

GESTALT THEATRE – INTEGRACE APLIKOVANÉHO DRAMATU DO GESTALT TERAPIE

Gestalt Theatre – Integration of Applied Drama into Gestalt Therapy

Tomáš Andrášik

*Zázemí – terapeutické centrum, z. s., Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, Brno, CZ;
e-mail: andrasikt@gmail.com*

Psychoterapie. 14 (2), 147–169; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT:

Gestalt Theatre je integrativní přístup k terapeutické práci. Stojí pevně zakotven v konceptuálním rámci a filosofii Gestalt terapie, do které přijímá osvědčené postupy a principy z dramaterapie, aplikované divadelní improvizace a divadla prožitku. Článek se věnuje základním teoretickým východiskům, ze kterých Gestalt Theatre vyrůstá. Argumentuje komplementaritu a blízkost Gestalt terapie a aplikovaného dramatu a užitečné faktory jejich propojení v terapeutické praxi.

Klíčová slova: Gestalt Theatre, Gestalt terapie, drama, divadlo prožitku, expresivní terapie, improvizace, divadlo.

ABSTRACT:

Gestalt Theatre is an integrative approach to psychotherapy. It stands firmly grounded in the conceptual framework and philosophy of Gestalt therapy, into which it brings the best practices and principles from drama therapy, applied theatre improvisation and the theatre of the experience. The article defines the underlying theoretical framework for Gestalt Theatre. It argues for the natural proximity and connection of Gestalt therapy and applied drama and useful principles of their interconnection in therapeutic practice.

Key words: Gestalt Theatre, Gestalt therapy, drama in therapy, theatre of experience, expressive therapy, improvisational theatre.

1. ÚVOD

Gestalt Theatre je integrativní přístup k terapeutické práci. Autorkou základních tezí je španělská Gestalt terapeutka a učitelka herectví Claudia Fres¹, která jej představila ve své absolventské práci² (Fres, 2013) v rámci španělské asociace pro Gestalt terapii³. V roce 2014 otevřela tříletý postgraduální výcvik pro Gestalt terapeuty⁴. Jedním z absolventů tohoto výcviku je také Diego Marín, který od roku 2017 pravidelně provází workshopy v České republice⁵ a dalších evropských zemích.

¹ Celým jménem Claudia Beatriz Shifres Berenstein. Claudia Fres je jméno, které běžně profesně používá, a proto jej v souladu s přáním autorky budeme používat i v této práci.

² S laskavým souhlasem autorky je v tuto chvíli práce v procesu překlady do ČJ na katedře sociální pedagogiky pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. Vybrané pasáže byly konzultovány s překladatelem.

³ Asociación Española terapeútica Gestalt (www.actg.es).

⁴ Escuela Española de teatro terapia Gestalt (<http://www.escuelateatroterapiagestalt.es/>)

⁵ Od roku 2017 jsme realizovali tři víkendy s Diegem Maríнем, čtvrtý je v plánu na podzim 2020. Ve stádiu příprav je dvouletý mezinárodní kurz, který se uskuteční v letech 2021–2022.

Claudia Fres vycházela především z vlastních profesních zkušeností. Patnáct let praxe Gestalt terapeutky propojila s pětadvacetiletou zkušeností v oblasti divadla, hereckého tréninku a režie, na jejichž základech metodu vystavěla. Jejím specifikem je, že zasazuje prvky hereckého tréninku, konkrétně Živého divadla⁶, do terapeutického rámce. Dalším zdrojem pro tento text jsou workshopy, materiály a výměna zkušeností s Gestalt terapeutem Diegem Marínem plynoucí z intenzivní spolupráce v uplynulých čtyřech letech. V neposlední řadě nabízím také vlastní postřehy a zkušenosti s výukou aplikovaného dramatu, divadelní improvizací, Gestalt terapií a vlastního zkoumání pole, kde se tyto přístupy prolínají⁷. Text integruje výše zmíněné poznatky.

Cílem tohoto článku je představit základní principy Gestalt Theatre české odborné veřejnosti, a především nabídnout pro praxi integraci Gestalt terapie a aplikovaného dramatu. Jedná se o relativně nový přístup, který je ve fázi teoretického uchopování, formulování předpokladů, praktického prozkoumávání a pozorování. Jako jeden z prvních kroků tohoto procesu předkládám teoretický rámec, který ilustruje vzájemnou komplementaritu Gestalt terapie a aplikovaného dramatu. Zaměřím se na to, co mohou drama a divadlo nabídnout ve službách Gestalt terapie. Věřím, že tento článek ilus-

truje terapeutický potenciál, který toto spojení skýtá.

Aplikované drama a improvizace stály na počátku mé cesty ke Gestalt terapii. Když se ohlédnu zpět v čase, jsem přesvědčen, že deset let v improvizáční skupině a mnohé kurzy a semináře aplikovaného dramatu byly mým prvním sebezkušenostním výcvikem. V procesu výběru psychoterapeutického výcviku jsem procházel knihu J. Mackewn (2004) a uvědomil si, že jinými slovy pojmenovává mou dosavadní zkušenost s divadelní improvizací a dramatem. Pro Gestalt terapeutický přístup jsou platné stejné principy – „teď a tady“, holistický přístup k člověku, zaměření na proces, kreativita. Principy improvizáčního divadla téměř do puntíku korelují s dimenzemi kreativního přizpůsobení (Parlett, 2003), o nichž bude řeč níže. To mi umožnilo porozumět mé dosavadní zkušenosti s dramatem a uvědomit si jeho terapeutickou hodnotu, s níž jsem se už nějakou dobu setkával v roli lektora a dále setkávám i jako psychoterapeut.

V následujících kapitolách nejprve vysvětlím klíčové pojmy a název Gestalt Theatre. Budu se věnovat konceptu divadla prožitku, dramatické improvizaci a dalším fenoménům spojeným s dramatem a divadlem, které jsou terapeuticky významné. Představím postupy Gestalt Theatre v kontextu skupinového aranžmá, popíšu roli psychoterapeuta a zasadím Gestalt Theatre do teoretického rámce Gestalt terapie.

2. PŘES KLÍČOVÉ POJMY KE GESTALT THEATRE

Nejprve si dovoluji krátký exkurz do termínů drama, divadlo, dramaterapie, teatroterapie, a následně vysvětlím pojmenování

⁶ Teatro de la Vivencia, Theatre of the Experience, v ČJ také divadlo prožitku, odkazuje na Systém K. S. Stanislavského a další autory a přístupy k herecké práci, které z něj vycházejí.

⁷ K lednu 2020 v Brně byly dokončeny dva běhy sebezkušenostní skupiny Gestalt Theatre, třetí běh je v polovině. V únoru 2020 začala skupina v Praze. Na pedagogické fakultě Masarykovy univerzity mohou studenti absolvovat několik kurzů, které se uvedených témat dotýkají.

Gestalt Theatre, jelikož v sobě nese jistá terminologická úskalí.

Výraz *drama* má v českém jazyce vícero významů a konotací. Jones otevírá svou publikaci o dramaterapii citací z Esslina (in Jones, 1996): „Drama je mimetická⁸ činnost, je aktem napodobování či reprezentace lidského jednání (s. 1).“ Machková (1998) uvádí „vzájemné jednání osob v rámci dramatické hry (s. 32)“. Je-li tato činnost použita k účelům jiným než estetickým, jako je třeba psychoterapie či vzdělávání, můžeme pro zpřesnění hovořit o „*aplikovaném dramatu*“ jakožto zastřešujícím pojmu (Remsová, 2011, p. 19). Dále v textu již budeme hovořit jen o *dramatu* právě v tomto významu. Taktéž *divadlo* má své aplikované formy a může být využíváno v terapii, vzdělávání, při oslovování a řešení sociálních problémů. Klíčovým rozdílem je, že *drama* je zaměřené na proces, orientuje se dovnitř do skupiny (respektive na jedince). O *divadle* pak hovoříme v případě, jsou-li naše cíle výhradně estetické nebo je jedním z cílů naší práce divadelní produkt, představení. Cílovou skupinou v takovém případě mnohdy nejsou jen tvůrci představení, ale také jeho recipienti.

Analogicky v terapeutickém kontextu o *dramaterapii* hovoříme jako o činnosti procesně zaměřené na skupinu či jedince, kdy využíváme dramatu s „léčebnými záměry“ (Jones, 1996, p. 6.). Valenta (2011) nabízí definici National Association for Drama Therapy ve Spojených státech: „Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických / divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace



**Tomáš
Andrášik**

Mgr. Pracuje v soukromé psychoterapeutické praxi v Brně a provádí klienty sebezkušennostními skupinami Gestalt Theatre. Je v supervizní části výcviku v integrativní Gestalt psychoterapii INSTEP. Působí také na pedagogické fakultě Masarykovy univerzity, kde se zabývá tématem sebezkušenosti v profesní přípravě pedagogů a aplikovaným dramatem. Věnuje se deset let improvizacímu divadlu a jeho přesahům.

a osobního růstu (p. 23).“ Ve vlastní definici (ibid.) pak podtrhává její terapeuticko-formativní dimenzi, zaměření spíše na skupinovou práci, a také podporu osobnostně sociálního růstu a integrace osobnosti. *Teatroterapie* se kromě procesu zaměřuje také na produkt (Valenta, 2011). Dle Polínka (2012) spočívá v celkové přípravě a následné prezentaci divadelního tvaru.

V tomto ohledu Gestalt Theatre není teatroterapií, je zaměřen výhradně na proces a dovnitř skupiny. Při jeho aplikaci nalezneme mnohé analogie s dramaterapeutickou prací a slovo Theatre v názvu může pro českého čtenáře působit zavádějícím dojmem. Naši terminologii však zřejmě nesdílí španělsky psaná literatura, termíny aplikované drama či dramaterapie pochází z anglosaské tradice. Z původního Teatro Terapia Gestalt se název začal překládat do angličtiny jako Gestalt Theatre⁹. Proto rozhodnutí zůstat

⁸ Napodobující, zobrazující, zrcadlící.

u Gestalt Theatre jakožto názvu pro metodu, která je aplikována v kontextu psychoterapie, ale také ve vzdělávání v oblasti sebezkušenosti, rozvoje emoční inteligence atp. Využít termín drama se jeví na první pohled terminologicky přesnější, ale termín Gestalt drama pro svůj přístup již používá Polínek (2016). V textu popisuje důležité principy, které drama, divadlo a Gestalt spojují, zároveň je však z textu patrné, že východiska pro dramatickou práci a stavbu terapeutických setkání jsou odlišná (srov. Polínek, 2016). Ve snaze vyhnout se matení pojmů a zavádění nových jsme i v českém prostředí zůstali u názvu v anglickém jazyce, pod nímž se přístup prezentuje v Evropě.

