

APLIKOVANÁ IMPROVIZACE, DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A PSYCHOTERAPIE – PŘEHLEDOVÁ STUDIE

Applied improvisation, mental health and psychotherapy – research review

Tomáš Andrášik¹, Barbora Krčmářová²

¹Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, Brno, CZ
Zázemí – terapeutické centrum, z. s., Brno, CZ; e-mail: andrasikt@gmail.com

²Dobrý tvar – terapeutické centrum, Praha, CZ
Sociální klinika z.ú., Praha, CZ; e-mail: baru.krctmar@gmail.com

Psychoterapie. 16 (1), 5–19; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT:

Studie se věnuje současnému stavu poznání v oblasti využití aplikované improvizace v péči o duševní zdraví a psychoterapii. Článek v kapitolách dva a tři postupně popisuje improvizací divadlo, jeho základní principy a přínosy pro duševní zdraví. V kapitole čtyři autoři představují studie, které mapují užití improvizace jakožto terapeutické intervence s rozličnými cílovými skupinami. Pátá kapitola poukazuje na propojení mezi teoretickými rámci některých směrů v psychoterapii a aplikovanou improvizací, šestá se pak věnuje rozvoji kompetencí samotných terapeutů a pracovníků v pomáhajících profesích prostřednictvím tréninku improvizace. Konečně sedmá kapitola mapuje potenciální rizika spojená s využitím improvizace v psychoterapii. Studie dochází k závěru, že ačkoliv je naše poznání v této oblasti dosud omezené, podle povětšinou pilotních, zahraničních studií má aplikovaná improvizace potenciál být dostupnou, nestigmatizující formou skupinové terapie.

Klíčová slova: improvizací divadlo, skupinová terapie, impro v psychoterapii, ne-

stigmatizující a přístupná terapie, aplikovaná improvizace

ABSTRACT:

The study explores the current state of knowledge in the field of the use of applied improvisation in mental health care and psychotherapy. The article in chapters two and three gradually introduces improvisational theater, its basic principles, and its benefits for psychological well-being. In chapter four, the authors present studies that describe the intentional use of improv as a therapeutic intervention with different target groups. The fifth chapter is devoted to the intersections between psychotherapeutic theory and the practice of applied improvisation. The sixth chapter explores how improv training might contribute to the professional development of therapists and other clinical workers. Finally, the seventh chapter maps the potential risks associated with the use of improv in psychotherapy. The study concludes that although our knowledge in this area is still limited, according to initial foreign studies, applied improvisation has the potential to be an accessible, non-stigmatizing form of group therapy.

Key words: improv theatre, group therapy, improv in psychotherapy, non-stigmatizing and accessible treatment, applied improvisation

1. ÚVOD

Tisková zpráva NÚDZ (2021) uvádí, že se duševní zdraví populace v České republice zhoršuje, a to také v důsledku doznávající pandemie koronaviru¹. Zároveň nedávný výzkum (Kagstrom et al., 2019) poukázal na alarmující *treatment gap* (rozdíl mezi lidmi, kteří péči v oblasti duševního zdraví potřebují a kteří se k ní dostanou) v české populaci. Jednou z výzev psychotherapeutického oboru je poohlížet se po dostupných, nízkoprahových a nestigmatizujících způsobech, jak zprostředkovat psychotherapeutickou péči.

Jednou z takových, prozatím nepříliš známých, intervencí je *aplikovaná improvizace*. Aplikovanou improvizací rozumíme využití tréninku *improvizačního divadla*² v oblastech mimo rozvoj hereckých dovedností a performativního umění, tzn. v péči o duševní zdraví, vzdělávání či v rozvoji organizací. Tento text si klade za cíl před-

stavit české odborné veřejnosti potenciál *impra* pro psychotherapii. Téma doposud téměř nebylo reflektováno v českých odborných textech³. Většina anglicky psaných studií se objevila v posledních deseti letech, mnohé z nich v impaktovaných periodikách. Rádi bychom tímto článkem, jakožto psychotherapeuti s vlastní uměleckou i facilitátorskou zkušeností s improvizčním divadlem, informovali o možnostech, které improvizční divadlo přináší do psychotherapie.

Na následujících řádcích krátce představíme tuto formu performativního umění (kap. 2) a popíšeme základní principy divadelní improvizace (kap. 3). Prostřednictvím odborných studií, rovněž ve třetí kapitole, ilustrujeme potenciální pozitivní dopady improvizčního divadla na duševní zdraví, ke kterým dochází, aniž by bylo praktikováno s explicitně terapeutickým záměrem.

Čtvrtá kapitola reflektuje výzkumné studie záměrného využití *impra* v psychotherapii v rozličných kontextech. Čtenáři přináší dvě klíčové informace: a) aplikovaná improvizace byla shledána účinnou intervencí v terapii vybraných obtíží v oblasti duševního zdraví; b) z výzkumů (Felsman et al., 2019; Felsman et al., 2020; Phillips Sheesley et al., 2016) vyplývá, že *impro* je nestigmatizující, finančně i organizačně dobře dostupnou formou skupinové terapeutické intervence.

Rostoucí množství zdrojů propojuje praxi improvizčního divadla s teorií rozličných psychotherapeutických směrů (kap. 5) a diskutuje možnosti využití jeho metod v profesní přípravě a celoživotním vzdělávání

¹ Výskytu duševních chorob v české populaci se věnoval rozsáhlý průřezový výzkum NÚDZ. V šetření provedeném v listopadu 2017 vykazovalo symptomy duševních chorob 20 % dospělé populace. Opakování výzkumu v květnu a listopadu 2020 prokázalo zvýšení na 30 %, respektive 33 % dospělé populace. Podle dat NÚDZ stoupl oproti předpandemickému období výskyt depresivity a rizika sebevraždy 3x a výskyt úzkostných poruch 2x.

² V textu budeme užívat také zkráceného termínu „*impro*“, který je českým ekvivalentem termínu „*improv*“, jež je v anglicky psané literatuře běžně používán vedle „*improv theatre*“ a „*improv comedy*“. Termínu „*impro* (ang. *improv*)“ se využívá také v kontextu aplikované improvizace.

³ Tématu se ve dvou krátkých kapitolách věnoval jeden z autorů této studie (srov. Andrášik, 2020)

psychoterapeutů, sociálních pracovníků a dalších pomáhajících profesí (kap. 6). Studii zakončuje sedmá kapitola věnovaná zamyšlení nad riziky spojenými s využitím improva v psychoterapii.

