

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Autorské herectví, jeho teorie a psychosomatika

**DISERTAČNÍ PRÁCE**

**DIALOGICKÉ JEDNÁNÍ – OSVOBOZUJÍCÍ TANEC NA HRANICI MOŽNOSTÍ**

**Boleslav Kepřt**

Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Oponent práce: doc. Michal Čunderle, Ph.D., doc. PhDr. Vladimír Chrz Ph.D.

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: Ph.D.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS

**THEATRE FACULTY**

Drama Arts

Authorial Acting, its Theory and Psychosomatics

**DOCTORAL THESIS**

**DIALOGICAL ACTING – LIBERATING DANCE ON THE EDGE OF POSSIBILITIES**

**Boleslav Kepřt**

Supervisor: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Opponents: doc. Michal Čunderle, Ph.D., doc. PhDr. Vladimír Chrz Ph.D.

Date of defence:

Awarded academic title: Ph.D.

Prague, 2019

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma

**Dialogické jednání – osvobozující tanec na hranici možností**

vypracoval 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.

## Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

## ABSTRAKT

Ve své disertační práci *Dialogické jednání – osvobozující tanec na hranici možností* se zabývám kvalitativním výzkumem Dialogického jednání (DJ) s vnitřním partnerem na Katedře autorské tvorby a pedagogiky (KATaP). Práce je zaměřena na klíčové momenty experimentů s DJ, kdy se před člověkem objeví možnost opustit civilní projev a dotýčný buď objevuje svobodu hry, rozvíjí spontánní impulzy, nebo z této možnosti kvůli svým zábránám utíká zpět do bezpečí civilnosti. Východiskem práce je záměr využít koncept hranic a další koncepty procesově orientované psychologie (POP) za účelem zachytit, popsat a lépe se orientovat v klíčových momentech DJ. Zaměření práce nevychází z teoretických předpokladů a hypotéz, ale je vyústěním mého několikaletého zabývání se DJ, které je, tak jak je pojato na katedře autorské tvorby a pedagogiky již samo o sobě participativním výzkumem. Tato zkušenost mi dovolila již v projektu práce zaostřit optiku výzkumu na momenty hranic, které se u studentů dialogického jednání projevují jako dramatická situace v podobě střetu vnitřních zábran a zároveň zájmu dovídat se o sobě něco nového, hrát si. V hledáčku výzkumu tedy jinými slovy byly hranice, které jsou prožitkovým zhmotněním názorových přesvědčení na jedné straně a odvahy a chuti experimentovat s neznámým, zahlížet nevídané, dovídat se ze svých úst neslýchané, hravým způsobem objevovat, kým vším ještě může člověk být, když nepřekáží tomu, co se skrze něho má tendenci odehrávat. Jde tedy i o objevování a zvědomování repertoáru vnitřních postav, které námi často hýbou bez našeho uvědomění. Cílem je ověřit výhodnost použití konceptů POP, zvláště konceptu hranic.

Disertační práce je rozdělena do několika kapitol. Nejprve vysvětlují koncepty POP a metodologický rámec práce. Během analýzy sebereflexí, rozhovorů, dotazníku, focus groups a videozáznamů účastníků výzkumu kromě tématu hranice vykrystalizovaly klíčové kategorie: *vnitřní kritik*, *vstřícný svědek*, *stud a trapnost*. Tyto kategorie se staly ústředními kapitolami práce. V kapitole *Na hranici* se snažím zachytit, jak se hranice projevují v posloupnosti od povšimnutí impulzu až po objevení vnitřní postavy. V kapitole *Využití videozáznamu* analyzuji zkušenost účastníků s natáčením na kameru. Poslední kapitolou je případová studie, na které ukazují ucelenější vývoj v DJ i s ohledem na vztah ke konceptu hranic. V závěru práce shrnuji výsledky analýzy, zhodnocuji, nakolik se osvědčilo použití konceptů POP a také nakolik mě samotného výzkum a psaní práce ovlivnilo.

## Klíčová slova

Dialogické jednání, procesově orientovaná psychologie, hranice, amplifikace, stud, trapnost, psychosomatika, dramatická situace, vnitřní postavy, vnitřní řeč, samomluva, sebekritika, laskavost, soucit, autenticita.

## RESUMÉ

In my doctoral thesis *Dialogical acting with the inner partner – liberating dance on the edge of possibilities* I describe my qualitative research of Dialogical acting with the inner partner (DA) at the Department of Authorial Creativity and Pedagogy (KATaP). The thesis is focused on the key moments of DA experiments. When the possibility of abandoning conventional behaviour appears, one either discovers the freedom of play, develops spontaneous impulses, or flees back to the safety of conventional behaviour because of his inhibitions. The starting point of this thesis is to use the concept of *edges* and other concepts of process-oriented psychology (POP) in order to capture, describe and better understand the key moments of DA. The focus of the thesis is not based on theoretical assumptions but it is a result of several years of my research of dealing with DA, which is, as it is practiced in the KATaP, itself a participatory research. This experience allowed me to focus my research on the moments of edges. The edges manifest themselves in the students as a dramatic situation in the form of a conflict of beliefs. On the one hand the courage and the desire to experiment with the unknown, to discover in a playful manner what else one can be clashes with the fear of being “too much”, the fear that one might not be accepted by his surroundings. It is also about discovering and realizing the repertoire of inner figures, that have impact on us often without our awareness. The aim is to verify the advantage of using POP concepts, especially the concept of edges.

The doctoral thesis is divided into several chapters. First, I explain POP concepts and methodological framework of my thesis. During the analysis of reflections, interviews, questionnaires, focus groups and video recordings of research participants, these key categories emerged: inner critic, kind witness, shame and embarrassment. These categories have become central to the work. In the chapter *On the Edge*, I try to capture how the edges manifest themselves in a sequence from noticing the impulse to discovering the inner figure. In the chapter *Usage of the video* I analyze the experience of the participants recorded with the camera. The last chapter is a case study which shows a more comprehensive development in DA with regard to the relation to the concept of edges. In conclusion, I summarize the results of the analysis, evaluate the extent to which the use of POP concepts has proved successful and also how much the research and writing of the work influenced me.

## Keywords

Dialogical acting, process oriented psychology, edges, amplification, shame, embarrassment, psychosomatics, dramatic situation, inner figures, inner speech, self-talk, self-criticism, kindness, compassion, authenticity.

## **Poděkování**

Chci poděkovat Stanislavu Sudovi za vedení této práce, za podporu během celého studia a neméně také za to, že po dlouhá léta poskytuje bezpečný, podpůrný a podnětný prostor pro experimentování skrze dialogické jednání. Děkuji mu i za to, že opakovaně váží cestu až z Českých Budějovic.

Děkuji všem pedagogům Katedry autorské tvorby a pedagogiky, od kterých jsem se mohl učit, inspirovat se a se kterými jsem mohl objevovat svět psychosomatiky. Jmenovitě děkuji profesoru Ivanu Vyskočilovi, za inspiraci, podpůrnost a to, že dialogické jednání přinesl a nabídnul světu. Děkuji, že jsem mohl mít to privilegium a mohl se dialogickým jednáním zabývat i pod jeho vedením.

Děkuji všem mým spolu zkoušejícím za jejich přející pozornost a odvahu k experimentování. Děkuji všem spolužákům, se kterými jsem měl možnost se potkat blíže. Jmenovitě děkuji Zuzaně Pártlové, že se mnou byla ochotna účastnit se výzkumného projektu s natáčením na dvě kamery.

Děkuji všem přátelům, že se mnou v náročných časech psaní této práce měli dostatek trpělivosti.

V neposlední řadě chci poděkovat sobě, že jsem následoval prvotní impuls k vyzkoušení dialogického jednání, že jsem se odvážil vstoupit do studia a že jsem dokázal své experimentální poznávání zformulovat a zhmotnit do momentálně výsledného tvaru této práce.

## **Seznam používaných zkratk:**

DJ: dialogické jednání s vnitřním partnerem

KATaP: katedra autorské tvorby a pedagogiky

POP: procesově orientovaná psychologie



<b>KAPITOLA 1 – ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
1.1 Výzkumné otázky a účel výzkumu .....	16
<b>KAPITOLA 2 – METODOLOGIE .....</b>	<b>17</b>
2.1 Výběr účastníků .....	18
2.2 Sběr dat a jejich analýza .....	19
<b>KAPITOLA 3 – VÝCHODISKA .....</b>	<b>22</b>
3.1 Dialogické jednání (DJ) .....	22
3.1.1 Výzkumy samomluvy .....	24
3.2 Procesově orientovaná psychologie (POP) .....	28
3.2.1 Hranice .....	29
3.2.2 Snová postava .....	36
3.2.3 Vnitřní kritik.....	37
3.2.4 Amplifikace .....	40
3.3 Dialogické jednání versus Procesově orientovaná psychologie.....	41
3.4 Stud a trapnost.....	43
<b>ANALÝZA: .....</b>	<b>47</b>
<b>KAPITOLA 4 – NA HRANICI .....</b>	<b>47</b>
4.1 Projevy prožívání na hranici .....	47
4.2 Od impulsu k naplnění výrazu .....	55
4.2.1 Impulz – snové dveře .....	56
4.2.2 Postava-postoj.....	59
4.2.3 Amplifikace .....	60
4.3 Kdo se to dívá? .....	65
4.3.1 Hraniční postava.....	66
4.3.2 Divák vnitřní a vnější .....	70
<b>KAPITOLA 5 – KRITIK .....</b>	<b>76</b>
<b>KAPITOLA 6 – VSTŘÍCNÝ SVĚDEK – přející pozornost .....</b>	<b>85</b>
<b>KAPITOLA 7 – TANEC NA HRANICI .....</b>	<b>95</b>
7.1 Studium studu a trapnosti .....	95
7.1.1 Jistota nejistoty – znovuoobjevování otevřenosti.....	103
7.1.2 Pravidla, normy, hodnoty, názorová přesvědčení.....	106
7.1.3 Odvaha a zranitelnost .....	109
7.1.4 Potřeba k někomu patřit .....	114
7.1.5 Slovo a skutečnost.....	117
7.2 Ne-konání .....	119
7.2.1 Nespěchat! .....	126
7.3 Osvobozování .....	132
<b>KAPITOLA 8 – VYUŽITÍ VIDEOZÁZNAMU – natáčení na dvě kamery .....</b>	<b>139</b>
<b>KAPITOLA 9 – PŘÍPADOVÁ STUDIE .....</b>	<b>147</b>
<b>KAPITOLA 10 – ZÁVĚR.....</b>	<b>159</b>
<b>LITERATURA: .....</b>	<b>165</b>

## KAPITOLA 1 – ÚVOD

Svou práci jsem nazval *Dialogické jednání – osvobozující tanec na hranici možností*. Moje zkušenost s DJ započala dlouho předtím, než jsem se stal oficiálně studentem DAMU. Na katedru autorské tvorby a pedagogiky (KATaP) jsem docházel na dialogické jednání od roku 2004. Od té doby jsem si pokládal nespočet otázek. Některé otázky přetrvávají a jiné ustoupily do pozadí před jinými. Název práce tak nějak vytanul až po sepsání projektu. Sám jsem byl tím názvem překvapen. V názvu práce je slovo hranice, ale tehdy pro mě mělo spíše metaforický význam. Až později se ukázal jeho potenciál a přesnější smysl.

Východiskem projektu bylo identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a popsat momenty, kdy dochází ke svobodnému experimentování s dialogickým jednáním. Krom toho jsem také měl zájem zjišťovat, nakolik podpůrnou úlohu mohou hrát při kultivaci psychosomatické disciplíny DJ i různé formy reflexe a práce s videozáznamy. Tato původní východiska se v počátku výzkumu zpřesnila do výzkumných otázek.

Co mě vedlo k tomu, že jsem si vybral takový výzkum? Jak jsem přišel k dialogickému jednání? Jaký je můj vztah k vědě? Čím se živím? Co jsem vystudoval? To vše jsou kontextuální otázky, které ukotvují celý výzkum ještě z pohledu autorského. Považuji za podstatné vysvětlit, kdo za výzkumem stojí. Když nad těmito otázkami uvažuji a zvažuji, co podstatného mohu ve vztahu k výzkumu o sobě sdělit, pak si uvědomuji, že by se dala moje pozice autora výzkumu zachytit jako průsečík několika životních zkušeností a zájmů. Tímto výchozím bodem je tedy průsečík setkání s psychoterapií, dlouholeté zkoušení DJ, setkání s meditací všímavosti a studiem sociologie.

### Setkání s DJ

Původem mých prvních dialogických pokusů na katedře autorské tvorby a pedagogiky v roce byl článek Ivana Vyskočila, který se mě dotýkal a nabuzoval chuť si dialogické jednání zažít. Tehdy bych si nepomyslel, že se z toho vyklube tak dlouhodobý zájem až vášně. Ten článek na mne dýchnul něčím tak trochu z jiného světa, ačkoli ten svět byl zároveň něčím dobře znám. Z prvního úvodního setkání s DJ si pamatuji vyprávění profesora Vyskočila o dětšině a jak se s ní dorozumívali účastníci na jeho workshopu. Také ve mně zůstal zážitek stoprocentní vztahové pozornosti, když se k nám Vyskočil jednotlivě obracel, doptával se, co děláme, odkud přicházíme. Až teprve potom nás k něčemu dalšímu začal navádět.

Od prvního setkání s DJ roku 2004 jsem při dialogickém jednání rostl, padal, létal, stagnoval, experimentoval, šťval se, rozradostňoval se, trápil se, bavil se, zlobil se, bavil ostatní, zajímal se, hrál si. Po devíti letech jsem se osmělil přihlásit ke studiu na KATaP jako oficiální student.

Důvodů bylo několik. Jednak můj zájem o DJ neopadal, ale spíše se prohluboval. Také jsem chtěl okusit i jiné psychosomatické disciplíny, které se na katedře vyučují – hlasovou výchovou, dílnu přednesu, autorské čtení, pohybovou výchovu, hereckou propedeutiku. Očekával jsem, že systematictější zabývání se DJ by mi v něm mohlo přinést více jasnosti a orientace. Doposud mám zkušenost z pěti různých skupin DJ, do každé jsem chodil minimálně rok. Nejdéle navštěvuji skupinu, kterou vede Stanislav Suda. Má zkušenost od krátkých pár vteřinových rozechřívacích kol až po dvacetiminutová jednání. Prvních několik let jsem docházel na DJ coby veřejnost. Zpětně oceňuji tuhle možnost, kterou katedra autorské tvorby a pedagogiky nabízí.

### **Setkání s psychoterapií**

Uvědomuji si, že jsem si již od počátečního setkání s DJ objevoval jeho terapeutické přesahy. K těmto inklinuji i v této práci. A je mně jasné, že DJ není a nemá být účelově považováno za terapii. DJ řadím do disciplíny sebepoznávacích a seberozvojových. Když jsem si během psaní této práce zavzpomínal na to, kdy mě začalo zajímat sebepoznání, vybavilo se mi, jak jsem na základní škole v místní městské knihovně objevil populárně psychologické knihy psychiatra Vladimíra L'voviče Leviho (1985). Ze zájmu připomenout si, co že mě tehdy na jeho knihách bavilo, jsem během psaní této práce nahlédl do jedné z jeho knih – *Umění jednat s lidmi*. K mému překvapení jsem zjistil, že první kapitola nese název: *Na počátku byla hra – Rozestavení figur, Obyvatelé, „Já“, Jak si vyzkoušet život nanečisto*.

Zdá se, že téma hry a zájmu o dialogičnost mysli a jejím přesahem do psychoterapie byla zakotvena již v tomto období mého života. Vzpomínám si, že mě zaujal čtivý a hravý styl autorova psaní, plný lidsky pojatých kazuistik. Bylo znát, že pro svou práci má vášeň. Hned v první kazuistice tento lékař-psychoterapeut ponouká sedmnáctiletého pacienta, zadržávajícího trémistu, aby zkusmo zavolal na náhodné telefonní číslo a chtěl mluvit se sedmihlavým drakem. A když pacient váhá, sám mu to předvede. O kus dále popisuje, jak si role může přivlastnit člověka – „rolovou gymnastiku“.

*Jedno a totéž slovo „ano“ můžete pronést: hlasitě / tiše / krátce / protáhle / zajímavě / souhlasně / udiveně / nadšeně / přemýšlivě / vyzývavě / zarmouceně / něžně / ironicky / vztekle / šéfovsky / zklamaně / triumfálně / aby vyznělo jako „ne“, a tak dále – můžete pokračovat donekonečna. (...) A teď otázku: kolik z toho očividného nekonečna využíváte? Odpověď: nepatrnou část. Otázka: proč? Odpověď: protože vám dala hranice (pozn. zvýrazněno autorem) vaše úloha „sebe samého“. A zčásti je to ovšem i tím, že určitý chudý rejstřík na vás vyžadují nebo od vás očekávají jiní. Hlavní ale je, že to od sebe očekáváte sám. Jste svým žalárníkem č. 1.*

*Začněte se osvobozovat a pro začátek se prostě rozrůzněte. Proneste slovo „já“ aspoň dvaceti různými způsoby, vkládejte do něho různý smysl, dávejte mu různé podtexty, různá zbarvení a intonace, provázejte je různým sebecítěním – prožívejte je pokaždé jinak. (Levi 1985)*

Toho bych se nenadál, že během psaní disertace objevím pár desítek let staré základy pro pozdější DJ. A zmíněný „žalářník č. 1.“ až nápadně koresponduje s *hraniční postavou* jakožto jedním z konceptů procesově orientované psychologie, o kterou se v této práci opírám.

*Uvědomit si toho Druhého v sobě. Poznat ho. A usměrňovat ho, aby on pak usměrňoval tebe. Je to těžké proto, že přebývá v tvém vlastním „já“ a organicky s ním splynul, tak jako se z kdysi požitě stravy stává pokožka, svaly a nervy. Není ho vidět ani slyšet, fyzicky se projevuje snad jenom ve sluchových preludech (v takovém případě musí lékař naopak dokazovat, že je to hlas vlastního „já“, a stejně to nedokáže). Druhý v nás neexistuje fyziologicky, nýbrž duševně. A když člověk rozmlouvá se sebou, mluví s ním. (Levi 1985)*

Můj zájem o psychologii dostal konkrétnější rysy, když jsem absolvoval několikaletý výcvik v satiterapii (sati je slovo pálijského jazyka překládané jako všímavost). Součástí výcviku byl i nácvik psychodramatických intervencí. Nějakou dobu jsem pracoval na telefonické krizové lince. V současné době jsem lektorem výcviků krizové intervence. Poté jsem započal s privátní psychoterapeutickou praxí a vstoupil do výcviku procesově orientované psychologie. Tento přístup mi umožnil pojmenovávat si a reflektovat některé jevy během zkoušení DJ výstižnějším způsobem. Tento psychologický přístup shledávám v mnoha principech kompatibilním s principy DJ. Moje zkušenosti s DJ se tak setkávají i v přístupu ke klientům v mé praxi. Pro mnohé klienty je úlevné, když v tom, co sdělují, pojmenovávám určité vnitřní postavy či role, které jsou často v konfliktu. Tyto nepovšimnuté postavy a postoje vytvářejí klientům dilemata a problémy, se kterými si pomocí běžného pojmového myšlení neví rady. Když ale zkusíme problematickou situaci prozkoumat skrze vstoupení do rolí a postav, tak často samo o sobě dochází klient k vlastním vhledům do toho, jak ho tyto postavy ovlivňují. Někdy je součástí vytváření důvěry mezi mnou a klientem to, že si udělám krátké dialogické jednání se svými vnitřními postavami před klientem. Vzpomínám si na jednu klientku, která byla natolik zahlcena svým vnitřním kritikem, že si každou svou větu vzápětí zpochybňovala. Uvědomil jsem si, že více než se mnou vede vlastně permanentní dialog se svým kritikem. Klientka navíc zadržávala, což jí způsobovalo velmi nepříjemné prožitky v roli přednášející. Požádal jsem ji, aby zkusila vstoupit do role kritika, tak jak ji neustále komanduje. K překvapení jejímu i mému ze sebe bez jakéhokoli zadrhnutí vychrlila

minutový proud kritických vět. Její kritik byl inspirativní v tom, že se nezadrhával, mluvil stručně, jasně, s emočním zápallem, přesvědčivě si stál za svým. Klientka se zkoušením této postavy dokázala inspirovat natolik, že po další přednášce sklídila velmi pozitivní zpětné vazby publika.

Moje zkušenost s DJ podstatným způsobem ovlivňuje mou práci s klienty. Přičemž netvrdím, že bych je učil dialogickému jednání. A opačně můj zájem o psychoterapii a psychologii ovlivňuje i to, co si z DJ odnáším a jaké přesahy v něm zahlížím.

### **Setkání s meditací, buddhistickou psychologií, mindfulness**

Vzpomínám si, jak jsem po revoluci chodil několik let ve svém rodném městě Opočně na jógu a učitel jógy v roce 1993 přinesl reklamní letáček na letní kurzy jógy v Ludvíkově. Mezi nimi byl i historicky první československý dvoutýdenní kurz meditace vipassaná – meditace vhledu. Naštěstí až později jsem se dozvěděl, že jde o buddhistickou záležitost. Nijak mě tehdy nelákalo stát se buddhistou. Moje představa o buddhistech byla vystavěna na jednom z mála dokumentárních filmů tehdejší doby. V dokumentu Viliama Poltikoviče buddhističtí přívrženci točili dokola modlitebními mlýnky a to mě nelákalo ani trochu. Východní filosofie mě zajímala a připadalo mi vhodné, že lektorem je jakýsi Mirko Frýba, Čechošvýcar, psycholog, který by mohl dát východnímu filosofování zemitější protiváhu. Netušil jsem přesně o co v meditaci vipassaná jde, ale natolik to rezonovalo s touhou se v sobě a světě kolem lépe orientovat, že jsem se v létě odvážně na kurz do svitavské zapadlé vesničky Ludvíkov vydal. Kurz byl velmi intenzivní, začínalo se meditovat v pět hodin ráno, a tak se s přestávkami na jídlo pokračovalo až do pozdního večera. Litoval jsem již třetí den. Protože když jinak přemýšlivému člověku zadáte jako hlavní činnost sledovat nádech a výdech a všímát si jen elementárních smyslových vjemů, zakážete mu číst, musí nutně procházet abstinčními příznaky. Když se k tomu přičte, že se prvních dvanáct dní mlčelo a člověk mohl mluvit jen v rozhovoru s učitelem, šlo v této nemožnosti neustále se rozptylovat podněty druhých o velmi náročnou konfrontaci se sebou samým. V něčem to vlastně připomíná veřejnou samotu z DJ. Ovšem klíčovým zjištěním bylo, že ačkoli nám učitel dopředu nikterak nenaznačoval, kam bychom se měli vyvíjet a čeho dosahovat, bylo pro mě velkým překvapením, že když spoluúčastníci kurzu začali po dvanácti dnech mluvit mezi sebou, velmi často sdíleli podobné vhledy a objevy, které si ani nemohli nikde přechíst. To pro mne bylo obrovským empirickým potvrzením, že metoda funguje a není závislá na názorech guru či stylizování se do určitých ezoterických představ domnělé produchovnělosti. Tím se odstartoval můj zájem o buddhistickou meditaci všímavosti a vhledu vipassaná. To mě v přestupném roce 2000 dovedlo až k rozhodnutí jet meditovat na šest měsíců do dvou

barmských klášterů. Odlétali jsme s přítelkyní 29. února. Jak příznačné pro netradiční vkročení do nového tisíciletí. Byl to tak rozdílný zážitek, asi jako když se někdo přichomýtně k DJ na jiné škole a pak si přijde zkoušet do Mekky DJ na KATaP. Místní mají medituující ve velké úctě. Přinášejí klášteru jídlo a jiné dary. Vzpomínám si, jak jsem jednoho odpoledne ve standardním čtyřicetistupňovém vedru vycházel z meditační místnosti a na chodbě jsem potkal početnou barmskou rodinu, jejíž členové se přede mnou jako medituujícím poklonili. Projelo mnou dojetí z toho, že se dotýkám cenné, 2500 let staré tradice v jejím původním kulturním zázemí. Vše také plynulo v jiném čase. Přítelkyně byla z důvodu, abychom se příliš nerušili v jiném barmském klášteře. Průměrná doba doručení dopisů, které jsme si psali, činila jeden měsíc.

V kultivaci všímavosti se během sledování nádechu a výdechu balancuje soustředění a úsilí a s pokud možno nehodnotícím postojem se sleduje vše, co přichází skrze smyslové kanály a tyto vjemy se člověk snaží pojmenovávat jednoduchým jednoslovným komentářem. Mohl jsem si tak uvědomovat, jako moc má pouhé pojmenování slovem, když se komentující pojem trefí na probíhající prožitkovou zkušenost. To zároveň umožňovalo dobudovávat si slovník na jevy jemnějšího prožívání, se kterými se nesetkává člověk, který systematicky nekultivuje všímavost. V posledních letech v okleštěné podobě, bez nábožensko-filosofického kontextu byla v podobě techniky tato metoda mnoha výzkumy testována a nyní je velmi populární pod názvem mindfulness. Její výhody zjistily různé psychologické směry a zintegrovávají ji do svého přístupu. Lidé různých přesvědčení včetně velkých korporátních firem nyní využívají kultivaci všímavosti k osobnostnímu růstu, zmírňování stresu, lepšímu výkonu, vyrovnávání se s různými neléčitelnými zdravotními problémy či psychickými potížemi. Několik let jsem lektorem osmítýdenních kurzů mindfulness. Mám za to, že zkušenost s kultivací všímavosti mě dosti ovlivnila i v DJ.

## **Věda**

Co mě vlastně dovedlo až k vědě? Vzpomínám si, jak jsem ve svých dvanácti letech v místní knihovně objevil knihu jakéhosi vědce, který experimentoval s ovlivňováním růstu rostlin. Jal jsem se tedy jeho zjištění verifikovat a připravil si tři misky s čočkou na klíčení. Jednu misku s čočkou jsem každý den přejížděl pravítkem nabitým statickou elektřinou, kterou jsem vyrobil třením pravítka o vlasy. Druhou misku jsem ovlivňoval tím, že jsem se jednou denně čočky dotýkal po dobu jedné minuty svými rukama. Třetí miska byla kontrolní, kterou jsem nijak neovlivňoval. Po několika dnech jsem mohl konstatovat, že závěry vědce jsou v pořádku, neboť čočka nabíjená statickou elektřinou rostla dvojnásobně rychleji než kontrolní vzorek. Dokonce i čočka nabíjená energií z rukou vykazovala signifikantní rozdíl

v růstu než kontrolní vzorek. Tolik tedy k mým vědeckým začátkům. Seriózními výzkumy jsem se poté zabýval až při studiu sociologie na fakultě sociálních věd v Praze. Zde mě zajímal především kvalitativní výzkum. Bakalářskou a diplomovou práci jsem věnoval výzkumu dobrovolníků v hospici Cesta domů. Abych se po nějaké době stal dobrovolníkem hospice také. V kvalitativním výzkumu může člověk počítat i s tím, že je výzkumem proměňován.

Již před přijetím do studia na KATaP, když jsem navštěvoval dialogické jednání jakožto veřejnost, jsem si pokládal otázku, které metody by se nejlépe hodily pro zkoumání fenoménu dialogického jednání. A po zkušenosti s psaním diplomové práce jsem si při psaní disertační práce opakovaně pokládal i otázku: Nakolik lze psát vědeckou práci, neztratit se v nutnostech plnění povinností a neopouštět zájem experimentovat, nořit se ve hře, inspirovat se neznámými výhledy a udržovat si zájem a radost z poznávání?

### **Kdo to tu píše?**

Zjednodušeně by se dalo říci, že tuto práci píše doktorand, Slávek Kepřt. V určité rovině je to jednoduchá a jasná odpověď. Ale tímhle sdělením bych redukoval jednotlivé vnitřní postavy, které na výslednou podobu práce měly zásadní vliv. Někdy práci výrazně ovlivňoval vnitřní kritik, ať již tlačil na její dokončení nebo nade mnou lámal hůl, že to snad nikdy nedopíše. Někdy byl jeho tlak podpůrný, jindy paralyzující. Jindy mnou psal vášnivý badatel, který nestíhal zapisovat všechny ty úžasné nápady hrnoucí se příliš velkou rychlostí. Jindy se ozval vstřícný svědek, který mě odbřemeňoval od ambice zaznamenat všechny nápady a vedlejší větvení nenápadně se vzdalující hlavnímu tématu. Někdy se vynořoval pozorovatel nebo metakomunikátor, který si byl vědom, kdy která postava je u moci, byl schopen sledovat, kdy která postava píše. Ten konec konců píše i tenhle odstavec.

Bylo by zajímavé psát disertační práci jako bachtinovskou polyfonii<sup>1</sup>, ve které by mohly soupeřit různorodé názory, polemizovat, přít se, docházet k souhlasu, přičemž všechny názory by měly svou rovnocennou platnost. Bylo by možné využít rozmanitějších forem

---

<sup>1</sup> Michail Michajlovič Bachtin, ruský literární vědec a teoretik kultury. Polyfonií označil výpověď, ve které soupeří autorský, resp. vypravěčský hlas s „cizími“ hlasy, postoje, hledisky, řečovými styly, žánry apod. Bachtin byl inspirován Dostojevským, o kterém se domníval, že vytvořil zcela inovativní formu románu, v níž jednotlivé postavy mají rovnocenné postavení vzhledem k promluvě vypravěče a jejich promluvy jsou dialogickým střetem idejí a názorů. Zatímco většina realistických románů je psána monologickou formou, vševědoucího vypravěče, tj. „monolitickým“ pohledem na svět. Dostupné z: <https://www.czechency.org/slovník/VÍCEHLASÍ>

psaní, které by soupeřily o schopnost jasnějšího vystižení zkoumaného fenoménu DJ. V této práci zůstanu u tradičního monologického psaní.

### **1.1 Výzkumné otázky a účel výzkumu**

Lze identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a lépe popsat klíčové momenty dialogického jednání pomocí konceptů procesově orientované psychologie, konkrétně hlavně s pomocí konceptu hranic? Co se se studenty DJ kolem této hranice odehrává?

Jelikož nebylo mou ambicí udržovat představu, že lze vytvořit takové podmínky, kdy samotným výzkumem nebudu účastníky ovlivňovat, zaměřil jsem se spíše na zvědomování tohoto ovlivňování. Doplnujícími podotázkami tedy bylo: Jak účastníci sami svou účast ve výzkumu reflektují? Může účast ve výzkumu a využití videozáznamů mít podpůrnou úlohu pro samotné účastníky?

Nad celým výzkumným záměrem se klene účel lépe se vyznat v tom, co se v klíčových momentech odehrává, přinášet lepší uvědomění sobě, účastníkům výzkumu, ale i ostatním zájemcům o studium DJ.



## KAPITOLA 2 – METODOLOGIE

*Dokonce ani ve vědě již objektem zkoumání není skutečnost sama o sobě, nýbrž výzkumníkovo zkoumání skutečnosti.*  
— Werner Heisenberg —

*Vzhledem k tomu, že měřidlo bylo zkonstruováno pozorovatelem ... musíme si uvědomit, že to, co pozorujeme, není samotná příroda, ale příroda vystavená naší metodě dotazování. Naše vědecká práce ve fyzice spočívá v pokládání otázek o přírodě v jazyce, který máme a snažíme se získat odpověď z experimentu prostředky, které máme k dispozici. (Heisenberg 2007)*

S ohledem na zkoumaný fenomén DJ a to, že zjišťuji, co se odehrává v klíkových momentech DJ, jsem volil kvalitativní přístup. Kvalitativní výzkum vychází z interpretativního paradigmatu, klade důraz na porozumění významům lidského jednání a zkušenosti a na zachycení perspektiv zkoumaných jedinců, podrobných sdělení o pohledech zkoumaných jedinců na určitý fenomén. (Hendl 2006) Nejde tedy o testování předem daných hypotéz a pokus zobecnit výsledky na základě vybraného vzorku účastníků. Jde o explorativní přístup, tedy pestřejší a hlubší pochopení souvislostí a dynamiky, v mém případě zaměřené na to, co se odehrává kolem hranic při experimentování studentů s DJ. Účastníky jsem kromě pořizování výzkumných rozhovorů zkoumal v přirozeném prostředí KATaP v běžných hodinách DJ. Pro první výzkumný rozhovor jsem si připravil otázky a ty jsem potom s každým dalším rozhovorem přehodnocoval a zpřesňoval v tom, co v procesu sběru dat postupně vycházelo najevo. Šlo tedy o neustálý dialog mezi sběrem dat a jejich vyhodnocováním.

Chci zdůraznit, že není cílem práce zachytit a předložit objektivní realitu světa DJ nebo nějakou ucelenou teorii DJ. Moje práce ani necílí na vytvoření návodu, jak „správně“ dialogicky jednat. Vedle výše zmíněných výzkumných otázek jde spíše o snahu poctivě reflektovat celý proces zkoumání včetně zvědomování samotné subjektivity výzkumníka.

Jak Hendl (2006) uvádí, v kvalitativních studiích se často za účelem triangulace využívá několik zdrojů dat. Cílem je komplexnější porozumění fenoménu. Triangulace datových zdrojů umožňuje lépe vyhodnotit rozdíly a podobnosti informací a prozkoumat více aspektů zkoumaného fenoménu a adekvátně posoudit, jestli zvolené zdroje dat umožňují prozkoumat subjektivní významy jednání účastníků.

Získaná data by měla být zaznamenávána tak, aby to umožnilo jejich analýzu a zároveň se uchovaly v nich obsažené subjektivní významy. I proto jsem chtěl najít vhodnou míru

podrobnosti a množství citací účastníků, která by v sobě zachovala dostatek kontextu v poměru k jejich následné analýze a mým komentářům.

## 2.1 Výběr účastníků

Výběr účastníků výzkumu probíhal ve dvou fázích. Nejprve jsem oslovil 14 účastníků s dotazníkem, který zkoumal zkušenost s využitím videozáznamů – kdy účastníci měli možnost vidět své videozáznamy a videozáznamy spoluúčastníků. Tuto příležitost měli v rámci focus groups a také se na svůj videozáznam mohli podívat sami. Tuto skupinu účastníků blíže popisuji v kapitole *Využití videozáznamu – natáčení na dvě kamery*.

Paralelně s tímto zaměřením jsem začal pořizovat výzkumné rozhovory, analyzovat reflexe atd. V množství prolínajících se dat jsem zjistil, že je nutné se zaměřit na menší počet účastníků, aby bylo únosné takový záběr dat zpracovat. Těžištěm výzkumu se tak stalo 10 účastníků. Mezi účastníky byli pokročilí studenti DJ. Všichni z těchto účastníků měli zkušenost s navštěvováním minimálně dvou různých skupin DJ. Šest účastníků v době výzkumu nebo předtím studovalo KATaP. Všichni účastníci měli (v roce 2018) minimálně sedm let zkušeností s DJ. Několik účastníků mělo desetiletou zkušenost a jedna účastnice zkouší DJ již patnáct let. Kromě jedné účastnice v době výzkumu všichni navštěvovali skupinu DJ Stanislava Sudy. Většina účastníků výzkumu alespoň po nějakou dobu navštěvovala paralelně jednu ze skupin pro pokročilé pod vedením profesora Vyskočila.

Každý výzkum se potýká i s transparentním osvětlením pozice samotného výzkumníka v rámci výzkumu. Jsou různé názory a potřeby výzkumného designu, které řeší, nakolik je vhodné či výhodné, aby se sám výzkumník stal účastníkem výzkumu „insiderem“, a nakolik je vhodnější držet si odstup nebo se vědomě pohybovat mezi těmito póly. Vzhledem k dlouholetým zkušenostem s DJ se mi jako výhodnější jevílo využít výhod insidera. Používám tedy i svých sebereflexí, videozáznamů ze zkoušení a ostatní účastníci mě znají i jako spoluúčastníka experimentování s DJ. Nutno podotknout, že i mimo oficiální výzkumný záměr je vlastně každá hodina DJ sama o sobě experimentováním a každý je v pozici badatele. Vladimír Chrz (2010) k tomu píše:

*Dialogické jednání je disciplínou, která má povahu přirozeného experimentu. Je experimentem jednak v původním slova smyslu (od lat. ‚experiri‘ – zkoušet), tj. je situací, v níž zkoušející osoby – spolu s druhými – hledají a ověřují různé možnosti, a rozšiřují tak rozsah své zkušenosti. A je experimentem také ve smyslu výzkumného postupu, tj. je navozeno za specifických a do jisté míry kontrolovaných podmínek, kdy je možné registrovat účinky těchto podmínek v průběhu opakovaných pokusů.*

Můj výzkum tak byl vlastně systematictější amplifikací toho, co se v přirozenější podobě děje, když s asistentem a spolužáky diskutujeme o tom, co jsme při zkoušení viděli, občas sdílíme mezi sebou své reflexe, nezávazně si o DJ povídáme i mimo zdi KATaP. I můj výzkum tak měl být spíše výzkumem s lidmi než na lidech. Podobný přístup není na KATaP ničím novým a využívala ho například i kolegyně Eva Blechová (2015).

*Participativnost práce jsem silně pocítovala v tom, že účastníky výzkumu, tedy tvůrce, se kterými jsem hovořila, vnímám jako spolupracovníky spíše než jako „zkoumané osoby“. Sebe pak považuji méně za experta, a více za zvědavého účastníka a facilitátora výzkumu. (Blechová 2015)*

Na přání jedné účastnice jsem místo jejího pravého jména použil pseudonym. Ostatní účastníci a účastnice jsou s jejich svolením uváděni pod svým pravým jménem. Účastníky výzkumu tedy jsou Alena, Daniel, Ivana, Jana, Oldřich, Slávek, Věra, Vladimír, ZuzanaM, ZuzanaP.

## **2.2 Sběr dat a jejich analýza**

Výzkum DJ má na KATaP letitou tradici. Již v minulosti byly pod záštitou Ústavu pro výzkum a studium herectví DAMU z jeho archivu opakovaně k výzkumným účelům využity reflexe studentů. Zde lze odkázat kupříkladu na článek Michala Čunderleho (1997) *Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků*, text Stanislava Sudy (2008b) *Dialogické jednání v průpravě pedagoga*, který zpracovává reflexe DJ u studentů pedagogiky, či na stať Martiny Musilové (2008), v jejímž rámci se autorka zabývá reflexemi archivu KATaP z období 1994–2004.

Analýzu jsem prováděl s využitím několika různých typů dat.

- individuální rozhovory
- participativní pozorování během hodin DJ
- písemné reflexe
- dotazník – zaměřený na zkušenost účastníků se sledováním videozáznamů
- focus groups – diskuse s účastníky výzkumu nad videozáznamy
- videozáznamy účastníků

Záměrně jsem chtěl využít různé typy dat, jejichž triangulace umožní získat plastičtější obraz toho, co se děje v klíkových momentech DJ. Vzhledem ke komplexnosti dat jsem se rozhodl analyzovat je v programu NVIVO pro kvalitativní analýzu nečíselných a nestrukturovaných dat. Program umožňuje kódovat texty v podobě reflexí, přepsaných rozhovorů, přepisu focus

groups, videí ze zkoušení DJ, audionahrávek komentářů asistenta či profesora Vyskočila. Tento program umožňoval lepší přehled během procesu kódování a hledání klíčových kategorií. Při zpracování dat jsem zčásti vycházel z inspirace metodou zakotvené teorie (Strauss, Corbinová 1999), ze které jsem využíval otevřené a axiální kódování, ale nebylo mým cílem vytvářet teorii DJ. Některé kategorie jsem předpokládal již při návrhu výzkumného projektu, jiné se konstituovaly během natáčení rozhovorů a další vyvstávaly při samotné analýze.

Kromě programu NVIVO jsem během výzkumu používal i další nástroje. Nápomocné bylo využívat programu pro myšlenkové mapy. To umožňovalo udržovat si širší přehled analyzovaných kategorií. Pomohl mi i program DocFetcher, který umožňuje hledat vybraný textový výraz v mnoha textových souborech najednou.

### **Rozhovory**

Formu vedení rozhovorů bych označil někde mezi polostrukturovaným a nestrukturovaným vedením. Měl jsem připravená stěžejní témata a otázky, které jsem se snažil přirozeně zakomponovávat do vyprávění účastníků o dialogickém jednání. Některé otázky vznikaly až při samotném rozhovoru. Již během pořizování rozhovorů se některá témata ukazovala jako klíčovější. Rozhovor se dělil na dvě části, v první části jsem si s účastníkem povídal a ve druhé jsme sledovali několik videozáznamů účastníka.

### **Reflexe**

Součástí studia je napsání alespoň jedné sebereflexe během semestru. Účastníci je píšou pro sebe, ne pro výzkum. Obsahem reflexí je často snaha zachytit a vyznat se v tom, co během zkoušení DJ dotyčný zakouší. Tento typ dat je více obsahový, ale často jsou v něm i další roviny sdělení: citoslovce, hravost s formou reflexe, dialogické reflektování reflexe apod. Někteří účastníci poskytli větší počet reflexí, jiní jen pár. Některé reflexe byly z doby před započítáním výzkumu. Celkově objem reflexí od všech 10 účastníků čítal stovky stran textů. Citované pasáže z reflexí jsem neupravoval, zůstávají tedy i gramatické chyby, abych zachoval jejich originální podobu.

### **Dotazník**

Součástí výzkumu se stal i dotazník, který byl podnětem k reflexi zaměřené na zkušenost se sledováním videozáznamů ze zkoušení DJ.

### **Focus group**

Během studia jsem byl účastníkem několika focus groups, které pořádal Stanislav Suda ve své skupině. Několik focus groups jsme pořádali s kolegyní Zuzanou Pártlovou. Většina focus

groups byla zaměřena na sledování videozáznamů. V některých případech šlo o sledování starších nahrávek, jindy šlo o sledování nahrávek pořízených tentýž den.

### **Videozáznamy**

U každého účastníka jsem procházel převážnou část videozáznamů, které byly k dispozici, tedy i archivní záznamy z let před realizací mého výzkumu. Nejstarší videozáznamy, které jsem měl k dispozici, byly z roku 2006, nejnovější z roku 2018. Velkou část analyzovaných videozáznamů jsem během výzkumu pořizoval po několik let v hodinách DJ osobně. V jednom roce jsme s kolegyní Pártlovou pořizovali **záznamy na dvě kamery** současně. Z těchto záznamů jsem poté vytvářel videa, kde v jednom záznamu byly vedle sebe pohled na experimentujícího studenta i pohled na diváky a jejich reakce. Bonusem pro účastníky výzkumu bylo, že mohli videozáznamy sledovat i sami a používat je ke svým reflexím. Všichni zúčastnění se také poprvé mohli díky zdvojeným videím vidět i s reakcemi diváků. Při analýze videozáznamů jsem se zaměřoval na identifikaci momentů, které se v dané interakci – jednání s vnitřním partnerem – ukazují jako klíčové. Mohou se projevit změnami v propojenosti či nepropojenosti těla a verbálně sdělovaného, změnou intenzity tělového napětí, změnou intenzity energie, zvýšení a ochabnutí zájmu, momenty překvapení apod. Specificky mě zajímaly hlavně momenty, kdy se dotyčný ocitne na své hranici. Analýzu videozáznamů jsem prováděl jak bez účastníků, tak s jejich pomocí při diskusi během focus groups nebo během výzkumného rozhovoru. Tento typ dat oproti písemným reflexím a dotazníkům umožňoval zachytit bezprostřední zkoušení, které nebylo ovlivněno následnými interpretacemi účastníků. Byly v něm zachyceny i další roviny, například kvality pohybu – rychlost, rytmus, opakování, změny vodivého napětí, mimiky. Podobně i kvality hlasového projevu: například hlasitost, rychlost, obsahová sdělnost, křik, šepot, zabarvení hlasu, povzdechy apod.

### **Participativní pozorování**

Tím, že jsem byl pro účastníky výzkumu zároveň spolužákem, prolínala se přirozeně moje role diváka a participativního pozorovatele. V tomto typu sběru dat je oproti videozáznamům zachována určitá atmosféra zkoušení, která by se dala popsat jako společné pole, změny tělesně zachytitelného napětí a uvolnění jemnějšího charakteru, které nemusí být patrné v oploštělejším videozáznamu.

## KAPITOLA 3 – VÝCHODISKA

### 3.1 Dialogické jednání (DJ)

Termín dialogické jednání odkazuje k momentům, které každý z nás občas zakouší jako spontánně vzniklou samomluvu, vnitřní dialog. Zároveň je tento jev spojovaný se stejnojmennou klíčovou disciplínou na KATaPu. Zde se dialogické jednání s vnitřním partnerem cíleně zkoumá, experimentuje se s ním v situaci takzvané „veřejné samoty“ (Stanislavskij) a stalo se součástí budování psychosomatické kondice nejen studentů této katedry, ale i zájemců z řad veřejnosti. Duchovním otcem této disciplíny je profesor Ivan Vyskočil, který ji také i ve svých 90 letech stále vyučuje.

Vyskočil v knize *Dialogické jednání s vnitřním partnerem* přibližuje DJ takto:

*O tom v podstatě ví anebo to z vlastní zkušenosti zná každý. (...) Mluvíte a jednáte sami se sebou? Zpravidla o samotě? Když jste sami? A leckdy hlavně proto, abyste nebyli tak docela sami? Protože potřebujete někoho, partnera v té situaci. Jelikož žádný reálný, viditelný, vnější partner k mání není, v určité situaci vyvstane, projeví se, objeví se partner vnitřní. Někdy se tomu říká vnitřní hlas, což obvykle není jenom hlas, ale je to i určité gesto, tělové napětí, jindy se tomu říká alter ego, druhé já i lepší já, i když to může být to našeptávající, zrazující. (Vyskočil 2005)*

DJ je na KATaP vlajkovou disciplínou. V DJ jde o nabývání psychosomatické kondice pro tvořivou komunikaci. Tento předmět je navštěvován nejen studenty této katedry a ostatních kateder AMU, ale i zájemci z řad veřejnosti. Kromě Prahy je dialogické jednání nabízeno studentům Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, na JAMU v Brně a v podobě teoretického výzkumu na pedagogických fakultách v Brně a Olomouci a také na několika místech v zahraničí.

Během DJ je student nabádán a naváděn k tomu, aby si zkoušel experimentovat s pobýváním v prostoru veřejné samoty. Termín veřejná samota vychází ze Stanislavského a v kontextu DJ ho lze slovy Evy Slavíkové (2005) stručně přiblížit takto:

*Při dialogickém jednání se nacházíme v situaci, kterou bychom podle Stanislavského nazvali veřejnou samotou. Jak být veřejně sám, jak být před očima druhých, v jejich přítomnosti jakoby sami. V dialogickém jednání to znamená zvládnout velmi náročnou expozici sebe sama – vystoupit bez jakékoli pomůcky, rekvizity do prázdného prostoru před ostatní a tam v takto nastolených, tímto definovaných podmínkách se dokázat soustředit, chovat se a jednat jako v situaci ryze soukromé. (Slavíková 2005)*

Jde o to, aby student zkoušel více, než je civilně zvyklý, vycházet ven sdělně hlasem, začal se lépe slyšet, zkoušel naplnit výraz, který se spontánně objevuje. Důležitým principem je přitom hra, hravost, nechat se být. Nevymýšlet něco nového, spíše zvědomovat to, co má tak jako tak tendenci nastávat.

*Ústřední a rozhodující moment dialogického jednání, celého toho zkoušení učení a studia, je naučit se a umět to, co se nám tak krásně dělá o samotě, podobně také před druhými. (Vyskočil 2005)*

Ruku v ruce s tím pak člověk objevuje i své nepoznané části, dokáže se k nim hlásit. Ukazuje se, že pro vývoj této kondice je důležitá nejen primární zkušenost experimentování v prostoru – samotné zkoušení dialogického jednání, ale neméně důležitá je i reflexe této psychosomatické zkušenosti.

### **Situace zkoušení DJ**

Zkoušení DJ probíhá v prázdné místnosti. Na jedné straně sedí studenti-diváci a zbylá část prázdného prostoru místnosti je nazývána „plac“, kam postupně každý sám vstupuje na dobu přibližně tří minut, někdy méně, někdy více. Zkoušení je přítomen buď profesor Ivan Vyskočil, nebo jeho asistenti. Ti po návratu studenta z placu dávají komentář, který je zčásti reflexí toho, co se dělo, jsou v něm vyzdvihnuty klíčové momenty a zčásti je často v komentáři obsažena i nabídka toho, co by bylo možné vědoměji prozkoumávat příště. Tyto komentáře často směřují k uvědomění si vnitřního partnera, navozování podmínek k tomu, aby se mohl objevit, ozvat, zareagovat. Nejčastěji takové zkoušení trvá devadesát minut a skupinu tvoří nejčastěji 6–12 studentů. Specifikem této disciplíny je, že se jí neúčastní jen oficiální studenti katedry, ale je otevřena i veřejnosti. Termín student v této práci používám v širším slova smyslu a zahrnuje i tyto pravidelné zájemce z řad veřejnosti. Na KATaPu platí pravidlo, že všichni noví zájemci v prvním semestru navštěvují skupinu pro začátečníky, kterou vede profesor Vyskočil s asistenty, a po této zkušenosti si studenti mohou zvolit jednu z mnoha dalších skupin.

Student po vstupu na plac nenavazuje oční kontakt s diváky, nepracuje s žádnou rekvizitou a nepřináší si předem připravený scénář. Nemá jít o vystoupení pro diváky, nýbrž pokusy být se sebou v prostoru veřejné samoty, dozvídat se se zájmem o sobě v atmosféře přející pozornosti. Každý student je vyzván, aby během semestru napsal alespoň jednu reflexi ze svého zkoušení. Ta nemá předepsanou formu.

## Výzkum DJ

Dialogické jednání je po několika desítkách let etablované jako smysluplná disciplína v procesu rozvoje psychosomatické kondice na KATaP. Zároveň je, již ze svého principu, nesnadno vměstnatelné do jasně formulovatelných definic. Člověk má přirozenou potřebu orientovat se ve světě a k tomu používá i pojmenovávání pomocí pojmů. Ty jsou v principu více či méně zredukovanou referencí o vnímání skutečných jevů. Pojmy jsou metaforicky řečeno, v lepším případě, fotografie momentů reality, která je sledem jevů, jež jsou v neustálé proměně, mají svůj vznik, průběh a konec. Ovšem je třeba si připomenout, že nasměrování fotoaparátu řídí fotograf a ten volí, který výsek staticky zachycené reality podle jeho mínění bude nejlépe tuto realitu reprezentovat. Výzkumník se tak chtě nechtě stává autorem a tvůrcem a zachycení skutečnosti se může přibližovat. I mně samému po mnoha letech zkoušení DJ stále vyvstávají otázky, k čemu všemu během experimentování dialogického jednání dochází. A když si již myslím, že na některé znám odpovědi, přichází rozčarování v situacích, kdy se někdo neznalý DJ ptá po definici. Obyčejně se vášnivě a zapáleně ponořím do pokusu vysvětlit hlavní principy, což mnohdy oživí i posluchače a přirozeně přichází prosba, abych DJ dotyčným ukázal, předvedl, nebo dokonce uspořádal víkendový rychlokurz výuky DJ. A tak se pokouším opět vysvětlovat.

### 3.1.1 Výzkumy samomluvy

*Myšlení je řeč, kterou vede duše sama se sebou o zkoumaném předmětu. — Platón*

V průběhu studia DJ na KATaP jsem se setkal s několika málo odsudky, že DJ je svět sám pro sebe. Jednou jsem dostal i doporučení, abych z tohoto důvodu změnil téma své disertační práce. K sepsání této kapitoly mě tedy vedla otázka: Je skutečně studium samomluvy a dialogického jednání takovou raritou? Vydal jsem se tedy za pomyslné zdi KATaP, abych se rozhlédl po tom, jestli se i někdo další seriózně zabývá samomluvou. Zjistil jsem, že akademických studií je tolik, že není v možnostech této práce je ani seriózněji zmapovat. Pročetl jsem několik z nich, abych si udělal alespoň rámcový úsudek.

Každý z nás si alespoň někdy mluví pro sebe, i když si mnohdy nejsme takové činnosti vědomi. Autoři Heavey a Hurlburt (2008) odhadují, že přibližně čtvrtinu našeho bdělého života tvoří vnitřní řeč neboli samomluva. Tvrdí, že je docela možné, že někteří z nás tráví více času mluvením se sebou samým než s druhými. Vnitřní řečí je v psychologii označována verbální forma myšlení. Je to nevyslovená řeč, která probíhá tehdy, když člověk o něčem přemýšlí, řeší nějaký problém, plánuje apod. Spojitost mezi myšlením a samomluvou (angl. self-talk) již zmiňoval Platón. Ten definoval myšlení jako mluvení duše se sebou sama.



*Když duše myslí, jeví se mi jako by prostě mluvila – kladla otázky na sebe, odpovídala je, potvrzovala a popírala. (citováno in Jowett 1871)*

Historicky dal jeden z nejdůležitějších impulzů k zabývání se vnitřní řečí nebo také samomluvou Lev Vygotskij (1934 citováno in Sánchez, Carvajal, Saggiomo 2011). Podle Vygotského souvisí samomluva s vývojovým procesem myšlení u dětí. Ty nejprve mluví nahlas k sobě, komentují, co budou dělat, a pak k sobě potichu, kdy internalizují hlasy a poznání. Geurts (2018) podotýká, že podobným vývojem prochází dítě i při čtení, často nejprve potřebuje číst nahlas a až poté je schopno číst i potichu. Je zajímavostí, že tak jako si slyšící děti pro sebe mluví, tak si neslyšící děti pro sebe znakují. (Kelman 2001; Gutierrez 2006).

Samomluva dříve nebyla v zájmu akademické psychologie, naopak značnou pozornost mu věnoval aplikovaný výzkum, jelikož samomluva je spojována s výkonností. Krom různých oblastí výzkumu samomluvy je mnoho studií zaměřeno na výkonnost ve sportu. Příkladem je Raalte (2000), který ukazuje, že vítězni hráči v tenisovém sportu vykazují menší negativní samomluvu než ostatní. Bohužel vědci se příliš neshodují na jednotné definici samomluvy. Autoři (Raalte, Vincent, 2017) dělí samomluvu na a) spontánní a b) záměrnou. Přičemž záměrnou samomluvou míní spíše vyslovení předem vybraného sdělení, které je použité za určitým účelem, často zvýšit motivaci a výkonnost. Jde tedy vlastně o autosugesci. Autoři Raalte a Vincent (2017) upozorňují na skutečnost, že ani pozitivní samomluvy nemusí být motivující. Někdy právě naopak. Účastníci s nízkým sebevědomím se cítili po pozitivní samomluvě hůře. Rozumějme po „aplikaci“ pozitivních autosugestivních výroků.

Zde se opět ukazuje rozdílnost, která ve studiích není reflektovaná, že záleží také na uvěřitelnosti samomluvy, tedy nakolik se dotyčný v tu chvíli dokáže ztotožnit s pozitivními výroky, nakolik jsou v kongruentním souladu s pozicí, se kterou se identifikuje. To má co do činění s autenticitou. Pro srovnání v dialogickém jednání jde také o záměrné jednání, ale zdrojem jsou spontánní podněty, které nemají být zanášeny účelovostí. Bohužel na takto pojmávaný přístup jsem ve výzkumných studiích nenarazil.

Alain Morin (2017) poukazuje na to, že jednou z klíčových funkcí samomluvy je seberefektivní role. Verbální označování prožívaných jevů vnitřní mluvou napomáhá jejich plnějšímu uvědomění. Samomluva podporuje uvědomění a uvědomění podporuje samomluvu. Verbální pojmenovávání buduje bohatší slovník a schopnost rozlišovat mezi jemnějšími fyziologickými vjemy a emočními reakcemi na ně.

Mnohé o funkci samomluvy se lze dozvědět i z extrémních případů, které Morin (2017) zmiňuje. Helen Keller popisuje, že když byla malá, kvůli nemoci oslepla a ohluchla. Nebyla si tak schopna vytvořit normální jazyk. Po několika letech němoty byla díky speciálnímu tréninku schopna získat jazykové schopnosti. Reflektovala pak o svých zážitcích před nabytím jazyka.

*Než ke mně přišel můj učitel, nevěděla jsem, že jsem. Žila jsem ve světě, který nebyl žádným světem ... Když jsem se dozvěděla význam „já“ a „moje“ a zjistila jsem, že jsem něco, začala jsem přemýšlet.*

Dá se předpokládat, že Helen postrádala samomluvu. Jiným příkladem jsou studie potvrzující, že je možné dialogickou terapií zvýšit míru sebereflexe u pacientu s duševním onemocněním. Lysaker a kolegové (2007, 2011) popisují kazuistiky pacientů se schizofrenií, kteří byli povzbuzováni k tomu, aby se sebou vedli dialogy spíše než monology. Právě lidé se schizofrenií mají sníženou sebereflexi. Výsledky měření ukázaly po těchto terapiích dialogickou samomluvu zlepšení.

Zajímavé srovnání provedla antropoložka Tanya Luhrmannová et al. (2015). Zjistila, že lidé se schizofrenií pocházející z rozdílných kultur (Ghana, Kalifornie, Indie) mají odlišnou zkušenost s vnitřními hlasy. Účastníci z Afriky a Indie měli zkušenost převážně s pozitivními hlasy, ale žádný z Američanů takovou zkušenost neměl. Hlasy Američanů byly převážně násilné a nenávistné.

*Obvykle je to jako mučení lidí, vydlobávání očí vidličkou nebo odřezávání něčí hlavy a pití jejich krve, opravdu ošklivé věci.*

Zatímco Indové a Afričané referovali, že jejich hlasy jsou podobné přátelům či příbuzným a spíše je vnímají jako starší zkušenější mentory, od kterých se učí. Někdy jsou hlasy rozkazovačné, ale jen v pár případech nabádaly někomu ublížit. Většina Indů a Afričanů považovala své hlasy za dobré.

*Prostě mi říkají, abych udělal správnou věc. Kdybych neměl tyhle hlasy, byl bych už dávno mrtvý.*

Byli i tací, kteří si pochvalovali svůj hlas, který jim dělal společnost a bavil je a někteří se sami ani nepovažovali za duševně nemocné. Američané se svým individualistickým postojem vnímali hlasy jako invazivní. Zatímco zbylé dvě kultury žijící v širší rodině braly hlasy jen jako další entitu z již tak bohaté sociální sítě.

Na rozdíl od pojetí na KATaP se ve většině studií zabývajících se samomluvou nebere v potaz psychosomatická pestrost projevu. Vyskočil mluví o změnách tělového napětí při přetělesňování partnerů. V jisté míře jsou tyto změny povšimnutelné i během každodenní spontánní samomluvy. Lze zachytit i intonaci s jakou postava mluví a další nuance auditivního charakteru: dikce, rytmus řeči, hlasitost, specifika, která jsou charakteristikou určité postavy či postoje. Nebo už jen to, jak se postava zatváří a tím komunikuje svůj postoj a vztah k partnerovi. Bohužel zájem výzkumných studií je omezený hlavně na obsahy samomluvných projevů.