3. GESTALT THEATRE

Epistemologická a filozofická blízkost Gestalt terapie a umění

Roubal (2019) nahlíží psychoterapii jako „mix umění, řemesla a vědy (s. 221)“. Už Laura Perls se vyjádřila v podobném duchu: „psychoterapie je stejně tak uměním jako vědou (Perls & Rosenfeld in Amendt-Lyon, 2001, s. 229)“, a s tímto pojetím se v teorii Gestalt terapie setkáváme dodnes (Amendt-Lyon, 2003). Estetická a kreativní linka a blízkost ke všem formám umění a umělecké činnosti je ve filozofii Gestalt terapie přítomna od počátku (Amendt-Lyon, 2001; Mackewn, 2004; Parlett, 2003; Spagnuolo Lobb & Amendt-Lyon, 2003).

Bloom (2003) považuje estetické hodnoty za „klíčový aspekt teorie a praxe Gestalt terapie (s. 63)“ a uvádí, že „stejný estetický přístup, který umožňuje umělecky tvořit a oceňovat krásu, je odpovědný za životní

rytmus a harmonii (ibid.)“. Parlett (2003) hovoří o umění dobře žít¹⁰. Vytváří paralely mezi uměním, životem, a Gestalt terapeutickým přístupem, jehož „myšlenky a metody se v mnohém se světem umění a umělců překrývají (s. 51)“. Podobné paralely najdeme napříč celou knihou *Creative License: The Art of Gestalt Therapy* (Spagnuolo Lobb & Amendt-Lyon, 2003).

Práce umělce, stejně jako Gestalt terapeuta, vzniká jak z jeho dovedností, tak z kreativity, kterou do díla / procesu vkládá. Zinker (1977) uvádí, že pro něj „je dělat terapii jako dělat umění (s. 37)“, vyjadřuje politování, že se „mnozí terapeuti za umělce nepovažují (ibid. s. VII)“ a zdůrazňuje tvůrčí přístup psychoterapeuta. Spagnuolo Lobb (2003) myšlenku rozvíjí: terapeutické setkání potřebuje, aby jej kreativně, v duchu *improvizačního spoluutváření*¹¹, rozvíjeli oba jeho aktéři. Laura Perls prohlásila, že „dobří terapeuti jsou zároveň dobrými umělci (Amendt-Lyon, 2001, s. 229)“. „Z pohledu epistemologie se Gestalt terapeuti věnují umění, a ne lékařské vědě (Parlett, 2003, s. 51)“.

Filozoficky a historicky dává spojení Gestalt terapeutického přístupu a umění hluboký smysl. Drama a divadlo jsou jednou z uměleckých forem. Fritz Perls „divadlo miloval“ (Amendt-Lyon, 2001, s. 228) a do tehdy nového psychoterapeutického přístupu převzal prvky Morenova psychodramatu (ibid.), Paul Goodman byl aktivní v rámci *Living Theatre* v New Yorku (ibid.). Slavné dvě židle v sobě obsahují prvek dramatizace (Jones, 1996, s. 63). V experimentech Gestalt terapeut často

⁹ Therapy v názvu chybí, protože Gestalt Theatre je v tuto chvíli využíván i v kontextech mimo psychoterapii.

¹⁰ Anglicky: The art of living well.

¹¹ Anglicky: improvisational co-creation.

nabízí situace, které z pohledu dramaterapie zahrnují práci s rolí a fikcí. Drama má potenciál být prostředkem k rozšíření uvědomění, ke kontaktu se sebou a vlastní životní zkušeností v situaci „ted' a tady“, a tedy potenciál stát se užitečným prostředkem v rukou Gestalt terapeuta. Nabídnout klientovi roli herce je jedním ze způsobů, jak mu umožnit prozkoumávat umění žít. Dle Jonese (1996) samotná participace v dramatu či divadle umožňuje spojení s nevědomými obsahy a emočními procesy (s. 3). Drama není jen nástrojem pro terapii, terapie je v dramatu přímo obsažená (ibid. 4).

Gestalt Theatre jako integrativní přístup k terapeutické práci

Gestalt Theatre je výsledkem asimilativní¹² integrace aplikovaného dramatu do teoretického rámce Gestalt terapie vycházející z jejich vzájemné komplementarity¹³. Propojení spočívá v systematickém využití expresivních¹⁴ postupů v kontextu Gestalt terapeutického přístupu. Gestalt Theatre se od Gestalt terapie liší tím, že **expresivní práci záměrně předsadíme před verbální zpracování v rámci terapeutického setkání**. Psychoterapeut do své praxe integruje techniky, postupy a cvičení z aplikovaného dramatu a využívá je experimentálním způsobem v rámci dramatické hry

(viz kapitola 3.6). Proces, který z takového dramatické hry vzejde, je pak buďto možné přímo transformovat v experiment tak, jak jej známe z teorie Gestalt terapie (Roubal, 2009, 2019) nebo jej můžeme „verbálně reflektovat a terapeuticky s ním dále pracovat (Šupa, 2010, s. 513).“ Gestalt terapeutický přístup přináší Gestalt Theatre pevnou oporu, pro terapeutickou práci. Drama nabízí funkční a bezpečný způsob, jak opakovaně v rámci dramatické hry zažívat kontakt, podporovat uvědomění a otevírá prostor pro experimentální práci. Gestalt terapie umožňuje tuto zkušenost fenomenologicky zkoumat, porozumět strategiím kreativního přizpůsobení a identifikovat nedokončené záležitosti. Následně je terapeuticky propracovat a směřovat klienty k růstu.

Následující kapitoly objasní, na jakých principech stojí komplementarita Gestalt terapie a aplikovaného dramatu. Aplikovaným dramatem máme na mysli zejména koncepty, které pocházejí z **dramaterapie, Živého divadla a aplikované divadelní improvizace**. Smyslem sdělení tohoto textu není, že by si Gestalt terapie neuměla poradit bez dramatu a naopak. Jak Gestalt terapie, tak dramaterapie mají za sebou více než půlstoletí dynamického rozvoje, praxe a výzkumu. Gestalt Theatre z těchto zkušeností vychází a hledá komplementární prvky, jež mohou být některým klientům a klientským skupinám k užítku. Praxe a výzkum využití aplikované divadelní improvizace v terapii je prozatím v počátcích a principy z divadla prožitku s Gestalt terapií propojila až Claudia Fres (2013). Gestalt Theatre je alternativa pro to, jak přistoupit k terapeutické práci. Drama nabízí primárně práci s tělem. Dramatická projekce, hra, role a fikce otevírají mnohým klientům po-

¹² „Asimilativní integrace: psychoterapeut vychází z jedné, případně ze dvou hlavních teoretických orientací, přibírá k ní/nim techniky odjinud a asimiluje je do svého přístupu tak, aby byl terapeutický postup co nejužitečnější pro klienta. (Vybíral, 2010, s. 279).“

¹³ Evans a Gilbert (2005) komplementarita stojí na premise využití silných stránek a vzájemného a pro klienta užitečného doplňování se vícero terapeutických přístupů.

¹⁴ Podstatou expresivních přístupů v terapii je sebevyjádření – exprese. (Šupa, 2010, s. 513)

myslné zadní dveře ke vstupu do jejich témat.

3.1 Využití dramatu a divadla v psychoterapii

V expresivních terapiích, kam patří i dramaterapie, platí: „Ať už využijeme pohyb, zvuk, obraz či slova, vždy jde o proces, kdy forma zvýrazňuje jádro. Kreativní konání v čase a prostoru se stává skutečností, kterou je možno vnímat, konfrontovat se s ní, měnit ji. Samotná činnost spouští uzdravné síly, vyvolává stav, kdy člověk získává kontakt sám se sebou, s druhými či se světem (Šupa, 2010, s. 513)“.

Práce s dramatem v kontextu dramaterapie v sobě obsahuje několik fenoménů, které zásadní způsobem ovlivňují proces terapeutické práce v Gestalt Theatre.

Drama je akce a tato akce předchází slova. Je to proces probíhající na tělesné, emoční a kognitivní úrovni zároveň. Zkratka směřem do emočního a tělesného prožívání. Psychoterapeut pracující v běžném kontextu někdy čelí obtížím, jak dostat klienta „z hlavy“ k emocím a tělu. Při aktivizaci osobnosti v dramatických technikách je rovnou zapojená celá osobnost, což je kýžené východisko i pro Gestalt terapeutickou práci (Spagnuolo Lobb & Amendt-Lyon, 2003)

Ztělesnění¹⁵ souvisí úzce s dramatickou akcí. Odehrání situace zahrnuje tělesné prožívání materiálu v přítomnosti. To znamená, že skrze ztělesnění se klient setkává se svou záležitostí v procesu „teď a tady“ (Jones, 1996, s. 113). Podněty získané skrze smysly a emoce mohou být zdrojem pro abstraktnější reflexi (ibid. s. 114).

Hravost označuje Jones (1996) za základní přístup či rámec, který dramaterapie nabízí. Skupina se setkává v prostoru, kde si může hrát, být tvůrčí, spontánní. Podporujeme „hravý vztah k realitě (ibid. s. 116)“. To vše přispívá k uvolněnému a bezpečnému prostředí. Zažívat hravost v psychoterapii „umožňuje autentické sebevyjádření“ (Amendt-Lyon, 2001, s. 225).

Dramatická projekce. V Gestalt terapii označujeme za *projekci* nepřijetí vlastní charakteristiky a její neuvědomované promítání na okolí (Roubal, 2010). V dramaterapii je *dramatická projekce* proces, při kterém klienti projikují aspekty své osobnosti či zkušenosti do dramatické situace (Jones, 1996, s. 101). Takto externalizují své vnitřní procesy a konflikty skrze akci. Dramatická exprese vytváří jedinečnou reprezentaci materiálu klienta a nabízí příležitost prozkoumat a získat vhled skrze vzniklou dramatickou situaci. Pro Gestalt Theatre je užitečné, že vědomě i nevědomě projikované charakteristiky jsou součástí dramatické projekce. Skupinové aranžmá Gestalt Theatre projektivní potenciál umocňuje.

Symbol a metafora umožňují sebevyjádření a odlišnou formu, jak přistoupit k obsahům klienta. Práce se se symboly je způsob, jak se dotknout nevědomých obsahů a externalizovat vnitřní konflikty. Dramatická exprese dodává symbolům formu skrze ztělesnění. Metafora poskytuje někdy potřebný distanc od problémů, kterým klient čelí. Díky tomu umožňují se k problému vztáhnout novým, kreativním způsobem a získat perspektivu, která by bez distance nebyla možná (Jones, 1996, s. 242–243).

