

Seznam zkratk

KATAP	Katedra autorské tvorby a pedagogiky
DJ	dialogické jednání

Úvod

Nedokonalost je naším rájem.
A pozor, rozkoš v oné hořkosti,
když nedokonalostí tak planeme,
tkví ve vadných slovech, vzdorných zvucích.

Wallace Stevens: „Básně našeho klimatu“, Učenec jedině svíce (přeložil Daniel Soukup)

Tato práce měla původně pojednávat o odvaze. Chtěla jsem zkoumat, co to vlastně odvaha je a zda - a jak - se jí lze učit a pěstovat ji. Vždycky jsem si představovala, jaký život bych žila, kdybych byla odváznější - kolikrát bych udělala jiné rozhodnutí, kdybych se neohlížela na konvence, mínění anebo city druhých? Jaký by byl můj život a lidé v něm? Vytvořila jsem si v hlavě představu superhrdinky, která vždycky ví, jak se správně rozhodnout. Tak dokonale čte ve svých pocitech, tak neochvějně důvěřuje své intuici a vždy se může spolehnout na své instinkty. Myslela jsem, že kdybych dokázala být takovým člověkem, hrdinou, unikla bych – alespoň částečně - bolesti života. Utrpení plynoucí z nejednoznačnosti lidských vztahů by se mě už díky mým superschopnostem netýkalo a nad katastrofy způsobené přírodními a božskými silami bych se dokázala povznést - neboť bych samozřejmě chápala, že ty nejsou nikterak v mé sféře vlivu. Vlastně bych už v životě vůbec netrpěla.

Fascinovala mě představa, že by člověk mohl cílenou prací v sobě takového hrdinu postupně vychovávat. Myslím, že všechny mé touhy po sebepoznání a seberozvoji pramenily z tohoto místa. I studium na KATAP, koneckonců, pro mě mělo být právě takovým tréninkem.

Tématu vědomí a inteligence těla jsem se začala věnovat během svých studií religionistiky. A to velkou měrou díky KATAP, který tehdy vstoupil do mého života. Měla jsem za sebou několik pohybově-tanečních workshopů, sto hodin sebezkušenostního psychoterapeutického výcviku a zhruba dvou letou zkušenost s dialogickým jednáním. Když jsem se tehdy rozhodovala, co bude tématem mé bakalářské práce, s úlevou jsem si nakonec uvědomila, že si vlastně mohu vybrat něco, co mě osobně zajímá a pálí. Rozhodla jsem se zkoumat, jakou důležitost mělo tělo a tělesnost v rané fázi vzniku křesťanství. Téma těla, jeho prožívání a vnímání, pro mě bylo úplně nové. Byla jsem koneckonců studentkou filozofické fakulty a v žebříčku mých priorit se tělo ocitalo hluboko za důrazem na intelekt a to

ještě s nutnou příměsí určitého akademického snobismus, který jsem si naivně zaměňovala za poznání, *gnosis*. Ano, byla jsem pyšnou intelektuálkou, slepě důvěřující své vůli k (intelektuálnímu) poznání.

To, co tehdy nalomilo mou neochvějnou víru v nadvládu intelektu, bylo setkání s mocí čehosi, co bych zde bez většího vysvětlování nazvala mocí *intelligence těla*. Byla to intelligence, která mi pomáhala nahlížet záhady mé duše a vládla mocí odhalovat a objasňovat skutečnosti, které, nahlíženy pouze inteligencí mysli, zůstávaly nejasné, obskurní a neuchopitelné. Intelligence těla - zatímco jsem si myslela, že jsem objevila novou cestu do Indie, objevila jsem v sobě nový kontinent, „nové dveře vnímání“.¹ Probudilo se ve mně vědomí a respekt k tomu, že i tělo poskytuje informace. Jasně artikulované, neodvoditelné od jakékoli jiné zkušenosti a navíc, jak se mi začalo ukazovat, vhledy jejichž původ pramenil z práce s tělem, svou pádností předčily všechny ostatní. Rozhodla jsem se, že pro tu fázi cesty, na které jsem se ocitla, bude tělo mým nejdůležitějším učitelem. Jinými slovy: utišila jsem se a začala jsem poslouchat – a všímat si.

Vyjítí směrem, který mi naznačovala zkušenost, jíž jsem se dotýkala při zkoušení a zakoušení dialogického jednání, jasně nasměrovalo nový způsob, jímž jsem začala sytit svou dětskou zvědavost. Vlastně bych měla říct, že setkání s dialogickým jednáním mě znovu upomnělo k tomu, že má domněle velká touha po *gnosis*, byla kdysi „obyčejnou“ dětskou zvědavostí. Zahlédla jsem v sobě tehdy jasně, že jakákoli touha po poznání, nebude-li v kontaktu s touto ryzí zvědavostí, vyústí jen v suchopárná, nudná a tezovitá konstatování.

Někde tady jsem si všimla, že větší vědomí těla konstituuje lepší vědomí sebe sama, a tedy vytváří podmínky pro lepší kvalitu života. Vnější okolnosti života, samozřejmě zůstávají vnějšími okolnostmi - ale úsilím zaměřeným na tříbení tělesného vnímání zlepšujeme podmínky pro to, abychom v sobě našli kompas, jenž nám pomůže zorientovat se v tom, kudy v životě chceme jít. Každé takové rozhodnutí ovšem také vyžaduje odvahu, protože ne vždy kompas ukazuje směrem, kterým bychom se ubírali na základě čistě racionální rozvahy a konvencí. Někdy dokonce vyžaduje jít v protisměru.

Psát práci o odvaze jako takové se ale ukázalo jako příliš velké sousto. Došlo mi, že je to velmi osobní téma. K mému překvapení se mi nejednou stalo, že při debatách o tom, co je to odvaha, jsem se dostávala do různých kontroverzí. Proč? Ptala jsem se sama sebe. Co mi tu uniká? Nějakou dobu mi trvalo, než mi

¹ Odkazují se zde doslovně k titulu kultovní knihy Aldouse Huxleyho „Door of Perception” - byť Huxley mínil těmito novými dveřmi halucinogenní zkušenost, zatímco já mluvím pouze o zkušenosti zostřujícího se tělesného vnímání.

došlo, že dotyční zkrátka nebrali v potaz něco, co pro mě bylo zcela zásadním východiskem: že totiž je možné jeden den být odvážní a druhý nikoli a že odvaha není danost, od níž by se nám každým zbabělým, či neodvážným činem odebíraly body. Odvaha je proces.

Uvědomila jsem si, že abych mohla srozumitelně a upřímně mluvit o odvaze, musím se vrátit o krok zpět. A sice k *procesu*, v němž sami sebe uchopujeme, zjišťujeme a poznáváme. K onomu dobrodružství sebeobjevování. A tedy jak jinak než právě k tomu svému vlastnímu. Tak jako míra sebepoznání zakládá hloubku kontaktu sama se sebou, tak tato hloubka může vést k odvaze být autentický a otevírat se možnosti autorského pojetí svého života. Možná.

V této práci budu sledovat, jak jsem se na cestě ke své odvaze k sebevyjádření potýkala sama se sebou. Toto téma budu mapovat zejména na půdorysu svého studia KATAP, které bylo dlouhé a přerušované. Několikrát mě dělily jenom milimetry od rozhodnutí vzdát se a ustoupit nárokům mého dospělého života – a živobytí. Ale pokaždé přišla shůry záchrana a nový vítr - a touha dokončit započatý tvar. KATAP mě naučil, že nejde jen o upřímnost snahy - ale také o dokončení a srozumitelnost. A já se snažím, pokud to jen lze, být sama sobě srozumitelná. Budu postupovat chronologicky a uvádět do souvislostí to, co mě naučil život, s tím, co mě naučil KATAP - a zaznamenávat, jak se materiál látky mého studia prolínal s mým životem. Zpětně budu nasvědčovat určité momenty, kterým dokážu porozumět až dnes.

To, o čem píšu je mnohdy osobní a já se rozhodla riskovat a tímto směrem vykročit v naději, že budu přesto dostatečně srozumitelná. Neboť už tolikrát se mi potvrdilo, že čím osobnější je zpověď, tím univerzálnější může být výpověď, kterou přináší. V prvních třech kapitolách se snažím co nejobektivněji vymezit myšlenkový základ, z kterého vycházím, proto abych se v další části mohla pustit do osobní reflexe a popisu „svého zápasu“.

V závěru práce připojuji coby přílohu dva texty titulované *Výzkumníkův deník*. Šlo o můj pokus spontánně a múzicky vyslovit téma, kterého se na těchto stránkách snažím zhostit. Nezapadá svým diskurzem do hlavního těla textu - přesto jsem se ale rozhodla ho do své práce zařadit, neboť určitým způsobem dokumentuje mou nelehkou snahu přiblížit se co nejosobněji k jádru věci - a odolat pokušení zůstat na bezpečném, ale obecném povrchu.

1. Pohledem rozumu/mysli - tělo a energie

Aby pro mě vůbec bylo možné uvážit, že tělo má inteligenci, musela jsem si pro to najít nějaké vysvětlení. Jak je možné, že mi něco tak zásadního unikalo? Klíčem k pochopení se pro mě stalo slovo *energie*. Slovo mnoha významů a zároveň plné vágnosti. Slovo, které provokuje svou nejednoznačností. Mluvíme o energii ve vědeckém, anebo spirituálním smyslu? Ve fyzikálním, biologickém, chemickém, ve smyslu psychologickém, parapsychologickém, spiritistickém, psychotronickém? V intencích novověké vědy - a tedy v rámci naší každodenní, bdělé zkušenosti se světem – anebo v jazyce kvantové mechaniky, imaginace a snů? Tolik a tolikrát více kontextů mohou být domovem zkušenosti, v níž energii vnímáme. Anebo vnímat můžeme. Energie: slovo tak bezmezné jako slovo *člověk* a jako slovo *Bůh* – linie vedoucí od jednoho k druhému...

Tolik slov bylo napsáno ve snaze popsat ji, zachytit její projevy, pochopit pravidla, jimiž se její tok řídí. Tolik popsaného úsilí bylo věnováno návodům na to, jak se jí zmocnit a užít ji ve svůj prospěch nebo prospěch umělecký, politický či jakýkoli jiný. V tomto světle můžeme chápat celé dobrodružství magie, černé i bílé, alchymie, ať už středověké, anebo starověké, taoistické, stejně jako všechny známé druhy čarodějnictví. Ale – ano – i umění.

V umění jde také o práci s energií. Umělci scéničtí, ale i umělci, kteří tvoří o samotě, bez okamžité pozornosti diváka - malíři, básníci, literáti, všichni, kdo tvoří – ti všichni pracují s energií. Ať už v podobě *inspirace*, která znamená doslova *vdechnutí*, dechu/Ducha, anebo v podobě *účinku*, který na nás umění má. Jak říká C. G. Jung: „Wirklichkeit ist was wirkt“. *Skutečnost je to, co působí.*² I umělecké dílo vytváří nějakou skutečnost, na kterou buďto mohu anebo nemohu přistoupit. Mluvíme-li o vydařenosti/působnosti nějakého uměleckého aktu, nemůžeme se vyhnout tomu, že jsme byli pod vlivem působení nějaké *energie*. Představení buď tímto vládne, a pak nás zasáhne, anebo „to nemá“, a potom skoro nezáleží na tom, jaká byla předloha. Prostě pak řekneme, že to bylo „slabé“.

