

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění

Herectví se zaměřením na autorskou tvorbu a pedagogiku

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Dialogické jednání, improvizace a já

Filip Karda

Vedoucí práce: MgA. Hana Malaníková, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Mgr. Michaela Raisová

Datum obhajoby: 10. 1. 2020

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

DRAMATIC ARTS

Authorial acting and pedagogy

DIPLOMA THESIS

Dialogical acting, improvisation and me

Filip Karda

Supervisor: MgA. Hana Malaníková, Ph.D.

Opponent: MgA. Mgr. Michaela Raisová

Date of the thesis defence: 10. 1. 2020

Academic degree to be obtained: MgA.

Prague, 2019

Prohlášení

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

Dialogické jednání, improvizace a já

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

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

Upozornění

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

Abstrakt

Práce sleduje vývoj Filipa Kardy skrze divadelní improvizaci a dialogické jednání s vnitřním partnerem. Mapuje jeho začátky v improvizaci, hlavní milníky a postupné přecházení od středoškolských let až ke studiu na DAMU, kde se seznámil s dialogickým jednáním s vnitřním partnerem. Opírá se o své záznamy z improvizčních představení, záznamy svého dialogického jednání, tři prakticko-teoretických setkání na interpretačním semináři s tématem improvizace a reflexí dialogického jednání. V rámci ohlížení se zpět vyvozuje konkrétní představy a myšlenky, které se týkají samostatně, ale i propojeně divadelní improvizace a dialogického jednání. Cílem je přiblížit tuto problematiku a hledat, kde se tyto disciplíny vzájemně prolínají, kde se naopak rozcházejí a co si mohou nabídnout.

Abstract

The thesis follows the development of Filip Karda through theatre improvisation and dialogical (inter)acting with the inner partner. He maps his beginnings in improvisation, major milestones and gradually moves from his secondary school years to DAMU, where he became acquainted with dialogical acting. It is based on his recordings of improvisation performances, recordings of his dialogical acting, three practical-theoretical meetings at an interpretative seminar on improvisation and reflection of dialogical acting. Within the framework of looking back, specific ideas and ideas are drawn that relate both independently and interconnectedly to theatre improvisation and dialogical acting. The aim is to outline this issue closer and to find out where these disciplines intersect, where they differ and what they can offer each other.

Poděkování

Chci poděkovat otevřenosti Michala Čunderleho, za možnost vést společně s Václavem Zimmermannem tři setkání interpretačního semináře, která se nesla v duchu improvizace a stala se jedním ze základních kamenů pro tuto práci. Děkuji Václavu Trojanovi, který mě s trpělivostí provázel mými začátky dialogického jednání a ukázal mi možnosti meditace. Děkuji za psychickou podporu mojí přítelkyně Dany, která mě často držela nahoře, když už jsem myslel, že posunu termín odevzdání, ale nakonec se tak nestalo. Děkuji mamince a Bláží za pilnou korekturu. A v neposlední řadě Haně Malaníkové, která byla mou první improvizací lektorkou a po letech se vrací, aby mě zase jednou vedla, tentokrát teoreticky.

Obsah

Úvod	10
Vymezení pojmů	12
Improvizace	15
Ve škole.....	17
Představte si, co se mi stalo	18
Krátce o chybě.....	19
Po povrchu	20
Myslet v krabici	21
Odvaha si dovolovat	21
Zpěv	22
Do hloubky	24
O učení.....	28
Dialogické jednání	31
Improvizuj!	33
Dialogické jednání a meditace	36
Sebehodnocení	38
Úterky s prof. Vyskočilem	38
Proces a inscenace autorské prezentace Improvizace	40
a dialogické jednání	40
Proces vzniku	40
Sólová divadelně-laboratorní prezentace	42
První repríza	43
Druhá repríza	45
Třetí repríza a derniéra.....	46
Co s tím?	48
Odpovědi	49
Co pro mě znamená dialogické jednání s vnitřním partnerem?	49
Co pro mě znamená improvizace?	51
V čem se liší a naopak potkávají?	52
Závěrem	56
Použité informační zdroje	58
Literatura	58
Webové stránky	59
Záznamy.....	60

Příloha	62
Sloh	62
Foto	63
Interpretační seminář na téma improvizace	64
Reflexe dialogického jednání	72
Reflexe dialogického jednání a meditací	83

Úvod

„Víte, já od té doby, co jsem začal dělat dialogické jednání, tak mám obrovský zmatek v improvizaci. Já začnu s někým improvizovat a stane se mi, že si povídám sám pro sebe. Nebo naopak když dělám dialogické jednání, najednou zjistím, že performuji.“

Toto jsou moje úvodní věty, kterými jsem začínal svoji autorskou prezentaci¹ při letních klauzurách 2019. Už v tom úvodu je chyba! Dialogické jednání se nedělá, dialogické jednání se zkouší, zakouší. A toto mě bude provázet celou prací. Zpětně budu sledovat svůj postup v improvizaci a dialogickém jednání a budu komentovat to, co se mi v té době dělo, jak to vidím dnes a co z toho z mého pohledu vyplývá. Ale vraťme se k těm úvodním větám. Skutečně jsem pociťoval jakýsi rozpor mezi dialogickým jednáním a improvizací. Dokonce jsem si zakazoval v dialogickém jednání improvizovat, a když se mi některými svými principy objevovalo v improvizaci, nevěděl jsem, co s tím mám dělat, jak na to reagovat. Rozhodl jsem se s tím vypořádat. Vypořádání mělo dvě části. První už se stala, a to je právě zmíněná autorská prezentace, kterou jsem odehrál celkem čtyřikrát. Druhé vypořádání právě čtete. Zvu vás tedy do mého světa bádání, nejistoty a objevování, kde si hledám vnitřní klid mezi divadelní improvizací a dialogickým jednáním s vnitřním partnerem.

Moje poznatky vycházejí jak z jedenáctileté praxe s divadelní improvizací, tak ze šesti let zkušeností jako lektora improvizace a pěti semestrů zkoušení dialogického jednání s vnitřním partnerem. Zároveň se opírám o reflexe napsané v období zkoušení dialogického jednání, záznamy mých vystoupení improvizace a mého zkoušení dialogického jednání, tři setkání (dvě praktická, jedno teoretické) na interpretačním semináři na téma improvizace 18. 2., 25. 2. a 4. 3. 2019, která jsme vedli společně s Václavem Zimmermannem pod záštitou Michala Čunderleho, a v neposlední řadě o autorskou prezentaci Improvizace a dialogické jednání, zmiňovanou v úvodu.

V průběhu práce a mého zkoušení jsem si kladl výzkumné otázky. Co pro mě znamená dialogické jednání s vnitřním partnerem? Co pro mě znamená improvizace? V čem se liší a naopak potkávají? Tyto otázky, ač nejsou vysloveny

¹ Improvizace a dialogické jednání 22. 5. 2019. In: YouTube [online]. 4. 12. 2019 [cit. 2019-12-28]. Dostupné z: <https://youtu.be/2EIFkepivHI>.

nahlas, mě provázely celou prací. Na konci se k nim vrátím a popíši, k čemu jsem došel.

Vymezení pojmů

První část této práce je věnována nutným definicím. Popíši zde, s jakými pojmy, přístupy a názvy se setkávám v práci. Předdefinuji je. A to proto, abych umožnil čtenáři hladký průběh při dalším zkoumání textu. Nechci se během psaní zastavovat dlouhými nebo i jen krátkými definicemi, z toho vyplývá tento pragmatický úvod. Po něm vám ale nabízím plynulé čtení.

A pokud se, čtenáři, budeš cítit jakkoliv ztracen, věz, že se můžeš na začátek kdykoliv vrátit a já ti znovu rád osvětlím, co je to vlastně Improliga, dialogické jednání apod.

Ve své práci píšu o divadelní **improvizaci**. O improvizaci, která vzniká na jevišti před diváky, případně o jejím zkoušení a učení se pro vystupování nebo osobní rozvoj. Nemluvím o improvizaci jako inscenačním procesu. Mluvím ze své zkušenosti, která začala trénováním improvizace ve stylu České improvizační ligy (zkráceně **Improliga**)² ve formě zápasů. Improliga je občanské sdružení, které sdružuje improvizační týmy. Při improvizační zápase se potkají dva týmy, v každém jsou většinou tři až čtyři hráči. Součástí zápasu je i rozhodčí, který určuje, jaké herní kategorie se budou hrát. Jedna kategorie zpravidla trvá přibližně od jedné do deseti minut. Je však možné zažít i delší kategorie. Součástí zápasu je dále konferenciér, který moderuje celý zápas, a jeden až dva pomocní rozhodčí, kteří pomáhají sčítat body, které udělují diváci jednotlivým týmům po skončení každé kategorie. Také podávají rozhodčímu lístečky s napsanými tématy, která píšou diváci před začátkem zápasu, a v neposlední řadě mění body na tabulích, a to jak body za kategorie, tak trestné body. Rozhodčí udělí trestný bod, pokud některý z hráčů poruší pravidlo, tedy udělá faul (což je například přečíslení, pokud hraje v improvizaci výrazně více hráčů z jednoho týmu než z toho druhého, např. tři proti jednomu, nebo nepřiměřený nátlak, kdy hráč, ať už fyzicky nebo psychicky, tlačí na své kolegy, aby prosadil svůj nápad, aniž by to bylo v souladu se situací, a také třeba nepřehlednost, kdy přestanou sami improvizátoři, někdy i diváci chápat, kde se vlastně nacházejí a co se děje). I když se bavíme o zápasu, soupeří se jen naoko. Ve skutečnosti jde o souhru a diváci by měli ocenit body ne ten tým, který byl zábavnější, ale tým, který lépe improvizoval. Improliga je tedy hlavně propagátorem divadelních sportů, ale nejen těch. Podobným formátem je improshow, při níž již není žádný rozhodčí

² Dostupné z: <<https://improliga.cz/>>.

a týmy, ale pouze skupina hráčů a moderátor a témata zpravidla nejsou dána dopředu, ale jsou dotazována z publika během večera. Jinak se v zásadě hrají stejné nebo podobné kategorie jako na zápasech.

To jsou moje kořeny, ale dále v práci hovořím i o dlouhých formách improvizace, kterým se také věnuji, a to je divadelní improvizace, která zpravidla trvá déle než několik minut, může jít o celovečerní představení a může a nemusí mít pevně daná pravidla.

V tomto typu improvizace se často mluví o **trénincích** místo o zkouškách. My tedy trénujeme **improvizační dovednosti** (dovednost odkazuje k něčemu, co už umíme, tomu tedy předchází trénování **improvizačních principů**, jako je například nejrozšířenější *ano a*, kdy přijímám a rozvíjím nápady ostatních improvizátorů) a zlepšujeme se v hraní improvizace. To samo o sobě ukazuje na něco výkonnostního, směřujícího k cíli, přitom jde stále o improvizaci. Také se slovo trénink propojuje s myšlenkou divadelních sportů. Na trénincích se poté kromě improvizacních dovedností učí, zkoušejí a nakonec také trénují improvizacní (herní) kategorie, se kterými se vystupuje před diváky, a základní jevištní techniky jako kde stát v prostoru, zapojení těla, hlasu apod. (o učení či snad trénování herectví se moc mluvit nedá).

Dialogické jednání s vnitřním partnerem je disciplína založená prof. Ivanem Vyskočilem,³ se kterou jsem se seznámil na katedře autorské tvorby a pedagogiky na DAMU. Jejím počátkem byl rok 1968 a vývoj a rozvoj probíhá doposud, jak udává oficiální stránka Ivana Vyskočila.⁴ Zde se dále píše: „*Základem je zkušenost a zakoušení stran jednání (mluvení, hraní) sám se sebou (s vnitřním partnerem, resp. partnery) zpravidla o samotě.*“ Opírá se mimo jiné o Stanislavského **veřejnou samotu**, tedy situaci, kdy člověk je v prostoru a dělá, jako kdyby tam ostatní nebyli. V tomto stavu se snažíme všimnout si sebe, svého chování, myšlení, pohybů, těla obecně, a to většinou zveřejňujeme pomocí slov nebo hlasu (dialogickému jednání se také přezdívá zdravá schizofrenie). Dialogické jednání může vypadat jako samomluva. To rozšiřuje „*nezbytnost „vycházet ze sebe“ a „přicházet k sobě“ i „jít do sebe“ hlasem, řečí, a zdůrazní, že je nutné, aby také hlas a řeč, hlasové a řečové projevy byly jednáním, zdůrazní, že jde jedině o zkoušení, hledání, učení se a nalézání, tedy nikoli o předvádění nějakého umění.*“⁵ Je to tedy neustále nekončící proces. Dialogické jednání se

³ „Autor, herec, pedagog, psycholog, otec české ne/divadelní alternativy.“ Viz < <http://www.ivanvyskocil.cz/>>.

⁴ Dostupné z: <<http://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html>>.

⁵ Tamtéž.

odehrává ve skupině, „...kdy nejmenší možnou (funkční) skupinu tvoří tři účastníci, tj. vedoucí (učitel) a dva zkoušející (žáci).“⁶ Ve skupině jsou účastníci vyzváni, aby šli zkoušet na jeviště (po jednom), a „to je v podstatě jediná instrukce „co dělat“,“⁷ kde zpravidla zkoušejí dvě až pět minut a následně je jim dána zpětná vazba od vedoucího. Dialogické jednání je individuální zkušenost a může vést k seberozvoji, poznávání dramatické hry, sebehry a další, není to ovšem implicitní. Záleží na tom, jak to komu vyhovuje, jak kdo má talent a koho to kam táhne.

Dramatickou situaci, o které se budu několikrát zmiňovat, popisuje prof. Jan Císař takto: „*Situace je pro nás termín, který označuje postavení jedné nebo několika osob v určitém čase a prostoru či souhrn určitých podmínek nejrůznějšího druhu, které charakterizují stav určitého jevu.*“⁸ Dále o slově dramatický: „*Snažíme se jím postihnout něco, co je napínavé, vzrušující, vyhrocené, někdy až hrozné. Jestliže o situaci jakéhokoliv typu řekneme, že je dramatická, rozumíme tím, že se v souhrnu podmínek nějakého jevu či postavení některého člověka nashromáždila řada rozporných a těžko řešitelných momentů, které se rozvíjejí rychlým spádem a mohou přerůst do ostrých konfliktů s velkými důsledky.*“⁹ Zmiňuje se o tom, že dramatická situace je základem dramatu. Já k tomu dodávám, že takováto situace zve k akci, k jednání. Nahlížím na ni z pozice dialogického jednání, kdy se můžeme dostat do dramatické situace ve smyslu divadelním nebo obecném ve smyslu závažné, napjaté situace.

⁶ Tamtéž.

⁷ Tamtéž.

⁸ CÍSAŘ, Jan. *Základy dramaturgie*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2009, s. 22. ISBN 978-80-7331-146-9.

⁹ CÍSAŘ, Jan. *Základy dramaturgie*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2009, s. 22. ISBN 978-80-7331-146-9.

Improvizace

Poprvé jsem přišel na trénink improvizace v září roku 2008 do Klubu Klamovka do skupiny Kl.I.Ka¹⁰ (Klamovští improvizční kaskadéři). Už předtím jsem byl na několika improvizčních zápasech, a jelikož konečně nazrál můj věk a začal jsem chodit na střední školu (v té době nebylo možné začít dělat improvizaci jako takovou dříve než ve věku středoškolském, nebo jsem alespoň o žádné jiné možnosti nevěděl), tak jsem poprosil svého bratra Láďu, jestli bych se mohl přidat do jejich skupiny. A tedy onoho září jsem vešel dovnitř do Klubu Klamovka, kde trénink vedla Hanka Malaníková a dalšími trénujícími byli právě můj bratr, poté Lukáš Venclík a Lucie Červenková. Nakonec dorazila i Kateřina Dvořáková (dnes již Nezvalová), která stejně jako já absolvovala ten den svůj první trénink improvizace.

Co si z toho večera pamatuji, je vzrušení, radost, touha zkoušet věci, na které možná ani nemám. Jít za svoje limity. Snažit se být vtipný, jak jsem se o to pokoušel v jedné improvizaci Rusa a vznikla z toho špatná a trapná parodie na Roma. Všechny tyto pocity mě přisály k improvizaci. Nevěděl jsem v té době, že se improvizace stane mým stěžejním bodem, kolem kterého se bude točit můj volný čas, úspěchy a neúspěchy, kamarádi, ba i přátelé a přítelkyně, studium na vysoké škole (nejdříve JAMU a pak DAMU) a v neposlední řadě moje profese jakožto lektora divadelní a aplikované improvizace a zdravotního klauna, kde výstup stojí také na improvizaci. Tedy zkráceně celý život.

Zkusil jsem do té doby sportovní i jiné zájmové kroužky. Chodil jsem například do pantomimického kroužku, poté asi dva roky do dramatického kroužku, pár měsíců jsem se učil aikido nebo byl součástí turistického kroužku, tři roky jsem se věnoval rugby, ale všechny tyto činnosti jsem dříve či později opustil. Nic jiného ve mně nezanechalo takovou stopu jako právě improvizace. První zaujetí panovalo z improvizčních zápasů. Obdivoval jsem rychlost a pohotovost, s jakou byli improvizátoři schopni vytvořit příběh nebo gag. Zároveň z nich byla cítit velká svoboda, nevázanost v jejich projevu. Jelikož mi v době prvních zápasů, které jsem viděl, bylo 13 let, nemohl jsem neobdivovat potlesk a smích, kterými byli improvizátoři odměňováni publikem. Tohle všechno jsem chtěl taky. Neuvědomoval jsem si, jak často je to povrchní.

¹⁰ Částečná dokumentace od roku 2013 viz <<https://www.facebook.com/improklika/>>.

„Síla okamžiku je nejdůležitější. Sebelepší myšlenka ochuzená o autenticitu přítomnosti je jen sousto bez chuti a zážitků.“¹¹

Paradoxem bylo, že všechno to nadšení, kuráž, ochota riskovat, které jsem získal na začátku, se v průběhu poznávání a učení se improvizace vlastně trochu ztrácely. Musel jsem sbírat více a více odvahy. Ukázalo se to jako jistá sinusoida, kdy se radost a riskování schovávají za sebekritiku a obavy a zase naopak. Svoje první vystoupení s Klikou jsem zažil po více jak roce trénování a zkoušení, a to už v novém složení týmu, kdy většina původních členů odešla. Z původně zmiňovaných zůstala Kateřina Nezvalová a můj bratr, který nás začal trénovat a vedl skupinu dalších pět let, než jsme on i já z Kliky odešli. On za studiem na DAMU, já na JAMU. Takže jsme stále fungovali jako amatérská skupina, nikdo z nás neměl tou dobou divadelní vzdělání ani se divadlem profesně neživil.

Moje první vystoupení¹² s improvizací proběhlo skoro až rok a půl po mém prvním tréninku, a to 28. 1. 2010 taktéž v Klubu Klamovka. Ze záznamu, který je k dispozici na YouTube, je vidět moje nehybnost. Moje pohyby jsou jakoby těkavé, působí to, že moc nevím, co mám dělat, a taky se v pohybech na jevišti často opakují. Vlastně mi chybí větší tělesné napětí, moje tělo jakoby plandá v prostoru. Pokud se mi povede říci něco vtipného, na co reaguje publikum smíchem nebo potleskem, je na mně hned poznat, že jsem s výsledkem spokojený. Mám tendenci se upínat k vnějšímu hodnocení. Na začátcích mého vystupování s improvizací jsem to vnímal jako hlavní úspěch. Tato zjevná chuť po uznání mi v improvizaci zůstala (ono je vůbec téma uznání a nebýt odmítnut úzce životní), a to i roky poté, vlastně i dnes, ale už ji беру jako druhotný pocit, nesnažím se z ní dělat hlavní cíl, není pro mě určující. Zároveň bych byl ale pokrytec, kdybych nepřiznal, že mi uznání a úspěch dělají radost. Je to téma, které se mě týká i v dialogickém jednání, ale o tom až později. Snaha něčeho dosáhnout, být vtipný, originální, mít dobrý příběh a postavy se však stává blokem, který nám paradoxně brání výše zmíněného dosáhnout. Čím více to v improvizaci chci, tím více mi to utíká mezi prsty, je to příliš urputné, chybí tomu lehkost. Čím více jsem naopak uvolněný, soustředím se na (sou)hru, radost z ní, naslouchání sebe a ostatních, tím spíše se blížím k úspěchu v improvizaci. O čisté mysli a pohodě píše i Jan Schmid v publikaci *Improvizace, náhoda, a jiné vyhlídky*:

¹¹ SCHMID, Jan. *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: improvizace jako způsob orientace a myšlení*. V Praze: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2018, s. 13.

¹² Seznam videí se záznamem z celého představení viz <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFE93AC59D0A74718>.

„Mít bystrou mysl a umět reagovat vyžaduje prázdnotu. Mít čistou hlavu. Pouze takto nezanesená mysl umožňuje všechen pohyb a proměny.“¹³

V herní kategorii *souboj otázek* ze stejného improvizčního zápasu, kdy stojí proti sobě dva improvizátoři a hovoří spolu pouze otázkami ve zvoleném prostředí od diváků, jsem sice vyhrával, ale na úkor mých spoluhráčů. Nesnažil jsem se být přínosný pro improvizaci (co vlastně znamená být přínosný pro improvizaci?), pro svoje kolegy, ale pouze pro svoje vlastní potěšení, že mi to funguje. Což jsem znovu hodnotil skrze reakce od diváků, ale zpětně je můj výkon v této improvizční kategorii spíše podprůměrný. Ještě jsem necítil, ale hlavně ani neznal nepsané pravidlo *nech zazářit svého partnera*. Jednou jsem zkusil toto pravidlo použít v dialogickém jednání, ale jelikož to byl nastavený úkol, byl jsem tou myšlenkou příliš blokován a brzo jsem od toho nápadu opustil a vydal se jiným směrem. Pro uplatnění tohoto pravidla v dialogickém jednání bych musel více zkoumat a zkoušet.

V té době pro mě improvizace znamenala rychlou zábavu, vlastně nejen pro mě, ale i pro publikum. Instantní smích. Také pro mě byla komunitou lidí, kteří nehladě na věk, povolání nebo vzdělání všichni dělali s radostí to samé a vzájemně se podporovali. Byla to otevřenost, která pro mě byla v mém adolescentním věku důležitá, protože ze školského systému jsem měl přesně opačný pocit. Jasně rozdělení, kdo je nahoře, kdo dole, primárně děleno povoláním a věkem. Přitom všichni studenti musí poslouchat, ale ti starší studenti smějí neposlouchat o trošičku více. Improvizace mě tedy v první řadě učila svobodě a rovnosti a myslet mimo zajeté koleje, tedy *out of the box thinking*.

Ve škole

Out of the box thinking se ukázalo jako nástroj pro moje fungování na střední škole, zvláště při prezentování. Mimo toho, že jsem díky vystupování před lidmi při improvizaci získával větší sebevědomí, větší jistotu, tak mi to také pomohlo přistupovat jinak k mým prezentacím. Více než na podrobné teoretické informace jsem se soustředil na typ informací (kromě teorie), co řeknou jako takové. Jaká je moje přidaná hodnota k tématu? Jak bude vypadat prezentace, jaké mám možnosti prezentování? A musím vůbec vykládat nějakou teorii? Musím mluvit? Například jsem v rámci prezentace na psychologickou soutěž na téma

¹³ SCHMID, Jan. *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: improvizace jako způsob orientace a myšlení*. V Praze: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2018, s. 32.

tolerance vymyslel *toleranční pokus*, kdy jsem dětskou pistolkou vystřeloval měkké plastové míčky na posluchače. Nejdříve jsem je informoval o tom, že se stanou součástí tolerančního pokusu, a pokud nechtějí, ať zvednou ruku, a já je nebudu do něj zapojovat. Moje prezentace neobsahovala žádné velké zpracované téma, studii, práci v terénu apod., zato jsem zkoumal teď a tady, jak budou studenti a pedagogové tolerovat to, že si to vůbec dovoluji. Takovému nápadu přiřkládám kredit improvizaci, která mě vede k používání nápadů, které bych jindy zavrhl například kvůli konvenci či slušnosti obecně. Nenegovat svoje nápady, neblokovat je, dovolit si vyzkoušet je a až zpětně se na ně dívat, co to udělalo. To je pro mě další lekce, kterou jsem se v improvizaci naučil.

