, chci být v kontaktu a zároveň se bojím, bojím se.. hoře, přehoře.."

V: "...L. se nechá snadno zahltit, hledám možnosti, kde je možné se opřít, zpomalit, hledat pevnou půdu, reflektuji odvahu... zpomalit!.."

Uklidnění nám přineslo zastavení se ve hře. Vnímám napětí, které spolu s L. otevíráme. Ohlížíme se, kam jsme zatím došli, mluvíme o tom a znovu definujeme kam jdeme, proč a jestli tam vůbec chceme dojít. V každém případě máme zde důležitý moment. L. neutíká, zastavujeme se spolu. I když se bojí, pojmenovává své obavy. Vracíme se na

společnou cestu.

V. : *“..to, že vidím kde stojíme, mám nástroje, zkusme vzít jako fakt, nikoliv nárok na to, že se něco musí stát, jsme tu spolu, imaginární dveře mohou zůstat zavřeny, pokud si to budete přát, klíč máte vy..”*

L.: *“..znovu uvědomění toho, že je to na mně, jen já mám klíč, on ho nemá a já je [dveře k traumatické zkušenosti] mohu otevřít, úleva...ale strach, nechci být obět', bojím se bolesti..”*

V dalších setkáních, od bod, který jsem si zapamatovali oba, po reflexi, když si L. uvědomila, že je na tahu, se začaly dít věci. Poprvé hovoří o traumatu, i když ho přímo nepojmenovává, kritický moment přeskakuje, mluví v náznacích a metaforách, ale s jistotou, že oba víme, o co jde. Přímou otázku a mé pojmenování toho se stalo, L. Nevyvrací. Řekl jsem to za ní. Fakt sám o sobě samozřejmě generoval celou řadu nejistot a úzkostí:

L.: *“..nerada bych někomu ublížila.....vlastně se zlobím.., ale na koho?..výmaz..nevím jestli můžu..”*

V.: *“...zlobím se místo L. a je mi líto, že jsem nemohl zasáhnout již když se věci děly, říkám to L...tvořím prostor, čekám...cením odvalu a důvěru..”*

L.: *“..zmatek, V. mluví o lítosti...je divné že neutíká, ani mne nesoudí...lavina pláče...musela bych se zlobit na své rodiče a tedy připustit to...a to sakra bolí...”*

Mnohem více se následně do hry zapojuje tělesnost v různých proměnných a s sebou přinesla spoustou obav:

L.: *“mám to vepsané v těle, každý to vidí [stud, pocit viny] pokaždé se to nějak projeví - slzy, “knedlík” v krku, čichové vjemy..”*

Více se do hry dostala blízkost vztahová (opět ve smyslu důvěry a nedůvěry ve vztazích, bez ohledu na muže nebo ženy). Každá blízkost vyvolávala nepříjemné reakce panické i fyzické :

L.: *“..málo kdy pouštím někoho blíž, přestože se v hlavě vším intenzivně zabývám a žiji v intimním vztahu. Děsí mě blízkost na obě strany, tedy i v okamžiku, kdy blízkost cítím já, v takových chvílích většinou zpanikařím a utíkám..”*

Vnímá jsem křehkost prostoru a našlapuji i v deníku:

V.: *“..více popisuji a komentuji, vytvářím hratelný prostor, ze kterého může L. mizet, schovat se, reagovat nebo neudělat nic, jen bezpečně zůstat..”*

Začínaly se propojovat obrazy, doposud držené jen v hlavě. Byly stále opatrné, leč přece jen už jsou verbalizované:

L.: *“...bojím se, ale chci to V. říct, o blízkosti a intimitě, které se bojím, o zneužití, o chalupě... vyprávím dnes o tanci a jak jsem zmizela před J. [tanečník z kurzu, kam L. dochází]...utíkala jsem z chalupy, ne od tance..bylo to [tanec] moc blízko..”*

Stále se vracely obavy, ale:

L.: *“..vidí mě [V.], určitě si myslí, že jsem blázen, nebude se mi smát? Neutíká, což mne dojíká..”*

V.: *“..i když je situace těžká a bolavá, mám důvěru a nemám strach, vytvářím prostor kam lze “dopadnout”..”*

Dostáváme se více do těla:

L.: *“... fyzicky bublám, upouštím, trochu, nic.. V. však všechno popisuje, je to prý vidět, jsem překvapená...”*

V.: *“...vracím viditelný rozpor mezi uvnitř a venku, vnitřek vše, venek drží dekorum, vracím důležitost jejího prožitku, bez ohledu na to co si pomyslím, zda pasuje či nikoliv, prostě je tady a je to..”*

Následně přišla i společná fyzická akce:

L.: *“..mohu na V. sáhnout, mám radost, že se tolik nebojím - je to jen ve hře - ale fyzický kontakt...”*

Těžiště se postupně posouvalo do terapeutického vztahu a kontejnování.⁹⁴ K faktorům, které pomáhaly těžké chvíle překlenout, patřilo prohlubování důvěry a možnost neustále ověřovat, jak na tom společně jsme a že rozdílnost vnímání různých situací neznamena odsouzení. Deníkové zápisy L. jsou dále bohaté na bolavé detaily, které ovšem již dokáže sdělovat v přímém kontaktu, bojí se, ale nemusí se vystřelovat do samoty své hlavy.

L.: *“...V. mě vidí...silné, jsem viditelná...to mi způsobí, že se rozpláču.., slyším, že je mu líto co se stalo a neutíkám...téma je zase mezi námi, V. by mohl celý příběh odvyprávět. Uf. Průhlednost...Cestou domů brečím...”*

V.: *“...odlupujeme další vrstvy zasutých událostí. Propojujeme kontext, minulé se setkává s tady a teď, kotvíme. Je zvláštní znát celý příběh, aniž by byl fakticky odvyprávěn. Lítost a zároveň důvěra”*

A jindy L. nahlas verbalizovala a sdílela se mnou své obavy z mužů:

L.: *“...chtěla bych důvěřovat, spolehnout se, ale pořád se bojím. Bojím se mužů, říkám to. V. oceňuje, že mu to říkám, dodává, že by sám tahal za kratší konec kdyby to [její strach] shodil. Bere to..”*

V.: *“...důležitý bod - zastavit se, netočit se v kruhu bolesti. Oceňuji, že můžeme v tématu zůstat, mluvit otevřeně o nedůvěře, zůstat stát a nemizet, budovat důvěru.*

⁹⁴ Slovo kontejnování znamená v psychologii akceptace, přijetí, saturace potřeb. V terapii v této souvislosti mluvíme o bezpečném prostoru terapeutické skupiny či individuální terapie kde klient projikuje své emoce směrem ven, skupina nebo terapeut tyto emoce zpracovává a upravené se vrací zpět jeho majiteli. Původně přišel s výrazem “kontejnování” britský psychoanalytik Wilfried Bion (1897-1979), kdy popsal výše uvedený proces projektivní identifikace mezi matkou a dítětem.

Hra získala nové kontexty, L. se stala odvážnější v situacích i v těle, na povrch začal probleskovat i vztek:

L.: "...předpokládám, že přes intelekt si mě budou lidé víc vážit (...) vědět mi nijak nepomáhá (...) půjčuju si od V. meč, abych se mohla lépe bránit a vymezovat (...) játra orlovi [L. řadí asociace a odkazy k antice] (...) řežu V. hlavu, pak mu ji chci ale přišít, je mi ho líto (...) nedokončuji kop, klasický model.."

V.: "...L. přesně chytá impulsy, daří se chytit emoci i cílenou provokaci, atakující bezpečné pozice, než by ale situaci dotáhla, raději ji analyzuje a hledá vysvětlení, čímž se dostane do úzkých. Tělo ale má impuls i vědomí...hurá! Hlava ji zrazuje..."

A v dalším zápise:

L.: "...cítím trup a břicho, ukazuje se to hlavně při tanci. Tančím ale jen s bezpečnými muži.."
[Tento moment je velmi důležitý. Oblast trupu, břicha a pánve bylo do této doby na seznamu popíraných částí těla, zdrojem potíží a zasekávání se] *V. mě oceňuje - stahuji se, je mi to nepříjemné - zastavujeme se u toho, je mi to nepříjemné - proč se stáhnu, když mne chválí?.."*

V. "...vyzdvihuji připojení těla, mluvím o kvalitách, L. to děsí. Mluvím o všímavosti, ne apriori nutnosti změnit všechno. Zůstat u sebe a ověřovat do čeho jít do čeho ne. Pomalu!.."

V dalším setkání přišel průlom: L. poprvé promluvila o zneužití. V zápisu pak stojí:

L.: "...poprvé a nahlas mluvím o zneužití.. nechci brečet, V. je se mnou, bere na sebe vztek na všechny chlapy...mám obavu ze ztráty kontroly...Po terapii jsem se rozhodla, že bychom měli spolu vejít do zapovězené komnaty [myšlena imaginární místnost za zavřenými dveřmi několikrát zmiňovaná výše]..spouští se mi slzy a stahuje hrdlo, ale tohle chci udělat i když to bude bolet."

V.: "...poprvé nahlas, přímo, bez metafor. I když to není nové, nese to s sebou hodně energie, "chytám prostor" i L., nabízím sebe jako objekt pro zachycení i abreakci...důvěra, jsme v tom spolu..."

Promluvení nahlas s sebou přineslo pochopitelně i výrazný posun v našich setkáních, vše se ubírá přímočařeji, bylo/je to bolestivé přesně, jak L. předvíдалa. Těžištěm se stala vzájemnost. Zkoumaný detail se posunul do pozice dopravního značení a přišel nový, a sice detail propojující "tehdy a teď". Půda byla stále nebezpečná, ale už ne podobná nebezpečí v začátcích. Ve hře bylo/je možné riskovat blízkost i rozehrávat situace spojené s traumatem, což dokazují zápisy v denících:

L.: "...beru V. za ruku a jdeme do místnosti, já nesu vodu, on v podpaží okno [imaginární rekvizity], abychom tam mohli vyvětrat. Větráme -to chci já. Ptám se V. jestli si [při tom všem] ze mě nedělá legraci. Vysvětlujeme si, co se odehrálo. Nedělá si legraci. Uklidňuje mě to. Téma důvěry.."

V.: "...propojujeme vrstvy, fyzicky vstupujeme do vynořujících se útržků, bolest a důvěra, je tam toho plno, nechytej to, stačí zůstat.."

Vzájemnost vytváří hratelny prostor:

L.: "...můžu nevědět. Je to úlevné. Jsem ráda, že jen jsem, V. v tom zůstává se mnou a neuteče..můžeme se smát. Humor rozpouští.."

V.: "...blížkost a viditelnost, dokážeme v různých proměnných rekapitulovat co se stalo a kam padá, když ji přepadne panika - a kde ji společně či ona sama můžeme najít [v rámci hry můžeme vzít paniku a následnou depersonalizaci do hry a vydat se po jejích stopách].

Trochu se narovná i postoj k mužům, platí ostražitost a apriorní nedůvěra, i když opakovaná zkušenost - v terapii, v práci, doma - je dobrá a vlastně korektivní.

L.: "...mluvila jsem o narovnání vztahů s kolegou z práce, V. je dojatý..Mění se mi postoj k mužům? Ano, V. se zmenšil, tolik se ho nebojím..."

V.: "... jsem upozorněn, že mužům se nevěří, je to však jinak, jde o ošetření sebe v situaci, která se L.jeví jako nebezpečná. Rád to schytávám i to říkám nahlas, "dostal to" i L. kolega v práci, paráda!.."

Výrazně se zkrátil i čas, kdy je možné jít na téma, čehož si opět oba všímáme.

L.: "...posun, stačí 20 minut a víme, kde jsem, jindy to trvalo i několik setkání. V. je tam proto, abych v tom nabyla sama. Důvěra? Tolik let sama v údolí stínů smrti.."

V.: "...štvu L. svými otázkami, na které nemá odpověď, nespokne to a řekne to nahlas. Odpovědi taky nemám, verbalizuji "detail", kterého si stále všímám, otázky zavěšuji a oceňuji nespoknutí vzteku. Mnohem rychleji jsme v tématu - bolest, vztek a nejistota jsou veřejné.

6.5. Témata a změny, vyplývající ze záznamů

Podrobné čtení pocitově nabízí (ne)překvapivě podobnou ambivalenci jako úvodní rozhovor, především v zobecněném smyslu: "něco chci, ale bojím se" nebo „mohu opravdu něco potřebovat a být v tom sám/sama aktivní?" Zatímco úvodní rozhovor byl teoretický, současná ambivalence je podpořena žitou zkušeností, která nabízí možnost realizace nabytých poznatků, odkazuje k přesnějšímu pochopení složitěho tématu. Nabízí možnost lépe se podívat na rozpor mezi žitou zkušeností a reprezentací zkušenosti, tak jak si ji pamatujeme, a tím pádem otevírá možnost jiného nahlížení reality i změny, uvozující jinou kvalitu života nebo minimálně vnoření se z hlubin samoty i způsobu nazírání na změnu samotnou.

V průběhu procesu došlo hned k několika předělům v naší spolupráci, což je mimo

jiné významné i z toho důvodu, že naše spolupráce realizací výzkumu nekončí.

Témata, která je možné definovat v kontextu změny :

- a) Nově jsme definovali náš **terapeutický vztah**: jsem všemi projektivními muži L. života - násilník, ten co se vysmívá, ten co hodnotí a nebere vážně, ten co zraňuje a nechá ji napospas. Nově jsem se stal ale i tím "korektivním" mužem, který nenaplnuje přesvědčení o výsměchu, nehodnotí, ten, který je děsivý, ale zároveň se nezříká odpovědnosti, čeká a "je tam" když je potřeba - čímž jsem sice znovu děsivý, ale nikoliv nevyzpytatelně: je tu díky mnoha mými podobám otevřená možnost transformace, následné korekce a změny nazírání žité zkušenosti.
- b) Bortí se můj **původní koncept detailu** jakožto faktoru uvozujícího změnu, ale **transformuje se do mnohosti proměnných podob detailu**. Nadále pro mne zůstává důležitým vodítkem, šipkou ukazující směr kudy - a zároveň se transformoval, Detail je moment nabízející prostor, který můžeme, ale nemusíme otevřít. Má recidivující tendenci, může mít podobu symptomu; znovu se vrací, můžeme ho si všimnout v různých podobách. Jednou vypadá jako vyděšené oči, jindy je to děs tušený ze svalového napětí na pozadí zdánlivě nevinné situace, jindy se projeví v přenosové nebo i protipřenosové vazbě.
- c) Past detailu, jak jsem jej nahlížel, je v tom, že ukazuje nejkratší možnou cestu, což nemusí být vždy výhodné. Někdy si potřebujeme trochu zajít, abychom nepředběhli proces zrání a nebyli v cíli dřív, než může význam dosednout a dojít k jeho uvědomění. To, že já vím, klientovi nepomáhá, dokud je sám ztracen. A tedy - aby byl detail „hratelny“ a vedl k rozpoznání, musí být zhlédnut a akceptován oběma stranami. Ale hlavně - vzájemnost, se kterou vstupujeme do kontaktu s detailem, neznamena jen, že víme a nabízíme, ale že jsme zvědaví, jak to vidí druhá strana a pochopení hledáme společně. Jinými slovy vytváříme nový spoj, který by mohl být korekcí, alternativou, novým začátkem, otevřenými dveřmi atd., možností dělat a zažívat něco jinak.
- d) Výzkumně i procesově - **žijeme společně změnu**, kterou se zabývám. V tomto směru tedy detail změnu uvozuje. Více než cokoli jiného vyplouvá na povrch **téma vzájemnosti**.

Při nahlížení celku a pozorném čtení analýzy procesu je změna patrná, a to jak v zápiscích, tak především v náhledu a následných komentářích paní L.:

“Mluvím nahlas o něčem, o čem jsem nikdy nemyslela, že mohu s někým promluvit.”

“Když se zaseknu, nemusím zmizet, ale [můžu] zůstat v situaci spolu s Vámi, nechci abyste něco udělal [strach] ale vím, že jsem viděna, že se postaráte o prostor, aby byl bezpečný a existuje tím pádem varianta, že by hypoteticky mohlo být něco i jinak.“

Rozhodujícími faktory, které se ukazují jako zásadní pro možnost vykročit se zajetých

kolejí a pastí, vrhající nás do samoty vlastních témat, jsou důvěra, možnost sdílet a hlavně vzájemnost, která nám dovolí variovat, vytvořit si odstup a najít přijatelnou míru risku, která nás osmělí vstoupit do mlhy nejistot.

V našem konkrétním případě s L. se ukázalo a ukazuje se, že ani jednomu z nás nepomáhá/nepomohlo vědět. Bolest traumatu sedí hluboko v těle a v emocích (více viz.kapitola 7.3.), hlava na kterou spoléhá, ji v procesu terapie sice „sebezáchovně“ pomáhá, ale vlastně ji svádí z cesty.

L: „..myšlení zrazuje, nepomáhá. Když už, tak myslet jinak, mám právo se zlobit..“

L: „..zmatek emocí, roztáčím se, chytám se faktů, což ale nefunguje, není to logické..“

Mé soustředění na detail a vědění a “správné směřování” mě odvádělo z přítomného okamžiku, což vedlo k tomu, že jsem byl v některých situacích rychlejší než L. Proces to spíš zpomalilo, než urychlilo, ačkoliv si v deníku kladu otázku:

V. “...na co čekáme? Když už oba víme?!”

“Vědění” se stalo místem společné pasti, do které jsme vstoupili paralelně. Mimo výše uvedené vedlo do snahy více vysvětlovat, což může být v procesu terapie dvousečné. Měl jsem pochybnost, zda vysvětlování není kontraproduktivní a “nevystřeluji” L. z emocí (se kterými je důležité pracovat) zpět do hlavy (kde to již “umí”, ale nepomáhá jí to). Při společném čtení deníků se ukazuje, že ne. L. některá má vysvětlení sama cítuje ve svém deníku a považuje je za uklidňující. Přesto fakt paralel beru vážně a byl i předmětem několika supervizí.

Změnám, které se postupně staly žitými, předcházely dílčí transformace, které nás vedly zpátky do vztahu, re-kontraktu, vynoření se - kde jsem, kam jdeme a proč a zda tam či onam vůbec chceme dojít. Což může znít absurdně v kontextu terapie, která by měla z logiky věci mířit k vyléčení, pomoci a zlepšení kvality života. Aby se ovšem mohlo něco stát, potřebujeme vědomou a aktivní participaci všech zúčastněných. Zcela přirozeně nás výše uvedené zastavení vedlo zpět k důvěře, vytváření bezpečí, k respektu, do prostoru a hlavně k tématu, které se v celé analýze ukázalo jako nejpodstatnější, a sice k vzájemnosti. Právě vzájemnost - (znovu)ujištění, že jsme v tom spolu, že se můžeme štvát, nerozumět si, být nedokonalí, bát se nebo být “strašně chytří”, ale zároveň to otevřeně sdílet, pracovat s tím a přinášet to do hracího prostoru (playspace), nezachraňovat a přitom být zcela účastni - dovolila postupně věci posouvat a měnit.

Změny se začaly dít i v soukromém životě L.: znovu definování vztahu s matkou, revidování stavu věcí z minulosti i vztahu s otcem. Schopnost zůstat s emocí spojenou s traumatem. Korektivní zkušenost s muži = daří se přenášet žitou zkušenost z terapeutických setkání do každodenní reality. Přetrvává ostražitost i depresivní stavy, co je však jinak, je jejich nahlížení. L. dokáže rozumět, co se s ní odehrává, může se víc o sebe opřít a pojmenovávat své potřeby. Nemusí propadat primárním maladaptivním emocím studu a

vlastní nedostatečnosti (které samozřejmě nadále vnímá), nemusí ale mizet do imaginárního sklepení, ale může zůstat “v patře” a vnímat přiléhavé a tedy adaptivní emoce - hněv, strach, smutek, které jsou nepříjemné, ale nejsou devastující.

