

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
DÍVADELNÍ FAKULTA

Katedra alternativního a loutkového divadla

Herectví alternativního a loutkového herectví

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Strach a jeho potenciál v hereckej praxi

Veronika Popovičová

Vedoucí práce : MgA. Eva Málková Spoustová

Oponent práce: MgA. Lukáš Trpišovský, Ph.D.

Datum obhajoby: 21.-22.9.2017

Přidělovaný akademický titul: Mg.A

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
THEATER FACULTY

Department of Alternative and Puppet Theater

Acting of Alternative and Puppet Theater

DIPLOMA THESIS

Fear and its potential in acting

Veronika Popovičová

Thesis supervisor: MgA. Eva Málková Spoustová

Opponent: MgA. Lukáš Trpišovský, Ph.D.

Date of defence: 21.-22.9.2017

Allotted academic title: MgA.

Prague, 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

Strach a jeho potenciál v hereckej praxi

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Abstrakt

Touto prácou som si nastavila zrkadlo a tak sa pozrela priamo do očí svojim strachom, ktoré ma v priebehu môjho štúdia herectva sužovali. Nejde úplne o teoretickú prácu, aj keď vychádzam z kníh zameriavajúcich sa na herecké techniky, tak tiež z psychologických či osobnostne rozvojových materiálov. Práca vychádza hlavne zo spomienok, ktoré som zažila v priebehu, nie len štúdia na DAMU, ale aj predošlých hereckých skúseností. Vďaka tejto práci som chcela nájsť odpovede na to, prečo strach vôbec pociťujem a ako dokážem s danými strachmi pracovať.

Abstract

With this work, I set my own mirror and looked right into my eyes with my fears that had plagued me during my acting career. It's not a theoretical work, even though I'm looking at the actor-focused books, as well as psychological or personality development materials. The work is based mainly on the memories I have experienced in the course, not just the DAMU studies, but also the past actor's experiences. With this work, I wanted to find answers to why I'm afraid at all and how I can work with these fears.

Pod'akovanie

Chcela by som poďakovať svojim rodičom za to, že vďaka ich podpore som mohla dôjsť k tomuto momentu, kedy píšem magisterskú prácu na vysokej škole. Aj keď to písanie občas nie je ako med lízať, ale je to dôležitý moment v mojom živote, za ktorý im veľmi ďakujem. Zároveň chcem poďakovať Tomášovi Měcháčkovi, za to, že mi dal tú možnosť vlastne na tejto škole, túto prácu písať. Ďakujem mu tiež za to, že vzal do nášho ročníka tak super ľudí, vďaka ktorým návrat na vlastné nohy bol neuveriteľne ťažký. Bolo to, ako keby som prišla o jednu časť svojho ja. Svojim spolužiakom zároveň ďakujem za ich otvorenosť, odvahu a pochopenie, že s Tasmánskym čertom je cesta zábavná, ale zároveň so sebou prináša úskalia, nad ktorými by občas jeden zlomil „húl“. Hlavne chcem poďakovať Eve Spoustovej za to, že mala so mnou trpezlivosť a vďaka jej pomoci môže týchto pár stránok uvidieť svetlo sveta. A nakoniec by som chcela poďakovať Dominikovi Žourovi za to, že ma v priebehu našej spoločnej cesty naučil, že nie vždy prerazím stenu hlavou a že občas na to stačí použiť mozog a tie dvere otvoriť rukami.

Ďakujem Vám veľmi pekne.

OBSAH

1. Úvod	9
2. Strach	10
2.1 Čo je to strach	10
2.2 Úzkosť a strach	12
2.3 Ako vzniká strach	15
3. Herectvo	18
3.1 Divadlo a herec	18
3.2 K. S. Stanislavskij a jeho technika	20
3.3 M. Čechov vs. K. S. Stanislavskij.....	22
3.4 M. Čechov a jeho technika	24
3.5 D. Donellan a jeho technika	28
4. Slovo, myšlienka, pohyb, energia a čas	30
5. Frustrácie - osobné a herecké	37
5.1 Rodina a ZUŠ	40
5.2 Konzervatórium	43
5.3 DAMU	48
5.3.1 1.ročník DAMU.....	50
5.3.2 2.ročník DAMU.....	52
5.3.3 3.ročník DAMU	57
5.3.4 4.ročník DAMU	60
5.4 “Po škole”	63
6. Strach a jeho potenciál v hereckej praxi.....	67
6.1 Cesta môjho strachu	67
7. Záver	77
8. Použitá literatúra	79
9. Prílohy	80

1. Úvod

„Když se ptali Dalajláma, co ho na lidech a lidskosti nejvíc překvapuje, odpověděl: „Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví, potom se tak znepokojují minulostí a budoucností, že si neužívají přítomnosti, a tak nežijí ani v přítomnosti ani v budoucnosti. A žijí tak, jakoby neměli nikdy zemřít, a potom zemřou bez toho, aby předtím žili.“

– Dalajláma

V tejto práci sa stretnete so všetkým, čo ma v priebehu štúdia herectva sužovalo a s čím sa musí vyrovnat', podľa môjho názoru, každý herec. Herec a strach, v akomkoľvek zmysle, idú ruka v ruke. Každý človek so strachom bojuje svojim spôsobom. Či už v profesionálnom alebo súkromnom živote.

Strach je podľa mňa téma, ktoré po celom svete aktuálne rieši tak polovica spoločnosti. A čo tá druhá polovica? To, že strach nerieši neznamená, že druhá polovica ľudí každodenný strach nepocituje. Aby som bola schopná pochopiť svoje každodenné konania, je potreba sa najprv pozrieť na strach všeobecne. Neskôr je dôležité si uvedomiť a priznať prečo sme nechali strachu voľnú ruku, vo vedení nášho života. A nakoniec sa chcem zaoberať strachom a ako ho kladne použiť pri vlastnej hereckej práci. Pretože verím, že aj strach sa dá prekonať a využiť na náš osobnostný rozvoj.

Človek sa strachu nikdy nezbaví, ale je potrebné vedieť svoj strach ovládať a dokázať s ním pracovať. Aby človek bol spokojný so svojím životom a využíval svoj potenciál naplno, je potrebné si uvedomiť čoho sa bojíme a pokúsiť sa to zmeniť. Sama cítim, že vo svojom súkromí a zároveň vo svojej profesii sa dostávam častokrát do konfliktu so svojím myslením. Som osoba, ktorá v posledných rokoch štúdia začala pred svojím strachom utekať. A útek z imaginárneho bojišťa myšlienok, prispieva iba k ďalšiemu strachu. Pretože neskôr, je cesta do reality ťažšia než prvotný útek z nej.

Dúfam, že čitateľ sa po stretnutí s týmto kusom papiera aspoň na chvíľu zastaví a zamyslí sa, ako by sa mohol mať keby prijal onen strach, ktorý nás paralyzuje od žitia a užívania si každej chvíle nášho života. Pre toto téma som sa rozhodla na základe uvedomenia si, prečo v mojom živote dochádza čím ďalej častejšie k zmieneným útekom z reality.

V tejto práci sa budem pokúšať nájsť svoju vlastnú cestu k tomu, ako so svojim strachom bojovať a dokázať z neho spraviť hnaciu silu. Dúfam, že pri písaní tejto práce si dokážem urobiť poriadok vo svojich myšlienkach, pocitoch a pochopím ako sama so sebou pracovať, aj napriek každodenným úskaliam a dokázala tak nájsť svoje stratené šťastné ja.

2. Strach

S témou strachu som sa vo svojom živote stretla nespočetne veľa krát, preto som sa aj rozhodla, že je načas ho pochopiť a pokúsiť sa s ním nejakým spôsobom bojovať. Na každom stupni svojho štúdia, či už na základnej, strednej či vysokej škole som pociťovala istý druh strachu. Ale myslím si, že celý život ma prenasleduje jeden jediný strach, ktorý stojí za všetkými tými pochybnosťami, ktoré hľadajú moju psychiku a tak sa dokážem báť čohokoľvek, každý jeden deň svojho života. Báť sa môžem buď v súkromnom živote alebo ako herečka na javisku a myslím si, že onen pociťovaný strach má toho s mojim súkromným životom veľa spoločného. Za všetkým stojí moje JA.

2.1 Čo je to strach

Strach je pocit, ktorý človeka zmáha, keď začne pochybovať sám o sebe a svojej sile zvládať životné situácie. Je to zároveň emócia, ktorej podliehame v situáciách, ktoré náš mozog vygeneruje za nebezpečné, podľa toho, čo si jednotlivec počas života zažil alebo je o nich informovaný buď výchovou v inštitúcii alebo rodine. Strach nie je považovaný iba za pocit alebo emóciu, ktorá dokáže človeka ovládnuť neskutočnou silou, ale je taktiež reakciou, ktorá nie je vrodená. Z toho by mohlo vyplývať to, že ak človek má možnosť sa strach “naučiť”, existuje aj možnosť pracovať a meniť pociťovaný strach.

Keď sa povie strach, väčšina spoločnosti si predstaví jednu z nepríjemných emócií, pri ktorej, síce je to u každého jedinca individuálne, ale môžeme pociťovať stiahnutý žalúdok, pocit zvláštne sa rozširujúceho pocitu pri srdci a po celej hrudi. Občas sa mi osobne stáva, že s prichádzajúcim pocitom strachu pociťujem, akoby sa mi scvrkávali pľúca.

Keď človeku hrozí nebezpečenstvo, jeho telo na to reaguje zrýchleným tepom, zvýšeným tlakom, začne sa mu zrýchľovať metabolizmus. Srdce a jeho sťahy sú rýchlejšie ako obvykle a do krvi sa nám vylučuje množstvo hormónov, čo vyvoláva taktiež svalové napätie. Je to normálna obranná reakcia, ktorú človek nevyhnutne potrebuje na to, aby sa mohol postaviť nebezpečenstvu na odpor, alebo v druhom prípade utiecť. V prvom, odvážnejšom prípade strach plní funkciu svojrázneho ochrancu, ktorý sa stará o integritu a bezpečie jednotlivca. Ak človek rozumie svojmu strachu, dokáže sa z neho poučiť a tak dokáže nájsť správny smer svojej cesty. Strach je vo väčšine

prípadov onou hnacou energiou k tomu, aby sme vo svojom živote niečo zmenili. Strach je vlastne alarmom, ktorý nás upozorňuje, že sa dostávame do nekomfortnej zóny svojho života a je na nás, ako sa s tým zvládneme vysporiadať. Ale ak jednotlivec je v takomto stave dlhodobo, ak pociťuje hrozbu zvonka, alebo o nej neustále premýšľa, “zomrie” nie preto, že by ho zabil vonkajší nepriateľ, ale zabije ho vnútorný nepriateľ - vlastný strach.

Strach je podľa mňa vlastne pocit, ktorý nás chce na niečo upozorniť. Zo seba mám občas pocit, že v nepriaznivých situáciách sa vzdávam zodpovednosti za svoj život a miesto toho aby som žila, iba prežívam a ďalej sa ľutujem, že sa mi nič nedarí a život je ku mne nepriaznivý. Moje ja má v sebe istú, pre mňa nevedno prečo, tendenciu sa vzdávať. Často ešte skôr, než začnem bojovať. Človek sa zľakne a miesto toho aby sa poučil, radšej sa utečie schovať do kúta, kde čaká na niekoho, kto ho z onoho kúta vytiahne zas na slnko sveta. Musím si uvedomiť, že všetka zodpovednosť za to, čo sa v mojom živote deje, je na mojich ramenách. Čakať na to, že mi s mojim životom niekto pomôže, je bohužiaľ iba moja naivná myšlienka. Aby človeku niekto pomohol, musí si o tú pomoc povedať a samozrejme musí byť vypočutý.

Ak chcem prekonať svoje strachy a mám túžbu dokázať pracovať so svojím strachom je potreba nazbierať všetku odvalu a pozrieť sa na svoje tiene, ktoré nesiem za sebou (so sebou) každý deň. Ale ako sa vraví na všetkom zlom sa nájde niečo dobrého a myslím si, že aj pocit akým je strach, má pozitívne stránky.

2.2 Úzkost' a strach

Pri čítaní knihy „Speciální psychoterapie“ som začala pochybovať o tom, že to čo vlastne cítim je strach. Nevieam, či ono zistenie nie je pre mňa trochu frustrujúce, keď si človek dlhú dobu myslí, že to, s čím sa potrebuje vyrovnat' nie je vôbec to, čomu doteraz veril. Tým niečím, s čím mám pocit, že musím začat' pracovat' je úzkost'. Prišla mi zaujímavá myšlienka, že možno polovica ľudí, ktorý si myslia, že podliehajú každodennému strachu, podliehajú iba úzkosti, ktorá je v nás zakotvená vďaka emočným a telesným stopám z minulosti. Minulosť samozrejme sprevádzajú naše myšlienky z toho, čo nás môže čakať v budúcnosti a tak sme schopní sa jedinou myšlienkou alebo „telesným dejã vu“ dostať k pocitu úzkosti.

Úzkost' a strach môžeme podľa Jana Vymětala zaradiť medzi emócie či psychické stavy, ktoré sprevádzajú človeka celým životom. Majú vrodenný základ a človek pri ich pociťovaní prechádza nešpecifickými fyziologickými zmenami. Za to špecifickým výrazom tváre, podľa ktorej môžeme uhádnuť, akú emóciu jedinec prežíva. Hranica medzi týmito dvomi emóciami nie je presná. Každý z nás pociťuje tieto stavy inak a tak je ťažké akúsi hranicu medzi strachom a úzkosťou všeobecne určiť. Ale sú určité prejavy, ktoré môžeme brať ako signály toho, že tieto emócie jedinec pociťuje. Čo sa týka psychickej stránky, tak človek môže vnímať pocit skľúčenosti či tiesne, ohrozenia alebo nepokoja. Strach ovplyvňuje aj mimickú stránku a tak dochádza napríklad k rozšíreniu zreničiek, u niekoho zase vyvalením očí, otvorenými ústami a podobne. Ďalšími fyzickými signálmi môže byť pocit sucha v ústach, svalové napätie či zblednutie. Samozrejme, že strach a úzkost' ovplyvňujú aj naše chovanie, preto môže jedinec z danej situácie, v ktorej pociťuje tieto emócie utiecť, začat' uhýbať (napr. pohľadom, postojom, slovne), začat' sa brániť (napr. krikom), či naopak môže zostať paralyzovane stáť. Čo sa týka nášho výkonu v danej situácii, tak je logické, že ak jedinec pociťuje strach či úzkost' tak jeho výkon pri akejkoľvek činnosti sa znižuje.¹

Tieto dve emócie Jan Vymětal rozumne vysvetľuje a myslím, že doplňuje všetky moje myšlienky o pociťovaných emóciách.

„Strach je averzivní reakcí na určitou poznanou (konkrétní) skutečnost, která v jedinci vyvolává prožitek ohrožení. Má signální a ochrannou funkci. Strach může být racionální (druhými pochopitelný, případně i sdílený, přirozený) nebo iracionální (pro druhé nepochopitelný, nepřiměřený). Úzkost je nepříjemný citový stav a na rozdíl od strachu si neuvědomujeme její bezprostřední příčinu, tedy určitou skutečnost, která ji vyvolává. Úzkost je původním naladěním

¹ VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie, str.22

lidského jedince a reakcí na tušené a neznámé nebezpečí. Subjektivně bývá zpravidla nepříjemnější než strach, neboť očekávání něčeho nemilého a neznámého je obvykle horší než událost sama, pokud je jasně poznána.

U člověka mají úzkosti a strach zároveň ráz nekontrolovatelnosti a nepředvídatelnosti, čili patří k nim i prožitek (a další obava) ze ztráty kontroly - nejen při zvládnání těchto situací, ale i při sebeovládání. Proto mívají zvýšeně úzkostní lidé strach z vlastních reakcí a prožitků (např. hněvu, zoufalství).“²

Začínam si uvedomovať, že vlastne všetky telesné a duševné pochody, ktoré ma paralyzujú v mojom živote a s mojim rozvojom či už v herectve alebo osobnom živote nie je strach, ale úzkosť, ktorá svojim dlhým trvaním dospeje k budovaniu strachu. Úzkosť by som v mojom prípade nazvala ako 1.krok na ceste za strachom a s ním spojeným blokom a frustráciám. Je to ten spomínaný alarm, kedy by som si mala uvedomiť, že som si vybrala nesprávne pokračovanie svojej životnej cesty. Alarm sa ozve iba vďaka nejakým, nie veľmi optimistickým spomienkam, ktoré sú onou stopou v mojej pamäti (amygdala - emočná pamäť).

Ak je úzkosť alarmom pred budujúcim sa strachom, tak by som si mala vlastne uvedomiť, že význam strachu a úzkosti je pre môj osobnostný rozvoj a všeobecne život, pozitívny. Samozrejme ak sú tieto stavy zvládnuteľné a nejde tak o nejakú úzkostnú poruchu či poruchu osobnosti.

Psychoterapeuti používajú k práci s úzkosťou a následným strachom rôzne cvičenia, ktoré sme v priebehu štúdia herectva praktikovali napríklad na hodinách tanca a javiskového pohybu. Tým dochádzam zase k tomu, že herecké techniky sa nie náhodou venujú v prvom rade rozvoju tela. Herec musí zvládať svoju fyzickú stránku. Cez telesnú stránku sa tak koncentráciou a zameraním sa na rôzne telesné partie zároveň precvičuje a povedala by som, čistí myseľ a naše myšlienky. Rovnaký účinok má aj meditácia, kedy sa zameraním na hudbu, váš dych a zároveň uvedomovanie si svojich telesných partí zbavujeme napätia v tele. Cvičenia ktoré ako názorný príklad terapie zameranej na úzkosť sú odstupňované od pozorovania kontaktu tela s podložkou, uvedomovania si váhy svojho tela, zameranie sa na rozliehajúce sa teplo v našom tele, vnímanie svojho dýchania a tepu, následné pozorovanie pocitov v centre nášho tela či chladu na našom čele. Zakončenie tohto terapeutického cvičenia je rovnaké ako začiatkové pozorovanie kontaktu nášho tela s podložkou. Terapeut v priebehu celého cvičenia pokojným a prirodzeným hlasom naviguje

² VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie 2, str.22

našu pozornosť v daných okamihoch na dôležité partie, ktoré by sme mali v daných etapách pozorovať.³

Na začiatku celého cvičenia je veľmi ťažké upokojiť svoju myseľ. V priebehu prvých meditácií, ktoré sme pri skúšaní predstavenia praktikovali, bolo zaujímavé pozorovať, koľko krát je schopná sa naša myseľ stratiť a nechať priestor rôznym myšlienkam, ktoré nás zavádzajú do rôznych kútov nášho podvedomia. Každodenným praktizovaním sa tak človek dokáže začať sústreďovať iba na seba a na svoje momentálne bytie, čo by mal byť vlastne výsledok celej meditácie. Bola som z toho nesmierne nadšená, keď sa mi to podarilo. Ten pocit, kedy Vás nemôže nič rozhodiť a ste vlastne 100% pripravený na svoju prácu. Zbavený všetkých vonkajších starostí, ktoré každý z nás nosí v hlave. Ten pocit skoro úplného pokoja mysle bol pre mňa na nezaplatenie. Každý deň, čokoľvek sa stalo, všetky myšlienky, ktoré zaťažovali moju myseľ boli v podstate maličkosti. K tomu som dospela tiež len vďaka možnosti, že každé ráno ma čakala zase jedna geniálna meditácia, kedy som bola schopná sa zbaviť všetkých problémov alebo ťaživých myšlienok, s ktorými by som si pred tým nedokázala poradiť.

Preto dochádzam z môjho uhlu pohľadu k tomu, že všetci herci by sa mali hneď od prvého ročníka začať učiť pracovať so svojou myseľou. Ak sa človek dokáže odbremeniť od svojej mysle, dosiahne podľa mňa väčších pokrokov čo sa týka telesnej a samozrejme neskôr aj psychickej stránky svojho ja.

Pocitovaná úzkosť a strach môže mať za následok, nie len samozrejme psychické poruchy ale taktiež rôzne telesné poruchy a choroby. Najzákladnejšími časťami, s ktorou môžeme mať vďaka týmto stavom problém sú choroby kardiovaskulárneho systému, gastroenterologického, imunitného a respiračného systému.⁴

³ VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie 2, str.240-241

⁴ VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie 2, str.300

2.3 Ako vzniká strach a úzkosť

Aby človek pochopil prečo si strach našiel miesto v jeho živote, je dôležité sa pýtať ako strach vzniká. Z psychologického hľadiska sú známe rôzne možnosti, ako tieto dve emócie vznikajú, či kde vznikajú. Čo sa týka odboru biologickej psychológie, ktorá sa touto problematikou zaoberá, v súčasnej dobe sú známe mozgové štruktúry tvoriace neuronálne okruhy úzkosti a strachu. Najčastejšie oblasti mozgovej kôry v ktorých, dá sa povedať, že vzniká strach a úzkosť sú thalamus (časť medzimozgu - lôžko alebo brána vedomia), amygdala (emočná pamäť) locus coeruleus (jadro v mozgovom kmeni) a hippocampus (časť limbického systému - dôležitá úloha pri tvorbe nových spomienok, či často využívaných informácií - faktov).⁵

Z hľadiska experimentálnej psychológie je taktiež viac ciest k odpovedi na vznik strachu a úzkosti. Jedným z nich je klasické a operatívne podmieňovanie v situáciách, ktoré tieto pocity prirodzene vyvolávajú. Môžeme ich docieľiť napríklad fyzickou bolesťou, silným hlukom a vo všeobecnosti ide o situácie nečakané, neznáme, emočne silné, ktorých prvotnou reakciou je ľaknutie sa.

Ďalšou možnou cestou je učenie sa týchto emócií napodobovaním určitého chovania od vzoru. Taktiež sa tieto pocity dajú docieľiť dodaním určitých informácií, ktoré našim „rozkódovaním“ môžeme dôjsť k pocitu strachu a úzkosti.⁶

Pre mňa, z týchto všetkých možných variant je najsilnejším spúšťačom strachu a úzkosti vzťah, ktorý mám sama k sebe. Vzťah k sebe súvisí, s vnútornou stabilitou (a odolnosťou voči záťaži), kde ide hlavne o sebahodnotenie, ako o sebe premýšľam, ako si predstavujem sama seba a nakoniec ako sa hodnotím. Väčšinou jedinec môže dospieť k pocitu úzkosti, keď sa cíti ohrozené. Ohrozením myslím pocit straty osobnej individuality, pocit, kedy sa cítim byť nepotrebným. Pomocou v takejto situácii sú samozrejme medziľudské vzťahy, v ktorých je obklopený pozitívnymi emóciami, ktoré tak vytvárajú okolo pochybujúceho jedinca bezpečné prostredie, v ktorom sa môže ďalej osobnostne rozvíjať. Pocit domova je dôležitý pre každého z nás, aby sme mohli viesť zmysluplný život a tak si udržať duševné zdravie.

„Človek jakéhokoliv věkového a vývojového období, pokud jde o jeho pozitivní životní pocit a vnitřní stabilitu, potřebuje žít alespoň jeden meziosobní vztah, v němž se cítí být zcela

⁵ VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie 2, str.24

⁶ VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie 2, str.26

(bezvýhradně) přijat a kde se může chovat autentickým (být sám sebou) a recipročným způsobem.“⁷

Od detstva som počúvala, čoho všetkého sa mám, vo svojom putovaní mimo domov, vyvarovať. “Nie, že sa ti niečo stane.” “ Nebehaj, lebo spadneš a rozbiješ si kolená.” “Neskáč, lebo si zlomíš nohu.”. Som presvedčená o tom, že spoločnosť používa zlé formulácie, ako niekoho upozorniť na to, že nám na ňom záleží a chceme aby na seba dával pozor. Strach, ktorý prežíva matka, keď posiela dieťa do školy, opíše vo vete, ktorú pred odchodom povie svojmu dieťaťu. “Nie, že sa ti niečo stane!”. Prečo vlastne takto formulujeme vetu, v ktorej dieťa žiadame, aby bolo pozorné vo svojom živí? To mu tou formuláciou nechceme dovoliť aby žil? Aby spoznával, stretával a objavoval? Prečo nemá utekať? Veď život je niekedy tak rýchly, že za svojím šťastím musíme občas trocha pobehnúť. A čo, že si pri tom rozbije kolená? Aspoň zistí prečo spadol a dospeje ku geniálnym záverom, ako nabadúce nespahnúť.

Nabadúce nespahnúť? Prečo nabadúce, keď som spadla práve teraz? Každá minúta nášho života prináša neuveriteľné množstvo informácií a všetky si dokresľujeme. Sú dokreslené naším myslením, skúmaním nových informácií a ďalším reprodukovaním toho, čo sa nám stalo.

Mali by sme si uvedomiť, že strach existuje vždy vo vzťahu k niečomu. Obávame sa choroby, smrti, straty niekoho alebo niečoho, či samotného zajtrajška.

Bojíme sa toho, čo sa môže stať. Takže logicky sa bojíme života, bojíme sa žiť svoj život. Každý strach čo pociťujeme sa viaže k niečomu, čo sme v priebehu nášho života stihli zažiť. Od detstva mám strach z injekcií, ktorý sa viaže k situácii, kedy som ako malá hrala futbal na dvore a kopla som do osieho hniezda. Tá bolesť a strach, ktorý som zažívala, keď si na mojom malom tele “pochutnával” celý rozhnevaný úľ ôs, sa pretransformoval do nepríjemného pocitu, ktorý sa vždy vynorí z môjho podvedomia, keď sa ozve slovo injekcia. A ak sa akákoľvek doktorka s dobrým úmyslom rozhodne ma upokojiť známou vetou “ To nebolí, veď to je ako včielka...”, tak mojím predstavám vážne nepomáha. Postupom rokov pomaly dospievam k tomu, že tá injekcia vážne nebolí a je to ako včielka, ale minúty pred tým, než tá včielka príde sú tak nekonečné a nepríjemné, že aj v mojich 23 rokoch som schopná z ambulancie buď utiecť alebo plakať, ako malé dieťa.

