

# PSYCHOHRY

## CO TO JE PSYCHOHRA?

- ✓ Hra, která má sloužit k vyzkoušení, změření, zjištění, porovnání atp. (zejména) psychických vlastností a schopností jedince či skupiny
- ✓ Hra, která je zaměřena na (hluboký a nevšední) prožitek.
- ✓ Jakákoli hra, která je upravena či sehraána se zaměřením na prožívání, emoce, vztahy, sebepoznání apod.
- ✓ Jakákoli hra, v níž se vztahy, emoce, vlastnosti a schopnosti jedince či skupiny projeví a dále se s nimi pracuje.

*Jakákoli hra může být psychohrou, pokud jste schopni jako vedoucí tento aspekt vnímat a dále s ním pracovat.*

*Jakákoli hra se může “zvrhnout” v psychohru, pokud jsou na to ve skupině či jednotlivcích “připraveny” podmínky.*

## JAK LZE PSYCHOHRY ROZDĚLIT?

*Následující dělení vychází z nejvýraznější metody při hře použité případně z tématu hry. Hry uvedené jako příklad lze převážně najít ve Zlatém fondu her I a II. Dělení si nedělá nárok ani na úplnost, ani na přesnost.*

- ✓ Dlouhá samota – sebezpytování, případně motivované sebezpytování, umění být sám se sebou – Tibetský běh, Ráno, bobřík samoty, Noční výsadek
- ✓ Extrémní fyzické nepohodlí sloužící k “otevření” psychiky – Stalker, BladeRunner, Poseidon, Velké Sahájo, Horečka sobotní noci
- ✓ Neobvyklé, netradičně formulované, zásadní otázky – Stalker, Pustý ostrov
- ✓ Hraní rolí – Tančírna, hra o Markétě, Den naruby, Mé druhé já
- ✓ Debatní hry – Řeka, Sociodrama, Cestující v balónu
- ✓ Inscenované “zprávy o mě” od ostatních – Křídla slávy, Noční obrazy, Margareta, soutěže Miss
- ✓ Tvořivé hry – hry využívající umělecké postupy k sebe prezentaci – Božská komedie, Vlastní portrét, Moje barva
- ✓ testovací hry – testy inteligence, znalostí, kreativity, paměti atp.
  
- ✓ Hry o vztahu – Africká královna, Němá a negramotný, Rande, Inzeráty, Česká čítanka
- ✓ Hry o lásce a sexu – Povídaní o milování, Prorok lásky, Citáty o lásce, Dva kruhy
- ✓ Hry o vztazích ve skupině – Klubíčková seznamka, Molekuly, Pevnost, Co máme společného
- ✓ Hry o neobvyklých prožitcích – Helena Kellerová, Den Trifidů, Handicapy, Rituální tanec, Den o samotě
- ✓ Hry o sebe prezentaci – Inzeráty, různé seznamky (představování různých atributů svého života, Kdo je kdo (odpovědi na neobvyklé otázky), Hrníčkárna, Lipogramy

- ✓ Sociálně-psychologické hry – o názorech a hodnotách – Krokodýlí řeka, Velký pátek, Řeka, Sociodrama

*Další možné dělení např. na hry individuální (testy) a skupinové (dramatické, vztahové); extrospektivní a introspektivní (poznatky o sobě získávám od ostatních respektive sám od sebe); projektivní, dramatické, mělké a hlubší atp.....*

### **TÉMATATA PSYCHOHER**

- ✓ vztahy ve skupině
- ✓ vztahy dvou lidí
- ✓ vztah jedince k sobě
- ✓ vztah jedince ke světu (skupině)
- ✓ skryté stránky naší duše
- ✓ psychická reakce v extrémní situaci
- ✓ tabu a tajemství
- ✓ psychické (fyzické) hranice jedince
- ✓ jak mne vnímají ostatní
- ✓ názory
- ✓ hodnotový žebříček
- ✓ vlastnosti a schopnosti jedince
- ✓ srovnání vlastností jednotlivců
- ✓ pozice jedince ve skupině

### **RIZIKA UVÁDĚNÍ PSYCHOHER**

- ✓ Psychická manipulace (spíše dlouhodobá – jako atmosféra na kursu)
- ✓ Nemožnost přestat hrát
- ✓ Přílišný psychický tlak v průběhu hry (pozor na hry, které nutí necitlivě posuzovat tělesných či psychických kategorií účastníků)
- ✓ Nepřiměřené požadavky
- ✓ Přílišný psychický či fyzický tlak na kurzu
- ✓ Neznámé, neprojevené rizikové faktory z osobního života účastníka
- ✓ Nedůvěra v organizátory či spoluhráče

### **PODMÍNKY PRO UVEDENÍ PSYCHOHRY**

- ✓ připravenost a promyšlenost hry
- ✓ vhodné dramaturgické zasazení do programu
- ✓ odpovídající prostředí
- ✓ promyšlení možných variant průběhu hry – příprava variantních scénářů
- ✓ naprosto ujasněný cíl a účel hry (nepříliš kombinovat)
- ✓ definování rizik
- ✓ uvědomění si rizikových okamžiků
- ✓ udržení etické úrovně
- ✓ otevřená možnost nehrát
- ✓ atmosféra psychického bezpečí
- ✓ možnost “čestně vystoupit ze hry”, tj. přestat hrát bez ztráty “kreditu” (i proti tlaku skupiny) nebo vystoupit mimo aktivitu, nikoli mimo hru - možnost zaujmout ve hře jinou (méně náročnou) roli

- ✓ zvládnutá zpětná vazba
- ✓ přiměřená vzdělanostní a věková úroveň hráčů
- ✓ přiměřená fyzická i psychická svěžest hráčů
- ✓ vlastní prožitek inscenátorů hry (zkušenost s touto hrou nebo podobnou aktivitou)
- ✓ dostatek času na hru samotnou i na zažití

*Psychohry by měl uvádět zkušenější vedoucí, protože u těchto her je velmi důležité správné “vedoucovské cítění”. U psychoher není totiž až tak důležité přesné dodržení vnějších podmínek a pravidel, ale udržení atmosféry a průběhu, který směřuje k žádoucím zážitkům.*

PŘI UVÁDĚNÍ PSYCHOHER SE ŘÍDTEM PŘEDEVŠÍM SVÝM CITEM A OSOBNÍ I VEDOUCOVSKOU EMPATÍÍ A NEBUĎTE MAXIMALISTÉ (RADĚJI OŠIDIT NEŽ UBLÍŽIT)!

#### LITERATURA:

Bakalář, Eduard: Psychohry (1- Mladá fronta 1989; 2- Vyšehrad 1995; Nové – Portál 1998; Předposlední – Portál 2000)

Bakalář, Eduard - Kopský, Vojtěch: I dospělí si mohou hrát. Pressfoto 1987  
Zlatý fond her I. a II. (kolektiv autorů z Prázdninové školy Lipnice)