2. IMPROVIZAČNÍ DIVADLO

Improvisační herectví je založeno na spolupráci jevištních partnerů, spontaneitě a kreativitě. Improvisační průprava spočívá v osvojení klíčových principů improvizace a rozvoji dovedností v oblasti kreativity, pozornosti, naslouchání, hereckých dovedností, schopnosti *vyladění* (ang. *attunement*) se a *spolu-utváření* (ang. *co-creation*) s jevištním partnerem.

Základem pro současnou podobu improvisačního divadla se stalo dílo Violy Spolin (1999/1. vydání 1963). Mezi další významné osobnosti řadíme Keitha Johnstona (2014), autora konceptu *TheatreSports*, či Paula Sillse, Charnu Halpern a Dela Close (viz Halpern et al., 1994), kteří stáli u zrodu Chicagské improvisační scény. V českém textu popsal principy divadelní improvizace ve stejnojmenné publikaci Vasquez (2009). O reáliích rozvoje aplikované improvizace v České republice podrobněji referoval Andrášik (2020, s. 156–7).

Improvisační umělecká tvorba byla ve svých počátcích spojena především s komediálním žánrem, často kratšími scénkami a divadelními hrami⁴. Dnes, po více než půl století existence improvisačního divadla, je paleta žánrů výrazně pestřejší. Většina pozornosti ve výzkumu aplikované impro-

vizace v souvislosti s péčí o duševní zdraví se soustředí na improvisační průpravu související s tzv. krátkými komediálními formami (ang. *short forms*).

3. IMPROVIZAČNÍ PRINCIPY A DOPADY IMPROVIZAČNÍHO TRÉNINKU NA DUŠEVNÍ POHODU A ZDRAVÍ

Účinky improvisačního tréninku se dotýkají mnoha dimenzí well-beingu a pozitivně k němu přispívají tím, že zvyšují toleranci k neznámému (Felsman et al., 2020; Reid-Wisdom & Perera-Delcourt, 2020), snižují prožívání sociálního stresu a strach ze selhání (Reid-Wisdom & Perera-Delcourt, 2020; Seppänen et al., 2020), posilují schopnost zaměřit pozornost na druhé, naslouchat jim a vytvářet smysluplné vztahy (DeMichele a Kuenneke, 2021; Reid-Wisdom & Perera-Delcourt, 2020; Seppänen et al., 2020), rozvíjejí divergentní myšlení (Felsman et al., 2020), copingové strategie (Schwenke et al. 2020), schopnost adaptace na nové a nepředvídatelné prostředí (Morse et al., 2018; Seppänen et al., 2020), posilují self-esteem (Krueger et al., 2019; Schwenke et al., 2020) a otevírají prostor zvědomit si a proměnit myšlenkové a behaviorální vzorce (Phillips Sheesley, 2016; Reid-Wisdom & Perera-Delcourt, 2020). Improvisační intervence jsou využívány napříč věkovými skupinami od teenagerů (Felsman et al., 2019) po seniory (Lindquist et al. 2021; Morse et al., 2018).

Trénink improvizace sestává z principů, které rámuje improvisační interakce. Na následujících řádcích představíme ty, které jsou autory dosavadních publikací považovány za významné v péči o duševní zdraví. Zároveň nabídneme v textu i několik

⁴ Zde „divadelní hra“ ve smyslu „theatre game“, krátká scéna, která je definována nějakou výzvou či omezením pro performery, např. musejí se vyjadřovat ve verších, střídat se ve vyprávění příběhu po jednom slově apod.



**Tomáš
Andrášik**

Mgr., řádný člen ČAP, absolvoval výcvik v integrativní Gestalt terapii (INSTEP). Provozuje soukromou psychoterapeutickou praxi v Brně, kde pracuje s individuálními klienty a skupinami. Působí na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity, kde se zabývá osobnostní rovinou profesní přípravy pedagogů a aplikovaným dramatem. Věnuje se přes deset let improvizacímu divadlu a jeho přesahům.

příkladů improvizčních aktivit založených na těchto principech. Improvizční principy jsou vytvořeny se záměrem poskytnout hráčům bezpečí, jejich respektování vnáší do dramatické situace strukturu, mírní úzkost a ošetřuje potenciální rizika.

Klíčový princip divadelní improvizace je *Ano, a...* (*Yes and...*), který v sobě obsahuje imperativ ke spolupráci, vzájemnému naslouchání a spolu-utváření. „*Ano, a...* znamená, že každý hráč vždy souhlasí a podporuje návrh druhého hráče a vytváření jevištní reality. Návrhy nabízené ostatními hráči jsou přijímány (část „*ano*“) a poté propracovávány (část »... a ...«) (Gale, 2004, s. 3)“. Při uplatňování principu *Ano, a...* vzniká spontánně prostředí, ve kterém lidé mohou zažít bezpodmínečné přijetí (Bermant, 2013; Krueger et al., 2019) a pozitivní atmosféru otevřenosti a důvěry plynoucí ze skupinové koheze a vzájemné

podpory (DeMichele a Kuenneke, 2021; Felsman et al., 2019; Schwenke et al., 2020, Phillips Sheesley et al., 2016). Příkladem využití *Ano, a...* je např. Příběh složený po větách.

Příběh po větách: dvojice, trojice či celá skupina společně vyprávějí příběh, přičemž se střídají po větě a každou další větu začínou slovy „*Ano a...*“

H1: Byl jednou jeden princ...

H2: *Ano*, a ten princ měl rád princeznu.

H1: *Ano*, a tu princeznu si nemohl vzít, protože byla chudá a princův tatínek král si to nepřál.

H2: *Ano*, a tak princezna vyrazila do světa se slibem, že do roka a do dne se vrátí i s věnem.

Dalším principem je *přijetí chyby/chybovosti* jako součásti tvůrčího procesu, a to ve dvou rovinách. Ta první úzce souvisí s principem *Ano, a...*, který dle Seppänen a et al. (2020) zajišťuje, že to, co bychom v běžném kontextu vnímali jako (svou) chybu, je v improvizaci jen „ne očekávané slovo nebo čin, které vedou jiným než očekávaným směrem“ (2020, s. 359). Schwenke et al. (2020) tento princip nazývají *chyby jsou dary*, protože „na jevišti není nic dobře nebo špatně, ale pouze příležitostí. Hráči se učí přijímat vše jako nabídku, a to dokonce i nedorozumění či mentální bloky, a přistupovat k nim jako k inspiracím pro příběh“ (s. 2). To poskytuje hráčům psychologické bezpečí (Seppänen et al. 2020, s. 359). Druhou rovinu představují improvizční cvičení vytvořená s cílem umožnit účastníkům prožít chybu či dokonce učinit z chybování princip hry nebo zdroj humoru. Těmito aktivitami konfrontujeme strach ze selhání (Seppänen et al. 2020), naučené emocionální a behaviorální reakce na „něco, co není tak, jak má být“, ale také rigiditu, perfekcionismus

a soutěživost (Andrášik et. al, forth.). Dovolit si chybovat znamená možnost popustit sebekontrolní mechanismy a otevřít prostor pro spontaneitu a autenticitu.

