

Akademie múzických umění v Praze

Divadelní fakulta

Katedra autorské tvorby a pedagogiky

Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika

DISERTAČNÍ PRÁCE-souhrn pro komisi/rychlý přehled

Detail a změna v dramaterapeutickém procesu

Viktor Dočkal

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jana Pilátová

Přidělovaný akademický titul: PhD

Praha, duben 2023

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

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

DOCTORAL DISSERTATION

Detail and the change in the Dramatherapy process

Viktor Dočkal

Thesis / Dissertation supervisor: prof. PhDr. Jana Pilátová

Academic title: PhD.

Prague, April 2023

P r o h l á š e n í

Prohlašuji, že jsem disertační práci s názvem

Detail a změna v dramaterapeutickém procesu

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

Praha, dne 29.4. 2023

.....

Viktor Dočkal

Poděkování

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

Abstrakt

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

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

Abstract

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

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

OBSAH

ÚVOD.....	1
1. PROČ TO ZKOU MÁŠ TADY?	4
1.2. Řemeslo	4
2. TERAPIE A DIVADLO	4
2.1. Dramaterapie	4
2.2. Art in Health	5
2.3. Dramaterapie vs. psychoterapie využívající prvky dramatu.....	6
...kapitola zachycuje rozdíly verbálního - konvergentního - terapeutického procesu a procesu kreativního - ze své podstaty divergentního.....	6
2.4. Dramaterapie vs. psychodrama.....	6
3. Z ČEHO VYCHÁZÍM?.....	7
3.1. Jaká změna?	7
3.2. Chceme změny?.....	7
3.3. Možnost nestability.....	7
3.4. Zkušenost a Developmental Transformations	8
3.5. Svoboda a odpovědnost	9
3.5.1 Základní kameny v DvT	9
3.5.2 Stabilita a nestabilita	9
.....	9
3.6. Dívat se, vidět a uslyšet	9
4. HRA V DRAMATERAPEUTICKÉM PROCESU	9
5. JAKÝ VÝZKUM?.....	9
5.1. Konkretizace výzkumu	9
5.2. Praxe	12
.....	12
5.3. “Fáze 0”, reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu.....	12
5.4. Jak jsme postupovali.....	12
6. REALIZACE VÝZKUMU	13
6.1. Rozhovor	13
6.3. Čtení deníků.....	13
6.4 . Analýza našich záznamů.....	13
6.5. Témata a změny, vyplývající ze záznamů	16
7. INTERPRETACE	17
7.1. Teorie změny a hry	17
.....	17
7.2. Vzájemnost, tajemství a dynamická rovnováha	17
7.2.1. Námořnická chůze v současné kumulaci krizí.....	19

7.2.2. Provazochodci	19
7.3. Detail a trauma.....	19
7.3.1. Zrcadlové neurony a trauma	19
7.4. Etika.....	19
7.4.1. Supervize	19
7.5. Konstruovaný svět a tělesnost	19
7.5.1. Tělesnost.....	20
7.5.2. Vtělení a herci.....	20
8. ZÁVĚRY	20
8.1. Jak je to se změnou.....	21
8.2. Terapeutický vztah.....	23
8.3. Řemeslo II.....	23
8.4. Souhrn.....	23
8.5. Konec.....	25
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	28

ÚVOD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Věřím, že jsem proud změn ustál.

.....

....Těžko pojmout a sestříhat celou disertaci do 10ti stran tak, aby dávala nějaký smysl když je poskládána tak, že na každém slově záleží a každá z kapitol odkazuje a nebo se nějak vztahuje k těm dalším. Nechávám tedy úvod, který je rozcestníkem. Držím názvy kapitol pro udržení struktury obsahu a představě jeho proudu. Názvy kapitol jsou tedy jakýmsi odkazy k originálnímu textu disertace.

Některé odstavce nechávám, jiné krátím, jiné celkově vystřihávám, abych poskládal souhrn.

Nepíší “teze” jako nový text, předpokládám, že předmětem obhajoby je text celý, “neporušený”, alespoň v to doufám. Tento text má za cíl nabídnout základní orientaci, proč jsem co psal a k čemu jsem došel. Stran je nakonec víc než 10, ale jsou

protkány nadpisy a reálný text tolik dlouhý není. Jde poměrně rychle. Věřím, že je to takto v pořádku.

Na konci je opět pro orientaci literatura, ze které je citováno v originálním textu.

....

1. PROČ TO ZKOU MÁŠ TADY?

.....

Když chci dělat doktorát a výzkum a přitom zůstat dramaterapeutem a co víc, zůstat jím v Čechách, mám čtyři možnosti:

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

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

.....

1.2. Řemeslo

.....kapitola rozvíjí pojem řemeslo, odkazuje na třetí divadlo a oborovou propojenost - důležitost propojení divadelní zručnosti a dovednosti, následně vázanou do teorie a praxe terapeutické. Stejně tak se dívá na rozdílnost obou oborů.

2. TERAPIE A DIVADLO

2.1. Dramaterapie

Dramaterapie patří do širší rodiny, která je u nás i všude ve světě označována jako

Kreativní, umělecké terapie.¹ Patří sem spolu s arteterapií, muzikoterapií, taneční a pohybovou terapií a poetry terapií, která stojí stále trochu stranou. Stranou je, protože není tolik rozšířená - v Evropě velmi málo, v USA je to o něco lepší.

