

Divadlo ako psychoterapeutická technika a možnosť zábavy

Tibor Žingora

Psychologický ústav FFMU, Brno
info@psychologon.cz

Dalo by sa hovoriť o divadle v psychologickom rámci? Toho, kto sa v psychológii orientuje, by napadlo prinajmenšom pojem dramaterapia. V divadle sa herec vciťuje do role fiktívnej postavy, s ktorou nemá v realite nič spoločné. V psychológii sa preto nehrá „obyčajné“ divadlo, herec hrá sám seba alebo reflektuje svoje vnútro, či svoju históriu. Mojm zámerom je predstaviť vám jeden zo smerov, s ktorými sa môžete stretnúť a to sú vývojové zmeny od Davida R. Johnsona. A aby som neostal iba pri vážnej téme, v druhej časti článku vám ponúknem možnosť sa dozvedieť niečo viac o LARPe, čiže o možnosti hrania divadla bez publika, alebo „staňte sa svojou obľúbenou postavou“.

Vývojové premeny

Vývojové premeny sú jednou z metód dramaterapie, konkrétnejšie sú jednou z metód dramaterapie zameraných na proces. Existujú však určité špecifiká, ktoré spoľahlivo odlišia tieto dva pojmy. Terapeut, používajúci vývojové metódy, je aktívnym účastníkom, facilituje priebeh terapie a stará sa o to, aby cesta terapiou bola pre klienta príjemná. Terapeut neriadi proces z pozadia, ale je priamo objektom na scéne. Byť objektom znamená stať sa predmetom projekcie a aktívne sa zúčastniť na vytváraní nových scén klientmi. Môže sa vyskytnúť situácia, keď sa terapeut stiahne zo scény a nechá klientov pracovať bez jeho pomoci a zasiahne iba ak je to potrebné, to je však výnimočná situácia.

Ďalším dôležitým aspektom je scéna, kde sa dej odohráva. V dramaterapii môže byť potrebné javisko, ale vývojové premeny sa bez neho zaobídu. Scéna je samozrejme potrebná, ale stačí jasne vymedzený priestor (napríklad kruh utvorený stoličkami v pracovni terapeuta), ktorého názov je hrací priestor. Pre vstup do hracieho priestoru je nutná dohoda: čo sa odohráva v nej je hra. Táto oblasť je chránená pred bolesťou, čo znamená, že ak sa hra stane bolestivou alebo nepríjemnou, končí.

Jednou z výhod vývojových premien sú možnosti jej použitia a to ako individuálnej metódy, tak aj skupinovej. Prevažne sa používa jej skupinová forma, čo znamená, že klient je v interakcii nielen s terapeutom, ale aj s inými účastníkmi terapie.

A aká je klientova úloha? „Druh hry, ktorý prebieha v hracom priestore je voľná improvizácia, v ktorej je klientovou úlohou zahrať dramatické pohyby, zvuky, obrazy a scény založené na myšlienkach a pocitoch, ktoré klient má v danej chvíli.“ (Johnson,2009). Samozrejme zo začiatku sa klienti stretávajú s „nehrateľnými“ obsahmi, vtedy je terapeutovou úlohou pomôcť klientovi s vyjadrením. Časom sa klient stane schopným zahrať aj tie náročnejšie obsahy.

Pre koho sú vývojové premeny určené? Akým cieľom sú orientované? Jedným z cieľov je sebazpoznanie. Klient prostredníctvom vývojových premien vyjadri svoje pocity, spomienky alebo motívy. V určitých momentoch môže klient vyjadriť svoju sociálnu situáciu (napríklad problémy v manželstve) a klient si môže vylepšiť svoje sociálne schopnosti a seba vyjadrenie. So získanými informáciami môže potom ďalej pracovať. Johnson píše (str. 1, 2009), „proces hry je používaný k strate alebo odstráneniu psychických štruktúr, ktoré inhibujú klienta/klientov.... a verím, že klientov progres v liečbe prichádza prirodzene, vývojové procesy v nich budú viesť k väčšiemu emocionálnemu zdraviu“.

Metódy vývojových zmien sa v dnešnej dobe rozšírili do celého sveta. Môžete sa s nimi stretnúť v Severnej Amerike, Austrálii, Ázii a samozrejme aj v Európe, nevynímajúc Českú republiku, kde sa nimi zaoberá Viktor Dočkal.