7. INTERPRETACE

7.1. Teorie změny a hry

Teorie změny vysvětluje proces změny nastíněním kauzálních vazeb v iniciativě, tj. jejich krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých výsledků. Identifikované změny jsou zmapovány jako „cesta k výsledkům“ a ukazují každý výsledek v logickém vztahu ke všem ostatním, stejně jako chronologický tok a smyčky zpětné vazby. Vazby mezi výsledky jsou vysvětleny pomocí „zdůvodnění“ neboli prohlášení, proč je jeden výsledek považován za předpoklad pro jiný.⁹⁵

Definice, a hlavně jejich zaměření, se odvíjejí a jsou přímo úměrné kontextu, tomu, kam teorii změny připojujeme a jak o ní přemýšlíme - zda se jedná o byznys, náboženství, filosofii, psychologii či otázky sociální. Zatímco například v byznysu bude důraz kladen nejvíce na cíle - krátkodobé, dlouhodobé, plán, časová kritéria a s nimi spojená hodnocení efektivnosti, v humanitně zaměřených a podobně laděných oborech nás bude více zajímat prostředí, společnost, kulturní kontext, což nesmaže potřebnost cílů - ať už dlouhodobých či krátkodobých, ani časovost, ale dominanta bude jiná a jinde, tím pádem i způsob evaluace a následné uchopení změny. V případě uplatnění hry je ovšem snaha definovat „cílovost“ změny nesmyslná.

Eugen Fink míní, že neodpovídá pravdě tvrzení, že hra je „bezúčelné“ či „účeluprosté“ jednání. „Je celkově jako jednání účelově určena a má také v jednotlivých fázích svého průběhu vždy v každém okamžiku zvláštní účely, jež se navzájem spojují. Avšak *imanentní* účel hry není, jako účely ostatních lidských jednání, pojat do plánu nejvyššího konečného účelu. Herní jednání má jen své interní účely a žádné takové, jež je překračují. A když už si třeba hrajeme „za účelem“ tělesné zdatnosti, vojenské výchovy nebo kvůli zdraví, tam už je hra **narušena**, protože se stala cvičením kvůli něčemu jinému. V takovémto způsobu provedení je hra postavena pod cizí cíle, pod nimi vedena, neděje se potom jasně sama kvůli sobě. Právě čistá soběstačnost, plný, v sobě uzavřený smysl herního aktu umožňuje, aby se ve hře zjevila možnost lidského pobytu v čase, který nás nestrhává a nepopohání, nýbrž spíše poskytuje prodlevu, je jakoby zábleskem věčnosti. Proto si dítě převážně hraje, je mu většinou ještě vlastní tento vztah k času...“ Zde Fink cituje z Rilkeho 4. Duinské elegie a uzavírá konstatováním: „Pro dospělého je (...) hra zvláštní oázou, zasněným místečkem klidu na neklidné pouti a neustálém útěku. Hra nás obdarovává přítomností.“⁹⁶ Jak to tedy je s hráčem, který ji užívá ve jménu žádoucí změny?

⁹⁵ TAPLIN, Dana H.; HELÉNE, Clark. Theory of Change Basics - A Primer on Theory of Change [online] https://www.theoryofchange.org/wp-content/uploads/toco_library/pdf/ToCBasics.pdf, ActKnowledge, 2012-03 [cit. 2022-10-31]

⁹⁶ FINK, Eugen; *Oáza štěstí*. str. 15 - 16

Účelovost hry je v mém - tedy DvT podání - více než zřejmá, ale taky přiznaná. Klient přichází do terapie, aby se léčil. Hra je prostředkem jak se dostat ven ze zamotaných sítí vlastního příběhu, prožívání skutečnosti nebo (ne)vztahování se k lidem i k prostředí, které jsme si možná ani nevybrali. Prodleva, klid, přítomnost, které vnímá Fink nebo nekonečnost příběhů, o kterých mluví Kate Hurd (viz kapitola 3.5.2.) jsou však platnými kvalitami, které hra nabízí vždy. Právě proto, aby mohly být tyto kvality čerpány a žity, volíme v DvT volnou hru, která jak již bylo řečeno, protíná všechny aspekty vývojových fází, a hlavně protagonista je tím, kdo nabízí "hračky", určuje směr, je scénáristou i performerem⁹⁷ svého příběhu. Prostor a možnosti se otevírají a jde tedy o zcela jinou zkušenost, než když v rámci draterapeutických setkání za sebou řadíme terapeutické techniky, které sice jsou postaveny na bázi hry, ale zároveň jasně jdou k žádoucímu cíli, tedy k pochopení, prozření či "aha efektu".

Rozpor mezi účelovostí a volnou hrou v rámci hracího prostoru (playspace) v DvT se automaticky stává další hratelnou (hrovou?) položkou naší zkušenosti, čímž opět pomáháme transformovat ji do běžného života, tedy mimo terapeutický prostor.

Příklad: Pracuji dva roky s panem N., který často padá do pastí pocitu vlastní nedůležitosti a studu, který mu zabraňuje žít bližší vztahy. Důvěřovat a opřít se sám o sebe i o druhé je komplikované. Jeho zkušenost nese příliš mnoho zranění na to, aby mohl druhým věřit. Ve hře je opatrný, ale již se může pustit, dokáže reagovat, s hracím prostorem již umí zacházet, důvěra, nedůvěra, pevnost i křehkost přesvědčení jsou součástí hry. Při reflexích N. často opakuje, že mu terapie pomáhá, spolu reflektujeme i rozdíl od začátku spolupráce, kam jsme spolu došli i jak se "dříve" proměňuje do "nyní". To na čem v současné době pracujeme nejvíc, je transformace zkušenosti z našich společných setkání do světa venku. Protože, jak říká N.: "ano, zažívám to s Vámi - slyšíte mne i vnímáte co říkám, vytahujete mé věty i z třeba několik týdnů starých setkání. Dalo by se říct, že Vám i věřím. To těžké je ale to, že se nepočítáte. Toto celé je totiž Vaše práce."

Tato reflexe je procesově naprosto v pořádku a když ji slyším, vím, že jsme na dobré cestě. Dostáváme se totiž do další fáze našeho terapeutického vztahu, do jiné roviny důvěry. Dostáváme se do zmiňované transformace a do propojování realit. A taky - jsme přímo v tématu našeho vztahu, nejde již o reprezentaci předchozích zkušeností, jde o náš vztah, naše "tady a teď". A naše společná hra dostává nová "kdyby" a "co když" a "kdo je vlastně kdo"? A účelovost (nebo snad už jen účelnost?) setkávání se stává předmětem hry a našich

⁹⁷ "Performer je člověk činu, ne člověk který hraje jiného". Jerzy Grotowski. Performer. in *Svět a divadlo* 3/1999, str. 101-104

setkání. Peter Brook ⁹⁸ píše v *Prázdném prostoru*, „..v životě je “kdyby” fikcí; v divadle “kdyby” znamená experiment. V životě znamená “kdyby” vytáčky, v divadle znamená pravdu. Když uvěříme v tu pravdu, tak divadlo a život budou jedno. Je to vysoký cíl a vyžaduje mnoho práce. Když ale zažijeme práci jako hru, přestane být prací. Hra je hra.” ⁹⁹ Rozehrát všechna kdyby není možné, je jich nekonečně. Stejně jako je těžké říct co je a není pravda. Žít ale své zkušenosti, moci je vědomě nést a dále z nich čerpat možné je.

Vrátím-li se k teorii změny a pokusím se zpětně definovat proces, kterým jsme prošli s L., vrátím-li se ke kauzálním vazbám našeho snažení, dostávám se k dalšímu náhledu:

V procesu se snažíme eliminovat nepříjemné stavy úzkosti a depresí, které vznikly na podkladě traumatické zkušenosti. Krátkodobé a střednědobé cíle jsou určeny rozkrýváním jejich jednotlivých vrstev a hledáním účinných způsobů (prostředků), jak tyto stavy a procesy úspěšně zpracovávat až k náhledu, k jejich odžití a přijetí, ke zvýšení odolnosti, korekci vztahů a jejich transformaci z terapeutického prostoru do běžného života. Cílů dosahujeme na základě intenzivních terapeutických setkávání, kde v pravidelných intervalech společně ověřujeme, kudy se ubírají naše cesty (rozuměj proces), zda jsme z cesty nesešli a zda kráčíme stále ještě spolu. Výsledky pak porovnáváme se začátkem terapie, a porovnáváme také subjektivní i objektivně měřitelné výstupy prokazující změnu, respektive posun v kvalitě života – jak jsme sledovali s paní L.

K této formulaci bych nedošel bez zkušenosti, kterou jsou získal díky výzkumu. Tedy dokázal bych ji takto formulovat, pravděpodobně bych použil i podobná slova, ale vlastně by jim chyběla živost. Byla by to definice pro projekt, nikoliv procesová, kontextově uchopená vazba, vztahující se ke konkrétní zkušenosti. Dostávám se sice zpátky na začátek, ale obohacen o poznání.

Mnohem lépe rozumím tomu, proč klienti při domlouvání naší terapeutické spolupráce těžko hledají slova, natož správnou formulaci na otázku, kam bychom měli směřovat, co by mělo být výsledkem, co by se vlastně mělo stát nebo změnit, kromě obecného tolikrát opakovaného „..aby mi nebylo špatně..” Na rozdíl od minulých let, což zní dávno, reálně jsou to jen tři uplynulé roky, si nespojují jejich odpověď s myšlenkou na obavu ze změny nebo s připraveností tomuto - byť oprávněnému - konstatování přijít na kloub.

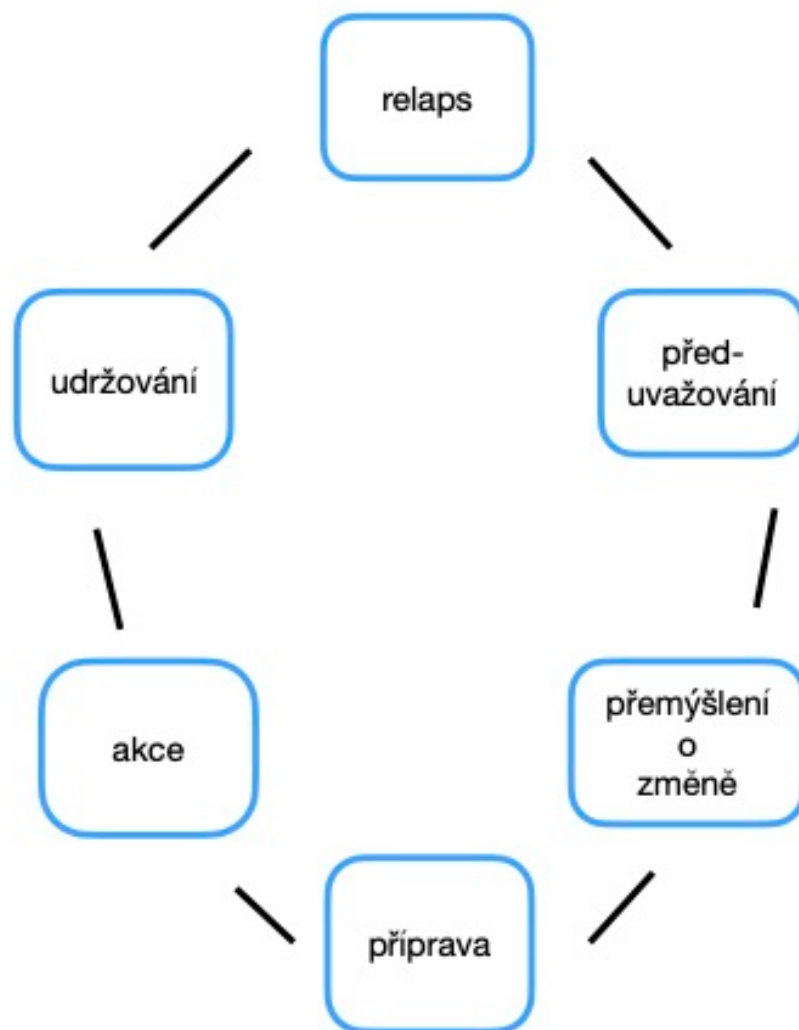
Výzkum postupně ukázal, že cestou k porozumění není hodnocení nebo upnutí se na to, čeho se bojíme, ale uvědomění si, **jak** v procesu jsme a z jakých důvodů se odpojujeme. Nemá smysl hodnotit míru nebezpečí či komfortu, potřebujeme spíš dívat se a přemýšlet nad tím, jak spoluvytvářet prostor, ve kterém je možné ověřovat si vlastní pohnutky, děsy, strachy nebo nedůvěru. Uvědomit si, jak můžeme svou situaci ovlivňovat,

⁹⁸ Peter Brook (1925-2022) byl britský divadelní a filmový režisér, scenárista a herec. Od 70. let žil ve Francii. Proslavil se svými originálními divadelními inscenacemi s minimálními kulisami, kde je položen důraz hlavně na herce. Je považován za jednoho z nejvýznamnějších divadelníků druhé poloviny 20. století, vedle Grotowského a Barby je dalším důležitým představitelem antropologického, performančního divadla. Je autorem několika knih o divadle. O knize *Prázdný prostor* (The Empty Space), vydané v roce 1968, se mluví jako o knize, která změnila světové divadlo.

⁹⁹ BROOK, Peter; *Prázdný prostor*, BEJBLÍK, Alois (překladatel) Praha: Panorama, 1988, str. 195, ISBN 402-22-855

abychom se stali její součástí a nestáli vně. Jsem zpátky u Rottera a jeho locus of control (viz kapitola 3.2.) Uvědomit si, kým v procesu jsme, jak se k němu a v něm vztahujeme, kdo a co vlastně od procesu očekává a kam se máme dostat. Potřebujeme mít čas nevědět, čas, selhávat a znovu ověřovat. Změnu je tedy potřeba zkoušet i zakoušet, mít možnosti variovat, být ochoten riskovat a nebát se aktivně podílet na svém příběhu.

Americký psycholog James Prochazka spolu s kolegou psychologem Carlo DiClementem společně vytvořili (2005) Transteoretický model změny chování ¹⁰⁰, který srozumitelně ukazuje proces změny v čase. Jde o jednoduchý cyklický model na jehož začátku stojí relaps:



Obrázek 3. The transtheoretical model, autoři: J. Prochazka, C. Di Clemente

¹⁰⁰ PROCHAZKA, J., DI CLEMENTE, C.; *The transtheoretical model of behavior change*; in Wiki: https://en.wikipedia.org/wiki/Transtheoretical_model, last edited 2022-12, [cit. 2023-02-15]

Model popisuje jednotlivé fáze, kterými člověk postupně prochází v souvislosti s plánovanou nebo očekávatelnou změnou, která by měla vést k uzdravení či zdravějšímu chování.¹⁰¹

Fakt, že model začíná relapsem, mne osobně baví a nepřímo tím odpovídá na rozdílnost pojetí teorie změny v různých prostředích. Relaps uvedený na vrcholku kruhu přitom není brán jako samostatná úroveň, ale jako výchozí bod, ze kterého je možné se odrazit, nebo kam - nikterak cíleně, ale přece jen - můžeme opět dojít a je potřeba s tím počítat. Neznamená to ovšem, že se automaticky musí znovu roztočit celý kruh (proces), pokud tato situace nastane. V mnoha případech se stačí z "relapsu" vrátit o krok či dva zpátky (tedy "udržování" nebo "akce"), protože žitá zkušenost se - jak známo - nemaže. Má nás. Máme ji. Máme tudíž na co navazovat a s čím zápasit.

Každá úroveň/fáze potřebuje svůj čas. Například fáze "před-uvažování", není ještě zdaleka spojována s tím, že by se v našem životě mohlo něco dít jinak a že by naše další kroky mohly vést jinudy. Neznamená to, že by osoba v této fázi opravdu něco chtěla měnit. Fáze je spíše spojována s odmítáním, strachem, popíráním "objektivní" reality. Nebo i vnímáním, že se "něco děje", ale chceme, aby to vyřešil někdo jiný. Osoba se nachází v situaci, kdy dochází k nabourání statického a tedy v jistém slova smyslu bezpečného prostředí a objevuje se diskontinuita ve smyslu nekomfortu - v této fázi ale zastoupené paradoxem "sice se mi to nelíbí, ale alespoň to znám". V této fázi je tedy dobře osobu podpořit, vysvětlit možnosti, ale nerozhodovat za ni.

Ve fázi "přemýšlení o změně" jsme již zase o krok dál. Zvedáme otázky, pozorujeme, více se dostáváme i k možnostem a zakoušení, co by se mohlo stát kdyby...., ale stále ještě spíš podporujeme a ověřujeme, než intervenujeme atd.. dle jednotlivých kroků a úrovní.

Projít celým cyklem - v podání Prochazkova a DiClementova zkoumání - čítá bratru 20 měsíců.¹⁰² Započítáme, velkou roli hraje struktura, způsoby intervencí jsou hodně zaměřeny na informace, zdroje, prostředí, podpůrné prostředky, vytváření nových návyků i myšlenkových konstruktů. V dynamickém prostředí (myšleno v psychodynamickém procesu), bývá časová náročnost ještě o něco větší.

Změnu nelze uspěchat a jednotlivé kroky nelze přeskočit. Respektive lze. Pouze se tím však zkracuje cesta k relapsu. Kvalitou tedy zůstává udržitelnost podpořená žitou zkušeností.

Porovnávám-li tedy objektivní i subjektivní hodnoty v procesu, kterým jsme prošli s L., vidíme, že změna vnímání i prožívání si dává na čas, ale prostě zraje.

Teď již můžeme otevřeně mluvit o traumatu i pracovat s ním.

Daří se transformovat zkušenost z terapie do každodenního fungování.

¹⁰¹ Zdravějším chováním je myšleno chování, které jde ruku v ruce se nějakou fakticky odbouratelnou příčinou, vedoucí k zlepšení zdraví viz. např. u lidí potýkající se s některým druhem závislosti.

¹⁰² PROHAZKA, J., Di CLEMENTE, C.; tamtéž

Je možné se více spolehnout na svou intuici a pustit "obrazy z hlavy" do těla a do sdílení.

Vjemy a obrazy spojené s traumatem mohou být rozeznány a připojeny kam patří.

Není nutné "utéct" a vypadnout ze hry do samoty.

7.2. Vzájemnost, tajemství a dynamická rovnováha

Tématem, které z výzkumu vyplynulo na povrch, je vzájemnost. Filosof Gabriel Marcel¹⁰³ se soustředil ve svých úvahách na svébytnost každé lidské bytosti, kterou je třeba respektovat a přistupovat k ní (k nám, k ostatním, k sobě) v rovině dialogu. Vzájemnost a svou osobní účast považoval za samozřejmost: "...ne, nepronikneme hlouběji do podstaty vědeckého výzkumu, budeme-li jako princip klást, že v něm není zapojena osoba vědce se všemi svými dobrými i špatnými vlastnostmi, ale jen myšlení, které je v sobě neosobní a které se neznámo proč vtělí do této nahodilé osobnosti, do tohoto svého efemérního a směšného tlumočnicka."¹⁰⁴ Být spolu ve hře, v traumatu, klíčování, hledání správné cesty i odemykání zasutých dveří se ukázalo jako kruciólní proměnná. Včetně toho, jak byl komunikován výzkum z mé strany i ze strany L. Mé pochybnosti se potkávaly s pochybnostmi L., mohli jsme je sdílet a upřesňovat a vracet v okamžiku, kdy to bylo potřeba.

Prakticky i teoreticky je vzájemnost důležitou součástí DvT metody. Prakticky proto, že by jinak - samozřejmě - nemohl fungovat princip volné hry, ale také z toho důvodu, abychom společně mohli bezpečně vstupovat do nebezpečných témat. Porozumění tomu, že v hracím prostoru jde o reprezentaci/zobrazování zkušenosti, variací, myšlenek apod. a všichni tedy chápeme rozdíl/rozpor mezi skutečností a herní situací, je přirozenou a předem komunikovanou podmínkou. Složitější část je pak spojena se vzájemností ve hře samotné, kdy terapeut (playor) i klient (player) společně navigují, kudy se ve hře a prostoru ubírat. Každý dává "kousek sebe", všichni zúčastnění se stávají herními objekty, aby se mohlo téma dostat na povrch, aby mohlo námi hrát, abychom ho mohli odžívat, odlupovat nebo protínat vrstvy, vnímat a v přijatelné podobě integrovat do těla, do příběhu, do života.