Ten strach je vo mne tak silne emočne zakódovaný, že vždy sa dokážem vrátiť do tejto situácie. Všetko čo za život zažijeme sa v našom podvedomí ukladá ako obrázok, ktorý má nie len grafickú podobu, ale taktiež emocionálnu a zvukovú. Všetky tieto obrázky, zvukové a emocionálne stopy sa ukladajú do “šuplíkov” v mozgu, kde si ďalej žijú vlastným životom. Tieto zážitky z minulosti nás naďalej dokážu ovplyvňovať, a to nie len emocionálne, ale aj na úrovni

⁷ VYMĚTAL, J., Speciální psychoterapie 2, str.32

hormonálnych a biochemických procesov. Avšak iba do vtedy, kým sa im nezačneme venovať, neutrieme z nich prach a neosvetlíme ich svetlom poznania. Hlavnou úlohou po rozsvietení tohto svetla je, zbaviť sa negatívnych pocitov, ktoré sa s týmito uschovanými “obrázkami” spájajú. Samotné udalosti nezmeníme. Ako sa hovorí, čo bolo, bolo. Môžeme však zmeniť ich emocionálne zafarbenie. Môžeme sa na každý strach a úzkosť racionálne pozrieť a z ničoho urobiť niečo, tak aby sme sa s tým dokázali popasovať. Ale to je už na každom z nás, ako často a ako veľmi si chce vo svojej skrini upratať.

3. Herectvo

„A prečo sa hlásite na herectvo?“ „Pretože už od detstva som chcela byť herečkou, celá rodina mi hovorila, že raz ňou určite budem.“ Alebo : „Pretože na tejto škole sa neučí matematika.“

Tak takéto odpovede a podobné veľmi presvedčivé argumenty som počula už tisíc krát. Otázka prečo sa človek chce venovať herectvu je podľa mňa na prijímačkách na umeleckú školu úplne normálna. Sama občas premýšľam nad jej odpoveďou a niekedy ani sama neviem prečo som sa herectvu chcela venovať. Nebolo to tým, že mi rodičia hovorili, že som herečka. V tomto mám pocit, že moji rodičia boli triezvi. V mojom rozhodnutí ma na 100% podporovali, skôr ich trápilo moje budúce uplatnenie, pretože vedeli, že uplatniť sa v dnešnej dobe je občas ťažké. Myslím si, že herectvo ma bavilo už len z toho dôvodu, že som bola natoľko a tak dlho dieťaťom, že hrať sa ma bavilo a ešte stále neprestalo. Preto som si nakoniec aj vybrala odbor, ktorý som si vybrala. Prišlo mi, že alternatívne herectvo mi otvorí všetky možné detské ihriská, pre moju detskú dušu.

3.1 Divadlo a herec

Divadlo alebo divadelné umenie je jedným z umeleckých druhov. Prostredníctvom hercov, tanečníkov alebo spevákov, napodobuje reálne skutočnosti so zámerom estetického pôsobenia na diváka. Najšpecifickejšou zo zložiek, ktoré sa podieľajú na vzniku divadelného diela je herectvo buď priame (živý herec, tanečník, spevák, performer), alebo je táto zložka zastupovaná bábkou, tieňom apod. Divadlo v priebehu histórie prešlo nespočítanými zmenami, ktoré boli zapríčinené kultúrno-spoločenským a ekonomickým vývojom sveta. Divadelné umenie je kolektívnej povahy, vysoko syntetické, časopriestorové, audiovizuálne, pokiaľ je jeho základom dráma reprodukčno-interpretáčnej. Je to špecifická ľudská činnosť odvodená od hry. Sémantika tohto pojmu integruje zrak, miesto a hru.⁸

Od ranného štádia vývoja si spoločnosť uvedomuje sily, ktorými je ovplyvňovaný svet okolo nich. Na týchto energiách je založené celé ich bytie. Človek od nepamäti využíval divadelné prvky k tomu, aby si naklonil priazeň Bohov. Ak jeden človek dokáže svojím myslením priniesť do

⁸ https://cs.wikipedia.org/wiki/Divadlo#Charakteristick.C3.A9_znaky

svojho života všetko na čo pomyslí, čo sa stane, ak na rovnakú vec bude myslieť tisíc ľudí? Tisíc ľudí vytvorí väčšiu elektromagnetickú energiu ako jedinec. Tak vznikali v kmeňoch tance, spevy a neskôr oslavy Bohov, pre potreby spojené s ich bytím a tak isto so zábavou a radosťou ľudu.

Zo začiatku tieto rituály perfovoval celý kmeň, no samozrejme každý “obyvateľ” mal svoju funkciu. Za prvých hercov môžeme považovať šamanov, ktorý boli základným motorom celého rituálu. Neskôr nimi boli kňazi a až postupným vývojom sa dostávame k hercovi, ktorého funkcia sa stáva rovnocennou každému inému povolaniu.⁹ Stáva sa tak profesionálnym hercom. Herec je osoba, ktorá sa venuje herectvu, čiže umeleckému oboru založenom na stelesňovaní (hraní) fiktívnej bytosti v divadle, filme, televízii alebo rozhlase. Herec pracuje so svojím telom (mimika, gestá, pohyb), hlasom (reč, zvuky, spev) a emóciami. Herec je spoločnosťou vnímaný ako extrovertný typ človeka, ktorý nemá problém so strachom, je otvorený, aktívny, zaujímavý, má potrebu predvádzať sa pred ostatnými, zabáva ľudí. No spoločnosť zabúda, že herec je tak isto iba ľudská bytosť, ktorá každý deň ide na trh s vlastnou kožou. Myslím si, že tak na hercov je vytváraný väčší tlak, pokiaľ si neuvedomia, že herectvo je tak isto profesia a je dôležité vedieť sa odpútať vo svojom voľnom čase od problémov z práce, a zároveň naopak. V priebehu vývoja divadla, kedy sa herecké remeslo povýšilo na povolanie, niektorí teoretici sa začali zaoberať aj hercom a jeho možnými problémami, ktoré prichádzali so spoločenskými zmenami. Tak začali vznikať herecké techniky, ktoré pozerali na herca ako človeka, ktorý potrebuje tak isto ako mäsiar istý návod na to, ako robiť svoju prácu naplno a dokázať uplatniť svoj potenciál na čo najviac percent.

⁹ GRONEMEYER, A., Divadlo, str.8-10

3.2 Konstantin Sergejevič Stanislavskij

Konstantin Sergejevič Stanislavskij bol ruský herec, režisér, divadelný pedagóg a teoretik. Myslím si, že keď sa bavíme o psychike človeka a herca, je potrebné zmieniť K. S. Stanislavského. Stanislavskij je považovaný za otca moderného divadla. V procese hľadania dokonalého herca preskúmal veľa slepých uličiek, a veľa myšlienok z jeho rozsiahleho diela používame dodnes. Najväčším prínosom tak bolo jeho dielo hlavne pre klasické herectvo. No prevažne v psychologických hrách.

V roku 1898 založil (spolu s V.I. Nemirovičom-Dančenkom) Moskovské umelecké divadlo MCHAT. V tomto divadle sa snažil uskutočňovať svoje divadelné myšlienky spojené s pravdivým zobrazením skutočnosti. Intenzívne sa zaujímal o objektívne zákonitosti hereckej tvorby a postupne na základe vlastných skúseností a režijnej práce s hercami v MCHAT vypracoval svoju techniku hereckej výchovy (tzn. systém Stanislavského). Jeho metóda (zjednodušene povedané) vychádza z princípu prepojenia psychických procesov a fyzického jednania, ktoré hercovi umožnia prepracovať sa k ovládnutiu a k opätovnému evokovaniu emocionálnych pocitov, ale tak isto aj k racionálnej kontrole hereckého výkonu.

Základným princípom metódy je dosiahnuť podvedomého prostredníctvom vedomého. Východiskom a cieľom metódy je prirodzený proces tvorby. Za 3 základné hybné sily, ktoré zaujímajú svoje miesto pred prvkami prežívania a stelesňovania je:

1. rozum, ktorý dá povel a napovie
2. vôľa, ktorá zapríčiňuje to, že máme snahu dosiahnuť vytýčených úloh
3. cit, ktorý vedie celú akciu

Ďalšou trojicou na ktorej zakladal sú 3 základné kamene systému:

1. činorodé jednanie: “Postavy a vášne nelze hrát, v postavách a vášních je nutno jednat”, herec musí byť dobrým pozorovateľom skutočnosti a musí zvládnuť priebežne jednanie role, čo povie, to aj urobí.

2. Puškinov aforizmus: “Hercova práca sa nezameriava priamo k citu, ale k vytvoreniu daných okolností, ktoré intuitívne túto vášeň vyvolajú, musia ovládať sústredenie, aby dospeli k iluzívnemu po prvý krát.”

3. uvedomením k podvedomému: systém sa opiera o prirodzenú tvorivosť hercovho talentu a cieľom je podporovanie tejto tvorivosti už v podvedomí.

Stanislavskij hľadá pre všetko jednanie na javisku, vnútorné opodstatnenie postáv. Všetko je vlastne postavené na slovíčku “keby”. Herci si pri svojom jednaní majú predstavovať čo by robili oni, keby sa tá situácia stala im. Ďalším hercovým krokom pri tvorbe role je prežívanie - každý pohyb, každé jednanie musí byť pri tvorbe oživené a zdôvodnené citom. Neskôr prichádza na rad stelesňovanie - prostredníctvom stelesňovania sa hercove neviditeľné prežívanie stáva viditeľným.

Stanislavskij sa pri práci s hercom zameriaval nie len na to, čo cíti ale aj na ďalšie aparáty, vďaka ktorým sa dostávajú informácie k divákovi. Herci sa tak zdokonaľovali v gymnastike, ktorou docielili ladných a tvárnych pohybov hercovho tela. Akrobacia v hercoch mala vypestovať potrebnú odvahu, aby sa herec vo vrcholnom okamihu svojej role nezačal kontrolovať, premýšľať, pochybovať. Tak isto by mal mať vôľu k náročnejším telesným pohybom a mal by byť obratný. Tancom sa zase herec zdokonaľuje rytmickosť vnímanú telom, melodickosť gest. Baletné cviky vyrovnávajú nedostatky v držaní nôh, rúk a chrbtice a tak pomáha k správne držaniu tela.¹⁰ Čo sa týka mimiky, tak mimika sa nedá učiť, mala by tak vznikáť ako výraz vnútorného prežívania. Herec by sa mal snažiť mimické svalstvo rozvíjať ale dôležité je mimické svalstvo vôbec poznať.

Dôležitou zložkou je ale slovný prejav. Pre herca je dikcia, spev ale všeobecne hlas veľmi dôležitý. Herec sa o svoj hlas musí starať, hlas musí byť dobre posadený, silný, s veľkým rozsahom. Veľmi dôležité je vypestovať si návyk hovoriť správne, neskôr sa tieto veci stanú našej osobe prirodzené. Spev a cvičenie sa v speve dáva hlasu potrebnú silu, učí nás dýchať a dáva nášmu hlasu potrebnú melodickosť.¹¹

¹⁰ STANISLAVSKIJ, K.S., Moje výchova k herectví 2, str.57

¹¹ STANISLAVSKIJ, K.S., Moje výchova k herectví 2, str.112

3.3 Michail Čechov vs. K.S.Stanislavskij

Michail Alexandrovič Čechov bol jedným z najvýznamnejších žiakov K. S. Stanislavského. Bol tak vychovávaný v duchu jeho systému v Štúdiu MCHAT. Oboch spojovala viera v absolútne profesionálny prístup k príprave na roli. Čechovova technika vychádzala z učenia Stanislavského. Od začiatku mal však potrebu vysvetľovať si Stanislavského po svojom. O svojich prvých pedagogických pokusoch vo svojom štúdiu hovorí: *“ Nikdy bych si nedovolil říkat, že jsem přednášel systém Stanislavského. To by bylo příliš smělé tvrzení. Učil jsem to, co jsem sám prožíval při práci se Stanislavským a co mi předali Suleržickij a Vachtangov.”*¹²

Čechovovi sa na Stanislavského systéme páčili ciele, ktoré jeho učiteľ stanovil. Stanislavského systém dával študentom možnosť prakticky ovládať vlastnú fantáziu a tým sa vyhnúť diletantstvu. Snaha docieľiť to bola v hľadaní ciest k hlbokému pochopeniu diela, tak isto aj podrobný konkrétny postup, ako by mal pedagóg so študentmi herectva pracovať. Obaja cítili silné nedostatky v herectve na prelome storočia. V divadle sa používali stereotypné gestá a každá emócia mala svoj daný zobrazovací rámec - šablónu. To sa ako prvý snažil zmeniť Konstantin Stanislavskij. *„Herec už neměl vyjádřit smutek tím, že ukázal tragický obličej, neměl se usmívat, když mluvil o kráse.“*¹³

Stanislavskij pociťoval v používaných šablónach akúsi falošnú divadelnosť. Ako prvý vyslovil tézu, že herec nesmie na javisku hrať, ale musí existovať. Pochopil, že city reprodukované na javisku nie sú reálne a všedné, ale umelecké a čisté. Tak sú omnoho silnejšie a možno paradoxne pravdivejšie.

Tieto základné myšlienky, ktoré Stanislavskij formuloval, poslúžili Čechovovi ako samozrejmé východiská. Čechov sa už nemusel zaoberať popieraním starého herectva a vysvetľovaním prvotných cieľov. To za neho a za všetkých ostatných teoretikov urobil práve Stanislavskij.

Rozdiel medzi Čechovom a Stanislavským tkvie v názore na spôsob, akým môžeme dosiahnuť vyššie uvedené ideály. Čechovova metóda sa sústredila na určité časti hereckej tvorby, aj keď sa v niečom odchyľovala, v niečom Stanislavského potvrdzovala a prehlbovala. Prvú z myšlienok, ktorú Čechov popieral už od začiatku, bola o využití vlastnej emocionálnej pamäte.

Stanislavskij chápal, že city zobrazované na javisku správnym spôsobom pôsobia

¹² ČECHOV, M. A., Hercova cesta, str. 69

¹³ HYVNAR, J., Herec v moderním divadle, str. 10

skutočnejšie než v reálnom živote. Podľa jeho názoru, musí mať herec túto emóciu v sebe. Musí ju mať prežitú alebo odpozorovanú zo života. Stanislavskij používal pri hľadaní pravdivého citu kúzelné slovíčko „keby“.

„Pochopil jsem, že tvorba se začíná tou chvílí, kdy v duši a představě hercově se objevuje magické, tvůrčí “kdyby”. Dokud existuje reálná skutečnost, reálná pravda, které ovšem člověk nemůže nevěřit, tvorba ještě nezačala. Ale tu se objeví tvůrčí “kdyby”, to jest domnělá, vymyšlená pravda, v kterou herec umí věřit stejně opravdově, ale s ještě větším nadšením než skutečné pravdě.“¹⁴

Herec sa tak má pýtať: „Keby to bola pravda, ako by som sa choval?“, „Keby som bola Júlia, ako by som sa usmievala?“. Rovnaký cieľ dosiahne Čechov použitím svojho imaginárneho hosťa. V jeho metóde sa herec nikdy nestotožňuje s postavou. Vo svojej fantázii danú postavu pozoruje, akoby si prehral svoju predstavu predstavenia v hlave, a preto môže sám vidieť čisté city, ktoré nemusí dostávať sám zo seba. Imaginárny hosť mu je môže ukázať v jeho vlastnej fantázii.

Rozdiel medzi systémom a metódou môžeme vidieť aj v prístupe, čo sa týka fyzického jednania. Stanislavskij v neskoršej dobe svojej kariéry začal hľadať riešenie na veľkú introvertnosť hercov, ktorí pri svojom herectve vychádzali z jeho systému. Tí síce skutočne prežívali emócie, ale divák je nedokázal prečítať. Tak začal Stanislavskij používať tzv. metódu fyzického jednania. Začal skúšať hru “ od vonkajších znakov k vnútorným citom”, to pomocou pravdivých fyzických jednaní, ktoré mali v hercoch prebudiť city.

Podobný princíp využíva aj Čechov, ale nie pri skúšaní konkrétnej hry. Citujem z Čechovovho listu priateľovi: “ *Herec mého směru má pocit pravdy obsažený už v samotné postavě. Můj herec si může rozvíjet pocit pravdy doma - to je jeho věc, ale zkoušku tím začínat nelze. Proč? Protože “ postavte stůl” - to je přímá cesta k hroznému naturalistickému přístupu a k upoutávání pozornosti ke své netvůrčí osobě...”¹⁵*

Neskôr Čechov vo svojej knihe *O hereckej technike* radí využívať jednoduché gestá a snažiť sa ich naplňovať určitými kvalitami. Podľa neho ide o najjednoduchšiu cestu k prebudeniu citov, keď nám chýba inšpirácia. “ *Každá pozice těla může být naplněna psychickou kvalitou stejně jako kterýkoliv pohyb. Je třeba si jen říct: “Budu stát, sedět nebo ležet s tou či onou kvalitou,” a reakce se okamžitě dostaví a vyvolá z nitra duše kaleidoskop citů.”¹⁶* Zároveň nás varuje pred násilným

¹⁴ STANISLAVSKIJ, K.S., *Můj život v umění*, str.323

¹⁵ ČECHOV, M.A., *Hercova cesta*, str. 177

¹⁶ ČECHOV, M.A., *O herecké technice*, str.47

vyvolávaním emócií. Rovnaký postup môžeme sledovať aj v prípade ovládnutia vôle u psychologického gesta, ktoré je Čechovovou špecialitou, ktorou sa od základu líši od techník v Stanislavského systéme. Na Čechovovej metóde je pozitívna skvelá prehľadnosť a relatívna jednoduchosť, oproti Stanislavkému, ktorá je zrejmá na prvý pohľad. Ďalšou výhodou je univerzálnosť jeho metódy, ktorá je využiteľná v rôznych žánroch a štýloch divadla.

3.4 Michail Alexandrovič Čechov a jeho technika

Podstata Čechovovej metódy bola v tom, že okrem Stanislavského daných objektívnych okolností, v ktorých má postava jednať, zdôrazňuje i samotného herca a jeho schopnosť vyjadriť telesné i duševné pochody. Čechov neskôr pracoval a žil pod vplyvom mystického učenia Rudolfa Steinera. Jeho učenie bolo inšpirované okultnými vedami a východnou filozofiou. Dôraz kládol na človeka a vieru v jeho duchovnú silu. Pre Čechova bol proces tvorby bojom s negatívnymi vplyvmi a zábrami, pri ktorých sa posiluje vnútorná energia a kreatívna odvaha. Herec, zbavený pocitov menejcennosti alebo naopak megalománie, strachu z publika, žiarlivosti a závidi, sa môže naplno sústrediť na svoje vnútro a tým pádom v ňom nájsť všetky potrebné city.

Jedným z Čechovových novátorských a kľúčových prístupov bol nácvik psychológie gesta. Čechov prikladal dôraz hercovmu telu, fyzickému pohybu a gestu viac, než Stanislavskij pri stvárňovaní postavy. Čechov sa snažil pri práci s hercom o ucelené spojenia gest a postoja celého tela, ktoré čo najplastickejšie a zároveň dostatočne abstraktne dokáže vyjadriť niektoré základné vnútorné stavy. V duchu filozofie Rudolfa Steinera nejde o “ prirodzené a obyčajné gestá” z každodenného života, ale o “ archetypálne gestá”, ktoré slúžia ako model pre príbuzné a podobné gestá.

Psychologické gestá sú definované telesné tvary, ktoré vyjadrujú základný, duchovný obsah. Fyzická sila, ktorú herec vloží do svojho prejavu, by sa mala premeniť na silu vôle a tak presne formulovať význam daných gest. Herec sa napríklad rozkročí, ruky vytiahne v k oblohe a zakloní hlavu. Akoby sa snažil skoncentrovať svoju vnútornú silu, poslať ju do výšky a zároveň prijímať zhora impulzy a nájsť tak novú inšpiráciu. Toto psychologické gesto definuje agresivitu, tvrdohlavé presadzovanie vlastného ja. Čechov takéto psychologické gestá vytváral so svojimi žiakmi. Ďalšie gestá sú napr. na vyjadrenie despotizmu, egoizmu, slabosti, nedôvery, podozrievania, atď. Nižšie prikladám názornú ukážku, ako dané gestá znázorňuje Michail Čechov vo svojej knihe O hereckej

technike.¹⁷



EGOIZMUS



DESPOTIZMUS



OČAKÁVANIE



OTVORENOSŤ

¹⁷ ČECHOV, M.A., O herecké technice, str. 51,57,59,61

Psychologické gesto sa používa pri práci na uchopení role. Herec pri hľadaní a zoznamovaní sa s rolou vytvára základnú verziu psychologického gesta postavy ako celku a postupne nachádza detaily. Od základného gesta prechádza herec k ďalším gestám tak, aby zachytil jednotlivé premeny, fázy deja a vzťahy k ostatným postavám. Nakoniec je psychologické gesto súvislým sledom, plasticky sa meniacich gest, ktoré vytvárajú podobu celistvej role.

Stanislavskij so študentmi rozoberal text hry a životopisné údaje postáv, aby si mohli vytvárať gestá vo svojej citovej pamäti. Dosahoval tak plastickejšiu role analytickým postupom. U Čechova herci dosahovali podobu psychologického gesta sami, pri praktickom použití postupu od všeobecne typizujúceho psychologického gesta, ktoré vyjadruje predstavu postavy ako celku a postupne sa meniaceho, obohateného detailmi charakteru, jednania a telesného výrazu.

Čechov ďalej zdôrazňoval význam predstavivosti a improvizáciu herca. Špecifickou vecou pre jeho metódu je taktiež atmosféra hry. Atmosféra je určitá všeobecná nálada, ktorá charakterizuje nejaké miesto, situáciu alebo skupinu ľudí. Tá pomáha nielen členom hereckého súboru, ale aj divákovi. Iná atmosféra je napríklad v nemocnici, a iná zasa v cirkuse. Platí princíp, že keď sa stretnú dve atmosféry, silnejšia potlačí slabšiu. Napríklad, ak vstúpi skupinka zabávajúcich sa ľudí na cintorín, buď atmosféra miesta potlačí ich veselosť, alebo strach prekoná dobrá nálada. Každý herec si buduje vlastnú vnútornú atmosféru, ktorá vychádza zo sformovaných psychologických gest. Vnútorná hercova atmosféra má vyjsť na povrch, spojiť sa s ostatnými hercami a tak spoločne vybudovať celkovú atmosféru. Názory a praktické cvičenia zamerané na pochopenie atmosféry sú asi najväčším vkladom Čechova v oblasti hereckej pedagogiky.

Čechov zastával názor, že ak sa herec poddá atmosfére, začne pod jej vplyvom aktívne jednať. Atmosféra je podľa neho srdcom akéhokoľvek umeleckého diela. Atmosféru tak chápal ako prostriedok, ktorým dokážeme ovplyvniť celé predstavenie a zároveň každá rola má svoju vlastnú atmosféru. Čechova fascinoval hlavne daný konflikt medzi dvoma atmosférami a to, ktorá z nich nakoniec vyhrá.

Nový bol aj jeho prístup k publiku, u ktorého sa Čechov jednoznačne stotožňuje s Jevgenijom Vachtangovom, ktorý údajne nikdy nerežiroval bez imaginárnych divákov. Čechovovým cieľom tak bolo vytvorenie spoločenstva hercov a divákov v sále v priebehu divadelného predstavenia.

Stanislavskij používal vo svojom systéme termín „podvedomie“, keď chcel vyjadriť, že rolu má herec prežívať a vierohodne sa s ňou zžiť. Čechov sa zase vedel geniálne „prevteľovať“ do postáv ktoré hral. Jeho herectvo bolo absolútne pravdivé, pretože „prevtelenie“ bolo vnútorné aj

vonkajšie. Stanislavskij bol priaznivcom jogy, ktorú so študentmi praktikoval, aby sa naučili byť sústredení a aby sa zdokonaľovali v práci s podvedomím. Oba pri učení techniky používali rôzne etudy a cvičenia, pri ktorých opakovanie a vylepšovanie by mal herec dospieť do stavu absolútnej ľahkosti a dokonalého zžitia sa s postavou.

Stanislavskij vychádzal z psychológie, zatiaľ čo Čechov z filozofie a náuky o duši - z antropozofie. Čechova v tomto smere lákala absolútna sloboda jednotlivca, lebo antropozof musí myslieť, nestačí mu iba veriť.

Čechov v jednej zo svojich prvých prednášok hovoril o „pravdivosti“. Veril, že herci nemajú hrať iba sami seba, pretože by tým pádom boli všetky role rovnaké a vznikali by tak kliše. Cieľom cvičení bolo, aby sa herec naučil ovládať svoj talent a správne s ním pracovať. Čechova som si zvolila pri práci so strachom preto, lebo si myslím, že je jeden z mála teoretikov a pedagógov, ktorí sa zaoberajú hercom ako ľudskou osobou, ktorá prichádza na javisko so svojimi strachmi a frustráciami, ktorých sa je potrebné zbaviť, aby hercov potenciál mohol vykvetnúť.

