

Pozitívny vplyv terapie divadlom na ľudí s autizmom: Prístupná štvrtá stena



Preložila Alexandra Pospíšilová, dobrovoľník Mise naděje (www.misenadeje.cz)

V mnohých prípadoch býva slovné spojenie „špeciálne potreby“ chápané ako synonymom slova „ťažkosti“. Ťažkosti sú naozaj značnou súčasťou života, či už ponímané neurotypicky alebo z hľadiska špeciálnych požiadaviek.

4th Wall (Štvrtá stena) je divadelný súbor združujúci práve deti, študentov či seniorov so špeciálnymi potrebami. Členovia tohto súboru sú si vedomí, že u ľudí trpiacich autizmom vyvolávajú ťažkosti s ním spojené určité problémy so zaradením sa do spoločnosti, rovnako ako s dosiahnutím zmyslu pre sebauplatnenie, ale aj s celkovou kvalitou života. Inštruktori a asistenti v 4th Wall tvrdia, že práve divadlo môže mať veľmi priaznivé účinky pre ľudí s týmto postihnutím, nie nadarmo je ich slogan „divadlo pre všetkých schopných!“ („Theatrefor ALL Abilities!“). Tieto výhody pôsobenia v divadle sú zjavné hlavne pre rodičov, opatrovníkov či publiku v momente, keď vidia, aké obrovské pokroky ich milovaní urobili a to aj napriek nepriazne ich handicapu. Spomenieme si teraz 3 hlavné oblasti života, ktorých kvalita sa môže vďaka divadlu pre ľudí s autizmom zlepšiť.

1. Divadlom k úspechu: Zlepšenie sociálnych zručností

„Pre ľudí so špeciálnymi požiadavkami predstavuje terapia divadlom možnosť ako bytostne „rásť“ a to nie len vďaka osmeleniu sa a naučeniu sa rozprávať v prítomnosti väčšej skupiny ľudí a zároveň sa pri tom necítiť nepohodlne, ale aj vďaka zlepšeniu celkových zručností potrebných pre bežný život.“ - Katie Mann, spoluzakladateľka spoločnosti 4th Wall Theatre (Divadlo Štvrtá stena)

Už od počiatkov vzniku divadla, bolo pódium miesto, kde ľudia komunikovali mnohými rozličnými spôsobmi, od monológov a spievania po interpretačné pohyby a rytmický tanec. Ľudia sa vďaka divadelnej scéne mohli naučiť mnoho o svete, ale aj o sebe samých. Tri časti, z ktorých pozostáva muzikálne divadlo - hranie, spev a tanec - môžu predstavovať veľmi významný faktor vo vývoji osobnosti ľudí, ktorí sa na svet pozerajú očami autistu.

Divadlo umožňuje rozvíjať mnohé zručnosti potrebné pri bežnom fungovaní v spoločnosti. Jeho členovia sa počas skúšok naučia ako vytvoriť a udržiavať očný kontakt s okolím, ako viesť dialóg, ako sa zaradiť do spoločnosti, nájsť si priateľov a mnohé iné.

Očný kontakt

Očný kontakt je prirodzený výsledok vystupovania na scéne s inou osobou, u mnohých ľudí s autizmom sa však dostaví až postupne. Členovia divadla sa ho učia aj vďaka

jednotlivým pravidlám, ktorých sa musia pri vystupovaní na pódiu držať, kedy musia herci stáť jeden vedľa druhého a zároveň byť schopní rozlišovať medzi ich „kolegami“ na pódiu a divákmi sediacimi v hľadisku.

Dialóg

Medzi obrovské výhody divadla patrí aj fakt, že slúži ako zábavná forma tréovania dialógov a tvorenia a udržiavania konverzácie s inou osobou. Vďaka príjemným a nestresujúcim hrám a štruktúrovaným slovným cvičeniam sa tak stáva konverzácia s ostatnými jedným z hlavných cieľov divadla.

Priatelia

Pôda divadla, ako istej formy umenia, predstavuje veľmi vhodné prostredie pre vytvorenie mnohých priateľských vzťahov. Vďaka súdržnosti a jednote, ktorá vzniká prostredníctvom zdieľania rozličných emócií, no hlavne odvahe vystupovať a rešpektu voči druhému na javisku, sa medzi jednotlivými členmi tvoria silné putá podobné rodinným, ktoré pretrvávajú veľmi dlho.