Slova zpracovaná do příběhu: je cvičení, které rozvíjí schopnost přijmout neočekávané. Jeden hráč vypráví příběh a druhý mu průběžně nabízí slova, která s příběhem nesouvisejí. Úkolem prvního je slova do příběhu zpracovat.

H1: Malý skřítek kráčel po lese a nesl košík malin.

H2: Raketa

H1: Cestou pohlédl pod strom a našel pod ním tenisovou raketu.

H2: Měsíc

H1: Skřítek se zaradoval, protože už za měsíc měl začít tradiční lesní tenisový turnaj, kterého se doposud nemohl zúčastnit, protože neměl potřebné vybavení.

Varianta: namísto slov může druhý hráč nabízet pozice těla.

Hurá, chyba: Pro tuto aktivitu můžeme využít široké spektrum her, jejichž principem je vrstvení stále složitějších pravidel. Zákonitě dochází k tomu, že hráči hru kazí. Komu se chyba podaří, má za úkol udělat radostné gesto (povyskočit se vztyčenými rukama) a zvolat „hurá, chyba“. Protože se tyto hry hrají obvykle v kruhu, přidáváme také radostné oběhnutí/obejití kolečka účastníků.

Zatímco princip *Ano, a...* podporuje spoluutváření, při kterém hráči navazují a reagují na sebe, pro improvizální trénink je typický ještě jiný druh spoluutvářené akce, který rozvíjí *vzájemné naladění a synchronizaci* (ang. *togetherness*). Noy et al. (2015) zkoumali prostřednictvím zrcadlení (viz níže) fenomén *being in the zone*, tedy subjektivní zážitky popisované improvizujícími performery. Tyto momenty charakterizuje vysoký výkon, pocit sounáležitosti, jistoty a správnosti konání. Na zá-

kladě srovnání záznamu kardiovaskulární aktivity, pohybových stop a samotnými improvizátory hodnocené míry prožívané sounáležitosti dochází autoři k závěru, že tyto prožitky mají fyziologický a intersubjektivní charakter. Poukazují na podobnost mezi způsobem, jak fyziologicky prožíváme vzájemné naladění v improvizaci a skupinové flow.

Zrcadlení / mirror game: Hráči stojí naproti sobě, nejprve vyzveme jednoho, aby postupně nabízel plynulý pohyb, zatímco druhý se stává jeho zrcadlem a tento pohyb kopíruje. Po výměně rolí vyzveme hráče, aby ani jeden z nich nevedl, ani nenásledoval. Ze vzájemného naladění vyvstává synchronizovaný pohyb. Pro aktivitu je vhodný hudební podklad.

Dalším principem je *fyzikalizace*⁵ (Spolin, 1999, s. 15–17) – podpora fyzického vyjadřování a smyslového kontaktu s prostředím je podle Spolinové klíčovým bodem rozvoje improvizčních dovedností. Důraz na smyslovou percepci, tělesné prožívání a vyjadřování aktivuje kreativitu (Phillips Sheesley et al., 2016) a umožňuje fenomenologickou exploraci improvizální situace (Andrášik et al., forth.). Fyzikalizace zahrnuje jak uvědomování vlastního těla (například pozice těla jako inspirace), tak jeho využití jako výrazového prostředku (Bermant, 2013). Improvizace je dramatická akce, která má holistickou povahu – směřuje k integraci a navozuje pocit aktéra (srov. Van der Kolk, 2021). „Hraní je zážitek, při němž využíváte své tělo, abyste zaujali určité místo v životě“ (ibid., s. 394).

⁵ Dnes se běžně užívá termínu *embodiment*, za vhodný český překlad považujeme *vtělesněnost/vtělesnění* (srov. Šíp, 2019).

Kdo/co jsi na...: Hráči se pohybují v prostoru a inspirováni hudbou prozkoumávají různé pozice těla. Když se hudba zastaví, také hráči zamrzou v sochy. Následuje otázka: Kdo nebo co jsi v prostředí, které zvolí průvodce (např. na středověkém hradě). Hráči využijí pozici těla jako inspiraci pro pojmenování své postavy či předmětu a následnou improvizaci.

Spolin (1999) věnuje velkou míru pozornosti také rozvoji *spontaneity*: „Spontánnost je okamžikem osobní svobody, kdy čelíme realitě, vidíme ji, objevujeme ji a podle toho jednáme (Spolin, 1999, s. 4).“ Spontaneita umožňuje autentický a tvořivý kontakt se světem teď-a-tady. Ze spontaneity povstává kreativita a divergentní myšlení reprezentované imperativem „překvap sám sebe i spoluhráče“. Principy improvizací spontánnosti také korelují s Gestalt terapeutickým pojetím zdravého selfingu (Andrášik et al., forth., Garrety, 2020).

Příběh po slově: Hráči vyprávějí příběh po slově, přičemž se snaží reagovat bez dlouhého přemýšlení.

Věc, která to není: Hráči se pohybují v prostoru, chodí od předmětu k předmětu, rukou na ně ukazují, zatímco je pojmenovávají odlišně, např. hráč ukazuje na křeslo a říká „květina“, ukazuje na okno a říká „kniha“. Protože se jedná o individuální aktivitu, vše doporučujeme čtenáři odhlédnout na moment od našeho textu a cvičení si vyzkoušet.

Kouzelné „cokdyby“ (magic „if“, srov. Berman, 2013), respektive *alibi terapeutického dramatu*, (srov. Andrášik, 2020) umožňuje hráči jednat v roli a fiktivní situaci a „stát se tak tím, kým obvykle nebývá (Berman, 2013, s. 3)“. Může tak prozkoumat nové polohy self v rámci dramatických rolí – asimilací těchto zkušeností dochází k rozpínání sebepojetí (Andrášik et al.,

forth.). Příkladem jsou jakékoli rollové hry a fiktivní situace, do nichž účastníci vstupují.