3.5 Declan Donnellan a jeho technika

Declan Donnellan patrí medzi posledných autorov a teoretikov, ktorý napísal ďalšiu hereckú príručku alebo techniku, ako pracovať na roli a hlavne ako rozvíjať svoju hereckú osobnosť. Tak isto ako M. Čechov aj D. Donnellan bol inšpirovaný technikou K.S.Stanislavského. Zatiaľ čo Stanislavskij sa nezaobrá až tak do hĺbky hercom ako človekom, tak Donnellan sa zase zaoberá čisto hereckými problémami. Je to samozrejme tým, že Stanislavskij z novou technikou prišiel a hľadal, zatiaľ čo Donnellan už mal od koho čerpať inšpiráciu a tým pádom mal možnosť sa zaoberať inými otázkami. Declan Donnellan sa stal v hereckých kruhoch známy hlavne svojou knihou „Herec a jeho cieľ“, ktorá môže byť hereckou pomôckou, nie len pre profesionálnych, ale aj pre začínajúcich hercov. Declan Donnellan sa sústreďuje hlavne na odstránenie vnútorných psychických blokov, čím je pre moje téma veľkým prínosom. Kniha je písaná jednoducho s výbornými príkladmi, vďaka ktorým si rôzne situácie dokážeme hneď predstaviť a tak môžeme nájsť koreň nášho osobného problému. Základným kameňom Donnellanovej „techniky“ je, že si herec musí vytýčiť cieľ, ku ktorému smeruje, kvôli ktorému robí to, čo robí. Herecké umenie je stále v komunikácii s divákom a to je dôvod prečo herec pociťuje strach. Problémy ako „Neviem, čo robím“, „Neviem ako sa mám pohybovať“, „Neviem, čo chcem“, „Neviem, čo mám cítiť“, podľa ktorých sú pomenované niektoré kapitoly v knihe, sú spôsobené hercovým sebeckým sústredením sa len na svoju osobnosť.¹⁸ Ak herec venuje všetku svoju energiu cieľu, odvráti tak svoju pozornosť od seba samého a jednoducho nemá čas premýšľať nad svojimi nedostatkami pri hereckom jednaní.

Declan Donnellan videl riešenie týchto problémov vo vyššie spomínanom ciele. Tento cieľ Donnellan definuje šiestimi vlastnosťami, na ktoré by nemal herec pri svojej práci zabúdať :

1. Vždy tu je nejaký cieľ
2. Cieľ existuje vždy mimo herca a v merateľnej vzdialenosti od neho. Cieľ je síce imaginárny, ale konkretizuje sa hercovou predstavivosťou.
3. Cieľ existuje skôr, než ho potrebujeme. Herec si cieľ nevymyslel, ten existoval už pred tým. Herec si ho nemôže vymyslieť aj preto, lebo by to bola ďalšia známka hereckého egoizmu.
4. Cieľ je vždy konkrétny. Hercova predstava (obraz) musí byť úplne konkrétna, aj keď si uvedomujeme, že výsledok môže byť abstraktný.
5. Cieľ sa vždy premieňa. Herec musí byť citlivý a stále pripravený na akékoľvek zmeny,

¹⁸DONNELLAN, D., Herec a jeho cieľ, str. 22

pretože cieľ sa mení podľa danej situácie.

6. Cieľ je vždy aktívny. Nielen, že sa cieľ ustavične premieňa, ale taktiež neustále niečo robí. A všetko, čo cieľ robí, je treba zmeniť - a musí to zmeniť herec. Othello nemusí chcieť zavraždiť Desdemonu, nech miesto toho vidí manželku, ktorá ho ničí, a to sa musí Othello pokúsiť zmeniť.¹⁹

Toto je v skratke o Donnellanovej metóde herectva. Všetci traja spomínaní autori majú spoločné znaky práce, kedy od herca očakávajú pracovnú morálku na to, aby sa kontroloval, sebe reflektoval a chcel sa ďalej vo svojej profesii rozvíjať. Samozrejme ak spomínam kontrolu, nemyslím aby si počas predstavenia upriamil svoju pozornosť na opravovanie kostýmu a podobných rozptyľujúcich vecí, ktorými sa v túto chvíľu nemá zaoberať. Všetci traja očakávajú od herca aby dokázal pracovať na svojej koncentrácii, trepezlivosti, vnímavosti, fantázii a hlavne aby nezabúdal na všeobecný osobnostný rozvoj. Declan Donnellan sa zaoberá hlavne odblokovaním herca, aby sa dokázal odbremeniť od vlastného JA, ktoré nás prenasleduje nie len v hereckej praxi ale taktiež v súkromnom živote. Táto pozornosť, ktorú čím ďalej tým viac upriamujeme hlavne na seba ,nás ničí a blokuje náš potenciál, či už herecký alebo akýkoľvek iný.

¹⁹DONNELLAN, D., Herec a jeho cieľ, str. 26-38

4. Slovo, myšlienka, pohyb, energia a čas

Človek má vo svojom živote, nazvala by som to nástroje, ktorými komunikuje a vďaka nim vytvára svoj svet. Tie isté nástroje používa aj herec pri svojej každodennej práci. Tými nástrojmi sú slová, myšlienky, pohyb a energia. Komunikácia je jeden zo základných bodov, ktoré sa herec snaží naplniť a vďaka týmto nástrojom je komunikácia medzi javiskom a hľadiskom ľahšia. Všetky tieto nástroje sú na sebe závislé a to nie len na javisku, ale aj v reálnom živote.

Slová sú nástrojom myšlienok, myšlienka je naplnená energiou, ktorá ovplyvňuje pohyb a všetko podlieha času.

Slovo je skupina hlások tvoriaci ustálený celok, ktorý nesie svoj ustálený význam. Je základnou jednotkou jazyka a má niekoľko významov.

Slovo nemusí byť iba zvukom, môže mať aj grafickú podobu. Sú to znaky, jazyk písma, ktoré začína abecedou. Ďalší význam slova je zmyslový. Tento význam súvisí s vnútornou rečou.

Pomocou myšlienok a slov, ktoré tvoria myšlienky, človek dokáže pomenovať rôzne javy, predmety a ich vlastnosti. Zmyslový význam slova je spojený s myslením a s ľudskou psychikou. Práve psychická energia udeľuje slovám určitú silu.

Každé slovo má svoj význam. Avšak tieto významy sú v podstate abstraktné. Človek prežíva svoju subjektívnu skúsenosť, na ktorom základe dáva predmetom určité názvy a priraduje im ten či onen význam. Ale význam - to je podľa mňa ilúzia. Nie je obsiahnutý v samotnom predmete. Človek prideluje rôznym predmetom určité významy, podľa napríklad tvaru, využitia a ďalších vizuálnych znakov. My tvoríme obrazy. Žiadny význam ani zmysel v skutočnosti neexistuje mimo človeka, pretože slovám dáva význam práve on. Slovo má význam iba vďaka človeku. Z toho plynie geniálny záver. Takzvaná objektívna realita je vlastne priemerná, súhrnná a štandardizovaná charakteristika subjektívnych realít všetkých ľudí. Realita je vlastne určitý nevyslovený súhlas všetkých ľudí. Nepopieram objektívnosť reality, ale tá je objektívna a existuje nezávisle na nás len v prípade, že s tým súhlasíme. Akonáhle na seba prevezmeme zodpovednosť za svoju realitu, začneme ju riadiť. Objektívnu realitu môžeme zmeniť len vtedy, keď zmeníme svoju subjektívnu realitu.

Keď sa zamyslím nad významom slov, tak mám pocit, že často krát sama používam slová bezhlavo a až keď ich vyslovím a vidím napríklad reakciu človeka s ktorým sa rozprávam, tak si uvedomím, čo som vlastne povedala. Aký význam som tej či onej vete dala. Na to aby vety dávali

iný význam ako je ten základný, stačí málo. Stačí zmeniť farbu hlasu či dôraz, ktorý je závislý na celkovom pociťovaní hovoriaceho. Myslím si, že každé slovo nesie v sebe to, čo doň hovoriaci vloží. A to je zase spojené s našimi myšlienkami, pocitmi a energiou, ktorú do komunikácie vkladáme. Slová a jazyk sú jedna z vecí, ktoré nám dokážu prezradiť o človeku, v akom rozpoložení sa práve nachádza. Strach sa preto na hercoch dokáže pekne odzrkadliť nie len na pohybe ale taktiež na hlase. Sila, výška, farba hlasu v stresujúcich situáciách sa u každého mení. Každý to má, čo sa týka prejavov strachu ináč. Mám pocit, že občas, keď pociťujem strach, tak nie, že by sa mi zmenila vyššie zmienená napríklad farba, alebo výška hlasu, ale môj mozog dokáže prestať vnímať význam slov a tak začnem občas hovoriť veci, ktoré by som za normálnych okolností nikdy nepovedala. Je to ako keď malé dieťa začne vraviť všetko, čo ho v momente napadne. Niektoré myšlienky nedávajú zmysel a iné sú zase skomolené, takže sa musím zastaviť, zamyslieť nad tým čo som povedala a opraviť sa, aby daná veta dávala zmysel. Taktiež sa mi stáva, že pri pociťovanom strachu začínam pochybovať sama o sebe a všetko začnem prisudzovať neúspechu a veľmi veľa vecí, beriem ako útok na seba a neskôr sa cítim veľmi ublížene. To je tá chyba, medzi dvoma stranami komunikácie, kedy svojou domnienkou prestávame chápať pravý význam viet, ktoré k nám prichádzajú od komunikujúceho oponenta.

Moje telo, alebo skôr mimika sa tiež snaží situácie strachu nádherným spôsobom zakryť a to, že za každou vetou sa dokážem nezmyselne smiať. Všetko sa snažím pretransformovať na zábavu a nie vždy je na to situácia, aby som sa mohla každému slovu - vete, ktorú počujem, alebo vyslovím smiať. Preto som bola vďačná za cvičenia v priebehu hereckých blokov, kedy sme sa tieto zlozvyky snažili odstrániť. No uvedomila som si, že po tom čo som vyšla z akademického územia a šla napríklad na konkurz, tak som to zase nedokázala ovládať. Je to samozrejme u mňa spojené aj s tým, že by som všetko chcela dokázať a spolieham občas možno aj na svoj "krásny úsmev". No bohužiaľ chcem robiť takú prácu, kde sa očakáva aj niečo viac, než krásny úsmev. Potom je to človeku samozrejme ľúto, čo tam zas predvádzal, keď sa miesto upokojenia snažil uvoľniť formou, že si nechal strach prerásť cez hlavu. U mňa pomenovanie "prerásť cez hlavu" dostáva pravý význam. Ešte šťastie, že k tomu všetkému pri pociťovaní strachu nekokcem.

Strach spojený so slovom môže byť taktiež spojený s divadelným textom. V druhom ročníku na DAMU sme pripravovali na koncoročné klauzúry predstavenie „Mé království“. Myslím si o sebe, že nemám problém si zapamätať päť viet a dokonca aj pochopiť ich význam. No pred premiérou na našu generálku sa prišli pozrieť pedagógovia a padla tam reakcia na moju češtinu, nech radšej hovorím celé predstavenie po slovensky. Som si vedomá toho, že moja čeština nie je dokonalá, ako by aj mohla byť, ale snažím sa zo všetkých síl ju zdokonaľovať. Hlavne v tom

druhom ročníku som sa češtine dosť venovala a na hodinách reči som nemala nikdy problém. No tento komentár zo strany pedagógov ma v celej postave a v texte tak zneistil, že som sama tým vetám ktoré som mala povedať vôbec neverila a tak celá rola stroskotala na mojej frustrácii z textu. Toto predstavenie som veľmi nerada hrala, len z toho dôvodu, že som si prestala veriť, že to zvládnem vôbec povedať. Text som si stále opakovala, vedela som presne kam smerujem, no frustrácia a pocit menejcennosti v mojich myšlienkach bol silnejší, než skutočnosť, že tú postavu viem zahrať. V tej chvíli som nedokázala prekonať túto frustráciu, hlavne som netušila ako ju prekonať.

Ďalším výrazným signálom, že pociťujeme strach je telo. Pohyb, tak isto ako reč je zrkadlom nášho vnútorného psychického stavu. Telo, tak isto ako aj hlas sa pri strachu deformuje. Deformácie tela môžu byť rôzne. Ak niekto porozumie reči tela, dokáže sám malými krokmi prekonať svoj strach. Jedným zo základných postojov sú skrížené ruky na hrudi, kedy dávame najavo svoju uzavretosť. Tento príklad postoja uvádzam z dôvodu, že pri predstavení Mé kráľovství, som s týmto postojom veľmi bojovala. O reč tela som sa tou dobou začala dosť zaujímať, ale moja frustrácia z tohto predstavenia bola tak silná, že aj keď mozog vedel, čo tento postoj znázorňuje, nedokázala som ho často krát zmeniť. Snažila som sa uvoľniť vždy aspoň jednu ruku zo svojho silného zovretia, ale odhaliť sa, pre mňa, v tak ťažkej situácii bolo nemožné.

Keď si spomeniem na niektoré herecké cvičenia z prvého ročníka, pamätám si, že keď sa dostanem do neprijemnej situácie, tak začínam posielat' svoju nahromadenú energiu rôznymi smermi tela a nakoniec mávam a točím rukami ako blázon. Ak si mozog uvedomí čo s nimi robím, tak ich zase upokojím, chytím si ich pevne za chrbtom a ona nekludná energia putuje ďalej, do dolných končatín. Dolné končatiny zase začnú žiť svojím životom a ja začínam kresliť nohami po zemi rôzne obrazce. Keby ste mi dali na končeky prstov pastelky, mali by ste pomal'ovanú celú zem. Boli by to rôzne kruhy, štvorce a ďalšie geometrické tvary.

Čo sa týka pohybu a rozvoja osobnosti herca, tak isto ako reč aj pohyb je jednou zo základných možností, ako na javisku komunikovať. Každý z nás má svoje pohyby a gestá, ktoré sú mu od detstva dané a rastúcim vekom sa zdokonaľujú a variujú. Tieto variácie akýchsi základných pohybov, ktoré sú u každého z nás iné, sú dá sa povedať akési šablóny, ktoré v stresujúcich situáciách človek používa. Hercovou úlohou je pracovať na sebe a na svojom fyzickom vystupovaní tak, aby sa snažil tieto barličky eliminovať. K. S. Stanislavskij sa to snažil docieľiť so svojimi žiakmi, hodinami jogy a hereckými etudami. Etudy mali neskutočne prepracované, pretože keď si vybrali akékoľvek téma, muselo to byť presné. Snažili sa o presnú kópiu reality na javisku. Ak si nejaký študent zvolil napríklad etudu v kaderníctve, jeho úlohou bolo chodiť každý deň do

kaderníctva a pozorovať všetky detaily práce kaderníka. Všetky pohyby mali byť vedomé, nie nedbalé stvárnenie kaderníckej práce.

Keď sme mali workshop činoherného herectva s Alexandrom Minajevom, a práve sme sa venovali etudám, uvedomila som si, že to čo si človek myslí a chce v priebehu napríklad 10 minút stvárniť je vlastne strašne ťažká úloha. Myslím si, že to, že nejakú situáciu človek vidí, neznamená, že ho pred divákmi bude jeho telo počúvať. Sú veci, ktoré si človek akoby musí zautomatizovať a naučiť svoje telo spolupracovať s myšliou, aby mohol takzvané “z voleje” zahrať akúkoľvek situáciu. Samozrejme nevravím, že veci, ktoré sú nám blízke nedokážeme takto zahrať. Ale často krát sa telo pod vplyvom divákov začne veľmi nekontrolovane chovať. Preto je potrebné sa o fyzickú stránku herca starať a rozvíjať škálu pohybov. Herec musí byť plastický, musí mať dispozície na to, aby zvládol urobiť vlastne akýkoľvek pohyb.

Tak isto záleží na tom, aký prístup má k Vám profesor pohybu. Čo som na sebe odpozorovala, tak je to, že keď cítim akýkoľvek náznak podceňovania mojej osoby, prestáva ma tá aktivita baviť. Zaujímavé mi príde na mojom pohybe to, že všetky pohyby, ktoré pri normálnej výučbe robíme a nie som schopná ich urobiť, tak pri improvizácii, kedy mám pocit, že o nič nejde som schopná urobiť vo väčšom rozsahu. Takže telo si to pamätá, ale myšlienky a nastavenie toho, že pri drine nie som schopná to urobiť je strašne zväzujúce. Myslím si, že najlepšie výsledky a najväčší posun čo som v pohybe na DAMU urobila, bolo pri práci na absolventských predstaveniach. Začalo to samozrejme niekoľko mesačnou prípravou pri skúšaní predstavenia Touhy, kedy človek budoval svoju fyzickú silu. Naplno sa to rozvinulo pri predstavení K smrti šťastní, kedy sme sa začali venovať pravidelne joge a meditácii, kedy som si uvedomila čoho je moje telo schopné a začala akceptovať každú časť svojho tela. Pochopila som, že každý potrebuje rozdielny čas na rozvoj a nie všetko príde hneď. Samozrejme to človek vie, ale keď vidí, že ostatným to ide a ja ani po piatich lekciách nie som schopná niektoré veci urobiť bolo istým spôsobom frustrujúce. No keď človek prestane riešiť to, ako to všetkým na okolo ide lepšie než mne a zameria sa fakt iba na svoj rozvoj, tak urobí z ničoho nič najväčší posun.

Myšlienky ovplyvňujú v našom živote celé naše fungovanie, ak človek uverí svojim negatívnym myšlienkam, tak je veľmi ťažké potom veriť tomu, že sa dokáže rozvíjať ďalej. Všetko čo človek vo svojom živote používa je ovplyvňované myšlienkami. Slovo, pohyb a celé fungovanie človeka je neveriteľne prepojené a stačí malé zaváhanie a keď dovolím negatívnym myšlienkam prevziať zodpovednosť za svoje fungovanie, tak som na ceste toho, vzdať sa svojej energie a presvedčenia, že všetko čo chcem dokážem. Myšlienky tvoria bloky a frustrácie, preto by človek nemal brať príliš vážne niektoré informácie, ktoré prichádzajú na jeho adresu. Skôr by sa mal

zamerat' na to, že všetka kritika nie je útok na jeho osobu, ale ako informácia pre jeho ďalší osobný rozvoj. Samozrejme sama s tým často krát bojujem aj dnes, pretože človek nerád počúva informácie, že v niečom nie je dobrý. Ale je to samozrejme závislé aj na tom, akou formou mu je daná kritika predložená. Asi som v tomto smere neuveriteľná citlivka. Napríklad na hodinách tanca, keď boli všetci chválení za svoje pokroky a mne nebola pripísaná ani jedna pozitívna reakcia, tak som nemala chuť ďalej pracovať, keď všetko čo som robila ma stálo neuveriteľne veľa energie a úsilia. Nie som človek čo potrebuje počúvať o sebe chválu každú hodinu, ale keď som po mesiacoch tréningu, kedy sa človek každé ráno budil a mal pocit, že už nemôže, povzbudila ma jediná veta profesorky, kedy povedala, že v mojom pohybe je vidieť neuveriteľné odhodlanie a silu prekonať zúfalstvo v sebe a bojovať zo všetkých síl. Táto poznámka ma nakopla na neuveriteľne dlhú dobu a mala som chuť bojovať ďalej a prekonávať hranice svojej psychiky a fyzickej zdatnosti.

Nikdy som nebola človek, ktorý sa vzdáva, lebo som vedela, že mi rodičia veria, že všetko zvládnem a zo strany rodiny som mala neuveriteľnú oporu. Možno práve preto, mi na škole chýbal ten pocit, že vo mňa niekto verí. Hlavne v dobe, keď som bola sama, bez rodiny, v cudzej zemi a snažila sa zo seba spraviť dospelého človeka, som túto oporu potrebovala. Cieľavedomosť mi nikdy nechýbala ale po tom, čo som sa na konzervatóriu voči všetkým uzavrela, len z dôvodu aby som niečo dokázala, tak som to isté nechcela zažívať aj na vysokej škole. A som vďačná za náš kolektív v triede, pretože čokoľvek sa dialo, dokázali byť pri mne, zdvihnúť ma zo zeme a zlepšiť mi náladu.

Energia, ktorú človek vkladá do akejkoľvek práce, ktorej sa venuje je podľa mňa základným hnacím motorom, ktorým celej našej práci dáme zmysel. Je to akési naplnenie onej práce, niečím čo vychádza z nás. Každého životná energia je iná, každý púšťa do svojho života inak silnú energiu. Myslím si, že energia je to, čo každého z nás robí niečím zaujímavým. Energia je z môjho pohľadu to, čo Vám rozžiari oči.

Môžem smelo o sebe povedať, že som veľmi energický človek, čo je z môjho hľadiska veľkou výhodou. Ale kameňom úrazu je u mňa to, kam smerujem svoju energiu. Akým myšlienkam dávam prednosť, do ktorých danú energiu vkladám. Po piatich rokoch som bola navštíviť profesorov zo strednej školy. Profesorka prednesu, s ktorou sme si počas môjho štúdia boli veľmi blízke mi povedala aj napriek mojím plánom a entuziazmu, že mi už tak nežiaria oči ako kedysi. Kedysi by som túto poznámku brala ako ranu pod pás, no dnes si uvedomujem, že sa sama, vedome a dobrovoľne klamem, aby som miesto riešenia niektorých problémov, dokázala sa každé ráno zase usmievať na svet. Ale ten úsmev už naozaj často krát nie je ten pravý, ktorý vychádzal zo srdca a bol plný emócie radosti. Často krát sa mi stáva, že svoje zlé myšlienky, zúfalstvo a podobné pocity

schovávam za naučený úsmev a tvárim sa ako Herkules, ktorého nemôže nič prekvapiť. Zatiaľ čo mám toľko slabín, koľko nemal ani sám Achilles. Preto som si uvedomila, že svoju energiu smerujem stále na útek z boja. Aj keď moja maska, ktorú predkladám nespočetne veľa krát ľuďom sa tvári hrdinsky a odvážne. Najhoršie uvedomenie prichádza vždy, keď sa ten samovoľne poskladaný domček s kariet začne rozpadáť a ja si uvedomím, že keby som miesto úteku a hľadania rôznych skratiek našla svoju cestu a venovala jej všetku tú energiu, ktorú mám, tak by som sama docielila svoj pocit šťastia a hrdosti, že som zase neutiekla so sklopenou hlavou ako nenápadná myška.

Myslím si, že dôležitú úlohu má pri pociťovaní strachu čas. Čas, ktorý nikto z nás nedokáže ovplyvniť a pritom sa ním necháme zmiast'. Čas je neuchopiteľná veličina, ktorá rozdeľuje deň od noci. Podľa Aristotela je „čas počítaný pohyb vzhľadom k pred a po...“.

Ak je čas „počítaný pohyb“, musí tu byť niečo/ niekto, kto ten pohyb počíta. Aristoteles určil počítadlom času dušu, Svätý Augustín zase premenil dušu na pamäť. Aj obyčajné hodinky počítajú pohyb tak, že si pamätajú: to je funkcia buď ručičiek na ciferníku alebo elektronickej pamäte. Aj náš vnímaný a prežívaný čas je založený na tom, že si pamätáme, čo bolo, čo trvá a čo sa mení. Pamäť je tá „funkcia“, ktorá vytvára súvislosť času a dovoľuje nám všetko porovnávať. Pohyb ani trvanie nemôžeme nikdy „vidieť“ v prítomnom okamihu.

Myslenie, ktoré počíta s časom, ktorý je v našej spoločnosti dajme tomu uzákonený, vytvára v nás strach. Keď sa človek ráno prebudí, otvorí oči, nadýchne sa a hneď začne myseľ premýšľať nad celým dňom. Tak už od rána premýšľam nad budúcnosťou. Pri umývaní zubov premýšľam nad tým, ako za 20 minút, hneď po tom, ako sa doumývam a oblečiem, si pôjdem pripraviť raňajky. Myslenie má tú schopnosť premietat' naše konanie buď do budúcnosti alebo do minulosti. „Otvorím chladničku a vyberiem z nej 3 vajčička, ktoré som tam videla včera večer, po tom čo som si umyla zuby, a bola som si v kuchyni pre vodu...“. Naberám presvedčenia, že myslenie je čas.

Náš vnímaný čas môžeme rozdeliť na minulosť, prítomnosť a budúcnosť. Čo sa týka, reálneho života, tak sa trápim kvôli tomu čo som urobila a čo budem robiť. V herectve sa zase trápim prítomnosťou, čo robím.

Pochopila som, že čo sa týka môjho pociťovaného strachu, je pre mňa dôležité aby som prestala premýšľať nad tým, čo som urobila a zároveň nad tým čo urobím. Musím sa zamerať na prítomnosť, začať žiť prítomnosťou a nezaoberať sa minulosťou ktorú už nedokážem ovplyvniť. Riešiť budúcnosť je tiež úplne zbytočné, pretože tá sa vyvinie naším konaním v prítomnom okamžiku. Ak si budem vedomá svojho bytia v prítomnom okamihu, nemám sa prečo báť o budúcnosť, pretože v prítomnom okamihu sa snažím urobiť všetko preto, aby moja budúcnosť bola

pozitívna.

Čo sa týka herectva, tak ja ako herečka sa bojím prítomnosti. Pretože v danom okamihu prichádzam na “trh s kožou”. Odhaľujem seba a svoje skryté JA. Som presvedčena, že herec potrebuje prežívať. Potrebuje dennodenne zbierať materiál pozorovaním nie len svojich pocitov ale aj pozorovaním okolia. Pozorovaním pohybov a všetkého, čo sa okolo nás deje. Aby niektoré veci herec dokázal zahrať, tak ich potrebuje zažiť. Tak je herec pri svojej akcii konfrontovaný so svojou osobnou minulosťou. To, čo je normálne “zakázané”, lebo je to minulosť, ktorú už nedokážeme ovplyvniť, tak v herectve je to práve pamäť a spomienky na minulosť, ktoré pomáhajú hercovi pri dosiahnutí autentického výkonu. To samozrejme je iba jedna z techník, ktoré trebárs ja osobne využívam pri hraní. Neznamená to, že keď sa dobrovoľne prehrabujem v spomienkach, tak to robí každý herec. Keby som to aj ja robila často, tak by som sa asi zbláznila. Ale občas čerpám z toho, čo sa na mňa v súkromnom živote najviac zapôsobilo a ten pocit už iba pri spomienke si dokážem vybaviť znova.

Čas a myšlienky smerované na minulosť sú pre mňa občas frustrujúcou súčasťou a jedným z najsilnejších spúšťačov beznádeje. Preto som dospela k presvedčeniu, že ak sa budem zaoberať svojou prítomnosťou a všetkým čo robím tu a teraz, tak mi to pomôže prekonať svoj strach.

