

Vyprávění příběhů nejen se seniory

Na začátku roku 2010 jsem jako studentka scenáristiky vyjela na mrazivý sever do norského Osla, kde jsem půl roku studovala obor s názvem Storytelling neboli vyprávění příběhů. Po své stáži jsem dostala „magické“ potvrzení o tom, že jsem profesionální vypravěčka, což je opravdu skvělý pocit a nepodaří se to jen tak někomu, protože škol, na kterých se můžete vyučit „ovčí babičkou“, jak si ze mě utahovali moji přátelé, na světě mnoho není. Jako nejvýznamnější a nejslavnější v tomto oboru je hodnocena britská Emerson College, kterou jsem sice neměla tu čest navštívit, ale do Prahy zavítal jeden z jejích hlavních lektorů Roi Gal-Or, jehož workshop jsem absolvovala a který mohu jen doporučit. Pobyt v Norsku byl začátkem mé fascinace vyprávěným příběhem, přestože sílu příběhu jako takového jsem poznala mnohem a mnohem dřív, již jako dítě, když mi maminka vyprávěla pohádky. Takto příběhy poznáváme skoro všichni, ale málokdo už ví, že existuje světově uznávaná metoda, která učí vědomě tvořit a vyprávět příběh a zlepšovat osobní vypravěčské dovednosti.

■ **Text: MgA. Barbora Schneiderová,**
ředitelka Storytelling, o. s.

„Když rýže přestane růst, je zvykem oddávat se tomuto rituálu: Ženy jdou do rýžových polí, usednou k rostlinám a vypráví jim mýtus o jejich původu. Rýže si tak uvědomí, jaký je její smysl, získá tím motivaci a začne znovu růst.“

➤ Co je to storytelling?

Storytelling je jednoduše řečeno vyprávění příběhů. Je to návrat a znovuobjevování hluboce zakořeněné tradice vyprávění, je to ta nejpřirozenější lidská činnost i umění zároveň. Storytelling je tvůrčí způsob uvažování o příběhu, který když si osvojíte, postrčíte svou fantazii k ještě větší svobodě. Storytelling je specifická divadelní disciplína, která využívá mnoha druhů cvičení, her a především představitosti vypravěčů, kteří jsou zároveň autory a interprety příběhu. Vyprávíme všichni a často. I tuto schopnost ovšem můžeme, jako každou jinou, rozvíjet, zdokonalovat a používat, a ze schopnosti se může stát umění. Takto definujeme disciplínu zvanou oním mezinárodním slovem storytelling.

➤ Čím vším je a může být storytelling?

Způsobem realizace, edukačním prostředkem, volnočasovou aktivitou, uměleckou disciplínou, prostředkem sebepoznávání a osobnostního rozvoje a mnohým dalším. Storytelling má jako umělecká disciplína a edukační prostředek silnou základnu např. v Norsku či ve Skotsku. Zde nalezneme nejen lidi, kteří se storytellingu věnují na plný úvazek a se zaujetím, ale je tu i výrazněji navázána spolupráce mezi vypravěči a školami či jinými kulturně-

-vzdělávacími institucemi. Storytelling jako umělecká disciplína a edukační prostředek je tak vybaven dostačující metodikou a didaktickou základnou, a co je ještě důležitější, jeho využití např. ve školách či při různých volnočasových aktivitách je s pozitivními výsledky vyzkoušeno.

➤ Jaký význam má storytelling?

1. Aktivně pracuje s literaturou a podněcuje zájem o ni.
2. Obohacuje a rozšiřuje slovní zásobu.
3. Napomáhá chápat souvislosti, uceluje kontext.
4. Podporuje kritické myšlení, klade před posluchače názory a hodnoty, které rozebírá z různých úhlů.
5. Zvyšuje schopnost naslouchat a chápat.
6. Podněcuje tvořivé psaní a představitost.
7. Zvyšuje schopnost komunikace.
8. Podporuje schopnost předvídání, analýzy a syntézy.
9. A v neposlední řadě to je skvělá zábava.

➤ Proč používáme mezinárodní termín „storytelling“, když čeština zná krásné slovo „vyprávění“?

Jednoduše proto, že vypráví každý, ale storytellingu se věnují ti, kteří chtějí vědomě a s konkrétním cílem schopnost vyprávění rozvíjet a jednou třeba i dovést k dokonalosti.