Tento proces je také vrstevnatý. A proto je potřeba mít dostatečné kompetence a terapeutické vzdělání. V této části procesu totiž musí terapeut svižně rozlišovat co je jeho - tím míním emoce, (po)rozumění/chápání světa, reakce na různé podněty - jako třeba zachraňování, zlehčování, únikové strategie, odpor. Musí si všimnout a rozeznat, kdy padá do protipřenosové vazby a podobně. Co patří klientovi, s jehož tématem musí zůstat, má-li účinně intervenovat. Může se stát, že "playora" některá ze spasilských sirén vtáhne. V ten

¹⁰³ Gabriel Marcel (1889 - 1973) dramatik, hudebník, spisovatel a personalistický filosof. Zabýval se tajemstvím lidské existence a byl patrně první kdo použil slovo slovo existencialismus, i když sám později toto označení odmítal a sám se řadil a formoval k,filosofii dialogu“.

¹⁰⁴ MARCEL, Gabriel; *Od názoru k víře*; CHUDÝ, Tomáš (překladatel), Praha: Vyšehrad, 1999, str. 57, ISBN 80-7021-531-3

moment je potřeba s tímto faktem nakládat a tedy hrát s ním (pojmenovat ho, imaginárním tlačítkem přetočit hru zpět, vzít na sebe *“nemožnost dostat se do tématu, když to pořád někdo (já) zahlcuje...”* nebo jiným způsobem reflektovat sebe) ve smyslu “broken toy” (viz. Kapitola 4.1.) A pokud se četnost takových případů neúměrně vrství, je nejvyšší čas jít na supervizi. Výše popsané může být také jednoduchou ukázkou rozdílnosti užití volné hry v divadle, kde se podobnými komplikacemi vůbec nemusíme zabývat, ale také třeba v psychodramatu, kde terapeut vždy stojí “vně” dramatické situace a každá strana drží pevnou kontrolu nad svými “hracími objekty.”

Vzájemnost, o které mluví Marcel, znamená ještě o trochu víc, a sice hledat, zpřesňovat a přiznávat míjení, odvíjet poznání. K fenoménu poznání přispěl zásadním rozlišením tajemství a problému: „Tajemství je problém, který zasahuje do vlastních dat, který je strhuje s sebou a právě tím se jako prostý problém přesahuje”¹⁰⁵ Tajemství je něco, jak dále vysvětluje Marcel, čeho jsem účasten, jsem uvnitř a tedy angažován v situaci, která se rozvíjí na rozdíl od problému, který stojí vně. “.tajemství pro mě vyzařuje jisté světlo, které není světlem poznání, ale o němž bych spíše metaforicky řekl, že je příznivé pro zrod poznání tak jako sluneční světlo dovoluje vyrůst stromu nebo rozvinout se květině.”¹⁰⁶

Tajemství má v sobě ukrytou pozitivní dynamiku zvědavosti a zároveň křehkosti i velké síly, nabízí možnost, která může vyrůst, ale může i spálit. Tak či tak, jak říká Marcel, jsme jeho součástí, jsme angažováni, protože se chceme dozvědět a chceme, aby se nám svět ukazoval. Obecně ve fenomenologii platí, že můžeme jenom zpřesňovat, počet variant je nevyčerpatelný, protože žádná věc, žádné “tajemství” se nám nikdy neukazuje celé. Znovu se nám vrací do hry co je a není objektivně měřitelné, zkoumatelné a rozpoznatelné. Věda objektivně měřitelné položky potřebuje, zároveň se ale dostává do uzlu kvantifikovaných dat, díky nimž se snažíme rozluštit problém, který ovšem, slovy Marcela, “stojí vně” a zároveň tato data neúměrně rychle podléhají času. Metodologie a metody se neustále vyvíjejí a co platilo kdysi, je dnes již zastaralé, přestože mají “minulé výsledky” nesmírnou hodnotu a význam “ pro dnes” a stojí za úspěchy dalších objevů.¹⁰⁷

Dostáváme se zpět k Sartrovu rozporu bytí a nicoty. A zároveň nás to propojuje s DvT teorií nestability, konkrétně s reflexí reprezentace naší zkušenosti. Jak již víme, je vždy neúplná, nepřesná, nepasující a těkavá (viz.kapitola 3.4.). Předcházet nestabilitě můžeme hledáním rovnováhy. Což je náš celoživotní úkol. V nestabilitě jsme doslova při každém kroku. Chůze je vlastně akrobatické číslo, kterému se člověk, na rozdíl od zvířat, musí učit. Není to jednoduché, ale nejde o nic nedosažitelného. Najít rovnováhu ve vztahu je v

¹⁰⁵ MARCEL, Gabriel; *K filosofii naděje*, DVOŘÁKOVÁ, VĚRA, ŽILINA, Miloslav, (překladatelé), Praha: Vyšehrad, 1971, str. 15, ISBN 33-352-371

¹⁰⁶ MARCEL, Gabriel; *Od názoru k víře*; 1999, str. 103

¹⁰⁷ Profesor Pavel Cejnar z matematicko-fyzikální fakulty, v přednášce o významném dánském fyzikovi, nositeli Nobelovy ceny za fyziku, Nielsi Bohrovi, ukazuje, že by Bohr na základě svých výpočtů měl dost pravděpodobně potíže obstát v dnešním zápočtu, týkajícím se kvantové mechaniky - tedy toho, o co se sám významně zasloužil a co pro nás (celý svět) objevil. Není to nijak pejorativní, ale laskavá ukáзка, jak jde věda a myšlení neustále kupředu. Zdroj YouTube: Pavel Cejnar - *Niels Bohr: začátek nejistoty* (MFF-PMF 24.11.2022), <https://www.youtube.com/watch?v=eDojbQVWgis>

podstatě vysoká škola. Množství proměnných, které si do vztahů přinášíme a bereme je jako samozřejmé, samozřejmé vůbec není. Stejně tak není jednoduché najít rovnováhu mezi objektivním, subjektivním, pozorovaným, ukazovaným, exaktním a fenomenologicky upřesňujícím. Tajemství, které je víc než problém, je v tomto kontextu uklidňující. Je to něco, čeho jsem součástí, přijde to a uvidíme. Tajemství rozšiřuje perspektivu, dovoluje se těšit. Třeba, že si užijeme fázi letu, která je nedílnou součástí chůze, nebo že se zhoupneme v dynamické rovnováze.

Práce s rovnováhou je důležitou součástí každé herecké akce. Práce s tělem, posouvání těžiště, využívání disbalance k lepšímu uchopení a ztvárnění postavy, je samo o sobě dramatickou akcí. V různých kulturách i žánrech se s rovnováhou pracuje jinak (například v japonském divadle Nó nebo Kabuki, balijské divadlo/tanec má svůj specifický způsob zacházení s rovnováhou, ale i klasický balet nebo jiné kodifikované způsoby užití tělesnosti v představení či preformanci). Eugenio Barba říká: "studium rovnováhy nám umožňuje poznat, jak rovnováha v akci vytváří jakési elementární drama: protiklad různých napětí v těle herce je divákem kinesteticky vnímán jako konflikt mezi základními silami.(...) Herec, který není schopen udržet na jevišti vratkou a dynamickou rovnováhu, není "živý": zachoval si každodenní lidskou statiku, ale jako herec působí mrtvě"¹⁰⁸

Téma změny, připravenosti na změnu i obavy, které ji provázejí, jsou s dynamickou rovnováhou prorostlé. Rovnováha je pro náš život nezbytná, nezbytná je pro klid naší mysli i pro každodenní fungování, Máme potřebu chytat stabilitu, přesně formulovat, mít jasno. Obecně popisujeme dvě formy rovnováhy, statickou i dynamickou. Zatímco statická zužuje a zároveň zjednodušuje a zpřehledňuje, dynamická otevírá a hledá možnosti, jak reagovat na výzvy okolního světa. Typickými příklady dynamické rovnováhy je zmiňovaná chůze, ale například i hra, tanec, spolupráce dvou a více lidí, schopnost řešit jakoukoliv událost, jízda na kole nebo i sex. Když se tedy zamyslíme pozorněji, zjišťujeme, že náš život stojí na dynamické rovnováze. Empirický důkaz, který tomu všemu nasazuje korunu, pak podává psychiatr a neurovědec Jiří Horáček, který se dlouhodobě zabývá výzkumem lidského vědomí, když upozorňuje že jsme: "...entity složené z deseti na dvacátou devátou molekul, tedy stavebních jednotek, které jsou dočasně seskupené v limitovaném prostoru našeho těla. Tyto molekuly pak vykazují velmi vysoký stupeň organizace a dynamické rovnováhy mezi složkami, které nás opouštějí a které zase přijímáme s potravou a dýcháním." A pokračuje "Denně se vytvářejí stovky miliard buněk našeho těla, které nahrazují ty, které zanikly. Přibližně v několika týdnech se obmění takřka veškerá hmota našich těl, přesto se cítíme stále stejnými jedinci. To, o co v našem případě jde, proto není hmota, ze které se skládáme, ale struktura či síť vzájemných integrací a vztahů. Jako fontána, která zůstává stále stejná, ačkoliv se kapky v ní neustále obměňují."¹⁰⁹

¹⁰⁸ BARBA, Eugenio, SAVARESE, Nicola; *Slovník divadelní antropologie. O skrytém umění herců, 2000, str. 77*

¹⁰⁹ DRTINOVÁ, Daniela.; HORÁČEK, Jiří.; *Vědomí a realita, O mozku, duševní nemoci a společnosti, Praha: Vyšehrad, 2021 str. 13-14, ISBN 978-80-7601-414-5*

7.2.1. Námořnická chůze v současné kumulaci krizí

Představa, že lze „mít věci pod kontrolou“, neriskovat a správně definovat je tedy zcela mylná, nikoliv však nepochopitelná. Nemůžeme obsáhnout nebo zkontrolovat to, co z podstaty věci kontrolovat nelze. Statickou rovnováhu však potřebujeme minimálně proto, abychom se nezbláznili. Příliš mnoho podnětů v neustále měnícím se prostředí - byť se tak děje přirozeně - náš mozek nezvládne, potřebuje redukci. Příliš velká redukce vyvolá úzkost, uzavřenost a nedůvěru, příliš velká roztržitost, volnost a neukotvenost činní totéž. Hledáme tedy stabilitu v dynamickém slova smyslu, což není protimluv.

David Johnson nabízí k hledání dynamické rovnováhy metaforu s lodí na rozbouřených vlnách a námořnickou chůzí: “V okamžiku kdy se loď začíná houpat, se automaticky chytáme zábradlí nebo jiného pevného bodu, přičemž zapomínáme, že “pevný bod” je především pevnou součástí houpající se lodi. Stabilita je tedy jen domnělá a hlavně nic neřeší. Námořníci pro tyto případy vynalezli specifický druh chůze, posazený více do těžiště těla, na mírně pokrčených nohách v oblasti kolen, čímž účinně rozkládají váhu a docilují tak volného pohybu, využívajíc opor svého těla, na které se lze spolehnout. Způsob jak projít nestabilitou běžného života, vztahy či jinak nestabilními situacemi, je najít svou námořnickou chůzi.”¹¹⁰

Námořnická chůze je něco, co by se v současné situaci hodilo nám všem. Rozbouřené moře současného světa neklidně smývá základními jistotami, ale i společenskými hodnotami lidstva. Ať již mluvíme o krizi covidové, sociální izolaci, válečné agresi, o energetických krizích, nejistotách spojených s hledáním a ověřováním sexuálních identit a s tím spojenou tzv. genderovou dysforií u dětí, o síle hyperkorektnosti, o bujícím populismu napříč společnostmi a politickým spektrem a tak dále. To všechno houpe lodí a přístav nevidět. Vlny s sebou nesou celou řadu úzkostí, panických atak, bytostných znejištění, fobií, obsesí, traumat a jiných nelad.

Zajímavé ovšem je, že se žádná z výše uvedených krizí výrazněji neotiskla do terapeutických setkání s lidmi, se kterými pracuji dlouhodobě. Tedy kromě “prakticko-technických” potíží, spojených s uzavřením všeho a všech ve stěnách svých domovů a tedy nemožnosti fyziky se potkávat. Důvody, proč tomu tak bylo či je, jsou různé. Někdo už si osvojil námořnickou chůzi a nová disbalance ho/ji již zachycuje připraveného/připravenou. Někdo v kontextu potíží, které ho dlouhodobě sužují - jako jsou třeba psychotické stavy - Covid neřešil vůbec, ne že by nereagoval na celou situaci nebo nezjišťoval co se děje, ale byla to tak bezvýznamná položka v celém balíku potíží, kterým musí v rámci svých atak čelit, že to ani nestálo za výraznější povídání.

Jeden muž, se kterým jsem v té době pracoval, dokonce kvitoval, že v ulicích a v dopravních prostředcích téměř nikdo není a může se tak “bezpečně” pohybovat po městě a

¹¹⁰ JOHNSON, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, 2013, str. 34-35

bez větších komplikací může dojet kam potřebuje. Za normálních okolností byl tento akt hodně náročný, plný panických atak a strachu z lidí. Takto jsem byl, cituji, "jedinou překážkou" jen já (terapeut), ale již jsem byl dostatečně důvěryhodný na to, aby stálo za to přijet. U většiny lidí, mezi něž patří i L., ale zafungoval a funguje kontext. Nová znejištění je kam "připojovat", máme historii, máme vazby, máme zmapované reakce a víme, kam se opírat i do jakých jistot se utíkáme schovat. Máme vzájemnost a máme dynamickou rovnováhu, se kterou aktivně pracujeme.

Nutno dodat, že nepracuji s lidmi uprchlími z válečné zóny. Situace na "této lodi" bude ještě úplně jiná. "Na lodi" mé praxe se výrazně zvýšila poptávka po terapii u lidí, kteří by za normálních okolností pravděpodobně do terapie nepřišli. Nejčastější příčiny jejich návštěv jsou nahromaděná úzkost, panické stavy (do té doby pro ně neznámé) a sociální izolace - žitá samota, ztráta motivace, deprese bez zdánlivě vnějších příčin. Kdo je ale všemi turbulencemi zasažen jednoznačně nejvíc, jsou děti. Výrazným způsobem roste počet sebepoškozování a suicidálních pokusů u dětí. Nejčastější příčiny, se kterými se setkávám ve své praxi jsou tři:

- 1) Sociální izolace - stále ještě dojíždějí důsledky spojené s covidovými opatřeními, podstatná část potíží se ale již týká dneška, a to nejen v souvislosti s turbulencemi. Nejistota, možná až bytostné znejištění nás dospělých se přímo promítá do dětí. Ty mají schopnost nasávat atmosféru a emoce domácích prostředí jako houby. My dospělí, zahlceni vlastními obavami, přestáváme komunikovat, to co se s námi děje, ale hlavně - přestáváme vidět a slyšet naše děti. Jako dospělí většinou najdeme způsob, jak svou nejistotu řešit (sdílíme ji s blízkými a kamarády, nadáváme v hospodě, vybíjíme energii ve sportu, objednáme se na terapii...). Děti v tom ovšem zůstávají samy a reagují po svém: upadají do obsesivních "magických" myšlenek, berou vinu na sebe, hledají iracionální způsoby řešení, jaké by mohlo pomoci (například - když prodám své hračky, vykoupím rodinu z dluhových pastí). Reálně jim však chybí zkušenost i způsob, jak situaci racionálně ventilovat. Potřebují k tomu vřelou pozornost dospělého, aby měly kam padat. Pokud ji nemají, vzniká nebo se prohlubuje vztahová, ale i sociální izolace, která pak úspěšně nasedá do paralelního světa sociálních sítí a aplikací na úkor žitých vztahů. To má opět za následek izolaci. "Zaměstnáváme" děti množstvím kroužků a aktivit, "přátelství a hry" se ale dějí na síti.
- 2) Pomýlení a znejištění hodnot : mluvíme o svobodě a vychovávání osobností tradičními, alternativními, svobodnými, lesními nebo vesmírnými způsoby vzdělávání, ale zapomínáme děti připojit do kontextu vlastní rodiny, vztahů a hodnot, které my rodiče zastáváme a které se nemusejí rovnat nebo nerovnájí hodnotám školy nebo různých skupin vrstevníků. Pleteme si svobodu s bezhraničností a zapomínáme, že hranice jsou důležitým orientačním bodem ve světě, v těle, i ve hře. Bez nich vzniká chaos, nejistota a frustrace. Zapomínáme na obyčejnost a lidskou slušnost, i nutnost se občas nudit. Zapomínáme na osobní kontakt, který když se ztrácí, vznikají díry, které jde sice zacelit,

ale docela to bolí a trvá to dlouho. V mé praxi se to projevuje tak, že děti často umějí popsat, co se jim děje, používají i odborné názvy, jsou malými dospělými, jenomže vůbec nevědí, co s tím. Matou své okolí tím, že vědí. Uvnitř ale panuje obrovská nejistota a prázdnota. Sebepoškozování je pak způsob jak ověřit svou tělesnost, zjistit, kde začínám a končím, ale je to i způsob úlevy od napětí, vyvolávaného chaosem a nejasností.

- 3) Genderové dysforie spojené s nejasností, tápáním, hledáním a objevování své sexuální identity v mladším teenagerskému věku, narůstají. Tápání je přirozenou součástí a vývojovým úkolem každého z nás v tomto období. Všichni jsme tuto nejistotu zažili. Současná nepřehlednost - neustále se “zvyšující počet” (biologicky i anatomicky jsou stále dvě) pohlaví, škatulkování, politika a “odboj” spojený s rozdílností názorů se ale ukazuje jako velká komplikace, která přímo nasedá na znejištění a hledání, spojené s otázkou “kým jsem?”. Množství variant sexuálních identit, uniknout a nerozbit se o škatulky, které určují trendy, ale i vrstevnická skupina (která je v mnoho ohledech víc, než nalezená odpověď na uvedenou otázku), vyžaduje setsakra námořnické nohy.

Na rozbouřeném moři nejistoty je rovnováha potřebným motivem. Ve všech případech, ať už u dětí nebo u dospělých, je přítomna obrovská ambivalence, kterou je potřeba zmenšit. Je zapotřebí podpory. Je potřeba chytit se námořníka a jít chvíli spolu. Z pozice své rovnováhy statické se chytat a osvojovat si tu dynamickou. Momentem, který to propojí, bude tedy opět vzájemnost. Je potřeba ujistit se, hledat, slyšet se, mít možnost se opřít, porozumět anebo zatím nerozumět, co se vlastně děje, ale mít důvěru, že v situaci nejsem sám/sama. Najít svou přiměřenou míru risku, od které je možné se odrazit a zjišťovat možnosti a cesty, kterými je možné se vydat.

7.2.2. Provazochodci

O dynamickou rovnováhu se musí opírat i provazochodci. Maximální soustředěnost, mysl propojená s tělem, čas se počítá na milisekundy, každý chybný krok může skončit fatálně.

V roce 2019, zahajovala festival Letní Letná francouzská provazochodkyně Tatiana-Mosio Bongongy. Přecházela Vltavu od právnické fakulty na vrchol Letenské pláně. Ve výšce 35 metrů přešla bez jištění úsek dlouhý 350 metrů. Trvalo jí to 40 minut. Dokázat to je obdivuhodný výkon, skvěle zvládnuté řemeslo a hlavně koordinace, spojená s fyzickou kondicí na úrovni vrcholového sportovce. V rozhovoru, vedeném k této příležitosti v Taneční zóně, Tatiana říká, že její “produkce” je propojena a rozprostřena mezi celý tým lidí. Má svou osobní konzultantku se kterou probírá své psychické rozpoložení, svou fyzioterapeutku, techniky, důmyslné způsoby jištění (třebaže jde bez jištění), živou kapelu, která hraje a reaguje na Tatianino rozpoložení v den vystoupení, ale hlavně má za úkol udávat a držet rytmus, který

pomáhá k soustředění. “Chci, aby mé provazochodectví vypadalo svobodně, abychom všichni, co se na tom podílíme, působili svobodně. Chci svými produkcemi říct, že riziko na nás číhá všude.”¹¹¹

Přijmout riziko a reálně riskovat je na jedné misce vah, ale nic nepodcenit a zodpovědně se připravit je zase náplň druhé mističky. Rovnováha, jak mentální tak fyzická, je výsledkem minimálně tisíce hodin příprav. Míra riziku je tedy přímo úměrná, Tatianiným schopnostem. Je si vědomá svého těla, ví jak se sebou zacházet i co dělat když přichází něco nenadálého: fouká vítr, začne pršet. Ví, jak se může jistit ale: “Používám [jištění] pouze ve chvíli, kdy mám pocit, že dělám něco, co už je nad mé schopnosti, kdy překračuji hranice toho co umím. Ale nad Vltavou to nebude ten případ. Tam budu dělat něco, co umím, co velmi dobře ovládám.”¹¹² Ví tedy, kde začíná a kde končí, kde jsou její limity a jak s nimi zacházet.