Představte si, co se mi stalo

*„Jednou jsem byl dlaždička. Taková velká, s ostrými rohy, pěkná dlaždička.“*¹⁴ To jsou první věty mé slohové práce z prvního ročníku střední zdravotnické školy. Popisuji v ní, jak jsem na druhém improvizčním tréninku hrál hru *jsem a беру*, kde jsem přišel jako první a stal se dlaždičkou. V první části popisuji celou situaci z pohledu dlaždičky. Jako dlaždička ležím na koberci. Prolíná se realita s hranou představou. Dlaždička by spíše ležela v podlaze, ale já jako Filip reálně stojím na zemi a takto píši i o dlaždičce *„... stál na zemi ...“* a potom *„... pode mnou koberec ...“*.¹⁵ V podstatě se v textu objevuje dualita, kterou jsem v té době nevědomě používal. Nestával jsem se předmětem naplno, nevstoupil jsem opravdu do postavy a nejednal za ni. Stále jsem tam hodně za sebe. Neodosobňuji se, zároveň jdu po povrchu. Dá se namítnout, že tato slohová práce odkazuje teprve na můj druhý trénink improvizace, je to tudíž logické. Jenže já toto vnímám ve většině svého působení v improvizaci. Abych se opravdu stal na chvíli (nebo i na delší dobu) někým jiným, se mi stávalo spíše náhodou, nevěděl jsem jak na to. Spíše jsem ani nevěděl, že to mohu. Dostávat se v improvizaci do rolí, ať už postav nebo předmětů a prostředí, a používat to jako součást mého improvizčního rejstříku jsem začal vědomě až při studiu na DAMU a také díky improvizčním dílnám se Simonou Babčákovou. Na DAMU jsem si (možná trochu paradoxně, ale vlastně duálně) začal na dialogickém jednání více všímat sebe a umožnilo mi to od sebe odstup. Uvědomil jsem si, že jsem pořád v sobě, ve svém světě, ve svém bezpečí, které se bojím opustit, a to mi brání stát se někým

¹⁴ Viz příloha kopie slohu na téma *představte si, co se mi stalo*.

¹⁵ Tamtéž.

jiným, podívat se za roh, vstoupit do dveří neznáma, kde může čekat jak poznání a radost, tak zklamání a smutek.

Zároveň se ve slohové práci potvrzuje moje již zmíněná potřeba potvrzení úspěchu smíchem. „*Skupinka lidí sedící kousek vedle se zasměje. Láďa povídá: „Jo, dobrý. Tohle se vám povedlo.“*¹⁶ Stejně tak se potvrzuje moje touha zkoušet být někým a něčím jiným, i když se mi to nedařilo. Možnost nebýt sám sebou, stát se ne-já, ve mně vyvolávala pocit kreativity. Improvizace jako místo, kde mohu být kýmkoliv a čímkoliv chci, vstup do světa fantazie.

Krátce o chybě

Jedno ze základních pravidel improvizace je, že chyba rovná se přítel. Chyba je vítaná, ba naopak nutná, abychom se z ní mohli učit. Navíc chyby nám přinášejí možnosti v improvizaci, které by nás samy od sebe nemusely napadnout, ale dějí se právě díky přítomnosti chyby.

*„Za vším smysluplným, plodným, schopným vývoje i krásným je pravděpodobně už odnepaměti (ve smyslu určité nepřesnosti a nedokonalosti) chyba. CHYBA.“*¹⁷

Tento přístup bohužel nebyl přijímán na mé střední škole, pouze u některých učitelů. A i když mi tento přístup pomáhal brát život a školu s větší lehkostí, nebát se zkoušet a poznávat, tak mě jeho přílišné naplňování dovedlo k propadnutí z matematiky a opakování posledního ročníku. Pro samé chybování jsem zapomínal na to, že na něco je potřeba být připraven pořádně a nespolehat se na přípustné chyby. V rukou dospívajícího člověka může být improvizace všelijakým nástrojem. Pravdou je, že chyba mě posunula. Sklopil jsem uši, začal jsem držet krok a ročníkem prošel. Na druhou stranu někteří učitelé se mnou začali komunikovat více otevřeně. Nezapadal jsem klasicky do systému, někteří mě brali osobněji. Jiní naopak byli rádi, že jsem konečně dostal za vyučenou, a ještě více se odtáhli.

Díky tomuto opakujícímu roku jsem navštívil amatérskou divadelní přehlídku Defilé (2012) v Brně, a zjistil jsem, že existuje dramatická výchova, kam nakonec vedly moje studijní (k)roky. Takže díky za tu CHYBU!

¹⁶ Viz příloha kopie slohu na téma *představte si, co se mi stalo*.

¹⁷ SCHMID, Jan. *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: improvizace jako způsob orientace a myšlení*. V Praze: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2018, s. 45.

Po povrchu

Mým častým problémem v improvizaci bylo a někdy stále je, že nejdu do hloubky. Například tím, že se nestanu tím, co nebo koho hraji, ale hraji jen okrajovou představu. Moje tělo není dostatečně zapojeno, je neaktivní a nejednající. Z velké části mi improvizaci vede rozum. Neustálé vypočítávání, co by se zrovna mohlo hodit, kde bych ještě přidal a kde naopak ubral. Neříkám, že by se při improvizaci nemělo vůbec přemýšlet, ale přílišná analytičnost také škodí. **Stav improvizátora, kdy se asociace rodí jakoby samy od sebe, příběh je tkán z úst a působí to, že nic jiného ani zaznít nemohlo, tělesné napětí od hlavy až k patě, respektování nastaveného prostoru, zároveň pocit napojení na ostatní, kdy bez toho, aniž by nad tím přemýšlel, ví, kdy má dát prostor. Napětí, ale ne přepětí. Uvolnění, ale ne povolení.** Tomu říkám *vědomá flow* v improvizaci. Ratio nemusí být aktivní, ale vše ostatní jako by mělo svoje vědomí a funguje pro a ne proti. To se ovšem týká jakéhosi ideálního stavu, který rozhodně není automatický a v průběhu zkoušení nebo představení se do něho můžeme dostat, avšak setrvat v něm po celou dobu je nadlidský výkon. Možná by nakonec ztratilo kouzlo, kdyby se to neustále takto dařilo. Občas je potřeba, aby se něco pokazilo, a to povedené mohlo vyniknout.

Díky základním principům divadelních sportů se dá vystupovat s improvizací relativně brzy. Ovšem tyto principy často vedou k povrchovosti této sportovně-divadelní formy. Aby ne, když máte za dvě minuty ve čtyřech lidech vytvořit smysluplný příběh, který má navíc předem zvolené téma a ještě je třeba zasazen do žánru. K tomu dostanete přípravu na třicet sekund. Může takto krátká a rychlá improvizace jít do hloubky? Má možnost poukázat na něco? Krátká odpověď: ano, ale... Ano, dá se to zvládnout, jenže to není jednoduché. Vyžaduje to velkou dávku získaných dovedností, talentu nebo štěstí, ale vlastně tak od všeho trochu. Je snadné sklouznout do stereotypů a nechat se vést zajetými kolejiemi. Pravidelným zkoušením, trénováním improvizčních dovedností a hraním se však dá zlepšovat schopnost neklouzat pouze po povrchu. Bezpochyby se zlepšuje schopnost slovního gagu, který je jako první nasadě. Jsme ho schopni racionálně vymyslet.

Myslet v krabici

Zajímavou myšlenku uvádí ve své TEDx přednášce¹⁸ Keith Johnstone, autor knihy *Impro*¹⁹, kde mluví o tom, že aby improvizace na jevišti fungovala, musí se improvizátor nesnažit „*myslet mimo krabici*“, mimo zajeté koleje, ale právě naopak by se měl naučit „*myslet v krabici*“, jelikož za cenu originality se často rozbíjí improvizace, a to, co je očividné, očekávané, tak je popřeno. Já tomu dále rozumím tak, a to učím i své studenty, že když dostatečně věřím obyčejným nápadům a následuji je, tak mě dřív nebo později k něčemu originálnímu dovedou. Nebo spíš bych měl říct pro mě jako improvizátora osobně nečekanému, protože těžko hodnotit, co je obecně originální a co ne. Tuto paralelu vidím i v dialogickém jednání. Někdy mám touhu, aby se mi jednání povedlo. Abych objevil něco zajímavého nebo tím pobavil sebe a možná i ostatní. Tato touha pak vede spíše ke zkratům, a to ve smyslu, že mám tendenci performovat nebo se ženu za (svým) cílem, takže si nevšímám toho, co je mi předkládáno, nabízeno.

Z prostředí *Imprology*, ve kterém jsem improvizálně vyrůstal a stále se v něm občas pohybuji, je hodně improvizátorů, kteří nemají divadelní vzdělání nebo se nevěnují divadlu profesionálně. I to může vést k tomu, že improvizace nejde do hloubky, protože k tomu chybí dostatečné povědomí o tvorbě dramatické situace. Zároveň se ale improvizátoři stávají úspěšnými uchazeči na umělecké školy. Na KATaP je v současnosti v podstatě v každém ročníku alespoň jeden improvizátor, který prošel *Imprology*. Podobná tendence je na KALD. Improvizace tedy může vést na první pohled k povrchnosti, ale také může přitáhnout k divadlu a vyvolat o něj hlubší zájem.

Odvaha si dovolovat

Improvizace mi dále v průběhu střední školy pomáhala být sám sebou. Jelikož jsem se pravidelně jednou týdně stával dlaždičkou, žebrákem, králem, psem nebo třeba pocitem radosti, poznával jsem, že si mohu dovolit být jiný, dovolit si blbnout, nebrat se tolik vážně. Vzpomínám si, že jsem až nevkusně kombinoval svoje oblečení. To mi ale nevadilo, protože mě bavilo, že jsem si mohl zkoušet různé varianty i za cenu toho, že to možná vypadá podivně. V tom jsem se cítil dobře na rozdíl od mých vrstevníků, kteří na svůj zevnějšek dbali více.

¹⁸ Záznam z přednášky viz <<https://youtu.be/bz9mo4qW9bc>>.

¹⁹ JOHNSTONE, Keith. *IMPRO: improvizace a divadlo*. V Praze: Akademie múzických umění, 2014.

Improvizace a tvorba vtipu, vtipných situací a pokoušení, co si mohu dovolit, to všechno mě navádělo k tomu, abych zkoušel. Již jsem zmiňoval toleranční pokus v mojí prezentaci. S tím jsem postoupil do druhého krajského kola a přidal jsem toleranční pokus dva,²⁰ kdy jsem do školy přijel na vozíčku za pomoci mého kamaráda a improvizátora Jiřího Zahradníčka. Celou dobu jsem hrál, že jsem ze zdravotního důvodu na vozíčku. Pokud jsem potkal učitele, odvraceli ode mne pohled, nekomunikovali se mnou. Pouze kamarádi se mě ptali, co se mi stalo. V průběhu prezentace jsem z vozíčku vstal, a to byl můj toleranční pokus dva. Bude porota něco takového tolerovat, nebo ne? Z druhého krajského kola jsem již nepostoupil, ale byl jsem odměněn zvláštní cenou. Později jsem se dozvěděl od jedné z učitelek, že moje hodnocení probíhalo dosti bouřlivě a část poroty byla rezolutně proti jakékoliv odměně.

Potom jsem do školy přišel s gumovou stěrkou na okna, kterou jsem měl za pasem. Pokud jsem s někým konverzoval a povedlo se mi udělat vtip směrem k druhé osobě či ironickou poznámku, vytáhl jsem stěrku a před obličejem jsem mu jí sjel od shora dolů. Ve smyslu, že jsem ho pěkně „setřel“.

Dnes přemýšlím, jestli bych si něco takového znovu dovolil. Jestli ta kombinace náctiletého věku a mých improvizčních začátků, kdy jsem se cítil už po chvíli jako velmi dobrý improvizátor, byla pro takovéto zkoušení nejpriznivější. Na druhou stranu mě určité porušování pravidel a pokoušení možností baví dodnes. Viz moje autorské prezentace v samostatné kapitole.

Zpěv

Je až s podivem, jaký problém mi dělá zpěv. Když jsem začal studovat na JAMU a docházet na hodiny zpěvu, objevil jsem tento svůj velký osobní blok. Přitom při improvizaci mi to nedělalo zas takový problém. To ještě neznamena, že mi to šlo dobře. Bylo období, kdy jsem vystupoval s improvizací až dvakrát do měsíce a v podstatě na každém zápase nebo improshow byla zpívaná kategorie. Ne, že bych si v té době myslel, jak jsem dobrý zpěvák. Věděl jsem, že se moc netrefuji do tónin. Ale reakce diváků při vystoupeních, tedy potlesk a smích, mi dodávaly odvalu, že možná na tom zpěvu něco bude nebo alespoň na mém projevu při něm. Zvláště u rýmů jsem cítil svoji sílu, protože text byl v mých hudebních improvizacích to hlavní. Přitom šlo často o dosti jednoduché rýmy

²⁰ Záznam pořízený z mobilu mého kamaráda Jiřího Zahradníčka viz <<https://youtu.be/smnRg2keyos>>.

(změnilo – nadělilo), někdy až absolutní. Batmobil (auto batmana) a batmobil (mobilní telefon batmana). Nebo naopak rýmy žádné a text poskládaný, jak to šlo, takže výsledkem bylo něco mezi recitací, pokusem o zpěv a staccatovou mluvou. V tomto omylu jsem žil několik let. Dokonce jsem v zimě roku 2013 uspořádal dílnu se svojí kamarádkou a tehdejší improvizální kolegyní Terezou Přívozníkovou na téma zpěvu v improvizaci. Tak troufalý jsem byl! Učil jsem něco, čemu jsem sotva sám rozuměl, a navíc v tom ani nebyl moc dobrý. Spíš průměrný až podprůměrný. Přesto se dílna naplnila, uskutečnila, a dokonce jsme dostali pozitivní zpětnou vazbu. Tehdy jsem cvičení seskládal hlavně z toho, co jsem posbíral z jiných dílen, kterých jsem se účastnil. Ono je to vůbec téma *selfmade improv teacher* samo o sobě.

Na mém případě je vidět, jak může vnější hodnocení ovlivnit. Místo toho, abych se například díval na videa z mých vystoupení a dával si zpětnou vazbu, spoléhal jsem se hlavně na reakce, které jsem dostával od diváků. Dokonce si vybavuji, že jsem se kolikrát vyhýbal sledování vlastních záznamů a držel jsem se vzpomínky, která mi zůstala z hraní. Navíc jsem měl pocit, že v improvizaci nejsem za sebe. Přece tam nezpívá Filip, neztrapňuje se Filip, který ukazuje, jak mu to vlastně nejde, ale je to improvizátor a ona je to legrace, když to někomu z nich nejde, pokud je tam naopak někdo, kdo to alespoň trochu umí. Proč tedy vznikla hudebně improvizální dílna s názvem HUMPRO, což znamenalo hudební improvizací k vlastní trapnosti? (Přitom šlo ale více o zpěv a text než o hudbu.) Měl jsem velkou potřebu učit. Díky učení jsem poznával témata z jiného úhlu. Taky mě nabíjelo energií, když jsem viděl, jak to pomáhá těm, co učím. Zároveň jsem cítil potřebu finančního ohodnocení, které jsem viděl ve formě učení. Abych ale neučil obecně improvizaci, hledal jsem vymezení, a to jsem objevil ve zpívaných kategoriích improvizace. Nutno říci, že po první dílně jsem již žádnou s tématem zpěvu nebo jakékoliv hudebnosti v improvizaci nedělal.

Uvědomil jsem si, že zpěv je pro mě něco bytostně osobního. V improvizaci jsem se mohl schovat za postavu nebo za pózu sebevědomého improvizátora, ale dovolit si zpívat na dialogickém jednání se mi povedlo až na konci letního semestru 2019, tedy po pěti semestrech zkoušení. Přitom při zkoušení s prof. Přemyslem Rujem²¹ na jeho hodinách interpretace písničky jsem si ověřoval, že zpívat obecně umím. Byl to více můj osobní blok než neschopnost zpívat. Je možné, že učením dílny zaměřené na zpěv jsem se pokoušel se s touto svojí

²¹ Hudebník, spisovatel, režisér, herec, pedagog na katedře autorské tvorby pedagogiky na DAMU.

nejistotou vyrovnat, podívat se na ni jinak. Skrze učení ostatních možná něco naučit sebe. Jelikož ale byla dílna pořádána jen jednou, k žádnému hlubšímu poznání to bohužel nevedlo.

První větší vývoj nastal při studiu na JAMU, kdy jsem se při hodinách zpěvu začal učit vědomě rozeznávat tóniny a trefovat se do nich. Většinou však brzy vypadnu. Ať už z nejistoty, jaký tón to je, nebo kvůli přílišnému přemýšlení nad textem, a tedy do značné míry z důvodu zapojení mého intelektu. V odbourání nutnosti nad písní přemýšlet mi pomohl prof. Přemysl Rut. Když jsme společně zvládli text a sled not, učil jsem se skládat celý obraz dohromady. A když i toto bylo spojené, učil jsem se zapomenout na to, co jsem se dopodrobna naučil, a hledali jsme výraz a smysl písně jako takové. To mi pomohlo se odpoutat od neustálého hodnocení mým intelektem. Tato práce byla zdlouhavá a místo dvou až tří písní jsme stihli nazkoušet pouze jednu.

Jak tedy dostat svobodu zpěvu do improvizace a dialogického jednání? U dialogického jednání vidím snazší cestu. Jelikož nemám potřebu dosáhnout nějakého výkonu, cítím větší svobodu si prozkoumávat svůj hlas a sluchově se v něm koupat. Při improvizaci mám sám na sebe nastavený nárok, že divák, který přišel, očekává, že něco dostane. Ale najednou se zapojí všechny moje hluboké obavy a místo toho, abych si jen tak zkoušel improvizovat hlasově a textově před divákem, dostanu pocit, že musí teď hned něco konkrétního vzniknout, a ještě to musí mít určitou kvalitu. Je zajímavé, že tento pocit svázanosti cítím více v improvizaci. Honba za výkonem, touha po výkonu. V dialogickém jednání nejsme pedagogicky směřováni na výkon, ale jsme povzbuzováni ke zkoušení a dovolování si, k pozorování se. Také na konci semestru (vyjma studentů KATaP) není žádné veřejné vystoupení před „nezasvěcenými“. Zato v improvizaci se to často udává jako důležitá součást procesu vystoupit před někým cizím.

Mám přání si v improvizaci více zkoušet, dovolovat si, podobně jako v dialogickém jednání. Nemít na sebe nárok a opravdově, nehraně si zkoušet. Věřím, že tím mohu dosáhnout jisté svobody a podobně jako při principu „myslet v krabici“ se to povedené, originální, zajímavé dříve nebo později stane samo, aniž bych na to tlačil.

Do hloubky

První pocity, že nekloužu v improvizaci pouze po povrchu, jsem měl při nalézání vlastní formy se skupinou KL.I.KA. na konci studia střední školy. Snažili

jsme se na improvizaci dívat z více úhlů, měnit zaseté hry a formy. Jeden trénink jsme měli zaměřený na téma smrti a umírání v improvizaci. Existuje například improvizální kategorie *smrt v jedné minutě*, kdy dva hráči nebo jeden z nich musí do jedné minuty v improvizaci motivovaně zemřít. Ze zkoušení nám nakonec vznikla Nekroshow.²² Byla to forma improshow, kdy jsme v první části hráli krátké improvizální kategorie zaměřené na smrt, horor, nebe, peklo apod. Hráli jsme jak kategorie existující, tak kategorie, které jsme si sami vymysleli. Přichází zde tedy autorská tvorba ve formě kategorií. A v druhé půlce jsme hráli kategorii *pohřeb*, což byla tzv. dlouhá kategorie, hrála se přibližně dvacet minut. Dnes již pohřeb hrajeme v průměru jako hodinové představení.²³

Pracovali jsme tedy pomocí improvizace na ucelnějším příběhu. Mohli jsme si dovolit více poznávat postavy a jejich motivace, dostávat se až do charakterů. Uvědomuji si, že jsem v té době stále ještě nezapojoval tělo. Měli jsme kostýmy složené ze společenského černého a bílého oblečení, a to ještě přispělo k tomu, že jsem měl například v saku tělo uzavřené. I dnes když hraju v saku, cítím, jak mě postava vede spíše k deklamaci, nežli by tělo zvala do akce.

K tomu jít do hloubky pomohlo i následné studium dramatické výchovy na JAMU. Začal jsem mít pojem o tom, co je to dramatická situace, v rámci teorie divadla jsme si upřesňovali, kam patří improvizální zápasy. Začal jsem chodit více do divadla a viděl jsem témata, se kterými se pracuje a také jak. Refleктоval jsem naši dobu.

„Divadlo se uskutečňuje v čase, který současně s ním ubíhá [...] Čas se divadlem vědomě naplňuje, ale i divadlo se časem mění. Proto si vždy nejdříve klademe otázku, jakou dobu právě žijeme. Podle toho pak pravděpodobně divadlo vypadá.“²⁴

To vše mě vedlo k tomu, že jsem hledal, jak zapojovat do improvizace i vážnější témata, propracovanější postavy a provázanější příběhy. Přesto jsem však v sobě cítil pořád nějaký blok. Viděl jsem kolem sebe improvizátory, kteří improvizovali s lehkostí a v těchto chvílích byli nejlepší. Já jsem se neustále urputně snažil něčeho dosáhnout, vykřesat ze sebe maximum. Pořád jsem jel ten improvizální trénink. To jsem ale nevěděl, že je to trochu nesprávným směrem.

²² Záznam z kategorie *mrtvolý* viz <https://youtu.be/-Zvc_7BCJEQ>.

²³ Záznam z představení 19. 1. 2016 viz <https://youtu.be/-Zvc_7BCJEQ>.

²⁴ SCHMID, Jan. *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: improvizace jako způsob orientace a myšlení*. V Praze: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2018, s. 145.

Není špatné jít do toho naplno, ale ta obrovská snaha, vlastně až přepětí, je na škodu.

Když v životě něco mermomocí chceme a maximálně se o to snažíme, vynakládáme na to veškerou sílu a nakonec toho dosáhneme, může se říct, že jsme se k tomu dopracovali až křečovitě. Improvizace a dialogické jednání nás ale učí, že těch nejlepších výsledků dosáhneme, když jsme uvolnění. Keith Johnstone ve své TEDx²⁵ přednášce mluví o knize Maximum performance²⁶. Kniha je o atletech, kteří prolomili světový rekord, a ukazuje, že téměř vždy se to stalo tehdy, když se o to zrovna nesnažili. Protože když se snaží až moc, přepnou se jim svaly. Pokud chci mít co nejlepší improvizaci a celou dobu myslím jen na to, jak být co nejlepší, tak se tím budu blokovat. Moje improvizace třeba nebude špatná, rozhodně ale nebude nejlepší. Znímám to z vlastní zkušenosti, protože nejlepší pocit ze svojí improvizace mám, když nad ní moc nepřemýšlím, ale jsem plně soustředěný na hru jako takovou a bavím se tím. Zpětně pak vidím nějaké osobní nedostatky, ale to je spíše moje tendence hnát se za něčím úspěšným, než že by to bylo objektivně špatné improvizování.

Ve stejné přednášce Keith Johnstone říká: „*Don't think outside of the box. Think inside.*“ Publikum totiž podle něj myslí uvnitř krabice. Pokud zazvoní telefon, publikum čeká, že ho někdo zvedne. Pokud jsme na lodi a někdo vyhlásí, že se zapálí oheň uprostřed paluby, je to právě ten úkaz myšlení mimo zajeté koleje, kdy to ale děláme samoúčelně. Já jsem v kapitole Ve škole psal o tom, jak jsem díky myšlení mimo zajeté koleje zvládal jinak svoje běžné školní úkoly, jako třeba prezentace. V čem je tedy rozdíl? Proč na začátku o tom píši jako o něčem pro mě prospěšném a v této kapitole na to nahlížím jinak? Věnoval jsem tomu i samostatnou kapitolu Myslet v krabici a zde tuto myšlenku rozvíjím dál. Jde totiž o úhel pohledu na toto rčení. Pokud se budu snažit za každou cenu jednat a tvořit tak, aby to bylo něčím nové, jiné, překvapující, stane se to samoúčelné, jak jsem psal. Pokud je to ale pouze jedním inspiračním zdrojem, kdy vím, že si mohu dovolit vybočit, mohu si dovolit podívat se za roh, jestli to tam náhodou nevypadá jinak, pak to vidím jako funkční přístup. Pokud ale budu běhat „zárohový“ maraton, brzy se uštvu.

Dalším zlomem pro vstupování do hloubky pro mě bylo dialogické jednání. Díky němu jsem si začal sám sebe více uvědomovat nejen v improvizaci. Měl jsem najednou pocit, že dokážu mít při svém vystupování nad sebou nadhled. Začal

²⁵ Záznam z přednášky viz <<https://youtu.be/bz9mo4qW9bc>>.

²⁶ Autoři: Laurence E. Morehouse a Leonard Gross.

jsem si více uvědomovat, kdy mi v hlavě jedou myšlenky postav, které hrají, myšlenky režiséra a dramaturga, který sleduje představení jakoby s odstupem a hlídá, kterým směrem se unáší, a myšlenky mé osobní, které se ještě často dělily na povzbuzující nebo na negativní, promítaly se v nich moje obavy a moje pochvaly.

