

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
DIVADELNÍ FAKULTA

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Praha, 2021

Sára Friedlaenderová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Katedra autorské tvorby a pedagogiky  
Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**KATARZE 2020**

**Sára Friedlaenderová**

Vedoucí práce: MUDr. Eva Slavíková

Oponent práce: MgA. et Bc. Oskar Bábek

Datum obhajoby: 17. 1. 2022

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2021

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS

**THEATRE FACULTY**

DEPARTMENT OF AUTHORIAL CREATIVITY AND PEDAGOGY

PERFORMING FOCUSED ON AUTHORIAL CREATIVITY AND  
PEDAGOGY

**MASTER THESIS**

**CATHARSIS 2020**

Sára Friedlaenderová

Vedoucí práce: MUDr. Eva Slavíková

Oponent práce: MgA. et Bc. Oskar Bábek

Datum obhajoby: 17. 1. 2022

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Prague, 2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

<h3><b>KATARZE 2020</b></h3>
------------------------------

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucí práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....  
podpis diplomanta

## **Upozornění**

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



## **Abstrakt**

Tato diplomová práce nazvaná Katarze 2020 je subjektivním zkoumáním vývoje autorčiny osobnosti a jejího vztahu k umění. V návaznosti na povahu studia na katedře autorské tvorby a pedagogiky se pomocí nástroje sebereflexe pokouší postihnout, jak se proměňovalo autorčino chápání toho, jakou roli má umění ve společnosti, a především v jejím životě. Reflektuje roky studií uměleckých oborů, období za časů corony, ale vrací se až do autorčina dětství, kde nachází odpovědi na některé dříve nevyjasněné otázky. Pojem katarze je pak v autorčině práci představen jako stěžejní proces ve směřování k přirozenosti, spokojenosti, tělesnému i duševnímu zdraví. Své postřehy autorka doplňuje vybranými texty z oborů, jako jsou psychologie, antropologie, filozofie a divadelní věda.

## **Abstract**

This diploma thesis, Catharsis 2020, is a subjective study of the development of the author's personality and her relationship with art. Following the nature of her studies at DAMU's Department of Authorial Creativity and Pedagogy, she uses self-reflection as a tool to try to describe how her understanding of art's role in society and, more specifically, how art's role in her life has changed. She reflects on her years of studies in the arts, the recent COVID-19 crisis and the days of her childhood, where she finds answers to some previously unresolved questions. The concept of catharsis is then introduced in the author's work as a key process in moving towards nature, satisfaction and physical and mental health. She compliments her observations with selected texts from fields such as psychology, anthropology, philosophy and theater science.

## **Poděkování**

Bohu díky, že jsem to dokončila.  
Vedoucí práce díky, že mě nechala.  
Kamarádům díky, že jsou.

## Obsah

ÚVOD .....	9
PŘEDMLUVA.....	11
<b>1. ŠKOLA (ŽIVOTA) .....</b>	<b>12</b>
1.1. HLEDÁNÍ ROLE VE SVĚTĚ .....	13
1.2. HLEDÁNÍ ROLE NA HERECKÉ ŠKOLE .....	17
<b>2. FORMY A OBSAHY .....</b>	<b>20</b>
<b>3. CO VÍ TĚLO? .....</b>	<b>26</b>
<b>4. ZÁCHRANNÁ BRZDA .....</b>	<b>31</b>
4.1. ZJARA .....	33
4.2. VLASTNÍ VĚC .....	36
4.3. KE KOŘENŮM.....	40
4.4. O ŽÁBÁCH .....	44
<b>5. KATARZE .....</b>	<b>46</b>
5.1. KATARZE 2020 .....	48
<b>EPILOG .....</b>	<b>53</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>54</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>55</b>



## Úvod

Autorka této práce si vybrala jako subjekt zkoumání sama sebe v různých časových obdobích, počínaje dětstvím a konče rokem 2020, kdy se v ČR rozšířila nemoc zvaná covid 19. Metodou introspekce, zkoumáním svých vnitřních stavů, se pokouší rozklíčovat, které situace měly vliv na její vnímání umělecké tvorby a světa obecně, a jak mohou být tyto dvě sféry propojeny prostřednictvím katarze.

Skrze analýzu subjektivních a osobních prožitků si za pomoci vybrané literatury formuluje některé obecně platné principy a nachází v nich oporu pro možné budoucí směřování. Práce je rozčleněna do pěti kapitol.

První kapitola obsahuje autorčino retrospektivní hodnocení dětství ovlivněného atmosférou v 90. letech, které je doplněno o literaturu z oblasti filozofie a sociologie. Jsou v ní popsány autorčiny obtíže spojené s hledáním její identity a pociťované rozpaky při výběru střední školy. Druhá podkapitola pak popisuje zkušenosti se studiem herectví, a jaký to mělo vliv na její další směřování.

Druhá kapitola pojednává o tom, jak se autorka pokouší svůj osobnostní vývoj chápat pomocí typologie eneagramu. Objevuje „svou“ formu uměleckého vyjádření – psaní autorských písní – v němž nachází možnost spojení profesního a osobního života. V závěru kapitoly autorka hovoří o zkušenostech vázajících se na studium KATaP.

Třetí kapitola popisuje, jak se autorka rozhodla chápat nemoc jako impuls k hledání duševní rovnováhy a jak jí intuitivně volená fyzická aktivita pomohla učinit podstatné rozhodnutí. Dále se v ní dozvíme, jaké další kroky autorka podnikla ve snaze odhalovat své nevědomé motivace.

Čtvrtá kapitola je rozdělená do čtyř podkapitol. Začíná okamžikem, kdy se autorce náhlou změnou životního tempa otevírá možnost zažívat pocity bezstarostné existence, díky kterým se rozpomíná na své dětství a na to, jak vnímala svět okolo a sebe v něm. V důsledku toho si dovoluje nijak se ve svém tvoření neomezovat. Řídit se jen svými potřebami a vlastní estetikou. Vysoce uspokojujícím pak shledává samotný proces vzniku, čímž empiricky dospívá k porozumění myšlenek Ivana Vyskočila či Kena Keseyho. Otázka hranic umělecké tvorby se rozšíří k úvahám spíše filozofickým a ekologickým, ke zkoumání lidské potřeby přetváření přírodního na umělé. Kapitulu uzavírá metafora o žábách, pomocí níž autorka dokáže lépe uchopit téma hledání identity, a formulovat si svůj postoj ke globálnímu trendu.

Pátá kapitola se vrací k otázkám spojeným s pojmem „katarze“, které se objevily v úvodu první kapitoly. Autorka dále vysvětluje, jak tento pojem chápe, k čemu katarze slouží a proč se objevuje v názvu této práce.

V závěru kapitoly jsou formulovány autorčiny myšlenky, které vzešly ze zkušeností, které se pokusila v této práci obsáhnout.

## Předmluva

Během svého života jsem se setkala s mnoha katastrofickými scénáři<sup>1</sup>, předpovídajícími naší planetě a lidstvu krušné časy. Asi nejrealističtější hrozba ze všech je podle ekologů ta, že v důsledku lidské činnosti dojde k narušení součinnosti ekosystémů planety Země, a tím také k výrazné proměně zdejších podmínek pro život.<sup>2</sup> Lidstvo podléhající syndromu vařené žáby však není schopno adekvátně reagovat, a trendem dále zůstává stále se zrychlující životní tempo a nekonečný ekonomický růst.

Když se však zkraje roku 2020 po celém světě rozšířila nákaza virem covid19, a lidstvo se náhle ocitlo v přímém ohrožení, objevila se ve společnosti nutnost jednat.

Vláda ČR rozhodla o zrušení prezenční výuky na školách. Dále se omezil pohyb osob ve veřejném prostoru, zavedla se opatření znemožňující pořádání veřejných akcí, zakazující možnost podnikání v určitých odvětvích a nařizující nošení ochranných roušek v proměnlivém rozsahu. Fyzická přítomnost nás, občanů, byla nasměrována do našich domovů, což nutně vyvolalo odezvu ve vnímání každého člověka.

Chci podat svědectví o tom, jak si jedna studentka, autorka, žena nebo také téměř uvařená žába díky této katastrofě prošla katarzí<sup>3</sup>, v důsledku čehož se vytvořil nový, a možná také velmi starý vztah k umění, tvorbě, a především sama k sobě. Získané poznatky nejsou výsledkem vědeckých experimentů či odborných analýz, a proto jsem se je rozhodla sdělovat skrze vyprávění svého osobního příběhu. Také mi připadá, že je tento způsob pro člověka docela přirozený, a proto snad přispívá k vzájemnému porozumění. Slovy biologa a filozofa Stanislava Komárka:

„Není vcelku pochybností o tom, že bytí má povahu příběhu a lidská psýcha si svou samou podstatou příběhovosti žádá (je pozoruhodné, že příběh lze poznat i v jeho verbalizované či zapsané podobě). I individuální proces člověka v Jungově smyslu byl dříve chápán pomocí metafory ‚putování duše‘, tedy příběhově, ve smyslu ‚duševního dobrodružství‘.“<sup>4</sup>

---

1 „Termín katastrofa v současném jazyce označuje velké neštěstí, násilnou a náhlou událost s velkými následky (ohromné a rozsáhlé materiální škody, velké ztráty na lidských životech).“ (Citováno z SOURIAU, Étienne. *Encyklopedie estetiky*. Praha: Victoria Publishing, 1994. ISBN 80-85605-18-X, str. 416.

2 Viz film Davida Attenborougha *Život na naší planetě* (2020).

3 Můj výklad pojmu „katarze“ viz 5. kapitola s názvem Katarze.

4 KOMÁREK, Stanislav. *Příroda a kultura: svět jevů a svět interpretací aneb Jak je to doopravdy*. Praha: Vesmír, 2000. Medúza. ISBN 8085977338, str. 82.

## 1. Škola (života)

Jako absolventka Hudebně-dramatického oboru na Pražské konzervatoři, Tvorby písňového textu a scénáře na Konzervatoři Jaroslava Ježka a bakalářského stupně Autorského herectví na katedře Autorské tvorby a pedagogiky jsem kvalifikovaná k tomu poznávat skutečnost prostřednictvím subjektivního zkoumání. Byť by se mi někdy, a zejména v této práci, hodilo znát objektivní způsoby zkoumání, nejsem toho bohužel schopna. To však neznamena, že tak nečiním. Ba naopak. Pořád něco zkouším, hledám, objevuji a často se ptám sama sebe i druhých „proč?“.

Myslím, že s termínem *katarze* jsem se poprvé setkala v hodině dějin divadla na Pražské konzervatoři, když jsme probírali antické drama. Učili jsme se, že se z této doby dochovalo dílo filozofa Aristotela, známé pod názvem *Poetika*, věnované řeckému básnictví. A že zde Aristoteles rozvíjí teorii o tom, jak nejlépe napsat tragédii. Pokud autor hry dobře ovládá své řemeslo, měl by divák projít právě onou katarzí.<sup>5</sup> Také později, když jsem již studovala na DAMU, jsem na zkoušce z předmětu *Divadlo v kontextu vývoje západní kultury* byla na *katarzi* tázána. Znalost tohoto termínu bylo nutné prokázat formulací, že *katarze je očistění skrze prožitek bázně a soucitu*.

Z mého zcela nevědeckého pohledu, čistě z osobní zkušenosti s divadlem – jak z pozice diváka, který v divadle jen vzácně prožívá emoční pohnutí, tak z pozice herečky/zpěvačky, kdy se mnohdy v životě má snaha o spojení s publikem mýjela účinkem – mi připadalo, že antičtí divadelníci snad museli ovládat nějakou magii, pokud dosahovali takových výsledků. Zkrátka tento proces a Aristotelův záměr mě vždy něčím fascinovaly a vzbuzovaly ve mě otázky:

Jak mohu zařídit, aby v druhém člověku došlo ke konkrétnímu psychickému procesu?

Co přesně se při katarzi v lidském těle odehrává?

A proč bychom ji měli vyvolávat zrovna prostřednictvím divadelního umění?

Dnes jsem přesvědčena o tom, že právě touha pochopit alespoň některé zákonitosti lidského chování, lépe pochopit sebe, byla mou skutečnou motivací ke studiu všemožných uměleckých oborů. V následujících kapitolách postupně vylíčím, co jsem pochopila, jak jsem to pochopila a kam mě dovedla ona fascinace katarzí.

---

5 ARISTOTELÉS. *Poetika: řecko-česky*. Praha: OIKOYMENH, 2008. Knihovna antické tradice. ISBN 9788072981311, str. 59.

## 1.1. Hledání role ve světě

Pamatuji si z času svého dětství a dospívání dost chvil a období, kdy mi vlastní bytí připadalo skutečně skličující. Myslím, že jsem se cítila trochu ztraceně a osaměle, a že jsem byla na svůj věk poněkud ustaraná. Narodila jsem se v roce 1991, nedlouho po Sametové revoluci, takže mi bylo mnohokrát v dobrém připomínáno, jak dobře jsem se narodila a kolik mám možností a co všechno mě čeká.

Irena Kašparová s Radkou Klvaňovou v článku *Dítě a dětství: různé definice pojmů a jejich vztah ke vzdělávání* pojednávají o odlišném pojetí dětství v kapitalismu a demokratickém režimu oproti socialismu v českém kontextu takto:

„Česká společnost prošla s nástupem kapitalismu rychlými změnami, které popsali sociologové v souvislosti s postupující globalizací a proměnami kapitalismu jako proměnu modernity. (Beck 1992) Oslabení tradičních sociálních rámců státu, třídy, genderu a nukleární rodiny, které dříve poskytovaly relativně předvídatelné a stabilní životní trajektorie, vede nejen k rozšiřování možností volit vlastní jedinečnou životní dráhu, ale též k nárůstu úzkosti provázející tento komplikovaný proces a zvyšování pocitu osobní odpovědnosti za možná selhání. Dětství je vnímáno jako projekt dospělých, zejména rodičů, kteří jsou plně zodpovědní za jeho správný vývoj, a pro které děti navíc nabývají na důležitosti jako „poslední zbývající, nevyhovitelné a nezaměnitelné primární vztahy“. (Beck 2004: 193) V souvislosti s těmito společenskými změnami souvisejícími s proměnami modernity dochází i k prohlubování změn v pojetí dětství v české společnosti, které zkoumal Nosál (2002; 2004). Ve svém prvním výzkumu (2002) sledoval reprezentace dětství v biografických rozhovorech s lidmi, kteří prožili většinu svého života v socialismu, a v expertních diskurzích vybraných odborných publikací mezi lety 1970 a 2001. V každodenních a expertních diskurzích našel čtyři dichotomické reprezentace dětství v socialismu a post-socialismu. První z nich – „kolektivistické“ vs. „individualistické“ dětství – reprezentuje dětství žité ve společenství intenzivních sociálních vztahů, v komunitách charakterizovaných vzájemným zájmem o životy druhých v kontrastu k post-socialistickému dětství spojovaným s negativními konotacemi individualismu, nedostatkem zájmu o lidi mimo okruh nejbližší rodiny, izolace a osamocení dětí, jejichž hlavními společníky jsou moderní technologie. Druhá reprezentace dětství je založena na dichotomii „jednotné“ vs. „různorodé“ dětství. Post-socialistické dětství je vnímáno

jako více heterogenní a složitější ve srovnání se socialistickým dětstvím charakterizovaným stejnorodostí, jednoduchostí a nedostatkem možností, které ovšem přinášely pocit bezpečí a klidu.“<sup>6</sup>

Chápala jsem, že narozdíl od předchozích generací budu moct bez omezení studovat, cestovat, demokraticky volit a vybírat si z pestré škály zaměstnání dle vlastního uvážení. Jenomže co mi to bylo platné. I když jsem se narodila do světa, který měl být podle všeho lepším místem k životu, mnohem přívětivějším místem k hledání toho, kým člověk skutečně je a kam patří, tápala jsem, cítila se dezorientovaná a zoufalá: „Jak to, že tu šanci nedovedu proměnit v gól?“

Bylo těžké si uvědomit, natož někomu druhému vysvětlit, co je příčinou mého trápení. Od starších lidí ve svém okolí jsem vždy slýchávala: „Za komunistů nebylo nic, to si nedovedeš představit“, a tak jsem se dále topila ve svých představách toho, co všechno můžu. Věřím, že každý, kdo se někdy ocitl v luxusní cukrárně s výběrem třiceti druhů zmrzliny, ví, jak snadné je někdy nevědět. Navíc dítě, které zatím netuší, co mu chutná, a třeba ani neví, co se pod některými názvy skrývá, se cítí přinejmenším zmateně. Hlas paní prodavačky za pultem houkne: Další, a ono prostě musí něco říct. A tak vyhrkne šmoulovou, protože na té mu právě spočívaly oči, načež už ve dveřích lituje. Ale rozmrzelé být nemůže, to ne, protože co by za to děti dříve daly, moct si takhle vybírat.