Slovo energie ovšem pro mě vždy mělo přidech něčeho tajemného a neuchopitelného. Těžko jsem mohla popírat, že existuje energie elektrická,

² Carl Gustav Jung. Výbor z díla III [kniha]. Přeložili Alena Bernášková - Jitka Škodová - Ludvík Běťák. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2000, s. 127

tepelná, elektromagnetická - fyzikální veličiny, které jsou měřitelné a vyčíslitelné, to ano. Ale dlouho pro mě bylo nepředstavitelné, co se myslí energií určitého místa anebo člověka. Chovala jsem v sobě podezření – jistě s příměsí žárlivosti - že lidé, kteří se uchylují k takovýmto označením, to možná dělají proto, že zkrátka nedokáží přesně vyjádřit, co chtějí popsat.

Uvrhovalo mě to ovšem do obrovského rozporu: lidé, mluvící a píšící o energiích, totiž popisovali zajímavé věci – které jsem já sama chtěla být schopná zažívat a vnímat. Měla jsem pocit, že buďto vládnu nadpřirozenými schopnosti – anebo si vymýšlejí. Rozhodně jsem ale raději chtěla věřit tomu, že mluví pravdu. Jejich zkušenost s neviditelným, by byla důkazem, že „je toho více na nebi a na zemi“ a že svět není tak nudné a banální místo, jak se mi pokoušeli v dětství namluvit dospělí.

V mé výchově nebylo moc prostoru pro nic, co by se vymykalo racionalitě. Pohádky měly své místo v knížkách a televizi, a svět fantazie v dětských hrách, kterým jsem se oddávala se svými vrstevníky. Až teď, když píšu tyto řádky, začínám si uvědomovat, že do mé touhy potkat toto neviditelné se promítá fakt, že jsem někde hluboko v sobě obvinila dospělé z toho, že světu sebrali jeho kouzlo. Potom i celá moje cesta za jeho znovu nalezením, potvrzením jeho existence, je tak trochu revoltou proti světu „dospělé racionality“ a sporem, který vedu s určitou svou vnitřní, karikovanou představou toho, kým bych jako dospělý člověk sama „měla být“. V mé nevědomé představě o dospělosti není totiž místo pro nic, co se nedá vědecky vysvětlit, doložit a spočítat. A tudíž ani špetka kouzla a skutečné moudrosti.

Tento spodní proud mé motivace je jistě něco, co vstupuje a bude vstupovat do mého psaní. Budu se tedy snažit naslouchat tomuto hlasu a být s ním v dialogu. Stejně jako se budu snažit reflektovat hlas a motivace toho karikovaného dospělého v sobě. Bude mě jistě mít k tomu, abych vše, co vyslovím, vyslovovala s korektní vědeckou objektivitou (úplně cítím, jak se teď na židli napřimuju a zvedám bradu) - a nenapadnutelností.

2. KATAP a psychosomatika

Jak jsem již řekla, vždy mě zajímala ta neviditelná část bytí – to, co je pod povrchem zjevnosti věcí a vztahů. Zároveň ale, v důsledku svého omezení (neboť s čím bojujeme, tím se stáváme) obtěžkala jsem své zkoumání jakýmsi nárokem racionality. Nemohu jednoduše říct, že jsem člověk racionálního zaměření. Spíše se ve mně pere touha po spontaneitě, která má moc překračovat zaběhnuté vzorce, s touhou po srozumitelnosti. To mé snahy o porozumění často dost komplikuje. Ono rozhraní, které zviditelňovalo neviditelné, a zároveň pro mě splňovalo oba nároky, jsem nakonec objevila v zájmu o psychosomatiku.

V běžném slova smyslu chápeme psychosomatiku jako přístup, který vnímá důležitost vlivu psychické kondice na fyzické zdraví jedince. Zároveň tato perspektiva poukazuje na to, že fyzická stránka našeho zdraví má prokazatelný vliv na naši psychiku. Jinými slovy, psychosomatická medicína posouvá a proměňuje paradigma, jímž medicína pohlíží na lidské tělo od dob novověké vědy (jež vznik medicíny v moderním slova smyslu umožnila a podnítila). Vlivem dědictví tohoto étosu, jsme totiž stále ještě zvyklí pojímat tělo tak trochu jako stroj, který je vytvořen pro plnění určitých funkcí, jež vykoná buďto bezchybně anebo problematicky. Jako by tělo byl mechanismus s oddělitelnými, vyměnitelnými, do sebe zapadajícími částmi. Ty nám slouží, avšak jako by se vůbec nepodílely na tom, „kdo jsme“. Psychosomatická perspektiva vrací tělo (soma) do souřadného vztahu s duší (psyche). Přibližuje ho zpět k našemu „já“ a dává mu kredit pro to, aby vypovídalo o tom, kým jsme.

Katedra autorské tvorby a pedagogiky se profiluje jako *psychosomatická*, což znamená, že tělo zde není vnímáno jako nástroj, který má zajistit, co nejlepší výkon, nýbrž jako partner, který spoluvytváří a ukazuje možný směr, kudy energie inspirace může proudit a vést nás k tomu, o co v konkrétním aktu tvoření jde - co chce být vyjádřeno. Pokud totiž tříbíme své tělesné vnímání, prohlubujeme kontakt s tímto proudem. A navíc je zjevné, že tento vztah lze stále kultivovat a posilovat. Tělesné vnímání a jeho reflexe je tématem linoucím se skrze všechny disciplíny studia.

3. Proměna SEBEVZTAHU pod vlivem dialogického jednání

Je mnoho momentů na cestě, které může poutník označit za zlomové. Obyčejně jde samozřejmě spíše o zřetězení několika šťastných událostí než o jedno vědomé vykročení určitým směrem. Ovšem jako jedno z mých iniciačních setkání, jistě můžu – a musím – označit setkání s dialogickým jednáním.

Dialogické jednání s vnitřním partnerem je přístup, který vyvinul, formuloval, prof. Ivan Vyskočil, zakladatel KATaP. Tvoří pomyslný střed, kolem něhož se pohybují nejen studenti katedry, ale i její pedagogové. Nebo přesněji, je pojivem, které všechny katedrální disciplíny vzájemně souvztažuje.

Racionální, „dospělá“ část mě by teď ráda nabídla popis toho, co je dialogické jednání, a přidala i historii jeho vzniku a vývoje. Toto téma již ale bylo zpracováno povolanějšími, a tak mi bude ctí odkázat zde například na knihu Škola hrou, jejímiž autory jsou Michal Čunderle a Jan Roubal.³

Raději tohoto prostoru využiju k popisu své vlastní zkušenost s DJ:

O tom, že něco jako DJ existuje, jsem se dozvěděla od jedné z tehdejších studentek KATAP. Setkaly jsme se na pohybovém workshopu a mnohé z „materiálu“, kterému jsme se na něm věnovaly, už vytvořilo určité předporozumění tomu, co by mě na DJ mohlo zaujmout. Ve zkratce mi popsala, jak taková hodina vypadá, a dodala, že je možné DJ navštěvovat přímo na DAMU, aniž by člověk musel být studentem některé z jejích kateder. Zanedlouho jsem se tedy i já stala návštěvnicí těchto hodin, které, tradičně (jak tomu je ostatně do dnešních dob) pro začátečníky vede sám Vyskočil. Jako studentka Filozofické fakulty, nutno říci, pevně svázaná konvencemi akademického studia – resp. mou vlastní představou o těchto konvencích – jsem se okamžitě ocitla ve stavu příjemného šoku.

³ Michal Čunderle - Jan Roubal. Hra školou [kniha]. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2001

Tento šok, či překvapení, vyplýval z nesmírného údivu nad tím, že něco takového se může odehrávat na akademické půdě. Z učeben Filozofické fakulty jsem byla zvyklá na více či méně zajímavé diskurzy různých přednášek a seminářů, v nichž jsme po většinou zhodnocovali své znalosti, v druhé řadě myšlenkovou invenci a až v několikáté z posledních řad šlo o kreativitu a volný mentální pohyb. Samozřejmě, mluvíme o dvou různých fakultách s naprosto odlišnými cíli a prostředky k jejich dosažení. To, co mě tehdy tak omráčilo, s tím ale úplně nesouviselo: byl to údiv nad tím, že by se někdo mohl zajímat o oceán ne-smyslu, plující v mém nitru. A ještě mi na závěr k tomu řekl: Děkuji, bylo to zajímavé.

3.1. Vstup do alchymické nádoby

Alchymisté používali obraz vstupu do nádoby jako paralelu k procesu transformace. Podmínkou tohoto procesu je, že nádoba je uzavřena, má své hranice dané jasnými pravidly a postupně se zahřívá na určitou teplotu. Pak teprve může začít proces skutečné proměny. I DJ má svá pravidla a pro vytváření „kondice“ je třeba věnovat se mu soustavně a po delší dobu. Nechat se rozehrát na určitou teplotu.

Tehdy začalo mé postupné odpadávání a přeučování. Ano, skutečně jsem se cítila jako postupná a nenápadná odpadlice od toho, na čem jsem do té doby stavěla svou identitu. Mluvím o tom s velkou opatrností a s vědomím toho, že mou zkušenost nelze generalizovat a přenášet na ostatní. Do mého sebe pojmání se kromě toho, co obnášelo „býti studentkou FF UK“, promítala jistě řada pro mě třeba i neviditelných či nezahlednutých vlivů - počínaje přirozeně vlivem mé rodiny a výchovy, ve které byl vždy kladen samozřejmý důraz na serióznost - studia a budoucího zaměstnání.

KATAP mě ale odzbrojil. Pod vlivem DJ se mi najednou pomalu začínaly otevírat i jiné možnosti, jak samu sebe – a svět kolem – prozkoumávat. Začala jsem ho *vnímat* skrze své tělo. Kromě přísnosti, mikroskopu a pravítka jsem v sobě znovu objevila i hravost, smysl pro nesmysl, zvědavost a dětskou drzost, která se občas v mých chvilkách „na place“ poťouchle ozývala. Nejprve to bylo vždy s očekáváním korekce ze strany přísné paní učitelky, která strážila mou důstojnost a vážnost. Ta se vždy objevila hned vzápětí, aby uklidila po malém nepořádníkovi a dala mu na srozuměnou, že takto se chovat nemůže. Přísnost, mikroskop a pravítko si svoji důležitost uchovaly. Po delším čase se ale vztah mezi malým poťouchlým drzounem a přísnou vševědoucí Vševedoucí, jejíž autorita se zprvu zdála být neotřesitelnou, začal proměňovat. Z uličníka se stával „vejrosteček“, který už se nesnažil co nejdéle skrývat před zraky autority. Přicházel stále častěji (naoko) bez bázně a rovnou svoji Vedoucí vyzýval do ringu. Tehdy se dynamika mých jednání začala proměňovat, protože spořádaná paní učitelka samozřejmě nechtěla převlékat svůj nažehlený kostýmek za teplákovou soupravu. Později jsem

si byla schopna všítat, že se do tohoto vztahu dualismu a vyhocených polarit, kde mohl „zvítězit“ vždy jen jeden, začal občas zpovzdálí přidávat někdo třetí. Až po letech mi došlo, že to byl vlastně teprve „ten druhý“. Ten druhý byl někdo, kdo stál MIMO tento spor. Nestranil nikomu, ale podával ruku a ukazoval cestu z bojového ringu. Často to byla ta Velká, o které mluvil Vyskočil. Anticipovala jsem potom její příchod a čekala jsem, až se objeví. Ale většinou jsem si jí vůbec nestihla všimnout. Impulzy přicházely a odcházely příliš rychle. S nedočkavostí dítěte rozbalujícího dárky pod vánočním stromečkem brala jsem do ruky hned to, hned ono. Nedokázala jsem udržet oblouk, vracející se motiv, uchopit téma. Proces to byl někdy frustrující. Ale přející pozornost všech přítomných a podpůrné a osvětlující komentáře asistentů, které mě často zasahovaly v mnohem větší hloubce, než kam mířily vzhledem k mému konkrétnímu jednání, vytvářely bezpečnou půdu, plnou živin, v níž mohl klíčit nový vztah mě ke mně.