V neposlední řadě mě silně ovlivnila dílna se Simonou Babčákovou²⁷, která je sama improvizátorkou a improvizaci i učí. Ve svojí skupině NO A! se věnuje herecké improvizaci. Berou na sebe kostýmy, dostávají se do postav, ale neimprovizují na témata od diváků, neurčují si prostředí a podobně. Jde tedy o volnou improvizaci, ve které se postupně splétá příběh. Za jedno večerní představení odehrají jeden až tři příběhy (tři příběhy zřídka kdy). Jelikož je Simona sama herečkou, je to i její základní kámen při tvorbě improvizace, jde již přes zmiňované postavy. A nejinak je tomu i na jejich dílnách. Neustálým zkoušením a zpětnou vazbou mě dostala po letech konečně do toho, že jsem se cítil být postavou, nejen její slupkou. Opravdu plně přemýšlet za postavu a být v ní, udržet si ji. Už dříve jsem za postavy přemýšlel, ale povrchně, postava přemýšlela, ale nebyla vtělená.

Jak tento proces u mě probíhá? Zprv je postupný. První přijde nějaký nápad nebo reakce na nápad někoho jiného. Napadne mě třeba jméno a národnost nebo emoce, povolání, věk, hlas, zvíře nebo nějaká opakující se činnost. Mám chuť si něco vyzkoušet, na něco reagovat. Postupem času se začnu ponořovat více do postavy a buď si ji logicky dotvářím, ptám se třeba na svoje jméno, věk, jestli mám rodinu a podobně, nebo skrze akci a jednání svoji postavu poznávám a zmíněné otázky se odpovídají jakoby samy. Čím víc jsem si jistý postavou, tím více za ni jedním. Oblékám si ji postupně, dokud do ní nevezu úplně, a pak už mám i kostru a svalstvo postavy a jedním v prostoru. Je to pocit svobody, že už nic nevymýšlím, ale reaguji. Nemusím se snažit vědomě udržet postavu, postava se drží sama, drží si mě. Nesoustředím se na to, jak ji mám hrát nebo co mám hrát, ale jsem. Většinou se mi s postavou i moduluje hlas, a to mě ještě více do ní noří. Moje tělo vnímám aktivně, necítím se plandavě, jak jsem o tom psal při mých začátcích s improvizací. Jsem vědomá postava.

Toto všechno vedlo k tomu, že si dnes více dovoluji. Například jsem v improvizaci na festivalu Aber sometimes fest²⁸ vstoupil do postavy slona. Tato

²⁷ Herečka Dejvického divadla a žačka Jaroslava Duška.

²⁸ Odkaz na záznam z představení viz < <https://youtu.be/9YXXq1MNXJQ>>.

postava ani pořádně nevyslovovala, přesto jsem si ji udržel a ve svém jednání byla srozumitelná. Dříve bych se něčeho takového zalekl.

O učení

Stát se lektorem improvizace je dnes snadné. Stačí absolvovat jednu intenzivní dílnu a už můžete zakládat skupinu nebo si vypsát kurz za peníze. Improvizační zápasy, které k nám přišly z Francie, umožnily díky jasným a přesným principům dostat na jeviště kohokoliv za poměrně krátkou dobu zkoušení. Což umožňuje rychlé šíření této volnočasové aktivity. Přičemž principy jako *ano a* mají přesah i do života a využívají se v aplikované improvizaci. Jenže tím, že to může dělat každý a je to pořád relativně mladý fenomén v širší veřejnosti, tak neexistují moc zažité normy, co je vlastně dobrý improvizací kurz nebo přímo lektor. Principy divadelních sportů je snadné okopírovat a předávat dál. Chybí tam potom ale zažitá zkušenost lektora. Nemá za sebou to odžité nebo v tomto případě to odehrané. Schválně nepíši odučené, protože to podle mě má přijít až jako další, po předchozích zkušenostech v terénu. Já sám jsem bohužel byl tímto lektorem, i když jsem měl za sebou pět let jako hráč improvizací zápasů a vystoupení několika dlouhých forem, stále jsem byl horkohlavý a na improvizaci jsem pohlížel jako něco, co umím s jistotou používat. Dokazuje to moje dílna zpěvu v improvizaci, kterou jsem naprosto bez znalostí a spíše jen okopírovaně vedl. Často se musím ohlížet zpět, abych si připomněl svoji pokoru k improvizaci i to, že ona mi neslouží, spíše já sloužím jí a doufám v její porozumění.

Při učení opětovně radím studentům, aby následovali impuls. Je to například situace, kdy stojím mimo improvizaci a najednou to ve mně šubne, udělám půlkrok nebo se třeba natáhnu dopředu, jenže pak se zase vrátím a do improvizace nevstoupím. Tedy promarněný impuls. Pokud se impuls objeví, vedu studenty, aby jej následovali, aby přemohli svého vnitřního kritika, který říká, že ten nápad není dostatečně dobrý nebo že ještě není vhodná chvíle: *"Počkám, až se o kousek posunou."* Nebo: *"Jé, on se pohnul dřív, tak to já mu nechám prostor,"* „*ted' ještě neřekli vhodné slovo*" a tak dále. Uvědomuji si, že to není jednoduché. Sám tohoto policistu v sobě mám, dokonce je to vidět i na záznamech mých improvizací, jako třeba v zápase²⁹ na středoškolském Improsletuv Jindřichově

²⁹ Záznam z herní kategorie viz <<https://youtu.be/SFGGiMmHUi4>>.

Hradci z ledna roku 2011. Při kategorii *pyramida* čekám na vhodnou chvíli, abych tlesknul, tím zastavil děj, vstoupil do příběhu a začal tvořit nějaký nový se všemi ostatními improvizátory na jevišti. Mám nakročeno, připravené ruce, už skoro tlesknu, ale pak si to rozmyslím.

Proč na tento impulz studenty upozorňuji? Vidím zde paralelu s dialogickým jednáním, kdy tělo už dopředu něco ví, ale naše mysl ještě ne. Tělo už je připraveno do akce, zve nás například do situace nebo se chce třeba kontrastně vymezit. Ale naše vlastní pochyby nás drží zpět. Pokud impulz vznikne a vstoupíme do improvizace, je to snadnější, než když zkoumavě sledujeme a čekáme na vhodnou chvíli. Vždyť to je právě ta vhodná chvíle! Nemusíme nic vymýšlet, něco už se rodí, a když si dovolím impulz poslechnout, získám tím větší sebedůvěru, než když se neustále držím zpět. Podobnou situací v dialogickém jednání je, když se mi něco přihodí, jako třeba nepatrný pohyb

rukama, který jsem si najednou uvědomil, a místo toho, abych to prozkoumal, raději ruce uklidním a ještě se třeba pokárám, co s těma rukama vlastně dělám.

Impulz je informace o tom, co se mi zrovna děje. Je to nabídka, a to platí jak pro improvizaci, tak pro dialogické jednání. Je škoda reakci na něj potlačit nebo si ho nevšimnout. Může nás pozvat do hry, něco si zkusit, pomoci nám všimnout si toho druhého, může nám z toho vzniknout postava v improvizaci. Impulzem může být i trpělivé čekání a napojování, pokud to není útlum a upozadění se.

Z vlastní zkušenosti jako lektor jsem vyzpovídal, že když se zadá cvičení, které má hlavně za cíl vyzkoušet si a naučit se nějaký improvizací princip, například trénování asociací, má člověk potřebu vytvořit něco zajímavého a samotný princip jim uniká. Ten pocit znám sám. V hlavě zní něco jako: „*Přece by něco mělo vzniknout, mělo by to mít smysl, mělo by to někam směřovat a ideálně by to mělo být vtipné.*“ Jenže to je blok, který nás drží vzadu. Proto se stává, že musím trénující zastavovat a vracet zpět, aby se nesnažili vytvářet něco zajímavého, ale čistě procvičovali daný princip. Mají potřebu něco vyrobit. O tom znovu vypráví Keith Johstone,³⁰ když říká: „*Look for the obvious and not for the clever. The obvious is your true self.*“

Vnímám paradox v učení improvizace i v dialogickém jednání. Zažívám situace, kdy já jako zkoušející zjistím nebo já jako pedagog řeknu, že se něco

³⁰ Záznam z přednášky viz <<https://youtu.be/bz9mo4qW9bc>>.

nesmí nebo by se nemělo dělat, a brzy na to přijde situace, kdy to výborně zafunguje. Vědom jsem si toho například u principu *ano a*. Při učení improvizace ho nejdříve otrocky plníme, jak to jen jde. Teprve když ho dostaneme do hlavy i do těla, tak ho můžeme porušovat. A pokud říkám ne, neříkám ne jako já Filip, ale říkám ne jako postava.³¹ Na ne musí přijít protinabídka, jinak je to pouze slepá ulička. Díky tomu, že sledujeme konkrétní pravidla a rady, jak by se mělo správně improvizovat nebo co by nám mělo pomoci dialogicky jednat, a díky tomu, že se tato pravidla často sama porušují, zůstávají tyto disciplíny neustále živé. Je to i tím, že se pohybují v divadelním světě, který není exaktní a dává možnost interpretace.

Při *roztočeném brankáři* mají moji studenti často problém zastavit situaci a vejít do improvizace. Mají potřebu něco vyrobit dopředu, přijít tam připravení, nevěří tomu, že se stane něco na místě. Mají například strach z toho, že budou mít v hlavě prázdno. Na to jim odpovídám, že to nevádí, že když v tom vydrží dostatečně dlouho, něco se dříve nebo později objeví. Ale pokud před tím budu utíkat, nemám šanci ten nápad stihnout. Nervozita mě může oslepit až paralyzovat, ale pokud si počkám, mozek a tělo se znovu nahodí. Je však třeba nehodnotit můj nápad tak, že není pro danou situaci dostatečně dobrý. Jinak se znovu zablokují.

Při dialogickém jednání se učíme vnímavosti k sobě samém, zároveň jako publikum bychom měli být zapojeni s myšlenkou přející pozornosti. Učíme se poznat, kdy máme změnu těla, kdy se nám změní v těle napětí, začneme být zapojeni, a pokud si toho všimneme, může nám to sloužit jako most do jednání. V tom je přínos i pro improvizaci. Pomáhá mi to jako lektorovi vidět, kdy improvizátoři začnou být uvnitř děje, uvnitř postavy nebo třeba uvnitř prostředí. Přestanou být jenom v hlavě a jejich akce se odvíjí najednou jasněji a tělesně. Naopak moje zkušenost z improvizace mě vede více k tomu, že při učení se dialogickému jednání vidím jasněji, kde nás to zve do situace, do rozehrání.

³¹ Nastane-li situace, kdy říkám ne jako Filip vědomě, pak skutečně říkám ne improvizaci a je to na mě moc a potřebuji z toho například vystoupit. Mohu toho však využít a emoce, která mě tlačí do ne, říct v postavě, nepřijmout to, neudělat, co je mi nabízeno, a tím se udržet v bezpečí a zároveň zůstanu v postavě.

Dialogické jednání

První dialogické jednání, kterého jsem se kdy zúčastnil, bylo 23. 2. 2017 pod vedením Ivana Vyskočila, Marcely Šikové a Václava Trojana. Rozhodně jsem nešel první, ale ani jako poslední. Možná tak čtvrtý jsem šel. Nejdříve jsem na place prošmejdil prozkoumal celý prostor. Bylo to pro mě nové prostředí a já měl tendenci se všude podívat, abych měl klid. Koukal jsem do rohů, na zásuvky, z okna, odrhnuť jsem závěs, kde bylo zrcadlo. Pobíhal jsem tak po celém prostoru. Marcela mi poděkovala, tak jak je v dialogickém jednání zvykem, a s úsměvem konstatovala, že jsem jim to tam hezky prošmejdil. Dále říkala, že ty závěsy před zrcadlem jsou tam právě z důvodu, abychom se nepozorovali. Profesor Vyskočil pak dodal, že bych neměl pospíchat, měl bych se zklidnit. Což je takový univerzální komentář, který dostávají začátečníci často. Vůbec jsem tedy svoje první dialogické jednání nevztahoval k sobě, ale k prostoru.

Vzpomínám si, že první dva semestry zkoušení dialogického jednání jsem si zakazoval improvizovat. Nechtěl jsem nechat prosáknout moji improvizaci zkušenost do dialogického jednání. Chtěl jsem, aby to bylo čisté, abych nebyl ovlivňován touto zkušeností, a zcela s prázdnou hlavou se pouštěl do učení se novému. To jsem ještě v té době nevěděl, že to dělat nemusím. Na druhou stranu mi to ze začátku pomohlo více se věnovat základním principům dialogického jednání, jako je všímavost, pozornost k sobě, dialogičnost, než rovnou skákat do situací.

Ve druhém semestru zkoušení dialogického jednání jsem se začal potkávat se spolužáky z KATaP a ihned jsem se začal srovnávat. Viděl jsem, jak fabulují, jak jim vznikají situace a příběhy, vstupují do postav. Chtěl jsem to taky! Jenže jsem se toho zároveň bál. Bál jsem se, že to nebude přirozené, že budu něco hrát. A tak místo toho, abych si to dovilil, zkušel to a hledal, tak jsem se blokoval.

Takto jsem si jednou dovolil volně asociovat, jelikož jsem něco podobného viděl u mých spolužáků. A jelikož volné asociace často trénuji v improvizaci, nedělalo mi to problém, a dokonce jsem měl pocit, že vstupuji do tvořivého pole dialogického jednání. Pak jsem se ale v komentáři dozvěděl, že jsem vlastně nejednal. Asociování se stalo natolik dominantní, že jsem se zapomněl sledovat. O to více jsem si pak v dialogickém jednání zakazoval improvizovat, protože jsem měl pocit, že to funguje proti mně.

Největší pastí se mi stalo, že jsem na sebe kladl stále větší nároky ohledně toho, čeho chci v dialogickém jednání dosáhnout, jak by to mělo vypadat. První

uvolnění jsem si vyzkoušel při dialogickém jednání spojeném s meditací pod vedením Václava Trojana (o tom píše samostatně v další kapitole).

V reflexi ze zimního semestru 2018 píše: „*Na dialogickém jednání během října jsem stál na place, měl jsem ruce před obličejem ve vzduchu a hledal jsem, co se bude dít. Všiml jsem si pravé ruky a zvuku, který ze mě vycházel z neklidu. To se spojilo v asociaci, že moje pravá ruka vlastně znázorňuje včelku, která pomocí pohybu ruky začala létat ve vzduchu. Já jsem přidal na hlase a dělal jsem zvuk včelky bzzz. To mi vydrželo jen pár vteřin, protože jsem dostal strach, že příliš volně asociuji a že improvizuji, dělám impro, a v tom případě neplním zadání dialogického jednání, a ze strachu, že by mě impro ovládlo, jsem včelku usadil na svoje rameno (pomocí pohybu ruky jsem jejím třepáním přesunul dlaň na rameno). Tím situace skončila a já hledal něco nového, něco dalšího.*“³²

Zajímavé na tomto pokusu bylo, když asistent Michal Čunderle dal komentář, že je škoda, že jsem tu včelku ukončil a nerozvinul. Na to reagovala spolužačka Sára Friedlaenderová, že jsem se asi bál, že už je to moc impro, jde to do improvizace, performování. Na to Michal odpověděl, že je potřeba to tedy zveřejnit, když se tam něco takového děje. Od té doby jsem se rozhodl, že budu hledat improvizaci v dialogickém jednání. Bylo to rok a půl od mého prvního zkoušení a v tento moment jsem si uvědomil, že to chci opravdu zkoušet. Stalo se to mojí další cestou v dialogickém jednání. Postupně jsem zkoušel dovolovat si více a více. Jednou jsem si to nastavil jako úkol a šel s tím na plac. To ale bohužel nefungovalo. Jak se to stalo nárokem, moje pozornost šla všude možně, jen ne směrem improvizace. Proto pro další výzkum jsem spíše cíhal, kdy se pocit improvizace objeví a kdy ne. Pokud se objevil, pojmenoval jsem ho, že ho cítím, a zkoušel jsem z improvizace vycházet a znovu se do ní vracet. Nelehkým úkolem pro mě bylo si toto zkoušet, a přesto si nic nenárokovat. Zároveň na sebe nespíchat

Zkoušel jsem se místo toho více dostat do těla. To se mi stalo novou výzvou. Později jsem zjistil, že je to velké téma, které jsem potřeboval otevřít už dávno v improvizaci, jen jsem o tom nevěděl. Skrze dialogické jednání jsem objevil nové možnosti, jak rozvíjet a posouvat svoje improvizální schopnosti. Z Improligy jsem byl zvyklý rychle něco vytvořit za pár minut, a najednou jsem přicházel na to, že nic vytvořit nemusím, že mohu zkoumat a zkoušet. Přestal jsem si nárokovat výsledek a více jsem se zabíral procesem improvizace. Už od

³² Všechny mé dosavadní reflexe dialogického jednání, které mám v elektronické podobě, najdete v příloze.

začátků improvizace jsem slýchal od lektorů, že když nevím, co mám dělat, mohu se podívat na svoje tělo, a to mi napoví, nebo že se mám začít hýbat. Dlouho jsem tomu nerozuměl a nechápal jsem, co mi radí nebo jak to přesně uchopit. Při dialogickém jednání mi to začalo být jasnější. Začal jsem chápat, že to nemusí být jen fyzický pohled na moje tělo a z toho vytvářet asociace, ale že to může být i můj vnitřní pohled, sledovat, jak se kde v těle cítím a co mi to říká. Taky že ten pohyb mi může pomoci rozjet myšlení, když jsem doslova zamrzlý na místě. Začal jsem hledat, jak jednat více tělem a méně hlavou. Jak se cítím a jak na to reaguji tělem.

Improvizuj!

Co se stane, když si dám za úkol v dialogickém jednání improvizovat? Na tuto otázku jsem se snažil odpovědět a šestkrát jsem se u toho i natočil. Videá jsou z období 22. 11. 2018 až 16. 5. 2019.³³ Postupně projdu jednotlivé záznamy a uvidím, jak se mi to (ne)dařilo a zdali si to nerozporuje. Na to, že jsem natáčenými spolužáky, jsem vždy rychle zapomněl a nepamatuji si, že bych se tím cítil ovlivněn. Ani jsem natáčení nereflektoval v mém zkoušení. Měl jsem dostatek starostí se sebou samým.

V prvním videu³⁴ jsem se sebou velice nespokojený. Odmítám většinu nabídek, které mi tam přijdou. V pŕlce si pojmenuji, že se nestíhám, jsem na sebe moc rychlý. Tím se trochu zklidním. Pojmenuji, že mi jedou v hlavě asociace, ale místo toho, abych se nějaké chytl, tak to komentuji, že když mi ujedou, tak vlastně nevím, kam jdu. Jako bych se bál nechat ty asociace rozjet. Vrací se mi tam téma mojí chůze. Pojmenuji to jako kačeří chůze. Chci si to na jednu stranu dovolit, chodit jako ten kačer, na druhou stranu mi to nepřijde dobré. Přijde mi to hloupé, trapné, laciné. A i když mi začne tělo samo nahrávat do pohybů kačera, pořád v sobě mám nejistotu a opakuji si: „*Je to dobrý! Ale je to blbý.*“ Napadne mě, že bych mohl udělat zvuk toho kačera, ale znovu si ho nedovolím. Tím moje dialogické jednání končí.

V druhém videu³⁵ jako první kritizuji, že jsem si svůj příchod připravil. Pak mám chvíli hru se slovem vchod a jeho výslovností, to mě brzo přejde a znovu jsem nespokojený. Začnu být sebelítostivý. Vznikne mi nabídka na hru, proč je

³³ Odkaz na seznam všech záznamů viz

<<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3WdrOle8Pcl0MhSKaVksPTqkdOhLPuGn>>.

³⁴ Dialogické jednání 22. 11. 2018 pokus první.

³⁵ Dialogické jednání 22. 11. 2018 pokus druhý.

mi sebe líto, ale opustím to a začnu si stěžovat na povadlé tělo. Chci se obejmout, ale stydím se to udělat, tak to pojmenuji tak, že nevím, jak se to dělá, a začnu hledat, jak se obejmout. Začnu se hladit a toho se zaleknu. „*Nepospíchejme na sebe!*“ zvolám a končím. V komentáři od Jana Zicha dostanu přesně toto potvrzení, nepospíchat na sebe, nechat dotáhnout. „*Ať nám to ta hlava neditiguje*“, Jan Zich.³⁶

V třetím videu³⁷ jsem si vzal na dialogické jednání společenské boty. Dostal jsem to jako typ od doktoranda Pavla Zajíčka, že to mohu zkusit, co to udělá s tělem, jestli to nehodí hned nějaký význam a podobně. Na boty jako první nereaguji, ale začnu se povzbuzovat, aby promluvil ten druhý, povzbuzuji se, jako kdybych k sobě chtěl přivolat pejska. Mám radost z toho, že jsem se nechtěl zkritizovat, jakmile to vyslovím, hned trochu zapochybuji. Ze slova *takový* začnu protahovat *ý*, vznikne mi z toho *hyjé* jako na koně, do toho přidám klapání bot. Rozjedou se, ale pak si řeknu, že bych měl zpomalit. Přijdu na to, že koně nejedou hned klusem, ale nejdříve se musí rozjet pomalu. Pak začnu být nejistý, že jsou ty boty moc určující, ale snažím se sebe uklidnit, proto jsem si je přece vzal. Začnu se vracet do situace s koňmi, ale naštvu se na svoje boty, zruším situaci a začnu tápat. A za trest se sám zbičuji. Stojím na místě a bičuji se imaginárním bičem. Pomalu se rozejdu a začnu tam vidět souvislost s koňmi, kteří se jako koňské spřežení znovu rozjíždějí. Nakonec se zastavím, pojmenuji v sobě napětí a překysličení. Oproti dvěma předchozím videím je zde vidět progres v nespokojenosti. Sice tam pořád je, ale podařilo se mi nenechat se jí hned strhnout, až ke konci, a tam jsem z ní udělal téma. Co je téma, nemusí být problém.

Ve čtvrtém videu³⁸ už začínám pomaleji, ladím se zvukem. Vyzývám se, abych si něco řekl. Začnu si všímat rukou a přemýšlet nad tím, jak jsou zvědavé, k něčemu mě lákají. Rukama i hlasem začnu k sobě někoho lákat, podobně jako ve třetím videu, vybaví se mi přitom cvičení z hodin s Ivanou Vostárkovou, kdy jsem volal na pejska. Nakonec přijdu na to, že je to malý Filípek.

V pátém videu³⁹ jsem znovu hned při vstupu nespokojený. Mávám rukama, chodím po prostoru a nevím co se sebou. Začnu vidět asociaci, že bych rukama mohl valit kámen, to se mi ovšem nelíbí, tím ho vlastně pohybem odvalím, a poté

³⁶ Tamtéž.

³⁷ Dialogické jednání 29. 11. 2018.

³⁸ Dialogické jednání 6. 12. 2018 pokus první.

³⁹ Dialogické jednání 6. 12. 2018 pokus druhý.

si začnu odfrkávat, tím trochu ztratím energii, ale zklidním se. Zastavím se. Všimnu si, že slovo *zastavím* řeknu nějak významně, a začnu si s tím slovem hrát. Až vejdu do hry. Stojím a mluvím k tomu druhému, že bych s ním tady chvíli postál, jestli to nevadí. Dlaněmi směrem do země se snažím trochu uklidnit, všimnu si toho, začnu s nimi trochu klepat, vypadá to jako gesto ve smyslu opatrně. Začnu to tedy rozehrávat, ukážu významně prstem a zvukově to doprovázím. Nakonec z toho vystoupím a přiznávám, že se cítím, jako kdybych improvizoval, jako kdybych si pro sebe začal vytvářet vlastní příběh. Zhodnotím si, že to byl hezký nápad, jen bych měl trochu přidat na intenzitě. Bohužel se mi už nedaří se do improvizace vrátit a moje dialogické jednání končí. Poprvé zde nahlas pojmenuji improvizaci. Proč se mi nedaří se do improvizace znovu vrátit? Je tam obava, že to najednou bude příliš jednoduché. V improvizaci dostanu brzo pocit, že vím, jakým směrem to jde, a bojím se toho, že v závalu asociací a energie bych se přestal sledovat a přestalo by to být dialogem.