Nakonec jsem asi v šestnácti letech zkusila jít na kamarádovo doporučení k psychiatrovi. Vyhodnotil, že mám depresi a předepsal mi léky (které jsem si nikdy nevyzvedla).

Škoda, že jsem se nemohla svěřit svému dnešnímu já nebo že jsem neznala dílo Sörena Kierkegaarda. Dnes jej známe jako nejznámějšího dánského filozofa, avšak kdyby nebylo Karla Jasperse, patrně by upadl v zapomnění. Žil mezi léty 1813–1855, kdy v Dánsku převládala protestantská víra, a toto hyperetické a hyperkorektní prostředí na něj mělo nepochybně zásadní vliv. Někdy je nazýván prvním existencialistou, neboť jeho úvahy se zabývaly otázkami „Kam směřujeme?“ a „Proč

---

6 KAŠPAROVÁ, Irena a Radka KLVAŇOVÁ. Dítě a dětství: proměnlivá konceptualizace pojmů a její vazby na vzdělávání. *Slovak Sociological Review*. Bratislava: Slovenská akadémia vied, 2016, roč. 48, č. 4, s. 377-398. ISSN 0049-1225, str. 382.

tady jsme?“. To jsou otázky, které si lidstvo ve velkém začalo klást až v následujícím století, které objevuje a začíná prosazovat individualitu každého jednotlivce.

Východisko ze stavů trudnomyslnosti nakonec Kierkegaard nachází v takzvaném skoku víry, při kterém se člověk oprostí od potřeby důkazů, a očekává přijetí v pečující náruči Boha. Není však třeba se bránit pochybnostem, bez kterých by víra podle něj neměla žádnou skutečnou podstatu.

Ve své eseji *Nemoc k smrti* se Kierkegaard snaží rozklíčovat povahu zoufalství jedince, pokoušejícího se najít sebe sama, odhalit své bytostné já:

„Má-li se něco stát (a já se má dobrovolně stát samo sebou), jsou možnost a nutnost stejně podstatné... Bez možnosti si já zoufám zrovna tak jako já, jemuž chybí nutnost. Zoufalství možnosti je nemít nutnost. Že tomu tak je... spočívá v dialektice věci. Jako je konečnost omezující faktor nekonečnosti, tak také nutnost brzdí možnost... Každícká, i sebemenší možnost by k uskutečnění potřebovala aspoň trochu času, ale zde se čas na uskutečňování stále více zkracuje a všechno se pořád více odehrává v okamžiku. Možnost je pořád intenzivnější, ne však podle měřítka skutečnosti, nýbrž podle měřítka možnosti. Zintenzivnění podle skutečnosti znamená, že se přece jen něco z možnosti uskutečňuje. Zde je však jednu chvíli možná jedna věc, hned se však objeví nová možnost, a nakonec střídají tyto fantasmagorie jedna druhou tak rychle, že se zdá možné úplně všecko – a to je právě nejzazší okamžik, v němž se individuum zcela a naprosto stává vidinou... Přihlédneme-li blíže, poznáme, že tu člověku vlastně chybí nutnost.“<sup>7</sup>

Chápu tento výrok mimo jiné tak, že svoboda volby v situaci, kdy člověku chybí škála zkušeností, o něž by se mohl opřít, a v myšlenkách se vydává cestami hypotetických úvah, se v reakci těla projeví jako stres, který jej paralyzuje nebo jinak somatizuje. Reakcí mého těla na nutnost činit rozhodnutí při nedostatku rozhodnosti byla melancholie.

Jeden z nejnáročnějších momentů dospívání pro mě byl přechod ze základní školy na střední. Tížila mě obava, že důsledky tohoto rozhodnutí budou mít vliv na celý můj následující život. Vzpomínám si na svou slohovou práci z té doby, chaos, který se v ní zrcadlil, a na útěk k dětské fantazii, v níž jsem toužila po existenci nějakého přístroje, který správně vyhodnotí, rozhodne, na jakou školu mám jít = kým se mám stát.

---

7 KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: Nemoc k smrti*. Přeložil Marie Mikulová THULSTRUP. Praha: Svoboda-Libertas, 1993. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0360-9, str. 142-143.

Mám být zahradnicí? Moderátorkou? Fotografkou? Psí kadeřnicí? Nebo bytovou designérkou?

To drama vycházelo z přesvědčení, že vybraná profese se má stát hlavní náplní mého života. Posláním. A tak jsem nad svou budoucností přemýšlela v souvislosti s tím, co jsem měla ráda – přírodu, zvířata, tvořivé činnosti a komunikaci. Ale v té době jsem nebyla zvyklá rozhodovat sama za sebe o svém životě ani v méně důležitých věcech. Takže jsem si nechala poradit, vysvětlit, jak hovoří statistika, jen ten kouzelný přístroj nahradili rodiče. Dozvěděla jsem se například, že na zahradnici jsem moc chytrá a jako žena bych to ve světě profesionální fotografie měla těžké. Zato herečky, těch bude vždy zapotřebí. Tak jsem se přihlásila tam, kde mě prý bylo zapotřebí.

Tím, že z moderní společnost téměř vymizely přechodové rituály, nemají mladí lidé možnost vědomě přijmout skutečnost, že se mohou svobodně rozhodovat sami za sebe mnohem dříve, než dosáhnou osmnácti let.<sup>8</sup> Zároveň se očekává, že překročením této věkové hranice, nebo v některých případech složením maturitní zkoušky, děti jednoduše dospějí. Stejná logika také předpokládá, že se k nim jako k dospělým na základě plnoletosti začne chovat i okolí.

Carl Rogers, jedna z nejvýznamnějších osobností humanistické psychologie, americký vědec a klinický psycholog, se v návaznosti na existencialistickou filozofii pokoušel ve své praxi klientům poskytnout bezpodmínečné přijetí a tak jim dopomoci k tomu, aby v této atmosféře sami měnili své chování a vnímání, kvůli kterému terapii nastoupili. Právě nedostatek víry ve vlastní kompetence a neschopnost nastavovat pro sebe přijatelná pravidla vztahů, je jedním ze společných rysů Rogersových klientů. U mnohých jedinců se také na začátku terapie objevoval nedostatek ochoty, odvahy spoléhat se sám na sebe, na své pocity, jak dokládá úryvek z Rogersovy knihy *Být sám sebou*:

„Před terapií je člověk náchylný sám sebe se bezděky ptát: ‚Co si ostatní myslí, že bych měl v téhle situaci udělat?‘ ‚Co bych měl udělat podle mých rodičů nebo mé kultury?‘ ‚Co si myslím, že by se *mělo* udělat?‘ Neustále proto svoje chování poměřuje formou, kterou by na ně měl uplatnit. Nezbytně to neznamená, že pokaždé jedná

---

<sup>8</sup> V českém prostředí se obnově přechodových rituálů pro dívky a jejich rodiče věnuje například ekopsycholožka Šárka Doležalová Křepelková. Rozhovor s ní zde: *Z našeho světa vymizely rituály, cítíme se vykořenění*, všimá si ekopsycholožka Doležalová Křepelková | Plus. Český rozhlas Plus [online]. Copyright © 1997 [cit. 22.12.2021]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/z-naseho-sveta-vymizely-ritualy-citime-se-vykoreneni-vsima-si-ekopsycholozka-8612620#player=on>.



v *souladu* s názory druhých. Může dokonce usilovat o to, aby jednal v rozporu s očekáváním druhých. Přesto ale svoje jednání *poměruje* (často zvnitřněnými) očekáváním druhých. V procesu terapie se jedinec ve vztahu k stále se rozšiřujícím oblastem svého životního prostoru začne sám sebe ptát: ‚Jak tohle prožívám *já?*‘ ‚Co to znamená pro *mě?*‘ ‚Když se chovám určitým způsobem, jak symbolizuji význam, který to pro mě *bude* mít?‘ Začíná jednat na základě toho, co bychom mohli označit jako realismus – realistické vyrovnání pocitů spokojenosti a nespokojenosti, které jakýkoli čin přinese jemu.“<sup>9</sup>

Mé postupné kroky vedoucí k budování důvěry v sebe a své tělo popisují další kapitoly. Pro mé teenagerské období však byla významnější spíše vyčerpávající snaha o integraci často protichůdných impulzů, vlastních přání a názorů s doporučeními někoho druhého.

## 1.2. Hledání role na herecké škole

Najít oporu v pocitech nebo naučit se důvěřovat svým potřebám bylo pro mě o to těžší, že jsem byla přijata ke studiu herectví a nastoupila. Aniž by to byl můj sen, aniž bych věděla, že to opravdu chci, ocitla jsem se v prostředí, které vyžadovalo touhu a ochotu chodit se svou kůží na trh. Mé tělo, můj hlas, mé nápady, a dokonce má energie teď stále byly pod něčím dohledem. Bylo zapotřebí následovat různé instrukce, osvojit si pravidla a zásady, učit se nové dovednosti. Zkrátka, musela jsem na sobě pracovat, aby jednotlivé dílčí kroky a výsledky byly učiteli i spolužáky dobře reflektovány.

Když se řekne pracovat na stavbě, na novém projektu nebo na úradě, představím si člověka ve vztahu k nějaké vnější skutečnosti. Ale když se řekne pracovat na sobě, co se tím vlastně myslí? A co se tím myslí v rámci klasického studia herectví?

Chápu obecný význam tohoto idiomu tak, že se člověk vlastně propracovává ke svému bytostnému já. Čili, že pracuje na odstranění překážek, berliček, masek, starých přesvědčení atd., aby objevil svou holou podstatu.

Prostředí konzervatoře ve mně však budilo dojem, že opravdu musím teprve něco získávat a přidávat navrch, abych byla dobrá.

---

9 ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2, str. 124.

Dobrá jako herečka? Dobrá jako člověk? Ve svých očích nebo v očích druhých lidí? To je právě to, co se mi zoufale popletlo, neboť herec sám sebe může od své práce jen obtížně oddělit.

Proces kultivace projevu, vyjadřování, vystupování a tak dále se uskutečňoval v nesmírně zhuštěném čase. Týden od týdne přicházely nové úkoly, informace, zpětné vazby, které bylo zapotřebí takzvaně vstřebat. Tím se jaksi umenšoval prostor pro sebeobjevování a sebeuvědomování. Nestíhala jsem reflektovat své vlastní pocity z umělecké tvorby, a přitom jsem složitě zpracovávala emoce vyvolané reflexemi, které jsem dostávala.

Často jsem se cítila nepochopena, tu přeceněna, tu podhodnocena, a i když jsem se tomu rozumově bránila, systém odměn a trestů<sup>10</sup> (známek, pochval, stížností) se významně podepisoval na mém vnímání sebe sama, chápání umění, výsledků vlastní tvorby.

Dnes si možná ještě více než tehdy uvědomuji náročnost tohoto období, ale zároveň to již z odstupu dokážu vnímat jako nezbytný úsek cesty, která mě postupně dovedla až tam, kde jsem nyní. Pokouším se zde popsat toto pro mě složitě období, protože věřím, že právě v tom bodě, kdy jsem neměla radost z tvorby, cítila se vyčerpaně a nenacházela smysl v jakémkoliv úsilí, se stalo něco velmi důležitého. Dostala jsem příležitost získat negativní zkušenost, o kterou se mohu ve svém současném životě opřít. Bez pocítění frustrace bych nejspíš nenašla motivaci ke změně a bez prožití těchto stavů bych nemohla vyjít tím směrem, kde jsem tušila život šťastný. Zlom, kdy se člověk vymaní z role oběti a je schopen si uvědomovat, že svůj život drží ve vlastních rukou, popisuje Rogers takto:

„Další trend, který je v procesu stávání se sám sebou zjevný, se týká zdroje či těžiště voleb a rozhodnutí nebo hodnotících soudů. Jedinec začíná stále silněji cítit, že toto těžiště hodnocení leží v jeho nitru. Stále méně hledá u druhých souhlas nebo nesouhlas, standardy, podle nichž má žít, rozhodovat se a volit. Zjišťuje, že je na něm, aby si vybral, že jediná otázka, na níž záleží, zní: ‚Žiji způsobem, který je hluboce

---

10 Více k tématu odměn a trestů v pedagogice viz NOVÁČKOVÁ, Jana a Dobromila NEVOLOVÁ. *Respektovat a být respektován: cesta k sebeúctě a zodpovědnosti*. 2., přepracované vydání. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-71-8, str. 155.

uspokojivý pro mě a který mě skutečně vyjadřuje?’ Domnívám se, že pro tvořivého jedince jde možná o *nejdůležitější* otázku.“<sup>11</sup>

---

11 ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2., str. 141.

## 2. Formy a obsahy

Časem se u mě objevila potřeba dialogu zprostředkujícího nové nahlížení na svět a sebe sama. Neměla jsem ve své blízkosti žádnou osobu, s níž bych mohla takový dialog vést. Ale pochopila jsem, že umělecká tvorba má kromě estetických kvalit také nějaký hlubší smysl, že je to zvláštní jazyk, kterým lidé mezi sebou komunikují. Dokonce napříč časem a prostorem. Postupně jsem objevovala sféru, ze které jsem mohla získávat podnětné informace a do které mě časem lákalo také přispívat.