Rozdíl mezi “námořnickou chůzí” a chůzí provazochodce je rozdíl mezi hledáním jistoty v nestabilním prostředí a hledáním stability nad propastí. Je to rozdíl mezi nabýváním svobody a pocitem svobody, intenzivně prožívaným na druhé straně propasti. Rozdíl mezi svobodně si hrající Tatianou a svobodomyšlně, avšak velmi precizně a do poslední nitky připravenou, jednající Tatianou. Rozdíl mezi zkušeností a její velmi autentickou reprezentací zkušenosti. Chůze po laně jako by víc vzývala detail, který vede pohyb. Každá nuance, každé zafoukání určí, jak bude vypadat příští krok. V případě umění, jako tomu je v Tatianině příkladu (nejde primárně o sportovní výkon), hraje opět zásadní roli - stejně jako v terapii - vzájemnost. Nejde sama. Jako by ji na laně drželo za ruku mnoho rukou dalších - konzultantka, fyzioterapeutka, kapela, ale i tisíc diváku, sledujících se zatajeným dechem její produkci. Pocit svobody, kterého chtějí všichni při vystoupení docílit, nepřichází s výkonem, ale s obrazy, které Tatiana na laně nabízí. Pohyb po laně sám o sobě svobodný není, ale řemeslně zvládnuté elementární drama v těle, postavené na dynamické rovnováze, vytváří živost a pocit, ve který tvůrci představení doufají a snaží se ho zprostředkovat.

V životě potřebujeme obě kvality, jak námořnickou chůzi, tak umění provazochodce. Nezřídka balancujeme nad metaforickými propastmi nebo o vlasek unikáme hrozícímu nebezpečí. Ale přesto potřebujeme i snít.

7.3. Detail a trauma

Detail už nechápu tak, jako před výzkumnou zkušeností (viz. kapitola 5.1.) Vážím si své schopnosti detail vidět, zpětně si říkám, zda nemohla být skrytou motivací pro to prokázat, že má větší důležitost, než by se mohlo zdát. Nechávám tuto otázku otevřenou.

¹¹¹ ŠTEFÁNKOVÁ, Veronika; *Tatiana-Mosio Bongonga: Spoléham jenom na své tělo*, in Taneční zóna, 3 -2019, str. 52 ISSN 1213 – 3450

¹¹² tamtéž str. 52

Nicméně detail беру nadále vážně, byť výzkum ukázal, že stejně jako dobrým sluhou může být i zlým pánem. Může odvádět pozornost, pokud není stále připojován k celku. Což je cenné uvědomění si staré věci.

Jiná funkce detailu se nám vyjeví, pracujeme-li s ním v poli traumatu. Tam je důležité a žádoucí zůstat s traumatickou událostí, být v kontaktu s emocí, která se dere na povrch, včetně smyslových a tělových reakcí. V dlouhodobé práci s člověkem který si prošel traumatem se bez ohledu na to, kolikrát již byl příběh odvyprávěn, neustále objevují nové a nové detaily příběhu. Přicházejí s rostoucí důvěrou a bezpečným terapeutickým prostorem, i s odvahou nahlas pojmenovávat a popisovat celou traumatickou událost. Detail bývá právě tím, co otevírá ještě neotevřené dveře k rozkrývání skutečnosti. Být znovu a znovu zvědavý, sdílet hrůzu zkušenosti a její transformaci do nových kontextů, umožňuje vyplavit detail, který může zásadně ovlivňovat chování i reakce dotyčné osoby.

Příklad z naší současné spolupráce s L.:

Hned na začátku setkání L. popisuje nepříjemný pocit, nejde začít, v těle je napětí, které jen těžko uvolňujeme, jde to ztuha. Rozehráváme situaci, ve které L. je a zároveň není, bezprostředně na mne reaguje, ale "tělo" je zavřené. Transformuji situaci do tady a teď, klepu na zavřené "tělo-dveře" s otázkou, zda by si nešla hrát ven. Přichází překvapivá odpověď: ".je to ten smrad...ten smrad když se mísí vlhkost s vytopenou místností. Cítila jsem to v čekárně, chtěla jsem utéct, ale nevěděla jsem proč. Víím to až teď. Přesně ten smrad, co jsem cítila v čekárně, byl i na chalupě.." Moje reakce je, že se omlouvám (beru na sebe vinu za všechno) a pokračuji s otázkou, že si nejsem jistý, jestli za těchto okolností můžu dál. Vidím, že "tělo-dveře" jsou otevřené (detail vidím, ale ona to zatím neví), výdech L., povolení těla (už ví) "vy za to nemůžete..", říká, "vy taky ne", odpovídám. V následujících chvílích L. provázím chalupou, kde jsem nikdy nebyl, popisují svou představu, kterou znám z L. vyprávění, opravuje mne a loví důležité, dávno zasuté momenty (detail v proměnné), které můžeme sdílet.

Na trauma zaměřená práce v dlouhodobém procesu se stává efektivní v okamžiku, kdy je klient schopen dekodovat a rozklíčovat jednotlivé detaily a hlavně dokáže rozlišit minulost od přítomnosti. Úkolem terapeuta je zůstat pozorný. Vzájemná ostražitost a zvědavost a hravost vytváří rámec, ve kterém se můžeme pohybovat.

David R. Johnson a Hadar Lubin,¹¹³ nabízejí čtyři základní axiomy, které uvozují zkušenost v dlouhodobé práci s lidmi posttraumatickou stresovou poruchou:

1) Schéma, do kterého člověk s traumatem padá, vzniká za účelem snížení primárních

¹¹³ Hadar Lubin, M.D., je současná americká psychiatrička a psychoterapeutka, úzce se specializující a pracující s lidmi s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD) O Davidovi R. Johnsonovi jsem již psal.

emocí, které okamžitě nastupují, a sice strachu a studu;

- 2) do jisté míry bude ve spolupráci neustále přítomná potřeba unikat, což platí jak pro klienta, tak pro terapeuta;
- 3) klientovo vyprávění nebude nikdy kompletní;
- 4) traumatická schémata, do kterých klient, padá jsou vždy nějakým způsobem vztahová; ¹¹⁴

Proč se tak děje, proč právě tato tvrzení, není těžké logicky odvodit ani pro laiky. Stud a strach jsou zde akcentovány především z toho důvodu, že jsou nejčastěji zastoupeny a nejčastěji pojmenovávány v případech spojených s traumatickou zkušeností. Jinak je samozřejmě emocí, které prosakují na povrch jako vztek, úzkost, smutek, bolest a celá řada jejich variací, samozřejmě víc. Pocit zotuzení navíc bývá dost často výraznější než způsobená fyzická bolest, přičemž je jedno, zda mluvíme např. o sexuálním zneužití, šikaně, týrání nebo válečných zločinech. Obava z toho, jak bude daná událost přijata, interpretována, hodnocena, pak dále nasedá na strach a žitou zkušenost z události samotné. Načež se roztáčí kolotoč, který bývá velmi obtížné zastavit a kruh rozetnout.

Potřeba unikat je přirozená fyziologická reakce, přicházející s přímou konfrontací z prožitou hrůzou. Nejde o vědomé vyhýbání se a neochotu situaci řešit, zabývat se tématem. Víc než co jiného je ale potřeba být si této reakce vědom a aktivně ji zasazovat do situace, ve které se zrovna s klientem pohybujeme. Je nutné otevřeně tento moment vracet do diskuse, v případě dramaterapie vracet tento moment do hry jeho pojmenováním, lépe pak rozehráním a nabídnutím sebe a svých reakcí na danou situaci, aby se klient mohl k tématu lépe vztáhnout.

Nekompletnost souvisí jednak s předchozími body, tedy s faktory přirozeně zabraňujícími „vyložit karty na stůl“, ale i s přijetím reality, která s sebou nese fakt mnohvrstevnatosti. A to mnoha vrstev nás samotných, vrstev našeho vyprávění, vrstev zkušeností, kterou si neseme a v neposlední řadě mnohvrstevnatosti interpretací této zkušenosti. Z celkového obrazu vždy dostáváme jen velmi malý výsek a obrázek, který si postupně skládáme, nikterak nemusí pasovat do obrazu celkového.

Vztahovost spojená s traumatickým schématem (reakcí na podněty) se dotýká pochopitelně kontaktu, vytváření vazeb, blízkosti, důvěry a přibližování se k ostatním lidem.

Uvedená tvrzení, axiomy, nejsou jen teoretická pojmenování, ale i praktický náhled, s čím je nutné počítat a neminout se v terapeutickém poli při práci se člověkem s post traumatickou stresovou poruchou.

Vráceno k detailu - detail je v práci zaměřené na trauma klíčový k rozkódování toho, co se vlastně odehrálo. Často jsou to vjemy, obrazy, sensorické reakce - jako třeba “smrad v čekárně” - ale hlavně slova, a v našem dramaterapeutickém - DvT kontextu, tělová akce a

¹¹⁴ JOHNSON David, Read.; LUBIN, Hadar.; *Principles and Techniques of Trauma Centered Psychotherapy*; Arlington: American Psychiatric Publishing, 2015, str.28 ISBN 978-1-58562-514-7

situace, plynoucí ze hry. Znat a objevovat detail příběhu, je důležité především v propojování “tehdy” a “ted”. Více než chronologická posloupnost nás zajímá souvztažnost věcí, aby mohla být žitá a sdílená a klient tak nezůstával „viset v příběhu“. Viz. uvedený příklad: chronologickou linku příběhu přebírám já - popisuji chalupu a vyprávím kde co je, včetně pachů a vrzání schodiště. Oběma je nám jasné, že toho spoustu nevím, ale dozvídám se to opravami, které zcela přirozeně nabízí L.. Spontánně pak přicházejí témata a obrazy, kterých se L. leká do dnes, ale nikdy by ji nenapadlo, že by “s ted” mohly jakkoliv souviset. Zatímco chronologický sled proudí horizontálně, detail jde vertikálou. Automaticky se nabízí Deluzeho a Guattariho nabídka mnohvrstevnatosti strat a napříč jdoucích rhizomů (Kapitola 3.3.)

Tento detail je jiný než ten, o kterém jsem mluvil dřív.. Zatímco „můj detail“ je rozcestník, tento detail zpřítomňuje skutečnost, kterou je důležité neminout. A to přesto, že to, co můžeme zahlédnout v jednotlivých vrstvách, je jen zlomek viděného nebo uvědomovaného. A skutečnost zůstane nadále nekompletní a - objektivně viděno, celkem nejasná.

7.3.1. Zrcadlové neurony a trauma

Zrcadlové neurony byly objeveny relativně nedávno, v 90. letech minulého století. Stalo se tak omylem, jak již to u velkých objevů bývá, ale štěstí přeje připraveným. Italský vědec, zkoumající mozkovou činnost makaků si všiml, že v okamžiku kdy se natahoval pro své jídlo, zobrazující technika ukázala aktivaci neuronů v premotorickém cortexu opic, které ho sledovaly. Aniž by se pohnuly nebo vztáhly paže k obědu vědce, jejich mozek učinil neviditelný stejný pohyb. Podrobným zkoumáním se ukázalo, že přibližně 20% z celkového množství našich motorických neuronů je právě tzv. zrcadlových a slouží především k sociálním, porozumění vyvolávajícím procesům a k empatickému jednání. A že se neaktivují pouze s pohybem, ale reagují i na stimuly senzorké (dotyk, čich..). Dovolují nám napodobovat, orientovat se i soucítit a představovat si sebe jako bychom byli v kůži toho kdo se dotýká či pohybuje.

Malcolm Gladwell¹¹⁵ si všimá tělesné sladění diskutujících lidí. Jde o proces neuvědomovaný, velkou měrou řízený napojováním se na druhou osobu, aby tak bylo možné lépe rozumět sdělení. “Kdybyste sledovali naši komunikaci po zlomcích vteřin viděli byste, jak se věnujeme čemusi, co lze popsat snad jen jako velmi složitý a přesný tanec,”¹¹⁶ říká Gladwell a dále odkazuje na Williama Condonu a jeho výzkum a studium kulturních mikro-

¹¹⁵ Malcolm Gladwell (1963) je současný kanadský novinář a spisovatel. Vystudoval University of Trinity College v Torontu. Během své kariéry přispíval například do The American Spectator, The Washington Post a The New Yorker. Znám je ale především díky svým knihám *Bod zlomu: O malých příčinách s velkými následky* (2000) a *Mžik: Jak myslet bez přemýšlení* (2005)

¹¹⁶ GLADWELL, Malcolm; *Bod zlomu. O malých příčinách s velkými následky*, WEISS, Martin (překladatel), Praha: Dokořán, 2006, str. 73, ISBN 978-80-7363-199-4

rytmů z 60.let minulého století. Mluví o interakční synchronii, fyzickém a řečovém naladění i mimiky v obličeji. ¹¹⁷ Proč je to tak, vysvětloval Condon empatií. Od 90. let již víme zase o trochu víc díky dalšímu rozvoji neurověd a hlavně zobrazovacích technik.

Další vlastnosti zrcadlových neuronů je jejich paměť. Dokážou udržet celé sekvence jednání, což se projevuje tak, že dokážeme spontánně a intuitivně odhadovat vývoj sledovaných nebo zažívaných situací. Automaticky se spouští v okamžiku, kdy vzniká tzv. sociální rezonance, aby nám pomohla vyznat se v signálech okolního světa. Nebezpečí nastává, když je tento systém z nějakého důvodu porušen. Příčiny mohou být biologicky-stresové, psychologické, traumatické atd.. Zrcadlové neurony pak dokáží na popud některé z rezonancí (například sociálního odmítnutí nebo pocitu ohrožení) vyvolat sekvenci, která může mít sebezničující charakter. Joachim Bauer ¹¹⁸ říká: “U osob, které prodělaly traumatický zážitek je prokazatelně, objektivně zvýšené riziko, že spáchají impulsivní sebevraždu. (...) Negativní zkušenost (něco se přihodí), aktivuje program jednání, který chce dovést do konce to, co prožitá zkušenost do konce nedovedla: zničení vlastní osoby. Aktivování programu, který - ve vlastních představách - vyjeví úplný průběh určité sekvence, která byla danou zkušeností pouze naznačena, případně zahájena, je přímo typickým výsledkem činnosti systému zrcadlových neuronů.” ¹¹⁹

Vztaženo k výzkumu a spolupráci s paní L.: sociální rezonance ve spojení s tělovou akcí v hracím prostoru automaticky spouští systém zrcadlových neuronů, které nabízejí sekvence obrazů a možných jednání, jež L. zahlcují. Je to tedy to, čemu jsme v průběhu naší spolupráce začali říkat “obrazárna v hlavě”. Několikrát o obrazárně mluvíme i v denících (viz. Kapitola 6.4.) a snažíme se ji zveřejnit a v rámci hry i navštívit. Nemusím všemu rozumět, důležité je, že se to děje, a to co bylo skryto se neschovává.

Další důležitou součástí terapie traumatu se kterou je nutné počítat je fakt, že oběti násilného činu většinou neaktivují program odvety nebo pomsty, ale vlivem traumatické zkušenosti “program jednání pachatele přechází prostřednictvím (...) zrcadlicího aktivování neuronálních programů v oběti z pachatele na oběť. Tento proces probíhá zcela nevědomě. Rovněž jeho následky jsou bezděčné a nejsou pod vlivem vědomí.” ¹²⁰. To je také důvod, proč samy oběti nedokážou pochopit, proč se nebránily a proč se nedovedou bránit ani teď. Proč například nemají vztek, ale spíše pocity bezcennosti a sebezničující sklony. Že paní L. dokázala mít vztek se objevilo až po roce terapie.

Je třeba hledat způsob jak “přepsat”, odžít, přetnout smyčku přehrávajících sekvence zrcadlových neuronů, zpevnit se ve svém obrazu/náhledu na sebe a své jednání. Jde tedy o komplikovaný a komplexní proces. V dramaterapii / DvT je zřejmé - i v souvislosti s výše uvedeným - že dominantou hry nebude expozice traumatické zkušenosti, ale ta bude jen

¹¹⁷ tamtéž str. 73 -74

¹¹⁸ Joachim Bauer - je současný německý lékař se vzděláním v oblasti vnitřního lékařství, psychiatrie a psychosomatické medicíny. Vyučuje jako profesor na univerzitě ve Freiburgu.

¹¹⁹ BAUER, Joachim; *Proč cítím to, co ty. Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů*, MICHŇOVÁ, Iva (překladatelka) Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, str.111, ISBN 978-80-247-5737-7

¹²⁰ tamtéž str. 112

jednou z možností, které budeme rozehrávat, variovat a dimenzionalizovat. Proč? Protože samotná expozice bude v případě traumatické zkušenosti tzv. nehratelná. A pokud do této situace (exponovaných sekvencí vztahu oběť - agresor) vstupujeme, musíme přesně vědět, časovat, počítat s propadem, který je v dané fázi procesu terapie nosný a vede k uchopení celého tématu. Musím pracovat s vědomím toho, jaké sekvence jednání tím spouštím v kontextu zrcadlových neuronů.

7.4. Etika

Intermezzo II.

Hamlet: ..flétny jsou tady. Půjčte mi jednu. - Mezi námi děvčaty, pánové, proč kolem mě tak čmoucháte, co? Do jaké pasti mě to chcete vehnat, co?

Guildenstern: Jestliže mé otázky byly příliš dotěrné, bylo to jen z lásky a oddanosti k vám, Výsosti.

Hamlet: Tomu dobře nerozumím. Zahrajte mi na tu flétnu, buďte tak laskav.

Guildenstern : To nemohu, Výsosti.

Hamlet: Prosím vás o to.

Guildenstern: Věřte mi, nemohu.

Hamlet : Moc vás prosím.

Guildenstern: Nemám ponětí, jak se na to hraje.

Hamlet: Je to snadné jako lhaní. Tady ty dírky ucpávejte palcem a prsty, tady do toho foukejte, a ono to začne vyluzovat líbeznou melodii. Tohle jsou ty otvory, vidíte?

Guildenstern: Ale já jim neumím poručit, aby vyloudili harmonický tón. Chybí mi dovednost.

Hamlet: Vidíte jak bezcennou věc ze mě děláte. Chcete na mě hrát. Tváříte se, že víte jak na to. Tajemství mého srdce chcete za mě vyrvat. Přezkoušet si mě chcete od nejnižších tónů až k těm nejvyšším. A v tomhle nástroji je hodně hudby, hodně krásných hlasů, ale vy to neumíte rozezpívat. Myslíte si ksakru, že hrát na mě je snazší? Ať už jsem pro vás jakýkoliv nástroj, rozladit mě můžete, ale nevyloodíte ze mě nic. ¹²¹

7.4.1. Supervize

V kapitole 2. jsem se rozepisovat o kompetencích a řemeslné zručnosti které člověk - dramaterapeut, divadelník, performer potřebuje obsáhnout, aby mohl s čistým svědomím vykonávat svou profesi. Aby se nestal diletantem a nachytaným Guildensternem, který ve

¹²¹ SHAKESPEARE, William; *Hamlet, dánský princ*; HILSKÝ, Martin (překladatel), Praha: Atlantis, 2005, str. 323-324, ISBN 978-80-7108-263-7

jménu "pomoci a dobrých rad" škodí. Pokora, náhled na to, co vlastně dělám, neškodit a ani záměrně neklamat je součástí řemesla, etiky oboru, ale i obyčejné slušnosti a morálky v tom nejširším smyslu slova. Stejně jako vztah, tak i pokora a náhled jsou jako živé organismy. Pracujeme-li intenzivně se vztahy, emocemi, pocity, hypotézami, domněnkami, vlastní mocí, věděním i nevěděním (očekávaným i nečekaným), projekcemi, prožitou hrůzou, bolestí, chtěním, nadáním, traumatem i potřebami, nemůžeme zůstat nedotčeni. Nemůžeme se nedostávat do slepých uliček, nemůžeme se nezamotat, nemůžeme zůstat suší, koupeme-li se spolu s ostatními. Abychom se mohli vymotat, zorientovat, usušit, potřebujeme získat odstup. V takzvaných pomáhajících profesích, tedy v oblasti zdravotnictví, sociální práce a školství, existuje pro tento účel obor supervize.