5. Frustrácie - osobné a herecké

Každý človek v priebehu svojho života zažíva situácie, či už pozitívne alebo negatívne, ktoré ho ovplyvňujú v jeho vývoji.

Frustrácia alebo komplex je blok, buď fyzického alebo psychického rázu, ktorý človeka obmedzuje v jeho 100% fungovaní. Väčšina frustrácií sa točí hlavne okolo nášho nízkeho sebavedomia. Tak isto ako aj v osobnom živote, tak aj v hereckom povolání je pociťovaná frustrácia väčším alebo menším obmedzením v rozvoji jedinca.

Čo sa týka osobného rozvoja, tak frustrácie sa do našich životov zaraďujú už v nízkom veku, čo je približne okolo toho 4 roku života, kedy si dieťa začína uvedomovať svoju existenciu v rodine či kolektíve mimo domov. Už v tak nízkom veku si dieťa utvára svoj pohľad na svet a tak aj akýsi "dokonalý vzor" svojho ja, ktorému sa bude chcieť priblížiť. Tak dochádza k prvým frustráciám, ktoré sú ovplyvňované reagovaním spoločnosti na naše konanie. V tomto veku frustrácie ovplyvňujú hlavne fyzickú stránku dieťaťa, ktoré pozorovaním a následným napodobovaním vytvárajú prvý detský charakter.

Toto obdobie trvá cca do 8 roku života, kedy dieťa začína vnímať svoje fungovanie na tomto svete. To znamená, že si začína utvárať obraz o sebe samom. Všíma si to, ako ho svet vníma, aký si okolie o ňom tvorí názor či už z hľadiska vzhladu, konania, školských výsledkov a podľa onoho hodnotenia si vytvára o sebe svoj nový, už ovplyvnený frustráciami, charakter. Začínajú sa tak formovať po psychickej stránke, ktorá samozrejme ovplyvňuje i fyzickú stránku dieťaťa. Deti dokážu byť voči sebe navzájom neveriteľne kruté a neuvedomujú si, že niektorými vyrieknutými názormi môžu ostatným ublížiť a tým dopomôcť jedincovi k budúcim frustráciám.

Myslím si, že k rapídne nárastu pociťovaných frustrácií dochádza v puberte. Dieťa alebo v tomto období už skôr adolescent začína prechádzať fyzickými vývojovými zmenami, ktoré v tejto životnej etape ovplyvňujú naopak psychiku jedinca. Adolescent sa začína zaoberať svojou telesnou stránkou, prichádzajú myšlienky týkajúce sa prvých lások či hľadanie svojej vysnenej party kamarátov. Človek má istú tendenciu byť niekam zaradený a tak sa rozdeľujú do skupiniek podľa sympatií, spoločných koníčkov ako je napríklad počúvaný štýl hudby, obliekanie alebo podľa hodnotenia v škole. Puberta je, z môjho hľadiska najťažším obdobím v rozvoji človeka, vďaka ktorému sa človek bude v budúcnosti musieť popasovať s radou frustrácií.

Tento, dajme tomu “boj” nie je vôbec jednoduchý. Popasovať sa so svojimi, už vlastne rokmi zakorenenými presvedčeniami je často krát veľkou skúškou odvahy. No verím tomu, že človek ktorý je odhodlaný na seba pracovať dôjde k úspešnému cieľu.²⁰

Čo sa týka hereckých frustrácií, tie samozrejme čerpajú z ľudskej disharmónie, ktorou koreňmi sú ony osobné frustrácie a hlavne ta najzákladnejšia, nízke sebavedomie a na to viažuce sa pochyby o sebe samom. Herecké povolanie, tak isto ako aj ostatné povolania, v ktorých človek predstupuje pred oči más je psychicky náročné. V takýchto prípadoch má herec tendencie k seba deštrukcii, čo v hereckom rozvoji zatvára hercovi veľa dverí a uberá veľké množstvo energie. Herecké remeslo je po puberte najťažším obdobím v hľadaní sebe sama. Najst' psychickú a fyzickú harmóniu dá človeku zabráť, trvá to samozrejme dlhú dobu, ale verím v to, že ta harmónia stojí za to hľadanie.

Pred očami ľudí, človek môže pociťovať svoju slabosť každý deň. No keby som sa takto nekomfortne cítila ja pred divákmi, tak asi by som sa tomuto povolaniu nikdy nezačala venovať. Čo je z môjho pohľadu na herectve najhoršie, že Váš úspech je vlastne založený na sympatiách a nesympatiách divákov. Je iné poznať svojich kolegov z ich dobrými a zlými vlastnosťami v zákulisí a iné, keď ich vidíte buď rásť alebo hasnúť pred očami divákov. Je to vlastne rovnaký princíp formovania ako vývoj dieťaťa od cca tých 8 rokov. Podľa hodnotenia verejnosti buď verím alebo neverím svojim vlastnostiam a schopnostiam. No s ohľadom na výšku svojho sebavedomia či naše ego a závažnosť ďalších frustrácií.

Herec by mal mať natoľko rozvinutú fantáziu, že budovanie a utvrdzovanie sa vo svojich nadobudnutých frustráciách je v podstate veľmi jednoducho nadobudnuté presvedčenie.

Aby si človek dokázal poradiť so svojimi strachmi, musí byť k sebe úprimný a musí si dokázať priznať svoje nedostatky a taktiež si uvedomiť tie hodnotné stránky svojej osobnosti. Pýcha je jedna z vlastností, ktorá nám dokáže zastrieť úprimný pohľad na našu osobnosť.

V priebehu štúdia herectva som sa ako herečka stretla dvakrát za život so zvláštnym javom, ktorý myslím si, že rozhodil nie len mňa, ale aj divácke okolie. Bolo to spojenie istej frustrácie, ktorú som si doniesla zo súkromného života a vzhľadom k improvizácii na hodine herectva sama vyliezla na povrch. V 2.ročníku na konzervatóriu, vďaka mojej tvrdohlavosti a puberte sa so mnou asi na 2 týždne prestala moja mamka baviť. Bola to jej technika, aby som si uvedomila, čo som urobila a sama pochopila, čo mám urobiť preto, aby sme daný problém spoločne vyriešili. Ale trest 2 týždňov tichej domácnosti bol pre mňa neskutočným utrpením. A práve druhý týždeň, kedy to pre

²⁰ Vývojové etapy Sigmunda Freuda

mňa bolo doma na nevydržanie, sme na hereckej mali improvizáciu, kedy spolužiačka predstavovala matku a ja dcéru. Témou bolo, že ma mamka nechce pustiť niekam von. Celá táto improvizácia začala úplne nevinne, chvíľu som prosila o povolenie a tak sme sa medzi sebou dohadovali nech ma von pustí, no energia a napätie medzi nami sa neustálim opakovaním slova nie zo strany matky stupňovalo až v jednu chvíľu zo slzami v očiach som sa otočila k oknu. Moja spolužiačka mi sedela za chrbtom na stoličke. Už si nepamätám čo bola jej posledná veta, ale povedala to s tak nepríjemným tónom hlasu, že ja som sa otočila k nej, naposledy som ju s plačom o to poprosila a keď sa postavila zo stoličky, urobila krok vpred proti mne, povedala rýznym tónom že nikam nejdem, ja som z beznádeje, zúfalstva a z nepochopiteľného zatmenia mysle zodvihla ruku a na jej tvári pristála štipľavá a nepríjemná facka. V tú chvíľu som sa zrútila na zem, celá som sa klepala a nechápala som čo sa stalo. Moja profesorka, aby sa ma snažila napríklad upokojiť, do mňa začala intenzívne rýpať, čo som to urobila, či by som to v reálnom svete urobila tiež a podobne a ja som z plačom a s nepríjemným pocitom zahnaním do kúta utiekla z hereckej hodiny.

Ďalším podobným zážitkom bol pre mňa zážitok z hereckej hodiny, ale už mám pocit v 2 ročníku na DAMU, kedy som mala trošku ťažšie obdobie aj v rodine a aj s priateľom, kedy sme sa často a nepríjemne hádali. Žiadne hádanie nie je príjemné a človeka to, aj keď sa snaží nad tým nepremýšľať, tak v podvedomí trápi. Tak sme zas raz improvizovali, no ja som bola iba divákom. Štyria spolužiaci stáli naproti sebe a ich úlohou bolo sa začať od normálnej diskusie hádať až do extrém. Vzhľadom k môjmu nepokojnému obdobiu, stačilo málo aby sa ono zvláštne zatmenie mysle opakovalo znova. Sedeli sme tam asi 10 minút, z toho 5 minút v neuveriteľnom krikú a hluku, naplnenom tak nepríjemnou energiou, že mojou obrannou, zároveň útočnou reakciou, ktorú zase ako pred tým som nepochopila ani ja a ani moje okolie bolo, že som po hádajúcich sa spolužiakoch z celej sily hodila gymnastickú nafukovaciu loptu. Zase som sa stretla z totálnym nepochopením a ešte som bola zase vykričaná za to, že sa niečo také vôbec stalo. Tieto dva herecké momenty mi prišli vlastne do budúca veľmi frustrujúce z dôvodu, že to čo som urobila bolo v istom súlade s nejakými pravidlami nesprávne. No ja som v oboch prípadoch cítila tak silnú a nespútanú emóciu, že som sa nedokázala ovládnuť a nevedela som v tej chvíli čo robím. S triezvou hlavou by som to asi nikdy neurobila, ale v osobnom prepojení so súkromným problémom som dané situácie vlastne vôbec nezvládla. Ale myslím si, že kedy okolie to nezobralo ako gesto toho, že som niečo nehoráznym spôsobom pokazila, mohli sme sa na danú situáciu všetci pozrieť z odstupom a možno v tom nájsť pokračovanie danej improvizácie. Myslím si, že v oboch prípadoch to bol dostatočne silný impulz na to, aby sa celá situácia pohla o krok ďalej.

5.1 Rodina a ZUŠ

Vladimír a Gabriela Popovičovci, obaja v staršom veku sa pokúsili o dieťa. Mali to šťastie a bez komplikácií sa im narodila krásna dcérka Veronika. Už od detstva Veronike dávali všetku svoju lásku. Dcéra síce dlho bola stredobodom rodiny, ale po 4 rokoch ju vystriedal na tomto mieste sestrin syn Gabriel. Veronika sa práve od tohto roku začala venovať “mimo škôlkarským” záujmom. Rodičia sa ju snažili prihlásiť na gymnastiku, pretože rodičia mali poloprofesionálny prístup k športu. Ale Veronika sa na prvej hodine zľakla prísnej ukrajinskej trénerky a so slzami v očiach sa otočila na mamku, ktorá stála na balkóne a s plačom zakričala: “ Ja sem nechcem chodiť mamka!”. Rodičia po nejakej dobe skúsili ďalšiu možnosť, čomu by sa dcéra mohla venovať. Tak sa Veronika zo dňa na deň ocitla medzi staršími deťmi, na hodine literárno-dramatického krúžku u na Slovensku známej učiteľky Kuderjavej.

Prvý obraz, ktorý si predstavím, keď si spomeniem na prvú hodinu, je obraz ako sedím na koberci, s nohami pevne prilepenými k hrudi. Plná pociťovanej hanby a strachu som sa v priebehu prvej hodiny odhodlala a ako pajác som niečo v kooperácii s ostatnými deťmi predviedla. Aj napriek tomu, že som sa bála a zároveň hanbila moja fantázia bola unesená tým, čo sa okolo mňa dialo. Na ďalšiu hodinu už som sa nemohla dočkať. Tak som v tomto príjemnom prostredí strávila 11 rokov. V priebehu týchto rokov sa postupom času k herectvu pridala aj hra na klavíri a taktiež spev. Všetky tieto aktivity ma bavili, samozrejme okrem teórie, ktorá bola povinná pre hudobné oddelenie.

V priebehu študovania na základnej škole som z každej strany počúvala, že by som sa mala uberať umeleckou cestou. Preto keď som pochopila význam slova konzervatórium, tak som vedela aký cieľ ma čaká.

V rokoch od cca 9 do 14 som nebola schopná teórii porozumieť a to som mala ambície skúsiť prijímačky na klavírne oddelenie na košickom konzervatóriu. Ale snažila som sa pripraviť aj na herectvo, ktorému som sa venovala dlhšie, než hre na piano. Samozrejme sama som pociťovala silnejšie puto k herectvu, než ku klavíru. Hudba a hra na hudobný nástroj ma bavila, ale ako som začala prechádzať pubertou, mala som obdobia kedy ma vôbec nebavilo na ten klavír chodiť a hlavne cvičiť. Viac ma bavilo byť s kamarátkami vonku. No moji rodičia, aj napriek svojej láske, boli na mňa vždy prísni. Tým, že obaja rodičia sú o 40-50 rokov starší, tak ich výchova nebola často krát v zhode s tým, čo mali dovolené ostatné deti.

Dlho som to brala ako krivdu, pretože som skoro do 7 triedy nemala mobil, jazdila som na starom oranžovom bicykli Liberta a viete si predstaviť, aké sú deti kruté, keď ide o rozdielnosti.

Ako sa vraví, čo ťa nezabije, to ťa posilní. No v nízkom veku tomu človek nerozumie a detinskosť mi bránila v tom, aby som si zlé názory a komentáre nepúšťala k srdcu. Neskôr, keď ma to postupom rokov trápilo čím ďalej viac, mamka zmenila taktiku a snažila sa mi vysvetliť, že to prečo deti majú tak negatívne komentáre je ich závišť. Tak sa vo mne začal budovať voči ľuďom postoj plný nedôvery. Sama som sa obraňovala v nepríjemných situáciách myšlienkou, že som lepšia ako ostatní a negatívne sa voči mne chovajú iba z toho dôvodu, že žiarlia.

Tento postoj voči spoločnosti ma vo veľa veciach v priebehu rokov ovplyvnil. Človek si začne vykladať všetky pohľady ľudí s tým najnegatívnejším významom. Začne si domýšľať veci, ktoré za prvé nie sú vôbec pravdivé a za druhé vo väčšine prípadov ani neexistujú.

Keď som sa dostala do 8 triedy začali sme s rodičmi riešiť otázku konzervatória. Na Slovensku, štátne konzervatórium v Košiciach, na ktoré som sa chcela hlásiť otvára jeden rok ročník herectva a druhý rok zase balet. Tým, že herectvo otvárali práve v rok, kedy ja som bola v 8 triede, rodičia sa rozhodli zvoliť radikálne riešenie a to spojiť 2.polrok 8.ročníka a 1.polrok 9.ročníka dohromady. Čakali ma tak skúšky, vlastne z „jednoročníkového“ učiva, ktoré som musela zvládnuť v priebehu 2 týždňov. Zo dňa na deň som sa ocitla miesto školskej lavice doma za stolom, obklopená množstvom kníh, skrípt a materiálov na učenie sa.

Všetko som samozrejme zvládla, či už viac, alebo menej. Keď som prestúpila do novej triedy k deviatakom, začala som sa zaoberať hlavne prípravou na prijímacie skúšky, ktoré ma čakali v Apríli. Tým, že som sa pripravovala tou dobou nie len na herectvo, ale aj na klavír, tak som sa musela rozhodnúť, čomu sa chcem v budúcnosti venovať. Herectvo bol jedna z možností ako sa venovať obom veciam zároveň. Spev, ktorému som sa tiež venovala bol nedeliteľnou súčasťou herectva. Takže nebolo pochýb, prečo sa nevenovať herectvu.

Moje zanievanie čo sa týkalo herectva bolo veľké a nikto nepočítal s tým, že dostať sa na konzervatórium môže skončiť aj negatívnou odpoveďou školy. Prišiel papier, že kvôli psychologickým testom som neuspela. Tou dobou som to nedokázala či skôr nechcela pochopiť. Hlavne po tom čo ma celé detstvo všetci presvedčovali, že moje miesto je na konzervatóriu. Keď k tomu došlo, bola som sklamaná, papier s odpoveďou som si prečítala milión krát a nemohla uveriť vlastným očiam.

V tú chvíľu sme začali riešiť ďalšiu otázku, ktorú sme si do tej doby nekládli a to, kam sa poberiem na strednú školu. Všetci boli neuveriteľne zarazení touto otázkou, pretože som si podala prihlášku iba na konzervatórium. Tým, že som chodila na spev k profesorky, ktorá na konzervatóriu učila, nikto nedokázal pochopiť, prečo tam nie som. Tak ma mamka začala presvedčať, že na jeden rok pôjdem na pedagogickú a potom skúsime zase prijímačky. Tou dobou sa na ZUŠ-ke, ktorú som

v Prešove ďalej navštevovala objavil leták ohľadne novootvorenej pobočky topolčianskeho Súkromného konzervatória Dezidera Kardoša. Tak som podstúpila ďalšie prijímačky a tým, že táto pobočka fungovala ešte len prvý rok prijatie bolo zabezpečené.

Keby som to mala zhrnúť obdobie môjho fungovania na základnej škole, mimo mimoškolské aktivity, základná škola bola pre mňa jedným veľkým trápením.

5.2 Konzervatórium

Napriek slovám pani učiteľky Kuderjavej, ktorá nás odradzovala od myšlienky dostať sa na konzervatórium, som sa dostala síce na súkromné ale konzervatórium. Tak som v septembri, plná nádeje a očakávaní začala nový život. Verila som, že nástupom na vyšší level v hierarchii školstva sa šikana a podobné, v mojom myslení detinské veci, zmenia. Bohužiaľ deti sú deti a je jedno na akom stupni školy sa nachádzajú.

Súkromné konzervatórium, bolo ako z núdze cnosť, ale ja som bola pripravená začať sa venovať hereckému remeslu na poloprofesionálnej úrovni. Túžila som sa prestať hrať na literárno-dramatickom krúžku a chcela som začať študovať herectvo so všetkou vážnosťou, ktoré toto povolanie z môjho pohľadu obsahovalo. Čakala som na hodiny tvrdej driny, no rozbiehajúce sa konzervatórium onen dril nemalo v popise práce.

Tou dobou, čo som na súkromnom konzervatóriu študovala, bolo celé štúdium dosť benevolentné a taktiež, podľa môjho názoru, výber učiteľov nebol najlepšou možnou voľbou. Boli zvolení pedagógovia, alebo skôr profesionálni herci, ktorý s učením v tej dobe ešte nemali skúsenosti. Čo sa týka herectva, myslím si, že študent, ktorý sa tomu chce začať venovať v adolescentnom veku potrebuje kantora, ktorý mu dokáže byť oporou a vie, ako pracovať s človekom, ktorý sa v pubertálnom veku nachádza. V tomto veku je človek omnoho viac zraniteľný ako pred pubertou.

Na konzervatórium som sa vzhľadom k spojeniu 8. a 9. triedy dostala ako 14 ročná. Teraz už samozrejme rozumiem, prečo ma na štátne konzervatórium nevzali z psychologických dôvodov. Na súkromnom konzervatóriu som strávila dva roky.

A ako sa vraví, všetko zlé je na niečo dobré. Aj táto skúsenosť bola pre mňa s odstupom času obohacujúca. Človek si veľmi veľa vecí neuvedomuje vo chvíli keď sa niečo deje. Štúdium na súkromnom konzervatóriu môžem popísať ako skúsenosť, ktorá v pubertálnom období môjho vývoja bola dosť frustrujúca.

Tým, že som mala čo sa týka základov, ako je teória hudby, spev a herectvo, tak učitelia sa mi veľmi nevenovali. Bohužiaľ mi nedávali ani žiadne úlohy navyše, ktorými by som sa mohla ďalej rozvíjať. Po prvom roku na tomto konzervatóriu som sa ale v priebehu vyučovacích hodín naučila výborne háčkovať. Tak som zvládla uháčkovať celú sadu od rukavíc, cez šálu a zimnú čiapku. Toľko k teoretickým predmetom.

Čo sa týka herectva, tak ako som už vyššie spomínala, výber pedagóga ako vedúceho ročníka nebol tou dobrou správnu voľbou. Nemenovaná herečka, bez pedagogického minima, ktorá za svoj život nemala nikdy ambície niekoho učiť, sa dostala na tak dôležitý post, ktorý sebou nesie dôležité poslanie. Vedúci ročníka je v mojich očiach niekto, kto s láskou a dôverou vedie Váš talent a snaží sa Vás zdokonaľovať po každej stránke, či už Vám dáva literatúru, ktorá Vás rozvíja po psychickej stránke, alebo Vám chce oznámiť nové informácie, o ktoré ste sa pred tým nezaujímalí. Zároveň je to niekto, kto Vám je zároveň dá sa povedať “kamarátom” a psychológom. Vie Vám pomôcť v krízových situáciách, pretože nie len adolescent ale človek, ktorý sa venuje herectvu a každý deň sa musí pred zrakom či už divákov alebo svojich spolužiakov otvárať a ako keby spovedať sa zo svojich pocitov je často krát psychicky viac labilný.

Pri spomienke na časy strávené na hodinách herectva, kedy plná očakávaní som hltala každé slovo, som veľmi rýchlo pochopila, že svoje zanietenie, ktoré bolo správne musím otočiť opačným smerom a to nie, že sa budem snažiť kvôli niekomu, ale že sa snažím pre seba. Tým, že mi vedúca ročníku dávala dost' najavo, že nie som jej obľúbenkyňa a často krát mi podkopávala nohy, človek si uvedomí, že aj v takýchto situáciách sa musí vynásť sám. Bola som vzornou žiačkou, no tým, že sa znižovali nároky na mňa znižovala sa občas aj moja chuť do učenia. No človek si postupom času, začne hľadať motiváciu v myšlienkach, nad ktorými pred tým nepremýšľal. Keď som začala pociťovať od vedúcej ročníka pochyby o mojom hereckom talente, tak som bola neuveriteľne frustrovaná. Každý deň ma posielala domov s tým, že na mňa buď na 4 hodinovom bloku, ktorý sme mali 5 krát do týždňa, nevyšiel čas na moje etudy alebo boli vraj zlé. Nedokázala som to pochopiť, prečo moje etudy sú zlé, keď každý večer po škole som vymýšľala jednu etudu pre seba a druhú pre kamarátku a zároveň najobľúbenejšiu spolužiačku, ktorá podľa vedúcej bola najemocionálnejšou a najdokonalejšou herečkou z ročníka. Táto slečna, ktorú budem nazývať slečna K., bola vždy ohodnotená najlepšou možnou známku. Zatiaľ čo ja som každý deň musela vymýšľať nové a nové etudy. S odstupom času som vlastne za akoby nepriazeň osudu veľmi vďačná, pretože nebyť toho, tak by som si asi neprecvičovala svoji fantáziu.

Najväčší úkaz ku ktorému došlo z profesorkinej strany bolo, keď pred všetkými v triede v priebehu herectva dokázala povedať o obľúbených spolužiakoch, že by si ich najradšej vystavila doma na poličku. V tú chvíľu mi to prišlo ako vrchol jej neprofesionality a v ten moment som zistila, že kvôli tomuto človeku a jeho názorom sa nemusím trápiť. No môj boj sa otočil proti nej a chcela som jej dokázať svoje kvality o ktorých som vedela.

Veľa frustrácií, ktoré sa viažu k sebavedomiu sú často krát narušené tým, že Vás niekto buď podceňuje a vy o svojich kvalitách viete alebo naopak Vaše kvality niekto povyšuje nad ostatných a

jeho kvality sa nezhodujú s tým, čo o ňom okolie hovorí. Nízke alebo zase vysoké sebavedomie nie je dobrou cestou, ale pre človeka vo vývoji je občas ťažké pochopiť, ktoré informácie filtrovať a ktorým zase prikladať vyššiu váhu. Podľa mňa je dôležité aby človek, ktorý pociťuje jeden z pocitov, alebo je akýmkoľvek spôsobom frustrovaný, mal by sa sám nad sebou zamyslieť a pochopiť čo vlastne slovo sebavedomie znamená. Človek by mal byť schopný sa vnímať so všetkými zlými aj dobrými vlastnosťami a tým pádom by si mal byť vedomý sám seba. Vedieť o svojich dobrých a zlých stránkach je veľmi obohacujúce. Na zlých, človek môže pracovať, ak je schopný sa sám na ne pozrieť a zase dobré, ktorým verí, môže povýšiť na hybnú energiu.

V druhom ročníku sme sa začali na herectve zaoberať monológmi. Keď sme dostali možnosť nájsť si každý vlastný monológ, tak som vedela hneď po čom siahnuť. Jeden z mojich obľúbených dramatikov je Federico Garcia Lorca a jedna z hier, ktoré sa nehrajú v divadle tak často je Plánka alebo v Čechách známejšia ako Yerma. Na konci celej hry je srdcervúci monológ Plánky z pozície manželky a túžiacej ženy po dieťati. Viem, že tento monológ je veľmi ťažký a zároveň sa nehodí pre 15 ročné dievča. Tento monológ som si vybrala aj z toho dôvodu, že vedúca ročníka raz prehlásila, že dobrá herečka sa pozná podľa toho, že sa dokáže na javisku rozplakať. No rozhodnutie učiteľky bolo dať môj monológ slečne K., pretože ona je jediná, ktorá by to dokázala zahrať. Tento moment bol ďalším z dost' ovplyvňujúcich momentov, ktoré ma poznačili čo sa týka môjho psychického vývoja a stránky toho, že som neskôr mala potrebu každému niečo dokazovať. Pre mňa bol vybraný monológ Spiečky od ruského dramatika Nikolaja Koljady. Celá hra je o tom, že mladá herečka "Spiečka" dostane angažmán, príde medzi staré herečky a jediná možnosť ako sa dostať k rolám je vyspať sa s polovicou mužského osadenstva na vrchných pozíciách. Zvolený monológ je taktiež z konca tejto komédie, kedy sa "Spiečka" rozhodne, že na to všetko kašle a odchádza do Petrohradu za lepšou hereckou kariérou.