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

Definice dramaterapie, zdroj Asociace Dramaterapeutů České republiky, z.s.² (aktualizováno srpen 2017):

DRAMATERAPIE je samostatný terapeutický obor založený na specifickém užití divadelních prostředků k dosažení terapeutických cílů. Cílem je záměrné léčebné působení, směřující k udržení či obnovení kvality života jednotlivce, zlepšení psychického a fyzického zdraví, podpora osobnostního rozvoje i příznivých mezilidských vztahů, posílení pozitivních aspektů a celková stabilizace v rovině osobní, zdravotní i sociální. Záměr je uskutečňován kvalifikovaným odborníkem v oboru Dramaterapie, pracujícím v souladu s vědeckými poznatky a etickými normami, vztahujícími se k profesi."³

.... v kapitole jsou dále popsány jednotlivé dramaterapeutické přístupy - poznámka VD

2.1.1. Dramaterapeut

.....

2.2. Art in Health

¹ Jedná se o přímé označení tohoto směru. Pochází z anglického originálu Creative Arts Therapies.

² Asociace Dramaterapeutů České republiky, z.s. www.adcr.cz je profesní sdružení, které sleduje, stará se, propojuje, legislativně kotví, vzdělává, stará se o standardy oboru a eticky ošetřuje vše co se přímo či nepřímo dotýká oboru dramaterapie a dramaterapeutů ve sdružení asociovaných. Aktivně, pod hlavičkou spolku, působí od roku 2008. Je součástí odborné Evropské Federace Dramaterapeutů (The European Federation of Dramatherapy www.efdramatherapy.com) Asociace úzce spolupracuje s kolegy a asociacemi z kreativně terapeutických oborů (arteterapie - ČAA, Muzikoterapie - CZMTA, Taneční a pohybová terapie - TANTER) ale i psychoterapie ČAP.

³ zdroj webové stránky Asociace Dramaterapeutů České republiky, z.s. www.adcr.cz

Každá z modalit z rodiny kreativních, uměleckých terapií, to jest dramaterapie, arteterapie, taneční terapie, muzikoterapie atd., má ovšem i svou neterapeutickou variantu. Zcela přirozeně a přiznaně tato varianta přímo reflektuje přesahy a váže se k tomu, co samo o sobě nabízí umění.⁴ Ozdravné účinky umění jsou nezpochybnitelné, a to jak historicky,⁵ tak jsou podloženy i výzkumy současnými. Jeden z nich spolu s rozcestníkem nabídl například britská muzikoterapeutka Angela Fenwick, v září 2020 na svém webinaru.⁶ Smyslem této práce není zmapovat možnosti ani vyvolat polemiku, ale zpřehlednit, o čem hovoříme, když mluvíme o využití dramatu v léčivém slova smyslu. O jeho terapeutických a neterapeutických, třebaže někdy přesahujících modech. Art in Health patří mezi ty neterapeutické.

V divadelním kontextu se zde setkáváme s termíny jako je “léčivé divadlo”, “divadlo se specifickou skupinou”⁷ nebo “divadlo se specifickým hercem”⁸. Prioritou a podstatou v Art in Health je práce na divadelním tvaru (představení, happeningu, performanci, veřejném a sdíleném obsahu vlastních příběhů) se specifickou skupinou (ne)herců - dětí nebo dospělých - se specifickými potřebami, a to zdravotními, sociálními, výchovnými nebo kulturními. Cílem “divadla se specifickým hercem” není a nemá být léčit nebo vychovávat, ale nabízet prostor, kde se dá tvořit, realizovat se, otevírat dveře k sociálnímu začlenění, získat přijetí, zvýšit pocit vlastní hodnoty nebo prostě a jednoduše někam patřit a hrát divadlo. Efekt, který to samo sebou nese, může být - mimo jiné - tzv. terapeutický nebo výchovný.

.....

2.3. Dramaterapie vs. psychoterapie využívající prvky dramatu

...kapitola zachycuje rozdíly verbálního - konvergentního - terapeutického procesu a procesu kreativního - ze své podstaty divergentního..

2.4. Dramaterapie vs. psychodrama

.....

⁴ Jedním z průkopníků tohoto pojetí byl básník a filosof Herbert Read (1893 -1968). U nás známe jeho dílo *Výchova uměním*, Praha 1967, které zde iniciovalo podobné snahy.

⁵ Divadlo bylo užíváno pro jeho ozdravné účinky již ve starém Řecku. V Epidauru se pravidelně přehrávaly výjevy z trojských válek s cílem zmírnit, “abreagovat” traumatické stavy způsobené válkou. Ve starém Egyptě bylo doporučováno umění v celé své škále, k úzdruvě nemocných. Šamanské rituály mají v sobě notnou dávku performativnosti, včetně zdobení se, tvorby masek, kostýmů, hudby.

⁶ FENWICK, Angela, prezentováno na “Zoom Webinar for representatives of Birmingham’s Neighborhood Network Scheme” 4.9. 2020

⁷ Viz např. práci Vladimíra Nováka s divadlem *Vzhůru nohama* a jeho projekt *Divadelní tvorba ve specifických skupinách* (DAMU od r. 2013), i disertační práci (2022) *Divadlo ve specifických skupinách*.

⁸ Viz např. *Divadlo Aldente* Jitky Vrbkové a její disertace (JAMU 2020) *DIVADLO ACTOR-SPECIFIC. Downův syndrom jako divadelní stylizace*.

3. Z ČEHO VYCHÁZÍM?

3.1. Jaká změna?

....