Zajímala mě velká témata jako láska, smrt, bůh, zlo a dobro, a oblast umění mi pomáhala se v mých otázkách lépe orientovat. Poskytovala mi jakousi útěchu, pocit, že jsem v něčí společnosti. Jiří Kulka<sup>12</sup> ve své knize *Psychologie umění* popisuje přínos umění perspektivou psychologie takto: „Předmětem uměleckého zobrazení je lidský svět. Umění je orgánem jeho chápání, je prostředkem porozumění životu. Podle duchovědně orientovaných badatelů může psychologie pouze popisovat intuitivní vcítění do psychiky člověka, do dějinného vědomí lidstva. Malíři nás učí číst ve tvářích lidí, pomocí básníků chápeme jiné. Umění tak rozšiřuje naše chápání světa, takže jsme s to lépe proniknout ke smyslu života. Vzhledem k tomu, že rozšiřuje naše hranice prožívaného, vzdaluje nás od vlastního konání a tím povznáší do svobodného stavu.“<sup>13</sup>

Metodou pokus-omyl jsem se nechávala inspirovat lidmi, knihami, poezií, hudbou, výtvarným uměním. Mé diáře se plnily kresbami, básněmi a také jsem se začala pokoušet skládat své první písně. Někdy v této době jsem se poprvé seznámila také s knihou *Enneagram – Devět tváří duše*, která měla pro můj osobnostní vývoj zásadní význam. Enneagram je prastaré učení pocházející z tradice moudrosti súfi, které bylo až do osmdesátých let minulého století předáváno pouze ústní tradicí. Rozlišuje devět různých typů osobnosti, které se chovají podle určitých zákonitostí. „Konfrontuje nás s navyklymi způsoby a normami, podle nichž – většinou nevědomě – žijeme, a vyzývá nás k jejich překonání a vykročení do rozměru svobody.“<sup>14</sup>

Tato kniha vznikla z iniciativy Andream Eberta, bavorského luteránského faráře, který chtěl enneagram, jakožto užitečný nástroj na cestě duševního a duchovního růstu, představit také německým čtenářům. Rozhodl se pracovat se záznamy přednášek,

---

12 Jiří Kulka je odborníkem v oblasti klinické psychologie a psychoterapie, grafoanalýzy, hudební vědy a teorie umění, trénování paměti a mozku, spirituálního rozvoje osobnosti.

13 KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7, str. 33.

14 ROHR, Richard a Andreas EBERT. *Enneagram: devět tváří duše*. Vyd. 2. Praha: Synergie, c2001. ISBN 80-86099-55-5, str. 15.

které získal, když se na konci osmdesátých let zúčastnil semináře vedeného Richardem Rohrem, americkým františkánským kazatelem. Knihu Ebert dále doplnil o poznatky svého zkoumání, jak historického, tak empirického.

„Výchozím bodem enneagramu jsou pasti či slepé uličky, do nichž se my lidé dostáváme při pokusu uchránit svůj život před vnitřními a vnějšími nebezpečími. Člověk, tak jak jej Bůh stvořil, je podle biblického pojetí *velmi dobrý* (1. Mojžíšova, Genesis 1,31). Tato jeho esence, jeho ‚pravé já‘ je vystaveno již během těhotenství a později od okamžiku jeho narození útokům ohrožujících sil. Křesťanské učení o *dědičném hříchu* poukazuje na tuto psychologickou skutečnost tím, že zdůrazňuje, že neporušený, svobodný a ‚velmi dobrý‘ člověk nebyl a není v žádné době své *existence* reálný. Jsme od samého počátku vystaveni destruktivním silám, a proto potřebujeme vykoupení.“<sup>15</sup>

Jakým typem tedy člověk je, není podle enneagramu tak docela dáno vrozenými vlastnostmi, ale podmínkami, v jakých vyrůstá, nebo jak se jeho psychika vyvine v reakci na okolní svět. Rozpoznáním „svého čísla“ má pak možnost odhalit vzorce svého myšlení a prožívání, kultivovat je, a díky tomu nacházet smysl a uspokojení v osobním i profesním životě.

Je zde však určitá nesnáze. Tak, jako neexistuje přístroj, který by vyhodnotil, jaké povolání se pro koho hodí, nelze žádným výpočtem určit, ke kterému typu náležíme. Zároveň platí, že „jestliže mi je u popisu nějakého typu, jako bych se ‚rozkládal‘, může to znamenat, že se nacházím na domácí půdě“<sup>16</sup>. Záměrem Richarda Rohra je, jak říká, „demaskovat ego a poukázat na jeho temná místa; enneagram odkrývá hru, do níž jsme zapleteni“<sup>17</sup>. To vysvětluje, proč nás autoři odrazují od toho pokoušet se svůj typ hledat v první třetině života. Jednak jsme příliš zaměstnáni budováním svého „empirického já“ a jednak ještě nemusíme být schopni upřímné sebereflexe.

Ne, že bych se tou radou sama řídila. Má touha zorientovat v tom, jaká je má úloha ve světě, byla příliš velká na to, abych vydržela čekat. „Jak bych se mohla někým stát, najít se, kdybych se nehledala?“, uvažovala jsem. Bylo mi přibližně sedmnáct, když

---

15 ROHR, Richard a Andreas EBERT. Enneagram: devět tváří duše. Vyd. 2. Praha: Synergie, c2001. ISBN 80-86099-55-5, str 15.

16 Tamtéž, str. 41.

17 Tamtéž, str. 23.

jsem se po prvním přečtení Enneagramu ztotožnila s číslem ČTYŘI. Charakteristikou ČTYŘEK je totiž smysl pro krásu, umělecké nadání, záliba v romantice a upadání do říše symbolů a snů. ČTYŘKY se také shodují na tom, že se na Zemi cítí být cizinci. Mou domněnku podpořila také zmínka o neochotě uznávat formální autority, kterým podle ČTYŘEK chybí hloubka, zvláštnost, určitá vnitřní kvalita, kterou by mohly uctívat. Ale bylo toho mnohem víc, co vcelku vystihovalo mé rozpoložení. Zároveň však popis tohoto čísla obsahoval pasáže, které se mě netýkaly, včetně povahy okolností vysvětlujících podstatu chování ČTYŘEK: bolestný zážitek ztráty, narození mladšího sourozence, chybějící zdroje lásky, zkušenost odmítnutí, nedostatku – nic z toho příliš nepasovalo na rodinnou situaci, v níž jsem vyrůstala. To jsem ale nebrala zřetel. Důležité pro mě bylo, že jsem se v jistých ohledech konečně cítila pochopena.

Mé chování a pocity tím byly jakoby legitimizovány, danost a předurčenost ze mě sejmula tíhu plynoucí z pocitu neukotvenosti. (Přesně před nebezpečím zneužití enneagramu k lacinému a bezduchému zařazování sebe a druhých do schémat, což nevede k růstu, nýbrž k ustrnutí, jsou čtenáři varováni)

S rostoucí rozhodností jsem se odhodlala rozšířit své zaměření a šla studovat tvorbu písňového textu a scénáře, k čemuž jsem už nějaký čas inklinovala. Protože jsem u sebe v tomto směru vnímala větší míru nadání, cítila jsem se při vymýšlení textu komfortněji. Přestože jsem nakonec absolvovala celé studium činoherního herectví, mé pocity ohledně vystupování před lidmi byly přinejmenším ambivalentní. Stres divadelního prostředí jsem s úlevou vyměnila za více individuální a introvertní typ tvorby.

S tím se poněkud proměnilo také mé mínění o sobě, a já se tentokrát identifikovala s enneagramovým typem číslo DEVĚT. Symbolickým zvířetem DEVÍTEK je slon. Je to typ mírotvůrců, kterým tak trochu chybí ambice, jsou cynické a zároveň citlivé. Myslela jsem si, že jsem takový „pohodář“, co si chce psát a zpívat písničky a v podstatě čekat, co mu spadne do klína. Takzvaný hřích DEVÍTEK je podle Enneagramu lenost. To bylo něco, s čím jsem se byla ochotná smířit. Nicméně mé výsledky tomu úplně neodpovídaly. Během studia jsem vyprodukovala slušné množství písňových textů, které vznikaly jednak jako školní práce, ale také z mé vnitřní potřeby. Odrážel se v nich můj citový život, nazírání na svět, různé, jinou formou těžko sdělitelné obsahy. Naučila jsem se slušně doprovázet na kytaru.

V třetím ročníku studia se z iniciativy mého spolužáka začala formovat dvoučlenná kapela, díky čemuž jsem se opět začala ocitat na jevišti. Můj pocit z vystupování se však proměnil. Nyní jsem mohla lidem prezentovat svou autorskou tvorbu, což pozitivně ovlivnilo mé vnímání celé situace. Během koncertu i po něm vznikaly zajímavé mezilidské interakce. Poměrně často lidé přicházeli nám osobně říct, že jim některé písně mluví z duše nebo že v nich pokaždé nachází nějaká nová sdělení. I já, jejich autor, jsem si všimla, že se písně jaksi proměňují s publikem, pro které je zpívám. Stávalo se mi dokonce i to, že jsem při některých písních měla takzvané okno<sup>18</sup>, což přisuzuji tomu, že jsem se natolik ponořila do prožitku, že vědomí ustoupilo někam do pozadí. Mé přesvědčení, že umění je specifický a něčím velmi přirozený způsob komunikace, se upevňovalo. Ale vyjadřování se prostřednictvím písníček pro mě začalo být až nezbytné, něco ve mně si o to říkalo.

Podle Jiřího Kulky lidská tvořivost úzce souvisí s psychologickým vývojem jedince, s jeho socializací:

„Tvořivost. Kreativita patří k vlastnostem psychicky zdravé a optimálně se realizující osobnosti. Hybnou pákou tvořivosti je snaha člověka realizovat se. Je to puzení k vývoji, růstu, vyspívání, vyjádření a aktivování všech dispozic a schopností, uskutečnění všech potencialit osobnosti. Ve společnosti se tvořivost projevuje především jako pružnost a přizpůsobivost, jako schopnost utvářet nové věci, které mají společenskou hodnotu. Kreativita je nepřítelem rutiny, strnulosti, stereotypie. Může zasahovat do všech oblastí lidského života a pokud jde o tvořivost sociální, společenské hry přispívají podstatně k jejímu rozvoji. Nejedná se však jen o tvořivost ve společenských vztazích. Nelze totiž jednoznačně hovořit o tvořivých dovednostech a vydělovat jejich ‚jednotky‘, které by se samostatně zkoumaly. Tvořivost je spíše životním stylem, charakterem osobnosti, je těžce uchopitelná a pronikající vším. Je možno tvořivě pracovat stejně jako se tvořivě bavit nebo tvořivě milovat.“<sup>19</sup>

Tento druh performování mi konečně dával smysl, zároveň mi však připadalo, že mé schopnosti a vědomosti jsou nedostatečné, a nedokázala jsem si představit, že bych byla schopna se s tímto dokončeným vzděláním ve světě uplatnit.

---

18 výpadek paměti.

19 KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7, str. 62–63.

Studium na Katedře autorské tvorby a pedagogiky mi připadalo jako dobrá možnost udělat si ve svém směřování jasno a doufala jsem, že snad během času studia přijdu na způsob, jak si ve společnosti, s tím co mám, umím a vím, své místo nakonec najít.

Tato katedra byla v roce 1992 založena psychologem, hercem a autorem Ivanem Vyskočilem, člověkem, který nestudoval herectví, aby se stal hercem, a nestudoval psychologii, aby se stal psychologem. Před hereckými výkony dává přednost *hraní si*, a to nejen s jevištními partnery, ale také sám se sebou a s přítomnými diváky. Autorství vnímá širěji, než jak je běžně chápáno, a hovoří o něm například takto: „Autorskému herectví jde víc o umění existovat a sdělovat i sdílet než umění hrát. Rozumí se existovat na scéně, na jevišti – i na tom tradičním – a existovat také v životě, na ‚jevišti života‘.“<sup>20</sup> V tomto duchu katedra u svých studentů rozvíjí schopnost komunikace prostřednictvím disciplín zaměřených na tělo, hlas, řeč, partnerství a hravost.

Ke studiu této katedry jsem byla přijata, a mohla tak získávat mnohem komplexnější pohled na divadlo, autorství i člověka jako takového. Velké množství hodin věnovaných praktickému zkoušení mně umožňovalo prohlubovat kontakt se svým tělem, se svými emocemi, zkrátka sama se sebou. Měla jsem příležitost tvořit svá autorská vystoupení, psát texty, rozvíjet své pěvecké schopnosti, a ty pak uplatňovat na koncertních vystoupeních. Přesto nebo možná právě proto mě opět dostihl pocit jakési neúplnosti, nedostatečnosti, a možná dokonce marnosti. „Jsem to já? Nejsem to já?“, nepřestávala jsem řešit. A zase jsem se začínala ztrácet v množství informací o sobě, o umění. Na to, že umělci (tvořiví jedinci) mohou prostřednictvím své tvorby zažívat také různé propady ve vývoji své osobnosti, upozorňuje také Kulka:

„... jednou z nejefektivnějších forem integrace vlastní osobnosti může být právě umělecká tvorba. Umělecké dílo je reakcí na realitu života a individuálním vyrovnáním se s ní v esteticko-imaginativní formě. V I. kapitole jsme si ukázali, že se umění obrací k celku psychických sil člověka a že tento celek reorganizuje, čímž vytváří novou harmonii rozumu, citu a vůle. Proto i přispívá k integrování osobnosti. Někdy ji ovšem také může desintegrovat, tj. rozštěpit, rozklížit, rozdrobit. Umělec totiž ustavuje ve svém díle vždy novou rovnováhu mezi sebou a světem. Okamžik takového vítězství ovšem netrvá obvykle dlouho. Rovnováha je narušena a umělec hledá dále.“<sup>21</sup>

---

20 HIC SUNT LEONES: (O AUTORSKÉM HERECTVÍ). PRAHA: AMU, 2003. ISBN 8073310015, str. 8  
21 KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7, str. 85.



Připadalo mně, že se mi v ničem nedaří. Že mne všechno stojí obrovské úsilí, a přesto s výsledkem nikdy nejsem úplně spokojená. I kdyby to deset lidí pochválilo. Hlavou mi neustále proudily nějaké myšlenky, takže i když jsem byla unavená, nedařilo se mi usnout. Nevěděla jsem, jak zharmonizovat svou mysl a tělo, jak si navodit spokojenost a klid.

### 3. Co ví tělo?

Už nějakou dobu mě trápily chronické obtíže v oblasti břicha, které západní medicína nedovede úspěšně léčit, a které jsou vysvětlovány právě psychosomatickou nerovnováhou.<sup>22</sup> Když se k opakujícím se infekcím přidala také zánětlivost kůže v obličejí, už jsem nemohla projevy vnitřní dysbalance vnímat pouze já sama, nyní byla zřejmá komukoliv, kdo mi pohlédl do tváře. Nebylo možné mou nemoc přehlédnout, a já se také rozhodla ji dále nepřehlížet. Převrácením výroku „Ve zdravém těle zdravý duch“,<sup>23</sup> jsem si vyvodila, že ač nemoc duše není zjevná, nemoc těla ji potvrzuje. A že pokud už nevím, co ještě mohu dělat pro uzdravení těla, musím se zaměřit na uzdravování duše. Cítila jsem, že stále něco důležitého nevidím, nechápu, a byla jsem ochotná zkusit všechno možné, abych pochopila, abych se uzdravila.