Pramen této transformace vyvěral právě zde: v proměně vztahu k sobě samé. Stávala jsem se postupně pozornější, vnímavější a také zvědavější, na to všechno, co by se mohlo odehrát a co bych se mohla dozvědět. Až mnohem později se v mých jednáních začala objevovat hravá bezpředmětnost a začala se vytrácet konfrontační ostrost, se kterou jsem se k sobě chovala. Začalo se – občas – objevovat skutečné *jednání*. Ten pocit je slovy těžko popsateľný – a přesto tak výrazný. Je to skutečně jako když člověkem prochází proud energie. Je to jako hra, jdoucí po své vlastní logice – hra bezpředmětná, jejíž podmínkou je, že pozorovatel přestává být pozorovatelem, vstupuje do hry – a sám se jí *stává*.

Po létech strávených snahou o nápodobu, adaptaci a tzv. socializaci jsem se poprvé ocitla na bezpečném místě, kde mi bylo umožněno pozorovat – bez souzení – svá zaběhnutá schémata a stereotypy v komunikaci a ve vztahu k sobě samé. A ke světu. Bylo to poprvé, kdy jsem skutečně *pocítila* sílu vlivu, kterou nad mým jednáním má vnitřní kritik, cenzor, mnou a ve mně zhmotnělé super-ego. Bývala jsem zoufalá a často bych tuto část sebe nejraději vymazala ze scény. Ale kromě toho, že to nebylo možné, je pravda i to, že moc, kterou nade mnou tato stále a v mnoha obměnách se objevující figura měla, mě zároveň fascinovala. Kdyby úplně zmizela – nezmizela by s ní i nějaká důležitá část mě, možná část mé síly? Určitě musela mít nějaký význam. Co ode mě chtěla? Robert Bly píše: „Pokud má přijít nějaká pomoc a pozvednout mě z mého trápení, přijde z temné stránky

mé osobnosti.“⁴ Díky rozvolňujícím vlivům DJ – namísto abych tohoto napravovatele chtěla anihilovat - začala jsem si klást otázku: před čím mě tento cenzor chrání? Co takovým opatrovnicktím získávám a o co kvůli němu přicházím?

Tato postava - super-ego, nebo kontrolor – vždycky sledovala jeden cíl. Když přijmu její perspektivu, vidím, že se snažila eliminovat riziko toho, že bych se mohla ztrapnit a ztratit vážnost. Vždy dělala vše pro to, abych zůstala nasvícená v určitém světle, tak abych se jevila jako rozumná a dobře vychovaná dívka. Spontaneita pro ni byla nebezpečná (i teď cítím, jak je ve mně ve střehu a koriguje každé mé slovo). Ale zároveň s tím, jak jsem zjišťovala, jak pevně nade mnou drží bič, se mi postupně začínala odhalovat netušená a nepoznaná krajina uvnitř mě samotné. Krajina, která kvůli těmto ochranným a obranným mechanismům zůstávala mému vědomí běžně skryta. Její hlas nepřicházel ke slovu.

Ono dialogické, jež jsem se v sobě učila (a stále učím) zahlížet a podporovat, je jako nový cit a vnitřní hmat. Doslova a do písmene je to nový smysl, jímž se chápu sebe sama. DJ mě učí zjemňovat a zároveň upevňovat nový způsob, jímž samu sebe cítím a vnímám.

Pomalost. Jeden z dlouhodobých přínosů, který pro mě DJ mělo a má, je právě zpomalení. Jde o kvalitu, jejíž přítomnost jsem si začala uvědomovat až po delším čase. Člověk hledáním vnitřního partnera („toho druhého“) - získává nádhernou oporu pro cesty do nových krajín sebe sama. Vyzývá sám sebe k dobrodružství a odvaze, opájí se novými pohledy a horizonty. Ovšem až po delším čase si začne všimát jemných, ale citelných změn, které s ním zůstávají i mimo strukturu a hodiny DJ. Jednou takovou trvalou změnou pro mě bylo uvědomění si změny ve vnímání času. Jako by se mi čas začal natahovat před očima. Jako protahující se kočka či rozevírající se měchy akordeonu. Jako by linearita času začala nenápadně odhalovat skryté zákruty a šuplíky. Pro vytrvalé, trpělivé a všímavé. Působení DJ mi začalo do života přinášet trvalé změny.

⁴ Robert Bly. Knížka o lidském stínu [kniha]. Přeložila Adéla Špínová. Praha: Malvern, 2018, s. 10

4. Červená nit

To, k čemu jsem během studia směřovala, a co by se dalo považovat za cíl, který jsem měla v hledáčku celou tu dobu, by se dalo označit slovem "převýchova". Jakkoli toto slovo má pro mě asociace pojící se spíše k institucionálnímu násilí než k čemukoli pozitivnímu, sama pro sebe jsem tento termín začala s nadsázkou používat, v odkazu na to, jak hluboce a ano, násilně, jsme do sebe, v rámci socializace, výchovy a vzdělání nasáli vzorce, skrze něž se setkáváme se světem, s druhými a sami se sebou. Vzorce, které určují nejen náš přístup k životu, ale i k učení. Možná, že mnou vnímaná úzká spojitost mezi učením a životem může vyznívat jako přílišná extrapolace. Pokusím se na následujících řádcích osvětlit, co mám na mysli.

4.1. Žít znamená učit se

Dítě se učí od prvních dní narození. Roste, vyvíjí se, nasává do sebe svět. Jeho mozek se rozvíjí rychlostí doslova překotnou. V prvním roce života dojde k tak rychlému vývoji mozku jako už nikdy potom. Klíčovou roli zde hrají neurony, mozkové buňky, které v tomto z nezáhadnějších orgánů vesmíru zajišťují přenos informací.

„Když se dítě narodí, má už téměř všechny své neurony – více než devadesát procent z nich – a ty neurony jsou životně důležité. Mají schopnost žít po celý život člověka a nemohou se reprodukovat. Po narození se mnoho milionů, možná dokonce několik miliard nervových buněk vyvine během prvního roku života, a poté již k žádnému dalšímu období rozkvětu nervových buněk nedochází. Nervové buňky jsou během prvního roku života velmi zajímavé - jsou totiž malými neurony. Neuroanatomové je původně dokonce považovali za buňky podpůrné nervové tkáně, nikoli za neurony. Tyto malé neurony se chovají odlišným způsobem. Stanou se součástí mozku a jsou ovlivněny aktivitou prostředí uvnitř mozku; navazují četná spojení v závislosti na tom, co se děje. Tyto neurony nejsou nijak předurčeny – vytvářejí spojení podle toho, co dítě prožívá, a to znamená,

že dítě si buduje mozek, který je unikátní pro jeho již individuální zkušenosti. [...] Velikost mozku se zdvojnásobí během prvních šesti měsíců a toto zdvojnásobení je založeno na rozpínání velikosti jednotlivých buněk, na počtu procesů, kterými procházejí, na počtu spojení, která navazují a také na přidávání spojení v souladu se zkušeností. Jsou zde tedy nové buňky stejně jako mnoho buněk starých, a všechny modelují svět, vytvářejí pro dítě vidění světa.“⁵

Růst znamená učit se. V neurovědách došlo v posledních desetiletích k velkému průlomů s objevem tzv. neuroplasticity mozku a s ní úzce souvisejících zrcadlových neuronů.

Zrcadlové neurony byly objeveny teprve v devadesátých letech minulého století. Tyto neurony jsou zodpovědné za proces učení v tom smyslu, že fungují jako medium napodobování. K jejich objevení došlo zcela nezáměrně, náhodou – a to při výzkumu mozku makaků. Vědci zkoumali, jaké procesy se v mozku makaka rozběhnou v momentě, kdy uchopuje a vkládá do úst předmět (arašídový oříšek). V průběhu pokusu se jeden z vědeckých účastníků natáhl pro svou svačinu a v ten moment došlo v mozku snímaného makaka, který onoho člověka právě sledoval, k akci. K velkému překvapení zúčastněných vědců se ozvaly přesně ty neurony, které by byly aktivovány v případě, že by tento samý pohyb vykonal sám makak. Zaskočení vědci nejprve předpokládali, že jde o chybu přístroje - ale nebylo tomu tak. Toto zjištění podnítilo další výzkum, na jehož konci byla identifikována jedna celá skupina neuronů, podle své funkce nazvaná “zrcadlová”.⁶

Protože jsme z podstaty sociální bytosti a interakcím s druhými lidmi jsme vystavováni takřka neustále, nelze tomuto mechanismu uniknout. Náš mozek na přítomnost nám podobných bytostí vždy reaguje – snímá je a zrcadlí si pro sebe nejen jejich pohyb, ale i výraz tváře, ze kterého odečítá pocity a takzvaně s nimi *empatizuje*. To proto, aby si dokázal sám pro sebe představit, k čemu v jeho okolí dochází. Svět kolem nás představuje kontinuum podnětů, na něž náš mozek neustále reaguje. Být mezi lidmi znamená neustálou výzvu k tomu, abychom byli empatictí. Náš mozek nás k empatii biologicky předurčuje – je jen na nás, zda tuto

⁵ Jeremy W. Hayward - Francisco J. Varela. Mosty k porozumění: Rozhovory předních vědců s dalajlamou o zkoumání lidské mysli [kniha]. Přeložil Michal Šašma. Praha: Dharmagaia, 2009, s. 209

⁶ Více o objevu zrcadlových neuronů a konceptu empatické civilizace viz Jeremy Riffkin. The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis. London: Penguin, 2009

výzvu proměníme a promítneme do svého chování a jednání. A protože jak dobře víme z vývojové psychologie, učíme se nápodobou - domnívám se, že lze bez nadsázky říci, že žít znamená bez ustání se učit.

A tímto se dostávám k oné červené niti spojující to, co je předmětem mého životního zájmu: zajímá mě to, jak se projevuje naše *lidství* (kterým myslím něco více než jen naše biologické náležení k druhu homo sapiens) v dialogu s výzvami, které pro nás vytváří naše pokusy a snahy o socializaci.

Tento proces se pro mě rozpadá na dva základní pohyby:

Tím prvním je včleňování „lidského mláděte“ (později adolescenta a dospělého) do kolektivu dalších lidských bytostí. Nejprve jde samozřejmě o rodinu, poté kolektiv vrstevníků a postupně o reciproční náležení ke společnosti jako takové, tedy proces, během něhož se člověk tzv. „zařadí“ a dostává všem povinnostem a právům pojícím se k náležení do lidského společenství.

Druhý pohyb nás vede k zvědomování a kultivaci animální pudovosti, která k lidství patří stejně jako naše schopnost vytvářet kulturu a civilizaci. Tento apel legitimizuje určitou, troufám si říct, nutnou míru institucionálního násilí, kterému jsme všichni jako děti podrobováni. A to doslova od momentu, kdy opustíme mateřské lůno a vstoupíme do světa lidí - ještě zmuchlané a stočené do klubíčka, tak jak jsme trávili poslední týdny v břiše své matky, nás nekompromisně natáhnou, aby do zdravotní dokumentace mohly být zapsány naše porodní míry. Zároveň je ale samozřejmě nutné zastavit dítě, které mlátí jiné dítě na pískovišti bagrem po hlavě.

Tento dialog dvou pohybů je pro mě nesmírně zajímavý právě tím, že je osudově nutný pro udržení křehké rovnováhy, na níž stojí každá civilizace. Vytváříme rovnováhu mezi naší schopností rozvíjet nádhernou kulturu na jedné straně – a animální agresivitou na straně druhé. Ta je totiž nadána stejným důmyslem, díky čemuž dokážeme zaměstnat svou inteligenci konstrukcí zbraní hromadného ničení, osnováním genocid a brutálně nevšimavým přístupem k „zemi, ptactvu a vodstvu“. Ale zároveň je tato agrese hnacím motorem instinktu přežití - bez něhož bychom byli úplně bezmocní.

