

Anna Mróz

Uniwersytet Zielonogórski

Anna Żeszko-Majewska

Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intellektualnie AKTYWNI
w Białymstoku

DOI: <https://doi.org/10.59444/2024MONredJanr14>

ZAŁOŻENIA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ JAKO TEORETYCZNA PODSTAWA ZASTOSOWANIA METODY TEATRU TERAPEUTYCZNEGO W PRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

**Assumptions of positive psychology as a theoretical basis
for the application of the therapeutic theater method
in work with people with intellectual disabilities**

Abstract: The postulates of positive psychology break the pattern of thinking according to which mental health was defined by the lack of symptoms of a disorder classified in relation to the statistical norm. In a positive sense, health is the ability to discover and realize individual development potentials in pursuit of an engaged and fulfilled life. Therapeutic theater is a space that allows people with intellectual disabilities to explore their own developmental resources and expand the possibilities of their expression. Properly conducted therapeutic work not only helps to build a sense of agency and experience satisfaction from one's own involvement, but also creates the possibility of natural cooperation and integration between participants, regardless of their age and diagnosed dysfunctions. The article presents the basic principles of working with the use of theatrical techniques together with examples illustrating them.

Keywords: positive psychology, therapeutic theatre, intellectual disability

Wprowadzenie

W 2000 roku Martin Seligman, Ray Fowler i Mihaly Csikszentmihalyi formalnie zapoczątkowali ruch psychologii pozytywnej (Seligman, Csikszentmihalyi 2000), chociaż idee leżące u podstaw myśli pozytywnej w psychologii były znane dużo wcześniej. Nie sposób pominąć chociażby postulatów Abrahama Maslowa z lat 50. XX wieku, wskazujących na konieczność skoncentrowania wysiłków badawczych wokół istoty zdrowia psychicznego rozumianego w kontekście możliwości realizacji przez jednostkę potencjału rozwojowego (Maslow 2013). Jednak dopiero po wspomnianej wyżej publikacji Seligmana myśl ta zyskała formalny status i stała się znana jako dziedzina psychologii

zwana psychologią pozytywną. Bożena Gulla i Kinga Tucholska (2007) przedstawiły następujące cele naukowo-badawcze psychologii pozytywnej:

1. Poznanie pozytywnej strony natury człowieka.

Humanistyczne założenie o dobrej naturze ludzkiej zostało uszczegółowione w postaci klasyfikacji cnót i sił charakteru.

2. Opisanie specyficznych dla człowieka pozytywnych doświadczeń, dobrostanu i dobrego życia.

Na doświadczenie dobrego życia składają się trzy elementy: życie przyjemne (aspekt hedonistyczny, najbardziej związany z doświadczeniami dzieciństwa), życie zaangażowane oraz życie pełne sensu (Seligman 2005). Dwa ostatnie elementy stanowią podstawę poczucia spełnionego życia człowieka dorosłego. Stanem umysłu zwanym „przepływem” (*flow*) zajął się natomiast w swoich badaniach M. Csikszentmihalyi (1996, 2022), opisując go jako przykład optymalnego doświadczenia, w którym człowiek nie próbuje kontrolować tego, co uważa za niepożądane, lecz w pełni angażuje się w to, co odczuwa jako twórcze i pozwalające uzyskać stan wewnętrznej harmonii.

3. Wyjaśnianie funkcjonowania człowieka zgodnie z „modelem pozytywnym”, co oznacza rezygnację z deficytowego modelu adaptacji, czyli dążenia do „naprawiania” deficytów w celu zaadaptowania się do statystycznej większości.

