

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění
Herectví činoherního divadla

Diplomová práce

Vědomé zvládnání vlastní expresivity

Elizaveta Shvachko

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kudláčková

Oponent: MgA. Lukáš Hlavica

Datum obhajoby: 8. 1. 2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

Performing Arts
Drama theatre acting

Master Thesis

Conscious management of expressivity

Elizaveta Shvachko

Supervisor: Mgr. Jana Kudláčková
Opponent: MgA. Lukáš Hlavica
Thesis defence: 8. 1. 2018
Degree granted: MgA.

Prague 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou magisterskou práci na téma:

Vědomé zvládnání vlastní expresivity

1. Vypracoval samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedených pramenů a literatury.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 2018

.....

Elizaveta Shvachko

Abstrakt

Hledání osobního tématu při tvorbě role

Diplomová práce se zabývá vědomým zvládnutím vlastní expresivity na jevišti. Autor nejdříve vytyčuje základní problémy související s psychickým a fyzickými přepětím při hereckém výkonu, následně definuje základní pojmy týkající se přepětí a trémy. Jádrem práce je aplikování poznatků nabytých při studiu na DAMU, uvedení prvních zkušeností s publikem během studia i prvních zkušeností v profesionálním prostředí v divadle a filmu. Autor dále analyzuje osobní témata týkající se konkrétně jeho osoby, coby možné překážky při vykonávání herecké profese.

Klíčová slova: přepětí, tréma, tvůrčí proces, studium, herectví, herec, postava, inscenace, divadlo, film.

Abstract

Conscious management of expressivity

This thesis deals with conscious management of expressivity on stage. Firstly, the author of the thesis names basic issues related to psychical and physical tension during performance, secondly, the author defines basic terminology related to tension and jitter. The core of this work is the application of knowledge acquired during studies at DAMU, during first experiences of performances in front of an audience during studies and also acquired from first experiences from the professional environment of theatre and film. The author also analyzes her personal themes related to her own personality as possible obstacles in order to do the acting profession.

Keywords: tension, jitter, creative process, studies, acting, actor, character, show, theatre, film.

Obsah

1 Úvod	3
2 Přepětí: Obecný úvod do problematiky	4
3 Fyzické přepětí	5
3.1 Cvičení pro zvládnání fyzického přepětí	6
3.1.1 Cvičení podle Konstanina Sergejeviče Stanislavského	6
3.1.2 Cvičení podle Josefa Vinaře	8
3.2 Zvládnání vlastního fyzického a psychického prostoru Podle Michaila Čechova	9
3.2.1 Cvičení podle Michaila Čechova	11
4 Psychické přepětí	13
4.1 Úzkost	13
4.2 Tréma	13
4.3 Trémista	14
4.4 Tréma a já: Klauzury	14
5 První otevřené klauzury: Wildova konverzační komedie	16
5.1 Zápasení s postavou	16
5.2 Klauzury	18
6 Monodrama „Anorektička“	19
6.1 Průběh zkoušení	19
6.2 Tváří v tvář svému strachu	20
7 Monodrama „Natašin sen“	22
7.1 Průběh zkoušení	23
7.2 První publikum	24
7.3 Premiéra	24
7.4 Reprízování	25
8 Absolventská inscenace: Tak tedy racek, nebo herečka?	27
8.1 Nina Zarečná	28
8.2. Nina a já: Průběh zkoušení	28
8.3. Špatně pochopený K.S. Stanislavskij	29
8.4. Poslední premiéra na akademické půdě	30
9 První profesionální zkušenost: Národní divadlo, Kámen	31
9.1 Konkurz	31

9.2 První zkoušky	32
9.3 Pochybnosti při práci na roli	33
9.4 Osobní závěry	34
10 První zkušenost s filmem: Atlantis, 2003.....	35
10.1 Přípravy	35
10.2. Hledání Atlantidy	36
11 Závěr	37
12 Seznam použité literatury	39

1 Úvod

Při studiu herectví bezpochyby dominuje jeho praktická část – tedy hodiny strávené na zkouškách herecké či scénické tvorby, jevištní mluvy, zpěvu či rozličných pohybových předmětů. Teoretickou část, ke které řadíme jak Postupovou, tak i Diplomovou práci, však vnímám jako velice důležitý bod studia. Obě práce nám dávají možnost zaznamenat naše důležité milníky během neustálého hledání sebe v umění a umění v nás. Když se zpětně vracím ke své postupové práci, uvědomuji si, nakolik se mé myšlení v průběhu let a nových zkušeností změnilo. Mnohé postoje a myšlenky, které jsem obhajovala ve své práci ve druhém ročníku, a vše, o čem jsem si myslela, že mne nikdy potkat nemůže, se mi během prvního roku v profesionálním prostředí mnohokrát vyvrátilo. Vyvrátilo a poté potvrdilo, aby se mohlo znovu vyvrátit a následně potvrdit.

Tato práce vzniká rok po derniérách našich absolventských inscenací, díky čemuž mohu mít alespoň nepatrný odstup ke všemu, co jsem během studia na DAMU zažívala, z čeho se upřímně radovala či z čeho jsem měla panickou hrůzu.

Svojí magisterskou práci bych proto ráda pojala jako sebereflexi nad svým studiem na DAMU a porovнала své první kroky na akademické půdě s prvními zkušenostmi během roku života jako herečky na volné noze. Chtěla bych se zaměřit na konkrétní případy, kdy jsem se potýkala s psychickým i fyzickým přepětím, překonávala staré strachy a objevovala nové.

2 Přepětí: Obecný úvod do problematiky

Ke konci střední školy jsem podala přihlášku pouze na DAMU, jelikož jsem od malička byla pevně přesvědčená, že herectví je to jediné, co mě může v životě upřímně bavit a naplňovat. Přihlášku jsem si podala i přes všechny protesty rodiny, která stále ještě doufala, že z toho „vyrostu“ a že všechny mé workshopy, dramatické kroužky a semináře, na kterých jsem trávila veškerý svůj volný čas, byly jen obohacujícím a milým koníčkem.

Během jednotlivých kol přijímacího řízení jsme dostávali od budoucího vedoucího ročníku prof. Jana Buriana mimo jiné i úkoly typu: „Dotkněte se toho, kdo je podle vás v místnosti nejtalentovanější/nejzajímavější/nejchytřejší.“ Až po několika měsících jsem se náhodou dozvěděla o tom, co velmi zaujalo jednoho z pedagogů přítomného přijímacímu řízení: „Byla tam taková drobná Ruska, a na úkol: „Dotkněte se toho, kdo si myslíte, že si zaslouží se dostat na DAMU.“, stála odděleně od celé skupiny a jako jediná se dotýkala sama sebe.“ Tuto příhodu z přijímacích zkoušek jsem si vůbec nepamatovala, ale rozesmává mě doteď, protože přesně odpovídá mému tehdejšímu bojovému nasazení a zápalu.

Možná to bylo dáno výchovou, jejíž součástí byly nadprůměrné výsledky a odklonění od normy nepřipadalo v úvahu. Možná to bylo dáno mojí povahou. Ale po celou dobu školní docházky pro mě bylo přirozené mít samé jedničky a výborné výsledky. Strach, že zklamou své nejbližší a především samu sebe mě mnohdy svíral do křeče, a jak jsem pochopila hned po nástupu na DAMU, bránil mi (a stále brání) v tvůrčí práci a rozvoji jak v profesním, tak v osobním životě.

3 Fyzické přepětí

„Bez zvýšeného svalového napětí by jeho neuróza nebyla tak těžká. Na vysoké škole by se mohl stát atletem, jak si vždy přál, ale jeho nedokonalá pohyblivost, špatná koordinace pohybů a povrchní dýchání, které způsoboval, že se rychle unavil, mu to nedovolily. Potom by neúspěchy ve sportu tolik nepoškodily jeho představu o sobě, která se promítla i do vztahu k ostatním. Mohl by mít úspěšné manželství – namísto několika neúspěšných. Chronické napětí a navyklé přemrštěné reakce na emoční stresy by nezpůsobily jeho předčasnou smrt.

Masters-Houston

Všechno viditelné spočívá na neviditelném.

Novalis¹

Když se ohlédnu zpátky - a není to tak dávno - první ročník pro mě byl velkou zkouškou a změnil mé myšlení možná víc, než si dnes uvědomuji. Jedním z kamenů úrazů pro mě byly pohybové předměty – logicky jsem samozřejmě chápala, že s absencí fyzické přípravy a jakékoliv zkušenosti s akrobacií a náročnými tréninky nebudu nejlepší akrobatkou či tanečnicí, ale mé ego to nedokázalo přijmout a chtělo, abych se snažila ze všech sil. Začalo to akutním zánětem šlach na ruku, který jsem se snažila ignorovat.

Strach z toho, že bych byla poslední ze skupiny, či že by se mnou mohli být pedagogové nespokojení, byl natolik velký, že jsem i přes velkou bolest cvičila s ještě větší snahou a vervou.

Něco málo mi ale začalo docházet až ve chvíli, kdy jsem po zápočtu z akrobacie nemohla zvednout svůj mobilní telefon, protože pro mě byl příliš těžký. Když se na to podívám zpětně, nebylo to hrdinství, ale

¹ VINAR, Josef. Elementy herectví, Praha: Ediční centrum AMU, 1999, s. 47.

hloupost. Díky této zkušenosti jsem však začala lépe a komplexněji vnímat své tělo.