Ucelenou monografií zabývající se vnitřní řečí je kniha s názvem *The voices within: The history and science of how we talk to ourselves* (Hlasy uvnitř: historie a věda o tom, jak mluvíme sami se sebou). Autor Charles Fernyhough (2016) je po 20 letech publikování výzkumů a zkušeností s vnitřní řečí v této oblasti jedním z nejpovolanějších. Alain Morin (2017) tvrdí, že samomluva je naprosto normální a slouží důležitým kognitivním funkcím, jako je samoregulace a čtení. Fernyhough vychází z konceptu Vygotského a předkládá model „dialogického myšlení“. Tvrdí, že některá mysteria vnitřní řeči nabydou srozumitelnosti, když si uvědomíme, že má vlastnosti dialogu. Uvádí, že myšlení se nám jeví jako mezi různými částmi, které předkládají své názory. Vnitřní řeč probíhá několikanásobně rychleji. Někdy má podobnou formu, jakou se navenek vyjadřujeme, gramaticky korektní a jindy má zhuštěnou symbolicky útržkovitou podobu. Často však nabývá podoby dialogu, kdy si klademe otázky a odpovídáme si na ně. Podle autora se všichni skládáme z fragmentů. Neexistuje žádné jednotné já. Všichni jsme na kousky a snažíme vytvářet z jednotlivých okamžiků iluzi koherentního „já“. Také není důvod si myslet, že se nějak významně liší hlasitá samomluva dětí a dospělých. Platí i to, že samomluvu používáme právě ve chvílích, kdy se dostáváme do většího stresu, úkol, který řešíme se komplikuje apod. Většina lidí používá samomluvu, ale stále je to u mnohých spojováno se studem, že něco takového není normální.

Morin (2017) vyzdvihuje některé důležité poznatky Fernyhougha, jedním z nich je i kritické konstatování, že většina studií využívajících k výzkumu vnitřní řeči zobrazovací techniky (magnetická rezonance) ve skutečnosti měří uměle produkovanou vnitřní řeč, kde participanti mají za úkol číst si pro sebe předem dané věty. Což není totožná aktivita jako u spontánně vzniklé samomluvy. Tyto poznatky dokazují i výzkumy mozku (Hurlburt et al., 2016) které ukazují, že jiné části mozku se aktivují při „předepsané“ vnitřní řeči a při spontánně vzniklé. Také další studie (Alderson-Day et al., 2016) ukazuje rozdílnou aktivitu mozku aktivitu při monologické a dialogické vnitřní řeči.

Výzkum samomluvy má tedy mnohaletou tradici napříč různými oblastmi. Bohužel právě zaměřenost na výkon a ambice vytěžit ze samomluvy účelový efekt, aplikovat ji, uzavírá vědcům širší perspektivu jejího zkoumání a poznávání. V podobě systematického experimentování se spontánně vznikající samomluvou v rámci Vyskočilova pojetí dialogického jednání je, zdá se, KATaP skutečně raritou.

### 3.2 Procesově orientovaná psychologie (POP)

V této kapitole ve stručnosti vysvětluji pojmy procesově orientované psychologie. O jaké klíčové koncepty se opírá. Jaké hodnoty a postoje zaujímá ve vztahu k osobnosti, možnostem sebezvoje, symptomům, které nás ruší. Přístup Procesově orientované psychologie mi pomohl a pomáhá pojmenovávat události v dialogickém jednání, umožňuje mi lepší orientaci. Jedním z klíčových pojmů POP je **hranice**. Sám jsem si několikrát říkal, potřeboval se ubezpečit, jestli svou nadšeností pro tenhle psychologický přístup nechci za každou cenu roubovat pojmy POP i do DJ. Ale uklidňuji se tím, že při zkoušení spolužáků v DJ, při diskusi posléze, tak i v komentářích asistenta občas pojem hrana či hranice zazněl. I já jsem ho ve svých reflexích objevil v době, kdy jsem ještě POP nestudoval. A zároveň se přiznávám, že mi pojem hranice, tak jak je vysvětlován v POP od určité doby ulehčuje orientaci v některých momentech zkoušení DJ. Když jsem ho začal více používat, uchytil se pojem hranice i ve slovníku spolužáků.

Hlavním cílem POP přístupu je podporovat uvědomění. Necílí tedy na odstranění problému, ale na jeho poznávání. Snaží se nacházet smysl, ten poté ovlivňuje i postoj, který k problému zaujímáme. POP vychází z toho, že samotné procesy v sobě obsahují moudrost, kterou lze amplifikací procesu nechat vyjevit.

#### Pojmy a koncepty POP

Z webových stránek Institutu procesově orientované práce (IPOP) uvádím definici tohoto přístupu se svým komentářem:

Procesově orientovaná psychologie byla založena Arnoldem Mindellem a má kořeny v jungiánské psychologii, taoismu, šamanismu a tradicích domorodých národů, ve fenomenologickém přístupu kvantové fyziky a dalších zdrojích. POP označuje souhrn teorie a praktických postupů, které nacházejí uplatnění v psychoterapii, řešení konfliktů, práci se skupinami, práci s fyzickými symptomy nemocí i psychickými potížemi.

Některé psychoterapeutické školy se snaží změnit klienta, který má obtíže. POP se tedy nesnaží o změnu, ale cílem je *uvědomění*. POP se naopak snaží problémy a obtíže uznat a „ocenit“, bere je jako potenciálně smysluplné. Úkolem procesového pracovníka a klienta je

zachytit proces, který se právě děje a podpořit ho v jeho přirozené tendenci se odehrát. POP věří a empiricky ověřuje, že sny, symptomy, zdravotní i vztahové problémy v sobě nesou poselství a problémy klienta pramení z toho, že toto poselství není momentálně schopen vnímat. Poselství, které nás může učinit celistvějším, plněji prožívat svůj život a odpovídat nám na otázky: Kdo jsem a kam směřuji?

Naše běžná reakce na to, že například dostaneme horečku nebo nás začne bolet v kříži, chvějeme se trémou, irituje nás soused svým hlasitým projevem, šťve nás atmosféra v práci během schůze, je, že se těchto nepříjemností chceme co nejdříve zbavit. Připadají nám jednoduše jen obtěžující, beze smyslu. V centru pozornosti POP je podpora úplnosti prožívaných zkušeností a zážitků a snaha pomoci nedoceněným částem těchto zážitků, aby se víc rozvinuly. K tomu slouží **amplifikace** neboli zesílení těchto odmítaných nebo rušivých částí, dokud se nestanou dostupné našemu uvědomění. Jejich zesílením se nám mnohdy vyjasňuje i to, proč se těmito částem vyhýbáme anebo nám způsobují obtíže. Neochota žít ty méně oceňované části našich prožitků se nazývá **hranice**, protože tyto prožitky máme právě na hranicích naší identity.

Důležitým cílem POP je pomoci člověku odhalovat hranice své identity a experimentovat s tím, abychom získali vědomější přístup k těm částem nás samotných, se kterými se tolik neztotožňujeme. Hranice je místem, kde se setkává každodenní identita a neznámá či snová zkušenost. Tyto dva světy vytváří polaritu a s tím spojené napětí. Hranice je mez mezi **primárním procesem**, tj. každodenní identitou a **sekundárním procesem** tj. identitou vystávající, která nám připadá cizí. Primární proces určité zkušenosti marginalizuje, čímž vůči nim vytváří hranici. Pokud se zajímáme o tu sekundární zkušenosti, dostává se do každodenního vědomí, stanou se primárními, čímž se vzápětí z jiných, nově poodkrytých zkušeností činí zkušenosti opět sekundární, a tak se vytvářejí nové hranice. Jakmile tedy překonáme nějakou hranici, už může je na obzoru další hranice. Právě udržováním se na hranici nebo překonáváním nových a nových se udržujeme v oživenosti a vodivém napětí.

*Procesová práce je psychoterapeutickým paradigmatickým a praktickou metodikou odhalování hlubšího významu v širokém spektru lidských zkušeností následováním zkušenosti v přítomném okamžiku pomocí sledování signálů, synchronicit a somatických zkušeností. (Siver 2005)*

### 3.2.1 Hranice

*Chvilce nejistoty, pochybnosti a sebekritiky patří ke každé cestě. Pochybujeme o tom, jak pokračovat. Můžeme mít strach nebo se cítit osamělí. Radost a vzrušení z posunů vpřed*

*vyvažují stres a strach, které jsou nedílnou součástí vývoje. Tyto prožitky mohou na cestě osobního růstu vyvstat, když se každodenní identita setká s neznámem a když se části osobnosti rozdělí a bojují o to, zda se vydat vpřed a jakým směrem pokračovat. Takové zkušenosti prožíváme na „hranici“ – Dělicí čáře mezi každodenní identitou a neznámou zkušeností. (Diamond, Spark Jones 2015)*

Hellene Gronda (2013), autorka práce POP zaměřené na téma hranice poukazuje na důležitý aspekt toho, jak se nezaleknout neznámého v momentě, kdy začínáme mít strach, že ztratíme sebe. To abychom z hranice neutekli, vyžaduje „nechat umřít“, přestat lpět na představě, kým jsme.

Téma hranic také souvisí s poslední dobou populárním pojmem „komfortní zóna“. To je vlastně synonymem pro primární identitu. Za hranicí této zóny se přirozeně zjevují prožitky strachu, úzkosti, ohrožení, nebezpečnosti, ale také adrenalinu, přílivu energie. Často se na hranici člověk dostává do jakéhosi transovního stavu. Ačkoli dotyčný student dialogického jednání mohl slyšet tisíckrát podpůrnou instrukci asistenta k tomu, jak se v prostoru odvažovat prozkoumávat neznámé, jak na sebe být hodný a nekritizovat se, jak počkat a nevymýšlet dopředu, tak v momentě takového transu se možnosti, hlavně začátečníků, v dialogickém jednání scvrkávají na jediné možné „řešení“ – útěk. Útěk do bezpečí toho, co známe, útěk do myšlení, propadnutí sebekritice, panice, přehnané hlasitosti. Jakmile si člověk sedne zpět mezi diváky, trans pomíjí a dotyčný se diví, proč nevyužil toho, a tamtoho a úplně zbytečně uchvátil a přehlédl plno možností k projevení partnera. Popřípadě dodá, jak na židli v hlavě ten dialog krásně probíhal, ale jakmile vstoupil na plac, přišlo „okno“.

Hranice ovšem nejsou něčím špatným. Je dobré je mít, abychom věděli, kým jsme. Jsou nádobou naší osobnosti. A zároveň se vyplatí nebránit se jejich rozšiřování. Jde o nikdy nekončící proces. Posuneme-li hranice své identity, rozšíříme pole uvědomění, hned se objeví další výzvy.

### **Jak poznat hranici**

Rozpoznat hranici není jednoduché. Jedním z problémů hranic je to, že není přítomna sama o sobě (není to jako hrneček nebo strom); je to vztah mezi částmi a ukazuje se skrze jejich interakci. A dalším problémem je, že působení hranice ovlivňuje samotného pozorovatele. (Gronda 2013) Hranice se projevují i v atmosféře celého pole, tedy i v obecnstvu. Jak autorky Diamondová a Spark Jonesová (2015) popisují, lze hranice vnímat v podobě nevysvětlitelných změn energie či atmosféry: nudy, disociace, smíchu s nádechem trapnosti, chichotání, zadržování dechu. Patrné jsou i v nedokončování vět či pohybů,

cyklení tématu apod. Ale to, že se dotyčný dostane na hranici a přeruší proces, který se chtěl projevit a rozvinout, ještě nezpůsobí, že tendence procesu k vyjádření zanikne. POP přístup podotýká, že jenom rozvinutí procesu, který se přihlásil o slovo, umožní pochopit jeho smysl a hodnotu.

### **Původ hranic**

Diamondová a Spark Jonesová (2015) vysvětlují, že některé hranice mají původ v kultuře nebo v rodinném prostředí, v kterém jsme vyrůstali, typu vzdělání, které nás formovalo. Často jsou pro nás tak samozřejmou součástí, že o těchto hranicích ani nevíme, pokud nepřijdeme do kontaktu s příslušníkem jiné skupiny, kultury. Ohledně těchto hranic máme většinou jasné názory a jejich přiblížení vnímáme intenzivně. „Tohle bych nikdy neudělal. Co by si o mně řekli druzí!?“ Takový typ hranic se projevuje nervozitou, hihňáním.

Příkladem kolektivních hranic může být, obava ženy dávat nahlas najevo emoce vzteku, ačkoli větší počet mužů než žen by s tím neměl problém. Tato hranice je tvořena přesvědčením, že takové chování u ženy je indikátorem hysterie. Opačně muž bude mít větší hranici plakat, neboť by snadno mohl být odsouzen za zženštilého slabocha.

Jiný typ jsou hranice v obavě z neznáma. Když se před námi ukazuje něco nové, pro co nemáme naučené chování. Nevíme si rady, nemáme dostupný vzor, jak v takovém neznámém prostoru jednat, komunikovat, jak je přípustné se tam cítit, co si o tom můžeme myslet. Tyto hranice se projevují poklesem energie, nepřítomným výrazem. Paradoxně se často můžeme ocitnout na hranici, když se nám při zkoušení DJ zadaří to, po čem toužíme, například, abychom na place konečně přestali spěchat, uklidnili se, aby se propojilo to, co říkáme, s tělovým výrazem. Ale když to nastane, tak vlastně nevíme, co s tím, může nám to být nepříjemné, protože jsme mimo své vyjeté koleje.

### **Fáze hranic**

POP popisuje jednotlivé fáze hranic (Diamond, Spark Jones 2015), které se v následující posloupnosti vývoje procesu odvíjejí:

1. Hranice vůči tomu, vnímat něco, co je sekundární, rušivé, co vybočuje z civilního projevu. To, že například máme zábranu vzít přechnutí do hry a snažíme se ho co nejrychleji přejít, jako by se nestalo, v obavě z trapnosti nebo nás vyruší něco jiného, co rozhodně nevypadá jako podnět, který jsme si představovali, že by byl využitelný.
2. Hranice vůči amplifikaci rušivého, sekundárního podnětu.

3. Hranice ztotožnit se s postavou, která se po amplifikaci podnětu začala objevovat. Když se obáváme ztotožnit s vnímáním, myšlením a jednáním postavy.
4. Hranice vůči integraci postavy do každodenního života.

Při zkoušení DJ jsou první tři body platné. Čtvrtý bod již spíše přesahuje rámec DJ. Je přesahem, ke kterému student není naváděn, ale někteří si k tomuto přesahu sami dochází.

### **Primární proces a sekundární proces**

POP užívá pojem hranice v souvislosti s odděleností primárního a sekundárního procesu. Mindell tak používá termíny opačně, než jak se pomocí těchto pojmů pokoušel strukturu psyché vysvětlovat ve své době Freud.

*Ten používal pojem „primární“ (ve smyslu původní nebo méně zpracované vědomí), když hovořil o nevědomém, instinktivním materiálu souvisejícím s Id. Pomocí pojmu „sekundární“ označoval obsahy vědomí, které prošly procesem revize a posouzení, a jsou tedy pro Ego přijatelnější. (Diamond, Spark Jones 2015)*

Oproti Jungovu Self nebo Eriksonovu konceptu Identity jsou Mindellovy koncepty: primární proces, sekundární proces i hranice, dynamickým konstruktem. POP příliš nepoužívá psychologické pojmy vědomí, nevědomí či podvědomí. Zvláště ve změněných stavech vnímání nepřináší smysl, nejsou nápomocné, jde spíše o statictější pojmy. Osobně je nepoužívám ani s klienty v psychoterapeutické praxi. I tam se spíše opírám o fenomenologičtější popisy skutečnosti. Vybavuji si několik situací, kdy ke mně klient přišel s vysvětlením, že ten či onen problém se týká jeho nevědomí. Společnou řeč to spíše zmátlo, neboť ani klient nedokázal definovat, co pro něj nevědomí představuje.

Primární proces je něco, s čím se identifikujeme, co o sobě bez obav sdělujeme jiným. Nemám tak zábrany o sobě sdělovat, že jsem běloch, brýlatý, ve středních letech, student KATaP apod. To vše se nachází blíže tomu, co mám za vlastní identitu. Sekundární proces se pohybuje na škále toho, co o sobě říkám jen bližším přátelům nebo vůbec. Zážitky a prožitky, které se mi dějí, aniž bych si je přál a za které se i mohu stydět, často jsem jimi zaskočen, odmítám je. Ty jsou pocitům mé vlastní identity vzdálenější. Mezi primárním a sekundárním procesem je pomyslná hranice. Ta odděluje to známé a přijatelné od méně známějšího, které je spíše nepřijímané. Rozhraní, kde je hranice primární identity a kde již začíná oblast méně známých zkušeností, se prožitkově dá „nahmatat“ tím, že vůči něčemu máme odpor, ale zároveň nás to přitahuje: „Jen to pomyšlení, kdybych si troufnul ... ale to ne to přeci nejde, to bych nebyl já. Co by si o mně ostatní pomysleli.“ Nebo jste jistě ve svém životě slyšeli někoho



popisovat s překvapením chování jiné osoby: „No já jsem ho nepoznávala, byl to takový spořádaný člověk a teď tohle, chová se jako by to nebyl on.“ Zde máme co do činění se sekundárním procesem.

Primární proces týkající se prožívání a konání, máme více pod kontrolou, jde o záměrné činnosti: „Jdu si koupit kávu. Přihlásil jsem se na seminář. Jdu do školy.“ apod. Sekundární proces je to, co se nám děje, aniž bychom to plánovali, často tak kříží cestu primárním záměrům. Příkladem může být, že jdu do školy, ale zjistím, že výuka pro nemoc pedagoga odpadá; jdu si na poštu vyzvednout balíček do vlastních rukou a zjistím, že mám prošlou platnost občanského průkazu, a tak mi balíček nevydají; přednáším pro druhé, ale sevře se mi hrdlo, začnu kašlat, což se mi jako přednášejícímu vůbec nehodí. Hranice tedy odděluje svět, který je pro mne snadno přijatelný vůči tomu, který se mi děje, nemám ho pod kontrolou. Někdy můžeme mít velké dilema, jestli vejít v kontakt s něčím, co u sebe neznáme, co je nové, co nás znejišťuje, může ohrožovat naši navyklost a bezpečnou identitu, situace, ve které bychom před sebou či druhými mohli ztratit tvář. Sekundární procesy se dějí i v komunikaci například druhý člověk vyjadřuje obdiv a chválí nás, oceňuje a zároveň aniž by si toho pravděpodobně byl vědom, odvrací se jeho tělo trochu do strany, nervózně si hraje s hrnečkem v rukou, klopí oči do země, kradmo kouká na hodinky.

Sekundární proces nám umožňuje neustrnout a tlačí nás k dalšímu vývoji. Ale tento proces není něco, o co bychom se měli snažit, například zajít na seberozvojový seminář, abychom se vyvíjeli, snažili se stát někým, kým ještě nejsme, někým dokonalejším. Vývoj jedince z pohledu POP spočívá v tom, být si více vědom toho, co se nám tak jako tak děje, jenom si toho většinou nejsme vědomi nebo se s tím neidentifikujeme. Hranice je setkáním sebeovládání a kreativity. Hranice nás limitují, ale interakcí s našimi limity může vyvstat originální vyjádření, něco nevídaného. (Diamond, Spark Jones 2015)

V kontextu zkoušení dialogického jednání se předem počítá, že se s takovými sekundárními částmi nás dostáváme do kontaktu. Že vynoří-li se tyto nepohodlné části, podpoříme je v projevení, necháme naplnit jejich výraz. Propůjčíme jim svoje tělo, aby se mohly vyjevit a ukázat na světle. POP také záměrně pracuje s všímáním si nezáměrných procesů a s jejich odkrýváním a amplifikací.

*Odkrývání procesu spočívá v tom, že si při úvodním popisu problému všímáme nekonsenzuální či sekundární zkušenosti, poté amplifikujeme způsob, jímž se projevuje, než se takto objeví nový význam nebo nová stránka identity, a na závěr integrujeme novou zkušenost do každodenního života. (Diamond, Spark Jones 2015)*

U primárního procesu nacházíme mnohem více dobrých důvodů než u sekundárního procesu. Jistě najdu více dobrých důvodů proto být člověkem, který se chová a vyjadřuje racionálně, než být tím, kdo něco nesrozumitelného huláká, chová se primitivněji. Je za tím přesvědčení, že ten racionální je společensky přijatelnější. Obava, že hulákající primitiv by byl rychle vyčleněn ze společnosti, ztratil by přátele, které by děsil svou hlučností, emotivností, nevybíravými komentáři. Zároveň pokud bych se ho nebál a v bezpečném prostředí ho prozkoumával, mohl bych zjistit, že se od něho plno věcí mohu přiučit. V určitých životních situacích by se hodila primitivnější přímota, intenzita projevu apod. Nedám-li této vnitřní postavě prostor, bude se tak jako tak zkoušet prodírat do mého chování, budu se ocítat v situacích, kdy mám dobrou vůli být ten chápající a podpůrně citlivý a přitom vyřknout nevědomě něco necitlivého.

### **Roviny reality**

POP popisuje tři roviny reality – konsenzuální, snovou a esenční. Pro účel této práce se postačí pracovat s prvními dvěma rovinami.

**Konsenzuální realita** – je to rovina běžného racionálního vnímání, tzv. fakta, kterým dáváme nejvíc pozornosti. Na existenci této roviny se nejčastěji snadno dohodneme jako na zjevně reálné. Chodíme do konkrétní práce, v určitou dohodnutou dobu, dostáváme za to dohodnutý plat. Spoléháme na to, že vlak přijede podle jízdního řádu, můžeme o sobě říci, že jsme žena či muž, určité postavy, určitého věku s určitým vzděláním, které můžeme doložit. V této rovině víme, že židle je židle. Orientujeme se zde podle Chronos.

**Snová realita** – Nejde jen o snění ve spánku, ale patří sem drobné impulzy a vjemy, které jsou v první fázi na hranici vnímatelnosti. Tuto rovinu můžeme vnímat i v podobě nevyřčených pocitů, nálad, nevyjádřených názorů, nadějí, přání, atmosféry mezi lidmi apod. Často jsou to jemné impulzy, které si jen částečně uvědomujeme a dějí se na pozadí našeho hlavního vnímání. Tyto nás pak dále ovlivňují v konsenzuální realitě, často v podobě vnitřních postav – partnerů, kteří námi z této snové roviny „hýbou“. V této symbolické rovině se nacházíme mnohokrát denně během denního zasnění se nebo právě když se přistihneme během spontánně vzniklé samomluvy s vnitřním partnerem. Různé vnitřní postavy, role, spolu zde interagují. V této rovině si dotyčný uvědomuje různé podněty jako nesamozřejmé, zájem probouzející a ke hře svádějící. Nejde o asociační řady, ale často se tyto impulzy projevují skrze nezáměrné pohyby, gesta, představy, přechytknutí. Zde vládne spíše Kairos.

Pokud bychom pracovali pouze s konsenzuální rovinou, budeme vnímat až následky toho, co se děje ve snové rovině. Je přirozené, že přechod mezi těmito rovinami je tvořen hranicemi.

V běžných nedramatických situacích konsenzuální roviny má většinou postava civilní projev, který většinu okolo přítomných neurazí. Jsme zvyklí mluvit ne nahlas, gesta umírněná. Tím, že zachytíme něco rušivého, například se přerekneme, je to, jako by snová rovina „zaklepala“ na dveře konsenzuální roviny. My se můžeme cítit trapně, snažit se ho rychle zamluvit, nebo se omluvit a vrátit se k pokračování toho, co jsme plánovali říci, nebo zpozorníme a vezmeme překnutí do hovoru, někdo zavtipkuje o Freudovi apod. Tím zpozorněním už nahlížíme do snové roviny. Pokud by dotyčný řečník vzal tento impuls jako výzvu, mohl by opustit tok původních myšlenek a zasít se do postavy, která je přistižená u odkrytí nějaké své nepřiznávané stránky. Dokonce by z ní mohl začít mluvit, více gestikulovat. V tu chvíli se překnutí stalo **snovými dveřmi**, skrze které dotyčný prozkoumává snovou rovinu, kam dál překnutí může vést. Tím, že se odvážil překročit hranici, může zprůchodnit hranici i pro partnera hovoru a celý hovor se může odehrávat v jiném duchu. Také hra má těžiště v této rovině reality. Postavy, věci, jevy tu dostávají nesamozřejmou podobu.

Děti od narození pobývají většinu času ve snové rovině a s dospíváním se čím dál více zabydlují i v konsenzuální rovině a nezdá se, aby dospělejší hledali cestu ke snové realitě formou fantasy literatury, virtuální reality apod. Některé kultury jsou v úzkém spojení se snovou realitou i v dospělosti, respektují ji, ať již jde o indiánské kultury, aborigince apod. Obecně jde o různé způsoby, jak se dostávat do kontaktu s něčím méně zřejmým. Patří sem šamanské rituály s transovními tanci, které mají zprostředkovat vědění využitelné pro konsenzuální realitu, karnevaly s maskami, které na jednu stranu mohou znázorňovat to, o čem se ve společnosti nemluví, ale zároveň své nositele uvádějí do změněných stavů vědomí.

### **První a druhá pozornost**

POP hovoří o první a druhé pozornosti. První pozornost sleduje život v konsenzuální realitě. Druhá pozornost je schopna vnímat jevy ve snové realitě – drobné impulzy k pohybu, snové postavy. Student na place je schopen všimnout si, že mluví z pozice kritika nebo naopak přející postavy.

*Prácou na hranici sa rozvíja druhá pozornosť, disciplinovaná pozornosť potrebná k vnímaniu chvíľkových, neúmyselných, iracionálnych zážitkov, ktoré spadajú mimo našu normálnu, každodennú realitu. Zatiaľ čo prvá pozornosť je normálne uvedomenie, ktoré rozvíjame, aby sme sa mohli zaoberať každodennou realitou, (...) druhá pozornosť je uvedomenie potrebné pre zameranie sa na snové telo. Mindell nazýva druhú pozornosť schopnosťou „sústrediť sa na deje, ktoré si normálne nevšímame, na vonkajšie a vnútorné, subjektívne a iracionálne zážitky. Druhá pozornosť je kľúčom k svetu snenia,*

*nevedomým a snovým pohybom, náhodám, synchronicitám a prerieknutiam, ktoré sa dejú neustále.“ (1993, 24-25, pozn. prekl.: čes. preklad str. 36)*

### 3.2.2 Snová postava

Tento termín POP používá jako ekvivalent pro roli či tomu, čemu říkáme postava nebo partner v DJ.

*Chceme-li porozumět snové postavě a nalézt její způsob uvažování, můžeme použít dva druhy myšlení: bdělou logiku (pozn. z konsenzuální reality) a logiku ze snové země. Bdělá logika využívá interpretací, asociací a vzpomínek. (...) Logika snové země funguje mimo rámec pravidel každodenní reality a snovou postavu v ní chápeme prostřednictvím zkušenosti. (...) Klient pocituje, dívá se, hovoří a pohybuje se jako snová postava, což mu umožňuje prozkoumat její způsob uvažování, tak aby rozuměl jejímu smyslu nebo sdělení. (Diamond, Spark Jones 2015)*

Sonja Straubová (1990), autorka disertační práce o vnitřním kritikovi porovnává koncept snové postavy v POP s Jungovou představou archetypů a podotýká, že na rozdíl od těchto konceptů je snová postava momentální manifestací dynamických procesů uvnitř člověka. Není nějakou statickou entitou, nezajímá nás její kauzalita, ale dynamická souhra s dalšími postavami a jejich komunikace. Snové postavy reprezentují jednotlivé části osobnosti jako celku, personifikují je a sami se chovají jako autonomní bytosti prezentující svůj názorový systém, sympatie a antipatie. Jedna postava sama o sobě nemá příliš potenciál vysvětlit něco podstatného. Důležité je vnímat celý kontext, hlavně v jakých vztazích je, s kterou jinou postavou komunikuje, o čem a jak.

Postavy můžeme rozdělit na primární a sekundární. S primární postavou se snadno identifikujeme „chytrý, milý, citlivý“. Sekundární postava se snaží upoutat naši pozornost, i když se k ní neznáme „vzteklý cholerik“. V kontextu pisatele této práce primární identita „ten efektivně využívající času“ a sekundární identita „ten co místo psaní neustále odbíhá uklízet, zabývá se únikovými činnostmi, které by nebyť psaní disertace nedělal“.

Až teprve do postavy vstoupíme a nedržíme si ji od těla, jako něco, s čím se neidentifikujeme, pak se původně sekundární postava stává primární a nejen že ji můžeme zevnitř poznávat, začít chápat její přesvědčení a hodnotový systém, ale sbližovat se s ní natolik, že je nám její potenciál k dispozici. Není tedy možné jen analytické prozkoumávání takového partnera z odstupu. Straubová (1990) připodobňuje k situaci s ošklivou žábou z pohádek. Dokud vnímáme jen její ošklivost, nenacházíme smysl. Až teprve přijetí, obejmutí, polibek umožní

transformaci v krásného prince. Pak se taková na první pohled nepohodlná postava může změnit ve spojence. Překnutí se může stát odrazovým můstkem k objevení snové postavy. Sekundární snová postava těmito nám těmito impulzy dává vizitku.

*Není možné odstavit snové postavy z komunikace. Když je vyloučíme z našeho vědomého chování, objeví se v kanálech, v kterých nad nimi máme menší kontrolu.*  
(Straub 1990)

### 3.2.3 Vnitřní kritik

Vnitřnímu kritikovi se cíleně věnuje autorka (Straub 1990) v disertační práci s názvem *Stalking your inner critic* (Stopování vašeho vnitřního kritika). Ve své práci obhájí tehdy ještě v psychologii nepříliš používaný termín **vnitřní kritik** a vymezuje ho v kontextu podobných psychologických konceptů. Freudovo superego, které je dle autorky nepříliš jasné. I následovníci Sigmunda Freuda se mezi sebou přou a diskutují, rozdíl ega a superega. Podobný je i koncept komplexu méněcennosti Alfreda Adlera, rodičovský ego-stav Erica Berneho, topdog Fritze Perlse atd. Většina přístupů k fenoménu negativního vnitřního dialogu však cílí na jeho odstranění nahrazením pozitivnějšími myšlenkami. Podle autorky tento přístup není příliš funkční, protože sám přístup patologizuje, a tedy kritizuje to, co se v nás děje. Nevidí ve vnitřním kriticismu žádnou hodnotu, a tak ji ani nenachází. V protikladu k tomuto kauzálnímu přístupu je princip finality (Jung) a teleologický přístup. Ten neposuzuje, co je špatné, dobré, nemocné, zdravé ale důvěřuje tomu, že vše, co se děje má svůj smysl. A že tento smysl lze objevit. C.G. Jung přinesl myšlenku finality a individuace, když pochopil, že sny přinášejí smysluplná poselství. Straubová ve své práci ukazuje využití metod a nástrojů procesně orientované psychologie při zacházení se sebekritikou. Sebekritiku nezavrhuje, ale vnímá ji jako potenciál sebezvoje a sebeuvědomění. Využívá sebekritiku jako část, která nás podněcuje ke změně. Z původně kritické postavy se tak může osvobodit velké množství energie, kreativity a moudrosti jenž je poté k dispozici. Tento přístup má svůj původ v taoistické filozofii – následovat přírodu. Ale POP přístup nabízí pro západního člověka konkrétní postupy a vysvětlení, jak takový postoj lze kultivovat. Když k rušivým myšlenkám, gestům, vnitřním postavám přistupujeme se zvědavostí a respektem, tak můžeme zjistit, že nepřicházejí chaoticky a že jejich výskyt dává smysl. V tomto smyslu lze na postavu vnitřního kritika pohlížet jako na někoho, kdo má nejen znalosti o našem potenciálu ležícího za hranicemi našeho uvědomění, ale kdo má také odvahu a sílu nás k nim bez zdráhání popohánět.

Straub (1990) definuje vnitřního kritika jako snovou postavu, která přináší negativní hodnocení nebo dokonce destruktivní komentáře o něčem nebo o někom. Kritik nepřijímá

realitu, tak jak je, ale účelově ji přeměňuje a srovnává. Slovo kritik pochází z řečtiny a původní význam byl – schopnost rozlišovat, analyzovat. Tato původní funkce, která měla za cíl objektivně hodnotit, se v ruku vnitřního kritika přeměnila na apelativní svévolné hodnocení až despotickou tyranii.

Kritik se objevuje v momentě, kdy se přiblížíme k nějaké hranici. Podle Straubové (1990) jsme natolik zvyklí na sebekritiku, že nám připadá normální samozřejmostí, ale už si neuvědomujeme vnitřní dramata, která probíhají na pozadí naší pozornosti. Přes tuto „nenápadnost“ sebekritiky, mají tyto vnitřní komentáře na nás obrovský vliv. Na naši sebehodnotu, na to, jak se cítíme, s jakou vnitřní postavou se nejvíce identifikujeme. V terapii s lidmi si znovu ověřuji, jak lidé často vnímají utrpení, identifikují se s postavou oběti, ale nevnímají spojitost s vnitřní kritikou ani to, jak je s jejich přispěním udržována.

*Jak se to děje? Nikdo si toho není vědom; žádné publikum dramatu; žádný metakomunikátor, který by o tom mohl podat zprávu. Jsme zcela identifikováni buď se snovou postavou, která je kritizována nebo s kritikem samým, a kolem není nikdo třetí, kdo by si byl toho faktu vědom. (Straub 1990)*

Podobné vysvětlení podávají autoři knihy *Obejměte svého vnitřního kritika* (Stone, Stone 2016). Vnitřní kritik pokřivuje náš sebeobraz. Vnitřní hlas, který k nám mluví přezíravě, kritizuje nás, odsuzuje. Tím, že ho známe od dětství, připadají nám jeho komentáře jako součást nás samotných. Bradshaw (1997) dodává, že čím lépe si dokážeme uvědomit naše vnitřní hlasy, tím svobodnějšími se stáváme. Popírat tyto vnitřní části, zachovávat si masku, nedávat jim svobodu projevu, je vyčerpávající proces, který stojí hodně energie. Hlas může být vnímán jako myšlenka, ale mnohem častěji je jen částečně vědomý nebo nevědomý. Tento hlas si můžeme lépe uvědomovat právě v momentech stresu, kdy se aktivuje náš stud. Člověk se přistihne u toho, že si říká: „Já pitomec. Už zase.“ Zdravý jedinec nevnímá tyto vnitřní hlasy jako skutečné hlasové halucinace, jako něco cizího. Zdravý člověk má náhled, že tento hlas, když už ho zavnímá, je jeho součástí. Častěji spíše prožívá jen důsledky neuvědomovaného kriticky zabarveného automatického myšlení. Virginia Satirová (2007) to připodobňuje ke hlídání vyhladovělých psů. V jiné knize Satirová (1978) nabízí postupy, jak s vnitřními částmi zacházet. Píše o vnitřním divadle a technice nazvané Večírek částí. Fritz Perls a gestalt terapeutický přístup hovoří o „introjиковaných rodičovských hlasech“.

## **Kanály**

POP je založena na sledování a využívání smyslově zakotvených vjemů – signálů. Pro lepší orientaci jsou rozlišovány i kanály, jakožto prostředky k přenášení informací v komunikaci.

*Kanály jsou jako proudy vody spojující se v řeku. Jsou to oddělené cesty toku informací, každý z nich má schopnost přenášet odlišné typy informací jasněji než ty ostatní. (Sivert 2005)*

Je zajímavé, že převážně dominantnějším kanálem v západní kultuře je kanál vizuální. Větší zábrany máme používat vědomě pohybový, proprioceptivní a auditivní kanál, projevat se výraznějším pohybem, dostat se do těla, používat víc než jen civilní projev pohybu a hlasu. A právě až teprve když gesto, které se hlásí, necháme projít v DJ až do těla, tak se vyjeví postava, která za tím drobným pohybovým signálem byla schovaná. Podobně s hlasem – až když se zaslechneme jako někdo jiný, ozřejmí se nám, za koho mluvíme a kým jsme. Troufám si říci, že tohoto mimo civilního projevu používáme pomálu i v běžném kontaktu mimo budovu DAMU a tím pádem ani kolikrát netušíme, kdo skrze nás promlouvá, vlastně v tu chvíli nevíme „čí jsme“, aniž by to bylo v rozporu s tím, jak sofistikovaně či akademicky může náš projev působit. I v mnohých zkoušeních DJ je patrné, že se hranice často objevují, když chceme opustit myšlenkové asociace a povídání, které není jednáním a zkusíme odvážněji zapojovat pohybové vyjádření. Aby nedošlo k nedorozumění, to, že se někdo výrazně pohybuje, ještě neznamená, že vědomě používá pohybový kanál. Vzpomínám si na jednu účastnici DJ, která měla taneční průpravu a na place měla sklon využívat tanečních prvků, ale spíše jako již vyzkoušené a bezpečné prostředí. A teprve když minimalizovala svůj pohyb do drobného gesta rukou, všichni diváci vnímali, jak je najednou v pohybu plně vědomě.

Hlavní kanály jsou:

- **Vizuální** – zahrnuje jak vnější, tak vnitřní zrakové vjemy.
- **Auditivní** – zahrnuje mluvení a poslouchání, stejně tak vnitřní dialog. Rozlišujeme zde hlasitost, výšku hlasu, rytmus, melodii.
- **Proprioceptivní** – uvědomění si tělesných pozic, somatických prožitků, jako pocitů horka, chladu, bolesti, strachu, trapnosti, radosti.
- **Pohybový** – neboli kinestetický kanál. Sledovat můžeme rychlost pohybu, pravidelnost, rytmus, intenzitu, sílu apod. Často můžeme amplifikovat v tomto kanále tím, že drobný impulz v těle necháme přejít v gesto nebo do celého těla. Patří sem i to, když se pohyb projevuje v řeči: „už zase chodím dokola“, „bála jsem se, abych nebyla staccatová“.
- **Vztahový** – informace probíhající ve vztahové rovině, a to i když se vztahujeme k sobě, například na place oslovením se svým jménem. Vztahový kanál je složený

z vícero výše uvedených základních (neredukovatelných) kanálů. Příkladem může být, když promlouváme k vnitřnímu partnerovi, oslovujeme se jménem nebo si stěžujeme na někoho.

### 3.2.4 Amplifikace

Diamondová a Spark Jonesová (2015) definují amplifikaci jako intervenci k zesílení, umocnění, zvýšení, zintenzivnění nebo prohloubení zavímaného impulsu, aby se mohl dát odkrýt a rozvinout snový proces. V pojmech DJ bychom to samé popsali jako následování například tělového impulsu k objevení vnitřní postavy a jejího postoje. Impulz ale dotýčný student nezesiluje, „nedělá ho“. Amplifikací se rozumí spíše umožnit impulsu, aby se sám zesílil, umožnit výrazu, aby se naplnil.

Tradiční metody psychoterapie počínaje Freudem spoléhaly na **interpretaci** snů a chování k odkrývání nevědomých procesů. Diamondová (1987) podotýká, že amplifikace a její využití je oproti interpretaci mnohem „primitivnější“. Interpretace se snaží často nacházet odpovědi na otázky „proč“ a „jak“, což vyžaduje komplexnější kognitivní zpracování, které je kauzálního charakteru. Počítá s předchozími vědomostmi, možnostmi vysvětlení pomocí konceptů, které v tu chvíli nejsou v realitě přítomnosti přítomné. Je třeba konceptuálního myšlení. Zatímco amplifikace se ptá jednoduše: „Co je to?“ Impulz je zesílen amplifikací do té míry, že se význam a smysl ukáže sám. Často jako „aha“ vzhled do souvislostí. Impulz je malou nedokončenou částí většího celku, který se vyjeví až amplifikací impulsu. Amplifikace nepracuje s abstraktními koncepty.

Komunikační teorie (Watzlawick, Bavelas, Jackson 1999) rozlišuje analogovou a digitální komunikaci. Digitální je obsah slov, analogová komunikace obsahuje neverbální aspekty komunikace včetně gest, mimiky, barvy hlasu, rytmu slov a jejich kadence. Všechny analogové komunikace jsou vztahovými apely, vybízí k určitým formám vztahu. Lidský jazyk je digitální formou komunikace. Diamondová (1987) vysvětluje, že jednoduchý impulz například v podobě povšimnutého tělového gesta, které je analogovou komunikací se můžeme snažit pochopit buď interpretací, tím, že ho přeložíme do digitálního jazyka, tím se ovšem vystavujeme riziku, že se leccos v překladu může vytratit nebo původní význam ztratit. Nebo se naučíme „hovořit“ a chápat v analogickém jazyce. Amplifikací tedy nemusíme impulz překládat, ale jdeme mu naproti tím, že se učíme analogový jazyk, že zesílením necháme význam vyvstat bez konceptuálního myšlení.



## **Princip zpětné vazby**

POP se v terapeutických intervencích řídí principem zpětné vazby. Pokud intervence přináší zesílení signálu, jde o pozitivní zpětnou vazbu a terapeut ví, že má smysl dál věnovat pozornost a podpořit zesilování toho, co se má tendenci odvíjet u klienta. Pozitivní zpětná vazba dává potvrzení, že proces po intervenci jde dál tím směrem, který se ubíral již před intervencí. V DJ bychom hovořili o naplňování výrazu. Negativní zpětná vazba není indikací chybné intervence, ale jen ukazatel na cestě celého procesu. Negativní zpětnou vazbou může být, že klientova energie znatelně poklesla, ztrácí zájem o směr, který chtěl terapeut podpořit v další amplifikaci.

Zpětná vazba sleduje míru vzrušení, zaujetí, živosti a umožňuje udržet potřebnou energii, či slovy DJ vodivé napětí v procesu s klientem. Zároveň chrání terapeuta i klienta před tím, aby se jejich setkání neodvíjelo jen jako „povídací“ a nebylo příliš zaměřeno na obsah, koncepty, pojmy, domněnky, hypotézy nebo naopak neeskalovalo pro klienta v příliš ohrožující dobrodružství. Přístup POP je spíše smyslově kotvenými intervencemi. Spíše fenomenologickým komentováním než interpretováním, co si kdo myslí nebo kde si kdo myslí, že je příčina problému a co je třeba vadného napravit.

## **Hluboká demokracie**

POP přináší koncept hluboké demokracie. Tento princip tvrdí, že každá část má právo být vyslyšena. A tou částí může být marginalizovaná postava uvnitř jednoho člověka, člověk uvnitř skupiny nebo marginalizovaná skupina lidí uvnitř mainstreamové společnosti. Jde o rozdíl oproti běžné demokracii, kde je sice hlasováno a silnější hlas pak má většinový názor, ale není často zájem o diskusi i s okrajovými částmi. Pokud zůstaneme na rovině marginalizovaných vnitřních postav, ty, pokud je jim poskytnut prostor a čas, pokud zkoušející je ochoten propůjčit jim tělo a hlas k jednání, mohou se skrze naplnění výrazu a interakci s ostatními částmi integrovat a zvědomovat.

## **3.3 Dialogické jednání versus Procesově orientovaná psychologie**

Dříve jsem se seznámil s DJ a až několik let poté s POP. Byl jsem překvapen, kolik je v obou přístupech spojitostí a styčných bodů. Zde pro ilustraci několik příkladů dle mého názoru popisující to samé, i když jinými slovy.

### ***Mluvte se sebou***

*K tomu, aby nám to myslelo, někdy potřebujeme společnost. Může být těžké uvědomit si, co vnímáme, aniž bychom o tom se sebou mluvili, vyjádřit to pro sebe jinak, nebo si to pro sebe*

*„přežvýkali“. Přitom, když pracujete s klientem, si v duchu povídejte se sebou, se záměrem vyjasnit si, co vnímáte. (Diamond, Spark Jones 2015)*

Tak jak POP vybízí k **amplifikaci**, tedy podpořit zintenzivnění prožitku, pohybu, představy. DJ ten samý jev pojmenovává jako **naplnění výrazu**. Vyskočil (2005) nabádá, že: *„projev musí být dobře **vnímatelný a čitelný**, musí v náležitě intenzitě jít **ven**, **přes rampu** (každý máme svou vnitřní rampu)“*. Oba přístupy vidí hodnotu v tom, nechat věci jít svou cestu, jen jim pomoci se zintenzivnit, ale nerežirovat je. „Rampa“ je v pojmech POP hranicí.

POP vede k zájmu o sekundární procesy. Zajímat se o to, s čím se neidentifikujeme. Odvažovat se vykračovat ze zaběhnuté primární identity. Michal Čunderle v knize *Hra školou* připomíná, že Vyskočil často vybízí k porušování civilního výrazu, jakým se člověk projevuje v každodenním životě, nabádá ho k vyzkoušení expresivnějších poloh.

*Expresivita a výrazová nadsázka jej totiž můžou ponoukat k tomu, že skutečnost, ať už subjektivního nebo objektivního světa, bude s větší volností přetvářet, že ji tzv. vezme do hry, že ji pozitivně přijme jako východisko, nikoliv negativně jako konečný, nepříznivý stav, stav prohry. (...) Vůči zavedené normalitě projevu může tato expresivita vypadat jako nepřírozená, jako falešná teatralita, ale není to tak. Normalita a navyklost neznamena přirozenost. (...) probouzet svou autentickou expresivitu v sobě jako osvobodivou možnost vyjádření, jako osvobodivou možnost jak vyjít ze sebe ven, jak se přesahovat, jak nebýt vázán svým kontrolujícím já. (Čunderle, Roubal 2001)*

Tak jak POP akcentuje důležitost principu **zpětné vazby**, zdůrazňuje ji i Vyskočil v souvislosti s pojmem **vodivého napětí** a schopností se zaslechnout, počkat na reakci toho druhého, **být ve vztahu**. Podobně i v POP je princip zpětné vazby velmi důležitý, dává orientaci v tom, kam se s klientem ubírat. Je etikou přístupem v práci s klientem. *„Intenzita projevu podmínku intenzity projevu (hlasu, mluvy, gesta, jednání), vyvolávající **zpětnou vazbu**, je patrně z nejvýznamnějších momentů našeho zkoumání a studia.“* (Vyskočil 2005). POP i DJ důvěřují, že má smysl to, co se samo děje, nic nevyrábět, nerežirovat, spíše se otevírat přicházejícím možnostem. Nepatologizovat jakýkoli prožitek či vynořující se vnitřní postavu. I komentáře asistentů v DJ by v ideálním případě měly poukazovat na to co je výhodné či nevýhodné, ale ne něco zakazovat nebo pojmenovávat jako špatné nebo dobré.

Vyskočil často mluví o **otevřený tvaru**, mluví i POP o důležité metadovednosti údivu a **mysli začátečníka**, která je schopna pohlížet na věci nepředpojatě, jako by je viděla poprvé.

Vyskočil nabádá nevkládat DJ nějaký účel, nedělat to pro něco. Podobný přístup zdůrazňuje i POP:

*Pokud jste netrpěliví, snažíte se někam dostat, máte cíl a už nejste schopni následovat nepředvídatelnou a někdy i podivnou povahu procesu. (Straub 1990)*

DJ zdůrazňuje hru, hravost. POP tolik hravost primárně nezdůrazňuje, ale ve výsledku se tak děje a některé intervence lektorů/terapeutů místy připomínají hravě dramatické divadelní situace.

*Psychologie zpravidla neklade velký důraz na postoj, který nám umožňuje bavit se i když se učíme a rozvíjíme. Tento postoj je v procesové práci důležitou metadovedností. (...) To neznámá, že učení má vždy zábavné; ve skutečnosti to někdy může být velmi vážné, smutné nebo bolestivé, ale humor, hravost a štěstí jsou přinejmenším stejně zásadní jako všechny ostatní ingredience a pocity, které jsou důležité a kterým dává psychologie pozornost. (Straub 1990)*

### 3.4 Stud a trapnost

Stud a trapnost jsou emoce, které se dějí v momentech, kdy se člověk dotýká svých hranic. Jednotná definice studu neexistuje, ale pokusím se zde alespoň nastínit obrysy studu a trapnosti. Psychologický slovník (Benesch 1997) definuje stud jako emoci integrity. Je-li někdo nestoudný, chybí mu zdrženlivost. Stud přichází jako reakce na porušení internalizovaných norem. Projevuje se skloněnou hlavou, odvracením se, zakrýváním obličeje apod. V momentech studu se člověk cítí obnažen a hrozí mu, že „ztratí tvář“. Funkce studu je spatřována v sociální regulaci. Stud je výchovou získaná emoce vyššího řádu, která souvisí se sebeuvědomováním. Vyžaduje tedy určitou morální vyzrálost. Sociopaté nemusí cítit stud, i když porušují obecně sdílené normy.

Některé definice pohlíží na trapnost a stud především jako na negativní emoce, se kterými je vhodné se co nejdříve vypořádat, aby na nás měly co nejmenší dopady. Jiné koncepce studu, trapnosti a viny vyzdvihují jejich funkci pro vývoj a udržování interpersonálních vztahů. Jsou důležitými sociálními regulátory mezi individuálními potřebami a potřebami druhých. (Bastin et al., 2016)

Stud, vina a trapnost jsou si v některých aspektech podobné, ale v jiných se liší. Pocit viny se týká hodnocení jednotlivých činů, tedy chování. „Udělal jsem něco špatného.“ Člověk cítí vinu za něco, co udělal. Když se člověk stydí, pak za to jaký je ve své podstatě. „Jsem špatný.“ Můžeme se také stydět za to, jak se chová někdo jiný. Emoce studu nás zasahuje hlouběji než emoce trapnosti. Stud může snižovat sebeúctu a může v nás vyvolávat perfekcionistické

tendence. V mluvě se objevují korekce, které stud přikazují nebo vymlouvají: „Nestyd’ se za to, že máš nejlepší známky ve třídě!“ nebo naopak „Takhle se normální člověk nechová. Styd’ se!“ Můžeme se stydět i za to, že se stydíme a je to na nás vidět. Existuje preventivní stud v podobě ostychu nebo následný stud v podobě hanby. Stud je lidská emoce. Přesto se často můžeme stydět i za to, že máme stud, že je na nás vidět. O studu jsme zvyklí spíše mlčet, skrývat ho, utíkat od něj. Naopak prožitek viny může spíše aktivovat snahu napravit to, co jsme zavinili.

Výhodou prožitku studu je, že dává odstup vůči sobě samému. Tím jsme schopni sebe nahlížet, poznávat se skrze tento odstup. Svou roli zde zřejmě hraje dialogičnost tohoto poodstoupení od toho, co se děje. Ve studu se zřejmě stáváme sami sobě partnerem, vztahujeme se k sobě. Stud nás upozorňuje na to, že překračujeme hranice. Stud také vzniká v napětí mezi představou, jak bychom měli či mohli být a jací ve skutečnosti jsme. Novější přístupy ke zvládání studu a trapnosti využívají například přístupy všímavosti (mindfulness). Všímavé sledování studu umožňuje zůstat u samotného prožitku a nenechat rozbíhat myšlení do začarovaného kruhu následného sebeobviňování, sebezatravování atd. Tím se díky studu můžeme něco o sobě dozvídat. Ke zmírnění studu může také vést bezpečné, nehodnotící, akceptující prostředí, kde si člověk může dovolit být autentický a zranitelný.

Těmi, kdo se dlouhodobě zabývají zkoumáním studu je například autorka Brené Brownová (2012, 2015). Brené Brownová se po mnoho let zajímá výzkumem studu, viny a zranitelnosti. Napsala na toto téma několik nejprodávanějších knih. Zadáme-li do internetového vyhledávače Google (březen 2019) heslo „shame“ (stud) a „vulnerability“ (zranitelnost), pak v prvních několika desítkách odkazů narazíte na její videa, články nebo články těch, kteří z jejích výzkumů vycházejí. Zdá se, že toto téma je velmi přitažlivé i pro čtenáře sebezvojových knih, ale nemalou měrou jistě přispívá i forma, jakou Brownová stud studuje. Kromě tisíců výzkumných rozhovorů, které pořídila, líčí mnoho situací, kdy se odvážila vystavit zranitelnosti a tím se o sobě a tématu dozvídala více. Dalším neopomenutelnou postavou na poli objasňování studu a viny je John Bradshaw (1997), autor knihy *Jak se zbavit studu, který vás svazuje*.

*Stud sám o sobě není špatný. Je to běžná lidská emoce. Vlastně je nezbytné mít pocit studu, pokud máme být skutečně lidmi. Stud je emoce, která nám dovoluje být lidmi. Stud nás informuje o našich limitech. Udržuje nás v lidských hranicích, dává nám na vědomí, že můžeme dělat a děláme chyby a že potřebujeme pomoc. Náš stud nám říká, že nejsme Bůh. Zdravý stud je psychologickým základem lidskosti a zdrojem duchovna. (Bradshaw 1997)*

Bradshaw rozlišuje dva typy studu: zdravý stud, který vyživuje, a toxický stud, který život ničí. Stud jako zdravá emoce, pokud je ho příliš, se může změnit ve stud jako stav existence. Stud, který se stal identitou jedince, znamená uvěřit, že naše identita je vadná, že jsme defektní jako lidská bytost. Toxický stud vede k vytváření masky, falešného já, odvádí od autenticity. Zdravý stud nám připomíná, že být člověkem znamená mít hranice. Během života *internalizujeme* různé normy a hodnoty a ty se pak stávají závaznými a jednáme podle nich, aniž by nám docházelo, že se tak děje. Jako řešení Bradshaw (1997) nabízí proces *externalizace*. Čím více se mu vyhýbáme, tím horší stud je. Internalizovaný stud můžeme změnit, pokud ho externalizujeme. Jedním ze způsobů externalizace je stud odkrývat, mluvit o něm. Také navrhuje učit se rozpoznávat odštěpené části své osobnosti, neboť když si je uvědomíme, máme šanci je znovu přijmout a zintegrovat. Bradshaw pobízí k externalizaci vnitřních hlasů s pomocí příznivého přijetí druhých. Jinak udržují začarovaný kruh studu.

*Když jsme úplní a plně přijímáme sami sebe, máme svobodu vidět a slyšet to, co vidíme a slyšíme, ne to, co bychom měli nebo neměli vidět a slyšet; máme svobodu myslet a vyjádřit to, co si myslíme, a ne to, co bychom si měli nebo neměli myslet nebo vyjadřovat; máme svobodu cítit to, co cítíme, a ne to, co bychom měli nebo neměli cítit; můžeme svobodně milovat (zvolit si a chtít) to, co chceme, ne to, co bychom měli nebo neměli milovat (zvolit si a chtít); máme svobodu představovat si to, co si představujeme, a ne to, co bychom si měli nebo neměli představovat. Jsme-li bezpodmínečně milováni, to jest přijímání takoví, jací jsme, můžeme přijímat i sami sebe takové, jací jsme. (Bradshaw 1997)*

Největším nepřítelem toxického studu je dle autora výrok: „Mám se rád.“ Stud ohrožuje naši sociální přijatelnost. Stud a trapnost zesiluje „iluze transparentnosti“. Iluze transparentnosti nás vede k přeceňování toho, jak moc dokážou ostatní vidět naše vnitřní stavy – prožitky, myšlenky apod. Blíže např. (Gilovich et al. 1998). Pod dojmem této iluze si studenti na place připadají mnohem odhalenější před zraky diváka. Ovšem i tady je důležité připomenout, že záleží na míře přítomné přejčnosti. Člověk vnímající přející pozornost si naopak může v některých momentech toto odhalení užívat, aniž by šlo o exhibici. Pro podrobnější rozlišení studu a trapnosti odkazují na další autory (Miller, Tangney 1994; Lewis 1992, 2008).

Také Vyskočil opakovaně zmiňuje trapnost jako nedílnou součást pobývání v otevřených dramatických situacích. Vyskočil trapnost neztrácuje, ale vidí v ní spíše učící příležitost nebo moment zcitlivělosti, který ochraňuje před exhibičním producírováním. Michal Čunderle

v knize *Hra školou* připomíná, že Vyskočil akcentuje procesualnost divadla, kdy v procesu sladování publika a herců mají místo i hluchá místa a trapasy.

*Z hlediska konvenční produktivity či úspěšnosti je zákonité, že takový proces v sobě zahrnuje i hluchá místa, slepé uličky a trapasy, které jsou v estetice běžného divadla nepřípustné. Ve Vyskočilově pojetí však mají naprostou legitimitu, ba jsou dokonce nutné, kvůli autenticitě a uvědomování. (Čunderle, Roubal 2001)*

## ANALÝZA

### KAPITOLA 4 – NA HRANICI

Pojem *hranice* se nachází i v názvu mé disertační práce. Tento fenomén jsem od začátku zkušenosti s dialogickým jednáním, vnímal jako kombinaci strachu a zároveň chuti prozkoumávat ono nevídané. Strach spojený se vstoupením do neznáma, do kontaktu s impulzy a vnitřními postavami, které nemáme tak pod kontrolou a přitom máme chuť je objevovat. Studenti DJ na place mnohdy balancují na hraně toho, co je láká a zároveň děsí.

#### 4.1 Projevy prožívání na hranici

##### V transu

Podle zkušeností a teorie POP jsou hranice pověstné svou vlastností snižovat míru našeho uvědomování. A to právě ve chvílích, kdybychom ho naopak ve větší míře potřebovali. To, že se neznámé hranice tak obáváme, nás přeladuje do módu omezenějšího vnímání, máme spíše „tunelové vidění“, které může přecházet až v lehký trans, kdy nejsme schopni přemýšlet. V takových chvílích se vytrácí i metakomunikátor, který by byl s trochou odstupu schopen sledovat co se děje. Pro ilustraci uvedu citace několika studentů Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích, které v DJ vedl Stanislav Suda. Dovolil jsem si je použít, jelikož výstižně ilustrují, co se zvláště u začátečníků na hranici odehrává na úrovni tělesného prožívání.

*Když přišla řada na mě, vše bylo jinak. Polilo mě horko, měl jsem studené ruce i nohy a srdce mi bilo jak o život. A hlavně pusa byla jak zašitá. (J.Z. 2006 in Suda 2008a)*

*(...) zvláštní pocit, při kterém mě šimralo v žaludku, třásly se mi kolena a potily ruce... (J.Š.2007 in Suda 2008a)*

*(...) se mi špatně mluví a dokonce se mi třesou tváře a rty. (...) Někdy se daří a napadají mě kraviny, ale spíše mám vymetýno. (S.I.2007 in Suda 2008a)*

*Při představě, že si musím stoupnout před třídu kde je 26 cizích lidí mi běhal mráz po zádech. (...) Přišlo mi, že si nemůžu dovolit pohybovat se, mluvit a vůbec nějak se projevovat. (...) Nedokázala jsem ze sebe vydat ani hlásku (...) A když už jsem nějakou tu hlásku ze sebe vydala, byla to nějaká hovadina a hlas se mi tak třásl, že jsem skoro sama nerozuměla tomu, co jsem právě řekla. (P.P.2008 in Suda 2008a)*

Když už studentka hlásku vydala, její kritik ihned vyhodnotil, že je to „hovadina“.

*Byla jsem šíleně ztuhlá a zírala jsem do stropu a vůbec jsem netušila na co právě přesně myslím, natož abych ze sebe něco dostala. (S.P.2008 in Suda 2008a)*

*Pokaždé mi začne bušit srdce jako o závod, vyschne mi v krku, v hlavě prázdno, oči vytřeštěné a postupně se mi začne chvět celé tělo. To vše se stane ve zlomku vteřiny. Ochromí to celé moje tělo tak, že nedokážu racionálně uvažovat, soustředit se (...) A to jsme před třídu předstoupily každá ani ne na půl minuty. (CH.K.2008 in Suda 2008a)*

*První krok, který jsme museli vůbec učinit bylo přežít. Vydržet na místě, nerozbrečet se a neutéci na záchod, nevyskočit z okna, jen si tam těch pár minut (možná sekund, ale pro nás skoro nekonečných) odstát. (B.I.2008 in Suda 2008a)*

Dvě výše citované účastnice reflektují rozdíl ve **vnímání času** – „vše se stane ve zlomku vteřiny“, nekonečné sekundy se jeví jako minuty. A nejde ani o to, aby se něco povedlo, ale už jen „přežít“ je výhrou.