W założeniu pozytywne spojrzenie na człowieka stanowi alternatywę dla psychologii rozumianej jako „wiktymologia”, której obszarem zainteresowania jest to, co w człowieku słabe, zaburzone i wymagające „usunięcia” (Czapiński 2019). Zamiast tego dostrzega się pozytywne tendencje ukryte w ludzkiej naturze i wskazuje na niewykorzystany jednostkowy potencjał rozwojowy, poszukując jednocześnie możliwości wzmocnienia i uruchomienia tych zasobów w dalszym procesie rozwojowym. Osoby nie dzielą się na „zdrowe” i „zaburzone”. Każdy człowiek dysponuje niepowtarzalnym układem zasobów umysłowych, na które można spojrzeć pod kątem poszukiwania nieprawidłowości w odniesieniu do tzw. normy statystycznej (ujęcie kliniczne), ale można też spojrzeć z innego punktu widzenia, proponowanego przez psychologów pozytywnych. W tym drugim przypadku dostrzega się i opisuje potencjał, który w odpowiednich warunkach (również przy odpowiednim wsparciu) pozwoli na optymalny rozwój jednostki, zakładając, że wzmocnione pozytywne zasoby pozwolą na przekraczanie słabości i odnajdywanie twórczych sposobów kompensacji słabszych obszarów rozwojowych. U podstaw takiego myślenia leżą znane założenia psychologii humanistycznej i egzystencjalnej: indywidualne i holistyczne ujęcie rozwoju, jednoczące na poziomie jednostki wszystkie płaszczyzny rozwojowe, uwzględniając sferę potrzeb duchowych człowieka oraz uniwersalnych wartości przez niego odkrywanych i włączanych do indywidualnej struktury znaczeniowej.

Osoby dotknięte dysfunkcjami od wczesnych okresów rozwoju żyją inaczej niż ich pełnosprawni rówieśnicy. Są poddawani testom, badaniom, terapiom. Charakteryzują ich i etykietyzują określenia związane z wynikami badań psychologicznych. Diagnostuje się niepełnosprawność intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym. Oznacza to, że w pewnych zakresach zachowanie osób niepełnosprawnych różni się od ogólnie przyjętej normy, między innymi w zakresie umiejętności szkolnych (pisanie, czytanie, liczenie itd.), rozumienia zasad społecznych, codziennego funkcjonowania, komunikowania się. Patrząc przez pryzmat deficytów, rzeczywiście można myśleć jedynie o terapii, naprawie, leczeniu. Podejście pozytywne pozwala przekroczyć ten sposób myślenia.

Techniki teatralne we wspomaganiu rozwoju człowieka

Każde, nawet najbardziej frapujące założenia teoretyczne znajdują sens dopiero w realizacji praktycznej. Dotyczy to również psychologii pozytywnej. Poszukiwanie możliwości zastosowania tego podejścia w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie prowadzi między innymi do odkrywania znaczenia technik teatralnych we wspomaganiu rozwoju człowieka.

Techniki teatralne są stosowane w pracy psychoterapeutyczno-rozwojowej w wielu obszarach problemowych, bo „teatr wychodzi naprzeciw postulowanej przez psychologię egzystencjalną potrzebie zrozumienia ludzkiego przeżywania «siebie samego w świecie»” (Czernianin 2003, <https://www.ebib.pl/publikacje/matkonf/wroclaw/czernianin.php>). Teatroterapia, czyli terapia przez teatr bywa też określana bardziej poetycko: „teatr, który leczy” czy też „teatr dla życia”, czyli teatr, w którym priorytetem jest dawanie możliwości rozwoju osobom, które go tworzą, na przykład osobom niepełnosprawnym: „urzeczywistnianie innych ponad wymyślenie inscenizacji, powodowanie rozwoju człowieka ponad zagranie wielkiej roli, proces (bycie razem, odkrywanie siebie) ponad produkt (spektakl, kreacja)” (Śliwonik 1999, za: Wojcieszuk 2002: 208).

Publikacje związane z tą tematyką wskazują przykłady zastosowania teatru terapeutycznego w pracy z osobami cierpiącymi na schizofrenię (Bieleńska 2002), w pracy resocjalizacyjnej z nieletnimi (Kostyra 2020), a także w pracy z osobami niepełnosprawnymi (Wojcieszuk 2002). Warto zwrócić uwagę, że pomimo różnych problemów, u podstawy pracy terapeutycznej leżą podobne cele psychologiczne i zaspokajane są podobne potrzeby osób biorących udział w działaniach artystycznych. Anna Bieleńska zwraca uwagę na cele dramaterapii dla osób z diagnozą schizofrenii, wśród których wymienia lepsze zrozumienie siebie i innych, zwiększenie możliwości ekspresji własnej, ćwiczenie funkcji poznawczych i współpracę z innymi (Bieleńska 2002: 87). W pracy