Pomohl mi k tomu dlouhý proces rehabilitování, během něhož jsem poznala například čínskou medicínu, fyzioterapeutická, jogínská a mnohá jiná cvičení, která mi dopomáhají k fyzickému uvolnění a relaxaci a jsou přínosná i během herecké práce dodnes.

3.1 Cvičení pro zvládnání fyzického přepětí

3.1.1 Cvičení podle Konstanina Sergejeviče Stanislavského

Jedno z nejúčinnějších cvičení, která často praktikuji před vstupem na jeviště, jsem objevila již před mnoha lety v knize Konstantina Sergejeviče Stanislavského *Moje výchova k herectví*. K této knize se neustále vracím již od svých šestnácti let, kdy se mi v originále poprvé dostala do rukou, avšak mnohé kapitoly nedokážu vstřebat naplno i k dnešnímu dni. Možná i proto mě tato kniha nesmírně uchvátila a pokaždé v ní nacházím mnoho odpovědí na své otázky během zkoušení nových rolí.

Na první pohled vypadá Stanislavského cvičení pro fyzické uvolnění docela jednoduše. Stačí si lehnout na tvrdou podlahu a vnímat své tělo, své svaly a snažit se uvolňovat napětí v místech, kde cítíme sevření.

Ze začátku pro mě bylo cvičení spíše vysilující než uvolňující, jelikož při povolení napětí v ramenou se mi křeč přesouvala do dlaní, z kolen do kotníku, z krčních svalů do beder.

Opravdovým „prověřením“ mého zvládnání tohoto cviku se pro mě staly seance akupunktury. Když mi doktor vpichoval jehličky do rukou, mohla jsem zatnout svaly nohou, čímž jsem si podvědomě zklidňovala bolest. Ale když už jsem je měla po celém těle a přicházela řada na ucho, musela jsem uvolnit celé tělo, protože pokud bych bolestí od vpichů do ucha začala svaly končetin a trupu, způsobily by mně již zavedené jehly velkou bolest.

Při tomto cvičení je možno se osvěžit i za dvacet minut tak, jak se to málokdy podaří i za celou noc. Tato zkušenost se ve mně natolik usadila, že i při vypjatých situacích v osobním životě si podvědomě kontroluji stav uvolněnosti jednotlivých svalů a snažím se je vědomě prodýchat. Není to snadné, což K. S. Stanislavskij dobře věděl:

„Úloha kontrolora je těžká: musí ustavičně, jak v životě, tak i na jevišti pátrat po tom, aby nikde nevzniklo přílišné napětí, svalové svírání nebo křeč. Jakmile se svírání objeví, musí je kontrolor odstranit. Tento pochod sebepozorování a uvolňování přílišného napětí musí se stát mechanickým, bezděčným návykem. A ještě více – je třeba jej proměnit v normální zvyk, v přirozenou potřebu a to nejen v klidných okamžicích role, ale hlavně v okamžicích vyššího nervového i fyzického vzepětí.

- Jakže? – nechápal jsem. – Nenapínat se při vzrušení?

- Nejen se nenapínat, ale naopak, pokud možno uvolnit svalstvo, - potvrdil Šustov.

- Arkadij Nikolajevič pravil – pokračoval Paša, - že se herci ve chvílích silných vzruchů vlivem přílišného úsilí ještě více napínají. Jaký to má vliv na tvůrčí práci – víme.

Aby tedy při silném vzruchu nedošlo k přepětí, je třeba obzvláště pečovat o naprosté a krajní uvolnění svalstva od veškerého napětí. Návyk neustále se pozorovat a bojovat proti svalovému napětí musí patřit k normálnímu stavu herce na scéně. K docílení toho je potřeba dlouhých cvičení a systematického tréninku.

Je třeba dojít až tam, že nakonec ve chvílích velkého vzepětí bude zvyk uvolňovat svalstvo silnější, nežli potřeba je napínat, - pravil Paša. „²

Při provádění tohoto cvičení jsem si vždy představovala svého ležícího kocoura a jeho pohyby, jež jsem detailně odpozorovala. Kočky jsou totiž v tomto ohledu dokonalá zvířata. Na rozdíl od člověka, který při

² STANISLAVSKIJ, Konstantin Sergejevič. *Moje výchova k herectví*. Praha: ATHOS, 1946, s. 163.

ležení na písku za sebou zanechá výrazné stopy například v okolí hlavy, šíje, ramenou či pánve, umí kočky svoji váhu rozložit rovnoměrně a jejich tělo je zbaveno jakéhokoliv fyzického přepětí.

„Takové harmonie pohybů, takové tělesné vyspělosti, s jakou se shledáváme u zvířat, člověk nikdy nedosáhne!

Žádná technika nemůže dosáhnout podobné dokonalosti v ovládnutí svalů. Jedině přirozenost je s to dobrat se podvědomě takové virtuosity, lehkosti, bystrosti a nenucenosti pohybů, póz, takové hravosti. Když náš krasavec kocour skáče, skotačí nebo se vrhá na prst, který prostrčím skulinou, dovede proměnit naprostý klid v bleskový pohyb, který lze stěží sledovat.

Jak ekonomicky přitom hospodaří svou energií! Jak ji rozděluje!

Hotově se k pohybu, nebo ke skoku, nevynakládá kocour zbůhdarma síly na zbytečné napětí. S tím se u něho neshledáme. Shromažďuje v sobě sílu, aby ji v rozhodný okamžik najednou vrhl do toho pohybového centra, které bude v daný okamžik fungovat. Proto jsou jeho úkony tak bystré, určité a důrazné. Jistota spojená s lehkostí, pohyblivostí a svalovým uvolněním vedou k výjimečné tvárnosti, již se právě vyznačují kočkovité šelmy.“³

3.1.2 Cvičení podle Josefa Vinaře

Dalším velmi přínosným cvičením pro uvolnění fyzického napětí se pro mě stalo cvičení pod názvem „Loutka“, o kterém jsem se dozvěděla z knihy Josefa Vinaře „Elementy herectví“.

Pro tento cvik se musíme vnitřně naprosto uklidnit, být co nejvíce „neutrálně“ naladěni. Podle toho by měl vypadat i náš postoj – výchozí pozicí je přirozené stání v naprostém klidu. Představuji si, že postupně ztrácím veškerou energii a organicky se pokouším sesunout do dřepu. Cítím malátnost a tíhu svého těla, díky čemuž pomalu klesám na podlahu.

³ STANISLAVSKIJ, Konstantin Sergejevič. *Moje výchova k herectví*. Praha: ATHOS, 1946, s. 176.

Od tohoto mezního okamžiku nastává opačný proces. Postupně cítím přival energie a nabývám síly, což mě automaticky zvedá zpět na nohy.

3.2 Zvládání vlastního fyzického a psychického prostoru Podle Michaila Čechova

„Což není umělec, herec v pravém slova smyslu, člověk nadaný schopností vidět a prožívat věci, které jsou průměrným lidem skryté? A není jeho pravým posláním vidět a prožívat věci, které jsou průměrným lidem skryté? A není jeho pravým posláním, jeho radostnou potřebou sdělovat divákovi jako jistý druh zjevení své velmi osobní dojmy a názory? Jak toho však může dosáhnout, když jeho tělo je ve svém výrazu spoutané a omezované neuměleckými a netvůrčími vlivy? Jeho tělo a hlas jsou jediné fyzické nástroje, na něž může hrát; neměl by je tedy chránit před vlivy, které jsou jeho řemeslu nepřátelské a škodlivé?“⁴

Michail Čechov, synovec spisovatele A. P. Čechova, přední herec Prvního studia Moskevského uměleckého divadla a vůdčí umělecká osobnost divadla MCHAT-2, ve své knize *Hercova cesta O herecké technice* detailně zkoumá hercovo tělo a psychiku.

Podle Čechova je pro herce nejdůležitější maximální citlivost těla k psychologickým a tvůrčím impulsům. Tělo s příliš či naopak nedostatečně vyvinutým svalstvem může snadno otupovat impulzivnost ducha, bránit v projevení citů. I přesto, že nezpochybňuje užitečnost předmětů jako je šerm, tanec a rytmika, říká, že herec musí projít specifickým druhem rozvoje, odpovídajícím požadavkům profese. Tělo herce by tak podle Čechova mělo být citlivou membránou, která reaguje na nejjemnější impulsy, pocity a nuance. Jak toho ale máme dosáhnout?

Hercovo tělo musí být především formováno zevnitř. Proto, abychom dosáhli větší výraznosti, pružnosti a především citlivosti, musíme používat specifická psychofyzická cvičení.

⁴ ČECHOV, Michail. *Hercova cesta/O herecké technice*. Praha: KANT., 2017. s. 142.

Druhým, avšak neméně důležitým požadavkem pro herce je podle Čechova bohatství samotné psychiky umělce. Jedině pestrá, bohatá psychika spolu s citlivým, bystře reagujícím tělem dokáže co nejpřesněji předat podstatu hraného charakteru.