Vzhľadom k tomu, že vedúca ročníku ani po tom, čo sme sa posunuli o ročník vyššie nezmenila na mňa názor, tak na hereckých hodinách na môj výstup stále neostával čas. Veľmi rýchlo ma to začalo hnevať a tak som ostávala sama po škole a podľa prečítaných kníh od Stanislavského ako pracovať na roli, som začala na monológu pracovať sama. Začala som si písať podtexty, hľadala som aké všetky emócie táto rola so sebou nesie, prečo sa chová tak ako sa chová a prečo má také vzťahy k ostatným zmieneným osobám nachádzajúcich sa v hre. Sama som si riešila mizanscény, rekvizity a prosila spolužiačku z vyššieho ročníku o spätnú väzbu vždy, keď som na niečom zapracovala a potrebovala vedieť či môj pohľad na vec je zhodný s pohľadom diváka. Táto práca bola pre mňa najtvorivejším obdobím, kedy som sama sebe dokázala, že to čo si o mne myslí niekto iný je vlastne nepodstatná vec.

Aj napriek tomu, čo si myslela vedúca ročníku, ďalej som na sebe pracovala, áno nebolo to len pre to, že som chcela ja na sebe pracovať, ale ako som spomínala väčšou motiváciou bolo dokázať okoliu, že neoprávnene na tej škole nie som. Tí ľudia, ktorí boli celý rok chválení a stále svoje monológy hrali od začiatku do konca, bez ohľadu na to, ako to hrajú a či vlastne rozumejú tomu, ako pochopiť rolu a podobne, boli na konci roka možno nemilo prekvapení.

Na koncoročné klauzúry, kde sme monológy predvádzali prišli sa pozrieť nezainteresovaní herci z dvoch prešovských divadiel. Po skončení, si nás vzali bokom a pod dozorom našej profesorky povedali svoj názor podľa toho čo videli.

Tí, ktorí boli ospevovaní a “nosení na poličku” k profesorky domov, boli ohodnotení negatívne, pretože nedokázali monológ uchopiť a konečný výsledok, ktorý predviedli spoločne s trémou bol o sto percent horší než to, čo predvádzali každý deň na hodinách. Zatiaľ čo ja som svojou drinou docielila vlastne presne to čo som chcela. Cudzí ľudia pred všetkými povedali, že moje podanie onoho monológu bolo na profesionálnej úrovni a že by si v budúcnosti mali brať príklad z toho, ako som pracovala v priebehu roku na monológu ja. Bol to z celých dvoch rokov na tomto konzervatóriu najhrejivejší pocit, ktorý som mohla cítiť. Bola som na seba neuveriteľne hrdá. A dnes som vdáčna za to, že na mňa neostal na hodinách hereckva čas. Inak by som si asi pod vedením tejto učiteľky nikdy neskúsila to, čomu sa hovorí práca na postave. Síce môj monológ nebol o plakaní na javisku, ale pravidelnou prácou a záujmom som dokázala aj bez pomoci pedagóga, vybudovať v 15 rokoch hereckú postavu.

Po týchto dvoch rokoch kedy moji rodičia videli, že nie som spokojná sa rozhodli, že podajú žiadosť o preloženie na štátne konzervatórium. Aj napriek môjmu sklamaniu, že som sa pred tými dvoma rokmi na vysnené konzervatórium nedostala som na štátne konzervatórium nastúpila. Keď s plánom môjho prestupu za mnou prišli rodičia, tak som s tým nechcela súhlasiť z dôvodu, že som sa bála nového kolektívu. Po tom čo moji rodičia od tohto plánu nechceli ustúpiť, mojím hnacím motorom aby som sa prekonala strach bola myšlienka, že nejde o to nájsť si kamarátov, ale doštudovať strednú školu. Čo sa týkalo vedúceho ročníka na štátnom konzervatóriu, cítila som veľkú krivdu, že si ma nevybral. Aj keď som oficiálne vedela, že to bolo z dôvodu môjho nízkeho veku, ale taktiež moja vzťahovačná povaha verila tomu, že je to kvôli nízkemu talentu.

Košické konzervatórium mám v spomienkach ako miesto, ktoré dýcha neuveriteľnou atmosférou. Pri prvom otvorení hlavných dverí, ktoré sú z masívneho dreva sa Vám zatají dych a vy s pokorou no plný očakávaní, ako Alenka v riši divov vstupujete do neopísateľného sveta “koncentrovaného” umenia. Vchádzate do sveta plného hudby, spevu, dobrej nálady a drilu, ktorý

by ste radi podstúpili, už len z toho dôvodu, že Vás motivuje ona spomínaná atmosféra celej budovy.

Tak som si po dvoch rokoch splnila sen a dostala sa síce s nižším nadšením na štátne konzervatórium. Ako som už spomínala, moje štúdium som už brala iba ako povinnosť skončiť školu. Tak zo mňa opadol aj pocit niekomu niečo dokazovať. Tak si o mne každý v ročníku myslel, že ten talent naozaj nemám. Všetko čo som robila, samozrejme som sa snažila robiť pre seba a na plný plyn. Ale už som nemala potrebu byť najlepšia. Pochopila som, že v kolektíve, ktorý už funguje spoločne 2 roky, tak nie je šanca zapadnúť do kolektívu a mať tam niekoho kto Vám je oporou. Tak som bojovala sama za seba. Možno môj prístup nebol správny, ale vďaka môjmu presvedčeniu som úspešne doštudovala a dostala sa na školu o ktorej som nikdy nesnívala.

Štúdium na štátnom konzervatóriu bolo zaujímavé. Ale keď sa zamyslím nad tým, ktoré konzervatórium mi dalo viac, čo sa týka herectva, tak s odstupom času a s ohľadom na to, z ktorého obdobia sa mi uchovalo viac spomienok, tak je to štúdium na súkromnom konzervatóriu. Je to hlavne zapríčinené spomínaným prístupom k štúdiu po prechode na druhú školu. Jedna z vecí, ktoré mi tento prístup dal je, že som sa stala sama sebou a prestala schovávať svoju pravú tvár. Jediné útočisko kde som bola sama sebou aj na tejto škole boli hodiny spevu a javiskového prednesu.

V priebehu 3 a 4 ročníka na štátnom konzervatóriu som sa v lete zúčastňovala letnej školy herectva a muzikálu na JAMU. Vďaka týmto kurzom, kde som sa poznala s množstvom zaujímavých ľudí som začala túžiť sa na túto školu dostať a všetko moje počínanie smerovalo k tomuto cieľu.

Na vysokú školu som si podávala dve prihlášky a to jednu na Janáčkovu akadémiu múzických umení a odbor činoherné herectvo a druhú na divadelnú fakultu Akadémie múzických umení v Prahe a to na katedru alternatívneho a loutkového divadla. Môj výber prvej školy bol ovplyvnený spomínanými letnými kurzami, ktorých som sa zúčastňovala. Budova brnenskej akadémie ma očarila taktiež ako to bolo u konzervatória, svojou sálajúcou atmosférou. Staré múry, mohutné vchodové dvere. Všetko mi to pripomínalo chvíľu, kedy som po prvý krát vstúpila na pôdu štátneho konzervatória v Košiciach.

Žiaden ďalší dôvod môjho hlásenia sa na túto školu nebol, ale po prijatí som neskutočne túžila. Na prijímacích skúškach som mala pocit, že všetko čo som predviedla bolo v poriadku. Aj keď sa mi niektoré veci nevydarili, ale ani v najmenšom ma nenapadlo, že by výsledok prijímacích skúšok mohol byť negatívny. Keď po skoro mesačnom čakaní výsledky prišli a ako som už predznamovala boli negatívne, môj život sa na pár týždňov zrútil. To, že ma čakali ešte prijímačky na DAMU, nebolo pre mňa v tú chvíľu dôležité. Moje presvedčenie bolo, že keď som sa ako Slovenka nedostala do Brna, tak na nejakú pražskú školu je šanca dostať sa mizivá. Tak som sa na akési pripravovanie na prijímačky úplne vykašľala.

Prvé kolo prijímacích skúšok ma čakalo v nedeľu. Tak som vo voľných chvíľach medzi prípravami na maturitu a autoškolu pozrela aj na nejaké texty k prijímačkám. V piatok pred odchodom zo školy som si vymyslela 3 etudy - pohybová, herecká a s predmetom a bez akýchkoľvek ambícií a s presvedčením toho, že sa na túto školu nedostanem som vycestovala na prvé kolo prijímacích skúšok.

Dodnes si pamätám svoj pocit zneistenia, keď som sa dozvedela, že pred komisiu nepredstupujeme jednotlivo, ale celú dobu budeme sa všetci na všetkých pozerat' a do toho, na nás môžu pozerat' študenti vyšších ročníkov. V tú chvíľu som rezignovala úplne. Rezignácia prišla v dôsledku uvedomenia si, koľko času a energie som venovala príprave. A podľa môjho uváženia, ako sa poznám, že viem pracovať, tak mi to v tú chvíľu prišlo ako keby som na tie skúšky nič neurobila. No nakoniec možno práve vďaka onej rezignácii som sa na našu školu dostala.

Keď som sa dostala do druhého kola, môj pohľad na môj postup nebol dlho veselý a optimistický. Po tom, čo mi v divadle v ktorom som v priebehu strednej školy hrala, vedúca povedala, že ma tam aj tak neprijmú, tak som zase začala veriť myšlienke, ktorá ma prenasledovala už pri prvom kole. Tak ako prebiehalo prvé kolo, tak prebiehalo aj druhé - čo sa týka môjho

pohľadu na to, dostať sa na túto školu a aj z pohľadu toho, čo som si do druhého kola pripravila a koľko som príprave obetovala času. No nakoniec sa obe kolá skončili úspešne a ja som sa v októbri ocitla v cudzej krajine, bez rodičov a s pocitom, že sama neviem čo tam robím. Tak osamotene som sa asi do tej doby nikdy necítila.

5.3.1 1.ročník DAMU

Keď si spomínam na moje prvé samostatné kroky mimo domov, tak tie prišli až nástupom do prvého ročníka. Po prvý krát v živote som bola odkázaná starať sa sama o seba a nebol to týždňový letný tábor. Prijatím na túto školu sa v mojom živote stalo v nesmierne krátkej dobe neuveriteľné množstvo nových vecí o ktorých som nikdy ani len nesnívala.

Z ničoho nič som bola sama sebe paňou, ktorá sa rozhodne kde a s kým bude tráviť večery, čo si navarí alebo kedy si pôjde ľahnúť. Akási voľnosť bez rodičov bola pre mňa novou vecou, aj keď celé moje detstvo sa ma rodičia snažili naučiť samostatnosti. Pre mňa, príchodom do Prahy začal nový život.

Prvé hodiny hereckej tvorby s našim vedúcim ročníka boli pre mňa veľmi ťažké. Prepadala som stavom ľútosti a dá sa povedať stavom s náznakmi depresie. Hodiny herectva boli pre mňa najťažšou skúškou odvahy. Aj keď som ako človek otvorená, tak toto obdobie bolo pre mňa jedno z najťažších období, kedy som mala problém robiť a vymýšľať čokoľvek. Nie len to, bola som tak rozhodená, že som sa dokázala rozplakať za akýkoľvek krivý pohľad, ktorý napríklad nepatrilo ani mne. Všetky tieto pocity sa prevalili jedno piatkové odpoľudnie, kedy sme na hereckej hrali "hru", kde je Vašou úlohou robiť všetko preto, aby ste boli stredobodom pozornosti a ostatní spolužiaci na Vás ukazujú prstom podľa toho, či tým stredobodom pozornosti naozaj ste. V túto chvíľu kedy som zažívala svoju krízu, bolo toto cvičenie hotovou šikanou. Vo chvíľach, kedy by ste sa najradšej schovali niekde doma v skrini, som bola nútená žiadať o pozornosť. Nedokázala som sa odtrhnúť od svojich, tak povediac problémov, ktoré zaťažovali moju myseľ. Preto som prepadla neuveriteľnej frustrácii z toho, že ma nikto nepočúva, že nedokážem zaujať, prebojovať sa a podobné parafráze, ktoré si môj mozog v onú chvíľu vygeneroval. S odstupom času úplne jasne vidím, prečo sa ma toto herecké cvičenie dotklo. Nemala som v Prahe kamarátov, cítila som sa sama. Jediný kto sa so mnou bavil mimo školu, bola moja spolubývajúca z internátu.

Tak som sa vo svojom voľnom čase po škole, ešte stále venovala svojim záľubám ako čítanie kníh, chodenie do knižnice, objavovanie krásy pražských uličiek, počúvanie hudby, kreslenie, hranie na klavíri a ďalších nespočetne veľa kreatívnych vecí, ktoré ma bavili a boli mojou súčasťou.

Tým, že som bola na vysokú školu prijatá v 17 rokoch, postupom času si uvedomujem, že rozhodnutie štátneho konzervatória nebolo z dôvodu, že mi chceli akokoľvek ukriviť.

Ak by som sa mala zamyslieť komplexne nad prvým ročníkom, ukázal mi, že v herectve neexistuje zlé alebo dobré herectvo. Všetko čo tvoríme a následne predvádzame je naša fantázia a fantázia sa nemôže deliť na dobrú a zlú. Toto uvedomenie si, že systém vyučovania na konzervatóriu, ktorý nás porovnával a snažil sa nás naučiť bojovať medzi sebou navzájom, nie je tou pravou cestou. Existuje príjemnejšia cesta, kde človek dokáže napredovať aj bez toho aby ho niekto ponížoval a niečo musel stále niekomu dokazovať. Síce to krásne znie, ale tak isto ako všetky zlozvyky, aj viera a vlastne akési myšlienkové naprogramovanie sa nedá zmeniť zo dňa na deň. Čas od kedy som túto myšlienku počula po prvý krát, do doby kedy som to naozaj pochopila, bol jeden celý školský rok.

5.3.2 2.ročník DAMU

Do druhého ročníka som nastúpila v úplne inom psychickom rozpoložení a hlavne s iným myslením a pohľadom na svet okolo seba. K tomuto pokroku mi veľmi pomohla letná brigáda, kde som bola na pozícii animátorky voľného času v hoteli v Nízkych Tatrách. Základným kľúčom k mojej zmene bolo základné pravidlo animátora, ktorým je, že musíš mať na tvári úsmev za akýchkoľvek okolností. Nikoho z hostí nezaujímam môj súkromný život, jediné čo chcú vidieť je energická, veselá a usmievavá Veronika, ktorá im spríjemní voľné chvíle v priestoroch hotela.

Postoj, ktorý som nadobudla bol pre mňa veľkým prínosom. Uvedomila som si, že veci, ktoré nazývame v našom živote ako problémy sú iba malichernosti, nad ktorými nemá cenu sa občas vôbec pozastavovať. Nabrala som presvedčenia, že ja som strojom svojho šťastia a je samozrejme na mne aké informácie, emócie a myšlienky prijímam. Som si pánom v tom, ktorým veciam dám prednosť a dovoľím im, aby ma ovplyvnili. Tou dobou som bola ako Jim Carrey vo filme Yes man. Čokoľvek mi prišlo do cesty, brala som to ako impulz, ktorý ma má niečo naučiť. Verila som, že žiadne stretnutie nie je náhodné. Tým nechcem povedať, že v dnešnej dobe tomu neverím, ale na začiatku druhého ročníka som tým žila. Každé ráno, keď som bola na ceste do školy som si s úsmevom na tvári opakovala vetu : „Dnes sa cítim dobre, a každým dňom sa cítim lepšie a lepšie.“

Začala som si vytvárať ranné rituály, ako napríklad chodenie každé ráno do pekárne, cestou do školy pre čerstvú desiatu. Vstávanie o pol hodiny skôr, aby som stihla sa prebrať, pripraviť do školy a naraňajkovať. Každý večer ten istý rituál v umývaní sa. V tomto období som pochopila, že ma naplňuje šťastím to mať svoje každodenne sa opakujúce rituály. Čokoľvek ma v priebehu dňa stretne, čokoľvek sa stane, viem, že som v pohode, pretože mám svoje rituály, ktoré ma robia kľudnejšou. Vďaka týmto rituálom som sa cítila sebavedomejšia. Podľa mňa, nie nadarmo sa učíme v priebehu detstva disciplíne.

V druhom ročníku vďaka svojmu pozitívnemu prístupu a odhodlaniu, že musím všetko na herectve a všeobecne v škole skúsiť, som sa vrhala úplne do všetkého, čo mi hodiny herectva a samozrejme aj ostatné lekcie ponúkali. S prístupom, že chcem všetko vyskúšať a pochopiť som nabrala sebavedomejší prístup k práci. Samozrejme bola som detská, pretože je to jedna z charakterových vlastností mojej osobnosti. Ale každé cvičenie som brala dôležitejšie a zamýšľala som sa nad tým, prečo ktoré cvičenie robíme. Keby som mala zhrnúť začiatok druhého ročníka,

prvotný pozitívny náboj bol neuveriteľne silný a presvedčivý, čo sa týka môjho myslenia a pohľadu na štúdium.

Neskôr sme od vedúceho ročníku dostali zadanie, že si v priebehu cca 4 dní, máme požiadať o školský grant na sólo projekt. Mohli sme si vybrať akékoľvek téma čo nás napadne. Našou úlohou bolo v priebehu týchto pár dní vymyslieť tému projektu, zámer prečo to chceme robiť a samozrejme pre koho to chceme robiť. No mne nedošlo, že tomuto projektu sa potom človek bude venovať napríklad pol roka alebo celý školský rok. Bolo to nečakané rozhodnutie a zo začiatku moje nadšenie bolo rovnaké ako môj postoj. Bola to výzva, ktorú som prijala s otvorenou náručou a tešila som sa ako sama budem kreatívne vymýšľať každú jednu časť svojho projektu - od scenára až po scénografiu. Chcela som byť samostatná a schopná si urobiť vlastné predstavenie s ktorým budem môcť sa zúčastniť napríklad nejakého festivalu. To nebol jediný dôvod, prečo nám vedúci ročníka túto úlohu dal. Mali sme sa naučiť, kde hľadať granty, ako ich pripraviť a ako oň požiadať.

Zo začiatku bolo všetko super, ale ako to tak pri tvorení býva, to čo ma dnes nadchne, tak za pár dní začnem spochybňovať či tento nápad bude funkčný, či to vlastne zapadá do témy a hlavne ako to urobiť, na čo naviazať a prečo to tam vlastne chcem. Dostala som sa tak v priebehu vytvárania svojho predstavenia nespočetne veľa krát do situácie, kedy som to chcela vzdať, ale vzhľadom k tomu, že ten grant o ktorý sme žiadali sme všetci dostali, tak nebolo cesty späť.

Po štvordňovom premýšľaní som si zvolila téma Pipi Dlhá pančucha po 10 rokoch. Zo začiatku mi prišiel tento nápad neuveriteľne super. Čo sa vlastne všetko s hrdinkou môjho detstva mohlo stať? No pochybnosti na seba nenechali dlho čakať. Prvým zakopnutím bolo, že všetok obnos peňazí, ktoré sme dostali schválené na sólo projekt sme mali použiť do cca 2 mesiacov a s účtami odovzdať v škole. Nikdy pred tým som takúto skúsenosť nemala a 2 mesiace na nákup materiálu bola krátka doba. Tým, že skúsenosti z prácou na sólo projekte som vlastne pred tým nemala, hlavne nie na, dá sa povedať profesionálnej úrovni, tak som s tým mala veľký problém. Nakoniec to dopadlo tak, že som peniaze minula za veci, ktoré som si myslela, že v projekte použijem. Mala som samozrejme konzultácie, ale očividne málo a neboli asi natoľko smerodajné, aby som dokázala využiť peniaze na správne veci. Práve, že tým, že charakterovo som dosť šetrný človek a premýšľam nad vecami z uhla, či sa budú hodiť alebo to budú iba zbytočne vyhodené peniaze, tak som pri tomto projekte úplne rezignovala a nakoniec posledný týždeň kedy mi ešte stále zostal v obálke dosť veľký obnos peňazí, tak som nakúpila veci, ktoré som vôbec nepotrebovala. Samozrejme, hovorila som si pri tom, že niekde a nejako tie veci využijem ale nakoniec k tomu vôbec nedošlo.

Čím dlhšie som sa s týmto projektom zaoberala sama, tak som prepadala zúfalstvu a začala naberať presvedčenie, že nie som schopná si sama projekt vytvoriť. Aj keď si s odstupom času myslím, že veľa nápadov, ktoré som mala boli dobré a použiteľné ale zistila som, že nie som schopná spájať obrazy, ktoré vidím a predstavujem si za seba tak, aby v konečnom dôsledku tvorili nejakú viditeľnú formu. To je u mňa zásadný bod, ktorému som sa počas tohoto štúdia mala venovať a mala som sa to naučiť nejako cítiť či pochopiť.

Nakoniec môj projekt s názvom Pipi Dlhá pančucha skončil tak, že som to za zimný semester nestihla dať dohromady. Urobila som iba video vizitku o Pipi Dlhej pančuche a o tom, k čomu by som chcela smerovať. Nakoniec som to v letnom semestri s Pipi úplne vzdala, pretože moje zúfalstvo, každým dňom naberalo neuveriteľné rozmery. V priebehu letného semestra 2.ročníka má každý študent urobiť nejaký buď sólový alebo skupinový projekt z hodín animácie bábk. Využila som situáciu a tieto dva projekty som spojila do jedného. Na animácii som sa venovala dielu Démon od Lermontova, ktorý patrí k mojim srdcovým záležitostiam. Zo začiatku som sa snažila napísať scenár a chcela som to hrať so spolužiakmi, aby som na to nebola sama. Čo sa týka bábok zvolila som pri prvom skupinovom pokuse javajky, pretože v inventári školy boli jedny z tých, ktoré pri čítaní onoho diela vytvárali, dá sa povedať honosnú atmosféru. No v priebehu druhého ročníka náš kolektív prechádzal rôznymi zmenami. Či už zmena počtu študujúcich v ročníku, alebo zmena pohľadu na štúdium, nové priateľstvá či partnerské vzťahy. V druhom ročníku si každý začal budovať vlastné priority a zosúladiť už len troch ľudí na skúšanie bolo náročné. Preto som sa rozhodla po konzultácii s Markom Bečkou, ktorý tieto hodiny viedol, že zmením koncept. Začala som na Démonovi pracovať sama a hlavne, od javajok som sa dostala k práci s manekýnom.

V priebehu druhého ročníka sme mali tanec a javiskový pohyb s Markétou Vacovskou, ktorá mi svojím prístupom čo sa týka hodín, ale zároveň všeobecne práce v umení sadla a ja som sa rozhodla pokúsiť sa spojiť prácu s manekýnom taktiež s mojím pohybom na javisku. Tanec bol už od konzervatória mojou slabšou stránkou, preto som to chcela pokoriť a načerpať nejaké nové skúsenosti. A hlavne som vychádzala z pohybov samotného manekýna a preto mi to prišlo ako dobré spojenie.

Práca s Markétou a Markom bola pre mňa veľmi obohacujúca. Myslím si, že ako skúsenosť to bolo na druhý ročník štúdia z môjho pohľadu skoro. Pretože žiadať o grant, ktorý Vás v niektorých smeroch dosť limituje je stresujúce. Zase na druhú stranu to človeku otvorilo obzory, čo všetko si môže dovoliť, keď sa bude chcieť postaviť raz na vlastné nohy a začať sa venovať svojej sólovej kariére.

Na druhú stranu musím priznať, že aj keď zámer bol aby sme sa pokúsili si všetko vymyslieť a zrealizovať sami, bola tu aj možnosť zoznámiť sa s ostatnými spolužiakmi z iných oborov a poprosiť ich o spoluprácu. Bohužiaľ sa mi to akosi nepodarilo, čo mi bolo veľmi ľúto, lebo si nemyslím, že moje nápady sú bezvýznamné a nepoužiteľné. V tú chvíľu odmietnutie, z akéhokoľvek dôvodu nebolo veľmi povzbudzujúce. Preto som sa v tomto akosi stiahla do seba a chcela som všetko zvládnuť sama. Pretože, keď sa niečo nepodarí, tak to je iba moja chyba a človek si je vedomý toho, na čom ešte musí zapracovať.

Musím si taktiež priznať, že som sa bála riskovať. To z toho dôvodu, že som mala celé štúdium pocit, že festival Proces na konci semestra sa síce volá Proces a má človeku dávať istú voľnosť experimentovať, učiť sa a chybovať, ale na druhú stranu, keď sa človeku niečo nepodarilo, tak na niektorých debatách po odohraní Vašej práce si na Vás niektorí ľudia, nie len pedagógovia zgustli, hlavne slovne. Tým som sa zablokovala a preto, že som dosť citlivá, tak sa mi veľmi nechcelo experimentovať a hľadať nové cesty ako niečo urobiť lepšie či horšie. Radšej som sa uspokojila s niečím úplne neutrálnym, čo pre divákov mohlo byť úplne nezaujímavé a nudné. Nič nového som nenašla, ale ani som nehľadala. Tou dobou som si vystačila s tým, čo mi priniesol onen proces skúšania a hľadania, ako vlastne predstavenie urobiť. Dnes mi je trebárs ľúto, že som nebola odvážna ale to je tiež závislé na tom, ako Vás vedúci ročníka vedie. Koľko času s Vami trávi, čo si o Vás myslí - narážam na spätnú väzbu, ktorá za tie 4 roky neprišla. Tak som prišla k názoru, že sa musím zase spoliehať iba sama na seba. Musím byť sama sebe zrkadlom a vedieť si sama povedať, čo je potrebné zdokonaľiť a podobne. Ale tým, že som perfekcionista, tak mi často krát všetko čo robím príde málo a sama seba týmto prístupom dokážem frustrovať. Tak u mňa vzniká strach a pocity ako beznádej, ľútosť, sklamanie a tým sa dokážem geniálnym spôsobom uzavrieť pred okolitým svetom.