resocjalizacyjnej z młodzieżą wśród celów psychologiczno-pedagogicznych zostały między innymi wymienione: wzmacnianie poczucia własnej wartości i podniesienie samooceny; rozwijanie empatii; odkrywanie talentów i rozwijanie zainteresowań działaniami twórczymi; wspieranie rozwoju intelektualnego i emocjonalnego; wzmacnianie poczucia sprawczości; nauka rozpoznania i wyrażania emocji; stwarzanie sytuacji pedagogicznych, sprzyjających okazywaniu poczucia dumy i dobrostanu psychicznego; stymulacja silnych wrażeń w sposób akceptowalny społecznie; stwarzanie warunków do rozmów dotyczących trudnych przeżyć; rozwijanie umiejętności wystąpień publicznych i radzenia sobie z treścią; nauka systematycznej pracy i dążenia do wyznaczonych celów; rozwijanie odpowiedzialności i współpracy zespołowej; rozwijanie poprawnej komunikacji interpersonalnej (Kostyra 2020: 8). Podobne cele zakłada się w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie.

Poniższe rozważania, wynikające z doświadczenia zawodowo-praktycznego Anny Żeszko-Majewskiej, dotyczą pracy teatralnej z osobami niepełnosprawnymi i pełnosprawnymi, wskazując jednocześnie na możliwość realizacji postulatów integracyjnych w przestrzeni twórczej współpracy.

Teatr miejscem dialogu z drugim człowiekiem

Po wielu latach pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie myślę o tym okresie jak o przygodzie, sposobie na życie. Od 2003 roku współpracuję z nimi podczas zajęć teatralnych, które uważam za wspaniałą formę rozwoju i komunikacji. Myślę o teatrze całościowo, a nie o jednorazowych zajęciach. Skupiam się na tym, co można zmienić, na tym, co pozwala nawiązać prawdziwą komunikację, nieudawaną bliskość. Obserwuję przy tym takie same potrzeby zrozumienia i zaangażowania u wszystkich ludzi, nie tylko niepełnosprawnych.

Przez lata grupy teatralne ewoluowały. Do osób z niepełnosprawnościami dołączały pełnosprawne. Dotyczyło to zarówno dzieci, jak i dorosłych. Teatr stał się przestrzenią, w której nie było chorych i zdrowych, podlegających opiece i opiekujących się. Grupy kształtowała ich wewnętrzna energia, czasem bardzo twórcza, a nieraz pełna sprzecznych emocji. Tego rodzaju praca przynosi długofalowe efekty: radość, samodzielność, potrzebę twórczości, zaspokojenie potrzeby przynależności i bycia potrzebnym. Prowadzi więc ostatecznie do likwidacji barier mentalnych, które są zdecydowanie bardziej dotkliwe niż przeszkody architektoniczne. Teatr i sztuka może stanowić rodzaj mostu porozumienia i budowania prawdziwych relacji. Osoby zaliczane do zdrowych chętnie przyjmują pozycję opiekunów, nauczycieli, ale trudniej jest im zbudować przyjaźń z drugim człowiekiem, który inaczej postrzega rzeczywistość, który nie umie

wprost opowiedzieć o tym, co czuje i jak rozumie, który od dziecka przyuczony jest do bierności i poleganiu na opiece innych ludzi oraz poddawany różnym terapiom.

Zadaniem w pracy teatralnej jest między innymi budowanie relacji. Osoba z dysfunkcjami intelektualnymi powinna żyć w środowisku, w którym jest szanowana. Pojawia się pytanie, na ile ma być sprawcza, a na ile grzeczna i nie sprawiać trudności? Słowo „grzeczna” zostało użyte nieprzypadkowo, gdyż stosuje się je do „upośledzonych” dzieci, młodzieży oraz dorosłych. W takim miejscu pracy jak dom kultury czy sanatorium nie określa się dorosłego mianem grzecznego lub niegrzecznego, odnosimy się bowiem do ludzi pełnosprawnych intelektualnie. Tymi terminami określa się jednak osoby z dysfunkcjami. Wielokrotnie, gdy opiekunowie odbierali z zajęć swoje dorosłe niepełnosprawne dziecko, pytali czy było grzeczne, czy było w toalecie? Nie padały pytania o osiągnięcia i nie było słycać dyskusji na wspólne tematy. Niejednokrotnie opiekunowie w placówkach robią to samo. Utrzymują barierę i na zawsze zamykają niepełnosprawnych w świecie dziecka. Dorosły mężczyzna z zespołem Downa bawi się samochodzikami, ale nie rozwija swojego hobby. 40-letnia kobieta z porażeniem mózgowym nosi czapkę dla dzieci w wieku przedszkolnym, zamiast stosownego do jej wieku nakrycia głowy. Jak więc postrzegać takiego człowieka? Czy jest on partnerem do żartów, do współpracy?