K tomu, abychom rozvíjeli bohatství psychiky, nás nabádá například rozšiřováním svého okruhu zájmů a především rozšiřováním naší schopnosti vnímání. Mladým hercům radí, aby si při čtení například historických románů či dobových her snažili proniknout do myšlení lidí té doby. Měli bychom se snažit prožívat či jasně představovat jejich způsob uvažování a vnímání světa. Je nesmírně důležité pochopit jednotlivé postavy prostřednictvím jejich způsobu života, každodenních rituálů a zvyků, přičemž musíme zapomenout na vlastní morální soudy, naše současné společenské zásady a konvence. Vybízí nás k proniknutí do psychiky lidí, kteří nám mohou být nesympatičtí, nabádá k hledání v nich pozitivních kvalit, které nemusí být na první pohled zřejmé. Zásadní otázkou by pro nás mělo být: „Proč jednají tak, jak jednají? Co je k tomu donutilo? Co přesně cítí?“. Rozšiřování vlastní psychiky tak probíhá skrze objektivní vnímání jednotlivých příběhů a osudů.

„Všechny tyto zprostředkované prožitky se budou i bez vašeho dalšího přičinění usazovat ve vašem těle a přispějí k jeho zcitlivění, zušlechtění a zpružnění. Zdokonalí se vaše schopnost pronikat do vnitřního světa postav, které studujete v divadle. Začnete objevovat nevyčerpatelný zdroj originality, nápaditosti a duchaplnosti, který pak můžete jako herci využívat. Dokážete ve svých postavách zachytit jemné a prchavé rysy, které nikdo kromě vás herců nevidí, a odhalovat tyto rysy divákům.“⁵

Třetím důležitým požadavkem je naprostá poslušnost hercovy psychiky a těla. Ze své práce by měl herec vyloučit jakoukoliv „náhodu“ a

⁵ ČECHOV, Michail. *Hercova cesta/O herecké technice*. Praha: KANT., 2017. s. 143.

stát se pánem svého řemesla, čímž vytvoří pevné základy pro rozvíjení svého talentu. Podle Čechova by měl herec absolutně ovládat své tělo i psychiku, což mu přinese určitou harmonii a naprostou svobodu při tvůrčí práci.

3.2.1 Cvičení podle Michaila Čechova

Všechna cvičení Michaila Čechova slouží k propojení hercova těla a psychiky a mají několik společných prvků. Každý cvik vyžaduje velké a dostatečně silné, zároveň uvolněné pohyby celým tělem. Musíme využít maximum prostoru kolem sebe a zapojit vlastní představivost a fantazii, abychom se vyhnuli pouhému mechanickému provádění pohybu. Některá cvičení jsme procházeli v rámci jevištního pohybu s Blankou Burianovou, či na hodinách Propedeutiky s prof. Janem Burianem během prvního ročníku. Tehdy jsem ani nemohla tušit, jak moc jsou důležitá pro náš následovný herecký vývoj, ale mnohá z nich praktikuji dodnes.

Probuzení spících svalů

Základním úkolem prvního cvičení je rozproudit energii po celém těle. Z neutrálního vzpřímeného postoje musíme rozpřáhnout doširoka paže a rozkročit se, přičemž si představujeme, že se stáváme větší a větší. Po návratu do původní pozice opakujeme několikrát.

Jinou skupinu svalů probudíme naopak „zmenšováním se“ – musíme si kleknout na obě kolena, zkřížit paže na hrudi a dlaně položit na ramena. Veškerá energie neproudí ven, ale naopak se stahuje dovnitř, jako bychom chtěli sami v sobě zmizet. Sama pro sebe nazývám toto cvičení „Vesmír – Tečka“, kdy se imaginárně zvětšuji do rozměrů vesmíru a naopak zmenšuji na rozměry tečky na papíře. Při provádění tohoto cvičení si vždy představuji energetické pole kolem mě, které se při pohybu dolu smrskává. Během pozice ve dřepu s hlavou dolu střádám všechny své síly

a při stoupání vzhůru a rozprostírání rukou do stran cítím, jak posílám velké množství energie do prostoru kolem sebe.

Toto cvičení praktikuji vždy před každým vstupem na jeviště a dodává mi pocit svobody a proudící energie.

Vyzařování

Nejzajímavějšími a zároveň nejnáročnějšími pro mě vždy byla cvičení, zaměřující se na vyzařování. Během těchto cvičení musíme svým způsobem vyjít za hranice vlastního těla pomocí vnitřní energie. Například když si sedáme, i po skončení pohybu ve statické pozici musíme stále „dosedat“ vnitřně – díky tomu vyzařujeme, že sedíme. To samé opakujeme během vstávání, chůze z místa na místo nebo například při zvedání předmětů ze stolu. Vyzařování musí předcházet a i následovat každý náš pohyb, díky čemuž pocítíme opravdovou existenci na jevišti. Díky tomu můžeme živěji a citlivěji reagovat na jakékoliv podněty a zároveň každý náš pohyb se stává mnohem výraznějším a naplněnějším.

„Vyzařovat na jevišti znamená dávat, vysílat. Opakem je přijímat. Skutečné hraní je neustálá výměna obojího. Na jevišti neexistují okamžiky, kdy herec může dovolit sobě – či spíš své postavě – zůstat v tomto smyslu pasivní, aniž by riskoval oslabení pozornosti publika a vytvoření pocitu psychologického vakuu.“⁶

Pokud tedy víme, jak a proč herec vyzařuje, musíme také vědět, co by měl jako postava i přijímat. Přijímat může atmosféru, v níž se právě nachází, přítomnost svých partnerů na jevišti, jejich slova a jednání – neboli vše, co na něj jako na postavu může v danou chvíli působit. Přijímání na jevišti však podle Čechova není jen o pouhém poslouchání či dívání se. Herec k sobě musí přitahovat s největší vnitřní energií jak osoby, tak věci a události na jevišti.

⁶ ČECHOV, Michail. *Hercova cesta/O herecké technice*. Praha: KANT., 2017. s. 150.

4 Psychické přepětí

4.1 Úzkost

Úzkost je psychosomatický stav, který se projevuje jak na úrovni tělesné, tak i psychologické. Projevuje se napětím, neklidem a snižuje především logické uvažování a tvůrčí činnost.

„Snad nejvíce bývá úzkostí a strachem potlačena kreativita, tj. vytváření nových hodnot, nalézání nových, doposud neznámých vztahů apod.“⁷

Z behaviorálního hlediska rozlišujeme dva typy úzkosti – aktivní a pasivní. Zatímco pasivní úzkost je doprovázená zpomalením pulzu, snížením frekvence dýchání a částečným ochromením pohybu, aktivní úzkost se projevuje zvýšením svalového napětí, zrychlením frekvence dýchání a odpovídá základnímu instinktu chránit se útekem či útokem.

4.2 Tréma

„Nenamáhej se na něco se dívat,“ šeptá, „protože my všichni se teď díváme na tebe. Nedělej si starosti s ničím, jen sám se sebou. Selžeš jako herec, nebo ne? Řeknou, že jsi dobrý, nebo špatný herec? Že jsi zjevný talent? Že dobře vypadáš? Přijmou tě? Vyhodí? Poniží?“⁸

Podle Prof. PhDr. Ondřeje Kondáše, který celý svůj život zasvětil klinické kognitivně-behaviorální psychoterapii, je tréma duševní stav, charakterizovaný syndromem zvýšeného napětí, strachu a vzrušení. Tento stav se váže na negativní očekávání člověka ohledně kvality výkonu v osobně významných a výkonově náročných situacích. Mírný stupeň trémy sice může působit motivačně pozitivně, ale vysoký stupeň trémy může negativně ovlivnit zejména pozornost, myšlení a paměť jedince, čímž se

⁷ VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie (úzkost a strach)*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2000. s. 54.

⁸ DONNELLAN, Declan. *HEREC a jeho CÍL*. Praha: Brkola s.r.o., 2007. s. 41.

jeho výkon snižuje.

4.3 Trémista

Za trémistu bývá často považovaný člověk s perfekcionistickými rysy, který se snaží o maximální, až křečovitou přípravu k důležité události či výstupu. Velice důležité je pro něj nabytí pocitu, že nic důležitého nezanedbal. Jeho perfekcionalismus ho ale ovlivňuje v negativním slova smyslu – svazuje ho a znemožňuje podat výkon, kterého je schopen.

4.4 Tréma a já: Klauzury

Největší a nejnáročnější zkouškou během studia na DAMU pro mě vždy bylo zvládnutí emocionálního přepětí během klauzur. Během zkoušení jsem pociťovala hravost, lehkost a příjemné kolování adrenalinu v těle, stála jsem si za odvedenou prací a cítila jsem (nakolik mi moje dovednosti a momentální rozpoložení dovozovaly), že se teď a tady dotýkáme něčeho opravdového a upřímného v nás. Samozřejmě bylo mnoho i takových zkoušek, kdy se nic nevedlo a po jejich skončení zůstávala jenom vnitřní prázdnota nebo čirá zoufalost.

Ale stále to byl tvůrčí proces, cesta, příslib nalezení opravdové jevištní magie a především pocit radosti a naplnění.

Zatímco zkoušení inscenace jsem vždy brala jako nejzajímavější část studia, samotné klauzury jsem vnímala extrémně negativně. Zdálo se mi až dětinsky „nefér“, že celá půlroční práce je hodnocena na základě jediného výstupu a je zkoumána (dle mého tehdejšího pohledu) už od začátku s negativním přístupem – měla jsem pocit, že všichni čekají na mojí „chybu“, jakoukoliv nepřesnost a odkrytí slabín.