Mimo jiné jsem se rozhodla na jaře roku 2019 podstoupit takzvanou ayahuascovou ceremonii. Liána, obsahující dimethylthryptamin, kterou domorodé kmeny nazývají ayahuasca je medicína pocházející z Amazonie, kde je chována ve veliké úctě. S její pomocí lze během několikahodinové ceremonie řízené způsobilou osobou (šamanem) dosáhnout pozoruhodných výsledků v léčení celého spektra nemocí. Součástí procesu bývají stavy změněného vědomí, zvracení, halucinace a prožitky blízké smrti. Účastníci si mohou před začátkem ceremonie určit takzvaný záměr, v důsledku čehož se celý zážitek může do určité míry tematizovat a dopomoci k vyřešení daného problému. Nejsem si už úplně jistá, ale myslím, že jsem si tehdy přála prohloubit své vědomosti, dostat se hlouběji pod povrch věcí. Chtěla jsem poznat jiné roviny existence, zažít vhledy. Místo toho jsem se ale celý čas potýkala se stavem rozpolcenosti. Vždy, kdy už se zdálo, že se vzdaluji běžné realitě a mohu vstoupit do proudu mimosmyslových vjemů, něco si mě přitáhlo zpátky. Něco ve mně, co mi nedovolovalo vzdát se kontroly. Cítila jsem zklamání, že to nikam nevede. Marný pokus. Po pár hodinách jsem vyčerpaná, bezradná a našťvaná zahlédla v cizí knihovně dobře známou knihu Enneagram a hlavou mi problesklo: „Které číslo jsem vždycky opomíjela a vnímala ho jako absolutně cizí? To bude určitě to moje!“

Toho dne jsem se našla – v TROJCE.

---

22 „**Psychosomatický** – výraz poprvé použitý německým psychiatrem Heinrothem v souvislosti s poruchami spánku. Za dvě století postupně nabýval různé významy. Psychosomatická medicína (dnes) – bio-psycho-sociální, celostní přístup k člověku ve zdraví a nemoci.“ (Citováno z HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. V Praze: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.).

23 „V nezdravém těle nezdravý duch“.

„Ve svých nejlepších okamžicích každá TROJKA ví, že má ve skutečnosti slabě vyvinutý pocit vlastní hodnoty v situaci, kdy jí byla odňata její schopnost ‚produkovat‘. Proto mnoho TROJEK děsí představa nemoci nebo stáří, když už by neměly co nabídnout, a jejich devíza ‚produkuji, tedy jsem‘ by se zhroutila... K životním úkolům TROJKY patří, aby chápala nemoc jako signál a jako šanci k proměně.“<sup>24</sup>

Bylo to, jako kdybych dlouho koukala na nějaký obraz a nic v něm neviděla a pak ke mně někdo přišel, ten obraz otočil o sto osmdesát stupňů, a celá kompozice se proměnila. Mnoho informací vyvolávalo bolestnou odezvu. „Já, že se snažím o úspěch? Nežiji ve svém těle? Potřebuji chválit?“, reagovala jsem na popis nevyzrálého chování tohoto čísla. Takováto charakteristika sama o sobě zní opravdu nelichotivě, ovšem u každého typu je dobře vysvětleno, jak k takovému „sejití z cesty“ dochází, jaká utkvělá představa dotyčnému brání v tom využívat svůj potenciál k růstu. TROJKY musí pochopit, že je něco víc než zasloužené uznání, a tím je nezasloužená, bezpodmínečná láska, po které uvnitř touží (ROHR, 2001, s. 90). A to se mnou velmi silně rezonovalo. Připustila jsem si, že se do spousty věcí nutím, protože si myslím, že se to ode mě očekává. Že žiji jednu z mnoha představitelných verzí scénáře svého života, protože mě k ní okolnosti dovedly, a já nechci selhat, zklamat. Ale nemohu říct, že jsem šťastná.

Přestala jsem si být jistá svými motivacemi ohledně čehokoliv. „Pokud by měly být mé koncerty pouze ‚drogou‘, navozující krátkodobý pocit vlastní sebehodnoty, bylo by lepší s tím skončit,“ říkala jsem si. Začala jsem si psát nepravidelné výpovědi do deníku, abych si zvědomovala, co se ve mně děje, a abych se mohla ohlížet za tím, co se odehrálo v minulost. Nechtěla jsem se nadále spoléhat výhradně na svou paměť, z níž jsem, jak jsem pochopila, schopná podle potřeby vypouštět jak špatné, tak i ty dobré vzpomínky. Připustila jsem si, že sama sebe nejspíš matu. A nevědomky podléhám různým stereotypům, které mi jsou na škodu.

„Upřímně, jsem zmatená. Nevím, co všechno je teda špatně, čeho všeho se mám vzdát, co následovat. S klukama v kapele to začíná všelijak drhnout, takže vůbec nevím, jestli se na to úplně nevybodnout. Měla jsem pocit, že tohle je to ono. A teď nevím.“

---

24 ROHR, Richard a Andreas EBERT. *Enneagram: devět tváří duše*. Vyd. 2. Praha: Synergie, c2001. ISBN 80-86099-55-5., str. 90.

Když mám trávit večer sama doma, něco ve mně plaší. Zjišťuju, co se kde v Praze děje, aby mi něco neuteklo. Tuším, že se budu muset naučit utišit tak, aby mohla přijít ještěrka. Aby mohly odejít všechny neduhy. A budu muset přijmout to tempo, jakým se to bude dít.

Zkusím být co nejvíce sama. Dělat si svý, dělat si holčičí. A žít v sobě víru a optimismus. A kdyby se náhodou stalo, že ani za tři měsíce se nic nezmění a neposune, půjdu za těmi doktory. A nebudu se na sebe zlobit, že jsem to nejdřív zkusila takhle. A nebudu se zlobit ani na ně, že mi dávají léky, kterými umí léčit oni. Chci to všechno brát jako výzkum a nelitovat se. Chci žít svůj život s chutí. S chutí se plést, tápat i nudit se.<sup>25</sup>

Přede mnou bylo léto, které slibovalo mnoho času na to se zklidnit a soustředit se sama na sebe. Dělal mi dobře aktivity venku na vzduchu. Nejraději jsem trávila čas učením se chůzi po slackline, popruhu upevněném mezi dvěma stromy. Tento sport jsem poprvé vzala na vědomí předešlé léto a nyní byl konečně čas se mu více věnovat. Slovo sport asi není úplně přesné. Původně to byla kratochvíle amerických horolezců, která postupně získala na popularitě, a vyvinula se v samostatnou disciplínu. Většina slacklinerů totiž nehledá příležitost k soutěžení, ale ke spojení pohybu, času v přírodě a setkání se se stejně naladěnými lidmi.

K tomu, abych do techniky chůze po slackline pronikla, jsem nepotřebovala studovat žádný teoretický materiál. Pomalu jsem objevovala zákonitosti fyziky prostřednictvím svého těla, osahávala hranice svých možností.

Tak například, aby se člověk vůbec vyhoupl nahoru, musí ve velmi krátké době přenést veškerou váhu na jednu nohu stojící na nestabilním pásu. Je v podstatě nemožné to dokázat bez vědomého zapojení dechu. A jak jsem zjistila, úplně nejlepší je u toho říct „hop“, které ještě podpoří zpevnění středu těla. To samé je zapotřebí, když už člověk kráčí po laně, a začne ztrácet balanc. Opět pomůže více se nohou zapřít proti popruhu a zkoncentrovat sílu ve svém středu. Jenže musí to být pružná síla, bez křeči, protože popruh je také stále v pohybu. No a v takové situaci se mi nejvíce osvědčilo začít ozvučovat dech, dát průchod všelijakým výkřikům a zvukům doprovázejícím snahu opět nalézt rovnováhu. Spontánně a hravě jsem tak zkoumala fungování svého těla.

---

25 Můj deníkový zápis ze dne 7. 7. 2019.

Ale fungovalo to právě i jaksi psychosomaticky. Jednoho červencového odpoledne jsem chodila, široce rozpažená. I mé myšlenky se stávaly tak nějak rozpínavějšími, až mi najednou bylo nad slunce jasné, že se potřebuji přestěhovat. Že se potřebuji vzdálit od místa, které je provázané s mou minulostí a kde dochází k příliš intenzivnímu kontaktu s mojí rodinou. Ucítla jsem potřebu vlastního volného prostoru, vztahové a myšlenkové nezávislosti. Vystala potřeba oprostít se od názorů druhých, ale i od pocitu odpovědnosti za to, jak se lidé kolem mě cítí. Pozoruhodné mi na tom připadá, že jsem k tomuto uvědomění nedošla jako obvykle nějakými rozumovými úvahami, ale došla jsem si k němu doslova po té slackline<sup>26</sup>.

Byly to první kroky vedoucí k opravdovému dialogu s vlastním tělem, začátek ústupu z boje s nemocemi a připuštění možnosti, že mé nevědomí skrze tělo komunikuje s mým vědomím.

Rozum samozřejmě pohotově generoval argumenty k ubránění současné pozice, strašil mě hrůznými scénáři, takže vynořující se pocity radosti a síly rušily obavy z možného selhání. Objevený vnitřní impulz byl však tak silný, že mě dokázal podržet a vést.

I přes to, že období, které následovalo, pro mě bylo extrémně náročné, jak dokládá zápis z mého deníku:

„Aaaaaaaa. Mám pocit, že se ze všeho zblázním. V práci záskok za vedoucí, stále nejsem přestěhovaná, a nemám odevzdané reflexe do školy. Za dva týdny koncert Fenystylu<sup>27</sup>, pak hned Malta a po ní tři týdny na antibiotikách. Najednou bych si tak přála zpomalit, mít toho méně, ale jaksi to nejde. Už se to všechno nějak rozběhlo a já s jazykem na vestě zkouším držet tempo. Přežiju to? Snad. Živím v sobě naději, že ano. Že to všechno má smysl, že je to jen přechodné.“<sup>28</sup>

Od té doby až do konce zimy se pořád něco dělo, a když nějaká starost ubyla, objevilo se něco nového. A já, i když jsem věděla, že potřebuji zvolnit, jsem pořád seděla

---

26 Až při psaní této práce jsem našla souvislost s existující psychosomatickou metodou zvanou Body-mind centering, která skrze poznávání fyzické anatomie propojuje tělo s vědomím.

27 Název mé kapely.

28 Můj deníkový záznam z 9. 9. 2019.

v rozjetém vlaku, vlasy zježžené, oči navrch hlavy. Nešlo to zastavit, prostě nešlo. Nevím, jestli z rozumu nebo nerozumu jsem kývla na další pracovní nabídky. Snad jsem se nechávala strhnout tempem západního světa, v němž je podle Enneagramu číslo TŘI zastoupeno nejhojněji ze všech devíti typů: „Trojky skutečně musí pracovat na tom, aby šly do hloubky. Mají sklon nechat své city zakrnět...může se stát, že se člověk zeptá nějaké TROJKY, jak se cítí – a ona sama neví. City a pocity překážejí výkonnosti a organizaci. Z toho důvodu trojka na čas, než je nějaký úkol vyřízen, své city odsune. Protože však klasická trojka sleduje stále nějaký projekt (a někdy i tři až čtyři současně), zůstává její vnitřní svět až příliš často na vedlejší koleji.“<sup>29</sup>

Věděla jsem, že se řítím vstříc fyzickému i psychickému zhroucení. Hádaly se ve mně dva hlasy, jeden křičel zpomal, druhý přidej. A pak tam byl vlastně ještě jeden hlas a ten říkal: nějak to dopadne, a bude to ještě zajímavé. Ten hlas, který na podzim roku 2019 nahlásil název mé magisterské práce a který dával tušit, že tento stav nepotrvá věčně, že se něco bude muset změnit.

---

29 ROHR, Richard a Andreas EBERT. *Enneagram: devět tváří duše*. Vyd. 2. Praha: Synergie, c2001. ISBN 80-86099-55-5, str. 88.

#### 4. Záchranná brzda

Přišel rok 2020 a transformativním se skutečně stal. Předpokládaný proces introspekce byl však akcelerován nečekanými vnějšími okolnostmi, nastolující změnu podmínek existence lidí vůbec. Postupně se po republice zaváděla opatření, mající zpomalit šíření viru covid 19, až v půlce března vláda rozhodla o tzv. lockdownu. Všechno bylo zakázané. Práce, škola, styk s druhými lidmi. A já se musela zastavit, být sama se sebou a nějak ten čas naplnit. Záplavu možností omezila nutnost.<sup>30</sup> Do svého deníku jsem si napsala:

„Je to rouhání, vnímat to jako požehnání, abych vystoupila z těch všech vlaků rozjetých? Pardón. Ale je to boží. B-O-Ž-Í. To by nešlo lidskou vůlí zařídit, takovéhle náhlé a absolutní vyvázání ze všeho... Škola, práce, festival. N-E-N-Í. A kdoví, kdy, co z toho bude. Mrzí mě to? Vůbec ne. Krutý zjištění. Nic z toho tedy pro mě není důležité? Tak proč můj život nebyl o ničem jiném? Třeba na to v následujících dnech přijdu. V těch krásných poklidných dnech, kdy...ráno pomalinku vstanu přemístím se na koberec a pořádně se protáhnu. Dostane se na čtení, zařízení pokoje, psaní songů. Budu studovat zdraví, angličtinu, tarot, hrát na basu, koukat na dobré filmy a možná dávat do kupy závěrečnou autorskou nebo dokonce magisterku. Ale jen, když to přijde, když se mi bude moc chtít.

Chci hlavně pohodu. Těším se, že po mně za celý den neštěkne ani pes. Těším se, na co přijdu. Mám pocit, že doma mám všechno, co potřebuju v tuto chvíli ke štěstí.

Jsem tolik vděčná za tento čas k odpočinku, rozjímání, uzdravování se, i když vím, kolik zlého to celému světu působí, mým blízkým, známým. Konečně se mi začíná dařit žít jen pro ten dnešní den... protože plánovat se nedá. Nevím, jestli jsem si kdy v životě uměla tak libovat v nejistotě. Je krásné vědět, že nic nevím. Žít mimo svou kontrolu. Škrtnout diář. Ted'."<sup>31</sup>

Tato extrémně pozitivní reakce na zákaz styku s druhými lidmi byla myslím jasnou zprávou o tom, že jsem se musela dlouhodobě pohybovat mimo svou komfortní zónu.<sup>32</sup>

---

30 Tím odkazuji ke Kierkegaardově teorii z eseje Nemoc k smrti, zmíněné v kapitole 1.1 Hledání role ve světě.

31 Můj deníkový zápis ze dne 15. 3. 2020.

32 „Komfortní zóna je psychický stav, ve kterém připadají věci člověku dobře známé, cítí se v klidu, v pohodě a má kontrolu nad svým okolím (nebo tak situaci vnímá). Nepocituje v něm úzkost nebo stres.