2. Divadlom k úspechu: Naučenie sebestačnosti

„Naučená bezmocnosť je presným opakom sebestačnosti. Dieťa sa tak naučí pýtať a vyžadovať pomoc pri väčšine úkonov. K tomu často dôjde neúmyselne zo strany opatrovníkov a rodiny, ktorí to myslia so svojim blízkym dobre. Dá sa tomu však vyhnúť, v prípade, že osobe s autizmom umožníte prevziať zodpovednosť za ich vlastné činy ako aj s tým spojenú hrdosť a nezávislosť.“ - Katie Mann, spoluzakladateľka spoločnosti 4th Wall Theatre (Divadlo Štvrtá stena)

Nachádzať motiváciu pokračovať v živote a zakúsiť to, čo ponúka, predstavuje pre ľudí trpiacich autizmom neustály zápas. Pre ich milovaných každá nová terapia či aktivita, prináša nádej, že sa dostavia zmysluplné a žiadané výsledky. Divadlo, hlavne v prípade, ak je prispôbené ľuďom s autizmom, im ponúka:

- štruktúru podporného prostredia
- inštruktážne stratégie na podporu priaznivých výsledkov
- sebaoceňovanie spojené s odmeňovaním za individualitu a snahu jednotlivca (potlesk a prijatie jedinečnosti namiesto vyžadovania štandardu).

Pôsobenie v divadle dopomáha k posúvaniu a odbúraniu hraníc naučenej bezmocnosti a to vďaka tomu, že sa členovia divadla zamerajú na vytvorenie pozitívnych výsledkov pomocou sociálnych a fyzických interakcií (napríklad potlesk je silne motivujúcim faktorom). Prostredníctvom činnosti hrania, tancu či spevu, zároveň s ostatnými, je každému členovi divadla umožnené prebrať zodpovednosť za svoje činy. Táto nezávislosť konania každého jedného člena sa plne preukáže v momente predstavenia, na ktorom všetci členovia divadla spoločne dlho pracovali. Spojenie medzi nezávislým a slobodným konaním herca a z neho vychádzajúcim pozitívnym ohlasom publika je veľmi silný.

3. Divadlom k úspechu: Zlepšenie kvality života

„Toto je dôvod, prečo bolo divadlo 4th Wall založené: veríme totiž myšlienke, že čaro divadla by malo byť zdieľané s každým, nezávisle od jeho nadania. Skutočné kúzlo divadelnej premeny spočíva v objavení a pochopení seba samého, v odhalení vlastnej osobnosti a v naučení sa zdieľať toto poznanie s ostatnými a zároveň sa pritom necítiť nepohodlne.“ - Annie Klark, spoluzakladateľka spoločnosti 4th Wall Theatre (Divadlo Štvrtá stena)

Uprostred návalu terapií, návštev doktora či účasti na vzdelávacích programoch, pacienti často zabudnú, ako sa tešiť zo života. Existujú mnohé aspekty schopné zvýšiť kvalitu života, avšak nemožno poprieť, že najlepšie odžitý život je ten, v ktorom sa venujeme tomu, čo nám robí radosť. Divadlo umožňuje jednotlivcom zistiť, kým skutočne sú a pre deti trpiace autizmom sa objavenie toho, ako byť voči sebe úprimný, toho kým sú a čo ich robí jedinečnými - stáva tým, čo im prináša dlhotrvajúci pocit slobody a radosti.

V našom divadle sa riadime 3-mi hlavnými pravidlami:

- **Buď opatrný!**
Dávaj pozor, ako tvoje konanie môže ublížiť tebe, alebo ostatným v tvojom okolí. Pre pacientov trpiacich autizmom môže byť kľúčové pomôcť im pochopiť, že majú vlastnú zodpovednosť za svoje činy a že tieto činy môžu mať určitý dopad aj na blaho iných ľudí.
- **Buď odvážny!**
Buď ochotný skúšať nové veci, aj keď si nervózny. Inštruktori, ktorí vedú terapiu divadlom, sú trénovaní a vedia, ako poskytnúť podporu študentom, ktorí si málo veria a povzbudiť ich k tomu aby „boli odvážni“. Vo väčšine prípadov však stačí, keď títo študenti vidia, ako sa snažia ostatní a ako ich to baví, a to je hlavným povzbudzujúcim faktorom, ktorý ich príjme k tomu, aby to nakoniec sami skúsili.
- **Buď zdvorilý!**
Mysli na to, že tvoje slová a činy môžu uškodiť ostatným v tom, ako sa cítia a čo si o sebe myslia. Prvé pravidlo (buď opatrný!) umožňuje jednotlivcom prebrať zodpovednosť za to, čo robia či hovoria a uvedomiť si, aký to môže mať dopad na iných, a tak pre nich predstavuje možnosť osobného „rastu“. Toto posledné pravidlo zas často vedie k vytvoreniu nejedného priateľstva a zvyšuje prežívanú radosť z danej aktivity.