V odpovědích na tázání se po lidské podstatě lze samozřejmě nalézt celou názorovou škálu. Od představy, že dítě je čistý nezkažený tvor, který si, pokud k tomu dostane příležitost, sám osvojí všechny vlastnosti charakteristické pro „slušného člověka“ - až po názory, stejně dobře argumentované, které dokládají pravý opak a legitimizují nutnost „dohlížet a trestat“ - jak to pojmenoval M. Foucault. Pravdu bude asi nejlepší hledat někde in media res.

Zajímá mě zkoumání onoho procesu, při němž se z lidského mláděte stává *člověk* - vychovávaný ale také omezovaný a manipulovaný k tomu, aby se dal lépe „průmyslově obrábět“. Proces, který pokračuje přes pubertální vzdor, až k dospělému znovu-promýšlení toho, kým vlastně sami chceme být a k čemu se přikloníme ve svých volbách, postojích a jednání. To je to, co mě fascinuje a fascinovat nepřestává. A co díky mému setkání s katedrou vykryštalizovalo v samostatné téma.

Na trajektorii tohoto procesu se pokouším zkoumat, co to znamená autorství vlastního života, jaké má podmínky, východiska, co pomáhá a co naopak škodí či zavádí. Tato práce je záznam tohoto zkoumání.

4.2. Člověk ozývající se ve svém hlase

Hlasová výchova se na KATAP studuje ve dvou formách, jako hlasová výchova ve skupině a hlasová výchova individuální. V hodinách věnovaných hlasu jsem se asi nejpalčivěji potýkala s tím, co jsem si vytyčila za cíl: a sice nahmatat v sobě stereotypy, které mne omezují a nadbytečně ochraňují před neexistujícím nebezpečím. Toto „nebezpečí“ bych popsala jako konglomerát strachů a hrozeb, ideální součet všeho, čeho jsem se v dětství bála. Pro lepší představu si můžeme říci, že je to personifikovaný strach z neúspěchu, z toho, že něco neudělám nebo neřeknu dobře, tak jak bych měla - že selžu. Nechme stranou, jak moc to vypovídá konkrétně o mé dětské úzkosti a jaké měla příčiny. Při společných hodinách dostává člověk milosrdnou možnost zahlédnout, že ostatní jsou „postiženi“ podobným způsobem a že podléhají podobnému strachu, podobnému studu a často s podobným ostychem a neodvahou - alespoň zpočátku - reagují na pobídky Ivany Vostárkové. Máme strach z toho projevit se a ukázat se. Držíme svou energii pod pokličkou, v dobré víře, že ji tak budeme moci lépe regulovat, ovládat a rozhodovat kudy a jak moc bude plynout. Nikdo se zpočátku nechce ukázat ve své bezradnosti a zranitelnosti. Proto držíme fasádu, tváříme se neproniknutelně - a jen po drobných potůčcích opatrně ze sebe vypouštíme hlas - tedy dovoluujeme projevit sebe sama. Neboť to pro mne byla lekce z nejosobnějších: svůj hlas neošálíme. Hlas bude vždy věrně zrcadlit stav naší mentality, emocionálního rozpoložení a spokojenosti či frustrace vycházející z toho, jak žijeme a nakládáme se svou svobodou.

Libuše Válková, která po dlouhá léta vedla hlasovou výchovu, a spolupracovala s I. Vyskočilem ještě i v éře před založením katedry, ve své pedagogické praxi silně zdůrazňovala psychosomatickou perspektivu jakožto základní linii, po níž je třeba výchovu vést. Jako pedagožku jsem ji už bohužel nezažila - s jejím přístupem a fascinujícími vhledy, které tematizují psychologické konotace práce s hlasem jsem měla možnost seznámit se alespoň prostřednictvím publikací, které vydala. Dovolím si ji na tomto místě citovat: „ [Artaud, Grotowski, Brook, Wolfsohn, Hart a další] přivedli na svět svědectví o strukturálních proměnách lidského hlasu pod vlivem psychosomatického naladění osobnosti. Dokázali, že autentické vitální impulsy lidské individuality navozují specificky

inervovanými procesy funkčně podmíněné hlasové kvality. Ty jsou v daném okamžiku jakousi „momentkou“, informací o stavu, povaze a dokonce i o kvalitě daného organismu a psychiky.“⁷

Zkoumání svého hlasu tedy předpokládá ochotu a připravenost ke zkoumání svého nitra, samotného jádra bytostnosti člověka. Pro slovo *bytostnost* se Válková inspirovala u Jana Patočky: „Lidský hlas patří nesporně k nejbytostnějším projevům člověka. Bytostné není vnější, nýbrž bytostné je korelátém nitra, života, vědomí“.⁸ Při práci s hlasem se souvztažnosti hlasu a projevu bytostnosti člověka nelze vyhnout.

S touto skutečností jsem byla od počátku poměrně silně konfrontována. Nastoupila jsem na KATAP s určitým sebeobrazem, v rámci něhož jsem se mimo jiné utvrzovala v tom, že jsem poměrně muzikální a pracovat s hlasem pro mě, na rozdíl od jiných předmětů, nebude problém. Rozhodně jsem tedy nečekala, že bych si největší kus práce měla odvést právě na těchto hodinách. To bylo ale nakonec to, co mě potkalo.

Měla bych se na tomto místě vrátit do své minulosti a vzpomenout, že přesto že mě vždy bavilo zpívat, byla jsem zároveň velmi stydlivé dítě. Jak daleko moje paměť sahá, vybavuji si nemizující strach z toho, že budu muset mluvit před více lidmi. Moje nervozita a plachost mě v hlase vždycky prozradily. Zpívat jsem se nebála – ale mluvit ano. Právě během svého prvotního setkávání s katedrou, skrze DJ, jsem si začala připouštět, že má stydlivost může být „funkčním vyjádřením“ určitého mého postoje. Jinými slovy, že není zapsána v mé DNA, ale je to způsob, jímž reaguji a komunikuji se světem. Že obava z toho, že se nevyslovím správně (oba moji rodiče jsou právníci), bývala u mě tak velká, že jsem raději na nějaké nevědomé úrovni svůj hlas rovnou tišila, přiškrcovala a tlumila, aby mé sdělení bylo nesrozumitelné, rozuměj nenapadnutelné. A to do té míry, že jsem si z toho vytvořila mluvní návyk a vlastně jsem už nedokázala mluvit nahlas. Pokud jsem k tomu byla skutečně okolnostmi donucena, musela jsem přejít skoro do křiku – tedy jsem, slovy hlasových pedagogů, na hlas musela tlačit a neúměrně

⁷ Libuše Válková - Eva Vyskočilová. Hlas individuality: psychosomatické pojetí hlasové výchovy. Praha: Akademie múzických umění, 2007, s. 20

⁸ Jan Patočka. Negativní platonismus. In L. Válková – E. Vyskočilová. Hlas individuality: psychosomatické pojetí hlasové výchovy, s. 23

zatěžovat hlasivky a oblast krku. Pokud nemáme otevřené hrdlo, jak tomu bylo v mém případě, jediná možnost jak přidat na hlasitosti je zatlačit na orgány hlasivek, čímž ovšem dochází ke spasmickým reakcím v oblasti hrdla. Vytvořila jsem si tedy učebnicový stereotyp v užívání svého hlasu. A potřebovala jsem se naučit, jak svůj hlas znovu „otevřít“. Moje seznámení se s hlasovou výchovou, mě tedy hned od počátku vrhlo do velmi nekomfortní zóny, kde jsem se musela dlouho konfrontovat s bezmocí, jaká panuje nad všemi mými volnými pokusy tento svůj hlasový stereotyp opustit. Zároveň jsem ovšem od prvních chvil díky nezměrné laskavosti a odzbrojujícímu přístupu Ivany Vostárkové věděla, že nejde o žádnou nezměnitelnou danost.

4.3. Jak otevřít svůj hlas?

Alfred Wolfsohn, zakladatel londýnského Voice Research Centre, mezi jehož žáky patřil mj. i Peter Brook a Jerzy Grotowski, píše: „[...] rozsah hlasu nezávisí na výjimečné fyzické virtuozitě nebo na nepřírozené či narušené anatomii, nýbrž na praktickém zkoumání hlasového vyjádření psychologických obrazů a emocí. [...] Rozsah, síla a barva hlasu nejsou determinovány velikostí a tvarem hrtanu, hlasivek nebo hrudního koše, ale jediné emocionálními faktory. [...] Nikdo nepochybuje o tom, že lidský hlas může ztratit na rozsahu, síle a barvě tónu následkem určitých emocionálních událostí [...], tak proč by potom neměl být schopen jiný okruh emocionálních okolností přesně stejným způsobem využít?“⁹

Wolfsohn byl německý žid, který jako velmi mladý sloužil coby nosič zraněných v zákopech první světové války. V důsledku této drastické zkušenosti začal trpět audiálními halucinacemi, kvůli nimž musel být hospitalizován na psychiatrii. Trpěl nekončícími sluchovými vjemy, které na bojišti slyšel vycházet z hrdel trpících a umírajících mužů. Vyléčil se nakonec sám. Z „jedu“ který ho otravoval, vytvořil léčivé sérum: vědomě si přehrával a vokalizoval zvuky, které ho strašily v hlavě – a tím bezděčně položil základ své budoucí terapeutické práci. Svůj sebeléčebný proces popsal jako kombinaci katarze a exorcismu.¹⁰ Po propuštění z léčebny, vystřídal řadu zaměstnání a současně navštěvoval hodiny zpěvu. Ty mu, dle jeho vyjádření, nakonec pomohly úplně se uzdravit z posttraumatické stresové poruchy, kterou jako válečný veterán trpěl. Zároveň byl ale vůči svým učitelům kritický, neboť se ve své praxi zaměřovali výlučně na *Bel canto* – což mu znemožňovalo vyjadřovat ve svém zpěvu tóny lidského hlasu, které zažil v příkopech první světové války. Jeho experimentování s hlasem a zpěvem nakonec vyústilo v založení vlastní školy, která se stala velkou inspirací pro řadu umělců a divadelníků 2. divadelní reformy.

Wolfsohnova práce s hlasem, ve které šlo zejména šlo o rozšířené vokální techniky, přinášela jeho žákům terapeutický účinek. Postupem času řady jeho studentů stále více a více rozšiřovali ti, kteří neměli zájem ani tak o profesionální zpěv, jako právě o léčebný efekt jeho metody. Wolfsohnovi žáci zde nacházeli

⁹ L. Válková – E. Vyskočilová. *Hlas individuality: psychosomatické pojetí hlasové výchovy*, s. 22

¹⁰ Wikipedia [online]. [cit. 22.8.2018]. Dostupné z https://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_Wolfsohn.

příležitost k vyjádření částí sebe samých, které se v běžných životních situacích a obyčejné mluvě nikdy nemají šanci dostat ke slovu. Takovéto rozšíření vyjadřovacího rejstříku vede k uvolnění a hlubšímu prožitku sebe sama. Ruku v ruce s tímto procesem, kdy zažíváme svůj hlas ve větší svobodě, šíří a autenticitě, prohlubuje se naše sebevědomí a sebecit.