Šesté video⁴⁰ naopak začíná velice pozitivně. Říkám si, že už to mám vlastně hotové. Zajímavé je, že se neustále zvedám z pat na špičky. (To je můj stereotyp, který na sobě pozoruji už od začátků zkoušení dialogického jednání). Jako bych se snažil povytáhnout se. Stoupnu si k pravé stěně, všimnu si rozpažených rukou a napadne mě, že bych se na situaci mohl podívat z více úhlů. Moje ruce mi totiž připomínají, jako kdybych jimi ohraničoval čtverec. Toto se mi však děje v hlavě, v dialogickém jednání zveřejňuji pouze ten pohled z různých úhlů. Přejdu další hranu pomyslného čtverce a začínám být nejistý a nespokojený. Přejdu do třetího rohu a pojmenovávám, že i když jsem se na to podíval z více úhlů, stejně pořád nevím, na co se to koukám. Začnou mě napadat asociace, ale nechce se mi je zveřejnit, tak si pro sebe mručím, až to nakonec vyslovím. Akvárium? Nakonec se s tím spokojím, proč ne? Přesto si to zruším, není to akvárium, cítím, že by tam mělo být něco jiného. Začnu asociovat, že za akváriem je moře, tam je velryba. Jak mám rozpražené ruce a ukazuji jakoby do dálky, trochu se prohnu v zádech a začnu se pomalu stávat velrybou. To mě znejistí, začnu tam mít pocit improvizace. To sice neříkám explicitně, ale pojmenovávám si, že to nevadí, ať si to dovolím a vrátím se do velryby. Prodlužuji svůj hlas, houpu se a mluvím jako velryba. Z toho vystupuji a říkám, že takováto velryba se do akvária nevejde. Velryba se chce najíst planktonu. V průběhu toho se vystřídám ve velrybě a v komentátorovi. Napadne mě, že velryba by měla mít

⁴⁰ Dialogické jednání 16. 5. 2019.

parťáka, delfína třeba. Začnu hledat, jak by takový delfín mohl znít. Přecházím do delfína, z delfína do velryby a zpět do komentáře. Jak mezi těmi třemi skáču, trochu se v tom začnu ztrácet a zavrtím hlavou a zabručím si. Toho si všimnu a napadne mě, že to je další postava, postava želváka. Potom se od asistenta ozve děkujeme, že moje dialogické jednání končí, ale jak jsem v zápalu hry, jak jsem vlastně už uvnitř improvizace, i když stále vnímané a pro mě usledovatelné, už jsem odpojený od toho zvenku. Pohltí mě veřejná samota a přestanu vnímat okolí. Až musí Michal Čunderle zvolat: „*To už stačí!*“⁴¹ Teprve potom si toho všimnu a z dialogického jednání odcházím.

Vyplývají mi z toho dvě věci. Zaprvé, pokud si dám za úkol improvizovat v dialogickém jednání, stává se to spíše blokem. Nedaří se mi volně zkoušet, mám na sebe nárok. Je to tím pádem pro mě kontraproduktivní. Když si všimnu, že získávám pocit improvizace, vylekám se toho, protože na to vlastně čekám, chci to zkoumat a přílišné očekávání mi to shodí.

Zadruhé vzniká zde kondice. Pokud si zkouším a postupně se v dialogickém jednání otevírám, nemusím se bránit tomu, co mám v sobě zaryté, jako právě improvizaci, ale může stát součástí procesu, pokud z toho umím vystoupit a zůstanu všímavý k sobě. Naopak mi to dá možnost lépe se do postavy vtělit, protože nepospíchám a ve svém těle si postavu hledám.

Dialogické jednání a meditace

Po skončení první nebo druhé hodiny dialogického jednání nabídl Václav Trojan veřejně otevření samostatné skupiny dialogického jednání spojeného s meditací. Já jsem do té doby meditoval asi tak třikrát, ale z nějakého důvodu mi to dávalo smysl. Přesně jsem nevěděl, co mám čekat, ale chtěl jsem poznávat. Byl jsem v té době hodně otevřený světu skrze princip ano a, jelikož jsem se vrátil z mé půlroční pracovní stáže v Irsku, a byl jsem v procesu zrušení studia na JAMU. Tak jsem hledal, co se sebou. A kromě dialogického jednání, na které jsem začal chodit ze zvědavosti, ale také z důvodu, že jsem měl v plánu se hlásit právě na KATaP, jsem měl chuť poznávat (se) dál.

Hodiny probíhaly tak, že jsme první kolo zkoušeli dialogické jednání jako kdykoli jindy. Potom následovala společná meditace, po ní druhé kolo dialogického

⁴¹ Tamtéž.

jednání, které už tím bylo ovlivněno, a když zbyl čas, měli jsme ještě třetí meditaci a třetí kolo dialogického jednání, výjimečně i čtvrté.

Zajímavé na tom pro mě bylo, že dialogické jednání bylo klidnější, méně nárokové, tolik jsme nespíchali. Přitom jsem si to ale moc neuvědomoval. Ne, že bych si toho nebyl vědom vůbec, ale ve zpětné vazbě jsem se dozvídal od Václava Trojana, že se to děje více, než si všímám. Tím se nám ukazovalo, že meditace má svůj účinek při dialogickém jednání, a to pozitivní. Bylo to pro mě klidné jednání. Někdy tomu ale chyběla energie. Jak jsem se zklidnil pomocí meditace, měl jsem tendenci se trochu zapomenout. Například že mohu pracovat s kontrastem nebo vyjít s hlasem ven.

Ivan Vyskočil píše: *„Intenzita projevu (hlasu, mluvy, gesta, jednání), vyvolávající zpětnou vazbu, je patrně z nejvýznamnějších momentů našeho zkoumání a studia. [...] Představa je taková, že aby psychosomatické (někteří říkají raději somatopsychické) procesy mohly zdárně probíhat, musí být náš organismus ve stavu jistého vzrušení, „pozdvížení“, napětí.“*⁴²

Meditace vipassana nás učila laskavosti k sobě. V průběhu ní jsme si v myslích opakovali: *„Kéž jsem šťastný. Kéž jsem klidný. Kéž jsem osvobozený od všeho mentálního a fyzického utrpení.“* To samé jsme posléze přáli dvěma dalším lidem a nakonec všem bytostem. Toto zaměření na pozitivní přání k sobě a k druhým je podobné jako přející pozornost, které se učíme v dialogickém jednání. My těm, co sledujeme, přejeme, aby se jim jejich pokus vydařil, aby z něho měli radost. Sám Vyskočil často opakuje, že nás to musí bavit, že bychom z toho měli mít radost, protože jinak to postrádá smysl. A když už se nám něco nelíbí, tak si to pojmenovat, vztáhnout se k tomu a vytvořit si k tomu kontrast.

Ze záznamů, které jsem sledoval u Václava Trojana, bylo ihned vidět, že po meditaci jsem při dialogickém jednání vstupoval do těla, můj hlas byl provázanější a slovní komentáře nebyly směrem zevnitř ven, tedy že jsem přesněji sledoval svoje pocity a to, co se mi doopravdy děje. Při dialogickém jednání bez meditace jsem často frkal, upouštěl vzduch z nosu, vypouštěl jsem energii a neustále si tím komentoval svoje jednání. Po meditaci toto frkání ustalo nebo se objevovalo jen zřídka.

Z mé zkušenosti může meditace pomoci při dialogickém jednání k všímavosti k sobě a k druhým, ke klidu, tedy nespíchání, k hlubšímu zkoumání sebe sama, k dřívějšímu napojení a propojení s tělem.

⁴² VYSKOČIL, Ivan. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Praha: Brkola, 2012, s. 15.

V příloze naleznete moje reflexe z těchto setkání.

Sebehodnocení

Vrací se mi téma sebehodnocení. Jak jsem psal v kapitole o improvizaci, dělá mi dobře uznání a úspěch, tedy když cítím, že se mi povede dialogické jednání nebo improvizace. Neříkám, že je špatně cítit se díky tomu dobře, je ale problém, pokud se to stane hnacím motorem. Ve svých záznamech jsem často na začátku zkoušení dialogického jednání nespokojený. Vidím to hlavně proto, že od sebe očekávám, že to bude dobré, že se mi povede něco vytvořit. Chci dosáhnout dobrého dialogického jednání, a protože se tak neděje hned od začátku, jsem nespokojený. To je zbytečný blok. Zajímavé přitom je, že takhle na mě funguje hlavně negativní hodnocení. Pokud se chválím, mám z toho radost a poukazuji na to, to mi nevadí. Pozitivní energie se kumuluje (stejně tak v opačném případě negativní) a pomáhá jakoby se odlepit od země, nezůstávat pořád v nespokojenosti a hodnocení, jestli to funguje nebo ne. A toto pozitivní hodnocení pak u mě vede i k tomu, že se přestanu hodnotit a začnu se dialogickým jednáním bavit, užívat si ho bez nároku na to, jestli to je ono nebo ne. Podobně k tomu přistupujeme i v meditaci, o které jsem psal v předchozí kapitole. Snažíme se naladit na pozitivní vlnu, abychom se od ní mohli odpíchnout. A když přijde nespokojenost, tak se jí nebát a umět se s ní vypořádat, dát si ji do kontrastu, pohrát si s ní, vymáchat se v ní tedy naplno, pustit do ní energii a ono mě to zase vyhoupne někam jinam.

Úterky s prof. Vyskočilem

Od letního semestru 2019 docházím na úterní dialogické jednání s prof. Vyskočilem. Tato setkání jsou pro mě ještě jiná než veřejné hodiny začátečníků či pokročilých, hodiny se studenty KATaP a dialogického jednání a meditace. Prof. Vyskočil na mě působí jak svými zkušenostmi, tak svým věkem a hodiny s ním jsou většinou klidnější. Jeho komentáře jsou krátké a výstižné a většinou už po tom, co dá první komentář, vidím u sebe i u ostatních zlepšení soustředění v dalším zkoušení. Z těchto hodin mám nejaktuálnější záznam mého zkoušení, a to z 26. 11. 2019.⁴³ Na hodině se nás setkala šest zkoušejících, z toho jeden

⁴³ Odkaz na seznam se záznamy viz

<<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3WdrOle8Pcl0MhSKaVksPTqkdOhLPuGn>>.

z nich byl Pavel Zajíček, který vše natáčel a následně si zkoušel také. Na těchto hodinách mám většinou pocit, že se mi dialogické jednání daří. Zároveň je to v tuto chvíli nejsoučasnější nahrávka od února roku 2017, a mohu se tedy podívat, kam mě moje cesta v dialogickém jednání a improvizaci zatím dovedla. V těchto pokusech si totiž už improvizaci uvědomuji více, i když ji přímo nekomentuji, a přesto zůstávám v pocitu dialogického jednání, improvizace se mi stává možným vodítkem do mého dalšího jednání.

Všímám si, že nejen v těchto posledních dialogických jednáních mám tendenci mít natažené ruce do prostoru, občas mě jakoby brní prsty. Prof. Jana Pilátová to komentovala po improvizčním vystoupení Instantního gaučinku s Jáchymem Sůrou, když jsme hráli na 13. ročníku festivalu Autorská tvorba nablízko. Nazvala to anténami, že díky tomu přijímáme nápady zvenku, chytáme vlny a ladíme se.

Zvaní nejistoty (že se jí nebojíme, ale přijímáme ji), ladění se, nespěchání na sebe, když se vyvedu z rovnováhy, přiznám si to, popíšu to a zapracuji to. To mi pomáhá, abych nezamrznu na místě. Moje nespokojenost není převládající, ale jen poukazující. Například když v jednom pokusu začnu dělat surfaře. Znejistím, že teď něco hraji, ale nakonec si uvědomím, že to nevádí, navíc že nemusím hrát, ale hrát si. Dále si zpochybním styl surfování, což vede k tomu, že se v surfařovi zklidním a upřesním si, jakým způsobem surfuje.

„Kde je velké očekávání, tam je tendence nespíchat,“ říkám v jednom z pokusů. Jelikož jsem měl pocit, že se mi předchozí jednání povedlo, tak jsem v sobě měl očekávání, že by se teď mělo povést to druhé. V rámci toho očekávání jsem spěchal, byl jsem nervózní a chtěl jsem to hned. Když jsem si tuto větu řekl, zklidnil jsem svoji mluvu a více ji provázal legátově. Ta věta mi přišla jako chytré rčení, tak jsem si to pochválil a postupně mi z toho vznikla postava obecného profesora. Jelikož když jsem vyslovil slovo profesor samostatně, dostal jsem obavu, že se srovnávám s prof. Vyskočilem. Ten profesor se mi stal vedoucí postavou, ke které jsem se na konci svého jednání vztáhl pro radu.

Je také důležité zmínit, že se jedná o jeden den. To, že to hodnotím vesměs kladně, neznamená, že za týden to nebude jinak. Přesto si troufnu říci, že tento den jsem byl v kondici právě proto, že se mi vedlo na sebe nespíchat ve chvílích nejistoty a nároků, že se něco musí stát, a to mi umožnilo udržet si tělesné napětí a případně ho i měnit.

Proces a inscenace autorské prezentace Improvizace a dialogické jednání

Na konci letního semestru 2019 jsem si vymyslel pokus, kde v rámci autorské prezentace na klauzurním výstupu budu přecházet z dialogického jednání do improvizace a zpět. Důležité je zmínit, že to nebyla povinná autorská prezentace, ale že jsem si ji zapsal a zvolil navíc pro svoje zkoušení a poznávání. To mi umožnilo tolik se nestresovat výsledným produktem a skutečně vzít toto vystoupení jako svou laboratoř pro dialogické jednání a improvizaci. V předchozích autorských prezentacích jsem měl za cíl obsáhnout možnosti autorské prezentace, poprvé jako vypořádání se strachem ze zpěvu, podruhé jako hranice autorské prezentace, kdy jsem používal projektor a video a komunikoval jsem sám se sebou. Když se nad tím teď zamýšlím, dochází mi, že všechny tři autorské prezentace měly jedno společné téma. Vypořádat se s nějakým mým problémem a odhalit ho. Poprvé s již zmiňovaným zpěvem, podruhé jsem řešil sebe, jak příliš sleduji na YouTube videa, a tím odkládám důležité věci, a napotřetí právě vypořádání se se zmatkem mezi improvizací a dialogickým jednáním. Jak to tedy probíhalo?

Proces vzniku

Při prvním zkoušení v prostoru jsem hledal téma svojí autorské prezentace. Byl začátek května a já jsem se čerstvě stal zdravotním klaunem. Plný této nové události jsem měl chuť vyzkoušet si některé klaunské principy právě v mojí prezentaci. Jako například opakování problému a jeho neustálé nevyřešení až do vrcholu. Měl jsem v plánu vystavět situaci, kdy vejdu před diváky, chci jim něco říci, ale než začnu mluvit, všimnu si, že prostor kolem mě není v pořádku a musím něco změnit, například zavřít okno. To mi ale nepůjde a zaseknou se u toho. Když nakonec problém vyřeším, znovu předstoupím, ale zase zjistím, že je něco v nepořádku s prostorem.⁴⁴ Princip se opakuje. Poté zjistím, že to, o čem jsem chtěl mluvit, s sebou nemám, zapomněl jsem si to ve skříňce, jenže jsem zapomněl svůj kód k zámku. A tak dále, až bych nakonec zjistil, že jsem tu věc, o které jsem chtěl hovořit, předvést ji, měl celou dobu v kapse. Při zkoušení jsem narazil na dva problémy. Zaprvé, že reálně už nemám tolik času a takováto

⁴⁴ Mimořádně podobný princip se mi stal inspirací mojí závěrečnou autorskou prezentaci, kdy jsem potřeboval zatemnit místnost a společně s diváky být naprosto potichu.

situace si vyžaduje podrobné zkoušení. Zadruhé, že je to možná příliš složité a já se vlastně nemusím snažit něco překonat, a tím něco myslím sebe, ale že si jednoduše můžu jen něco zkusit. Jelikož jsem si během zkoušení dialogického jednání dal několikrát za úkol zkusit improvizovat, tedy vytvářet improvizovaný příběh a být v postavách, napadlo mě, že bych se s tímto tématem mohl potkat právě v mojí prezentaci, aniž by to muselo mít nutně pevný tvar a výsledek, tedy bez nároku na produkt. Od toho jsem se odpíchl a začal jsem si sám pro sebe v prostoru zkoušet dialogické jednání, ze kterého jsem následně přecházel do improvizace.

Radost ze zkoušení brzo vystřídala obava, že i když je to jen pokus, nějaké bójky by to přece jen mít mělo, abych se v tom neutopil. Při volném zkoušení dialogického jednání a improvizace jsem měl pocit, že necítím dostatečný rozdíl mezi těmito dvěma disciplínami. Do prostoru jsem si navíc přidal židli, kterou mohu použít ve fázi improvizace. Tím jsem měl pocit, že si napomáhám, jelikož při dialogickém jednání se obecně nepracuje s rekvizitami. Potom jsem se neustále vracel k úvodu a hledal jsem, jak celou prezentaci začít. Co je to, co řeknu lidem, aby rozuměli tomu, co to dělám, ale hlavně proč? Já jsem sám nevěděl, proč to vlastně dělám. Což mě vedlo zpět na začátek. Je to pokus a já to dělám, protože bych se rád něco dozvěděl. Možná na to nepřijdu během zkoušení, možná ani ne přímo při vystoupení, ale jelikož to bude natočené, mohu se na to podívat zpětně a reflektovat proces a co vzniklo.

Židli jsem nakonec odstranil, jelikož se často stávala spíše brzdou, protože jsem myslel na to, že bych ji měl použít. Nebo jsem ji nepoužil vůbec, a pak úvod o tom, že tam mám židli, kterou mohu použít při improvizaci, ztrácel smysl. Poprvé jsem prezentaci ukázal Hance Malaníkové. Hodně to energeticky padalo a Hanka mě upozorňovala na to, co se stane, když improvizace nevyjde. Co s tím potom? A že bych měl najít strukturu, odkud kam to vede. Taky jsem dostal doporučení, že by mohlo fungovat, pokud do toho budu zapálený a naplno se budu snažit zkoumat tento výzkumný problém zvaný improvizace a dialogické jednání. Dalším tipem bylo, že pokud se mi stává, že při improvizaci sklouzávám do dialogického jednání a matu se a navracím se zpět do volné improvizace, abych to dělal cíleně, případně tomu dal více prostoru, když se to stane omylem.

Výsledkem byl energetický úvod, kdy zapáleně vysvětluji, jak mám zmatek v improvizaci a dialogickém jednání. Vysvětlím, že si nastavím časovač na sedm minut, začnu v dialogické jednání, z něho volně přejdu do improvizace a po uplynutí času se vrátím do dialogického jednání, kde si zkusím reflektovat, co

jsem zrovna dělal. Pevnými body byl tedy úvod, sedm minut, a nakonec mi ještě ze zkoušení vzešel důvod, proč to vlastně vše dělám, zmiňuji ho prvně v záznamu⁴⁵ ze zkoušky, kterou jsem točil a posílal noc před klauzurním vystoupením Hance. Hlavním důvodem, proč to dělám, je, že mě to baví. Naplňuje mě to, přináší mi to radost a smysl. Je tam jistá pochybnost a potřeba uznání, jestli to baví i někoho jiného, ale v záznamu ze zkoušky se uklidňuji. Hlavní je, že to baví mě.

Sólová divadelně-laboratorní prezentace

Pokud bych měl svoji autorskou prezentaci žánrově zařadit, tak kromě slova pokus, které mi přijde příliš obecné, jsem si zvolil zařazení, které je totožné s názvem této podkapitoly. První uvedení proběhlo 22. 5. 2019 na klauzurách KATaP na DAMU.⁴⁶

Po úvodu a nastavení sedmi minut vstupuji do dialogického jednání. Pamatuji si, že se mi moc nevedlo ve smyslu, že jsem byl hodně nervózní a dělalo mi problém se zklidnit. Ze záznamu ovšem tolik nervozity vidět není. Můj vnitřní neklid je silnější než ten vnější. Po pokusech o zklidnění se otočím a řeknu: „*Tady je čistější prostor.*“ A s rozpaženýma rukama udělám několik kroků, všimnu si těch rukou, začnou se mi v hlavě rozjíždět asociace (nezveřejněné) a v tomto bodě začínám improvizovat. Tedy začnu sledovat nějakou linku potencionálního příběhu, přestávám se soustředit jenom na sebe a opouštím veřejnou samotu. Snažím si však uchovat všímavost, kterou jsem se snažil nabýt při zkoušení dialogického jednání. S rozpaženýma rukama nad hlavou vstupuji vědomě před publikum a říkám: „*Je to oběť.*“ To si po chvíli znovu potvrdím tím, že to zopakuji nahlas. Což je jedna z pomůcek při dialogickém jednání. Postupně takto komentuji, co se mi děje v improvizaci, a dotazuji se sám sebe, jestli opravdu to, co dělám, je takové, jako se mi na první pohled zdá. Nebo vystupuji z postavy a jako Filip se sám sebe ptám, jakou oběť to mám, a přicházím na to, že je to maso, konkrétně králík.

V tématu králíka vidím inspiraci v začátku méj autorské prezentace, kdy jsem zmiňoval, že v rámci tohoto pokusu jsem sám sobě pokusným králíkem a vědcem v jedné osobě. To mi v tu dobu nedošlo, to hodnotím s odstupem. Se stejným odstupem pohlížím na téma oběti, kdy možný inspirační zdroj je ze

⁴⁵ Záznam zkoušky viz <<https://youtu.be/fQILuHvFlvo>>.

⁴⁶ Záznam viz <<https://youtu.be/2EIFkepivHI>>.

semestrální práce na Homérově Odysseji, při níž jsme se mimo jiné věnovali tématu oběti.

„*Obětuji Bohu, abych našel vnitřní klid,*“ říkám ve čtvrté minutě. Zde vidím inspiraci z dialogického jednání, kdy si hledáme vnitřní klid, abychom mohli jednat, snažíme se zpomalit, uvolnit, nespíchat na sebe, nemít na sebe nárok. Tedy dialogické jednání mě svými myšlenkami a principy silně provází v této mojí improvizaci. V páté minutě si uvědomím, že nevím, pro koho ten obřad dělám. Uvědomím si, že reálné publikum je i moje příběhové publikum, a dělám to tedy pro ně. Zde cítím rozdíl oproti dialogickému jednání, kdy při veřejné samotě publikum neadresujeme. Ale zde v improvizaci si to mohu dovolit.

Naopak se mi to stává prospěšným, protože moje improvizování začne být adresné. V šesté minutě se stávám králíkem, ve kterém komentuji, že mám strach a mám v sobě hodně napětí. Zveřejňuji jak svůj vnitřní pocit jako osoby, tak pocit postavy králíka. Tento princip přiznání není cizí ani pro jednu disciplínu (dialogické jednání a improvizaci). Poslední větou králíka je, že umře s klidem, v tom mi zazvoní telefon, rychle ještě podříznu králíka, zmíním, že králíkovi došel čas, a pomalu přejdu do dialogického jednání. V něm povídám o tom, že si nejsem jistý, jestli jsem na něco přišel. Je tam jakýsi nárok toho, že bych rád, aby to mělo nějaký větší smysl. Nakonec dojdou do závěru, který mi vzešel ze zkoušení, že mě to baví, a to je ten hlavní důvod, proč se tomu věnuji.

První repríza

První repríza⁴⁷ proběhla 4. 10. 2019 v Jindřichově Hradci v místní ZUŠ. Vyjeli jsme tam jako studenti KATaP uvést jeden z možných budoucích projektů, a to vývoz autorských prezentací mimo půdu DAMU i do jiných měst. Publikum bylo komorní, asi 10 lidí, což naštěstí autorské prezentaci tolik nevadí jako formátu, přesto jsem cítil, že se držím zpět, než kdybych vystupoval před plným publikem. Trochu jsem se zkomornil i v projevu. Do úvodu jsem přidal informaci, že dialogické jednání není určeno pro performování, jelikož šlo o nepoučené publikum. Tato repríza se konala skoro po čtyř a půl měsíci od mého posledního dialogického jednání a stejně tak od premiéry. Oproti přechozímu vystoupení jsem tedy nebyl v tak dobré kondici. I to mohlo vést k mírnějšímu projevu, méně tělesnému a více mluvnímu.

⁴⁷ Záznam viz <<https://youtu.be/kF8Xj1vCG2U>>.

Na začátku dialogického jednání mám tendenci mít zavřené oči, komentuji to a ptám se sám sebe, proč bych je neměl mít zavřené. Na to si odpovídám, že je to pocit bezpečí. Následně si začnu všimnout svých rukou, to také komentuji. V tu chvíli se mi spustí asociační řetězec, ten také zveřejním. Opakuji si slova bezpečí, zavřené oči, udělám pár kroků vzad, zvednu ruce a říkám: „Vzdávám se.“ To je začátek mojí improvizace. Začnu hrát situaci, že jsem rukojmí. Přitom mám znovu zavřené oči. Stále mluvím ke druhé osobě, tedy k mému únosci. Nakonec mi únosce sundává pásku z očí a já je otvírám. Vidím zde jasnou asociaci s pocitem bezpečí a zároveň nejistoty, kterou jsem cítil při svém zkoušení dialogického jednání.

Rozhlédnu se kolem a zjistím, že jsem na prázdné louce. Poprvé pokládám únosci otázku, a abych si odpověděl, stávám se únoscem. Jako únosce řeknu, že chci, aby rukojmímu něco došlo. Potom přichází první znejistění v improvizaci a podobně jako v dialogickém jednání se začnu ujišťovat a zkoumat, jak vlastně držím zbraň a jak stojím vůči rukojmímu. Když se správně nastavím, zopakuji si párkrát nahlas: „*Ano, ten člověk má zbraň,*“ abych se ujistil, a tím se znovu ponořím do role únosce.