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

Na základě svých pozorování z dramaterapeutické praxe docházím k závěru, že jakákoli změna vedoucí k revizi vnímání jisté skutečnosti, respektive stavu (nemoc, krize, zamotání se, psychický propad, relaps, vztahová disbalance atd.), jakékoli vystoupení ze začarovaného kruhu k ochotě začít něco dělat jinak či jinak přemýšlet, je přímo úměrná úrovni navázání vztahu a důvěry - myšleno ve všech směrech (k sobě, ke druhým, k okolnímu světu atd..) a ochotě se „pustit“. Z 90% jsou hlavními silami, které nás drží a nedovolí vybočit z nastoupené dráhy, strach a uměle (sebezáchovně) vytvářený pocit komfortu. Obecně se raději upínáme k umělým jistotám, upadáme do obsesí a tzv. rituálů.⁹ Vytvářejí iluzorní pocit, že můžeme běh světa a událostí, kolem nás plynoucích, ovlivňovat. Dávají nám pocit kontroly. Dovolí nám vyrovnávat se s děsem vlastní smrtelnosti a smrtelnosti našich blízkých. Mnohem raději setrváváme v situacích které známe, i když jsou pro nás nepohodlné, nepříjemné a v mnoha případech - například u obětí domácího násilí - mají dokonce fatální důsledky. Znalost prostředí s notnou dávkou resilience¹⁰ nám umožní se zapouzdřit a přežít. Nedovoluje však žít.

.....

3.2. Chceme změny?

.....

3.3. Možnost nestability

.....

⁹ Jsme zvyklí jim takto říkat, ačkoliv s rituálem v pravém smyslu slova nemají nic společného. Mají spíš charakter zvyku, tzn. opakující se činnosti směřující k přehlednosti, struktuře, stabilitě. Nemají duchovní, kulturní ani společenský přesah. Společně mají to, že se opakují a mají pravidla. Všichni známe z vývojové psychologie a v drtivé většině i na vlastní kůži tzv. „smlouvy s Bohem“. Známe je především z období mladšího a staršího školního věku. V mladším školním věku, mají více povahu hry - třeba: smí se chodit jen po bílých kostkách na chodníku... „..kdo šlape na čáry, ten má rád komáry...“ atd., ve starším školním věku se přidává komplikovanější a svazující „když“. „Když projdu jen po bílých, máma nebude nemocná..“, „ když spočítám všechna okna na domě, nebude pršet..“. Viděno racionálně, výše uvedené přináší více komplikací, nesvobody, stresu a nepohodlí, nežli užítku.

¹⁰ Resiliencí rozumíme psychickou houževnatost, nezdolnost jedince, schopnost vyrovnat se s "ranami osudu", dobře žít a jednat navzdory biologickým, psychologickým a psychosociálním vývojovým rizikům. Každý jedinec má jinou míru resilience, tedy míru schopnosti řešit nepříznivé životní situace.

Protagonisty této kapitoly jsou filosof Gilles Deleuze a jeho kolega psychoterapeut, filosof a semiolog Pierre Félix Guattari ¹¹ a pojmy jako multiplicita, pohyblivá **strata a rhizomy**... Kapitola dále odkazuje na Antonina Artauda..

.....

3.4. Zkušenost a Developmental Transformations

.... kapitola představuje metodu ve které pracuji a ve které je realizována výzkumná praxe...

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

Zakladatel této metody je klinický psycholog a dramaterapeut David Read Johnson,¹² a jde o: „..umělecky založený (art-based), performativní přístup, postavený na procesu a dynamice volné dramatické hry, ve které klient spontánně rozehrává své myšlenky, pocity, svá témata, za aktivní účasti svého terapeuta, případně dalších klientů, pokud se ocitají ve skupinovém formátu. DvT se užívá i v propojení s dalšími kreativními přístupy (arte, muziko, tanec..) v různých kontextově příbuzných rámcích (např. terapie, performance, vzdělávání, veřejné zdraví..apod), jakkoliv bylo DvT vytvořeno primárně v kontextu dramaterapeutickém.”¹³

Základní koncept DvT je postaven na axiomu, že „naše zkušenost je neopakovatelná, což způsobuje nestabilitu celého našeho bytí.”¹⁴

Základní rozpor (prime discrepancy), je pak postaven na faktu, že naše **zkušenost** je něco jiného a výrazně odlišného než **reprezentace** této zkušenosti. Naše **realita** je tvořena neustále se opakujícími prvky/elementy a zároveň prvky/elementy, které jsou pokaždé nové (non-repeating elements). Zatímco opakující se prvky utváří onu reprezentaci světa – tedy něco, čeho se můžeme chytit, pomáhají nám dekodovat, vytvořit si představu a jakési předpochopení situace či obrazu světa, ve kterém se nacházíme, neopakující se prvky (non-

¹¹ Gilles Deleuze (1925, Paříž – 1995) byl významný francouzský teoretik 20. století, který působil v mnoha oblastech a disciplínách, především pak ve filozofii, filmové teorii, teorii umění a literatury nebo kritické teorii současné kultury. Jeho radikální filosofické i politické postoje jsou těsně spjaty s vlivem nacistické okupace a s květnovými událostmi r. 1968 v Paříži a v celé Evropě. Jeho myšlení se prolíná s velkou řadou dalších vědeckých oborů – s psychologií, antropologií, geologií, biologií a jinými. Spolu s J. F. Lyotardem, M. Foucaultem, J. Derridou, J. Lacanem a dalšími je považován za představitele poststrukturalismu – myšlení zaměřeného na kritiku evropské kultury a filozofie.