4. APLIKOVANÁ IMPROVIZACE JAKO PSYCHOTERAPEUTICKÁ INTERVENCE

Ve čtvrté kapitole představíme studie a výzkumy, které reflektují využití aplikované improvizace s terapeutickým záměrem. V obecné rovině autoři uvádějí, že trénink improvizace směřuje pozornost k aktivaci zdrojů a vzájemné podpoře, namísto k deficitům a obtížím (Schwenke et al., 2020), a zaměřuje se na pozitivní aspekty terapeutické situace (Phillips Sheesley et al., 2016). Klíčovou roli hraje humor a zábava sdílená v sociální interakci (Bega et al., 2017; Morse et al., 2018; Phillips Sheesley et al., 2016).

Krueger et al. (2019) publikovali replikovatelnou klinickou studii krátkého intervenčního programu nazvaného *Thera-prov*⁶, zaměřeného na **psychiatrické pacienty s úzkostmi a depresiemi**. Výsledky vykazují srovnatelnou účinnost v redukci symptomů jako léčba za využití KBT postupů (s. 624) v kratším čase (s. 625). Intervence založené na improvizaci vykazují „velký příslib v oblasti léčby běžných psychiatrických onemocnění“ (s. 625) a mohou být také z hlediska nákladů efektivní alternativou pro depresivní a úzkostné pacienty (ibid.).

Phillips Sheesley et al. (2016) představují koncept *CIT – Comedic Improv Therapy*, který vzešel z několika let fungujícího klinického programu *Improv for Anxiety* v Chicagu a využívá se v léčbě **sociálně-úzkostné**

⁶ Název je zkratkou z „Therapeutic Improv“

poruchy. Autoři identifikují čtyři léčebné komponenty této skupinové terapeutické intervence: a) skupinová koheze, b) hra, c) expozice, d) humor (s. 157) a doplňují CIT o principy skupinové kognitivně behaviorální terapie. Podle autorů stojí zmíněné čtyři komponenty za zformováním prostředí, ve kterém je možné zažít „přijetí druhých a sebe sama, což je klíčové pro zmírnění příznaků sociálně-úzkostné poruchy“ (s. 161). Autoři uvádějí, že CIT je možné aplikovat jako samostatnou terapeutickou intervenci, nebo jako podpůrnou metodu v kombinaci s dalšími terapeutickými postupy. Poukazují také na nestigmatizující povahu improvizálního divadla, která může přilákat ty, jež se stigmatizace obávají v případech běžných služeb poskytujících péči o duševní zdraví (s. 167).

Felsman et. al (2019) předkládají studii desetidenního intervenčního programu *The Improv Project*, zaměřeného na **dospívající se sociální úzkostí**. Program byl realizován přímo ve školách a zúčastnilo se jej 268 dospívajících, kteří vyplňovali dotazníková šetření před a po intervenci. „Po desetidenním improvizacním programu studenti, kteří byli v rámci pre-testu identifikováni jako mající příznaky sociálně-úzkostné poruchy, vykazovali významné snížení sociální úzkosti v post-testu“ (s. 115). Tento efekt podle autorů také koreluje se zlepšením sociálních dovedností, prožíváním většího komfortu při expozici před skupinou, pocíťováním větší naděje a optimismu a celkovým snížením depresivní symptomatiky (ibid.). Felsman et al. vyzdvihují, že tato forma psychoterapeutické podpory je přijatelná pro věkovou skupinu dospívajících, kteří se často stydí vyhledat péči nebo nemají důvěru v instituce a oso-



Barbora Krčmářová

Mgr., řádná členka ČAP, absolvovala výcvik v Gestalt terapii (IVGT). Provozuje soukromou psychoterapeutickou praxi v Praze, pracuje s dospělými individuálními klienty, páry a skupinami. Je členkou terapeutických týmů Sociální kliniky a ProFEM. Věnuje se vzdělávání pro firemní i neziskový sektor. Šest let se raduje z improvizace a její aplikace do rozvojových aktivit.

by psychologickou péčí poskytující. Další výhodou je možnost přímé práce ve školách v rámci preventivních programů bez potřeby identifikovat ty, kteří potřebují léčbu (ibid., s. 116). Dle autorů jsou dospívající zranitelnou skupinou z hlediska sociálně-úzkostné problematiky a improvizace nabízí dostupnou, nestigmatizující psychosociální intervenci.

Na pozitivní dopady improvizace a divadla **v léčbě traumatu** upozorňuje Van der Kolk (2021, s. 393 ff). Mezi účinné principy řadí „možnost hluboce fyzicky prožít, jaké to je být někým jiným (s. 393)“, získat pocit aktéra prostřednictvím obnovení vztahu k vlastnímu tělu a „tím získat přístup k celé škále emocí a tělesných počítků (s. 400)“. V divadle a improvizaci se emoce ztělesňují a vyjadřují v bezpečí, které poskytuje role. Van der Kolk také vyzdvihuje výše zmí-

něný princip fyzického naladění a synchronizace, které umožňují vnímat druhého v tělesné rovině a vytváří bezpečí a vzájemnou důvěru.

DeMichele a Kuenneke (2021) prezentují pilotní studii neurobiologických efektů improvizace na **dospívající s komplexním vývojovým traumatem**. Jedinci, kteří jsou v raných fázích života vystaveni trvajícím traumatickým zkušenostem, vykazují poruchy neurobiologické integrace, které negativně ovlivňují jejich duševní i fyzické zdraví. Výsledky výzkumu naznačují, že improvizace pozitivně ovlivňuje funkční konektivitu mozku, což u pacientů s komplexním vývojovým traumatem může vést ke změnám v důsledku neuroplasticity, a tím pádem ke zlepšení kapacity vytvářet smysluplné vztahy s druhými. Impro také aktivuje vyšší korové oblasti mozku a umožňuje klientům opustit stav ohrožení, ve kterém se často nacházejí v důsledku předchozích traumatických zkušeností. Jeví se, že princip *Ano, a...* umožňuje opustit stavy hypo či hyperexcitace způsobené komplexním traumatem, přispívá k obnově sebeorganizace nervového systému a podporuje integraci a nastolení rovnováhy (s. 12). *Ano, a...* se tak stává možným katalyzátorem neurobiologických změn (s. 10) a přístupovým bodem do mozku, protože vytváří bezpečí, podporuje naladění a flexibilitu potřebnou k jejich dosažení (s. 12). Tento fenomén reflektuje také jedna z případových studií, kterou popisují Andrášik et al. (forth.). Studie se zúčastnilo třicet dva dospívajících, kteří absolvovali jednorázovou dvacetiminutovou intervenci vycházející z principu *Ano, a...* Před intervencí a po intervenci byli účastníci studie podrobeni snížení prostřednictvím kvalitativní elektro-

encefalografie (qEEG). V závěru studie DeMichele a Kuenneke (2021) konstatují, že „zaznamenané neurobiologické změny naznačují, že **improvizace může sloužit jako intervence zaměřená na široké spektrum diagnóz**, které souvisejí se zdravím jedinců, vzdělavatelností, nápravnými a společenskými systémy“ (s. 11).