Wolfsohna velmi oslovoval Jungův koncept aktivní imaginace: jde o metodu, jež vybízí k aktivnímu zvědomování nevědomých obsahů skrze volnou práci s představami, jež se jakýmkoli způsobem dostávají do naší fantazie. Je to dialog s vnitřními obrazy, představami a někdy postavami. Wolfsohn věřil, že tím, že v sobě nalézáme a vytváříme prostor různým hlasům, vstupujeme do kontaktu s částmi své osobnosti, které si žádají vyjádření. Tím, že jim dáme hlas a dopřejeme svou pozornost – sledujeme právě onen cíl, o který šlo v Jungově terapii. Tedy o uvolnění napětí, které podvědomí vyvíjí směrem k vědomí. O volné a svobodné propojování vědomí a nevědomí, jež vede k rozšiřování toho, co vnímáme jako své já. A tím, v konečném důsledku k postupnému ukotvování v Self, Bytostném já – což je ideálním cílem individuace.¹¹

¹¹ Ke vztahu aktivní imaginace a Bytostného Já viz C.G. Jung: *Výbor z díla III*, s. 199-200

4.4. Cesta k mému hlasu

I moje cesta k vlastnímu hlasu byla provázena překonáváním překážek v podobě studu, ostychu vejít do skutečné intenzity a strachu ze „zabydlování“ určitých částí mé osobnosti, které jsem do té doby nepovažovala za sobě vlastní. V tomto směru pro mě bylo paradoxně snazší, čelit těmto výzvám při práci ve skupině než při individuálních hodinách. Při skupinové práci mi přítomnost ostatních hledajících, klopytajících, umožňovala určitý odstup od sebe sama. Evokovala mi lehkost a pocit, že jde o společnou hru. Společné ohledávání hranic, které i v momentech, kdy se v rámci skupiny na chvíli upírá pozornost k jednotlivým studentům individuálně, totiž stále umožňuje zachovat charakter hry. A to pro mě představovalo velkou podporu. V individuálních hodinách nebylo, za co se schovat. Jakkoli byl přístup Terezy Róglvé vstřícný, humorný a flexibilní k mým potřebám, dostávala jsem se často k mezím svých možností a byla jsem intenzivněji konfrontovaná s onou psychosomatikou mého průzkumného procesu. Při individuálních hodinách se zkrátka šlo na dřeň. Somatická omezení mé hlasotvorby mnohem viditelněji odkazovala k mým omezením psychickým.

Nejvýraznější bariéra, kterou jsem se musela učit postupně zdolávat, se týkala hlasové polohy blízké opernímu zpěvu. Skutečný problém netkvěl ani tak v tom, že bych jí nebyla technicky schopna. Pokud si vzpomínám, tak jsem vždy, po fázi příprav a psychického „zahřívání“, nakonec byla schopna tuto hlasovou modalitu vytvořit. Vždy mi to ovšem přivodilo určitý šok. A pokaždé, znovu a znovu, jako bych začínala od začátku. Tato zkušenost mi jednoznačně ukázala, co se myslí tím, že „žákovi chybí potřebná bohatost emotivního přeladování, excitace, která je spolu se svými psychofyziologickými důsledky hybnou silou komunikační intenzity hlasového sdělení“, jak píše L. Válková v *Hlase individuality*.¹²

Teprve po mnoha hodinách opakujícího se cyklu frustrace se mi úplně znenadání během této hodiny propojily okruhy vědomé a nevědomé. Rázem mi došlo, že operní vibrato mi evokuje představu mondénní hysterické ženy a že je to zejména ona příchut' hystérie, co mi zamezovalo, abych tento zvuk svobodně vydala ze svého hrdla. Toto zjištění mě najednou ohromilo svou jasností. Bylo to doslova, jako když něco hledáte v tmavé místnosti, ve které se náhle rozsvítí!

¹² L. Válková – E. Vyskočilová. *Hlas individuality: psychosomatické pojetí hlasové výchovy*, s. 67-68

To bylo jedno patro zvědomovacího procesu. A teprve pod ním, mnohem subtilněji uložené, na mě čekalo ještě jedno zjištění. Ve svém těle jsem náhle fyzicky pocítila onen stud, který byl náhle zcela konkrétní a adresný. Bylo to jako bych ochutnala stud své babičky, která proto, aby vyhověla přání mého dědečka, souhlasila s tím, že ještě před svatbou zanechá svého studia operního zpěvu. Myslím, že lze směle mluvit o transgeneračním přenosu, v psychologii dobře popsáném fenoménu, v rámci něhož se mezi generacemi přenášejí traumata, role i rodinná tabu.¹³

A tak ve mně postupně dochází k prolamování tohoto „tabu“. Je to proces, který oním momentem zvědomění teprve započal. Dotýkám se v sobě této skutečnosti, této meze. Tato část rodinné historie se traduje jako poměrně úsměvná historka „ze starých časů“. Nikdy mě do té doby nenapadlo, že by se mohla dotýkat i mě osobně a mohla ovlivňovat i mé sebepojímání. Dokonce ani zjištění, jak je pro mě náročné s touto vibrací svého hlasu vejít do kontaktu, ve mně neprobudilo žádné podezření. Až soustavnou prací mohla být stavidla zadržující onu rodinnou zkušenost, jejímž důsledkem byla inhibice v projevu určité hlasové polohy, postupně rozmělněna a to, co zadržovala, převedeno do mého vědomí. Jsem si jista, že kdyby mě na tuto informaci někdo navedl hned na začátku, stejně by to nemohlo mít žádný efekt. Pouze tělesným zakoušením oné části mé psychiky mohlo dojít k potřebnému uvolnění – a tím k vynesení dalšího kousku podvědomí do mého vědomí. V nějakém smyslu se od toho momentu určitě cítím být úplnější. I když ve mně tento proces rozhodně ještě není završen.

Hledání vlastního hlasu se odehrává současně ve více úrovních. Na jedné straně jde o nalézání hlasových poloh, u nichž si můžeme uvědomit, že pro nás mají určitý emocionální korelát, kterého se děsíme, anebo je nám zatěžko ho u sebe přijmout. To představuje skutečnou výzvu. Druhá rovina je rovina pozitivní motivace. Občas zažíváme setkání s vlastním hlasem. Ten pocit je jasný: mezi všemi možnými hlasy, které produkuji, občas zaslechnu ten svůj vlastní – ať už je to v mluvě či při smíchu. Hlas, který má takou chuť, hloubku a rezonanci, která rozezná celé mé tělo tak, že nemám nejmenších pochybností, že právě to je můj hlas. Eva Vyskočilová takovýto moment popisuje velmi přesně: „Slyšet svůj pravý hlas – to je ten prchavý stav těla a mysli, kdy člověk nalezne sebe v těle a tělo v

¹³ Více o transgeneračním přenosu viz Peter Teuschel. Tajemství předků: Transgenerační přenos jako výzva a šance [kniha]. Přeložil Petr Babka. Praha: Portál, 2017

sobě. Kdy je soustředěný a při tom v kontaktu s okolím. Kdy rozumí druhým a je jim srozumitelný. Je to prchavý pocit, ale existuje a lze ho hledat a nalézat. Vždyť je to můj hlas, můj pravý hlas. Ptáme se, jak ho zachytit, jak mu dát prostor, jak o něj pečovat“.¹⁴

Mohu jediné potvrdit, že v momentech, kdy jsem sama k sobě i k druhým pravdivá, kdy vím, že skutečně mohu ručit za to, co říkám, kdy *moje „maska“ přirozeně kopíruje můj obličej*, daří se mi zaslechnout svůj skutečný hlas. *Maska* je termín, který se používá v pěvecké terminologii pro označení té části hlavy, kde se nacházejí opory pro hlasovou rezonanci - kdybychom tento prostor vyšrafovali, vzniknul by nám obraz karnevalové masky.¹⁵ Slovo *maska* se občas v hlubinné psychologii používá jako ekvivalent termínu *persona* - jde tedy o tvář, kterou nastavujeme světu, abychom splnili to, co od nás okolí očekává. Jeví se mi jako výmluvná tato slovní hříčka a obraz toho, že chceme-li být co nejpravdivější, je nezbytné, aby naše společenská maska (Jung zdůrazňuje, že není možné žít bez masky) co nejvěrněji kopírovala to, co se pod ní skrývá. Je-li tomu tak, vždy to poznáme. Podle znělosti našeho skutečného hlasu.

Plodem dlouhodobé práce s hlasem na hodinách hlasové výchovy bylo i tříbení sluchu. Ruku v ruce s prací s hlasem je třeba tříbit i svou schopnost funkční hlasové analýzy, neboli vyvinout u sebe schopnost funkčního slyšení. L. Válková k tomu říká následující:

„Funkční slyšení odhaluje prostřednictvím tónu psychosomatické a hlasotvorné naladění organismu. V oblasti hlasotvorné avizuje falešná přepětí jednotlivých svalů, orgánů, nebo jejich „povolenost“, informuje o poloze hrtanu, jazyka, brady, čelisti, měkkého patra, o aktivitě násadní trubice jako celku. Zároveň je schopno rozlišovat dechové směřování rezonanční opory v trupu, hlavových prostorách, jednotlivá místa rezonančního ozvučení (vibrační místa) a jejich vzájemná souznění.“¹⁶

¹⁴ L. Válková – E. Vyskočilová. Hlas individuality: psychosomatické pojetí hlasové výchovy, s. 87

¹⁵ Tamtéž, s. 28

¹⁶ Tamtéž, s. 35

Jakkoli se tento popis může zdát přespříliš technický a složitý, osvojování těchto schopností probíhá postupně a přirozeně. Jednotlivé kvality hlasu se učíme slyšet nejprve odděleně a potom už se naše poznatky na sebe organicky nabalují.

Naučila jsem se funkční slyšení využívat v komunikaci se sebou. Můj hlas je pro mě detektorem lži a falše, byť by měla být třeba i dobře míněná. Hlas mě vždy upozorní, že mám svou masku posazenou nakřivo. Tříbením sluchové citlivosti jsem se tedy dopracovala do stádia, kdy mohu za garanta pravdivosti toho, co říkám, využít své tělo, konkrétně to, jak zní můj hlas. Často mě mé vlastní tělo překvapuje. Odhaluji se při malých lžích, které si vědomá složka mé osobnosti nechce připustit. Netvrdím, že se po takovém zjištění vždy „opravím“. Ale informaci, kterou mi mé tělo dá, už nemohu neslyšet.

Bylo by ovšem pošetilé domnívat se, že takto nabytá citlivost bude člověku k dispozici až do konce jeho dní, jednou pro vždy objevená a hotová. Nikoli, i s ní se to má stejně jako s každým jiným svalem, každou jinou schopností: v případě, že se nepoužívá, začne atrofovat. Svou psychosomatickou kondici je třeba udržovat, kultivovat a dále rozvíjet. Neustále sám sebe oslovovat a přivolávat se – zpět k sobě.

5. Cesta od napětí k uvolnění

Mé vyprávění o pozorování toků energie by nebylo úplné, kdybych se snažila vyhnout osobní biografii. Jedna z mých oblíbených autorek, americká teoložka a léčitelka, Carolin Myss, říká, že *naše biografie se stává naší biologii*.¹⁷ V duchu psychosomatiky upozorňuje na to, že stav našeho fyzického zdraví odráží životní příběh a volby, jež jsme učinili.

Ráda bych této příležitosti využila k rekapitulaci toho úseku svého života, kdy jsem se tak nějak, paušálně řečeno, rozhodla, vzít ho do svých rukou. Znovu bych si pro sebe ráda zformulovala, co jsem se po cestě naučila, a ověřila si, zda platí závěry, které jsem si pro sebe učinila.