*Srdce mi bilo na poplach a těžko bych si vzpomněla na své jméno, natož na důvod, proč tam vlastně stojím. Bylo to zvláštní. Člověk se snažil zmizet, stát se neviditelným, utajit svou identitu i to, že tam vůbec stojí. (P.K.2008 in Suda 2008a)*

*(...) při OSPP je to skoro jako když jsem měl neštovice, to jsem taky skoro netušil, co se se mnou děje. Hej deníčku, už jsi někdy jezdil na horské dráze?? A taky ti to dělalo v břiše kotrmelce?? Tak to je ještě úplně "lipovej čaj" proti tomu jaký kotrmelce mi několikrát přivodilo OSPP. (V.J.2005 in Suda 2008a)*

Kromě mnohdy společně zmiňovaných třesů, ztuhlostí, polévání horkem jsou příznačné i metaforu typu: „srdce mi bilo jako o život“ nebo u jiné „srdce bijící na poplach“. Vnitřní alarm varuje, jde o život – přežití primární identity, která je v ohrožení. Hraniční prožitek nás natolik vtáhne, jsme v transu a nezůstává žádná naše část, která by dokázala situaci pozorovat. Není přítomen metakomunikátor, který by dokázal mít nadhled, odstup a který by poté dokázal podat zprávu o tom, co se dělo. Jan Hančil (2005) poznamenává:

*(...) většinou první hodiny vypovídají o našem zápasu s vnitřním chaosem a trémou. Postupně se však daří paniku ovládnout a člověk začíná být schopen zkoušet. V této počáteční fázi jsme často zaskočení tím, kolik máme v sobě sebeobviňování, jak malou máme se sebou trpělivost, jak málo jsme schopni sami sebe brát jako partnera. (...) často vůbec nejsme zvyklí jednat se sebou jako s partnerem. Umíme se sebou ztrácet nervy, umíme se obelhávat, umíme se kritizovat, umíme se sebou nesouhlasit, umíme se nudit, ale být partnerem – ne.*



Straubová (1990) připomíná, že moment, kdy jsme na hranici, je v něčem magickou událostí. Nevíme dopředu, co se zde bude dít, setkáváme se s prožitky, kterým se běžně snažíme vyhnout, na hranici je také „zakleto“ velké množství nevyužívané energie. Zde se také může udít alchymická proměna – to, co nás obtěžovalo a rušilo, se může přetransformovat v energii, kterou pak máme k dispozici. Hranice je spojovacími dveřmi mezi dvěma světy – známějším, zavedenějším, civilnějším, bezpečnějším a nepoznaným, otevřenějším, dobrodružnějším.

### **Já vypadám!**

*Věra: Co si budou o mě myslet ? Že jsem žena ve středním věku na vysokých podpatcích a na pokraji hysterického záchvatu ? Ano, jsem, taky, a ještě asi dalších tisíc věcí. Měla jsem víc přemýšlet o prvním dojmu ? Protože první dojem je první dojem ... Obléknout se nenápadněji, představit se nenápadněji, chodit sem a tam, potichu něco mumlat, netrhat si vlasy, neukazovat břicho, víc se stydět ?*

*I když ta mírně hysterická, rychle asociující, vlasy si rvoucí žena jsem taky já (většinou to umně zastírám...). (reflexe 2004)*

Tohle jsou častá slova, která lze slyšet, když student poprvé vidí videozáznam vlastního zkoušení. Lidé se nepoznávají, jsou udiveni, jak vypadají, působí. Podrobněji se otázce využití videozáznamů věnuji v kapitole *Využití videozáznamu*. Videozáznam aktivuje hodnocení, vnitřní kritické postavy. Zvláště studentky zprvu řeší zejména vzhled. Další obavou je nechovat se příliš mimo normu – nevypadat jako blázen. Na jednu stranu si zájemci o DJ chtějí hrát a zároveň v některých momentech se obávají, jestli už to nepřehání, jestli už nezasluhují nálepku blázna. V DJ často objevujeme vnitřní postavy, které tolik neznáme, mohou nás zaskakovat. Jsme konfrontováni s tím, že i tahle nepoznaná část k nám patří. Na place se „pouštíme z uzdy“ primární identity, ale když se vidíme na videozáznamu, může se v nás ozvat hraniční postava, která je proti tomu, abychom vybočovali z toho, jak se známe. Zde Jana líčí, jak se cítila, když se viděla na videozáznamu:

*Jana: Poprvé je to hrůza, všechno špatně, vypadám příšerně, proč tohle dělám, jsem blázen. (dotazník)*

*ZuzanaP: Já na sebe vlastně nejsem zvědavá?! Jakože mám trpělivost a zájem sledovat všechny ostatní, ale sebe ne? (...) emoce k sobě úplně nepustím a nejdu do postav naplno...bojím se, co ze mě vyleze, že budu hysterická? Když si někdy v soukromí před blízkými blbnu, slychám „ty seš blázen“. Je v tom trochu pobavení a trochu znepokojení. Strach z nenormálnosti? Jak ale jinak vyjít ze sebe, než trochu bláznit? (reflexe 2015)*

Zuzana popisuje dilema, které se odehrává na hranici primární a sekundární identity. Na jedné straně je příjemné si zablnout, vyjít ze sebe, ale hned se ozývá korekce hraniční postavy. Mohla by být označena za „hysterku“, nenormální osobu. Internalizovaná hraniční postava nás brzdí v hravosti. Apelativně varuje, že bychom mohli vypadat jako blázni. Paradoxem je, že všichni zúčastnění by ve většině takových momentů druhého na place povzbuzovali, ať se tolik nebrzdí, ať si klidně dovolí mnohem více se pustit z uzdy civilnosti. Když se však poté sami ocitnou na place a ví, že okolí je přející experimentům, něco silnějšího uvnitř je v hravém objevování zastavuje. Snadno podporujeme k odváženostem druhé, ale sami sebe zastavujeme.

Tahle hranice je posilována i kategorizací projevů chování oficiální zdravotědou. Jsou typy chování, která jsou označována za nenormální. A lidstvo má za sebou také neslavnou historii nehumánního zacházení s těmi, kteří z normálnosti vybočují. Psychiatrická péče byla zneužívána jako nástroj sociální represe. Blázen jako snová figura má však na place velkou svobodu projevu, je vyvázán z dodržování společenských konvencí. Proto tahle postava může být v DJ velmi osvobozujícím zážitkem, když si jednající dovolí překročit velkou hranici a vstoupit na chvíli do postavy blázna.

*ZuzanaP: Stávám se bláznem, docela si to užívám. Současně vespod jede ještě linka pozorovatele, který vidí, co se děje a napadá ho, že by bylo dobré se taky vyjádřit, ale neumí do toho vstoupit. Figura blázna je natolik silná, že mě drží u sebe, nelze z ní jen tak vystoupit. Zároveň se mi z ní úplně nechce. (reflexe 2014)*

Blázen není příliš zastavovaný argumenty hraniční postavy. Může si nesrozumitelně žvatlat, pohybovat se podivným způsobem apod. Dovolit si hrát s blázněním je pro mnohé spojeno s příliš velkou hranicí. V principu nejde o to takovou hranici za každou cenu překračovat, ale spíš se k ní vědoměji přibližovat, chvíli na ní pobýt. Tím se hranice stává více a více průchozí a vyvstávají nové jiné hranice. Suda (2008a) ve své disertační práci komentuje, jak Jana v reflexi ukazuje své opakované přibližování se ke svým mezím a jak je tím posouvá.

*V této reflexi reflexí je na poměrně malém úseku vidět, jak postup uvědomování jde v jakýchsi vlnách. Člověk vždy udělá nějaký objev, užívá si, jak ho hra baví, až dojde k nějaké mezi, kde se zamotá, znejistí a začne pochybovat - to je již zachyceno i v sebereflexích studentů z PF v Českých Budějovicích. U Jany je vidět, že se opakuje vlastně pořád, jen se pokaždé zpochybnění a znovuobjevení posunuje dál k vědomější účasti ve hře samé. Teprve když hru naplno zažívá a následně reflektuje, pak dochází k jakémusi poznání a pokroku. (Suda 2008a)*

Kontakt s hranicí a tím, co je pro nás neznámé a sekundární je vlastně opakovaný proces „oťukávání“, přibližování se a oddalování se podle toho jaká je aktuální míra naší chuti, odvahy, hravosti, bezpečí nebo naopak strachu, obav. A při každém přiblížení jsme poučenější jak s tou konkrétní hranicí zacházet.

### Neznámo

Součástí DJ je ochota nechat se překvapovat, pouštět se za hranice civilnosti, vyvádět se z konceptu. V takových momentech je člověk konfrontován s neznámem.

*Alena: To je to znepokojující, a že se toho bojím, vlastně těch nových věcí. Vždycky něco nového je znepokojující, že musíš něco starého pustit. (rozhovor)*

*ZuzanaM: Já jsem zakřičela auuu. (...) Každopádně pro mě to bylo extrémně nahlas a měla jsem zvláště cizí pocit z toho, že se opravdu slyším a jsem slyšet. (reflexe 2005)*

*Vladimír: Možná jsem došel k tomu, že mi svědčí se tu a tam trochu ztratit, dostat se „do konců“, protože v těch koncích pak přijde člověku něco, nebo někdo na pomoc. (...) Myslím, že v DJ by se člověk měl „opovážlivě spoléhat“ na to, že „v koncích“ či „na hraně“ přijde odněkud pomoc. (reflexe 2018)*

Opakovaně jsem byl svědkem pokusů, kdy se studentům na place povede dostat do jednání, ozve se vnitřní partner, je přítomna hravost, ale studenti se leknou tohoto neznáma. V takové chvíli se člověk může cítit jako cizinec v neznámé zemi. Jde o trpělivé pokusy zvykat si i na to ustát to překvapení z neznáma. Protože „být v koncích“ umožňuje zahlížet to nové.

*ZuzanaM: Netrefuju to. Chci něco říct, jako že jsem nesplnila úkol, ale ani tu kritiku netrefuju. Zjišťuju, že se bojím to trefit, protože nevím, co by bylo dál a toho se bojím. (reflexe 2008)*

Zde si dovolím jednu analogii. V dřívějších dobách, kdy svět ještě nebyl zmapován do té míry jako dnes, dělili kartografové svět na známou část a za její hranicí byla část neznámá. Tato neznámá část mohla být mnohdy obestřena tajemstvím, nepoznaným nebezpečím. Na jednom z historicky nejstarších glóbů Evropy z roku 1503-07 (Hunt–Lenox Glóbus) je v místě východního pobřeží Asie nápis „Hic sunt dracones“ (zde jsou draci). I na několika dalších historických mapách byla neprozkoumaná území kartografy ilustrovaná obrázky draků a různých dalších nestvůr. Ve středověku byl drak, pro některé, symbolem hříchu, pohanství někdy i synonymem pro Satana. Podobně děsivé mohou být některé neznámé části našich vnitřních světů neb nevíme, co od nich můžeme očekávat.

## Projevy hranic v jednotlivých kanálech vnímání

*Oldřich: Uvědomuju si, že cca po půl roce zkoušení se dostávám ke svému strachu ze ztrapnění se a studu. Snažím se to maskovat soustředěností na to, co se mi honí hlavou. Postupně se svojí nervozitou a nejistotou vylézám před publikum. Dnes jsem následoval svůj pocit, který mě stahoval k jedné straně. Vzápětí, po všimnutí jsem se snažil se narovnat, srovnat se a to nejen fyzicky, ale i hlasovým doprovodem vydáváním zvuku. Co mně jelo hlavou, jsem nekomentoval a nezveřejnil, jako bych se za hlas schovával. (reflexe 2009)*

Zde je pěkný příklad, jak přepíná účastník mezi kanály vnímání. POP rozlišuje několik kanálů vnímání. Pro naše účely vyjmenuji hlavně: vizuální, auditivní, vztahový, pohybový a proprioceptivní. Zabývat se jednotlivými kanály má smysl v tom, že díky jejich rozlišování jsme schopni odhalit, kdy jsme na hranici. V běžném životě máme tendenci „utéct“ z kanálu, v kterém se blížíme k nějaké hranici své primární identity. Děláme to automaticky. Totéž se někdy děje i při zkoušení na place. Místo toho, abychom nechali naplnit výraz v jednom kanále, jakmile hrozí, že začínáme vybočovat z primární identity, tak přeskočíme do jiného kanálu. Přitom právě tam, kde se blížíme hranici, můžeme růst a něco nového se o sobě dozvídat. Oldřich popisuje svůj proprioceptivní kanál – pocity trapnosti a studu a snaží se to nějak maskovat. Od prožitku utíká k přemýšlení. Poté ho něco stahuje k jedné straně (pohybový kanál), ale někdo v něm zřejmě byl proti prozkoumávání této tendence, být stahován k jedné straně, a místo aby rodící se tendenci v pohybovém kanále nechal zvýraznit a naplnit, pozici opravuje. Zřejmě aby „nevybočoval z normy“ své primární identity. Přechází do auditivního kanálu, začne vydávat zvuk, ale ten má v tomto případě spíš funkci odklonu od toho, co se mu děje v oblasti pocitů a myšlenek, které jsou v tu chvíli méně přijatelnější. A Oldřich pokračuje:

*Oldřich: Přicházím na to, že jsem na place sám. Že se tam sám bojím. A že je to blbý tam být tak sám, hlasitý s uměle tvořenými gesty. Zkousím totiž vyvolat v těle nějaké napětí tím, že zesiluji hlas a gestikulaci. Pomáhá mi oslovení sama sebe: „Oldřichu, Oldo, Oldíku!“ vzpomínám si, že mě Oldíku říkala máma a babička. Moje vzpomínka na dětství mě rozrušuje. (reflexe 2009)*

Oldřich se na place bojí – je na své hranici v proprioceptivním kanálu. Přechází tedy radši do auditivního kanálu – zesiluje hlas, v tomto kanále se mu daří již amplifikovat ho, pomáhá si i gestikulací (pohybový kanál). Oslovuje se (vztahový kanál), který se amplifikuje vzpomínkou na babičku. Ale Oldřich v něm zřejmě dochází na hranici – je vzpomínkou na dětství rozrušen. Je zajímavé si výše zmíněnou citaci přečíst i z pohledu aktérství. Primární a sekundární

procesy se dají celkem snadno rozlišit podle toho, že v primárním procesu jsme aktérem, něco z rozhodnutí děláme, Oldřich vyvolává v těle napětí a zesiluje hlas a gestikulaci, oslovuje se. Tuto část situace vytváří. Ale naopak není aktérem toho, že má strach, že ho vzpomínka rozrušuje. To se mu děje, jde tedy o sekundární proces, který se chce odehrávat a který ho přivádí k hranici.

Naopak je v pořádku, když se při **naplnění výrazu** v jednom kanálu přepne amplifikace do jiného kanálu, tak jako Zuzana z pohybového kanálu „máchání prádla“ přešla do auditivního kanálu.

*ZuzanaP: Zastavím se na druhé straně a postupně rozvíjím pohyb rukou v máchání prádla, až se přidá silnější hlas a zazpívám "au revoir, já chci asi zpívat nějaký zvířecí chanson" - inspirace Francouzskou (...) Škoda, že u toho šansonu nezůstanu dýl, strhne mě asociace Slávka jako zvíře a zeptám se: "Jaký já bych asi byla zvíře?" málo se poslouchám, chtělo by to si tu otázku zopakovat, abych si všimla, že tělo už odpovídá. Místo toho odpovím z hlavy: "Ty nejsi zvíře, ty jsi lovec". Cítím, jak mi snížený postoj, napřažené ruce a zaťaté drápy dodávají energii a říkám: "tak a teď máme tu správnou energii začít lovit". Přitom si nevšimnu, že ve skutečnosti nejsem lovec ale právě nějaký zvíře - asi panter.*

Zuzana měla větší hranici k tomu být zvířetem, a tak si zvolila „bezpečnější“ postavu lovce. I když tělu se chtělo prozkoumávat ta zvířecí energie. Ale hlava si vedla svou.

*Naživo jsem ze zkoušení měla horší pocit než při sledování videa. Zdaleka to nebylo tak rychlé a zašmodrchané, jak jsem si myslela během zkoušení. Ale bylo vidět, že postava lovce byla vymyšlená a že nejlepší moment byla ta spontánní francouzština během šansonu a že u toho chtělo zůstat. (reflexe 2016)*

Tady Zuzana potvrzuje, jak se jí při sledování videa ujasnilo, že nejvíc by jí bavil prozkoumávat ten audio kanál – francouzský šanson. Ten byl nejsekundárnější, tak odešla ke zvířeti, ale to bylo také stále sekundární, tak hlava rozhodla věnovat se postavě lovce, ten byl zřejmě nejbezpečnější, ale neposkytoval příliš dozvídání se nového o sobě.

Zde jsou další příklady hranic v **auditivním kanálu**:

U Oldřicha ve spojení s hlasovým projevem se projevila hranice. Někaká hraniční postava, která má nad ním kontrolu, je proti použití hlasu, i když je k tomu energie přichystaná.

*Oldřich: Mám velkou energii v těle. Nedovolím si však dostat tu energii do hlasu. Ten skomírá, je slabý. Něco má nad ním větší kontrolu než já. (reflexe 2009)*

*Oldřich: Dnes jsem chtěl na place řvát, ale nedovolil jsem si to nakonec. Chtěl jsem mluvit dlouho nahlas, ale nedovolil jsem si to. Ani radost a hrát si jsem si nedovolil. Žádné z těchto přání jsem ani nesdílel s ostatními. Asi bych si potřeboval pořádně zařvat na toho introvertního dědka v sobě, který nenechá, aby si to dítě ve mně mohlo hrát! (reflexe 2010)*

Zde je hraniční postava personifikovaná do introvertního dědka, který Oldřichovi brání v hlasovém projevu.

*ZuzanaM: protože mi při té neobvyklé figuře tuhla ruka, začala mě bolet a já jsem zakřičela auuu. Ano zakřičela. Nebo aspoň já si myslím, že to byl křik. Každopádně pro mě to bylo extrémně nahlas a měla jsem zvláštně cizí pocit z toho, že se opravdu slyším a jsem slyšet. (reflexe 2005)*

Zde si Zuzana dovolila přejít hranici a vnímá se tak, jak se nezná. Je paradoxní, že je nám cizí se skutečně zaslechnout.

Hranice v **pohybovém kanálu**:

*ZuzanaP: Ano, je to tam. Taková pochybnost, jestli si to můžu... Je zajímavý, jak je to hluboce zakořeněný. Ale v takových drobnostech. Takovýto stahování gest. Nerozjedu se úplně. (rozhovor)*

Daniel během rozhovoru komentuje na videu, jak se ocitl na své hranici, když si měl dovolit dělat obloučky pánví. Něco, co samo vzniklo. Zdálo se, že tělo láká si to zkusit, ale rozum je proti. Nelze zvenku interpretovat, jaký názorový systém byl proti tomu dovolit si pohyb pánví zkoumat nebo dokonce amplifikovat, ale z pozice diváka bylo jasné, že má Daniel zábrany. Lze se domnívat, že hranicí mohl být například názor, že takhle pánví krouží jen ženy a muž by vypadal moc zženštile apod.

*Daniel: Bych si řekl, že je to na té hranici, (...) ale to zakroucení „ty vole to už bylo trošku moc“ tady se toho někdo leká a utíká z toho trošku pryč. (...) Chtěl jsem to, chtěl zkusit, ale já jsem se omezil na ten malý pohyb (...) bylo to trapný .. dělat tady pánví pořádně před lidma. (rozhovor)*

Z Danielova zkoušení byl krásně patrný rozpor, na který občas naráží každý student. Tělo si samo chce něco zkusit, hmatově ověřovat, ale rozum se svým názorovým systémem to zastavuje a nedovoluje dostatečné naplnění výrazu. A tělo má tendenci si prosadit a zakusit plnost výrazu. Daniel začal pohupováním pánví a pak udělal jeden oblouček. Pohupování

bylo ještě tak na hranici únosnosti, ale obloučku už se někdo v něm leknul a zakázal pokračování. Z POP terminologického pohledu tohle je hranice, kdy se leknul. Zřejmě se obával, že by ztratil tvář, když by před námi kroutil pánví. Daniel v tomto případě uposlechl hraniční postavu, zachoval si tedy tvář, ale neodcházel spokojený. Bylo zajímavé sledovat, jak se k obloučku tělo chce po chvíli vrátit, ale rozum to zastavuje.

Hranice v **proprioceptivním kanálu**:

*ZuzanaP: V jednu chvíli mám nájezd na rozčilení - nahlas si zanádat - ale ztlumím to a jen řeknu civilně, že "mě to sere". Škoda, že jsem ten vnitřní boj nezveřejnila ... (...) Dojde mi, jak je pro mě těžké vyjádřit odpor, jak se ve mně probouzí pocity křivdy a vzteku, kdy se bojím, že vybuchnu. Jsem naučená být navenek hodná, nerozzlobit se, ale uvnitř jsem naštvaná. (reflexe 2016)*

*ZuzanaM: Před rokem jsem taky neustále chodila, ale to bylo proto, že jsem se bála zastavit a potřebovala jsem setřást nervozitu. (2006)*

## 4.2 Od impulsu k naplnění výrazu

Ve zkratce bychom mohli DJ na place vidět jako **proces od zachycení impulsu**, který ještě nedává smysl, až k jeho **rozvinutí k postavě**, která vyjadřuje postoj, je svébytná, stojí za svým postojem. Na tento postoj může jiná, často opoziční postava zareagovat. Během tohoto procesu je mnoho příležitostí, kdy se dotýčný dostává na hranici. V této kapitole chci ukázat, jak se hranice projevují. Někdy je zkoušející dokáže vzít do hry a přejít je nebo se zarazit a k amplifikaci či naplnění výrazu nedojde.

*Ivana: A zas jsem se hned celá naklonila. Jako náš pan prezident, napadlo mne. A to mne vystrašilo, tahle představa. Jeho tedy parodovat nechci. (...) Prezidenta paroduje kde kdo. (...) Co je krásné a objevné je pustit se toho svého schématu – nastavení – a odevzdat se tomu, co se děje. Odevzdat se tomu druhému, té druhé tváři nebo roli, kterou neznáme a třeba se nám hned nelíbí. Takhle zvenku mi to přijde jasné a podstatné, ale v akci na place se toho někdy leknu. Třeba toho stát se prezidentem. (reflexe 2015)*

Ukázka, jak se skrze tělesný impuls odhalí postava. Ivana se naklonila a došlo jí, že je jako pan prezident. Ivana zde ve zkratce hezky popisuje primární a sekundární proces a hranici mezi nimi. Teoreticky ví, že je objevné „pustit se svého schématu“ a odevzdat se sekundárnímu procesu, objevovat to, co se nabízí, odevzdat se „té druhé tváři nebo roli, kterou neznáme“. Ovšem hranice je příliš silná, nějaká část Ivany odmítá parodovat, aby nebyla jako „kde kdo“.

#### 4.2.1 Impulz – snové dveře

*Věra: Nebo jindy se objeví Muki Šuki Bum. To tak prostě jednoho dne jdete na plac (...), něco plácáte nesmyslným jazykem, a najednou Vaše huba (ústa, pusinka) řekne: Muki Šuki Bum. A je to. Muki Šuki Bum. Trochu se leknete (jak by ne!), trochu se zasmějete (jak by ne!) a pak už tam jste spolu – Vy a Muki Šuki Bum. A je Vám tam spolu tak hezky! (reflexe 2010)*

Právě ty impulzy, které narušují naši civilnost, které nabourávají naše navyklé fungování v konsenzuální realitě, nám otvírají nové obzory, rozšiřují pole možností. Když neposlechneme hraniční postavu, která taková vyrušení vnímá jako nepotřebná, ohrožující, výsměchuhodné, zdržující, výkonnosti neprospívající apod. a začneme je vidět jako bránu do světa hravosti, stáváme se metaforicky řečeno Alenkou z říše divů. Právě ty impulzy, v POP terminologii – **snové dveře** jsou **branou do jiného světa**, do pomyslného světa „za zrcadlem“ konsenzuální reality.

Impulzy mohou mít podobu povšimnutého gesta, které je nějak překvapující tím, že ho u sebe neznáme nebo že je naším nechtěným stereotypem nebo že se nehodí do dané situace. Impulzem může být přeřeknutí, zadrhnutí hlasu, zakopnutí, překvapivý pohyb ruky, zkrátka cokoli, co nás na moment uvede do rozpaků, více či méně vykolejí. Někdy k rozpakům ani nedojde a rovnou zahlédneme tu zajímavou nesmyslnost a otevře se nám prostor hravosti v dramatické situaci. Následující příklady už jsou momenty, kdy byl impulz rozvinut v dramatickou situaci.

*Oldřich: Všiml jsem si houpající ruky, vrazil do ní pomyslnou tašku, a hned jsem byl v Kolbence. (2012)*

Straub (1990) říká, že takovéto impulzy, tak jako například u Oldřicha to byla houpající se ruka, jsou „vizitky“ vnitřních postav. Skrze takové impulzy nám o sobě dávají vědět.

*Slávek: Všimnul jsem si, jak si mnu lalůček ucha a tak jsem to začal pozorovat, přitom jsem opustil myšlení a přemítání o tom, jak a co. Najednou vyskočil obraz učitelky tahající za ucho. A už to jelo. To mě zajímalo. Úča ječela – to mě taky zajímalo jakožto hra s hlasem. (reflexe 2008)*

*ZuzanaM: A už je to ve stejných kolejích... pobíhám sem a tam a vztekám se na sebe. Najednou podemnou zavrže parketa, já začnu opakovat jeden pohyb a je to tu. Užívám si ten nesmyslný opakující se pohyb a usmívám se. (reflexe 2005)*

Experimentující student na place na takové signály může číhat nebo ho zničehonic vykolejí z jeho plánu. Takové signály zpřítomňují v teď a tady a zároveň otevírají nové možnosti,



navozují údiv, zájem, chuť prozkoumávat. Někteří tyto signály zachytávají i při psaní reflexí. Nechtěný a povšimnutý překlep se nestane chybou k opravení, ale vstupní branou k hravějšímu reflektování.

### **Tělo, gesto, výraz, hlas**

Gesta mohou při zkoušení přicházet v podobě překvapujícího impulzu nebo už jsou drobným rozvinutím nějakého impulzu, který gestu předcházel. Gesta mohou být prázdná, vedená stereotypem nebo mohou mít podobu předváděného tanečního pohybu pro diváka. Jde o to, aby gesto bylo jednáním.

*Alena: Gesta. Gesta nás provázejí. Pomáhají nám myslet. Skrze ně se můžeme dozvídat, kdo jsme a co si myslíme. (rozhovor)*

Jako by nám gesta umožňovala víc si ohmatávat to, co jen v náznacích jako drobné signály zaznámáme. Gesta jsou můstkem pro objevování a rozvíjení výrazu, postavy.

*Ve vlastním těle ke „zdvojení“, lépe k přetělesnění, k přijetí a poznání toho druhého dochází změnami tělového tonu a rytmu. (Vyskočil 2005)*

Pozornost k tělesnosti nás kotví a může vést. Necháme-li se. V **tělesném zakotvení** můžeme postavu objevovat bezpečně a neskouzávat k jejímu vymýšlení, nedržet se jí jen v rovině asociací. Studenti vnímají, že pokud se vydají asociační cestou, je to sice bezpečné, někam to vede, ale všímají si, že je to nebaví, neuspokojuje. DJ je některými spojováno se sebepoznáváním, s poznáváním vnitřních postav. Ale nejde o to poznávat je jako krajinu z projíždějícího vlaku, povrchně s cílem po kvantitě. Nemá smysl je jen pojmenovávat, ale je nutno do nich vstoupit, poznat je zevnitř, abychom je mohli přijmout.

Komunikace obecně v sobě zahrnuje *obsahovou* a *vztahovou rovinu sdělení*. Pro podrobnější vysvětlení lze odkázat například na autory Watzlawicka, Bavelasovou a Jacksona (1999). V dramatické situaci je často obsahový aspekt méně důležitý, ustupuje do pozadí a jde hlavně o boj o povahu vztahu. Jana Pilátová poukazuje na tuto vztahovou rovinu v rovině učení se.

*Našla jsem k tomu výklad v antropologických výzkumech Margaret Meadové a Gregoryho Batesona. Kontexty učení (od koho se učíme a jak – dcera od matky, syn od otce, od strýce nebo od bratru atd. – kde a kdy se s tím setkáme, co si od toho slibujeme, co se čeká, že s tím uděláme) jsou důležitější než samy obsahy učení. (Pilátová 2008)*

Mám za to, že v DJ je někdy pro studenta matoucí právě záměna důrazu na obsahovou rovinu sdělení. Ta sama o sobě nemusí být dosti silným impulzem pro „vyprovokování“ odpovědi jiné postavy. Není navázán vztah. Až teprve naplněním výrazu studentovi umožňuje ohmatávat jaký postoj zaujímá a jaký vztah oslovuje. Teprve takový podnět může uvnitř přivábit někoho dalšího, kdo chce reagovat.

*ZuzanaM: ...mě přijde že už ty ruce chtěly dělat něco jinýho. Ale já jsem v tý hlavě nebyla schopna to pustit. (Focus group - video ZuzanaM 24.4.2015)*

Někdy dochází k tomu, že v těle se rodí impulz a chce přirozeně pokračovat do gesta, do výrazu, ale buď narazíme na hranici, nebo má hlava plán následovat dějovou linii, která se na chvíli zdála být perspektivní s ohledem na směřování k pointě. Ale v ten moment se již vzdalujeme od následování toho, co se chce odehrát a přebíráme režii. Ze sdělení účastníků vyplývá, že **tělo je jim při experimentování referenčním bodem**. Opírají se o něj, orientují se podle toho, jakou jim tělo během DJ dává zpětnou vazbu.

*Daniel: Nějak to prostě nesedí, není to libý. Jako když si vezmeš kabát jiný velikosti. (rozhovor)*

Někdy se tělo s hlavou přetahuje. Hlava má představu, jak by jednání mělo pokračovat. Ale tím přehlíží organicky přítomné impulzy a gesta těla, často právě proto, že jim ještě hlava nerozumí. Jsou „nebezpečné“, protože nikam zatím nevedou a neslibují „návrtnost investice“ do nich vložené. Jindy si dotýčný všimne, že tělu se určité gesto či pohyb zalíbil, ale hlava ho vyhodnotí jako neužitečný impulz a směřuje jednání jiným směrem, ale za moment se tělo k impulzu vrátí, chce si ho vyzkoušet a užít ještě znovu. Potřebuje ještě chvíli dozažít nebo dorozvinout, doupřesnit si pochopení. Jakoby i tělo mělo potřebu průběžně reflektovat a zpřesňovat si dalším ohmatáváním to zažité. I tělo si potřebuje ujasňovat, chápat lépe smysl určitého gesta, impulzu.

Tělo hraje často roli průběžného kamene autenticity DJ. Ze své zkušenosti vím, jak mi osobně pomáhá, když se jednání dostane do těla i diváci reflektují, jak je mé jednání čitelnější, když nechám zapojit tělo.

*ZuzanaM: Do části těla mi naběhla nová figura a já jsem v tu chvíli cítila, jako bych se soukala do nějaké kombinézy, ale byla jsem tam tak napůl a nevěděla jsem, jestli si to nové tělo oblíkám nebo svlíkám a čekala jsem, co se stane. Bylo to hrozně napínavé, (...) tušila jsem, že se něco děje s tělem a to čekání na vykuklení mě vlastně samo o sobě bavilo.*

*Bylo to asi jako když se klube motýl z housenky. Úplně jsem cítila, jak to někde drhne a tuhne. Část těla byla svobodná a část ještě zakletá v jiné podobě.*

*A pak to přijde ještě jednou. Tělo se vám samo přeskládává! Hlava je prázdná a vy s očima na stopkách sledujete mu magickou proměnu. (reflexe 2011)*

#### 4.2.2 Postava-postoj

*ZuzanaM: ono se to vtělí do celého těla a já si uvědomuju, že mi na obličeji naskakuje takový „spratkovský“ výraz, něco mezi povýšeneckým úsměvem a výzvou k souboji. Nic neříkám, ale mám pocit, že mi je tak 14 let a všichni kolem jsou hodně, ale hodně pitomý a já jim to ukážu. (...) Mám z toho skvělý pocit, protože tuhle postavu u sebe ještě neznám. Ještě nikdy jsem si jí myslím nedovolila. Přece jen to není zrovna kladná hrdinka, ale moc mě bavila, ... (reflexe 2008)*

Zuzana reflektuje jistou hranici, postava „není zrovna kladná hrdinka“ ale v tomto případě je silnější zájem postavu prozkoumávat, dozvídat se nejen o ní, ale především skrze ní. Také Vyskočil připomíná, jak někdy dochází k popletení, že změnu nebo postavu stačí označit.

**Postavu je třeba přijmout i tělově,** nejen intelektově.

Je zajímavé být u dlouhodobějšího zkoušení svých spolužáků a spolužaček. Některé z nich opakovaně „posedá“ stejná **dlouhodobá snová postava**. U Oldřicha je to „divočák“ – někdo, kdo je velmi energický, jde do všeho po hlavě. Janu zase opětovně navštěvuje či spíše přepadá postava dramatické umělkyně.

*Jana: (...) dramatická umělkyně, která mi už leze krkem. (...) co s partnery, kteří se nám stále vracejí, což není nijak milé, protože máme pocit, že jedeme stále na stejnou notu. (2013)*

Straubová (1990) vysvětluje, že pokud některým sekundárním postavám dlouhodobě nedopřáváme pozornosti, tak nás obtěžují a iritují více a více. Jakmile se jim ale otevřeme, často se to, co bylo na první pohled nepříjemné, nebezpečné, může změnit v něco krásného. Vnitřní postavy se s námi snaží komunikovat a tím, že je ignorujeme, nezastavíme jejich pokusy navázat s námi kontakt. Jinými slovy, vyženeme-li je dveřmi, vrátí se oknem. Pokud si dáváme pozor, aby se neobjevovaly v našem hlasovém projevu, zkusí se k nám dostat skrze pohybový kanál, kde si v tu chvíli tolik nedáváme pozor.

*ZuzanaM: Postava, kterou jsem si letos objevila, je Slovenka. Jednou jsem si zkoušela mluvit slovensky a ona přišla. Holka jako lusk, s proříznutou pusou, nádherným*

*sebevědomím a krásnou sebestředností. (...) Moc jsem si užila moment, kdy zjistila, že všichni nevěnují pozornost jen jí a začala ječet „Já jsem tu!! Na mě se dívejte. Jsem tu já!“ Ani špetka falešný skromnosti. Východňářský temperament. To byl zážitek. To byla úleva, moct se naprosto bezostyšně prosazovat a ještě se za to vůbec nestydět. Naopak, být na to hrdá! (reflexe 2015)*

U ZuzanyM je Slovenka snovými dveřmi, postavou, která umožňuje výlet za hranici a která je schopna unést a pojmout mnohem více, než je Zuzana zvyklá. Slovenka v jejím podání výborně zvládá emotivní expresivnost, prudké zvraty nálad a záměrů. Je přirozeně nevypočitatelná. A je přínosná právě proto, že je hrou. V kůži Slovenky si Zuzana může bezpečně a nezávazně zkoušet a zakoušet výrazy, které by Zuzanin primární proces neunášel. Dalo by se říci: „Kolik postav přijmeš, tolikrát jsi člověkem“.

*ZuzanaM: Tenhle semestr se mi moc nedaří dneska jsem se těšila na Slovenku a on přišel hráček (...) Slovenka mě nechala ve štychu a já se jí ani nedivím zvykla jsem si, že mě zachrání a zabere kdykoli zavolám. (...) Zřejmě už jsem jí začala používat moc mechanicky a ono to teď nefunguje. (rozhovor)*

Někteří se cítí jednou vracející se snovou postavou obtěžováni, jiní by rádi, aby přicházela častěji. Zuzaně po čase Slovenka přestala „fungovat“. Když si do ní Zuzana chtěla opakovaně nastupovat jako do té vyzkoušené. I zde se ukazuje, jak se vytrácí hravost, když chceme postavu domestikovat pro své účely.

#### **4.2.3 Amplifikace**

*Vladimír: (...) věc, s kterou si občas nevím rady, co to vlastně někdy znamená ty věci zvýraznit protože ono to neznámá je přepálit. (...) Pro mě známkou toho, že se to děje asi dobře přidáním na výrazu je, že se člověk opravdu sám zaslechne. (rozhovor)*

To je trefná úvaha. Při amplifikaci jde podle mého o neustálé vyvažování a orientování se podle **zpětné vazby**, myslím i vnitřní, která ověřuje, jestli jdu s procesem, možná lépe řečeno jdu o kousíček za ním a snažím se s ním udržet krok.

Někdy nás může zmást akčnost (pobíhání po place, rychlá mluva), která ale v tu chvíli neplní odvážné přibližování se k hranici, ale naopak může být útekem od toho být v kontaktu s hranicí, která by v tu chvíli byla třeba jen v tom na moment se zastavit a prožívat nejistotu. Běhání po place tak může mít v tu chvíli spíše funkci aktivního udržování se v povrchnosti, dál od skutečného jednání. V DJ se hovoří naplnění výrazu, aby se mohl ozvat ten druhý. Ovšem nejde o to, uměle výraz zesilovat nebo ho chtít dokončit hlavou, režirovat dokončení.

Amplifikace je nezaratit si rozvíjející se proces například v podobě gesta. Nechat ho dojít ve svém rytmu. Nepovolit napětí do ztracena.

*Vyskočil: Cenit si těch gest, které jak já říkám nemůžou být kráceny. A když jsou kráceny, tak se ocitáme na suchu. Když to uděláme, tak můžeme sledovat to vnitřní napětí jako vodivý. Které jde dál. (focus group 2015)*

V souvislosti s naplněním výrazu také Vyskočil připomíná dovolovat si jít přes rampu, přehnat to ve smyslu zkusit si jednat intenzivněji, než jsme zvyklí z civilního projevu.

Amplifikace je přirozenou tendencí impulzů, které přicházejí, gest, která se objevují a mají tendenci pokračovat, pokud jim v tom nějaká vnitřní hraniční postava nezačne bránit. Zkoušení DJ bychom i z určitého úhlu pohledu ve zkratce mohli vidět jako **dramatickou situaci**, zápas mezi chutí a odvahou přehánět a obavou z přehánění. Někdy je **amplifikace impulzu přerušena hranicí**.

*ZuzanaP: jiná Zuzi. Začnu rázovat jako generál s vypnutou hrudí, opak mojí tradiční povolenosti. Vznikne téma „velkých prsou“. (...) Vytvoří se mi postava uslintaného dědka, co by si chtěl prsa osahat. Moc v tom uvíznou – leknu se pak vlastního šklebu, jak to asi vypadá, jestli už to není moc. (reflexe 2015)*

Je opět ilustrativní, jak společensky přijatelnější postava generála prošla cenzurou hraničáře, Zuzana je ochotna ji prozkoumávat a objevuje v ní nové věci. Ale s příchodem postavy „uslintaného dědka“ se objevuje silnější hranice. Kdybychom měli možnost vidět i do všech nezveřejněných myšlenek studentů na place, pak si troufám odhadovat, že obava či otázka: „Jestli už to, co zkouším, není příliš?!“ by byla jednou z nejčastěji vyvstávajících.

Stanislav komentuje při sledování videa ZuzanyM ukázkový moment, kdy by se hodilo hlas amplifikovat navzdory tomu, že právě v takových momentech máme zvyk intenzitu projevu ubírat.

*Stanislav: Já jsem to vnímal tak, že tam bylo třeba víc zahudrovat. V tenhle moment nevím, jestli by to pojmenování bylo účelný. Ale rozhodně kdybys to „bruu“ (předvádí) (...) To je ta chvíle, kdy nevím, co s tím. A místo abych přidal, tak my uberem a z toho zrozpáčitíme. Protože si na to netroufáme. Logicky. (...) Že vlastně ten přetlak, když člověk uvolní a naplní .. tak se může na něj nechat zareagovat. Když ale držíme pod kontrolou (předvádí přiškrceně nahlas), tak se nedozvíme, no. (focus group – video ZuzanaM 00253 24.4.2015)*

Když zjistíme, že se nic od diváků nevrací, tak máme sklon ztišit, zrychlit, dodělat to. Ale jak Vyskočil podotýká, naopak je třeba být víc nahlas, víc energie, říct si to znova, dopřát si pauzu, gesto. Zde je příklad amplifikace gesta v postavu.

*ZuzanaP: snažím se uplatnit instrukci z prvního kola „více koketovat“. Ze vztyčeného prstu ke stropu se mi vytvoří postava tanečnice flamenga, škoda, že ji předčasně ukončím – leknu se expresivity vzniklého výrazu, nedopřeju si tu figuru přivlastnit, obléct se do ní a exponovat se. Stahuju se s omluvným „ne, to jako nebylo, to jste neviděli“. Překvapí mě ten automatismus - omluva za něco, za co není proč se omlouvat, přitom mě ta figura potěšila a zajímala. (reflexe 2016)*

Zuzana si je vědoma impulzů, ty se přerozují v postavu, ale nevydává se je prozkoumávat naplno neboť se objevuje hranice. Z pozorování i reflexí studentů je patrné, že často má dotýčný jen určitou „polootevřenost“ vůči tomu, co se může dít. Často mají studenti předem **představu o vnitřním partnerovi**, který by se mohl objevit. Mají představu o tom, jaký by měl vnitřní partner být nebo spíše jaký by být neměl. Na place tak vědomě či nevědomě někdy vyhlíží určitý reprezentativní typ postavy a tím přehlíží ty postavy, které jsou více sekundární k jejich identitě, leží na okraji toho, s čím se identifikují. Tím diskriminují a přestávají vnímat signály, které do této představy nezapadají. Tato představa je vytvářena **systémem přesvědčení** a ten pak utváří hranici vůči tomu, co do ní nezapadá. Mnohdy je přítomna nedočkavost, student by už rád zkoumal charakterově jasně vykreslenou postavu. Nechce se prodírat celým procesem od impulzu, který na první pohled nedává smysl až po jeho rozvíjení v postavu.

Studenti reflektují neúspěšnost pokusů, které jsou „**na půl plynu**“. Mnohdy se angažovanost jednání na půl plynu zdá jako bezpečnější, ale pak se dotýčnému vrací i nejasná zpětná vazba a snadněji se nechá svést k asociacím. Asociace se mohou stát impulzem k amplifikaci, ale pokud se rozvíjí jako asociační řady plní často funkci bezpečného útočiště před vystavením se hranici a s tím spojené trapnosti a studu. Asociační řady jsou spíše v rovině obsahu než vztahovosti a tělesného zakoušení. Člověka na place se asociační tvorba tolik osobně nedotýká, nemusí jít s kůží na trh. Tím je taková aktivita po chvíli spíše neuspokojivá, mnoho se nevrací, neboť dotýčný příliš neinvestoval. Dá se říci, že když student na place odvážně investuje do výrazu, pak se mu také něco jasnějšího vrací.

*Jana: Poprvé se objevil i vláčný, vlnivý pohyb rukou a následně celého těla. Dokázala jsem si ho nejen všimnout, ale i okomentovat- a pak se k němu vrátit. Zvýraznil se, zintenzivněl. (reflexe 2006)*

Nutno podotknout, že amplifikace není „tlačení“ na proces, který započal. Je to jemná podpora odvíjejícího se procesu. Ale jen tak drobná, abychom nezačali režírovat směr, kudy se má proces ubírat. Aktér na place tak není nějakým loutkářem, který by vedl, ale spíš podpůrným komentátorem a vstřícným svědkem procesu, zaujatým badatelem toho, co se odehrává. Jde spíše o to nevytvářet překážky tomu, co vzniká, tzv. „netlačit řeku, teče sama“.

Amplifikace může fungovat jen ve spojení s přející pozorností. Pak se z ní dozvídáme to nevídané. Je třeba ji odlišit od toho, kdy se vesla chopí někdo nedočkavý v nás, který chce výsledky dříve, než mohou dozrát. K hranici se nejlépe přibližujeme, když nás kromě obav zároveň láká, zajímá, energetizuje. Amplifikací není, jsme-li popoháněni kupředu nespokojeným vnitřním kritikem. Také objevovaná vnitřní postava potřebuje respekt a ochotu experimentátora ji se zájmem poznávat. Dozvídat se od ní a o ní. Nestačí tedy o postavách jen vágně vědět, ale nutno mít ochotu jít i do neznámých hlubin, které jsou za hranicí našeho primárního procesu, nazout si pomyslné mokasíny místní postavy a přijmout jí, alespoň na moment.

Jaký mechanismus je za amplifikací a naplňováním výrazu? V čem je dobré jít dostatečně dlouho jedním směrem? Toto vysvětluje princip **enantiodromie**. Tento pojem pochází od Hérakleita a poukazuje na to, že věci se vzájemně neustále mění ve svůj protiklad. Je připisován snaze o rovnováhu v přírodě. V tomto principu můžeme nalézt i jedno z možných vysvětlení vystávání vnitřních postav při spontánní samomluvě. Jako by psyché vyvažovala jednostrannost, s jakou ji „používáme“, a doplňovala odvržené sekundární části zpět do vědomí. Ve slovníku základních pojmů psychologie C. G. Junga (Sharp 2005) je enantiodromie definovaná takto:

*Protiběh. Psychologicky typický vztah mezi procesy vědomí a nevědomí: vystoupení nevědomého protikladu, k němuž dochází tam, kde je vědomý život ovládán nějakým krajně jednostranným řešením. Tento charakteristický fenomén se vyskytuje prakticky vždy, když vědomý život ovládají jednostranné tendence; tehdy dochází k současnému budování stejně silné pozice protikladné. Ta na vědomé jednání působí nejdříve tlumivě, ale nakonec vědomou kontrolu zcela přemáhá. (...) Velký plán, podle něhož je konstruován nevědomý život duše, se natolik vymyká našemu pochopení, že nikdy nevíme, jakého zla je třeba, aby se pomocí enantiodromie došlo k dobru, a které dobro bude svádět ke zlu. (Sharp 2005)*

Podobně taoismus hovoří o principu jin-jang. Stručně řečeno, čím více jdeme směrem, k jednomu extrému, tím dříve se sama od sebe objeví druhá polarita, aby extrém vyrovnala. Je tedy v podstatě jedno, kterým směrem se vydáme, nemusíme si dělat starost, že by nějaký

směr byl špatný. A když jedním směrem dojdeme dost daleko, tedy slovy DJ k naplnění výrazu, přirozeně se ozve někdo, kdo bude mít potřebu korekce, svádění k opačnému směru. Osvobozuje nás to od toho, že bychom měli směr dopředu znát, vybrat si ho „správně“. Taková potřeba nás pak často drží u pomyslného rozcestníku, který zaměstnává spíše hlavu a pak se nevydáme ani na jednu ani na druhou stranu.

Ve své terapeutické praxi využívám principů enantiodromie a amplifikace. Zvláště u klientů, kteří se nemohou rozhodnout, když stojí před nějakou náročnou volbou. Rozejít se s partnerem nebo s ním zůstat? Dilema je vnitřní konflikt dvou částí, které lze personifikovat. Ať již pozvu klienta prozkoumávat jakoukoli z těchto dvou částí, tedy vydat se od pomyslného rozcestníku jakýmkoli z obou směrů, začne se ozývat a objasňovat i ten druhý protipól. Klient tak začne jasněji prožitkově zakoušet a ohmatávat si oba póly možností ještě jiným způsobem než nikam nevedoucím přemítáním. Často pak přichází nový vhled nebo do té doby nepřipouštěná emoce, která vyjasňuje další směr, rozhodnutí ve stávajícím dilematu.

### **Amplifikace ve dvojicích**

Specialitou skupiny Stanislava Sudy je, že studenti někdy zkouší DJ i ve dvojicích. Odporoval jsem, že už jen tato situace vede často k výraznější a rychlejší amplifikaci. Často se rychle a přirozeně, bez záměru, utvoří protichůdné postavy. Mnohdy hraje roli, kdo první pojmenuje v situaci svou roli nebo objevující se vnitřní postavu. Pokud jsou oba zkoušející na sebe dostatečně napojeni, druhý je většinou vtahován do opoziční postavy. To, co se člověku odehrává na úrovni vnitřních postav, nabývá během DJ ve dvojicích hmotnější podoby. Instrukcí je, aby každý byl nejprve dostatečně u sebe, pak teprve se bez ztráty kontaktu se sebou zkoušet ladit na druhého. Zpočátku nejlépe bez mluvení a bez očního kontaktu. I zde se ukazuje potřeba přiměřeně výrazné intenzity. Ve dvojici je tak mnohem názornější, když jeden z účastníků spíše očekává, že něco přijde od druhého nebo i v dobém úmyslu dává druhému přednost. Pokud jeden z páru upozadí sebe a očekává, co přijde zvenčí, pak vztah na place nefunguje.

*ZuzanaM: Zážitek ale přišel při dvojičkách. S Janou jsem chytla „zamilovanou patnáctku“ a tak si sama, bez mého zasahování, flirtovala s „Janiným hošíkem“. Paráda, stačí jen být a ono si to jede. A buch, další dvojičky, s Oldou a mě naskočila parádní „vypočítavá mrcha“, která měla chuť se trochu urážet a pak si pohrávat s bezradným Oldou.*

*Ženskost ve dvou zcela odlišných kabátech a přitom každá z nich byla ohromně „čistá“, přesná, samozřejmá a já jsem si je obě neuvěřitelně užívala. Dokonce mě ani nepřepadl můj rozpačitý smích, který se mi poslední dobou objevoval místo kritika. Prostě jsem holkám odevzdala svoje tělo a hlas a obě si už hrály samy. (reflexe 2011)*



Ve dvojicích je někdy mnohem jasněji a názorněji vidět, kdy se postava objeví a kdy se vytratí. Je úchvatné sledovat, jak si ve dvojici někdy oba neplánovaně prohodí role. Jeden z účastníků v sobě objeví postavu, objeví se situace, která většinou toho druhého studenta vtáhne do opoziční role. A někdy se stane to, že se pro prvního naplní výraz, postavu prozkoumá a opustí a ta „přeskočí“ na druhého studenta. Dojde ke spontánnímu přehození rolí. DJ ve dvojicích je mnohdy velmi intenzivním zážitkem i pro diváky. I reflexe popisující zážitky DJ ve dvojicích mají mnohdy mnohem temperamentnější podobu.

### 4.3 Kdo se to dívá?

*Běh našeho života je určen ... šíky všech já, které žijí uvnitř každého z nás. Tato já na nás neustále volají – v našich snech a fantaziích, v našich náladách a chorobách a v množství neočekávaných a nevysvětlitelných reakcí na svět okolo nás.*

– Hal Stone a Sidra Winkelmanová –

*Oldřich: Před publikem se cítím už jistější, ale vždy před mým nástupem mně buší srdce opřekot. Jsem vždy silně napjatý. Cítím se hodně odhalený, ale nevím, co odhaluju. Stále nic moc neříkám. Publikum se snažím nevnímat, vypínat si je. I když si všímám, že je přestávám vnímat jako posuzující nebo odsuzující publikum. Dosud jsem to měl obráceně. (reflexe 2008)*

„Dívati se“ – původní význam ve staročeštině je „s podivem hleděti“. Dle etymologického slovníku (Machek 2010) lze mítí za to, že původně šlo o intenzivní „hledění na něco se zvláštním účastenstvím, se zvláštním zájmem, se zálibou“. V DJ jsme svědky různé intenzity diváckého zapojení. Někdy jde o pouhou fyzickou přítomnost člověka v publiku, který čeká, až na něj dojde opět řada a půjde na plac. U začátečnických skupin se stává, že někteří směřují svou pozornost více do mobilního telefonu. **Pokročilejším studentům DJ dochází cennost přející pozornosti.** Divák je někdy až fyzicky napojen na studenta, který si právě na place zkouší – divák tak zatajuje dech v dramatických chvílích, narovná se, když se narovná zkoušející na place ze své schoulené pozice apod.

Během analýzy reflexí jsem si pokládal otázku: Kdo to v nás vlastně reflektuje, když píšeme reflexi? Reflexe jsou relevantním zdrojem dat pro výzkum DJ a zároveň mají svá omezení. Zvláště pokud bychom na reflexi pohlíželi jako na objektivní zachycení zkušenosti na place. V průběhu zkoumání reflexí účastníků mi docházelo, jak jsou reflexe mnohdy ovlivňovány vnitřními postavami.

Vnitřní partneři se neomezují na to, že nás ovlivňují jen na place nebo v koupelně, jak občas ve svých příkladech zmiňuje Vyskočil. Postavy námi jednájí, i když si po zkoušení na place sedneme zpět na židli, i když přijímáme asistentovu zpětnou vazbu, když sledujeme videozáznamy. Neustále se pozicujeme do různých postav a velkou část času neuvědomovaně. Zkoušení na place je taková laboratoř, kde jsme pod lupou, je to takový katalyzátor uvědomění. Na place jsme „nasvícení“ a máme větší možnost si všimat, kým v tu chvíli jsme. Kým máme tendenci se stávat. Vnitřní postavy dále ovlivňují, jak reflektujeme. Objevují se reflexe, kde je patrný kritik, jindy reflexi píše laskavá postava. Tak jako na place se tedy nesmíme nechat hypnotizovat jen obsahovou rovinou sdělení, ale brát v potaz vztahovou rovinu. Kdo v reflexi vypovídá, komu co sděluje.

#### 4.3.1 Hraniční postava

Každý člověk má jak svoje specifické vnitřní postavy, tak ty universálnější, se kterými se setkáváme u více lidí. Těmi universálnějšími postavami jsou například **hraniční postava**, **vnitřní kritik**, **vstřícný svědek**. Na postavy můžeme pohlížet i skrze kategorie uvědomované či neuvědomované.

*Vladimír: (...) v archetypové psychologii existují takový dvě figury pro tyhle dva druhy hraničářů jeden z nich je celník a druhý pašerák. Dokonce mytologicky strážce hranic v tom těžkopádným smyslu, to je saturn, to je takový ten šedivý chlapík seriózo, který to nepustí do té hry. Kdežto ten pašerák, to je Hermés. Hermés je patron zlodějů podvodníků básníků obratných mluvků, vynálezců a tak dále. (...) celník „odsad' pocat' a sorry dál už ne“ a pak ten pašerák, který tak jako pružně převádí přes hranice. (rozhovor)*

V termínech POP, kde je hranice jedním z ústředních pojmů, je hraniční postavou onen „celník“. „Pašerák“ se objevuje v podobě sekundárního impulzu, například gesta, které se nám samo objeví, přechytnutím nebo čímkoli jiným, co narušuje naši primární identitu a co ji chce rozšířit za naše navyké hranice. Někdo, kdo nás chce i proti naší vůli „propašovat“ k zakoušení toho, co je za hranicí naší civilní identity.

*Oldřich: Setřepat ze sebe toho, co mně sedí na zádech. (Oldřich ve videu: „kurva“) Jo teď to nebylo autentický. (...) Někdo mně tam uměle do toho rve svůj názor, jak to má vypadat. (...) A tady mě to na chvíli dojalo. Ale hned jsem si to zakázal. (rozhovor nad videozáznamem)*

Ve výzkumném rozhovoru nad videozáznamem Oldřich měl možnost dodatečně objevovat toho, který mu kazí autentické jednání tím, že mu „někdo rve svůj názor, jak to má vypadat“. Hraniční figura se projevila při jednání i tím, že mu zakázala dojetí. Nějaký Oldřichův systém přesvědčení byl v tu chvíli proti tomu se nechat dojmout.

*Oldřich: Mám velkou energii v těle. Nedovolím si však dostat tu energii do hlasu. Ten skomírá, je slabý. Něco má nad ním větší kontrolu než já. (reflexe 2009)*

Něco v Oldřichovi je proti intenzivnějšímu hlasovému projevu. Jde o nějakou hraniční postavu, která má dostatečně silné argumenty proti tomu, aby byl Oldřich nahlas. Zároveň je už pokrok, že si dokáže všimnout té moci, která mu zabraňuje.

*Oldřich: Jsem jako dítě nebo stařec. Dítě si chce hrát, stařec je unaven bez ochoty se otevřít. Moje energie je však energie hravého dítěte, která je pro starce nepřijatelná. Proč to nechce přijmout? Je to blbý v jeho věku si hrát?? Co nechci pustit ven? V čem už jsem tak starý, že už si nemůžu hrát, být hravý? (reflexe podzim 2009)*

Oldřich výstižně popisuje samotné postavy, které jsou v konfliktu. Stařec zde zastupuje roli hraniční postavy, která je proti hravosti, otevírání se. Nedozvídáme se přesně argumenty, které jsou proti hře, Oldřich jen poodhaluje ve formě otázek, zamýšlení, jestli to hraní je v rozporu s věkem. Jako by hra byla vhodná jen do určitého věku. Můžeme tušit, že to není jen názor Oldova starce, ale kulturně podmíněná hranice.

*Věra: Měla jsem to nechat a nechat se tím vést... ale mám bohužel potřebu to okomentovat (pro koho? proč musím pořád někomu něco vysvětlovat?) (reflexe 2007)*

Na place se u zkoušejících studentů projevuje mnohdy tím, že se vůči někomu nebo něčemu obhajují. I když ta postava není uvědomovaná, tak ta reakce potřeby něco vysvětlovat nenechává diváka na pochybách, že uvnitř operuje hraniční postava s argumenty. Proti nim se Věra má potřebu bránit vysvětlováním. Obhazuje svůj odlišný názor, který zřejmě není v souladu s normou hraniční postavy.

*Jana: Víím, že bych si mohla začít hrát, ale současně mám strach, aby to nebylo falešné, (reflexe 2002)*

*ZuzanaP: Ještě se bojím velkých gest. Vylekala mě intenzita a expanzivnost tělového projevu, o kterou si postava orla říkala. Tělo reagovalo, přirozeně se umenšilo ... (reflexe 2013)*

Hraniční postava hlídá bezpečí primárního procesu, komfortní zónu, to, na co jsme zvyklí, prostor, kde se orientujeme. Hraniční postava má v zásobě mnoho argumentů, proč je dobré nepřekračovat hranice známého. Vůbec nemusí být negativně nastavená nebo chtít škodit. Jen je obrazně řečeno dosti názorově uzavřená. Dá se s ní zkoušet vyjednávat pomocí protiargumentů nebo jí ignorovat nebo přející pozorností obměkčit. Hraniční postava má tendenci nás spíše zrazovat od nových zkoušení a hlídá, aby to hlavně bylo pro nás bezpečné, abychom byli dokonalí. Často se hraniční postava velmi rychle objevuje například, když student narazí na nějaké animálnější vyjádření, když se objevuje bláznivá postava, iracionální projev. Tyto postavy jsou jak osvobozující, tak hraniční postavou obávané.

Vnitřní části neboli postavy na nás mají velký vliv. Často si jej ani neuvědomujeme, protože komentáře a dialogy se dějí jen zčásti povšimnutě. Často jsou postavy a jejich postoje natolik internalizované, že spíše v sobě zachytíme, že to jsme *my*, kdo si to říká. Že *my* jsme aktérem kritické věty: „To dělám blbě“. Ale je-li člověk dostatečně všímavý a ohmatává-li si tyto vnitřní impulzy dostatečně dlouho v rámci DJ, tak je schopen více vidět, že za myšlenkou „dělám to blbě“ je postava, která toto hodnocení vytváří. Nejde o objektivní výrok, ale jen o jednu z hlásících se částí v poli možností. Často je ale zvláště kritická postava tak silně internalizovaná, že se s ní identifikujeme a její výroky nám přijdou jako samozřejmé a nemáme potřebu je přezkoumávat.