Myšlenka, proč se únos stal, je, že únosce zpochybňuje, že si lidstvo neváží svého vlastního života, nebojí se o něj, berou ho jako samozřejmost. Protože kdyby si ho vážili, nemarnili by tolik času nad tím, co se nestalo, co jim v životě chybí, co nemají a co si myslí, že by mohlo být nebo nebude. Proto si vybral jednoho takového člověka, dokonce takového, který má rodinu, a přivezl ho sem, kde mu dá na výběr. Což mu únosce nesdělí, ale rukojmí na to přijde sám. Pokud uzná, že má únosce pravdu a on si skutečně nevážil života, měl by se teď nechat zastřelit, protože v tomto klamu žil celý život. Pokud si ale myslí, že to není pravda, s únoscem nesouhlasí, může v klidu odejít. Jenže tím by dokázal, že si života nevážil.

Protože stavba této situace nestojí na jasné logice a je spíše fabulací na logiku, několikrát ztrácím v improvizaci jistotu, vyhazuji se z ní, vstupuji do stylu komentování dialogického jednání a znovu se snažím ujišťovat, že na to přijdu, abych se nenegoval a podobně. Dokonce si pomáhám tím, že si řeknu já jako Filip, že to vymyslet nemusím, ale že to vymyslí ta postava, ten padouch. Pocitově se zbavuji zodpovědnosti za to, co vzniká v improvizaci, a tím si to legitimizuji, protože jednáji postavy, a ne mé osobní přesvědčení a názory.

V sedmé a půl minutě zmiňuji, že mi zbývají přibližně dvě až tři minuty, a skutečně mi po dvou minutách a několika vteřinách zazvoní časovač. Vidím zde

kondici odhadu času, která vzešla ze zkoušení dialogického jednání na čas a ze zkoušení této autorské prezentace. Ještě na posledních dvacet vteřin dohrávám situaci, kdy se rukojmí nechá nakonec zastřelit, a tím dá za pravdu únosci.

V následném dialogickém jednání si reflektuji, že je to podruhé, kdy jsem při tomto vystoupení někoho zabil (prvně králíka). Výsledkem reflexe je, že si to musím reflektovat ve svojí diplomové práci a tam snad na něco přijdu. Při tomto závěrečném zkoušení dialogického jednání je příliš málo času a málo odstupů, než abych mohl přijít s konkrétnějším závěrem.

Druhá repríza

Třetí hraní⁴⁸ se konalo 6. 11. 2019 v Klubu FAMU, kde jsem vystupoval jako součást bloku českých a anglických autorských prezentací. Tentokrát bylo publikum smíšené, část jich byla znalá dialogického jednání a část ne. Zároveň se jednalo o mezinárodní publikum, takže jsem na začátku do úvodu přidal několik anglických poznámek, aby bylo zřejmější, o co se pokouším.

Znovu začínám tím, že se v dialogickém jednání snažím sám sebe zklidnit, nemít na sebe nárok, že se hned musí něco dít. Předem mnou vystupoval se svojí autorskou prezentací můj spolužák Nikola Jankovič. Jedním z jeho témat byl zpěv, touha stát se hvězdou, být vidět. Při svém dialogickém jednání začnu mít chuť zpívat, ale nedovolím si to a komentuji to slovy, že se bojím zpívat. Už zde vidím inspiraci předchozím vystoupením. Povzbuzuji se, abych si to dovolil. Pak se otočím směrem k divákům, předstoupím před ně a uchopuji do ruky imaginární mikrofon, a to je začátek mé improvizací části.

Snažím se zpívat aaáá, je to hodně na sílu, jsem nervózní, skáčou mi tóny. Několikrát se vrátím do komentáře dialogického jednání, kde se snažím uklidnit sám sebe, protože jsem nejistý tím, co předvádím. Dostávám se do situace, že jsem zpěvák, na kterého dnes přišlo pět tisíc lidí, o tisíc lidí více než minule. Jako zpěvák fabuluji, co si za peníze vydělané navíc koupím, představuji si zlatý kostým, ve kterém budu vystupovat. Poté se objeví postava mého agenta a já se touto postavou stávám. Agent mi sdělí, že celou tu dobu je to publikum podplacené, že ve skutečnosti nejsem žádná hvězda a toto je můj poslední koncert. Už dva roky to takto dělají, protože on a další lidé ho mají rádi a dělali to promě . Došla jim ale trpělivost, jelikož zpěvák (pojmenoval jsem ho Filip,

⁴⁸ Záznam viz <<https://youtu.be/Gh3WDqJsTGA>>.

zapomněl jsem na možnost odosobnění postavy nebo to pro mě bylo osobní téma, a tak jsem postavu zpěváka viděl jako sebe) ve skutečnosti neumí vůbec zpívat. Filip vyhodí svého agenta (přeskakuji v postavách), ten mu ale sdělí, že smlouva, kterou spolu uzavřeli, byla stejně falešná. Filip vstoupí na pódium, zatleská, načež reálné publikum reaguje také potleskem (což nebyl můj záměr, původně jsem chtěl imitovat potlesk publika při příchodu). Předstoupí, oznámí, že toto je jeho poslední koncert. Dojde ovšem čas a na zpěv nedojde.

Na začátku improvizace při představě, že jsem ve zlatém kostýmu, si zkouším zpívat a komentuji si to, že jsem asi ovlivněný Nikolou. Tím se znejistím a pocit nejistoty mě provází po zbytek improvizace a i následně v dialogickém jednání. V něm si přímo řeknu, že jsem s improvizací nespokojený, protože jsem se příliš inspiroval tím, co bylo předtím. Dokonce i postava agenta řekne, že jeden z důvodů, proč mu to říká teď před vystoupením, je, že zpěvák Filip kopíruje předchozí lidi. Tedy přímo v postavě zpochybňuji svoji originalitu. Přitom je to jedno ze základních pravidel, které učím v improvizaci. Nesnažit se být originální, ta snaha zabíjí originalitu nebo je tam potom moc na sílu a je to originalita pro originalitu. Zajímavé je, že po diskuzi s některými s diváky jsem zjistil, že oni toto propojení nevnímali do té doby, než jsem to začal zmiňovat. V dialogickém jednání si to snažím znovu připomenout, že se nemusím snažit být originální, přesto si pamatuji, že vnitřně jsem s tím spokojený nebyl a smíření se s tím přišlo až v průběhu večera.

Ze všech tří vystoupení jsem v tomto posledním měl nejvíce pocit, že se moje improvizace pohybovala na hraně dialogického jednání a improvizace. Improvizace mi přišla více osobní, možná i tím, že jsem si pro postavu zpěváka zvolil svoje vlastní jméno. Také mi přišlo, že společný dialog těchto dvou postav je podobný dialogu postav v dialogickém jednání, jelikož se vztahoval nejen k improvizaci samotné, ale i k mojí nejistotě mimo ni.

Třetí repríza a derniéra

Naposledy jsem se utkal s dialogickým jednáním a improvizací 1. 12. 2019⁴⁹ na půdě Divadla Na Prádle v rámci festivalu Studentská Thálie. Na toto vystoupení jsem se připravoval už doma, a to tím, že jsem se snažil soustředit a uklidnit několikaminutovou meditací. Pokoušel jsem se totiž dostat do stavu

⁴⁹ Záznam viz < <https://youtu.be/Y5412Bgvp7s>>.

klidu a nenárokování na výsledek, jelikož šlo o soutěž a měl jsem v sobě chuť, aby to dobře dopadlo. Od toho jsem se snažil co nejvíce oprostít, aby to skutečně mohlo být pokusem, zkoušením si. Stejně tak jsem meditaci prakticoval těsně před mým vystoupením. Vystupoval jsem jako druhý, to mi pomohlo s klidem, jelikož jsem nemusel tak dlouho čekat, až přijdu na řadu.

Na začátku jsem byl hodně nervózní, porota seděla v první řadě a já jim a všem ostatním vysvětloval, co to vlastně budu dělat a proč. V průběhu mluvení jsem se postupně uklidňoval. Začal jsem s dialogickým jednáním a docela brzo jsem přešel do improvizace. To bylo způsobeno nervozitou a nárokem, že už bych měl přece začít improvizovat, něco se musí začít dít. Uviděl jsem před sebou věšteckou mísu plnou vody. Třásl se mi ruce. Chtěl jsem vyvěstit budoucnost, ale na to jsem potřeboval ingredience, které bych přihodil do mísy s vodou. Jenže první přísada mně zkameněla. To mě hodně znejistilo, několikrát jsem si to okomentoval, ale nakonec jsem v tom zůstal a zkamenělý jsem se začal posouvat k policičce s ingrediencemi, která byla na druhé straně jeviště. Přitom jsem zveřejnil, že mám ještě dvě minuty času. Tentokrát jsem se ovšem mýlil a času mi zbývalo mnohem více. Dosoukal jsem se k policičce, vzal lahvičku s kostní dřevem, vyhodil ji do vzduchu, a tím se jí posypal a osvobodil. Šel jsem tedy věštit, přidal správnou přísadu koriandr a vyvěstil jsem, že vidím horu, a tudíž pojedou na hory. To mě znovu znejistilo, jelikož mi to přišlo žánrově někde úplně jinde než věštění, ale udržel jsem se v tom i přes svoje nejisté komentáře a v klidu jsem začal hledat lyže. Pro ty jsem nakonec musel jít až na půdu, v klidu jsem vyšel nahoru, nadechl se vůně dřeva půdy a v tom mi zazvonil časovač.

V dialogickém jednání padaly nejistoty ohledně nesouladu příběhu věštění a výletu na hory. Pak také, že jsem měl očekávání, vlastně ne já, ale publikum mělo očekávání, a že jeden vrchol už v příběhu nastal a druhý ještě nepřišel a oni na to čekali. Jenže já jsem si přece přišel zkoušet. Byl to pokus a já jsem je na to dopředu upozorňoval. Tudíž je to v pořádku a já jsem rád, že jsem si to zkusil a našel jsem si svůj klid. Ze všech vystoupení jsem z toho měl největší pocit klidu, nespěchání. Tomu mi dopomohla silně meditace, a také vlastní ujištění, skutečně si něco zkouším, poznávám, jsem student a nevdám, když nepřicházím s hotovým produktem. Mohu bádát.

Co s tím?

Dialogické jednání je dobrý vstupní bod do improvizace jednoho herce. Jelikož dialogické jednání nemá nárok na to, co by se přesně mělo stát, nejde o příběh nebo to ani nemusí dávat smysl, pokud tomu my sami rozumíme, tak dává svobodu startu s čistou hlavou, kdy si mohu zveřejnit svoje nejistoty, svoje nevědění a postupnými volnými asociacemi, ať už vnitřními nebo zveřejněnými, mohu snáze vklouznout do improvizace. Funguje tedy jako nažhavení motoru pro následnou jízdu. Nezkoušel jsem to ovšem ve skupině a vždy se jednalo o dialogické jednání a improvizaci, které byly ohraničené sedmi minutami. Přesto vidím principy dialogického jednání, ladění se na sebe sama jako dobrý vstup do světa sólové improvizace, kdy se nemohu spolehnout na svoje kolegy a vše stojí jen na mně.

Zároveň zjišťuji, že autorská prezentace má možnost být improvizovaná, což je něco, co by mi přišlo na začátku mého studia nepřijatelné. Neměla by to být ale improvizace pro improvizaci, měla by mít nějaký cíl. Zkusit využít dialogické jednání jako inspirační zdroj pro improvizaci a využívání jeho prvků v průběhu improvizace. Zjišťovat, jestli dokážu být jednajícím, i když improvizuji, a zdali to udržím. Nebo z dialogického jednání učinit jenom součást výstupu, kdy si nechám prostor pro improvizaci. Autorské prezentaci rozumím jako prostor zkoušet si, propojovat to, co se učíme v celé šířce KATaP. Pokud by zůstala pouze improvizací samotnou, pokus – omyl, zůstala by příliš holá. Také je k tomu potřeba jistá kondice. K tomuto pokusu jsem se odvážil až skoro ke konci mého studia.

Dialogické jednání může fungovat i jako prostředek hledání tématu, pokud mám chuť vytvořit autorskou inscenaci nebo autorský text, ale přesně nevím, jaké by mělo být téma. S tím si to mohu zkoušet i sám v prostoru, pokud jsem důsledný.

Odpovědi

V kapitole odpovědí se vracím ke svým výzkumným otázkám, hledám na ně odpověď na základě předešlého textu a docházím k vlastním závěrům.

Co pro mě znamená dialogické jednání s vnitřním partnerem?

„Mimoděk je daleko důležitější, než si myslíme. Mimoděk tedy není!“

Ivan Vyskočil⁵⁰

Dialogické jednání chápu jako sebezpoznávací disciplínu, která může vést k rozvoji osobnosti, a to jak v běžném životě, tak v tom uměleckém, a obecně vede ke všímavosti. Vyžaduje kontinuální práci, tedy pravidelná setkávání, aby mohla vznikat kondice. Zároveň vyžaduje určitý odstup. Když zkouším dialogické jednání po jeden semestr a potom přijde zkouškové období v zimním semestru nebo letní prázdniny, lépe pozoruji změny ve svém jednání na place, když se vrátím a znovu ho zkouším. Jako by ty zkušenosti ze zkoušení ještě dotekly, někde se zařadily, našly si místo a daly prostor novému zkoušení.

Je to o učení se dialogu se sebou samým, ale tím vlastně i k okolí. Pokud se naučím naslouchat sám sobě, táhne mě to naslouchat i ostatním. Dialogické jednání tedy může vést nejen k seberozvoji, ale směrem k ostatním, jak je vnímám, jak jim naslouchám, jak je pozoruji.

Také mě učí být na sebe hodnější, méně se kárat, víc se chválit, ale přitom nepřechválit. Anebo naopak když se naštvu, dovolit si naštvat se pořádně. Nebát se svého pozitivního i negativního, umět to dát do kontrastu. Tedy učí mě jistě odvaze před sebou samým, ale i před ostatními, jelikož se zkouší ve veřejné samotě.

Učí mít odstup od toho, co si řeknu, co udělám. Podívat se na sebe z jiné stránky. Poslouchat se zvenku. Co jsem to vlastně řekl nebo udělal? Díky dialogickému jednání mám možnost získat nadhled a více si uvědomovat, jaké významy sděluji. Uvedu příklad. Bavím se s kamarádkou o výchově dětí. Mám velice jasný a razantní názor na to, že se moje děti budou dívat jen na kvalitní animované seriály, a ne na žádné blbosti. Když to dořeknu, uvědomím si, jak autoritativně to znělo a ihned to komentuji, uvědomuji si to. Mám možnost na sebe reagovat a přehodnotit svůj názor. Věřím, že právě i k tomu napomáhá

⁵⁰ Na dialogickém jednání pro začátečníky letní semestr 2017 z mých osobních zápisů.

dialogické jednání. Bez něho bych si nemusel uvědomit, jak moc přísně moje myšlenka zněla. Nebo by mě na můj tón a význam celé věty upozornila kamarádka, a až poté by mi to třeba došlo. Ovšem díky dialogickému jednání se lépe vnímám zvenku a mohu si říct, jak na význam toho, co řeknu, vlastně pohlížím a jestli s reakcemi druhých opravdu souhlasím nebo ne.

V neposlední řadě jde o zkoumání samotné, o hledání a pozorování, které nemusí být nutně zaměřeno tematicky, ale může skutečně jít jen o bádání jako takové v mezích dialogického jednání.

Z uměleckého hlediska může vést k pochopení dramatické situace. Tvoření těchto situací a jejich následnou hru s nimi. To nabízí uplatnění při vlastní tvorbě v různých formách (tvorba inscenace, individuální výstup, improvizace, dramatický text, próza, přednes, zpěv atd.). Stejně tak napomáhá ke vstupu do postavy až do charakteru. V těchto postavách a jejich charakterech mám možnost se poznávat, jak já jedním, jak jednají oni. Mohu z nich vystupovat, dívat se na ně zvenku. Ty mě pak mohou inspirovat pro moji tvorbu nebo i mě jako člověka. Například si v sobě najdu zvířecí postavu podobnou opici. Hodně skáče, trochu se kymácí, funí až řve. Je to moje hra na takové stvoření. Možná bych si takovou hru jindy nedovolil nebo jsem si ji třeba dovoľoval, ale dávno jako dítě. Tak zjišťuji, že si mohu dovolit hrát se sebou, sebehru jako hravý rozvoj osobnosti.

Dialogické jednání se nedělá, dialogické jednání se zkouší. Nikdo (možná jedině pan prof. Ivan Vyskočil) ho doopravdy neumí. Nejde umět. Nejde zvládnout. Jen někdy se daří více (a třeba i vícekrát za sebou) a někdy méně. To nemá vést k frustraci, ale k radosti z toho, že mohu pořád zkoušet, pořád objevovat. Přesto se prof. Vyskočil na besedě⁵¹ na JAMU roku 2004 zmiňuje o lidech (namátkou Boleslav Polívka, Jaroslav Dušek, Dario Fo), kteří při své tvorbě fungují nebo fungovali dialogicky zcela spontánně. Mluví se ovšem o jejich tvorbě, ne o zkoušení dialogického jednání.

Není nic nudnějšího, než když už všechno víme. Keith Johnstone ve své přednášce⁵² říká, že bohužel měl vždy učitele, kteří něco věděli, a on by měl rád učitele, kteří něco nevědí. Vzrušení z poznávání. Objevování nového nebo připomínání již zapomenutého. Neustálý proces sebepoznání s nejistým koncem.

Končí dialogické jednání tam, kde končí moje tři minuty (obvyklý čas jednoho zkoušení dialogického jednání)? Končí tehdy, když na něj přestanu docházet? Dialogické jednání nikdy nekončí. Existuje bez mého působení. Je to

⁵¹ VYSKOČIL, Ivan. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Praha: Brkola, 2012. str. 17.

⁵² Záznam z přednášky viz <<https://youtu.be/bz9mo4qW9bc>>.

myšlenka, která se uplatňuje i jinde, ale tady má danou z(a)koušející formu. Dialogické jednání končí, pokud na něj zapomínám.

A naopak, kdy a kde dialogické jednání začíná? Začíná první hodinou, na kterou dorazím? Myslím, že začíná tam, kde se o něm poprvé doslechnu, dočtu. Pokud mi o něm někdo začne vyprávět, začnu o něm uvažovat. Tam se rodí jeho myšlenka. Doptávám se, zjišťuji, načítám, jdu prvně zkoušet, jsem v tom. Točím se okolo dialogického jednání, a přitom kroužím kolem sebe.

Zároveň chci dodat, že dialogické jednání není kouzlo. Popisují teď všechny jeho benefity, ale to, že si tato témata objevíme na place, a dokonce se nám je povede použít v životě, není implicitní. Může a nemusí se to povést. Také jsem toho názoru, že kdokoliv si může dialogické jednání zkusit, ale není to pro každého. Jednoduše to někomu nemusí fungovat a hledá svoji cestu jinde.

Sám prof. Vyskočil o dialogickém jednání říká: *„Je to nebezpečné. Může to být nebezpečné, a proto říkám, že nejde o to, aby to dělal každý. Jde o to, aby každý zkusil, na co má, aby zjistil, co může, a jestli to bude nebo nebude dělat, to už je jiná věc, to je záležitost jeho svobody, do toho mu nechci a nebudu mluvit. [...] Je riskantní všechno, co může vést ke změně stávajícího. Co může vést do nejistoty. Ke svobodě.“*⁵³

Co pro mě znamená improvizace?

Improvizace je pro mě hlavně autorský počín. Je to způsob vyjádření. Vidím ji jako životní princip stejnou měrou jako umělecký projev. Prof. Ivan Vyskočil mi na vánočním večírku KATaP v roce 2018 řekl, že improvizace je o schopnosti nahrát sám sobě. A tak ji vnímám jak v životě, tak na jevišti. Umět se přijímat, nenegovat se. Dokázat vidět možnosti, příležitosti. Nebát se jít vstříc neznámému. Zkoušet a teprve potom se ptát. Myslím si, že to, že se improvizaci věnuji takovou dobu a provází mě skrze většinu mé tvorby, je i tím, že mi to v životě často dělá problém. Mám potřebu, aby věci měly smysl a řád. Potřebuji vědět, proč se něco má stát, proč se to neděje jinak. Mám potřebu kontroly nad situací. To je přesně to nastavení, které v improvizaci musíme umět opouštět, abychom s ní mohli uspět, aby vůbec mohla být kvalitní. Proto tím, že se stále učím improvizaci a že ji učím, si připomínám její principy.

⁵³ VYSKOČIL, Ivan. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Praha: Brkola, 2012, s. 21.

Je to způsob pohledu na svět. Pomáhá být otevřenější k sobě a ke svému okolí díky učení spolupráci a principu *ano a*. A to jak k sobě, tak k druhým. Improvizace nás umí podržet, pokud se nedaří. Pokud se totiž v improvizaci nedaří, často se setkávám s tím, že když v tom vydržím a neuteču od toho, tak začne vznikat něco, co mě překvapí více, než kdyby se dařilo. Ten odvážný a pozitivní pohled pomáhá i v životě. Navíc v improvizaci často nevíme, co je doopravdy to správné. Setkávám se s tím, že diváci mají úplně jinou zkušenost z pozorování než improvizátoři. Což je logické, je to úplně jiná perspektiva, ale i tak na to zapomínáme a myslíme si často, že víme, co divák cítil, co se mu líbilo a nelíbilo. Podobné je to i v životě. Vidíme jasný problém, neřešitelnou situaci, ale pro někoho, koho se to přímo netýká, je to jen malá překážka k překročení, a ne důvod k panice.

Moje divadelně-sportovní začátky se nedají upřít, formovaly mě, vytvářely moji představu o improvizaci a dlouho jsem dokonce na divadlo shlížel nepěkně, že nemá v improvizaci co dělat. Měl jsem tendenci rychle dospět k cíli, dosáhnout radosti z úspěchu, potlesku a zvýšit si ego vlastními vtipy. Ne, že by mě to dnes už nebavilo, ale není to pro mě hlavní motor v improvizaci, spíše jen podpůrné spřežení.

Improvizace je pro mě teď a tady. Neutápím se v minulosti a neupínám se pouze na budoucnost. Je to hra, balanc mezi tím. V improvizaci mi jde o reakce, které vznikají z přítomného, ale mají svoje kořeny v jednání minulém a společně tvoří budoucnost, na kterou reagují teď a tady.

V čem se liší a naopak potkávají?

Improvizace je stejně jako dialogické jednání nekončící proces. I když se mluví o tom, že dialogické jednání se nedá dělat, že se pouze zkouší, je znát na lidech, co ho zkoušejí řadu let, že jim vlastně docela jde, že tam je jistá kondice, která sice automaticky neznamena, že se jeho zkoušení vydaří, ale už otvírá možnost, že se nám povede třeba se naladit dříve. Nebo se třeba nenechat strhnout negativními emocemi a být k nim zkoumavý. U improvizace z mých zkušeností a z vyzkoušeného u mých kolegů vidím, jak schopnost improvizovat prudce stoupá první tři roky, a poté se postup začne značně zpomalovat, rozdíl mezi zkušenými improvizátory není již tak velký a více už záleží na talentu a způsobu, jakým se dál v improvizaci snažíme vzdělávat a rozvíjet. (Zajímavá je paralela v autorizaci hesla dialogického jednání, kde se zmiňuje, že pro

psychosomatickou kondici dialogického jednání je třeba minimálně tři let kontinuálního studia až výcviku.)⁵⁴ Tedy zkráceně řečeno zatímco u někoho si bez problému troufnu říci, že je to dobrý improvizátor, že dělá dobře improvizaci, u dialogického jednání to tak jistě neřeknu a spíše popíši, že jednající je v dobré kondici a že se mu daří, než abych řekl, že umí obecně dobře dialogicky jednat se svým vnitřním partnerem.

Dialogické jednání je improvizace, ale improvizace není dialogického jednání. Co tím myslím? Dialogické jednání není připravené, nevíme, co se bude dít, soustředíme se na teď a tady. Vycházíme ze svojí současné situace. Přitom ale nemáme nárok na vytvoření příběhu, situace, nalezení tématu. Je to možnost, která může nastat, ale není to cílem. Nejde o tematizování dialogického jednání, k čemu sám občas tíhnu, ale o zkoumání, všímavost k sobě. Není určené k performování, není tedy zacíleno pro publikum, ale pro nás osobně, a publikum, lépe řečeno pozorovatelé, slouží k navození atmosféry veřejné samoty. Navíc jsou pozorovatelé sami součástí, jelikož jsou zkoušející a přijdou na řadu. Na druhou stranu pokud improvizace není osekána na tvůrčí proces, například inscenace, zkoušení si a hledání, je určena k performování před publikem. Publikum samo o sobě se nestává vystupujícími, může být součástí interakce až participace, ale nestojí na nich vystoupení. Výjimku může tvořit směr divadla utlačovaných, kde je ale improvizace použita jako nástroj pro práci s konkrétním tématem. Při tvorbě improvizace (ideálně) vznikají dramatické situace a jejím cílem je něco sdělit publiku, ať už se to povede nebo ne. Improvizace má tendenci být tematizována, hledat smysl v tématu.