Jak už jsem naznačila dříve, vnímám ve svém životě několik milníků, které mne nasměrovaly k zájmu o vztah energie, tvoření a – na tomto místě bych řekla - autentického života. Když jsem pochopila, že moje stydlivost a uzavřenost je něco, k čemu možná nejsem doživotně odsouzena, začala jsem objevovat možnosti, jak do svého procesu sebeléčby zahrnovat prvky práce s tělem. Je třeba zdůraznit, že jsem si nikdy nepředstavovala, že bych mohla najít nějakou techniku, díky níž bych od základu změnila svůj charakter. Šlo mi pouze o to, nalézat v sobě odvahu pro sebevyjádření a odvahu neskrývat se v davu.

Při tanečně-pohybových workshopech jsem soustavně nabývala dvojí zkušenosti: přirozeně jsem se zbavovala studu, neboť jsem se vystavovala nutnosti vycházet ze své komfortní zóny a ukazovat se. Také jsem začala získávat větší citlivost k sobě samé skrze intimnější vztah se svým tělem. Dnes mi samotné připadá šokující, a sotva uvěřitelné, jak hluboká byla míra mé *odtělesněnosti*. Ale protože si dobře vzpomínám na rozdílnost v kvalitě a chuti života, jaký jsem žila „před tím“ a jaký žiju teď, považuju za nezbytné pokusit se sdělit, jak *mimo* své tělo jsem život prožívala a jak moc *nakřivo* jsem měla nasazenou masku.

Nejlépe to lze ilustrovat na několika momentech, kdy jsem postupně začínala zlehka procítat do svého těla. Např. to, že mám spodní polovinu těla jsem do té doby zjišťovala až v čase zkouškového období, během dlouhých hodin

¹⁷ Více k tomuto tématu viz Carolin Myss. *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing*. London: Bantam Books, 1997

prosezených ve studovně. Začala jsem si všímat, že existuje souvztažnost mezi mírou fyzického pohybu a mým psychickým rozpoložením a také toho, že člověku se *rozšiřují* možnosti, podle kterých může zjistit, co chce a kudy jít dál - spíše než že by se v přehršli impulzů vysílaných tělem jasnost ztrácela a připravenost k dalšímu kroku otupovala. S tím, jak jsem objevovala dary těla, mě tělo začínalo více a více fascinovat. Začala jsem se věnovat tai chi, protože už jsem pochopila, jak blahodárný vliv má na mou celkovou pohodu pravidelný pohyb. Ještě jsem ale byla daleka toho, abych cítila nějaké ENERGIE. Vždy mě spíše mátllo, když se o tai chi mluvilo jako o energetickém cvičení. Snažila jsem se zkrátka vykonávat stejné pohyby, jako náš učitel, a byla jsem ráda, že jsem si konečně našla nějaký sport, při němž se necítím trapně. Zde na chvíli přeskočím, abych prozradila, že dnes, zhruba osmnáct let od momentu, kdy jsem s praxí tai chi začala, můžu říct, že jednoznačně vnímám jeho energetický aspekt a po cvičení obvykle cítím účinek, který by se dal přirovnat k tomu, že v člověku někdo otevře všechna okna a udělá malý průvan, aby se temná, neužívaná a neošetřovaná zákoutí vyčistila a provzdušnila

To, že jsem byla v pramalém kontaktu se sebou, neboť moje tělesné sebevnímání se omezovalo jen na vnímání těch nejhrubších (rozuměj nejhlasitějších) potřeb, nevyhnutelně způsobovalo to, že pro mě bylo těžké přicházet na to, co potřebuji a co chci.

Mé postupné procitání k sobě samé byl ale teprve začátek. Řekněme, že jsem objevila, že *jsem* tělem. Teď jsem se ale měla naučit, jak toho poznání užívat, jak se o něj starat a jak s ním komunikovat. Tím jsem otevřela téma psychosomatiky a zkoumání zákonitostí vztahu energie a těla. V tu dobu jsem si už byla dostatečně vědoma toho, jak se psychické skutečnosti promítají do těla a tělesného prožívání. Vnímala jsem, že řada projevů mé plachosti a zábran jsou psychické bloky pramenící z určitých opakujících se zkušeností, jež jsem nabyla během svého dětství, a celkového nastavení mé rodiny. Objevila jsem už, že napětí, kterých jsem byla plná - a díky třibení mého tělesného vnímání jsem si jich byla stále více vědoma - lze nejlépe odbourávat synchronní psychoterapeutickou prací a prací s tělem. Jak jsem postupně uvolňovala svou staženost a pouštěla se svobodněji a bezstarostněji do světa, povolovala jsem v sobě i cosi, pro co jsem v

tu dobu ještě neměla jméno. Byla jsem sice uvolněnější, nepůsobilo mi už takový problém vyjádřit se - ale nově jsem objevila téma, které do této doby pro mě bylo naprosto neviditelné. Totiž: jak se prosadit? Tak aby můj hlas byl slyšitelný, srozumitelný a sdělný?

To byl onen třetí milník, čas, kdy jsem nastoupila na KATaP.

Prostředí katedry jsem znala z období, kdy jsem chodívala na hodiny DJ coby externistka. Od té doby uběhlo bezmála deset let. Měla jsem za sebou řadu životních zkušeností a práce na sobě. Myslela jsem, že už jsem všechno důležité pro sebe udělala a teď si jen budu užívat plodů své práce.

To, co nás jako lidi spojuje, je že chceme být šťastni a toužíme se vyhnout utrpení. Kromě toho, že by se asi většina z nás shodla na tom, že k takovému životu je potřeba zdraví a alespoň určitá míra soběstačnosti, sledujeme společně cíl, který by se dal charakterizovat jako cesta k *vyšší kvalitě života*. Petra Oswaldová k tomu dodává: „[Je třeba], abychom přijímali sami sebe, úlohu vlastního bytí, projevu a jednání podle vnitřního měřítko svých osobních kvalit a nepodléhali hodnocení či diktátu prostředí a autorit. V tomto smyslu je nejvyšším projevem životní kvality přirozená či pěstovaná schopnost akceptovat a aktivně rozvíjet proces učení.“¹⁸

Dále vysvětluje klíčovou roli, jakou v tomto procesu má sebeuvědomování: „Základním aspektem procesu učení je sebeuvědomování. Je současně mostem, přechodovou fází mezi tělovým prožitkem a vědomým uchopením změny v těle, psychice či obou těchto rovinách. Bez sebeuvědomování prakticky není možné, aby se kvalita života pozitivně měnila v reakci na aktuální situaci jedince.“¹⁹

I já jsem toužila – a toužím – reagovat adekvátně na aktuální situaci, ve které se momentálně či životně nacházím. Je to můj vnitřní perfekcionista, generál po bitvě, který vždy přijde a s povýšeností sobě vlastní suše oznámí, co se mělo udělat lépe, tedy jinak. Taková frustrace ovšem může být nekonečná. Až v dospělosti jsem začala postupně chápat, že generál všechno ví, ne proto, že je chytřejší, ale právě proto, že přichází po bitvě. Nikdy nebudu tak vševědoucí,

¹⁸ Petra Oswaldová. *Feldenkreis: dech a hlas* [kniha]. Praha: Brkola, 2015, s. 50

¹⁹ Tamtéž, s. 51

jako on, protože život, který on dodatečně a nezúčastněně *komentuje*, já *žiju*. Nebudu tak chytrá jako on, ale snadno se může stát, že budu tak jako on povýšená – sama k sobě a nutně i ke svému okolí. Občas, v krátkých nepříjemných záblescích, jsem schopná zahlédnout morální nebo intelektuální povýšenost, s jakou se na svět vrhám. A dochází mi, že to, čemu u sebe říkám pokora, je možná někdy jen jiné jméno pro zakomplexovanost. Protože někde uvnitř sebe nevědomě ctím kód vlčí smečky: submisivní vůči dominantním a dominantní vůči submisivním. Jak se pře(vy)chovat k tomu, aby generál nesnižoval můj požitek z mého žití? Věřím, že skutečná pokora spočívá v tom, že přenechám souzení druhých Pánubohu. A že svobodný, autentický život žiju tehdy, když druhému hledím zpříma do očí. Je to vztah Ty a Já. Pokud mezi sebe a druhého postavím stupínek, znesvobodňuji jeho i sebe.

6. Cesta od uvolnění k vodivému napětí

Začala jsem tedy, pokud to bylo v mých možnostech, hledat cesty k uvolnění. Pracovala jsem, vědomě, jak to jen šlo, na tom, abych dokázala ignorovat onoho přechytralého uzurpátora, Generála Pobitvě. Při svém nástupu na KATaP jsem se domnívala, že nejlepší stav pro jakékoli odpovídání na výzvy – ať už života či tvorby – je stav uvolnění. Netrvalo ale dlouho a začala jsem narážet.

Zejména při hodinách herecké propedeutiky jsem pociťovala frustraci. Vnímala jsem, jak mé pokusy o komunikaci končí někde na půli cesty. Jak energie, kterou do svých promluv vkládám, se napřáhne do oblouku, po kterém chvíli stoupá, ale jak jí někde před vrcholem dojde dech a spadne. Sklouzne zpátky ke mně, dříve než se jí podaří překlenout oblouk „na druhou stranu“ a dorazit – přes druhé – zase zpět. Instrukce, které jsem dostávala, mi nedávaly žádný smysl, protože jsem pro ně zatím neměla referenční rámec. Přidávala jsem jen více síly. Ale to samozřejmě nepomáhalo, jen to mému projevu přidávalo na křečovitosti a zoufalství. Zažívala jsem podobný pocit bezmoci, jako při hodinách hlasové výchovy, a pomalu mi začal docházet rozdíl mezi tím, co je SÍLA a co je ENERGIE – jak se často pokouší připomínat I. Vostárková. Dnes dokážu vidět, že šlo o totožný problém: jak otevřít své hrdlo – a co víc, jak se otevřít energii, která mnou prochází.

Naučila jsem se, že „ve hře“ není jen krk, ale celá trubice, vedoucí středem trupu od hlavy až k pánevnímu dnu. Tuto trubici nám vždy k představě doporučovala Ivana Vostárková při hodinách hlasu. Je to stejná trubice, s níž se pracuje v tibetské józe snů a spánku. Tato tradice, stejně jako nespočetná řada dalších, využívají starověké východní znalosti o fungování lidského těla. Je třeba říci, že jakkoli je naše medicína nepřekonatelná v detailních znalostech lidské anatomie a léčení akutních zdravotních problémů, východní medicína je proslulá svými vhledy do vztahů jednotlivých částí a orgánů lidského těla a znalostí energetických drah, které je propojují. Můžeme se od ní v mnohém inspirovat a navazovat tak bližší a srozumitelnější vztah se svým tělem.

Udržování přirozeného toku energie je možné jen za předpokladu, že jí nic nebrání v cirkulaci a neustálém pohybu. *Horror vacui*, říkají alchymisté: příroda se

děsí prázdnoty. Jestliže vytvářím blok a někudy energii nepouštím, vzniká tendence k tomu, že dříve nebo později energie vyprýstí nekontrolovaně na jiném místě. Anebo se tam začne hromadit v podobě neustálého napětí. Ovšem napětí, které není plodné, fyziologické, a může vést k explozi - či kolapsu. Při hodinách přednesu jsem zažívala, jak zrádné může být, když se pokouším „komunikovat“ text tím, že jen přidám na důraznosti, přitlačím, aniž bych zase jinde v sobě něco uvolnila. Energie tak ztrácela svobodu pohybu, nemohla cirkulovat a upadala třeba uprostřed fráze. Jako bych vůbec nebyla schopna ji řídit. Často jsem z hodin odcházela vyčerpaná a až dodatečně mi docházelo, že principy, které se v sobě snažím nahmatávat při výchově k hlasu, herecké propedeutice i DJ, musím používat i zde. Jakkoli tento „objev“ může vyznívat banálně, je zkrátka dokladem toho, jak hluboko a dlouho v sobě člověk musí nechat působit nové vzorce, aby mohly vystřídat ty staré. Aby se mohly propojit, zabydlet a zcelit - v celé bytosti.

