

# Expresivní techniky

## Expresivní terapie

Expresi můžeme chápat jako jistou formu prožitku, kterou daný jedinec pociťuje. Jde o zvláštní typ lidské aktivity, v níž člověk spontánně a s důrazem na formu projevu vyjadřuje své vnitřní psychické stavy, dojmy, pocity, nálady a s nimi spjaté zkušenosti a poznatky. V expresivním projevu o mnohém vypovídáme (především o sobě), avšak svoji výpověď nedokážeme vždy přesně kontrolovat. Jeho obsah je chápán spíše volněji, ale s emocionálním dopadem. Expresa může probíhat na nejrůznějších úrovních, od málo uvědomovaných výrazů doprovázejících nejrůznější emoce, až po uměleckou tvorbu.



Expresivní techniky

Expresivní terapie většinou obsahují dvě složky, a to složku **receptivní** (vnímání umění) a složku **aktivní** (tvoření umění). Expresivní techniky jsou metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně pomocí specifických medií, která mohou být umělecká nebo pohybová. Tyto techniky **uvolňují úzkost a vnitřní napětí**, která doprovází spoustu somatických a psychických nemocí. Expresivní techniky mohou probíhat buď jako individuální nebo skupinové terapie.

Můžeme je rozdělit na:

- **dramaterapii** – za použití dramatických prostředků;
- **teatroterapii** – za použití divadelních prostředků (např. příprava kulís, kostýmů, technického zázemí a veřejná realizace divadelního tvaru);
- **psychodrama** – za použití řízené dramatické improvizace;
- **muzikoterapii** – za použití hudebních prostředků (využívání melodie, harmonie, rytmu, zvukové barvy, dynamiky, tempa, druhu taktu);
- **biblioterapii, poetoterapii** – používá literárních prostředků
- **arteterapie** – používá výtvarných prostředků;
- **terapie hrou.**

## Dramaterapie

Je expresivně-terapeutická metoda, která používá prostředky dramatického umění. Jejím základem je **vědomé konání jedince** (dramo – jednání). Vyvíjela se spolu s psychodramatem, od kterého se však oddělila koncem 60. let 20. stol. Dramaterapie neřeší jen individuální traumata za účelem jejich přesunutí do vědomí. Pracuje se znaky a metaforami, využívá stylizaci a kreativitu. Je zaměřená na rozvoj dovedností **orientovat se a přiměřeně reagovat v různých sociálních situacích**. Dramaterapie neřeší jen konkrétní problém, ale prostřednictvím hry, příběhu nebo role se snaží rozšiřovat pohled na situaci a nalézat řešení nebo k němu přispět. Využívá mimická a řečová cvičení, dramatickou a verbální hru, scénář, mýty a příběhy, hry na role, práci s textem, vyprávění příběhů. Prostředky se s rozvojem techniky, experimentováním a získáváním nových poznatků z minulosti, přítomnosti i budoucnosti divadla stále rozšiřují. Je zde velice důležitý prostor pro **improvizaci**, pro klientovo zkoumání svého prožívání i pro jeho spontánní projevy. U dramaterapie je prožitek nástrojem změny chování nebo myšlení. Může zasahovat do struktury osobnosti, zaměřuje se na obnovování nebo zlepšování narušené vnitřní rovnováhy, zprostředkovává uvolnění a kontrolu pozitivních i negativních emocí v neodsuzujícím prostředí. Zvyšuje sociální integraci a zlepšuje interpersonální dovednosti.

## Teatroterapie

Teatroterapie je jednou z expresivních terapií, tedy léčebných metod, které využívají uměleckých postupů. Její podstatou je **příprava a realizace divadelního představení**, a to včetně přípravy kulís, kostýmů, scény, technického zázemí. Směřuje ke konečnému divadelnímu představení, které má být interpretováno před diváky, což je v ostatních typech expresivních terapií až procesem druhotným. Tímto se teatroterapie nejvíce přibližuje umění jako takovému. Velmi důležitou roli přitom hraje fakt, že účastníci nenacvičují scénář, který by jim někdo vybral a byl by jim zcela cizí, nýbrž se sami na tvorbě scénáře podílejí svými příběhy a intervencemi, což je značným motivačním i terapeutickým prvkem.

Teatroterapie spojuje dva prvky – umění a terapii – v jeden celek. Umění má samo o sobě velký, nejen terapeutický, význam v životě každého člověka. Umění podporuje relaxaci a soustředění, odstraňuje zábrany a bloky, napomáhá k poznání sama sebe a okolního světa. Současně se vlivem umění probouzí schopnost kontaktu, naslouchání druhému a vcítění se do pocitu druhého. Vyrovnává tedy problémy v sociální adaptaci, uspokojuje potřeby deprivovaných jedinců a vede k sebereflexi.