Výčet plánovaných činností, zmíněných ve výše citovaném deníkovém zápisu, naznačuje, že jsem se v životě přes seznam toho, co se musí, nebyla často schopná propracovat k tomu, co dělat chci, a čím se odreaguji. Proč tomu tak bylo, se dá těžko s jistotou říct. Ale možná, že společensky nezaangažovaná existence byl pro mě krok, který jsem se zdráhala učinit, jak to popsáno v Enneagramu: „Aby se uzdravila a vykoupila, musí se TROJKA, stejně jako DVOJKA, učit být sama. Obě potřebují místo klidu a ústraní, kde není žádný veřejný ohlas, žádný aplaus, žádný obdiv. Rozjímavá modlitba a mlčenlivá meditace jsou těmi nejvhodnějšími ‚medikamenty‘. Když začne TROJKA objevovat svůj vlastní vnitřní svět, obvykle z toho na počátku udělá také projekt: chce *úspěšně* medитovat. Chvilí trvá, než zjistí, že jde právě o to *nic* nedělat, *nic* nezažívat, jen *prostě být*. Jakmile to ví, bude se snažit co nejuspěšněji ‚prostě být‘ a ‚nic nezažívat‘. Úspěšná a prospěšná cesta do nitra vyžaduje od TROJKY mnoho trpělivosti a odhodlání neprožívat po určitou chvíli nic zvláštního.“<sup>33</sup>

Opravdu jsem se té příležitosti chopila s odhodláním vytěžit z ní pro sebe maximum. A ano, stala jsem se svým projektem. Ty dva hlasy ve mě se stále praly, a já chtěla být na jednu stranu akční, na druhou stranu odpočívat. Ale za těchto podmínek tomu šlo celkem dobře vyhovět. Půl dne jsem si mohla číst a odpoledne strávit nějakou aktivitou.

Mohla jsem se sebou zabývat a zkoumat se pomocí „všech těch nástrojů, které jsem do té doby nashromáždila v šuplíku“. Teď byl čas a prostor pravidelně pracovat s tělem a hlasem a vnímat, jaký to má efekt. Náhle mi bylo naprosto zřejmé, že čas na sebe je to, co mi předtím zoufale chybělo.

Vědomí, že celý svět se právě nachází v jednom velikém chaosu, mi umožnilo ztratit ze zřetele to, jestli mi ta která činnost umožní se v něm uplatnit. Jestli moje nabídka uspokojí nějakou poptávku. Co nešlo dokončit, mohla jsem odložit a věnovat se něčemu, pro co byly příznivější podmínky. Brát v potaz počasí, fyzickou kondici, aktuální psychické rozpoložení. To, co jsem v souvislosti se studiem autorského herectví dříve vnímala spíše jako všeobecnou teorii, se mě náhle osobně dotýkalo, rezonovalo to s tím, na co jsem si sama přicházela a co jsem o sobě zjišťovala. První část následujícího Vyskočilova výroku vystihuje přístup, který jsem potřebovala opustit, druhá část pojmenovává východiska, k nimž jsem chtěla dospět, neboť mi začalo

---

V této zóně je možné dosáhnout stabilní úrovně výkonu.“ (Citováno z: Komfortní zóna – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Komfortn%C3%AD\\_z%C3%B3na](https://cs.wikipedia.org/wiki/Komfortn%C3%AD_z%C3%B3na)).  
33 ROHR, Richard a Andreas EBERT. *Enneagram: devět tváří duše*. Vyd. 2. Praha: Synergie, c2001. ISBN 80-86099-55-5, str. 88-89.



připadat naprosto zřejmé, že bez zevrubného prostudování sebe sama lze těžko integrovat jakákoliv doporučení a informace z vnějšku:

„Je třeba říci a uvědomit si, když už o tom je řeč, že převládající, určující pojetí dramatického umění, divadla – a ovšem také učení, studia a vzdělání – se traduje a je zcela ve smyslu zmíněného ‚já sociálního‘ (návykového, povrchového, konvenčního), potřeby získávat, mít, vlastnit hotovosti, tudíž určité hotovosti produkovat a být, prosazovat se skrze hotovosti.

Proto – vlastně z opačné strany a od základů, od primárních zkušeností – se zabývám a míním zabývat studiem autorského herectví, studiem divadelnictví. Kvůli té zkušenosti souhrajícího ‚podvědomí‘. Kvůli té zkušenosti inspirované, tvořivé tělovosti. Kvůli té zkušenosti – a mohoucnosti – být svým tělem (hlasem, řečí), být sebou, být svůj.“<sup>34</sup>

#### 4.1. Zjara

V této „izolační“ době jsem začala často chodit na procházky. Jaro na mě působí odjakživa silně, a tento rok jsem ho prožívala ještě intenzivněji.

Vláda Moreny, Smrti, končí a vrací se zpátky život, láska, naděje. Začíná nový roční cyklus, do kterého symbolicky vstupujeme jarní branou. Země se probouzí, a spolu s tím i já cítím, jak se ve mně něco otevírá. Objevuje se schopnost vnímat v širším rozsahu, více emotivně, instinktivně. Vždy mě znovu ohromí, jakou odezvu dokážou vyvolat v mém organismu, v mé mysli, čichové vjemy. Jarní vzduch přímo těžkne množstvím pestrých vůní a pachů, které nosem putují kamsi hluboko do těla, kde se něčeho dotknou. Něčeho, co umí vyvolat vzpomínky, emoce, sny. Minulost, přítomnost, budoucnost. Tento smyslový impuls způsobí, že se mé vědomí rozběhne do několika směrů zároveň nebo že jsem schopná v jednom okamžiku cítit několik i velmi rozdílných emocí. Šťěstí, bolest, nostalgii, naději, svobodu, niternost, lásku i zmatenost. Čas od času při nádechu ucítím sevření na hrudi, chce se mi plakat a zároveň křičet radostí. Brány se odemykají.

---

34 VYSKOČIL, Ivan. Ke studiu herectví: řeč ku přiznání profesury v oboru herectví [online]. Ústav pro výzkum a studium autorského herectví. 6. 1. 2021 [cit.]. Dostupné z: <https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectvi-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví>, str. 30.

Ale jaro je také pastvou pro oči, zvláště, když jsem tentokrát mohla pozorovat probouzející se přírodu v dosud neznámé pražské čtvrti. Bezcílně jsem bloumala po okolí a nechávala se překvapovat tím, co objevím a kam dojdu. Přes ploty jsem nahlížela do rozkvétajících zahrad, ale i na neupravené dvorky a chátrající domy. Všimla jsem si architektury, vysprejovaných nápisů, bažantů v parku, při návštěvě lesa jsem objevila domečky pro skřítky.

Začaly se ozývat reminiscence z dětství. A k mému překvapení jsem v sobě objevila mnoho šťastných vzpomínek. Vypravil se mi ten pocit, kdy se kolem mě rozprostíralo nekonečné moře času. Neexistovalo nic než teď, než objevování. Léto na vesnici působilo věčně, stejně jako čas před usnutím. Zkoumání zahrady nebo půdy domu pro mě bylo vzrušujícím dobrodružstvím. Skleník a rostliny v něm už ležely na úplně jiném kontinentu. Nechtěla jsem věřit tomu, že to krásné tajné písmo, které jsem nacházela na spadném dříví v lese, by mohly být jen stopy po červotočích. A nejkrásnější květina byl svlačec omotaný kolem plotu u pískoviště. Celý den se dal strávit u jezírka na předzahrádce, kolem kterého rostly roztomilé hledíky a růže všech barev. Odstraňovala jsem z něj žabinec jemnou sítkou na motýly. Milovala jsem staré knížky a hračky, uložené v obrovské růžové papírové krabici od plen. Ráda jsem si pro sebe stavěla v bytě i venku domečky, svá malá soukromá obydlí.

Při svých jarních toulkách jsem se rozpomněla na něco moc důležitého. Když jsem si jako dítě hrála a objevovala svět, necítila jsem se vydělená. Tak intenzivně jsem prožívala přítomný okamžik, že vznikalo propojení s celým okolním světem. Zajímal mě. Vtahoval mě do svých mikrodějů, a já si zase brala do své hry vše, co se nabízelo. Do sklepa jsem se jít bála, za plot jsem jít toužila, ale nepamatuji se, že bych se trápila tím, že by věci měly být jinak, než jsou.

A jestli jsem nad něčím dumala, nevzpomínám si na to. Zdá se, že v paměti zůstaly pouze zážitky, nikoliv myšlenky. Obrazy, vůně, chutě, melodie, situace, hry, které se ke mně každé jaro vrací jako vlaštovky.

„Proč se mi vybavují zrovna tyto vzpomínky?“ Napadlo mě. „Proč mám pocit, jako bych se někam vracela, někam do bezpečí? Co je TO, co mi navozuje příjemné pocity?“

Tušila jsem, že jsem blízko tomu tu hádanku rozluštit:

jako dítě jsem TO měla  
pak jsem TO musela nějak ztratit  
chybělo mi TO, a tak jsem TO pořád hledala  
a právě teď mi TO nechybí

Co je TO?

Cítila jsem tu odpověď, našla jsem TO v sobě, ale jak TO jen nazvat?

Sounáležitost se světem? Kontakt s životem? S přírodou? Jako malá jsem nepátrala po tom, kdo jsem, kam patřím. Existoval zde nějaký samozřejmý vztah k mému okolí, o němž jsem nepochybovala. Mým přirozeným chováním byla chuť objevovat, zkoušet a autenticky reagovat. Jako by „být sama sebou“ znamenalo zároveň „být součástí všeho“.

Časem se musel tento pocit, tento kontakt začít vytrácet, a namísto něj se vynořily ony nejistoty ohledně toho, kam patřím. Ale ne tak docela, jak jsem si uvědomila. V určitých chvílích, záblescích jsem ten stav během života zažívala – na koncertech, v divadle, v přírodě, při výjimečných společenských událostech, u dobré knihy, a také když se objevila niterná potřeba tvořit. Pocity propojení, sounáležitosti, radosti a klidu byly v takových chvílích skutečné, a já se na světě necítila zbytečně nebo osaměle.

Tento aha efekt<sup>35</sup> podnícený jarem mně pomohl lépe porozumět tomu, co jsem se pomocí Enneagramu už roky snažila rozklíčovat. Odhalit svůj zásadní omyl.

Nejlépe bych ho vysvětlila touto metaforou: Špatný nebyl cíl mé cesty, ale směr.

Stačilo by jít zpátky tam, kde už jsem byla a k čemu jsem měla neomezený přístup. Ale protože jsem tyto vzpomínky vytěsnila, dala jsem se na opačnou stranu, šla jsem kupředu. Vyhledávala jsem společnost podobně založených lidí, sbírala vědomosti, zkušenosti, které by mně pomohly osmyslnit své bytí, dojít ke stavu spokojenosti. Tím pádem jsem ale s tím místem, které se jasně ukázalo být uvnitř mě, čím dál více ztrácela kontakt. Logicky pak muselo docházet ke zklamáním, a pocit oddělenosti se prohluboval. Touha po tom stát se někým, kdo je spokojený, mě vedla dál a dál a dál.

---

35 „Aha efekt je psychologické pojmenování momentu náhlého pochopení dříve nesrozumitelného problému a úkolu vzhledem. Pojem může pojmenovávat i subjektivní pocity, které se při tomto pochopení dostavují: člověku se „rozsvítí v hlavě“ a podobně.“ (Citováno z Aha efekt – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Aha\\_efekt](https://cs.wikipedia.org/wiki/Aha_efekt)).

Takto Kierkegaard popisuje úskalí, na něž člověk obvykle naráží, když volí cestu aktivní snahy „se najít“:

„Já zoufale hledá uspokojení v tom, že se dělá samo sebou, že samo sebe vyvíjí, že samo sebou je – chce se samo zasloužit o básnický, mistrovský obraz, který ze sebe vytváří, ale jeho autoportrét je záhada; v okamžiku, kdy se zdá dokonalý, může se úplně náhodně proměnit v pouhé nic.“<sup>36</sup>

Když bych pokračovala v metafoře cesty, na jaře roku 2020 se přede mnou objevila zedř, která mi nedala jinou možnost, než se obrátit do toho správného směru – zpět, dovnitř sebe. Díky tomu se mi do života začal vracet pocit bezstarostnosti a radosti, že si mohu hrát a tvořit jenom tak, protože taková je má přirozenost. Jako dítě, když si hraje tři hodiny na písku, dokud nedostane hlad. Zjistila jsem, že trávit čas jen sama se sebou, všimnout si různých impulzů, tvořit, mně naplňuje pocitem, jako bych se probouzela z nějakého snu zpět do reality,

#### **4.2. Vlastní věc**

Dokud jsem uměleckou tvorbu nedokázala chápat v těchto souvislostech, návštěvy divadel, galerií, koncertních sálů atd. mě často nutily ptát se proč. Rozčilovalo mě, proč zrovna toto barvami polité plátno je považováno za umění a zrovna tato keramická váza ne? Proč je zrovna tento člověk slavný, pro to, co dělá, a ten druhý je „jen“ zručný řemeslník? A jako několikanásobná absolventka uměleckých škol jsem se pokaždé, když se nějaké z mých studií blížilo ke konci, zabývala otázkami: „Co teď teda budeš v životě dělat? Co skutečně umíš, když jsi ta umělkyně?“

Toužila jsem po tom, v něčem se na poli umění „najít“, objevit svou cílovou destinaci, roli, která mi padne. Ale nyní, když jsem pochopila, že mým úkolem je vracet se tam, kde už jsem byla, odkud jsem vyšla, jako skutečný smysl umění se mi vyjevila jeho schopnost na tuto cestu svítit, připomínat mi onen původní stav, napojovat se.

Ulevilo se mi, když mi došlo, že nemusím chápat umění a jeho kategorie, orientovat se v tom, jak kdo kdy co klasifikoval. Nebo že to minimálně není ten klíč, který by mi otevíral dveře. Jako bych se přestala stydět za to, co následující citát pojmenovává jako „uměnímilovnost“.

---

36 KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: Nemoc k smrti*. Přeložil Marie Mikulová THULSTRUP. Praha: Svoboda-Libertas, 1993. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0360-9, str. 173.

„Do říše umění vede mnoho bran. Kdo se k ní blíží širokou cestou vědy, vstupuje tam průčelím dějin umění, filosofie umění nebo estetiky. Laik postupuje k ní po skromnějších stezkách. Nalézá přístup dveřmi lásky k umění.

Okolo poutníků k posvátným místům umění se na hranicích této říše tísni četní průvodčí a nabízejí své služby. Jeden slibuje krátkou cestu po zázracích umění, druhý láká poučnou poutí od slohu k slohu, třetí zaopatřuje přístup pouze k ‚prominentům‘ říše umění – je průvodcem ke geniům. Avšak bránu dějin umění zahrazují fůry knih, kde strmí slovníky, monografie, příručky, stylistické slabikáře, obrazová díla a tak dále. Přes tuto barikádu vědění stoupá cesta do svatyně umění. Jediná brána, u které netřeba šplhati přes knižní násep, jsou dveře lásky k umění. Je třeba překročit pouze práh hluboké úcty k tvůrčímu výkonu a nutno si vzít na cestu jenom dvojí: otevřené oko a ochotné srdce...

Člověk uměnímilovný se nemusí báti problému krásy ani otázky stylu. Na otázku ‚Co je krása?‘ je tolik odpovědí, kolik ušlechtilých duchů přemýšlelo o tomto problému: ‚Smysly poznána dokonalost‘, pravil Baumgarten; ‚Co se bez prostřednictví zájmu nebo pojmu obecně líbí,‘ tak soudil Kant, Hegel viděl krásu ve ‚smyslové existenci absolutní idey‘, Schelling pak v ‚zobrazení nekonečna v konečnu‘. Pro Schillera je krása ‚projevující se svobodou‘, podle Friedricha Theodora Vischera je ‚přítomností idey v omezeném jevu‘, a Herbart ji určuje jako ‚to, co se nezměnitelně líbí.‘<sup>37</sup>

„Jedno.... je kolečko od trakaře“ dokončí větu mysl, kartotéka slov a vět, co nám utkvěla, co nám někdo často opakoval. A já se rozhodla udělat si ve své kartotéce pořádek. Zásuvky „co mi kdo řekl“, „jako se to má“, „jak to na světě chodí“, „Měla bys“, „Když..., tak...“ zasluhovaly pořádnou inventuru.