V následujících kapitolách bych ráda uvedla pro mě nejzajímavější a nejtěžší zkoušky sama sebe během svého boje se zvládním vlastního psychického prostoru.

5 První otevřené klauzury: Wildova konverzační komedie

„Paní Cheveleyová: /pro sebe/ Kteroupak to asi dnes večer čeká? Takhle ho s ní přistihnout, to by bylo báječné! Muži vypadají vždycky tak pitomě, když je přistihneme. A přistihneme je vždycky.“⁹

První otevřené klauzury jsem vnímala jako velkou výzvu. Během letního semestru prvního ročníku měla naše skupina, vedená Ladislavem Mrkvičkou, za úkol nazkoušet situačních komedii Oscara Wildea „Ideální manžel“. Kromě toho, že mým úkolem bylo hrát dvojroli, jak paní Cheveleyovou, tak i paní Chilternovou, jsem měla velkou trému z toho, že mám poprvé předstoupit před publikum „celé školy“. Náš herecký pedagog Ladislav Mrkvička po mně při zkoušení této konverzační komedie vyžadoval naprosté zklidnění jak po psychické, tak i fyzické stránce.

5.1 Zápasení s postavou

Role paní Cheveleyové, cílevědomé, ctižádostivé a zároveň zákeřné ženy, která umí perfektně manipulovat s muži, vyžadovala vyzařování naprosté sebejistoty a perfektní kontrolu každého pohybu. Při zkoušení jsem byla často napomínána za to, že jsem si neustále hrála s rozličnými částmi svého kostýmu. Jednalo se o neustálé přebírání šátku prsty, narovnávání sukně či žmoulání manžetových knoflíčků. Pan Mrkvička na mě vždy poznal, v jakých chvílích jsem se cítila nejistá – prozrazovalo mě totiž nevědomé poklepávání prsty po křesle, v němž jsem seděla, pohupování nohou či hraní si s vlasy a přehnané mávání vějířem.

Také jsem se neustále schovávala za nábytek, díky čemuž jsem se cítila bezpečněji. Všechny tyto zlovyky mi herecký pedagog odboural tím, že mi postupně zabavoval rekvizity a zjednodušoval kostým. Dokonce i scénografie se zjednodušila na pouhá dvě křesla a malý stolek, tudíž jsem

⁹ WILDE, Oscar. *Ideální manžel* Praha: Artur, 2015. s. 80.

neměla možnost se schovávat i nadále. Pan Mrkvička dbal na přesnou artikulaci a střídmost pohybu. Jako paní Cheveleyová, žena z vysokých společenských kruhů, jsem měla za úkol být neustále ve střehu jako kočkovitá šelma, avšak držet své vystupování a jednání pod naprostou kontrolou. I v situacích, kdy jsem se coby postava dozvídala o velkých zvratech v mých předem přesně promyšlených plánech, jsem nesměla prozradit své rozrušení či vztek. I způsob svádění a používání všemožných ženských zbraní vycházel z její racionality, velké ženské sebejistoty a přesné vypočítavosti.

Paní Chilternová byla naopak spíše komickou figurkou, u které jsem si mohla dovolit větší roztěkanost a naprostou průhlednost jejích emocí. Při hledání postavy mi k jejímu uchopení pomohl i její kostým – růžový „paničkovský“ svetřík a až komicky vysoký drdol, který se při každém pohybu hlavy rozkymácel do stran.

Tuto druhou postavu jsem nepokládala za tak těžkou, jelikož jsem si právě u paní Chilternové mohla dosyta vybit jakoukoliv svoji neurózu, dokonce byla po mně i částečně vyžadována pro rozlišení dvou postav.

Neschopnost paní Chilternové ovládat své emoce, její otevřenost a určitá naivita mi pomohly k nalezení postavy Lady Cheveleyové. Tato hra kontrastů a citlivé pedagogické vedení mi umožnily (nakolik jsem tehdy jen mohla) pochopit jednání Lady Cheveleyové – hlavním úkolem pro mě totiž bylo vést jiskřivou konverzaci s lehkostí, bez jakýchkoliv postranních úšklebků či zřetelného komentování vlastních myšlenek, zároveň bez zbytečného, okatého vyzrazování mazanosti této postavy.

Ladislav Mrkvička nám také často opakoval velice důležitou myšlenku: „Herectví je především o údivu“ a neustále nám připomínal, abychom dbali na jevištní výraznost ve svém projevu.

5.2 Klauzury

V den klauzur jsem cítila velkou nervozitu. V hlavě jsem měla zmatek z velké fronty lidí, čekajících před učebnou K107. První okamžiky na jevišti prozradily mojí trému – začaly se mi klepat kolena, což jsem si u sebejisté paní Cheveleyové nemohla v žádném případě dovolit. Při vědomém zvládnání třasu v nohou jsem neměla čas se hodnotit a nezbývalo mi nic jiného než jen následovat jasné pokyny a hlavní úkoly, zadané hereckým pedagogem. Snažila jsem se směřovat od jednoho klíčového bodu v jednání postav k druhému, a smích a uvolněná atmosféra v sále mi přidávala na hazardu a radosti z hraní. Poprvé jsem pocítila, že divák je „přítel“, kterého zajímá, co se bude dít dál a fandí nám. Myslím si, že velice důležitou roli hrála přítomnost pana Mrkvičky v sále, jeho laskavý, otcovský přístup k nám všem. Věděla jsem, že při nás bude stát, ať se během klauzur stane cokoliv.

„Vždyť je to jenom divadlo“ je věta, kterou nás neustále uklidňoval a kterou sice dodnes slýchávám často, ale tehdy jsem si jí poprvé pustila do srdce a vědomí.

6 Monodrama „Anorektička“

6.1 Průběh zkoušení

„Jablko, jeden menší kus, asi 100 gramový: energie 260 kj, kalorie 62,14 kcal, obsah bílkovin 0,400 g; sacharidy 14,4, z toho cukry 10,4; tuky: 0,400, z toho nasycené mastné kyseliny 0,030, transmastné kyseliny žádné, cholesterol 0, vláknina 2, sodík 0,100, vápník 8, glykemický index - schopnost potravy zvýšit hladinu krevního cukru 38. Jablka jsou bohatá na ovocné kyseliny a cukry. Z minerálních látek obsahují především draslík, hořčík, vápník, železo, fosfor, mangan a pektin. Celozrnný toustový chléb s máslem, čtyřiceti procentním plátkovým sýrem a dvěma kolečky rajčete: 750 kj, 210 kalorií. Konzumace chleba pozitivně ovlivňuje funkci zažívacího ústrojí. Zralé rajče neobsahuje skoro žádný tuk, naopak obsahuje beta karoteny a vitamíny: A, C, D, F, K, celý soubor skupiny B a vysoký podíl vlákniny. Máslo dodává tělu nezbytné mastné kyseliny a energii. Obsah cholesterolu se ale podílí na vzniku srdečních a cévních chorob.“¹⁰

Jednu z největších zkušeností, co se týče zvládnání vlastní trémy během veřejného vystupování, mi dala práce na dokumentárním dramatu s Alžbětou Burianovou, která dle rozhovoru s reálnou dívkou sepsala „Monolog anorektičky“, který jsme nastudovaly během šesti týdnů. Příběh dívky, která má zoufalou potřebu být středem pozornosti, bojuje s poruchou příjmu potravy, je zamilovaná do své kamarádky a většinu přátel uplácí, aby s ní trávili čas, jsem si vzala za svůj.

Během zkoušení jsem se snažila pochopit, jak dívka přemýšlí a během dlouhých debat s Alžbětou jsme se pokoušely obhájit každý krok postavy, prapůvodce jejího jednání a hledání jejich (i mých) komplexů, díky čemuž začínala postava postupně dostávat směr a cíl.

¹⁰ BURIANOVÁ, Alžběta. *Dokumentární drama: Anorektička*. Praha, 2013. s. 1.

Mým největším úkolem bylo zvládnutí stresu z toho, že jsem na jevišti pětadvacet minut sama, vydána divákům na pospas. Vše, co předvedu, bude pouze mojí vizitkou. Složitý text (přesný počet kilokalorií a výživových hodnot určitých potravin, neustálé opakování se, hádky a usmiřování sama se sebou), náročný herecký úkol, cvičení před diváky jen ve spodním prádle, fackování se vší silou až do vytrysknutí slz, prolínající se s prvky stand-up vystoupení, mi nepřišlo tak těžké, jako být sama před divákem, z čehož jsem měla opravdové noční můry.

Jednou z největších výtek pedagogů Jany Kudláčkové a Evy Salzmannové, které nám velmi pomáhaly při zkoušení, byla má přepjatost a přílišná tréma. Po několika generálních zkouškách bylo až nepříjemné koukat na má diletantská „muka“, která jsem kvůli trémě hnala do extrému a chvílemi měl divák pocit, že co nevidět otevřu okno a skočím. Tak moc mi záleželo na tom, abych odvedla dobrý výkon, předala utrpení a radosti mé postavy, až jsem se svíjela v křečovitě jevištní agonii. Emoce byly kvůli přehnané snaze a nervozitě naprosto utlumeny, a tak jsem je podporovala afektem a křečí, které jsem později ani nebyla schopna ovládat.