Každé pravidlo predstavuje iný spôsob prežívania zábavy a skúšania nových vecí a to v rámci priestorov, kde sa pacienti cítia bezpečne a isto. Väčšina pozitív plynúcich pre ľudí s autizmom z pôsobenia v divadle je skutočne spojená hlavne s touto spomínanou zábavou, avšak aj s niekoľkými inými skvelými výhodami ako bonus .

Podme sa teraz pozrieť na príklad zo života:

Brianova mama ho zapísala do divadelného kurzu v 4th Wall dúfajúc, že sa mu tam bude páčiť, avšak keď ho tam po prvý krát doviedla, Brian odmietol vojsť do miestnosti, kde sa kurz konal. Inštruktor kurzu sa však s Brianom dohodol a Brian napokon súhlasil, že sa kurzu zúčastní s tým, že sa bude z rohu miestnosti iba pozerat' a potom sa bude môcť sám rozhodnúť, či sa chce k ostatným pridať- ale keď nie, bude to jeho voľba a bude to v poriadku. Brian si teda sadol do rohu miestnosti a po celý čas sa ani nepohol a nepovedal ani slovo, avšak keď sa vrátil ďalší týždeň, posunul si stoličku bližšie k ostatným. Keď skupina začala hrať hru „posuň klobúk“, Brian prijal policajný klobúk od ďalšieho študenta, ktorý práve vykrikol „nehýb sa!“. Keď si ho dal na hlavu, Brian zašepkal „mrzne“. Postupne Brian robil nové pokroky, keďže si stále viac užíval aktivity, ktoré robili na kurze, počas ktorých bol podporovaný robiť ich po svojom. Jeho úsmev sa z týždňa na týždeň zväčšoval a jeho smiech sa stal hlasitejším za každým, keď sa k ich skupine pridal niekto nový. Keď ho jeho mama priviezla na poslednú skúšku pred konečným vystúpením povedala, že Brian kričal svoje repliky celý týždeň, aby sa poriadne pripravil na vystúpenie so svojimi kamarátmi a že bol naozaj veľmi nadšený. ˇ

Ľuďom rôznych schopností, či už dospelým, mladým, alebo deťom, je často zabránené skúšať nové veci a to v dôsledku ich vlastného strachu, zaujatosti či vecí, ktoré nevedia kontrolovať. Pre ľudí s autizmom divadlo predstavuje prívetivé prostredie, kde je potleskom oslavovaná a podporovaná jedinečnosť a nezávislosť. Keď ešte vezmeme do úvahy výhody ako zlepšenie sociálnych zručností, sebaocenenia a celkovej kvality života, terapia divadlom ponúka bezpečné miesto plné istoty.

Autorka článku, **Robin Bennett**, je autorkou knihy Zlomené vtáča (BrokenBird), blogerka a inštruktorka v divadle 4th Wall. Je tiež hrdou vodičkarkou a právničkou handicapovaných.

V divadle „štvrtá stena“ („4th Wall“) reprezentuje neviditeľnú stenu medzi hercami na javisku a obecnstvom v hľadisku. Divadlo 4th Wall, ktoré založili KatieMann, AnnieKlark, sa nachádza v meste menom Livonia v štáte Michigan a jeho meno vychádza z hlavnej myšlienky nášho poslania použiť divadlo ako formu terapie, a tak pomôcť zlepšiť proces komunikácie, socializácie a iné behaviorálne zručnosti. Naším cieľom je zbúrať bariéry medzi divadelným umením a deťmi či mladými ľuďmi so špeciálnymi potrebami.

Z anglického originálu: *FantasticBenefitsofTheatreTherapyforPeoplewithAutism: TheAccessible 4th Wall*, z magazínu AutismParenting Magazine, vydání 55

Prohlášení: Autor tohoto článku si nijak nenárokuje autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článeknenílékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určenvýhradně k informačním a vzdělávacímúčelům a má nekomerční povahu