Supervize, tak jak ji známe dnes, se postupně rozvíjela v průběhu 80. a 90. let, minulého století. Vzešla z prostředí psychoterapeutického a není náhodou, že k jejím průkopníkům patří profesor Yalom, ale postupně se rozvíjela do dalších oblastí jakožto nezbytná součást profesního růstu daných odborníků. Jejím smyslem a cílem je podpořit osoby vykonávající praxi, a jejich prostřednictvím ovlivňovat hladký průběh spolupráce s pacientem, klientem, žákem, skupinou, třídou či s kolegy na pracovišti. (Napadá mě, že by se leckdy hodila i režisérům běžného divadla, ale asi by si o ni neřekli, někteří věří v tvůrčí muka.) Odbornou institucí pro supervizi je u nás Český institut pro supervizi.

"Slovo supervize může vyvolávat představu jakési vyšší kontroly, hodnocení. V koncepci integrativní supervize (...) však supervizi rozumíme bezpečnou, laskavou a obohacující zkušenost. Supervizor má být průvodcem, který pomáhá supervidovanému jedinci, týmu, skupině či organizaci vnímat a reflektovat vlastní práci a vztahy, nacházet nová řešení problematických situací. Supervize může být zaměřena na prohloubení prožívání, lepší porozumění dané situaci, uvolnění tvořivého myšlení a rozvoj nových perspektiv profesního chování. Současně může být supervize také modelem učení. Cílem supervize tak může být vyšší uspokojení z práce, zvýšení její kvality a efektivity, prevence profesního vyhoření. Je prokázáno, že prostřednictvím „dominového efektu“ může být dobrá supervize prospěšná nejen supervidovanému, ale především jeho klientům, žákům, zaměstnancům atd."¹²²

Supervizorem se stává absolvent odborného výcviku v supervizi, opět se vracíme ke kompetencím - supervizor musí sledovat všechny komunikační kanály, musí rozumět dynamice vztahů, strategiím i modelům chování, aby mohl co nejlépe rozklíčovat, kde je daná osoba zaseknutá nebo proč nefunguje spolupráce s klientem nebo žákem, i když technicky vše vypadá "správně". (Sám jsem již deset let supervizorem a samozřejmě i supervidovaným)

Supervize je běžnou součástí všech terapeutických praxí. Je zdrojem psychohygieny, pomáhá udržovat rovnováhu a odstup, tříbit myšlenky a rozmotávat zamotané. Byla a je i součástí mé spolupráce s paní L.. Tématem supervizních setkání jsem já (nebo obecně supervidovaný), nikoliv témata L. (nebo obecně klienta). Část, kterou jsem si nechával

¹²² zdroj Český institut pro supervizi, www.supervize.eu

supervidovat a v myšlenkách mne nejvíce zaměstnávala, byl samozřejmě výzkum - obavy, abych nepokazil terapeutický vztah tím, že do něj přináším svůj zájem. Potřeboval jsem výzkum odlišit i technicky, protože zkoumám-li změnu, stal jsem se - v našem setkávání s L. - jejím hlavním nositelem. Přináším nový prvek, který ovlivňuje naši "každodennost" a také tvoří i výjimečný vztah oproti jiným klientům, kteří výzkum odmítli, nebo jsem je neoslovoval kvůli jejich aktuálním potížím, a nebo přišel Covid a přestali jsme se potkávat. Ačkoliv jsem byl ujišťován svým supervizorem i docentem Chrzem, že takto vedený výzkum je v pořádku, jen je potřeba celý proces dobře ošetřit, vlastně jsem zůstal v nejistotě. To se muselo v procesu projevit a také projevovalo, a sice v paralelách.

Já jsem na supervizi mluvil o obavách, a L. mi v deníku při společném čtení ukazuje zápis kde stojí: "bojím se zeptat na výzkum".

Já mám obavy, abych něco nepokazil, L. má obavu, aby něco nepokazila mně. Část příběhu je její = dělat věci správně, aby se nikdo nezlobil a mohla tak zůstat "neviditelná", tzn. nenapadnutelná z okolí. Část ovšem patří mně - v paralelních procesech, protipřenosu, transcendenci - jakkoliv chceme tento proud nazývat.

V okamžiku, kdy se mi rozpadla představa o výzkumné skupině, bojím se v supervizi, aby neodřekla i L., a sama L. na jednom z našich setkání ve stejné době verbalizovala svou obavu, že by terapie mohla skončit. Nebyly k tomu reálné důvody, pouze domněnky spojené s výzkumem (nedělám něco správně, skončí výzkum a bude konec..) Ve vzduchu opět viselo téma, kterého se každý z nás obával. Ačkoliv jsem vysvětloval a poctivě L. odpovídal, můj nepříjemný pocit, že řeším sebe (svůj výzkum) a ne L. se často vracel, i když realita setkání tomu neodpovídala. Fakt, že je v naší spolupráci toto vědomí zastoupeno, stačil.

Svou obavu jsem vracel na každém supervizním setkání, zpětně jsem si říkal, že jsem musel být se svou monotematicností již otravný. Ptal jsem se na to svého supervizora. Dostal jsem odpověď, že má pro mé obavy pochopení a mluvili jsme rozdílech zakoušení výzkumu sám na sobě, ve své praxi a terapeutického výzkumu vedeného externě = výzkumník vstupuje do praxe někoho jiného a "role" se tedy zásadním způsobem nekříží. Mluvili jsme o etických dilematech terapeutických, která jsou ještě trochu jiná než etická dilemata výzkumu.

O podobném rozkročení (výzkumník, terapeut) jsem mluvil i s docentem Chrzem. Tyto debaty a sdílení zkušenosti mne konečně uklidnily. Vrátily mne k sobě a popisovaný psychotický diskurs a trojjedinost (terapeut, výzkumník, pisatel práce...viz kapitola 5.2.), se konečně spojil do jednoho = tedy do mne. Nejsem tři - reálně jsem mnohem víc - ale jeden.

Vzájemnost vrací kontakt se sebou, kontakt vytváří možnost se nadechnout a vnímat. Vnímat znamená slyšet a vidět, zapojit tělo i hlas. To nás dostává zpět do hry, do kontaktu s ostatními. Začínáme sdílet, vztahovat se a nabízet, stávat se "veřejnými" (vystupovat ze své bubliny). A v tento moment se mohly stát naše obavy s L. sdílené, nikoliv "pouze pojmenované". Staly se součástí příběhu, kde výzkum byl a je další položkou, kterou sice přináším já, ale je také položkou veřejnou, kvůli níž se dá bouřit, protestovat, vyjadřovat obavy, ale zásadněji nevykolejí ani jednoho z nás. Je součástí mých obav, součástí mé

“rozbité hračky” (broken toy) ve smyslu DvT, stejně jako mnoho dalších mých témat jejichž jsem nositelem a jimiž musí být hráno, pokud padají do hracího prostoru. Nestat se tak Guildensternem s “chytrou” manipulací ve jménu vyšších zájmů.

7.5. Konstruovaný svět a tělesnost

Vedle stability a nestability našeho světa, statické a dynamické rovnováhy, staví Johnson v DvT obraz konstruovaného světa: na začátku stojí naše přirozená schopnost (je dána všem živým organismům) **rozlišovat** - tvary, zvuky, příjemné, nepříjemné, studené, teplé..a tak dále, což je důležité k odlišení já-ty, vnitřní vnější, pro schopnost separovat objekt z prostředí atd. Schopnost rozlišovat vede k tvoření **preferencí**. Preference a hlavně její uvědomění v nás vyvolává touhu, žádáme raději sladké než hořké, raději modré než bílé atd., díky preferencím, ale již vzniká první absence. Uvědomujeme si, co nám chybí a snažíme se chybějící zaplnit. Shromažďujeme preferované prvky a odsouváme ty, které se nám nehodí. Tím si vytváříme svá vlastní území neboli **teritoria**. Teritoria, která si vytváříme, pak odpovídají blízkosti a vzdálenosti v našem vnímání prostoru (tady - tam), času (minulost-přítomnost-budoucnost) i osob, a to jak ve smyslu identity (já - jiní - jiné) tak substancí (tělo - mysl) a reality (sdílená realita-představy) ¹²³

Teritoria jako by tvořila základnu naší zkušenosti. Ta je nezpochybnitelná. Takhle to máme. Něco přebíráme, něco je nám dáno, něčemu se bráníme a zcela přirozeně si na základě svých preferencí tvoříme vlastní teritoria. Ta se pak snažíme udržet, vlastnit je, využít k tomu veškerou svou sílu a moc. V repetici uvedených rozlišování, preferencí, chtění, touhy po něčem, jejím zaplňování, vytváření nových teritorií, řečeno ve zkratce, vytváříme svou vlastní historii.

Udržitelnost teritorií je značně náročná,¹²⁴ a pokud platí základní axiom nestability, je takřka nemožná, což ovšem nesnižuje důležitost jejich vytváření a charakteristických způsobů jejich uplatňování v různých společnostech. Způsob řešení Johnson nehledá v osobní ani sociální historii nebo jejím detailním zkoumání, jako je tomu v jiných dramaterapeutických nebo i psychoterapeutických přístupech. Nabízí variantu hledání v příčinné souvislosti jak se “ted” jeví v kontextu “tehdy” a jdou tak k sobě z opačných stran. Odkazuje na Derridovu ¹²⁵ dekonstrukci, kdy význam pojmu je brán v souvislosti především s nově objeveným. Nejpřiléhavější vysvětlení, které dokládá, co myslím, nabízím zde: “Pojem dekonstrukce znamená něco jako „konstruktivní destrukce“, převrácení a rozkládání

¹²³ JOHNSON, D.R.: *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, 2013, str. 26-28

¹²⁴ Nestabilitu teritorií lze snadno vidět v dnešních válečných konfliktech spojených s ruskou agresí, nebo na nepokojích na území Israele a Palestiny. Mnohé ukázala a ukazuje také tzv. uprchlická krize.

¹²⁵ Jacques Derrida (1930 - 2004); francouzský filosof, spisovatel a literární kritik. V návaznosti na Martina Heideggera rozvinul pojem “dekonstrukce”. Podle Derridy je dekonstrukce analýza tradovaných významových útvarů až do doby, kdy nebudou odhaleny jejich skryté a potlačené předpoklady. In wiki; Dekonstrukce, naposledy editováno 2022-11 [cit 2023-03-29]

tradičních významových opozic, aby se jejich složky uvolnily z těchto zkamenělých spojení a daly se znovu oživit v nových souvislostech.”¹²⁶

Naše historie má tedy pevný základ, jak bylo řečeno v kontextu teritorií. Neznamená to ovšem, že nemohou přicházet nové souvislosti, díky nimž můžeme svou historii aktualizovat a zároveň tvořit. Dekonstrukce je jedna z možností, druhou může být třeba změna perspektivy a přímá participace na svém příběhu/historii.

Fenomenolog Maurice Merleau-Ponty ¹²⁷ popisuje změnu perspektivy v prostoru na příkladu malířství: “Když náš pohled bloudí krajinou, zaujímáme v každém okamžiku nutně určitý úhel pohledu, a tyto po sobě jdoucí momentky, které vždy zachycují jen danou část krajiny, nelze poskládat vedle sebe. Malíř může ovládnout sérii různých pohledů a získat z ní jedinou, věčnou krajinu pouze za tu cenu, že poruší přirozený způsob vidění: často mhouří oko a tužkou si měří zdánlivou velikost některého detailu, čímž jej modifikuje, a tomuto analytickému pohledu postupně podrobuje všechny jednotlivé detaily, až na plátně zkonstruuje obraz krajiny, který neodpovídá žádnému z přirozených pohledů.”¹²⁸

Vracíme se k tomu, že mít celý obraz (například naší historie) reálně není možné, vždy nám nějaký dílek schází a co se nám jako celek jeví, není tím čím se zdá být. Naše představa je tedy zkreslená a zasazování se “do celku” je iluzorní. Vidět v různých perspektivách, při kterých nás zaujme vždy něco jiného, třebaže se díváme stále do stejného místa, je v tomto směru živoucí realitou, která je a zároveň již není. A vnímat, jak pokračuje Merleau-Ponty “znamená vidět každý detail a jedinečnost právě v té míře všech těchto detailů, které ji ztělesňují”¹²⁹

Ke konstruktivnímu vnímání světa nabídl Miroslav Petříček ve své přednášce *o vnímání a smyslech* myšlenku, která na Merleau-Pontyho navazuje: “ideálním stavem člověka je jeho rozptýlenost a tudíž otevřenost překvapení. V rozptýlenosti totiž nejsou žádná očekávání.” A přidal příklad: “přijdu-li na výstavu kde se dočtu, že aktuální výstava kompletuje konceptuální umění, zcela jistě již nic jiného neuvidím. To samé se ovšem stane i v okamžiku, kdy informace dostávat nebudu a začátky výstav budou pokaždé jiné. V ten moment budu totiž očekávat překvapení, což je zase něco jiného než být překvapení otevřen.”¹³⁰ Být otevřen překvapení má co do činění s tajemstvím, o kterém jsem hovořil v kapitole 7.2..

Z filosofických proudů jsou právě postmoderna a fenomenologie jedněmi z nejčastěji citovaných zdrojů v dramaterapii. Na což odkazuje i britský dramaterapeut Phil Jones ¹³¹

¹²⁶ DERRIDA, Jacques; *myšlení a dílo*; in wiki: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jacques_Derrida, naposledy editováno 2023-03 [cit. 2023-04-04]

¹²⁷ Maurice Merleau-Ponty (1908 - 1961); francouzský filosof, teoretik umění a estetik, jeden z nejvýznamnějších představitelů fenomenologie. Zabýval se fenomenologií tělesnosti a vnímání a také psychologií a výchovou

¹²⁸ MERLAU-PONTY, Maurice; *Svět vnímání*, GAJDOŠOVÁ, Kateřina (překladatelka), Praha: OIKOYMENH, 2008, str. 20, ISBN 978-60-7298-287-5

¹²⁹ tamtéž, str. 59

¹³⁰ PETŘÍČEK, Miroslav, přednáška DAMU KATaP 26.11. 2019, zápisky V.D.

¹³¹ Phil Jones je současný britský dramaterapeut, který se soustředí převážně na výzkum v oblasti dramaterapie, ale i komplexněji Arts therapy based research. Je vedoucím Research Ethics and Governance at University College in London Institute of Education.

když říká: "Zapojení filosofie do vědy, ale i tmářství, nám pomáhá vidět naši existenci v mnoha složitých vrstvách, nabízí mnoho otázek a diskusí, které je třeba debatovat, ať už sledujeme povahu terapeutického prostoru, vnímání terapeutické reality, její účinnost i koncept identity." A dodává: "Měli bychom vědět, že samotná oblast lidského vědění je širší než oblast vědy, máme-li dospět ke zdravému a lidskému pohledu na sebe i na vědu."¹³²

Z postmoderních autorů v kontextu s dramaterapií mluvíme především o Deridovi a Deleuzovi s Guattarim: pojmy jako dekonstrukce, mnohovrstevnatost, multiplicita, navzájem se prolínající strata, jdou ruku v ruce s dramaterapeutickým procesem odhalování či odlupování jednotlivých částí naší zkušenosti i možnosti pochopení hloubky kořenů jednotlivých obav. Fenomenologie přímo souvisí s žitou zkušeností, tělesností a prostorem Merleau-Pontyho nebo "s tajemstvím" Gabriela Marcela. Vtělení (embodiment), je základní jednotkou každého z dramaterapeutických přístupů (viz kapitola 3.)

7.5.1. Tělesnost

Minimálně 80% času terapeutického setkání v DvT je věnováno tělu a práci s tělem. Jedna z definic říká, že jde o "vtělená (embodied) setkání v hracím prostoru".¹³³ Vtělení je v našem terapeutickém pojetí myšlena rovnováha mezi emocionální, somatickou a kognitivní složkou naší existence. To je ovšem složitý proces. Grotowski o něm uvažuje v textu *Performer*¹³⁴ a chápe ho v souvislosti s kvalitou vtělení jako nesnadnou „osobní proměnu“, jakou má za úkol každý. „Klíčová otázka je: jaký je tvůj proces? Jsi mu věrný, nebo se mu vzpouzíš?“ Je to zašifrovaný text, ale chápou z něj, že být tím, čím jsem, není snadné, ale „člověk poznání“ může svou vtělenost rozvíjet; že můžeme být živí a zakoušet přítomnost v horizontální i vertikální dimenzi, že je možný průnik „k esenci bytí“ i tělesnosti. Jana Pilátová hovoří o "tělu, které je pamětí", o vědoucím těle, které pokud ho necháme, dovede nás kam potřebujeme a je spojnicí mezi minulostí, přítomností a budoucností.¹³⁵

Naše tělo je zásobníkem zkušenosti, kterou si neseme, je pamětí, která nám může pomoci jednat a v performančním typu divadla je důležitou součástí každé situace, ve které se performer ocitá.

Odvracenou stranou téže paměti těla je zkušenost, která nás žene do slepých uliček bolesti a probouzení traumatických zážitků, jak dokazuje třeba naše spolupráce s paní L.. Tělo si v takovém případě pamatuje víc než bychom potřebovali, a reaguje dříve a intenzivněji, než bychom mnohdy očekávali. V prostoru terapie je probuzení této paměti

¹³² JONES, Phil; *Drama as Therapy: Theory, Practice and Research*, 2nd edition, London: Routledge, 2007, str. 71-72, ISBN 978-0-415-41556-9 (překlad VD)

¹³³ JOHNSON, David, Read; EMUNAH, Renée; *Current Approaches in Drama therapy*, 2009 str. 89

¹³⁴ GROTOWSKI Jerzy; *Performer*, in *Svět a divadlo* 3/1999, str. 101-104 (překlad Jana Pilátová)

¹³⁵ PILÁTOVÁ, Jana, Hnízdo Grotowského, str. 50-51

žádoucí a může být ošetřeno, ale v prostoru divadelním je takové probuzení paměti těla nebezpečné. Byl jsem svědkem takových situací jak při divadelních cvičeních, tak při představeních, když iniciátor těla paměti neodhadl hloubku zásahu pro aktéry ani pro diváky, a tak je vystavil přinejmenším nepochopení.

Přidávám ale příklad z praxe, který odkazuje k tělu a tělesnosti ještě z jiného úhlu:

Paní K. přišla do mé praxe poměrně nedávno. Důvod, proč mne vyhledala, byla nedávná zkušenost z relaxace, kdy se jí znovu otevřely nepříjemné stavy spojené s traumatem. O traumatu ví, má ho již, jak říká zpracované, umí o něm mluvit, neleká se otázek, otevřeně a poctivě hledá a většinou taky nachází přiléhavé odpovědi. Říkala, že by jen potřebovala "nahodit zpátky", relaxace prý "zčeřila vlny", terapeutka jí doporučila jít za někým, kdo pracuje ještě jinak než verbálně, tak to udělala a je tedy u mě. Všechno se zdálo být jasné až do okamžiku, kdy jsme spolu vstoupili do hracího prostoru. To co se zdálo být verbálně zpracováno, posunuto do tělové akce neplatilo vůbec. Počáteční setkání jsou vždy velmi opatrná, adekvátně tomu, jak se známe. "Tělo paměť" ale i tak pracovalo výrazně v neprospěch paní K., což sama lakonicky komentovala: "tak to asi nebude pár setkání, vidíte?" V okamžiku, kdy se nemohla opřít "do hlavy" - tedy rozumu, kterým všechno drží, všechno najednou vyplouvalo nekontrolovatelně ven. Je dost typické, že se podobné "relapsy" objevují právě na relaxaci nebo na dovolené, nebo když se cítíme dobře, tedy v okamžiku kdy dochází k uvolnění, ztratíme pozornost a tzv. vypneme. A nebo jako - v našem případě - když se zaměříme na z pohledu paní K. "neviditelné" tělo. Oba jsem se smáli jejímu komentáři. A ano, pokud budeme spolupracovat, nebude se jednat o krátkodobou záležitost, kterou bychom mohli vyřešit během pár setkání. Můj odhad je tak rok až dva intenzivní práce. K. souhlasí, má již, jak bylo řečeno, něco na svém příběhu odpracováno. Rozpolcenost však přináší otázku, zda musí vlastně znovu absolvovat celé martyrium, tentokrát v těle, když její systém obran je vlastně docela funkční - "nestačilo by, kdybych si jen dávala pozor na to, co mne rozbíjí?" Perfektní otázka. Mluvíme o výhodách i nevýhodách. Paní K. Zatím chodí dál.