Triáda velkého alibi terapeutického dra-

¹⁵ Anglicky: embodiment.

matu – fikce, role¹⁶ a amorálnost – jsou tři principy, které nejvíce vyzdvihuje Fres (2013). „**Fikce** umí vyvolat v herci/herce pocit beztrestnosti. Umožňuje prozkoumávat emoce, které běžně nezažívá, dělat věci, které si běžně nedovolí. Ví, že nebude soudu ani újmy, protože nic z toho, co se stane na jevišti, neovlivní jeho osobní životní příběh (ibid., s. 19).“ Klient získává svobodu činit, co introjekty zakazují. Pustit běžně retroflektované impulzy. Vyzkoušet si nové způsoby vztahování se. Může si zažít sebe, jak by reagoval, kdyby se v dané situaci ocitnul. Fikce umožňuje dramatickou projekci, symboliku, metafory a bezpečí. Fikce je primárním rámcem pro dramatickou práci v Gestalt Theatre.

Jones (1996) uvádí tři formy identifikace s **rolí**, které shrnuje Valenta (2011). (1) *Klient pracuje se smyšlenou identitou, která je mu cizí* (jiný člověk, zvíře, předmět, abstraktní jev), může říct „nejsem to já“. V Gestalt Theatre tyto role slouží především k prozkoumávání fenoménu dramatické projekce a figur, které z ní vystupují. (2) *Klient hraje sám sebe* (v přítomnosti, minulosti či budoucnosti), v Gestalt Theatre v této formě klient prozkoumává především „role, které hraje v divadle života“ a možnosti, jak s nimi zacházet. (3) *Klient odehrává určité aspekty sebe sama*. V Gestalt Theatre to mohou být vlastnosti, touhy, polarity, introjekty atp. Důležitým efektem je ztělesnění a exter-

nalizace těchto aspektů, aby je klient mohl zkoumat. Práce směřuje k podpoře uvědomění a integraci potlačovaných vlastností.

Dramatická práce v Gestalt Theatre se odehrává primárně ve fiktivní situaci, která nabízí prostor pro projekci a exploraci. Do reálných situací (klient ztvárňuje sebe a situace je skutečná) se vstupuje velmi zřídka a jen v rámci terapeutických intervencí. Psychoterapeut by si měl být vědom rizika, které sebou nesou reálné situace z minulosti, zvláště v případě traumatizovaných klientů či klientů, o jejichž osobní historii nemáme dostatečné povědomí. Při práci s traumatem se potřebujeme kotvit v „teď a tady“, je možné s ním pracovat symbolicky, v distancu, nikoli abreaktivně. Jedním ze způsobů jak takovou kotvu do „teď a tady“ vytvořit, je zůstat v roli a fiktivní situaci – „nejsem to já a tohle se mi neděje“.

Amorálnost znamená morálně lhostejnou situaci a charakter. Morálka je indiferentní (stejně jako politické přesvědčení či náboženství), přestává být referenčním bodem a nespádá do kategorií dobře/špatně (Fres, 2013, s. 19). To, co se děje, je funkcí pole. Princip amorálnosti má dva podstatné efekty na pojetí Gestalt Theatre: (1) Umožňuje fenomenologickou exploraci – to, co je, je (Fres, 2013, s. 20), a my to můžeme zkoumat s upřímným zájmem. (2) Dodává Gestalt Theatre existenciální dimenzi tím, že jedince v procesu konfrontuje s představou existenciální svobody a převzetím odpovědnosti za vlastní život, způsob bytí ve světě a volby s tím související. Je to jako bychom si představili, že nejsou žádná pravidla, etické systémy, hodnoty, není vůbec žádná externí reference ani univerzální design (Yalom, 1980, s. 221). Je to jako „dát

¹⁶ Termín role používáme ve významu „dramatická postava ztvárněná jedincem v divadle“ (resp. dramatu, pozn. autora) (Jones, 1996, s. 196). Termínu role, jak je chápán v kontextu kulturní antropologie a sociální psychologie, se ve vztahu k dramaterapii věnuje Valenta (viz 2011, s. 104–107).

pryč bezpečnostní síť¹⁷ (Philippson, 2018, s. 5)“. Jedinec se nachází ve světě bez vnější opory pro rozhodování, bez záruk, co je dobře a co je špatně, což vyvolává úzkost. Drama poskytuje možnost vyzkoušet si, jak by člověk reagoval, pokud by se ocitl v situaci, ve které se běžně nenachází, postavit se k problému „nanečisto“. Fikce a role nabízí cvičnou bezpečnostní síť, která je přítomna alespoň při tréninku životních situací – v dramatické hře. Člověk sám je zodpovědný za své bytí na jevišti světa a terapeutická práce směřuje k přijetí této odpovědnosti.

Dramatickou improvizaci¹⁸ označuje Valenta (2011) za jeden ze základních prostředků dramaterapie, protože „lépe než strukturovaná hra odráží vnitřní stav klienta, jeho konflikty, volné asociace, umožňuje expresi aktuálního stavu a cítění, rozvíjí spontaneitu... improvizace má ke skutečnému životu blíže nežli jakýkoliv strukturovaný tvar (s. 41)“. Stejně tak je improvizace jedním ze zásadních stavebních kamenů Gestalt Theatre. Její terapeutický potenciál využívá a reflektuje Claudia Fres (2013), která ve velké míře vychází z principů divadla prožitku, které položili Stanislavský a Strasberg (viz kapitola 3.2). Další principy a poznatky přináší aplikovaná divadelní improvizace¹⁹ (viz kapitola 3.3).

3.2 Divadlo prožitku – *Systém, Metoda a Gestalt terapie*

Divadlo před Stanislavským²⁰ bylo divadlem reprezentace, které napodobovalo, přehánělo a bylo pompézní. Zaměřovalo se jen na vnější aspekt herectví. Stanislavský tvořil na počátku 20. století v Rusku. Vycházel z předpokladu, že uvěřitelnost herce vychází z jeho vnitřního prožitku. „Hledal přirozený přístup k tvůrčím podnětům uvnitř člověka, skrytým často až pod prahem vědomí (Lukavský, 1978, s. 9).“ Stanislavský vytvořil dílo známé pod názvem *Systém* či *herecká psychotechnika* a navždy změnil přístup k herectví.

Ve Spojených státech na jeho práci navázal Lee Strasberg, herecký kouč a režisér, který ve své práci těžil z poznatků psychoanalýzy (Fres, 2013, s. 14). Jeho práci známe pod názvem *Metoda* (The Method). Strasberg (1988) popsal terapeutické dopady hereckého tréninku prostřednictvím *Metody*, které byly v podstatě vedlejším účinkem. Působil v Actors Studio a jeho rukama prošly takové hvězdy jako Paul Newman, Al Pacino či Marilyn Monroe (Strasberg, 1988).

V pojetí Stanislavského a Strasberga herec přistupuje v roli k fiktivní situaci tak, jako by byla jeho vlastní žitou realitou. Využívá vlastních zkušeností a emočních prožitků, čímž dosahuje vyšší míry autenticity a reálnosti svých postav. Aby herci byli schopni se takto plně fyzicky i emočně odevzdat do služeb postav, které ztvárňují, procházeli systematickým tréninkem. A zaměříme-li se na proces tohoto tréninku, narazíme na zajímavé analogie s terapeutickým procesem.

¹⁷ Anglicky: “safety net”, podobně Yalom (1980) užívá termín “groundlessness”.

¹⁸ Vzájemné jednání osob v rámci dramatické hry bez předchozí přípravy (scénáře, role atp.).

¹⁹ Také: improvizace divadlo; anglicky: improv theatre, theatre improvisation, improv comedy.

²⁰ Konstantin S. Stanislavský byl významný ruský režisér a herecký kouč.

Prvním stavebním kamenem mostu směřem ke Gestalt terapii je organické hraní charakteristické prožitkem „teď a tady“, zahrnující emocionální i fyzickou zkušenost ve službě postavy (Fres, 2013, s. 14). Důraz je kladen na důvěryhodnost akcí a autenticitu emocí (ibid., s. 15). „Ve cvičení této formy herectví se v interpretovi pohne cosi intimního a osobního, otevřou se nové vnitřní prostory, vynoří se dávne vzpomínky ze smyslové, emocionální i tělesné paměti (ibid., s. 18).“

Klíčovými aspekty tohoto tréninku byla práce s relaxací, emoční paměť²¹ a improvizací (Strasberg, 1988). Jeho cílem bylo vyvolat přirozený tvůrčí proces, respektive nepřekážet přirozenosti, tvoří-li sama od sebe (Lukavský, 1978, s. 10). Aby toho byl herec schopen, musí prozkoumat a porozumět svým rigidním vzorcům prožívání a chování, aby je ve službách postavy mohl změnit. Potřebuje v tomto tréninku „vyčistit“ svůj herecký „nástroj“, kterým je on sám, být si vědom svých nehlubších emočních zkušeností (Strasberg, 1988, s. 104). Tento „nástroj“ nereflktuje pouze požadavky hercovy vůle, ale reaguje v kontextu všech nastrádaných impulsů, tužeb, podmiňování, návyků a vzorců chování, které jsou tak automatické, že si jich herec není vědom (ibid. 103). Self, které herec nabízí imaginární Julii, je to stejné, se kterým je v kontaktu během soukromých a intimních chvil svého života, protože vy-

užívá stejné oblasti emoční paměti (ibid. 122).

Strasbergovi bylo občas vyčítáno, že se s herci pouští na cestu, která by spíše náležela analytikovi, psychiatrovi či lékaři (ibid., s. 103). Strasberg nepopírá, že jeho práce mnohdy vedla k vedlejším výsledkům nesouvisejícím s herectvím. Hovoří o tom, jak se některá traumata projevují neschopností uvolnit svaly v určitých oblastech, a prozkoumává metody, jak to udělat. Je si vědom, že pouhým fyzickým cvičením to není možné.