Je to jedno, je to jedno, je to jedno, je to jedno. Když se to hodně krát zopakuje, nad významem, že na ničem nezáleží, začne dominovat význam, že vše souvisí se vším. V obojím je však přítomen postoj přijetí, smíření (anglické release by bylo přesnější). Uvědomila jsem si, že ta všudypřítomná fragmentace světa, rozdělování, kategorizování, že je mi najednou jedno. A že když se nad něčím zamyslím, nikdy nezůstanu uvnitř toho fragmentu a postupně dospívám k tomu, že vše souvisí se vším neboli, že všechno je jedno. „Těžko můžu změnit skutečnost, že lidé začali oddělovat jednu část země od jiné, přírodu od umění<sup>38</sup>, zaměstnání od osobního života, přírodní

---

37 WAETZOLDT, Wilhelm. *Nebojte se umění*. Praha: Sfinx, 1942. Svěží věda, str. 15-16.

38 Toto téma blíže rozvedu v kapitole 4.3 Ke kořenům.

vědy od humanitních, pojmy duchovní a duševní, ale ve svém subjektivním prožívání světa mohu jít úplně opačným směrem. Mně to může být jedno.“

Má potřeba tvořit neustala, dokonce spíš vzrostla, ale začala dominovat jiná forma. Začala jsem mít potřebu proměňovat prostředí, ve kterém žiji. Samotný proces tvorby byl stejně důležitý jako výsledek, ne-li důležitější. Snad první věc, kterou jsem začala tvořit, byl objekt na principu lapače snů. Samotné shromažďování materiálu, ať už jsem ho sháněla v lese, nebo v různých svých zásuvkách a krabicích, bylo provázeno mým prožitkem. Vzpomínala jsem na původ oněch předmětů, dávala jim nový význam a zároveň naplňovala své estetické představy. U toho jsem poslouchala hudbu, rozhovory, a i tyto impulzy se otiskly do výsledné podoby mého výtvoru. Trvalo to několik dní, než jsem byla se svou prací hotová, a žádný z těch dnů jsem ráno nevěděla, co do večera vykonám, co přidám, co vznikne. Posledními předměty, které se staly součástí tohoto díla, jsou tři skořápky od ořechů, do kterých jsem vložila útržky papíru se slovy, která reprezentují pro mě důležité hodnoty. Neplánovaně, jednoduše proto, že mě to napadlo, přišlo mi to důležité. A v tomto duchu jsem se nechávala vést i v následujících měsících, užívaje si toho, že jsem v určitém smyslu jediným recipientem, divákem své tvorby, a to jak výsledné podoby, tak i samotného procesu. Že něco nevytvářím s vědomím toho, že to v budoucnu budu někomu předvádět nebo ukazovat.

Velmi mě v tomto smyslu inspirovala kniha Kyselinový test, která mě velkou částí roku 2020 provázela. Autorem je Tom Wolfe, literárně nadaný novinář, který s úžasnou obratností a vynalézavostí věrně líčí několikaletou existenci družiny Marry Pranksters, utvořenou v první polovině 60. let kolem spisovatele Kena Keseyho. Svět jej zná díky jeho knižní prvotině Přelet nad kukaččím hnízdem, jejíž hlavní hrdina se svou osobností Keseymu v mnohém podobá. Zosobňoval postavu moudrého blázna a bez zjevného úsilí dokázal lidi přesvědčit, aby ho následovali. Kam? Ta cesta neměla určený cíl.

„Veškeré Keseyho učení je tajné, metaforické; jsou to bajky, aforismy. ‚Bud‘to jste v autobuse, anebo v něm nejste,‘ ‚Nakrmte hladovou včelu,‘ ‚Nic netrvá věčně,‘ ‚Dívejte se ušima a poslouchajte očima,‘ ‚Vložte své dobro tam, kde dokáže nejvíc,‘ ‚Co řeklo zrcadlo? Už má lidí dost.‘ Do značné míry to bylo jako zen buddhismus s těmi jeho nesrozumitelnými slovními potyčkami, jako když se novic zeptá: ‚Co je tajemstvím zenu?‘ a mistr Hui-neng odpoví: ‚Jak vypadala tvoje tvář, než tě zplodili tví rodiče?‘ Kdyby to člověk vyjádřil slovy, kdyby to nadefinoval, omezí to. Pokud je to *tohle*, pak to

nemůže být *tamto*... Ale přitom to je i tohle i tamto! Každý měl svou vlastní věc a v té se rochňal, ale všechno dohromady se to vměstnalo do skupinové věci, což byla – ‚Nevyslovená věc,‘ řekl Page Browning, a přesněji už to nechtěl slovy vyjádřit.

A taky kolem toho nevypracovali žádnou teologii, žádnou filosofii, přinejmenším tedy žádný *ismus*.<sup>39</sup>

Kesey byl mimořádně inteligentní a vzdělaný člověk. Mimo jiné studoval divadelní umění. A já se nemohu ubránit dojmu, že mezi Vyskočilovým nedivadlem a Keseyho „jízdou autobusem“ existují jisté paralely. Oba věří ve vzdělávání formou nedirektivního vedení, kdy se od sebe lidé učí navzájem, respektují svůj vývoj. Umění pak nevnímají jako výsledný produkt nějaké nepodstatné činnosti, ale samotný akt tvoření, proces, kdy autor ze sebe něco vydává, aby si to prohlédl, oba považují za tu podstatnou a zajímavou část.

Já sice nemohla školu fyzicky navštěvovat, ale možná že mi právě tento distanc pomohl lépe pochopit Vyskočilovu koncepci. Stejně jako on jsem byla vnitřně motivována ke studiu filozofie a psychologie, a tak jsem si mohla lépe domýšlet, jak asi došel ke svému výkladu autorství.

Svět se pro mě subjektivně zmenšil. Jako bych se ocitla na nějakém ostrově. A jako trosečník po nějakém čase prozkoumá svůj ostrov dokonale, i já byla nyní mnohem více soustředěná na věci ve svém dosahu, na to, co již mám. Z toho jsem se pokoušela vytěžit co nejvíce. Zaujatě jsem pozorovala, jak provázané fyzické a psychické stavy jsou. Bylo příjemné nebýt rušena vnějšími vlivy, a bavilo mě nacházet způsoby, jak se o sobě/o světě dozvídat intuitivně volenými aktivitami.

Velikou školou mi bylo i nadále chození po slacklině. Přemýšlením bych nikdy nepřišla na to, že mě něco takového může tolik bavit a otevírat oči, přinášet poznání empiricky i metaforicky. Aby bylo možné provaz přejít, člověk se musí napřímit, rozpažit, hledět před sebe, důvěřovat svým krokům, hluboce dýchat a být duchapřítomný. Není to zároveň krásná metafora pro život? A není v zájmu každého člověka nacházet si i v dospělosti prostor pro hravost? Vyskočil se k situacím spontánní hry v životě dospělých vyjádřil pro časopis SAD:

---

39 WOLFE, Tom. *Kyselínovej test*. Přeložil Iva PEKÁRKOVÁ. Praha: Maťa, 1999. Cesta tam a zase zpátky. ISBN 80-86013-62-6., str. 163.

„A přece! Častěji, ne-li často, se s případy spontánní dramatické hry můžeme setkat – a setkáváme – ne na divadelní scéně, ale ‚přímo v životě‘, jak se říká, v soukromí, v tom nejsoukromějším soukromí, o samotě. A to ve své samotě, u sebe samých. Jsou to samomluvy a samohry. Ty zná z vlastní zkušenosti snad každý. Jsou tací, kdo jimi trpí. A jsou i tací, kdo si na ně potrpí. Kdo do nich nejen s chutí upadají a upadnout namnoze dovedou, ale kdo pro ně mají osvědčené inspirativní prostředí. Inspirativním prostředím nejednou bývá koupelna. To je typické rezonanční a rezonující soukromí. Zvláště s hukotem do vany tekoucí vody, s procedurou vysvlékání a noření, se spočinutím a uvolněním v lázni. Tady vznikají ‚koupelnové inscenace‘. A znám takové, kteří si je – nebo aspoň momenty, situace a pasáže z nich – zapisují.“<sup>40</sup>

### 4.3. Ke kořenům

Zatímco se v médiích začalo mluvit o depresích z nedostatku sociálního kontaktu, ve mně úkrok stranou depresi ani pocit odloučenosti nevyvolával. To, co bylo popsáno v podkapitole 4.1 – reminiscence stavu sounáležitosti s přírodou, s proudem dění – mi postupně dopomohlo k tomu zažívat takové stavy i v přítomnosti. Opět jsem vnímala delší či kratší časové úseky ve spojení – s čím? Řeknu se Stvořením, a pokusím se postupně ujasňovat, co mám tímto termínem na mysli.

Návrat k radostné existenci probouzel mou chuť k svobodné tvorbě a podněcoval mou fantazii, ohledávající hranice možného. A tak, když jsem v jednom z těch karanténních dnů hleděla z balkonu na vedlejší pozemek ležící ladem, má imaginace mi před očima nechala vyrůst bujnou vegetaci plnou květů, na kterou se slétá hmyz z okolí. Začala jsem přemýšlet nad tím, jestli bych tento „živý obraz“ opravdu dokázala vytvořit, a co by k tomu bylo zapotřebí. Z paměti mi vytanul krátký dokument „Revoluce jednoho stébla slámy“<sup>41</sup>. Masanoba Fukuoka, japonský farmář, který se narodil v roce 1912, v úvodu říká: „Nejvyšší forma zemědělství je nedělat vůbec nic,“ nebo „Nejvyšším cílem je mít spoustu času na pořádného šlofíka. Nezáleží na tom, co děláme, ale co neděláme.“ V pětadvaceti letech prodělal těžký zápal plic, což změnilo jeho chápání

---

40 VYSKOČIL, Ivan. Ke studiu herectví: řeč ku přiznání profesury v oboru herectví [online]. Ústav pro výzkum a studium autorského herectví. 6. 1. 2021 [cit.]. Dostupné z: <[https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectví-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví](https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectvi-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví)>., str. 31.

41 Možno shlédnout pod tímto odkazem REVOLUCE JEDNOHO STÉBLA SLÁMY - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 22.12.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BpYI8Wrg6RM>.



světa. Tvrdí, že lidská inteligence, vědecké poznání je k ničemu. Poté, co se vyléčil, začal se ve své rodné vesnici věnovat přirozenému zemědělství. „Čím více zasahujeme, tím více se vzdalujeme přírodě, a tím obtížněji hospodaříme.“ Ve videu vidíme Fukuoku chodit na pozemcích své farmy a rozhazovat kolem sebe hliněné kuličky obsahující semena ovoce, zeleniny a bylin. Je to jedna z metod přirozeného zemědělství. Spoléhá se v ní na to, že vzklíčí jen to semeno, které se hodí pro dané místo a klima. „Nahodile sázejte a pak počkejte na přírodu, aby vám ukázala, co je nejlepší,“ říká Fukuoka. Během života byl pozván na mnoho míst, kde bylo obtížné pěstovat, aby úspěšně pomohl zazelenit neúrodné plochy nebo zabránit rozšiřování pouště.

Fukuoka nevěří, že by člověk kdy mohl v čemkoliv předstihnout Přírodu. Jednou je svět nějak stvořen, nějak funguje, a člověk je jeho součástí. Jakmile se však začne pokoušet přebírat práci za přírodu, nikdy to nedopadne dobře.

Rozhlížela jsem se kolem a prohlížela si tvář krajiny, které člověk vtiskl novou podobu – pastelově natřené panelové domy, rodinné domy, vyasfaltované silnice, auta, značky, lampy – a začala přemýšlet nad hranicemi lidské tvorby obecně. Zda je něco, co člověka limituje, nebo by ho mělo limitovat, v tom, jak moc přetváří svět, který je mu k dispozici. Nehledě na to, jak člověk sám svou tvorbu kategorizuje (od uměleckých děl přes architekturu, zemědělství, vodohospodářství až po genetické inženýrství).

Vyskočil říká: „Autor je ten, kdo za to, co dělá a sleduje, s kým spolupracuje, k čemu a jak působí, kdo za to osobně může. Nese příznaně odpovědnost.“<sup>42</sup> Pozoruhodné mi na této definici připadá, že nikterak nepodtrhuje talent takového člověka, nespecifikuje jeho tvůrčí činnost, ale vyjadřuje se k jeho záměru a odpovědnosti. A stejně tak Fukuoka svou filozofií nenabádá k doslovnému nicnedělání, ale varuje před lidskou touhou vytvořit to lépe, než samo Stvoření, a pak být překvapen, jaké že to má důsledky.

Stav naší planety podle mě svědčí o tom, že už lidstvo nějakou hranici působení překročilo, a že mnoho lidí nabylo pocitu, že mohou řídit, tvořit a definovat ledacos z pozice samozvaného pána tvorstva.

Dokládá to například doposud užívaná definice umění, která říká, že je to: „**Tvůrčí činnost člověka v protikladu k působení přírody**“. Umění je v tomto smyslu chápáno

---

42 HIC SUNT LEONES: (O AUTORSKÉM HERECTVÍ). PRAHA: AMU, 2003. ISBN 8073310015, str. 8.

absolutně jako lidská práce, jejímž výsledkem jsou věci, které by nevznikly pouhou činností přírody. Lze tedy rozlišit hrubý materiální základ poskytnutý přírodou a to, co z něj člověk dokáže vyrobit... Obecně se má za to, že umělecké dílo vzniká tehdy, tvořili je autor jako specifický protiklad výsledků slepých sil přírody.<sup>43</sup>

Absurdnost, kterou spatřuji v takovém vnímání světa jsem se pokusila vyjádřit tímto dvojverším:

Člověk si myslí, že stvořil z přírody umění

Příroda svým uměním stvořila člověka

Ale naštěstí můj názor není tak docela ojedinělý, a zejména oblast filozofie je schopná vnímat člověka natolik objektivně, aby dokázala upozornit na antropocentrické<sup>44</sup> myšlení, k němuž inklinujeme. Pod heslem příroda jsem v Encyklopedii Estetiky našla Kantovu úvahu nad vztahem člověka, umění a přírody:

„Kant ... říká, že s nadáním, jež je »přirozenou schopností«, dává příroda umění svá pravidla. Avšak génius dokazuje svou šťastnou přirozenost pouze díky tomu, že je inspirován, že je vnímavý k volání toho, co Souria nazývá dílem k vytvoření: může to být proto, aby se uplatnil na trhu umění, je tady však hlubší, niternější smysl umělcovy tvorby – vyjádřit něco, co chce být umělcovým prostřednictvím řečeno, co je mu zjeveno prostřednictvím vnímatelného a co může být sděleno zase jen způsobem vnímatelným. Je-li tvořící, je to proto, že na něj působila příroda, v každém případě proto, že ji napodobuje.“<sup>45</sup>

Z takového hlediska by člověk při největší snaze nemohl být autorem něčeho nového, co příroda již neobsahuje.