Články Galea (2004), Rubyho a Rubyové (2009) integrují impro do kontextu **rodinného poradenství a terapie**. Dle autorů improvizací techniky podporují členy rodiny, aby sebe a své vztahy mohli prožít více kreativně a autenticky. Vytváří bezpečné prostředí, kde mohou opustit své navykklé role, objevovat nové způsoby chování a prozkoumávat hranice prostřednictvím prožitkových a expresivních intervencí. Terapeut zároveň získává příležitost pozorovat klienty, jejich vztahy a interakce mimo obvykle přehrávané a opakované vzorce. Ruby a Rubyová popisují konkrétní impro cvičení vhodná pro rodinné poradenství a nabízejí také případové studie.

Aplikované improvizaci je věnována pozornost také ve výzkumech **psychosociální podpory seniorů**. Podle Morseové et al. (2018) improvizace přispívá ke zpomalení příznaků stárnutí a pomáhá seniorům zmírnit symptomy depresivity, úzkosti, zvládat stres zejména z neznámých situací, umožňuje jim znovu nalézt pozitivní přístup k životu a zájem o společenský život. Lindquist et al. (2021) přenesli tentýž koncept *Humor doesn't retire* do **zařízení dlouhodobé péče pro seniory**. Studie se zúčastnilo šestnáct klientů s průměrným věkem 83,6 let a podle autorů měla účast v šestitýdenním improvizacním kurzu významný dopad na snížení pocitu sociální izolace, stresu a úzkosti, nárůst positivity

a pocitu, že se na sebe samé mohou spolehnout. Klienti oceňovali zábavu, smích, socializaci a kognitivní stimulaci.

Bega et al. (2017) popisují pilotní studii využití improvizace s **pacienty s Parkinsonovou chorobou**. Zdůrazňují roli sociálních interakcí, humoru a zábavnosti. Podle autorů „první studie terapie improvizací u pacientů s Parkinsonovou chorobou prokázala excelentní míru bezpečí, přijetí ze strany pacientů, vysokou míru proveditelnosti, minimální drop-out pacientů a jejich vysokou spokojenost. Účinnost bude muset být posouzena ve větší studii zaměřené na posouzení dopadu na míru postižení, kvalitu života a funkčního poškození“ (s. 65).

Stevens (2012) představuje kvalitativní studii u pacientů s **mírně rozvinutou demencí**. Poukazuje na předchozími výzkumy prokázané psychologické i fyziologické dopady humoru a smíchu a konstatuje, že účastníci studie ve velké míře využili příležitosti se smát nad vlastním vytvořeným humorem. Výhodou improvizčních workshopů je, že jsou aktivizující, činnosti vycházejí ze situace teď-a-tady a nevyžadují spoléhat se na paměť. Z omezeného množství dat daného charakterem studie autor formuluje předpoklad, že by aktivní improvizace mohla pacientům s mírnějšími formami demence pomáhat ve zlepšení paměti, učení, komunikace a přispívat k pozitivnějšímu sebeobrazu.

Stevens (2012) a Morse et al. (2018) rozlišují u populace seniorů rozdíl mezi pasivním přijímáním humoru (vyprávění anekdot, návštěvou zdravotních klaunů, přítomnost v publiku při stand-up a improvizčních vystoupeních) a aktivním zapojením se do jeho vytváření (improvizace, stand-up apod.), přičemž druhé uvedené vykazují

větší příslib v míře aktivizace seniorů, podpoře sociálních interakcí v rámci účastnické skupiny, a tedy i potenciálně vyšší terapeutický dopad.

Brunet et al. (2021) realizovali pilotní studii programu *Improv for Care* určenou **osobám pečujícím o blízké s neurologickým onemocněním**. Šestitýdenní program zahrnoval improvizální cvičení a skupinové reflexe. Hlavním zjištěním této pilotní studie je, že depresivní příznaky pečujících osob a jejich vnímání stresové zátěže se po dokončení programu *Improv for Care* výrazně snížily. „Program má tu výhodu, že učí komunikační a copingové dovednosti, které lze uplatnit v mnoha pečovatelských situacích, a přitom stále posiluje pocit komunity a sdílené zkušenosti, které by účastníci získali i v tradičnější podpůrné skupině (s. 2).“

Závěrem této kapitoly je potřeba dodat, že ve většině případů se jedná o pilotní studie nedávného data s relativně nízkým počtem účastníků výzkumu, často bez kontrolních skupin, a tak je potřeba k nim přistupovat. Prvotní výsledky využití aplikované improvizace v různých terapeutických kontextech jsou velice slibné a vyzývají k dalšímu objevování a výzkumu. Zároveň je stále nutné k aplikované improvizaci přistupovat jako k metodě, která prozatím není ověřena na široké populaci klientů.

5. TEORETICKÉ MOSTY MEZI APLIKOVANOU IMPROVIZACÍ A PSYCHOTERAPEUTICKÝMI SMĚRY

Nedá se prozatím říct, že by bylo běžné terapeutické užití aplikované improvizace kotvit v teorii jednotlivých psychoterapeutických škol a modalit. Autoři publikací

spíše upozorňují na společné principy a podobnosti napříč psychoterapeutickými směry.

Mezi prvními zaujalo improvizální divadlo pozornost **psychoanalytiků**. Podle Ringstorma (2001) schopnost zapojit se do improvizace v rámci terapeutického sezení přináší potřebnou dávku autenticity a „může být jednou z nejvýznamnějších dovedností pro rozvoj ryzí psychoanalýzy“ (s. 749). Podobně Kindler (2010), Chaplin Kindler a Gray (2010) pokračují v obohacování psychoanalytické teorie improvizálními principy a referují k realizovaným improvizálním workshopům pro kolegy v rámci odborných konferencí.

Další studie poukazují na společné jmenovatele mezi improvizací a principy různých psychoterapeutických směrů. Z **kognitivně-behaviorální terapie** je to především expozice a nácvik zejména sociálních dovedností (Phillips Sheesley et al., 2016). Již výše jsme uvedli, že pravidlo *Ano, a...* je vícero autory (Bermant, 2013; Krueger et al.) přirovnáváno k principu bezpodmínečného přijetí z **přístupu zaměřeného na člověka**. Protože se impro odehrává ve skupině, referují autoři také k teorii **skupinové terapie** (Phillips Sheesley et al., 2016).