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

¹² David Read Johnson je současný klinický psycholog a dramaterapeut, žijící v USA Connecticutu, působí jako Associate Clinical Professor na Yale University School of Medicine, katedra psychiatrie. Vede PTSD (post traumatic stress disorders) centre v New Haven, Connecticut, USA

¹³ JOHNSON, David; EMUNAH, Renée; *Current Approaches in Drama therapy*, 2020 str. 123

¹⁴ JOHNSON, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, interní skripta, 2013

repeating elements) jsou vždy nositeli přítomnosti, aktuálního tady a teď. Třebaže se znovu a znovu ocitáme ve stejné situaci, pokaždé jsme v ní jinak (jinak se cítíme, je jiná atmosféra v místnosti, situaci předcházeli - byť třeba nepatrný - jiný kontext apod..) Třebaže mluvíme o stejné věci, každý máme jinou představu téhož. Zkušenost někoho jiného ve stejné realitě může být kompletně odlišná od té naší. Naše jistoty jsou neustále otřásány a chtě nechtě cítíme, že se ocitáme v nestabilním světě, který z podstaty věci stabilizovat nelze. Zeměkoule se točí, čas plyne, procesy v našem těle startují aniž bychom je mohli nějak ovlivnit a mozek a vědomí pracují na plné obrátky, aniž bychom dokázali alespoň z jedné třetiny rozumět, jak to celé vlastně funguje.

3.5. Svoboda a odpovědnost

.....

3.5.1 Základní kameny v DvT

Setkání, přítomný okamžik, transformace, Hrací prostor, Tělo (embodiment)

.....

3.5.2 Stabilita a nestabilita

.....

3.6. Dívat se, vidět a uslyšet

.....

4. HRA V DRAMATERAPEUTICKÉM PROCESU

4.1. Hra ve Developmental Transformations (DvT)

.....

5. JAKÝ VÝZKUM?

.....

5.1. Konkretizace výzkumu

a) Téma: detail a změna v dramaterapeutickém procesu. Výzkumné otázky pak znějí: Jak zažíváte proces změny a co ve vás změna evokuje? A druhá: Dokázali bychom společně vystopovat moment, který by se dal označit jako ukazatel změny?

b) Místo: moje dramaterapeutická praxe

c) Metoda výzkumu: – IPA (Interpretative phenomenological analysis)

Ad a) **Proč detail a změna:**

Proč mě zajímá změna jsem již popisoval, ale co je myšleno detailem? Detail je pro mne moment, který potencuje možnost jednat jinak než obvykle. Věřím, že tento moment je pro dramaterapeuta viditelný. Dá se zachytit a tím pádem také rozvíjet. Může mít různé podoby - může jít o tělovou reakci, verbální projev, záblesk uvědomění, může jít o vtip vytržený z kontextu a mnoho dalších momentů.

Ad b) **dramaterapeutická praxe**

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

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

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

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

Ad c) Proč interpretačně fenomenologická analýza

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

“Výzkumník v perspektivě IPA tedy fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem (Smith, 2004).”¹⁵ Bez tohoto přístupu se neobejdu. Jednak nezastírám, že vzhledem k tématu již pracuji s určitým předpochopením. Reflektuji to a vím to. Svůj osobní pohled ovšem v IPA vnímám jako další možnost a pokud je reflektován a vrací se k podstatě zkoumaného, nemusí být na škodu.

Součástí výzkumného procesu IPA je práce s **hermeneutickým kruhem** a tzv. **dvojitá hermeneutika** (*double hermeneutics*): respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, a zároveň se výzkumník snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá, či, řečeno se Smithem (2004), jak respondent toto porozumění provádí.¹⁶

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

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

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

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

¹⁵ SMITH, Jonathan, A., in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, Jana, ČERMÁK Ivo, *Interpretativní fenomenologická analýza (Interpretative phenomenological analysis)*. In Tomáš Řiháček, Ivo Čermák, Roman Hytych. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. str. 9-43, str. 10, ISBN 978-80-210-6382-2.

¹⁶ SMITH, in KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, J., ČERMÁK, I., 2013 str. 11

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

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

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

5.2. Praxe

.....

5.3. "Fáze 0", reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu

.....

5.4. Jak jsme postupovali

.....

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

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

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

5.5. Paní L.

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

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

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

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

.....

6. REALIZACE VÝZKUMU

.....

6.1. Rozhovor

.....

6.2. Fakta o denících

.....

6.3. Čtení deníků

.....

6.4 . Analýza našich záznamů

V záznamech se ukázalo, že důvěra byla červenou nití procházející deníkovými zápisy. Ukázalo se, jak velkou úlohu hrála možnost znovu a znovu ověřovat bezpečnou půdu. Přiblížit se a sdílet bolesti v rovině emoční nebo “abstraktní” (ponecháno v proudu

volně řetězcích se myšlenek a obrazů k dané tématu, bez korekcí) bylo pro L. velmi nebezpečné, i když racionálně věděla a měla opakovanou zkušenost, že se v terapii nedělo/ je nic, co by šlo proti její vůli, čím by byla zostuzena nebo by byla nechána napospas svým “temnotám” či zůstala sama v situacích, do kterých jsme v rámci hry a hracího prostoru (playspace) dostávali. Tělesnost i jednání v situaci vyvolávalo napětí. L. svou opatrnost i strach nahlíží. Sama je také verbalizovala.

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

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

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

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

.....

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

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

.....

Postupem času jsme se mohli lépe dostávat do mužsko-ženských témat, našeho tady a teď, hrát si v tématu, i když to přinášelo obavy; co bylo však nové, byl fakt, že L. mohla výrazná a sdělná v gestech.

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

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

prostor v našem terapeutickém vztahu, L. bojuje s konkrétním strachem z vlastní "viditelnosti".

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

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

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

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

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

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

Stále se vracely obavy, ale...

Dostáváme se více do těla.

Následně přišla i společná fyzická akce.

Těžiště se postupně posouvalo do terapeutického vztahu a kontejnování.¹⁷ K faktorům, které pomáhaly těžké chvíle překlenout, patřilo prohlubování důvěry a možnost neustále ověřovat, jak na tom společně jsme a že rozdílnost vnímání různých situací neznamená odsouzení. Deníkové zápisy L. jsou dále bohaté na bolavé detaily, které ovšem již dokáže sdělovat v přímém kontaktu, bojí se, ale nemusí se vystřelovat do samoty své hlavy.