Proč bychom tedy měli chtít tvořit, když vše je již stvořené, ve Stvoření obsažené? Podle mě v umění nejde o to něčím překvapovat. Věřím, že jde v podstatě o důkladné zkoumání nějaké oblasti. Tóny, barvy, tvary, modely lidských vztahů... to člověk nevymýšlí, jen je svými smysly objevuje, pro sebe i pro druhé a říká: hled', tohoto jsem

---

43 SOURIAU, Étienne. *Encyklopedie estetiky*. Praha: Victoria Publishing, 1994. ISBN 80-85605-18-X, str. 873.

44 „Antropocentrismus (z řeckého anthrōpos, člověk, a kentron, střed) znamená soběstředný způsob myšlení, názor či postoj, podle něhož je člověk středem všeho, východiskem a měřítkem každého hodnocení, případně i cílem vesmíru.“ (Citováno z Antropocentrismus – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Antropocentrismus>).

45 SOURIAU, Étienne. *Encyklopedie estetiky*. Praha: Victoria Publishing, 1994. ISBN 80-85605-18-X, str.724.

si všiml, sem mě dovedlo mé vnímání. Umělec si všímá něčeho, co ostatním lidem ve společnosti není zřejmé, zhmotňuje neviditelné obsahy, nebo nachází ve své fantazii obrazy budoucnosti, které otiskuje do umělecké tvorby, a tím svou vizi komunikuje s druhými. V tom vidím obrovský přínos umění lidstvu, když slouží jako nástroj komunikace, kultivace lidské duše. K tomuto tématu bych ráda ještě jednou ocitovala úryvek z Encyklopedie estetiky:

„Dílo nenapodobuje přírodu tím, že vytváří svět, ale tím, že nám nabízí přístup do světa možného, do možnosti světa. Světa, který nezobrazuje – co vlastně zobrazuje hudba, poezie, abstraktní, dokonce figurativní umění? Ani Cézanne neznázorňuje horu, on ji vtahuje do prapočátečního času, v němž jsme s ní ještě spojeni, předskutečnou, dalo by se říci: je to hora spíše možná než skutečná, tak jak jsou možné světy, které otevírá románský kostel, Beethovenova Pátá symfonie nebo Kleeovy obrazy. Zobrazuje možné, umění evokuje přírodu jako prostor možností, imituje to, co Merleau-Ponty nazývá rozbitím počátku. Na protipólu vědy, která se dopracovává k reálnu silou, umění pro nás představuje nevyčerpatelnou a nepředvídatelnou plnost přírody.“<sup>46</sup>

Můj vztah k přírodě byl vždy velmi kladný, a vždy jsem cítila povinnost ji chránit. Zнала jsem samozřejmě i slovní spojení Matka Země, které je používáno zejména přírodními národy, ale objevuje se také v literatuře či poezii. Zkušenost, kterou mi přinesl rok 2020, mě však přesvědčila o tom, že ať člověk naši planetu jako matku, která jej stvořila, vnímat chce nebo nechce, je to nakonec on, kdo musí čelit zhoršeným podmínkám pro život, nést důsledky nerovnováhy, o kterou se zasadil.

Přitom už pojem kultura, představující soubor vědomostí, tradic a umění určité sociální skupiny, označoval v prvotním významu obdělávání půdy.<sup>47</sup> Při vzniku civilizací se lidé neobešli bez znalosti toho, jak se postarat, aby země vzkvétala. Plodnost a úroda byly životně důležité kvality, a proto nejstarší dochované předměty či kresby znázorňují zvířata, plodné ženy, či lidi s atributy zvířete. Člověk nejen že věděl, že z přírody vzešel, ale byl její součástí, k ní se obracel, z ní ani nevycházel. Bral si z ní materiál a inspiraci. Jak ale civilizace šla ke své současné, „moderní“ podobě, přestal se přisuzovat kořenům kultury takový význam. Stanislav Komárek vidí jako jednu z příčin narušení vazby civilizace s přírodou ve vytváření falešných protikladů:

---

46 SOURIAU, Étienne. *Encyklopedie estetiky*. Praha: Victoria Publishing, 1994. ISBN 80-85605-18-X, str.724.

47Tamtéž, str.505.

„Máme-li se k problematice vyjádřit v našich oblíbených pojmech, bylo by asi nejuvstíženější říci, že kultura je ‚pokračováním přírody jinými prostředky‘ a oba procesy jsou hluboce analogické, nicméně ne zcela totožné. Klasická evropská dichotomie příroda proti kultuře (či naopak) je hrubým nepochopením jednoty světa a místa člověka v něm, neboť je bytostnou součástí živého světa a jeho legitimním členem. Zároveň už ovšem z toho, že takováto pojmová dichotomie vůbec mohla vzniknout, je nutno odmítnout prostou adekvaci mezi kulturním a přírodním světem, tak jak ji v akcentované formě provádí např. sociobiologie...“<sup>48</sup>

#### 4.4. O žábách

V kapitole „Hledání role ve světě“ přiznávám, že mi mnohdy v životě mé bytí připadalo skličující. Taková formulace evokuje chybu na straně bytí, a je to proto, že jsem tehdy skutečně chápala problém v existenci samotné. Mé bytí však nyní bude očištěno, neboť skličenosť byla rozklíčována.

V předmluvě této práce jsem se také přirovnala k málem uvařené žábě, jejíž záchranu evokuje název této kapitoly.

Dokonavost vidů sloves *vyskočila* a *rozklíčována* však zastírá skutečnost, že se tomu dělo postupně. Vyskakovala a rozklíčovala jsem. Chtělo to čas a trpělivost, které nevím, jestli jsem schopná vměstnat mezi řádky, a tak to raději píší výslovně.

Jsem si celkem jistá, že nebyť pandemie covidu potřebovala bych k prožití toho, co popisuji v celé čtvrté kapitole, mnohem více času a trpělivosti. Byl to výrazný impuls, veliká změna, a z mého pohledu životní příležitost. Kam tím mířím, zkusím vysvětlit pomocí metafory.

Když jsem byla ztracená a nespokojená, myslela jsem si, že být žábou je skličující. Zároveň jsem chtěla být dobrou, šťastnou žábou, a tak jsem se prohlížela v odrazu hladiny, potápěla se, abych zkoumala dno, učila se kvákat a podobně. Nic nepomáhalo. Pak však vlna pandemie způsobila otřes, díky kterému jsem si uvědomila, že žiji v hrnci s teplou vodou. Díky tomu mi naplno došlo, kde se nacházím, a vyskočila jsem ven. Ukázalo se tak, že mým problémem nebylo to, že jsem žába, ale

---

48 KOMÁREK, Stanislav. *Příroda a kultura: svět jevů a svět interpretací aneb Jak je to doopravdy*. Praha: Vesmír, 2000. Medúza. ISBN 8085977338, str. 122.

že jsem se ocitala v sobě nepřírodném prostředí. Dojem, že do společnosti žab v hrnci nezapadám, se tak náhle ukázal být přesný a mnohem méně znepokojivý.

V tomto světle vnímám umění jako druh kvákání, které žábám přináší informaci o jejich původu, přirozenosti, takže se jeho prostřednictvím ve svých myslích a srdcích navrací do rybníků a tůňek, lesa a bláta. Všechny žáby tuto vzpomínku uvnitř sebe mají, a umění jim umožňuje vzájemně ji v sobě probouzet svým zpěvem.

Udivuje mě, jak krkolomnou cestou jsem dospívala k odpovědi na otázku „Kam patřím?“, zvláště když zjišťuji, že není tak složitá, jak jsem si myslela. Primárně patřím na tuto planetu. Nebýt ideálních podmínek pro život, člověk, jeho historie, kultura, umění ani filozofické myšlenky by nemohly vzniknout ani pokračovat.

Poprvé od svého narození jsem až vlivem pandemie měla šanci zažít to, že se západní společnost v něčem omezila, pozastavila, a od první chvíle jsem uvnitř cítila obrovskou úlevu. Věděla jsem, že je to dobře. Pro planetu i pro lidstvo.

Emoce lidí okolo mě však byly často protikladné, sledovala jsem úsilí světa o „návrat k normálu“, a díky tomu si uvědomila, že jsem opravdu mimo, a že o to místo v současné většinové společnosti vlastně vůbec nestojím. Ne ve společnosti „žab, které zůstávají v hrnci a vymýšlí, jak ztlumit sporák, jen aby tam mohly zůstat“.

## 5. Katarze

Nyní bych se ráda vrátila k pojmu katarze, který mě inspiroval k pojmenování této práce, a kterému jsem se v textu reflektujícím část mé cesty studiem a životem záměrně vyhýbala. Pokusila jsem se tím vytvořit prostor k tomu, aby každý mohl podle své představy či zkušenosti s katarzí, líčené události a poznatky sám posoudit. Aby ji vnímal mezi řádky, pokud tam je, anebo ji marně hledal. Já nyní samozřejmě poskytnu svůj výklad toho, jak tento proces chápu, a také vysvětlím, proč jsem označila rok 2020 za katarzní.

Začnu tím, že se vrátím k otázkám, které byly vysloveny v 1. kapitole, abych k nim připojila odpovědi, jakých jsem se doposud dobrala.

- Jak mohu zařídit, aby v druhém člověku došlo ke konkrétnímu psychickému procesu?

Ať už Aristotelova touha vyvolat prostřednictvím tragédie u diváka katarzi byla zcela bohulibá, či to byl spíše politický zájem, nedokážu si představit, že by mohla být v reálu bezesbýtku aplikovatelná. Ručit za něčí emocionální reakci, složitý duševní proces, podle mě nemůže sebelepší autor. Vždy bude narážet na individualitu každého člověka. Uskutečnění katarze je totiž podle mě úzce spjato s vnitřní připraveností na tento proces – není to vítr, kdo rozpláče, není to výkon herečky, jsou to individuální obsahy, které jsou tímto impulzem uvolněny. Je to schopnost pomocí imaginace propojit dvě zdánlivě nesouvisějící skutečnosti v jeden celek, který dotyčné osobě dává hluboký smysl a který vyvolá emocionální reakci.

- Co přesně se při katarzi v lidském těle odehrává?

Teorie, ke které jsem dospěla, je taková, že díky uvědomovanému prožitku má člověk šanci si všimnout charakteru uvolněných emocí, cítit odkud plynou, a nechat je odejít. Místo, které se tím uvolní, odkrývá původní, přirozenou strukturu člověka, který se tak přiblíží své originální podobě. Etymologie slova originální (Viz „originál“ z latinského originalis — ‚původní‘, jež vychází z originem, akuzativu substantiva origo — ‚počátek, zdroj, zrození‘, jež vyšlo ze slovesa oriri, ‚povstat‘<sup>49</sup>) napovídá, že směřujeme-li

---

49

originální – Wikislovník. [online]. Dostupné z: <https://cs.wiktionary.org/wiki/origin%C3%A1ln%C3%AD>.

k originalitě, nepěstujeme tím svou výjimečnost, ale naopak se tím naše duše navrácí do původního, čistého stavu.

- A proč bychom měli katarzi vyvolávat zrovna prostřednictvím divadelního umění?

Zopakuji větu, kterou jsem použila výše, totiž, že katarze je schopnost pomocí imaginace propojit dva zdánlivě nesouvisející skutečnosti v jeden celek, který dotyčné osobě dává hluboký smysl a který vyvolá emocionální reakci. To, co se děje na divadle, je „jenom jako“, ale divák své pocity nehraje, divák něco prožívá na základě toho, jak na něj hra působí. Předpokládá se dokonce, že se divák vnitřně dokáže ztotožnit s postavou hry a pak prožívá to, co ona. Může to být ale i hudba, scénografie, tanec, co v divákovi rezonuje, co ho upoutá. Divadlo sděluje pomocí znaku, vytvářejícího prostor, příležitost k tomu něco zažít.

Domnívám se však, že úplně stejně dobře mohou tento proces spustit situace z běžného života, pokud si dovedeme všimnout, spojit různé skutečnosti a objevit v tom pro sebe smysl. Vždyť se říká, že jeviště je náš svět v malém a zobrazuje v podstatě „jen“ to, co již existuje ve světě velkém. Zapotřebí je pak jen, jak říká Vyskočil, „probouzení a kultivace tvořivého ‚podvědomí‘ (tedy také znale reflektujícího tvořivého ‚vědomí‘)“.<sup>50</sup>

Věřím, že to nebyl Aristoteles, kdo si jako první uvědomil, že prožívání emocí má pro člověka očistné účinky a že umění, obzvláště hudba, mohou takový proces akcelarovat. Byli si toho již dávno vědomí šamani, kněží, léčitelé a mudrci, kteří disponovali různými nástroji, kterými lidem pomáhali k uzdravení, návratu do rovnováhy. V rukou takto zasvěceného člověka lze na individuální rovině docílit změny v chápání a prožívání světa, ale vždy jen v souladu s úrovní duševní vyspělosti. Tou emocí, která očistí, může být podle mě i skutečně projevená láska, rozkoš, hněv, lítost, radost, nikoli pouze soucit a bázeň. A v mnoha případech to ani není nikým řízený proces. Může to být třeba příroda, která umožní člověku projevit zadržované emoce a tím se očistit.

---

50 VYSKOČIL, Ivan. Ke studiu herectví: řeč ku přiznání profesury v oboru herectví [online]. Ústav pro výzkum a studium autorského herectví. 6. 1. 2021 [cit.]. Dostupné z: <[https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectví-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví](https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectvi-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví)>, str. 30.

Ze všech výkladů katarze, které jsem četla, je ten následující nejspíš nejsubjektivnější, avšak pro tuto kvalitu osobní zkušenosti, kterou v něm vnímám, mi připadá nejpravdivější. Autorem je PhDr. Vladimír Michal:

„Při uvažování o našem tématu je třeba vycházet z toho, že katarzi nelze vynutit nebo naplánovat – přichází sama jako dar. Dokáže přeladit naše emoce a celostní stav duše, působí očištně, ozdravně. U malých katarzí už nejsme tak docela bezmocni, můžeme vyhledávat situace, kdy k nim většinou dochází (navštěvujeme přírodu, neustáváme hledat smysl krásy, jednáme a smýšlíme prosociálně apod.). Toho lze využít i v terapii. Naše emoce pozitivně ionizují i reminiscence na chvíle katarzí. Blízko k nim má poezie, hudba, přesmyk všednosti ve svátečnost a ovšem i láska. Každý vpravdě lidský čin ji může evokovat. Efekt katarze souvisí s transcendentáliemi, tj. s predikáty přesahujícími kategorie.