Teatr daje szansę osobie niepełnosprawnej intelektualnie. Zmienia ją w nadawcę. Zdejmuje z niej piętno wiecznego biorcy. W teatrze powstają więzi międzyludzkie, ujawnia się odwaga, rozwija się współpraca, a samodzielność pojawia się sama i nie trzeba ćwiczyć jej na obrazkach. Jeżeli w grupie rządzi zasada równości, uczestnicy zajęć stanowią zespół. Warunkiem jest, aby osoby pełnosprawne nie działały tylko jako opiekunowie i strażnicy oczekiwanych postępów, wówczas bowiem pogłębiają dystans między obydwiema stronami. Wielokrotnie obserwowałam artystyczne działania, w których pracownicy udawali, że ich nie ma na scenie, ale w trudnej sytuacji wchodzili i poprawiali niepełnosprawnych, gdy ci o czymś zapomnieli, tym samym obnażając ich błędy przed widzami, niszcząc to, co aktorzy zbudowali na scenie. Natomiast akcje, etiudy, spektakle, w których nie było tego podziału, oglądałam z zainteresowaniem, jako twórczość amatorskiej grupy teatralnej. Przeżywałam emocje i analizowałam treść w sposób typowy dla każdego widza.

Praca teatralna – krok po kroku

Warto prześledzić proces, w którym niepełnosprawny aktor dołącza do grupy teatralnej. Na początku czuje się niepewnie, nie wie co będzie, wstydzi się lub boi. Wyjście na scenę lub przed grupę to wyczyn wymagający odwagi i przełamania wewnętrznych oporów. Pierwsze zadania powinny być łatwe i niewymagające zastanowienia. Może

to być tylko ukłon, przebiegnięcie, wyjrzenie, obrót głowy. Wszystko zależy od możliwości i pomysłowości aktora oraz instruktora. Jeżeli w dalszym ciągu jest to zbyt trudne, można podjąć taką próbę w towarzystwie rówieśnika albo osoby dorosłej. Jest to związane z gotowością do podjęcia zadania przez młodego człowieka, z którym pracujemy. Jest on członkiem grupy, ale przede wszystkim wnosi swój indywidualny potencjał. Przejście do trudniejszych zadań wymaga gotowości aktorów do podjęcia kolejnych wyzwań, do etiid tematycznych i grupowych. Jest to czas przyglądania się i wytrwałości. Prawdziwym wyzwaniem dla instruktora jest nieprzyspieszanie procesu i tego, do czego dziecko samo ma możliwość dojrzeć. Działania powinny być zgodne z możliwościami uczestnika i pozwalające przeżyć mu satysfakcję.

Jednym z priorytetów podczas takich zajęć jest stworzenie grupy oraz uniknięcie podziału na „gwiazdy” i „resztę”. Podkreślanie znaczenia każdego aktora, nawet najmniejszego jego wkładu pracy, pozwala na podniesienie poczucia wartości wszystkich uczestników. Unikanie faworyzowania niektórych aktorów to bardzo ważny element pracy. W przypadku, gdy grupa jest integracyjna, szczególnie wśród dzieci, szybko ujawnia się ktoś o wyższych oczekiwaniach, mający potrzebę grania głównych ról. Instruktorzy czuwają nad tym, aby nikogo nie faworyzować ani za niepełnosprawność, ani za bycie sprawniejszym wśród słabszych.