V důsledku intenzivní práce na procesu uvědomování a přístupu skrze ztělesnění dochází k aktivaci implicitní paměti. V Gestalt terapii se zaměřujeme na proces kreativního přizpůsobení, jehož pomocí se jedinec pokouší smysluplně organizovat pole a naplňovat své potřeby (Spagnuolo Lobb & Amendt-Lyon, 2003). Působením kreativního přizpůsobení v minulosti však také vznikají fixované gestalty. Vzorce, které dříve byly tvořivé, se staly rigidními a jsou automaticky, bez možnosti volby používány i v situacích, které vyžadují nový přístup. Fixovaný gestalt však lze ovlivnit pouze tehdy, pokud je aktivován. To je možné udělat aktivací implicitní paměti v procesu zaměřeném na „teď a tady“ (Roubal, 2010, s. 174). Strasberg měl pro tyto vzorce vlastní pojem *manerismus*²². Herci podle něj nerozuměli „chování“ svých emocí a způsobům jejich vyjadřování a často tak činili velmi omezenými způsoby. Všiml si také, že tyto návyky vycházely z určitých životních zkušeností, které vedly k vytvoření nevědomých návyků. „Musel jsem najít způsoby, jak se s manerismem

²¹ Strasberg (1988) deklaruje, že to co, čím on nazýval emoční paměť má tři složky – pohybovou, smyslovou a emoční. Na základě jeho popisu (p. 94–122) máme za to, že se jedná o jeho termín, který se překrývá s tím, čemu dnes říkáme implicitní (procedurální) paměť/znalosti (srov. Levine, 2017, p. 25–38; Stern, 2003).

²² Anglicky: *mannerism*.

herců vypořádat, protože zakrývaly možnost opravdového vyjadřování“ (Strasberg, 1988, s. 95).

Živé divadlo nabízí nástroje, jak v procesu „ted a tady“ aktivovat implicitní paměť, a tím otevírá bránu pro terapeutickou intervenci a uskutečnění korektivní zkušenosti.

3.3 Divadelní improvizace

Divadelní improvizace, tedy improvizace jakožto jevištní umění, má své kořeny v Severní Americe. Jedná se o divadelní představení většinou komediálního charakteru. Herci nemají scénáře, role ani příběh dopředu připravené, ale budují je na základě podnětů z publika přímo na jevišti v průběhu představení. Přestože představení nejsou nazkoušená tak, jak je známo z praxe činoherního divadla, charakterizuje umění improvizace pravidelný trénink postavený na jasně definovaných principech a rozvoji improvizčních dovedností, bez nichž se improvizční herectví neobejde. Romanelli, Moran a Tishby (2019) uvádějí, že „je paradoxní, že se dá naučit improvizční spontánnost (s. 299)“, pravidelný trénink však podle nich vede k vytvoření holistického souboru improvizčních dovedností (ibid.). Principy a dovednosti z divadelní improvizace se ukázaly jako užitečné v dalších oblastech lidského rozvoje. Jejich využití nalezneme ve školním a mimoškolním vzdělávání (Machalíková & Musil, 2015; Spolin, 1986), v oblasti rozvoje v organizacích (Van Bilsen, Kadijk & Kortleven, 2014; Tint & Froerer, 2014). V České republice vznikla první skupina věnující se divadelní improvizaci v roce 2000. Dnes jsou takových skupin desítky. Po roce 2012 se začaly objevovat první kurzy divadelní a aplikované impro-

vizace²³ pro veřejnost s cílem osobnostního rozvoje. Popularita těchto kurzů narůstá tak, že v jarním semestru do půlročních či víkendových kurzů vstoupí okolo tisíce lidí napříč republikou²⁴. Aplikovaná improvizace si našla cestu do firemního vzdělávání v oblastech jako je podpora spolupráce v týmu nebo rozvoj kreativity a soft skills²⁵ a na univerzitní pracoviště do profesní přípravy pedagogů²⁶.

V průběhu posledních deseti let se začaly v odborném diskurzu objevovat také akce a články propojující improvizaci s psychotherapií. Na jaře 2019 proběhlo v Berlíně symposium *Improv in Therapy*. V odborné literatuře se objevují termíny jako *CIT – comedic improv therapy* (Felsman, Seifert & Himle, 2019; Sheesley, Pfeffer & Barish,

²³ V tomto textu je s termínem aplikovaná improvizace nakládáno analogicky jako s termínem aplikované drama (kapitola 2), tedy jako se zastřešujícím termínem pro využívání divadelní improvizace v jiných kontextech než v divadle a tréninku hereckých dovedností.

²⁴ Odhad autora na základě osobní komunikace s organizátory těchto kurzů a řešerše nabídky na webu: Škola improvizace (Praha), Paletáci – kurzy Improve yourself (Hradec Králové, Litomyšl, Pardubice, Praha), Bafni – kurzy improvizace pro osobnostní rozvoj (Brno, Praha), Rozlety – kurzy aplikované improvizace (Brno), Divadlo Odvaz – Impro Academy (Ostrava) a další

²⁵ Kurzy firmám nabízí např. ImproVISION s.r.o., Improvizuj s.r.o., Yes and, s.r.o.

²⁶ Masarykova univerzita v Brně – pedagogická fakulta: kurz Improvizace pro osobnostní rozvoj si od roku 2015 našel cestu do povinného souboru předmětů oboru Sociální pedagogika (od jarního semestru 2020) a na jeho základě vznikl také povinně volitelný, respektive volitelný předmět Gestalt Theatre – kurz osobního rozvoje. Ústav pedagogických věd na filozofické fakultě nabízí dílny improvizace od roku 2016. Mezitím se staly povinně volitelným předmětem pro studenty navazujících magisterských učitelských oborů na přírodovědecké fakultě.

2016), *Medical improv* nebo *Thera-prov*²⁷ (Krueger, Murphy & Bink, 2019). Tyto články se dotýkají psychoterapie především ve dvou rovinách: a) **improvizace jako terapeutická intervence v práci s klienty** (Felsman, Seifert & Himle, 2019; Krueger, Murphy & Bink, 2019; Sheesley, Pfeffer & Barish, 2016); b) **přínosy tréninku improvizace pro rozvoj terapeutických dovedností** (Kindler, 2010; Kindler & Gray, 2010; Romanelli, Moran & Tishby, 2019; Romanelli & Tishby, 2019).

Krueger, Murphy a Bink (2019) publikovali replikovatelnou klinickou studii krátkého intervenčního programu s psychiatrickými pacienty s úzkostmi a depresemi. Výsledky vykazují srovnatelnou účinnost na redukci symptomů jako u léčby za využití KBT postupů (s. 624) v kratším čase (s. 625). Dvě výzkumné studie se věnují léčbě sociální úzkosti (Felsman, Seifert & Himle, 2019; Sheesley, Pfeffer & Barish, 2016). Krueger, Murphy a Bink (2019) formulují předpoklad, že intervence založené na improvizaci vykazují „velký příslib v oblasti léčby běžných psychiatrických onemocnění (s. 625).“ Pro takové postupy již existuje „kvalitní teoretická opora“ (Felsman, Seifert & Himle, 2019), empirický výzkum je však v počátcích.

O potřebě kreativity, spontaneity a schopnosti improvizovat na straně psychoterapeuta bylo už v literatuře o Gestalt terapii napsáno mnoho (e.g. Amendt-Lyon, 2001, 2003; Parlett, 2003; Spagnuolo Lobb, 2003; Zinker, 1977) a kultivace těchto dovedností je výzvou pro vzdělávací instituty a samotné psychoterapeuty v praxi. Explicitní spojení mezi těmito dovednostmi v psychoterapii

a improvizčním divadlem přichází z psychoanalytického prostředí (Kindler, 2010; Kindler & Gray, 2010; Ringstrom, 2001). Kindler a Gray (2010) poukazují na to, že „existují působivé paralely mezi tvůrčími a spontánními momenty, které se objevují při terapeutickém setkání a v dramatické improvizaci dvou osob, kterou nalezneme v divadelním tréninku (s. 254)“ a směřují k myšlence, že by trénink improvizace mohl být způsobem, jak je rozvíjet. Tuto myšlenku podporují nedávné výzkumy (Romanelli, Moran & Tishby, 2019; Romanelli & Tishby, 2019). Romanelli, Moran a Tishby (2019) vyzdvihují, že „divadelní improvizace a psychoterapie sdílejí stejné zaměření na vztahovou, spolu-utvářenou akci (s. 296).“ Takový dialogický princip v Gestalt terapii nazývá Spagnuolo Lobb (2003) přímo *improvizačním spoluutvářením* a dává jej do souvislosti s implicitními vztahovými znalostmi (Spagnuolo Lobb, 2013a, s. 29; Stern, 2003). Pokud jsou klient a psychoterapeut plně v přítomném okamžiku, a tedy oddáni vzájemnému kontaktu, který spoluutvářejí, mohou z implicitních vztahových procesů vzejít tzv. *now moments* (Stern, 2004). *Now moments* v psychoterapii jsou kritické okamžiky, které v sobě obsahují potenciál změny skrze kontakt s obsahy implicitní vztahové paměti a podle Romanelliho, Moranové a Tishbyové (2019) se jedná o momenty improvizace²⁸, které jsou pro terapeutický proces zásadní. Jsou to situace, kdy se otevírá prostor pro experiment. Ve výzkumu docházejí k závěru, že trénink divadelní improvizace zvyšuje u psychoterapeutů schopnost těchto momen-

²⁷ Zkratka z *therapeutic improv*.

²⁸ Nabízejí pro ně termín: „*l'improvisation experience*“.

tů v terapii dosáhnout a uchopit je (s. 299). Pilotní studie ve vzdělávání sociálních pracovníků (Romanelli a Tishby 2019) naznačuje, že trénink improvizace zvyšuje flexibilitu, terapeutickou přítomnost a další faktory podporující terapeutickou alianci. Kindler a Gray (2010) uvádějí, že „schopnost improvizace výrazně přispívá psychoanalitickému procesu“ (s. 264), protože podporuje spontánnost a autenticitu terapeutického setkání – aspekty velmi ceněné v Gestalt terapeutickém přístupu. Bermant (2013) vytváří paralelu mezi základním improvizčním postojem a konceptem bezpodmínečného přijetí a domnívá se, že trénink improvizace může psychoterapeutům pomoci tuto schopnost rozvíjet.

Jedním z ústředních principů v tréninku improvizace je přístup „**Ano a...**“. Znamená to absolutní přijetí situace a partnera, pečlivé naslouchání. Princip „Ano a...“ je v jádru improvizčního spoluutváření. Je to právě tento princip, který Bermant (2013) přirovnává k bezpodmínečnému přijetí v rogeriánském přístupu (s. 3). Improvizace se převážně praktikuje ve skupině. Sheesley, Pfeffer a Barish (2016) označují podporu skupinové koheze za esenciální součást improvizace a zároveň za nejdůležitější komponent CIT. Přeneseme-li „Ano a...“ princip do skupiny získáváme akceptující podpůrné prostředí (ibid.). Také v improvizaci je podstatným fenoménem hra, která s narůstajícím bezpečím ve skupině také otevírá prostor pro humor a smích. Postupy v CIT explicitně vyzdvihují humor a smích jako součást terapeutického procesu (ibid.).