Co se mi tedy dělo při hodinách herecké propedeutiky s Janem Hančilem? Nebylo pro mě vůbec jednoduché prezentovat vlastní text v určité stylizaci – tedy často nakonec dost jinak, než jak jsem ho při jeho tvoření zamýšlela. Jen těžko jsem si dokázala představit, co to znamená „postavit se za něj“ a najít v sobě vnitřní autoritu. Tělová vzpomínka, která se mi z těch časů vynořuje, mi připomíná, jak jsem ve svém prožívání při prezentaci svých textů zůstávala stydlivě na povrchu. Jako by už bylo dost na tom, že zveřejňuji svůj text – ještě se za něj „postavit“! Znovu a znovu jsem narážela na to, že nedokážu pochopit, co se myslí oním vodivým napětím. A přitom začínalo být jasné, že jediná cesta tam, kam jsem se potřebovala posunout, vede skrze tyto dveře.

Vodivé napětí. Cože? Slovo napětí pro mě dlouhou dobu neslo jen samé negativní významy. Zpočátku jsem si s nedůvěrou říkala, že tento koncept je poněkud zavádějící. Další pokus o bohapustou manipulaci s energií, která je *hybris*, nezdravou provokací protivící se řádu. (Teď, při psaní jsem znovu musela odolat pokušení napěchovat všechny své myšlenky do jedné věty. Respektive obludného souvětí. Znovu se k sobě, svým myšlenkám, chovám roboticky. Jako by mělo být možné vyslovit vše jedním dechem. Jako by vše bylo JEDNO. Ženu se rychlostí Ducha, který neví o tom, že má tělo. Znovu přistižena při tom, že si moje mysl plete mapu s terénem. Zvolňuji. Zpomaluji. Rozkládám piknikovou deku - a

vysvětlují). Hybris - ve starém Řecku takto označovali chování, v němž člověk projevoval neúctu k řádu mezi lidmi a bohy. Etymologicky toto slovo odkazuje k překročení hranice. Hybris je arogance, která bude po právu ztrestána bohy. To, co vzniká z hybris, vede neodvratně ke zkáze. Pro mé tehdejší chápání byla představa, že vytváření napětí by mohlo vést k něčemu pozitivnímu, zcela nepřijatelná. Tak dlouho jsem se učila napětí uvolňovat!

Ale ještě jednu vysvětlující odbočku musím na tomto místě dokončit. Týká se mé poznámky v závorce, kterou komentuji počínání toho druhého v sobě. Té Druhé, která je autorkou této práce. Ráda bych k ní znovu přistoupila blíže a podívala se, kdo to je. Ona je ta přísně objektivní ve mně. Zdánlivě opatrně volící slova, avšak ve skutečnosti jen povšechně přehlížející horizont všeho, co se mi v myšlenkách vynořuje. Usiluje o korektnost – a proto je (zdánlivě) zcela neosobní. Jejím přesvědčením je, že čím obecněji pojmenuje to, co vidí, tím dále bude od nebezpečí z nařknutí, že co vyslovuje, nemá všeobecnou platnost. Je to vyznavačka bílé košile. Ve skutečnosti je její hlavní přání, aby to už všechno měla co nejdříve za sebou. Jak by také mohla chtít něco jiného? Vzala na sebe roli důležitosti, serióznosti a strážkyně nevyvratitelné objektivity. Snaživá naplňovatelka ambice dostát nárokům diplomové práce. Když se zaměřím na to, co píše, nacházím jen holá tvrzení. Bez hloubky a hmatatelného obsahu. Cítí panickou ostražitost před vším, co je osobité, neobvyklé a šťavnaté. Ona je nositelkou mého přiškrceného stydlivého hlasu, který se bojí projevit v celé své barvě a sytosti. Její škála rozlišovacích schopností pokrývá černou, bílou a šedivou. Dohližitelka – normalizátorka.

Hodně jsem se o ní dozvěděla – a získala pochopení pro její motivace - díky Robertu Blyovi. Ve své Knížce o lidském stínu píše v kapitole Wallace Stevense a Dr Jekyll o „určitém druhu nastavení mysli“. Dovolím si delší citaci:

„William James varoval své žáky, že na západě se objevuje určitý druh nastavení mysli - těžko by se tomu dalo říkat způsob myšlení – v němž všechny fyzické detaily zůstávají bez povšimnutí.²⁰ Nehtům na ruku se nedostane pozornosti, stromy se zmiňují v plurálu, ale žádný jednotlivý strom se nedočká

²⁰ William James (1842-1910) byl americký psycholog a myslitel, jenž se pohyboval na pomezí fyziologie, psychologie a filosofie. Proslul mimo jiné jako psycholog nábožensví, který studoval mystické stavy. Jeho legendární kniha Druhy náboženské zkušenosti patří k povinné četbě každého studenta religionistiky.

lásky, a stejně tak místo, kde stojí; chlup v uchu zůstává bez povšimnutí. Teď vidíme, že toto nastavení mysli se rozšířilo po všech seminárních pracích [...] které nyní studenti dokážou psát rychle a na zcela generalizovaná témata; substantiva v nich jsou obvykle v plurálu a pocity vždy takové, jaké by bylo hezké mít. [...] Je to *lingua franca* nahrazující latinu. Toto nastavení mysli lze popsat jako schopnost mluvit o Africe, aniž by si člověk vizualizoval chlup v uchu paviána, nebo paviána vůbec. Myslí místo toho hlásí „divoká zvířata“. Vzhledem k tomu, že nesmírné rozpětí barev spadá mezi fyzické detaily – do jšoucnosti – univerza, je to neschopnost vidět barvy. Lidé s tímto nastavením mysli mají mysl, která připomíná bílou noční košili. Pro lidi s tímto nastavením mysli není velký rozdíl mezi 3 a 742; počet je detailem. Ve skutečnosti je ze všech čísel, jak si povšiml James, zajímavá číslo jedna, To je číslo bez fyzických detailů.“²¹

Všimla jsem si u sebe už dříve tohoto „druhu nastavení mysli“. Dá se snadno personifikovat – koneckonců si o to říká. I Jung doporučuje, že pro podpoření vědomého setkání s animou/animem je výhodné chovat se k ní/němu jako k osobě (neboli vytvořit vztah) a *zeptat* se jí, co od člověka chce. Mně se tato tendence personifikuje do postavy přísné internátní učitelky (kterou potkávám nejen ve svých dialogických jednáních). Je tu proto, aby z hemžících se dětí plných živosti udělala ochočenou poddajnou hmotu.

Bly pak říká, co je nutné dělat, aby se člověk od tohoto nastavení osvobodil:

“Přestat žonglovat s idejemi. Jít na toto místo se svým tělem, povolat smysly, nejdříve sluch, pak zrak, pak čich, pokud je to možné. Požádat svou představivost, aby přinesla zvuk.“²²

V podstatě se shoduje s tím, k čemu jsme na katedře vedeni – při jakékoli práci s textem. Porozumění, kontakt s textem a komunikace skrze něj je možná toliko, *povolám-li na to místo celé své tělo*. Je to vždy a znovu tentýž princip: vyžaduje zpomalení, které je podmínkou jakéhokoli *zažití*. Každé ponoření do

²¹ R. Bly. *Knížka o lidském stínu* [kniha]. Přeložila Adéla Špínová. Praha: Malvern, 2018, s. 63

²² Tamtéž, s. 64

hloubky nutně zpomalí trajektorii pohybu. Bude-li to tak, že místem jen proběhnu, získám na rychlosti - ale připravím se o zážitek.

Vždy mě zajímalo, jak věci vypadají pod povrchem, pod slupkou zdání. Buddhismus a jeho koncept reality jako závoje máji, hlubinná psychologie, kvantová fyzika (v mezích mého humanitního chápání). Domnívala jsem se, že se to dá všechno „vymyslet“, vychytračit. Nastavit svou mysl do co největší extenze a dát své znalosti do souvislostí – znamená porozumět. Ale teď vidím, že řetězením „substantiv v plurálu“ se pod povrch nedostanu. Pod povrch se dá dostat jedině soustředěně zkoumavým pohledem. Zaměřením na fyzický detail. Spojuje se mi to s tím, co Jung píše o ženském animovi: animus vyvolává *mínění*. Ta mají „velmi často charakter solidních přesvědčení, jimiž nelze snadno otrást, nebo zásad, které zdánlivě platí jako nedotknutelné. [...] Ve skutečnosti se ovšem mínění vůbec nevymýšlejí, nýbrž jsou k dispozici už zcela hotova.“²³

A hlavně je potřeba dát se realitě nejen svou myslí, ale i tělem. Nechat sebou procházet svět. Ochutnávat a zažívat ho každou buňkou svého těla.

Teď, když čtu, co jsem napsala, pociťuji špetku zoufalství. Pouštím se hlouběji do sebe, abych vyslovila, jak mě studium na KATAP proměnilo, a nacházím jen samé suché, prefabrikované myšlenky. Jsou jako kusy bílých umělohmotných částí stavebnice. Doufala jsem, že tato práce bude svědectvím mé zkušenosti, v němž ze sebe vydám něco, co žije a dýchá. Něco, co má svou chuť a vůni. Přivolávám si k sobě tu Velkou, laskavou. Ona je moudrá. Potřebuji ji u sebe, aby mi dodala odvahy, a já se mohla beze strachu podívat na tu dámu v bílé košili: Má v ruce bič. Je štíhlá a šlachovitá. Záda napřímená jako pravítko. Má úzké, přísné rty. Jde z ní strach a přesto je tak slastné podvolit se jejím příkazům! Ten příslib bezchybnosti. Garance toho, že mi nikdo nebude moct nic vytknout. Zalykám se pocitem bezmoci a sebelítosti. Tolik let, takového úsilí! A když na to dojde a já se sobě podívám pod pokličku, pod masku, nacházím stále ty stejné tvrdé, prefabrikované obrazy diktující mi, jaká bych měla být. Proč nejsem dost odvážná být prostě tím, kým jsem a nikým jiným? Nebažít po dokonalosti. Nesnažit se svůj obraz vylepšovat? Ha! Jak mě jazyk prozrazuje. Představa toho, že vlastně

²³ C.G. Jung. Výbor z díla III [kniha]. Přeložili Alena Bernášková - Jitka Škodová - Ludvík Běťák. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2000, s. 114

jediné, co je možné vylepšovat, je můj pouhý *obraz*. Jako v počítačové hře: vylepšit avatára – za peníze/snaživost si kupovat „upgrady“. Mít víc zbraní, životů, šatů, zvláštních schopností... Ale je to stále jen obraz – bez těla. Bez fyzických detailů.

Napadá mě, že tou červenou nití bude možná spíš má snaha najít v sobě laskavost k sobě samé – a dovolit si skutečně nahlédnout pod povrch. Najít v sobě odvahu ke skoku do králičí nory. Nechat k sobě přijít tu Velkou, chytit ji za ruku a nepolemizovat už se svým mozkiem jestli já jsem ta Velká, která chytá za ruku tu Malou, nebo budu věčně ta Malá, v naději očekávající, že možná přijde a zahalí mě do své laskavosti Ona. Píšu a sleduji, jak něco ve mně soustředěně přihlíží vodopádu slov. Pozorně, beze spěchu a očekávání, vyčkává, kdy se v přívalu slov zablýskne to, které je „přesné“. To je další kvalita, kterou jsem se naučila na KATAP. Vnímat, jestli něco je anebo není *přesné*. Co to vlastně je? Kdo to je?