Od samego początku zajęcia prowadzą dwie osoby, które ćwiczą i bawią się razem z teatralnymi adeptami. Pozwala to na objęcie uwagą każdego uczestnika oraz daje możliwość wymiany obserwacji między instruktorami-terapeutami. W grupie obowiązują zasady:

1. Pracują wszyscy obecni, unika się sytuacji, gdy ktoś jest obserwatorem, chyba że zostało to ustalone z grupą.
2. Każda prezentacja, scenka, etiuda jest nagradzana brawami wszystkich uczestników.
3. Wszyscy siedzą na podłodze, chyba że ktoś ma problemy zdrowotne lub porusza się na wózku inwalidzkim.

Odkrywanie mocnych stron uczestników

Wiele możliwości stwarza praca w konwencji teatru ruchu, gdzie ekspresja ciałem, gestem, mimiką jest najważniejsza. O sile komunikatu decyduje poziom zaangażowania i współpracy grupy. Najmocniejszym kanałem przekazu jest ciało, bo większość osób ma możliwość wykonania poruszeń lub bezruchu, choćby w minimalnym stopniu. W przypadku niepełnosprawności intelektualnej często pojawiają się wady artykulacyjne, mowa bywa bełkotliwa, a tym samym niezrozumiała ze sceny. Aktorzy zawierają swojemu instruktorowi, a ten powinien dbać o to, by nie obnażać słabości młodych ludzi. Słowo jest atrybutem teatru i pięknym celem do wygłoszenia ze sceny.

Z jednej strony uwidacznia się uniwersalny w przekazie ruch ciała, a z drugiej tak ważna potrzeba mówienia do drugiego człowieka. W obliczu tego zadania znowu warto pochylić się nad indywidualnymi możliwościami. Niepełnosprawny aktor potrzebuje czasu, rozwija się i dzięki specyfice wyzwań teatralnych pracuje nad swoim aparatem mowy. Zwykle przychodzi czas, w którym jest gotowy do wypowiedzenia przynajmniej kilku słów do widza.

Aktor jest źródłem najlepszych rozwiązań, ale tylko wtedy, gdy instruktor-terapeuta jest uważny i obserwuje grupę. Dzieci i młodzież zazwyczaj prezentują wiele własnych pomysłów. Czasem trzeba uwolnić ich z „powinnościowych więzów”. Wtedy zabawa staje się spontaniczna, a podczas wesołych chwil powstają pomysły, rodzą się pytania. Budowana jest atmosfera wzajemnego zrozumienia. Instruktor czuwa nad kierunkiem pracy, a równocześnie dba o to, by pokazać mocne strony aktorów, by nie uwypuklać niezgrabnych sylwetek i zagubienia na scenie.

Praca warsztatowa to jeden z elementów działań teatralnych. Kolejny etap stanowią prezentacje i spektakle. W przypadku teatru terapeutycznego, wspierającego grupę, nie zawsze powstające działania powinny być prezentowane szerszej widowni. Czasem spektakl powstaje, aby rozwiązać problem lub jest fazą ćwiczebną. Wtedy wystarczy pokaz dla najbliższych, nagranie i analiza własnej pracy. Zdarzają się jednak spektakle, które warto prezentować szerszej grupie odbiorców.

Przeglądy, wydarzenia, festiwale to następny etap w nabywaniu umiejętności bycia nadawcą, przyjmowania pochwał oraz zetknięcia z krytyką. Ta ostatnia często jest pomijana w przypadku teatrów osób niepełnosprawnych. Potrzeba chronienia „słabszych” bywa przyczyną lansowania spektakli z udziałem aktorów z widoczną niepełnosprawnością. Artyści stają się marionetkami, które animują opiekunowie. Bywa, że dorośli niepełnosprawni z widocznymi ułomnościami są przebrani w dziecięce kostiumy, podczas gdy sprawni asystenci są ubrani w codzienne, niezwiązane ze spektaklem ubranie. W takiej sytuacji powstaje dysonans, który nie służy korzystnemu wizerunkowi osób z niepełnosprawnościami.