Je dobré rozlišovat kritiku od hraniční postavy. Vnitřní kritik jen shazuje a nedává nápady, jak by se věci daly zlepšit. Ve stručnosti jsou dva typy kritiků. Jedním z nich je „popoháněč“: „Ty to ještě nemáš hotové?! Podívej, všichni kolem už to mají dávno hotové!“. Pokud bychom dali příklad z oblasti DJ, pak se kritik „popoháněč“ realizuje dost často v apelu na výkonnost: „Už bys tady měl mít nějakého partnera. Honem, ukaž ostatním, že ti to jde!“ Naopak druhý typ kritika je „brzdič“: „To se ti stejně nepovede. Nejsi taky dobrá, abys pobavila ostatní tak, jako to umí spolužačka. Ani to nezkoušej. Zabal to. Nemáš na to. Akorát zabíráš čas ostatním úspěšnějším.“

Hranice je jedním z ústředních pojmů této práce. Zajímají mě ty momenty, kdy nás nějaké zábrany zastavují v tom, co bychom chtěli prozkoumávat. Do něčeho se nepustíme, protože už by to mohlo vypadat divně. Každý máme limity svojí komfortní zóny. V DJ se někdy za tyto hranice pouštíme více vědomě, jako na expedici za limity našich navykklých možností. A o co odvázněji se pouštíme, o to silněji může přijít zábrana, zarážka, úlek, znejistění, kvůli kterým se stáhneme zpět. V lepším případě vydržíme na hranici.

Hraniční postava je personifikací internalizovaného systému přesvědčení o tom, jak jsou věci správně. Tato přesvědčení často zaslechneme v podobě zákazů, imperativů, apelu, jak je

dovoleno o světě přemýšlet, o čem a jak je dovoleno mluvit, jak se máme, můžeme nebo dokonce musíme chovat. Hraniční postava se ozve právě v momentech, kdy narážíme na nějakou normativní mez. Apeluje velmi dobrými argumenty, proč se nepouštět za hranice primární identity.

### Mezi dvěma hranicemi

*Jana: V hrůze, abych se opět nedostala do staccata, které mě vynese na vlnu asociací, zapadám totiž do druhého extrému: tiše trvám na place, pozorně sleduju, jak nic nepřichází, jak se nic neděje. (...) Ano, měla bych být intenzivnější, ale to bych se zas dostala do staccata... Bludný kruh. (reflexe 2014/2015)*

Janu zřejmě provázal kritik. Jeden systém přesvědčení je proti staccatovosti. Jana má z toho hrůzu, ale také nemůže být jen s tím, že se nic neděje. Jana je sevřená hranicemi ze dvou stran – není dovoleno být tichá a nemůže být ani staccatová. Někdy se tak student na place ocitá v minovém poli vnitřních požadavků a zákazů.

*Jana: společného jmenovatele v naší výchově : na jedné straně: necpi se moc dopředu, buď skromná(ý), moc si o sobě nemysli, současně ale bys mě(a) být nejlepší, koukni se na ty ostatní, dožeň je a předežeň! (reflexe 2014/15)*

*ZuzanaM: Předě mnou jde několik lidí a já mám, jako obvykle, pocit, že jim to náramně jde. Mám z toho radost! Opravdu z toho mám takovou upřímnou radost? Mám! Ale zároveň ve mě narůstá pocit, že musím být alespoň tak dobrá jako oni! Takže by mi vlastně nevadilo, kdyby to někomu šlo trochu „méně“, abych se nebála tolik. Stydím se! Do morku kostí se stydím za to, že jsem sice možná něco pochopila, ale pořád ještě, po ROCE se poměřuju s ostatními a bojím se být horší. Vlastně ne, bojím se nebýt nejlepší! To je ono. Vždycky jsem musela být nejlepší. A bohužel jsem taky většinou nejlepší byla. (reflexe 2006)*

Tak to je dramatická reflexe a ilustrativní příklad, kdy je v jednom odstavci zachycen dramatický apel a tlak několika postav na Zuzanu. Vnitřní postavy na nás mají velký vliv. Dotyčný skutečně zakouší dopady, jakoby na něho pokřikovalo několik lidí a každý má nějaké požadavky, často jsou si protichůdné.

*Slávek: jak se bojím v něčem být moc přehnaný, že tam je ta hranice (...) aby si náhodou lidi nemysleli, že jsem šoumen, že tady křičím moc nahlas nebo dělám moc prudký gesta, že sem moc dramatický. Tak vlastně ta hranice je i na druhé straně, že se zase bojím být moc nudný, nevýrazný, nemastný, neslaný, takže visím mezi dvěma hranicemi*

*v něčem, co Vyskočil pojmenovává jako civilní projev. (...) když se držím mezi těmi dvěma mantinely, tak jsem takový standardizovaně civilní, kterému moc nehrozí, že ho někdo napadne za to, (...) že by nezapadal do společnosti. Ale je to takový, že to nedává moc energii. Takže se bojím přelézt jednu hranici, ale bojím se přelézt tu hranici i na druhou stranu. (rozhovor s Vladimírem)*

Zde reflektuji uzavřenost mezi dvěma hranicemi. Podle kontextu, v kterém se pohybuji, je jedna či druhá hranice společensky přijatelnější a tedy prostupnější. Na place je podporovaná více ta možnost odkrývat „šoumenskou“ část, ale za zdmi KATaP je tahle hranice mnohem silnější. Ale i na place si sebou nesu zvnitřnělé civilní „soudruhy“, kteří varují a umravňují.

*Alena: (...) si říkám docela často věci, který tam dělat nebudu. Ale vlastně mně dochází, že je to až následek nějakého vnitřního dialogu. Že mě napadne plavat a pak si to zakážu. Protože mně to přijde blbý nebo že to nikam nevede nebo že by to bylo obyčejný. (rozhovor)*

Jednu část něco spontánního napadne, ale jiná hraniční postava je proti tomu, jelikož hrozí, že to nikam nepovede, bude to blbé nebo obyčejné. Co by hrozilo, kdyby z toho nic nebylo? Můžeme předpokládat, že by to mohlo být trapné, mohl by se ozvat kritik a před tím vším je dobré se chránit.

#### **4.3.2 Divák vnitřní a vnější**

*Vladimír: dnes také na dialogickém říkal Vyskočil (...) že herectví, či hraní, je vědomé jednání v situaci. (...) ...že při té otevřené dramatické hře se zkušenost děje jednak jako „intro“, a jednak jako „extra“. (...) ...člověk vědomě jednající v situaci by měl být vždycky jednak „zevnitř“, tj. zabydlený uvnitř sebe, ale také „zvenku“, tj. vidět a vnímat se jakýmsi vnějším pohledem v té celkové situaci. A že tohle je jakási základní lidská „dvojakost“, se kterou se člověk, pokud si chce být opravdu vědom sebe sama, musí smířit a něco s ní dělat. A něco dělat s touhle „dvojakostí“ (tj. s oscilací mezi „zevnitř“ a „zvenku“), to je dialogické jednání. (reflexe 2016)*

Při jedné focus group se sledováním videozáznamů zůstala při zastavení videa na plátně momentka zachycující účastníci chystající se na plac a výrazy v obličejích těšících se diváků.

*Stanislav: Myslím, že my se paradoxně tady učíme nejvíc být pozornýma divákama. Otevřenýma a pozornýma divákama. Protože bez týhle zpětný vazby ono tohle vlastně hrozně těžce funguje. Podívejte se na ty výrazy. To není fandění jako „hop, hop,*

*jdeme!“. Ale je to takový veselý očekávání, co že se to asi bude dít. A když tahle otevřenost není, tak ono vlastně toho moc vznikat nemůže. Nebo se drží nějaká konvence. Je to zajímavé, že i tady se učíme hrozně moc jak být otevření tomu, co se kolem nás děje. (focus group 4/2015)*

*ZuzanaP: Dopřát si vzít si pro sebe prostor a necítit se provinile, blbě, že už je mě moc. Když se ocení, ocení mě i ostatní. Nejdřív mít porvzení od sebe, nechtít ho primárně od ostatních. (reflexe 2016)*

*Oldřich: Zkoušel jsem si všímat, kdy se začnu upřímně usmívat, kdy to „upřímně“ skončí. A opět, kdy to začne. Nenutil jsem se do toho. Pomáhalo mi být blízko příznivě naladěných diváků, kteří to vidí opravdově se mnou, a které neoblafnu. (reflexe 2014)*

*ZuzanaP: neumím čerpat podporu z publika – pokus postavit se čelem jako Slávek ztroskotá. (...) mate mě, že necítím žádnou odezvu, cítím se odmítnutá. Pocit hluboké samoty a zhrzení – nedostává se mi (nebo si neumím vzít) podporu od druhých (?!). (...) Nemůžu si přikývnout sama, ten druhý ve mně? (reflexe 2014)*

Je přirozené, že diváci jsou i projekčním plátnem odrážejícím naladění experimentujícího studenta na place. Pokud je k sobě kritický, vnímá spíše kritičtěji i pohledy diváků a pokud je k sobě laskavý i diváci se mu zdají laskavější. A platí to i obráceně, ve vstřícné pozornosti laskavého diváka je k sobě laskavější i ten na place. Je zde několik provázaných rovin. Každý je každému divákem i jednajícím. Tak jako jsou ti na židlích očividně diváky pro studenta na place, jsou ti na židlích i diváky svého diváctví a jednající na place je divákem vnímajícím zpětnou vazbu z publika a je divákem i celému spektru vnitřních událostí. Každý jsme svědky svého vnitřního divadla, které je provázané s vnějším světem.

Vnější divák spoluvytváří svou pozorností a postojem atmosféru. Pokud v určitých momentech divák v myšlenkách odputuje a ztrácí se pozornost, pak to má dopad i na zkoušejícího. Platí to i zpětně. Pokud upadá vstřícný svědek v jednajícího, svádí to i vnějšího diváka k tomu přestat dávat pozor. Z hlediska teorie pole jde o spojené nádoby. Ale pro studenty DJ to není jen teorie. Diváci svou přítomností pomáhají posílit pozici metakomunikátora či pozorovatele. Diváci mají s odstupem možnost lépe se orientovat v momentech, kdy se třeba jednající ocitá v transu, protože je na své hranici a nemá k dispozici pozorovatele, který by byl schopen reflektovat, co se s ním právě děje. Student zkoušející na place je divákem pro sebe, ale je i divákem vůči obecenstvu, vnímá zpětnou vazbu, orientuje se podle ní. Zpětnou vazbu dostává i od svých vnitřních postav, které jsou mu divákem – buď vstřícným nebo kritickým. Dá se říci, že člověk dochází sebepoznání vstupováním do málo žitých nebo nežitých vnitřních postav, které tím

poznává a dozvídá se tak o svých dalších částích, může je integrovat. Ale dochází také poznání právě změnou perspektiv – to že svou navyklostí polohu může vidět zvenčí očima nové vnitřní postavy. Tyto pohledy z nových pozic umožňují vidět se z novými očima. Vyskočil nabádá vyloučit při jednání na place to normální, a naopak se zajímat o to, co se zdá zbytečné, nepodstatné, naníčovaté. Důležitost poskytování vstřícné divácké pozornosti zmiňuje i Hančil (2005). Nesoustředit se jen na svůj pokus na place, ale domýšlet možnosti ostatních, poskytovat přející pozornost, zajímat se o ostatní, teprve v tomto širším přístupu k sobě a ostatním vidí autor podmínku k podstatnějšímu pokroku v DJ dotyčného studenta.

Vyskočil v rozhovoru s Alenou Rybníčkovou (2017) poukazuje na to, že když ztratíme ostych a zbavíme se trapnosti, hrozí, že se necháme svést exhibicí. Stud a trapnost tak mohou hrát pozitivní vyvažovací roli.

*Exhibice je velmi svůdná, zvláště když člověk překoná moment ostychu a kdy převládne taková ta drzost „vždyť je to všechno jedno“. Když ztratíme strach, že budeme trapní, že se shodíme, potom má exhibice otevřené pole a daří se tomu, že jsem středem pozornosti, že se můžu vytahovat a produčirovat. Jde o to, aby se lidé okolo stali účastníky, ne diváky, ale uvědomujícími se pozorovateli. Jde o to, aby byli účastnými pozorovateli. Aby to byl někdo, kdo si zároveň s věcí bere díl odpovědnosti na sebe. (Rybníčková 2017)*

Je tu zmíněna důležitost vztahu s divákem. Ten není pasivním konzumentem. Divák svou aktivní účastí a převzetím dílu zodpovědnosti vytváří k jednajícímu i sobě jiný vztah.

### **Rozhovor nad videozáznamem**

*Alena: Nic na světě mi nejde hůř než psaní reflexí na DJ. (...) Když jsem sama s tím papírem, tak se mnohem víc stresovaná, že to musí mít nějaký ten výsledek, že to dělám pro ten výsledek. Hrozně těžko si dovoluju jenom to zkusit. (...) ...vlastně ten rozdíl mezi psaním a mluvením, že jo, za první jsme tu dva, ty jsi mě naváděl otázkama, tak to je samozřejmě důležitá součást, a za druhý, já jsem u toho fyzicky. Gestikuluju, zesiluju hlas a něco mi to s tím tělem dělá, ale když držím prostě papír a tužku, tak tyhle věci se nedějou a já zůstávám zakletá jenom na té mentální rovině. (rozhovor)*

V jakémsi DJ bylo podpůrné pobývat i v některých momentech během pořizování výzkumných rozhovorů. Někdy jsem si povšimnul, že se v účastníkovi začala vyjevovat určitá postava, která je nějak emočně pohnutá. Když jsme postavě dali pozornost účastník rozhovoru se pak mnohdy začal vyjadřovat stručněji a jasněji. Do rozhovoru se dostala větší energie, jiskra, větší vzájemné naladění a pochopení. V tomto případě jsem vnímal, jak se Alena tak trochu vzteká,



a tak jsem kus vzteklosti v náznaku přehrál přes sebe. Její projev nabral na intenzivnější gestikulaci a dostala chuť jasněji se vyjádřit. Obsah sdělovaného v jejím projevu dostal větší energii, rytmus, strukturu, byly patrnější „nadpisy“ v tom, co sděluje. Zřejmě tím, že se té vzteklé části dostalo pozornosti a byla přijatá.

Při natáčení rozhovorů bylo pro mě velkým překvapením, kolik nových podnětů se dozvídám. Jakoby ta zavedená struktura zkoušení dialogického jednání – zkoušení v prostoru, komentář asistenta, napsání sebereflexe, naplňovala účastníkům jen část potřeb. Většina účastníků výzkumného rozhovoru vyjadřovala vděk za to, že jim při našem povídání plno věcí došlo, srovnali si myšlenky, uvědomovali si nové možné pohledy, ke kterým by se sami nedobrali v sebereflexi.

Někteří účastníci dostali chuť si při příští příležitosti zkoušení vyzkoušet něco z toho, co je napadlo během našeho rozhovoru. I to pro mne bylo potvrzením, že nejde jen o sběr dat, ale že i pro ně je rozhovor užitečný. Nebyl jsem v roli neutrálního tazatele, ale mnohdy jsem se přistihoval, že díky tomu, co řekl účastník, potřebuji sám vyslovit, co mě napadá, ověřit si to v reakci druhého, nebo i jen to, že se sám zaslechnu a dojde mi lépe, nakolik je myšlenka platná, nebo naopak nemá energii. Občas jsme jeden druhého museli zastavit, abychom si mohli zapsat to, co nám docházelo.

Čím dál víc mi dochází, jak je pro mě důležité cítit a využívat princip dialogu i ve výzkumu, během psaní disertační práce. Jak respektovat tu možnost, kdy se dialog sám vynořuje jako potřeba si něco ujasnit, otevřít něco širším možnostem než těm, které jsem schopen v tu chvíli vymyslet. Dobrým indikátorem takového dialogu je míra zájmu a zvýšená míra energie. Jsem rád, že dialog se vkrádá i do míst, kde bych ho nečekal. Občas si pokládám otázku, kdo zrovna píše tuhle práci. Je to ten, který chce naplnit povinnost nebo ten, který si i během práce drží zaujatost a upřímný zájem i hravost? Vnímám, jak někdy taktovku přebírá kritik, který poukazuje na to, co už mělo být a co by mělo být mnohem dokonalejší. Ovšem problém s vnitřními kritiky je, že člověk nikdy nemůže naplnit jejich očekávání. Uklidňuje mě, že se zatím stále dokáži tvořením této práce těšit a že mě stále baví se i skrze výzkum dozvídat a otevírat hlubší roviny DJ a zkoumání vnitřních postav obecně. K těmto rovinám bych se jen psaním pravidelných reflexí zřejmě nedostal.

Od počátečního nápadu analyzovat videa účastníků mi postupně docházelo, že bych se bez přítomnosti samotného účastníka dostával snadno k vlastním interpretacím, které se mohou velmi odchylovat od postoje aktérů. Jelikož nezkoumám jen kvantifikovatelné jevy, chtěl jsem rozhovory s účastníky zahrnout a přiřadit i ke sledování videozáznamů. To se však

ukázalo jako časově extrémně náročné. U některých účastníků je nasbírání velké množství videomateriálu a jen jeho sledování bez komentáře by vybočovalo z časových možností mého projektu. Volil jsem tedy cestu vybrat jen některá ukázková videa a někdy jen klíčové pasáže.

*Stanislav: ...já osobně si myslím, že nejpodstatnější v tenhle konkrétní moment je sám Václav, kterej napíše reflexi. Když napíše reflexi a bude se třeba k těm videím vztahovat. A přes komentář k tomu, co on tam vidí, se můžeme my něco dozvídat. A my tomu můžeme pomáhat tím, co zase vidíme my. (...) A jestli se to DJ má někdy někam hnout „výzkumně“, tak mě zatím vždy nejvíc přesvědčilo to, jestli je něco průkazného a nezpochybnitelného, tak je to vlastní zážitek toho člověka, kterej to dělá. A ne mě jako instruktora, kterej to hodnotí nebo analyzuje. Mám zkušenost, že si do těch analýz lidi promítají spíš sebe než to, co analyzují. Spíš si to snaží přes sebe přežvýkat, aby se to hodilo do těch šuplíků, jak já tomu rozumím. Asi by bylo fajn sebrat víc lidí, kteří by byli ochotni tohle sledovat a popisovat za sebe a potom k tomu zřejmě přidávat nějaký komentáře ostatních. Zatím se mně to ukazuje jako jediná cesta. Uvidíme. Třeba to půjde jinak. Ale je fakt, že ty videa, přesto, že jsou tak „objektivní a přesný“ v zachycení výrazu a změny těla, tak jsou málo vypovídající o tom, jak to bylo v té intenzitě.“ (focus group 4/2015)*

Velmi souzním s tímto postojem. Během výzkumných rozhovorů jsme s účastníky sledovali několik jejich videozáznamů. Kromě toho, že to mělo více zpřítomnit to, o čem v rozhovoru mluvíme, bylo zajímavé, jak se stávali diváky svého videozáznamu. Občas se stalo, že účastník se zápaem začal vést dialog s tím svým protějškem na videu. Někdy ho kritizoval, pobízel, ponoukal a tu a tam i pochválil. Více k práci s videi v kapitole *Využití videozáznamu*. Zde pro ilustraci uvedu příklad, jak může sledování videozáznamu účastníka „rozvášnit“. Oldřich při sledování svých videí ožil, tu domýšlel, co mohl udělat jinak, tu se instruoval, tu si nadával nebo se chválil, povzbuzoval, vyjadřoval pochopení.

*(Oldřich – rozhovor nad videozáznamem z 18.3.2014)*

*(Oldřich ve videu: „kamaráde“)*

*Oldřich (komentuje videozáznam): Kamaráde. Když bych k sobě byl laskavej, tak mě to tam dojme, ale to néé „hele kamaráde vylez!“ (pozn.: amplifikuje svůj nepodpurný postoj ve videu) Žádný dojímačky! ... To mě odrovnalo, ten kamarád. (...) A jak mě to překvapilo, jak je to citlivý, tak jsem to od sebe potřeboval dostat. Bych jinak musel bejt dojatej. Jak jsem v tom napětí, já se bojím, že jak to skončí, tak nebudu vědět, co se*

*sebou. To je hrozně trapný ten konec, protože já nevím, co dál.*

*No a teď by to chtělo vydržet, aby tam přišla nějaká emoce. „Vydrž“. ... „Nekecej, nekecej a drž to! Bud' u toho. Vidiš, jak to dělá a správně to držím. Jen kdyby zbytečně nekecal. Teď by to chtělo říct: „Bylo to dobrý.“ .... „Srovnej se.“ Je to hrozná vybíječka energie. Že to nikam nevede. Že tam vyplácávám energii. To cejtím i teď jak nechci, aby mně to vyplácávalo energii ještě teď. A co bych musel udělat, aby mně to nevyplácávalo, je, nějak mu přát. Jako teď mu přát. To, co se mně nedostalo tam. „Máš to ale těžkýyyy“.*

*Oldřich: (k sobě u dalšího videozáznamu) „Jéžiš ty seš otravnej, ale já tě mám rád i takovýho. Ty můj kluku. No vidíš to. Ale prosímtě, víš jak jseš dobrej. ... No vida, vidíš že jsi to dokázal. I když to bylo trošku umělý. Ale dobrý.“*

## KAPITOLA 5 – KRITIK

*Věra: nic to nějak dneska nenabízí, to je zvláštní blokuje mě vnitřní kritik nebo co? (reflexe 2007)*

*Oldřich: Nadechnu se a někdo ve mně mi můj začátek skrečuje. Ten druhý mě zkouší ponížit před ostatními. (reflexe 2014)*

V průběhu pozorování a analýzy reflexí, videozáznamů, rozhovorů mi docházelo, jak často je postava kritika přítomná. V mnoha podobách se vyskytuje u většiny studentů DJ a mnohdy výrazně ovlivňuje jednání dotyčného, proto jí věnuji samostatnou kapitolu. Snad v každé reflexi je patrné srovnávání, při kterém dotyčný vyjadřuje pochybnost, kdy vychází v horším světle než ostatní. V lepším případě podává svědectví o tom, jak úspěšně kritiku zvládá díky vstřícnější pozornosti.

*Věra: taky se mi zdá, že jsem tam hodně dlouho, že mě třeba nikdo nezastaví, že zabírám místo ostatním, tak říkám, že už bych skončila, a opravdu končím. (reflexe 2004)*

Věra má dojem, že „zabírá místo ostatním“. *Ostatní* jsou tu obsazováni do postavy kritika. Věra se s nimi srovnává a ti *ostatní* z toho vychází jako hodnotnější.

Na place je student konfrontován s kritikou. Schopnost uvědomovat si a pojmenovávat vnitřního kritika dokážou spíše pokročilejší studenti DJ. V začátcích jsou studenti spíše jen pohlceni projevem kritiky. Reflexe toho, že ke kritice přispívá především vnitřní postoj, přichází až později. Ale již jen z reflektování nepříjemných projevů, které mají často i somatickou podobu, lze vytušit, že kde je kritizovaný, tam je přítomna i komplementární postava kritika. Jindy se dotyčný vůči něčemu nevyjádřenému obhajuje, brání se. Někdy student sám převezme kritickou postavu, vstoupí do ní, mluví a jedná z ní. Někteří kritika explicitně pojmenovávají, jiní pojmenovávají, že jim „něco brání“. Někdy přítomnost kritika vyplývá z kontextu, z obsahu mluveného nebo z nonverbálního projevu.

*Oldřich: Dnes pro mě bylo každé vystoupení na plac psychicky náročné. Tak neklidný už jsem dlouho nebyl. Přispělo k tomu především minulé DJ, kdy jsem si to vše znegoval. Žádná hra... žádná radost ze zkoušení.... Ted' mi dochází, že tam mám i nějakého kritika, který mi nepřeje. Chce výsledky, žádné hraní si: „Ještě jsi neudělal úkol....“. (reflexe 2010)*

*Oldřich: Před zkoušením na place: Cítím zrychlené tepání srdce. Kdo ve mně mě honí??, Jak se jmenuje? Co po mně chce? Jak mě chce vidět?*

*ztrapníš se*

*nebudeš hodnotný*

*nepovede se ti to*

*nebudeš jako ostatní*

*nebudeš lepší než ostatní*

*zklameš se v sobě*

*zklameš ostatní (reflexe2014)*

*ZuzanaP: Tohle bylo pro mě to já vím to si pamatuju „já teď by se hodilo to udělat znova“, ale jak je ten mozek rychlý, tak si to předjímá a už si to dopředu otráví. Pro mě to není o tom balancování „risknu to?“, ale spíš „nenechám si to otrávit“ svojí pochybností nebo svou takovou náročností. Že si řeknu: „A to už mě napadlo, tak to dělat nebudu“. (rozhovor)*

Zuzana nad videozáznamem odhaluje, jak nevyřčený kritik dokáže „otrávit“ nápad zopakovat si nějaký pohyb. Tělo by si ho zřejmě rádo zopakovalo, ale kritik to zhatí. Právě ve chvílích, kdy se člověk odvažuje zkoušet něco nového, kdy je zranitelný vůči hodnocení, má postava vnitřního kritika velkou moc zhatit a odradit od zkoušení si nového. Situace není o nic méně náročnější, než kdyby člověka na place kritizoval a hodnotil reálný divák. Krutost kritika často přesahuje míru běžných konfliktních situací. Pokud bychom měli možnost sledovat vnitřní kritické postavy v zhmotněné podobě, asi bychom byli šokováni.

Kritik se neobjevuje samozřejmě jen na place při zkoušení, ale ozývá se, často v přestrojení za rádce i během reflektování studenta.

*Alena: Nic na světě mi nejde hůř než psaní reflexí na DJ. (...) prostě pro mě psaní dost náročný proces. A myslím si, že to může být tím, že když jsem sama s tím papírem, tak jsem mnohem víc stresovaná, že to musí mít nějaký ten výsledek, že to dělám pro ten výsledek. Hrozně těžko si dovoluju jenom to zkusit. (rozhovor)*

Tady operuje kritik při reflektování. To, že člověk píše reflexi v časovém odstupu od zkoušení, není zárukou, že ji píše z pozice nehodnotícího svědka. Pisatel reflexe je ovlivňován aktuálními vnitřními postavami. Ty jsou někdy kontaminované kritičností. Kritika v textu či konverzaci lze identifikovat například superlativy uvozující negativní sdělení: *nikdy, pokaždé, vždycky*. Alena říká: „*nic na světě mi nejde hůř...*“. Je pochopitelné, že si během reflektování

student vybaví i pocity a atmosféru zkoušení. Pokud byla kritická, může tato kritičnost ovlivňovat dále i proces reflektování.

*Alena: To je strašný slyšet jak se sekýruju. .. A teď mi přijde, že už by to takový nebylo, že bych na sebe už byla hodnější. Ale teda to jsou jehly do srdce tohle. Úplně na tom vidím, jak chci dodělat to gesto. Předtím jak jsem to několikrát opakovala. Slyším, jak jsem slyšela, že jsem to víckrát opakovala, tak úplně to slyším, jak jsem slyšela, že jsem to nevyslovila pořádně, tak jsem to zkoušela znova a znova. Ale stejně to pořád chcípalo a to bylo hezký, jak mně to gesto pomohlo to vyslovit. Úplně cítím ten zápas ztěžka vydechuje) (rozhovor nad videem 2017)*

Při sledování svého videozáznamu ze zkoušení je pro Alenu bolestné, vidět, jak se sekýruje. Když vnímáme, že to trefené není, pak záleží, která postava nás motivuje to zkoušet trefovat znovu. Přející svědek ke zkoušení láká, povzbuzuje, kritik apeluje k nápravě chyby.

*ZuzanaM: To mi třeba říkal pan profesor první tři roky, že to chce víc odvahy. A ve chvíli kdy opět řekl, že to chce víc odvahy, tak já už jsem si chtěla nasadit kulicha na hlavu a nebejt. Protože kurňa, co mám jako dělat, když odvalu nemám. Nebo kde ji mám jako vzít. Rozumím tomu, ale nevím, kde ji mám vzít. V podstatě už mě deprimovalo, že neumím dostát tomu jeho očekávání. Že bych měla být odvážnější, ale furt nejsem. Tak se na to asi mám vykašlat. „To jsem ale blbá“. I když víš, že je to dobře míněno, ale nemůžeš to naplnit, že už je to příliš vysoká meta. (rozhovor)*

I dobře míněný komentář profesora Ivana Vyskočila nebo asistentů se ve vnímání zkoušejícího může stát kritikou, chopí-li se komentáře studentova kritická postava a přidává k tomu své komentáře či pohotově některá slova zasazuje do kontextu, v kterém pak znějí kriticky. Vnitřní kritik si vede archiv našich selhání a pohotově připomíná nepovedené situace z naší minulosti.

*ZuzanaM: Ve třetím kole už lezu na plac s úzkostí. Nechci být nejhorší. (...) Najednou jsem v situaci, kdy jsem v první třídě byla předposlední, která dostala čítanku, protože jsem nemohla překoktat jednu blbou básničku ve slabikáři a pořád jsem v ní dělala chyby a paní učitelka trvala na tom, že čítanku dostaneme až jí přečteme celou bezchybně. Už to zvládli všichni kromě mě a Kumštára. „Tak kdo z Vás bude nejhorší“ – snažila se nás zřejmě motivovat paní učitelka. Vypotila jsem ze sebe těch několik řádek, ale ještě teď cítím tu hrůzu z toho, že bych byla nejhorší. (...) Tehdy mě od veřejného zostuzení zachránil Kumštár... (reflexe 2008)*

*ZuzanaM: Když jsem se viděla poprvé, byl to děs. Dělal jsem přesně to, o čem mluví Staník. Sledovala jsem, jak mám velký zadek a šlo mi hrozně moc o to, jak vypadám. (dotazník)*

Věra se zamýšlí nad tím, jestli by se mělo nebo mohlo se sebekritikou něco v DJ dělat.

*Věra: kdybych byla vlastníkem DJ „metody“, tak já nevím co je lepší, jestli nechat ty lidi, aby si na to přišli sami, o tom se dá mluvit, že jo, o sebekritice a o způsobech sebekritiky a o sebe soucitu. Myslím, že tam je ta filozofie, ať se v tom každý sám vykoupe. Přijde mi, že to DJ je takový pěkný v tom, že tam okamžitě ty sebekritici vyplavou, pro většinu lidí, předpokládám. (rozhovor)*

Oldřichov svého kritika odhaluje při sledování videozáznamu ze zkoušení.

*Oldřich: Ani mě to tady nebaví. .. tady jsem už v křeči. Tady je ten, kterej mě furt kritizuje. (...) To je jako „koukej si hrát“ tak chceš poslechnout, jenže tě to vlastně nebaví a chceš si hrát podle sebe. (rozhovor)*

Někteří studenti sami od sebe pojmenovávali **vývoj od kritičnosti k soucitu**.

*Oldřich: První pocity ze sledování prvních videí bych připodobnil k prvnímu poslouchání sebe z diktafonu před desítkami let. Jako bych to ani nebyl já. Stud, kritika, posuzování, odmítání sebe, svého vyjadřování/sebevýjádření, trapnost. I s odstupem času jsem trpěl se svou postavou a soucítit s ní. Postupně jsem se naučil sebe sama vnímat z pozice pozorovatele, kterého se nedá ošálit. Opakovaným sledováním se moje kritičnost postupně snížila a přišel soucit se sebou na place a citlivost při sebebposuzování. Dnes již dokáži cítit laskavost ke své postavě na videu a v dalších jednáních se sebou na place. (dotazník)*

Je zajímavé, jak je zde použit odkaz k citlivosti. Dalo by se říct, že i ten kdo vnímá kritiku je rozcitlivělý, ale spíše je té citlivosti vystaven, zakouší ji jako nepohodlnou, pod náporu kritičnosti bychom si spíše přáli cítit méně. Ale Oldřich reflektuje schopnost citlivosti v souvislosti s posunem k něčemu lepšímu, s vývojem. Zmiňovaná „citlivost při sebebposuzování“ je zde v roli aktéra, jednajícího a má zde pozitivní konotaci. Tento princip aktérství či vědomého jednání je při experimentech účastníků na place a jejich reflexích společným osvobozujícím prvkem. Trpí ten, kdo jako ne-volník uhýbá před pomyslnými ranami biče kritického hlasu. A z otroctví takové situace se dostává tím, že si zkouší navlékat postavu kritika. Stává se tak jednajícím a otevírá se možnost rozšířit tunelové vidění oběti na širší perspektivu akéra. Je v tom velký kus přijetí a zároveň zdánlivý paradox, nechat se inspirovat objevující se postavou kritika, začít ji objevovat zevnitř skrze hru.

Z reflexí a pozorování si troufám tvrdit, že se u studentů většinou objevuje společná vývojová trajektorie – při prvních pokusech jsou zahlceni kritikou, tu projikují do diváků, spolužáků, do asistenta nebo do kamery, pokud je přítomna. Postupně jsou schopni zahlížet jako hlavní zdroj kritického pohledu svůj vnitřní criticismus. Tím se postupně objevuje možnost odvážněji vnitřního kritika objevovat, zahrávat si s ním, tu a tam si i hrát. Velkou roli tu hraje míra uvědomění a laskavosti k sobě. Kritika nelze vyhnat. Lze ho objevovat, zkoušet chápat, někdy i přijímat. Postupně objevovat základnu, postoj, pozici pozorovatele, který nápor kritika ustojí.

*Vladimír: Ta kamera a její produkt-video se nejprve jeví jako prevít, který nás může srážet a paralyzovat. Ale může to být také partner, pomocník. (dotazník)*

Záleží, jestli student na kameru pohlíží z pozice strachu, odívá ji do hávu kritika, pak bude tato kritická část kamerou ještě více zesílena. Jsou-li studenti naladěni spíše přejícně, mohou v kameře dokonce vidět vstřícného svědka. Během výzkumu, kdy jsme s kolegyní Pártlovou intenzivně natáčeli studenty na kameru, jsme se setkali i s názorem, že kamera ovlivňuje celý experiment. Že je vlastně zkreslujícím prvkem. Ano, kamera nepochybně některé studenty ovlivňuje. Ale není otázkou, jestli ji kvůli tomu během výzkumu zavrhnout, ale jde spíše o to, zajímat se, jak ovlivňuje jednání. To se často dozvídáme z reflexí. Někteří studenti si téma kamery dokonce zpracovávají na place. Kamera nedělá nic jiného, než že zesiluje tendence jednajícího ke kritičnosti, vstřícnosti apod. Podobně jako jednajícího ovlivňuje přítomnost diváků. Ze zkušenosti se spíše jeví, že si student díky kameře může intenzivněji uvědomovat, jestli diváky vnímá jako podpůrné nebo kritické.

Situaci, kterou kamera zvýrazňuje, bychom mohli vysvětlit také pomocí „efektu reflektoru“ (angl. spotlight effect), blíže např. (Gilovich et al., 1998). Existují psychologické výzkumy potvrzující, že obecně máme tendenci mít přehnané představy o tom, jak velkou pozornost vzbuzujeme tím, co cítíme, říkáme, děláme. Samotná fyzická přítomnost kamery nevytváří něco, co by tak jako tak nebylo alespoň v menší míře přítomno.

Kritik na sebe může brát různé podoby zvnitřněných autorit – matky, otce, učitele autoškoly, pracovníka úřadu, ale může se opírat i o pravidla určité skupiny či kultury. To, jakým způsobem mají studenti na place tendenci zacházet s kritikem, odráží i kulturní vzorce společnosti. DJ je arénou, kde vnitřní kritici vyvstávají v jasnějších obrysech. U začátečníků převládá při objevení se kritika odmítavá reakce, pokud si již je vůbec dotýčný na place schopen uvědomit, že je kritický hlas přítomen. Odmítavost kritika je jen další kritikou, můžeme tedy hovořit o začarovaném kruhu. Odmítavá tendence zrcadlí i všeobecné



tendence odborníků k zacházení se sebekritikou. Převládají doporučení takovou kritiku eliminovat pozitivnějším myšlením. Takové přístupy však selhávají a nemají příliš vliv. U pokročilejších studentů se objevuje možnost vzít kritiku do hry, tedy přestat ho jen kritizovat, odmítat a navázat s ním partnerštější kontakt. Tím se otevírá možnost kritickou postavu poznat a jednat s ní.

Postavu kritika zná každý. Ať již ve formě vnějšího kritika nebo vnitřního kritického hlasu. Většinou nás uvrhává alespoň na nějakou dobu do stavu, kdy se identifikujeme s postavou oběti. Vyvolává pocity lítosti, studu, hanby, viny, méněcennosti, sebenenávisti, poraženectví, vzteku, apatie. Naši první reakcí je takového kritika umlčet, zahnat, zbavit se ho, vyhnout se mu, nebýt s ním v kontaktu. Vnitřní kritik má často výhodu v tom, že není přímo vidět. Zakoušíme spíše jeho dopady. Zhlížíme jeho stín v sebeshazování účastníků na place. Nebo je kritik patrný v replikách, kterými student jakoby někomu odpovídá, obhajuje se. Dává nám to tušit, že je v poli přítomen někdo kritický. To, že si kritika student neuvědomuje, je nevýhodou. Naopak tato skrytost je pro kritika výhodou. Není bez zajímavosti analogické srovnání toho, jakou situaci kritik vytváří. Připomíná to Foucaultem (2000) vyobrazený model Benthamova vězení, Panoptikon. Každý vězeň je viděn z centrálního bodu, ve kterém se nachází dozorce. Dozorce zůstává nepozorován, kdežto žádný z vězňů nemá jistotu, v které chvíli je pozorován. Vězeň či dohlížený je tedy v neustálé nejistotě, jestli není právě sledován. Vězeň se před pohledem dozorce nemá kam schovat. Taková situace vytváří stres, aniž by docházelo k přímé nevraživosti ze strany dozorce.

Vnitřní kritik se učí z kulturních hodnot dané společnosti. Hbitě vstřebává nepodpůrné poznámky z úst našich rodičů, učitelů a jiných autorit. Dokonce i v momentech poznání naši objevnou zkušenost ihned pohotově tlumočí jako stále ještě nedokonalou. Všimneme-li si, že máme vnitřního kritika, je schopen nás pohotově zkritizovat za to, že ho máme. Jeho cílem je najít ta nejslabší a nejzranitelnější místa naší psyché. Všechny vypátrané i ty „přísně tajné“ informace mohou být pak kdykoli použity proti nám. Kritikovi se nelze zavděčit, ani nepomáhá se s ním afektovaně přít, tak jako se o to pokouší na place v některých momentech snad každý student DJ. Naopak kritik se pase na našem strachu, a když se afektovaně bráníme a obhajujeme se, je to, jako bychom ho krmili mateřským mlékem.

Ve většině reflexí se alespoň zčásti objevuje negativní srovnávání. Srovnávání samo o sobě by nevytvářelo takovou hranici k otevřenosti a objevování nových postav a hry. Ale srovnávání kontaminované kritičností má velký vliv na svobodu projevu na place. Častou strategií přežití opakované kritiky je, že radši nevnímáme nic. Podobný mechanismus se děje u traumatických zážitků, kdy byl zážitek natolik neúnosný, že se zdá být výhodnější disociovat

se od prožívání úplně a možná se tak zachránit před zešílením. Ale zážitek na pozadí uvědomění dotyčného dál ovlivňuje, ale ten postupně ztrácí spojení s tím, co ho způsobuje, a zůstávají jen nevysvětlitelné nepříjemné dopady. Straubová (1990) doporučuje se o své kritiky zajímat, „stopovat je“. Snažit se vypožorovat jejich chování, zvyky, o co jim jde, jaké hodnoty hájí. To sebou nese i nutnost vzbudit v sobě vůči nim zájem a odvahu vstupovat s nimi do interakcí.

Jung viděl ve snech smysluplné vzkazy. Podobně lze pohlížet i na zasnění se v bdělém stavu, během kterých do našeho uvědomění vstupují vnitřní snové postavy. I na kritickou část lze tedy pohlížet jako na někoho, kdo nás může obohatit o poznání. Zkušenost člověka s vnitřními kritiky je zachycena i v různých starobylých mýtech. Míra postiženosti vnitřním kritikem může v extrémnějších formách souviset s duševním onemocněním, které může mít formu jakési posedlosti. Pro příklad zde uvedu krátký příběh z článku Beatrice Vogt Frýbové (1995), která prováděla etnopsychologický výzkum léčebného rituálu Tovil, který je tradiční léčbou duševních nemocí na Srí Lance. Příběh zachycený v mýtu je vlastně návodem, jak zacházet s blahodárnými a zlobnými stavy mysli. V příběhu je znázorněno, jak bůh Sakka blahodárným způsobem zacházel s démonem Zlobožroutem.

#### *DÉMON, KTERÝ SE ŽIVIL ZLOBOU*

*Žil kdysi démon, který měl prapodivnou stravu — živil se zlobou druhých. A jelikož si sháněl obživu v lidském světě, neměl o potravu nouzi. Nebylo pro něho těžké vyprovokovat rodinnou hádku nebo národnostní či rasovou nenávist. Dokonce ani vyvolat válku pro něj nebylo nijak obtížné. A kdykoliv podnikl válku, mohl se cpát bez velké další námahy, neboť když válka jednou začne, nenávistné vášně se množí dále samy a zachvacují i ty, kteří normálně udržují přátelské vztahy. Takže démon měl takové množství potravy, že se občas musel zotavovat z přejedení tím, že si jen sem tam uždíbnul z nejbližšího drobného nesouladu.*

*Ale jak se často stává úspěšným lidem, cítil se po čase znuděný a jednoho dne si ušmýsl: „Co kdybych to zkusil s bohy?“ Ke svému účelu si vybral Nebesa třiceti tří božstev, kde vládl Sakka, pán bohů. Věděl, že ačkoliv bohové žili na hony vzdáleni škorpení a hádkám mezi sebou, jen několik z nich se skutečně zcela zbavilo samsárických pout zlovůle a averze. Pomocí své kouzelné moci se přenesl do nebeského prostoru a měl takové štěstí, že tam dorazil ve chvíli, kdy božský král nebyl přítomen. V přijímacím sále nikdo nebyl. Démon se bez okolků usadil na prázdném Sakkově trůnu a tiše čekal, co se bude dít. Těšil se, že mu příští chvíle přinesou chutný pokrm. Brzy*

*přišlo do sálu několik bohů a stěží mohli uvěřit svým svatým očím, když uviděli sedět na trůně chechtajícího se ošklivého démona. Když se vzpamatovali z prvního šoku, začali křičet a nadávat: „Ó, ty ošklivý démone, jak si můžeš dovolit usednout na trůn našeho pána? Jaká nestoudnost! Jaký zločin! Budeš uvržen do pekla, po hlavě rovnou do vařícího kotle! Budeš za živa rozčtvrcen! Zmiz! Zmiz!“*

*Ale zatímco v bozích rostla zlost, démon se radoval. Každou chvílí se zvětšoval, sílil, mohutněl a jeho moc rostla. Zloba, kterou vstřebával, začala z jeho těla prosakovat jako načervenalý smrdutý kouř. Tato zlá aura držela bohy v patřičném odstupu a zamlžovala jejich svatozář.*

*Náhle z druhého konce sálu začalo pronikat jasné světlo a rozrostlo se v oslnivou zář, ze které vystoupil Sakka, král bohů. On, který vstoupil do neporušitelně plynoucího proudu, který vede k Nibbáně, zůstal neotřesen tím, co tu viděl. Kouřová clona, kterou vytvořili bohové svou zlostí, se rozestoupila a on se pozvolna zdvořile blížil k uchvatiteli svého trůnu. „Vítej, příteli. Zůstaň prosím sedět. Mohu si vzít jinou židli. Mohu ti nabídnout něco k pití? Naše letošní amrita není špatná. Nebo by sis raději dal něco ostřejšího, třeba védickou somu?“*

*Zatímco Sakka pronášel tato přátelská slova, démon se rychle smrskával, a nakonec byl tak maličký, až zmizel úplně. Zůstal po něm jen obláček dýmu, který brzo vyvanul.*

Moc démona, kterým je i vnitřní kritik, roste, pokud se ho bojíme nebo na něj máme zlost. Naopak strategií dovedného zacházení s kritikou je laskavost, soucit, či v pojmech DJ, přející pozornost.

Podobný přístup zaujímá i Tsultrim Allioneová (2012), autorka knihy *Pečuj o své demony*, která vychází z praktik tibetského buddhismu. V souladu s tímto přístupem jsou i autoři Stone a Winkelmanová (1985), kteří tvrdí, že všechny naše vnitřní části jsou stejně dobré. Vnitřní kritik má kupodivu vůči nám dobré záměry. Svým způsobem často pečuje o naše dobro. I když to dělá nedovedným způsobem. Záleží mu na tom, abychom před ostatními uspěli, aby nás ostatní měli rádi. O tom svědčí i kritikem často používaný apel: „Co si o tobě pomyslí druzí?!“ Preventivně nás kritizuje, aby tak upravil naše chování a nebyli jsme kritizováni druhými. Chce nám ušetřit ostudu, kterou bychom si mohli způsobit na veřejnosti.

S vnitřními kritikou se nesetkávám jen u sebe nebo u studentů zkoušejících DJ. Setkávám se s nimi hojně i u klientů v mé terapeutické praxi. Někdy s klienty vedeme improvizované dialogy s jejich vnitřními kritikou. Za ty nesčetné pokusy mám zkušenost, že kritici jsou v celku

primitivní stvoření. Často omílají pouze pár základních kritických frází. Když kritika konfrontuji s jeho chováním nebo se zeptám, co by tedy svému svěřenci doporučil, často kritikovi dojde dech. A klientovi mnohdy vzhledem do situace dochází, že i kritik má svá omezení a slabosti, není dokonalý, není příliš kreativní ve svých promluvách, jen omílá pár frází. Často přichází údiv a úleva, mnohdy radost z toho, jak jsme kritika „odhalili“.

Za zmínku stojí i informace, že existují i kurzy pro práci s vnitřními kritiky či negativními postavami, které jsou personifikovány jako démonické bytosti. V Čechách se tomuto věnuje například (Hájek 1998, Benda 2010). Kurz *Krocení démonů v satiterapii* je dokonce akreditován pro klinické psychology u Asociace klinických psychologů.

## KAPITOLA 6 – VSTŘÍCNÝ SVĚDEK – přející pozornost

*Pocit, kdy člověk ví, že má jakýsi úzký vnitřní prostor. Nemá sice představu o tom, že může svoje vnitřní hranice experimentálně rozšiřovat, ale díky experimentům zjišťuje, že ano. (...) Jaký to je potom pocit úlevy a radosti, když se podaří tyto hranice objevit, hrát si s nimi a uvědomovat si to. Ovšem pouze za předpokladu, že se objevuje vnitřní partner, který to myslí s námi dobře. (Suda 2017)*

Tak jako se během výzkumu ukázala významnou kategorie vnitřního kritika, podobně tomu bylo i s kategorií či tématem vstřícné pozornosti. I jí věnuji tuto samostatnou kapitolu. Přející pozornost je opakovaně Ivanem Vyskočilem i asistenty připomínána jako důležitá ingredience experimentací s DJ ve veřejné samotě. Přející pozornost je antidotum kritickému postoji.

*Vladimír: Tohle balancování na hraně, i ono nechtění po sobě nic moc, to člověk vydrží opravdu jen v poli té přející pozornosti. (reflexe 2015)*

Vzpomínám si na první setkání s DJ. Tehdy jsem viděl poprvé Ivana Vyskočila naživo. Každého z účastníků se ptal, odkud přichází a co dělá. Měl jsem zážitek stoprocentní pozornosti. Navíc vstřícné. Takhle silně jsem to za celý život zažil jen s pár lidmi. Zdálo se, že mysl pana profesora neubíhala jinam. Jak ve verbálním projevu i v atmosféře jsem se cítil být viděn, slyšen, přijímán, ve vztahu. Byl jsem tím potěšen i zaskočen. A jako divák jsem si vzápětí užíval, když stejně intenzivně poskytoval pozornost dalšímu nováčkovi DJ.

*ZuzanaM: Děje se mi to samé, matu se, ztrácím se, občas to nejde, ale já už se za to nezlobím, nevztekám. Je v tom (v DJ) a hlavně ve mne LASKAVOST. A tou se všechno mění. (..) Neboj se ani sebe, ani druhých. Neboj se být laskavý. Laskavost není slabost, ale síla. Jen musí být opravdová. A zase to začíná uvnitř. Když nejsem opravdu laskavá k sobě, nemůžu být upřímně laskavá k ostatním. Ale já už na sebe laskavá být začínám.. (...) Tak tohle je moje reflexe DJ. Že není o DJ? Ale je! A i kdyby nebyla, „ono je to vlastně jedno“. A moudro na závěr „s laskavostí nejdál dojdeš“, ale i kdybys nikam nedošel, bude ti s ní dobře! (reflexe 2015)*

Je radost být u toho, když spolužáci objevují laskavost a její dopady a souvislosti. Ne díky tomu, že by si o tom přečetli, ale skrze své opakované experimentování.

*Jana: Dle svého rozhodnutí nedat se zaskočit trapností nechala jsem tentokrát vše proběhnout, aniž bych cenzurovala. Nejdřív přišla stará známá dramatická umělkyně, která mi už leze krkem. Nicméně jsem ji nezahnala, (...) počkala si – a objevila se ještě další, ta nadšená, vším okouzlená ( a koketní), která teď chtěla snad i létat, tak ji*

*nadšení nadnášelo. (...) A já jsem se moc bavila. Občas se mi tam zaváhání přece jen objevilo – není to moc, není to blbý? - kdybych je zveřejnila, možná se přehodila výhybka a bylo to zajímavější. Ale aspoň jsem si to nikdy neusekla, a když už mě to bavit přestávalo, šla jsem si sednout s pocitem, že se vracím z výletu – trochu zadýchaná, trochu unavená, trochu udivená, s čím jsem se to potkala, ale docela spokojená. (reflexe 2013)*

Je zajímavé, že k atmosféře vstřícnosti přispělo rozhodnutí „nedat se zaskočit trapností“ a necenzurovat. Z popisu je zřejmé, že kritik se do Janina zkoušení zkušel dostat – „není to moc, není to blbý?“. Ale atmosféra přijetí převládala, a tak byla přijatá i dlouhodobě se objevující postava dramatické umělkyně. Její přijetí dále umožňovalo si celou situaci více užívat a odcházet spokojená. Už jen to neuseknout si a neshodit si to, co se na place odehrává, tedy odklon od kritika je forma vstřícné pozornosti.

*Alena: Osoba, která mi tam nastupuje celkem samozřejmě je nepříliš podporující kritizující. Ta tam je, ale pak to není moc dialog. Ale sekýrování. Mírumilovný postavy, to je pro mě zatím ještě vzácnost, se kterou se ještě seznamuju. Vzácnost v tom smyslu, že se nějak přetělesňuju, že to plyne a že je to vědomě. Ne že se to tam děje a nevím co. Ale že si to užívám a že v tom jsem. Ale já mám pocit, že dialogický pro mě začíná až teď. To dělám DJ pátým rokem. (rozhovor)*

Podobně i Alena si všímá vstřícnější vnitřní atmosféry, že si je plynule vědomější toho, co se odehrává. Uvědomuje si podmíněné souvislosti – když je přítomna kritika nedochází k dialogu. To je zkušenost společná mnoha zkoušením jiných účastníků. Kritik nás doslova žene do úzkých, rapidně klesá naše kapacita vnímat mnohost podnětů. Vstřícná pozornost a „laskavější postavy“ naopak umožňují rozhlédnout se v širší perspektivě.

*Slávek: Říkám, že jsem ráno (před DJ) doma meditoval a že nechci utíkat před něčím nepohodlným a chci experimentovat. Stojím klidně, občas mě pocukává úsměv, občas to spadne, ale neděsí mě to. V klidu odcházím. To, že se takhle daří v klidu odejít i když jsem něco bombastického nevykonat je moc úlevné. Zvláště po těch minulých letech, když jsem odcházel tu a tam sklesle v případě, že se to na place zrovna „nepovedlo“. (reflexe 2014)*

Už jenom přijetí toho, že se na place přirozeně mohou dít „nepohodlnosti“ je formou přející pozornosti, která udělala příznivější atmosféru zkoušení. Někteří studenti reflektují, že na plac šli záměrně s určitým rozhodnutím či nastavením a že je to pak ovlivňovalo v průběhu experimentování.

*ZuzanaP: Ruce nad hlavou dostali konkrétnější význam s oslovením Kristýnko. Skvělý, oslovit se jiným jménem! "Zuzi" říkám někdy už mechanicky, nevyprovokuje mě to tak jako Kristýnko. Na konci je vidět, jak mi to udělalo dobře, pamatuju si, že mi bylo dobře i při zkoušení, když jsem najednou řekla „Kristapána, Kristýnko, kdes byla celý ty roky.“ Šlo to z hloubky a byl v tom trochu smutek a trochu pobavenost. (reflexe 2015)*

Samostatným tématem jsou experimenty studentů s oslovováním na place. Studenti jsou k nim ponoukáni Vyskočilem i asistenty. Jde nejen o formu: „ty“, „my“, „ono se“ atd. ale i emoční náboj s jakým se oslovujeme. Je-li v něm pozvání, laskavost nebo kritika. Podrobněji se tomuto tématu věnuje Musilová (2007) v článku *Jak se do lesa volá... Sebeoslovení v kontextu dialogického jednání*. Ta také poukazuje na to, jak je nevýhodné a paralyzující na place si nadávat. Takový vztah k sobě není pozvánkou k dialogu a neumožňuje pokračování a hravé prozkoumávání. Často v oslovení je již patrné, jaký vztah k sobě student na place má. Jako by oslovení bylo zhuštěnou ukázkou vztahu k sobě.

### **Sebe-pochvaly versus cizo-pochvaly**

*Oldřich: kupodivu tak, jak jsem si všiml už při prvním zkoušení, stále mě i ostatní asistenti chválí a chválí. Zpočátku to bylo dost divné a někdy i protivně umělé, a evidentně jsem nenacházel to, co by bylo stálo za chválení. Nyní začínám rozumět, že už jen to že tu stojím a zkouším si, stojí za tu chválu. (reflexe 2008)*

Většina studentů si zpočátku s podezřením zvyká na situaci, kdy je asistent až podezřele chválí za nějakou drobnost. Často vnímají vstřícnou poznámku asistenta jako přehnanou.

Nejsou zvyklí, že by je někdo takhle opakovaně chválil, navíc před druhými. Je to snad i proti kulturní zavedenosti. Panuje přesvědčení, že pochvalu či vstřícnou pozornost si nejprve musíme zasloužit.

*Alena: (...) nó chtěla bych se cejtít přijatá .. Tím prostorem. No ale to musíš holka něco nabídnout .. to musíš něco nabídnout .. to nemůžeš s prázdnýma rukama přijít .. (videozáznam)*

Na to, že by ráda byla přijatá, nějaká nepřející postava hned reaguje podmiňujícím způsobem. Je těžké se vymanit z výchovného diktátu „bez práce nejsou koláče“, „nejdřív práce, potom zábava“ apod.

*Věra: Protože první dojem je první dojem ... Obléknout se nenápadněji, představit se nenápadněji, chodit sem a tam, potichu něco mumlat, netrhat si vlasy, neukazovat břicho, víc se stydět? Měli by mě pak radši? Dokážu odolat vábení líbení a být tou sama*

*sebou kterou zrovna v tu chvíli jsem (příště si vezmu tepláky ...) i když se to samo sebou nemusí „líbit“? Lítý boj o svobodu mojí vlastní jedinou, protože už mi není dvacet (ani třicet), sebe-vytváření, jak si udržet tvar když se valím a válím v minovém poli lákavých sebe-pochval a podmanivých cizo-pochval (na meta-úrovni se právě jedna sebe-pochvala ukrádá : ale to je zajímavé, co píšeš ...). (...) Proč dělám ty tanečky na začátku? Potřebuju ukázat nové skupině (Standovi, sobě, té druhé?), že dokážu být vtipná, mluvit nahlas, a mám nápady? Fakt to není záměr. Ano, Věruš, my to víme, že jsi šikovná, ty to taky víš, jsi chytrá, mluvíš anglicky a umíš se chovat u stolu, ale tady nám to nemusíš ukazovat. Ono to tady nikoho moc nezajímá... (reflexe 2004)*

Věra reflektuje vnitřní zápas mezi „sebe-vytvářením“ a zalíbením se a sklízením svůdných pochval. Člověk je tvor společenský a většina z nás přirozeně potřebuje být přijímána v rámci své skupiny. Přející pozornost ostatních je tak pochopitelně žádanou sociální interakcí. Zároveň jsme rádi sami sebou, nechceme kvůli tomu, abychom byli přijímáni „zaprodávat“ svou osobitost, pokud v naší představě je v tu chvíli neslučitelná s některými vyznávanými hodnotami skupiny. Balancujeme tak mezi svobodou sebevyjádření a konformitou. Jsme tedy mezi dvěma hranicemi.

*Vladimír: člověka vlastně paralyzují momenty úspěchů, protože si hned vytvoří očekávání, že to zase bude. A to je to nejhorší, co může být (...) člověk zapomene na to, že to není výkonová věc, chce být dobrý, najednou se zalíbí, chce být pochválený a to už je na cestě k tomu, že bude naštvaný a zklamáný. (rozhovor)*

Vladimír poukazuje na to, jaké dopady má, jsme-li zaměřeni na získání pochvaly. Tady se opět ukazuje, že záleží, kdo tu pochvalu slyší a uchopí. Pokud je to vstřícný svědek, tak ho to posiluje. Pokud je přítomná ambice nebo kritik, který velmi snadno z cukru uplete bič na výkon.

*Věra: Cítím se tyhle dny hodně sama, takže se tam objevuje „nikdo mě nemá rád“. Ale když jsi tady sama, tak se asi budeš muset mít ráda sama? (reflexe 2007)*

*Věra: Říkám si, jestli i tady (stejně jako ve vztazích, na terapii, při meditaci a kdo ví kde ještě) je úkol pátrat po Věře 1 (té rozpustilé, svobodné, která se má přirozeně ráda atd. na rozdíl od káravé, výkonnostně zaměřené Věry 2)? (reflexe 2006)*

Věra pojmenovává rozpor výkonnostního a požívačného zaměření. S tímto dilematem zápasí každý student.

*Alena: A že děláme věci, abychom byli přijatý společností ať už hotová disertačka nebo ocenění autorského čtení nebo Vyskočilův komentář nebo jenom, že ty pokyvuješ*



*souhlasně hlavou. Tak to vše jsou takové „strášky“ abychom byli přijatý a (...) tyhle strachy jsou tak strašně silný, protože jde o přežití. (...) No a ta esence, to nějaký naše jako bytostný jádro, který je často pod tím s tím dost jako zaplácáný. A je to místo které máme úplně každý a úplně každý jsme v tom jádru v pořádku. (...) pro mě jakýkoliv dotek s tímhle svým středem je léčivý a občerstvující a pořád to pro mě není jako vůbec samozřejmý, je to velká událost (...) Ta chvíle, kdy víš, že všechno je v pořádku. Už tam není třeba žádné hodnocení. (...) Že ty seš v pořádku. A že svět je v pořádku. (...) Já jsem chtěla sledovat každý ten moment, co tam ten člověk dělá (na place). (...) A byla tam ta pozornost, ale nebylo tam úplně to přející. S tím jsem si nikdy vlastně moc nevěděla rady. A vlastně i to přející jsem se snažila udělat tou hlavou. Ta pozornost je možná z hlavy, ale to přející, to je srdce. (rozhovor)*

To je opět příklad toho, jak se zkoušením studentka dostává od zavedených a přebraných pojmů, v tomto případě přející pozornosti, k jejímu prožitkovému poznávání. Podobné momenty vzhledů se objevují i u dalších. Momenty, kdy student prozře, že pojem, který si myslel, že už dlouhou dobu chápe, najednou skutečně objevuje, ohmatává a poznává po svém.