3.4 Improvizace v teorii Gestalt terapie – podpora schopností kreativního přizpůsobování

Improvizace „podporuje uvolnění vnitřní kreativity“ a „vzbuzuje jedince ke svébytnému způsobu sebevyjádření“ (Spolin, 1999). „Být kreativní je synonymem pro normalitu (Spagnuolo Lobb & Amendt-Lyon, 2003, s. VIII)“. „Kreativita charakterizuje spontánní přizpůsobení jedince jeho prostředí (ibid.)“. V pojetí Gestalt terapie je kreativita „považována za kvalitu spontánní adaptace v mezilidských procesech, a také za podstatnou ingredienci zdravého sociálního života (ibid., s. IX)“. Z dalších improvizčních principů a dovedností jsme již výše zmínili flexibilitu, spontaneitu, schopnost reagovat na novou, nečekanou situaci, spoluutváření. Jejich výčet je až nápadně podobný Gestalt terapeutickému konceptu **kreativního přizpůsobení**. Parlett (2003) z druhého břehu vyzdvihuje důležitost kreativního přizpůsobení tvrzením, že celý život je improvizace. Popisuje pět schopností – dimenzí kreativního přizpůsobení²⁹: (1) schopnost *reagovat* na pole, které existuje a schopnost *sebeorganizovat* se v jeho rámci, (2) schopnost *vztahovat se* ke druhým, (3) schopnost *sebeuvědomování*, (4) schopnost *ztělesnění*, (5) schopnost *experimentace*. I v nejjednodušších improvizčních hrách je těchto pět elementů obsaženo. Improvizací spontánnost v sobě obsahuje esenci kreativního přizpůsobení, jsou to „okamžiky osobní svobody, kdy čelíme realitě a plně ji vnímáme, prozkoumáváme ji a podle toho přiměřeně jednáme. V této realitě fungujeme jako organický ce-

²⁹ Anglicky: 1. responding 2. interrelating 3. self-recognizing 4. embodying 5. experimenting.

lek. Je to čas objevování, prožívání a tvůrčího vyjádření (Spolin, 1999, s. 4)“. S trochou nadsázky bychom mohli říci, že **praktikovat improvizaci je něco jako navštěvovat posilovnu kreativního přizpůsobování, protože trénink improvizace rozvíjí a (znovu)zpřístupňuje jeho dimenze.**

Improvizace nám také umožňuje sledovat, co se děje na kontaktní hranici, uvědomit si a identifikovat potíže v pěti zmíněných oblastech. Odkrývá kontaktní styly, fixované gestalty, oslovuje nedokončené záležitosti, které dřímají na pozadí, aby se mohly aktivovat v nově se organizujícím poli improvizací scény. Shodujeme se s Parlettem (2003), že „improvizace, jak ji známe z jazzu nebo improvizací divadla, je ryzí experiment (s. 61)“, a experiment je vhodnou metodou pro práci s fixovanými gestalty (Roubal, 2009). Pro ni máme ideální podmínky, díky zaměření na „teď a tady“ je možné být plně přítomen situacím, které mají charakter „now moments“, kdy je možné ovlivnit implicitní vztahovou paměť (Romanelli, Moran & Tishby, 2019). V západních kulturách je typické, že mnoho lidí má přehnaně aktivované sebekritické vzorce myšlení, které vedou ke sebe-znehodnocování (Parlett, 2003, s. 55). Prostředí akceptující skupiny zpochybňuje přesvědčení klientů, že jsou v „zásadě odporní, nepřijatelní nebo je není možné milovat (Yalom in Sheesley, Pfeffer a Barish, 2016, s. 160)“. V CIT jsou klienti záměrně vystaveni možnosti zažívat stud a rozpaky, protože improvizací cvičení jsou vystavěna záměrně tak, aby konfrontovala bariéry kreativní exprese. Kreativní proces je aktem odvahy, kdy si dovoluujeme riskovat selhání a zesměšnění (Zinker, 1977, s. 3) Uvědomování si procesů plynoucích z intro-

jektů a studu, které klienty svazují, je prvním krokem k jejich narušení. Samozřejmě součástí procesu je pak integrace takových prožitků v kontextu přijímající skupiny (Sheesley, Pfeffer a Barish, 2016, s. 163).

Spagnuolo Lobb (2013a) v popisu poslední generace klientů hovoří o absenci intimních vztahů, většina jejich kontaktů se odehrává ve virtuálním prostoru sociálních sítí, chybí jim fyzický kontakt, mají potíže s vytvářením vazeb a jsou odpojení od tělesného prožívání. Pro mnohé je těžké druhého vůbec vnímat a pole je plné úzkostí a obav. Odpovědí terapie je podpora procesů kontaktování, zcitlivování těla k tomu, co se děje na kontaktní hranici. Být zdravý znamená zažívat vřelost intimních vztahů, emoční a tělové reakce směrem ke druhému člověku (Spagnuolo Lobb, 2013a, s. 27–28). Praxe improvizace odpověď nabízí tím, že poskytuje bezpečný prostor charakteristický hravým přístupem. Ten spočívá v atmosféře bezpodmínečného přijetí, ve kterém strach ze selhání „ztrácí na významu“ (Bermant, 2013, s. 4). Vstoupit do improvizace znamená ocitnout se celou svou osobností v kontaktu s druhou osobou, a to způsobem, který není ohrožující. To umožňuje úzkostem ustoupit do pozadí a uvolnit tak prostor pro kreativní expresi, experiment a zažití intimního pocitu propojenosti a spoluutváření v kontaktu člověka s člověkem. Práce s tělem kompenzuje znecitlivění a umožňuje bezpečný fyzický kontakt.

Právě z těchto důvodů je improvizace (ve všech podobách popsaných v kapitolách 3.1–3.3) základním nástrojem Gestalt Theatre. Dokáže být podpůrná, propojující, nabídnout vzrušení, kontakt a radost z kreativity, které je někdy obtížné dát průchod,

pokud kolem není ochranná bublina role, fikce a hry. Na druhé straně nabízí možnost pracovat na uvědomění, které se týká obtíží v kontaktu, ať už s druhými nebo se sebou samým a ovlivnit implicitní vztahovou paměť. Charakteristiky a dovednosti spojené s improvizací, jako kreativita, spoluutváření, experiment, spontaneita jsou také žádoucí v Gestalt psychoterapii (viz. Parlett, 2003; Roubal, 2009; Spagnuolo Lobb, 2003; Zinker, 1977) a dramatická improvizace má nástroje, jak je rozvíjet.

3.5 Skupinová práce v Gestalt Theatre

Ve zbývajícím textu se budeme vztahovat primárně ke skupinovému aranžmá, které se pro Gestalt Theatre jeví jako velmi výhodné. Individuální terapie za využití Gestalt Theatre je možná, byť je prozatím méně běžná. Fres (2013) uvádí příklady práce s klienty v individuální terapii. Mnohem běžnější je však skupinové aranžmá.

Skupina má vysoký projektivní potenciál, skupinová dynamika podporuje proces, možnosti kontaktování a vztahování se jsou výrazně širší. Improvizace rozvíjí bezpečí, přijímající prostředí, spontaneitu a autentické sebevyjádření (viz kapitola 3.3). Skupina tak může směřovat k tomu, aby se stala sociálním mikrosvětlem (srov. Yalom & Leszcz, 2007, s. 51). V Gestalt Theatre klademe ve skupinové práci důraz „obě symbiotické vrstvy“, které Yalom a Leszcz (2007) popisují. Prostřednictvím experimentální práce s dramatem se zaměřujeme na „teď a tady“, které je „klíčovým konceptem skupinové terapie (ibid., s. 49).“ Zaměřujeme se na to, co se děje v daném okamžiku v dramatických situacích v poli skupiny. Druhou symbiotickou vrstvou je reflexe, verbální propracování materiálu,

který se vyjeví v „teď a tady“. „Reflexivní smyčka je nezbytná, pokud se má emoční zkušenost stát terapeutickou silou (ibid.).“ Práce s oběma těmito vrstvami je Gestalt terapeutickému přístupu vlastní, je to onen tvůrčí pohyb od dialogu k experimentu a zpět (srov. Roubal, 2009, 2019; viz kapitola 3.6). Klienti tak mohou projít čirou zkušeností, žít v „teď a tady“, experimentovat a tuto zkušenost vnímat, fenomenologicky zkoumat, porozumět jí a integrovat.

3.6 Experimentální proces vyrůstající z dramatických cvičení – Indukovaný experiment

V kapitole 3 uvádím, že v Gestalt Theatre „integrujeme techniky, postupy a cvičení z aplikovaného dramatu a využíváme je experimentálním způsobem v rámci dramatické hry“. Rozdíly mezi cvičením / technikou a experimentem popisují Roubal (2009, 2019) a Zinker (1977).

Autoři (ibid.) o technikách a cvičeních hovoří tak, že primárně nevyrůstají z procesu, jsou připraveny dopředu, mají stanovené postupy a účel. „Psychoterapeut je může využít, pokud chce vyvolat konkrétní stav nebo nasměrovat klienta ke konkrétnímu cíli (Roubal, 2019, s. 224).“ Jejich nadužívání nebo nevhodná aplikace skýtá riziko rigidity a odklonu od procesního pojetí. Na druhé straně experiment vyrůstá z procesu a jeho výsledek nelze predikovat (Zinker, 1977). Jedná se o společné „kreativní dobrodružství“ (Roubal, 2019, s. 224) psychoterapeuta a klienta (respektive skupiny), vyžadující zvědavost, přijetí nejistoty a krok do rizika. Psychoterapeut nabízí klientovi „pojď vyzkoušet tohle a uvidíš, jakou to přinese zkušenost“ (Greenberg in Roubal, 2019, s. 224), přičemž přijímá zodpověd-

nost za aktivní nabízení struktury a úkolů, které experiment rozvíjejí (Roubal, 2009, p. 266). Experiment je „nedílnou součástí Gestalt terapie“ (Roubal, 2019, s. 221).

Na stejném místě Roubal (2019) také uvádí, že „techniky mohou být používány jako inspirace pro experiment“ (s. 225). V případě, že „zůstaneme otevření terapeutické situací odehrávající se v ‚teď a tady‘... může být ‚zamrznutá‘ technika opět ‚rozehřátá‘ ve tvůrčí experiment (ibid.).“ V Gestalt Theatre využíváme dramatické techniky, cvičení a postupy, ale pracujeme s nimi v duchu „vyzkoušej a uvidíš, co zažiješ“, neočekáváme konkrétní výstup, ale novou zkušenost. Zveme klienty na dobrodružnou cestu, která aktivizuje kreativní procesy. Znovu se vracíme k Parlettovi (2003) – „improvizace je ryzí experiment (s. 61)“, nevíme dopředu, jak proběhne, co prožijeme, ani jaký bude výsledek.