Maurice Merleau-Ponty se tělesností zabýval dopodrobna. Víme již, že tělesnost nás stále prozrazuje, tělo máme neustále s sebou, je vystaveno vidění, je dotýkáno a zároveň se dotýká. Naše těla mohou však být i "neviditelná", když se uzavíráme do sebe a vlastně se vylučujeme z té části, která nás spojuje s okolní světem, jehož jsme součástí. Merleau-Ponty nás pak dále vede do tajů vidění a dotýkání se: "Vidění a dotýkání je zde tehdy, jakmile se určité viditelné a hmatatelné jsoucno obrací k hmatatelnému a viditelnému jako celku, jehož je součástí, anebo jakmile se jimi cítí být obklopeno, nebo jakmile se mezi obojím a v jejich vzájemném stýkání utváří viditelnost o sobě, hmatnost o sobě, jež ve vlastním smyslu nenáleží ani tělu jako faktu, ani světu jako faktu - podobně jako se ve dvou zrcadlech postavených proti sobě rodí dvě nekonečné řady překrývajících se obrazů, které vlastně nepatří žádnému z obou povrchů, protože každý je jen replikou druhého, takže tvoří pár, který je skutečnější než kterýkoliv z nich. Vidoucí je tedy zachycen v tom, co vidí, a vidí

sebe sama.”¹³⁶. Chápu to tak, že abych se mohl vidět, musím být viděn, nestačím si sám. Vidím svět, jen když se vidím ve světě. O chvíli později Merleau-Ponty dodává: “Tělesnost není hmota, není to duch a není to substance. K jejímu označení by bylo třeba starého výrazu “živl” v tom smyslu, v němž se jej používalo, když byla řeč o vodě, vzduchu, zemi a ohni (...) Tělesnost je v tomto smyslu “živl” Bytí”¹³⁷

Tělo je samo sobě subjektem i objektem a tato souvztažnost platí jak terapii, tak v divadle. Tělo které reaguje je schopno oživovat a vracet impulsy, být esencí i pamětí, je viděno i dotýkáno, je součástí “živlu” a tím pádem jsoucna, je tělo jednající, myslící i prožívající.

Otázka paní K. se v tomto kontextu a vysvětlení, které nabízí Merleau-Ponty, jeví jako bezpředmětná. Bez těla, jakkoliv nad tímto hlediskem uvažujeme, se dá žít jen ve vědecko-fantastických románech. Na druhou stranu paní K. vrací do hry objektivní hlediska příčiny a následku. Pokud bolavou část odřízneme, život půjde dál. Dá se žít například bez nohou. Nese to s sebou omezení, ale jde to. Spletitost odborných pohledů - filosofických, sociologických, psychologických, fyziologických i neurologických, a stejně tak rozmanitých životních náhledů, je nekonečná. Jistotou je ale tělo jako absolutní hodnota. Ludwik Flazsen¹³⁸ říkal že “v době naprosté relativizace je tělo posledním garantem absolutní hodnoty; holý život je poslední absolutní hodnotou, kterou ještě vnímáme (...) a herec má svým bytím křísit hodnoty. Nemusíme si všimnout ničení jiných hodnot, ale víme, že fyzické ničení člověka je skutečné, že život podléhá zkáze.”¹³⁹

Paní K. tělo má, něco prožívá a něco si myslí. Již polovinu svého života dělí svět na vnitřní a vnější. Ve vnějším světě vytváří obraz sebe, který plní zdáním plnosti, mnohosti i tělesností. Svět který obývá - od vnějšího světa a ostatních lidí dávno odříznutý - je ale ten vnitřní. Je to svět sám pro sebe. Její otázka tedy vlastně není zase tolik racionální, jak by se mohlo zdát. Vlastně se ptá na to, co se stane, když opustí svůj vnitřní svět. Upřímná odpověď je: nevím, ale počkám tady a můžeme to objevovat spolu v prostoru terapie.

Řekli jsem si již, že naše zkušenost je nepřenositelná. I když prakticky víme jak v podobných případech pracovat, diagnostikovat, na co si dát pozor nebo jak intervenovat. Nikdy nevíme jaké to je být v jiném těle, zažívat zkušenost jiného. I když se - na základě empatie, své vlastní zkušenosti, zrcadlových neuronů, vědomostí, objektivního bádání založeného na měření elektrických impulsů v mozku, snažíme k popisovanému přiblížit, stále jsme na míle daleko. Již zmiňovaný psychiatr a neurovědědec Jiří Horáček rozebírá tuto otázku opět na úrovni vědomí. Odkazuje na amerického filosofa Thomase Nagela¹⁴⁰ a jeho

¹³⁶ MERLEAU-PONTY, Maurice; *Viditelné a neviditelné*, PETŘÍČEK, Miroslav (překladatel), Praha: OIKOYMENH, 2004, str. 141, ISBN 80-7298-098-X

¹³⁷ tamtéž, str. 142

¹³⁸ Ludwik Flazsen (1930 - 2020) byl polský divadelní režisér a spisovatel. Spolupracoval s Jerzym Grotowskim, se kterým spoluzaložil Teatr 13 Rzędów v Opole a také Teatr Laboratorium.

¹³⁹ PILÁTOVÁ, Jana; *Hnízdo Grotwského*, 2009, str. 94

¹⁴⁰ Thomas Nagel (1937) je jugoslávsko-americký, profesor na New York University. Vystudoval filozofii na Oxfordu a Harvardu. Zabývá se především filosofií mysli, politickou filosofií a etikou.

esej *Jaké je to být netopýrem*. "Pointa je v tom", říká Horáček, "že i kdybychom věděli úplně všechno o nervovém systému, včetně úplného pochopení fyziologie, jak vnímá pomocí echolokace, stejně bude pro nás nemožné představit si, jaké je to být netopýrem, jak se cítí a prožívá uvnitř. No a podobně, jako si nemůžeme prohodit svá vědomí s netopýry, mám problém totéž udělat i s jiným člověkem."¹⁴¹. Proces poznání v "jaké to je..?" bude vždy subjektivní. Možná je jen otázka času, kdy věda dosáhne takové úrovně, že se naše vědomí stane měřitelným. Nicméně vzájemná upřesňování, vyjasňování, možnost svobody zůstat schován nebo plně žít své tělo - živel se jeví jako dostatečné a minimálně stejně napínavé.

7.5.2. Vtělení a herci

Jak jsou tělesnost a vtělení (embodiment) důležité pro herce, o tom se mluví ve všech divadelních teoriích. Jak je to komplikované a jak se to dělá, to pro mě nejlépe zachycuje Jerzy Grotowski: „Herci mají spíš potíže s přijetím svého těla než nadbytek snadnosti. Nespočívá to ve studu za své tělo. Je v tom mnohem víc. Tělo funguje zároveň jako cosi nesmírně cenného, i jako intimní nepřítel. Dělá potíže, neexistuje dost, existuje příliš. Je to tak, jako by se všechna naše selhání a nedostatek životní celistvosti promítaly na tělo, které je odpovědné za všechno. Chtěli bychom své tělo akceptovat, a zároveň je neakceptujeme. Snad je chceme příliš akcentovat, proto to zdání určitého narcismu. Doopravdy je však neakceptujeme. Po celou dobu je bytí rozděleno na „já“ a „moje tělo“ jako na dvě různé věci. Mnoha hercům tělo nedává pocit bezpečí. Vtělení, tělesní- herci se necítí bezpečně. Vtělení, tělesní jsou spíš ohroženi. Je tu nedostatek důvěry k vlastnímu tělu, který je fakticky nedostatkem sebedůvěry. To člověka v sobě rozděluje. Kolik jen paradoxů tu je! Často se opakuje evangelické: miluj bližního svého jako sebe samého. Zapomíná se, že k tomu, aby bylo možné milovat bližního, je nutné – podle té formule - milovat sebe. Kdo se má rád příliš, ten se ve skutečnosti nemá rád vůbec, nemá k sobě důvěru. Aby se dalo žít a tvořit, je nutné přijmout se. Ale abychom se mohli přijmout, potřebujeme druhého, někoho, kdo může přijmout nás. Nebýt rozdělený, to v podstatě znamená akceptovat se. Ne mít důvěru ve své tělo znamená nemít důvěru k sobě. Být rozdělený. Nebýt rozdělený – to není jen jádro tvořivosti herce, ale i jádro života.“¹⁴²

¹⁴¹ DRTINOVÁ, Daniela.; HORÁČEK, Jiří.; *Vědomí a realita, O mozku, duševní nemoci a společnosti*, 2021 str. 34

¹⁴² GROTOWSKI, Jerzy, Cvičení. Záznam promluvy ke stážistům z r. 1969, poprvé *Dialog* 1979, č. 12. Česky *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorim - Texty II*, str. 118-119, uspořádala, přeložila a studií doplnila Jana Pilátová. Pražské kulturní středisko 1990, ISBN 80-85040-07-7

Osvojení si vlastní tělovosti je neustálý proud, proces, cvičení, což dokazuje právě Grotowski, především ve spolupráci s Ryszardem Cieślakem¹⁴³, ale ještě před nimi také Michail Čechov.¹⁴⁴

Karel Čapek si v Lidových novinách roku 1922 poté, co viděl představení Erik XIV., s Michailem Čechovem v hlavní roli, žasne: "Zrovna v těch dvou slovech "tělo a duše" je tajemství toho ohromujícího uměleckého výkonu; tělo může "odívat" duši, může ji symbolizovat, může ji vyjadřovat; ale teď přijde takový Čechov a ukáže, že tělo (prostě a záhadně) jest duše, duše sama, zoufalá prudká, skákající, chvějící se duše."¹⁴⁵

Moment, kdy se tělo na jevišti stává duší, Esencí, živlem, který reaguje a odpovídá, je úzce spojen s řemeslem, o kterém byla řeč v kapitole 1., ale i se vzájemností a vztahem z kapitoly 7.2. Jana Pilátová si všímá: "Slyšet z hlediště tajemství současnosti a bez váhání na ně odpovědět, rezonovat se skutečností je možné jen ve vztahu, kterému nevládne aktualita a touha po potlesku, ale rezonance se sebou i světem s uchem nastaveným na věčnost."¹⁴⁶

Pokud nazíráme hereckou a divadelní práci tímto způsobem a s vědomím zvládnutého řemesla, nemusíme dále vysvětlovat, co je míněno embodimentem v dramaterapii. Rozdíl, který jsem v předchozích kapitolách vysvětloval, se v tomto momentu mění ve spojení. Jak je to možné? Dostávají se totiž do hry všechny potřebné rezonanční plochy: tělová, emocionální, kognitivní, smyslová a i sociální. Těla se stávají plností, je možné se vztahovat, prožívat, být mocný i zranitelný, ale s plným vědomím vnitřní svobody i odpovědnosti za svá jednání. Čechov a Cieślakem nabízejí svou plnost tak, že ji vkládají do postavy. Necítí se ohroženi jako většina herců, o kterých mluví Grotowski (viz výše) a které také znám.

Existuje představa, že herci mají vtělování nacvičené díky tomu, že ztělesňují mnoho různých postav. Nemyslím si to. Vstup do dramaterapie bývá pro herce nebo i tanečníky mnohem obtížnější než pro lidi z jiných profesí. Opakovaně se mi stalo, že tito klienti začínají vstupovat do role sebe v roli sebe. Nemohou odbourat své profesní automatismy. Potřebují víc času, což je vlastně paradox, aby se mohli dostat k sobě za všemi svými rolmi. Dlouho si neuvědomují, že pro mě není zajímavá jejich schopnost střídat role, ale jsem zvědavý na setkání s nimi.

¹⁴³ Ryszard Cieślak (1937–1990), jedinečný polský herec a režisér. Studoval na katedře loutkářství na Státní dramatické akademii v Krakově (PWST). Tam se také seznámil s Grotowským, který ho v roce 1961 (oficiálně od 1. října) zaměstnal v Divadle 13 řad v Opole. Cieślak spolupracoval s touto skupinou až do jejího rozpuštění v roce 1984. Od roku 1982 sám učil a režíroval, a to především v zahraničí. Od září 1984 na pozvání Petera Brooka spolupracoval s mezinárodní společností, která vytvářela inscenaci Mahábháraty, od září 1989 byl zaměstnán jako hostující profesor na New York University Tisch School of Arts.

¹⁴⁴ Michail Čechov (1891-1955) byl rusko-americký herec, režisér, autor a divadelník. Byl synovcem dramatika Antona Čechova a žákem Konstantina Stanislavského. Stanislavski o něm hovořil jako o svém nejbrilantnějším studentovi. Na konci 20. let minulého století odjel z Ruska před nastupujícím státním terorem, nejdříve zakotvil v Německu a přes Británii se přesunul do Ameriky. Je autorem dvou - pro herce zásadních knih: *Hercova cesta* a *O herecké technice*. Vyvinul metodu „psychologického gesta“, jejíž pomocí herec gestem zhmotní potřebu nebo vnitřní dynamiku postavy. Následně je vnější gesto potlačeno a začleněno vnitřně, což umožňuje fyzické paměti informovat o výkonu na nevědomé úrovni.

¹⁴⁵ ČAPEK, Karel; *Čechov*, Lidové noviny, 22.8. 1922; in ČECHOV, Michail; *Hercova cesta*, OUBRAMOVÁ, Zoja (překladatelka), Praha: Panorama, 1990, str.7-8, ISBN 80-7038-154-X

¹⁴⁶ PILÁTOVÁ Jana; *Hnízdo Grotowského*, 2009, str. 303

Příklad: Pracoval jsem s profesionálním tanečníkem, který přišel do mé praxe kvůli svým úzkostem a depresivním stavům. Byl velmi tvořivý. Vstup do hracího prostoru vnímal jako vstup na divadelní zkoušku. Tanečníci velmi dbají na své tělo. Na výzvu "jak začneme?" automaticky začal rozehřívacím cvičením. Dává to smysl, ale kontext našeho setkání je jiný. Když jsem požádal, aby mne vzal do hry, stal jsem se součástí rozcvičky. V divadelním prostředí se takovému typu rozehřátí říká "partneřina". Ptal jsem ho, jestli je pro něj těžké rovnou začít. Což ho překvapilo. Začátky na zkoušce jsou přece jiné. Popletly se mu dva světy. Po několika pokusech vtáhnout ho do akce, se podařilo začít hru, načež se zastavil a zeptal se: "to budeme dělat pořád jen takové kraviny"? "Vypadá to tak", odpověděl jsem. "Přes samá cvičení a improvizovaných etud, se nemůžeme dostat k tomu, proč se scházíme." Několik setkání nám trvalo než mohl opustit rutinu a začít svou tvořivost transformovat do vlastního příběhu a tím pádem řešit, kvůli čemu do terapie přišel. Věřím tomu, že když se člověk dostává k sobě, ovlivňuje ho to celého a není vyloučené, že bude i lepším tanečníkem nebo hercem, ale to už není moje starost.

Tato zkušenost mi potvrzuje, jak obtížné je prolínat konstruované světy se žitými. Tělesnost divadelní a životní se liší, přestože svou podstatou zůstává stejná.

8. ZÁVĚRY

Intermezzo III.

Zhruba v polovině roku 2003, dokončoval jsem tehdy bakalářské studium v oboru Ergoterapie na 1. Lékařské fakultě, jsem nastoupil povinnou stáž v Jedličkově ústavu. Stáž trvala 14 dní. Každé ráno ve stejný čas jsem nastupoval ve Strašnicích do tramvaje číslo 7, vystupoval na Albertově a odtud jsem se pěšky vydával nahoru na Vyšehrad a pak už jsem jen branou prošel do "Jedličkárny". Při první ani druhé cestě jsem si nevšiml ničeho zvláštního. Při třetí cestě stejným spojem jsem si všiml, že spolucestující jsou stejní jako v předchozích dvou dnech, pobavilo mě to, ale nepřišlo mi to divné - stejný spoj, podobná cesta do práce. Tak to chodí.

Čtvrtou cestu jsem se již díval, jestli taky jedou. Byli tam. A přišel další objev, každý z cestujících seděl "na svém" místě. Toto rozpoznání mne motivovalo pro den pátý. Ráno všichni opět jeli na svých místech a i já jsem si sedl na místo z předchozího dne. Bylo to možné. "Sedmička" nebyla v naší zastávce ještě tolik plná. O víkendu jsme se neviděli. Jsme známí patřící do pracovních dní.

Šestý den (počítám jen pracovní) jsem vyhlížel svou tramvaj v 7:14 a těšil se. Výborně! Byli jsme kompletní, všichni na svých místech. Sedmý den jsem už měl chuť pozdravit, ale z reakcí spolucestujících, jsem chápal, že "důvěrnost" mezi nás nepatří. Registrujeme se, díváme se, ale tajně, po očku, nic víc.

Osmý den přišla dramatická událost. Na Kubánském náměstí nestál a prostředními dveřmi nenastupoval pán v modré bundě. Nebyl na svém místě! Najednou jsem ho zahlédl, jak běží parkem, rozhlédl jsem se po tramvaji a viděl jsem, že všichni napjatě sledujeme jak závod dopadne! Šlo i o nás. Hrozilo rozbití rutiny. Hrozil jiný začátek dne. Jak jinak chcete začít den než s těmi, které znáte nejlépe! Stihl to! Zvládl nastoupit i stejnými dveřmi. V "sedmičce" byla znát doslova hmatatelná úleva. I mně se zlepšila nálada. Tělo se povolilo, dlouhý výdech, dobrý. Devátý den mi to pomalu začalo docházet, přemýšlel jsem o svých spolucestujících, rutině, i o sobě jako součásti našeho tramvajového systému.

Desátý, tedy poslední den, mé stáže "v Jedli", jsem vystoupil na Albertově, prošel podchodem, přešel rušnou silnici a zavřel oči. Nahoru na Vyšehrad až k prvním dílnám ústavu jsem došel poslepu. V ten moment mi bylo jasné, že se musím hlásit na magisterské studium. Na svět každodenní rutiny nejsem připraven! Na své spolucestující občas myslím. Jestli pak taky oni myslí na mne? Jestli pak taky dokázali vystoupit?

8.1. Jak je to se změnou

Po interpretaci témat se vracím zpět k výzkumu. Zpět k sobě, zpět k L., zpátky ke zkoumání. Nemám ambici vytvořit zde jednoznačnou odpověď typu: takhle to je. I když na úplném začátku jsem, přiznávám, tuto ambici měl. Jestli s sebou procesová změna - tedy ta co se vyvíjí, směřuje, odlupuje se a protíná jednotlivé vrstvy, vede k uchopení a svobodnému rozhodování - něco nese, tak je to nekonečná řada možností, paleta nabídek, kde platná varianta je i ta, že si nevybereme žádnou z barev.

Na začátku jsem rozlišoval změnu procesovou a změnu, která je spojena s mezní situací - smrt, narození, covid, válka...Spolu s nabytým poznáním se u mě toto rozlišení relativizuje. Pohledem z venku se mění mnohé, z pohledu vnitřního přichází v první řadě emocionální reakce, hladina se rozbouří, loď se povážlivě houpe, chytáme statickou či dynamickou rovnováhu. Jestli se opravdu ale i my spolu s touto zkušeností měníme, tak jisté není. Mnoho lidí ano, ale mnoho lidí vůbec.