Keby som to mala zrekapitulovať, tak druhý ročník mi na jednu stranu priniesol neuveriteľné množstvo zážitkov či už pozitívne alebo negatívne ladené, ale hlavne ma tak uzavrel, že som začala pochybovať úplne o tom, čo na tejto škole robím a prečo sa vôbec herectvu venujem, keď som neschopná urobiť už len krátke predstavenie, ktoré by divákovi niečo dalo. Zároveň sme v druhom ročníku pracovali s Matijou Solce, ktorý svojou ľahkosťou mi otvoril oči do sveta bábok a ukázal mi neuveriteľné množstvo možností, ako pracovať nie len s bábkou ale taktiež s materiálom. Tu pre mňa nastal zlom v tom, že som sa do práce s materiálom zamilovala a bavilo ma hľadať rôzne možnosti využitia akéhokoľvek materiálu. Preto som si pri práci na Démonovi zvolila igelitové sáčky, ktoré sa používajú na ochranu podlahy pri maľovaní a snažila som sa ten materiál v onom projekte vyťažiť z každej strany. Snažila som sa, aby to nebol iba sáčok, ktorý tvorí napríklad

iba časť scénoografie ale hrať sa z jeho možnosťami. V tom si myslím, že som našla nespočetne veľa ciest a využila materiál naplno.

5.3.3 3. ročník DAMU

V treťom ročníku som vďaka niektorým frustráciám spojeným s pocitom menejcennosti a nízkeho sebavedomia sa začala schovávať u svojho priateľa v Písku. Moje absencie v škole boli v priebehu roka čím ďalej väčšie a to z dôvodu strachu. Psychicky som zažívala neuveriteľne stiesnené pocity, kedy som sa bála do tej školy vôbec vrátiť. To boli pocity spojené samozrejme aj s rastúcou prokrastináciou, ktorej som nechala voľné pole pôsobenia.

Vždy keď som sa vracala z Písku tak som prepadala neuveriteľným pocitom strachu. Cítila som sa byť na všetko sama. Pritom som sa iba dobrovoľne od pomoci a kontaktu so svojimi kamarátmi oddaľovala, svojimi neustálymi útekmi. Pocit strachu ma prenasledoval len do doby, kedy som nastúpila do autobusu smer Praha.

Keď už človek nemá na výber, tak strach ide stranou. Najhoršie a zároveň najlepšie zistenie bolo, že sa bojím ničoho. Spolužiaci boli úžasní, dokázali Vás vypočuť, podržať a podporiť, keď Vás niečo trápilo. Preto do dnes nechápem prečo som sa snažila od nich utiecť.

Keď tak nad tým premýšľam, myslím, že som utekala v tom treťom ročníku od akéhosi porovnávanía, kto čo dokáže a v čom je kto lepší. Nebolo to citeľné veľmi medzi nami, pretože sme sa v ročníku navzájom doplňovali. Ale ten rast a každého hľadanie a zmeny názoru boli občas, ako to tak v kolektíve býva, na nevydržanie. V treťom ročníku sa taktiež začala skúšať prvá absolventská inscenácia, na ktorú sme sa všetci tešili. Bola to spolupráca nášho vedúceho ročníku Tomáša Měcháčka, Dory Hoštovej a Vráti Šrámka. Celý ročník sme inklinovali k spevu a polovica k tancu. Predstavenie Touhy, ktoré z niekoľko mesačného skúšania vzniklo bolo pre mňa skúškou odvahy, hlavne po fyzickej stránke, pretože ako som už spomínala, tanec nebol mojou silnou stránkou. Mám rada výzvy a pri tomto predstavení a hlavne pri skúšaní tohto predstavenia som šla každý deň na doraz. Bola som vyčerpaná a keď sme mali deň voľna, tak sme boli všetci vďační. Najväčšiu časť skúšania sme venovali tancu a fyzickej príprave, ktorá bola potrebná. Uspievať a odtancovať 45 minút bolo pre mňa náročné. Ale z tohto predstavenia som si vzala najviac. Tu bolo občas už cítiť ono porovnávanie, kto čo ovláda, komu čo ide. Každý z nás bol vlastne vedúcou osobnosťou v istých pasážach. Myslím si, že nie len pre mňa bolo náročné počúvať, že na toto sa ja nehodím ale hodí sa na to xx spolužiačka či spolužiak. Keď si spomeniem, tak každý z nás mal krízové situácie, kedy to vyčerpanie prinieslo na povrch slzy, slabosť a pocit z toho, že sme nemožní. Každý z nás to nejak prekonával, nastavil si nejaké nové zvyky, iný harmonogram či zmena stravy. No niekedy aj to telo spojené samozrejme s psychickou stránkou sa napríklad

zablokuje. To sa mi stalo týždeň pred premiérou, kedy som sa ráno zobudila so zaseknutou krčnou chrbticou a nemohla som pohnúť hlavou ani na jednu stranu. Tento moment, kedy človeku telo vypovie službu, bol pre mňa najfrustrujúcejším zážitkom celého skúšania. V tú chvíľu sa ma zmocnila beznádej. Nemohla som robiť vôbec nič. Tak som investovala dosť peňazí za nejakú rehabilitáciu, ktorá mi v konečnom dôsledku veľmi nepomohla. Keď človek chce byť fit, tak do seba investuje akékoľvek peniaze, keď mu niekto garantuje, že sa postaví na nohy. No nakoniec vďaka pomoci aj spolužiakov a pedagógov sa to zlepšilo a premiéra prebehla, dá sa povedať v pokojnej atmosfére.

Aj keď veľa ľudí prišlo za nami s tým, že ono predstavenie nemalo žiaden príbeh a preto, sme nemali toto predstavenie vypredané. No pre mňa to bolo asi najemotívnejšie predstavenie. Bola to túžba prekonať samu seba, túžba užiť si 45 minút pred očami divákov so svojimi spolužiakmi a len tak sa hrať. Pre mňa to bolo 45 minút naplnenej radosti. 45 minút túžby.

Keby sa ma niekto opýtal, ktoré z absolventských predstavení by som si chcela ešte zahrať tak by to bolo na 100% predstavenie Touhy. Aj keby tam mal byť iba jeden divák.

Myslím si, že ono skúšanie a následné prvé predstavenia v divadle Disk, boli pre mňa najsilnejšími zážitkami v priebehu tretieho ročníka.

Keď sme odpremiérovali predstavenie Touhy, tak sme sa začali zaoberať prípravou druhého predstavenia režisérky Kateřiny Jandáčkové - K smrti šťastní. Tu sme sa po prvý krát stretli s témou nahoty, ktorej sme sa všetci od začiatku prvého ročníka báli. Nikto z nás nechcel byť nahý pred spolužiakmi, pedagógmi či celou školou. No pri 5 dňovom workshope s choreografom Petrom Šavelom, sme sa nahote nevyhli.

Tu som sa po prvý krát stretla aj s hodinovými improvizáciami. Jediné čo sme mali k dispozícii boli nejaké kostýmy, ako „princeznovské“ volánové sukne, košele alebo topánky na vysokom podpätku.

Každá tá improvizácia začínala, nám známym bodom (Declan Donnellan) „Nevím co dělám“. Pretože zo začiatku človek fakt nevie, čo má robiť. No pomaly sa to všetko rozvíjalo a v priebehu napríklad dvoch hodín vznikli tak geniálne obrazy, ktoré sa ťažko opisujú. Boli to obrazy hlavne založené na pohybe. Využitím kostýmov tiež začali vznikať charaktery, ako to tak s kostýmami býva. Jeden z obrazov, ktorý mi utkvel v pamäti bol, že sme všetky dievčatá behali v lodičkách, v predklone so zvesenou hlavou a vyzerali sme ako srnky v lese. Zatiaľ čo František rozprestieral všetky dievčenské šaty po sále a celá atmosféra z ničoho nič sa preliala do scény, kedy Modrofúz pochováva svoje všetky zabitú ženy. Po tom, čo všetky šaty rozniesol a my sme stále „bezhlavo“ ako srnky pobežovali po priestore nás jednotlivo dal ľahnúť pod tie rozprestreté šaty. A

tak ako z lesa sme nečakane skĺzli do rozprávky o Modrofúzovi, tak sme plynule prešli pri ležaní pod šatami do rozprávky o Snehulienke a siedmich trpaslíkoch, kedy sa z pod šiat ozvalo „Někdo spal v mé postýlce“. Človek neveril vlastným očiam, akým zázrakom, skoro bez slov sme prešli cez toľko rozprávok. Pre mňa táto improvizácia bola neuveriteľným zážitkom.

Taktiež sme sa v priebehu týchto 5 dní stretli s tou nahotou na javisku. Myslím si, že každý to prežíval vnútorne inak. Ja som sa dostala do pozície, kedy som dostala za úlohu obuť si lodičky a nahá rozprávať monológ o tom, ako ma z pozície Snehulienky šťve život a staranie sa o malé deti. No nečakane v priebehu tohto improvizovaného monológu si František zabudol v sále okuliare a klopal na dvere, aby som mu ich priniesla. Tým, že som nevedela o čo ide, tak som v zápale hnevu krkolomne bežala v lodičkách na druhú stranu sálu aby som sa opýtala čo sa deje. Tak vlastne vznikla ďalšia komická scéna, ktorú si človek v tej chvíli vôbec neuvedomoval. No najviac ma dostalo, keď sme v priebehu jednej improvizácie všetci predvádzali pohyby podobné sexuálnemu styku.

Na druhý deň keď som mala ísť na tento workshop, tak som písala správu režisérke, že sa ospravedlňujem, ale že nedokážem sa zúčastniť ďalších dní tohto workshopu. Večer, keď som po onom dni, ktorý bol plný nahoty a perverzností, prišla domov a spätne som si uvedomila čo všetko sa tam stalo, hanbila som sa sama za seba k čomu všetkému som dospela. Už iba ten môj nahý monológ. Keď som si predstavila, ako tam obnažená behám a profesori, ktorí tam v priebehu tohto výstupu sedeli a hystericky sa mi smiali bol tak zahanbujúcou scénou v mojich očiach, že som nebola schopná na druhý deň prísť a tváriť sa akoby sa nič nestalo.

Kateřina, režisérka sa zachovala vlastne veľmi príjemne v tejto situácii. Pozvala ma večer do kaviarne, kde sme sa o tom všetkom bavili a snažila sa ma uistiť, že v ten deň to bolo vlastne všetko v rámci medzí. Nenútila ma aby som prišla na ďalšie dni, len mi povedala, že bolo potrebné odhodiť u niektorých ľudí v kolektíve úplne zábrany aby sme docielili toho, aby sa otvorili. Naznačila aj to, že to bol fakt najextrémnejší deň a že už nič podobného nás v priebehu skúšania čakať nebude. S nahotou pred ľuďmi, napríklad na dovolenke na pláži problém nemám. No myslím si, že je to z toho dôvodu, že tých ľudí už nikdy neuvidím. Zatiaľ čo v divadle je človek v inej pozícii na to, aby si bol istý, že ho niekto niekde nepozná. Ale aj tak som nečakala, že ma nahota takto rozhodí. Pritom to nebolo ani na javisku, pred plným hľadiskom divákov.

5.3.4 4.ročník DAMU

Tretí ročník sme zakončili slávnostným odovzdávaním divadla Disk, známym rituálom Koulení, ktoré nás poslalo na posledné letné prázdniny na akademickej pôde. Keď sme sa po prázdninách vrátili späť do školy, čakalo nás skúšanie ďalšej absolventskej inscenácie so študentkou réžie Klárou Hutečkovou, no po prvom predstavení Touhy, som si vzhľadom k zanedbanej kondičke v priebehu leta, privodila zápal Achillovej päty. Tak som sa tohto skúšania bohužiaľ, nemohla zúčastniť a tak som nebola ani obsadená v tomto predstavení. Bolo mi to ľúto, pretože toto predstavenie bolo jedným z najzaujímavejších predstavení, ktoré náš ročník hral. Tým, že som mala záľubu pracovať a objavovať možnosti materiálu, bolo mi ľúto, že nemôžem byť súčasťou tohto predstavenia. Tak po vyliečení svojho zranenia som naskočila do skúšania tretej inscenácie a vlastne som tak myšlienkovy naviazala rovno na koniec tretieho ročníka, ktorý bol zakončený oným 5 dňovým workshopom, ako príprava materiálu na skúšanie inscenácie K smrti šťastní.

Na toto predstavenie som sa veľmi tešila. Spolupráca s choreografom Petrom Šavelom bola veľmi príjemná. Bol veľmi inšpirujúci a taktiež to bol jeden z mála ľudí, ktorý nám dali spätnú väzbu v tom, akí sme, čo je na nás to kúzelné, čo by sme mali využiť v tejto inscenácii a dodal nám odvalu do ďalšieho hľadania a skúšania. Veľmi dlho s nami bohužiaľ nebol, ale aj tie dva týždne s ním boli veľmi obohacujúce.

Moja postava Snehulienky mi zo začiatku prišla veľmi zaujímavá a veľmi som sa tešila tejto výzve, pretože celé skúšanie s Petrom bolo založené na tom, vychádzať z toho, čo naše telo dokáže.

Som temperamentná, otvorená a detská. Mám samozrejme sklony k dráme a vďaka skúsenostiam na súkromnom konzervatóriu beriem svoje slzy na javisku za hrdinský výkon. Veľa ľudí sa mi diví ako je možné, že sa dokážem rozplakať a k onomu výkonu dochádzam vždy inou cestou. Je to závislé na mojom aktuálnom rozpoležení. Buď využívam na to svoje súkromné problémy, ktoré v daný deň - dobu trápia, buď sa na to čo sa deje na javisku pozerám očami postavy a keď si človek uvedomí bezvýhodnosť situácie, v ktorej sa postava nachádza, tak ľútosť príde sama. Alebo si predstavujem seba v danej situácii s nejakým podtextom, ktorý viem, že na moje pocity zaberie. Témy o ktorých viem, že zaberajú je láska, sklamanie a ľútosť voči samej sebe. Samozrejme sa nájde viac tém, ale myslím si, že sú to základné témy, ktoré vo mne dokážu na prvý pokus vyvolať plač. No Peter našiel aj ďalšiu možnosť, ktorá v mojom prípade zaberá a to fyzická námaha a následné vyčerpanie. Tak celá postava Snehulienky sa začala budovať hlavne na celkovom napätí môjho tela.

Na skúšanie tohto predstavenia som sa veľmi tešila, pretože celé to téma mi prišlo zaujímavé a mohli sme pustiť uzdu svojej fantázii. Za tak dlhé skúšanie sme nazbierali veľmi veľa použiteľného materiálu a z môjho uhla pohľadu mám pocit, že napríklad moja rola nedostala toľko možností ukázať sa. Skoro žiaden jej príbeh v tomto predstavení nezostal. Aj reakcie po premiére čo sa týka mojej postavy boli, že som tam toho veľa neukázala. Čo mi bolo veľmi ľúto. Po tom, čo som sa nezúčastnila predchádzajúceho absolventského predstavenia, mala som túžbu ukázať čo viem aspoň v tomto predstavení. Považovala som Disk za miesto, kde mám možnosť ukázať čo viem a tak sa dostať k ďalším hereckým možnostiam, ktoré by mi pomohli začať moju kariéru po skončení školy. No bohužiaľ keď ma niekto zastavil, tak jediné čo sa človek dozvedel bolo, že sa to všetkým veľmi páčilo, ale čo sa týka mojej postavy nič zaujímavého som sa o nej nedozvedela.

Aj keď môj dojem bol vo výsledku možno menej pozitívny, tak skúšanie mi dodalo veľa odvahy. Toto predstavenie je hlavne o našom vklade, ale to tak býva u každého. Je o tom hrať sa a to ja mám rada. Mala som pocit, že v tomto predstavení mám malú možnosť sa ukázať, ale ak sa človek chopí aj toho mála čo má, dokáže predviesť neuveriteľné veci. Každá šanca je šanca a je jedno ako veľkú ju vnímame. Ja som to samozrejme nevzdala a vždy som sa snažila robiť čo je v mojich silách. Hlavne, ako sa vraví, som si to predstavenie chcela užiť. Chcela by som sa vrátiť späť ku skúšaniam tejto hry, pretože to bolo pre mňa najobohacujúcejším obdobím v priebehu celého štvrtého ročníka. Vďaka ústretovému prístupu nášho choreografa, som si uvedomila, že byť dieťa neznamena často iba bezhlavo robiť všetko čo Vás napadne. V priebehu našej spolupráce sme sa každé ráno zaoberali meditáciou a následným cvičením jogy. Niektorým spolužiakom nevyhovoval prístup, že ráno keď ledva vstaneme z postele budeme ešte pol hodiny meditovať. Chápem to, že bolo ťažké pri tom nezaspať. Mne sa taktiež raz stalo, že som úplne vypla myseľ a telo a zadriemala som na polovicu meditácie. Ale pri tej meditácii som si uvedomila, že som jedna z tých, ktorým v hlave lieta zbytočné množstvo, občas úplne nezmyselných myšlienok. Zistila som, že všetky bloky a frustrácie, ktoré mám sú iba vďaka nadmernému premýšľaniu nad vecami, ktoré v reálnom živote a v reálnej chvíli neexistujú. Rada by som to vysvetlila na príklade s cvičením jogy.

V priebehu štúdia sme sa joge venovali často, ale vždy som s ňou mala veľký problém. Nebavila ma, nechápala som na čo je dobré nejakým spôsobom cielené trápenie sa, ešte k tomu v tak nepríjemných polohách. Po pár dňoch úspešného meditovania, kedy som fakt po pol hodine otvorila oči a mala prázdnu myseľ, zistila som, že v joge sa človek dostáva vpred malými krokmi. Začína tak vnímať svoje telo, pretože telo v každej chvíli, Vám dáva spätné reakcie, len sme tak zaneprázdnení, že ho vôbec neakceptujeme a tak nevnímame. Naše telo je základným kľúčom k poznaniu samej seba. Preto som pochopila, že to, že dnes napríklad nohu zdvihnem do 30° uhla, ale

zajtra ma moje telo pustí do 40° uhla. Hlavné je nezabúdať dýchať a začať aj tú, možno občas nepríjemnú bolesť vnímať ako pokrok. Bola som tou dobou na seba veľmi hrdá. Svoj pokrok som si uvedomila jeden deň kedy som po 2 týždňoch konečne urobila stojku a tak prekonalala všetky bloky a strachy, ktoré som si iba svojimi negatívnymi myšlienkami privolala. Joga samozrejme je závislá aj od človeka, ktorý Vás ju učí a od jeho postoja. Peter Šavel na mňa pôsobil, ako vyrovnaný, vnímavý, otvorený človek. Bol to dospelý človek, ktorý sa nehanbil za to dieťa v sebe. Preto som taktiež pochopila, že byť dieťaťom nie je o tom, tváriť sa a mať detské postoje, ale o tom, dokázať sa hrať. Dokázať vnímať každý jeden detail a nechať ho rozvinúť svojou fantáziou.

Čo sa týka strachu, tak som si pri pravidelnom hraní nie len tohto predstavenia uvedomila, že z hrania pred divákmi strach už nemám. Samozrejme za to človek vďačí prvým dvom rokom práce, kedy sme sa venovali hereckým cvičeniam, ktoré boli zamerané na odbúranie barličiek, za ktoré človek schovával svoju nervozitu. Mojou najväčšou barličkou bol smiech. Vždy keď som sa cítila byť v nekomfortnej zóne, tak som svoju rastúcu negatívnu energiu chcela schovať za smiech, ktorým som si myslela, že tú situáciu odľahčím. Taktiež som trebárs stála z prenesenou váhou na jednej nohe a občas som si dokonca dovolila založiť ruky. Reč tela je v tomto prípade jasným znakom toho, ako nekomfortne som sa pred divákmi musela cítiť. Rozdiel medzi predstavením a týmto cvičením je v tom, že v predstavení herec vie čo robí, vie kam smeruje. Zatiaľ čo u tohto cvičenia musel človek vyjsť pred divákov iba s tým, že v istú chvíľu, keď to pocíti povie svoje meno. Do tej doby iba pozerá priamo na divákov, ktorí sa môžu často nachádzať aj v bližšej vzdialenosti, než jeden meter. No v priebehu hrania v Disku, keď človek už vie čo presne robí, je podľa môjho názoru strach úplne zbytočný. Človek sa v tak komfortnej situácii nemá predsa čoho báť.

5.4 “Po škole”

Keď som sa po konzervatóriu dostala na DAMU, zase som ani netušiac vkĺzla do sveta, kde mi bude všetko predkladané ako na striebornom podnose a je samozrejme zase iba na mne, čo si z tej nádhernej bonboniéry zoberiem a odnesiem do svojho budúceho života. Do života po DAMU. “Učíš sa iba pre seba, nie pre známky. Ale pre seba a svoj život.” Túto frázu som počula asi tisíc krát od svojich rodičov a tisíc krát som im odpovedala “ Ved’ ja viem!”. Moja reakcia odpovedala jednej negatívnej vlastnosti a to vzťahovačnosti. Vo väčšine prípadov som na situáciu pozerala, ako na istý druh útoku, ktorý bol smerovaný na dokonalú Wiwi. Ved’ ona predsa vie, čo robí. No po ďalších 4 rokoch na vysokej škole som si začala uvedomovať, že som sa bonboniérou, ktorá ku mne chodila zadarmo obklopila natoľko, že som zabudla na úplne všetko, čo tvorilo kedysi dokonalú Wiwi, ktorá sa len vďaka tým všetkým vlastnostiam, zážitkom, zručnostiam na DAMU dostala.

Nevravím, že som bola namyslená a nevážila som si toho, čo mi škola dávala. Uvedomujem si, že som sa na celé štúdium pozerala očami malého zasneného dieťaťa. Preto teraz, keď prišiel zlom a škola skončila si začínam uvedomovať, že je iba na mne sa pozbierať a začať znova objavovať samú seba. Prvé mesiace po škole, kedy po 4 rokoch intenzívneho štúdia človek ostal doma a mohol si užívať voľno som bola veľmi šťastná. Zo začiatku som si užívala naplno voľna, ktoré po tak dlhej dobe bolo neuveriteľným zážitkom. Bol to pocit ako keď začnú letné prázdniny, človek odhodí všetky starosti a naplno si užíva neskoré ranné vstávanie, nepravidelný režim so všetkými jeho pozitívnymi stránkami. No aj ono nič nerobenie sa rýchlo omrzí. Hlavne keď je človek zvyknutý stále niečo robiť. Myslím si, že aj keď som často krát v priebehu školy sa sťažovala na to, že mám toho veľa a nevedela som z toľkých povinností kde mi hlava stojí, tak som v takomto živote bola šťastná. Škola bola tá inštitúcia, ktorá mi dávala disciplínu, ktorú ku svojmu šťastiu potrebujem. A keď si človek uvedomí, že už je iba na ňom hľadať si náplň svojich dní, tak je to zo začiatku dosť frustrujúce. Ja som sa stretla s tým, že keď som dospela do štádia, kedy odpočinku už bolo až-až, tak som potrebovala začať niečo robiť. Začala som si hľadať od začiatku svoje záľuby, koníčky a vlastne všetko čo vyplní moje voľné dni. Tým, že som ešte hrala v Disku a brala to za školskú povinnosť, nemala som pocit, že by som si mala hľadať nejakú prácu ale skôr tie koníčky. Myslím si, že to bol ten čas kedy som urobila jednu zo základných chýb vo svojej, ak to môžem tak nazvať, rozbiehajúcej sa kariére. Hlavne, najráznejším krokom bolo moje presťahovanie sa z Prahy do Brna. Z mesta, v ktorom už po 4 rokoch má človek kamarátov, kontakty a vie kde si napríklad nájsť prácu. Do mesta, kde som bola sama, s priateľom, bez práce a bez kontaktov.

Keď ma rodičia konečne upozornili na to, že práca nepadá človeku do rúk z neba, tak som sa

oprášila, zodvihla zo zeme, na ktorú som si dobrovoľne a s otvorenou náručou sadla a začala hľadať aj v cudzom meste možnosti. Chodila som na kastingy a snažila sa ukázať čo je na mne najlepšie. No ako sa v mojom prípade stáva, veľká snaha niekomu niečo dokázať mi akurát podkopala nohy. Ani jeden konkurz do angažmán nevyšiel a mňa to začalo demotivovať. Viem, že vzdať sa je najväčšia chyba, ale atmosféra na tých kastingoch a následné sklamanie je niečo, čo by som nazvala ako skúška odvahy. No ja som sa po roku skúšania vzdala a začala sa radšej venovať práci z ktorej môžem zaplatiť každý mesiac nájom. Vždy som ale pozerala na to, aby som sa v tej práci z nejakého uhlu pohľadu aj kreatívne vyžila. No jediný kontakt s herectvom je predstavenie K smrti šťastní, ktoré sme presunuli z Disku do experimentálneho priestoru NOD a to len z toho dôvodu, aby sme sa aspoň raz za mesiac celý ročník stretli. Vzhľadom k angažmán niektorých spolužiakov sa častokrát ani táto naša snaha zostať v kontakte nekoná. Tak sa herectvu venujem čím ďalej menej. Prácu som si za ten rok našla vždy, aby tam z nejakého uhlu pohľadu, aby tam bolo aspoň nejaké kreatívne vyžitie. Najvtipnejšie na tom všetkom je, že mojím odchodom do Brna sa zmenilo iba to, že nechodím do práce 30 minút metrom, ale dve a pol hodiny autobusom.