V Gestalt terapii experiment vyrůstá z procesu. V Gestalt Theatre vyrůstá proces z experimentálního pojetí dramatických technik. Prostřednictvím fikce, rolí, hry vytvoříme nové projektivní pole, v jehož rámci prostřednictvím zadání a nabídnuté struktury vytváříme příležitost pro experimentování. Je to, jako bychom pro klienty postavili hřiště, naznačili základní pravidla, ale neřekli, jak přesně má hra probíhat a skončit. A protože literatura nenabízí pro tento postup vhodný termín, nabízím vlastní: **indukovaný experiment**.

Indukovaný³⁰ experiment má na počátku rysy techniky, nevyrůstá nutně z procesu, ale je klientům nabídnut a může být připravený dopředu. Jedná se o „konkrétní struktu-

rovaný úkol, jehož výsledek je otevřený“ (srov. Roubal, 2009, s. 268). Prostřednictvím práce s fikcí mohou klienti projít pomyslnými magickými dveřmi do jiné dimenze skupinového pole skrze symboly a metafory např. stát se na chvíli zvířetem a strávit den v jeho kůži (viz kapitola 3.7 C). Vytvořením takového kontextu vytvoříme experimentální prostor, ve kterém klienti improvizují. Díky dramatické projekci se z vědomě i nevědomě projikovaných obsahů začnou rýsovat figury, které organizují pole. Odstup skrze symboliku a metafory umožňuje klientům bezpečně si rozšířit uvědomění, dostat se do kontaktu se svými potřebami, prozkoumat „jiné způsoby vztahování se a získat novou perspektivu (Jones, 1996, s. 243).“

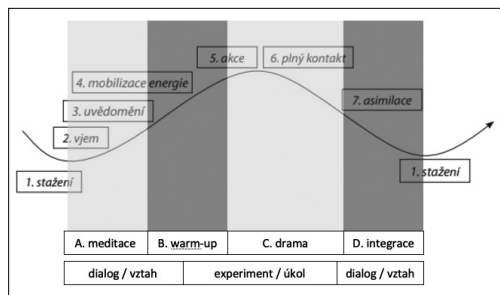
Takový experimentální proces je buďto možné nechat proběhnout a dále s ním terapeuticky pracovat po jeho skončení, nebo proces přímo rozvíjet jako experiment v duchu teorie Gestalt terapeutického přístupu. Neopominutelnou součástí Gestalt Theatre je však příprava na experimentální práci a její následná integrace, kdy pracujeme na tom, abychom našli vhodnou rovnováhu mezi podpurným dialogickým přístupem a přístupem experimentálním, který s sebou přináší novost, výzvy, vzrušení, nejistotu, riziko a tvůrčí proces. Dle Roubala (2009, 2019) se však jedná o dva póly téhož a úkolem psychoterapeuta jako facilitátora procesu je nenechat pomyslné kyvadlo, aby se vychýlilo příliš na jednu nebo druhou stranu. „Přínosem Gestalt přístupu je flexibilita terapeuta v diferencovaném použití obou těchto polarit, kontinuální tvůrčí pohyb mezi nimi, v závislosti na situaci ‚teď a tady‘ v terapeutickém vztahu (Roubal, 2009, s. 269).“

³⁰ Záměrně vytvořený.

3.7 Struktura setkání Gestalt Theatre ve skupinovém aranžmá

Skupinová práce s metodou Gestalt Theatre je strukturovaná do celků, které jsou v souladu s kontaktním cyklem. U dlouhodobých skupin je v praxi typická délka jednoho setkání mezi čtyřmi a pěti hodinami ve frekvenci jednou za tři týdny až měsíc. U víkendových a intenzivních workshopů či tréninků je denní práce rovněž strukturovaná do půldenních či celodenních tvarů. Setkání mohou být tematická nebo procesní.

Na pozadí obrázku 1 je kontaktní cyklus³¹ (Roubal, 2010, s. 182), horní vrstvu tvoří typická struktura setkání (popsaná níže). Na spodní lince je kýžená cesta od dia-



logického principu přes experimentální strukturované aktivity zpět k dialogickému principu ve skupině (srov. Roubal 2009, také zaměření na vztah a zaměření na úkol; viz kapitola 3.5).

A. Zpřítomnění (meditace, mindfulness). Smyslem úvodní části, je umožnit klientům odpoutání se ode dne a jeho starostí i radostí (*stažení*), se kterými přicházejí. Soustředit se chvíli na dech, zkontaktovat se sami se sebou a povšimnout si *vjemů*, které přichá-

zejí z těla, emocí i mysli. Závěr meditace směřuje k *uvědomění*: „Uvědomte si, jak se máte právě teď a tady.“ Následně má každý účastník možnost uvědomění sdílet. Je to jejich první krok do skupinového prostoru. Dává nám informaci o tom, co se nachází v poli a náznaky jeho figur. Může následovat prostor pro sdílení toho s čím účastníci na skupinu přicházejí, respektive dobíhající procesů z minula.

B. Warm-up. Cílem je zapojit do procesu tělo a smysly, aby se prohloubilo *uvědomění* a *mobilizovala energie* do hlavní části setkání. Většinou tato část obsahuje velmi málo slov, je interaktivní, zve účastníky ke kontaktu v poli skupiny. Může mít formu tance, interaktivních dramatických cvičení, improvizace. V ideálním případě postupně připravuje půdu pro třetí část. Pomyslné kyvadlo směřuje k experimentu. Např. pakliže mají být hlavním tématem setkání polarity, mohou být klienti pozváni do aktivity zrcadlo ... (např. naštvání nebo smyslnosti). Práce pak může probíhat ve dvojici, kdy jeden udělá jakýkoliv pohyb, případně nabídne pantomimicky činnost, kterou druhý pozmění jako specifické zrcadlo. Po skončení druhé části většinou následuje prostor na reflektivní deníky, práci v menších skupinách nebo reflexi celé skupiny.

C. Drama. Prostřednictvím dramatické *akce*, většinou improvizace, která cílí na aktivování implicitní paměti se zaměřujeme na proces „teď a tady“. V této hlavní části setkání využíváme indukovaný experiment popsáný v předchozí kapitole. Psychoterapeut nabízí strukturu (úkol), aby umožnil skupinový proces. Členové skupiny vstupují do pole skrze improvizaci a spoluutvářejí zkušenost, z které vystupují figury (*kontakt*).

³¹ Roubal používá model Zinkera (2004) revidovaný dalšími autory (Mackewn, 2004; Woldt, Toman, 2005; Joyce, Sills, 2006).

Příklady: (1) skrze řízenou imaginaci naleznou klienti zvíře, ve které se promění. Následuje skupinová improvizace „den v životě zvířete“, kdy se klienti setkávají v rolích zvířat v přírodě. Takový setting nabízí velký prostor pro dramatickou projekci. (2) Psychoterapeut nabídne téma polarit. V rámci práce v malých skupinách si účastníci sami vyberou polaritu, s nimiž chtějí pracovat. Tyto pak ztvární nejprve jako sochy obou pólů³². Pokračujeme skupinovou improvizací „noc v muzeu“. Každý klient nejprve umístí sebe v jedné ze soch do prostoru muzea a s hudbou exponáty „ožijí“ a vstupují do improvizovaného experimentu. Klienti jsou v roli části sebe sama. Zopakujeme i pro druhou polaritu. Po celou dobu směřujeme k uvědomění skrze tělesný a emoční prožitek.

Závěrem dramatické části přichází prostor pro integraci prožitku v hlavní části setkání. Od experimentální práce míříme zpět k dialogu. Křivka kontaktního cyklu směřuje směrem dolů a začíná *asimilační fází*. Otevírá se prostor pro reflektivní deníky, reflexi aktivity v menších skupinách a propojení zážitku z „teď a tady“ s životní zkušeností.

D. Integrace. V Gestalt Theatre je podstatné věnovat *asimilační* části náležitou pozornost. Při pohledu na kontaktní cyklus je rozprostřená téměř přes jeho třetinu. Opouštíme role a fiktivní prostor a dokončujeme procesy. Zklidňujeme tělo, emoce i mysl. Součástí závěrečné fáze je obvykle nějaká forma fyzické relaxace, masáže, tělesného uvolnění, deníky či kresba. Následuje skupinové sdílení. Poskytuje prostor tera-

peuticky propracovat procesy z předchozí části a uzavřít je. Tečkou na závěr je drobný rituál. *Stažení*.

3.8 Role psychoterapeuta v Gestalt Theatre

Základním úkolem psychoterapeuta v procesu Gestalt Theatre je držet ground pro skupinovou práci, tzn. pečuje o bezpečí, vztahy a vytváří příznivé podloží, ze kterého mohou později vyrůst figurální elementy. Psychoterapeut nabízí strukturu, ale nevstupuje do procesu s jasně formulovaným cílem. Je výhodné, pokud se dokáže upozadit a důvěřovat procesu skupiny. Pracuje fenomenologicky, zaměřuje pozornost na pole skupiny a pomáhá ostřit figuru.

Do aktivnější role se dostává v momentech, kdy jsou klienti ať už v improvizacích nebo v průběhu asimilační části v kontaktu se svými záležitostmi. Psychoterapeut může prostřednictvím intervencí podržet figuru, pomoci s prohloubením uvědomění, rozvíjet experiment a nabídnout podporu pro korektivní zkušenost. Může také vstoupit do procesu v roli a stát se partnerem ve scéně, jak je běžné v dramaterapeutické praxi (Dočkal, 2010).

3.9 Cílové skupiny

Běžnou praxí je prozatím práce s klienty, kteří přicházejí za růstovou terapií a sebe-poznáním. Výše zmíněné studie z oblasti aplikované divadelní improvizace vykazují příslib také pro práci s klienty s méně závažnými psychickými obtížemi, konkrétně s úzkostnými a depresivními klienty (kapitola 3.3). Obecně se prozatím Gestalt Theatre jeví jako vhodná a přístupná metoda pro klienty, které bychom mohli označit jako klienty s obtížemi v neurotickém spektru.

³² Klienty pozveme k tomu, aby se ve svých polaritách pokusili jít do extrému. Vycházíme z principu popsaného Zinkerem (1977, s. 202-206) „stretching the self-concept“ – „rozpínání sebepojětí“.

U klientů s traumatickou zkušeností záleží na druhu traumatické zkušenosti a obtížích, které se u nich projevují. Zde volíme individuální přístup a posouzení.

Využití Gestalt Theatre s pacienty se závažnějšími psychiatrickými diagnózami prozatím nebylo podrobeno praxi ani výzkumu. Jako rizikové vnímáme skupiny pacientů s narušeným vztahem k realitě. Opatrnost je na místě s klienty s PTSD a za překážku pro vstup do skupiny lze považovat považuje také silně agresivní chování na straně klienta (Dočkal, 2010).