*ZuzanaP: Paradox: i když mě blázen baví, pochybuju, že by to bavilo publikum. Nepociťuju od diváků žádnou příznivou zpětnou vazbu, i když v jednu chvíli slyším, že se smějí. Překvapí mě ohlas ostatních po mém zkoušení – prý napínavé, fascinující. Dokážu si sice vytvořit veřejnou samotu, ale nedokážu být současně otevřená divákům a užívat si/nechat se nést jejich příznivou pozorností (jak to třeba umí Slávek). Proto mám vespod často určitou melancholii, pochybnost, jestli to co dělám, je opravdu fajn. Asi potřebuju potvrzení zvenčí, jinak mám tendenci si to zošklivit a už během jednání klesám na intezitě a trochu to vzdávám. (...) BÝT SAMA SOBĚ OPOROU, POTVRDIT SI TO, CO DĚLÁM TOU DRUHOU. NEPODEZÍRAT OSTATNÍ, ŽE MI NEFANDÍ, HLAVNĚ FANDIT SAMA SOBĚ. (reflexe 2014)*

*ZuzanaP: Při druhém kolečku (...) Zastavím se a prohlížím si uznale svůj obkroužený rajón. Bleskne mi hlavou "pochval se", tak si to pochválím. /Bylo by fajn, si to příště pochválit bezprostředně, dřív než mě napadne myšlenka "ted' si to pochval" a nebo si to s tím nahlas přiznat/. Potěší mě, že v chůzi neustrnu a nezmechaničtím ani mi nespadne řemen. (reflexe 2015)*

I pochvala, která není bezprostřední, má vliv. I učení se pochvale je svého druhu experiment, nejde o samozřejmou věc.

*ZuzanaP: z počáteční chůze vznikne hra se slovy (zaslechnu se!) - vlasy, klasy, asi, masy – bavím mě si na každé slovo počkat, odolám nutkání to vygradovat k pointě, ustojím vysoké tělové napětí a očekávání, co řeknu a nechám to viset ve vzduchu, aniž bych to zabila. Hurá. Mám z toho upřímnou radost a v roli si řeknu: „Zuzi, ty seš ohromně nevypočitatelná“. I když je v tom špetka zlehčení, mám radost, že to není ironie, že si to neshodím. Poděkuju si. (reflexe 2014)*

„Na každé slovo si počkat“ je z říše Kairos. Dopřát si respektovat svůj vnitřní čas je také aktem laskavosti a odklonem k výkonovému „nutkání to vygradovat k pointě“.

*ZuzanaM: Mně se sice nedaří, ale vlastně mě to furt baví. (...) Tak asi tím, že je tam víc týhletý přijímající, tak přestože se nedaří, tak celkově já mám z toho zkoušení hrozně dobrý pocit. (...) Dřív jsem se strašně bála, že udělám něco divného. Takže cokoliv mě tam dostalo do toho hodně excitovaného stavu. A teďka já tam chodím s mnohem větším klidem a tím pádem je pro mě těžké dostat se na ty hrany, protože už se nebojím, že budu blbá, trapná (...) Já tam jako bublám, rozčiluju, ale už mi nejde o život jako předtím. Předtím se to vyloženě bálo vevnitř. Tak teď to bublá na povrchu, ale nebojí se to vevnitř. (...) Všechny ty mechanismy, kterejma jsem se předtím dokopala k něčemu, tak už mi nefungují. Že třeba když se postavím před lidi, tak dostaneš daleko větší napětí nebo tak. To mi vlastně teď už nevádí, takže věci kterými jsem se předtím dokázala dostat na hranu, tak už tam teď nefungují. (rozhovor)*

Zde je opět na miskách vah jak naplnit představy o úspěšném DJ a o vnitřním postoji laskavosti a smířenosti s tím, co je. Větší laskavost nevede k ustrnutí v příjemném, ale studentka je dále přitahována vystavovat se momentům, kdy se dostává na hranici.

*Oldřich: Už tam ta motorka byla dříve, ale styděl jsem se jít do ní naplno. Po dlouhé době se cítím od sebe nehodnocen, když jsem se sám odvolal ještě v době, když se mně dařilo. Trapnost se nekonala. Místo toho radost a soustředěnost, které se mi se střídaly.*

*Jak na sebe být hodný?: Umět na tom najít ten podarek, že se daří. Z každé chvíle! Standa to tam vždy najde... (reflexe 2014)*

Oldřich reflektuje důležitost postoje. Laskavost není stav, který náhodou někdy nastává, ale lze se mu učit, kultivovat ho. Lze se aktivně učit nacházet a oceňovat to, co se daří.

*ZuzanaM: Po přestávce jdou dvojčky. Nadšeně sleduju, co skvělého se tam děje. Na mě dvojčka tenkrát nevyšla. A já si s radostí uvědomuju, že přestože mě se dnes opravu nedaří, mám upřímnou radost z toho, jak se daří ostatním. Dřív se mi často stávalo, že když*

*mi to nešlo, doufala jsem, že to „nepůjde“ i někomu jinému, abych v tom nebyla sama. Ted' je mi to fakt jedno! Že by se po třech letech zvolna vytrácela moje chorobná soutěživost? Kdyby tohle měl být jediný přínos DJ pro můj život, tak to samo o sobě by za to rozhodně stálo. (...) PS. Reflexe reflexí – dřív jsem si zapisovala jen poznámky k mému zkoušení a ted' se mnohem víc věnuju zkoušení ostatních. Že by cesta od sebestřednosti a sebehodnocení k opravdu vstřícné pozornosti? Snad. Trvá to, ale stojí to za to. (reflexe 2008)*

Objevují se reflexe popisující vývoj vstřícnosti spojovaný s větším zájmem o jednání druhých.

*ZuzanaM: Už se zdaleka tolik nehodnotím, neshazuju, ale spíš mám ze sebe radost a stejnou optikou se dívám i na záznam. Dřív jsem se zaměřovala na to, co nejde, co se nedaří. Ted' víc vnímám a oceňuju, co se daří. (dotazník)*

Laskavost uvolňuje kapacitu vnímat i na videozáznamu to, co se daří. Prvotní zaměřenost na to, co nejde, je myslím kulturně podmíněnou záležitostí. Vzdělávací systém byl zaměřen hlavně na odhalování a odstraňování chyb. Ideologie, která zřejmě předpokládá, že když všechny nedostatky u studenta odstraníme, zbyde jen to dobré, ryzí moudrost neposkvrněná nevěděním a chybami. Souvisí to s uměním se oceňovat i za ty dobré věci již ve fázi, kdy má člověk subjektivní dojem, že se spíše nedaří. Student, který v prvních pokusech slyší od asistenta „děkuji“ se často cítí vykořeněn, nepatřičně. Takové „děkuji“ je často vnímáno jako nezasloužené, těžko uvěřitelné, právě proto, že naráží na zavedený názorový systém, který spíše vidí hodnotu ve schopnosti odhalit chybu, příčinu nezdaru.

U studentů je patrná vývojová trajektorie ohledně zdroje přející pozornosti – zvenku versus zevnitř. Na začátku se více opírají o přijetí a přející pozornost zvenčí a postupně se dostávají z této „závislosti“ a s pokročilostí jsou mnozí schopni se více opírat i o „přítakání“ zevnitř. Jde o dlouhodobou internalizaci a kultivaci vnitřního vstřícného svědka. Ten zpočátku roste právě oceněními od asistentů, vstřícnou zpětnou vazbou diváků. Pochvaly asistentů, které se zvláště v začátcích některým studentům zdají přehnaně laskavé, napomáhají uvědomění si přítomnosti či nepřítomnosti vnitřní vstřícné pozornosti. Pochvala asistentů tak v začátcích často kontrastuje s vnitřním kritickým nastavením.

V kurzech mindfulness, které vedu, je jedním z témat i kultivace laskavosti pomocí meditačního cvičení. Cvičení probíhá tím způsobem, že si účastníci ve skupině vybaví situaci, kterou reálně zažili, kdy jim bylo dobře, zkouší si vybavit prožitek tohoto příjemna i v přítomnosti a pak zkouší dále rozvinout pocit laskavosti vůči sobě a následně v představě i vůči ostatním bytostem. V každé skupině se najde několik lidí, kteří poté reflektují, že nemají

problém přát druhým, ale je pro ně nezvyklé až nemožné přát dobré sobě. Kulturně máme takovou aktivitu spojenou se sobeckostí. Často neumíme přijímat ani ocenění od druhé osoby.

Experimenty s DJ vyžadují jistou míru otevřenosti k nevídanému, kondici pobývat v nejisté realitě teď a tady. A to lze v atmosféře přející pozornosti. Abychom opakovaně mohli přijímat, že to, co se právě děje, je v pořádku, i když to v první chvíli naráží na naše zavedená přesvědčení. Ustát takový náraz umožňuje právě laskavost.

Synonymem pro laskavost je i **sebepřijetí**. Mnozí se ho v reflexích různým způsobem dotýkají, objevuje se i jako téma během zkoušení na place. Několik účastníků v rozhovoru nebo ve svých reflexích uvádí různé metafory a postavy laskavosti.

*ZuzanaM: (...) film, který si nepamatuju, jak se jmenuje, ale byl o tom, že lidi co zemřou, že jdou na přestupnou stanici, kde se rozhoduje, kam půjdou dál. A oni jdou do nějakého světa, kde si s dalšími lidma rekapituluji svůj život. A podle toho se rozhodne, kudy to povede dál. Ale je to celý strašně laskavý. A tam je jeden pán, kterého ten člověk, který zemře, ho vidí, jako že to je jeho soudce. A ono se ukáže že ne, že to je .. my jsme říkali anděl. (...) Když člověk udělá v tom životě něco a myslí si, že ho to někam dovede, tak on dostane totální záchvat smíchu. (...) A mně se občas vybaví tahle postavička, jak se mně chechtá. (...) Ale s tím obrovským soucitem a pochopením (...) Takový anděl strážný, který má ale hodně dobrý smysl pro humor. Ten co tě vůbec nesoudí, vždycky tě zvedne, když se tam znova vykoupeš. Ale když se jdeš po čtrnáctý koupat do toho samého ledového rybníka, tak už se chláme předem. (rozhovor)*

Většina účastníků vnímá jako důležitou **vstřícnou atmosféru skupiny**. Aby byla skupina ustálenější, aby sestávala z lidí s dlouhodobějším zájmem. Vidí hodnotu v dlouhodobějším vztahu s dalšími účastníky, to jim přináší hlubší důvěru. Důvěra roste s tím, jak se kumulují společně sdílené pokusy. Studenti, kteří se účastnili focus groups, které jsme s kolegyní nabízeli ve formátu peer sdílení a sledování videozáznamů, oceňovali tuto možnost zabývat se analýzou DJ více do hloubky. Ruku v ruce s tím, jak vnímáme vstřícnost od okolí, roste i vstřícný svědek uvnitř a sebepřijetí.

Dovolím si odbočku, příklad z oblasti psychoterapie. Jakou moc má přijetí v oblasti psychoterapie, psychiatrie, zdravotnictví obecně či sociální práce. Ronald D. Laing (2003), psychiatr, spisovatel byl ve své době považován za jednoho z největších rebelů psychiatrického establishmentu. Laing experimentoval s tím, co tehdy bylo rebelským přestoupením konvenčních diskurzů psychiatrie a již tehdy prosazoval humánní přístup k pacientům – ne z pozice ponižující autority experta. Pro ilustraci zmíním jeden tradovaný

příklad z Laingových přestupků proti tehdejším zavedeným psychiatrickým přístupům. Jeho kolegové ho jednou požádali, aby se šel podívat na jednu dívku, které diagnostikovali schizofrenii. Drželi ji v izolaci, zamčenou v jedné místnosti. Dívka trávila celý den nahá, kymácením se ze strany na stranu. Laing měl vyjádřit svůj názor, radu. Místo toho vstoupil do její cely, svlékl se, sedl si vedle dívky a v jejím rytmu se začal také kymáčet. Dívka, která několik měsíců nevydala ani hlásku, začala po dvaceti minutách hovořit. Myslím, že některé naše vnitřní postavy a části potřebují právě takový druh odvážného laskavého přijetí, abychom se od nich mohli něco nového dozvídat.

Přející pozornost je zájem, který v sobě nese kombinaci **laskavosti a soucitu**. Kristin Neffová (2003), která se dlouhodobě věnuje výzkumům soucítění se sebou (angl. self-compassion) je v tomto oboru průkopnicí. Etablovala téma soucitu v psychologických výzkumech. **Soucítění se sebou** definuje jako postoj zdravého způsobu vztahování se k sobě ve chvílích, kdy prožíváme nějaké trápení, vnímáme, že se nám něco nedaří. Jde o postoj podpory a přívětivosti spíše než bezcitného odsuzování. Tento postoj vychází z uvědomění, že všichni lidé jsou nedokonalí a že i ve chvílích našeho selhávání se nemusíme cítit vyloučení a zavrženíhodní. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří jsou soucitní ke svým selháním a nedokonalostem zažívají vyšší míru well-being, tedy pocitů štěstí, smysluplnosti, spokojenosti, sounáležitosti. V České republice se tématu soucitu dlouhodobě věnuje například Jan Benda (2016).

Neffová poukazuje na to, že na rozdíl od sebevědomí nevychází soucit se sebou (angl. self-compassion) z pozitivního sebehodnocení (angl. self-esteem). Nestaví na soutěživém srovnávání s druhými. Soucit se sebou je spíše způsob, jakým se k sobě vztahujeme. Zahrnuje pohled na naše nedokonalosti s vědomím, že jde o zkušenost společně sdílenou s ostatními lidmi. Nemusíme se snažit být lepší než ti druzí, abychom se k sobě mohli vztahovat s přívětivostí. Dle Neffové (2011 citováno in Benda 2016) má soucítění se sebou tři složky:

- laskavost k sobě – vřelost k sobě, péče o sebe, snaha tišit prožívanou bolest
- lidská sounáležitost – umožňuje vnímat vlastní zkušenost jako něco obecně lidského, co někdy prožívá každý
- všímavost – schopnost uvědomovat si se zájmem a otevřeností vlastní vjemy, myšlenky, pocity a nálady takové, jaké jsou, bez snahy je potlačit nebo se jim vyhnout

V důsledku takového postoje lze vnímat širší perspektivu prožívané zkušenosti. Vystavenost kritice naopak často vede k tzv. tunelovému vidění. Poskytováním soucitu a laskavosti sobě není sobecké, naopak nejprve musíme umět dopřát sobě, abychom byli schopni plněji

soucíti i s ostatními. Podobně před vzletnutím letadla, posádka instruuje, aby v případě nebezpečí a poklesu tlaku v kabině letadla dospělí nejprve nasadil masku sobě a až potom dítěti.

Neffová (2011) doporučuje vztahovat se k sobě se stejnou laskavostí, péčí a soucitem jako k dobrému příteli. Bohužel téměř k nikomu jinému se nechováme tak špatně, jako někdy k sobě. Neffová (2015) také vysvětluje, proč se zdráháme používat soucit se sebou. Uvádí mýty, kterými je soucit se sebou opředen. Mnozí si myslí, že jde o sebelítost. Ale opak je pravdou, neboť soucit se sebou je protilékem na sebelítost. Soucit umožňuje přijetí nepříjemných prožitků a jejich rychlejší odplynutí. Dalším mýtem je, že soucit se sebou je projevem slabosti nebo že povede k poraženectví, že bude podkopávat naši motivaci za lepším výkonem. Ale výzkumy dokazují, že soucit se sebou je mnohem efektivnější motivační zdroj než trestání sebe sama. Jiným mýtem je, že soucit se sebou je sobectvím. Neff vyvrací tento názor, dokládá příklady z výzkumu, kdy jedinci kteří mají větší míru soucitu se sebou, jsou také popisováni svými partnery jako více pečující. Dodává, že nejenže je soucit se sebou klíčový pro duševní zdraví, ale lze jej systematicky kultivovat.

## KAPITOLA 7 – TANEC NA HRANICI

*ZuzanaM: No já jsem na dialogický začala chodit (...) pamatuji si, že jsem hrozně moc času byla ve veliký panice, ale zároveň jsem se na každý to dialogický **těšobála** (zvýrazněno autorem). Že jsem se hrozně bála, ale kus se těší. Takový jako jedu na tábor s novějma dětma, hrozně moc se děsím nových dětí a zároveň se malinko těším. A nevíš, jestli se víc těšíš nebo bojíš, ale ta fascinace tam byla vždycky (rozhovor)*

*ZuzanaM: A ještě poznámka o tom, jak jsem se, zase při dvojičkách, začala normálně bát. Měla jsem na chvilku ten krásnej strach, co mají děti ve strašidelným zámku. Jak se úplně klepete strachy, ale zároveň tetelíte radostí. A můžete u toho nahlas pištět. To jsem nezažila snad od dětství. (reflexe 2015)*

Více studentů zmiňuje toto protichůdné pnutí, kdy jedna část v nich chce zkoušet a odvážně experimentovat, těší je to a druhá část by nejradši utekla z obav před hrozícím neznámem. Myslím, že každá hranice, jejíž prozkoumávání a překročení nás může rozvíjet, je spojena s nerozlučnou kombinací obav i zájmu, tedy s **těšobáním**. Na jedné straně zahlížíme to lákavé za hranicí a na druhé straně nás hraniční postava varuje, že nevíme, co nás čeká, můžeme se znemožnit a ztratit tvář. Těšení nám dává energii a obava nás zcitlivuje, vede k pozornosti, abychom si neublížili, nevystavili se zranitelnosti příliš.

### 7.1 Studium studu a trapnosti

*ZuzanaM: No a tak jsem i dneska hledala tu hranu, kde už to začne trochu smrdět... myslím tím, kde už to nemám vůbec pod kontrolou, kde už prostě nevím. Haha, ono právě když už to trochu smrdí, tak to začne chutnat! (...) Začala jsem mluvit o něčem hodně osobním, chválit se? Asi. A najednou tam bylo to chvilkový „uáááá“, ten děs, že jste to přetáhli, že to už je fakt trochu víc, než bylo v plánu (i když žádný plán není), ale to zděšení trvalo jen chvilinku a velmi rychle se dostavil ten slastný pocit, že „si to jedná samo“. (...) Člověk může být rudý studem, ale přitom vnitřně naprosto spokojený, dokonce šťastný. (reflexe 2017)*

To je radost být u takových objevů. Zuzana už přesně poznává ty momenty, kdy se blíží hraně „když už to trochu smrdí“, „kde už to nemám vůbec pod kontrolou“, kde už je toho „trochu víc, než bylo v plánu“. Někdy takové momenty cíleně vyhledává. Už jimi není jen zaskakována znenadání. To zřejmě podstatně mění postoj k hraničním momentům a kultivuje kondici se pak na té hraně udržet a nespadnout. A i když zakouší jak je rudá studem, neztrácí se v tom, prožitek není zahlcující, neboť je přítomen pozorovatel, který k tomu všemu zaujímá vstřícnou pozornost.

Přítomnost studu zároveň přináší momenty, kdy je člověk na place svým zkoušením překvapován. Zajímá ho, kam to jednání povede. Přitom se potýká s nejistotou, vystupuje ze své komfortní zóny, kdy přestává mít některé věci pod kontrolou, odkrývá se sobě i divákům. Dovoluje se pouštět někam, kde je to trochu na hraně – zároveň ho to baví, zároveň ho to může trochu děsit, co se může ještě stát dál. Takové momenty nejsou vedené hlavou, nějakou představou, uměle přiživované nějakým vnitřním scénáristou nebo režisérem. Sama tato zkušenost je energetizující, přirozeně přitahuje pozornost zkoušejícího i diváků.

*Slávek: Ani příchod čelem před skupinu už mě teď tak nenakopává. (Teď mě dochází, že je to jako v POPce (procesově orientovaná psychologie) s hranicema - to, že čelem před skupinou už není pro mě ta nepřekonatelná hranice a chce to objevit, kde teda teď zase ta nějaká vnitřní omezující hranice je!) (reflexe 2013/14)*

Lze se spolehnout jen na proces neustálého objevování nových momentů těšobání. Které jsou přirozeně prchavé a pomíjivé. Z reflexí spolužáků a spolužaček se potvrzuje, že se nelze spolehnout, na jednu „dobyté území“. Prozkoumáváním hranic se buduje důvěra a kondice v to, že to dotýčný student ustojí, ale zážitek z objevování stojí právě na tom, že přichází nová výzva v podobě prožitku studu a trapnosti. Před několika lety, kolem roku 2014 přišel Stanislav Suda s nápadem pojmenovat zkoušení DJ na place jako **studium trapnosti**. Velmi se to v jeho skupině DJ ujalo. Mnohým ve skupině se vlastně ulevilo, protože takto přerámčovaná aktivita již v sobě zahrnuje kontakt s nepříjemnem jako nedílnou součást experimentování. V takovém pojmenování je tím pádem i alespoň částečné přijetí trapnosti, neboť když je to hodno studia, tak by to zřejmě mohlo mít smysl.

*Oldřich: Objevuji v sobě opičáka, klauna i lva, který podle potřeby zařve. Lákají mě tyto animální vyjadřování se. Hodně to aktivuje, energetizuje. Musím z toho ale rychle pryč. Nedá se v tom být dlouho. Poté totiž přichází kritik, hodnotitel. Když píšu sebereflexi, cítím svoji opatrnost v sebehodnocení. Chráním se před přílišným odkrýváním, které by mě příliš zraňovalo. (reflexe 2009)*

Oldřich byl již v začátcích schopen si uvědomovat vnitřního kritika a hodnotitele a to jaký má vliv. A že se aktivuje právě v momentech, kdy překračujeme své běžné mantinely. Hranici můžeme vnímat i v podobě obavy vstoupit do postavy, která se na place jednajícímu objevila. Vnitřní drama způsobuje, že se vnější překážka či hranice jeví jako nepřekonatelná. Hranici ale udržujeme tím, že odmítáme určitou zkušenost, prožívání, vnitřní postavu. Marginalizujeme ji. Brzdí nás to, v co věříme. Překonání hranic od nás vyžaduje ochotu obětovat staré způsoby uvažování a jednání, staré identity, systémy přesvědčení.



Michal Čunderle (1997) analyzoval reflexe pětadesáti účastníků DJ. Nejvýraznějším tématem účastníků bylo objevování sebeidentity.

*Člověk se ocitá sám se sebou v prázdném prostoru a nemůže se schovat za žádný předmět ani za žádné klišé, protože by byl brzy odhalen či přistižen. Konfrontace se sebou sama je v tomto smyslu až neodbytná a nevyhnutelná. (Čunderle 1997)*

Diamondová (2007) připomíná, že hranice je jak limitem, tak kreativním potenciálem. Je zdrojem učení a růstu. Setkáváme se u ní s našimi minulými vzpomínkami, strachy, vnitřními kritiky, názory. Freud poukazoval na to, že některé hranice si vytváříme tím, že potlačujeme některé emoce. Z pohledu POP mohou ale být hranice tvořeny i tím, že pro některé situace nemáme vzor jednání, setkáváme se s nimi poprvé a tápeme jak v nich jednat.

*Alena: To je hrozný se dívat na sebe (potichu). To je .. stud. Stud že jsem. (rozhovor)*

Alena zatím stud objevuje spíše jako nepříjemný.

*Slávek: Vlastně mě těší, že v klidu mohu rozvinout i něco, co vypadá jako blbost, ale tím, že v tom je zájem si to říct a nechat tu blbost chvíli v prostoru existovat a se zájmem si ji prohlédnout v kombinaci se stavem nevyplašenosti dává krásný pocit. (...) Když si na to teď vzpomenu, je to jako bych si ty lidi pustil do nějakého intimního prostoru, skoro jako do ložnice. (...) Že jsem si dovolil se veřejně mazlit se svou nedokonalostí i studem. (...) úlevné, osvobozující. (2014)*

*Vladimír: (...) jak blahodárně může fungovat cosi jako „hrana“, když na ní člověk vydrží. To, s čím si v poslední době umí krásně pohrávat Daniel. Provokovat tu hranu, atakovat ji, vydržet na ní. (...) Protože tahle „hrana“ člověka - když to vydrží - tak nějak blahodárně oživuje. Vlastně ta nejzábavnější věc, stran které se dá balancovat, je stud a stydění se. (...) Ono tohle balancování, to jsou vlastně docela „fakírské kousky“, cosi jako „visení ve vzduchu“ či „levitace“, ale to se dá podnikat jen tehdy, když člověka nadnáší ta přející a vstřícná energie. (reflexe 2015)*

Tady Vladimír ve zkratce vystihuje několik podstatných principů DJ. Je tu to již zmíněné těšobání, balancovat na hraně studu s podporou vstřícné energie.

*Slávek: Standa komentoval, že jsem si našel tu lajnu, která mě udržovala vodivý napětí. Tak akorát vzdálenost od publika. Nechodím už ke zdi. (...) **atakuju limity** a hraju si s nimi. (reflexe 2013)*

Uvědomuji si, jak se tím pro mě otevřely možnosti, v kterých se nově mohu zabydlovat. Předtím jsem byl spíše vydán napospas tomu, co se stane. A najednou se objevila možnost ovládat intenzitu napětí. Cíleně jsem si začal hledat tu hranu napětí, kdy to nebylo v přílišné vzdálenosti od diváků a zároveň ne moc blízko, abych byl „bez sebe“. Na té hraně to přinášelo okamžitou zpětnou vazbu, díky které jsem se mohl lépe orientovat. A opět i tady se objevila tendence, hned se na to spolehnout, brát to za hotovou věc, abych zjišťoval, že musím opět hranu hledat znovu. V tomto vodivém napětí se dařilo ustát i drobné propady v jednání. Ale nepřišel kritik, který by to hned shodil. Vodivé napětí mi umožňovalo nepropadat beznaději. Měl jsem větší chuť prozkoumávat pro sebe než bavit ostatní. A mnohem lépe jsem přes tělo lépe vnímal, kdy to bylo „falešné“. Ale tato tělově zakoušená falešnost nebyla chybou, jen zpětnou vazbou, která pobízela k vyladění se do větší poctivosti k tomu, co v tu chvíli provádím.

*Oldřich: Je mi trapně, když se mám otevřít před ostatními. Dobře mi je jen když se neodkrývám. Pak nic neriskuju. Ale, riskuju to, že se nic neuděje.(reflexe 2009)*

*Alena: Je to jako trochu trapný. Je to jako, hodně trapný to je. Prostě to nemůžeš stihnout za tři minuty. Na co jsi měla právo mít tři roky. Je to trapný. (...) Momenty váhání nebo ta trapnost je strašná, no. Je to na hraně a je to hrozná odvaha jít za tu hranu. Za trapnost. Do trapnosti. A máš pravdu, že se mě to objevuje i docela často v dialogickém a že si to i nazvu. Je to pravda, že je to i indikátor, že mě to upozorňuje na tu hranici. Něčeho nového, co si nedovoluju. Nebo co se mi děje a nejsem v tom doma a stojí za to to prozkoumat víc. (rozhovor)*

*ZuzanaM: Jdu na plac pěkně našťvaná, křičím, rozčiluju se a v tom přijde ta druhá, tichá, bojácná a najednou cítím šílenou trému, je mi trapně, mluvím tak tiše, že mě není vůbec slyšet. Nejraději bych nebyla ani vidět ... (reflexe 2006)*

Je zajímavé, že v obsahu replik na place se objevuje spíše slovo trapnost než stud. „Jsem trapná“, „ty seš trapná“, „to je trapný“. V diskusích a komentářích asistenta se kromě tématu trapnosti objevuje i téma studu. Trapnost je shazující nálepkou k chování. Ale prohlásit o sobě „stydím se“, je samo o sobě odhalující. Stud je, dá se říci, dobrým indikátorem přítomnosti hranice. Je tedy součástí sebepoznávání.

Danielovi také připadalo příhodné, nazvat DJ studiem trapnosti.

*Daniel: Jo, to mně přišlo jako dobrá poznámka, jako dobrý směr, jak to pojmenovat to DJ. (...)Vlastně hrozně osvobozující. (...)Že si řekneš, to je trapný, ale neutečeš od toho. Ty se v tu chvíli v tom musíš vyválet. Protože když řekneš, to je trapný a jdeš pryč, tak už*

*nic nebude. (...) Kór u těch pubertáku je to citlivý. Někdo o někom řekne to je trapný a oni se začnou smát. Ta doba to staví tak, aby všichni vypadali pěkně, aby mluvili chytře. Nikdo není nastavený na to dělat chyby. (rozhovor)*

Vnímal jsem, že mi také pomáhá to, když se zkoušení pojmenuje jako studium studu a trapnosti. Je normálnější se tím zabývat. Změnou postoje k trapnosti, je trochu více vítaná. Už nejde o selhání, ale dostávání se ke své citlivosti, křehkosti a zranitelnosti.

*Daniel: Ty asociace šly další a další, ale nebyl jsem překvapený. Nebyl jsem v té trapnosti, protože mi přišlo, že pořád vím co s tím. (...) Já jsem pořád věděl, co se děje. A když se tam nic nedělo, tak jsem intervenoval a hodil tam další figuru. (...) tyhle ty figury to je pro mě známý pole. To se pohybuji v tom známém poli. A ta trapnost je, že se člověk ocitne někde, kde to nezná, kde tě to překvapí. (rozhovor)*

*Oldřich: (...) vztah k trapnosti. Na jednu stranu je to hodně nebezpečný a na druhou stranu něco, co je hrozně životadárný. Ale podle toho jak to člověk uchopí. Když to uchopím tím negativním, tak mě to semele. Ale když si s tím hraju, tak mě to baví. (rozhovor)*

*Vladimír: když nechci být trapný a zároveň chci být pro sebe překvapivý, tak ono je to spolu nějak spojené, být na té hraně. (...) A trapnost a stud, o čem oni jsou? Že některé věci můžou být vidět a některé ne. (rozhovor)*

*ZuzanaM: To nejlepší co se mi stalo, že jsem se ztrapnila až jako přes míru svojí dočasný schopnosti a že vlastně to byla skvělá chvíle. A nejlepší na tom je, že je to vlastně taky příjemný. Jinak. Divně. Ale je to ten pocit, když si vaše tělo něco půjčí a chvíli jedna za vás. A to je dobrý. Na občasnou trapnost, ve chvíli kdy začne přicházet, taky stopnu, protože ji nechci vidět, aby rozkvetla, že jo. Takže udělám něco, co jí zastaví nebo z té situací zmizím nějak. A tady, když v ní zůstanu a zároveň ji povolím, aby byla silnější než já. (...) Jó dalo by se to stopnout. Není to, že by to bylo autistický záchvat. Ale řekneš si, že všechno kolem je dost bezpečné na to, abych tady byla úplně trapná. V žádném případě to nebrzdíš. Ten projev. Ani z toho nezdrháš. (rozhovor)*

Tady je opět popsáno balancování na hraně studu. Zuzana si dovoluje zkoumat trapnost právě s vědomím bezpečného rámce.

*ZuzanaP: Tak to jsou ty vnitřní zábrany. (...) Vlastně zjišťuju, že tím největším nepřítelem je na jednu stranu takový pocit studu ten prostor opanovat, a pak ještě sklon k nějaké přisnlosti, vážnosti. (...) Člověk na sebe něco prozradí a je zaskočen, ale kdyby tam bylo víc uvolněnosti, tak tohle zaskočení by byl perfektní herní tvořivý prvek. (rozhovor)*

Zuzana tuší, že z momentu zaskočenosti, by mohl být „herní tvořivý prvek“, ale praktickému objevování něco brání.

*Jana: Skoro zmizel strach z toho, abych nebyla trapná a nudná i z toho, co bude, jestli vůbec něco, a když to bude, jestli to vydrží a jak to dopadne. Občas si už dokážu říct : nestarej se, nech se překvapit. Hodnotím to jako pokrok. (reflexe 2007)*

Jana popisuje sérii několika hranic, na které naráží. Ale zároveň je důležité, že se objevuje pobízející postoj, který má zájem se nechávat překvapovat. Jana vnímá, že oproti dřívějšímu zakouší menší obavu z trapnosti.

*Slávek: Všimnul jsem si na začátku jednání, že opět nevím, co bude a chci aby, něco bylo. Tak jsem tak sledoval, jestli si všimnu něčeho rodícího se. Chtělo se mě odkašlat a jak jsem tak kašlal, tak jsem si všimnul, že mě to láká pokračovat v tom odkašlávání, protože to v hlavě nenabízelo možný vývoj. V tu chvíli mě to kašlání přišlo bezpečný v tom, že se nemusím bát, že bych z toho programově chtěl něco dál rozvinout. (...) Měl jsem radost, že ta moje mysl se chytla v tu chvíli tý přítomný nejistoty budoucnosti jako jistoty přítomnosti. (reflexe 2009)*

Zde je znát přenastavení vůči tomu, že se takzvaně nic zajímavého neděje. A v tenhle moment se to stává kotvou a bezpečím před nárokem vývoje a vyprodukování něčeho povedeného pro druhé. Občas se s tím setkává na place každý. Zajímavé je, že když povolíme z ambice, aby z toho *něco* bylo, a zkoumáme *to*, i když to nikam dál nepokračuje, tak ono to mnohdy po chvíli trapnosti samo směr pokračování nabídne.

V prozkoumávání trapnosti je výhodou, když se opravdu naplno dokážeme ztotožnit s postavou, která se skrze nás chce projevit. Pak nás tolik nemusí trápit trapnost nás samotných. Paradoxně, čím si držíme objevenou vnitřní postavu víc od těla, tím méně můžeme přehodit zodpovědnost za trapnost na onu postavu a můžeme mít tendenci si trapnost vztahovat ke své osobě.

Stanislav upozorňoval, že je výhodnější nezrozpáčitět za sebe, ale za postavu, která se na place objeví. Raději si užít stydění se v postavě než se brzdit zděšením, že se Slávek stydí. Také si vybavuji, jak opakovaně ponoukal, abychom v momentech rozpačitosti naopak přidali na intenzitě jednání. To je již instrukce, která je zřejmě pochopitelná až pro pokročilejšího studenta. Je v tom na první pohled paradox – něco vám přináší rozpačitost a vy byste k tomu měli jít blíže. Je to proti běžným formám uvažování. Změna postoje k trapnosti otevírá většímu přijetí sebe i situace, dává otevřenější možnosti jednání.

Daniel v rozhovoru mluvil o katarzi v souvislosti s přijetím trapnosti. Amplifikaci popisuje jako „vyvážení se v trapnosti“.

*Daniel: že tam člověk vydrží. Že si řekneš, to je trapný, ale neutečeš od toho. Ty se v tu chvíli v tom musíš vyválet. Protože když řekneš, to je trapný, jedeš pryč, tak už nic nebude. Ale ty si řekneš, to je trapný a jdu do toho. A jdeš. A v podstatě se ti ani nechce tady to vydržet. A kolikrát se mi nechce dělat a říkám si, proč to dělám těma rukama? Ale počkat si v tom, dát tomu ten čas, vydržet. (rozhovor)*

Vladimír v reflexi navrhuje před vystupováním nepřeskočit fázi sestupování.

*Vladimír: A tak se tak nějak vžilo chápat dialogické jednání a další psychosomatické disciplíny jako prostředek k „vystupování“. To slovo „vystupovat“ evokuje pohyb vzhůru. (...)*

*Navrhuji toto: Dialogické jednání jako prostředek nikoliv k „vystupování“, ale k „sestupování“. Otevřená dramatická hra jako „veřejné sestupování“. Pěkně v tom presu „veřejné samoty“ sestupovat dolů, ke všemu tomu, kde nejsem „borec“, také ke svému „debilovi“, ke svým stínům, ke své infantilitě. Pokud tohle člověk přeskočí, potom začíná rovnou „veřejně vystupovat“. Přeskočí svůj stín, svého nevychovaného fracka, svého debila, svého devianta (a kdovíkoho ještě) (...) Prof. Vyskočil jednou říkal, že naše zkoušení může být také jakýmsi návratem do dětské existence, do nějakých čtyřech či pěti let. To je čas, kdy je hra naším přirozeným živlem (...) Chodit si na plac tělesně oživovat tu „rajskou“ dětskou existenci. Ne, že by děti žily v ráji, ale umějí tam na chvíli proklouznout pomocí hry. Eugen Fink tomu říká: „Oáza štěstí“.*

*Kam se dá ještě „veřejně sestupovat“, či „zacouvávat“? (...) Určitě k trapnosti. Protože být trapný, být opravdu trapný, to je mistrovský kousek „veřejného sestupování“. Kam nás vlastně vede cesta trapnosti? Řekl bych, že někam „na hranu“. (...) Člověk se může nalézat na hraně strachu a stresu, ale nějakým zvláštním zázrakem se to občas překloupí v pohodu a radost. Člověk může stanout na hraně nesmyslu, jenomže z toho nesmyslu se občas rodí a klube nějaký smysl. (...) Je to zvláštní, člověk „sestupuje“, pouští se dolů, balancuje nad propastí, přitom je to ale celé neseno důvěrou, že se do té propasti tak úplně nepropadne. (reflexe 2017)*

Vladimír připomíná neobcházet své „stíny“ a dovolit si „sestoupit“ k částem sebe, se kterými se běžně nechlubíme.

Skupina Stanislava Sudy, jejichž účastníci převažují v mém výzkumném vzorku, sestává z pokročilejších studentů, není tak snadné vypořádat některé vývojové jevy, tak jako se ukazují u studentů začátečníků, jak je patrné například z reflexí studentů v disertační práci Matějčkové (2011). Při četbě její práce mi docházely některé vhledy, které mi při studiu dat mnou vybraných účastníků nedocházely. Matějčková, která byla i asistentkou DJ na KATaP, zkoumala po čtyři roky několik skupin studentů na KATaP a na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Její výzkum vychází ze zkušenosti s vedením studentů a zpracování jejich reflexí. Je zajímavé, jakou měla trapnost v reflexích studentů vývojovou trajektorii. V prvním roce dochází autorka ke zjištění, že je hodně odmítavých reflexí a že:

*V reflexích se objevují zmínky o trapnosti, hrůze, která přetrvávala po celý semestr. (...) Studenti mají pocit, že je to o tom, hlídat si svoje gesta a mimiku, tak, aby člověk „správně“ komunikoval a nedělal chyby. (Matějčková 2011)*

Zde pro ilustraci pár ukázek z reflexí studentů prvního ročníku.

*Proboha, co mám dělat, abych se nějak neztrapnila? Když něco udělám, budou si o mně myslet, že jsem divná?! (...) ... když potkáte někoho, kdo si sám se sebou povídá, určitě vás jako první věc napadne, že je schizofrenik. (studentka)*

*...protože pořád se mi klepala kolena a srdce bouchalo jak splašené. Je to pro mne velice nepříjemná a trapná situace... (...) Raději si vše stokrát promyslím, než abych říkala nějaké nesmysly. (...) **Bojím se jakkoli vyjádřit, abych se náhodou neztrapnila. Proto radši mlčím.** (studentka)*

V posledním roce studia autorka zjišťuje z reflexí studentů, že oceňují přínos zkoušení DJ v tom, že se **nebojí toho se ztrapnit**. Chybí odmítavé reflexe.

Je zajímavé, že nezávisle na typu školy prochází studenti podobnou vývojovou trajektorií ve vztahu k prožitkům studu a trapnosti. Zpočátku jde o jejich patologizaci. Takové prožitky obtěžují a jsou odstraněníhodné, neprospěšné. Po několika letech studia DJ k nim ale někteří zaujímají více přijímající postoj, nebo dokonce vstupní bránu k objevování sebe, většímu kontaktu se sebou, sebe-vědomějšímu postoji.

Vyskočil v rozhovoru s Alicí Koubovou (2013) také zmiňuje potřebu dotýkat se studu a trapnosti.

*Ono je děsivé, jak se chytří lidé bojí trapnosti. Hrozba směšnosti řadu lidí diskvalifikuje k jednání. Nechtějí risknout případný trapas. To je záležitost pýchy. (...) Jsme ješitní a*

*snažíme se to zakrýt za objektivními popisy. (...) Jen je pak důležité umět o tom nejen uvažovat, ale i s tím být. Trvá to dlouho, než dospěje člověk k odvaze podniknout něco, kde nezná, jak to bude pokračovat, než dospěje k té lehkovážnosti. Bez toho, že překročíte tuto mez hlídání se, není možná účast na procesu. (Vyskočil in Koubová 2013)*

### **7.1.1 Jistota nejistoty – znovuoobjevování otevřenosti**

Studenti ve svých reflexích zmiňují, jak jsou jistoty jednou nabytého úspěchu či poznání pomíjivé. Jak je nutné neustále znovu a znovu objevovat otevřený tvar. Jde o nikdy nekončící proces. Nelze „usnout na vavřínech“ aniž by člověk zároveň neztratil kontakt s onou vyživující a podněcující vášnivou energií.

*ZuzanaP: Pozoruji, že se u mě za roky zkoušení projevuje už jistá zručnost v tom, že mě situace veřejné samoty nestresuje... (...) Tento vnitřní klid a zřejmě i můj somatický typ mě ale často svádí k určité tělové zvadlosti, která je pro hru ohromně nevýhodná – neumožňuje žádnou zvláštní odezvu a vznik kontrastních poloh. Snad je to také výraz určité pohodlnosti, kterou u sebe při DJ začínám pozorovat. Každopádně cítím, že je třeba se ponoukat k větší tělové expresivitě a vášnivosti v postoji k tomu, co dělám. Provokovat onu uhlazenou mírnost, kterou mám ve zvyku. (reflexe 2013)*

Zuzana mluví o tom, jak již zručně zvládá, nestresuje se. K tomuto jistě došla cestou potýkání se s mnoha hranicemi a výzvami. Ve veřejné samotě již více „zdomácněla“. Pojem zručnost evokuje pozitivní konotace. Ale je třeba se ptát, kdo onu zručnost používá. Je-li to vnitřní postava, která se má chuť rozvíjet nebo jestli onu zručnost využije postava, která si cení hlavně bezpečí a nechce se vydávat opět do nových experimentací, vystavovat se neznámu. Vystavit se možné ztrátě dosažené prestiže. Zuzanina zručnost je tu v pojmech POP spíše blíže primárnímu procesu. Ale Zuzana zjišťuje, že s toutle pohodlností není spokojena. Má potřebu vycházet z této komfortní zóny a chce se „ponoukat k větší tělové expresivitě a vášnivosti“. Ony kontrastní polohy vznikají, když se dovádíme na hranici nebo se u ní ocitáme. Tam jsme v kontaktu se svou vášní, strachem, tělovou odezvou. Ta zručnost není na škodu, ale opět záleží, kdo ji v nás uchopuje. Pokud se té zručnosti chopí primární proces, tak nás zručně povede k tomu, do ničeho moc vášnivého se nepouštět i za cenu „tělové zvadlosti“. Nebo zručnost uchopí sekundární proces a využije ji k novým odvážným výletům na hranici.

Také Grotowski (Pilátová 1990) varuje před akumulací obratnosti. Ten, kdo si vytváří arzenál metod a triků je pro něj „prodejným hercem“. Naopak „svatý herec“ jde cestou eliminace.

V souvislosti s DJ se často zmiňuje, že nejde o techniku, nejde o dovednosti, ale spíše o nabývání kondice. Jakmile si ovšem člověk začne myslet, že už kondici *má*, počítá s ní jako hotovou záležitostí, s „věcí“ která je mu již jako „definitíva“ k dispozici, je konfrontován na place se situacemi, že taková vlastněná kondice je jen vzpomínkou. Už v základu kondice DJ je zakotven princip být v teď a tady, držet prst na tepu probíhajícího procesu. Nelze kondici *mít*, ale *být* v jejím dalším nabývání. *Mít kondici* je vlastně protimluv. Jde o to být s ní v kontaktu tím, že ji dále objevujeme a prověřujeme, hrajeme si.

Bradshaw (1997) připomíná potřebnost studu, který nás udržuje v živém zájmu.

*(...) jednou z největších překážek kreativity je pocit, že máme pravdu. Když si myslíme, že máme absolutní pravdu, přestaneme vyhledávat nové informace. Mít pravdu znamená být si jistý a mít jistotu nám brání být zvědaví. Zvědavost a údiv jsou jádrem veškerého učení. Platón řekl, že všechna filozofie začíná údivem. Takže pocit absolutní jistoty a správnosti způsobují konec hledání a konec učení.*

*Zdravý stud, což je vědomí našich základních hranic a omezení, nám nikdy nedovolí věřit, že víme všechno. Náš zdravý stud je nezbytný, protože nás vede k tomu, abychom hledali nové informace a učili se novým věcem. (Bradshaw 1997)*

Zuzana dále pokračuje ve své reflexi:

*ZuzanaP: Zkoušela jsem k DJ přistupovat víc didakticky a vědomě zkoušet některé instrukce jako cíleně si všímat toho, jak na plac vstupuji, vracet se tématu, které předčasně opustím, víc se chválit. Nevím, jestli je to pro mě to pravé. Mám pocit, že se tím upevňuje spíš ona zručnost, určitá suverenita zkoušení. Myslím, že já potřebuji tuto mně vlastní didaktičnost spíš zpochybnit a dovolit si víc bláznit.*

Zde je hezký příklad, toho, kdy instrukce v tom, jak jsou někdy nabídnuty nebo je uchopíme, mohou stále udržovat v onom bezvětrí, kdy to s námi nehraje. Sledovat více to, jak vstupuji na plac, může samo o sobě být dostatečným podnětem k objevnému experimentování, případně začít se chválit až nás to dostane na hranici, jestli už to nepřeháníme. Ale je zřejmě nutnou podmínkou, aby se objevoval ten, kdo tomu bude přitakávat. Pokud se spoléháme na přitakání hlavně zvenku, pak se připravujeme o zpětnou vazbu zevnitř a „ocitáme se na suchu“. Zuzana zahlíží, že otevírající by pro ni bylo „dovolit si víc bláznit“. Přebíráme-li podněty a návrhy asistenta jako hotové vědomosti zvnějšku bez toho, abychom si k nim hledali vlastní vztah, experimentovali s nimi, mohou tyto spíše odvádět od objevování



moudrosti, která se pro Zuzanu skrývá v prozkoumávání bláznivosti. Opět je tedy na místě otázka, kdo v nás ony nabídky a instrukce uchopuje – experimentátor nebo režisér?

V dalším odstavci reflexe Zuzana pojmenovává cenzora.

*ZuzanaP: Pořád vnímám rezervy v tom vycházet hlasem víc do prostoru. Ještě stále mám v sobě velkého cenzora, který můj projev krotí a uhlazuje. Přesně se to podařilo pojmenovat při jednom zkoušení u Standy Sudy – jak se zbavit nebo spíš překročit stín dobře vychované dívky. Došlo mi, že ačkoli se při DJ cítím už poměrně bezpečně a leccos si vyzkouším, mám vlastně ještě ohromné rezervy v tom se skutečně projevit a co objevovat. Jako by se ta pravá hra občas odehrála jinde. Otevřel se mi tím nový pohled na svoje zkoušení – připomněla jsem si, že nejde o pěstování nějaké dovednosti, ve které se zdokonalujeme, ale o samotné zkoumání, které by mělo být stále odvážnější, protože vyžaduje neustálé opouštění už objeveného. Že moje domnělé jistoty jsou pofidérní, že je třeba se stále pozastavovat, situaci prověřovat a zkoumat.*

Cenzor je synonymem hraniční postavy. Ten krotí a přidržuje Zuzanu u primární identity „dobře vychované dívky“. Zuzana vnímá bezpečí, ale také zahlíží, co by mohla zažívat za branami své primární identity – o co přichází. Trefně pojmenovává, že nejde tolik o pěstování dovednosti, ale odvážné zkoumání a schopnost **neustále opouštět už objevené**. Je tu kontrast dvou postojů k času – snahy zdokonalovat se versus **odvaha** samotného zkoumání. Ten, kdo se snaží zdokonalovat, je v tu chvíli nespokojen s přítomným stavem, chce v budoucnu být lepším. Ten, koho zajímá samotné zkoumání, je více orientován na **tady a teď**. Odvaha neustále opouštět to, co již jednou dobře zafungovalo. Jde o to, neustále se udržovat v živosti a to **minulé nechávat umřít**. Neulpívat dlouze na tom, jak se to minule krásně povedlo a že bychom tu povedenost mohli zopakovat. Zde se v pojmech Ericha Fromma stojíme na hranici **mít nebo být**. Mít dále tvář dobře vychované dívky nebo se pouštět do bytí v neustále se proměňujícím procesu, kde se své tváře musíme neustále vzdávat, abychom mohli zahlížet její nové rysy.

*ZuzanaP: Jako určité předsevzetí pro další zkoušení bych se ráda více soustředila na (slovy I.Vyskočila) „nestarat se o to, kdo mluví, ale kdo slyší“. Více si dovolit. Zpochybnit onu uhlazenou polohu přičinlivosti. Riskovat o něco sofistikovanější nejistotu, než „jen“ ustát 3min.v situaci veřejné samoty. Jednat méně poučeně a více naivně. (...) Zjišťuju, že naše tendence utíkat se do bezpečí stereotypů je mocná a že určitá zručnost v DJ s sebou nese riziko vytváření nových, o něco záladnějších schémat jednání. (reflexe 2013)*

„Uhlazená poloha“ a „utíkat se do bezpečí stereotypů“ je příkladem a tendencí primárního procesu. Naopak sekundární proces je zachycen jako: „více si dovolit“, „zpochybnit uhlazenou polohu“, „riskovat nejistotu“, „jednat méně poučeně a více naivně“. Zuzana odhaluje jak „zručnost v DJ“ s sebou nese riziko „základnějších schémat jednání“. Ano, vnímám to podobně, že čím zručnější jsme, tím máme sofistikovanější nástroj, který se v rukou cenzora a kritika může stát další zbraní. Naštěstí ta samá zručnost v rukou vstřícného svědka může otevírat nová zákoutí sebepoznávání.

### 7.1.2 Pravidla, normy, hodnoty, názorová přesvědčení

*Věra: Buší mi srdce, klapou mi podpatky, tak to je. Instinktivně směřuji k „publiku“, pan Vyskočil vysvětluje, že to se nesmí, že mám publikum jakoby „zasklít“. Asociace na okno, „zasklít“, mluvím k oknu, pan Vyskočil mě zastavuje, že se nesmí pracovat s rekvizitami. Škrábu se ve vlasech, V. podporuje, že vlasy jsou „povolené“. Jsem vyhozená z konceptu, nevím co se smí a nesmí, štvou mě ty pravidla, zůstává původní nervozita, (...) hraju si s vlasem, V. říká, že vlas už je zase rekvizita. (reflexe 2004)*

*ZuzanaM: Mám ruce v bok, komentuju, že se to „nemá“, ale držím je tak dál. Pak mě najednou přepadne zoufalství, sednu si na bobek, což se zase „nemá“ a chvíli si lamentuju na podlaze a choulím se do sebe a skuhrám, že tomu nerozumím. Když mě Michal odvolá, jsem celá skoro zauzlovaná v klubíčku a ani moc nevím, jak jsem se tam dostala. (reflexe 2006)*

Začátky jsou těžké. Kromě vnitřních obav a zábran, jsou na place určitá pravidla. Student v začátcích zápasí s novou situací, jak ustát veřejnou samotu, a zápasí i s dodržováním pravidel. Ta jsou v začátcích přebírána od autority Ivana Vyskočila a asistentů DJ. Velkou roli hraje, kterou svou vnitřní postavou si komentář asistenta student „přetlumočí“ do svého vnímání. Pro někoho může být frustrující, že pravidla nejsou vyřčena dopředu, ale studenti se je dozvídají, až teprve když dojde k jejich „porušení“. Přirozeně ve studentech začátečnických vyvstává otázka: Jak správně dialogicky jednat?

*ZuzanaM: Já vlastně moc nevím, jak na takovou reflexi. Nevím jak ji napsat a pak nevím, jestli to, co píšu opravdu reflexí je a hlavně nevím, jestli je to na reflexi dost dobré. To je ono! Já raději nepíšu, protože si nejsem jistá tím, že to umím. (...) **Ale když já se tak bojím něco neumět!** (...) Já vlastně ani nemám odvahu psát reflexe. Co kdyby nebyly dost dobré?! 2006*

Každý student má povinnost napsat za semestr alespoň jednu reflexi. Ale zde je vystaven tomu, že žádná další pravidla, jak psát takovou reflexi nedostává. Ve vzduchu je potencionální hodnocení. Někoho to může osvobodovat, druhého zúskostňovat.

*Jana: Když se dívám na ty ostatní u Staníka nebo u Vyskočila, tak člověk cítí, kdy jako že tam ten druhý není. A spousta lidí to dělá tak, že si to rozdělí na dva a jakože spolu mají dialog, Ale to mě přijde úplně nesmyslný, protože to dialogické jednání není. Mně se to taky nedávno stalo, že režíruješ dvě postavy, které si nějakým způsobem vymyslíš. (...) jsem velmi opatrná, abych to nehrála. Abych si na to hraní nehrála. (rozhovor)*

Pokročilejší studenti se sice postupně osvobozují od prvotních pravidel, které byly mnohdy vnímány jako nezpochybnitelný zákaz – například neplácát dlaněmi o stehna, protože to vybijí vodivé tělové napětí. Pokročilejší studenti si postupně zkoušejí překračovat původně jasně dané hranice a přezkoumávají si, jaké to opravdu je udělat ono nedoporučované, aby z vlastní zkušenosti přezkoumali platnost takových pravidel. I tady jsou konfrontováni s nutností překonávat zavedené hranice.

*Jana: Vráťím se ještě ke stylizaci, která u mě má většinou výraz dramatické umělkyně. Občas se jí leknu - zase ten strach! Málo odvahy vzít to, co se udělá jen proto, že „ už to tady přece bylo!“ Blbost, každý výstup je jiný, každá dramatická umělkyně je jiná, protože já jsem taky přece vždycky jiná. V DJ se nemůžu opakovat, i kdybych chtěla. Když to připustím, přijmu, a začnu se zajímat, jak se ta figura vyvíjí tentokrát, je to velice zajímavé a dovede mě to hlouběji a hlouběji. (reflexe 2014)*

Opět opakovaně zmiňované téma vymaňování se z pravidel a názorových přesvědčení. V diskurzu DJ je zmiňováno, že není výhodné spoléhat na to, co již jednou fungovalo, co „už tady přece bylo“. Někteří pokročilejší studenti ale objevují, že nejde spoléhat ani na to, že to, co již jednou fungovalo, by nemělo být bráno znovu do hry. Klíčový je otevřený postoj, pak lze do hry přijímat jako stavební kameny i to již vyzkoušené. Jana se tu osvobozuje z pravidel a názorů na to, co a jak by mělo a nemělo být. Zájem o vnitřní postavu jí pomáhá být víc v přítomnosti toho, co se děje.

POP i jiné systémy se odkazují k výhodnému postoji, kterým je **mysl začátečníka**. Jde o pohled na realitu, jako bychom ji viděli poprvé, se zkoumavým zájmem, pokud možno bez konceptuálních představ o tom, co vidíme, vnímáme. Zenový mistr Suzuki říká:

*V mysli začátečníka je mnoho možností; v mysli experta jich je jen několik málo. (Suzuki 1974)*

Pravidla jsou potřeba i v otevřené disciplíně DJ. Právě díky jasným hranicím se můžeme vydávat do svobodnějších experimentací. U začátečníků jsou pravidla držena tím, kdo poskytuje prostor, tedy asistenti DJ nebo Vyskočil. Z reflexí vyplývá, že v začátcích se studenti k pravidlům vztahují jako k pevnějším hranicím, se kterými třeba i nesouhlasí, ale dodržují je. Postupem zkušeností se osmělují a hledají si oporu ve své zkušenosti. Objevují si, v čem lze nacházet pravidelnosti, co je na základě vlastního experimentování výhodné a co nevýhodné. Z poslušného přijímání či rebelování, si k nim nachází nový postoj.

Zajímavé příklady toho, jak pokusy s DJ vedou člověka k sobě, uvádí Stanislav Suda (2017), který k experimentacím s DJ naváděl děti v dětské psychiatrické léčebně v Opařanech.

*Mám za to, že dramatika se víc týká dynamiky, tedy hodnot (opět Piaget), tělového prožitku a authenticity. Pouze chvála a povzbuzení. Snažil jsem se je vést k samostatnému náhledu. většinou se poměrně hezky rozpovídali a jaksi mimochodem si vlastně pojmenovávali problémy. Sami! (Suda 2017)*

Je zajímavé číst výroky jednotlivých dětí. Mnohdy jsou z těchto výpovědí ještě elementárněji patrná jak úskalí, se kterými se v DJ každý setkává, tak ony „oázy štěstí“, které objevují. Děti zápasí s tím, jak by vypadaly před druhými: „kdyby ho někdo viděl, to by si řekli, že je debil. Má strach, aby to nikdo neviděl.“ Jak se od nevýhodných stereotypů dostávají k prvním ochutnávkám hry, schopnosti vstoupit do představované dramatické situace. Jak je, zdá se, pro ně léčivé prozkoumávat si na place přes vnitřní partnery reálné konfliktní vztahy se spolubydlíci a s personálem. Aniž by to měly zadané, ale je to jejich potřeba a zájem. Jako by jim podporovatel v podobě asistenta suploval jejich chybějícího vnitřního vstřícného svědka. Skrze prozkoumávání vztahu se svými vnitřními partnery a se Stanislavem si prozkoumávají hrany a hranice, které do té doby byly pokřivené například v důsledku nepodpůrné situace v jejich rodině. Sledováním videozáznamu docházejí k sebereflexi a opouštějí stereotypy snadněji, než kdyby je to zvenku někdo i v dobrém odnaučoval. Také Stanislav si díky práci s touto mládeží připomíná, jak jejich chování je podobné jeho zkušenosti s DJ.

*Pocit, kdy člověk ví, že má jakýsi úzký vnitřní prostor. Nemá sice zpočátku představu o tom, že může svoje vnitřní hranice experimentálně rozšiřovat, ale díky experimentům zjišťuje, že ano. Jenže u dialogického jednání jde o hru, a to je záruka bezpečí. Jaký to je potom pocit úlevy a radosti, když se podaří tyto hranice objevit, hrát si s nimi a uvědomovat si to. Ovšem pouze za předpokladu, že se objevuje vnitřní partner, který to myslí s námi dobře. (Suda 2017)*

Děti byly v reflexích zdrojem inspirace i dalším studentům. Vladimír v rozhovoru zmiňoval: „...to úplně vidíš, jak ty děti jsou na těch hranách vlastně rády.“ Někteří účastníci dávají do vztahu obtíže s DJ a svou výchovu.

### 7.1.3 Odvaha a zranitelnost

*Alena: ta trapnost je strašná, no. Je to na hraně. A je to hrozná odvaha, jít za tu hranu. Za trapnost. Do trapnosti. (rozhovor)*

*ZuzanaM: ...ten zážitek tak silný trapnosti (důrazně) (...) Že už si neustojíš to dekorum. A že už je to tak strašně blbý (smích), že to je celý vidět. A když to necháš být vidět, tak to dělá to samé s tím tělem .. takovej pocit, kdy se částečně na sebe koukáš a říkáš si „já co mi to moje tělo dělá?“ (...) Jakože ta emoce je tak silná, že si s tebou hýbe sama, když jí v tom nezabráníš. (...) Mě baví to, skočit úplně za to. Vlastně dostat se do toho bodu, kdy už víš, že nemůžeš udělat ten krok zpátky. (...) A prostě už jenom děj se vůle boží (smích). Protože odsud už se jako nevybabráám. Minimálně pár sekund nastane, kdy musíš věřit, že tam není propast dolů. (rozhovor)*

Zuzana zde krásně popisuje zacházení s hranicí trapnosti. „Dekórum“ je primární identita. A v některých chvílích může být přínosnější skočit rovnou až za hranici, aby si člověk zavřel na chvíli tu ústupovou cestu, zadní vrátka do bezpečí civilnosti. Právě jít vstříc prázdnotě, odvážně **skočit do prázdna** umožňuje momenty překvapení a údivu z toho nevídaného. I v dalších reflexích se objevuje odvaha jít tomu nevídanému naproti a záměrně se střetnout s tím, co obtěžuje. Sám Vyskočil říká, že studenty učí odvaze.