Stawiając na usprawnianie, aktorzy muszą uczyć się przyjmowania każdej informacji, przepracowywać te lepsze i gorsze komunikaty. Osoby niepełnosprawne intelektualnie zwykle wiedzą, kiedy im coś nie wychodzi. Instruktorom jednak często trudno jest pozostawić przestrzeń samym aktorom. Ingerowanie w przebieg spektaklu najczęściej wynika z dobrych chęci instruktora, ale jest też przejawem braku zaufania do podopiecznych. Niepełnosprawni aktorzy są w stanie poradzić sobie ze „sceniczną wpadką” pod warunkiem, że już podczas prób otrzymają do tego prawo. Przekonanie, że jest to ich spektakl, również podnosi prawdopodobieństwo poradzenia sobie z każdym problemem na scenie.

W sytuacji, gdy instruktor-terapeuta wejdzie na scenę i dokona poprawki, nie ma już niczego do omawiania po zakończeniu spektaklu. Pozostawienie przestrzeni aktorom jest więc bardzo ważnym aspektem pracy. Nie jest to nową praktyką, ponieważ w profesjonalnym teatrze artyści również nie ujawniają celowo scenicznych braków.

Błąd na scenie jest świetną okazją do rozmowy, do omówienia sposobów radzenia sobie z problemami podczas spektaklu. W jednym z przedstawień – *O królewiczu, który szukał żony* – aktorzy wchodząc na scenę pomylili strony. Osoby z obsługi zamarły, nie wiedząc, co zdarzy się dalej, ponieważ był to ważny element następującego za chwilę finału. Pomimo ewidentnego błędu, żaden dorosły nie zaingerował. Aktorzy sami „odwrócili” strony i tym samym również finał. Było to niezgodne z panującym przeświadczeniem, że osoby z niepełnosprawnością nie poradzą sobie w sytuacji zmiany przestrzeni gry bez wcześniejszej próby. Pomimo zaskakującej modyfikacji, wesele królewskie odbyło się zgodnie ze scenariuszem. Po zejściu ze sceny pojawiły się komentarze, że było ciężko, że tron wniesiono ze złej strony, że błazen nie mógł wykonać swojego zadania, ale że pomimo błędów udało się zrealizować zamierzenie. Podekscytowani aktorzy opowiadali co zrobili, żeby wszystko wyszło i by widzowie nie zorientowali się w pomyłce. Dzięki pozornej porażce grupa dostrzegła swój sukces, określiła swoje możliwości. Samodzielne rozwiązanie problemu skutkowało rozwojem i poczuciem własnego sprawstwa. Instruktor-terapeuta miał do wykonania jedno trudne zadanie, a mianowicie nie ingerować i pozostawić pole działania aktorom. Przestrzeń do działania jest więc ważnym elementem budowania zaufania i dostrzegania mocnych stron każdego członka grupy.

Powstawanie scenariusza jako praca zespołowa

Scenariusz jest istotny i opracowujemy go zwykle w dwojaki sposób. Są to propozycje instruktorów lub efekt obserwacji i długiej pracy warsztatowej z grupą. W amatorskiej pracowni teatralnej nie ma miejsca na nacisk – na „produkcję”. Rozwój i terapia nie są działaniami na zamówienie. Czasem spektakl może powstać w ciągu pół roku, a czasem dwóch lat. W niektórych przypadkach warto porzucić temat i zainteresować się innym. Obciążenie w teatrach szkolnych zamówieniami na konkretne terminy może stanowić czynnik blokujący, wręcz zniechęcający do pracy. Uniemożliwia tworzenie scenariuszy we współpracy z aktorami i powoduje, że gotowe pomysły są wielokrotnie powielane.

W pracy wspierającej rozwój młodych ludzi należy podążać za ich widzeniem świata, za ich zainteresowaniami, pozwolić im zbudować postać, podpowiadać, nie ignorując ich wkładu. W przypadku dzieci mających trudności z zapamiętaniem wszystkich

szczegółów, dobre efekty przynoszą elementy improwizacji i niepewności. Dotyczy to zarówno spektakli w konwencji teatru ruchu, jak i słowa.