3.10 Shrnutí funkčních principů Gestalt Theatre v kontextu Gestalt teorie

Kapitola vychází ze vztahového pojetí Gestalt terapie (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013a), které nahlíží zdravé, neurotické i psychopatologické způsoby vztahování jako „spoluvytvářený fenomén pole, který se objevuje na kontaktní hranici (Greenberg, 2013, s. 12)“. Můžeme říci, že „prožitek je tak zdravý jako schopnost člověka být přítomen a schopen plného uvědomění na kontaktní hranici, a že neurotické a psychotické prožitky jsou dva různé způsoby absence na kontaktní hranici (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013b, s. 63)“, které vznikají v důsledku kreativního přizpůsobení v obtížném poli (ibid., s. 67). Pro účely tohoto textu se budeme věnovat jen dimenzím zdravého a neurotického kontaktování.

Gestalt terapeutický přístup se v diagnostice „zaměřuje na způsob kontaktování (Spagnuolo Lobb, 2013a, s. 49–50)“. Operuje s „vnitřním kritériem“³³ pro vyhodnocení

prožitku (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013b, s. 63)“. Můžeme přímo cítit, jak dobrý je proces formování figury (ibid., s. 64). „Zdravá zkušenost je prožitek dobrého Gestaltu, který má půvab, sílu, harmonii, rytmus, intenzitu atd. Toto vnitřní kritérium je estetické, protože je to implicitní znalost, která přichází okamžitě z našich smyslů (ibid., s. 64)“, „má svou genezi před jazykem (Francesetti, 2012, s. 6)“ a není „kognitivním úsudkem“ (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013b, s. 64). Proto, když hovoříme o **estetickém**³⁴ **kontaktu** (Francesetti, 2012; Francesetti, Gecele & Roubal, 2013a, Spagnuolo Lobb, 2003), hovoříme o schopnosti vnímat vlastní smysly a cítit vzrušení na kontaktní hranici (Francesetti, 2012, s. 5). Zdravá zkušenost je proces kontaktu s nepřetržitou novostí života, která je vyživující a jejím výsledkem je růst organismu (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013b, s. 61). „Funkce kreativního přizpůsobení nám umožňuje opravit vztahové bloky a korigovat naše pohyby směrem k druhým. Čím svobodnější jsou naše smysly, tím otevřeněji můžeme vnímat pole, tím více jsme schopni tvořivě se přizpůsobit (Spagnuolo Lobb, 2003, s. 38)“. Zdravá zkušenost má estetickou kvalitu. „V případě neurotického prožívání je kontakt s novostí na kontaktní hranici utlumen tím, že je omezen kontakt s potencialitami přítomnými v poli. Toto omezení se demonstruje v podobě tzv. narušení kontaktu“³⁵. Tato narušení byla v momentě jejich vzniku původně

³³ Anglicky: „intrinsic criteria“ – vnitřní (pocházející zevnitř) diagnostické kritérium. Používáno v kontrastu s „extrinsic criteria“ – tedy kritéria daná zvenčí (např. DSM).

³⁴ Anglicky: aesthetics, »Řecké „aisthesis“ znamená „vnímání“ a estetika tak představuje vnímání prostřednictvím smyslů (Francesetti, 2012, s. 5)«.

³⁵ Take kontaktní styly (srov. Roubal, 2010, s. 184–185), např. projekce, introjekce, retroflexe, konfluence, deflexe.

zdravými obranami organismu, nejlepšími způsoby bytí v minulých vztazích, ale postupně se z nich staly nevědomé návyky – fixované gestalty (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013b s. 62)“. Původně kreativní přizpůsobení „zamrzlo“ v neurotickém přizpůsobení a v jeho důsledku je přítomnost na kontaktní hranici omezená (ibid., s. 67). Estetika kontaktu je narušena a schopnost být přítomen je nahrazena absencí, která je v kontaktu patrná. „Narušení této estetiky je způsob, jak můžeme v ‚teď a tady‘ vnímat narušení kontaktu: utrpení z naší společně vytvořené zkušenosti, omezení našeho současného kontaktu, stupeň naší absence (ibid. 64).“ Neurotická zkušenost není jedinečná a vyživující, protože neumožňuje plný kontakt. Cílem terapie v případě neurotického přizpůsobení je obnovit uvědomění o přerušném kontaktu, asimilovat tuto zkušenost, obnovit možnost nového kreativního přizpůsobení, a tedy plného spontánního kontaktu (Francesetti, Gecele & Roubal, 2013b; Spagnuolo Lobb, 2013a). „Lidé rostou a vyvíjejí se prostřednictvím kontaktování... a skrze asimilaci zkušeností pramenících z těchto kontaktů“ (Mackewn in Roubal 2010, 166).

DRAMA VE VZTAHOVÉM POJETÍ GESTALT TERAPIE

Drama je akce / proces probíhající na úrovni celé osobnosti, který vychází z těla. Spagnuolo Lobb a Amendt-Lyon (2003) podtrhují, že terapeutické intervence musí být vytvářeny tak, aby je klienti mohli prožít **holisticky**, tedy nejen kognitivně, ale také na úrovni senzomotorické a emoční (s. IX). Sebevyjádření formou dramatu, opakované vstupování do improvizace nabízí možnosti vnímat proces utváření kon-

taktu. Jinými slovy, díky **ztělesnění**, které předchází verbální konceptualizaci, jsou aktivovány **implicitní vztahové znalosti** (Stern, 2003). Dle Sterna (ibid.) do implicitní vztahové znalosti patří devadesát procent toho, oč se opíráme, když se vzta- hujeme – senzomotorika, emoce, myšlenky, očekávání, schopnost být s druhým, to vše pochází z implicitní paměti, a to vše se projeví v procesu kontaktování, v estetice kontaktu. Drama evokuje primárně implicitní vztahové procesy v situaci „teď a tady“, což má významné implikace pro využití v Gestalt terapii.

Prostřednictvím dramatické hry vstupují klienti do nově se organizujícího pole chráněného bezpečím role a fikce. Zatímco aktéři utvářejí jeho obsah, vrstva fantazie, symbolů a metafor s polem pracuje tak, jako bychom na fotografii přiložili filtr, který některé fenomény v poli zvýrazní a jiné upozadí. Podpora **uvědomění** umožňuje porozumět fungování kreativního přizpůsobení, nahlédnout způsoby narušení kontaktu a mapovat průběh kontaktního cyklu při naplňování potřeb. Schopnosti a jejich deficiency související s kreativním přizpůsobením se odrážejí v estetice/absenci v kontaktu. Proto je **kreativní přizpůsobení** a rozvoj schopností, které s ním souvisejí, důležitým organizujícím principem Gestalt Theatre. Těchto pět „klíčových dimenzí rozvoje člověka“ (Parlett, 2003, s. 61; viz kapitola 3.4) je obsaženo v každé improvizované dramatické situaci a dosavadní zkušenost naznačuje, že dramatická improvizace uchopená v principech Gestalt terapie dokáže přispět k jejich kultivaci. Tomu pomáhá i „hravý vztah k realitě, který je charakteristický více tvůrčím a flexibilnějším přístupem... k sobě samým a životní realitě

(Jones, 1996, s. 116)“. Zároveň kvalita přítomnosti klienta v improvizaci může posloužit i jako diagnostický nástroj, na němž může psychoterapeut pozorovat, jak se klient vyrovnává s výzvami, které nová situace nabízí. Povšimnout si, zda je proces kontaktování estetický, případně v čem spočívá absence pozorovatelná na kontaktní hranici.

To, co vzniká v dramatické situaci „**ted a tady**“ je „kreativní Gestalt, který v sobě obsahuje tělesná i sociálně vztahová schémata předchozích kontaktů (Spagnuolo Lobb, 2013b, s. 103).“ Tudíž každé „ted a tady“ (a tedy každá dramatická situace) v sobě obsahuje odrazy mnohých „jindy a jinde“, z nichž některé identifikujeme jako nedokončené záležitosti či fixované gestalty. A protože nedotažené figury organizují pole (Mackewn, 2004, s. 38), můžeme předpokládat, že se klient při kontaktování nejprve opře o rigidnější vztahové vzorce zapsané v implicitní vztahové paměti. Dramatická situace tak nabízí příležitost tyto figury, projevy neurotického přizpůsobení, uchopit v „ted a tady“ a terapeuticky proměnit v **korektivní emoční zkušenost** (srov. Yalom & Leszcz, 2007). Prožitek (**experience**) kontaktu v dramatických situacích a důraz na smyslové vnímání využíváme k rozšíření uvědomění. Jeho prostřednictvím vedeme klienty k **fenomenologické exploraci** procesu a verbálnímu porozumění fenoménům v dramatické situaci, jakožto **funkcím pole**. „Gestalt terapeutický přístup vede skrze uvědomování k větší svobodě volby a převzetí zodpovědnosti za způsob, kterým se člověk vztahuje k okolnímu světu i sám k sobě. (Roubal, 2010, s. 166).“ Tato zodpovědnost se dotýká **existenciální** úrovně bytí

ve světě a tíha voleb, které s ní souvisejí může bránit některým klientům v přijetí této odpovědnosti v životě. Drama nabízí „fail safe“ laboratoř (Sheesley, Pfeffer & Barish, 2016, s. 162) a umožňuje klientům projíkovat se do neznámých situací (Spolin, 1986). Prostřednictvím **experimentace** si pak tyto situace prožít nanečisto. Drama zprostředkuje klientům zkušenost, která nepřináší existenciální ohrožení i přesto, že jsou s existenciální realitou konfrontováni. Navíc odstup vyplývající z dramatické projekce, symbolů a metafor nabízí odlišnou perspektivu a vytváří prostor pro nové tvůrčí způsoby vztahování se (Jones, 1996). Takto Gestalt Theatre naplňuje koncept „**tří E**“ Laury Perls pro terapeutickou práci (Spagnuolo Lobb & Amendt-Lyon, 2003). Konečně triáda velkého alibi – fikce, role a amorálnost dramatu umožňuje práci s **polaritami**, která poskytuje oporu pro práci intrapersonálními i interpersonálními konflikty (Zinker, 1977). Alibi dramatu usnadňuje proces rozpínání sebepojetí (srov. ibid.), klient tak může zažít jednání z pólů, které potlačuje, emoce, které upozaduje, překonat filtr introjektů, vyzkoušet nové, nestereotypní způsoby vztahování se a vykročit tak směrem k integraci své osobnosti. Ve zkratce: „Prostřednictvím dramatu rozžíváme a znovu integrujeme sami sebe (Dočkal, 2010, s. 530).“

Strasberg (1988) se nechal slyšet, že „pomáhá každému jedinci k uvědomění těch nejhlubších zdrojů jeho prožívání a kreativity a k tomu, aby se naučil je znovu oživit v procesu hraní (s. 104).“ Gestalt Theatre usiluje o to, aby člověk tyto zdroje kreativity obrátil směrem k umění žít.