## Psychodrama

Psychodrama je metoda osobního rozvoje a psychoterapie vyvinutá rakouským lékařem **Jakobem Levym Morenom**. Je odvozeno od improvizovaného divadla a využívá prvky divadla a dramatu. Psychodrama nicméně není skupinová psychoterapie, nýbrž spíše individuální psychoterapie prováděná ve skupině. Cílem psychodramatu je **zvýšení spontaneity a tvořivosti** protagonisty. S pomocí skupiny se protagonista osvobozuje ze zakořeněné struktury nebo role. Klient se může na své problémy podívat zvenčí. Objasňuje problémy, zvyšuje fyzickou a emocionální pohodu, zlepšuje učení a rozvíjí nové dovednosti.

## Muzikoterapie

Muzikoterapie využívá hudby, rytmu, zvuků, tónu, zpěvu, případně i v návaznosti na pohyb či výtvarnou tvorbu. Léčebnou metodou není jen hudbu vytvářet a podílet se na ní, ale může jít i o poslech a vnímání samotné hudby nebo na jeho základě další jiná kreativní exprese. Muzikoterapie využívá verbální i neverbální prostředky. Verbalizace zpěvem, rytmizací slov, výkřiky či šeptem. Neverbální práce s hudbou, rytmem či zvuky. Různé části těla rezonují s jinými zvuky a tóny. Pomocí těchto tónů muzikoterapie může pracovat na uvolňování napětí v těchto částech či jejich stimulace. Zpěv a práce s dechem má velký vliv na další tělesné a psychické procesy. Hudba může působit relaxačně, dráždivě či stimulovat energii. V neposlední řadě je hudba, rytmus a zvuky prostředkem **vzájemné komunikace a exprese vnitřních světů**. Využívá se v oblasti psychohygieny, pro autistické klienty a jejich rodinné příslušníky, pro handicapované klienty.

## Biblioterapie, poetoterapie

Biblioterapie je metoda psychoterapie využívající léčebné a podpůrné účinky četby. Může být individuální či skupinová. Smyslem terapie je **reflexe prožívané zátěžové situace na pozadí četby knihy**, při níž dochází u pacienta k celkovému uvolnění nahromaděného psychického napětí, ke katarzi, vzhledu, uvědomění si významu prožívané situace, k jejímu přijetí, vyrovnání, též k obnově radosti ze života, podpoře osobní spokojenosti apod. Jedná se o pozitivní ovlivnění psychosomatického stavu trpícího jedince a o posílení jeho psychické odolnosti a vyrovnanosti. U samotného čtení navíc dochází u čtenáře k **rozvoji fantazie**, tvořivosti, kritického myšlení, komunikačních schopností. Biblioterapie je primárně zaměřená na četbu, avšak její principy lze aplikovat i na písemnou podobu – typickým příkladem je psaní internetových deníčků, blogů, jejichž obsah je často plný nejen vlastních názorů a postřehů autora, ale současně i jeho pocitů, představ, zážitků, které může s ostatními členy dané internetové komunity sdílet.

## Arteterapie

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Obvykle se rozšiřují dva základní proudy, a to **terapie uměním**, v níž se klade důraz na léčebný potenciál a tvůrčí činnosti samotné, a **artpsychoterapie**, kde výtvořiny a prožitky z procesu tvorby jdou dále psychoterapeuticky zpracovány. Výtvarný projev je pro člověka – a především pak pro dítě a dospívající mládež – přirozeným prostředkem vyjadřování vlastních pocitů, postojů ke světu i k sobě samým, je to způsob sebepoznávání. Arteterapie s tímto přirozeným projevem člověka umí zacházet tak, že zde výtvarné nadání či nacvičená zručnost ustupují do pozadí a tím důležitým se stává fantazie, dobrodružství zkoušení něčeho nového a především odvaha projevit se. Je-li někdo výtvarně zdatný a citlivý, je to samozřejmě výhodou, ale není to podmínkou – tvořit může každý, kdo k tomu necítí přímo odpor.

Další důležitou rovinou tvoření výtvarnými prostředky je komunikace. Každý obraz či výtvar z hlíny v sobě nese často důležité sdělení adresované terapeutům i ostatním členům terapeutické skupiny nebo společenství, v němž tvořivé procesy probíhají. Důležitou vlastností arteterapie je, že není zaměřená pouze na výsledek, důležité je celé tvoření. To znamená, že člověk se může o sobě něco nového dozvědět nebo něco nového zažít už od chvíle, kdy vezme do ruky štětec či keramickou hlínu. Pro terapeuta je všímání si celého tvořivého procesu velmi důležité, dává mu nahlédnout do světa svého klienta a umožňuje mu tak jeho světu lépe rozumět.

## Terapie hrou

Využívá se u dětí ve věku od 3 do 12 let, kdy hra je přirozený prostředek sebevyjadřování. Při hře dítě může prožívat úzkost, depresi, strach, napětí, agresi a učí se tyto pocity rozpoznávat a ovládat je.

## Odkazy

### Související články

- Psychoterapie

### Externí odkazy

- <http://www.bodyterapie.cz/o-psychoterapii.html>

### Použitá literatura

- VYMĚTAL, Jan, et al. *Speciální psychoterapie*. 2. vydání. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1.