6.2 Tvář v tvář svému strachu

Po několika generálních zkouškách jsem neměla na nějaké rozumování a nervy ani sílu, takže v den představení jsem byla už klidnější. Na jeviště jsme chodili postupně a všichni účinkující vycházeli ze svých míst v sále.

Měla jsem radost z toho, že budu chvíli sedět v hledišti, alespoň si prohlédnu diváky a nasaji atmosféru, abych pochopila, s čím budu pracovat.

Na chvíli mi také pomohlo přijetí myšlenky, že dnes to není o mě jako herečce či o Alžbětě jako režisérce, o ukazování našich výkonů, talentu a schopností, ale že mám za úkol předat myšlení té existující

dívky, která tímto děsivým způsobem doopravdy žije, jedná, přemýšlí. Když jsem ale zpozorovala, že za několik minut má přijít řada na mě, přestala jsem dýchat a měla tiché záchvaty paniky. Říkala jsem si, že stěžejní je pro mě to, aby „divákovi nebylo špatně při pohledu na moji bolest“, jak mi říkala Eva Salzmannová.

Jako obvykle jsem vnímala diváky a jejich náladu, věděla, kdo se kde poškrábal a kdo na koho hodil jaký pohled, což mě jako vždy šíleně stresovalo. Vše se ale změnilo ve chvíli, kdy jsem se ptala diváků, jak mám zapůsobit na holku, kterou miluji, a všichni nekoukali na mě, ale na mé koleno. Navíc mi přišlo, že podlaha, po které jsem chodila bosá, začala lepit a dokonce nepříjemně čvachtat. Když jsem se podívala dolů, pochopila jsem, že se mi při předešlé scéně, kdy jsem zvracela a klečela na kolenou, odtrhl velký strup z kolene a teď silně krvácím, což odvádí pozornost od toho, co dělám a říkám. Okomentovala jsem krvavou nohu i podlahu, snažila se tuto nepříjemnost vzít do hry a pokračovala dále v nazkoušeném výstupu - říkala text a dělala vše, co jsem měla dělat, ale na „autopilotovi“, čili mechanicky a bezmyšlenkovitě. Vlastně jsem ani nehrála, ale jen činy a slovy plnila jednotlivé úkoly role. Můj vnitřní monolog totiž zněl: „Víc nepříjemnější to pro diváka opravdu být nemohlo“, „Teď řeknu tohle a tohle a pak už bude konec, ať už to co nejrychleji skončí, nechci tu být, chci pryč, okamžitě!“. Vůbec jsem nemyslela na přítomnost diváků, neposlouchala jsem se, „nenachytávala“ se při falešném intonování a nijak si „neškodila“ (jako během generálních zkoušek). Domnívala jsem se totiž, že Monolog anorektičky je takové fiasko, že horší už to být nemůže.

Po výstupu mě ale čekalo překvapení. Podle pedagogů mě za celou dobu studia na DAMU neviděli na jevišti uvolněnější, jako jsem byla během Monologu, a prý bylo dokonce vidět, že přemýšlím spolu s postavou. Ve chvíli, kdy jsem se oprostila od vnímání diváka, od toho, abych soudila sama sebe, jsem se psychicky „odpoutala“ od sebekontroly a svých strachů.

7 Monodrama „Natašin sen“

„Po večerce jsem z pyžama vytáhla noviny, které jsem dostala. Napřed si noviny přečtu sama a až pak je ukážu holčkám. Píší tam přece o mně, tak si je musím přečíst jako první! Vyndala jsem noviny, a čtu a čtu a čtu. A čtu a čtu a čtu. A čtu a čtu a čtu. Ale nic tam o mně není! Přečetla jsem úplně všechno, i pitomý křížovky, ale nikde nic! A pak na úplně poslední straně, úplně vzadu, úplně malinkatým písmem psali vo nějakym zavražděným poldovi, bouračce a o mně: „Chovankyně z dětského domova vyskočila z okna. Na dotaz redaktora děvče odpovědělo, že vyskočilo náhodou, aniž by pomýšlelo na sebevraždu. Nataša není k dnešnímu dni v ohrožení života“. Hm. I fotka chybí.“¹¹

K žánru monodramatu jsem se vrátila téměř o čtyři roky později, v průběhu studia čtvrtého ročníku. Tentokrát jsem byla oslovena překladatelkou Marcelou Magdovou a zakladatelem tvůrčí skupiny Oldstars Tomášem Staňkem, kteří si zamilovali text Jaroslavy Pulinovič Natašin sen.

Když se mi tento text poprvé dostal do rukou, ihned jsem pocítila, že hlavní (a jediná) hrdinka tohoto monodramatu je mi blízká.

Natašin sen pojednává příběh o dívce z dětského domova, která se zamiluje do novináře z místních novin. Rychle pochopí to, že aby pro něj byla zajímavá a mohla se s ním co nejčastěji vídat, musí si vymýšlet příběhy o dění v dětském domově a přikrášlovat i beztak děsivé zážitky ze svého dětství a dospívání. Svoji dětskou zranitelnost a velkou citlivost schovává před ostatními dívkami v domově za tvrdými pěstmi a sprostými, až „frajerskými“ slovy. Shodou okolností se naše zkoušení propojilo s událostmi v mém soukromém životě a obzvlášť citlivě jsem vnímala pasáže o lásce:

¹¹ PULINOVIČ, Jaroslava. *Natašin sen*. Přeložila Marcela MAGDOVÁ. s. 3.

„Já jsem chtěla jenom závoj a bonbóny. Aby za náma šly všechny holky od nás a záviděly nám. Já jsem jenom chtěla, aby za mnou přišel, a řekl: „Natašo, ty jsi nejskvělejší holka na světě, vem si mě za muže. Natašo, ty jsi ta nejskvělejší holka na světě, vem si mě za muže. Natašo. Ty jsi ta nejskvělejší holka na světě. Vem si mě za muže!“ Protože jí, JÍ to řeknou ještě nejmíň desetkrát, když má na sobě takovejhle vohoz. Ale mně? Kdo to řekne ještě mně? Já jsem nic takového nechtěla, nechtěla jsem, aby upadla do kómatu.

Já jsem jenom chtěla, abychom spolu pili čaj, aby mi dal knížku, dvakrát mě doprovodil. Prostě takovej sen. Copak vy nemáte sny? Copak je fér ničit člověku sny, když skutečně miluje? Copak je to spravedlivý?”¹²

7.1 Průběh zkoušení

Pro náš tvůrčí tým to byla neskutečně zajímavá a těžká výzva. Původní text jsme v procesu zkoušení seškrtali na devět stran, které jsem se učila v blocích.

Velkou otázkou pro nás bylo, ke komu promlouvá Nataša, z jakého důvodu má potřebu vyprávět svůj příběh. Nechtěla jsem celou dobu mluvit do hlediště, cítila jsem, že potřebuji mít jedno místo, kam budu směřovat tok svých myšlenek a diváky občas vnímat spíše jako imaginární postavy v ději. Celé monodrama jsme tedy vystavěli jako obhajobu před policejními vyšetřovateli a doktory za sklem místnosti, ve které je Nataša uzavřena. Kladli jsme důraz na navození naprosté uzavřenosti prostředí, jeho čistoty a sterility. Scénografka Marie Tučková navrhovala spoustu zajímavých řešení, ale po mnoha pokusech jsme se rozhodli pro zcela minimalistické pojetí scény i rekvizit – jen Nataša v neutrálním černém triku a legínách, barová židle a sponka do vlasů na prázdném jevišti.

¹² PULINOVIČ, Jaroslava. *Natašin sen*. s. 9.

7.2 První publikum

Největší a nejtěžší zkouškou pro mě znovu bylo zvládnání vlastní trémy a přepětí při příchodu prvních diváků. S režisérem jsme však od začátku zkoušení měli domluvu, která mě vnitřně velmi uklidňovala – pokud se mi výrazně nepovede generální zkouška, inscenaci nebudeme hrát a celé tři měsíce zkoušení budeme považovat za zajímavé herecké a režijní cvičení, které celému inscenačnímu týmu přineslo i beztak mnoho zážitků a nových tvůrčích objevů.

Generální zkouška pro mě byla naprostým utrpením. I po všech zkušenostech s monodramatem, které jsem zažila v prvním ročníku studia, jsem nebyla schopna se naplno odpoutat od strachu z přísného soudu diváků a své vlastní nízké sebedůvěry.

Naprosto iracionálně jsem si nahnala strach a vyděsila se prvních diváků natolik, že jsem místo původních nazkoušených padesáti minut na jevišti strávila pouhých třicet. Přeskakovala jsem důležité pasáže, zamotávala se v textu a neobratně se pokoušela improvizovat. Dokonce jsem začala na několika místech koktat ve chvíli, kdy jsem se obzvláště přísně vnitřně hodnotila. Po celých třicet minut jsem nebyla ve svém těle i mysli, nepřemýšlela za postavu a pouze na sebe nahlížela zvenčí tím nejpřísnějším pohledem.

V průběhu hraní jsem hodnotila svou nedotaženou hereckou techniku, své (i imaginární) řečové vady, nedokonalosti svého pohybu na jevišti a stále prohlubující se neschopnost zvládat upřený pohled diváků.