4. ZÁVĚR

Implicitní spojení mezi Gestalt terapií a dramatem existuje již od chvíle, kdy Gestalt terapie spatřila světlo světa. Přetrvávající zájem o estetické hodnoty, kreativní postupy a umění jako takové potvrzuje, že Gestalt terapie se definuje jako vědní a zároveň umělecký obor (Spagnuolo Lobb & Amendt Lyon, 2003; Zinker, 1977). Je nasnadě, že se jako jeden ze zdrojů pro jeho praxi nabízí forma umění, která je neodmyslitelnou součástí kulturního vývoje lidstva. Gestalt Theatre je v podstatě tvůrčím přizpůsobením dramatu a divadla Gestalt terapii, které přináší explicitně do terapeutické praxe. A drama bylo od nepaměti nejen nositelem estetických hodnot, ale branou k prožívání emocí a jejich reflexi. Mělo tedy terapeutický rozměr a funkci už v dobách, kdy psychoterapie ještě neexistovala.

Už v úvodu jsem zmínil, že přímé spojení Gestalt terapie a dramatu, které reprezentuje Gestalt Theatre, je na počátku své cesty do odborného diskurzu a potřebuje validaci praxí a výzkumem s různými klientskými skupinami. Věřím, že se prostřednictvím tohoto textu podařilo udělat pomyslný krok na této cestě.

Gestalt Theatre nabízí nové možnosti, jak zacházet s uměním Gestalt terapie. Podporuje práci s tělem, přináší element hravosti, podporu a ocenění kreativního přístupu jedince k situacím, ve kterých se nachází. Rámec hry, fikce a role dokáže vnést lehkost i do těžkých témat, umožňuje odstup a vhléd. A to jsou slibné předpoklady k tomu, aby symbióza dramatu a Gestalt terapie mohla být k užítku klientům. Zvláště těm, kterým se právě prostřednictvím dramatu snáze otevrou dveře k tvořivějšímu přizpůsobování se existenciální realitě, uvědomění a růstu.

Role autorů: Článek je dílem jednoho autora

Bez konfliktu zájmů.

LITERATURA

- Amendt-Lyon, N. (2001). Art and Creativity in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*, 5(4), 225–248.
- Amendt-Lyon, N. (2003). Toward a Gestalt Therapeutic Concept for Promoting Creative Process. In Spagnuolo Lobb, M & Amendt-Lyon, N (Ed.). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. (s. 5–20). Wien: Springer-Verlag Wien
- Bermant, G. (2013). Working With(out) a net: Improvisational Theatre and Enhanced Well-being. *Frontiers in Psychology*. 4. 929. Publikováno online, stránkování od s.1.
- Bloom, D. J. (2003). „Tiger! Tiger! Burning Bright“ – Aesthetic Values as Clinical Values in Gestalt Therapy. In Spagnuolo Lobb, M & Amendt-Lyon, N (Ed.). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. (s. 63–77). Wien: Springer-Verlag Wien
- Dočkal, V. (2010). Dramaterapie. in Z. Vybíral & J. Roubal (Ed.). *Současná psychoterapie*. (s. 526–530). Praha: Portál
- Evans, K. R. & Gilbert, M. C. (2005). *An Introduction to Integrative Psychotherapy*. New York: Palgrave Macmillan
- Felsman, P., Seifert, C. M., Himle, J. A. (2019). The Use of Improvisational Theater Training to Reduce Social Anxiety in Adolescents. *The Arts in Psychotherapy*. 63. 111–117.
- Francesetti, G. (2012). Pain and Beauty: from the Psychopathology to the Aesthetics of Contact. *British Gestalt Journal*. 21(2). 4–18.
- Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (Ed.). (2013a) *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. Milan: Instituto di Gestalt HCC Italy.
- Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (2013b). Gestalt Therapy Approach to Psychopathology, In Francesetti, G., Gecele,

- M. & Roubal, J. (Ed.) *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (s. 53–72). Milan: Instituto di Gestalt HCC Italy.
- Fres, C. (2013). *Teatro Terapia Gestalt (tesina)*. Asociación Española de Terapia Gestalt.
- Greenberg, L. (2013). Preface. In Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (Ed.) *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (s. 11–13). Milan: Instituto di Gestalt HCC Italy.
- Jones, P. (1996). *Drama as Therapy: Theatre as Living*. New York: Routledge
- Kindler, A. (2010). Spontaneity and Improvisation in Psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*. 30 (3). 222–234.
- Kindler, R. C. & Gray, A. A. (2010). Theatre and Therapy: How Improvisation Informs the Analytic Hour. *Psychoanalytic Inquiry*. 30 (3). 254–266.
- Krueger, K. R., Murphy, J. W. & Bink, A. B. (2019). Thera-prov: a Pilot Study of Improv Used to Treat Anxiety and Depression. *Journal of Mental Health*, 28 (6). 621–626.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál
- Machalíková, J. & Musil, R. (2015). *Improvizace ve škole: Didaktika improvizace pro rozvoj osobnosti žáků středních škol*. Praha: Informatorium
- Machková, E. (1998). Úvod do studia dramatické výchovy. Mělník: Josef Havelka JH&C.
- Marín Romera, D. (2017). *Notes for the workshop on Gestalt Theatre in Brno*. Not published.
- Levine, P. A. (2017). *Trauma a paměť: Pohled do živé minulosti mysli a těla*. Praha: Maitrea
- Lukavský, R. (1978). *Stanislavského metoda herecké práce*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Parlett, M. (2003). Creative Abilities and the Art of Living Well. In Spagnuolo Lobb, M & Amendt-Lyon, N (Ed.). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. (s. 53–62). Wien: Springer-Verlag Wien
- Philippson, P. (2018). *The Emergent Self: An Existential-Gestalt Approach*. New York: Routledge
- Polínek, M. D. (2012). Gestalt přístup v teatroterapii. *Arteterapie*, 29, 122–125.
- Polínek, M. D. (2016). Gestalt Drama as an Integrative Psychotherapeutic Approach. *Review of Artistic Education*, 11, 139–145
- Remsová, L. (2011). *Divadlo utlačovaných a jeho edukační možnosti v sociální pedagogice*. Disertační práce. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/70805/pedf_d/
- Ringstrom, P. A. (2001). Cultivating the Improvisational in Psychoanalytic Treatment. *Psychoanalytic Dialogues*. 11 (5). 727–754.
- Romanelli, A., Moran, G. S., Tishby, O. (2019). Improvisation – Therapists’ Subjective Experience during Improvisational Moments in the Clinical Encounter. *Psychoanalytic Dialogues*. 29 (3). 284–305.
- Romanelli, A. & Tishby, O. (2019). „Just what is there now, that is what there is“ – the effects of theater improvisation training on clinical social workers’ perception and intervention. *Social Work Education*. 38 (6). 797–814.
- Roubal, J. (2009). Experiment: A Creative Phenomenon of the Field. *Gestalt Review*, 13(3), 263–276.
- Roubal, J. (2010). Gestalt Terapie. in Z. Vybírál & J. Roubal (Ed.). *Současná psychoterapie*. (s. 164–194). Praha: Portál
- Roubal, J. (2019). An Experimental Approach: Follow by Leading. In Philip Brownell (ed.). *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy*, 2nd edition. (s. 220–268) Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing
- Sheesley, A. P., Pfeffer, M. & Barish, B. (2016). Comedic Improv Therapy for the Treatment of Social Anxiety Disorder. *Journal of Creativity in Mental Health*. 11 (2). 157–169.
- Spagnuolo Lobb, M. & Amendt-Lyon, N. (Ed.). (2003). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. Wien: Springer-Verlag Wien
- Spagnuolo Lobb, M. (2003). Therapeutic Meeting as Improvisational Co-Creation. In Spagnuolo Lobb, M & Amendt-Lyon, N (Ed.). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. (s. 37–49). Wien: Springer-Verlag Wien

- Spagnuolo Lobb, M. (2013a). Fundamentals and Development of Gestalt Therapy in the Contemporary Context. In Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (Ed.) *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (s. 22–50). Milan: Instituto di Gestalt HCC Italy.
 - Spagnuolo Lobb, M. (2013b). Developmental Perspective in Gestalt Therapy. The Polyphonic Development of Domains. In Francesetti, G., Gecele, M. & Roubal, J. (Ed.) *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (s. 103–121). Milan: Instituto di Gestalt HCC Italy.
 - Spolin, V. (1986). *Theatre Games for the Classroom: A Teacher's Handbook*. Evanston: Northwestern University Press.
 - Spolin, V. (1999). *Improvisation for the Theater*. Evanston: Northwestern University Press.
 - Stern, D. N. (2003). On the Other Side of the Moon: The Import of Implicit Knowledge for Gestalt Therapy. In Spagnuolo Lobb, M & Amendt-Lyon, N (Ed.). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. (s. 21–35). Wien: Springer-Verlag Wien
 - Stern, D. N. (2004). The Present Moment as a Critical Moment. *Negotiation Journal*. 20. 365–372.
 - Strasberg, L. (1987). *A Dream of Passion: The Development of The Method*. London: Penguin Books Ltd.
 - Šupa, J. (2010). Expresivní terapie. in Z. Vybíral & J. Roubal (Ed.). *Současná psychoterapie*. (s. 513). Praha: Portál
 - Tint, B. & Froerer, A. (2014). *Delphi Study Summary Applied Improvisation Network*. Dostupné z: <http://www.appliedimprovisation.network/wp-content/uploads/2015/11/Delphi-Study-Summary.pdf>
 - Valenta, M. (2011). *Dramaterapie (4., aktualizované a rozšířené vydání)*. Havlíčkův Brod: Grada.
 - Van Bilsen, G., Kadijk, J. & Kortleven, C. (2014). *Yes and... AIN Austin 2014: The Added Value of Improvisation in Organizations*. E-book.
 - Vybíral, Z. (2010). Integrace v psychoterapii. in Z. Vybíral & J. Roubal (Ed.). *Současná psychoterapie*. (s. 278–300). Praha: Portál
 - Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books
 - Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2007). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál
 - Zinker, J. C. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Random House USA Inc.
- Došlo do redakce 6. 2. 2020, v revidovaném znění 23. 3. 2020. K publikaci přijato 30. 3. 2020.*