

psychodrama

psychodrama

- namísto vyprávění o určité situaci nebo konfliktu takovou situaci dramaticky předvedeme
- aktér vybere ze skupiny „herce“, kteří mu pomohou příslušnou scénu improvizovaně přehrát
- odchýlení dramatizace od skutečnosti není na škodu

psychodrama____*monolog*

- aktér po „jevišti“ chodí , sedí na něm a hlasitě vyjadřuje, co mu táhne hlavou
- publikum má příležitost sledovat a poznat to, co aktér v přehrávaných situacích navenek dělá, ale i to, co si myslí

psychodrama____dvojník

- uchopení různých motivů a přání, i těch protikladných
- aktér nemusí sám sobě dost dobře rozumět
- někteří ze skupiny se mohou pokusit do něho vcítit, či alespoň do některé části jeho osobnosti
- jiný člen skupiny (dvojník) se postaví vedle hlavního aktéra a nebo za něho a chvílemi za něho mluví (jako by mu četl myšlenky)
 - dvojníkovy nápady nemusí zcela odpovídat tomu, co si aktér myslí, ale mohou aktéra inspirovat k hlubším úvahám
 - hlavní aktér má příležitost představit si, co si zhruba o jeho myšlenkových pochodech myslí druzí či to, jak by druzí v jeho případě uvažovali
- dvojník může být aktérovým „svědomím“ a nebo „pokušitelem“
 - dvojníků může být na scéně i vícero

psychodrama____výměna rolí

- účelem je přiblížit se k pochopení stanoviska druhého
- dva členové skupiny sehrají scénku, kde zaujmají podobné role jako ve *skutečnosti*
- pak si role prohodí – musí mluvit za druhého, vžívat se do role druhého, hledat argumenty ...

psychodrama____zrcadlo

- hlavní aktér sedí v publiku
- druzí mu přehrávají jeho typické způsoby chování, nad nimiž by se podle nich měl zamyslet
 - často při hraní trochu přehánějí, karikují...

náměty pro psychodrama

- to, co bylo
- to, co je
- to, co by mohlo být, kdyby...
- to, co bude
- rozmanité verze aktérových konfliktů, situací...

k čemu nám může být psychodrama

- příležitost vyzkoušet si nejrůznější situace
- nacvičovat je
- připravit se na to, co nás v budoucnu čeká

- důležitou součástí psychodramatu je vzájemné sdělování pocitů, dojmů, interpretací z předváděných scén
 - mělo by následovat po každé hře

Klíčové zdroje

Kratochvíl, Stanislav. Jak žít s neurózou. O neurotických poruchách a jejich zvládnání. Praha: Triton. 2006