Na společné principy s aplikovanou improvizací poukazují také **Gestalt terapeuti**. Zatímco Andrášik (2020) začleňuje impro do konceptu Gestalt theatre a poukazuje na paralely mezi tréninkem improvizace, konceptem kreativního přizpůsobení a Gestalt terapeutickým pojetím experimentu, Garrety (2020) se domnívá, že model zdraví v Gestalt terapii implicitně koreluje s improvizálním postojem a očekává, že budoucí studie tohoto tématu „potvrdí hypotézu, že

obnovení funkcionality v Gestalt terapii je obnovením improvizovaného života“ (s. 64). Teoretická studie *IMPROVing Spontaneity: Gestalt Therapy Perspective on Improvisational Theatre as a Therapeutical Intervention*⁷ (Andrášik et al., forth.) tento předpoklad podporuje. Jedná se prozatím o jedinou studii, která systematicky propojuje a ukotvuje improvizální divadlo v teorii některého z psychoterapeutických směrů.

V neposlední řadě sdílí terapeutické využití aplikované improvizace mnohé principy s **dramaterapií a psychodramatem**. Přestože se postupy dramaterapie a psychodramatu od sebe liší (srov. Jones, 1996; Kedem-Tahar a Kellermann, 1996), elementem, který je spojuje, je improvizace a s ní spojená tělesnost a hravost, která má za následek aktivaci kreativity a spontaneity (Phillips Sheesley et al., 2016).

Domníváme se, že zajímavou teoretickou platformou pro využití impro v psychoterapii je **interpersonální neurobiologie** (srov. Siegel et al., 2021), ke které se vztahuje výše popsáný výzkum DeMichele a Kuennekeho (2021). Ti upozorňují na potenciál improvizace ovlivnit funkční konektivitu v mozku a afektivní regulaci tím, že improvizace rozšiřuje okno tolerance, podporuje sebe-regulaci, schopnost vzájemného naladění a směřuje k integraci.

6. IMPRO A ROZVOJ TERAPEUTICKÝCH KOMPETENCÍ

Dovednosti spojené s improvizálním herectvím se lze naučit prostřednictvím tréninku (Romanelli et al., 2019). Mnohé z dovedností, které improvizátoři potřebují k ú-

⁷ Studie prošla recenzním řízením a byla přijata k publikaci v časopise Gestalt Review v červnu 2021. Její zveřejnění očekáváme v průběhu roku 2022.

spěšnému spolubytí na jevišti, potřebují také psychoterapeuti k navázání kontaktu a spolupráce s klienty. Trénink improvizace podporuje specifický mindset charakteristický zvýšenou flexibilitou, spontaneitou, kreativitou, pozorností a vnímáním sebe sama i prostředí, ochotou experimentovat či přijmout neznámé a neočekávané. Rovněž pomáhá prohlubovat kapacitu pro *terapeutickou přítomnost* (ang. *therapeutic presence*) a utvářet funkční *terapeutickou alianci* (Chaplin Kindler a Gray, 2010; Lawrence & Coaston, 2017; Romanelli a Berger, 2018; Romanelli et al., 2019; Romanelli a Tishby, 2019).

Chaplin Kindler a Gray (2010) ukazují na případových studiích, jak improvizální dovednosti významně přispívají k psychoanalytickému procesu. Improvizace sestává z okamžiku k okamžiku odvíjejících se kontaktů mezi pacientem a analytikem, kteří „spolu-utvářejí způsob bytí jednoho s druhým“ (s. 265). „Každé terapeutické setkání prodrchnuté autenticitou a spontaneitou interakcí mezi pacientem a analytikem v sobě obsahuje kvalitní improvizaci“ (ibid.), proto jsou improvizální dovednosti „relevantní a neocenitelné pro psychoanalytickou praxi“ (ibid.). Aktivní zkušenost s improvizací rozšiřuje repertoár možných kreativních reakcí terapeuta a jeho intersubjektivní kapacitu.

Romanelli a Berger (2018) přináší metaforu *Ninja terapeuta*, jehož cíl je daný (úspěšný, růstový kontakt s klientem), ale zůstává flexibilní v tom, jaké volí intervence (má k dispozici široké spektrum reakcí a intervencí včetně non-verbálních, na tělo zaměřených a uměleckých metod). Autoři vycházejí z improvizace a nabízejí rámec pro rozvíjení a reflexi terapeutických intervencí o třech dimenzích (iniciace vs.

následování; rychlost vs. pomalost a rozvinutí přítomného tématu vs. vytažení nové figury). Pokud jsou reakce terapeuta zároveň v souladu s principem *Ano, a...*, vedou k přijetí klienta a jeho reality a smysluplnému spolu-utváření terapeutické situace. Podle Bermanta (2013, s. 4) by trénink improvizace mohl vést k prohloubení kapacity psychoterapeutů k bezpodmínečnému přijetí klienta.

Ke schopnosti improvizace (v konotacích jazzu, tance, hudby či improvizálního divadla) jakožto kvalitě terapeutického kontaktu se vztahují také Gestalt terapeuti (srov. Parlett, 2003; Philippson, 2018; Spagnuolo Lobb, 2003). Experiment jako jedna ze základních Gestalt terapeutických intervencí je „kreativní, intuitivní řízenou, improvizací vyrůstající z neustále se proměňující situace teď-a-tady“ (Roubal, 2019, s. 230). Na základě paralel mezi Gestalt terapií a improvizací divadlem, které jsme představili v dalších textech (Andrášik, 2020; Andrášik et al., forth.), se proto domníváme, že trénink improvizace rozvíjí také dovednosti Gestalt terapeutů.

Celkově je v této oblasti využití aplikované improvizace nejméně výzkumných publikací. V pilotní kvalitativní studii, které se zúčastnilo sedmáct klinických pracovníků, Romanelli et al. (2019) zkoumali *momenty improvizálních prožitků/zkušeností* (ang. *improvisation experiences*, zkratka IE) v průběhu terapeutických setkání. Studie identifikovala dva typy prekurzorů pro objevení IE neboli pro terapeutickou improvizaci: okamžiky, kdy terapeut prožívá, že se terapeutická situace zadržává, a momenty, kdy chce terapeut prohloubit kontakt s klientem. Autoři popisují, že IE umožňují překonat momenty zadržnutí, prohloubit

terapeutický kontakt a efektivně pracovat s protipřenosem. Trénink improvizace „může zvýšit schopnost terapeutů těchto momentů dosahovat v rámci terapeutických setkání“ (Romanelli et al., 2019, s. 299).