Keď si človek po 8 rokoch študovania herectva uvedomí, že prichádza o šancu venovať sa práci, ktorá je jeho srdcu najbližšia, je to veľmi nepríjemný a ubíjajúci pocit. Ale postupom času a narastajúcimi, dá sa povedať, tou dobrou neúspechmi som si uvedomila, že ak sa prestanem ľutovať a uvedomím si, že všetci hráme hru života s rôznymi kartami, kde všetci máme svoje jedinečné prednosti, ako aj výzvy s ktorými sa musíme popasovať, hneď sa budem cítiť oveľa slobodnejšie. Na všetky problémy sa začnem pozerat' z istým nadhľadom. A to je jedna z myšlienok, ktorá mi v priebehu života mimo školu veľmi pomohla. Za 4 roky, kedy som všetok svoj život venovala škole, lebo som tomu verila, že je to tak správne, som sa snažila ujsť sama pred sebou a stať sa niekým iným. Stať sa niekým, koho vo mne videli všetci naokolo. Keď už toho na mňa bolo aj v škole veľa, tak som utekala zase zo školy a prevtelila sa do nejakej inej role, ktorej som verila, že je ďalšou na ceste môjho života. Zatiaľ čo moje vnútro s tým nesúhlasilo, hlava si presadzovala jednoznačne svoje. Po troch rokoch vzťahy, v ktorom som si zvolila svoju rolu sama a po skončení školy, ktorá vám dávala krídla, no zároveň Vás chránila pred okolitým svetom, som si uvedomila, že je načase prestať sám seba klamať. Je tu ten čas, kedy aby som ja uspela, nie len v kariérom živote ale hlavne vo svojom osobnom živote, musím zmeniť svoj postoj a to úplne ku všetkému, čo som doteraz robila.

Nemyslím to tak, že sa mám zase premeniť do inej životnej role, ktorú som ešte neskúsila (študentka, dcéra, partnerka, upratovačka, herečka, kamarátka...). Skôr myslím, na zmenu toho, aby som z milióna malých črepín urobila celistvé zrkadlo, do ktorého by som sa mohla sama na seba

pozrieť. Bez akýchkoľvek poznámok, so srdcom, ktoré miluje seba ale dokáže svoju lásku a energiu dať aj ostatným. A prestať sa báť vecí, ktoré neexistujú. To bol dôvod mojich psychických blokov a frustrácií, ktoré som si sama a vlastne dobrovoľne vytvorila.

Po niekoľkých hereckých neúspechoch, čo sa týka dostať sa k nejakej profesionálnej hereckej práci som si povedala, že je asi na čase sa začať spoliehať len sama na seba. Tak som vybrala všetky zošity so svojimi nápadmi a rozpracovanými projektmi, ktoré som nedotiahla do konca. Bol to ten pravý čas na to, skúsiť to znova. Nemala som prácu a mala som veľa voľného času. Ale ako sa vraví, robiť divadlo sám je smutné. Preto som do toho nového projektu chcela zapojiť svoju neter Zuzku, ktorá píše veľmi dobré texty a svojho priateľa Dominika, ktorý je kameraman a pomohol by mi s technickými vecami, ktorým ja až tak nerozumiem. Toto oslovenie mne najbližších umelecky činných ľudí nebolo náhodné. So Zuzkou sme spolu vyrastali a zažili sme spolu neuveriteľne veľa vecí. Je to človek, ktorý mi je bližší než moje sestry. To už z toho dôvodu, že my sme vždy boli tie deti, ktoré sa spolu hrali a moje sestry už boli matkami a riešili iné životné starosti. Zuzka je človek, ktorý má podobný pohľad na svet ako ja a hlavne, máme podobný humor v ktorom si rozumieme. Čo sa týka Dominika, tak moje rozhodnutie spolupracovať s ním bolo z niekoľkých dôvodov. Dominik je veľmi inteligentný a šikovný chlapec, ktorý dopĺňa moju menej rozvinutú logickú stránku mojej osobnosti. V niektorých veciach je on tá hlava, ktorá mi dokáže veci vysvetliť a presvedčiť ma o mojom nie často správnom názore. Aj keď to možno v predchádzajúcej vete znie, že máme idylický vzťah, tak nezabúdajme na to, že nežijeme v rozprávke. Obaja sme protikladní a k tomu všetkému som tvrdohlavý baran, ktorý musí mať vždy pravdu. Takže moje rozhodnutie spolupráce bolo zároveň skúškou toho, aby sme sa naučili navzájom sa počúvať, inšpirovať a všetky tieto poznatky sa pokúsili preniesť neskôr do nášho súkromného vzťahu. Aj keď moje úmysly boli akokoľvek pozitívne, tak všetci traja máme vlastný život, v ktorom nás sužujú pracovné či školské povinnosti. Tak sa celé začiatkové riešenie projektu ťahalo niekoľko mesiacov iba na filozofickej úrovni. Stále sme o niečom mudrovali, vymýšľali, ale stále to boli iba vyslovené či napísané myšlienky. Tak som si uvedomila, že ešte stále ja som ten iniciátor celého projektu a tak som sa začala venovať výrobe scénografie. Začala som riešiť, ako všetky moje obrazy, ktoré vidím v hlave uskutočniť, lebo to bolo vlastne jediné čoho som sa nebála. Ako som už spomínala, celé štúdium ma práca z materiálom bavila a ja som celé toto predstavenie chcela venovať práci s papierom. Tak som sa po večeroch začala hrať s papierom, lepidlom, farbičkami a touto kreatívnou cestou som zase začala hľadať samu seba. Takéto kreatívne tvorenie bolo kedysi mojím koníčkom, vytváranie dekorácií, šperkov, bábok, koláží a podobných vecí. Preto som to zvolila v tú chvíľu ako najľahšiu cestu, aby ma ten projekt bavil, zároveň aby som prinášala

nový materiál pre náš pokrok a zároveň aby som nebola frustrovaná z toho, že niektoré moje myšlienky a nápady nefungujú. Som človek, ktorý si veci musí vyskúšať, pretože keď ich dlho nosím v hlave začnem o všetkom pochybovať a nakoniec by to skončilo rovnako ako s ostatnými rozpracovanými nápadi na predchádzajúce projekty.

Prvé komplikácie nastali po tom, čo si človek uvedomí, že za sedenie doma Vám nikto neplatí. Človek musí z niečoho to svoje žitie platiť a tak sa pomaly začala naša spolupráca oddaľovať. Našťastie, tým, že sme na tento projekt traja, aj keď sa tomu človek nevenuje už pravidelne a každý deň, ale vždy s nejakým časovým odstupom sa zase vraciame k tomu, čo všetko máme, ako to urobiť a ako pomaly začať zase pracovať. Preto bol pre mňa super štartovacím motorom jeden večer, kedy som prezerala na www.culturenet.cz ponuky ohľadne rezidenčných pobytov. Po chvíli som narazila na ponuku pobytu vo Fínsku, kde po nás nechceli žiadne “tri roky rozpracované projekty”. Ich prístup bol pre mňa veľmi pozitívny a otvorený. Nečakali od nás, že budeme mať do detailu vymyslený celý projekt, ako sa to napríklad očakáva u žiadostí o grant. Boli ústretoví a chápaní v tom, že keď človek začína niečo tvoriť, tak nie všetko je v konečnom dôsledku použiteľné. Tak isto chápajú, že pri rezidenčnom pobyte sa náš názor napríklad na zvolený materiál, príbeh či dokonca úplne celý koncept môže zmeniť. Všetko mi na tejto rezidencii prišlo úplne geniálne. Mali sme na výber z letných mesiacov, kedy by sme na 1 alebo 2 mesiace prišli tvoriť. No jediný háčik bol v tom, že túto ponuku som našla vo štvrtok okolo 11 večer a uzávierka prihlášok bola na druhý deň. Snažila som sa presvedčiť Dominika, aby sme to riskli a skúsili to, ale bola potreba zaplatiť prihlasovací poplatok niekoľko sto eur, ktoré v tej chvíli hrali u nás veľkú rolu. Keby nás nevybrali, tak o tie peniaze človek samozrejme príde a vzhľadom k tomu, že sme toho materiálu mali tou dobou aj tak málo, tak sme si túto ponuku nechali ujsť. Ale zase na druhú stranu to beriem pozitívne, pretože teraz o takejto možnosti aspoň vieme a na budúci rok môžeme všetko smerovať k tomu, aby sme sa mohli onoho rezidenčného pobytu spoločne zúčastniť.

Aj keď škola a kolektív mi často chýba, pretože to boli 4 krásne, aj keď často ťažké roky. Ale v herectve si nezúfam, pretože nikdy som nechcela byť veľkou hviezdou, aj keď viem, že dnešná doba je komerčná a človek si musí správne vyberať, do akého projektu sa pustí. Tak som si uvedomila, že na to aby som bola šťastná nepotrebujem mať angažmán, aj keď viem, že by ma tam čakala disciplína, ktorou sa dokážem vyhýbať strachu, ale na druhú stranu by som mohla prísť o ten svoj neustávajúci vietor v plachtách. Musela by som zakotviť a to by ma asi nebavilo dlho. Žiť kočovným životom herca, je pre mňa niečím strašne fascinujúcim. Cestovať, mať v kufríku svoje predstavenie, ktoré si môžem zahrať kdekoľvek budem a kedykoľvek budem chcieť je slobodná, možno dosť naivná, ale pre mňa krásna predstava hereckého života.

6. Strach a jeho potenciál v hereckej praxi

Myslím si, že človek, či už je herec alebo má iné povolanie, pociťuje možno každý deň strach. Premýšľala som nad tým, že v živote sa pocitu strachu asi nedá úplne zbaviť. Samozrejme je to taktiež závislé na tom, o aký strach ide. Keď sa na svoj strach zameriame, tak ho dokážeme korigovať a vieme si nájsť cestu k tomu, ako s ním pracovať. Pre herca je pociťovanie strachu skľučujúce a nemôže tak využiť svoj celý potenciál, ktorým disponuje.

Vzhľadom k tomu, že ani ja nie som výnimkou, tak moju hlavu prenasleduje niekoľko strachov. Preto som sa rozhodla prísť na to, ako dokážem svoje strachy meniť a napríklad ich využiť vo svoj prospech. Hovorí sa, že ak nám niečo nejde, tak by sme sa tomu mali venovať a urobiť z toho svoju prednosť. Preto si myslím, že aj strach by mohol fungovať na podobnom princípe. Čo ak ho využijeme ako adrenalín, ktorý pociťuje človek keď skáče bungee jumping? Strach je podľa mňa, iba vsugerovaná negatívna myšlienka, ktorá sa snaží napadnúť naše sebavedomie a podkopnúť mu nohy na ceste za dobrodružstvom.

6.1 Cesta môjho strachu

Ak by som sa mala pozrieť na svoje strachy komplexne, je veľmi veľa častí môjho života, ktoré sú napadnuté touto epidémiou. Samozrejme, nejedná sa len o pole herectva. Ale mám pocit, že za všetky malé časti môjho strachu môže jeden jediný strach. V niektorých knihách, ktoré sa zaoberajú sebaopoznaním, sa píše, že najväčší strach má človek zo smrti. A je jedno či už svojej alebo kohokoľvek z jeho blízkeho okolia. Keď som sa nad týmto strachom zamýšľala, dospela som k záveru, že o svojej smrti zatiaľ ani len neuvažujem. Pár rokov späť a aj dnes, keď si na to spomeniem, som veľmi často riešila bolestnú otázku toho, že jedného dňa tu moji rodičia nebudú. Pri tejto myšlienke sa mi vždy začne zvierat' hrdlo a tak skľučujúci pocit som asi ešte nikdy necítila. Toho momentu sa neuveriteľne bojím. Kus Vás sa z ničoho nič náhle stratí a vy máte v tú chvíľu pocit, že ste na všetko sami. Tá láska, ktorú Vám môžu iba jedným slovom dať rodičia Vám nikdy nikto nenahradí. A ja sa toho naozaj veľmi bojím. Sú to ľudia, ktorí o mne nikdy nepochybovali, naučili ma byť slušným človekom a snažili sa ma naučiť do života všetko, čo človek potrebuje. Boli mi oporou v každej minúte môjho života a iba tá predstava, že o niekoho tak blízkeho prídem je tak

ničivá, že sa nedokážem ani sústrediť na ďalšie písanie. Takže asi musím súhlasiť s tým, že každý z nás sa svojím spôsobom bojí smrti.

Ďalším nepríjemným strachom, ktorý je tiež spojený so smrťou je predstava vojny. Dnes už tento strach sa snažím ovládnuť svojím pozitívnym myslením a prístupom, že ak sa deje čokoľvek, tak niektoré veci ja sama nedokážem ovplyvniť. Viem, že vlastne akási ignorácia tohto pocitu tiež nie je dobrá, ale úprimne som zatiaľ nenašla inú možnú cestu k tomu, aby som sa tohto nepríjemného strachu zbavila.

V dnešnej dobe, po minuloročných atentátoch v Európskych metropolách a po poplašných správach, ktoré sa na človeka hrnú každý deň, je človek schopný zneistiť veľmi jednoducho. Preto som musela prestať čítať noviny a pozerat' na televíziu, pretože bohužiaľ, ale médiá už, podľa mňa, neplnia svoju povinnosť ľudí informovať. Skresľovanie informácií a zbytočné klamstvá, ktoré vo mne budujú iba nervozitu a pocit neistoty radšej vymením za možný pocit neinformovanosti. Ale budem sa cítiť šťastnejšie vo svojom vytvorenom "svete šťastia", než keby som mala počúvať každý deň správy o tom, ako je náš život krutý a nespravodlivý. Všetky tieto správy, ktoré sa na nás každodenne hrnú sú strašne frustrujúce a myslím si, že uberajú ľuďom silu a chuť žiť. Na tomto mojom strachu je vlastne krásne vidieť to, akú veľkú rolu v mojom živote hrajú vonkajšie vplyvy.

Keď som sa začala zaoberať touto magisterskou prácou a jej témou, začala som sa obklopať neuveriteľným množstvom ezoterickej a rozvojovej literatúry. V jednej z nich ma zaujal test, kde je úlohou priznať si všetky možné strachy čo ma sužujú. Po tom, čo si človek napíše čo ho trápi, druhou úlohou je premýšľať nad tým, aký je základný problém, prečo daný strach pociťuje. Čo stojí v tieni toho, prečo sa človek tak chová. Nejde o to napísať si tieto veci rýchlo, alebo pre svoj lepší pocit napísať málo vecí. Myslím si, že v tomto teste by mal byť každý sám k sebe úprimný. Sama som sedela pri tomto teste vlastne dlhú dobu. Ale keď sa človek rozpíše o tom, čo ho trápi, tak si myslím, aspoň u mňa to tak funguje, že zo mňa tie veci postupne padajú čím ďalej ľahšie. Zo začiatku som sa odrazila od strachu, ktorý pociťujem keď som so svojím priateľom. Nikdy som nemala problém s cestovaním. Samozrejme balenie sa, asi nikoho nebaví, ale od tej doby, čo som začala pravidelne jazdiť v druhom ročníku za svojím priateľom do Písku, tak som začala každý víkend pociťovať nepríjemný pocit, keď som mala v nedeľu večer alebo v pondelok ráno sa vrátiť do Prahy. Zistila som, že som postupom 3 rokov, ktoré som strávila každý víkend v Písku, si vybudovala sama a dobrovoľne strach a zároveň zlovyk, ktorý ma prenasleduje do dnes. Keď mám niekam cestovať, tak sa ma začne zmocňovať panika a s ňou prichádza moja «oblíbená» úzkosť. Najradšej by som všetko to, prečo mám niekam cestovať odvolala a v najlepšom prípade by som sa šla „zahrať do Písku“. Keď som sa nad týmto nepríjemným pocitom začala, vďaka tomuto

testu zamýšľať, zistila som, že je veľmi veľa vecí, ktoré sa v priebehu troch rokov na tento pocit začali nabaľovať. Zo začiatku, keď ešte náš vzťah bol v rozvíjajúcom sa štádiu, tak hlavným spúšťačom tohto pocitu bol smútok, že musím milovaného človeka opustiť a zase ho uvidím až za týždeň. Bolo to obdobie poznávania a necelé dva dni mi prišli ako krátka doba, aby človek zažil všetky veci, ktoré v daný okamih by chcel zažívať. Neskôr, tento pocit začal nabaľovať na seba ďalšie nepríjemné myšlienky a to, že som napríklad nestihla za víkend urobiť všetko, čo som si zaumienila. Vzhľadom k tomu, že som v niektorých veciach perfekcionista, tak tento problém prerástol časom do toho, že som začala prokrastinovať. O to silnejší, ten problém pre mňa bol. Tam začalo dochádzať k tomu, že som Písek brala ako zajačiu noru, do ktorej som sa mohla kedykoľvek schovať a nevyliezť tak dlho, než sa nebudem cítiť zase pripravená. Tento problém sa budoval asi rok, no najviac som svoju “zajačiu noru” začala využívať v priebehu tretieho ročníka a na prelome tretieho a štvrtého ročníka, kedy ma začalo trápiť, čo so mnou bude po skončení školy. Bolo mi na jednu stranu ľúto, že sa snažím utekať zo školy, ktorú tak milujem a na ktorú by som sa v dnešnej dobe vrátila a neopustila ju za žiadnu cenu. Ale myslím si, že keby som mala možnosť vrátiť čas, tak by som vôbec nič neurobila inak. Človek si tieto veci uvedomí až odstupom času, kedy začne riešiť iné životné problémy a to čo riešil pred tým mu príde ako zbytočne strávený čas nad malichernosťami. No všetko čo som tou dobou riešila bolo taktiež zapríčinené tým, že som sa bála o svoju budúcnosť a nežila pre prítomnosť. Prestala som si užívať život tak, ako som si ho užívala napríklad v prvom ročníku na DAMU. To som bola otvorená všetkým bláznovstvám a moje vnútorné dieťa neprestávalo plesat' od radosti. No myslím si, že s prichádzajúcim vzťahom, kedy som sa ako som už spomínala, začala hrať na niečo, čo som vlastne sama tou dobou nechcela byť a nedokázala som pochopiť, že je iba na mne zase byť sama sebou, som sa čím ďalej tým viac vzdal'ovala od svojho pravého ja a začala ho zamieňať za nejaké iné, ktoré som si vytvorila logickým uvažovaním. Keď jeden z nás vo vzťahu nechcel byť zodpovedný za svoj život, tak všetky starosti hodil na toho druhého a takto sme si ten horúci zemiak prehadzovali až do tej doby, než teraz sedím v Peci pod Sněžkou, kam som zase utiekla pred realitou a začínam si uvedomovať, že celé moje premýšľanie a nastavenie môjho života a toho čo za starosti si sama každodenne vytváram, je vlastne úplne smiešne. Keby môj život niekto nahral a začal púšťať ľuďom, tak by to bola jedna neuveriteľná reality show, pri ktorej by sa ľudia chytali za hlavu, či vôbec pri niektorých svojich rozhodnutiach rozmýšľam alebo nie. Viem, že skoro vždy, keď niečo riešim vo mne vyhrá moja barania hlava, ktorá si s klapkami na očiach ako kôň ide za svojim a pritom nevidí perspektívu a čo sa deje okolo. V tú chvíľu vidím iba jeden vzdialený bod niekde ďaleko predo mnou a keď prídem bližšie, tak vždy narazím iba o tvrdý múr. Našťastie, po tak silnom náraze, ktorý všetci

dobre vieme, že bol zbytočný, sa moja hlava vráti z toho svojho malého vesmíru späť na zem a začne triezvo a s pokorou premýšľať nad tým, čo sa vlastne v priebehu pár minút odohralo. V tom rauši, ktorý sa stal si polovicu vecí zázračne ani nepamätám, no cieľ môjho útoku z toho môže mať doživotné trauma. Myslím si, že aby so mnou v budúcnosti niekto dokázal žiť, tak ten človek musí mať veľmi v oblúbe adrenalínové športy, pretože vo zdvíhaní pocitovaného adrenalínu som lepšia ako bungee jumping.

Strach, ktorý pociťujem pri herectve sa samozrejme rozvíja zo strachu, ktorý človek pociťuje vo svojom súkromnom živote. Pri myšlienke, aký problém vytvára vo mne všeobecne strach je nie len prokrastinácia ale zároveň nízke sebavedomie. Počas celej školy som bojovala s tým, že som si občas verila, keď sa mi niečo podarilo a keď bolo občas všetko na prd, tak moje sebavedomie sa vyfúklo ako prasknutý balón. Neustále nafukovanie a vyfukovanie môjho sebavedomia bolo pre mňa neuveriteľne zdrvivúce a udržiavanie sa v nedôvere voči samej sebe vo mne vytváralo strach. Sama som si vedomá, že som ten strach naďalej podporovala a nesnažila sa hľadať riešenie. Myslela som, že keď sa vyspím, tak sám jedného dňa zmizne. No pochopila som, že je potreba začať premýšľať o svojom živote úplne inak. Celkové nastavenie mysle, v mojom prípade rieši všetok pociťovaný strach. Dôvera v seba samú, ktoré samozrejme vychádza z myslenia je pre mňa liekom na každodenný strach. Keď som začala všetko, čo sa v mojom živote deje, brať ako výzvu a nie ako problém, ktorý zasahuje do môjho plánu, tak celé moje žitie sa zmenilo úplne od základu. Môj úsmev bol konečne pravým, nefalšovaným úsmevom, ktorý ma každé ráno naplňal energiou a šťastím. Na herectve som sa tak isto začala hádzať do vody, aj keď som vedela, že neviem plávať. Ale preto sme tam boli, aby sme sa to všetko spoločne naučili. Tak som prekonala svoj strach a prestala riešiť svoje JA, ktoré ma strkalo do kúta. Keď som pochopila, že odhodit' všetky zábrany znamená dať možnosť otvoriť svoju fantáziu, bola som aj na herectve a aj v súkromnom živote šťastná. No tak ako všetko, aj práca so strachom potrebuje cvik. Každý človek zažíva lepšie a horšie dni, ale myslím si, že keď začnem akceptovať aj to, že nie každý deň bude geniálny z rôznych dôvodov, tak sa mi ľahšie bude naďalej budovať pozitívne myšlienky. Pretože občas stačí jeden zlý deň, jeden neúspech a som schopná sa vzdať všetkej doterajšej práce.

Po skončení školy, ako som už písala, som dlho hľadala cestu a smer svojho nového fungovania mimo školu, ktorá Vám dáva pocit domova a zároveň voľnosť počinania. Realita a nový štýl starania sa sám o seba bol postupom času veľmi frustrujúci. Jeden týždeň som si myslela, že viem čo robím a kam kráčam a o týždeň neskôr ma akékoľvek zaváhanie dokázalo rozhodit' na ďalšie dva týždne môjho fungovania. Hľadanie práce, v novom meste kamarátov, koníčkov a vstupovanie do novej reality nie je ľahké. S odstupom času, keď si na minulý rok svojho fungovania

spomínam mi to príde, že v túto chvíľu som vyrovnaná. Ale môžem tomu tak hovoriť, keď som vlastne pred realitou utiekla pracovať na celé leto na druhú stranu republiky a zbavila sa tak všetkých záväzkov? Moje úteky z reality sú pre mňa na jednu stranu uzdravujúcou kúrou, ale to by som nesmela mať vzťah a toho druhého človeka, ktorého som bez upozornenia nechala samého vláčiť sa životom. Bolo to odo mňa sebecké, som si toho vedomá. Ale na druhú stranu, viem, že odlúčenie nám každému dokáže otvoriť ďalšie obzory. Viem o sebe, že keď som s niekým tak všetko čo robím podriadujem tomu druhému a tak prichádzam často krátko o svoju identitu. To sa mi stalo v tomto vysokoškolskom vzťahu a preto je pre mňa veľmi ťažké veriť sama sebe. Na to, aby som zase vlastne našla svoje sebavedomie a dokázala sa zamerať zase iba na seba bolo potreba urobiť rázne rozhodnutie. To som urobila a cítim sa dobre. Bojujem síce s malými každodennými strachmi, ale to podľa môjho názoru bojuje každý z nás. Preto som sa rozhodla obrátiť svoj strach na niečo, čo ma ženie vpred. Keď sa niečoho bojím, je na čase to skúsiť zrealizovať a naučiť sa plávať. Každý deň keď človek vstane stojí pred ním nová výzva, každý deň človek improvizuje na javisku, ktorému sa hovorí svet. Preto sa musí prestať pozerat' sám na seba a na svoje kritické JA a začať si užívať život v každej minúte svojho bytia.

Ale čo vlastne znamená užívať si? Podľa mňa, človek k tomu aby si mohol užívať či už vo svojom súkromnom živote, alebo ako herec na javisku, potrebuje byť dostatočne vnímavý a otvorený k tomu, žiť pre prítomný okamih. Declan Donnellan poukazoval na to, že vždy je tu nejaký cieľ.²¹ V tomto bode nachádzam paralelu medzi javiskom a životom v tom, že každá vec v našom živote má viac možných cieľov, riešení. Každý z nás sa rozhoduje ako v danej situácii pokračovať a je len na nás, ktorý "cieľ" si vďaka svojej vnímavosti všimneme skôr a využijeme ho, ako pokračovanie našej cesty.

Strach v očiach Veroniky a strach v očiach herečky Veroniky, je vlastne rovnaký. A čo jeho potenciál v hereckej praxi? Zo začiatku, keď som si téma na túto prácu vyberala a hľadala rôzne knihy, som narazila na zaujímavú knihu, kde strach a jeho tvorivú silu popisovali na príbehoch ľudí, ktorí prežili druhú svetovú vojnu. Strach bol tým hnacím motorom, prečo dokázali prežiť utrpenie, ktorému boli vystavení. Je to podľa mňa zaujímavý postreh. Samozrejme, ako nad všetkým, aj nad týmto názorom sa dá polemizovať. No čo sa týka strachu a herectva, myslím si, že jeho potenciál je v tom, že keď sa človek cez tento pocitovaný strach odváži prejsť, tak sa pokúsi vyskúšať všetky veci, z ktorých má strach. Aspoň ja som sa snažila, vrhať sa do vecí, ktorých sa bojím, aby som zistila, či ten začiatkový pocitovaný strach vôbec za to stál.

²¹ DONNELLAN, D., Herec a jeho cieľ, str.27

Nemôžem o sebe hovoriť, ako o hrdinke, aj keď to v predošlej vete tak vyznelo, ale potom, čo som si uvedomila, že polovica strachov, ktoré cítim sú úplne zbytočné, tak som sa rozhodla vrhať sa do vecí po hlave. Hľadať, skúšať, zisťovať a experimentovať je predsa tak krásne a pre dieťa, ktoré sa vo mne skrýva, je to najjednoduchšia a najpríjemnejšia cesta, ako ukojiť jeho túžby.