Pokud vystupuji při improvizaci z role, komentuji, jak se mi improvizace daří nebo nedaří, zpochybňuji si, co dělám, nebo se jinak vztahuji k sobě mimo roli, ještě to neznamena, že jsem v dialogickém jednání. Jedná se o efekt zcizení (viz Bertold Brecht), který u improvizace většinou navodí efekt otevřené komunikace s publikem, znovunavázání vztahu s hledištěm, podpoří atmosféru hry. Navíc pokud bych neznal dialogické jednání, ani nemohu vědět, že je to s ním podobné. Přesto to vnáší podobnost v dotazování se, ujišťování se a zjišťování, jestli to, co dělám, je opravdu tak. Jestli například rozhodnutí té postavy bylo opodstatněné nebo si mohu sám sobě jako herci okomentovat, že jsem si to udělal složité.

⁵⁴ Heslo k autorizaci viz < <http://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html>>.

Pokud zkouším a hraji sólovou improvizaci,⁵⁵ může se podobat dialogickému jednání, zvláště když vstupuji do více postav, které spolu navzájem komunikují. Dostávám se potom do komentování sám sebe, svých situací, a tím pádem k nim mohu mít odstup. Tedy se znovu dostávám k tomu, že improvizace může mít prvky dialogického jednání a obráceně.

Při dialogickém jednání mohu volně asociovat, ale pokud se zaměřím pouze na asociace, přestanu si všímat sebe. V improvizaci mě volné asociace mohou dovést k řešení problému. Jsou tam vítanější než v dialogickém jednání. Znovu se vracím k tomu, že improvizace může mít prvky dialogického jednání a obráceně.

Ve svém první reflexi na dialogické jednání píše toto: „Měl jsem představení sólové improvizace. Cítil jsem se na jevišti jinak, více sám sebou. Pozitivně zvláštní pocit jsem měl ve chvíli, kdy jsem tvořil více postav, měl jsem pocit, že spolu snáze komunikují, i když jsem to byl pořád pouze já, kdo je ovládal. V jednu chvíli jsem sepnul ruce, podíval se na ně a uvědomil si, jak se postava, kterou zrovna hraji, cítí, a podle toho jsem jako postava pak i zareagoval.“ Vůbec prvně tedy pozoruji dopad zkoušení dialogického jednání na moji schopnost improvizovat, a to kladně. Dialogické jednání mě pozitivně ovlivnilo a pomáhá mi všímat si svých pocitů v roli. Díky tomu dokážu na sebe snáze reagovat, a tedy jsem sobě lepším hráčem neboli umím sám sobě nahrát, jak zmiňoval prof. Vyskočil. To dokazuje i můj zážitek z workshopu na improvizčním festivalu Improtřesk v roce 2018, kdy jsme trénovali improvizované monology v postavách. Vždy jsme začínali tím, že jsme předstoupili před ostatní a začali jsme povídat svůj monolog a poznávat svoji postavu. Když jsem přišel na řadu a šel jsem na svůj monolog, tak jsem po cestě zakopl o vlastní nohu a z toho jsem udělal otočku. To mě ihned inspirovalo a v monologu jsem potom vytvořil postavu španělského tanečníka. To přisuzuji jednak schopnosti asociovat, ale právě i schopnosti všimnout si a jít s tím, co se zrovna událo, a nesnažit se to spravit, ale poznat. Tomu mě učí dialogické jednání a tím může podporovat schopnost improvizovat.

V improvizaci jsme nastaveni na to, řešit, co a jak bude dál, jak se posunout v ději/situaci, tedy jak z onoho „ted' a tady“ vytvořit pokračování, nejbližší budoucí. Je to lineární proces, řetězec příčin a následků. V dialogickém jednání se za tím přítomným okamžikem ohlížíme, reflektujeme ho, opakujeme, variujeme.

⁵⁵ Záznam z mojí první sólové improvizace vůbec, která byla v Irsku, je tudíž v angličtině; viz seznam videí <<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3WdrOle8Pcl0MhSKaVksPTqkdOhLPuGn>>.

Jsou to tedy spíš návraty, přešlapování, ukračování stranou, klidně i odskakování nebo přeskokování. Okrajově zmíním klaunování, kterému jsem během několika posledních měsíců přičichl v organizaci Zdravotní klaun. V podobném duchu by se dalo popsat jako točení se na místě, dokolečka. Ale to je pro další bádání.

Závěrem

Celá moje cesta objevování improvizace a dialogického jednání vedla od volnočasového koníčku, odmítání divadla přes ponoření se do lektorování, přijetí divadla, poznání dialogického jednání až po zamotání se a následné pomalé vymotání se z témat dialogického jednání a improvizace. Vidím velký přínos dialogického jednání pro improvizaci. Dialogické jednání mě dokáže v improvizaci zklidnit. Pomáhá mi hledat čas v momentech, kdy nevím, nestydět se za to, že nevím. Pomáhá mi najít si tělo v improvizaci, abych ho zapojoval, aby bylo aktivní až jednající. Jsem tedy už méně často pouze tzv. mluvící hlava. Zároveň mi pomohlo si dovolit trochu se shodit. Dříve jsem se v improvizaci více hlídal, abych neudělal něco špatně nebo abych u toho nějakým způsobem nevypadal hloupě. Poznal jsem, co je to být v jiném těle, a to mi pomáhá při tvorbě postav a udržení se v nich. Pomáhá mi tedy k herecké improvizaci. Jsem díky němu více všímavější, vnímavý, a to jak na sebe, na svoje tělo, na svoje slova, svůj hlas i prostor, tak na svoje kolegy. Méně si blokuji svoje nápady a dovolím si je zveřejnit. Vstupuji tematicky do improvizace i tam, kde bych si byl dříve příliš nejistý. Taky mi pomáhá se dostat více do hloubky, a to jak v tématech, tak v postavách. Samotného mě čím dál tím víc zajímá, jak se moje postava vyvine, kam bude směřovat, jaká udělá rozhodnutí.

Zároveň se nebojím v dialogickém jednání improvizovat. Našel jsem si cestu, jak si dovolit asociace, ale pomocí principů dialogického jednání zůstat se sebou v dialogu a zpřesňovat si svoje objevy. Našel jsem si cestu tematizování dialogického jednání pomocí vstupování do situací. V podstatě jsem si našel pomůcky, jak dialogické jednání dělat. Což je pro mě důležitá fáze uvědomění, že bych se měl navrátit na začátek.

V tomto pocitu, kdy si myslím, že jsem na to všechno hezky vyzrál, je ideální čas na to opustit svoje jistoty a pustit se znovu do bádání, zkoumání a všímavosti si, poslouchání se. Jít do základů dialogického jednání, netematizovat ho, nehledat v něm, jak ho dělat, ale opravdu si zkoušet. Vidím teď pro sebe novou cestu, kde si nemusím dávat žádná zadání, žádný úkol, ale jen být uvnitř a pozorovat se. Improvizace i dialogické jednání jsou nebo mohou být trenažérem na život. Dialogické jednání je v něčem více, jelikož nás automaticky nezve do rozehrávání, ale hledá naši přirozenost teď a tady před ostatními. Je to bytostná (autentická) životní situace, kdy jsme dobrovolně postaveni před něco, co se nám vlastně ale ani moc dělat nechce, nevíme co s tím, snažíme se s tím popasovat,

a přitom se u toho úplně nezničit a naopak v tom najít radost. Při troše štěstí (a dobrém naladění) nám to něco připomene a vznikne nám herní situace. V improvizaci se mohu schovat za postavu nebo za rčení *fake it till you make it* (předstírej, dokud to není pravda), kdy se tolikrát nastavím například do sebejistého improvizátora, až se mi to stane samozřejmostí a nemusím nic předstírat. Potkávám se tam taktéž se svými nejistotami, stát před ostatními, spatra něco vymyslet a říkat. Co vlastně? A proč? Je to vůbec dobrý nápad? No, dokud to nezkusím, nedozvím se to!

Zajímalo by mě učit improvizace z úplné nuly. Nechat lidi volně improvizovat a v průběhu je posouvat, dávat jim zpětnou vazbu po skončení, nechat je znovu zkoušet a nalézat to. Vytahovat principy improvizace ne z mého vědění, ale z jejich hry. Podobným způsobem to učí Simona Babčáková na svých improvizčních dílnách. Ta je bývalou žačkou Jaroslava Duška, který je zase žákem prof. Ivana Vyskočila. A kruh se uzavírá. Pro mě je to lektorská výzva, hledat způsob, jak vést lidi k jejich vlastnímu nacházení improvizace, a ne pouze mé frontální vědění. Jak říkal Keith Johnstone,⁵⁶ měl by rád učitele, který něco neví.

Mým původním přáním před začátkem psaní této práce bylo, aby pomohla tápajícím improvizátorům a jednajícím v jedné osobě snáze se zorientovat v dialogickém jednání a improvizaci. Teď ale po sepsání zjišťuji, že tento text je hlavně pro mne. Snad to nevyzní sobecky. Jde totiž o velice specifický zážitek, zkušenosti, které jsem po letech získal a které nejde univerzálně reprodukovat. A pokud mou práci bude číst improvizátor, třeba mu pomůže zjištění, že nebyl sám, kdo v tom měl na začátku zmatek.

⁵⁶ Záznam z přednášky viz <<https://youtu.be/bz9mo4qW9bc>>.

Použité informační zdroje

Literatura

CAILLOIS, Roger. *Hry a lidé: maska a závrať*. Přeložila Nina VANGELI. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1998. ISBN 80-902482-2-5

CÍSAŘ, Jan. *Základy dramaturgie*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2009. ISBN 978-80-7331-146-9

JOHNSTONE, Keith. *IMPRO: improvizace a divadlo*. V Praze: Akademie múzických umění, 2014. ISBN 978-80-7331-266-4

SCHMID, Jan. *Improvizace, náhoda a jiné vyhlídky: improvizace jako způsob orientace a myšlení*. V Praze: Nakladatelství Studia Ypsilon, 2018. ISBN 978-80-905816-0-9

SLAVÍKOVÁ, Eva, VYSKOČILOVÁ, Eva (ed.). *Psychosomatický základ veřejného vystupování, jeho studium a výzkum: sborník z konference 14. a 15. 10. 1999*. Praha: Akademie múzických umění, 2000. ISBN 80-85883-50-3

VYSKOČIL, Ivan. *Dialogické jednání s vnitřním partnerem*. Praha: Brkola, 2012. ISBN 978-80-905152-5-3

VYSKOČIL, Ivan. *Nedivadlo Ivana Vyskočila*. Druhé, rozšířené vydání. Praha: Brkola, 2016. ISBN 978-80-88151-02-9

ZICH, Otakar. *Estetika dramatického umění*. V Praze: Akademie múzických umění, 2018. ISBN 978-80-7331-482-8

Webové stránky

Improliga [online]. [cit. 2019-12-28]. Dostupné z <<https://improliga.cz/>>.

Ivan Vyskočil *Dialogické jednání* [online]. [cit. 2019-12-28]. Dostupné z <<http://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html>>.

KLIKA Improvizační tým [online]. 2019© [cit. 2019-12-28]. Dostupné z <<https://www.facebook.com/improklika/>>.

Záznamy

Všechny zmiňované záznamy mého vystupování a zkoušení jsou souborně na tomto odkaze, kde se nachází seznam videí:

Příloha k diplomové práci [online]. Poslední aktualizace: 30. 12. 2019 [cit. 2019-12-31]. Dostupné z

<<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3WdrOle8Pcl0MhSKaVksPTqkdOhLPuGn>>. Kanál můj osobní.

Níže najdete jednotlivé odkazy, pokud byly použity zvlášť.

Instantní gaučink *Nablízko Instatní gaučink* [online] 25. 3. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/SLnNspkCzAY>>. Kanál KATaP Outer Party.

Improliga *Pyramida* [online] 7. 2. 2011 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/SFGGiMmHUi4>>. Kanál Improliga.

Improvizace *Aber Sometimes Fest* [online] 29. 12. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/9YXXq1MNXJQ>>. Kanál můj osobní.

Keith Johnstone *Don't Do Your Best* [online]. 4. 2. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/bz9mo4qW9bc>>. Kanál můj osobní.

Klauzury *Improvizace a dialogické jednání 22. 5. 2019* [online]. Poslední aktualizace: 12. 1. 2011 [cit. 2019-12-28]. Dostupné z <<https://youtu.be/2EIFkepivHI>>.

KLIIKA: *Exhibice nováčků* [online]. Poslední aktualizace: 12. 1. 2011 [cit. 2019-12-28]. Dostupné z

<<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFE93AC59D0A74718>>. Kanál Vojtěch Kopta.

Nekroshow *Napříč okamžikem 1: Nekroshow* [online]. 27. 1. 2016 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <https://youtu.be/-Zvc_7BCJEQ>. Kanál Improliga.

Nekroshow *Promo Klika Nekroshow Mrtvoly* [online]. 13. 12. 2014 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <https://youtu.be/-Zvc_7BCJEQ>. Kanál Improliga.

Prezentace *Tolerance* [online]. 28. 12. 2019 [cit. 2019-12-28]. Dostupné z <<https://youtu.be/smnRg2keyos>>. Kanál můj osobní.

První repríza *Improvizace a dialogické jednání 4.10. 2019* [online]. 28. 12. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/kF8Xj1vCG2U>>. Kanál můj osobní.

Druhý repríza *Improvizace a dialogické jednání 6. 11. 2019* [online]. 24. 11. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/Gh3WDqJsTGA>>. Kanál můj osobní.

Třetí repríza a derniéra *Improvizace a dialogické jednání 1. 12. 2019* [online]. 28. 12. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/Y5412Bgvp7s>>. Kanál můj osobní.

Zkouška *Improvizace a dialogické jednání 22. 5. 2019* [online]. 4. 12. 2019 [cit. 2019-12-29]. Dostupné z <<https://youtu.be/fQILuHvFlvo>>. Kanál můj osobní.

Příloha

Sloh

Filip Karda
1. LB
①

Představte si co se mi stalo

Jednou kdysi jsem byl dlaždička. Taková velká, s ostrými rohy, pěkná dlaždička. Jsem tak jsem stál na zemi a koukal se okolo. Tu stěna, tamhle strop a podzemnou koberec. * Kousek vpravo ode mě sedí skupinka lidí a hledí na mě se zájmem, co se bude dít. Podívám se před sebe a uvidím zedníka! Bližší se ke mě a já nevím co dělat. Vždyť jsem jen dlaždička stojící v místnosti s kobercem. Přistoupil až ke mně. Uchopil mě. Na imaginární zedník předním hodil cement nebo maltu, sám nevím, co přesně se používá. Poté mě připlácl na onu zedník. Já nahodil rozptáclý obličej. Skupinka lidí sedící kousek vedle se zasměje.

hádá povídá: „Jo, dobrý. Tohle se vám povedlo.“ Ostatní přikývají a usmívají se. Já jsem rád, že se mi povedla scénka v kategorii duel na mém 2. improvizčním tréninku.

Takovéhle věci se mi stávají snad jen tam, na tréninku. Mohu být čímkoliv chci. A proto se mi jednou stalo, že jsem byl dlaždičkou.

Sloh z prvního ročníku střední školy na téma představte si, co se mi stalo.

Foto



Foto po dílně HUMPRO, březen 2013.

Zleva: Táňa Jírová, Jiří Nebesář, Vanda Gabrielová, Tomáš Skoupý, Hana Řezníková, Tereza Přívozníková, Jitka Barešová, Filip Karda, Terezie Jelínková, Benedikt Lederer, Alena Kardová, Romana Úlehlová, Vladislav Piskala, a Václav Černý a Jiří Zahradníček, v DDM hl.m. Prahy – Klub Klamovka.

Foto od Terezy Přívozníkové.

Interpretační seminář na téma improvizace⁵⁷

Michal Čunderle „Vzniklo to na popud Filipa, ... , Filip píše diplomku o...“

Filip Karda: „O dialogickém jednání a improvizaci, snažím se hledat, kde se to setkává, kde se to rozchází, kdy se to může doplňovat, a kdy si to třeba naopak může škodit.“

Michal Čunderle: „A tady ten seminář, to jsme půjčili ten prostor, právě kvůli tomu, aby si Filip zkoušel uvědomovat nebo formulovat nebo na něco přicházet. S tím že jsme o tom už dýl mluvili jak s Filipem, tak s Václavem, že by bylo prima tohle téma na katedře prezentovat právě proto, že tady kolují různé pověsti, panují různé předsudky anebo vznikají snadno a rychle šumy, anebo naopak něco je jasné rovnou, přesto je prima se k tomu vrátit, abychom v rámci našich možností, to znamená v rámci dvou, tří setkání si v tom zkoušeli dělat jasno s tím, že jasno si v tom definitivně udělat nemůžeme ale můžeme to podkrýt. Tak to jenom říkám, abychom věděli nebo si připomněli z jakého popudu se to přihodilo. A jak se ptala minule Daniela, jaká je souvislost s interpretačním seminářem, no tak právě tady ta, kterou jsem právě řekl ta dejme tomu účelová, ale taky my jsme teď v situaci, že bychom to zkusili interpretovat. To, co se přihodilo, jaký jsou zákonitosti a obecnosti tady těch záležitostí. A teď bych vám hoši předal slovo a uvidíme, co z toho vykutáme.“⁵⁸

Toto je zápis a zároveň reflexe ze tří setkání z hodin interpretačního semináře na katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU, kde tématem byla improvizace z pohledu Filipa Kardy a Václava Zimmermanna. První dvě setkání byla hlavně praktická, zkoušející a třetí setkání se neslo v duchu diskuze nad zažitým a také nad improvizací v souvislosti s dialogickým jednáním s vnitřním partnerem.

Interpretační seminář 18. 2. praktická část I.

Do improvizace musíme vložit svoji vlastní energii, aby nám ji mohla vrátit. Stejně je to v dialogickém jednání, kde i nepatrné pohyby mají nějaké tělesné napětí a něco to znamená.

Zrcadla – když se jedna dvojice nedívala do očí, ale koukala na toho druhého celkově, aby se mohli kopírovat, spíše se to nevedlo. Oproti tomu, když se dívali pouze do očí, možná ten pohyb nebyl vždycky přesný, ale to tempo bylo stejné.

Šlo tedy o větší napojení, které je pro nás důležitější než absolutní přesnost, na úkor napojení.

⁵⁷ Pro úsporu je text v příloze psán velikost č. 10.

⁵⁸ Úvodní slovo Michala Čunderleho 4. 3. 2019 na interpretačním semináři s tématem improvizace, které se neslo v duchu diskuze.

S brýlemi je špatně vidět do periferií, proto se ruší napojení, protože se snažíme koukat na pohyb partnera, který bychom normálně viděli periferně, a ruší se oční kontakt. Možná si sundat brýle za cenu nepřesnosti? Jít k sobě blíže?

Tom neměl pocit, že by zrcadla byla jiná před diváky, než když si to zkoušeli všichni najednou.

Cesta v improvizaci není nikdy stoprocentní, v průběhu můžeme přicházet na různé překážky a nová řešení. Snažíme se blížit té dokonalosti, které se možná dotkneme, ale sotva ji ucítíme, už je zase dále než předtím.

Improvizace dává prostor brát všechno do hry. Dialogické jednání taky. Nic nemusí být mimoděk, vše může být motor pro improvizaci. Stačí si všimnout a nemusíme ani moc vytvářet.

Nekonečné zrcadlení je vlastně už něco jiného než klasické cvičení zrcadel. Je to jiné cvičení, je třeba ho jinak zadat. Zatímco zrcadla běžně mohou něco z pohybu ztratit, při cvičení kopírování pohybů, zvuků a všech mimoděčných signálů se zpožděním se nám nic nesmí ztratit. Vše беру do hry, vše dělám se stejnou intenzitou nebo s o něco větší intenzitou. Kopírování může být s trochou zpoždění, nemusíme to dělat simultánně, ale může se stát, že to tak bude. Důležité je, nepustit tu energii, věřit impulzu, a když už mě impulz nebaví, nevzdat to, protože moje reakce to pozmění sama, aniž bych se rozhodl, že už toho mám dost. Moje tělo, hlas to dají najevo. Když můj partner započal nějaký pohyb, zvuk, já začnu reagovat až později, tak neopakuji až ten konec, co jsem stihl, ale celé to gesto, tělesné i orální, které se stalo. Tím tomu dám prostor, aby můj partner ho mohl zopakovat zase celé, a tím se vytvoří nekončící návaznost. Může to být ping pong, může to být simultánní.

Zrcadla, napodobování v reálném čase. Kopírování se zpožděním nedodrhuje časovou osu, že by to bylo v tu danou chvíli, ale že na to můžu navazovat. Může to vést ke karikatuře, v té chvíli právě musím vydržet. Může se to stát hrou. Mohou se tam objevit postavy. Není to však podmínkou. Je těžké napodobovat mimiku. Může se to stát více hrou než nápodobou. Nemusím se snažit něco vytvářet, ale už z toho, že si všímám, se začne něco tvořit. V podstatě se v kopírování se zpožděním děje neustálá reinterpretace.

Daniela Grohová: *„Ve dvojici můj partner zopakoval něco, co jsem udělala úplně mimoděk. Z toho jsem si řekla: „Ááá, to se mi nepovedlo.“ A ten vnitřní partner se ozval, začal to dělat a začalo se z toho stávat něco jiného. Tak to je stejné jako u dialogického, všimnout si a vzít to do hry a nějak si s tím pohrát.“*

Václav Zimmermann ke kopírování se zpožděním: *„Začínáme s nejistotou. Jistota začne vznikat, když tomu důvěřujeme. Být trpělivý a počkat si, o co se ti dva opřou, a najednou tam přijde jistota, protože už mají nějaký bod, který je baví, a pak se to třeba zase vytratí, ale zase se objeví třeba něco nového. Můžeme zjistit, že se nám něco opakuje, a to může být jistota a na tom to můžeme stavět, vracet se k tomu.“*

Oproti dialogickému jednání máme v improvizaci výhodu, že tam je fyzický partner, který je někdo jiný než já. Pokud nedělám čistě sólovou improvizaci. A když nevím, mohu se opřít o toho druhého. Ne ve smyslu odevzdávám se, nevím, udělej to, ale ve smyslu věřím ti, protože já teď nevím, a nějak si pomůžeme.

Improvizace vyžaduje odvahu jít do toho, zkoušet to, i když nevím, jak to dopadne. I za cenu toho, že se stanou chyby. Protože právě chyby se mohou stát motorem, potravou pro vznik něčeho nového. Vítáme v improvizaci kroky do neznáma, tam nás to zajímá, kam to povede, i když si myslíme, že to tam známe.

Reflexe

Petra Brandalíková: *„Je to dobrý zážitek být tam ve dvou, nebýt tam sám. Uvolňují se rozpaky z toho, co bude. I přesto, že se na nás někdo dívá, máme automaticky oporu v tom druhém.“*

Růžena Štanclová: *„Jak se nahodit na improvizaci vždy stejně kvalitně?“*

Už to, že jsme skupina, a ne jeden, jako na dialogickém jednání, tak to pomáhá dynamice. I když hrajeme stejné cvičení, hru, baví nás to spolu. Případně si hry modifikujeme. Děláme si je těžší.

Improvizace jako hledání si bezpečné půdy pod nohama.

Studentka z Filozofické fakulty: *„Sledovat něco, co člověk normálně nesleduje, a snažit se to přenést sám na sebe.“*

Improvizace jako inspirace pro další tvorbu. Není to hotový tvar. Je třeba to použít jinde nebo tomu dát formu, jako například zápas, improshow, volná improvizace (ale se záměrem na příběh).

Veronika Zárubová: *„Jednám v tu chvíli, a pak si toho všimnu. To je dialogické jednání? To je impro?“*

Interpretační seminář 25. 2. praktická část II.

Filip Karda: „Pojďme po těch prvních, nejstupidnějších nápadech.“

Je rozdíl v tom, když nápad odmítnu, když ho jenom přijmu, když ho přijmu, ale přidám „ale“, a když ho přijmu a rozvinu, tedy použiji „ano a“.

Princip „ano a“ při učení improvizace nejdříve otrocky plníme, jak jen to jde. Teprve když ho dostaneme do hlavy i do těla, tak ho můžeme porušovat. A pokud říkám ne, neříkám ne jako já Filip, ale říkám ne jako postava. Na ne musí přijít protinabídka, jinak je to pouze slepá ulička.

Přijímat neznamena, že nemohu být negativní.