LARP (live action role playing) na druhej strane vznikol kvôli zábave. Počiatky LARPU by sme mohli nájsť už pred mnohými storočiami, keď skutoční ľudia slúžili ako figúrky na šachovnici. LARP ako ho

poznáme dnes, uchvátil najmenej 100 000 hráčov na celom svete. Ja sa vás pokúsim na tejto obmedzenej ploche uviesť do sveta LARPU.

Videli ste niekedy film, po ktorom ste si hovorili, že by ste sa aspoň na chvíľu chceli stať jeho hrdinom a zažiť to, čo zažil on? S kúskom fantázie sa vám to môže podariť prostredníctvom LARPU. Môžete sa stať elfom, rytierom, upírom, či ďalšou z nespočetných možných postáv. Každý hráč sa stane nejakým charakterom v závislosti na téme hry. Hráč má obyčajne plnú kontrolu nad rozhodnutím sa charakteru, čím sa s postavou môže stotožniť. Hra je zasadená obyčajne do fiktívneho prostredia a hráči sa riadia nastavením sveta a pravidlami. Ale ľudia sú predsa len ľudia, a preto nad dodržiavaním pravidiel bdejú sprievodcovia hrou (guide masters- GM). Ich ďalšou úlohou je facilitovať priebeh hry a rozvíjať príbeh. A samozrejme, keď hráčov na ich ceste za dobrodružstvom postretne napríklad mrzutý trol, ktorý si na nich rozhodne vybiť zlú náladu, dochádza k boju. Boj je dôležitým aspektom LARPU, či už ide o epické bitky stredovekých rytierov alebo o osamelé putovanie hrdinu za záchranou princeznej.

Dôležitým aspektom hry je príbeh. Zvyčajne sa jedná o zápletku, ktorá sa prelína celým príbehom a jej vyriešenie je úspešné zvládnutie hry. Môže sa jednať o zabitie draka, či o porážku jednej frakcie druhou. Fantázii sa medze nekladú. Príbeh je samozrejme obohatený rôznymi dobrodružstvami, ktoré hráči zažívajú počas celej hry.

Na prvý pohľad by ste si vývojové premeny mohli zmýliť s LARPOm. Ako už bolo zmienené, v oboch prípadoch sa hrá divadlo bez publika, odohrávajú sa v určitom priestore a ľudia v nich väčšinou môžu improvizovať. Dej facilituje v jednom prípade sprievodca hrou, v druhom prípade terapeut, na prvý pohľad sa však môže zdať, že ide o postavy s úlohami, ktoré sú si viac menej totožné. Rozdiel medzi nimi je ten, že v LARPe môže byť sprievodcov viacero, vo vývojových premenách sa objavuje sprievodca - terapeut jeden. To je jeden zo spôsobov ako sa vám ich podarí rozlíšiť. LARP sa hrá väčšinou v kostýmoch a určite nie v pracovni terapeuta. Snaha hráčov je zasadiť dej do prostredia, ktoré by odpovedalo téme hry. A hlavne sa v LARPe sleduje iný cieľ, čiže zábava.

Zdroje

1. **Johnson D. R. (1991).** *The theory and the technique of transformations in drama therapy, The arts in psychotherapy, Vol. 18, pp. 285-300, Pergamon press.*
2. **Johnson D. R., Emunah R. (2009).** *Developmental Transformations: Towards the Body as Presence, in Current approaches in drama therapy, Charles C. Thomas Publisher LTD.*
3. **Tychsen A., Hitchens M., Brolund T., Kavakli M. (2006).** *Live action role playing games: Control, Communication, Storytelling, and MMORPG Similarities, Games and Culture, Vol. 1, Sage publications.*
4. **Pendzik S. (2006).** *On dramatic reality and its therapeutic function in dramatherapy, The arts in psychotherapy, Vol. 33, pp. 271-280.*
5. **Bailey S. (2009).** *What is Drama Therapy?, Retrieved November 28, 2012, from: <http://www.dramatherapycentral.com>.*
6. **Untitled photograph of LARP players.** *Retrieved November 28, 2012, from: <http://larp.wbl.sk/Co-je-to-LARP.html>.*

Citace článku:

Žingora, T. (2012). Divadlo ako psychoterapeutická technika a možnosť zábavy. *PsychoLogOn* [online]. 1 (1), s.11-12. [cit. vložte datum citovania]. Dostupný z WWW: <<http://psychologon.cz/data/pdf/17-divadlo-ako-psychoterapeuticka-technika-a-moznost-zabavy.pdf>>. ISSN 1805-7160.