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

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

¹⁷ Slovo kontejnování znamená v psychologii akceptace, přijetí, saturace potřeb. V terapii v této souvislosti mluvíme o bezpečném prostoru terapeutické skupiny či individuální terapie kde klient projikuje své emoce směrem ven, skupina nebo terapeut tyto emoce zpracovává a upravené se vrací zpět jeho majiteli. Původně přišel s výrazem "kontejnování" britský psychoanalytik Wilfried Bion (1897-1979), kdy popsal výše uvedený proces projektivní identifikace mezi matkou a dítětem.

probleskovat i vztek.

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

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

Vzájemnost vytváří hratelny prostor.

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

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

.....

6.5. Témata a změny, vyplývající ze záznamů

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

V průběhu procesu došlo hned k několika předělům v naší spolupráci, což je mimo jiné významné i z toho důvodu, že naše spolupráce realizací výzkumu nekončí.

Témata, která je možné definovat v kontextu změny :

- a) Nově jsme definovali náš **terapeutický vztah**: jsem všemi projektivními muži L. života - násilník, ten co se vysmívá, ten co hodnotí a nebere vážně, ten co zraňuje a nechá ji napospas. Nově jsem se stal ale i tím "korektivním" mužem, který nenaplňuje přesvědčení o výsměchu, nehodnotí, ten, který je děsivý, ale zároveň se nezříká odpovědnosti, čeká a "je tam" když je potřeba - čímž jsem sice znovu děsivý, ale nikoliv nevyzpytatelně: je tu díky mnoha mými podobám otevřená možnost transformace, následné korekce a změny nazírání žité zkušenosti.
- b) Bortí se můj **původní koncept detailu** jakožto faktoru uvozujícího změnu, ale

transformuje se do mnohosti proměnných podob detailu. Nadále pro mne zůstává důležitým vodítkem, šipkou ukazující směr kudy - a zároveň se transformoval, Detail je moment nabízející prostor, který můžeme, ale nemusíme otevřít. Má recidivující tendenci, může mít podobu symptomu; znovu se vrací, můžeme ho si všimnout v různých podobách. Jednou vypadá jako vyděšené oči, jindy je to děs tušený ze svalového napětí na pozadí zdánlivě nevinné situace, jindy se projevívá v přenosové nebo i protipřenosové vazbě.

- c) Past detailu, jak jsem jej nahlížel, je v tom, že ukazuje nejkratší možnou cestu, což nemusí být vždy výhodné. Někdy si potřebujeme trochu zajít, abychom nepředběhli proces zrání a nebyli v cíli dřív, než může význam dosednout a dojít k jeho uvědomění. To, že já vím, klientovi nepomáhá, dokud je sám ztracen. A tedy - aby byl detail „hratelný“ a vedl k rozpoznání, musí být zahlédnut a akceptován oběma stranami. Ale hlavně - vzájemnost, se kterou vstupujeme do kontaktu s detailem, neznamena jen, že víme a nabízíme, ale že jsme zvědaví, jak to vidí druhá strana a pochopení hledáme společně. Jinými slovy vytváříme nový spoj, který by mohl být korekcí, alternativou, novým začátkem, otevřenými dveřmi atd., možností dělat a zažívat něco jinak.
- d) Výzkumně i procesově - **žijeme společně změnu**, kterou se zabývám. V tomto směru tedy detail změnu uvozuje. Více než cokoli jiného vyplouvá na povrch **téma vzájemnosti**.

7. INTERPRETACE

7.1. Teorie změny a hry

7.2. Vzájemnost, tajemství a dynamická rovnováha

Tématem, které z výzkumu vyloučilo na povrch, je vzájemnost. Filosof Gabriel Marcel¹⁸ se soustředil ve svých úvahách na svébytnost každé lidské bytosti, kterou je třeba respektovat a přistupovat k ní (k nám, k ostatním, k sobě) v rovině dialogu. Vzájemnost a svou osobní účast považoval za samozřejmost: „..ne, nepronikneme hlouběji do podstaty vědeckého výzkumu, budeme-li jako princip klást, že v něm není zapojena osoba vědce se všemi svými dobrými i špatnými vlastnostmi, ale jen myšlení, které je v sobě neosobní a které se neznámo proč vtělí do této nahodilé osobnosti, do tohoto svého efemérního a směšného tlumočnicka.“¹⁹ Být spolu ve hře, v traumatu, kličkování, hledání správné cesty i

¹⁸ Gabriel Marcel (1889 - 1973) dramatik, hudebník, spisovatel a personalistický filosof. Zabýval se tajemstvím lidské existence a byl patrně první kdo použil slovo slovo existencialismus, i když sám později toto označení odmítal a sám se řadil a formoval k,filosofii dialogu“.

¹⁹ MARCEL, Gabriel; *Od názoru k víře*; CHUDÝ, Tomáš (překladatel), Praha: Vyšehrad, 1999, str. 57, ISBN 80-7021-531-3

odemykání zasutých dveří se ukázalo jako kruciální proměnná. Včetně toho, jak byl komunikován výzkum z mé strany i ze strany L. Mé pochybnosti se potkávaly s pochybnostmi L., mohli jsme je sdílet a upřesňovat a vracet v okamžiku, kdy to bylo potřeba.

.....