Václav Zimmermann: „*Já vidím, jak to tady vyrábíte. ...Věřte té situaci a něco vás napadne. Nebojte se tam dojít s prázdnou hlavou a vymyslet to tam.*“

Filip Karda: „*Pojďme ten nápad nehodnotit a prostě tam jít a zjistit, co se stane.*“

Pravidla v improvizaci nám pomáhají držet se v bezpečné zóně. Když nemám žádná pravidla, je to chaos, děsí nás to. Jenže když jich je příliš mnoho, svazují nás. Ovšem pravidla nejsou dogmata. Mohu je porušovat, pokud je v danou dobu potřeba nebo pokud to cítím. Je lepší to zkusit a porušit pravidla než zůstat trčet v improvizaci, kde se nic neděje. Pokud se ukáže, že porušení pravidel bylo nevhodné, je to skvělé, protože díky tomu se učíme tyto situace rozpoznávat. Tudíž je potřeba i nepovedených pokusů.

Někdy může pomoci, když si nahlas pojmenujeme, co se děje, kde jsme, pokud to není jasné z našeho jednání.

„*Stačí si všimnout, co se tam děje.*“ To vyskočilovské, Václav Zimmermann. Platí pro improvizaci i pro dialogické jednání.

Počkat si, poslouchat se, všimnout si. improvizace

Václav Zimmermann: „*Ona tě praští do hrudi a ty se tomu zasměješ a přejdeš to, protože se tomu zasmál Tom, ale ty už se směješ v té postavě. ... Už jste na jevišti a my to všechno vidíme.*“ Tedy všechno už hraje.

„*Ted' sedíte a je úplně vypojené tělo, aby mozek frčel na sto procent, co bych na to řekl. Najednou jste to stavěli vymyšlením. Proto říkám nespěchejte. Ale vytvořte nejprve tu situaci. To může trvat 2, 3 minuty, klidně 5, ale bude pořád naplněná něčím (ta improvizace pozn. Filipa Kardy) a třeba přijde jedno slovo, druhé slovo nebo nějaký dialog a je to jednající, není to vymyšlející.*“ Václav Zimmermann.

„*Někdy se nám stává, že máme situaci nějak postavenou, chceme nějak jít, ale přitom se můžeme cítit jako lidi v té situaci jinak než ta postava. A my to můžeme využít, ale a ty svoje pocity ventilovat skrz tu postavu. Co mi to tady říkáš? Co mi to říkáš?*“ Filip Karda.

„*Jestli přijmout ten první nápad, když už ho vidím? Mně přijde, že je to škoda.*“ Veronika Zárubová.

„*Ve volné improvizaci je to na té dvojici, jaká pravidla si určí.*“ Václav Zimmermann.

„Ta pravidla, která jsme si určili, nám dávají pouze základní rámec, kterého se můžeme chytat. A zvláště pokud jsme to nikdy nedělali, tak to může být pro někoho snazší říct: „Oukej, jasně, vím, že jsem v kuchyni, vím, že jsme manželé. Uf. Dobrý. Cítím bezpečnou půdu.“ A vlastně takové (volné) hraní může být pro někoho až nebezpečný, protože vlastně neví a je tam ta vzájemná důvěra, je tam velká a není to jednoduchý se k ní dostat.“ Václav Zimmermann.

„Ta pravidla sice platí, ale zároveň se dají (možná až mají pozn. Filipa Kardy) porušovat. Je to jako při dialogickém jednání. Když máš mluvit nahlas, ale budeš se jenom snažit mluvit nahlas, budeš dělat ten úkol, tak to pak vlastně ztratí smysl, proč tu mluvíš nahlas.“ Filip Karda.

Student Filozofické fakulty: *„Musí se to verbalizovat, kdo jsem, kde jsem?“* Záleží, pro koho hraju a s kým hraju a jakou improvizaci dělám.

„Mně by teda zajímalo, jak se to vlastně dělá.“ Veronika Zárubová.

„Já některý věci taky neumím vysvětlit a umím je jenom, aby se staly.“ Filip Karda

Interpretační seminář 4. 3., diskuze

Cílem Improligy není primárně hloubka, ale hra a radost z ní, to celé mířené na diváky. V dlouhých formách už je prostor jít do hloubky a je tam větší šance, že se objeví nějaké vážnější téma.

Krátké formy improvizace = předvádění cvičení. Pavel Zajíček: *„Není to artefakt, pouze se to povýší na artefakt.“*

Co znamená chyba v dialogickém jednání? Porušení rámce, formy je jasná chyba. Je vůbec nějaká chyba? Nebo je to jen o tom, všimnout si, nevšimnout, a to nevšimnuté je chyba? Možná záleží jenom na tom, jak se k tomu postavím, jestli to chyba je nebo není.

Po zkoušení první měsíc dialogického jednání jsem hrál sólovou improvizaci, nevěděl jsem v jednom bodě, jak pokračovat, a najednou si všiml, jak mám sepjaté ruce, všiml jsem si toho, a to vedlo k tomu, že jsem díky tomu zjistil, co má moje postava udělat. Zaměřil jsem se na tělo a tělo mi odpovědělo, dříve, než věděla hlava.

Václav Zimmermann: *„U dialogického jednání člověk se dostane do nějaké kondice, do většího klidu u sledování situací kolem něho, pozorování, větší vnímání, ale myslím si, že jedno nemůže ovlivnit druhé (zde silně nesouhlasím, pozn. Filip Karda), protože to jsou úplně jiné světy. Ale co si, ta metoda, ta zkušenost se může prolínat s tou improvizací. Ale myslím si, že to vůbec nejde dohromady srovnávat.“*

Martin Doucha: *„Improvizace je předváděná, určená pro diváka. Kdežto dialogické jednání není. Dialogické jednání je „jenom“ studijní materiál.“*

V dialogickém jednání není nárok, že to musím někde předvést. Dialogické jednání dělám pro sebe. Publikum v dialogickém jednání je součástí zkoušení, jsou to také

zkoušející. V impru jsou to klasičtí diváci, kteří mohou být participačně až interaktivně zapojeni, ale nejsou hrajícími.

Veronika Zárubová: *„Může být improvizace mezi dvěma lidmi, co se mají rádi a setkají se v učebně a spolu si zaimprovizují a nikdo to nevidí a není to předvádivé. ...Co tedy improvizaci chybí, aby použila ten klid dialogického jednání. Jak to, že to v té improvizaci není dialog? (Zde vidím chybu v improvizátorech, a ne v improvizaci, pozn. Filip Karda.) Je to tím, že člověk myslí v improvizaci na budoucnost, hraje to v kategorii a přemýšlí, teď tam musím dát tohle slovo? A jaký by to bylo, kdyby ta improvizace byla naprosto bez nároku na budoucnost a jestli by se tomu dialogickému jednání nepodobala?“*

Barbora Drástová: *„V dialogickém jednání nevymýšlím dopředu, ale v improvizaci trochu jo. V dialogickém jednání jsi fakt sám, musíš hodně vnímat a otevřít se. První bod, kde to začíná, je pro mě stejný. Velké zklidnění. Velká soustředěnost. Otevřenost. A pak se děj samo.“*

Mohu si počkat na počáteční bod v obou disciplínách.

„Nejlehčí na improvizaci je, pokud si v ní nic nenárokuje a jednoduše reaguji na to, co se zrovna děje.“ Filip Karda.

Pavel Zajíček: *„Dialogické jednání jako přísně vzato, když se pojem improvizace očistí od toho provozu, tak je svého druhu improvizace. Protože improvizace sama o sobě znamená práce s tím, co je bez výhledu na to, co bude potom. Rozvíjení toho, co je. A to dialogické jednání je. A teď se spíš bavíme o tom, jak se dělá divadelní improvizace a jak se dělá dialogické jednání.“*

Michal Čunderle: *„S Vyskočilem se ten pojem improvizace spojoval odjakživa, ale od jistých časů on se absolutně distancoval od toho. A bylo to účelové právě proto že ten pojem dobově už byl zanesený trošku jiným významem a on nechtěl aby, aby to působilo tady tím směrem. Zdůrazňoval pořád výzkumnost, studijnost, laboratornost toho, co dělá, a proto to slovo improvizace bylo trošičku matoucí, neboť si pod tím lidi představovali spíš to zábavné divadlo, a proto on pojmenoval sám sebe a ty věci trošku jinak, ale v zásadě ten první zdroj nebo jistým způsobem to vzniká od jednoho zdroje. Ale důležité je vědomí mentality a vědomí souvislostí, kudy se to posunuje. A tady už určitě různé různosti jsou, ale pořád to můžeme lehce ztotožnit.“*

Filip Karda: *„Mně na tom přijde zajímavý, na tom dialogickém jednání, prostě přijít tam a říct si, zkusím si improvizovat. Občas má člověk pocit, že si chce na dialogickém jednání něco zkusit. A tak si zkusí nějakým způsobem, třeba dneska budu mluvit nahlas nebo ho naštve poznámka od vedoucího dialogického jednání, a tak si to jde naschvál zkusit. Když jsem tohle zkusil s tou improvizací, tak mi to nějakým způsobem vůbec nefungovalo. A jsem z toho zmatený, proč si nemohu přijít a říct si, no tak teď si budu improvizovat, tak jak to prostě znám. Najednou mi tam ta zkušenost nejde přenést. ...Nebo se mi stalo, že jsem dostal pocit volné asociace a já jsem začal mít strach, že*

vlastně improvizuji a že už dělám jinou platformu, že dělám tu divadelní improvizaci. Ale přitom když by volně asocioval někdo jiný, tak by si řekl, to je tak super!"

Věřím, že v dialogickém jednání jde improvizovat, jelikož jde v dialogickém jednání vytvářet dramatické situace a další postavy. Nefunguje to ovšem na povel. Je tedy možné setkat se stavem, kdy mi začnou rychle nabíhat asociace a začnu vidět jasné souvislosti pro nějaký příběh. Mohu do toho vstoupit, ale měl bych být schopen z toho vystoupit, podívat se na to, jak improvizuji, a pak se do toho případně vrátit.

Václav Zimmermann: *„Improvizace z touhy po hře. Dialogické jednání z touhy zjišťovat tím, kým vším ještě jsem, i když je to formou hry.“*

Dialogické jednání jako hledání vlastní identity, ohledávání sebe.

Proč malíř maluje, proč fotograf fotí, proč herci dělají divadlo – touha něco vytvořit. Touha si něco vyzkoušet, jít do risku, poznat něco. Dialogické jednání je objevování víc sebe sama, není to produkt, je to neustálé objevování.

Nikola Jankovič: *„V herecké improvizaci mohu být v transu a nemusím to zpátečně slyšet. A v dialogickém jednání přicházíš na to časem, jak to, co z tebe vychází ven, jak slyšet. Nejde o trans, vlastně nechceš být v tom transu, snažíš se tomu vlastně zabránit. Být teď a tady a slyšet sám sebe. A třeba to potom použít, tu koncentraci, jak se třeba lépe ovládat, i při takové čisté divadelní pozornosti.“*

Michal Čunderle o dialogickém jednání: *„Reflektuješ to, vracíš se ke smyslu, přiznáváš, že je to vědomé a musíš za to nějakým způsobem za to ručit.“*

Martin Doucha: *„Improvizace, i když nevíte, kam to půjde, vnitřně to nějak víte a směřujete do nějaké tečky. Je tam očekávání diváka, že to někam dojde. Na dialogickém jednání to není, klidně se může stát, že za zkoušení těch tří minut se nic nestane.“*

Václav Zimmermann: *„V improvizaci přijde nepoučený divák, kdyby to bylo příliš mimo, nebude tomu rozumět. Pokud se to nedopatřením stane, že ujedeme, nevádí to, protože to zastřešuje to, že je to právě improvizace. Ale nejde si být ve vlastním zkoušení celou dobu jen tak sám pro sebe. Kdežto v dialogickém jednání se na to koukají lidé, kteří vědí, rozumí a také poté zkoušejí.“*

Vnímání času na dialogickém jednání, při improvizaci a vystupování obecně je o kondici.

V dialogickém jednání všechno, co si myslím, že je chyba, tak zveřejním. Nemít vůbec v improvizaci strach z chyby, jde to vůbec? Mohl bych tam takhle zveřejňovat? Jak dostat do improvizace klid s chybou a jak jí zveřejnit? Chyba může být podpůrná nebo blokuje.

V improvizaci se dá zveřejňovat jak za sebe jako za postavu, co se mi děje v hlavě, jak se cítím, tak přímo za sebe sama. A přesto to může být funkční. Využíváme toho společně s Jáchymem Šůrou v Instantním gaučinku.⁵⁹ Václav Zimmermann zase dělá to,

⁵⁹ Záznam z představení viz <<https://youtu.be/SLnNspkCzAY>>.

že ani nic slovně nepřiznává, ale když nastane nějaká zmatečná situace, postaví se před ostatní, počká, až ho zpozorují, a ono jim v tu chvíli dojde, že by se měli na chvíli zastavit a nevalit tolik.

Pavel Zajíček: *„Co by se stalo, kdyby se před dialogickým jednáním hrály asociace, připomnělo se hrou, že ten první nápad je dobrý nápad? Podobně jako Václav Trojan dělá před dialogickým jednáním meditaci.“*

Michal Čunderle: *„U nás se počítá s tím nulovým bodem a my vycházíme z toho, že když přijdete ztvrdlí, tak to je ten start. Přijde rozcvičený, tak přijde rozcvičený, ale protože nejsme sport, tam by ta rozcvička určitě byla, pak se půjde do nějaké větší akce. Tady se (na KATaP při dialogickém jednání) prostě počítá s tím samovznikem, s tím rozením, s tím pojmenováváním teď a tady. To se ale nevylučuje s tím, že vy byste si to mohli, jakkoliv teď a tady, předtím připravit, zkoušet. ...Tím, že bychom s tím zkoušeli experimentovat, mohli byste si to přivlastnit. Může vám z toho něco pro nás vylítnout. ...Byl jsem překvapený, jak mi to připomnělo tábory anebo třeba tělocvik. Když nás potřebovali uvolnit a než jsme třeba skákali přes kozu, už jsme tam různě poskakovali a drkali jsme do sebe, a to padání těch zábran bylo z naší strany řízený a překvapilo mě, jak jsem na to už pozapomněl, jak to může být sice funkční, pokud jde o to stmelení nebo o to rychlý zkontaktování nebo napojení. A vlastně v tom mě to v jistém ohledu připomnělo ten sport silně.“*

Reflexe dialogického jednání

Reflexe jsem pro svoje množství zmenšeny na velikost číslo 10.

Letní semestr 2017

Shrnuji svoje poznámky od pana profesora Vyskočila, asistentů a sám sebe do bodové reflexe. Reflexe je psána komentáři na poznámky, které vznikly z hodin dialogického jednání pro začátečníky a volným uvažováním nad přínosem dialogického jednání do běžného života. Reflexe začíná od první hodiny 27. 2. 1111 až po zatím tu poslední 24. 4. 1111

Při prvním vstupu jsem maximálně ovlivňován prostorem. Nemám ponětí o svém vnitřním partnerovi, jelikož se na ně kvůli prostředí nemohu soustředit. Přirozeně jsem lákán prozkoumávat. Na příště jsem již připraven. Prostor znám, mohu se upínat k jiným věcem, ideálně ne k věcem, ale k sobě.

Mluvím, mluvím hodně. Mám pocit, že to je správně, ale mluvit nestačí. Je potřeba se poslouchat. To mi zatím moc nejde. Také nespěchat. Když už si řeknu nějaký komentář, dát mu čas, co vlastně znamená.

„Mimoděk je daleko důležitější, než si myslíme. Mimoděk tedy není!“ Ivan Vyskočil.

Učím se mít z toho radost, jak je nám často vysvětlováno, a nebát se, naopak.

Dnes přede mnou šla Bára. Její jednání mě samotného inspirovalo. Ne, že bych kopíroval, spíše jsem zkoušel sledovat jakousi stejnou linku. Vnímání více sebe zevnitř než jen zvenku a komentovat to. Poprvé jsem měl pocit, že jsem se dotkl svého vnitřního partnera. Zjišťuji, že je v pořádku přijímat energii od ostatních, nejen když jsem na place já.

Dávat si čas je důležité, ale neznamená to zastavit se. Stejně tak je třeba dávat si pozor na uzamykání, které může vzniknout třeba sevřením rukou.

Dnes jsem byl hodně energický. Dokonce jsem běhal. Měl jsem z toho radost. Poté jsem se dozvěděl, že jsem vlastně před sebou utíkal, a byla to pravda. Stále mám strach, když vcházím do prostoru jednat. Stále mi dělá problém se uklidnit, bavit se tím a mít se rád.

Občas mám pocit, že chci jít co nejdřív na plac, abych to měl za sebou. Tím však nedávám dostatečnou pozornost ostatním. Nejsem dostatečně přejícný. Učím se být v klidu, i když nejsem na place, a skutečně vnímat ostatní a přát jim to, snažit se jim jakoby myšlenkově pomoci.

To, že se oslovím, ještě neznamená, že se uslyším. Oslovení Ty, My, On není automatické probuzení partnera. Může pomoci, ale jediná část procesu dialogu to není.

Je mi opakováno, že mám jít s hlasem více ven. Pokaždé si myslím, že to dělám. Nedělám. Teď už to alespoň vím, protože se mi povedlo ho dát jednou ven. Chci ho dávat ven častěji, i mimo zkoušení dialogického jednání.

Měl jsem představení sólové improvizace. Cítil jsem se na jevišti jinak, více sám sebou. Pozitivně zvláštní pocit jsem měl ve chvíli, kdy jsem tvořil více postav, měl jsem pocit, že spolu snáze komunikují, i když jsem to byl pořád pouze já, kdo je ovládal. V jednu chvíli jsem sepnul ruce, podíval se na ně a uvědomil si, jak se postava, kterou zrovna hraji, cítí, a podle toho jsem jako postava pak i zareagoval. Toto propojení zkušeností z dialogického jednání do praxe mě nadchlo!

Mluvím už více nahlas během dialogického jednání, ale zjišťuji, že se bojím svého hlasu. Díky tomu znám příčinu. Učím se nebát, mít z toho radost.

Pochopil jsem dynamiku skupiny. Dnes jsme zvládli dokonce třetí kolo, které trvalo pouze 30 sekund. To nás donutilo všechny jít rychle do prostoru a zkusit něco ve spěchu. I když jsme možná neprobudili partnera, uvědomili jsme si, věřím, že všichni, co energie dokáže udělat se skupinou při dialogickém jednání. Mělo to jiný náboj, energičtější, pozitivnější.

Už se mi vede dávat si čas, ale přesto si dostatečně nevšímám sám sebe. Zlobím se na sebe, ale pak mám naopak radost. Jsem o krůček dál.

Pochválil jsem se. Chválit sám sebe v běžném životě jsem se už kdysi naučil, ale mám pocit, že jsem to pozapomněl. Chválím se víc během dialogického jednání. To přenáším i do života a chválím se. Klidně i veřejně, učím se mít z toho radost, nejen když to dělám sám doma, ale i když jsem venku.

Několikrát bylo zmíněno, že místo mluvení mohu zpívat. Rád bych to vyzkoušel, ale mám z toho strach. Třeba se to jednou stane samo. Stejně tak mám někdy chuť mluvit při dialogickém jednání anglicky, přesto se tak nestalo. Myslím si, že je to jakási touha, ale zároveň jsem k tomu ještě nedospěl.

Pochopil jsem, že ruce mě mohou vést k vnitřnímu partneru, ale že pokud zůstanu upnutý pouze na ně, mohu ho naopak přehlédnout!

Nespěchat! Odvázat se! Vyjít ven! Poslouchat se (nejen řeč)! Hesla jak slogany, které mě provázejí téměř každým dialogickým jednáním. Přemýšlím, do jaké míry jsou pro mě platné i mimo dialogické jednání.

Rozumím už i tomu, že zvuk je také komunikace. Nebojím se dělat zvuky. Někdy mě to i baví. Nesmím se v nich však zapomenout.

Už nemám tak nutkaví pocit jít co nejdříve na plac. Chápu, že abych přijímal energii, musím nejdříve nějakou odevzdat. Přeji to svým partnerům, přeji to ostatním účastníkům dialogického jednání.

Nemluvím pro sebe, ale k sobě. Rozumím tomu, ale dosáhnout toho je už těžší.

Cítím, že mě dialogické jednání ovlivňuje v osobním i profesním životě, a to kladně. Baví mě, dokonce čím dál víc. Na hodiny už se opravdu těším a nejsou stresem, že to neudělám správně. Prostě zkouším. Těším se, co mi dialogické jednání přinese dále a co mu třeba přinesu já.

Zimní semestr 17. 11. 2017

Budu se vztahovat ke dvěma směrům dialogického jednání, které jsem měl možnost si vyzkoušet v letním semestru 2017 jako nestudent KATaP. A to dialogické jednání pro začátečníky a dialogické jednání spojené s meditací pod vedením Václava Trojana. To vše po zkušenosti s dialogickým jednáním po půlce zimního semestru 2017 v roli studenta KATaP.

Nejdříve se ohlédnu zpět za dialogickým jednáním s meditací. V prvních sezeních jsem byl hodně nervózní, jelikož na rozdíl od skupiny začátečníků jsem měl pocit, že se zde něco více očekává. Myslím, že to bylo tím, že jsme věděli, že jde o studii. Už to nebylo pouze dialogické jednání, co si zkusíme, ale dialogické jednání, které se zkoumá. Proto to očekávání. Očekávání toho, že bychom se měli více snažit, soustředit, brát to více vážně.

Tento pocit však po dvou setkáních ustal a já naopak začal cítit svobodu v dialogickém jednání spojeného s meditací.

Také klid, dokonce radost, že bude další setkání. Při svých vstupech jsem měl pocit, že to jde tak nějak samo, nemusel jsem nad tím přemýšlet a ani mě to nenutilo nad tím přemýšlet. Z čehož jsem byl nadchnutý, jelikož při běžném dialogickém jednání jsem měl neustále problém se alespoň částečně odpojit od ratic a nechat to vyjít ze mě, ze situace. Ovšem ne do té míry, abych na sebe zapomněl a ztratil se v situaci.

Tato setkání se pro mě stala boostem k běžnému dialogickému jednání a když jsem poté chodil na dialogické jednání pro začátečníky, připadal jsem si svobodnější, ba dokonce tvořivější.

Běžné dialogické jednání mě ze začátku provázelo neklidem, někdy až strachem nebo lehkou úzkostí, ale po zkušenostech s dialogickým jednáním s meditací jsem měl pocit, že se v prostoru mohu mít skutečně rád a nebát se.

Velkou změnou pro mě bylo a je dialogické jednání pro pokročilé, konkrétně pondělní setkání pro studenty KATaP. Někdy navštěvuji i úterní hodiny dialogického jednání pro pokročilé. Jelikož byl od posledního dialogického jednání několikaměsíční odstup, logicky jsem znovu hledal svoji kondici, které jsem se dotkl na konci května. To mě nepřekvapilo, že se znovu hledám. Více mě znervóznilo moji spolužáci z ostatních ročníků, kteří mají s dialogickým jednáním větší zkušenosti, a já se cítil, že musím dotáhnout jakousi formu, kterou vidím, ale sám ji nemám. Je mi jasné, že pokud bych k tomu tak skutečně přistupoval, jen bych něco kopíroval, že to není ten správný směr. Přesto jsem tyto myšlenky v hlavě měl.

Svoje uvolnění, které jsem našel na dialogickém jednání s meditací, bylo dávno ztraceno. Marně jsem hledal klidné a příjemné vzpomínky, kterými bych se naladil na „pokročilé“ dialogické jednání. Vidím svoje spolužáky, jak fabulují, jak vytvářejí něco, co já ještě nemám, a snažím se sebe uklidnit, že na to je čas, že to časem najdu. Zkoušej si, Filipe, ale netlač na to, nekopíruj.

Jestli jsem na něco přišel při dialogickém jednání za poslední měsíc a půl? Že ta cesta bude ještě dlouhá a že asi nikdy neskončí. Netrestat se za to, že mi to nejde nebo že mám obavy, úzkost, protože to k ničemu pozitivnímu, tvůrčímu, jednajícím nevede. A možná si sám před dialogickým jednáním budu někde v koutě meditovat, než vlezu do té R312/313.

Zimní semestr 7. 2. 2018

V minulé reflexi jsem psal, že si možná před další hodinou dialogického jednání zamedituji vzhledem k mým zkušenostem s dialogickým jednáním s meditací. Samozřejmě se tak nestalo, což mi nechává tu skvělou příležitost to zkusit v letním semestru.

Jelikož jsem byl v prosinci většinu dialogického jednání zdravotně indisponovaný, a tudíž nepřítomen, budu se vztahovat hlavně k mé zkušenosti z klauzur.

Zaprvé energie. Energie bylo spousta. V tomto směru nebyl problém. Větší výzvu bylo tuto energii ukočírovat, nenechat se jí převálcovat a použít ji ve svůj prospěch. Nemyslím si, že se mi to úplně podařilo. V první fázi byla energie přetvořena do nervozity, která se jako obvykle promítla do mého rozpojení v těle. Rozpojení končetin, kdy se stanou spíše plandajícím přídatkem mého torza. Proto jsem se pokusil se s nimi spojit.