Ve druhé pilotní studii se smíšeným designem a kontrolní skupinou, kde předmětem zájmu byli studenti sociální práce před absolutoriem, Romanelli a Tishby (2019) zkoumali dopad kurzu *Divadelně improvizální dovednosti pro klinické pracovníky* (Theater improvisation skills for clinicians). Studie poukázala na to, že improvizální dovednosti mohou pomoci klinickým sociálním pracovníkům zvyšovat jejich flexibilitu, otevřenost, schopnost sebeuvědomování, terapeutickou přítomnost a další dovednosti prohlubující terapeutickou alianci.

7. RIZIKA SPOJENÁ S VYUŽITÍM APLIKOVANÉ IMPROVIZACE V PSYCHOTERAPII

Přes slibné výsledky představených studií je výzkum aplikované improvizace v psychoterapii v počátcích. Rizika spojená s implementací improvizace do psychoterapie tedy nejsou dostatečně zmapována. Nedostatečná klinická zkušenost, reflexe rizik a možných kontraindikací na široké populaci klientů je tak významným důvodem, proč je potřeba k využití improvizace v psychoterapii přistupovat s respektem a pokorou.

Při identifikaci potenciálních rizik využití improvizace v psychoterapii můžeme vycházet z premis platných obecně pro psychoterapii ve skupinovém kontextu, dramaterapii a další expresivní přístupy. Možná více než jiné postupy improvizace předpokládá motivaci a zájem klienta, zároveň však může motivaci a zájem podpořit.

Impro exponuje klienta v rámci skupiny, je proto nesmírně důležité pečovat o terapeutické prostředí, zejména dobrovolnost v participaci, možnost se aktivit neúčastnit nebo z nich vystoupit. Bezpečí a kontraktování jsou alfou a omegou úspěšného využití aplikované improvizace v psychoterapii. Proto klade facilitace improterapeutických skupin nároky na jejich průvodce. Měla by zůstat v rukou kvalifikovaných psychoterapeutů či dramaterapeutů, kteří mají zkušenost se skupinovým procesem a alespoň základní výcvik/kurz improvizálního divadla či aplikované improvizace (srov. Phillips Sheesley et al., 2016).

Jako rizikové faktory na straně klientů můžeme označit omezený kontakt s realitou v důsledku psychotických stavů a nedostatečnou schopnost zacházet s agresivitou a impulzivitou, které by mohly ohrožovat bezpečí zúčastněných. Opatrnost je na místě při práci s klienty s traumatickou zkušeností či komplexním traumatem.

Jelikož improvizální divadlo v hojně míře pracuje s humorem, je potřeba brát v potaz (multi)kulturní, genderová a další specifika skupiny. Pro využívání humoru zvláště v heterogenních skupinách je klíčové bezpečné prostředí, vzájemná důvěra a respekt (Maples et. al, 2001). Zajímavé zjištění přinesla studie dotýkající se efektů improvizace na psychologický well-being. Reid-Wisdom a Perera-Delcourt (2020) zmiňují jako jeden z negativních dopadů improvizálního tréninku „frustraci spojenou s touhou, aby svět byl více jako impro“ (s. 13). Podle autorů „zkušenost s pozitivně orientovanými, odměňujícími, přijímajícími osobními vztahy, které se mohou rozvíjet v bezpečném, radostném rámci improvizace, může nepříznivě kontrastovat

se vztahy účastníků v reálném světě, což zdůrazňuje nenaplněné potřeby napojení, spolupráce a kreativity“ (ibid.).

8. ZÁVĚR

V textu jsme předložili přehled výzkumů v oblasti využití aplikované improvizace v péči o duševní zdraví a psychoterapii. Naše poznání je prozatím limitováno krátkou zkušeností v praxi a nedostatkem rozsáhlejších výzkumných studií, přesto jsou dosavadní zjištění natolik slibná, že stojí za to se aplikovanou improvizací v kontextu péče o duševní zdraví vážně zabývat.

Vzhledem k narůstající prevalenci duševních onemocnění v ČR a obrovské propasti mezi počtem lidí, kteří podporu v oblasti duševního zdraví potřebují a kteří ji ve skutečnosti dostanou, se impro nabízí jako zajímavá alternativa, jak péči o duševní zdraví podpořit. Na základě předložených studií se domníváme, že má potenciál být dobře dostupnou, nestigmatizující, nízkoprahovou formou terapie. Díky pevnému spojení s kreativním procesem, hrou a humorem může otevřít brány terapeutického prostoru i lidem, pro něž klasický terapeutický setting není, z jakýchkoli důvodů, možným či preferovaným řešením. Nabízí značnou flexibilitu a může být využíváno jako hlavní terapeutická intervence nebo podpůrná intervence v kombinaci s dalšími přístupy a metodami především ve skupinovém settingu. V neposlední řadě se jeví, že může také přispívat k profesnímu rozvoji psychoterapeutů a dalších pracovníků v pomáhajících profesích.

Role autorů: Autoři se podíleli na vzniku studie rovným dílem a schválili jeho konečnou podobu.

Konflikt zájmů: bez konfliktu zájmů.

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme Nele Gruntové Wurmové za podporu a spolupráci na dalších studiích dotýkajících se tématu improvizacího divadla v psychoterapii, jež vytvořily podklad pro vznik tohoto textu.

LITERATURA

- Andrášik, T. (2020) Gestalt Theatre – Integrace aplikovaného dramatu do Gestalt terapie. *Psychoterapie*. 14 (2), 147–169.
- Andrášik, T., Gruntová Wurmová, N., & Krčmářová, B. (forth.). IMPROVing Spontaneity: Gestalt Therapy Perspective on Improvisational Theatre as a Therapeutical Intervention. *Gestalt Review*. nd.
- Bega, D., Palmentera, P., Wagner, A., Hovde, M., Barish, B., Kwasny, M. J., & Simuni, T. (2017). Laughter is the best medicine: The Second City® improvisation as an intervention for Parkinson's disease. *Parkinsonism & Related Disorders*, 34. s. 62–65. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2016.11.001>
- Bermant, G. (2013). Working With(out) a net: Improvisational Theatre and Enhanced Well-being. *Frontiers in Psychology*. 4. 929. Publikováno online: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00929>
- Brunet, H. E., Banks, S. J., Libera, A., Willingham-Jagers, M., & Almén R. A. (2021). Training in improvisation techniques helps reduce caregiver burden and depression: Innovative Practice. *Dementia*. 20(1). S. 364–372. <https://doi.org/10.1177/1471301219869122>
- DeMichele, M., & Kuenneke, S. (2021). Short-Form, Comedy Improv Affects the Functional Connectivity in the Brain of Adolescents with Complex Developmental Trauma as Measured by qEEG: A Single Group Pilot Study. *NeuroRegulation*, 8(1), 2–13. <https://doi.org/10.15540/nr.8.1.2>
- Felsman, P., Gunawardena, S. & Seifert C. M. (2020). Improv experience promotes divergent thinking, uncertainty tolerance, and affective well-being. *Thinking Skills*