7.3 Premiéra

Po generální zkoušce před diváky jsem na sebe byla natolik vnitřně naštvaná, že bych si zadělala na velký komplex a dlouhodobou frustraci, kdybych se v tu chvíli vzdala. Proto jsem rychle vyhnala z hlavy veškeré

myšlenky o zrušení premiéry a začala ještě intenzivněji pracovat. Po první veřejné zkoušce jsem měla možnost si povídat s přítomnými diváky a velmi podrobně rozebírat jednotlivé pasáže společně s tvůrčím týmem. Zakázala jsem si sebetrýzeň i stud, protože nic horšího se mi na jevišti už stejně stát nemohlo. Na premiéru jsem se během dalších zkoušek začínala i těšit, jelikož jsem cítila, že postavě Nataši dlužím určitou „omluvu“ za to, že poprvé byla uvedena před zraky diváků v tak nepříznivém světle. Cítila jsem nespokojenost ne kvůli sobě, ale kvůli nevyřčené, nepřenesené kráse textu hry. Především jsem ale cítila povinnost vůči hlavní postavě, která má natolik bohatý vnitřní svět, že si zaslouží být zahrána přesvědčivě a opravdově. Vnímala jsem bytostnou potřebu sdělit, předat tento osud malého člověka dalším lidem. A ten naléhavý pocit mě neopouštěl ani během premiéry, která se skutečně vydařila.

7.4 Reprízování

Monodrama Natašin sen hraji k dnešnímu dni už přes rok a půl. Hostovala jsem s touto inscenací například v Činoherním klubu či v Divadle v Celetné, umístila jsem se s ní na čtvrtém místě v rámci Velké výroční ankety o nejlepší ženský herecký výkon roku 2016 podle portálu i-divadlo a myslím, že za celou dobu reprízování prošla postava Nataši velkými vnitřními změnami. S velkou chválou přicházely velké pochybnosti, s větším zájmem přicházela větší tréma. To vše vnímám jako přirozený proces hereckého dospívání a zvládnání vlastního psychického prostoru.

Velice mi pomohlo neustálé reprízování, stejně tak jako řád a systém během průběžných zkoušek. Největším poznatkem pro mě bylo, že jsem si uvědomila vlastní křehkosti a zejména toho, že se nikdy nesmím emočně „znásilňovat“, abych Natašu udržela na stejné úrovni „jako minule“. Někdy se cítím více nervózní, unavená či naopak naprosto klidná a šťastná – a podle toho také bývá nalezena základní struna Nataši, snažím se nelámat přes koleno všechny své osobní emoce – a tím je

představení pro diváky autentičtější. Zjistila jsem, že klíčem k většímu uvolnění a zvládnutí psychického přepětí je pro mě to, že si musím vnitřně dovolit naprosto „selhat“ – poté se cítím na jevišti uvolněně a mohu si představení upřímně užít a mít z něj radost.

8 Absolventská inscenace: Tak tedy racek, nebo herečka?

„Proč říkáte, že jste líbal zem, po které jsem chodila? Měl byste mě zabít. (Skloní se ke stolu) Já jsem tak unavená! Chvilku si odpočinout... aspoň chvilku! (Zvedne hlavu) Jsem racek... Ne, ne. Jsem herečka. Ano, herečka! (Zaslechne smích Arkadinové a Trigorina, naslouchá, pak běží k levým dveřím a dívá se klíčovou dírkou) On je tu taky... (Vrací se k Treplevovi) No, ano... To nic... Ano... On nevěřil divadlu, pořád se smál mé touze a já pomalu taky přestávala věřit a klesala jsem na mysli... A k tomu starosti o naši lásku, žárlivost, věčný strach o malého... Začala jsem být malicherná, prázdná, a na jevišti jsem byla úplně bezradná... Nevěděla jsem, co s rukama, co s hlasem, jak se postavit. Vy si neumíte představit ten pocit, když herec ví, že hraje strašlivě. Jsem racek. Ne, to nechci říct!... Pamatujete, jak jste zastřelil racka? Náhodou přišel člověk, spatřil ho a - nemaje nic jiného na práci - přivedl ho do záhuby... Námět na krátkou povídku... To není ono... (Mne si čelo) Co jsem to chtěla?... O tom divadle. Ted' už to tak není... Už jsem skutečná herečka, hraju s rozkoší, strhuje mě to, jsem na jevišti šťastná a připadám si krásná. A ted', co jsem tady, chodím hodně pěšky, pořád chodím a přemýšlím, přemýšlím a cítím, že každým dnem jsem trochu silnější... Ted' vím, Kostó, už jsem pochopila - to je jedno, jestli člověk hraje divadlo nebo píše - že hlavní není sláva, není oslnivost, prostě to, po čem jsem toužila. Hlavní je naučit se trpět. Umět nést svůj kříž a věřit. Já věřím - a už mi není tak těžko - a když myslím na své poslání, nebojím se života.“¹³

Ze všech našich DISKových inscenací nejčastěji vzpomínám na zkoušení té poslední, neboť pro mě bylo také nejnáročnější. Celý náš ročník se tehdy shodl na tom, že bychom se rádi rozloučili se školou prostřednictvím Antona Pavloviče Čechova – vždyť právě s ním jsme v prvním ročníku začínali na prvních hodinách herecké tvorby. Vedení

¹³ ČECHOV, Anton Pavlovič. *Racek*. Praha: ARTUR 2015. s. 62.

ročníku nám vyšlo vstříc a dokonce pozvalo zkušeného režiséra Ivana Krejčího, který se s námi vrhnul na zkoušení Racka.

8.1 Nina Zarečná

V Rackovi mi byla přidělena úloha Niny Zarečné. Této postavy jsem se vždy podvědomě obávala, jelikož mi připadala jako jedna z nejtěžších postav pro mladou herečku vůbec. Za svůj život jsem totiž neviděla na jevišti Ninu, která by se mi líbila v první i druhé půlce. Většina mladých hereček skvěle zvládla Ninu na začátku – energickou, radostnou a mladistvě naivní, ale už jsem jim nevěřila vyžilost a utrápenost Niny na konci hry. Jejich přirozené mládí a energie vždy vystoupily na povrch. Také jsem se několikrát setkala s opačným problémem – o něco starší herečky mistrně hrály Ninu zkroušenou životem, ale nedokázaly předat její mládí, neposkvrněnost a bezstarostnost v první půlce inscenace.

8.2. Nina a já: Průběh zkoušení

Pro sebe jsem si vytyčila za cíl obsáhnout co nejvíce informací během zkoušení, nepodcenit přípravu a zároveň na sebe nemít přehnaně vysoké nároky, protože tím bych si opravdu mohla uškodit. Navíc Nina pro mě byla herecky téměř nedosažitelnou a bájnou postavou, proto jsem se na začátku zkoušení spíše nechala unášet proudem.

Ivan Krejčí nikdy neodpovídal na otázky typu: „Jaká je moje postava? Je naivní a zcela hloupá nebo chytrá a svědomitá? Je Akradinová vášnivá a vypočítavá, nebo zahořklá a nešťastná?“ a spíše nás vedl k tomu, abychom jednali přirozeně v daných situacích a jednoduše mysleli na všechny okolnosti, jež musí naše postava v daný moment řešit.

Líbilo se mi, že nám dával velký prostor a zároveň nás svými otázkami či změnami v aranžmá dokázal dostat přesně tam, kam původně zamýšlel, jen jsme si na to museli přijít sami.

Během prvních týdnů zkoušení v prostoru jsem cítila opravdovou lehkost a hravost. Měla jsem upřímnou radost ze zkoušení a ze skvělých hereckých partnerů, na které jsem se mohla spolehnout. Zkoušení závěrečného, nejtěžšího monologu jsme si nechali s Ivanem Krejčím a dramaturgyní Kristýnou Kosovou téměř na poslední chvíli. Už jenom pomyšlení na druhou půlku a Ninin vnitřní přerod mi nahánělo skutečnou hrůzu. Věděla jsem, že právě poslední dějství pro mě bude opravdovým oříškem – měla jsem totiž za úkol udržet v Nině balanc mezi blouzněním a logickým uvažováním, mezi vyprahlou lidskou troskou, která ztratila vše a bytostí, která stále sní a věří v nádhernou budoucnost. Ale vskutku nejtěžším úkolem pro mě bylo ovládat své emoce – utínat vnitřní bolest v jejím nejvyšším bodu a pokračovat zcela klidně a vyrovnaně, avšak nepřítomně, abych se po chvíli znovu vrátila do agónie.

8.3. Špatně pochopený K.S. Stanislavskij

Při návratu do svého rodného kraje se Nina Zarečná coby vyděděnec stydí ukázat před lidmi. Ve svém závěrečném monologu mluví o tom, že neustále chodí pěšky až do úplného vyčerpání a navíc v mrazu. Díky tomu uniká myšlenkám a zároveň je to jediná činnost, která ji alespoň v nějakém slova smyslu zabavuje a těší. Ivan Krejčí mi neustále připomínal, abych si co nejživěji představovala to, jak se musí Nina cítit po tak fyzicky náročných dlouhých procházkách a jaké štěstí a úlevu musí pociťovat při vstupu do teplé místnosti, která v sobě nese mnoho vzpomínek z jejího bezstarostného mládí.

Abych se maximálně přiblížila těmto pocitům Niny, chodila jsem neustále pěšky i v mrazu a přeříkávala si finální monolog Niny Zarečné. Uvědomovala jsem si, že se chovám jako herci, kteří v padesátých letech špatně pochopili učení K.S. Stanislavského a při zkoušení Lucerny se odjeli bát do lesa. Ale díky této zkušenosti jsem kromě lehkých omrzlin také získala pocit, že teď už i fyzicky chápu, co se s Ninou, v Nině děje.