Herectvo prináša zo sebou toľko ciest, ktoré sú nepreskúmané a s otvorenou náručou čaká na všetky “deti”, ktoré sa na jeho ihrisko prídu zahrať. Tak ako som spomínala v 2.kapitole tejto práce, človek sa môže báť čohokoľvek. Tak isto je to aj v herectve. Jedným zo strachov s ktorými som sa v priebehu svojho štúdia herectva stretla je strápnenie sa a pocit, že “neviem čo robím”. Byť vysmiaty je podľa mňa najneprijemnejším pocitom na javisku. Preto aj jedno z našich základných pravidiel, ktoré sme v prvom ročníku vytvorili bolo : „Ne, jízlivému smíchu“. Ale, ako je možné vôbec dospieť k pocitu trápna na javisku? Herec, ktorý je až príliš vnímavý voči divákovi a rieši to, čo si o ňom divák môže myslieť, je na správnej ceste k tomu, riešiť trápnosť svojho vystupovania. Vďaka takémuto postojovi si herec často krátko nevedomky vytvára bloky, ktoré ho budú obmedzovať. Ale ak herec pociťuje trápnosť, nemal by prepadnúť tomuto možnému druhu strachu. Má aj možnosť toho, brať to ako istý výstražný signál. Musí ale zároveň premýšľať nad tým, že aj keď sa v danej chvíli cíti určite neprijemne, nesmie dovoliť tomuto pocitu aby mu zabránil byť spontánnym, otvoreným, hravým a uvoľneným. Ďalšou paralelou medzi strachom v živote a strachom zo strápnenia sa je, že herec alebo “človek” nepremýšľa nad prítomnosťou, ale premýšľa nad tým, čo sa môže stať za chvíľu. Myslím si, že vo chvíli, keď sa herec cíti na javisku trápne, tak premýšľa skôr nad tým, ako vyzeral v predchádzajúcej situácii a zároveň čo si o ňom hovoria diváci. Tým pádom, dáva všetku svoju pozornosť a s ňou aj energiu do úplne zbytočných myšlienok. V reálnom živote by sa takáto situácia mohla nazvať, ako dávanie energie domnienkam, ktoré si náš mozog vygeneruje vďaka nášmu kritickému JA.²² Ak herec prepadne tomuto strachu, môže tak dospieť k pocitu, že je zlým hercom.

Zbaviť sa strachu z toho, že som trápny nedokážeme iba tým, že budeme v daný moment myslieť iba na prítomnosť. Samozrejme venovať všetku svoju pozornosť a energiu tomu čo sa na javisku deje si myslím, že nie je pre herca žiadna novinka. Ale ako môžeme pracovať zo strachom z trápnosti? Byť trápny je podľa mňa často krátko prínosné, hlavne ak sa to deje napríklad pri improvizáciách medzi spolužiakmi. Ako herecké cvičenie si myslím, že je dobré si trápnosťou prejsť a nájsť vlastnú cestu k tomu ako sa s ňou vyrovnáť. Zistiť, čo mám urobiť v danú trápnu chvíľu je si myslím dosť dôležitá úloha a verím tomu, že je ľahšie skúmať vlastné možnosti v kruhu

²² DONNELLAN, D., Herec a jeho cieľ, str. 23

Ľudí, ktorých poznám než sa dostať do skľučujúcej situácie pred cudzím divákom.

Asi sa mi to ľahko povie, ale verím to, že cvikom človek dokáže docieľiť toho, že pocit strachu vieme zmeniť na pocit príjemného napätia z toho čo príde. Napätím nemyslím kľčovité fungovanie na javisku. Myslím to skôr ako istý druh potešenia. V druhom ročníku, keď som prežívala najlepšie obdobie svojho štúdia a zároveň aj súkromného života, tak strach som dokázala zmeniť na radosť. Moje myšlienkové nastavenie sa zo strachu zmenilo na to, že som chcela vyskúšať úplne všetko, chcela som vyskúšať všetky herecké improvizácie, všetky cvičenia na vlastnej koži. Bola som plná entuziazmu a nadšenia z toho, čo všetko môžem dokázať, keď sa otvorím a budem aktívne vnímať všetko čo sa okolo mňa deje a nebudem to brať iba ako školskú povinnosť, ktorú musím na danej lekcii podstúpiť. Tento prístup mi veľmi pomohol. Hlavne čo sa týka vnímania seba samej na hodinách a vnímania všetkého aktívneho okolo mňa. To čo som pred tým pozorovala ako Alenka v ríši divov začalo dávať v mojich očiach konečne zmysel. Vďaka vlastne pozitívnemu nastaveniu svojej mysle som dokázala bez prekážok pochopiť všetko, čomu som do tej doby nerozumela. Verím tomu, že v mojom prípade to bolo z istej časti zapríčinené aj mojim vekom a tým, že prvý rok som sa oboznamovala so životom dospelých. Ale verím tomu, že keď som sa zbavila svojich frustrácií a všetko brala ako výzvu, tak to bolo jedine prínosným postojom, nie len pre môj herecký vývoj ale taktiež aj pre môj súkromný život.

Čo sa týka môjho ďalšieho spomínaného strachu, tak ním je pocit, alebo myšlienka toho, že “neviem čo robím”. To nádherne popisuje vo svojej technike Declan Donnellan, čo som už v skratke spomenula v kapitole 3.5.

„*Nevím, co dělám.*” *Důležitá je struktura výroku. Opakuje se v něm první osoba singuláru, se zamlčeným zájmenem “já”. Zvolání naznačuje, že: “Já smím / měl bych / musím vědět, co dělám. Je to moje právo a povinnost, vědět co dělám, a je mi to nějakým způsobem odepíráno.” Ale tato rozumně znějící stížnost zcela pomíjí něco životně důležitého. Co je ono “něco”, které někdo vyretušoval z fotografie jako kdysi Trockého? Tohle “něco” bylo degradováno, popřeno a nakonec vymazáno. Ve slovech “(Já) nevím, co (já) dělám.” je dvakrát nepřímě zmíněno jedno slůvko: “já”. Pozornost, která měla patřit “něčemu” a jeho vlastnímu vkladu, se přenesla na bankéře, na “já”.*“²³

Myslím si, že v oboch prípadoch mojich strachov bol základným problémom egoistický postoj, pozerajúci sa retrospektívne na všetko čo som robila. Bolo to ono kritické ja, ktoré nedalo

²³ DONNELLAN, D., Herec a jeho cíl, str. 23

mojej psychike pokoj a stále mi nastavovalo zrkadlo a snažilo sa zlomiť moju dôveru a s ňou aj sebedomie. Myslím si, že boj s našim kritickým JA sa nesnažil prekonať iba Declan Donnellan. Tak isto Čechov aj Stanislavskij sa snažili upriamiť pozornosť nášho kritického ja na to, aby všetko čo na javisku robíme bolo vedomé, sústredené, presné. No každý k tomuto cieľu šiel inou cestou. Zatiaľ čo Čechov na to šiel cez pohybové cvičenia a všeobecne fyzickú stránku, Stanislavskij sa to snažil docieľiť vedomým tvorením, pozorovaním situácií okolo nás a následným skúšaním do dokonalosti. Všetci traja sa snažili upriamiť pozornosť od onoho “problému” ku koncentrovanej práci, ktorá sa zaoberá prítomným okamihom a minulosť alebo budúcnosť je to posledné nad čím stihne herec v danej chvíli premýšľať. Myslím si, že mne v boji so svojim kritickým ja pomohlo uvedomenie si, že “niekto” taký v mojej hlave existuje a stále ma pozoruje. Keď už človek o ňom vie, dokáže lepšie pochopiť, čomu všetkému by sa mal pri tvorbe vyhnúť, alebo čo môže za to, že sa v niektorých situáciách môžeme cítiť nekonfortne. Tým, že som sa technike Stanislavského venovala na strednej škole, tak si bohužiaľ neuvedomujem, ako mi pomohol pri boji s mojim kritickým ja, ale viem, že keď som sa začala venovať podtextom, čo si môže myslieť moja postava, tak som nemala čas premýšľať nad tým, ako vyzerám, alebo ako môžu diváci vnímať moje vystupovanie. Čo sa týka Čechova, tak z jeho technikou sme sa stretli v treťom ročníku na vysokej škole. Myslím si, že po tom čo človek začne skúmať svoje možnosti tela, to že každý pohyb či postoj môže vo mne vyvolať nejaký pocit a tak celé moje bytie môže byť nie len pre mňa silným emotívnym zážitkom. Základ môjho skúmania pri Čechovových cvičeniach bol upriamený na ono sústredenie sa a venovanie všetkej energie danému momentu. A Donnellan si myslím, že v tomto prípade priniesol ono vedomé pochopenie, že daný “problém” môže existovať.

V mojom prípade si myslím, že všetci traja divadelníci a ich techniky do seba v tej dobe, kedy som sa strachom začínala zaoberať boli vysvetlením, porozumením a následným pochopením všetkého, čo môže moja hlava riešiť. A naozaj je to iba o tej hlave, ktorej buď dovolíme prejsť na egoistickú cestu, plnú nastavených zrkadiel, alebo tie zrkadlá rozbijeme a budeme sa môcť bez problémov a predsudkov pozerat' do diaľky a tým dať možnosť vlastnej fantázii voľne dýchať.

Ďalšou, dalo by sa povedať, zvláštnou formou strachu, ktorý môže pociťovať nie len herec ale aj «normálny človek» pred verejným vystúpením je tréma. Tréma - pochádzajúci význam slova zo starogréckeho slova tremein = triasť sa, tremendus = hrozný, tremor = chvenie, hrôza.

Mohla by som povedať, že tréma je vlastne strach z hodnotenia našej osoby divákmi. Jiří Kulka vo svojej knihe Psychologie umění hovorí, že trému môžeme chápať ako stav napätia a strachu. Zatiaľ čo strach sa spája najmä s inštinktom úniku z nebezpečenstva, tréma sa vzťahuje k potrebe uplatnenia sa a k potrebe byť úspešný. Pocit nebezpečenstva je znásobený vedomím, že

druhým dávame možnosť odhaliť určité stránky našej osobnosti. Myslím si, že uvedená definícia korešponduje z prekladom spomínaného starogréckeho slova tremien a ukazuje trému v negatívnom svetle. Zaujala ma otázka, ako sme sa vlastne k vysvetleniu slova tréma dostali? Keď sme dali istý význam tomuto slovu a spojili ho z pocitom, ktorý pociťuje človek pred akýmkoľvek verejným výstupom, tak možno práve v ten okamih nastala zmena v pomere medzi radosťou z “hry”, o ktorú sa interpret chcel podeliť a obáv z možného neúspechu. Takže dá sa povedať, že zase ide iba o výkladové alebo myšlienkové nastavenie a vnímanie slova tréma. Podobne to cítim aj so strachom. Ak by som sa mala zamyslieť nad pozitívnym vnímaním slova tréma, nazvala by som ho stavom vzrušenia. Samozrejme aj stav vzrušenia môže mať dve strany mince. Ale som toho názoru, že chápanie trémy ako vzrušenia je prospešnejšie, keď sa človek z pôsobenia trémy chce vymaniť. Myslím si, že tento postoj dokáže človeku ukázať cestu. Ja osobne som trému pociťovala v priebehu hrania čím ďalej menej. Bolo to tým, že som presne vedela kam smerujem a akú rolu v danom predstavení mám. Jediné čo ma dokázalo kedy zneistiť bolo, keď som si niečím (samozrejme) nebola istá. To sa mi najčastejšie s trémou stávalo na skúškach zo spevu, ale tam celému vývoju predchádzal strach, ktorý pred výstupom nahradila tréma a bohužiaľ som pred tým nepremýšľala nad tým, ako sa danej trémy zbaviť. Nikdy som vo svojom živote trému nijak extra neriešila, lebo som vedela, že keď už vyjdem na javisko, tak sama opadne a ja sa nechám strhnúť hrou.

Spev - strach a tréma spojená s ním je u mňa kapitola sama o sebe. Milujem spievanie, viem o tom, že spievať viem. Spevu sa venujem od detstva, tak isto ako herectvu, klavíru a všeobecne umeniu. Strach voči spevu som si vytvorila v priebehu rokov, kedy som študovala na konzervatóriu. Keď si uvedomím, že nemám problém spievať kdekoľvek, za akýchkoľvek okolností, tak mi príde hrôzostrašný dôvod prečo sa pred klauzúrami dokážem od strachu natoľko zablokovať, že pár dní pred skúškami prechladnem, alebo lepšie prídem o hlas. To sa mi stávalo od asi 2 ročníka na speve. Bolo to aj tým, že som v prvom ročníku na konzervatóriu dostala nie veľmi profesionálnu učiteľku spevu, ktorá nie len že ma technicky tlačila do vecí, na ktoré som ešte tou dobou fyzicky nebola pripravená ale zároveň psychicky vo mne budovala pocit toho posudzovania nás navzájom. Začala som nadobúdať pocit, že jediné o čo divákovi ide je nie užiť si chvíľu a započúvať sa do hudby, ktorú ako interpret prinášate ale prichádza s tým kritizovať všetko, čo mu ponúknete. Tak som sa voči spevu a hlavne skúškam zo spevu zakomplexovala takou silou, že jediné kedy som schopná spievať pred publikom je, keď je pieseň, ktorú mám sólovo zaspievať časťou predstavenia. V tej chvíli si danú pesničku dokážem užiť naplno. Ale niečo ako koncert, kde idú ľudia len za tým, aby si ma vypočuli a skritizovali do dnes nedokážem prekonať. Takže strach napomôže môjmu zdravotnému kolapsu a tréma v daný okamih nadobudne svoj starogrécky význam tremor (chvenie,

hrôza) a ja nie som v priebehu celej skladby schopná sa upokojiť. A to je aj jediný moment, kedy sa mi stáva, že sa začnem červenat'. Síce sa môj názor na trému ako na pozitívne vzrušenie z toho, že si daný okamih pred divákmi idem užiť ľahko píše, ale v niektorých momentoch ani ja sama si to nedokážem vsugerovať do hlavy a uveriť tomu, že o nič nejde. Ale verím tomu, že samozrejme tak isto ako aj strach, tak aj tréma je spojená vo veľkej mierke so sebadôverou a našim sebavedomím.

Od detstva ma rodičia viedli k myšlienke, že každý človek je strojom svojho šťastia. A preto asi po škole som sa začala zaujímať o to, ako využiť svoj potenciál naplno, veď vo mne je tak krásny farebný život, plný neuveriteľných farebných odtieňov. Dôležité je ale v nich veriť, veriť sám sebe a prestať sa neustále kontrolovať. Krása sa neschováva v štíhlej a dokonalej postave, ktorú nám ponúkajú médiá. Viem, že to teraz vyznie až priveľmi optimisticky, ale krása sa ukrýva v každom z nás, len je potreba ju nájsť a vložiť do nej dôveru, aby mohla začať rásť.

7. Záver

V priebehu písania tejto práce som hľadala sama cestu, ako o strachu písať. Zo začiatku bola celá práca čistá teória a hrozná, ešte k tomu ezoterická nuda. Neskôr som vďaka konzultáciám pochopila, že ak chcem pochopiť, aké miesto v mojom živote strach hrá, mala by som sa nad ním zamyslieť hlbšie a popremýšľať nad rokmi štúdia herectva, kedy sa tie frustrácie, bloky, úzkosti, trémy a strachy formovali. Myslím si, že som vlastne akúsi “cestu pokoja”, čo sa týka zdolávania strachu sama v sebe našla. Ale u mňa je vždy otázkou času kedy sa zase nechám strhnúť svojimi každodennými problémami a začnem sa potápať, aj keď záchranný kruh mám pár milimetrov od seba. Dúfam, že po tejto práci sa aspoň pokúsím dané obdobia predlžovať a všetky poznatky tak zhodnotiť, lebo inak by táto práca pre mňa nemala žiaden význam. Byť k sebe úprimný je asi základný krok k tomu, aby sa človek bez akýchkoľvek výhovoriek sám nad sebou zamyslel a pokúsil sa veci, ktoré ho trápia zmeniť.

Viem, že cesta sebapoznania je často krát veľmi dlhá, ale ak človek raz pochopí čo mu chýba a prečo sa vlastne v niektorých situáciách chová dokonca nezmyselne, zistí, že kľúč má celú dobu vo svojich rukách a je veľmi jednoduché zbaviť sa pocitu strachu a s ním spojeného trápenia sa.

Dúfam, že sa sama konečne z vlastných slov a myšlienok poučím a jedna z vecí, ktorú prestanem robiť budú moje úteky pred realitou do miest neznámych, kde si myslím, že ma nič nestretne. Sama viem, že keď sa raz človek bude musieť vrátiť, tak si ho to všetko nájde a tomu by som sa rada vyhla. Pretože ten pocit môže byť o to viac frustrujúci, keď si uvedomíme, že človek útekem klame iba sám seba, že je v jeho živote všetko v poriadku. Až to konečne celé moje ja pochopí, tak dúfam, že sa preberie aj z pár hereckých faciek, ktoré som zažila a začnem sa konečne venovať tomu, čo ma naplňuje šťastím a tomu, čo viem robiť. Venovať sa podobným odvetviám je síce fajn, ale keď viete, čo je pre Vás to pravé a vďaka blokom sa toho chcete vzdať pripadáte si sám pred sebou, po tom čo to pochopíte a priznáte si to, ako neveriteľný hlupák.

Herecké strachy, úzkosti, bloky a frustrácie dokážem prekonať len tým, že sa zase hodím do vody, ktorej som sa za posledný rok, zľakla a hľadala východisko v iných vodách. Herectvu sa chcem naďalej venovať, veď to pre mňa to pravé orechové. Preto by som mala nabráť znova všetku odvalu a začať skúmať a experimentovať. V tejto práci som si uvedomila, že môj pohľad do minulosti vo mne vzbudzuje iba úzkosť a pohľadom do budúcnosti sa ešte viac vzdáľujem od

prítomného bytia. Žiť pre prítomnosť či už v súkromnom alebo hereckom smere je pre mňa asi tou najdôležitejšou vecou, na ktorú by som mala upriamiť svoju pozornosť. Dať možnosť svojim kladným stránkam znamená, otvoriť dvere svojmu hravému, detskému ja, ktoré má potrebu byť vypočuté. Zároveň by som sa mala venovať joge a meditácii, v ktorej som v poslednom roku štúdia našla akési útočisko pre moje rozlietané myšlienky. Pretože všetka moja úzkosť a strach pramenia hlavne z mojich myšlienok, ktoré vytvárajú domnienky a posielajú ma na cestu galaxiou, len občas bohužiaľ bez sprievodcu. Možno by som mala občas prestať zbytočne veľa premýšľať. V prítomnosti je veľmi veľa vecí, na ktoré v danú chvíľu nenájdem riešenia a tým zbytočne zaneprázdňujem svoju pozornosť a dávam zbytočne veľa energie do vecí, ktoré sa dá povedať, že nemajú význam. Tak isto by som sa nemala zaoberať natoľko tým, čo si o mne a o tom, čo som napríklad na javisku predviedla myslia ostatní. Samozrejme kritika je dobrá v tom, aby som si uvedomila kde som urobila chybu a zamyslela sa nad tým, ako niektoré veci urobiť lepšie. No prehnaná sebakritika je tiež občas v mojom prípade úplne zbytočná. Človek má tendencie sa vzdávať, keď niečo nie je podľa jeho predstáv. Ale je nás na svete mnoho a nie všetci sa v rovnaký deň vyspíme do ružova na to, aby sme si tie či oné plány navzájom nekomplikovali. To je ďalší dôvod prečo by som sa zase mala nechať ovplyvňovať z vonku. Myslím si, že môj vonkajší zrak je po toľkých rokoch už dosť vnímavý na to, aby som občas aj sama zistila, kde som urobila chybu a nedeptala sa tým, čo mi povie okolie.

8. Použitá literatura

Čechov Michail Alexandrovič: Hercova cesta, Praha: Panorama, 1990, ISBN: 80-7038-998-2

Čechov Michail Alexandrovič: O herecké technice, Praha: Divadelní ústav, 1996, ISBN: 80-7008-054-X

Donnellan Declan: Herec a jeho cíl; Brkola, 2007, ISBN: 978-80-903842-1-7

Gronemeyer Andrea: Divadlo, Brno: Computer press, 2004, ISBN: 80-251-0208-4

Hyvnar Jan: Herec v moderním divadle, Praha: KANT, 2011, ISBN: 978-80-7437-060-1

Kulka Jiří: Psychologie umění 2, přepracované a doplněné vydání, Psyché (Grada), 2008, ISBN: 8024723298

Pardel Tomáš: Obecná psychologie, Státní pedagogické nakladatelství, 1983

Sineľnikov Valerij Vladimirovič: Život bez strachu, Eugenika, 2015, ISBN: 978-80-8100-424-7

Sineľnikov Valerij Vladimirovič: Tajemná síla slova, Zvonící cedry, 2008, ISBN: 9788090400115

Stanislavskij Konstantin Sergejevič: Můj život v umění, Praha: Svoboda, 1946

Vymětal Jan a kol.: Speciální psychoterapie 2, přepracované a doplněné vydání, Psyché (Grada), 2007, ISBN: 8024713152

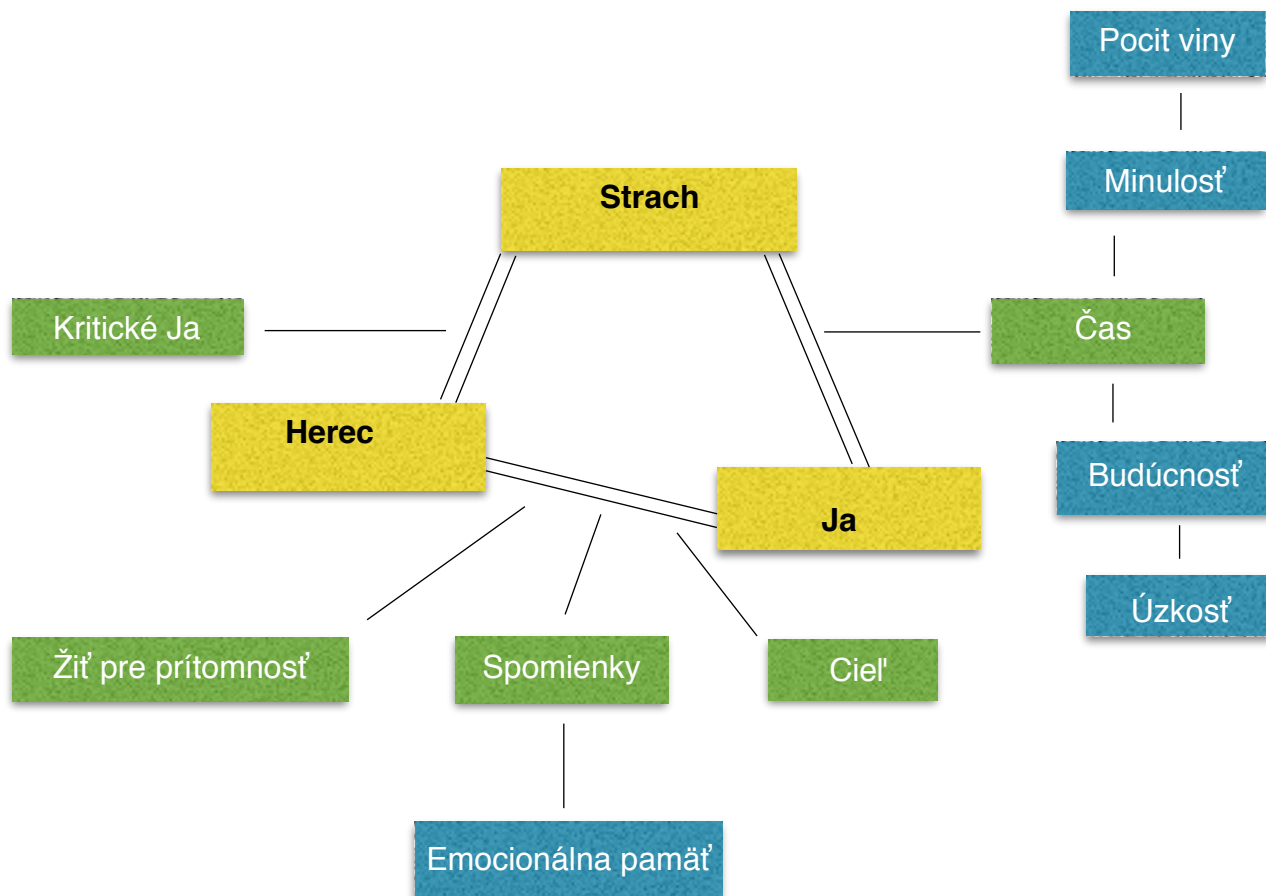
Wikipedie - otevřená encyklopedie

9. Prílohy

Test z knihy „Život bez strachu“ (Valerij Sinel'nikov)

- 1.úloha: Zapište si svoje strachy
- a) strach z nepochopenia
 - b) strach z času
 - c) strach z nenaplnenia úloh
 - d) strach z hadov
 - e) strach o svoj život (svoju budúcnosť)
 - f) strach z pocitu, že sa o seba neviem postarať
 - g) strach zo zodpovednosti
 - h) strach z riešenia vecí
 - i) strach z neznámeho
 - j) strach z bolesti
 - k) strach, že nebudem finančne zabezpečená
 - l) strach z „nedokonalosti“
 - m) strach z nestíhania
 - n) strach zo zmätku
 - o) strach, že neviem komunikovať s ľuďmi
 - p) strach z nedorozumenia sa cudzími jazykmi
 - r) strach z mrhania príležitosťami
 - s) strach zo smrti rodičov
 - t) strach z osobnej stagnácie
 - u) strach z nenaplnenia predstáv vlastných rodičov
 - v) strach z vlastnej neschopnosti

Zaznamenané myšlienky: „Všetky zložky sú prepojené.“



Zaznamenané myšlienky toho, čo všetko je spojené so strachom