Przygotowanie do realizacji przedstawienia to czas wykonywania zadań indywidualnych i grupowych, to gromadzenie pomysłów i propozycji płynących od grupy. Dopiero wtedy, gdy powstaną scenki, etiudy, luźne działania, warto przystąpić do ich porządkowania i przejść do ważnej części, jaką stanowi opracowanie scenariusza przyszłej teatralnej prezentacji. W sytuacji, gdy jest to wspólne dzieło, wprowadzenie zmiany nie jest pogwałceniem praw autorskich.

Każdy uczestnik działania ma za zadanie rozumieć, o czym jest realizowane przedstawienie. Dotyczy to zarówno aktora, asystenta oświetlenia, muzyki, jak i podającego rekwizyty. Dlatego nie zawsze można zrealizować temat literacki, czasem stanowi on jedynie źródło inspiracji. W gotowych scenariuszach znajduje się wiele interesujących rozwiązań, ale nie warto ich realizować, nie biorąc pod uwagę możliwości i oczekiwań grupy.

Pełna koncepcja pracy w teatrze terapeutycznym to możliwość dopełnienia jej o twórczość plastyczną, która jest źródłem scenografii do spektakli lub wystaw związanych tematycznie z zajęciami teatralnymi. Grupa tworzy prace i konstrukcje, które później „grają” na scenie. Wielu młodych ludzi nie jest gotowych do wyjścia przed publiczność lub nie ma na to ochoty. Jeżeli zaangażują się w tworzenie scenografii lub plastycznej opowieści o spektaklu, mają szansę na stanie się nadawcą zgodnie ze swoimi potrzebami i oczekiwaniami. Wyzwalanie potencjału i podążanie za tym, co oferuje drugi człowiek stanowi wspaniałą przygodę.

Podsumowanie

Teatr terapeutyczny to tylko jedna z możliwości przełożenia założeń psychologii pozytywnej na konkretne działania wspierające realizację potencjałów rozwojowych osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych na każdym etapie ich życia. Jest to jednak przestrzeń stwarzająca liczne możliwości, które przy twórczym podejściu oraz świadomości celu rozwojowego można ciągle modyfikować. Holistycznie i pozytywnie rozumiana praca z użyciem technik teatralnych pozwala wzmocnić silne strony każdego z uczestników i sprzyja poczuciu integracji grupy w realizacji twórczego zadania. Daje to nie tylko przyjemne doświadczenia uczestnikom działań teatralnych, ale również możliwość autonomicznego zaangażowania w długofalowe, dzielone z innymi osobami zadanie, które otwiera szansę na odkrywanie osobistego sensu w doświadczanej aktywności. Zgodnie z badaniami Seligmana (2005) i teorią przepływu (Csikszentmihalyi 1996, 2022), to właśnie stanowi podstawę satysfakcjonującego życia.

Bibliografia

- Bieleńska A. (2002), *Teatr który leczy*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Csikszentmihalyi M. (1996), *Przepływ. Jak poprawić jakość życia. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Warszawa, Wydawnictwo Studio Emka.
- Csikszentmihalyi M. (2022), *Flow. Stan przepływu*, Łódź, Wydawnictwo Feeria.
- Czapiński J. (red.) (2019), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa, PWN.
- Czernianin W. (2003), *Techniki dramatyczne i gry teatralne jako czynniki terapeutyczne w biblioterapii*, [w:] *Biblioterapia w bibliotekach. Zakres, formy, metody*, Materiały konferencyjne, red. B. Szczepańska, B. Antczak, Wrocław, Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, KWE, <https://www.ebib.pl/publikacje/matkonf/wroclaw/czernianin.php> [30.09.2023].
- Gulla B., Tucholska K. (2007), *Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, „Studia z Psychologii w KUL”, t. 14: 133-152.
- Kostyra M. (2020), *Teatr jako metoda pracy wspierająca rozwój społeczno-moralny*, Warszawa, ORE.
- Maslow A. (2013), *Motywacja i osobowość*, Warszawa, PWN.
- Seligman M. (2005), *Prawdziwe szczęście, Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, Poznań, Media Rodzina.
- Seligman M., Csikszentmihalyi M. (2000), *Positive Psychology*, „American Psychologist”, 55: 5-14.
- Wojcieszuk M. (2002), *Teatroterapia w pracy z osobami niepełnosprawnymi*, „Roczniki Nauk Społecznych”, t. 30: 207-213.