*Slávek: Tak jsem vyzkoušel pozvat si záměrně na plac ty soudruhy, kteří mě to kazí a které jinak nechci ani vidět. Ať se teď ukáží. A ono to jelo o poznání živěji ... (reflexe 2007)*

Při této reflexi jsem si uvědomoval, že na plac opakovaně chodím s obavou, že to třeba opět nepůjde, že se tam objeví něco, co nechci, co bude obtěžující. Uvědomil jsem si, jak to redukuje můj výhled, snižuje vnímání drobných signálů. Záměrně jsem si na plac pozval všechny ty vnitřní nepodpůrné „soudruhy“, abych je trochu více poznal a jen je nezatracoval. To byl taky jeden z milníků mé zkušenosti – **jít naproti tomu vyrušujícímu**. Neuhýbat před tím, seznámit se s tím. Změna postoje k rušivému, která byla úlevná. Pomáhala přerámcovat ty rušivosti v partnery. Bylo pak možné je snadněji vzít do hry. Napoprvé se to povedlo, a tak opět přišel nápad to „aplikovat“ příště. A opět jsem zjišťoval, že to napodruhé nefunguje tak

jako poprvé. Tenhle aspekt nutnosti znovu objevovat a nemít to za zavedené a samozřejmé se objevoval i v reflexích dalších účastníků.

*Oldřich: Chci se cítit na place fajn. K tomu teď potřebuju jistý a silný hlas. A odvahu. A nebýt ani o krok napřed. Je to zajímavé, povedlo se mi to a já zjišťuju, že nepotřebuju, aby mi to někdo potvrdil. Prostě se to stalo, vím o tom. (reflexe 2009)*

Oldřich pojmenovává odvahu v kontextu intenzity hlasu. Podobně jako se studenti postupně osvobozují z danosti pravidel, zjišťují, že také jsou v některých chvílích svobodnější od „cizopochval“ zvnějšku. Intenzita projevu umožňuje jasnější zpětnou vazbu a tím se student může o svou zkušenost více opřít jako o nabývanou moudrost z první ruky a nepotřebují tolik potvrzení zvenku. Ta se pak u pokročilejších ukazuje jako motivace i opora dalšímu odvážnému riskování.

*Oldřich: Celkově ale dnešní zkoušení vnímám jako posun k ochotě se z toho mého zkoušení něco alespoň dozvědět. (reflexe 2010)*

Potřeba pobavit a ukázat „povedené jednání“ ustupuje do pozadí a hodnotou se stává moudrost, která může vznikat i z na první pohled nepodařeného jednání. Oldřich pracuje s lidmi i jako psychoterapeut. I z toho, jak se vyjadřuje, je patrné, že jeho zkoušení DJ a následná reflexe je tím v dobrém slova smyslu poznamenána.

*Oldřich: Přibližoval jsem se nejdříve k obecenstvu. To nezafungovalo. Stále jsem byl klidný. Tak jako dříve. Umím být klidný, resp.se odpojit od emocí. Abych nebyl zasažen svou citovostí, trapností nebo studem z něčeho, co nezvládnu, například. Proto se musím nějak rozpochodovat k něčemu, co mě uměle dostane do takové obávané situace a zasáhne. Pak jsem schopen pustit se té úzkoprsosti, hraní nějaké role. Nechat se „vyvést z míry“ nejlépe vystihuje moji cestu k opravdovosti, autenticitě, hraní si. (reflexe 2015)*

Zde Oldřich reflektuje mechanismus studu. Na jedné straně se objevuje zažitý sklon se studu vyhnout odpojením se od emocí, předstíráním klidu. Na druhé straně má Oldřich odvahu z této bezpečné zóny vystupovat a „rozpochodovat k něčemu“, tedy amplifikovat něco, aby se cíleně vyváděl z míry a nalézal hravost. DJ je založené na odvaze nechat se vyvádět z míry, kde mírou myslíme hranici zavedeného. Někdy asistenti či Vyskočil své pobídky přímo pojmenovávali – **vyvádět se z konceptu**, jednat tak, jako bychom byli někým jiným, tak, jak se neznáme.

*Slávek: Dovoluju si to na sobě nechat vidět. Cítím v tom odvahu a dělá mě to dobře. Tady se mě ta risknutá odvaha hned vrací a tak mě udržuje v tom rozbaženém prozkoumávání. (reflexe 2014)*

V tom nechat na sobě vidět to, co se děje, to je také projev odvahy. Při pozorování studentů na place se často děje, že něco běží hlavou, ale jejich vnitřní cenzor pouští jen něco a tak se experimentující student může divákovi ztrácet z dohledu.

*Oldřich: Ve dvojčkách nedokážu vnímat druhého, ale ani sebe nenacházím. Nic ale neprozrazuji. Jen to jede v hlavě. Jsem nejistý. Moje silné emoce veškerou mou odvahu válčují. Kdybych přiznal na place tyto emoce, mohlo by přijít uvolnění. Zatím jsem jak zvíře v kleci. (reflexe 2009)*

Naopak zvláště u pokročilejších občas nastávají situace, kdy se děje hodně aniž by se dotyčný výrazněji pohyboval. Ale tím, že sám přistoupí na to být viděn na hranici a v nejistotě, přitahuje na sebe přirozenou plnou pozornost diváků.

*Jana: Čím dál víc se přesvědčuju, že v DJ potřebuju nejvíc odvahy. Neleknout se, nevzdat to, když se dlouho žádný výraz nedělá, odvahu provokovat, aby se udělal. A hlavně se nepolekat, když se výraz udělá. Nespěchat a dát mu čas a prostor, aby se někam vyvinul. Ustát i to, když se nevyvíjí. DJ je jen pro statečné. (Jana reflexe 2014/15)*

Zájem účastníků DJ je přirozeně upoutáván momenty, kdy se na place něco výrazně promění a kdy se podle všeho člověk dostává na svou hranici možností. A někdy z ní záhy utíká. Právě ono polekání se, když se výraz udělá, je dobrým indikátorem přítomnosti hranice, za kterou se nachází neznámé a nevídané. Zní to mnohdy jako paradox. Studenti investují desítky, stovky pokusů, aby se dostali do té vysněné oázy hravosti, ale jakmile se to stane, tak se leknou a mnohdy z tohoto zážitku utíkají, protože nejsou zvyklí nemít věci pod kontrolou. Anebo se jim to tak zalíbí, že je přepadne obava, že by mohli ztratit spojení s touto hravostí a v ten moment také ze hry vypadávají.

V souvislosti se studem a trapností se úzce pojí téma **zranitelnosti**. Tomuto tématu se ve svých výzkumech věnuje například Brené Brownová.

*Zranitelnost je jako být na pódiu nahý a doufat, že snad přijde potlesk a ne výsměch. (Brown 2015)*

Většina studentů začátečníků přímo zranitelnost jako téma nepojmenovává, ale z reflexe psychosomatických projevů je evidentně přítomna. Další zmíněný úryvek patří zkoušení začátečníků.

*Pokaždé mi začne bušit srdce jako o závod, vyschne mi v krku, v hlavě prázdno, oči vytřeštěné a postupně se mi začne chvět celé tělo. To vše se stane ve zlomku vteřiny.*

*Ochromí to celé moje tělo tak, že nedokážu racionálně uvažovat, soustředit se, (...) A to jsme před třídu předstoupily každá ani ne na půl minuty. (CH.K.2008 in Suda 2008a)*

Pokročilejší studenti již pak téma zranitelnosti explicitně pojmenovávají. Někteří pojmenovávají i momenty zranění.

*Alena: ...já něco zkouším a nějaký vnitřní postavy třeba mají chuť nějak zareagovat. A některý jsou vstřícný a některý prostě hodí hlášku, nějakou kritickou, která mě může zranit nebo která mě to může zarazit, to co mám chuť udělat. Necítím se bezpečně... (rozhovor)*

Alena pojmenovává, že proto, aby si mohla na place dopřát dělat, co má „chuť udělat“ je třeba cítit se bezpečně. Kritika je zraňující. Je třeba odlišit zranitelnost od zraňování. Není cílem se nechat zraňovat nebo přetrpět něco, co ubližuje. Zranitelnost je schopnost ukázat svou citlivost a zároveň se starat o to nebýt přitom zraňován. Začátečníci jsou spíše zranitelnosti nedobrovolně vystavováni, snaží se ji pouze přežít, protože není příliš přítomna přející pozornost. Pokročilejší studenti zranitelnost snášejí lépe nebo ji dokonce vyhledávají. Občas se podnět k vystavování se zranitelnosti objevuje i v komentáři a podnětu asistentů DJ či Vyskočila.

*Věra: Na začátek říká něco o tom, že se máme přivádět do úzkých. (...) Jdeme pak se Zuzkou přes Karlův most a říkám jí, že se v téhle skupině cítím dobře, mám pocit, že můžu být více v „úzkých“...(reflexe 2006)*

*ZuzanaM: ...řekneš si že všechno kolem je dost bezpečné na to, abych tady byla úplně trapná. (rozhovor)*

Studenti reflektují, jak je důležité pro „přivádění se do úzkých“ mít **bezpečné podmínky**. Ovšem objevují i to, že držet se přehnaného bezpečí je v nějaké fázi či pokročilosti nepřínosné, neradostné. Hra se objevuje až s odvahou riskovat zranitelnost.

*ZuzanaP: Zjišťuju, že naše tendence utíkat se do bezpečí stereotypů je mocná (reflexe 2013)*

*Oldřich: Na place si „blokuji“ přiznat si svou nejistotu a trapnost. Nastoupí tak „klidný chlapík“, který vypadá, že nejistý není. Blokování funguje tak, že nezveřejňuju, a když ano, není mi v tom dobře a přestanu. (...) Zdá se to bezpečné, nevyjít s tou nejistotou. Ale něco mi už dlouho říká, že to pro mě není radostný. Jako by toto pseudobezpečí (nevyjít s nejistotou ven) přestávalo mít pro mě hodnotu. Větší hodnotou je se s tím „poprát“. PŘIZNAT SE k té nejistotě a trapnosti, kterou pociťuji. (reflexe 2015)*



Studenti balancují na hranici bezpečí, které umožňuje otevřít se zranitelnosti a pseudobepečí, které svazuje. Také Oldřich poctivě objevuje dvě strany hranice – klid, i když trochu předstíraný versus nejistota, ale spojená s možnou radostí. Mezi těmito světy se line „řeka trapnosti“ a vytváří dělící čáru. Oldřich je, zdá se, „zlomky radosti“ které zahlíží zláskován z bezpečného břehu na druhý břeh, kde se vystavuje nejistotě.

*Oldřich: Chci na sebe prozradit všechno, ale v dobrém, ne jako „prásknutí na sebe“.  
S radostí to na sebe prásknout! (reflexe 2014)*

*Oldřich: Ta otevřenost vůči své slabosti nebo lépe zranitelnosti, kterou mi plachost přináší je kupodivu zde na place povznášející. Odlehčuje. Tuším, že jsem se vždy bál, že mě může pak někdo zranit. Tady jsem si po přiznání stresu před ostatními zažil přijetí. Nikdo mě nezranil, když jsem se odhalil. Nic hrozného se nestalo, vlastně přímo opak – přijetí. Často na place neinvestuju, zkrátka proto, že jsem plachej. To mě drží od spontánnosti. (reflexe 2012)*

S objevováním zranitelnosti se Oldřichovi nejen že nic nestalo, ale paradoxně se vyjevují zážitky odlehčení, povznesenosti a přijetí. S takovou zkušeností roste **důvěra**, která umožňuje riskovat zranitelnost při prozkoumávání studu. V reflexích a rozhovorech byla opakovaně zmiňovanou ingrediencí DJ **odvaha**. Účastníci ji v mnoha obměnách přímo pojmenovávají. I Vyskočil zmiňuje, že mezi to, co studenty může učit je odvaha. Synonymem odvahy je srdnatost, kuráž. Slovo kuráž pochází z francouzského *cœur* neboli srdce. Angličtina má slovo *courage*. Brownová (2015) spojuje odvahu se zranitelností. Nabádá k odvaze vystavit se tomu být viděn. Přílišná snaha vyhnout se zranitelnosti jde ruku v ruce se strachem a odpojeností od sebevnímání. Brownová (2015) ve své knize Síla zranitelnosti zmiňuje několik mýtů, které panují v souvislosti s tématem studu a zranitelnosti. Prvním mýtem je, že zranitelnost je synonymem slabosti. Zranitelnost spojujeme s negativními emocemi: strach, stud, smutek, zklamání. Autorka ale argumentuje, že zranitelnost je také zdrojem lásky, sounáležitosti, radosti, odvahy, empatie a kreativity. Sama nabízí definici zranitelnosti jako nejistotu, riskování a odhalování emocí.

Projevy popisuje podobně, jako o nich reflektují účastníci DJ: pocit sundání masky; potíci se dlaně; bušení srdce; knedlík v krku; děsivé a zároveň vzrušující; sundání svěrací kazajky; udělat první krok k tomu, čeho se bojíme nejvíce; oživení; horská dráha a strach že přepadneme přes hranici; osvobození se; vzdání se kontroly.

Brownová poukazuje na zdánlivý paradox – většina účastníků jedné třídní konference potvrdila, že zápasí s tím, aby nebyli zranitelní, protože si myslí, že je to důkaz slabosti. Stejně

tak ale většina z nich pohlížela na jiné mluvčí na pódiu, kteří ukazovali svou zranitelnost, jako na odvážné. U druhých tedy máme tendenci vnímat projevenou zranitelnost jako odvahu, kdežto svou vlastní projevenou zranitelnost vnímáme častěji jako slabost.

Podobnou zkušenost mám ze společného sledování videí během focus groups. Ten, jehož video bylo promítáno, často projevoval pocity trapnosti, někteří i schovávali hlavu do dlaní, či komentovali, jak jsou nemožní, mají velký zadek apod. Aby vzápětí ten samý student uklidňoval ty druhé, když bylo pouštěno jejich video. Bylo velmi zřetelně patrné, jak každý má na sebe sama mnohem přísnější kritéria a vůči ostatním je přitom uvěřitelně vstřícnější a tolerantnější.

Brownová (2015) shrnuje svá pozorování do několika tvrzení:

*„Chci vidět tvou zranitelnost, ale nechci být zranitelný.“*

*„Zranitelnost je v tobě odvahou a ve mně neschopností“*

*„Tvá zranitelnost mě přitahuje a moje mě odpuzuje.“*

Zde je třeba podotknout, že vystavení se studu a zranitelnosti není obnažení všech pocitů bez ohledu na kontext situace. I pokročilejší studenti, kteří vědomě prozkoumávají svou zranitelnost v prostoru veřejné samoty, jsou si vědomí potřeby bezpečí jakožto důležité ingredience. Dá se říci, že pro bezpečné vykračování za hranice je nutné si své hranice uvědomovat. Nejde o bulvární senzacechtivé přitahování pozornosti „vyléváním svých emocí“.

#### **7.1.4 Potřeba k někomu patřit**

*ZuzanaM: Předě mnou jde několik lidí a já mám, jako obvykle, pocit, že jim to náramně jde. Mám z toho radost! Opravdu z toho mám takovou upřímnou radost? Mám! Ale zároveň ve mě narůstá pocit, že musím být alespoň tak dobrá jako oni! Takže by mi vlastně nevadilo, kdyby to někomu šlo trochu „méně“, abych se nebála tolik. Stydím se! Do morku kostí se stydím za to, že jsem sice možná něco pochopila, ale pořád ještě, po ROCE se poměřuju s ostatními a bojím se být horší. Vlastně ne, bojím se nebýt nejlepší! (reflexe 2006)*

Zuzana zápasí se dvěma hranicemi. Na jedné straně nechce být v porovnání s ostatními ta horší, ale být nejlepší také není jednoznačně výhodné. Tušíme tu střet různých hodnotových systémů. Být nejlepší by mohlo být bezohledné, necitlivé. Být nejhorší může vést k poklesu sebevědomí, výčitkám. Z reflexí je patrné, že student, který má přístup k vstřícné pozornosti, k laskavosti nebude tolik lapen v pasti „hry s nulovým součtem“, když jeden vyhraje, druhý

prohrává. Občas dochází k situaci, že dotyčný nechce jít na plac, protože student před ním byl příliš „úspěšný“ a tzv. nasadil vysokou laťku. V takové chvíli je přítomno srovnávání, ve vzduchu visí nárok nebýt horší než ten před námi.

Přirozeně dochází i ke srovnávání u sebe sama někdy i s cílem zhlédnout a pojmenovat si vývoj. Kdy se mu dařilo lépe nebo hůře. I to je mnohdy v reflexích zdrojem radosti, frustrace nebo dalšího uvědomování. V reflexích i focus groups se u pokročilejších studentů opakuje komentář, že se vlastně ani po mnoha letech zkoušení DJ tolik nezměnili, ale jsou k sobě tolerantnější, poskytují sobě i druhým více přející pozornosti, nejsou tolik pod tlakem výkonu a závislí na pochvale zvenčí. Snadněji na place ustojí i momenty, kdy se nic neděje nebo kdy jsou na hranici.

*Věra: Po letech na DJ - nejsem „lepší“, ale je mi víc jedno, co si o mém DJ kdo myslí (a tím je to celé lepší)... (reflexe 2011)*

Potřeba sounáležitosti vede ke **srovnávání**. Srovnávání je proces, který probíhá často automaticky. Nevolíme si ho. Mnohdy se u něho přistihneme. Podobně si všimla tendence ke srovnávání i Eva Blechová (2015), která ve své disertační práci o tvůrčím sebevědomí dělala výzkumné rozhovory s tvůrčími lidmi a všimla si, že pokud zmiňují srovnávání, vychází z něj dotyčný nepříznivě.

Vzpomínám si na výzkumný rozhovor s Věrou. Mluvili jsme o tom, jak nepohlížet na DJ skrze hodnotící kategorie. Ale při sledování jejich videozáznamů jsme se sami neustále přistihovali, jak používáme slova „lepší“, „horší“, „povedlo se“. Není snadné nesrovnávat.

Jednou z extrémnějších forem srovnávání je perfekcionismus. Bradshaw (1997) tvrdí, že perfekcionista nemá přístup ke zdravému studu, nemá jasné hranice a tak neví, kolik už je dost.

Co nám vlastně brání v autenticitě? Proč se „zaprodáváme“ kladnému hodnocení zvenčí i když bychom měli chuť hrát si po svém? Co nás umravňuje a nepouští ze řetězu civilnosti a navyklosti? Každý z nás někdy balancuje mezi autenticitou a konformitou. Člověk je bytost, která je závislá na společnosti, bojí se sociálního vyloučení, odmítnutí druhými, ale zároveň také má silnou potřebu nezávislosti. Potřebujeme zažívat **sounáležitost** – máme **potřebu patřit k někomu** (angl. belong to), do skupiny, se kterou se identifikujeme. Potřeba patřit k někomu je dle Baumeistera a Learyho (1995) velkou motivační silou ovlivňující lidské poznávací schopnosti, emoce a chování. Potřebu patřit někam definuje Brownová:

*Patří k přirozené lidské touze být součástí něčeho většího, než jsme my sami. Vzhledem k tomu, že tato touha je tak základní, zkoušíme ji často získat tak, že se snažíme*

*zapadnout, hledáme uznání. To je nejen nefunkční náhražkou sounáležitosti, často dokonce její překážkou. Protože pravá sounáležitost se děje pouze tehdy, když světu předkládáme naše autentické, nedokonalé já. Náš pocit sounáležitosti nemůže být nikdy větší než míra našeho sebepřijetí. (Brownová 2015)*

Potřebujeme zažívat přijetí, respekt, lásku od druhých. Chceme být viděni jako kreativní, výjimeční, moci jednat autenticky, a tedy i navzdory zavedeným normám. Někdy jsou tyto potřeby v rozporu, v poli diváků se „vznáší“ mnoho názorových pohledů na to, jak kreativita a autenticita může vypadat. I jednající může objevovat druh kreativity a autenticity, který by již nemusel zapadat do přijatelnosti okolím. Jak tedy balancovat autenticitu a potřebu sounáležitosti? Brownová (2015) doporučuje začít s přijetím sebe sama. To poté dává odvalu k tomu dovolit si být autentický, zranitelný, nedokonalý.

Autenticita v kontextu DJ není odpojením se od zpětné vazby přítomných diváků. Naopak, myslím, že výraz naplněné autenticity studenta na place v sobě zahrnuje i vzít do jednání celé přítomné pole. To může být v tu chvíli prezentováno tím, že předchozí student přinesl přitažlivé téma nebo v sobě student na place vnímá dozvuk komentáře asistenta, někdo z diváků zívne nebo přemáhá smích. V otázce dilematu autenticity a konformity nejde o volbu buď/nebo, ale o balancování obojího. Autenticita není sobeckostí nebo narcismem. Autenticita je spojena se zodpovědností. Student DJ může ve hře experimentovat s tím, být vědomě i autenticky konformnější, než si běžně dovoluje.

Student není jen sám za sebe, ale vydává se na hranici i za přítomné diváky. A když se na hranici ocitá, často na ní přivádí i diváky. Student na place se může hrozit toho, že by mohl svůj výraz přehnat, že by mohl přestat být přijímán přítomnými diváky. Bradshaw (1997) zmiňuje, že potřeba patřit někam, je jednou ze základních potřeb. Také děti potřebují pro svůj vývoj vstřícný pohled rodiče či dospělého v kombinaci s dáváním hranic. Tento svědek jim umožňuje stvrzovat zkušenost, kterou nabývají. To, že je v pořádku, s čím experimentují. Nejranější etapa vývoje člověka je nejazyková, a tak jsme závislí na citových interakcích. Pokud jde o toxický stud, zranitelná situace v nás spouští opovržení nad sebou, poníženost, cítíme se zavrženíhodní, odcizení sobě i druhým, opuštění. To nás vede k větší uzavřenosti, méně riskujeme. I jako dospělí potřebujeme patřit někam – mezi jungiány, sportovce, vědce, divadelníky, nezemanovce apod.

Jedním z paradoxů DJ je, že snaží-li se student na place být příliš konformní, starat se o druhé, není autentický a ztrácí přející pozornost diváka. Ztrácí se sounáležitost se skupinou, která oceňuje ochotu odvážného pobývání na hranici studu a trapnosti.

### 7.1.5 Slovo a skutečnost

DJ, tak jako každý jiný přístup je ověřen různými pojmy, vysvětleními, pravidly, superlativy. Začátečník je s větší či menší měrou přijímá. Většina začátečníků přitaká tomu, že při zkoušení jde o experiment. Ale zřejmě až postupem času studentům dochází, co to vlastně experiment je. DJ je cestou od pojmů k prožitkovému nalézání skutečných významů.

Vybavuji si, jak jsem si během přícházení na to, co vlastně DJ je, objevoval i své významy k oněm nabízeným a zavedeným pojmům, jako například: veřejná samota, experiment, přející pozornost. U toho mi docházelo, jak vlastně málo se pro toto přezkoumávání samozřejmého dává prostor v systému vzdělávání. Jak se často ve vzdělávání staví na tom, odříkat vybrané učivo. Ve světě DJ jsem si tak hledal pochopení toho, co je to vlastně ta vstřícná pozornost a k čemu že je tak důležitá. Když si zkouším vybavit své začátky, slyšel jsem od profesora Vyskočila a jeho asistentů různé pojmy, u kterých z kontextu vyplávalo, že budou důležité. A nějak jsem chápal, co mají na mysli, když mluví o vstřícné pozornosti, veřejné samotě, dialogickém partnerovi, experimentování. Ale postupně, aniž bych to plánoval, se ukazovalo, jak jsem si jen myslel, že je dobře chápu, a přitom tomu tak nebylo.

*Slávek: Ohromě mě nakoplo, když Standa asi třikrát za sebou řekl, že je to experiment nebo zkoušení si a mě to v tu chvíli docvaklo, co tím chce říct, že se opravdu nemusím bát to zkoušet i s nezdarem. Jinak sem tu hlášku slyšel nesčetněkrát. (reflexe 2007)*

Tu větu ponoukající brát jednání na place jako experiment jsem slyšel nesčetněkrát a rozuměl jsem jí a dokonce jsem si myslel, že si dovoluji experimentovat. Do nějaké míry tomu tak bylo. Ale při tomto zkoušení jako kdyby se otevřela možnost vnímat experimentování ještě s větší svobodou. Experimentovat si pro sebe, bez ambice někoho pobavit, předvést se, soutěžit s ostatními. Vzpomínám, jaký to mělo vedlejší energetizující efekt po několik dalších dní v mém každodenním životě. Měl jsem větší důvěru pouštět se do nevyzkoušených věcí. A myslel jsem si, že jednou provždy mám vyhráno, že jsem konečně krásně pochopil význam pojmu experiment v DJ a že už do budoucna budu jen svobodně experimentovat. A v tom natěšení jsem si bolestivě hned při příští příležitosti musel přiznat, že si ten prožitek vědomí, že experimentuji, musím hledat znovu. To, že jsem myslel, že vím a že budu *aplikovat* experimentování, mě vlastně pro experimentování zavíralo. Pochopení experimentu se neztratilo úplně, něco zůstalo, ale bylo třeba s tím **udržovat živý vztah**, to znamená s respektem, že to stále neznám úplně a že to mohu jen znovu poznávat. A podobně to bylo s dalšími pojmy. I s výše zmíněnou vstřícnou pozorností. Je rozdíl v tom, jakým způsobem o ní mluví začátečníci DJ a jak o ní hovoří pokročilejší studenti DJ.

I další studenti reflektují podobná prozření v objevování rozdílů pojmu a vlastní zkušenosti. V mnoha zkoušeních je nesoulad představy a skutečnosti vidět na kontrastu ambice, toho, jak by měl student naplňovat určitý ideál a toho, co aktuálně zakouší, když tento ideál nenaplní. Podobně studenti vnímají často přes tělo, že by rádi nějak působili nebo už zakoušeli něco, co ještě není. Často se chytají toho, co by rádi, aby bylo: soustředění, zpomalení, být na hranici, ale předbíhají v tom skutečnost a tento rozpor jim dává **vhled do rozdílu pojmu a skutečnosti**. Vnímají, že pokus být už někde je podvodem, často přichází pobavení nad sebepřistižením u ambice, která vytváří propast mezi tím, co je a co by mohlo být.

*Slávek: ..mně dochází, že bych se mohl zastavit. Říkám to a mysl už dopředu vyrábí to zastavení a chci ho trochu rychleji, než ja organicky dozrává. Tak aby to aspoň vypadalo, že jsem se zastavil. Sám tomu ale úplně ještě nevěřím a je mně čím dál jasnější, že tenhle stylizační podvůdek nespolkne ani Standa. Tak mě to uklidnilo a plynule jsem to pustil k tomu zastavení se. A věděl jsem, že to už je „ono“.(reflexe 2014)*

Synonymem kontrastu mezi slovem a skutečností je moment, kdy student je v přítomnosti „**ted' a tady**“ a kdy je ve vzpomínkách nebo předjímané budoucnosti. Je módou poukazovat na pozitivní přínosy stavu *ted' a tady*. Často, ale při takových hovorech o *ted' a tady*, nejsme v *ted' a tady*. Student na place si prožitkově tuto trefovanost nebo netrefenost bytí v přítomnosti zakouší. Jakmile bychom řekli „máme hotovo“ jsme v područí minulosti. K rozlišování slova a skutečnosti studentům pomáhá tělová zakotvenost. Sebepoznávání v DJ prochází tělem.

Vyskočil (in Šimůnková 2011) říká, že hra umožňuje člověku objevovat existenci v její základní podobě. Školské vzdělávání nás vede spíše k pořizování si zásob vědomostí, které nechápeme, nemáme zažité, netýkají se našeho bytí. Abychom se poznali, potřebujeme vyjít ze svých návyků. V rozhovoru s Alicí Koubovou (Vyskočil in Koubová 2013) mluví o tom, co rozumí pod sókratovským „poznej sám sebe“.

*Nejde totiž o přemýšlení, ale o poznávání se ze zkušenosti ve vztazích a v jednání. (...) Proces projasňování vědomí či sebepoznávání je pomalý. Myšlení naopak probíhá velmi rychle. Při projasňování vědomí je třeba konání a to je možné jedině skrze tělo, sdílení a konkrétnost. Pochopit zde znamená seznámit se s tělem, nechat poznání projít svalovým napětím. (...) Vyabstrahované myšlení je velmi rychlé, ale hledání, o kterém mluvím, prolézá veškerou zatížeností konkrétností. Proto je pomalejší. Ale bez zažité konkrétnosti nelze udělat dobrou abstrakci. Sebepoznání je možné ze zážitku procesu konání, nikoli z čistých pojmů. (Vyskočil in Koubová 2013)*

## 7.2 Ne-konání

*Vladimír: Je přece jasné, že tu jde o to, konečně sám sebe „nechat být“. (...) ...na jednu stranu by člověk měl odhodit všechny dobré úmysly a troufnout si projít tím bodem, kdy se o nic nesnažím a kdy si nic nemyslím. Jenomže!. Ale! (...) ...všemi profesorskými komentáři se vinula nit asi tohoto sdělení (ted' budu ne úplně přesně citovat): „dávat si úkoly“, „zkoušet si, co to udělá“, „zopakovat si“, „komentovat si“. To je přece všechno, jen ne „nechat se být“. Nebo není? (reflexe 2015)*

Vladimír v reflexi pojmenovává potíže, se kterou se potýká každý student. Opakovaně. Jako by si některé principy DJ protiřečily. Jako v zenovém koanu. Vladimír Chrz (2010) popisuje tyto kontradikce DJ ve svém článku *Konstitutivní kontradikce dialogického jednání a jejich antropologické zobecnění*.

Už v základu prvních experimentů s DJ je člověk v dramatické situaci. Na jedné straně je představa dotyčného studenta o tom, jak by měl ideálně zkoušet, jak by se mu mělo podařit přitom i pobavit diváky, ale v protikladu k tomu stojí zakoušená realita, která odhaluje nedokonalosti jednatelů. Ale DJ lze kultivovat jen tak, že se člověk pouští do tohoto neznáma. V jedné reflexi jsem si poznamenal:

*Slávek: S tím DJ je to jako s jízdou na kole. DJ se nedá definovat asi moc jako stav, ale jako dovednost nastoupit, udržet se, vystoupit a vyhodnotit si zpětně co se dělo. (reflexe 2007)*

Ten, kdo se učil jezdit na kole, ví, jaká dramatická situace to je. Na to, abyste mohli udržet snadněji rovnováhu, musíte jet dostatečnou rychlostí a nebýt přitom v křeči, abyste byli schopni vybalancovávat přepadávání na jednu či druhou stranu. Když je student v DJ příliš opatrný, drží se při zemi, neodvažuje se vyjít do odvážnějšího výrazu, „přibrždí se“, pak se „jízda“ nekoná. V DJ se člověk učí neustále vyvažovat, balancovat konání a ne-konání. Pokročilejší studenti reflektují, jaká je to úleva, dostat se do momentů, kdy to nechají jednat.

*ZuzanaM: Jako někdo si půjčí tvoje tělo. Něco nebo někdo půjčí tvoje tělo a jedná jako za tebe ty ho jako necháš. On si jako jedná. On si to dělá všechno. A tohle se mi dřív stávalo když přišla ta nějaká výrazná figura jako když jsem měla třeba figuru Slovenu tak to jsem měla pocit, že jsem někomu jinému odevzdala tělo a hlas. A on si tam v tom juchá nebo si dělá jiný blbosti. (rozhovor)*

Zuzana zde výstižně a se zájmem reflektuje momenty, kdy nechá tělo jednat. Její Slovena byla opravdu velmi výrazná a naplněná. Je v tom kus poctivé odvahy nechat zrodit tak

výraznou postavu. Ale o to je pak méně starostí s jejím režírováním. Postava si doslova půjčí Zuzanino tělo a jedná si dle svého.

*Ivan Vyskočil: „Na jevišti nemusíme nic jiného dělat než soustředěně existovat.“ (reflexe ZuzanaP 2016)*

Ovšem u studentů, kteří již nejsou začátečníky a více si na place dovolují zkoušet, přirozeně vyvstává otázka: Jak *udělat* to kýžené *nic*. Snaží se onoho *nic* dosahovat.

*Oldřich: Zkouším jít na plac s úkolem „nic nedělat“. Nechávám si to pro sebe. Ono se kupodivu opravdu nic neděje. Poznání? Když nic nedělám, nic se neděje, neuděje. Když nic nedělám, vlastně tím blokuju svou energii do akce. Investuju do bloku! Tudy tedy ne. (reflexe 2009)*

*Oldřich: Jdu na plac s předsevzetím: Zkusím bejt takovej otevřenej, svůj a nepřipravenej. Nepřipravovat si ani věty dopředu, ani trochu dopředu, ani „Ň“, ale poslouchat tělo, všimat si ho! (...) Ale nemůžu najednou dál – po chvílce cítím velkej přetlak. Přetáhl jsem to svoje očekávání. (reflexe 2013)*

Oldřich sice popisuje, že se „nic neděje“, ale toto *nic* je zřejmě stále v rovině výkonnostního postoje. Neužívá si ho. *Nic*, které je hodnoceno jako opak výkonnosti, *nic*, které je jen neproduktivním blokem k akci. *Nic*, o kterém mluví Vyskočil, je utkané z jemnějšího vlákna. Synonymem pro toto *nic* by bylo: nechat se vyvést z konceptu, prázdnota, vzdát se plánu. Je to něco, co v první chvíli může být prožíváno i nepříjemně, jako vykojení z bezpečí známého, ale vzápětí pokud student vydrží déle a toto prázdno je ochoten prozkoumávat, přichází úleva, zájem. Často z tohoto *nic* vzápětí samo vzejde *něco* originálního, rodí se spontánní impulzy. Chrz (2010) mluví o paradoxu „danosti a otevřenosti“. Mezi těmito póly se nachází *nic*. Každý student si zkoušel takové zadávání úkolů jako Oldřich. Ovšem úkol „nic nedělat“ byl v tomto případě spíše konání nicnedělání, a tedy nevedl k onomu *nic*, které přichází až po vzdání se cíle *něčeho* dosahovat. Nekonání souvisí i se schopností **odevzdat se**. To je v přímém rozporu s tím, když někdo potřebuje mít kontrolu, aby nebyla odhalena jeho zranitelnost a stud.

Čunderle (1997) při analýze reflexí účastníků DJ také naráží na dilema aktivity versus odevzdání se. Podotýká, že DJ není zbavování se zodpovědnosti. Jde spíše o odklon od snahovosti a přílišného racionalismu.

*Ostatně nejčastější poznámky k tomuto tématu postihují oba póly věci současně: ponechávají zkoušejícímu vědomí a jistou míru aktivity, ale zároveň předpokládají nutnost poddat se. (Čunderle 1997)*



*ZuzanaM: Nejvíc mě zaujal ten „klid“. Nevím přesně, co to bylo. Vím, co to nebylo. Nebyla v tom hysterie, tréma a nebyla v tom ambice. To je ono! To je ten největší objev! Neřešila jsem, jestli budu nejlepší nebo nejhorší. Neřešila jsem nic. Dokonce ani to, co by z toho mělo nebo nemělo být dál. Standa připomíná Vyskočilovu řeč o Nic z konference Na zábradlí. „musíme nechat nastat Nic, jen přes něj se můžeme dostat dál“. Možná jsem se po čtyřech letech zkoušení na DJ propracovala k Nic! (...) (reflexe 2008)*

Někteří studenti si téma ne-konání berou na plac a zkouší se s ním vyrovnat tam. Dalším společným tématem několika reflexí je, že když už se něco objeví, student si začíná hrát, zajímá ho to, ale vzápětí ho přepadne obava, že by o to mohl přijít, zvláště v momentě, kdy by se to ono už rádo někam dál vyvíjelo a student se leká, že to ztratí úplně. Nechce opět riskovat nejisté neznámo.

*ZuzanaM: jelo to a Standa pak výstižně poznamenal, že by ještě bylo fajn **nebát se to „pustit“, že se to vrátí.** A bingo. (...) jak to jednou přijde, neodolám pokušení, chňapnu po tom a držím. Držím zuby, nehty. Ale ještě je tu možnost, že právě v tu chvíli kdy je to „přesně to ono“ to v klidu pustím a budu pokorně věřit, že má-li to tak být, tak se to ke mně samo vrátí. Uf. To je těžký. (reflexe 2012)*

Momenty hravosti se zřejmě spíše chovají jako múza, jakmile na ně moc tlačíme a chceme je vlastnit, tak unikají.

*Věra: Úplně na konec ale stojím z profilu a konečně nechávám ruce dělat, co samy chtějí. Nejdříve jdou nahoru. Říkám k tomu jenom „jako“ „jako“ „jako“ asi padesátkrát, a nechávám to přijít. Taková „svatá chvíle“, kdy jsem fakt zvědavá, co se bude dít. (reflexe 2007)*

*Jana: měli jsme dost času, bylo to celé ještě víc uvolněné než obvykle, všem se dařilo, dokonce i mně. Nesnažila se o něco jiného, než se mi udělalo: přijala jsem svou **dramatickou umělkyni**, necenzurovala ji - a pěkně jsem si s ní užila. (reflexe 2014)*

*ZuzanaM: Napadá mě paralela s tím, co se mi teď děje neustále. Když do něčeho přestanu „šlapat“ a odevzdám se tomu, ono to kupodivu začne fungovat samo a daleko lépe, než bych si to já dokázala vymyslet. Nejtěžší je vydržet nemít to pod kontrolou. Věřit a pokorně to nechat být. (...) to je to nejtěžší. (...) navíc nic z toho, co se na place událo jsem ve skutečnosti neudělala já. Ono se to udělalo skrze mě. Ta stokrát opakovaná věta.. a teď konečně vím, co znamená. A právě to „skrze mě“ je podstatné.*

*(...) Jak vysvětlit to, že se vám najednou začne proměňovat vlastní tělo a nevíte, v co nebo koho se proměňuje, hlas, kterým mluví nebo dokonce zpívá taky neznáte, a jenom jste neuvěřitelně zvědaví a napnutí, co se stane dál. Je to ten druh napětí, které jsme zažívali jako děti, když jsme v kuchyni vyhlíželi Ježíška a čekali až vedle v pokoji zazvoní zvonečkem. (...) A zároveň víte, že nesmíte do toho pokoje vtrhnout, protože byste Ježíška vyplašili (...) Tak si to napětí užíváte a čekáte!*

*A pak to přijde ještě jednou. Tělo se vám samo přeskládává! Hlava je prázdná a vy s očima na stopkách sledujete mu magickou proměnu. A pak se poměna dovrší, postava se „naplní“ a stejně tak jak přišla, zase zmizí. A vy se přistihnete, že stojíte v prostoru s naprosto blaženým úsměvem, nejen ve tváři. Celé vaše tělo se usmívá! Je to jakoby jste na prsou měli načechraný obláček, růžovou cukrovou vatu a s tím obláčkem se vznášíte a víte, že se stal zázrak. Že jste se setkali sami se sebou. (reflexe 2011)*

*ZuzanaM: Standa zavádí minutovky (...) Rozhodnu se, že to holt nestihnu a právě v tu chvíli jsem to stihla. (reflexe 2013)*

*Oldřich: Jdu za houpání v nohou, následuju ten pohyb. Pak si dovolím jít do toho chlapa, který se mi vytahuje z boků. (reflexe 2012)*

Oldřich trefně popisuje, jak se po amplifikaci pohybu houpání v nohou následně sama „vytahuje“ postava chlapa. Zajímavé, jak z nevinného pohybu houpání v nohou, které by se dalo zastavit jako neproduktivní, vyroste postava. V takovýchto reflexích jsou zachyceny právě momenty hravého odevzdání se procesu. Je v nich více osvobozování se z výkonnosti.

V reflexích se objevují i různé **strategie** k přilákání momentů hravosti. Ty se pohybují v celé škále od jemného lákání a „svádění“ až po důrazné povely.

*Věra: Volám: Věro! Věro! (to jsem si minule říkala, že bych si chtěla někdy zkusit na sebe zavolat a vida, už se to objevuje). Kde jsi? No, já jsem tady. A nic nechci... („Nic nechci“ je pak téma, které se během hodiny vrací – a to jak od spolužáků, tak od pana profesora. Totiž paradox obsažený ve větě „chtěla bych nic nechtít“ (...) Hledání vyváženého bodu mezi radostí sama ze sebe a touhou po změně. (...) Při padající hvězdě si přeji nic si nepřát...) (reflexe 2006)*

*Jana: Nezpanikařila jsem, vykašlala jsem se na to, jak budu vypadat, když to nepůjde, (...) A ještě jsem na sebe houkla – tak se z toho neposer, nějak to dopadne. – A ono to šlo. (reflexe 2014)*

Napadá mě, že to konání versus ne-konání se odehrává hlavně v našem postoji. Ten, kdo se odevzdává tomu, že ho proces vede, že je nesen hravostí a zájmem, není pasivním konzumentem takového zážitku. Je aktivní tím, že je v kontaktu se sebou, s tím, co se děje, vzdává se vymělkovaných asociací, které v procesu lákají do slepých uliček zábavnosti, vypointovanosti apod. Jde o aktivní vyvažování na čím dál jemnější úrovni. Jakákoli snaha „chňapnout“ po něčem vyzkoušeném nebo touha podržet něco déle, než se samo prezentuje, by jen dotyčného odváděla z přítomnosti. Lze si to představit také jako pyramidu. Když jsme u spodní části, můžeme použít i hrubší pobídnutí, zkoušet vnitřního partnera vyprovokovat, ale jen proto, abychom se vzápětí nechali být, když se objeví hravost, vykolejení z civilního, když nás to baví a vede. Nemá podle mne smysl si zadávat úkoly na vrcholku pyramidy, kdy to samo hraje a plyne, člověk se veze v tom, jak je to přesně trefované, i s ohledem na investici energie, úsilí, soustředění.

Ivan Vyskočil příležitostně připomíná, že **DJ je „k ničemu“**. Což vyvolává různé úvahy a reakce. Někteří to berou jako provokativní šprým pana profesora, protože mají sami ověřeno, jak jim DJ v mnohém pomohlo, obohatilo je, pomáhá jim například od strachu z veřejného vystupování. Jiní si to vysvětlují tak, že nejde o to, že by DJ bylo k ničemu, ale jde o to, nezanášet DJ účelovostí, což není v rozporu s tím, že DJ má smysl. Některé toto prohlášení pana profesora vyvádí z konceptu a rozčiluje.

*Stanislav: Ivan Vyskočil na to vždycky velmi důrazně trval a trvá – nedávno jsem ho slyšel, kdy hned na začátku kurzu všem natvrdo řekl, že DJ je k ničemu a nikdo za tím nic nemá hledat, jenom zkoušet. (...) To, že je něco k ničemu neznamena, že to je beze smyslu. (...) Ale cíl a vnímání smyslu je asi něco jiného. (...) To, že přes tuto činnost hledáme smysl, je nepochybné. Ale představte si malé, hrající se dítě s maminkou, jak si říká: „ted' si musím hrát, abych nebylo deprivované.“ To si hraje jen tak.. (...) dialogické jednání takto na place nemůže mít účel, že se tam za nějakým účelem jde. Ale to, že to může mít přesahy, to ano. (Diskuze Experimentální dramatika ČB 2015)*

Ivan Vyskočil k tomu v rozhovoru s Terezou Šimůnkovou (2011) vysvětluje:

*Proto, když se studenti ptají, k čemu je dialogické jednání, říkám: k ničemu. Je k tomu, co z něj uděláte. Je to otázka vaší tvorby. Vaší potřeby. A taky toho nic, které objevíte. V tu ránu je to něco. Ale aby tam bylo něco, je potřeba volný prostor. Aby tam nebylo nic. Nebo bylo nic. (...) Znamená být poslušen toho, co tam v ten moment je a být vůči tomu otevřený, i když nevíte nic, protože vás nic nenapadá. Ale vyslovit to nic a nechtít hned něco, to je vám ohromné dobrodružství.*

Atmosféru neúčelovosti ještě před časem dotvářela situace úterního DJ s Ivanem Vyskočilem a zavedeným „rituálem kávy“. Paní sekretářka kávu panu profesorovi vždy přinesla do místnosti kde zkoušíme. Postavila šálek na parapet. A bylo tradicí, že se kávy po celou dobu zkoušení pan profesor nedotkl a někdo z účastníků DJ mu ji pak zase obřadně přenášel studenou, nedopitou do sekretariátu na jeho stůl. Výkonově orientovaný jedinec by poprávu mohl zpochybňovat efektivnost takového počínání. Ale v kontextu DJ zkoušení se tenhle rituál stal takovým stabilizujícím prvkem, který vnášel atmosféru neúčelové hravosti a možnost si v tom „nesmyslném“ počínání otevírat nové významy. Byla v tom hra, být u toho se stejnou překvapovaností, jako by to bylo poprvé.

*Vladimír: Člověk může stanout na hraně nesmyslu, jenomže z toho nesmyslu se občas rodí a klube nějaký smysl. (reflexe 2017)*

Stanislav Suda (2008a) ve své disertační práci podotýká:

*Domnívám se, že dialogické jednání vlastně není ani disciplínou, ani předmětem výuky. Je způsobem existence, který je nám dán. Jen je - tu ve větší, tu v menší míře - obječován a uvědomován. Mám za to, že je dalším stupněm hry. Lépe snad - dalším krokem do uvědomělejších oblastí hry. Onen rozvrhem vypsáný předmět je pak praktickou pedagogikou tohoto obječování a uvědomování.*

Studenti pojmenovávají to, jak se v dobrém slova smyslu „nechávací použití“ postavou, která vzniká. Ze začátku je to nezvyklé, ale postupně si zvykají a méně se takových momentů lekají a spíše je vyhlížejí. ZuzanaM pojmenovává, že plně vstoupit do postavy je vlastně takové „pronajímání těla“.

Čunderle poukazuje na to, že ve Vyskočilově koncepci výchovy k tvořivé osobnosti nejde o techniky ovládání hlasu, řeči, pohybu.

*(...) jedná se o hledání cesty, jak se stávat a – řečeno Frommovým či Marcelovým slovesem – být svým hlasem, svou řečí, svým pohybem atd. (...) Být hlasem, řečí tělem je pro naprostou většinu záležitost zcela neznámá. Je tu hluboké odcizení. I jako důsledek městské, technické civilizace. (Vyskočil citováno in Čunderle, Roubal 2001)*

Kondice odevzdávat se je v protikladu s kontrolou, snahou podat výkon, pobavit druhé. Je to jiný vztah. Odevzdání se je spojeno spíše se zakoušením pocitu teď a tady. Jakmile se zrodí postava a dotýčný se jí nelekne a nechá se překvapovat a tak trochu z odstupu sleduje, co ta postava provádí a z čeho a kam ho vyvádí, může se dozvídat nepředpokládané. Tento typ odevzdanosti ale vyžaduje určité tělové napětí, nejde o zvadlost těla ani mysli. Studenti pak

reflektují, že je „něco vedlo“. Nechat se vést vyžaduje schopnost balancovat úsilí a soustředění na jemnější úrovni. Postava nás vede jen tehdy, když se nepředbíláme v čase, když ji nechceme řídit ani tím, že bychom jí „umetali cestičku“ dopředu, to už bychom jí určovali směr, zavírali možnosti se nechat překvapovat.

Vyskočil opakovaně upozorňuje, že DJ není žádnou technikou. V DJ jde o budování kondice. I když slovo budování již v leckom může spouštět představu výkonnostní připravenosti. Osobně je mi bližší spíše **kultivace kondice**, které evokuje péči o něco s respektem k tomu, jak se to samo vyvíjí, roste. Je v tom obsažen respekt k času, který to kultivované potřebuje, aby organicky dozrávalo. A bohužel jakékoli pomyslné umělé přihnojování v tomto projektu nefunguje a je vzápětí odhalováno jako nevýhodné. V DJ jde lapidárně řečeno o to, nechat se být. Je tedy jasné, že to jde proti většinové výchově, která nás učí, jak věci rychleji a dobře zvládnout, udělat, jak mít co nejvíce v našem životě pod kontrolou.

Chrz (2010) se ve svém článku o kontradikcích DJ zamýšlí nad otázkou: „*Jak odolat nároku dobrého výkonu a místo toho se prostě jen nechat být.*“ A pokračuje:

*V dialogickém jednání se člověk dozvídá, že by měl vycházet ze sebe, tj. z omezené sféry kontrolujícího ega. Že by se měl „nechat být“. Zároveň se však jen těžko odpoutává od snahy být dobrý, dosahovat určité kompetence a podobně. Dokonce i ono „vycházení ze sebe“ či „nechání se být“ se mu zpočátku jeví jako prozatím sice nedosažený výkon, který je však přesto něčím, čeho by měl dosáhnout, aby v tom byl „opravdu dobrý“. (...) Dialogické jednání jako cesta k tvořivější (dialogičtější, partnerštější, expresivnější) existenci je cestou spočívající v postavení (vržení) do určitých kontradikcí, aporií (tj. bezcestí) či paradoxů. Snad je to cosi takového, čemu finský psycholog Engeström říká „učení expanzí“, tj. učení či transformace, k níž dochází prostřednictvím kontradikcí. Analogie s praxí zenu: paradoxní zadání, koan, či jak se tomu říká. Jiná analogie – Jung kdesi říká: Některé problémy se nedají vyřešit, ale musí se přerůst. Rozpory člověka buď srážejí, a nebo vynášejí vzhůru. Neboli: učení expanzí skrze kontradikce. (Chrz 2010)*

Chrz dále ve své úvaze poznamenává, že dialogicky jednat znamená řešit paradoxy lidské existence.

Často slýchám v komentářích a diskusích o dialogickém jednání zmatení v tom, co je **soustředění**. Mnohdy se mylně používá jako úsilím ovladatelná zaměřenost. Bohužel je toto zmatení dědictvím toho, jak je s těmito pojmy nakládáno v našem jazyce. Soustředění a **úsilí** jsou ve skutečnosti dvě protikladné řídicí schopnosti mysli. Je kontraproduktivní, nutíte-li někoho usnout nebo apelujete, aby už konečně byl spontánní. Blíže k tomu článek Karla Hájka (1999) *Nesnažte*

*se soustředit!* Jsme zvyklí slýchat právě opačnou instrukci – apel na to, abychom se snažili soustředit. Což je protimluv. Jak Hájek podotýká, slýchávali jsme takový požadavek často z úst pedagogů, kteří se snažili upoutat pozornost k předmětu výuky. Soustředění se nedá „udělat“ volným úsilím. Lze však připravit podmínky k tomu, aby nastalo. Tuto dovednost lze rozvíjet. Pokud by skutečně pedagogové chtěli způsobit větší soustředění svých žáků, museli by jim především nabídnout zajímavé učivo. Ovšem pouhé soustředění by mohlo vést po nějaké době k usínání, a tak je třeba jej vyvažovat úsilím. Což je protikladná schopnost mysli. (Hájek 1999)

Mirko Frýba (1995) definuje v souladu s buddhistickou psychologií schopnost **soustředění jako klidné spočinutí u vybraného předmětu vnímání. A úsilí je síla vůle, která se projevuje jako rozhodnost ve volbě cílů a jejich realizace.** Úsilí je výdrž a vytrvalost v dosahování cíle. Obě tyto schopnosti se vzájemně vyvažují a jsou si vzájemně protikladné.

Přehnané úsilí se v DJ projevuje přílišným ovládním, nedočkavostí, netrpělivostí, křečovitostí. Tak ale přehlídíme to, co se má tendenci odehrát. Naopak přílišné soustředění bez dostatečného vodivého napětí vede k tělové i psychické povolenosti a nemůže docházet ke zpětné vazbě, která vzniká mezi protikladnými póly.

### 7.2.1 Nespěchat!

Snad jedním z nejčastěji opakovaných doporučení Vyskočila i asistentů DJ je: „Nespěchat!“ Ale se stejnou četností studenti v reflexích zmiňují, že zpomalit není snadné nebo že si na place ani neuvědomují, že jsou rychlí. Zřejmě právě proto, že jsou rychlí. Něco nás stále uvnitř žene k výkonu. Tlačí nás, aby už *něco* bylo. Zvláště ve chvílích, kdy se zdánlivě *nic* povedeného neděje, má člověk na place sklon mít starosti a chce se přičinit, aby se *něco* dít začalo. Právě na pokusech nespěchat je velmi ilustrativně vidět, jak proti tomuto v opozici stojí mnohem mocnější tlaky vnitřních partnerů, kteří apelují na výkon.

*ZuzanaP: Třeba pocít „už je to moc dlouhý“ ze záznamu jasně ukazuje opak. Největší rozdíl je asi ve vnímání času. (dotazník)*

*ZuzanaM: Měla jsem období, když mi všichni říkali, že jsem rychlá. (...) Poslední rok a půl pro mě ten čas není podstatnej, ale myslím, že je strašně důležité, že zkoušíme v tom dlouhým formátu, že si čas můžeme řídit sami. (rozhovor)*

Ve skupině Stanislava Sudy si účastníci pochvalují možnost zkoušet si v delším čase než často běžných tří minut. Lidé se z placu odvolávají sami. Studenti reflektují, že svým „nepovedeným“ jednáním „zdržují“, že ubírají čas druhým, úspěšnějším. Někteří jsou

překvapení, jak jinak čas ubíhá v nich samotných při jednání a jak jinak čas vnímají, když sledují své zkoušení z videozáznamu.

Studenti zabývající se zkoušením DJ dlouhodobě, reflektují, že během let nedochází k nějakým zásadním novým objevům. Vývojové posuny mají jemnější charakter, změny v postojích, větší laskavost a sebedůvěru. Příkladem dlouhodobě se objevujícího tématu je spěch.

*Pomalou, nespěchat, dát si čas, počkat si jsou základní, vstupní připomínky, které se zdají být určeny především začátečníkům, ale setkáváme se s nimi i daleko později v pokročilejších fázích zkoušení. Dalo by se říci, že jsou průběžné, nemizují, věčně podstatné. Odkazují k celkovému charakteru pobývání „na place“. (Slavíková 2011)*

### **Chronos versus Kairos – čas vnější a vnitřní**

*Jana: No nevím. Měla jsem pocit, že ani jednou jsem tam nebyla v tom svém čase. (rozhovor)*

*Vladimír: Na place pojmenovávám to, že mám „ruce vzhůru“, tj. že se jako vzdávám. (...) jsem cítil, že ta situace je něčím těhotná, ale zažíval jsem současně pocit bezmocnosti z toho, jak kolem mě sviští lineární čas spolu s tvrdou realitou, a jak se mi v tom neúprosném, lineárním, nevratném čase rojí nápady, ale spíš jen v hlavě, než v těle a v situaci, a jak mi to všechno tak nějak proklouzává mezi prsty. (reflexe 2016)*

**Kairos** je v řecké mytologii bůh příhodného času, ten, který pozná nejšťastnější okamžik. Bývá zobrazován s dlouhými vlasy na čele, ale zadní část hlavy je holá. Ten kdo se k němu blíží, musí doslova „chytit příležitost za pačesy“ neboť propásneme-li pravý moment, zezadu už ho není za co chytit. Má okřídlené kotníky symbolizující, že je neustále v pohybu. Prchavost příhodného okamžiku. V jedné ruce drží váhy, ne hodiny, neboť se řídí významností toho, co se odehrává, ne předem daným plánem, harmonogramem. Váhy v některých zpodobněních Kaira spočívají na břitvě nebo ostré hraně. Na epigramu Posidippose, na soše Kaira od Lysippose je několik otázek na Kaira, zde pro mé zaměření vybírám tu nejtrefnější: „A proč držíš v pravé ruce břitvu? – Na znamení toho, že jsem ostřejší než jakákoli ostrá hrana.“ Kairos žije také svůj život na hraně, dokáže dobře určovat, co má v každém prchavém okamžiku důležitost, a tomu se věnuje.

Mohli bychom si zjednodušeně troufnout říci, že **Chronos** sídlí v hlavě a Kairos v srdci či tělové zkušenosti. Chronos je čas, který je někým zvenčí definován. Kairos je čas plynutí, organického vyvíjení se. Adam Herout (2011) na svém blogu trefně popisuje rozdíly mezi uvažováním v rovině Chronos a Kairos. Chronos se ptá: „Kolik je hodin?“ Kairos se ptá: „Už je

čas otrhat jablka?“ Kdyby chtěl sadař otrhat jablka podle data v kalendáři, mohla by být nedozrálá. Neřídí se kalendářem, ale příhodností okamžiku s ohledem na proces, kterým jablka při dozrávání procházejí. Přitom není nutné Kairos obviňovat z přehnané subjektivity. Zralá jablka lze definovat. Samotný lineárně měřitelný čas v sobě nezahrnuje všechny podmínky, které do procesu dozrávání vstupují a mohou výsledek ovlivnit. Kairos v sobě obsahuje i tyto další souvislosti a vlivy a bere je v potaz.

Čas studenta zkoušejícího DJ ubíhá jinak, než když je divákem svého videozáznamu. Platí, že divák s přející pozorností je schopen prožívat čas Kairos spolu se zkoušejícím. Ale při sledování videozáznamu, ať již dotyčný sleduje sám sebe nebo sleduje záznam někoho jiného, je nesnadnější se napojit a tak, jak se v záznamu ztrácí atmosféra zkoušení a nejsou patrné nuance mimiky, vytrácí se i duch Kairosu a takový záznam pak sledujeme spíše víc z pozice Chronosu.

*Daniel: Jen více přemýšlím nad určitou časovou nesrovnalostí. Když jsem na place a zkouším, tak ten čas pěkně ubíhá, respektive nemusím vůbec na něj myslet (to je v případě, když se daří). Když pak sleduji záznam, tak mě občas napadne: jé, to je dlouhý, na co jsem to čekal, proč se tak dlouho soustředím a nic nedělám, (rozhovor)*

Pokročilejší studenti si více všímají momentů, kdy chtějí něco rychleji, než se to samo může odehrávat – **předbíhání procesu**.

*Stanislav: To je zajímavý, jak jsme zmatený, že někdy po sobě chceme to přikejvnutí dřív. Nebo že víme v hlavě, že bysme si to měli pochválit, ale jakmile to začneme brát jako techniku ... tak se člověk pochválí a je z toho rozpačitý. Jak ono to opravdu trvá, než to projde tělem. (Focus group 2012)*

To, že chceme „přikejvnutí dřív“, je dáno tím, že nás uvnitř nějaká postava popohání. Nějaká část nás má představu, že by se to vše mělo udít rychleji, efektivněji. Někdy nás může popohánět vnitřní kritik. Často jsme zvyklí při pobídce takové vnitřní postavy vztahovat se k ní jen reaktivně, vykonat, co po nás chce, zrychlit a už ji ani nevnímáme jako postavu, která na nás má takový vliv.