Práce s rovnováhou je důležitou součástí každé herecké akce. Práce s tělem, posouvání těžiště, využívání disbalance k lepšímu uchopení a ztvárnění postavy, je samo o sobě dramatickou akcí. V různých kulturách i žánrech se s rovnováhou pracuje jinak (například v japonském divadle Nó nebo Kabuki, balijské divadlo/tanec má svůj specifický způsob zacházení s rovnováhou, ale i klasický balet nebo jiné kodifikované způsoby užití tělesnosti v představení či preformanci). Eugenio Barba říká: “studium rovnováhy nám umožňuje poznat, jak rovnováha v akci vytváří jakési elementární drama: protiklad různých napětí v těle herce je divákem kinesteticky vnímán jako konflikt mezi základními silami.(...) Herec, který není schopen udržet na jevišti vratkou a dynamickou rovnováhu, není “živý”: zachoval si každodenní lidskou statiku, ale jako herec působí mrtvě”²⁰

Téma změny, připravenosti na změnu i obavy, které ji provázejí, jsou s dynamickou rovnováhou prorostlé . Rovnováha je pro náš život nezbytná, nezbytná je pro klid naší mysli i pro každodenní fungování, Máme potřebu chytat stabilitu, přesně formulovat, mít jasno. Obecně popisujeme dvě formy rovnováhy, statickou i dynamickou. Zatímco statická zužuje a zároveň zjednodušuje a zpřehledňuje, dynamická otevírá a hledá možnosti, jak reagovat na výzvy okolního světa. Typickými příklady dynamické rovnováhy je zmiňovaná chůze, ale například i hra, tanec, spolupráce dvou a více lidí, schopnost řešit jakoukoliv událost, jízda na kole nebo i sex. Když se tedy zamyslíme pozorněji, zjišťujeme, že náš život stojí na dynamické rovnováze. Empirický důkaz, který tomu všemu nasazuje korunu, pak podává psychiatr a neurovědec Jiří Horáček, který se dlouhodobě zabývá výzkumem lidského vědomí, když upozorňuje že jsme: “...entity složené z deseti na dvacátou devátou molekul, tedy stavebních jednotek, které jsou dočasně seskupené v limitovaném prostoru našeho těla. Tyto molekuly pak vykazují velmi vysoký stupeň organizace a dynamické rovnováhy mezi složkami, které nás opouštějí a které zase přijímáme s potravou a dýcháním.” A pokračuje “Denně se vytvářejí stovky miliard buněk našeho těla, které nahrazují ty, které zanikly. Přibližně v několika týdnech se obmění takřka veškerá hmota našich těl, přesto se cítíme stále stejnými jedinci. To, o co v našem případě jde, proto není hmota, ze které se skládáme, ale struktura či síť vzájemných integrací a vztahů. Jako fontána, která zůstává stále stejná, ačkoliv se kapky v ní neustále obměňují.”²¹

²⁰ BARBA, Eugenio, SAVARESE, Nicola; *Slovník divadelní antropologie. O skrytém umění herců, 2000, str. 77*

²¹ DRTINOVÁ, Daniela.; HORÁČEK, Jiří.; *Vědomí a realita, O mozku, duševní nemoci a společnosti, Praha: Vyšehrad, 2021 str. 13-14, ISBN 978-80-7601-414-5*

7.2.1. Námořnická chůze v současné kumulaci krizí

.....

7.2.2. Provazochodci

.....

7.3. Detail a trauma

.....

7.3.1. Zrcadlové neurony a trauma

.....

7.4. Etika

.....

7.4.1. Supervize

.....

7.5. Konstruovaný svět a tělesnost

Vedle stability a nestability našeho světa, statické a dynamické rovnováhy, staví Johnson v DvT obraz konstruovaného světa: na začátku stojí naše přirozená schopnost (je dána všem živým organismům) **rozlišovat** - tvary, zvuky, příjemné, nepříjemné, studené, teplé..a tak dále, což je důležité k odlišení já-ty, vnitřní vnější, pro schopnost separovat objekt z prostředí atd. Schopnost rozlišovat vede k tvoření **preferencí**. Preference a hlavně její uvědomění v nás vyvolává touhu, žádáme raději sladké než hořké, raději modré než bílé atd., díky preferencím, ale již vzniká první absence. Uvědomujeme si, co nám chybí a snažíme se chybějící zaplnit. Shromažďujeme preferované prvky a odsouváme ty, které se nám nehodí. Tím si vytváříme svá vlastní území neboli **teritoria**. Teritoria, která si vytváříme, pak odpovídají blízkosti a vzdálenosti v našem vnímání prostoru (tady - tam), času (minulost-přítomnost-budoucnost) i osob, a to jak ve smyslu identity (já - jiní - jiné) tak substancí (tělo - mysl) a reality (sdílená realita-představy) ²²

Odkazuje na Derridovu ²³ dekonstrukci, kdy význam pojmu je brán v souvislosti především s nově objeveným. Nejpřiléhavější vysvětlení, které dokládá, co myslím, nabízím zde: "Pojem dekonstrukce znamená něco jako „konstruktivní destrukce“, převrácení a rozkládání tradičních významových opozic, aby se jejich složky uvolnily z těchto zkamenělých spojení a daly se znovu oživit v nových souvislostech."²⁴

Naše historie má tedy pevný základ, jak bylo řečeno v kontextu teritorií. Neznamená to ovšem, že nemohou přicházet nové souvislosti, díky nimž můžeme svou historii

²² JOHNSON, D.R.; *Developmental Transformations, Text for Practitioners II*, 2013, str. 26-28

²³ Jacques Derrida (1930 - 2004); francouzský filosof, spisovatel a literární kritik. V návaznosti na Martina Heideggera rozvinul pojem "dekonstrukce". Podle Derridy je dekonstrukce analýza tradovaných významových útvarů až do doby, kdy nebudou odhaleny jejich skryté a potlačené předpoklady. In wiki; Dekonstrukce, naposledy editováno 2022-11 [cit 2023-03-29]

²⁴ DERRIDA, Jacques; *myšlení a dílo*; in wiki: https://cs.wikipedia.org/wiki/Jacques_Derrida, naposledy editováno 2023-03 [cit. 2023-04-04]

aktualizovat a zároveň tvořit. Dekonstrukce je jedna z možností, druhou může být třeba změna perspektivy a přímá participace na svém příběhu/historii.