Svět, stvoření má také odlesk krásy, a právě na tom je založeno vyzařování katarze. Je tedy oprávněno uvažovat o ‚malých‘ katarzích při pohledu na svět jako na celost. S podivuhodnými zákony se uplatní vždy i transcendence, což je pohyb duše pro katarzi příznačný, povznášející, funkce vertikály. Katarze je zajisté zajímavým psychologickým jevem, rozumově těžko uchopitelná, ale dává životu vyšší rozměr. Katartický prožitek je sdružen také s opravdovým pokáním, s metanoiou, změnou smýšlení a s poznáním vlastních slabostí, odhodlání k odčinění. Jak vidno, není katarze nijak mimořádný predikát, je zapletena do naší životní praxe více, než si myslíme. Psychologicky je rovněž aspoň částečně vysvětlitelná – podnět krásy vyvolává pozitivní emoce, prožitek očisty adekvátní rozhodnutí v cestě za plnějším životem. ‚Velká‘ katarze i ‚malé‘ katarze obohacují a zlidšťují náš život i prožívání našich klientů.“<sup>51</sup>

### **5.1. Katarze 2020**

Očištění, které mi rok 2020 přinesl, vnímám jako zbavení se jakýchsi nánosů, se kterými jsem do té míry srostla, že jsem nebyla schopna je od sebe oddělit. Některé

---

51 Katarze a její proměny | Psychologie dnes. 302 Found [online]. Copyright © 2021 PORTÁL, s.r.o. [cit. 22.12.2021]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/83323/katarze-a-jeji-promeny>.



na mně ulpívaly od dětství, jiné byly čerstvé, vrstvily se během života tak, jak šel. V určitých chvílích mohly podle mě fungovat jako účinná obrana, po nějakém čase však působily značnou zátěž. Dokud však zátěž, stres byl součástí mého každodenního života, bylo obtížné si uvědomit, co všechno mám na sobě naloženo.

Tento rok byl pro mě hlavně o intenzivních prožitcích, díky kterým jako by se ty nánosy rozpouštěly. Dávaly mi příležitost poznávat se v sobě a uvědomovat si, co ke mně patří a co si mohu odpustit. Ovšem, že jsem se neubránila nepříjemným emocím, ale pokoušela jsem se s nimi příliš neztotožňovat, neřídit se jim, a zachovávat si nadhled. Viz můj deníkový záznam ze září 2020:

„Období nejistoty. Mám covid? Podaří se nám sehnat nájemníky? Podaří se tátova operace? A změní to něco? Uzavřu nějak druhák? A napíšu do roka magisterku? Budu mít ještě někdy bezbolestnou menstruaci? A není to symptom ještě něčeho horšího? Čím se vlastně teď budu živit?

Na druhou stranu jsem až podivuhodně smířená s tím, že může přijít cokoliv. Třeba konec světa. Tím chci vlastně říct, že už se nesnažím předjímat budoucnost a někam to směřovat. Prostě čekám, jak to dopadne. Dělán maximum v daný den a danou hodinu. Věřím v nejlepší možné scénáře. A to je vše.

Mám pocit, že jsem teď za svůj život nejvíc Nikdo, co si pamatuju, a je mi v tom dobře. Je to vlastně úleva.“<sup>52</sup>

Umění můj život vždy provázelo, provází a bude provázet. Bylo však důležité si ujasnit, jakou by v něm mělo mít funkci, co mi může přinášet a co ne. V tuto chvíli pro mě zůstává jednou z cest, jak poznávat sebe a tento svět neexaktním způsobem. Probouzí ve mně emoce a ty ve mně probouzí život. Díky tomu si dovedu svého života vážit a mnohem více tak vnímat prostředí, ve kterém se pohybuji.

Katarzi vnímám jako šipku, která mě na té cestě může potkat, když jdu správným směrem. Je mi jasné, že se za života nedá dobrat své původnosti, neboť dokud je duše ve spojení s tělem, vždy bude obklopena nějakými vrstvami a nánosy. Snad jde jen o to být si jich vědom, vnímat své hranice a jednat tak, aby byla vznikající forma v co největším možném souladu s obsahem. Aby si byl člověk podobný. Vždy to však

---

52 Můj deníkový zápis ze dne 18. 9. 2020.

bude svého druhu práce, proces, ve kterém se budou objevovat nové a nové výzvy k řešení. Rogers nabízí realistický a zároveň optimistický postoj k tomuto směřování:

„Ale být sebou samým ‚neřeší problémy‘. Pouze otevírá nový způsob žití, v němž je větší hloubka a větší výška prožívání pocitů, větší šířka a větší rozmezí. Cítí se jedinečnější, a proto i osamělejší, je ale o tolik skutečnější, že jeho vztahy s druhými přestávají být strojené a začínají být hlubší, uspokojivější a vtahují do vztahu více skutečnosti druhé osoby.“<sup>53</sup>

Tento efekt, že očista sebe, vztahu k sobě, má nakonec obrovský vliv na vztahy s druhými lidmi, na stav společnosti, mně připadá fascinující. Funguje to podle mě nějak takto:

Když se žába rozhodne opustit hrnec, může to nejdřív pociťovat jako krok k osamocení, ale je tu poměrně velká šance, že nebude sama dlouho, a když se k ní přidá druhá žába, bude je spojovat zkušenost toho, že venku (jako outsideři) nejsou proto, že jim nic jiného nezbývalo, ale protože chtěli. Čím více žab opustí hrnec, tím lépe bude jejich kvákání zvenku slyšet, a i ty zbývající uvnitř budou moci zvážit jiné možnosti existence.

Kombinací toho, že jsem měla možnost v čase lockdownu zapracovat na sobě, na svém sebehodnocení a že jsem nějaký čas měla minimum sociálního kontaktu, jsem si také mohla uvědomit skutečnou hodnotu mezilidský vztahů. To, v čem je jeden pro druhého opravdu důležitý. Setkávání se pro mě totiž stalo něčím výjimečným. Když se opatření poněkud rozvolnila, místo tří krátkých setkání za den, která jsem zvládala dřív, jsem se spíš vypravila za někým na výlet a tam viděla, jak žije, společně se jedlo, stihl se zapříst dlouhý hovor na zajímavé téma a cítila jsem skutečný zájem o to vzájemně se vyslechnout, inspirovat. Lidé si začali vyměňovat chlebové kvásky, svými silami vyrábět různé věci nebo se dali na sport. Pro společenské problémy, na které bylo dlouho poukazováno například právě uměním, se náhle nacházela inovativní řešení. Pozornost se obrátila na seniory, bezdomovce, zvířata v útulcích. V internetovém prostředí vzniklo mnoho podcastů na zajímavá témata, online přenosy.

---

53 ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2, str. 224.

Jako by nápadům a postojům jedinců bylo konečně dopřáno sluchu, a oni jako by objevili chuť a sílu se ozvat.

Já v sobě také našla ochotu ke změně, dokonce jsem si uvědomila, že ji vítám a těším se z ní. Katarze přináší změnu, když navrácí člověka k přirozenosti. Ale ani přirozený stav není nic stálého, rigidního. Příroda, ke které tento pojem odkazuje, přece prochází neustálou proměnou. Řekla bych dokonce, že soulad v sobě obsahuje neustálé vyvažování protichůdných sil, pružnost, bdělost, průchod plynutí, jak je dobře patrné například v symbolu jin – jang.

Pravda je v dynamice, neustálé proměně. A pokud chceme být autentičtí, být tím, kým skutečně jsme, nemůžeme se najít, musíme se neustále hledat, sebeaktualizovat, reflektovat ty procesy, které se v nás dějí právě teď.

Neexistuje totiž něco jako hledat sebe sama a najít se a pak se mít. To je taková iluze, kterou si akorát ubližujeme. Myslím, že podstata šťastného života je v tom bavit se tím procesem, jít si svou cestou, kterou je možné kdykoliv odklonit do úplně jiného směru

Proto nemohu tvrdit, že je pro mě tento rok nějakým vrcholem dlouhého procesu. Vnímám ho spíše jako začátek nové kapitoly života. Takového, jaký si pamatuji z dětství a jaký znám z vyprávění a knih.

Ukázalo se, že výrazná změna životního stylu je klíčem k otázkám, které jsem si dříve kladla, a nenacházela na ně uspokojivé odpovědi. Ať už to byly otázky vztahující se k mé osobě, společnosti nebo přírodě či umění... Pochopila jsem, že propojení přírody, rituálu, komunikace, umění, práce i kultury je zcela přirozené a ideální, jen se to spíš nepřirozeně začalo rozdělovat. To je to, co pro mě bylo tolik matoucí.

Očista, kterou jsem si prošla, udělala prostor novým nápadům a pocitům. Objevila se myšlenka toho vytvářet kolem sebe prostor, kde by mohli lidé pracovat spolu a se sebou, ne proti sobě. Má zkušenost mě totiž přesvědčila, že člověk je světu nejprospěšnější, když na prvním místě řeší sám sebe. Když pracuje na tom, aby odstranil všechny překážky, bránící mu v tom napojit se na tvůrčí sílu / sílu Stvoření. A že se obvykle dostává nejdál, neusiluje-li o to něco získat, něčeho dosáhnout, ale hledí spíš, jak se od mnohého oprostít, a nechá se „jen“ unášet proudem života.

Tímto způsobem jsem se během uplynulého roku postupně uzdravovala. Podařilo se mi mnohé pouštět a odpouštět. Nechávat být, vyčkávat. A některé věci mi samy do života začaly přicházet. Zdraví, láska, radost i zajímavé nové profesní nabídky.

## Epilog

Na začátku první kapitoly říkám, že touha pochopit alespoň některé zákonitosti lidského chování, lépe pochopit sebe, byla mou skutečnou motivací ke studiu všemožných uměleckých oborů.

Pokusila jsem se v této práci zachytit některé momenty této cesty, a podat tak komplexnější obraz o tom, co studium uměleckých oborů ve skutečnosti obnáší, a jak jde ruku v ruce s osobnostním vývojem.

At' už sama tvořím, nebo jsem recipientem, prostřednictvím umění navazují dialog. Dialog s druhým člověkem, se svým podvědomím či s nějakou transcendentální silou. V takovém konání cítím smysl, možnost růstu, a je to také radost a zábava. Do umění patří celá škála emocionálního rozpoložení. Umění nedělí pocity na dobré a špatné. Ono jim prostě dává volný průchod. Což druhým lidem dodává odvahu k lidskosti. Odvahu k vnímání svých pocitů, které nás, jak věřím, mají navigovat správným směrem.

## Závěr

Od listopadu 2019, kdy jsem měla povinnost ohlásit název diplomové práce, do února 2021, kdy jsem zahájila intenzivní rešerše, se toho mnoho událo. Uplynulý rok ve mně zanechal plno zážitků a pocitů, které se začaly bezděky promítat do mého života. Zároveň jsem však věřila, že tyto vnitřní obsahy, nezpracovaný materiál, by bylo možné nějakým způsobem promítnout také na papír. Použít jej jako základ pro svou diplomovou práci a za pomoci příslušné literatury a introspekce jej zanalyzovat, lépe pochopit a možná něco vyvodit.

Jednala jsem dost intuitivně. Neznám postupy vědeckého výzkumu, tedy ani vhodný způsob vypracování diplomové práce. Navíc jsem hodlala reflektovat něco, co se již odehrálo a co mnou nebylo řízeno. K vědeckějšímu druhu práce tak začalo docházet vlastně až zpětně, během psaní.

Mnohého jsem si všimla, dopátrala se, pochopila až v průběhu sestavování této práce, díky celému procesu. Vývoj se nezastavil. Protože jsem však nepřišla na způsob jak tyto dvě roviny – záznam událostí a záznam záznamu událostí – vzájemně propojit, zůstala tato zkušenost bohužel nezveřejněna.

V krátkosti řeknu jen toliko: Byl to „porod“. Jednak tato práce přicházela na svět v bolestech, jednak jsem do poslední chvíle nevěděla, co se zrodí. Neboli co chce skrze mne vyjít na světlo.

Kdybych se přece měla pokusit o formulaci svého záměru, řekla bych, že jsem se snažila pomocí analýzy mikrokosmu dospět k poznáním o makrokosmu. Že šlo o zkoumání analogie těchto dvou rovin, toho, co naznačoval už Hérakleitos, když tvrdil, že skrze sebepoznání se dopátráváme hlubiny duše, kde se zrcadlí řád kosmu, a my se tedy skrze sebe dovídáme o pravdu o světě.

Věřím, že se mi podařilo vytvořit text, který dává do souvislosti práci několika zajímavých autorů a různé oblasti lidského poznání. Mimo to jsou to snad také svého druhu data, výpověď člověka určitého zaměření a určité doby, které dávám k dispozici jako materiál k další možné diskuzi, analýze či inspiraci.

Přestože tato práce otevírá mnoho témat a řeší vícero otázek, jednu považuji za zásadní: Co jedinec, autor, člověk sám ve světě zmůže?

Za sebe bych chtěla na závěr říci, že můj pohled je optimistický. Vidím budoucnost oprošťující se od „-ismů“ a otevírající dveře zdravé individualitě.

## Bibliografie

### Tištěné zdroje

ARISTOTELEŠ. *Poetika: řecko-česky*. Praha: OIKOYMENH, 2008. Knihovna antické tradice. ISBN 9788072981311.

*HIC SUNT LEONES: (O AUTORSKÉM HERECTVÍ)*. PRAHA: AMU, 2003. ISBN 8073310015.

KIERKEGAARD, Søren Aabye. *Bázeň a chvění: Nemoc k smrti*. Přeložil Marie Mikulová THULSTRUP. Praha: Svoboda-Libertas, 1993. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0360-9.

KOMÁREK, Stanislav. *Příroda a kultura: svět jevů a svět interpretací aneb Jak je to doopravdy*. Praha: Vesmír, 2000. Medúza. ISBN 8085977338.

KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7.

ROGERS, Carl Ransom. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2.

ROHR, Richard a Andreas EBERT. *Enneagram: devět tváří duše*. Vyd. 2. Praha: Synergie, c2001. ISBN 80-86099-55-5.

SOURIAU, Étienne. *Encyklopedie estetiky*. Praha: Victoria Publishing, 1994. ISBN 80-85605-18-X.

VYSKOČIL, Ivan. Ke studiu herectví: řeč ku přiznání profesury v oboru herectví [online]. *Ústav pro výzkum a studium autorského herectví*. 6. 1. 2021 [cit. ]. Dostupné z: <[https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectví-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví](https://www.autorskeherectvi.cz/post/ke-studiu-herectvi-řeč-ku-přiznání-profesury-v-oboru-herectví)>.

WAETZOLDT, Wilhelm. *Nebojte se umění*. Praha: Sfinx, 1942. Svěží věda.

WOLFE, Tom. *Kyselinovej test*. Přeložil Iva PEKÁRKOVÁ. Praha: Maťa, 1999. Cesta tam a zase zpátky. ISBN 80-86013-62-6.

### Internetové zdroje

Aha efekt – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Aha\\_efekt](https://cs.wikipedia.org/wiki/Aha_efekt).

Z našeho světa vymizely rituály, cítíme se vykořenění, všímá si ekopsycholožka Doležalová Křepelková | Plus. Český rozhlas Plus [online]. Copyright © 1997 [cit.

22.12.2021]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/z-naseho-sveta-vymizely-ritualy-citime-se-vykoreneni-vsima-si-ekopsycholozka-8612620#player=on>.

Komfortní zóna – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Komfortn%C3%AD\\_z%C3%B3na](https://cs.wikipedia.org/wiki/Komfortn%C3%AD_z%C3%B3na).

REVOLUCE JEDNOHO STÉBLA SLÁMY - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 22.12.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BpYI8Wrg6RM>.

Antropocentrismus – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Antropocentrismus>.

originální – Wikislovník. [online]. Dostupné z: <https://cs.wiktionary.org/wiki/origin%C3%A1ln%C3%AD>.

Katarze a její proměny | Psychologie dnes. 302 Found [online]. Copyright © 2021 PORTÁL, s.r.o. [cit. 22.12.2021]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/83323/katarze-a-jeji-promeny>.