Především ale jde o přihlášení se k mezinárodní „síti“ storytellingu sjednocujícím se právě pod tímto cizojazyčným označením. Ostatně, provedeme-li malý rozbor termínu „storytelling“, zjistíme, že proti českému „vyprávění“ má jednu nespornou přednost. Spojuje v sobě totiž „příběh“ (sto-

ry) i „vyprávění“ (telling), tedy samotný proces vzniku a jeho výsledek. Čím by také byly příběhy bez vyprávění a vyprávění bez příběhů?

➤ Vyprávění příběhů se seniory

Vedení dílen storytellingu se věnuji od svého návratu z Norska, tedy pět let, a brzy jsem přišla na to, že velice funkční a přínosný je formát workshopu pro rodiny s dětmi, případně pro prarodiče a vnoučata. Vidět různé generace hrát si spolu a vymýšlet je zrovna u vyprávění příběhů velice nosné, protože ti starší mohou svými příběhy učit mladší a mladší těm starším dodávají energii a elán tyto příběhy vyprávět. Když mají společně vytvořit a odvyprávět příběh, potkávají se v mnoha bodech, které si vzájemně vysvětlují a tím se obohacují. Rodinné workshopy storytellingu jsou také užitečným návodem, jak si hrát s dětmi i doma, kdy rodiče či prarodiče nemusí pohádky jen číst nebo si je sami vymýšlet, ale mohou také své děti nebo vnoučata nenápadně zapojit do procesu vytváření příběhu, a tedy spolu s nimi rozvíjet kreativitu, jejich slovní zásobu i abstraktní myšlení, a navíc je to pro všechny hra a zábava, protože hru hrajeme vždy dobrovolně, nedá se k ní donutit.

Od seminářů, na kterých jsem potkala velice aktivní babičky a dědečky, bylo už jen kousek k tomu, abychom se s naším spolkem Storytelling zaměřili na seniory cíleně. V pražském komunitním Centru pro seniory Elpida vedu jednou týdně setkávání s cílem cvičit se v příbězích a vytvořit společnou vypravěčskou inscenaci, kterou uvedeme na podzimním festivalu Old's cool. Celý náš projekt stojí na myšlence vyprávění osobních příběhů, protože kdo jich má více než ti starší z nás. Společně pracujeme

s příběhem jako formou a vytváříme jak literární příběhy, tak improvizujeme. Nejčastěji pracujeme s různými tématy, která nám udávají mantinely příběhu, a protože se storytelling dělí na dvě základní části – literární a interpretační – i my se věnujeme oběma. Seniori psali například krátké literární útvary na tato témata: důležité předměty ve vašem životě, vaše srdcová místa, nejkrásnější ráno nebo živý. Vytvářeli také příběhy různých žánrů, například pohádku, western, sci-fi nebo horor. Příběhy, které jsme vyprávěli jako improvizaci teď a tady, se týkaly například předmětů, které jsme měli zrovna u sebe nebo které souvisely s hodem kostkou a obrázkem na ní, ale i obrázků, které seniori rozpoznali na speciálních příběhových kartách. Při našem vyprávění často měříme čas, protože je důležité ovládat dynamiku příběhu, umět střídat napětí a uvolnění a naučit se, že méně je nakonec téměř vždy více. Pracujeme s imaginací našeho posluchače, protože vypravěč má k dispozici pouze své tělo, hlas a mimiku, nepomáhají mu světla, kostým ani rekvizity. Přesto ale dokáže vyvolat v hlavě svých posluchačů silné obrazy a převyprávět jim příběh, který opravdu reálně uvidí před sebou. U storytellingu je velice důležitá a podstatná pozitivní motivace a vstřícnost k úkolům, protože, jak už