Fenomenolog Maurice Merleau-Ponty²⁵ popisuje změnu perspektivy v prostoru na příkladu malířství: “Když náš pohled bloudí krajinou, zaujímáme v každém okamžiku nutně určitý úhel pohledu, a tyto po sobě jdoucí momentky, které vždy zachycují jen danou část krajiny, nelze poskládat vedle sebe. Malíř může ovládnout sérii různých pohledů a získat z ní jedinou, věčnou krajinu pouze za tu cenu, že poruší přirozený způsob vidění: často mhouří oko a tužkou si měří zdánlivou velikost některého detailu, čímž jej modifikuje, a tomuto analytickému pohledu postupně podrobuje všechny jednotlivé detaily, až na plátně zkonstruuje obraz krajiny, který neodpovídá žádnému z přirozených pohledů.”²⁶

Vracíme se k tomu, že mít celý obraz (například naší historie) reálně není možné, vždy nám nějaký dílek schází a co se nám jako celek jeví, není tím čím se zdá být. Naše představa je tedy zkreslená a zasazování se “do celku” je iluzorní. Vidět v různých perspektivách, při kterých nás zaujme vždy něco jiného, třebaže se díváme stále do stejného místa, je v tomto směru živoucí realitou, která je a zároveň již není. A vnímat, jak pokračuje Merleau-Ponty “znamená vidět každý detail a jedinečnost právě v té míře všech těchto detailů, které ji ztělesňují”²⁷

Ke konstruktivnímu vnímání světa nabídl Miroslav Petříček ve své přednášce *o vnímání a smyslech* myšlenku, která na Merleau-Pontyho navazuje: “ideálním stavem člověka je jeho rozptýlenost a tudíž otevřenost překvapení. V rozptýlenosti totiž nejsou žádná očekávání.” A přidal příklad: “přijdu-li na výstavu kde se dočtu, že aktuální výstava kompletuje konceptuální umění, zcela jistě již nic jiného nevidím. To samé se ovšem stane i v okamžiku, kdy informace dostávat nebudu a začátky výstav budou pokaždé jiné. V ten moment budu totiž očekávat překvapení, což je zase něco jiného než být překvapení otevřen.”²⁸ Být otevřen překvapení má co do činění s tajemstvím, o kterém jsem hovořil v kapitole 7.2..

.....

7.5.1. Tělesnost

.....

7.5.2. Vtělení a herci

.....

8. ZÁVĚRY

...

²⁵ Maurice Merleau-Ponty (1908 - 1961); francouzský filosof, teoretik umění a estetik, jeden z nejvýznamnějších představitelů fenomenologie. Zabýval se fenomenologií tělesnosti a vnímání a také psychologií a výchovou

²⁶ MERLEAU-PONTY, Maurice; *Svět vnímání*, GAJDOŠOVÁ, Kateřina (překladatelka), Praha: OIKOYMENH, 2008, str. 20, ISBN 978-60-7298-287-5

²⁷ tamtéž, str. 59

²⁸ PETŘÍČEK, Miroslav, přednáška DAMU KATaP 26.11. 2019, zápisky V.D.

8.1. Jak je to se změnou

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vztaženo k sobě L.mluví o mezníku:

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

již něco nepokračuje tak, jak to bylo dřív.

Sám vycházím ze stejného předpokladu, ale domnívám se

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

Jestli změny potřebujeme? Shodujeme se, že ano.

Máme být ve změnách aktivní?

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

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

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

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

Oba jsme silně projikovali²⁹ své příběhy, což jsem viděl již při prvním srovnání našich rozhovorů, ale dostatečně jsem to nereflektoval, byv polapen fascinací tématem změny.

Fascinace spolu s “hrdinstvím” utvořily silnou motivaci, proč jsem se do výzkumu vůbec pustil. Vědecky dokázat, že má smysl odvážit se, a nezůstat zakletý v obručích zlého čaroděje jako princezna z pohádky Dlouhý, Široký a Bystrozraký. Tento vnitřní tlak, na úplném počátku neuvědomovaný, vytvářel antagonistu zvědavosti, pomalosti a postupnosti odhalování toho, co se vyjeví. Výsledné pnutí bylo pak výsledkem obav, o kterých jsem mluvil v kapitole 7.4., věnované supervizi.

²⁹ K latinskému *próció, -iectum* máme české sloveso *projektovat*. Sloveso *projikovat* kodifikační příručky českého jazyka neuvádějí, v Českém národním korpusu nalezneme jen pár dokladů tohoto slova (celkem 4× *projikovat* a 5× *projikovaný*). Přestože bychom doporučili kodifikované *projektovat*, kolega latinář připustil i možnost vytvoření latinismu *projikovat*, a to právě z důvodu odlišení projekce technické a psychické. in Naše řeč, Ústav pro jazyk český, AV ČR, 2005, www.nase-rec.ujc.cas.cz

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

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

.....

8.2. Terapeutický vztah

.....

8.3. Řemeslo II.

.....