*Jana: učila jsem se počkat si, ale pak většinou přišla hrůza, že čekání trvá strašně dlouho, a tak překryla koncentraci, takže jsem si pak nevšimla, že se něco dělo. (reflexe 2003)*

*Slávek: Vzápětí mně dochází, že bych se mohl zastavit. Říkám to a mysl už dopředu vyrábí to zastavení a chci ho trochu rychleji, než jak organicky dozrává. Tak aby to aspoň vypadalo, že jsem se zastavil. Sám tomu ale úplně ještě nevěřím a je mně čím dál jasnější, že tenhle stylizační podvůdek nespolkne ani Standa. Tak mě to uklidnilo a*



*plynule jsem to pustil k tomu zastavení se. A věděl jsem, že to už je „ono“. (...) To nejpodstatnější se stalo vlastně tak posledních 10 sekund, kdy mě došlo, že ta stylizace k „jako zastavení“ neprojde. (reflexe 2014)*

Student DJ pak na jednu stranu může někdy mít zároveň obavu respektovat svůj Kairos, neboť hrozí, že mu jeho kritik vyčíní, že zdržuje ostatní účastníky. Má hranici být tím, kdo zdržuje. Pokud ale bude urychlovat to, co se potřebuje odehrát ve svém čase, bude pak asistentem označen za toho, kdo zbytečně moc spěchal. Zřejmě je to opět tím, že na place člověk mnohem méně odhaduje realitu diváka, představuje si mnohem přísnějšího diváka, než je skutečností. Vysvětlením je opět to, jak námi vnitřní postavy operují. Pokud na place zkoušíme a ozve se vnitřní kritik, že zabíráme čas jiným, a neuvědomíme si, že jde o vnitřního kritika, pak snadněji projikujeme tento kritický názor na diváky, se kterými chceme být zadobře, a opustíme svůj Kairos.

Jan Hančil (2005) vysvětluje, že pokrok v DJ se pojí s tím, že zkoušející zakouší více svobody, humoru, méně stereotypů. Ale tento proces se odvíjí od vnitřního času studenta, nikoliv pedagoga.

*Stanislav: Oddalování toho, že se člověk vystaví. (proudu, vodivému napětí...). Nechávat si to až na zachvíli a tak se udržovat neustále mimo. (Slávek reflexe 2013)*

Opakem předbírání procesu je **oddalování procesu**. Nejde tedy vždy jen o snahu po rychlejším výkonu, ale někdy si jednání necháváme až na „za chvíli“. Opět je to někdy důsledek hranice, když se zážitek na place amplifikuje, my se přibližujeme k hranici a obáváme se toho, co by mohlo přijít. Podobná zjištění se objevují i u ostatních asistentů DJ. Eva Slavíková (2005) poznamenává:

*Urychlujeme některé činnosti, aby mohli přijít „pravé chvíle“, ty „jediné správné“. Jsme lidé výsledků a vytčených cílů. Cestu k jejich dosažení chceme mít co nejrychleji za sebou, pokud možno bez zbytečných odbočení nebo zastavení. (...) Mnozí z nás to nejpodstatnější chtějí sdělit až dodatečně. (Slavíková 2005)*

## Výkon

Téma výkonu je studenty opakovaně v různé podobě reflektováno a je úzce spojeno s prožíváním času.

*Oldřich: Jakoby se na chvíličku dostaví pocit lehkosti a radosti, který se ale nedá uspěchat. Pak bohužel šlápnu na plyn, abych držel krok, a ujedu tomu. Zůstává často jen pachuť zklamání: „zase jsem to přešvihl“. (reflexe 2010)*

*ZuzanaP: Tvoří se mi série postav, ale v žádné se úplně nezabydlím, kloužu po povrchu. Vím o všech těch gestech a figurách, ale jakoby jen z vlaku. Sotva jim zamávám a už ženu dál.*

*Co mě žene? (...) Po všech těch letech si asi poprvé naplno uvědomuju, že pod klasickými rozpaky a obavami, co bude a aby to nebylo blbý, mám ještě úplně základní nejistotu, jestli si vůbec můžu dovolit vzít pro sebe tenhle čas a prostor. Jestli tu náhodou moc nečouhám, nezdržuju, někomu nezabírám místo. (reflexe 2015)*

Tahle otázka pronásleduje alespoň v některých fázích DJ většinu studentů. Jestli tím, jaký výkon podávají na place, mají vůbec právo zabírat prostor a čas. Opět zde zřejmě dotyčné popohání kritik. Student se může zaúkolovat natolik, že ho pobyt na place netěší, nedovolí si jen tak se nechat být.

*Věra: A v normálním životě vždycky na něco přijdu, protože jsem taková chytrá rychlá holka. Takže tohle je trochu jiná Věra, která dokáže, že 30 vteřin neví, a pak odejde s tím, že neví. (...) Dopřát si, že nevím. A asi mně nic neběželo. Takže fakt asi takovýto prázdno. Dopřát si neříct, protože myslím, že v jiných sociálních situacích bych si to nedovolila říct, že mě nic nenapadá. (rozhovor)*

*Věra: Když mi to nejde, tak myslím, že pak bezděky hledám útočiště v nějakém „výkonu“. (...) Budu „dobrá“ na DJ. Napíšu „dobrý“ text. Jo, jo, já to úplně chápu, jak je to nesmyslné, ale zvyk je železná košile. (reflexe 2007)*

*Vladimír: Zvláštní, jak v některých věcech fungujeme stejně. Že máme strach z toho, že by se tam nic nedělo. To je ta největší slabost, že to ženeme na tu sílu, abysme něco produkovali. (rozhovor)*

Stanislav občas přináší téma **prázdnoty** a jak se jí prožitkově dotknout, aby pak něco mohlo organicky samo vyvstat. Vyvázat se z tendencí režírovat a v dobrém úmyslu posouvat, urychlovat to k nějaké povedenosti.

Jsem lektorem osmitýdenních kurzů mindfulness neboli všímavosti, kam účastníci často přicházejí kvůli myšlenkové roztěkanosti, přetíženosti stresem, ze kterého nelze vystoupit. Něco je stále nutí přemýšlet, neustále něco ve spěchu dělat. Mnozí si stěžují, že nejsou schopni zastavit a užít si volnou chvíli. Mají snahu stihnout mnoho věcí za krátký čas. Ale tento stav jim není příjemný, dlouhodobě vytváří psychickou i fyzickou nepohodu. Rádi by si zažili stav bez přemýšlení. Vysvětlím jim meditační cvičení, které je v základu velmi jednoduché a zacílené na vnímání smyslových vjemů. Požadavkem také je, aby se po celou

dobu kurzu během cvičení vzdali snahy něco s problémem dělat. Většina pak přikývne, že tomu na první pohled paradoxnímu požadavku rozumí. Ale když dojde na každodenní meditační praxi, účastníci kurzu zjišťují, jak je těžké si vůbec před svými vnitřními popoháněči obhájit, že mají právo třicet minut nic nedělat, být se sebou, *věnovat* čas sobě, *dopřát si* přijít k sobě, být se svými pocity, smyslovými vjemy. Přišli přeci proto, aby problém odstranili nebo alespoň eliminovali. Ve výkonově pojatém uvažování nedává nicnedělání jakožto řešení příliš smysl. Přitom právě proto, aby „dosáhli“ zklidnění a menší myšlenkové roztěkanosti, je třeba se určitého druhu konání vzdávat. Je v tom pro mnohé nemyslitelný paradox – abych dosáhl toho, co chci, musím se o to přestat snažit. Pro některé je to skoro nemožné – *nic* nedělat, přestat se snažit. Občas to někdo označí za únik z reality. Ale co je reálnějšího než pobývání v přítomnosti s uvědomováním si vlastních smyslových vjemů?

Ve společnosti, která klade důraz na výkonnost, nedává příliš smysl přicházet do kontaktu s neúčelovostí. Oproti tomu mnohé duchovní systémy se k prázdnotě vztahují nepatologizujícím způsobem. Prožitek prázdnoty je pro některé dokonce cílem. Ne ve smyslu nihilistického umrtvení se, nýbrž ve smyslu vzdávání se ambicí ega.

*„Duchovní prázdnota není naplněna úzkostí. Síla přichází ve skutečnosti v okamžiku, kdy snášíme pocit prázdnoty a odoláváme pokušení zaplnit ho příliš brzy. (...) Tuto pro nás tak důležitou prázdnotu příliš často ztrácíme tím, že sáhneme po náhražkách za sílu. (...) Duše nemá prostor, ve kterém se může předvést, pokud všechny mezery neustále vyplňujeme falešnými aktivitami.“ (Moore 2007)*

Frýba (2003) vycházející z buddhistické psychologie popisuje prázdnotu jako stav mysli, která je prostá jakýchkoli představ či pojmů. Je to prázdnota od různých forem chtivosti a nenávisti a identity já, kdy lze přítomnou skutečnost prožívat plně.

Není bez zajímavosti i srovnání s původním pojetí významu školy, tak jak připomíná Radim Palouš ve své knize *Totalismus a holismus*.

*Všednodennost samu jakožto onu situační zapředenost do starostí o obživu a péči o pobyt, o přežití a další žití, lze nahlížet teprve z nevšednodenního odstupu, kterému dávná řecká tradice říkala SCHOLÉ – prázdeň, které souvisí se slovesem ECHEIN (míti, takže ono prázdné je velkým majetkem, volnem, svobodou od běžných povinností, které člověk může mít jen čas od času). SCHOLÉ jakožto prázdné není pouhou negativitou: je pozitivním volnem, osvobozením od běžného nezbytného starání, tedy obdarování svobodou, příležitostí k tomu, co je jinak zasuto všednodenními obstarávkami.“ (Palouš 1997 citováno in Suda 2008a)*

V onom Vyskočilem zmiňovaném *nic* je myslím obsažena i provokace vůči výkonovému pohledu i poukázání na neúčelovost DJ. Setkání s tímto *nic* otevírá možnost vidět očima začátečníka a nacházet si nový smysl a vztah k zavedeným věcem. Opakem je příčinnivost a nutkavost k ovládnutí toho, co bude. Tato ambice se objevuje při režirované amplifikaci vnitřních postav. Často se postava rodí z nějakého impulsu či gesta. Jakmile student zahlédne to, co se jasněji objevuje a rodí, má tendenci tomu napomáhat, aby se už *něco* stalo. I v diskusích spolužáků se občas objevuje tendence radit, jak kdo na place měl svou objevující se postavu „dotáhnout“ do plnějšího výrazu. Z organicky se rodícího procesu máme tendenci přepnout do výkonového, v obavě, že bychom jinak mohli propásnout rodící se příležitost. Příliš brzy chceme vědět, co se zrodí a kam to půjde. Snaha předčasně „vytěžit“ to, co se teprve rodí. Ale z pozorování a reflexí vyplývá, že pokud figury něčím trpí, tak ne svou nedostatečností, ale naší malou pozorností a ochotou do nich vstoupit a seznámit se s nimi. V tu chvíli chybí pokora k organickému dozrávání procesu v duchu Kairos.

*Stanislav: Když se v těle něco objeví, tak nepřidávat. Jinak nám vznikne tvar, který jsme chtěli. Figury půjčuju tělo, nic nevytvářím. Sleduju, co chce postava říct. Jak se chce představit, ukázat. // Jak se dostat do svého času. (Slávek reflexe 2014)*

Na rozdíl od začátečníků pokročilejší studenti DJ zakoušejí více momentů, kdy je *něco* vede a oni se nechají. Není v tom povolení energie, ale aktivní odevzdanost. Tak jako se tanečnice nechá vést tanečníkem.

*Alena: Jenom tak být a dát si čas, že mám právo na to mít se dobře. (...) My jsme hodně učený k tomu, že musíme něco dělat, být zodpovědný za to, že mi to vedeme, ale ono (...) něco vede nás. (rozhovor)*

### 7.3 Osvobozování

V reflexích studentů se téma osvobozování projevuje zpočátku hlavně v rovině úvah, **představ o svobodě**, jak by to mohlo být, popřípadě odkazováním na citace asistentů DJ nebo Vyskočila.

*Oldřich: Moje silné emoce veškerou mou odvahu válcují. Kdybych přiznal na place tyto emoce, mohlo by přijít uvolnění. Zatím jsem jak zvíře v kleci. Občas je to legrace, ale nakonec chci jen jedno, aby mě zkoušení „nebolelo“. (reflexe 2009)*

Oldřich z doporučení asistenta ví, že by mohlo dojít k uvolnění, kdyby na place přiznal emoce. Tuší, kudy by se mohl osvobozovat, ale něco v něm je proti pojmenování emocí. Tyto typy zkušeností se v reflexích studentů objevují. Víme, co by mohlo být lépe, jak bychom se

mohli osvobodit od nepříjemného, ale primární proces nás ještě příliš drží zkrátka, je zde příliš silná hranice k tomu, prozkoumávat impulzy vedoucí k neprobádanému.

V některých reflexích se objevuje společné téma *ted' a tady*, odklonu od toho někým být k tomu být v procesu. Podobně jako odklon od *cizo-pochval* k *sebe-pochvalám* je tu reflektováno **opouštění jistot a plánů**. Pokročilejší zkušenost přináší **zaměřenost na proces**.

*ZuzanaM: ... už mi nevadí, že mi něco nejde v DJ, protože jsem spokojená, že vůbec to můžu dělat, že mně stačí radost z toho procesu. Jasně že tam to chtění je. To není že bych ztratila ambice. (...) Mnohem míň se hodnotím. Ted' to tak nějak nejde a jestli to tam má dosměřovat, tak to tam dosměřuje. Budu dělat to, co mě baví. (rozhovor)*

*ZuzanaM: Nejlepší boj, je neboj. Neboj! Neboj se! Když se nebojíš, nemusíš bojovat. A když nebojuješ ty, není možné bojovat proti tobě. A nejde o to ustoupit. Jde o to, nehrát hru, kterou hrát nechci! (reflexe 2015)*

*Věra: No, že nepředstíráš, otevřeš karty, když to nejde tak to řekneš, když se kritizuješ tak to řekneš. Ale myslím, že co je na tom cíli osvobozující, že tě to zbavuje .. Není to být zábavný vtipný, není to být emocionální ,není to o tom udržet pozornost publika. Jde o to být přesný pro sebe a ten moment. (rozhovor)*

V reflexích pokročilejších studentů je patrnější orientovanost na to, co dotyčného zajímá, baví, tedy směrem k hravosti. Některé reflexe zmiňují osvobozování vůči pravidlům.

*ZuzanaP: ...zvěřejnit svoje obavy a kupodivu napřímo oslovit diváky – takhle naplno poprvé! (inspirace Jiřím W.). Mohla jsem si víc užít oční kontakt – spíš klouzám pohledem, plně jsem se podívala jen na profesora. Jeho rozzářená tvář je jako potvrzení, ohromně mě povzbudí, přitom nevyvede z koncentrace. (reflexe 2014)*

*Slávek: První krátké kolečko. O něco se pokouším a docela s nasazením a čelem. A tolik mě to nefrustruje, jako dříve. A pak v sobě **nacházím sílu a svobodu** si to ukončit a sám si jít sednout bez odvolání. (reflexe 2013)*

*Stanislav: Vzpomeňte si na Vladimíra, jak prvně tady začal v těch bačkorách klouzat. (...) Najednou prvně přines ty bačkory a projel to jako bruslař. A já jsem si říkal, ježiš, tady v tom je ohromná potence možností. Že najednou to jde odjinud, nakopne se to odjinud, odkud to člověk vůbec nezná. Protože má za to, že tady tudy to jít nemůže. (...) ...a člověk je překvapovanej, že takhle může fungovat. (komentář k videozáznamu)*

Momenty jako tenhle umožňují vidět, jak se dá osvobodit i z nepsaných pravidel. Studenti zkoušejí na place buď v botách, nebo bosí. Ale moment, kdy si jednoho dne Vladimír vybalil pantofle, byl v něčem hodně osvobozující i pro ostatní spolužáky. Pro mne osobně si s těmi pantoflemi přinesl domácí atmosféru. Ve sportu se říká „výhoda domácího hřiště“.

V reflexích se objevují příklady **transformace rušivého podnětu**, když je využit jako **impulz k amplifikaci**. Ještě náročnější variantou během procesu amplifikace je, když studenti dokážou využít **transformace rušivého podnětu z vnitřního kritika**. Kritik se tak v tu chvíli stává zdrojem nápadů pro amplifikaci.

*Slávek: Jana umlčela cenzora (kritika), který říká, že přehrává – ještě viditelnějším přehráváním. Úchvatné. (reflexe 2012)*

Vzpomínám si na situaci, kdy Jana vykojila svého vnitřního kritika na place. Zde je patrná pokročilost v zacházení s hranicí. Jana se mohla svého kritika vylekat, tak jako se to děje méně pokročilým studentům. Cenzor zřejmě apeloval na to, že přehrávat se přeci nemá, to by nebylo autentickým jednáním. Jana mohla poslechnout, tedy vzdát se dalšího objevování a utéct do bezpečí primárního procesu a vyčítat si přistižení u neautentičnosti, pokárat se z nezdařeného pokusu. Místo toho vzala kritickou poznámku „do hry“. Tím, že se stala vědomým aktérem přehrávání a začala si s přehráváním hrát. Posunula si hranici vlastních možností. Tímto se, alespoň pro ten moment, zároveň osvobodila z lpění na pravidlech a mohla zaujímat k fenoménu přehrávání vlastní postoj. Moc kritika je posilována strachem, ale když studentka jedná ještě více způsobem, kterým by podle kritika neměla, kritik nad ní ztrácí moc a dochází k momentu osvobození.

*Slávek: Tím, že jsem k tomu fakt přistupoval experimentálně s tím, že klidně ať se nedaří, ale ať z toho moudřím, tak jsem zažil, že vlastně odpadlo to hodnocení na špatně/dobře. Velká úleva a svoboda. (reflexe á 2013)*

Změna postoje k nepodařenostem umožňuje vymaňovat se z kategorizace hodnocení na dobré a špatné. Nejprve je ale nutno dát možnost zahlížet hodnotu v „nepovedenostech“. Tím se z nich stává stavební kámen k dozrání se něčeho nového.

Experimentování s DJ je opakované **vzdávání se vyšlapané cesty**.

*Slávek: Při výstupu (...) jsem postřehl jak jsem měl možnost vydat se za pointou, která se nabízela a která byla tak předvařená, že sice jistota, ale zároveň jsem věděl, že pokračovat tím směrem by byl kýč a tak jsem se odvrátil od vchozeného směru a vydal do neznáma, které mě bavilo. (reflexe 2010)*

Při experimentování a objevování otevřeného tvaru se student setkává s různými svůdnými lákadly dovést impulzy k pointě, které se jeví jako bezpečnější, vyzkoušenější, jistější. Ovšem jejich následováním a „využíváním“ si student zavírá objevitelskou cestu.

*ZuzanaM: Mám tu jinou. Je taková aristokraticky znuděná a zároveň pobavená sama sebou. Z reakce za mnou slyším, že oni taky vědí, „že je to ona“. A v tom přijde obrovská vlna energie. Je to rychlý. Celý je to příliš rychlý na to, abych to stihla zachytit. (...) Ale pořád se nemůžu vzpamatovat z toho prvotního nečekaného, nevydřeného, „nezaslouženého“ štěstí. Zkrátka mě vykolejilo „mnoho úspěchu za nic“. Je to tak. Dokonce i Standa a ostatní to popisují stejně. Nastoupilo to tak rychle, že jsem se toho lekla. Zvláštní. Něco po čem člověk tolik prahne, vlastně proto se na tom DJ tak trápí a pachtí a najednou to úplně zlehka a bez námahy přijde a já se toho leknu a zaplaším to, abych to pak zase lopotně provokovala a hledala. (reflexe 2010)*

Tady je hezky vystižen další paradoxní moment – když se studentce konečně podaří to, o co dlouhou dobu usilovala, sama se toho úspěchu leká. Nějaké přesvědčení je proti tomu, aby radost a štěstí přicházely tak snadno, zlehka – bylo by to nezasloužené. Větší bezpečí skýtá návrat do té snaživé polohy, která je jí dlouhodobě známá. Osvobozování se projevuje i v rovině energetické – Zuzana popisuje „vlnu energie“. Autenticita a hravost je spojována s úlevou, člověk má radost, že se vnímá propojeněji a celistvěji, že to „trefuje“. I divák zahlíží, jak se v těchto momentech zájmu u studentů sesynchronizují gesta, řeč, obsah mluveného. Energie, která se zřejmě vyčerpávala na udržování určité masky a snahou o to, nebýt viděn ve zranitelnější poloze, se najednou uvolňuje a je k dispozici. V reflexích zvláště pokročilejších studentů je téma osvobozování také zachyceno jako vývoj k lepšímu, úlevnějšímu stavu.

*Věra: Po letech na DJ - nejsem „lepší“, ale je mi víc jedno, co si o mém DJ kdo myslí (a tím je to celé lepší). (reflexe2011)*

*ZuzanaM: A to dialogické mě strašně zcitlivělo na to, co chci. (rozhovor)*

*Jana: Opět se něco trochu uvolnilo, častěji než dřív se cítím na place svobodná, i když se třeba nedaří. Pokud se člověk přistihne při přílišné snaze a okomentuje ji, dá se s tím něco dělat a dvakrát se mi to podařilo. (reflexe 2006)*

Většina pokročilejších studentů přichází na to, že se za léta experimentování s DJ v zásadě neděje nějaká převratná změna, ale že jde spíše o jemnější a nenápadnější vyladování se a nabývání kondice ustát náročnější momenty na hranici. Více si dovolit hrát si. Často jde jen o změnu postoje v tu více přijímající.

*ZuzanaM: Jsem „nesvá“ a nesu si to jako téma na plac. Jsem zakroucená, pokroucená, cítím se divně, v křeči, prostě „nesvá“ až dojdou k tomu, že možná takhle jsem právě svá. Ale je to všechno jen v hlavě. O něčem už zase mluvím a mudrcuju a nevšímám si těla. Začnu zase hledat tu opravdu „nesvou“ a ona mi přijde ta „svá“ a konečně se narovná. (reflexe 2006)*

Téma osvobozování je v reflexích zmiňováno s ohledem na **okolní podmínky**. Studium DJ je ojedinelé již tím, že na něj může přicházet i veřejnost. V této práci používám slovo student v obecném slova smyslu a zahrnuje jak regulérní studenty KATaP, tak zájemce, kteří pravidelně po několik let navštěvují DJ jakožto veřejnost. Někteří účastníci výzkumu byli dříve studenty KATaP, ale nyní již chodí coby veřejnost čistě ze svého zájmu. Jiní účastníci navštěvovali KATaP jako veřejnost a až poté se stali regulérními studenty. V několika reflexích bylo téma svobody zmiňováno ve spojitosti se změnou tohoto statusu. Někteří z těch, kteří byli nejprve regulérními studenty, objevovali větší svobodu v tom, začít po letech chodit jako veřejnost, bez povinností. A několik těch, kteří chodili jako veřejnost a poté se stali studenty, v reflexích popisovali ztrátu jisté svobody.

*Věra: Jo, ty časy, kdy jsem přicházela na DJ zcela „z ulice“, bez jakýchkoliv externích očekávání. (...) Ale tento rok jsem studentka (...). Za DJ mám zápočet (teda ještě nemám, ale proto taky píšu tuto reflexi, která se tím pádem stává povinná – a tím pádem také krátká, mnohem kratší než dříve, v dobách volnosti). (reflexe 2010)*

Nejde o osvobození jednou pro vždy jako hotovou záležitostí. Aby svoboda nebyla jen minulostí, je třeba na ní pohlížet spíše jako na proces neustálého osvobozování.

*ZuzanaM: Vždyť už se mi párkrát, na chvíli povedlo vypnou cenzora a být si. Povedlo! Ale jak se k tomu dostat znovu? Je to jako když se touláte městem a náhodou narazíte na fantastickou zahradu, kde je nádherně. Pak z ní ale vyjdete zpátky do města a za chvíli už nemůžete najít cestu zpátky. Tak pobíháte v těch uličkách a čím hysteričtěji pobíháte, mít menší máte šanci, že zahradu najdete. A co když není ani každý den otevřená? Nezbyvá než se uklidnit, začít si užívat to toulání a hledání a věřit, že na ní ještě narazím. (reflexe 2008)*

I při osvobozování hrozí, že začneme-li onu zahradu hledat s příliš velkým úsilím, budeme v zápalu snahy přehlížet její brány. Proces osvobozování je spojen i s odkládáním a opouštěním dřívějších názorových přesvědčení. Jde o pomyslné vysvlékání staré obnošené kůže. Dotyčný se stává v ten moment zranitelnějším a nejistějším.



*ZuzanaM: A už jsem tam. Jsem trochu zmatená z toho, že prostě prožívám radost. Až se stydím za to, že na place netrpím a netrápím se. Já se tu raduju! Musím si zavřít oči, protože je to tak nezvyklé. Raduju se a stydím se, ale ta veselá se zase vrací. Nedává to smysl, není to logické, nemá to řád, ale je to tak uvolňující. Jen ty záchvaty studu. Ale co, nakonec se stydím vlastně docela ráda. Jsem vděčná za obě... za tu přiblíženou veselou i za tu naivně stydlivou a nahlas jim děkuju a chci je pochválit. Chci se pochválit. Ale stojí mě to tolik úsilí. Nakonec to ale vyslovím. Uf.*

*A druhé kolo a je tu zas, zase ta veselá bez mozku. A občas si dovolí si i trochu zavýskat a pak se zase zastydí a já jsem z ní dojatá. A zase jsem vděčná všem, kdo jsou tu se mnou, protože tohle je pro mě velký krok. Já se doopravdy stydím za tu mou část, která nepoužívá mozek a jen tak se promenuje a raduje. To se přece nedělá. Takhle hloupě se chytré holčičky nechovají. A já se tak chovám. Konečně se tak chovám, ve svých 34 letech se chovám jako tele a cítím se tak šťastná a svobodná a zároveň přijímaná. Už je tu jen Slávek, Martin a Standa a všichni jsou nadšení z mojí naivní blbky a já jsem taky nadšená, ale zatím jen potichu. Nahlas budu nadšená až příště! (reflexe 2008)*

Jde o ukázkovou reflexi osvobozujícího tance na hranici možností. Je zde ukázkově zachycen i ten moment, kdy se otevře to úlevné a radostné, ale ta původní část se stydí za to, že netrpí. Je to natolik nezvyklé, že si Zuzana musí zavřít oči, je nadšená, ale zatím jen potichu. I v tom osvobozování se znovu připomínají staré hranice. Být nadšená nahlas by už zřejmě bylo příliš.

### **Psaní práce**

Při psaní práce jsem se i já ocital na svých hranicích. Projevovalo se to neproduktivním hleděním do rozepsané práce. Odbíháním pozornosti – kontrolovat, jestli nepřišel nějaký e-mail, odbíháním k lednici. Odbíháním k dohledávání další literatury, i když jsem byl ve stadiu, že jsem měl v rozepsané práci podnětů rozpracovaných až příliš. Měl jsem blok. Tušil jsem, že na pozadí mé mysli působí kritik či hraniční postava. Ale vnímal jsem nechut se jimi zdržovat. Přesně tak jako mnohdy při zkoušení DJ na place. Mnohokrát jsem si na place přál, aby se tam objevovali „dobří“ vnitřní partneři, aby mě to bavilo, aby to bavilo i diváky, abych se o sobě něco dozvěděl. Nejlépe bez zbytečně velkého dramatu. Aby byli všichni spokojení a já nemusel příliš riskovat. Při takových přáních neuvědoměle marginalizují postavy, které jsou na první pohled zatěžující. Podobně marginalizují ochotu vyslyšet postavu vnitřního „flákače“ nebo „sabotéra“ i během psaní této práce, postavu, která teď nechce být rozumná a seriózní, ale chce si hrát, prozkoumávat něco zajímavého, nového. Všechny tyto impulzy zavírám do pomyslné klece, do suterénu své mysli, aby ke mně ani nedoléhalo jejich volání, vábení, spílání. Právě tihle se příliš

nehodí ve chvílích, kdy se seriózně a vědeckým způsobem snažím zachytit a popsat, co se účastníkům výzkumu dělo na place. Vůbec se mi teď nehodí, že si konkrétní vnitřní postavy žádají mou pozornost. Ale když jim dávám alespoň tolik pozornosti, že o nich teď a tady píši, navzdory plánu věnovat se úplně jiné kapitole, tak vnímám, jak se v mém rozpoložení něco mění. Prsty se opět rozbíhají po klávesnici. Jsem v kontaktu s tím, co se teď děje. A hned se zároveň ozývá kritik, že takové poznámky se do této práce nehodí, nepatří sem. Neznějí vědecky. Hraniční postava mě nabádá, abych odstavec smazal. Padá na mě nově tíha. Objevují se zase pauzy v psaní. Jsem v hlavě. Vyrchalo nadšení z objevování něčeho, co v tu chvíli bylo živé. Klávesnici obsadila hraniční postava. Ta se zajímá, jak někoho neurazit. Jak psát diplomaticky, tak aby to bylo vědecké, ale zase ne nezáživné a taky ne nudné, ale zase ne moc hravé. Mám povoleno psát o hravosti, ale ne hravě. To už by bylo odsouzeníhodné. Hraniční postava hlídá limity, staví pevnější zábrany, zkouší mi navlékat svěřací kazajky různých velikostí. Na neděli trochu volnější, aby si svěřenec nestěžoval, že mu není dopřáno svobody. Ožívám. Nová vlna energie a zájmu. Těší mě, co píšu. Jsem ve vztahu k sobě, postavám, které jsou aktuálně přítomné. Ale čím víc ožívám, tím víc ožívá a apeluje i kritik a hraniční postava. Objevuje se nová past. Mohl bych ze suterénů klece osvobodit ty utlačované a místo nich uvrhnout do klece hraniční postavu s kritikem? Jenže to bych zase marginalizoval je. Jak přizvat ke spolupráci i je? Co mohou nabídnout? Dalo by se s hraniční postavou vyjednat jisté příměří – že tedy budu psát dál, že zkusím psát zase seriózněji, ne že bych si myslel, že je ten odstavec neplodnou kratochvílí, ale v rámci kompromisního vyjití vstříc jsem ochoten uznat před hraniční postavou, že odstavec je méně seriózní, když ho nebudu muset úplně smazat. Dobře dohodnuto. Je to na hraně, ale v pořádku. Kritika oceňuji za to, že se nebojí ozvat. Tím by mi mohl být inspirací. Jen bych od něj potřeboval, aby se trochu připovzdělal v komunikaci s lidmi. Tedy se mnou. Aby neomílal jen pár naučených kritických vět, aby zaklepal, když vejde do místnosti, a nejprve pozdravil. Slibuji, že pak budu více přijímající vyslechnout, co má na srdci.

## KAPITOLA 8 – VYUŽITÍ VIDEOZÁZNAMU – natáčení na dvě kamery

Tato kapitola je založena na reflexích studentů k možnostem využívání videozáznamu a je částí výstupu z výzkumného projektu s názvem *Momenty tělové proměny v dialogickém jednání* (Kepřt, Pártlová 2015) realizovaného v rámci *Studentské grantové soutěže AMU*. Výzkum, který jsme prováděli společně s kolegyní Zuzanou Pártlovou, si kladl za cíl identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a popsat momenty, kdy dochází ke svobodnému experimentování s dialogickým jednáním. Krom toho výzkum také zjišťoval, nakolik podpurnou úlohu mohou hrát při kultivaci této psychosomatické disciplíny i různé formy reflexe a práce s videozáznamy z dialogického jednání. V neposlední řadě jsme zkoumali, nakolik může větší dostupnost videozáznamů sloužit jako nápomocný nástroj budování kondice dialogického jednání samotných účastníků výzkumu.

Byly pořizovány videozáznamy z jednotlivých dialogických jednání v různých skupinách DJ a k některým lidem dohledány i videozáznamy z dřívější doby. Část videozáznamů byla pořizována na dvě kamery zároveň. Jedna kamera natáčela jednajícího studenta a druhá natáčela reakce publika. Vedle výhod videozáznamu pořizovaného jednou kamerou lze zachytit s pomocí dvou kamer ještě mnohem širší perspektivu fenoménu dialogického jednání a postihnout vzájemné souvislosti mezi jednajícím a reakcí obecnstva i asistenta, který vede dialogické jednání. Některé z videozáznamů byly následně zpracovány softwarem umožňujícím synchronizaci obou videozáznamů do jednoho obrazu. Dále jsme s kolegyní uspořádali několik focus groups, které měly formu diskuse účastníků nad jejich videozáznamy. Tyto diskuse byly přepsány do textové podoby. V průběhu výzkumu vyvstala potřeba podnítit účastníky k cílenějšímu zaměření jedné z reflexí na téma využívání videozáznamů. Tato kapitola je analýzou dotazníků zaměřených na zkušenost s videozáznamy.

### Natáčení na dvě kamery

První inspirace využít dvou kamer pochází z výzkumů doc. Evy Vyskočilové ze 70. let, které byly zaměřeny na tvořivou komunikaci učitelů ZŠ. V pedagogickém výzkumu se postupně více a více využívá sledování a analýza procesů výuky pomocí videozáznamů. Od 70. let se začínají využívat kvantitativní analýzy videozáznamů. Od 90. let proběhly například mezinárodní srovnávací studie výuky matematiky a přírodní vědy TIMSS 1995, TIMSS 1999. Zmíněné projekty jsou založeny na využití dvou kamer, z nichž jedna snímá učitele a druhá žáky. Některé studie se zaměřují spíše na aktivity pedagogů a jejich dopady a jiné rozšiřují zkoumané pole i na pohled žáků – např. mezinárodní srovnávací projekt *Learner Perspective Study (LPS)*, který využívá ve svém přístupu dokonce tři kamery současně. Více například (Clarke, Keitel, Shimizu 2006). Některé studie se zaměřují spíše na analýzu výskytu předem vytipovaných pedagogicko-psychologických jevů a

jejich vliv na efektivitu práce žáků nebo je videozáznamů využito k vyhledávání výskytu těch jevů, které svou účinností či naopak neúčinností zvláště zaujaly, a následně se hledá zdůvodnění. Náš projekt se od těchto studií odlišoval zaměřením na psychosomatické aspekty učení v dialogickém jednání. Vyskočilová ve spolupráci s Ing. Janem Pospíšilem také již v dřívější době zkoušela využít natáčení na dvě kamery k výzkumu DJ. Podobně i náš výzkum používá videozáznamy k výzkumné analýze, ale stejnou měrou se záznam využívá k samotnému učení se účastníků výzkumu, těch, kteří jsou natáčeni. Formou diskuse nad videozáznamy jsme podněcovali společné interakce mezi účastníky výzkumu, kteří svým zájmem odkrývat a zpřesňovat, o co v dialogickém jednání jde. Také sami na sobě ověřovali, nakolik je možnost videozáznam využít jako podpůrný nástroj pro experimentování na place. Výzkum s využitím videotechniky jsme mohli provádět díky vybavení KATaP, kde má výzkum dialogického jednání již dlouholetou tradici i v rámci zřízeného Ústavu pro výzkum a studium autorského herectví.

### **Účastníci výzkumu zaměřeného na využití videozáznamů**

Dotazník rozdělený do sedmi bodů vyplnilo 14 z 16 oslovených účastníků výzkumu. K výběru účastníků nás vedl záměr mít možnost porovnat účastníky z různých skupin dialogického jednání. Mezi účastníky jsou mírně pokročilí studenti, kteří mají za sebou roční zkušenost s dialogickým jednáním, ale i ti pokročilejší, kteří navštěvují dialogické jednání i deset let. První skupiny dialogického jednání pokročilých, která je vedena Stanislavem Sudou, se účastní devět z výše zmíněných studentů. Druhé skupiny dialogického jednání pokročilých, kterou vede Ivan Vyskočil, se účastní čtyři účastníci našeho výzkumu. Třetí skupinu dialogického jednání začátečníků až mírně pokročilých vede Vyskočil s pomocí asistentů.

Tato fáze výzkumu probíhala se 14 účastníky, ale v pozdější fázi výzkumu jsem s ohledem na náročnost zpracování objemu dat výzkum dále zacílil jen na 10 účastníků. Ti, kteří se účastnili všech fází sběru dat, jsou i zde citováni jménem, zbylí jsou citováni jen jako student, respektive studentka. Z pohledu pozice výzkumníků jsme s kolegyní Zuzanou Pártlovou byly ve zkoumaném prostředí „insidery“. Oba jsme v té době byli studenty denního studia na KATaP a ve dvou skupinách dialogického jednání jsme zároveň byli účastníky.

### **Analýza dotazníků**

Pro dotazník jsme se rozhodli i z důvodu potřeby mít cílenou zpětnou vazbu od účastníků zaměřenou na téma videozáznamů. V našem výzkumu se videozáznamy používaly ve větší míře a není běžnou praxí, aby se dostávaly studentům, pokud si o ně oni sami nepožádají. Dotazník měl zmapovat, jaký mají účastníci k záznamům postoj, nakolik je pro ně vlastnictví záznamu nápomocné a podpůrné či rušivé při dalším experimentování s dialogickým jednáním. V neposlední řadě nás zajímal i komentář účastníků k souběžnému záznamu

ze dvou kamer. Dotazníky byly rozeslány v elektronické podobě. V následující analýze jsou uváděny závěry k některým otázkám dotazníku i s uvedením otázky.

**Co s tebou dělá, když se díváš na videozáznam z tvého DJ zkoušení ? (zkus srovnat, pokud si pamatuješ, když ses viděl/a poprvé a když ses viděl/a opakovaně)**

*Studentka: Tak poprvé to byl šok. Mnohé věci cítím jinak, mám jinou představu o svém zevnějšku i zvuku mého hlasu. Ale nebylo to až tak hrozné, spíš překvapivé, tím, že to bylo jiné než má představa. Podruhé bylo příjemné, že šok už nehrozil a mohla jsem víc vnímat ostatní věci, například myšlenky, které říkám.*

Pro většinu účastníků bylo první sledování videozáznamu nepříjemné až šokující. V tomto se pohled mužských a ženských účastníků nelišil. Lišil se v tom, že ženy se spíše sebekriticky zaměřovaly na svůj vzhled – postava, vlasy, oblečení. Kdežto muži spíše zmiňovali trapnost toho, co na place dělají, ale ke vzhledu se nevyjadřovali. Pro některé byl pocit trapnosti při sledování záznamu stejně silný, jak ho prožívali na place.

*Oldřich: Jako bych to ani nebyl já. Stud, kritika, posuzování, odmítání sebe, svého vyjadřování/sebevycházení, trapnost.*

*Jana: Je to hrůza, všechno špatně, vypadám příšerně, proč tohle dělám, jsem blázen.*

Někteří se sledování svého záznamu nehrozili. Vladimír naopak od počátku vnímal možnost sledování sebe na videozáznamu jako zajímavou zkušenost a zaměřoval se na momenty, které jsou zajímavé. Pro jednu účastnici bylo mnohem horší vidět záznam sama než se na něj dívat před skupinou. Ukázalo se, že nepříjemnou první zkušenost ze sledování záznamu lze zmírnit tím, že je přehráván ve skupině s asistentem. Aby dotyčný nemusel sám zůstat s kritickým pohledem na sebe. Ve skupině může dotyčný vidět, že stejně kriticky se vnímají i ostatní spolužáci při pohledu na svůj záznam a většina se spontánně podivuje tomu, proč je jejich spolužák na sebe tak neúměrně kritický. Někteří účastníci s překvapením zjišťovali, jak se liší **pohled na sebe sama zevnitř a zvenku**.

*Alena: Uvědomuji si u sebe jistou unylost a somnambulii, kterou ale když jsem viděla na videu, překvapilo mě, jak moc je velká.*

*Ivana: Dost mne překvapilo, hlavně poprvé, jak působím tiše, spíše nenápadně. Přitom můj pocit není takový, cítím se být výrazná poměrně dost. Ale ze záznamu se to nezdá.*

U všech účastníků po opakovaném sledování videozáznamu pocit trapnosti vymizel nebo se alespoň hodně zmírnil. S ústupem trapnosti byli zároveň schopni zaměřit se na sledování samotného jednání a vidět v něm i detailnější jevy a někdy mít radost z toho, jak se daří.

**Viděl/a jsi tam něco nového, co sis u sebe předtím neuvědomoval/a? Zkus srovnat zkušenost „být na place“ se zkušeností „dívat se na své video“ z placu.**

*Studentka: Na place nevnímám sebe jako celek, a to je to minus. Připodobnila bych to k malování extragigantického obrazu, kdy se mi sice líbí nějaký modrý veliký kruh a odstín modré, ale nevnímám, že to gigantické oko, které maluji, je příliš placaté. Je tam jakási nevyváženost, nebo spíš nemožnost vyvažovat. Ale zhlédnutí videa je nová zkušenost, kterou si na plac příště vezmu a zas to bude jiné. Jako kdyby mi to budovalo novou schopnost líp si uvědomovat velikost a komplexnost celku a cítit ho.*

Mnozí reflektovali **rozdílné vnímání času**. Při sledování videa se někteří mají sklon popohánět:

*Daniel: ...to je dlouhý, na co jsem to čekal, proč se tak dlouho soustředím a nic nedělám.*

*Student: Chytám se za hlavu a nechápu, jak jsem si mohl nechat uniknout takhle důležitý moment, nebo proč jsem nešel po takovéhle nabídce, anebo proč jsem takhle zrychlil, když jsem potřeboval být pomalu.*

Většině studentů video umožňuje jednak všimnout si toho, co u sebe nemají kapacitu na place sledovat. A zároveň se při sledování videa některé tendence stávají zřetelnějšími. U některých dochází k rozčarování z toho, jak si mysleli, že na place působí, a jak jinak působí z pohledu diváka. Videozáznam tak často odhaloval **nižší intenzitu projevu**.

*ZuzanaP: To, co se mi zdá moc, je (na place) pořád ještě málo. Hlavně v hlase jsem bývala hodně ztlumená.*

*Ivana: Když se na to pak dívám, na záznam, tak si přijdu pomalá, nevýrazná, tichá.*

Některým teprve ze sledování videozáznamu docházejí souvislosti a kauzality – co k čemu vede. Při experimentování s dialogickým jednáním je velkým tématem **autenticita** versus **záměrné úsilí**. To vyvolává řadu otázek. Vladimír při sledování záznamu vnímal jako povzbuzující, že momenty, kdy se mu daří, nejsou většinou výsledkem záměrnosti. A vyvozuje si z toho závěr:

*Vladimír: Že by se člověk nemusel zase až tak moc starat, co se na place stane. Protože to, co za něco stojí, stejně z podstatné části přijde samo.*

Videozáznam umožňuje některým lepší pochopení a přijetí komentáře asistentů.

*ZuzanaP: Všimla jsem si, jak mám zkrácená gesta – něco, co mi opakovali asistenti a já tomu moc nerozuměla.*

**Je pro tebe rozdíl, když sleduješ někoho přímo na place nebo ho sleduješ na záznamu z videa? Případně jaký je v tom pro tebe rozdíl?**

Zde se účastníci ve většině případů shodují na tom, že videozáznam je oproti přímému sledování na place ochuzenější. Chybí **atmosféra skupiny, napětí, adrenalin, tělové napojení, živost, energie, společné dílo, setkání** apod. Zároveň ale video poskytuje některé výhody, které jsou jinak při studiu dialogického jednání nedostupné. Účastníci jmenovali hlavně možnost opakovaným sledováním **vnímat detaily**, kterých by si při sledování ať již v roli jednatelce na place nebo z pozice diváka nebyli schopni všimnout. Také zde znovu zmínili možnost vnímat **příčinné souvislosti** toho, co se na place odvíjí. Při společném sledování záznamu účastníci vnímají, že už záznam je pro ně ochuzen o energii, kterou vnímali na place, ale zároveň se vytváří **nová společná energie a napojení mezi účastníky sledujícími záznam**. Z pozorování zvláště v menší skupince byly patrné **výrazné tělové reakce sledujících**, jejichž video bylo zrovna vybráno ke sledování. Tyto reakce byly směsicí studu a potěšení, znovu se tedy ocitali na jisté hranici **těšobání**. Z reakcí ostatních se jeví, že tyto pocity chápou a sdílejí.



**Ovlivňuje tě nějak, že máš možnost sledovat videozáznam se svým zkoušením? Ovlivňuje tě to následně na place při dalším zkoušení nebo při psaní reflexe?**

V této otázce mě zajímalo, jestli má sledování záznamů potenciál následně pozitivně ovlivňovat studenta, když jde znovu experimentovat na plac.

*Studentka: Jsem vděčná za možnost sledovat ten záznam, díky! ☺ Určitě mě to ovlivňuje, padají tím mé iluze, ale zároveň se rozvíjí smysl pro realitu. (...) Zhlédnutí videa je nová zkušenost, kterou si na plac příště vezmu a zas to bude jiné. Jako kdyby mi to budovalo novou schopnost líp si uvědomovat velikost a komplexnost celku a cítit ho.*

Někteří tvrdí, že je sledování videí podporuje k většímu zájmu si některé věci poté na place zkoušet jinak nebo si více uvědomovat určité momenty, které jinak opomíjejí. Podporovali jsme společné sdílení komentářů na rovnocenné úrovni, abychom pro tuto situaci diskusního sdílení nebyli považováni za asistenty dialogického jednání. Záměrem bylo nabídnout atmosféru, která by ještě více podporovala možnost vnímat různé komentáře jako rozšíření možného pohledu než jako pobídku k tomu, na co by se student měl zaměřit. Většina účastníků focus groups zaměřených na sledování videozáznamů vyjadřovala touhu setkávat se takto častěji.

Janě pomáhá záznam při písemném reflektování a ovlivňuje ji i na place, díky sledování záznamu si pak na place uvědomí, že má tendenci od něčeho odejít a umožní ji to pak vydržet déle. Některé sledování videozáznamů vede k většímu přijetí toho, co se na place děje.

*ZuzanaP: Zjišťuju, že když se na to dokážu dívat celkem pobavená, tak není důvod se bát a řešit, jestli tím ostatní nějak neobtěžuju. Pomáhá mi to skutečně přijmout instrukci „víc si dovolit“ a „nebát se dát si čas a prostor“ – to úplně základní a přitom nejtěžší.*

#### **Jaké to je, mít možnost diskutovat s ostatními spolužáky nad tvým a jejich videozáznamem?**

Společné přehrávání záznamů se ukazuje jako bezpečnější varianta, než aby si účastník, zvláště pak vidí-li svůj videozáznam poprvé, pouštěl záznam sám. Některí méně pokročilí studenti se přiznali, že se dokonce dlouhou dobu obávali si obdržený záznam sami pro sebe doma přehrát. Opět je to potvrzením, jak podpůrnou roli sehrává společné sledování. Pokud k sobě dotyčný je kritický, mohou mu pomoci laskavější postoje ostatních účastníků k jeho zkoušení.

Vladimír vysvětluje, jak vidí společnou propojenost účastníků dialogického jednání, a nabízí pohled, který relativizuje rozdíl toho, v jaké roli se člověk může rozvíjet a růst. Často je považováno za automatické, že se člověk rozvíjí experimentováním na place, ale Vladimír objevuje i potenciál role diváka na židli.

*Vladimír: Celý podnik DJ ad. je „společné dílo“. (...) Po letech mi došlo, že člověk neroste, nerozvíjí se, jenom když je na place, ale taky (a tam stráví mnohem víc času), když sedí na židličce a přihlíží jednání či videu těch druhých. (...) Vidět druhého jednat, to může být daleko víc, to je taky participace, účast na jeho jednání a jeho výrazu. Učit se být citlivý pro subtilní záležitosti druhého, což vede k tomu, že pak můžu být takto citlivý sám k sobě. A naopak. No a ta společná diskuse nad videi (vlastními i ostatních), tak ta je naprosto nenahraditelná. (...) Musím říct, že to, že vidím na videu tu „pozornost druhých“, to je velký zisk.*

I v odpovědích na tuto otázku dotazníku se znovu objevuje téma možnosti sledovat detaily, ověřovat hypotézy opakovaným sledováním, sledovat reakce druhých na jejich jednání,



společné doplňování se v komentářích. Je zmíněna možnost **rozvíjet se i v roli diváka**. Osobně mě během diskusí nad videi překvapilo, že není takový rozdíl v tom, jak zajímavé a trefné postřehy dokážou přinášet méně pokročilí studenti oproti těm pokročilejším.

**Viděl/a jsi své zkoušení, kde byl do jednoho videozáznamu připojen i záznam z druhé kamery ukazující reakce spolužáků/obecenstva? Je to pro tebe jiné než jen mít videozáznam z jedné kamery?**

Někteří účastníci byli videozáznamem se dvěma kamerami příjemně překvapeni. Alena byla mile překvapená, že ji diváci opravdu sledují, a také chce ostatním sama poskytovat víc vstřícné pozornosti, když bude v roli obecenstva.

*ZuzanaP: Bylo to průlomový. Měla jsem o tom jedno zkoušení i jsem k tomu napsala reflexi. Bylo pro mě ohromně úlevný vidět obličeje ostatních, že se usmívají, nejsou zděšení či otrávení – čehož jsem se podvědomě obávala asi víc, než jsem si připouštěla.*



Několik účastníků popisovalo, jak tento druh záznamu ještě více obohatí celou zkušenost s dialogickým jednáním.

*Jana: Záznam z druhé kamery umocní zážitek z DJ, ať už se jedná o kolegy nebo o mne, je to ještě silnější, včetně pocitu bezpečného místa, radosti, kolegiality. Rozhodně výborný nápad.*

*Vladimír: Je to výrazně bohatší informace a bohatší „divácký zážitek“. Protože člověk tu vidí ty silnější momenty, tak jak se zrcadlí v pozornosti a reakcích druhých. (...) To je úžasná zpětná vazba a skvělý vynález.*

Dodává, že je dobré učit se cítit tu společnou energii. Podobně to oceňovali i jiní studenti.

*Studentka: ...tyhle záznamy reakcí mi prostě dotvořily takový ten celkový obraz DJ.*

*Slávek: V tom je tenhle typ záznamu jedinečný. A někdy si i ověřuju, jestli si pamatuju správně ten moment z placu, kdy lidi reagovali. Tak na tom videu to mám se zvukem, ale i s tím bonusem, že vidím jejich tělovou řeč, mimiku obličeje.*

Oldřich vyzdvihuje důležitost zjištění souvislosti mezi mírou vlastní autenticity na place a pozitivní reakcí diváků. Zjišťuje, že když je autentický, spolužáci to poznají a reagují nadšeně. Videozáznam se zdá být podporou či korekcí vnitřního kompasu dotyčného člověka na place. U pokročilých studentů tato nová zkušenost může na chvíli „vykolejit“ dotyčného z již zaběhlé jistoty.

Společným sledováním záznamu ze dvou kamer dochází i k odhalování přítomných diváků, kdy a jak poskytovali vstřícnou pozornost. Pro některé z nich to nemusí být příjemné zjištění, a tak se měli někteří potřebu dotyčnému omlouvat. O to mocnějším potvrzením trefeného jednání však jsou potom momenty, kdy jakoby na povel ožijí všichni diváci a je evidentní, že je něčím jednání začalo zajímat, ač třeba předtím nedávali pozor. Někomu tento záznam ze dvou kamer nastavil nepříjemně upřímné zrcadlo. Jedna studentka si díky záznamu uvědomila, že stále ještě trochu „hraje pro diváky“.

Sledování videozáznamu sestřiženého ze dvou kamer vyvolalo ještě další reakce než jen sledování záznamu z jedné kamery. Zhlédnutím záznamu z obou kamer si tak účastníci mohli doplnit zkušenost o další smyslový kanál. Jedním z pravidel dialogického jednání je nekontaktovat publikum očima. To, co jinak na place mají studenti možnost vnímat pouze ve formě zvuků či napětí z publika, mohli nově zahlédnout i ve vizuální podobě. Proto zmiňují, že jim to dotvořilo celkový obraz DJ. Pro někoho příjemné překvapení z pozornosti ostatních, což vyvolalo chuť také poskytovat víc pozornosti. Někdo zjistil, že na těchto reakcích není závislý.

Ukazuje se, že videozáznamy, ať již jde o záznam jednou či dvěma kamerami, mají význam nejen pro obecnější výzkum dialogického jednání, ale v rukou studentů se záznamy stávají doplňujícím zpřesněním v jejich vlastním zkoumání a experimentování.

## KAPITOLA 9 – PŘÍPADOVÁ STUDIE

V této kapitole zachycuji svou čtrnáctiletou vývojovou trajektorii v DJ. Původně jsem neměl záměr tuto část do své práce vkládat, ale v průběhu analýzy dat mi docházelo, že osobní výpověď má ve zkoumání DJ velkou hodnotu. Nemůžeme se ubránit interpretacím, vytváří je i student reflektující svou zkušenost s DJ, ale když někdo interpretuje své DJ, jde o interpretace bližší realitě samotného zážitku.

### 1. rok – 2004 / Jak to teda má vypadat? /

*Bylo určitě lepší, že nám nikdo předem neukázal jak to má vypadat. Alespoň jsem pak více vnímal jak se pokouším narvat do různě vyskakujících představ „jak to má vypadat“. (...) Trochu mě to připomíná gestaltterapeutické znovuzaintegrovaní odpadlých částí..*

Vzpomínám si, že jsem nikoho neznal a o to větší pro mě byla důležitost bezpečí a důvěry. Na plac se mi snadněji nastupuje po někom, komu to tzv. *hrálo*. Jakoby po něm na place zbyla energie, na kterou bylo možné navázat. Možná tím, že měl odvahu, mohl jsem se i já osmělovat k odváženostem. Už tady se objevuje zájem objevovat v DJ i **paralely s psychologií a psychoterapií**. Blahodárně podpůrně působilo ono „Děkuju, bylo to úžasný“ z úst Ivana Vyskočila nebo jeho dvou asistentek. I když se objevovaly pochyby, že by mě pochválili, ať už bych udělal cokoli. Je zajímavé, jak už v prvním roce byla přítomna témata, se kterými se potýkám doposud. Jsem si vědom **vnitřních kritiků, obav z neznáma. Balancování mezi objevováním nového a podáváním výkonu**. Tato témata se ani v budoucnu nevytratila.

### 2. rok – 2005 / Pán, co vše vysvětluje /

Do reflexí se mi dostává dialog, humor, hravost. Reflektuji i nad reflektovaným textem. Hledám nový způsob a formu, jak psát reflexi. Všímám si propojeností DJ s každodenním životem. Na place se mi objevuje postava „**pán na přednášce**“. Tahle postava mě drží u vysvětlování toho, co na place dělám nebo budu dělat. A drží se pevně, po několik let. Mám silnou **hranici k tomu, jen tak si hrát** a přestat se přespříliš starat o to, jestli moje konání bude dávat smysl i divákům. V začátcích měl pro mě divák roli silného hodnotitele.

*Při několika pokusech jsem vysledoval, že v mém případě jde o to, jak vypnout myšlení a opřít se víc o tělo. Všiml jsem si, že to jde snadněji sledovat změnu v napětí, když se nezamotám hned na začátku do verbalizování a dám víc prostoru tělu. Že se mě spíš podaří uvolnit se, když nejsem ten „na přednášce“, ten, co musí vše vysvětlit.*

Už tady se objevuje téma, jak se **opírat víc o tělo**. Opět nosné téma, které mě provází až do současnosti. Uvědomuji si, jak občas **čekám na partnera**. Čekání na něco jiného, než se v tu

chvíli ve skutečnosti děje. Čekám na partnera, s kterým bych uspěl i u diváků. Tím si bráním vnímání drobných impulzů, které jdou odjinud anebo nevypadají na první pohled slibně. Často bylo na place cílem jen přežít a příliš se neztrapnit. V začátcích je tenhle mantinel velmi úzký – na jedné straně hrozba ztrapnění, když bych příliš vybočil z civilnosti a na druhé straně hrozba, že si nebudu hrát, že mě to nebude bavit. Na této straně vlastně také hrozila trapnost, že se o něco pokusím a nebude to trefené, divák si řekne „tomu se to nepovedlo“. Tady byla **trapnost jen na obtíž**.

Objevuje se první zkušenost **jednání ve dvojici**, tzv. dvojčky. Ve dvojici je vše jakoby zesílenější, zřetelnější, jasnější přechody ve změnách tělového napětí. Je zajímavé číst po sobě reflexe z prvních dvou let. V něčem byly velmi zralé, což vnáší otázku, jestli tedy v DJ nastává vůbec nějaký vývoj nebo jsem to vše věděl už v začátcích. Některé vhledy byly v začátcích ale více intelektuální, filosofické. Postupně se to vše víc dostávalo do těla.

### 3. rok – 2006 / Až na dno /

*Kolikrát si říkám, že tam pudu a nechám jen tělo, aby se to od něj odvíjelo, ale jak tam přijdu, tak mě to nedá a začnu vysvětlovat a obhajovat, co budu dělat. Tím uvážnu v budouce a sem zase spolehlivě tam kde jsem doma – v myšlení. Spolehlivě se sabotuju buď tím, že chodím a stane se z toho automat nebo se odvážím stát na místě a vytuhnu. Tak či tak je těžký přeskočit ty špricle u vohrádky, kterou jsem si vytvořil a kterou tahám sebou. To už musí bejt hodně beznadějný a musím se v tom chvíli vařit, abych z toho vyskočil a popustil uzdu spontánnosti.*

Objevují dvě polohy. Buďto na sebe **netlačím**, ale tím se nic nestane a často pak stagnuji na jednom místě v prostoru a nebo naopak **tlačím** v dobré víře tomu pomoci a pak upadám do stereotypních pohybů. Pojmenovávám téma **hranic „je těžký přeskočit ty špricle u vohrádky“**.

Velkým objevem bylo, že **zoufalství na place má své dno**. Objevoval jsem opakovaně, že když se dostatečně dlouho nedaří a naplní se katastrofický scénář nepodařeného jednání, paradoxně se objeví uvolnění a najednou se otevře možnost něčeho, co mě zaujme, začnu si s tím hrát. Objevují možnosti **odrazit se ode dna**. Když už zjistím, že to je beznadějný, že už to horší být nemůže a že už evidentně nestihnu nic „hezkého“ předvést, tak něco najednou povolí, jako kdyby ze mě spadla pouta. Tyto opakované odrazy ode dna začaly dávat jistotu, že když bude nejhůř, tak mě to osvobodí. Když už člověk selhal tak, že víc už ani nemůže, je to osvobozující. Tak se mi to zalíbilo, že ten výkonů chtivý ve mně to chtěl **aplikovat** i v dalších jednáních na place. Snaha dostat se k pomyslnému dnu co nejrychleji, aby zbylo dost času na tu hravou část. Přistihuji se, jak sám sebe na place přesvědčuji, že už jsem na

dně, čekám že přijde odraz ke hravosti, předjímám ho. „Jak to že to nefunguje?!“ A teprve zoufalost z toho, že už nedokáži být ani na dně, mi umožnila propadnout se na to skutečné dno a z něj se odrazit k uvolnění. Spontánnost a osvobození není stav, který lze jednou pro vždy dosáhnout. A tak jsem si ohmatával rozdíl **být v tom opravdu** versus **mít to jako hotový nástroj**. Opět téma potřeby **plnit výkon** versus **objevovat a riskovat neznámo**.

#### 4. rok – 2007 / Aha, experiment! /

Poprvé **slyším čist cizí reflexi**. Škoda, že takové sdílení neprobíhá častěji. Inspiruje mě to víc si psát. V menší skupině jsem na place klidnější, více si uvědomuji, co se děje. Naopak větší skupina mě přiměje k lepšímu výkonu, ale zase potom mám menší povědomí o tom, co se na place odehrálo.

*Dostali jsme „za úkol ozvučit prostor“. Úúúúúúúúúúžasnej zážitek. Nemusel jsem nic vysvětlovat, tak jak to vždycky dělám, což byla obrovská úúúúúúúúúúleva, . Asi jsme ale hulákali moc :-)* tak to už nikdy za úkol nebylo, což je škoda.