Od doby, kdy jsem s výzkumem začal, ptám se lidí ve svém okolí, co si představují když se řekne změna a jestli by mohli popsat nějaký příklad ze svého života, kdy něco změnili nebo byli změnou zasaženi a jak se to projevilo. Vždy jsme skončili ve filosofických úvahách nebo upřesňování, co změnou myslím, nebo ve vzpomínkách, jaké to bylo když... Na odborných plénech - konferencích, kde jsem téma svého výzkumu prezentoval, to bylo obdobné, byť trochu sofistikovanější. Jedinou proměnnou byla potřeba mi "poradit", jak bych měl téma uchopit. Není od věci zmínit, že žádná rada se neshodovala s tou předchozí. Kopírovaly zájem, přemýšlení a teoretické zázemí dané osoby. Tedy opět: do popředí se dere řada subjektivních hledisek, podpořených teoriemi, které nám, každému jednomu, dávají smysl a drží naši intelektuální rovnováhu a vnitřní integritu.

Změna jednoznačně nabízí ambivalenci, rozpor, terminologickou různost, mnoho otázek a ještě více konstruovaných odpovědí. S klidným svědomím můžeme tedy brát tvrzení o tom, že změna je život, jako fakt. Jestli je život něčeho plný, tak právě rozporů a nejednoznačnosti.

Na začátku, tedy ve fázi 0, když jsem si kladl výzkumné otázky, což bylo někdy ve druhé polovině roku 2021, (popsáno v kapitole 5.3.) jsem říkal, že:

V.: *"změna je pro mne fascinujícím fenoménem, o kterém se hovoří, ale většina lidí se jí vyhýbá."*

L. odpovídala v našem nahrávaném rozhovoru na stejné otázky v roce 2022 lakoničtěji:

L.: *"změna je proces, který se děje..."*

Dále naše odpovědi řadím vedle sebe, i když jsme odpovídali každý sám a s časovým odstupem.

Vztaženo k sobě L.mluví o mezníku:

L.: *"...třeba rozchod, smrt blízkého nebo narození dětí...vlastně jde o zlomový moment, kdy*

již něco nepokračuje tak, jak to bylo dřív.

Sám vycházím ze stejného předpokladu, ale domnívám se

V.: *“...že změnu bychom měli obsáhnout, přijmout odpovědnost a učinit rozhodnutí. A zlobím se: “...proč chce někdo zůstat v bolesti, průšvihy, samotě...když existují cesty ven?”*

Jestli změny potřebujeme? Shodujeme se, že ano.

Máme být ve změnách aktivní?

L.: *“Kdybych měla být ve změnách vědomě aktivní, moc mi to nejde nebo v tom nemám moc zkušenost nebo se neodvážím.”*

V.: *“..ano, měli bychom se odvážit.”*

Zpětně viděno jsou naše odpovědi plné podmiňovacích způsobů. Způsob, jakým jsem k fenoménu přistupoval v té době, je kotven hlavně v rovině představ. Měl jsem povědomí o teorii, počítal jsem a i nadále počítám s nestabilitou, mám nasbírané praktické zkušenosti, měl jsem spoustu předpochopení a taky trochu Don Quijotovskou představu hrdinství. Hrdinové prostě jdou! Změna je tu s námi a stojí za to objevovat, jak si s ní poradit. Na druhé straně stojí opatrnost, taky spojená se zkušeností, věděním a znalostí terapeutického procesu. Držím se zpátky a to se mi nelíbí. Proto také tolik “bychom” a zlobení se na domnělou stagnaci. Zároveň vím a několikrát jsem si již ověřil, že být v procesu rychlejší než ti, kterým má být pomoheno, není žádná výhra a nepomáhá nikomu. Zůstane jenom frustrovaná samota v cíli, kde ale měli být ti druzí.

L. byla ve svých odpovědích střízlivější. Svou představu hledá, zatím neví, mohlo by to být tak i tak, neznámo je trochu děsivé. Svoji odpověď má, ale neprozradí ji, “co kdyby to bylo špatně”. Hledala dobře a jasně formulované odpovědi. Ještě více má fantasií a intuitivních obrazů, ale upřednostňovala neodpovídat. Hlavní příčinou byla nedůvěra, obava z hodnocení spojená se strachem z odsouzení. Pod tím vším byla ještě obava z vlastní viditelnosti.

Oba jsme silně projikovali ¹⁴⁷ své příběhy, což jsem viděl již při prvním srovnání našich rozhovorů, ale dostatečně jsem to nerefletoval, byv polapen fascinací tématem změny.

Fascinace spolu s “hrdinstvím” utvořily silnou motivaci, proč jsem se do výzkumu vůbec pustil. Vědecky dokázat, že má smysl odvážit se, a nezůstat zakletý v obručích zlého čaroděje jako princezna z pohádky Dlouhý, Široký a Bystrozraký. Tento vnitřní tlak, na úplném počátku neuvědomovaný, vytvářel antagonistu zvědavosti, pomalosti a postupnosti odhalování toho, co se vyjeví. Výsledné pnutí bylo pak výsledkem obav, o kterých jsem

¹⁴⁷ K latinskému *próció, -iectum* máme české sloveso *projektovat*. Sloveso *projikovat* kodifikační příručky českého jazyka neuvádějí, v Českém národním korpusu nalezneme jen pár dokladů tohoto slova (celkem 4× *projikovat* a 5× *projikovány*). Přestože bychom doporučili kodifikované *projektovat*, kolega latinář připustil i možnost vytvoření latinismu *projikovat*, a to právě z důvodu odlišení projekce technické a psychické. in Naše řeč, Ústav pro jazyk český, AV ČR, 2005, www.nase-rec.ujc.cas.cz

mluvil v kapitole 7.4., věnované supervizi.

Ted' mi mnohem zřetelněji vyplouvá na povrch balancování mezi objektivními a subjektivními daty. Nejsou pro mne důležitá jen hodnocení, ale jejich vyváženost a souvztažnost, přičemž ani jedno by nemělo být degradováno. Subjektivní data sice nedisponují exaktností, ale zato se neustále aktualizují a výrazně ovlivňují objektivní data. Stálé zpřesňování toho, co vidím, zda vidím, to co vidím, propojování do tělové akce, do hry a následné psaní deníku mne vedlo k maximálnímu soustředění na to, co dělám. Zůstat "při tom", přestože se loďka povážlivě houpá, zásadně posílilo vzájemnou důvěru. Nevím, jaké je to být kůži paní L., ale na základě sdíleného, viditelného a zjevaného jednání dokáží odhadnout, jaká přijde reakce a vím, že společně můžeme projít po houpající se palubě na rozbouraném moři. Dnes již i bez držení. Dovolit si rezignovat na svou představu a důvěřovat procesu bylo další důležitou hodnotou, která se jeví jako logická a svým způsobem samozřejmá, ale je poměrně náročné ji uskutečňovat.

Zkušenost s výzkumem se přenášela i do spolupráce s lidmi, kteří do výzkumu nenastoupili. Jako by se proces, kterým jsme s paní L. prošli, zúročil i ve zkušenosti a spolupráci s ostatními. Dívám se pozorněji na souvislosti a "meziřádky" a nejasnou situaci vracím bez nároku na to, že bych již měl "vědět". Víím již totiž, že pokud se může něco změnit, musíme k tomu dojít spolu.

8.2. Terapeutický vztah

V kapitole 6.5. jsem jako jeden z důležitých bodů plynoucích z analýzy vyzdvihoval novou definici našeho terapeutického vztahu s paní L.. Prostor se proměnil, přestal jsem být pouze ten nebezpečný - jeden z mnoha dalších mužů - ale stal jsem se "i těmi všemi dalšími", včetně toho korektivního. Yalom, kterým jsem se nechal inspirovat ke způsobu jak výzkum pojmout, říká: "Cílem psychoterapie je přivést pacienta do bodu, kdy se může svobodně rozhodnout. To, co v psychoterapii opravdu léčí, je vztah. To je to nejdůležitější, co se musí psychoterapeut naučit."¹⁴⁸ Vztah považuje za klíčový pro proces změny tím, že terapeut pomáhá klientovi zkoumat jejich aktuální vzájemný vztah, vlastně osvětluje, reviduje a pomáhá rozšmodrchat všechny úrovně a odlesky klientových vztahů, které se mohou projevit právě v situaci s terapeutem. Děje se tak na úrovni přenosové vazby, se kterou terapeut počítá, pracuje s ní a dále ji rozvíjí.

Yalomův vstup do experimentu byl jiný než ten můj, jeho startovním bodem byla reciprocita. Jeho klientka nemohla za terapii nadále platit, Yalom jí tedy nabídl účet na experimentu místo plateb za další realizovaná setkání. Rozdíl je i ve způsobu vedení

¹⁴⁸ YALOM, Irvin, D.; *Existenciální psychoterapie*, MÜLLER, Ivo (překladatel), Praha: Portál 2006, str. 408 ISBN 80-7367-147-6

procesu (viz. Kapitola 6.3.). V čem se ale shodujeme, je důležitost terapeutického vztahu, práce na něm a pečlivé, trpělivé hledání a třídění kam, co a komu patří v procesu terapie. Shodujeme se i s tím, že vztah hraje v procesu změny zcela zásadní roli. Krok po kroku přidáváme další vrstvy, které zpevňují vrstvou půdy nebo naopak čeří vody. Ale zpevňujeme nebo čeříme spolu. Konečné rozhodnutí, klíče od tajemných komnat a zakázaných prostor, máme každý, stejně jako paní L. Já mohu mít sílu a moc dveře vyrazit, ale bez účasti "majitele objektu" nezmůžu nic.

Ukázalo se, že změna životě i v terapii není o odvaze. Je o možnosti a plném zapojení a vložení se do příběhu. Vstoupit do kontaktu (se sebou, s druhými) může být děsivé, ale více než odvaha je zapotřebí důvěra. Teprve důvěra (v sebe, v ostatní, ve svět) nás osmělí připustit možnost, že by něco mohlo být jinak, a následně můžeme zvažovat a ověřovat míru rigidnosti svého (konstruovaného) světa na základě diferenciací, preferencí... atd. (viz kapitola 7.5.) Můžeme svou zkušenost přepisovat a nezraňujícím způsobem připouštět nestabilitu, jež se nás bytostně týká.

Vztahy jsou z podstaty věci tou nejvíce nestabilní životní položkou. Potřebujeme je, ale často nevíme, jak je žít. Vyžadují naši stálou bdělou přítomnost (být v situaci), angažovanost, vyrovnávání disbalancí, ověřování, zda ještě platí to či ono. Vztah musí neustále proudit,¹⁴⁹ musíme se vracet a odpovídat si, rezonovat. Yalom hovoří o terapeutickém vztahu jako o "generální zkoušce života",¹⁵⁰ přičemž důvěrný terapeutický vztah je prostředkem k dosažení určitého účelu, není účelem samotným. Pokud se účelem stává, je na čase terapii ukončit. Znamená to totiž, že terapeutický vztah začal nahrazovat to, co se má odehrávat v životě.

Platí zde i Barbův princip negace (viz kapitola 6.2). Začíná se protipohybem. Pokud chceme něco udělat, v našem případě změnit, potřebujeme se nejdřív o něco opřít. Můžeme se ale opřít už nejen o své jistoty, ale i o nejistoty. Strach ze změny vytváří vykořeněnost, tím že izoluje jednotlivé vrstvy naší zkušenosti a odtrhává je od sebe. Tudíž i nová zkušenost zůstává izolovaná a my v ní. Ať už ve své odtržené zkušenosti sedíme jako ve své zahrádce nebo v cele, jsme sami. Potřebujeme mít čas a šanci hrát si s někým, hrát si možnostmi co by se stalo kdyby. To platí pro terapii i divadlo. Ukazuje se, že to platí i v mezních situacích. Děje se to když máme kam padat, s kým se radovat, s kým pochybovat nebo nevědět.

Příklad: Stále mám v živé paměti situaci, když se nám narodila první dcera. Hrdě jsme si přivezli miminko z porodnice, uložili spící holčičku do její postýlky a nejednou nás - mě a mou milovanou ženou - popadla čirá hrůza. Co teď budeme dělat?? Co když nám to nepůjde? Co

¹⁴⁹ V jednom ze svých filmů, říká Woody Allen ústy jednoho ze svých neurotických hrdinů, že "vztah je jako žralok, musí se neustále pohybovat vpřed, jinak zahyne." Toto přirovnání mi přijde výstižné. Nepamatuji si již bohužel v jakém z jeho filmů to bylo - mohlo by to být v každém, ale citát si pamatuji.

¹⁵⁰ YALOM, Irvin, D; *Chvála psychoterapie*, HARTLOVÁ, Helena (překladatelka), Praha: Portál, 2003, str. 173, ISBN 80-7178-894-5

když neumíme být rodiče?? Pomohlo nám, že jsme v tom byli spolu. Pomohlo nám, že bylo možné se opřít do našich primárních rodin i zkušenosti našich přátel, kteří podobný pocit důvěrně znali.

8.3. Řemeslo II.

O řemeslu byla v tomto textu řeč už na začátku a není náhoda, že mne vede proud znovu do téže, jiné, řeky. Ve volných asociacích si řemeslo spojujeme především s manuálními činnostmi, s určitou specializací, specifickými nástroji, ale taky trochu s romantickou představou starých dob, kdy se ještě řemeslo dědilo a bylo takřka výlučně součástí rodin a osvojit si ho bylo součástí rodinného dědictví, i privilegiem. Odbornou, kvalifikovanou práci vykonával především zkušený mistr, jeho tovaryši/učedníci měli za úkol připravovat materiál, vykonávat rutinní práce a jejich úkolem bylo hlavně se učit. Přibírat i cizí tovaryše začali mistři někdy v průběhu středověku. Byla potřeba se živit, více rukou se vždycky hodí, co však zůstávalo byla čest a svého učedníka si mistr vychovával. Bylo jasné, že mistrem se nemůže stát každý a ačkoliv má řemeslo zlaté dno, neuživí se jím každý.

Vsuvka: Můj dědeček byl tesař, jeho bratr zedník . Oba žili v Jižních Čechách a po 1.světové válce se vydávali za prací do sousedního Rakouska. Zůstalo z toho mnoho historek a jedna pro mě formativní otázka, vyslechnutá mimoděk. Byla řeč o někom třetím, kdo v minulosti vykonával opravy na domě jiného příbuzného. Strýc, který řídil opravu aktuální, se nad způsobem minulého provedení vulgárně pohoršoval. Přišla mu odpověď, že ten samý člověk jezdil s mým dědečkem a prastrýcem za řemeslem do Vídně. "To sice jo", kontroval strýc, "ale kolik tam vydělal?!"

Devalvace řemesel přišla s průmyslovou výrobou, ale nikdy se neztratila prestiž řemeslnosti, spojená se specifickou dovedností a také se ctí a odkazem, který sebou nese. Přenesla se i do intelektuálních (tedy nejen manuálně vykonávaných) aktivit. Odborná zkušenost, zručnost a schopnost propojovat teoretické a praktické dovednosti se stala hodnotou a tím proměnila (povýšila?) běžné chápání slova řemeslo.

Divadlo patří k děděným řemeslům od samých počátků. A není náhoda, že ho v plné míře vrací antropologické, performanční divadlo, čerpající z tradic, kulturních zvyků, společnosti jako celku a jedince v ní.

O proměnách smyslu řemesla uvažuje Jacques Copeau ¹⁵¹ a píše o něm v podstatě po celý život. "Řemeslo je osobní námaha člověka, zápasícího se svým přínosem; je to umění, formující materii přírody; vytrvalá trpělivost génia. (...) Řemeslo, pokud mu vrátíme jeho důstojnost, je tím, co daného umělce odlišuje ode všech ostatních; je důkazem invence.

¹⁵¹ Jacques Copeau (1879-1949) byl francouzský herec, režisér, dramatik, spisovatel a překladatel. V roce 1913 Copeau založil Společnost Starého holubníku (Vieux Colombier) a programoval činnost nového divadla. Sestavil herecký soubor, jehož členy byli mimo jiné i Dullin a Jouvet, kteří se později stali reprezentanty Kartelu. V letech 1940–1941 byl generálním administrátorem Comédie-Française. Je nositelem řádu rytíře čestné legie

Řemeslné poučky jsou naopak tím, co průměrné zestejňuje.”¹⁵² Jinými slovy, řemeslo vyžaduje osobní vklad a investici, která se opět váže do vztahu k tvořenému nebo k tvorbě samotné. Copeau dále mluví o výchově herců: “Je potřeba vypracovat návyky způsobu života, který by byl příznivý profesi, vytvořit atmosféru kultury intelektuální, morální, technické, disciplínu i tradici. Obnova divadla, o které se tolik snilo a kterou naše doba tak žádá, je pro mne obnova člověka v divadle. Mou devízou je prostá a hluboká Goetheho myšlenka : Než něco uděláš, musíš být. Neboť díla člověka jsou tím, čím je on sám.”¹⁵³

O obnově sníme dál spolu s dalšími generacemi a zdá se, že jsme v tomto směru nepoučitelní; ušlechtilé ideje se rozpouštějí s první salvou úspěchu. Pokora a poctivost přístupu i hledání nových cest je spíše vzácností. Třetí divadlo se těmito cestami vydává. Snaží se hledat, znovu objevovat a přinášet významy, rezonující jednak s našim bytím i s divadlem samotným, a to od jeho základů. “Hledat význam znamená především osobní objevování řemesla. Je snadné přikládat řemeslu banální význam a spojovat je jen s technikou a rutinou. Ale řemeslo přece znamená něco docela jiného: trpělivé budování našich vlastních - fyzických, duchovních, intelektuálních i emočních - vztahů s texty a diváky bez ohledu na všechny osvědčené a příhodné relace, běžné v centru divadla.”¹⁵⁴ , říká Eugenio Barba. Chtělo by se mi tvrdit, že Třetí divadlo je silnou a pevnou větví v košatém stromu divadla. Obávám se však, zda není spíše Popelkou, která musí znovu a znovu dokazovat, že krása nespočívá v šarlatu a drahém kamení. Jestli ale mluvíme o propojení divadla a terapie (dramaterapie), je právě Třetí divadlo silným zdrojem možností. A to jak teoretickým - jak přemýšlet o divadelnosti, o rituálu, o hře, o těle i dramatické situaci, tak praktickým - co znamená tělová zkušenost, tělo které je pamětí, statická i dynamická rovnováha, práce s prostorem i to, jak probouzet život, neustávat v objevování, ale ani v něm neuvíznout.

Když se vrátím ke Copeauově myšlence o výchově herců, ukazuje se, že je podobná způsobu vzdělávání psychoterapeutů a kreativních terapeutů v Čechách, takzvaných výcviků. Studium je postaveno na základě vzdělávacích komunit, které jsou odděleny od systému univerzitního. Má to svůj význam, se spolužáky máme jiný druh vztahu než s kolegy ve výcvikové skupině, kde se kromě terapeutické sebezkušenosti budoucí terapeuti učí i hranicím vztahu, etice, morálce, teoretickým i praktickým zásadám a hlavně tomu, jak být přítomný - pro potřeby skupiny, pro klienta i pro sebe - jinými slovy jak být a být celý tady a teď.

Řemeslnost v DvT znamená postupně se v tom všem zlepšovat. Stát se DvT dramaterapeutem trvá 8-10 let. Dosáhnout graduace dříve není prakticky možné, respektive není možné zkrátit proces a stát mistrem rychleji, bez tovaryšské zkušenosti. Na konci tohoto procesu čeká na úspěšné absolventy rituál. Většinou probíhá v širším plénu odborné konference, kdy služebně starší, již graduovaní kolegové vítají nováčky na začátku!!! jejich náročné cesty. Většinou je kolem rituálu spousta veselí, hrajeme si důstojností a mocí. Poselství této

¹⁵² COPEAU, Jacques; in PILÁTOVÁ, Jana Hnízdo Grotowského, 2009, str. 306

¹⁵³ tamtéž str. 307

¹⁵⁴ BARBA, Eugenio; Třetí divadlo - náš odkaz sobě, *Svět a Divadlo* 4/94, str. 62-66, ISSN 0862-7258

hry je ale o pokoře, odpovědnosti a o poznání, které nekončí úspěšně absolvovanou zkouškou. Ta zkouška není vůbec jednoduchá a projít celým procesem vlastně stojí hodně času a peněz. Víme ale, že vstoupit do řemesla je závazek - hodnotový, morální i etický.