8.4. Souhrn

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

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

Oproti mým původním předpokladům se ukázalo, že je nutné detail nahlížet v širším kontextu, aby bylo možné rozkrýt vrstevnatost všech proměnných. Potvrdilo se, že je důležité umět detail vidět, dokázat ho interpretovat, a to jak na úrovni symbolické nebo metaforické, tak na úrovni faktické. Mnohem důležitější se ovšem ukázalo to, v jakém kontextu detail in-

terpretujeme. Jestli v situačním “tady a teď”, nebo v příběhu klienta, anebo v anamnesticko-diagnostickém rámci “co vlastně léčíme”. To rozlišení samo o sobě není nové. Uvědomění, které mi výzkum přinesl, je hlavně v tom, že detail můžeme interpretovat libovolně. Sám o sobě pasuje všude a všude bychom ho dokázali obhájit. Uvěřit tomu je ovšem omyl. Je potřeba důsledně třídit a rozlišovat, jinak hrozí, že mineme klienta a jeho příběh, mineme dramatickou situaci, mineme sebe, ale co víc mineme jedinečnou šanci se potkat, něco validního se dozvědět a pomoci klientovi s jeho nesnází.

Druhá část výzkumu, ta deníková, ukázala, že změna možná je a nemusí být ani tolik bolavá nebo nebezpečná, jak by se mohlo zdát. Největší nebezpečí spočívá v abstrakci a šíří obecného pojmu změny. Když o ní přemýšlíme ji dost často ji vytrhujeme a obnažujeme v extrémních příkladech a zapomínáme, že změna je proces - souhra okolností a na sebe navazujících, řetězcích se situací, a to i když mluvíme o změně předělové (narození, smrt...). Změna přichází s asimilací a adaptací nového nebo pozapomenutého a nově uvědomovaného faktu. Předěl je fakt, který změnu teprve uvozuje. Miroslav Petříček napsal: “Dílo vzniká skokem do (vlastní) nemožnosti. A teprve tehdy, když se ukáže, že nemožné se tu stalo skutečným, vychází najevo, že tu přece vždy již muselo být jako možnost. A že skutečnost není nikdy nic daného.”³⁰. Rozumím tomu tak, že nejde jen o umělecké, ale i o životní dílo. Změna je tím méně nebezpečná, čím více jsme ochotni připouštět si a propojovat vrstvy naší zkušenosti (Deleuze a Guattari kapitola 3.3.) , které tak či tak máme a neseme si je našimi životy. Dovolit si luxus vztahů a vzájemnosti, dovolit si nevědět a nechat se překvapovat tajemstvím na úkor problému (Gabriel Marcel kapitola 7.2). Dovolit si žít v dynamické rovnováze (kapitoly 7.2.1 a 7.2.2.) Dovolit si žít.

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

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

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

³⁰ PETŘÍČEK, Miroslav; Geniální závodní kůň aneb Inventura Evropské kultury, *Literární noviny* č.47, 1992, str. 11.

Svět vidíme neúplně, proto se nám jeví jako nepřesný, těžkající a chaotický (kapitola 3.4.). Definitivnost tvrzení je spíše úsměvná než přesvědčivá. Ověřovat a vracet se zpátky na začátek je způsob, jak se můžeme něco dozvědět, zkusit zaujímat stanoviska a případně je měnit. Zkušenost můžeme sice přejímat, ale jak ví Jana Pilátová: “Přejatými prostředky se dá dělat nápodoba světa, objevenými prostředky se dá pracovat na srozumitelnosti světa.”³¹ Nepotřebujeme napodobovat, potřebujeme rozumět, abychom se mohli rozhodovat a neztratit se v bludišti pokřivených zrcadel, odrážejících naši bezmoc.

8.5. Konec

Jsem na konci. Nevím, jestli jsem něco nového objevil, určitě jsem však bohatší o poznání. A poznání se počítá. Je to nepřenositelná hodnota, která se nedá koupit a je vystavována neustále inflaci. Vyjasňováním, posouváním hranic našeho společného objevení, odhalování tajemství, máme šanci dozvědět se víc.

Francouzský divadelník Louis Jouvet ³², na konci své knihy říká: “Vím, že všechno, co jsme se pokoušel formulovat, je velmi osobní, stejně jako odpozorovaná fakta, jimiž jsem se snažil podepřít některá tvrzení. V našem povolání jsou jen specifické případy, nic tu nelze vysvětlit. Pociťuji však určitou úlevu a jisté zadostiučinění, když jsem o to usiloval. Obávám se, že logika, která podpírá mé vysvětlení, je špatně obhájí proti solidnějším argumentům. Divadlo je však říší tajemství a intuice, tedy nevysvětlitelného; všechna vysvětlení jsou tedy platná a přijatelná.”³³

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

³¹ PILÁTOVÁ, Jana; *Druhá divadelní reforma*, rukopis přednášky k předmětu Myšlení o divadle, DAMU 2019, str. 3

³² Louis Jouvet (1887-1959) francouzský herec, divadelní režisér a filmař. Od 1913 patřil do Théâtre du Vieux-Colombier Jacquese Copeaua. V roce 1922 odešel do Comédie des Champs-Élysées a v roce 1927. V roce 1927 založil s Charlesem Dullinem, Gastonem Batym (1885–1952) a Georgesem Pitoëffem *Le Cartel des Quatre* [Kartel čtyř]. Kartel byl „umělecká a ekonomická aliance“ v opozici k akademickému a komerčnímu divadlu.

³³ JOUVET, Louis; *Nepřevetělený herec*, UHLÍŘOVÁ, Eva (překladatelka), Praha: Orbis, 1967, str.144-145 ISBN 11-039-67

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Odborná literatura

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

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

Odborná periodika

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

Webové zdroje

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

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

Nepublikované zdroje

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

Odborné přednášky

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