- and Creativity. 35. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100632>
- 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. s. 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.001>
- Gale, J. (2004). Experiencing relational thinking: Lessons from Improvisational Theater. *Context*, 75. 10–12.
- Garrety, A. (2020). Meeting the Unexpected with the Unimagined. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*. 17(1). 52–73.
- Halpern, Ch., Close, D., & Johnson, K. H. (1994). *Truth in Comedy: The manual of Improvisation*. Englewood: Meriwether pub.
- Chaplin Kindler, R. C. & Gray, A. A. (2010). Theatre and Therapy: How Improvisation Informs the Analytic Hour. *Psychoanalytic Inquiry*. 30 (3). 254–266. <https://doi.org/10.1080/07351690903206223>
- Johnstone, K., (2014). *IMPRO: Improvizace a divadlo*. Praha: Akademie múzických umění
- Jones, P. (1996). *Drama as Therapy: Theatre as Living*. New York: Routledge
- Kagstrom, A., Alexova, A., Tuskova, E., Csajbók, Z., Schomerus, G., Formanek, T., . . . Cermakova, P. (2019). The treatment gap for mental disorders and associated factors in the Czech Republic. *European Psychiatry*, 59, 37–43. doi:10.1016/j.eurpsy.2019.04.003
- Kedem-Tahar, E., & Kellermann, P. F. (1996). Psychodrama and drama therapy: A comparison. *The Arts in Psychotherapy*, 23(1), 27–36. doi:10.1016/0197-4556(95)00059-3
- Kindler, A. R. (2010). Spontaneity and Improvisation in Psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*. 30(3). s. 222–234. <https://doi.org/10.1080/07351690903206181>
- 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. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340629>
- Lawrence, Ch. & Coaston, S. C. (2017). Whose Line Is It, Anyway? Using Improvisational Exercises to Spark Counselor Development. *Journal of Creativity in Mental Health*. 12(4). 513–528. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1281185>
- Lindquist, L. A., Liggett, A., Muhammad, R., Seltzer, A., Kim, K. A., Barish, B., Wagner, A., Ramirez-Zohfeld, V. (2021). Effects of Improv Training on Older Adults in a Long Term Care Facility. *Gerontology and Geriatric Medicine*. 7. s. nd. <https://doi.org/10.1177/23337214211016111>
- Maples, M. F., Dupey, P., Torres-Rivera, E., Phan, L. T., Vereen, L., & Garrett, M. T. (2001). Ethnic diversity and the use of humor in counseling: Appropriate or inappropriate? *Journal of Counseling & Development*, 79(1), 53–60. doi:10.1002/j.1556-6676.2001.tb01943.x
- Morse, L. A., Xiong, L., Ramirez-Zohfeld, V., Seltzer, A., Barish, B., & Lindquist, L. A. (2018). Humor doesn't retire: Improvisation as a health-promoting intervention for older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 75, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.013>
- Národní ústav pro duševní zdraví (2021). V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. Podporu nabídne nový web. tisková zpráva [online], 15. února 2021 [cit. 2021-07-14]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/files/pdf/tz-opatruj-se.pdf>
- Noy, L., Levit-Binun, N., & Golland, Y. (2015). Being in the zone: physiological markers of togetherness in joint improvisation. *Frontiers in Humanistic Neuroscience*. 9:187. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00187>
- 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
- Phillips Sheesley, A., 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. <https://doi.org/10.1080/15401383.2016.1182880>
- Reid-Wisdom, Z. & Perera-Delcourt, R. (2020): Perceived Effects of Improv on Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Creativity in Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1856016>
- Ringstrom, P. A. (2001). Cultivating the Improvisational in Psychoanalytic Treatment. *Psychoanalytic Dialogues*. 11 (5). 727–754. <https://doi.org/10.1080/10481881109348640>
- Romanelli, A., Berger, R. (2018). The ninja therapist: Theater improvisation tools for the (daring) clinician. *The Arts in Psychotherapy*. 60. 26–31.
- 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. (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
- Ruby, J. R., & Ruby, N. C. (2009) Improvisational Acting Exercises and their Potential Use in Family Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), s. 152–160. <https://doi.org/10.1080/15401380902951945>
- Schwenke, D., Dshemuchadse, M., Rasehorn, L., Klarhölter, D., & Scherbaum, S. (2020). Improv to Improve: The impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. *Journal of Creativity in Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1754987>
- Seppänen, S., Toivanen, T., Makkonen, T., Jääskeläinen, I., Anttonen, M. & Tiippa K. (2020). Effects of Improvisation Training on Student Teachers' Behavioral, Neuroendocrine, and Psychophysiological Responses during the Trier Social Stress Test. *Adaptive Human Behavior and Physiology*. 6. 356–380. <https://doi.org/10.1007/s40750-020-00145-1>
- Siegel, D. J., Schore, A. N., & Cozolino, L. (Eds.). (2021). *Interpersonal Neurobiology and Clinical Practice*. New York: W. W. Norton & Co.
- 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
- Spolin, V. (1999/1963). *Improvisation for the Theater*. Evanston: Northwestern University Press.
- Stevens, J. (2012). Stand up for dementia: Performance, improvisation and stand up comedy as therapy for people with dementia; a qualitative study. *Dementia*. 11(1). s. 61–73. <https://doi.org/10.1177/1471301211418160>
- Šíp, R. (2019). *Proč školství a jeho aktéři se lhávají. Kognitivní krajiny a nacionalismus*. Brno: Masarykova univerzita
- Van der Kolk, B. (2021). *Tělo počítá rány*. Příbram: Jan Melvil Publishing
- Vasquez, M. (2009). *Principy divadelní improvizace (v prostředí zápasů v divadelní improvizaci)*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění
- Došel do redakce 29. 9. 2021, v revidované verzi 20. 2. 2022. K publikaci přijat 14. 3. 2022.*