8.4. Souhrn

V předložené disertační práci se věnuji unikátní zkušenosti dvou dospělých lidí - terapeuta V. a klientky L., potkávajících v procesu individuální dramaterapeutické práce, soustředěné na metodu Developmental transformations (DvT).

Výzkumná činnost se zaměřovala na proces změny, možnosti změny v terapeutickém procesu a na detail jakožto možný prvek, tuto změnu uvozující. Pro analýzu dat byla použita interpretativní fenomenologická analýza, tzv. IPA. Výzkum měl dvě části. V první probíhal polostrukturovaný rozhovor na téma změny ve druhé jsme vycházeli z deníkových záznamů, které jsme sbírali rok. Každé terapeutické setkání znamenalo jeden zápis, schovaný před zraky toho druhého. Po roce následovalo společné čtení a moje analýza dat a jejich interpretace.

Oproti mým původním předpokladům se ukázalo, že je nutné detail nahlížet v širším kontextu, aby bylo možné rozkrýt vrstevnatost všech proměnných. Potvrdilo se, že je důležité umět detail vidět, dokázat ho interpretovat, a to jak na úrovni symbolické nebo metaforické, tak na úrovni faktické. Mnohem důležitější se ovšem ukázalo to, v jakém kontextu detail interpretujeme. Jestli v situačním "tady a teď", nebo v příběhu klienta, anebo v anamnesticko-diagnostickém rámci "co vlastně léčíme". To rozlišení samo o sobě není nové. Uvědomění, které mi výzkum přinesl, je hlavně v tom, že detail můžeme interpretovat libovolně. Sám o sobě pasuje všude a všude bychom ho dokázali obhájit. Uvěřit tomu je ovšem omyl. Je potřeba důsledně třídit a rozlišovat, jinak hrozí, že mineme klienta a jeho příběh, mineme dramatickou situaci, mineme sebe, ale co víc mineme jedinečnou šanci se potkat, něco validního se dozvědět a pomoci klientovi s jeho nesnází.

Druhá část výzkumu, ta deníková, ukázala, že změna možná je a nemusí být ani tolik bolavá nebo nebezpečná, jak by se mohlo zdát. Největší nebezpečí spočívá v abstrakci a šíří obecného pojmu změny. Když o ní přemýšlíme ji dost často ji vytrhujeme a obnažujeme v extrémních příkladech a zapomínáme, že změna je proces - souhra okolností a na sebe navazujících, řetězcích se situací, a to i když mluvíme o změně předělové (narození, smrt...). Změna přichází s asimilací a adaptací nového nebo pozapomenutého a nově uvědomovaného faktu. Předěl je fakt, který změnu teprve uvozuje. Miroslav Petříček napsal: "Dílo vzniká skokem do (vlastní) nemožnosti. A teprve tehdy, když se ukáže, že nemožné se tu stalo skutečným, vychází najevo, že tu přece vždy již muselo být jako možnost. A že skutečnost není

nikdy nic daného.”¹⁵⁵. Rozumím tomu tak, že nejde jen o umělecké, ale i o životní dílo. Změna je tím méně nebezpečná, čím více jsme ochotni připouštět si a propojovat vrstvy naší zkušenosti (Deluze a Guattari kapitola 3.3.) , které tak či tak máme a neseme si je našimi životy. Dovolit si luxus vztahů a vzájemnosti, dovolit si nevědět a nechat se překvapovat tajemstvím na úkor problému (Gabriel Marcel kapitola 7.2). Dovolit si žít v dynamické rovnováze (kapitoly 7.2.1 a 7.2.2.) Dovolit si žít.

Námořnická chůze docela přirozená, vzpomeňme si na děti, když začínají chodit. První samostatné krůčky jsou námořnické. Těžiště má širokou základnu, kolena jsou mírně pokrčená, tělo je vratké ale ohebné. Poslední dva krůčky pak bývají povahy provazochodcké, cupity cup. A jsme tam.

Abychom mohli dělat změny, potřebujeme primárně důvěru. Změna sama o sobě není zlá, stejně jako strach nebo úzkost. Změna je změna, nic víc.

V procesu tvorby/psaní této práce jsem uvědomil kolika změnami sám procházím. Ať již začaly v detailu - náhledu na sebe a své konání, nebo v uvědomění si něčeho co jsem sice věděl, ale zapomněl nebo si nechtěl pamatovat, protože se mi to třeba dříve nehodilo do krámu. Pýcha, zaujetí nebo fascinace jinými věcmi, které jsou omračující v rovině vědění, ale netransformovaly se do stadia poznání, jsou jak se říkalo v dobách naštěstí dávno minulých “brzdou pokroku”. Jestli celý výzkum způsobil větší citlivost a oko na detail, jsem šťastný. Baví mě objevovat, baví mě hledat východiska, když propojuji dva do sebe zahleděné světy jako je divadlo a psychologie/respektive psychoterapie. Nevadí mi, že jsem mezi nimi rozkročený.

Svět vidíme neúplně, proto se nám jeví jako nepřesný, těkající a chaotický (kapitola 3.4.). Definitivnost tvrzení je spíše úsměvná než přesvědčivá. Ověřovat a vracet se zpátky na začátek je způsob, jak se můžeme něco dozvědět, zkusit zaujímat stanoviska a případně je měnit. Zkušenost můžeme sice přejímat, ale jak ví Jana Pilátová: “Přejatými prostředky se dá dělat nápodoba světa, objevovanými prostředky se dá pracovat na srozumitelnosti světa.”¹⁵⁶ Nepotřebujeme napodobovat, potřebujeme rozumět, abychom se mohli rozhodovat a neztratit se v bludišti pokřivených zrcadel, odrážejících naši bezmoc.

8.5. Konec

Jsem na konci. Nevím, jestli jsem něco nového objevil, určitě jsem však bohatší o poznání. A poznání se počítá. Je to nepřenositelná hodnota, která se nedá koupit a je vystavová-

¹⁵⁵ PETŘÍČEK, Miroslav; Geniální závodní kůň aneb Inventura Evropské kultury, *Literární noviny* č.47, 1992, str. 11.

¹⁵⁶ PILÁTOVÁ, Jana; *Druhá divadelní reforma*, rukopis přednášky k předmětu Myšlení o divadle, DAMU 2019, str. 3

na neustále inflaci. Vyjasňováním, posouváním hranic našeho společného objevování, odhalování tajemství, máme šanci dozvědět se víc.

Francouzský divadelník Louis Jovet ¹⁵⁷, na konci své knihy říká: “Vím, že všechno, co jsme se pokoušel formulovat, je velmi osobní, stejně jako odpozorovaná fakta, jimiž jsem se snažil podepřít některá tvrzení. V našem povolání jsou jen specifické případy, nic tu nelze vysvětlit. Pocítil jsem však určitou úlevu a jisté zadostiučinění, když jsem o to usiloval. Obávám se, že logika, která podpírá mé vysvětlení, je špatně obhájí proti solidnějším argumentům. Divadlo je však říší tajemství a intuice, tedy nevysvětlitelného; všechna vysvětlení jsou tedy platná a přijatelná.”¹⁵⁸

Fascinuje mě, že to zní jako bych to psal já. Možná bych jen ke slovu divadlo přidal slov dramaterapie. Jsem připraven se dělit, diskutovat, sdílet nevysvětlitelné i společně nevědět. Jsem si vědom stejně jako Jovet, že by někdo možná formuloval získané poznání lépe. Sám ze sebe nevystoupím, i když se v mnohém přesahuji. Nepotřebuji ale soutěžit potřebuji být.

¹⁵⁷ Louis Jovet (1887-1959) francouzský herec, divadelní režisér a filmař. Od 1913 patřil do Théâtre du Vieux-Colombier Jacquese Copeaua. V roce 1922 odešel do Comédie des Champs-Élysées a v roce 1927. V roce 1927 založil s Charlesem Dullinem, Gastonem Batym (1885–1952) a Georgesem Pitoëffem *Le Cartel des Quatre* [Kartel čtyř]. Kartel byl „umělecká a ekonomická aliance“ v opozici k akademickému a komerčnímu divadlu.

¹⁵⁸ JOUVET, Louis; *Nepřevetělený herec*, UHLÍŘOVÁ, Eva (překladatelka), Praha: Orbis, 1967, str.144-145 ISBN 11-039-67

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Odborná literatura

1. ARTAUD, Antonin; *Skoncovat s božím soudem*. In ARTAUD, Antonin, *Texty I.*, ŠERÝ, Jaroslav (překladatel), Praha: Herman&synové, 1995, bez ISBN
2. BARBA, Eugenio, SAVARESE, Nicola; *Slovník divadelní antropologie. O skrytém umění herců*, HANČIL, Jan, KALVODOVÁ, Dana, SLOUPOVÁ, Jitka, VANGELI, Nina (překladatelé), Praha: Divadelní ústav a NLN, 2000, ISBN 80-7008-109-0
3. BAUER, Joachim; *Proč cítím to, co ty. Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů*, MICHŇOVÁ, Iva (překladatelka) Praha: Grada Publishing, a.s., 2016, ISBN 978-80-247-5737-7
4. BROOK, Peter; *Prázdný prostor*, BEJBLÍK, Alois (překladatel) Praha: Panorama, 1988, ISBN 402-22-855
5. BUDAŘ, Jan; *Princ Mamánek*, Praha: XYZ, 2017, ISBN 978-80-7505-830-0
6. ČECHOV, Michail; *Hercova cesta*, OUBRAMOVÁ, Zoja (překladatelka), Praha: Panorama, 1990, ISBN 80-7038-154-X
7. DELUZE, G.; GUATTARI, F.; *Tisíc plošin*, CAPORALE CARRUCIO, Marie (překlad) Praha: Herman&synové, 2010, ISBN 978-80-87054-24-3
8. DRTINOVÁ, Daniela.; HORÁČEK, Jiří.; *Vědomí a realita, O mozku, duševní nemoci a společnosti*, Praha: Vyšehrad, 2021, ISBN 978-80-7601-414-5
9. FINK, Eugen; *Oáza štěstí*, ČERNÝ Jiří, KOUBOVÁ, Věra (překladatelé) Praha: Mladá fronta, 1992, ISBN 80-204-0224-1
10. GLADWELL, Malcolm; *Bod zlomu. O malých příčinách s velkými následky*, WEISS, Martin (překladatel), Praha: Dokořán, 2006, ISBN 978-80-7363-199-4
11. GROTOWSKI, Jerzy, Cvičení. Záznam promluvy ke stážistům z r. 1969, poprvé *Dialog* 1979, č. 12. Česky *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorim - Texty II*, uspořádala, přeložila a studií doplnila Jana Pilátová. Pražské kulturní středisko 1990, ISBN 80-85040-07-7
12. JOHNSON, David; EMUNAH, Renée; *Current Approaches in Drama therapy*, 3rd edition, Springfield, Illinois: Charles C Thomas Publisher, LTD., 2020, ISBN 978-0398093440
13. JOHNSON David, Read.; LUBIN, Hadar.; *Principles and Techniques of Trauma Centered Psychotherapy*; Arlington: American Psychiatric Publishing, 2015, ISBN 978-1-58562-514-7
14. JOUVET, Louis; *Nepřevetělený herec*, UHLÍŘOVÁ, Eva (překladatelka), Praha: Orbis, 1967, ISBN 11-039-67
15. JONES, Phil; *Drama as Therapy: Theory, Practice and Research*, 2nd edition, London: Routledge, 2007, ISBN 978-0-415-41556-9

16. LAING, Ronald, D; *Rozdělené self*, BARTOŠOVÁ, Margita, Le ROCH, Pavla (překladatelky) Praha: Portál, 2019, ISBN 978-80-262-1544-8
17. MARCEL, Gabriel; *Od názoru k víře*; CHUDÝ, Tomáš (překladatel), Praha: Vyšehrad, 1999, ISBN 80-7021-531-3
18. MARCEL, Gabriel; *K filosofii naděje*, DVORÁKOVÁ, VĚRA, ŽILINA, Miloslav, (překladatelé), Praha: Vyšehrad, 1971, ISBN 33-352-371
19. MERLAU-PONTY, Maurice; *Svět vnímání*, GAJDOŠOVÁ, Kateřina (překladatelka), Praha: OIKOYMENH, 2008, ISBN 978-60-7298-287-5
20. MERLAU-PONTY, Maurice; *Viditelné a neviditelné*, PETŘÍČEK, Miroslav (překladatel), Praha: OIKOYMENH, 2004, ISBN 80-7298-098-X
21. PAVIIS, Patrice; *Analýza divadelního představení*, NEVEU, Kateřina (překladatelka) Praha: Nakladatelství AMU, 2005, ISBN 978-80-7331-549-8
22. PILÁTOVÁ, Jana; *Hnízdo Grotowského. Na prahu divadelní antropologie*, Praha: Institut umění-Divadelní ústav, 2009, ISBN 978-80-7008-239-3
23. PIAGET, Jean.; INHELDEROVÁ, Bärbel; *Vývojová psychologie dítěte*, VYSKOČILOVÁ, Eva (překlad) Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-263-8
24. ŘIHÁČEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo, HYTYCH Roman; *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013, ISBN 978-80-210-6382-2.
25. SARTRE, Jean, Paul. *Bytí a nicota*. KUBA, Oldřich (překladatel), 2. vydání Praha: OIKOYMENH, 2018, ISBN 978-80-7298-250-9
26. SCHECHNER Richard; *Performatyka; Wstęp*. Wroclaw 2006, ISBN 83-917448-5X
27. SHAKESPEARE, William; *Hamlet, dánský princ*; HILSKÝ, Martin (překladatel), Praha: Atlantis, 2005, ISBN 978-80-7108-263-7
28. VALENTA, M., REISMAN, M.; *Dramaterapie*, Olomouc: Netopejr, 1999, ISBN 80-86096-27-0
29. VÁGNEROVÁ, Marie; *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0
30. YALOM, Irving, David; *Každý den o trochu blíž*, MÜLLER, Ivo, (překladatel), Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-018-6
31. YALOM, Irving, D.; *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. HAJNÝ, Martin, DRÁBKOVÁ, Hana (překladatelé), Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-304-8
32. YALOM, Irvin, D.; *Existenciální psychoterapie*, MÜLLER, Ivo (překladatel), Praha: Portál 2006, ISBN 80-7367-147-6
33. YALOM, Irvin, D; *Chvála psychoterapie*, HARTLOVÁ, Helena (překladatelka), Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-894-5

Odborná periodika

1. DOČKAL, Viktor; Dlouhodobý výcvik v DvT: Dramaterapeutický výcvik s arteterapeutickým přesahem, *PSYCHOTERAPIE, praxe-inspirace-konfrontace*, roč. 10, č. 3, 2016, ISSN: 2695-0200 (online)
2. DOČKAL, Viktor; Dramaterapie a moc, *Arteterapie* 19/2009, str.43-45, ISSN 1214-4460
3. BARBA, Eugenio; Třetí divadlo - náš odkaz sobě, *Svět a Divadlo* 4/94, str. 62-66, ISSN 0862-7258
4. GROTOWSKI, Jerzy; Performer, *Svět a Divadlo* 3/1999, str.101-104 (překlad Jana Pilátová) ISSN 0862-7258
5. PETŘÍČEK, Miroslav; Cyklus Imaginace; *Svět a Divadlo* 6/1996, s.4 -10. ISSN 0862-7258
6. PETŘÍČEK, Miroslav; Geniální závodní kůň aneb Inventura Evropské kultury, *Literární no viny* č.47, 1992, str. 11. ISSN 1210-0021
7. PILÁTOVÁ, Jana; Anamnéza. Nejen k debatě o třetím divadle. Text Obejdeme se bez potlesku a Poznámky a komentáře. *Divadelní revue* 3/2020, s. 63 - 95 ISSN 0862-5409
8. PILÁTOVÁ, Jana; KOLANKIEWICZ, Lezsek: Antonin Artaud – člověk – divadlo, *Taneční zóna*, 2- 2019 ISSN 1213 – 3450
9. ŠTEFÁNKOVÁ, Veronika; Tatiana-Mosio Bongonga: Spoléhám jenom na své tělo, *Taneční zóna*, 3 -2019, str. 40-55, ISSN 1213 – 3450

Webové zdroje

1. Asocioace Dramaterapeutů České republiky, z.s. www.adcr.cz [cit. 2022-11-08]
2. Český institut pro supervizi, www.supervize.eu [cit.2023-01-19]
3. DERRIDA, Jacques; *myšlení a dílo*; in wiki: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jacques_Derrida, naposledy editováno 2023-03 [cit. 2023-04-04]
4. CEJNAR, Pavel - *Niels Bohr: začátek nejistoty* (MFF-PMF 24.11.2022), <https://www.youtube.com/watch?v=eDojbQVWgis> [cit. 2023-02-20]
5. ERIKSON, Erik.; in Wiki: https://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson naposledy editováno 2023-03 [cit. 2023- 03-31].
6. PETERKOVÁ, Michaela www.psyx.cz tabulka JOHARI [cit.2023-02-21]
7. PETŘÍČEK, Miroslav, Mluvící hlavy FFUK; Pojmy z filosofie: Existencialismus, Miroslav Petříček zdroj: YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=l0ILGf416OE/> [cit. 2023-03-15].
8. ROTTER, Julian B.; *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*, (1966) str.1-28, In *Psychological Monographs: General and Applied*, dostupné na: <https://doi.org/10.1037/h0092976> Washington: American Psychological Association. [PsycINFO Database Record (c) 2016 APA] [cit. 2021-04-16].
9. STRÁNSKÁ, Markéta <http://www.stranska.eu/>

10. TAPLIN, Dana H.; HELÉNE, Clark. Theory of Change Basics - A Primer on Theory of Change [online] https://www.theoryofchange.org/wp-content/uploads/toco_library/pdf/ToCBasics.pdf, ActKnowledge, 2012-03 [cit. 2022-10-31].

Nepublikované zdroje

1. JOHNSON, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, interní skripta, 2013.
2. NOVÁK, Vladimír; Divadlo *Vzhůru nohama* a jeho projekt *Divadelní tvorba ve specifických skupinách* (DAMU od r. 2013), i disertační práce (2022) *Divadlo ve specifických skupinách*.
3. PILÁTOVÁ, Jana; *Integrační program aneb Místo, kde si můžeme vzpomenout*. Habilitační práce, AMU 1999
4. PILÁTOVÁ, Jana; *Konec hry*. Rukopis profesorské přednášky, 2012
5. PILÁTOVÁ, Jana; *Druhá divadelní reforma*, rukopis přednášky k předmětu Myšlení o divadle, DAMU 2019
6. VRBKOVÁ, Jitka; *Divadlo Aldente a její disertace* (JAMU 2020) *DIVADLO ACTOR-SPECIFIC. Downův syndrom jako divadelní stylizace*.

Odborné přednášky

1. DOČKAL, Viktor; *When body meets psyche: the DvT approach to psychotherapy*, odborná přednáška, 6.7. 2022, DvT Institute Israel, Tel Aviv
2. DOČKAL Viktor; *Getting stuck in...where? Possibility of change in Dramatherapy process*, odborná přednáška, 22.4. 2021, 4th DvT Conference 'Con'fuZing', Israel
3. FENWICK, Angela, prezentováno na "Zoom Webinar for representatives of Birmingham's Neighborhood Network Scheme" 4.9. 2020
4. HURD, Kate; *Magic Tricks, Illusion and Impermanence of Being revised*; odborná přednáška 22.4. 2021, 4th DvT European Conference - 'Con'fuZing', Israel
5. PETŘÍČEK, Miroslav přednáška Katedra Autorské Tvorby a Pedagogiky, DAMU, 26.11. 2019
6. WILLEMSEN, Marc; DOČKAL, Viktor; *Speaking silence. Shaken and stirred by stillness in the play space*, odborná přednáška + workshop, 27.5. 2022, 5th DvT European Conference, Antwerp, Belgie