To byla v tu dobu velmi podstatná zkušenost. Antidotum pro mou tendenci vše divákům vysvětlovat. Je to dosti velké vybočení z civilního projevu, jen tak si nahlas „**zvučit**“. Tím, že to bylo zadáno, sejmulo to ze mě potřebu tuto poněkud bláznivou aktivitu obhajovat. Zkoušel jsem to příště sám, bez zadání, ale okamžitě se objevily silné zábrany.

Tento semestr jsme měli tříhodinová zkoušení. Vznikala důvěrnější atmosféra a všiml jsem si, že se to odráží i na bohatším projevu u ostatních. V tomto roce jsem si více uvědomoval, že na plac jdu už s obavou, že se objeví něco, co nechci, třeba **vnitřní kritik**. Uzavírám se tím i před **vnímáním drobných signálů**, které by mohli vést ke hře. Tak jsem si záměrně na plac pozval všechny vnitřní nepodpůrné „soudruhy“, abych je trochu více poznal a jen se jim nevyhýbal. To byl taky jeden z milníků mé zkušenosti – **jít naproti tomu, co mě vyrušuje**. Úlevné. Bylo pak možné zahlížet více příležitostí, jak tyto obtěžující postavy vzít do hry.

*Ohromně mě nakoplo, když Standa asi třikrát za sebou řekl, že je to experiment nebo zkoušení si a mě to v tu chvíli docvaklo, co tím chce říct, že se opravdu nemusím bát to zkoušet i s nezdarem. Jinak sem tu hlášku slyšel nesčetněkrát, ale asi nedolehla tam kam měla. Při takovém nastavení (že jde o experiment) se to daří mnohem snadněji a pak je to i o tom hraní si.*

Zdálo se to neuvěřitelné. Tolikrát jsem tu pobídku k experimentování slyšel, odkýval za samozřejmou a najednou se ozřejmil opravdový význam toho, že lze na place opravdu **experimentovat**. Do té doby pro mě experiment byly malá dvířka do úzké chodby. Nyní se na

chvíli otevřel mnohem větší prostor si zkoušet. To mě vedlo k zamyšlení, jak to zřejmě mám i s jinými **zavedenými pojmy katedry**, jako je například přející pozornost, veřejná samota apod. Slýchám o nich, přitakávám, že rozumím, ale je rozdíl mezi intelektuálním pochopením a zažitím si.

### **5. rok – 2008 / Vyvíjím já se vůbec? /**

Zkouším si sepsat shrnující reflexi za celé období. Jestli se nevynoří další souvislosti, tušení vývoje apod. Když jsem si reflexe pročetl, neobjevoval se kupodivu příliš vývoj ve smyslu objevování nových věcí. A bylo úlevné zjišťovat z diskusí s ostatními, že to podobně vnímají i druzí u sebe. Některá témata už jsem si dokázal pojmenovat velmi trefně na začátku. Ale ten vývoj byl spíše v nacházení si vlastního vztahu k nim, seznamování se s nimi skrze zkoušení a zakoušení. Objevoval jsem opakovaně jak balancovat na hraně aktivního popostrkování se a nechávání se být. Opakovaně jsem měl dojem, že když neznámého člověka vidím poprvé tři minuty na place, tak že ho mohu poznat hlouběji, než kdybychom si hodinu povídali.

Často se přistihuji, že jsem dopředu nachystán na to, jak asi by ten dialogický partner měl vypadat. Tím ale mnoho potenciálních partnerů diskriminuji a blokuji se od vnímání impulsů, které jsou aktuální. Toto selektivní vítání partnerů bylo vidět i na ostatních. Rádi by partnera na place měli, ale když přišla postava nahlasřvouna, kokety, slintavého dědka apod. tak se jí obloukem vyhýbali jako nechtěnému příbuznému. Taková postava by dotyčnému zřejmě mohla udělat ostudu.

Od původní snahy zalíbit se obecenstvu se posouvám k zájmu o objevování. Jsem si sám sobě na place vstřícnějším divákem. Uvědomuji si také, že díky DJ si „dobívám baterie“ do každodenního života. Jsem také schopen si na place soustředěněji všimnout toho, co se děje. Na začátku semestru se mi objevuje postava **veterána**. Někdo, kdo je znaven opakovaným vystupováním na plac a předváděním se ve snaze získat příznivou reakci diváků. Možná v tu dobu opravdu něco ve mně **umíralo** a začínala nová etapa.

*Už se mě nechce obrazně řečeno skákat pro pobavení obecenstva do těch samejch zákopů – už si připadám na to moc starej a znavenej.*

Objevuji, že se na place postupně může objevit i více postav, aniž by se zamotaly dohromady. Víc se objevuje chuť nenechávat se svádět pointou, ale jít za aktuálním impulzem. V jednom zkoušení ty postavy naopak tak nějak každá svým způsobem narušovaly směřování k představované pointě. Každá z těch postav tak nějak po svém zvrátila představované

pokračování tématu a příběhu. Postavy se chovaly autonomněji a až postupně se ukazoval jejich vztah. Více se otevírala možnost nechat je jednat. Ve dvojicích zjišťuji, že:

*Toho druhého si mohu dávkovat jen natolik, aby mě to nevyvedlo pryč ode mě, k očekávání, že ten druhý to zachrání nebo že udá nějaký správnější směr nám oběma, zkrátka, že ta odpovědnost bude více na něm.*

Ve dvojicích objevuji na vlastní kůži, jaké to je, když chci být nápomocný a zajímám se o druhého na place víc než o sebe. DJ ve dvojicích funguje jen, když je zároveň každý u sebe. Když těžiště zodpovědnosti a aktérství přesouvám na druhého, vztahu je to na škodu.

## **6. rok – 2009 / Být na sebe hodnější /**

Baví mě opakovaně hledat nové formy reflexe. Letos jsem si psal reflexi ve formě dopisů. Psal jsem Slávkovi jakožto jeho dialogický partner.

*...Slávku, děláš mě radost. Těším se, až se na place zase potkáme. Někdy si záměrně vezmu na sebe oblek kritika nebo ti budu rozechvívat kolena či rozdovádím tvůj srdeční tep nebo se převléknu za něco, co bys ani ve snu nečekal, záměrně nebudu prozrazovat. Ale to všechno jen proto, abych tě probral z dřímoty! Nebojuj proti tomu a zkus to ustát. Budu ti dávkovat jen tolik, kolik uneseš. Ty vole, dyť já tě mám rád jak vlastního!!!*

*Tvůj dialogický partner.*

*Jedno samozkoušení jsem neplánovaně „se hladil“ po hlavě. Nebylo to moc dialogický, ale měl jsem potřebu si vyzkoušet se veřejně pochválit a nic víc z toho nezkoušet vydojit. Došlo mě víc, že je potřeba občas nakouknout i do těchle jakoby „slepejch uliček“ který ale z širší perspektivy vytvářej podpůrný kontext kondiceschopnosti.*

V této fázi jsem věděl, že je pro mě důležitější vyjádřit tuhle vstřícnost k sobě a přihlásit se k ní i před ostatními. I kdyby to nebylo dialogické. To bylo také jedno ze zlomových období, přitakání vnitřnímu zdroji přející pozornosti, vnitřnímu vstřícnému svědkovi. Převzít zodpovědnost za přející pozornost k sobě.

*Chtělo se mě odkašlat a jak jsem tak kašlal, tak jsem si všimnul, že mě to láká pokračovat v tom odkašlávání, protože to v hlavě nenabízelo možný vývoj. V tu chvíli mě to kašlání přišlo bezpečný v tom, že se nemusím bát, že bych z toho programově chtěl něco dál rozvinout. Důležitý pro mě v tu chvíli bylo, že se mohu spolehnout na tu nadějnou beznaděj - že něco tak jednoduchého nemůže přerůst v linii příběhu...*

Víc se objevovala **důvěra v nejistou přítomnost** jakožto indikátor dobrého směru v objevování a rozvíjení hravosti.

**Mít zážitek** – *podržet si ho, abych se něčeho mohl držet, doložit tím výkonnost, úspěch apod. čímž to staticky zamrzne. Druhý přístup - být zážitkem, kdy nejde o objekt ale o proces.*

Vnímám jemnější impulzy.

*Je třeba si jenom všímat a zlehka číhat, jestli mě něco z toho, co se tělově děje zaujme. Většinou je to nějaká blbost, která se projeví v tom prvním momentu jako škobrtnutí, nechtěné zopakování pohybu, ve vzduchu visící ruka apod. Ta povšimnutá blbostnost jsou právě ta skrytá dvířka k tomu, aby se to rozjelo v tom rámci hry (...) racionální nepoužitelnost z toho dělá odrazový můstek do jiné dimenze vnímání. Kdy přeskakující hlas přestane být chybou výkonu a stane se zvukem brzd formule 1.*

Dovolím si vypůjčit k popisu těchto impulzů pasáž z Vyskočilova *Malého Alenáše*, protože to jeho text přesně vystihuje.

*Název knížky sice říká, že by to mělo být o nějakém Malém Alenáši, jenže o tom se snad od začátku vyprávět ani nedá. Neboť s ním to na začátku prostě n e v y p a d a l o. Ne že by to s ním nevypadalo dobře anebo snad zrovna nejlépe. Ono to s ním na začátku nevypadalo vůbec!*

*Takže naše vyprávění začíná otázkou, zda si dovedeme představit někoho, s kým to na první pohled nevypadá. Tedy někoho, koho na první pohled není vidět, neboť je tak malilinkatý, že ho na jedno kouknutí není vůbec vidět. (...) Jestli si dovedeme představit někoho tak malilinkatého, že bychom se na něho museli podívat aspoň dvakrát rychle za sebou, abychom ho najednou jednou viděli!*

*Nedovedeme?*

*Bodejť bychom dovedli! Protože koho by napadlo, aby se na někoho, koho na první kouknutí nevidí, díval vzápětí ještě jednou, tedy dvakrát rychle za sebou? Nikoho!*

*A tím nenápadem toho malilinkatého nikdo nikdy neviděl. A když ho nikdo nikdy neviděl, tak mu taky nikdo nikdy neřekl, kdo je a jak se jmenuje. (Vyskočil 2005)*

Podobně je to se signály či impulzy, které ze začátku prostě „nevypadají“ nebo vypadají „na nic“. Zdají se nepoužitelné. K ničemu. Ale když jim poskytneme přející pozornost, tak začnou



růst a naplňovat nějaký výraz, objeví se postava a její postoj k něčemu. Impulzy či signály jsou často zárodky postav, které se nenápadně hlásí o pozornost. Ale my je přehlízíme, protože se na první pohled nejeví být produktivní.

## **7. rok – 2010 / Objevování primitivnosti /**

*Zkusil jsem, nikoliv záměrně, nesrozumitelně „blll blll“. Hezky se to rozjelo a vnímal jsem rozdíl v tom, že mě tolik nerušilo myšlení – to jen občas prosvítalo skrz ty nicneříkající zvuky. Mnohem lépe jsem rozlišoval, kdy jedné figuře dochází dech a kdy se skrz tělo formuje v odpověď ta další figura. (...) Když je myšlení vyoutováno jednoduchým zvukem, zbude jen prostor pro toho jednoduchého pozorovatele.*

Zde jsem objevoval, jak se lze vyhnout hraniční postavě, která neustále připomíná, co se může a co ne. Primitivní postava se pohybuje mimo racionální světy hraniční postavy. Vstoupí-li člověk do postavy, která je už sama o sobě mimo normu – ať jde o primitivní projev nebo bláznivost apod. vstupem do takové postavy zřejmě vyvádí alespoň na nějakou dobu kritickou hraniční postavu z konceptu. Tím, že jsem umlčel vnitřního cenzora a mohl jsem věnovat kapacitu pozornosti na tělesné prožívání a rozlišování jednotlivých figur, kde jedna končí a začíná druhá.

*Jak jsme zmatený, když ty nadhozy nejsou přijatý nebo jsou přijatý o chvílku později, když už nejsou živý, ale nějak zpětně vyvolaný. (...) Když jsem na place a utrhnu si to způsobem „ne to není ono“ ...*

Víc mi docházelo, hlavně přes tělovost, jaké to je, když v procesu toho, co se chce udít intervenuje hlava a zabrání určitému prožitku nebo jeho pojmenování. Tím nevyjádřením se neztratí ta ten původní uměle přerušovaný impuls svou hybnou energii, ale spíš začne v člověku bloudit a člověk si připadá chvíli „nesvůj“. Zjistil jsem, že nejde tu nepřijatou energii vyjádřit dodatečně o půl vteřiny později s úmyslem to napravit. Je to podobný zážitek, jako když se člověk hlásí ke slovu při nějaké diskusi, chystá se, že něco řekne, formuluje si, co řekne, ale pak se na něj nedostane, tak ta energie ještě nějakou dobu v těle dobíhá a může to být nepříjemné, vytváří to zmatek. Tento rok jsem se také osvobozoval i od tlaku si zkoušet za každou cenu objevovat partnera. Tu a tam jsem si dovolil jen tak v prostoru stát a nedělat nic. Potřeboval jsem si posílit pocit bezpečí. Že i tohle si můžu dovolit. Že se nic nestane. Sledovat jaké to je. Byla v tom potřeba víc se zabydlet na place jako doma.

## **8. rok – 2011 / Krize a otázky /**

Píši nejkratší reflexi od začátku své DJ kariéry. Mám krizi a plno otázek.

*Otevírá se možnost něčeho? Možná. Bojím se pomyslet, abych se nezavedl. Mysl je velmi rychlá a je připravena z malého prdu vystavět vzdušný zámek. (...) Jak zahlédnout*

*světlo, které by přisvědčovalo k pravdě a nesvedlo k neoprávnělosti. Jak se nechat nadchnout a zapomenout se ve hraní si a neztratit se? Jak zvědomovat ty momenty, kdy to odbočuje do nějakého filmu pro pamětníky a kde se sám sobě ztrácím z dohledu za trochu toho mrzkého rozveselení druhých? (...) Jak vykročit za hranice sebe sama, které ještě sám nejsem schopen zhlédnout?*

## **9. rok – 2012 / Inspirace odjinud – ladič pian a divoká Lenka /**

Krise sice pokračuje, ale více si začínám hrát s vibrací hlasu, i tělo občas povolí do jakéhosi zgumovatění a zaujímám tělesné polohy, až se hlava diví, co to tělo dělá.

*Ladič pian. Čekáme až v místnosti naladí. Zajímavý chlapík, který se sám na konci hezky pochválil. Inspirativní. (...) Po zbytek dne jsem žil v tom vyladění. Byl jsem rozcitlivělý a chtělo se mně být lepším člověkem!*

**Přející pozornost.** Někdy se objeví pohádková postava in natura. Ten den jsme nemohli jít zkoušet do naší učebny, neboť v ní byl ladič pian. Kde se vzal, tu se vzal. Trochu jako postava z nějakého příběhu. Při odchodu se u nás zastavil, navázal kontakt. Pochválil se před námi, jak dobře odvedl práci a poplácal se přitom po rameni. Ten obraz se mi hluboce vryl do paměti. Vlastně je to jeden z klíčových zážitků na škole. Vnímám jsem, že to na celý den pozitivně ovlivnilo atmosféru DJ zkoušení. K tomu poplácání se po rameni hojně nabádám klienty v terapii. Upřímně dokázat ocenit co se povedlo a dokonce před druhým, je „nedostatkovým zbožím“. Máme to zřejmě za sobecké naparování se.

Dalším klíčovým zážitkem byl příchod jisté studentky Lenky z jižních Čech. Lenka byla tělově čitelná, neschovávala se se svými prožitky, ale na place se při svém DJ vrhala expresivně do dramatických situací, až jsme všichni diváci doslovně nadsakovali nadšením na židlích. Nechávala doprožít figury, které se jí objevovaly. Často se nebojácně otáčela čelem k divákům. Přitom to její jednání mělo plynulé, nezasekávala se na místě. Když jsem si uvědomil, že je u nás v nové skupině, a přesto si dovolí tolik spontánnosti, divokosti, otevřenosti a ztřeštěné nevypočitatelnosti, přinutilo mě to vážně se zamyslet nad svými roky zkoušení čelem ke zdi, zády k publiku. Zkoušet si DJ zády k publiku, čelem ke zdi, bylo do té doby pro mě jakožto introverta jedinou možností, jak zkoušení na place ustát. Ve výjimečných chvílích jsem se odvažoval natočit bokem. Lenčina odvaha byla natolik strhující, že bylo pro mne nadále neúnosné nevykročit zásadním způsobem ze své komfortní zóny. A tak jsem se po těch devíti letech také začal otáčet čelem k publiku.

*Zkouším se taky otáčet chvílemi čelem. Je to v něčem energicky nakopávací. Umožňuje mě to s větším zájmem sledovat a líp rozlišovat. Chvíli to chutná jako ocet, ale pak se to zpřesňuje – je to jako seznamování.*

Odstartovala se tím pro mne úplně nová etapa. Zjistil jsem, že si mohu hrát s intenzitou energie. Když půjdu blíž k publiku a čelem, intenzita narůstala. Opakovaně jsem si hledal bod, ve kterém vnímám přiměřenou energetizovanost. Něco mezi dostatečně bezpečným odstupem od publika a naopak adrenalinem z přibližování. Dávkovat si pobývání na hraně, aby to nebylo zahlcující a zároveň ale zůstalo dost odvážné.

## **10. rok – 2013 / Studentem DAMU /**

Stanislav přichází s chutí experimentovat a navrhuje několik kratších kol po sobě. Ta jeho odhodlanost udělat něco jinak indukovala chuť experimentovat i mně. Když tu a tam sám **pedagog experimentuje**, přehodnocuje zavedenosti, otevírá se další rovina experimentování i mně. Také si v tomto období uvědomuji, že opakovaně odcházím z placu spokojen bez výčitek, že se mohlo stát ještě něco povedenějšího. Stanislav komentoval, že jsem si našel „tu lajnu“, která mi udržuje vodivé napětí. Ve vzdálenosti od publika tak akorát. Hraji si s touto hranicí.

***Najít bod ideálního napětí.** Šel jsem mezi prvními a čelem, až jsem byl překvapen, že musím jít ještě o něco blíž než posledně, aby mně to nahazovalo tu akurátní intenzitu napětí. Vždyť já **nacházím možnosti jak si to dávkovat**. To je až k neuvěření, že **najednou můžu vědomě ovlivňovat intenzitu napětí – docela podstatnou proměnou v DJ**.*

Díky té veřejné samotě, kterou jsem si mírou vzdálenosti od diváků mohl regulovat, jsem měl lepší vztah i k sobě a lépe mohl rozlišovat, co se ve mně děje. Osahával jsem si tělově, jak je důležité vodivé napětí. Byl to úplně jiný zážitek, i když se občas objevovaly momenty, které byly „hluché“, ale díky vodivému napětí se daly ty momenty přechkat bez toho, aby se jich hned chytil kritik, který by celé jednání shodil. Intenzivnější a vědomější experimentování během semestru přinášelo více soustředěnosti, nenastávaly hlubší propady. Cítil jsem větší svobodu od hodnocení.

V tomto roce jsem se stal **studentem DAMU**. A začal jsem paralelně chodit na DJ i k profesoru Vyskočilovi. Je příjemné sledovat, jak pan profesor neustále pečuje o dobrou atmosféru ve skupině. Zároveň s novými podněty od pana profesora začínám být zatěžkán starostmi, abych si všechny nápady zapsal a aby moje reflexe měly reprezentativnější formu. Víc jsem je strukturoval. Zkouším **pracovat vědoměji s hlasem**. Do mého DJ se tak dostává i inspirace hlasovou výchovou, dílnou přednesu, výchovou k pohybu a hereckou propedeutikou.

*Těžím i z inspirace z hlasovky. Do té doby jsem netušil, že hlas a nastavení těla pro hlas je tak důležité a že s tím jde pracovat i v DJ. A další inspirace z dílny přednesu od paní Fryntové. Obě disciplíny mě fascinovaly v tom uvědomění, jak rychle a mocně působí na tělovost představa. A jak se tedy dá představou ladit, připravit podmínky.*

Vyskočil nabízel další doplňující možnosti, jak navozovat vhodné podmínky pro DJ. Například **zpomalit mluvu** nebo si začít zpívat, aby stačila přijít odpověď od partnera. Dále mluvil o deklamaci, temporytmu, jak si počkat na tělo. To vše znovu připomnělo otázku, co vše mohu při DJ ovlivňovat a jak to balancovat s tím, abych nechával věcem volný průběh – ne-konání. Pokračuji ve větším sžívání se s tělem, jeho zapojování, spoléhání na to, že se jím mohu nechat vést v situaci. Opakovaně si zkouším stát čelem k publiku a dát si prostor vědoměji být s tím, co se odehrává ve mně.

*Po chvílích pokusů otočit se čelem k ostatním, kdy mě to vhání cudný úsměv do tváře, se otáčím. A hlásím, že experimentuju. A vím to. Ač se toho zas tak moc neděje a vlastně se „nedaří“ bejt vtipnej, tak ale jsem plně vědomej toho, co se děje. Všechno vnímání je zesílené. (...) A ač se vlastně navenek moc neudálo, o to silnější to bylo zevnitř. (...) Zpětná vazba byla překvapivě pozitivní. Že to hodně přitahovalo pozornost.*

Cítím se na place více doma. Ten vnitřní svět, který se v počátcích DJ prezentoval tím, že jsem byl spíše v transu a zpětně se snažil dobrat tomu, co se na place dělo, tak tady se vnitřní svět rozprostírá do širších detailů. Není tu panika, že se nic tak zvláštního neděje. Silně je tu přítomen vnitřní vstřícný svědek. Ukazuje se mi tu, že čím větší zájem a vstřícnost k sobě, tím více to přirozeně přitahuje i pozornost diváků.

*Chtěl jsem si spíš nyní zakusit klid. Že nic nemusím. A že se nemusím ani nutit do DJ. Nebylo to rebelství ani sabotážnická exhibice, ale zodpovědnost k nějaké potřebě v sobě. Potřeba lépe se uvelebit v prostoru sám za sebe a se sebou. Vlastně asi v tom byl asi i obsažen ten princip nechat nastat nejprve **nic**, aby pak mohlo být **něco**. Udělat si to víc jako domov než to podvědomě udržovat jako nějaké módní molo k předvedení DJ.*

Bylo zajímavé, jak kultivace citlivosti k sobě vedla k tomu, že jsem byl vnímavější i k druhým.

*Řekl jsem vtípek a nevnímal jsem odezvu, tak hned se to ve mně vyhodnotilo jako ne moc povedené, ale nerozjelo se nějaké sebezpochybování, (...) jsem si musel přiznat, že mě těší, že i takový blbý vtípek mě potěšil a že mě navíc těší, že jsem v klidu, i když to nebylo pro ostatní bůhvíco. Nedělám si starosti, že jsem nepobavil. Vnímám v sobě vyrovnanost a cítím se dobře v prostoru. Klid. (..) A odcházím z placu a vnímám, že na židli mně je jedno, co k tomu případně kdo i kritického řekne. Mnohem víc se v tu chvíli doslovně opírám o vnitřní prožitek, který dával smysl svou existencí při mém zkoušení.*

Daří se vzít do hry „chybu“ tu nepovedenost a udělat z ní odrazový můstek pro hravost. Neshazuju se tolik, spíše se vstřícně obhajuju. A ono to udělá další stupeň, který je zase o trochu lépe trefený.

### 11. rok – 2014 / Studium studu a trapnosti /

Stanislav přináší téma **studu**. Navrhuje se na experimentace s DJ dívat jako na studium studu. Velmi se to ujalo a mnohým se ulevilo. Bylo přijatelnější na place na stud narazit. Vnímám jsem to jako další z klíčových milníků ve zkoumání DJ. Více si dovoluji experimentovat s tím, jak „**poskytnout tělo situaci**“, aby si s ním dělala, co potřebuje a já se dozvěděl něco nového o situaci a o tom, co skrze ni mé tělo může. Víc zkouším **brát řeč jako jednání**. Posílat jí do prostoru, **sdělně. Jednat řečí, aby měla hmotu**. Aby nebyla jen pod fousy, komorní. Víc mi dochází, jak nejsem zvyklý počkat si na place na odpověď. Víc mi také docházely různé **kvality oslovování**, které sice používám, ale nejsem zvyklý oslovováním se zvát do vztahu.

*Jednou se mně na DJ vytvořila **situace**, kdy se opírám o sloup a skoro fyzicky ho cítím a pak o něm mluvím a pak se najednou rozplynul jak v myslí, tak v tom tělovém vjemu. Moc zajímavé, že se to neztratilo jen v tom myšlení, ale že se mně to doslovně hmatatelně rozpadlo pod rukama. A ještě zajímavější, že aniž bych cokoli řekl, dostal jsem zpětnou vazbu, kdy ostatní sdělovali, že ten sloup krásně viděli a i to jak se ztratil. Úžasné, magické ☺ Tím se mě potvrzuje, co do nás vtouká Jaruška při herecké propedeutice – že když něco na place opravdu uvidíme my, tak to skrze naše oči uvidí i obecenstvo.*

### 12. rok – 2015 / Natáčení na dvě kamery /

Inspiroval jsem se hlasovou výchovou s Ivanou Vostárkovou a zkouším si DJ se špuntem v puse. Špunt způsobil, že jsem se začal poslouchat a připadal si sdělnější. Slova z pusy vycházela kvůli špuntu pomaleji a tak jsem stihnul naplno zaslechnout, co říkám. Tím jak má mluva zněla divně, začala mě víc zajímat, protože jsem si zněl divně, cize. Se špuntem v ústech jsem si říkal: „Kdo to tu mluví? Co to je za člověka, co takhle divně mluví.“ Poslouchal jsem ho a chtěl ho víc poznat. Tenhle člověk totiž neměl potřebu tolik vysvětlovat. On prostě jenom *byl*. I s tím, že neví co a jak dál. Tento rok jsme s kolegyní intenzivně natáčeli na dvě kamery zároveň. Jedna kamera natáčela studenta na place a druhá reakce diváků (blíže viz. Kapitola *Využití videozáznamu*).

### 13. rok – 2016 / Více v těle / Na jevišti /

Kvůli rekonstrukcím tento rok zkoušíme i v jiných místnostech než obvykle. Toto „vykolejení“ novým prostorem bylo podpůrné. Zvalo to k novým experimentům, ať se jednalo

o podkrovní místnost katedry nebo místnost s vyššími stropy v jiné škole. Tento rok se mnohem častěji na place ocitám **v situacích**, které vznikají často z drobného vnitřního impulzu či okolního podnětu. Opět si užívám, jak moje tělo zgumovává podle situace. I asistent komentuje, jak mi prospívá být na place **více v těle**. To, že se dokážu víc odevzdat své tělovosti a nechat se jí vést, připisuji pohybovým lekcím s Jiřím Lösslem. Vnímám přesněji, když situace odezní a s větší lehkostí odcházím z placu.

***Přes tělo líp vnímám, když je to falešné a když to spolu nehraje dohromady. A o to víc mě to vede k té poctivosti – nepřejít tu faleš jen tak, ale vzít ji do hry a prozkoumat ji. Zkusit to trefit jinak, z jiné strany. Nepřejít to po špičkách jako okolo smradlavé chyby, kterou si nechci přiznat a které nechci dávat pozornost, protože by si jí pak mohli všimnout i ostatní. Naopak transparentně to uchopit a až jsem spokojen tak jdu dál. A když jsem to jen nepřešel, tak mě to líp naběhlo a bylo v tom i uspokojení asi z nějaké urovnanosti, jasnosti.***

*Vypadá to, že jsem čím dál víc tolerantnější k bizarním situacím, které se mně při jednání zjevují. Pomáhá mně to jít do nich naplno, stát za nimi jako autor. Zodpovědně (response-ability) = že je z toho něco „s odpovědí“. Že když za tím stojím, tak to mnohem víc dává zpětnou vazbu a já mám průběžně tělovou odezvu, jako když držím opratě povozu a jsem do nich trochu opřen. A ty koně cítí mě a já cítím je. (...) neupadám do nějakého moc ohodnocování nebo spílání si, že by to před vteřinou bylo nějaké jalové... Naopak mě zajímá ta jalovice, nasednu na ní a jedu a jedu, dokud nějaké to tele nevypadne.*

Tenhle rok jsem chodil na improvizace k Martinu Zbrožkovi a to mi pomáhá udělat si pohled na DJ z jiné stránky. Vnímám, že jsem v DJ svobodnější a snadněji se nechávám vtáhnout do situace. Také bylo obohacující několikrát vystupovat se spolužáky v divadle Inspirace nebo v experimentálním prostoru NoD. Zažil jsem si jaké to je být oslněn jevištním osvětlením, nevidět na diváky, a tak se orientovat podle toho, co baví mě a spoluhráče a spoléhat na to, že divák je v tomto spojenou nádobou.

#### **14. rok – 2017... / Disertační práce /**

Věnuji se psaní disertační práce, a tak není čas na psaní reflexí. Zato žiji intenzivním studiem reflexí, videozáznamů, výzkumných rozhovorů. Uvědomuji si, jak mě vnitřní postavy ovlivňují během psaní disertační práce. Baví mě si na place ověřovat platnost některých vhlédů vyvstávající při analýze dat.

## KAPITOLA 10 – ZÁVĚR

Na začátku práce jsem si pokládal otázku: Lze identifikovat, zaznamenávat, zvědomovat a lépe popsat klíčové momenty dialogického jednání pomocí konceptů procesově orientované psychologie, konkrétně hlavně s pomocí konceptu hranic? Co se se studenty DJ u těchto hranic odehrává? Vedle těchto hlavních otázek mě zajímalo: Jak účastníci sami svou účast ve výzkumu reflektují? Může účast ve výzkumu a využití videozáznamů mít podpůrnou úlohu pro samotné účastníky?

Během výzkumu jsem procházel velké množství dat od reflexí, dotazníku, rozhovorů, focus groups až po analýzu videozáznamů. Široké spektrum těchto dat na jednu stranu umožňovalo ověřovat si poznávané a snad jsem se díky tomu mohl vyvarovat jednostranných interpretací. Z původního nápadu analyzovat videozáznamy jednotlivých účastníků mi vzápětí došlo, že by se taková analýza opírala především o interpretaci a odkláněla by se od reality či nosnější interpretace samotných účastníků zachycených na videozáznamu. Prošel jsem desítky hodin videozáznamů účastníků zkoušejících DJ, ale tento proces nakonec sloužil spíše jako příprava na výzkumné rozhovory s jednotlivými účastníky nebo focus groups. Během rozhovorů jsme diskutovali nad několika málo videozáznamy a jejich interpretaci jsem nechával spíše na samotných účastnících.

Využitý koncept hranic je v rámci procesově orientované psychologie po celém světě empiricky ověřován již mnoho desítek let při práci s klienty v psychoterapii, facilitaci různých druhů skupinových procesů či prostě jen v procesu sebepoznávání. Zajímalo mě vyzkoušet užití tohoto konceptu při analýze DJ. Ukázalo se, že jde o vhodný nástroj umožňující zachytit a popsat určité klíčové momenty DJ. Koncept hranic je vhodný v rovině samotné orientace studentů během zkoušení DJ, ale také v rovině dodatečné analýzy DJ. Někteří účastníci výzkumu například výraz „být na hranici“ či „být na hraně“ zařadili postupně do svého slovníku a používají ho při reflektování DJ. Téma hranice se ve zkoumaných datech ukazovalo jako pestře reprezentované. Hranice je pomyslným rozcestím, od kterého se mohou další cesty jednajícího ubírat různými směry. Někdy dotyčný od hranice utíká, protože neunáší intenzitu prožitků, jindy je ochoten na hranici pobývat a využívat jejího energetického potenciálu, nebo dokonce za hranice neznáma vykročit a dozvídat se nevídané.

Bylo pro mě podnětnou zkušeností nebrat výzkumné rozhovory jen jako sběr informací od účastníků výzkumu. Někdy se v rozhovoru objevovala spíše společná snaha pokoušet se zformulovat to, co se mně i účastníkovi zdálo v DJ nejasné. Někdy jsme během výzkumného hovoru pojmenovávali vnitřní postavy, které se objevovaly a které do výzkumného hovoru vnášely ještě další rovinu zájmu a chuť v hovoru pokračovat. Využití videozáznamů během rozhovoru více zpřítomňovalo to, o čem jsme se s účastníkem bavili. Bylo pro mne překvapením, jak někteří účastníci spontánně vstupovali sami se sebou na videozáznamu do

dramatického dialogu, kritizovali se, oceňovali se, usmiřovali se se sebou, nabízeli si nové nápady pro další zkoušení.

DJ i POP mají některé společné pilíře. Oba přístupy akcentují jako klíčové spíše samotné uvědomění než nějaký cíl, ke kterému by se mělo dojít nebo směřovat. Oba využívají odvážného vykračování za hranice civilnosti, amplifikací či naplňováním výrazu toho, co se má tendenci odehrát skrze jednajícího. I v DJ jsou projevy hranic identické s tím, jak je objevuje a vnímá POP. Zvláště u začátečníků DJ je patrná výrazná dynamika hranic, když se studenti i při krátkém pobytu na place velmi rychle ocitají v transu s velmi intenzivními somatickými prožitky, zahlcení emocemi studu a trapnosti bez schopnosti náhledu. Snažil jsem se zkoumat a ukázat, jak se hranice projevuje v různých kanálech vnímání. Jak se hranice objevují a projevují už v momentech, kdy si dotyčný dovoluje nebo nedovoluje vnímat a zabývat se rodícími se nezamýšlenými impulzy. Už v těchto drobných zárodcích, zaškobrtnutích a vykolejeních z civilnosti jsou studenti konfrontováni s hranicemi. Podle toho, jak s těmito hranicemi účastníci zacházejí, se ony impulzy mohou a nemusí stát snovými dveřmi do světa hravosti. Hravost umožňuje zahlížet a objevovat v běžných věcech nové významy a smysl. Tyto impulzy se pak mohou rozvinout do gest, hlasu, pohybu, nebo dokonce do vnitřních postav, které ukazují svůj postoj, aby tak umožnily vyvstání dalších často opozičních vnitřních partnerů.

Během výzkumu mi docházelo, jak je pozice diváka provázaná s tím, kdo na place zkouší. Jak se oba aspekty prolínají. Jak i studentům se vzrůstající pokročilostí postupně dochází, že divácká role není jen druhořadou podpůrnou funkcí ve vztahu k právě jednajícímu. Tím, jakého diváka v sobě student kultivuje, připravuje méně či více podpůrné podmínky pro momenty, kdy se sám ocitne na place.

Docházela mi skutečnost, která zdá se není příliš pojmenovávána a reflektována, že kontakt s vnitřními postavami se intenzivně neděje jen na place během zkoušení, ale že nás tyto vnitřní postavy či partneři ovlivňují neustále. I reflexe studentů jsou „kontaminované“ různými vnitřními postavami. Některé reflexe jsou psány s laskavostí, jiné s vášnivým zájmem nebo se zdá, že naopak reflexi psal vnitřní kritik. Mnohdy si zřejmě neuvědomujeme, „čí jsme“, když reflexi píšeme. Bylo zajímavé si během čtení reflexí pokládat otázku, která vnitřní postava reflexi psala.

Z analýzy dat zaměřené na téma hranic vyvstaly klíčové kategorie: **vnitřní kritik, vstřícný svědek, stud a trapnost**. To, jestli dotyčný v momentu, kdy se blíží své hranici, bude schopen na této hranici zůstat nebo od ní „uteče“, záleží ve velké míře na tom, kolik dokáže sobě poskytovat přející pozornosti a přijímat ji od diváků. Schopnost přijímat to, co se odehrává v přítomnosti, zůstat v přítomnosti teď a tady, je podstatným tématem v celé vývojové



trajektorii studentů. DJ nefunguje, pokud o impulzech a vnitřních postavách víme jen rozumově, aniž bychom je přijali skutečně za své, alespoň na chvíli. Vnitřní postavy nás mohou obohatit, jen když jsme ochotni ztratit tvář a odvažujeme se vlézt do jejich kůže. Pak můžeme zahlížet svět z nové perspektivy a takto zvenčí se více dozvídat i o tom, kým jsme ve svém civilním projevu. Možnost se o sobě něco dozvídat začíná na hranicích naší primární a sekundární identity. Tato hranice je často spojena se studem, trapností, kombinací strachu a těšení se, tedy jak jedna účastnice trefně pojmenovala „těšobáním“.

Většině účastníků výzkumu připadalo smysluplné pohlížet na DJ také jako na **studium studu**. Takový postoj snižoval tendence minimálně některých účastníků od těchto prožitků studu utíkat. Odbřemeňovalo je to z přemíry obav, že setkat se na place se studem a trapností je ukazatelem selhání a nepovedeného jednání. Přitom stud se objevuje právě tehdy, když jsme v kontaktu se svými hranicemi a potenciálem dozvídat se něco nového, poznávat se tak, jak jsme se dosud neznali. Mnohým ve skupině se ulevilo, protože přerámování pohledu na stud jim ho pomáhalo vidět jako nedílnou součást experimentování. Změna postoje k trapnosti a studu otevírá většímu přijetí sebe i situace, dává otevřenější možnosti jednání. O studu a trapnosti se tak dalo svobodněji hovořit, hrát si s ním a již tím ho snižovat na únosnou míru, kdy oživuje, ale neparalyzuje. Objevovalo se více zájmu a ochoty tyto momenty studu a trapnosti za pochodu zkoumat, nebo je dokonce vyhledávat, vycházet jim vstříc. Jinými slovy, zvýšila se ochota účastníků pobývat na hranici a uvědomovat si, co se na této hranici děje.

U studentů se objevuje podobná vývojová trajektorie. V počátcích bývají studenti zahlceni kritikou, kdy její zdroj projikují především do diváka. Po čase začnou zahlížet svůj vnitřní kriticismus a tím se postupně objevuje možnost odvážněji vnitřního kritika objevovat, brát ho za partnera, hrát si s ním. Ruku v ruce s tím, jak objevují přející pozornost, soucit, laskavost. Laskavost vytváří základnu, postoj pozorovatele, který nápor kritičtějších vnitřních postav ustojí. Objevuje se pak i větší odvaha zkoušet nové věci, prozkoumávat to sekundární. K uvědomění si vlivu a dopadů kritika některým pomáhalo vidět se na videozáznamu.

Tak jako u kritického postoje podobným způsobem prochází vývojovou trajektorií v **přející pozornosti**. Pro začátečníka mají velkou hodnotu „cizo-pochvaly“, je jimi motivován i při svém DJ, a když nepřicházejí, vyhodnocuje své DJ jako méně povedené. Postupně student vnímá možnost se více opírat i o přitakání zevnitř, tedy „sebe-pochvaly“. Kultivuje vnitřního vstřícného svědka. Zdá se logické, že by měl člověk být k sobě laskavý, ale pro mnohé studenty jde o dlouhodobý proces spojený s překonáváním hranic vůči sebepřijetí, soucitu k sobě. Pro mnohé není samozřejmé se pochválit a pro některé není snadné přijmout pochvalu asistenta. I s pochválením sebe sama někteří opatrně experimentují a obávají se, aby to nepřehnali. Ukazatelem toho, že se student již více opírá o vstřícnou pozornost vůči

sobě, je, že mu přestává záležet na tom, jestli na place jedná „správně“. Více se orientuje dle toho, aby ho to bavilo, aby si objevoval, experimentoval, byl ve hře.

Zdá se, že pro lepší orientaci na place je podstatné uvědomovat si **vztahovou rovinu** sdělování. Studenti na place někdy více spoléhají hlavně na obsahovou rovinu sdělení, že řeknou v prostoru určitou informaci a také očekávají odpověď vnitřního partnera v této obsahové informativní rovině. Ale intenzita projevu, kterou zdůrazňuje Vyskočil, má vést ke vztahovým provokacím. Naplnit výraz, jednat a tím zvát k navázání vztahu. V otevřené dramatické situaci. Jednání je tak nabídkou vztahu, na kterou může jiný vnitřní partner zareagovat. Učíme se pobýváním v těchto polarizovaných vztazích.

Studenti své hranice a zábrany v reflexích zmiňují často ve vztahu k vnitřním postavám, které se projevují příliš iracionálně, bláznivě nebo živočišně. Postavy, které jsou v protikladu k našemu běžnému civilnímu projevu. Často se studenti ocitají mezi dvojí hranicí, na jednu stranu se student chce pouštět do odvážnějšího jednání mimo svůj civilní projev, protože by jinak nemusel naplňovat očekávání „povedeného“ zkoušení DJ, ale na druhé straně se obává své jednání přehnat, aby neztratil tvář i před běžným civilním světem. Tyto demarkační linie jsou tvořeny střetem dvou odlišných názorových pohledů, mají dynamickou povahu, jsou proměnlivé, podléhají kontextu a neustálému dramatickému vyjednávání.

Během výzkumu jsem se zabýval i otázkou **přítomnosti kamery** během zkoušení. Přítomnost kamery podle mého názoru nezkrusuje výzkum DJ. Dá se říci, že kamera spíše zesiluje postojové tendence, například laskavosti či kritičnosti, které jsou tak jako tak ve studentech přítomny. DJ je experiment, ale jednající není zkoumaným objektem experimentátora, nýbrž každý účastník je svým vlastním experimentátorem v náročné dramatické situaci. Výzkumných proměnných v experimentu je mnoho a objevování souvislostí mezi nimi je nekonečným procesem. Prvek kamery vstupuje do pole ovlivňujících proměnných zrovna tak, jako když v určitou chvíli do místnosti na place zasvítl slunce, předchozí student na place vyslovil téma, které s dalším studentem rezonuje a nemůže na něj přestat myslet ani na place, nebo do skupiny přišel nový účastník a změnil tak atmosféru důvěry. Situace zkoušení DJ se nedá uzavřít před vlivem těchto náhodně vstupujících intervenujících proměnných, ale na druhou stranu je během DJ možno si tyto uvědomovat a zvědomovat jejich vliv. Jelikož nebylo mou ambicí udržovat představu, že lze vytvořit takové podmínky, kdy samotným výzkumem nebudu účastníky ovlivňovat, zaměřil jsem se spíše na zvědomování tohoto ovlivňování. Zkoušení DJ je experimentováním, během něhož se design experimentu z velké míry průběžně vyvíjí z momentu na moment.

Pro některé účastníky výzkumu byla možnost vidět se na videozáznamu důležitou zkušeností. Doplnilo jim to pohled na to, jak se do té doby vnímali na place. Mohli se nově vidět i okem

diváka. Zhlédnutí videozáznamu některým pomáhalo pochopit, co konkrétně mysleli asistenti svým komentářem a pomáhalo to tyto komentáře lépe pochopit a přijímat. Sledování videozáznamu, zvláště ze sestřihu dvou kamer, některým pomohlo pochopit skutečný vliv přející pozornosti. Odklon od kritičnosti k laskavosti uvolňuje kapacitu vnímat ve videozáznamu i na place jemnější detaily toho, co se odehrává. Studenti reflektují, že společné sledování videozáznamů v nich vytváří intenzivnější a vstřícnější zájem o přítomné spolužáky. Účastníci výzkumu oceňovali jak možnost účasti ve focus groups, tak výzkumné rozhovory, které dávaly prostor a čas společně se dobírat přesnějšího pochopení toho, co se během DJ odehrává.

Každý z účastníků nějakým způsobem reflektuje téma **vnímání tlaku na výkon** versus objevovat nevídané a neslýchané, které se rodí z rozhodnutí dát si dostatek času a prostoru, i když se zdánlivě nic neděje. Student DJ v sobě postupně kultivuje tendenci spoléhat se více na teď a tady, na jistotu nejistoty a proměnlivosti zažívané reality, nemožnosti či nevýhodnosti opírat se o vyzkoušené jako o hotový produkt. Pokročilejší studenti tak objevují možnost dovolit si nekonat, ale ne v pasivním očekávání, ale aktivním následováním impulzů a jejich rozvíjení, tak jak se ve svém čase sami odvíjejí. Studenti se nejprve děsí, že by se *nic* nemuselo dít, poté občas zakouší, že ono *nic* jim umožnilo vyhodit se z konceptu a přestat se trápit, jestli DJ dělají správně. Sladit se se svým vnitřním časem Kairos. Po čase se to *nic* snaží cíleně navozovat, aby zjistili, že tato zacílenost je od vytouženého *nic* spíše oddaluje. Aspekt času se projevuje v polaritě Chronos a Kairos, kdy se času na place nedostává nebo je ho příliš. Studenti se tak buď předbíhají, protože už by chtěli něco, co ještě nenastalo, nebo oddalují proces toho, co by mělo tendenci se odehrát, protože se lekají toho, nemít to pod kontrolou.

V DJ se objevuje mnoho paradoxů – student má představu o tom, čeho by chtěl dosáhnout, ale když to po mnoha pokusech přichází, leká se toho a vrací se zpět k tomu opětovnému snažení se, které je bezpečnější a jemu známější, než se udržet na hraně neznámého. Účastníci se mají v začátcích tendenci zaměřovat primárně na bezpečí, výkon, dosažení určitého stavu. Postupně experimentálně objevují větší zájem o to, co se skrze ně chce odehrávat. Jsou ochotnější opouštět jistotu naplánovaného, odvažují se být s tím nevídaným, které se vynořuje, neulpívají na tom a nechat se vést něčím, co nerezírují. Postupně se také osvobozují od internalizovaných pravidel a znovu je přezkoumávají. Zjišťují, která jsou pro ně samé výhodná a která platí jen v určitém kontextu.

Specifikem skupiny DJ Stanislava Sudy je občasné **zkoušení ve dvojicích**. Díky interakcím jednotlivců ve dvojici se kontrastněji ukazují ty jevy DJ, které jinak probíhají v jednotlivci a nemusí být divákovi tak zřetelné. To, co se v člověku odehrává na úrovni vnitřních postav,

nabývá ve dvojicích hmotnější podoby. Mnohdy je názorněji vidět, kdy se postava objeví, kdy se vytratí, kdy dojde ke spontánnímu prohození opozičních rolí.

Během výzkumu a psaní práce jsem se snažil reflektovat a zvědomovat různé vrstvy, které se objevovaly. Jednou vrstvou výzkumu bylo zpracovávat reflexe a dotazníky druhých. Kódovat je, hledat klíčové kategorie, vybírat pro ukázkou citace, které nejvíce reprezentují zkoumané dimenze kategorií. Snažil jsem se volit přiměřenou délku citací účastníků, abych zachoval kontext sdělení a zároveň nezahlucoval příliš dlouhými úryvky z reflexí. Další vrstvou bylo zahrnout do výzkumu sebe jako účastníka. Z toho nakonec vzešla i potřeba vlastní případové studie, kdy jsem se snažil zachytit ve zkratce svůj vývoj od prvního setkání s DJ až do dnešní doby. Další vrstvou byl dialog mezi pořízenými daty. Nakolik videozáznamy a rozhovory doplňují reflexe dotyčného nebo jsou s nimi v kontrastu. Další vrstvou, se kterou jsem v začátcích nepočítal, bylo objevení, jak mě vnitřní postavy ovlivňují během výzkumu a psaní práce. V průběhu psaní práce jsem v některých momentech řešil dilema, jestli si držet odstup od popisovaného fenoménu – psát „o“ DJ anebo brát v potaz i to, jak intervenují vnitřní partneři i během samotného psaní práce. Víc a víc jsem se přikláněl k tomu, využívat principů DJ i během psaní. Sledovat, která postava zrovna ovlivňuje to, co píši. Také když jsem se cítil během psaní práce zablokovaný, bylo možné objevovat, že mě brzdí a sabotuje nějaká hraniční postava nebo kritik. Když jsem si dal trochu času a zkusil víc rozvinout impulzy, které se objevovaly, tak se ozřejmovaly a zviditelňovaly i vnitřní postavy vytvářející moji paralyzovanost. Zablokovanost pak najednou dávala smysl a přicházela úleva. Bylo třeba pokoušet se vítat i ty kritické vnitřní části. To, že jsem jim dal pozornost, mnohdy vedlo k nové vlně zájmu a chuti v psaní práce pokračovat. Objevoval jsem tak paralely toho, co se děje při DJ na place i během psaní práce. Jak se potýkám se stavy transu, hranic, energetických zvrátů, dramatických situací. Psaní „o“ tématu DJ se tak v samotném procesu psaní práce zhmotňovalo a umožňovalo být místy v živém kontaktu s principy, o kterých píši. V neposlední řadě byl výzkum a psaní práce naplněn vztahy a umožňoval zkoušet nové věci, experimentovat s focus groups, natáčením na dvě kamery, pořizováním výzkumných rozhovorů. Tyto aktivity přinášely otevírání dalších možností a obohacovaly pohled nejenom mně, ale i samotným účastníkům. Z reakcí účastníků vyplývalo, že pro ně účast ve výzkumu měla podpůrnou úlohu, podporovala jejich chuť a zájem se dialogickým jednáním zabývat.

## LITERATURA:

- Alderson-Day B. 2016. The brain's conversation with itself: Neural substrates of dialogic inner speech. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11, (1), s. 110–120. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/scan/nsv094>
- Allione, T. 2012. *Pečuj o své démony*. Praha: Maitrea.
- Bastin, C. et al. 2016. Feelings of shame, embarrassment and guilt and their neural correlates: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71(1), s. 455-471. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.019>
- Baumeister, R., Leary, M.R. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, s. 497-529.
- Benda, J. 2010. Dokážete se smířit se svými démony? *Psychologie dnes*, 16(3), s. 48-52.
- Benda, J. 2016. Laskavost k sobě a soucit se sebou v psychoterapii [Prezentace]. *Olomouc, Lásky ve 21. století - 13. celostátní konference ČASP*. [online], [Cit. 2019/03/13]. Dostupné z: <http://www.slideshare.net/janbenda1/laskavost-k-sob-a-souciti-se-sebou-v-psychoterapii>
- Benesch, H. 2001. *Encyklopedický atlas psychologie*. 6. vyd. Praha: Lidové noviny.
- Blechová, E. 2015. *Tvůrčí sebevědomí – o ožívání chuti tvořit*. Praha. Disertační práce. Katedra autorské tvorby a pedagogiky divadelní fakulty AMU.
- Bradshaw, J. 1997. *Jak se zbavit studu, který vás svazuje*. Bratislava: Sofa; Praha: Práh.
- Brown, B. 2012. *Dary nedokonalosti*. Praha: Návrat domů.
- Brown, B. 2015. *Síla zranitelnosti*. Praha: Návrat domů.
- Clarke, D., Keitel, C., Shimizu, Y. 2006. The Leaner's perspective study. In: Clarke, D., Keitel, C., Shimizu, Y. (eds.). *Mathematics classrooms in twelve countries: The insider's perspective*. s. 1–14. The Netherlands, Rotterdam: Sense Publishers.
- Čunderle, M. 1997. Dialogické jednání v písemných reflexích jeho účastníků. In: Vyskočilová, E. (ed.). *Dialogické jednání jako otevřená otázka*. Praha: AMU.
- Čunderle, M., Roubal, J. 2001. *Hra školou: Dvakrát o Ivanu Vyskočilovi*. Praha: Nakladatelství studia Ypsilon.
- Diamond, J. 1987. *Patterns of Communication*. Unpublished manuscript. Process Work Center of Portland Library.
- Diamond, J. 2007. *Ako sa meníme: Hranice, vedomie a identita*. Dostupné z: [http://www.processwork.sk/clanky/hranice\\_casestudy.htm](http://www.processwork.sk/clanky/hranice_casestudy.htm)
- Diamond, J., Spark Jones, L. 2015. *Cesta, která vzniká chůzí*. Praha: Ježek.
- Fernyhough, C. 2016. *The voices within: the history and science of how we talk to ourselves*. New York: Basic Books.
- Foucault, M. 2000. *Dohlížet a trestat: kniha o zrodu vězení*. Praha: Dauphin.
- Frýba, M. 1995. *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita.
- Frýba, M. 2003. *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.

- Geurts, Bart. 2018. Making sense of self talk. *The review of philosophy and psychology* 9: s. 271–285.
- Gilovich, T., Savitski, K., Medvec, V. H. 1998. The Illusion of Transparency Biased Assessments of Others' Ability to Read One's Emotional States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), s. 332-346.
- Gronda, H. 2013. *Growing, Dying and relating: Exploring the Concept and experience of 'the edge'*. Portland, Oregon: Process Work Institute.
- Gutierrez, E. 2006. The self-regulatory function of sign language. In: Montero, I. (ed.). *Current research trends in private speech*. Madrid: Publicaciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Hájek, K. 1998. Satiterapie a krocení démonů. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*, 34, Hradec Králové, s. 25-32.
- Hájek, K. 1999. Nesnažte se soustředit! *Psychologie dnes*, 5 (11), s. 18-19.
- Hančil, J. 2005. Otevřený svět dialogického jednání. In: Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.
- Heavey, C.L., Hurlburt, R.T. 2008. The phenomena of inner experience. *Consciousness and Cognition*, 17 (3): s. 798–810. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.12.006>
- Herout, A. 2011. Čas Chronos a Kairos. Dostupné z: <https://www.herout.net/blog/2011/11/cas-chronos-a-kairos/>
- Heisenberg, W. 2007. *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. HarperCollins.
- Hendl, J. 2006. Kvalitativní výzkum v pedagogice. In: *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu*. Plzeň: ZČU.
- Hurlburt, R.T. et al. 2016. Exploring the ecological validity of thinking on demand: Neural correlates of elicited vs. spontaneously occurring inner speech. *PLoS-ONE*, 11(2). Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147932>
- Chrz, V. 2010. Konstitutivní kontradikce dialogického jednání a jejich antropologické zobecnění. *Theatralia*, roč. 13, č. 2.
- Jowett, B. 1871. *Dialogues of Plato, translated into English with analyses and introduction*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kelman, C. 2001. Egocentric language in deaf children. *American Annals of the Deaf* 146(3): s. 271–279.
- Keprt, B., Pártlová, Z. 2015. Momenty tělové proměny v dialogickém jednání. In: *Teritoria umění*. Praha: AMU.
- Koubová, A. 2013. Myšlení a filosofie. Rozhovor s Ivanem Vyskočilem. *Filozofia*, roč. 68, č. 5, s. 452-456. (Rozhovory)
- Laing, R.D. 2003. *Uzly*. Praha: Hrana.
- Levi, V. L. 1985. *Umění jednat s lidmi*. Praha: Mladá fronta.
- Lewis, M. 1992. *Shame: The exposed self*. New York: Free Press.

- Lewis, M. 2008. Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In: Lewis, M., Haviland, J.M. (eds.). *Handbook of emotions*, s. 742-756. New York: Guilford Press.
- Luhrmann, T.M. et al. 2015. Differences in voice-hearing experiences of people with psychosis in the U.S.A., India and Ghana: interview-based study. *British journal of Psychiatry* 206 (1), s. 41-44. Dostupné z: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.139048>
- Lysaker, P.H. et al. 2007. The recovery of metacognitive capacity in schizophrenia across 32 months of individual psychotherapy: a case study. *Psychotherapy Research*, 17(6), s. 713-720.
- Lysaker, P.H. et al. 2011. Addressing metacognitive capacity for self reflection in the psychotherapy for schizophrenia: a conceptual model of the key tasks and processes. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), s. 58-69.
- Machek, V. 2010. *Etymologický slovník jazyka českého*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Miller, R. S., Tangney, J. P. 1994. Differentiating embarrassment from shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, s. 273-287.
- Moore, T. 2007. *Kniha o duši*. Praha: Portál.
- Morin, A. 2017. The self-reflective function of inner speech: Twelve years later. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/>
- Musilová, M. 2007. Jak se do lesa volá... Sebeoslovení v kontextu dialogického jednání. In: Šlédrová, J. Vaňková, I. *Slovo a smysl\_ Word and Sense*. Praha: Ústav české literatury a literární vědy, s. 176-182.
- Musilová, M. 2008. Reflexe studentů dialogického jednání z let 1994 – 2004. In: Ivan Vyskočil et al. *Psychosomatika & pohyb*. Praha: AMU, 2008, s. 31-36.
- Neff, K. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, s. 85-102.
- Neff, K. 2011. *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins.
- Neff, K. 2015. The 5 Myths of Self-Compassion. *Psychotherapy Networker Magazine*, 39(5), s. 30-47.
- Palouš, R. 1997. *Totalismus a holismus*. Praha: Karolinum.
- Pilátová, J. 1990. (uspořádala) *Jerzy Grotowski a Teatr Laboratorium - Texty*. Část 2. Praha: PKS.
- Pilátová, J. 2008. Jak jsem se učila a jak učím. In: Ivan Vyskočil et al. *Psychosomatika a pohyb*. Praha: AMU.
- Raalte, J.L. et al. 2000. The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(4), s. 345-356.
- Raalte, J.L., Vincent, A. 2017. Self-Talk in Sport and Performance. Dostupné z: <https://dx.doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157>
- Rybníčková, A. 2017. *Happening: mezi záměrem a hrou*. Praha. Disertační práce. Katedra autorské tvorby a pedagogiky divadelní fakulty AMU.
- Sánchez, F., Carvajal, F., Saggiomo, C. 2011. *Self - Talk and academic performance*. Paper presented at the XII European Congress of Psychology. July 4-8. Istanbul.

- Satirová, V. 1978. *Your many faces*. Milbrae, CA: Celestial Arts.
- Satirová, V. 2007. *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál.
- Slavíková, E. 2005. Dialogické jednání – z poznámek asistenta. In: Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.
- Slavíková, E. 2011. Dialogické jednání s vnitřním partnerem. In: Šucha, M., Charvát, M., Řehan, V. (eds.). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku X*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Stone, H., Winkelman, S. 1985. *Embracing Our Selves: Voice Dialogue Manual*. Marina del Rey, Kalifornie Devors Publishers.
- Stone, H., Stone, S. 2016. *Obejměte svého vnitřního kritika – Jak sebekritiku obrátit v dar tvořivosti*. Praha: Portál.
- Straub S. 1990. *Stalking your inner critic*. Unpublished manuscript, Zurich.
- Strauss, A., Corbinová, J. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu. Postup a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- Suda, S. 2008a. *Dialogické jednání v osobnostní průpravě*. Praha. Disertační práce. Katedra autorské tvorby a pedagogiky divadelní fakulty AMU.
- Suda, S. 2008b. Dialogické jednání v průpravě pedagoga. In: Ivan Vyskočil et al. *Psychosomatika & pohyb*. Praha: AMU. s. 31-36.
- Suda, S. 2017. *Experimentální dramatika*. České Budějovice: Nakladatelství Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.
- Suzuki, D.T. 1974. *An Introduction to Zen Buddhism*. New York: Grove Press.
- Šimůnková, T. 2011. *Už se mi nechce vyprávět příběhy, říká autor, herec a pedagog Ivan Vyskočil*. SALON, Právo. Dostupné z: <https://www.novinky.cz>
- Vogt Frýba, B. 1995. Kosmologie mýtů Šrí Lanky jako prostředek tradiční psychoterapie. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii* 21, číslo 3., 6. ročník, Hradec Králové. Dostupné z: <http://www.satiterapie.cz/download/Vogt1995.pdf>
- Vygotskij, L. 1934. *Pensamiento y Habla*. Colihue Clásica. Buenos Aires. (Trabajo original publicado en 1934).
- Vyskočil, I. 2005. *Malý Alenáš*. Praha: Argo.
- Vyskočil, I. 2005. Rozprava o dialogickém jednání. In: Ivan Vyskočil et al. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Brno: JAMU.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., Jackson D. D., 1999. *Pragmatika lidské komunikace: interakční vzorce, patologie a paradoxy*. Hradec Králové: Konfrontace.

## INTERNETOVÉ ODKAZY

IPOP – Institut procesově orientované práce: <http://www.processwork.cz>

Encyklopedický slovník češtiny. (pojem „Vícehlási“) <https://www.czechency.org/slovník/VÍCEHLASÍ>