7. Sebeuvědomování jako sebeobjevování

Zdá se, že nedokážu uspokojit obě ambice, které v sobě mám. Jako by stály proti sobě. Jako by pro přísnou učitelku nebylo přípustné pustit ke slovu žádnou hravost a osobitost. A mému drzounovi, kterého tak dobře znám ze svých „jednání“, se zdá, že v sobě už žádnou invenci nemá. Připadám si znovu jako při svých pokusech z herecké propedeutiky. Mám před sebou text, ale nedokážu do něj vstoupit. Nedokážu ho naplnit sebou samou. Stojím před zraky druhých, kteří mě obdarovávají svou přející pozorností, ponoukají mě svým zájmem k tomu, abych vstoupila do těch dveří, nad nimiž září nápis vodivá energie, a já se zdráhám. Chodím bezmocně v kruhu jako bych byla v čekárně u zubaře. Bojím se.

Pokouším se tedy rozpomenout na to, jaké to bylo, když jsem v sobě tuto vodivou energii cítila. Najednou jsem před druhými nestála jako Táňa, kterou znám, ale jako Táňa, kterou neznám. Byla jsem zaplavena energií, slyšela jsem ze sebe vycházet slova a zvuky, které mě překvapovaly.

V Blyově knize se nachází velmi přesný, až úlevně přesný popis toho, co v jeho chápání představuje stín, o němž tak často hovoří Jung. S pomocí obrazu malého dítěte, které je obklopeno energetickou koulí, popisuje, jak se během růstu a dospívání zřikáme určitých výsečí této své energetické celistvosti.²⁴ Pod vlivem reakcí, kterých se nám dostává od našich nejbližších, postupně krotíme a odkládáme svou divokost, zvučnost a živost. Bly používá metafory baťohu, pytle, do jehož temných útrob schováváme to, co ze sebe nechceme projevovat. A tento pytel pak vláčíme s sebou. Strávíme půl života tím, že si do něj odkládáme, a druhou tím, že z něj všechno zase vyndáváme na světlo. Ten pytel představuje nejen vše, co jsme v sobě zavrhlí, ale i energii, které se tím zřikáme, a kterou v důsledku tohoto odmítnutí nemůžeme mít k dispozici. Nemůžeme jí vládnout – zato ona někdy vládne námi.

Když jsem narazila na tento obraz, došlo mi, s jak fyzickou dokonalostí popisuje pocit proudění vodivé energie. Není v člověku místa, do něhož by neplynula. A on sám jako by měl najednou širší hranice, než hranice svého fyzického těla. Člověk pokračuje všemi směry – po horizontále i vertikále. Je plný. Z takového místa skutečně dokážeme

²⁴ R. Bly. Knížka o lidském stínu [kniha]. Přeložila Adéla Špínová. Praha: Malvern, 2018, s. 17

vše vyslovovat tak, že jsme srozumitelní a ostatní jsou - v rámci jejich vlastní autonomie – srozumitelní nám.

Závěr

Zažívám občas tento pocit úplnosti a celistvosti. V krátkých momentech svých dialogických jednání. Při psaní textů na autorské čtení, kdy vnímám, že i text je tělem, prodloužením mého těla, anebo jím být může. A někdy i při jejich čtení. Při ještě kratších momentech svých autorských prezentací, kdy se *tady a teď* protnou s tím, co říkám a jak to říkám...a jsem při tom pravdivá. Při hodinách pohybu, kdy najednou objevuji části své vnitřní krajiny, o jejichž existenci jsem dosud netušila. Zažívám ten pocit úplnosti a celistvosti, když jsem sama k sobě i k druhým pravdivá. Když se sama za sebe postavím, byť bych při tom měla jít proti proudu. Jsou to chvíle, kdy na moment je mi dáno cítit, jaká je pravá chuť mého života - bez náhražek a kompromisů. Jsou to jen momenty - a já dobře vím, že chtít víc by byla pošetilost. Věřím, že s každým takovým momentem, který zažiju, ukotvuji ve svém těle vzpomínku na to, jak to všechno může chutnat. Víím, že to je směr, kudy chci jít. A pevně si toto vědomí do sebe ukládám.

Vím, že cena za udržování „kondice“ je vysoká. Stojí totiž čas, který jako by byl zlatým teletem učitelky v bílé košili, hmatatelným bohem, modlou, která nás slibuje dovést do zaslíbené země. Je těžké odolávat modlám - a někdy člověku nezbývá než kráčet čtyřicet let v pustině. Uklouznout je při tom snadné – a domnívám se, že i nevyhnutelné.

Položila jsem během psaní této práce řadu otázek, na které, jak teď zjišťuji, nemám odpovědi. Když se vrátím k momentu, kterým v úvodu vysvětluji, že za každou mou snahou o sbepoznání byla skrytá touha, aby už život nebolel, vidím, jak je tato motivace slabá, a tváří v tvář životu nemůže obstát.

Jung píše, že narážet na své skutečné hranice je jediný způsob, jak můžeme dojít k tomu, kým jsme. „Neexistuje již žádný výběr vhodných fikcí, ale řada drsných skutečností, které společně tvoří onen kříž, jenž má koneckonců každý nést, nebo osud, který člověk ztělesňuje.[...] Cíl je důležitý jen jako idea, podstatné je však Dílo (opus), které k cíli vede: opus naplňuje běh života smyslem.“²⁵

²⁵ C.G. Jung. Výbor z díla III [kniha]. Přeložili Alena Bernášková - Jitka Škodová - Ludvík Běťák. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2000, s. 200-201

A co bych ještě chtěla?

Pamatovat si, že člověk se sice může ztratit v hloubce – ale z té se nakonec (většinou) vždycky vynoří. Mnohem nebezpečnější pro naši duši je ztratit se v povrchu.

Výzkumníkův deník:

Tuto práci píšu posledních 20 let svého života. Těžko se hledá počátek. Příběh nezačíná, pouze pokračuje v různých svých fázích a kapitolách. Frázích, pomlkách, větách – život se komponuje spíše jako symfonie nežli že by se projektoval jako architektonický plán. Zasahuje do něj mnohem více než je můj osobní záměr a plán. Události vnějšího světa, lidé, bytosti všech možných druhů a řádů, přírodní jevy i pohromy, šťastné náhody i nehody. Tedy i to, co se nám nehodí. To vše je materiál, který se živelně hrne do našich promyšlených plánů a záměrů. Valí se na nás jako obrovská, mocná vlna.

Myšlení o svém životě nezačínám momentem, kdy jsem fyzicky přišla na svět – jsem si citelně vědoma minulosti, kterou v sobě nosím. Cítím v sobě historii své rodiny a svého druhu. Jsem si vědoma fyzických, psychických a společenských dispozic, jež formují a formulují, kdo jsem. Kdo je tedy já - co je já? Kde začíná a kde končí? Spíše než tělo narozené v určitém čase a dožívající do určitého bodu historie, jsem příběh. Příběh, jenž sama sobě vyprávím a tím ho tvořím. Jak říkali existencialisté, jsem řadou rozhodnutí, která činím. Jsem autor – a jsem zároveň hráč. Ve větší hře. Jsem motiv tkané tapiserie, který, jakkoli se zdá mít jasné obrysy, ve skutečnosti, při bližším zkoumání, prostupuje celým obrazem. Hranice mé postavy nemají pevné kontury, vyvíjejí se v čase – a to oběma směry, neboť i minulost se vyvíjí podle toho, jakými významy ji obohacuje přítomnost. Počátek a konec mého motivu sahá až k hranicím tapiserie samotné.

Výzkumníkův deník:

Dospíváme. V zkušenější, poučenější – doufejme i moudřejší bytosti. Na tuhle planetu přicházíme jako malí cizinci. V mateřský náručí, je-li nám přáno, strávíme první měsíce svého života, uděláme první krůčky...Brzy ale uslyšíme taky: to nedělej, nebreč, pospěš si. Vydrž to. Nejsi už malý dítě. Svět se do nás začíná zahryzávat a ujídat z nás, kus po kuse. Naši svobodu a krásu. Pak je ti šestnáct a dávno si už nepamatuješ, kým jsi byl a proč jsi přišel na tenhle svět. Jsi plnej zmatku, žalu a touhy. Touhy po tom, aby už to bylo za tebou. Aby už to bylo pryč. Jasný a bezbolestný.

Je ti dvacet a máš mít pomalu vymyšlený a připravený, jak strávíš zbytek svého života. Vymalovaný všechny sny, vycizelovaný ambice. Peníze na kartě, telefon a facebook. Spousta krásnejch fotek tvýho super života, kterej ale vlastně až tak super není. Ve skutečnosti bys chtěl bejt někym jinym. Jen vlastně nevíš kym. A co bys měl vlastně chtít? Vždyť ses ani o nic neprosil.

I když kdo ví?

Možná je tohle opravdu ten nejlepší ze všech možných světů a ty jsi jen rozmazlená lemra. Chudinka, co si neví rady, jak počít se svým slavnym lidskym zrozením. Nadáváš na lidstvo a přeješ si bejt radši delfinem. Protože tyhle savci komunikujou sonarem a nemůžou si lhát. Jsou věčně radostný, žijou v teplým moři a krmí svoje mladý mateřskym mlíkem, dokud potřebujou.

A co bys měl vlastně chtít?

Když se ohlídněš, tvoje minulost ti začíná sugerovat nepříjemnej obrázek toho, že jsi vlastně možná jen tak napůl tím, kym seš. Anebo kym bys být chtěl. Zbytek je trapnost a nemizící pocit plejtvání a zmaru. Napůl dýcháš, napůl žiješ. Napůl si za to všechno můžeš sám. Nasedneš na loď a řekneš, že se vydáváš na širý moře. Všichni si klepou na čelo a snaží se tě zastavit tím, že ti prodaj dobrý auto, nabídnou neodmítnutelnej paušál nebo hypotéku. Ty ale víš, že nic z toho nechceš. Ještě sice nevíš, co chceš, ale už víš, že tohle to není. Jdeš sám. Ale vždycky jen chvílku. Cestou se k tobě připojujou jiný poutníci. Poutníci po hvězdách a námořníci, mořský vlci. Posedíte u ohně, promluvíte. Pomlčíte. Navzájem se zahřejete a popřejete si šťastnou cestu. Jdete dál - a víte, že nejste sami – každej za tou svou hvězdou. Její světlo občas pohasíná, to když člověk vleze do nějaký bažiny, bludnýho lesa anebo temnýho údolí. Jsou chvíle, kdy už ničemu nevěříš, nic k tobě nepromlouvá a dokonce se ti už ani nezdaž žádný sny. Alchymická nádoba se uzavírá.

To aby tě celýho prohnětla a zmačkala. Vypustila přebytečnou šťávu, ten sladkobilnej sirup vlastní důležitosti. Vlastního nároku. Nepřestáváš křičet, ale nic nepomáhá. Začínáš poslouchat.

Poprvé.

Kudyma asi pujdeš, když žádná jiná cesta není? Chvíli přemýšlíš, že bys třeba mohl letět – ale křídla ještě nemáš dorostlý. Nechceš moc spěchat, protože znáš ten příběh o Daidalovi a Ikarovi. Nechceš se spálit sluncem. A tak radši jdeš. Krok po kroku. Jdeš.

Až si už chceš sednout a tvý nohy tě donesou k překrásnému stromu a ty si řekneš: viděl jsem všechno a stejně ničemu nerozumím. Sednu si pod tenhle strom a budu čekat, až mi to celý dojde. Sedíš a rostou ti vlasy. Sedíš a pomalu stárneš. Každým svým nádechem se posouváš k vlastnímu konci. Říkáš tomu smrt – ale vlastně už tak moc nevěříš tomu, co si vymyslíš. Napadne tě, že Láska možná nezná smrt. Ale stejně. Pořád. Bolí. Nejde po srsti. Rosteš. A doufáš, že jak nahoru, tak dolů.