Samozřejmě vím, že kvůli tomu, abych přesvědčivě zahrála drogově závislou dívku nemusím zkoušet heroin, a ani pro roli matky nepotřebuji opravdové těhotenské břicho, ale v některých případech jsou pro mě tyto malé experimenty velice užitečné.

8.4. Poslední premiéra na akademické půdě

Myslím si, že větší propojení s celým ročníkem jako při premiéře Racka jsem u žádné jiné DISKové inscenace nepocítila. Tréma a jakékoliv pochybnosti byly v ten večer převálcovány myšlenkou na to, že se jedná o naši poslední společnou premiéru. Cítila jsem hrdost na spolužáky, když jsem je pozorovala na jevišti ať už ze zákulisí či při společných scénách. Bylo mi natolik líto, že touto poslední premiérou pro nás končí společné zkoušení coby ročníku, že jsem se vůbec nezabývala sebehodnocením či sebeprožíváním, což mi dalo pocit určité vnitřní uvolněnosti. I díky tomu jsem si premiéru skutečně užila. Velice důležité pro mě byly i následovné reprízy, během kterých jsem se snažila především s pomocí hereckých partnerů hledat správný balanc mezi jemnou i zhrzenou Ninou.

9 První profesionální zkušenost: Národní divadlo, Kámen

„Profesionalita není opakování (třeba bravurní) vlastních dovedností. Není to také sebevědomí, spíše sebe-vědomí. Je to talent, který dokáže organizovat vlastní projev z odstupu. Anebo vyzrálá a zkušená spontánnost, která zregulovala sama sebe, aniž tím vzala za své. Je to kvalita získaná tvorbou, je to přísnost a tíha umění. Profesionalita se nezračí jen v technice práce (ta má spíš co dělat s řemeslem), ale v její morálce.“¹⁴

Na seznamovacím kurzu, pořádaném před nástupem do prvního ročníku studia, pronesl náš profesor Jan Burian velice zajímavou větu: „Nikdy nebudete mít víc talentu, než je vám dáno“. Utkvěla mi v paměti, ale nikdy jsem se nad ní tak hluboce nezamýšlela jako během svého prvního zkoušení v profesionálním souboru.

9.1 Konkurz

„Hannah: Já žádnéj vzor nemám, tak proč bych si teď měla nějakěj vymýšlet, zítra tam půjdu a řeknu: „Nemám žádnéj vzor. Konec referátu.“ Jako kdyby každej musel mít nějakěj vzor. A Sylvie si tam fakt stoupla a řekla: „Mým vzorem je paní Dobnerová.“ Ani jsme se jí nemohli vysmát, v takovým jsme byli šoku. A pak, že paní Dobnerová je prej dobrá učitelka a spravedlivá a veselá, a kromě toho že má dobrej účes, a to celý myslela vážně! Já žádnéj vzor nemám. Nebo řeknu, že mým vzorem je Sylvie, protože má tak krásný referáty.“¹⁵

První velkou mimoškolní zkušeností se pro mě stalo účinkování v inscenaci Michala Dočekala Kámen ve Stavovském divadle. Jako posluchačka třetího ročníku herectví jsem byla pozvána na konkurz do

¹⁴ KREJČA, Otomar. *Divadlo jsou herci*. Praha: Nakladatelství AMU, 2011, s. 20.

¹⁵ KLESTILOVÁ, Iva, ed. Marius von Mayenburg, Kámen. Přeložil Petr ŠTĚDRŮ. Praha: Národní divadlo, 2015. s. 6.

Národního divadla. Pociťovala jsem velké nadšení a zároveň zodpovědnost, proto jsem nepodcenila náležitou přípravu – přes víkend jsem si přečetla Mayenburgovu hru, naučila se vyžadované texty (dva monology a jeden dialog), shlédla velké množství dokumentů o druhé světové válce a především se snažila zachovávat klidnou mysl.

Během konkurzu s Michalem Dočkalem jsem se snažila chovat co nejvíce „přirozeně“ a především nepřemýšlet o tom, jak moc se mi role Hannah líbí a jak moc bych si přála ji hrát. Upřímně jsem si užívala průběh konkurzu, bavilo mě střídat nálady a emoce a po skončení schůzky jsem vycházela z budovy Národního divadla s klidným pocitem, že jsem teď a tady nemohla udělat více. Ať už mě na tu roli vezmou, či nevezmou, předvedla jsem maximum toho, co jsem v danou chvíli mohla.

9.2 První zkoušky

Jaké bylo mé nadšení, když jsem se dozvěděla, že jsem roli Hannah dostala! Spolu s nadšením mě však přepadla i neovladatelná panika: „Co když neobhájím vložené naděje? Co když nebudu dostatečně schopná? Co když ostatním hercům nestačím? Co když, co když, co když...“.

Mnohé starosti byly zapomenuty hned během první čtené zkoušky. To, s jakou podporou mě přivítali kolegové, jsem naprosto nečekala. Myslím, že tato první zkušenost s profesionálním souborem byla opravdu výjimečná mimo jiné v tom, s jakou ochotou a otevřenou náručí mě přijali starší a zkušenější herci. I režisér Michal Dočekal projevil velké pochopení pro to, že jsem během prvních zkoušek vypadala jako vyděšený zajíc, který samým úžasem zapomínal i dýchat. Snažila jsem si všimnout i těch nejmenších detailů a zapisovala si po zkoušce každé slovo do svého pracovního sešitu. Odkoukávala jsem, jak ostatní herci pracují s textem, jak kdo čte, intonuje, mluví, uvažuje. Snažila jsem se chybějící herecké i lidské zkušenosti dohnat alespoň náležitou domácí přípravou – přečetla jsem si všechny články, o kterých se kdo zmínil, nakoukala filmy i

dokumenty, vypůjčila si spoustu knih o herectví ze školní knihovny a dychtivě je po nocích studovala, abych se alespoň částečně přiblížila vědomostem svých nových kolegů. Nasávala jsem informace jako mořská houba a cítila obrovskou radost a energii.

Na první prostorovou zkoušku jsem dorazila o něco dříve než ostatní, abych se s jevištěm seznámila. Jeho velikost a krása mě uchvátila, avšak neparalyzovala. Během první zkoušky, kdy si choreograf Petr Zuska musel zoufat při pohledu na mě, jsem si celkem rychle uvědomila svou neohrabanost a ztracenost. Vždyť zatím mým největším jevištěm byla učebna K222! Uvědomila jsem si zas a znovu, že teoretické znalosti nedokážou vykompenzovat reálnou zkušenost.

Malé, neartikulované pohyby a tichý hlásek, snažící se ze všech sil překřičet herecké partnery – to vše muselo působit komicky a pro někoho možná i děsivě. Naštěstí se mi důkladně věnovala jak prof. Zdena Pálková, která dbala na každyčkový detail, co se týče jevištní mluvy, tak i Regina Szymiková, ke které jsem chodila na individuální hodiny jevištní mluvy po zkouškách v divadle.

Zatímco jevištní mluva i pohyb na velkém prostoru byly spíše záležitostmi techniky a řemesla, největším oříškem se pro mě mě v druhé fázi zkoušení stalo obsáhnutí a naplnění těžké role Hannah.

9.3 Pochybnosti při práci na roli

Poprvé jsem se setkala s tím, že i přes důkladnou přípravu, citlivé režijní vedení a vynikající, vstřícné kolegy, jsem se začala zabývat tím, že tentokrát mé herecké schopnosti či talent možná nemusí stačit tak náročnému a rychlému tempu zkoušení. Právě v těchto chvílích pochybností o sobě jsem měla pocit, že utíkám za rozjetým vlakem, který nemohu doběhnout. I když zapojuji všechny svaly a běžím svojí maximální rychlostí, stále se o několik milimetrů nemohu dotknout

konečky prstů ani zadního vagónu. Neměla jsem jinou možnost než se spolehnout na to, že důvěra, jež ve mně vložil Michal Dočekal, je oprávněná a opodstatněná.

Velmi důležitým bodem při tomto zkoušení se pro mě stal i nový způsob hledání postavy, který nejpřesněji zformuloval ve svých režijních zápiscích Otomar Krejča:

„Zamilovaní lidé se stále navzájem táží, zajímá je vše o tom druhém, žijí jeho starostmi, svěřují si nejen své názory, ale i představy, přání, sny. Vrůstají tak do sebe, vyhovují své lásce... Herec by se měl tázat figury jako zamilovaný, ne jako náhodný pozorovatel, kritik nebo policajt. Bude žít její život, nebude ji soudit, ani o ní debatovat, ani ji podezřívát. Hlavně ji musí podrobně a do hloubky znát, a to v jejích nejběžnějších lidských aspektech, v tom, co dělá, jak se chová, jaká má přání, za čím jde, co se jí líbí, co nesnáší atd. Herce zajímá figura jako objekt jeho lásky, přátelství, příbuzenství, nikoli kritiky nebo analýzy.“¹⁶

9.4 Osobní závěry

Roli vzpurné a drzé Hannah jsem si za celý proces zkoušení nesmírně oblíbila. I přesto, že jsem během premiéry několikrát kvůli nervozitě zapomněla text, myslím si, že lepší práci jsem v daný moment nemohla odvést. Poprvé v životě jsem se také setkala s reprízováním inscenace. Bylo pro mě zajímavé sledovat, jak je každé představení jiné, jak celková atmosféra během představení záleží nejen na nás, hercích, ale i publiku.