jsem zmiňovala dříve, nikoho nelze donutit si hrát. Výchozím předpokladem je samozřejmě ochota spolupracovat. A stejně jako u jiných skupin lidí, i zde jsme s některými překonávali stud mluvit, vymýšlet si a něco o sobě sdílet. V bezpečném prostředí podobně smýšlejících lidí a lidí s přející pozorností to ale není až tak složité a když se zadaří, je to velká výhra nejen pro mě jako lektorku, ale hlavně pro onoho vypravěče, který může být až překvapený rozměrem své fantazie. Výhodou storytellingu je také premisa, že výchozím bodem je osobnost vypravěče, nehraje se tedy žádná role. Když já, Barbora, vyprávím příběh o Hamletovi, vyprávím ho ve třetí osobě o něm, zatímco herec opravdu hraje Hamleta. A protože je vypravěč vševědoucí a může vše komentovat, je tato pozice velice vhodná právě kvůli možnosti vyjádřit svoje názory, zkušenosti a poznatky, a také proto může být ideálním nástrojem pro práci se seniory. Metoda storytellingu dává k dispozici nespočet her, cvičení a témat, které strukturují vzpomínky, osobní či vymyšlené příběhy a navádí k tomu, aby byl příběh funkční, sdělný a poutavý. Dokáže něčí vyprávění jak zkrotit a ohraničit, tak také rozvolnit a pozvednout. Úlohou lektora je přistupovat k lidem individuálně, poznat jejich vypravěčské kvality a jejich nejistoty a naučit je s nimi pracovat. Jsem

přesvědčená o tom, že by měl být lektor storytellingu především empatický, vstřícný, měl by umět dobře naslouchat a pomoci najít cestu, když se někdo v příběhu ztratí. Měl by také motivovat, protože práce s příběhem je něco, co se hodnotí těžce. Není možné říct jen tak, že něčí příběh je špatný, již z toho důvodu, že je to příběh, který navazuje na skutečnou událost. Storytelling je hra, je to způsob myšlení a je hluboce individuální, proto není možné jej hodnotit jednoduše – můžeme pomoci vypravěči, aby příběh vyprávěl poutavěji a aby si ho jeho publikum dokázalo lépe představit, ale nemyslím si, že je možné něco ve storytellingu dělat opravdu špatně. Nikdo přece nechce vyprávět špatný příběh.

Práci s příběhem se seniory hodnotím velice pozitivně a jako smysluplnou činnost, která může obohatit jejich život a překvapit je samotné. Už několik lidí mi řeklo, že hry, které se naučili ode mě, hrají se svými vnoučaty a ohromně je to baví (a nejen s vnoučaty, ale například i s přáteli v kavárně). Příběh je způsob, jak porozumět: hrdinům v příběhu, ději příběhu, smyslu našeho vyprávění, ale i sami sobě. A nikdy nezapomenu na to, jak několik seniorů zpracovalo s pomocí vnoučat úkol „popsat svoje dětství jako počítačovou hru“, protože to bylo opravdu veledílo.

INZERCE

UNASYS⁺

hospital drinks system *plus*

UNIKÁTNÍ ŘEŠENÍ PITNÉHO REŽIMU OD SPOLEČNOSTI AG FOODS GROUP A.S.

- Úspora nákladů v porovnání s běžnou přípravou nápoje
- Dodávka pitného režimu od společnosti s mezinárodním certifikátem IFS
- Stálá kvalita připravovaných nápojů za podmínky zvýšení uživatelského komfortu při výdeji nápoje
- Možné sledování počtu vydaných porcí, optimalizace celkových nákladů spojených s pitným režimem
- Variabilita dodání s filtrací vody, či bez filtrace
- Zabezpečení servisní podpory ze strany AG FOODS

Společnost AG FOODS Group a.s. přichází s novou generací nápojových systémů, která přináší zvýšení uživatelského komfortu a individuální přístup ke každému uživateli.

Nápojový systém UNASYS PLUS byl vyvinut pro nemocnice, domovy pro seniory, uživatele sociálních služeb a dalších provozů s decentralizovaným výdejem nápojů při plně automatizaci. Systém UNASYS PLUS je tvořen automatem Bianchi Lei SA, konvicemi a stojanem pod automat.

Automat Bianchi Lei SA je vybaven 12 tlačítkovou volbou, která je plně konfigurovatelná až pro 5 druhů nápojů a různé varianty dle požadovaného množství. V automatu je možné kombinovat čaje (slazené či neslazené dle chuti a potřeb strážníků či jednotlivých provozů), kávovinu, ale i polévky.

Pro více informací pište:

Area sales manager pro Čechy
michal.krepasky@agfoods.eu

Area sales manager pro Moravu
libor.vymyslicky@agfoods.eu

ilustrační foto

25
agfoods

800 627 653