Toto zkoušení považuji za nejlepší možnou zkušenost, kterou jsem mohla jako posluchačka a následně čerstvá absolventka zažít. Uvědomuji si, jaké štěstí jsem měla na herecké partnery a jakou péči mi věnovali všichni, kdo se na této inscenaci podíleli.

¹⁶ KREJČA, Otomar. *Divadlo jsou herci*. Praha: Nakladatelství AMU, 2011. s. 69.

10 První zkušenost s filmem: Atlantis, 2003

První větší filmovou zkušeností pro mě byla práce na studentském filmu «Atlantis, 2003» pod vedením studenta režie VŠMU Michala Blaška.

Námět «Atlantis, 2003» je založen na skutečných událostech, proto bylo pro celý štáb důležité zachovat věrohodnost a důslednost i v těch nejmenších detailech.

Děj tohoto krátkého filmu se odehrává v roce 2003, tedy čtyři roky před vstupem Slovenska do schengenského prostoru. Mladý ukrajinský pár - Denisija a Martin - se snaží ilegálně dostat přes ukrajinsko-slovenské hranice. Mladá dívka svému příteli věří natolik, že si nevšímá drobných (a někdy i zcela zjevných) výkyvů nálad svého partnera i jeho mnohdy nelogického chování, na což na konci příběhu doplatí. Je prodána svým nejbližším člověkem slovenským obchodníkům s bílým masem výměnou za doklady a trochu peněz.

10.1 Přípravy

Přípravy na natáčení byly velice intenzivní - jen hledání vhodných lokací zabralo režisérovi a hlavnímu kameramanovi rok a půl, ale nepodcenila se ani herecká příprava - mnohokrát jsme se scházeli s celým týmem a řešili úpravy scénáře, drobné nuance v jednání postav a myšlenkové pochody hlavních hrdinů.

Díky úspěchům předchozích studenstkých filmů Michala Blaška na studentských festivalech a podpoře FAMU a VŠMU jsme získali dostatečnou částku, díky níž jsme si mohli vypůjčit tu nejlepší možnou techniku.

Před začátkem natáčení jsem cítila velkou nedočkavost a natěšení na tvůrčí proces a zároveň mě přepadaly tisíce myšlenek ohledně toho, zda obsáhnu tak emočně plnou roli.

10.2. Hledání Atlantidy

Náročnost samotného natáčení mi naštěstí nenechala prostor k sebekontrolě, sebetrýzni či nespokojenosti.

Přes dva týdny jsme totiž strávili na cestách po České republice, Slovensku, Ukrajině a Polsku. Vstávání za rozbřesku, minimum spánku, nekonečné chození po lesích za deště, hodiny a hodiny v bažinách či potocích, neustále mokré oblečení a naprosté fyzické vyčerpání - to vše na mě mělo léčivý účinek.

Nemusela jsem se vůbec kontrolovat, "přistihovat se" při falešném intonování či se vnitřně jakkoliv hodnotit - byla jsem natolik ponořena do jedinečné atmosféry, která sjednotila náš tým během všech fyzicky i psychicky náročných dnů, že jsem se jen poddala vedení režiséra a vycházela ze svého hereckého partnera. V tu chvíli jsem nepřemýšlela nad tím, jak mluvím, vypadám či jak se má postava či její jednání může jevit divákovi. Neskutečně jsem si užívala celý proces, protože jsem podvědomě cítila, že právě teď a tady vzniká něco velice opravdového, vycházejícího z mé podstaty.

Znovu jsem v sobě našla jakési měkké, zranitelné místo, kterému mohu naslouchat, řídit se podle něj a přitom se cítit v bezpečí především díky velké podpoře ze strany režiséra, který se o své herce ohleduplně staral a nebál se před námi být také zranitelný.

Veškeré vynaložené úsilí se celému štábu vrátilo - náš krátký film Atlantis, 2003 se dostal do prestižní sekce Cinéfondation v rámci Festival de Cannes 2017, kde jsme měli možnost strávit celý týden na nejrůznějších seminářích, přednáškách a projekcích a seznámit se s filmaři z celého světa.

11 Závěr

Tématem mé diplomové práce bylo zvládnání vlastního psychického prostoru a vlastní expresivity na jevišti. Důvodem, proč jsem si ho vybrala, byl fakt, že je to téma, se kterým jsem se potýkala nejenom při svém studiu, ale je mi velice blízké i teď, během prvních let působení v profesionálním prostředí.

Zatímco při nástupu na DAMU jsem pociťovala velkou soutěživost vůči ostatním studentům, v průběhu prvních týdnů studia jsem si uvědomila, že mým hlavním "soupeřem" i úhlavním nepřítelem jsem já sama. Zvládnání vlastního psychického prostoru, veškerých mých bloků a strachů pro mě bylo největším a nejtěžším úkolem během uplynulých čtyř let studia.

V první části mé práce pojmenovávám a definuji hlavní problémy, se kterými jsem se potýkala během studia na DAMU a uvádím cvičení, která mi pomáhají ke zvládnání fyzického i psychického přepětí a díky kterým se uklidňuji před vstupem na jeviště.

Největší prostor věnuji sebereflexi nad průběhem nejdůležitějších zkoušení a hereckých příprav během studia – od prvních otevřených klauzur přes první zkušenosti na velké scéně a před kamerou, až po poslední absolvenstkou inscenaci.

Během upřímného zamýšlení se nad mými tehdejšími starchy a jejich příčinami jsem dospěla k faktu, že byly zcela zbytečné. Tyto zkušenosti s překonáváním vlastního psychického prostoru však vnímám pozitivně a považuji je za velice poučné.

V průběhu psaní této práce jsem si poprvé zformulovala znění vlastního klíče k uvolnění během výkonu. Poprvé jsem si totiž upřímně připustila vlastní křehkost a dospěla jsem k závěru, že si musím dovolit

vnitřně naprosto selhat, abych věřila tomu, že je to "jenom divadlo". Díky častému reprízování inscenací v posledním ročníku jsem si taktéž uvědomila, jak důležité je pro mě poslouchat své tělo a nelámat přes koleno své emoce na jevišti jenom proto, abych to zahrála "jako minule".

Zajímavým zjištěním je pro mě i uvědomění si rozdílu mezi mým způsobem uvažování během prvních let studia a stavem mých současných poznatků. Při nástupu na DAMU jsem si myslela, že si ze školy odnesu jakýsi návod na to, jak zahrát rozličné charaktery, osudy naprosto odlišné od toho mého. Doopravdy jsem si ale odnesla především znalosti o sobě samé, což považuji za nesmírně důležité v rámci hereckého povolání.

Díky nahlížení na práci a život mých mentorů a kolegů si začínám uvědomovat, že povolání herce je nekonečnou cestou plnou vnitřních soubojů a kompromisů, proloženou vratkými obdobími harmonie a vnitřního míru. K této práci tedy přistupuji jako k záznamu mých dosavadních zkušeností, myšlenek a prožitků na začátku mé cesty, mého hereckého dospívání.

„Až ze mně bude veliká herečka, přijedte se na mě podívat, slibujete?“¹⁷

¹⁷ ČECHOV, Anton Pavlovič. *Racek*. Praha: ARTUR 2015. s. 63.

12 Seznam použité literatury

BURIANOVÁ, Alžběta. *Dokumentární drama: Anorektička*. Praha, 2013.

ČECHOV, Anton Pavlovič. *Racek*. Praha: ARTUR, 2015. ISBN 978-80-7483-043-3.

ČECHOV, Michail. *Hercova cesta/O herecké technice*. Praha: KANT, 2017. ISBN 978-80-7437-241-4.

DONNELLAN, Declan. *HEREC a jeho CÍL*. Praha: Brkola s.r.o., 2007. ISBN 978-80-903842-1-7.

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

KONDÁŠ, Ondřej. *Tréma. Strach zo skúšky*. Bratislava: SPN, 1979. ISBN 67-055-79.

KREJČA, Otomar. *Divadlo jsou herci*. Praha: Nakladatelství AMU, 2011. ISBN 978-80-73331-215-2.

KLESTILOVÁ, Iva, ed. *Marius von Mayenburg, Kámen*. Přeložil Petr ŠTĚDROŇ. Praha: Národní divadlo, 2015. ISBN 978-80-7258-520-5.

PULINOVIČ, Jaroslava. *Natašin sen*. Přeložila Marcela MAGDOVÁ. Praha, 2015.

STANISLAVSKIJ, Konstantin Sergejevič. *Moje výchova k herectví*. Praha: ATHOS, 1946.

VINAŘ, Josef. *Elementy herectví*. Praha: Ediční centrum AMU, 1999. ISBN 80-85883-41-4.

VOSTRÝ, Jaroslav. O hercích a herectví. 2. vyd. Praha: KANT, 2014. ISBN 978-80-7437-141-7.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie (úzkost a strach)*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 2000. ISBN 80-86123-15-4.

WILDE, Oscar. *Ideální manžel* Praha: Artur, 2015. ISBN 978-80-7483-040-2.