Propojení nohou a rukou se zbytkem těla se stalo mým tématem. Postupně jsem promlouval ke svým nohám a snažil jsem se je zaktivizovat, až jsem dokonce skákal. Snažil jsem se o totéž i s rukama, ale na to jsem neměl již tolik času a bylo to spíše uspěchané. Z celého výstupu jsem měl dobrý pocit, alespoň v tu chvíli. S odstupem vidím, že i když jsem měl pocit, že jdu do hloubky, zůstal jsem pouze na povrchu. Bohužel přesně nevím proč. Možná tím, že jsem nezvládl trému a našel pouze to první, co mě svazovalo, a začal to zlehka otevírat a hledat v tom hru. Což si, myslím zpětně, nestačilo.

Proto pro mě zůstává otázka, jak se dostat více do hloubky a nezůstat na povrchu. Najdu hru, ale ztratím se v ní. Oslovím se, ale neslyším se. Slyším se, ale neodpovím si nebo nepočkám. Vidím se, ale nevnímám se. Hraju si, ale nejednám?

Letní semestr 8. 5. 2018

Vzhledem k tomu, že jsem kvůli problémům se zády a psychickým obtížím přišel téměř o půlku letního semestru, a tedy i o půlku hodin dialogického jednání, skutečně jsem si ověřil, že je to kondice, která se musí trénovat. Když jsem na svoje dialogické jednání přišel po asi dvouapůlměsíční pauze, cítil jsem se znovu jako začátečník. Výhoda je ovšem ta, že skutečným začátečníkem již nejsem. Po dalších třech setkáních jsem cítil, že se kondice navrácí do stavu, v jakém jsem ji zanechal v lednu. Bylo to ale zajímavé zjištění, potvrzení toho, co jsem již řekl.

Pociťuji rozdíl, jak přistupuji k dialogickému jednání teď a jak jsem k němu přistupoval, když jsem ho začal v únoru 2017 dělat. Předtím jsem si ho hodně spojoval s běžným životem, jako něco, co se vzájemně ovlivňuje. Například jsem si uvědomil, že

nemluvím nahlas, že se stydím, ale přitom nemusím. Od té doby, co jsem ale nastoupil na KATaP, jsem k dialogickému jednání začal přistupovat velice studijně. Začal jsem hledat, jak ho dělat správně, místo toho, abych se jím bavil a bral si z něho poznání do normálního života. Má poznání byla úzce spojena s tím, jak dělat dialogické jednání co nejlépe. Což vedlo trochu k rozporu, protože jsem z dialogického jednání odebral určitou lidskost a začal ho velice mechanizovat.

K navrácení se k tomu, abych dialogické jednání propojoval více se životem, mi pomohlo dialogické jednání s meditací pod vedením Václava Trojana. Na těchto dialogických jednáních jsem zažil několik chvil, které mi připomněly moje dialogické jednání před rokem. Začal jsem se tedy více soustředit na to, abych dialogicky jednal živelněji, ale zároveň jsem neztratil chuť hledat, jak na to přijít.

Letní semestr 11. 9. 2018

Po své předchozí reflexi, kterou jsem psal před prázdninami, se vracím k tématu kondice. Cítím, jak nejen dialogického jednání, ale obecně styl toho, co a jak se učíme na KATaP je jistá kondice, která trvá, než se stane přirozeností. Více teď rozumím slovům většiny pedagogů, že dva roky jsou na toto studium málo, a více přemýšlím o tom, jak to udělat, abych z tohoto studia mohl získat co nejvíce, a přesto mohl být ekonomicky činný (rozuměj měl práci a zvládl případné prodloužené studium a jeho placení).

Témata z dialogického jednání, jako mluvit k sobě, slyšet se a odpovídat si, hledat hru, poznávat, kdy jednám s partnerem a kdy jen dělám, že mám partnera k sobě, a další, se teď zdají být vzdálená. V předchozí reflexi jsem psal o tom, jak cítím, že se moje dialogické jednání zmechanizovalo a přestal jsem vnímat propojení dialogického jednání s běžným životem. O to víc je to teď můj cíl, kdy po prázdninách zjišťuji, že jsem se vzdálil více principům z ostatních hodin, a nejen z dialogického jednání.

V jiných předmětech jsem si ověřil, že mi k tvorbě pomáhá, když jdu sám do prostoru, mluvím k sobě a zkouším si (hýbat se, klást si otázky, rozporovat si, pohádat se s sebou, přiznat si věci, přijmout názory, rozvíjet nápady) a přirozeně mi k tomu pomáhá dialogické jednání. Často mi totiž chybí v mé práci cíl či směr, a proto musím jít právě do prostoru, i když jde třeba o psaný text. Dialogické jednání je pomocným katalyzátorem pro tuto tvorbu a pro hledání cíle.

Zajímavé pro mne bylo, když jsem na jednu hodinu dialogického jednání přišel s lehkou úzkostí. Neměl jsem zprvu chuť cokoli dělat, jakkoliv si zkoušet a poznávat. Přesto jsem přišel a donutil se jít do prostoru. Můj první pokus nebyl nic moc, ale to, že jsem šel i přesto, že jsem se necítil dobře, mi pomohlo můj pocit úzkosti vyprázdnit. K tomu velice přispěl i komentář od vedoucího dialogického jednání, který (i když by mi mohl být věcný, a ne nutně kladný) nebyl nikterak shazující, ba naopak byl povzbuzující (nepochybuji, že vedoucí měl povědomí o mém psychickém stavu, který vyplýval z mého dialogického jednání). Když pak přišel můj druhý pokus, výsledek byl úplně jiný. Byl to pokus plný energie a radosti (pravděpodobně z překonání toho prvního). Můj vnitřní partner se objevil a vznikla dokonce hravost.

Mým tématem v prvním semestru dialogického jednání bylo uklidnění se, zpomalení, nehraní role, ne improvizace na úkor ztráty „sebe sama“. Když jsem přišel do druhého semestru, hledal jsem naopak v sobě sílu a radost něco udělat a hledání hry. Je to stále nekončící místo pro objevování, alespoň tak to vidím po roce a půl a dle slov ostatních, zkušenějších, toto hledání a objevování rozhodně ještě nemá konce.

Zimní semestr 9. 11. 2018

Na dialogickém jednání během října jsem stál na place, měl jsem ruce před obličejem ve vzduchu a hledal jsem, co se bude dít. Všiml jsem si pravé ruky a zvuku, který ze mě vycházel z neklidu. To se spojilo v asociaci, že moje pravá ruka vlastně

znázorňuje včelku, která pomocí pohybu ruky začala lítat ve vzduchu. Já jsem přidal na hlase a dělal jsem zvuk včelky bzzz. To mi vydrželo jen pár vteřin, protože jsem dostal strach, že příliš volně asociuji a že improvizuji, dělám impro, a v tom případě neplním zadání dialogického jednání a ze strachu, že by mě impro ovládlo, jsem včelku usadil na svoje rameno (pomocí pohybu ruky jsem jejím třepáním přesunul dlaň na rameno). Tím situace skončila a já hledal něco nového, něco dalšího.

V reflexi mi Michal Čunderle říkal, že to byl hezký moment, když se to začalo rozehrávat s tou včelkou, a že jsem v tom mohl chvíli vydržet. Sára Friedlaenderová řekla, že jsem se zastavil kvůli tomu, že jsem si začal myslet, že je to příliš impro. Já odpověděl kladně. Na to Michal říkal, že to nevěděl, a pokud se něco takového děje, tak bych to měl říct nahlas, protože ne každý to vidí.

To mě přivedlo na myšlenku, že bych se v dialogickém jednání nemusel improvizaci nutně vyhýbat, zbavovat se jí, blokovat ji nebo se jí dokonce bát, ale že bych ji mohl přijmout jako součást zkoušení dialogického jednání. A to tak, že pokud začnu mít pocit, který mívám při improvizaci na jevišti, tak to zveřejním a zkusím s tím pracovat, vydržet v tom nebo to vědomě opustit a přiznat se k tomu. Také je důležité si připomenout, že mohu z té improvizace vystoupit, že i kdyby mě přepadl ten slastný pocit extatické improvizace, kdy se začnu ve flow bavit svými asociacemi, že nad tím mám kontrolu, nebo klidně nemám, ale zvládnou z toho vystoupit a v případě potřeby do toho zase vstoupit.

Dalším pokusem dialogického jednání s přihlédnutím k improvizaci se stalo 29. 10. Vešel jsem do již druhého pokusu ten den a hned při mém vstupu jsem byl shrbený a bručící. Rozhodl jsem se, že to využiji, zůstanu v tom a uvidím, co to udělá. Z této shrbené mručící pozice jsem chtěl odejít pryč. Místo toho jsem z ní pouze vystoupil, napřímil a nahlas jsem řekl, že se do této pozice vrátím. Začal jsem mít pocit, že se v této shrbené postavě začínám cítit příliš jako improvizátor, k tomu přidávalo i to, že jsem slyšel smích některých přihlížejících. Zveřejnil jsem slovy, že mám pocit, že je to impro, ale řekl jsem si, že to nevadí a že to prostě zkusím. Tak jsem v této kreatuře zůstal, až jsem si ji pojmenoval jako pochybnost a chodil jsem v této pozici po prostoru. Nakonec jsem z této vystoupil s tím, že se potřebuji narovnat, ale vlastně jsem této kreatuře nepřidal žádného partnera, se kterým by mohla nějakým způsobem komunikovat, protože jak řekl Honza (Jenda), s takovouto stvůrou se nic moc dělat nedá, i když je moc hezká.

Výsledkem tohoto pokusu se, že jsem se nebál zůstat v improvizaci. Abych se nebál, pomohlo mi zveřejnit to nahlas. Tím jsem si vytvořil bezpečné prostředí, kdy si mohu dovolit improvizovat, protože k tomu mohu mít odstup, když to budu potřebovat. Bohužel však moje zkoušení bylo natolik zaměřené na improvizaci, že jsem si trochu přestal všímat toho, kam by to mohlo jít dál. V extatické improvizaci jsem nebyl, ale v tom pokusu toho, že improvizuji, ano. Proto příště když budu mít pocit improvizace, mohu to zveřejnit, pobýt si v tom, ale zároveň vnímat, kdy už je toho dost, že chci jít dál nebo že by to chtělo něco přidat, aby nezůstalo jen u volného asociování.

8. 11. jsem se opět dotkl pocitu improvizace v mém dialogickém jednání. Tentokrát jsem to ale nezveřejnil. Nejdříve jsem se veřejně přiznával k tomu, že nerozumím vědě. V tom mi trochu chyběl odstup, myslel jsem to vlastně trochu vážně. To se odehrávalo v levé části místnosti. Přešel jsem do pravé části a trochu tápal. Jak jsem nevěděl co, začaly se mi zvedat ruce, až byly nad hlavou a já najednou uviděl postavu a situaci. Začal jsem toho prvního vítat ve světě nevědění, kde nikdo nic neví, takže nevadí, že nerozumí vědě. Tato postava pozvala dál toho prvního. Převtěлил jsem se do postavy prvního, který vcházel dovnitř, ale měl obavy. Nevědátor ho ale ujišťoval, ať se neupej pá, že může dovnitř, že je přece v pohodě, že nic neví. V tom jsem skočil do třetího, který komentoval situaci těch dvou a pojmenoval obavy z toho, jak je to vedeno a co se má vlastně dít. V tom momentu mě napadlo improvizovat v postavě nevědátor a abych se z toho vymotal a zkusil situaci posunout někam dál. Protože jako improvizátor si mohu dovolit více (alespoň takový mám teď pocit, ale možná bych to, proč si to myslím, měl popsat více konkrétně), a tedy mohu se plněji pustit do asociování a fabulování. Jenže to jsem si nedovolil, ani jsem tuto myšlenku nezveřejnil. Až po tomto pokusu, když jsem dostával zpětnou vazbu, jsem zveřejnil pocit té chtěné improvizace, které jsem se bál.

Dodatek k reflexi z 4. 1. 2019

Když jsem se o improvizaci jednou pokusil cíleně, vůbec to nefungovalo. Řekl jsem, že je to můj záměr, ale nedokázal jsem to ustát a situace mě táhla jinam. Přemýšlím proto teď o improvizaci v dialogickém jednání jako o něčem, na co musím být naladěný. Podobně jako kdybych přišel a řekl, že teď budu mluvit pořádně nahlas, mohu to sice udělat, splnit to, ale bude to spíše úkol. Je to něco navíc? Mohu se dialogickým jednáním dostat do stavu přiznávané improvizace?

Zimní semestr 26. 1. 2019

Kromě tématu improvizace, které mě provázelo tímto semestrem, jelikož jsem si ho zvolil, bylo mým tématem, jak pozorovat a komentovat dialogické jednání a také moje vlastní rychlost a vnímání sama sebe. Michal Čunderle letos nastavil experiment, kde si sami studenti zkoušejí „křeslo“ vedoucího či asistenta dialogického jednání. Přibližně od druhé půlky semestru již nebyl určen jeden či dva komentující, ale každý komentoval alespoň jednou a zároveň si zkoušel. Díky tomuto experimentu jsem měl možnost podívat se na dialogické jednání z jiného úhlu. Zjistil jsem, že mám stále trochu problém sledovat proces dialogického jednání zevnitř. Občas nad ním totiž přemýšlím jako nad výstupem a zapomínám, že to má být o zkoušení si, hledání, poslouchání se, všímání si a jednání, které z toho vzniká, a že nejde nutně o dramatickou situaci. Na druhou stranu jsem nikdy předtím necítil ze své strany tak velkou přejícnou pozornost a zaujetí tím, co se zrovna děje. To bylo dáno tím, že jsem povinen něco po pokusu sdělit. Tato moje pozornost na ostatní mě mile překvapila a pokoušel jsem se ji znovu zprostředkovat, když jsem již nebyl

komentujícím, ale byl jsem „jen“ zkoušejícím a přihlížejícím. Nedosáhl jsem sice stejné pozornosti, ale alespoň díky mé předchozí zkušenosti nyní vím, jak to jde udělat, a mohu se myšlenkově do této situace vracet a snažit se věnovat co nejvíce pozornosti všem zkoušejícím. Ne, že bych to dříve nedělal, ale asi jsem spíš dříve nevěděl, jak moc jsem toho schopen.

Po prvním roce na KATaP jsem v dialogickém jednání cítil zpomalení . To se projevovalo tak, že se tak rychle nepohybují v prostoru, nepospíchám a snažím se víc si všímat, co se se mnou děje. Ke konci zimního semestru jsem si uvědomil, že toto zpomalení mi chybí. Cítím, jak mě ovlivňuje moje životní situace. Když pospíchám ve svém osobním životě, mívá to efekt, že pak pospíchám i v dialogickém jednání, a zapomínám si všímat. Znovu a znovu si musím připomínat, že málo je někdy více. Také si myslím, že to, že jsem se někdy v druhé půlce semestru rozhodl, že v diplomové práci budu psát o dialogickém jednání a improvizaci, stala se improvizace mým tématem na dialogickém jednání, a tím že jsem se ji snažil někdy uměle vyvolat, mohlo přispět ke zrychlení, kterému se učí na improvizaci v rámci hraní krátkých forem.

Musím zde zmínit i dialogické jednání s meditací, protože tomu se věnuji stejně dlouho jako běžnému dialogickému jednání. Na dialogickém jednání s meditací se mnohem více poslouchám a méně na sebe pospíchám. Ideální je, když to, co nabydu v klidném dialogickém jednání s meditací, dokážu využít dialogickém jednání se spolužáky. Již nepochybuji o tom, že meditace dialogickému jednání pomáhá, je však třeba se s tím učit pracovat. Klidná a soustředěná meditace může vést mylně k tomu, že následné zkoušení dialogického jednání musí být nutně pomalé a klidné, takzvaně pod pokličkou. My bychom ale měli využít soustředění a energii z meditace k provokování vnímavé akce, a nejen ke klidu.

Letní semestr 14. 2. 2019

Dnes pro mě bylo dialogické jednání poprvé osvobozující. Pomohlo mi k tomu cvičení od Jarky Pokorné já a prostor. V tomto cvičení jsme si měli všímat sebe v prostoru. Já vůči prostoru. Jednoduše řečeno jsme si na sobě měli všímat všeho, ale neměli jsme nic extra vytvářet. Stačilo jít, někam si stoupnout, zjistit, jak se tam cítím, prozkoumat si to a pak jít jinam. Takto třikrát za sebou. Paní Pokorná nám na tom vysvětlovala, jak málo stačí, aby to něco řeklo a mohlo něco znamenat. Už to, že vstanu ze židle, je událost. To byl můj hnací motor pro dialogické jednání.

S paní Pokornou jsem zakusil klid a ten jsem se snažil propustit do svého jednání. Nejde o to, že bych klid nikdy předtím nezažil. Už dva roky se věnuji dialogickému jednání a meditacím, kde je toto právě jedním z cílů. Ale tím, že to bylo cvičení, bylo to oproštěno od vnitřní snahy něco tvořit, a navíc to bylo bez hlasu. To mi pomohlo se skutečně zpomalit a uvědomit si to v ten moment, a když jsem si toho byl plně vědom, mohl jsem to použít.

Jakmile jsem šel na řadu, vstal jsem, a už to jsem bral jako událost a všiml jsem si, co moje zvednutí se ze židle udělalo s mým tělem. Můj postoj a moje myšlenky se staly ihned inspirující, a ne blokující nebo přehlušující. Měl jsem radost a zároveň soustředění. Když se mi objevil zvuk, zůstal jsem v něm a pokusil jsem se ho zvětšit nebo si s ním pohrát, a tím jsem se nevědomky dostával i do gesta. Čehož jsem si všiml a začala mi z toho vznikat postava. Ve chvíli, kdy jsem si nebyl jistý, co moje postava dělá, začal jsem se sebe ptát, a vznikla tím druhá postava. Volně jsem přecházel z gesta do gesta, z postavy do postavy. I když jsem mohl být ještě o něco vnímavější a více si vyjasnit druhou postavu, byl to velice zdařilý pokus.

Hlavní pro mě byl klid. Nepředýchával jsem se. Netočila se mi hlava. Nepospíchal jsem. Vycházel jsem z mála. I prst může být událost. Nekritizoval jsem, a pokud ano, bylo to spíše povzbuzující kritizování, a tudíž to bylo spíše dotazování, na které jsem si mohl odpovídat. Měl jsem z toho radost. Cítil jsem svobodu. Měl jsem pocit, že nesloužím dialogickému jednání, ale dialogické jednání slouží mně. Že zkoušení a hledání je mým partnerem.

Tato zkušenost se mi spojuje s dialogickým jednáním a meditací. Teď si uvědomuji, že na dialogickém jednání s meditací jsem možná byl tomuto pocitu blízko. Jenže jsem si to úplně neuvědomoval. Soustředěnost, kterou získávám z meditací, je někdy nevědomá, přesto se dělá. A to se, myslím, tenkrát stalo u Václava Trojana na jeho setkáních dialogického jednání a meditaci, když jsem zažil zvláštní dobrý pocit na mém pokusu dialogického jednání, ale neuměl jsem rozklíčovat, co se mi to vlastně stalo. Myslím, že jsem byl tenkrát blízko, hodně blízko. Měl jsem to před nosem, ale neviděl jsem. Měl jsem před sebou dveře do dialogického jednání, tak jak jsem to zažil právě 14. 2., ale ještě jsem neuměl vstoupit.

Obecně nemám pocit, že bych se při cvičení u Jarmily Pokorné dozvěděl něco nového, ale spíše se to vše potkalo, protulo v jednom bodě. Potkalo se klasické dialogické jednání, Trojanovo dialogické jednání a meditace a vedení Jarmily Pokorné. Ještě bych neměl opomenout, že dva dny předtím jsem byl na dialogickém jednání přímo u prof. Vyskočila. To sice nebylo povedené zkoušení, ale moje vlastní nervozita, která byla způsobena přítomností prof. Vyskočila jakožto personou, přítomností ostatních zkoušejících, z nichž jsem většinu neznal, tak právě ta nervozita byla natolik velká, že když jsem si šel zkoušet dialogické jednání o dva dny později před studenty KATaP pod vedením Jendy Zicha, měl jsem pocit, že vlastně o nic nejde.

V takovém soustředěném stavu bych se chtěl pouštět do improvizací. Dalo by se dialogické jednání dělat jako cvičení pouze ve dvou? Jeden zkouší, druhý pozoruje? Aby pak sloužilo jako příprava na vystoupení nebo alespoň na zkoušku?

Letní semestr 8. 9. 2019

Svoji předchozí reflexi jsem končil otázkou, zda je možné využít dialogické jednání jako koncentraci, přípravu pro improvizaci. To jsem si vyzkoušel na své autorské prezentaci, i když jen jednou. V tomto pokusu mi to fungovalo. Nechci dialogické jednání extrahovat pro pouze přípravné účely, zároveň si nemohu pomoci a láká mě to. Dialogické jednání jako prostředek. Podobně jako meditace pro koncentraci a vnitřní klid. Budu hledat cestu, jak si toto vícekrát vyzkoušet. Občas využiji principy dialogického jednání při hraní improvizace, kdy se v postavě začnu ptát například na svoje motivace. Obdobně hledám cestu, jak si dovolit v dialogickém jednání volně asociovat a dostávat se do fabulací, aniž bych ztratil pohled zvenku nebo aniž bych začal performovat pro ostatní. Když jsem v improvizaci a dovolím si sebe nehodnotit, tak přichází situace, kdy ihned vím, co mám udělat, říct, kdo jsem, kde jsem a podobně. V dialogickém jednání se ptám, jestli tomu tak skutečně je, a pokud ano, tak to potvrzuji. Také zjišťuji, jestli tam není druhá osoba, která by k tomu měla co říct. V improvizaci nechávám většinou tuto druhou osobu skrytou uvnitř a tato se chová jako vnitřní režisér.

I když jsem nervózní, když mám jít na plac si zkusit, tak už je to pozitivnější nervozita. Skoro až těší se, zvědavost, jestli se mi to dnes povede nebo ne a co z toho bude. Myslím, že už mám menší potřebu zvyšovat nárok na výkon. To neznámá, že by mi v hlavě pořád nestrašil, jen ten hlas není tak silný. Tento ne-nárok na výkon se snažím propašovat i do svého profesního života. Kde se mi to moc nevede, je můj osobní život. To ale vidím jako další cestu.

Snažím se myšlenky dialogického jednání, jako nepospíchat, poslouchat se zvenku, ptát se, zapojovat i do svých hodin improvizace. Jsou to myšlenky, které se dají najít i jinde než jen v dialogickém jednání, ale právě to mi pomohlo uvědomit si je. Už od prvních hodin dialogického jednání se učím být k sobě více laskavý a toto hledání laskavosti dále pokračuje. Cítím, že to úzce souvisí s mým nárokem na výkon a nárokem na správnost, i když si správnost vlastně nastavuji sám podle sebe a není to něco, co je po mně vyžadováno. Na hodinách, kde učím, často zažívám, že studenti mají tendenci sami sebe hodně trestat za to, že se jim něco nepovedlo nebo že něco nepochopili. Víc a víc jim připomínám, že to není potřeba, a že je v pořádku, když se něco nedaří, ba naopak že to může být přínosné. Na což jsem dříve tolik nemyslel a věřím, že vytvářím pro své studenty bezpečnější prostředí.

Reflexe dialogického jednání a meditací

Reflexe 30. 4. 2018

1. Reflexe dialogického jednání bez meditace
2. Jak se dařila meditace (ne)naplňovat a proč.
3. Jaké bylo druhé kolo dialogického jednání ve srovnání s prvním
4. Pozornost na ostatní

1. Moje dialogické jednání začalo tím, že jsem se rozhodl plnit úkol, jelikož Václav Trojan řekl, ať se klidně protáhneme. „*Tak a teďka jsem se protáhnul, to jsem splnil úkol.*“ Protáhl jsem se a řekl to. Pak jsem něco hledal rukama, všiml jsem si toho a pojmenoval to, na něco jsem ukazoval, ale ještě jsem nevěděl na co. V tu chvíli mi začaly hodně jet asociace a měl jsem chuť improvizovat, ale zveřejnil jsem to, že mám tu touhu, a nenechal jsem se tím převálcovat. Pak jsem našel před sebou imaginární včelku, chytil jsem ji a chvíli si s ní hrál. To jsem sice improvizoval, ale nebyl jsem pohlcen tou improvizací, byl jsem si vědom toho, že se děje a že z ní mohu vystoupit. Poté jsem včelku spolkl a bzučela ve mně, uvnitř mého těla. To se projevovalo tak, že jsem dělal zvuky, jako kdyby se včelka někde uvnitř mého těla různě přemísťovala. Pak mi z těla vyletěla ven a já si řekl, že to nebylo ono, ale už jsem se k tomu nevrátil a nechal to být. To byla ta chvíle, kdy jsem se mohl k včelce vrátit a udělat ji pořádně. Což mi v tu chvíli nedošlo. Pomohl mi to pochopit až Václav Trojan, když mě na to upozornil po mém jednání.

2. Občas se mi nedařilo soustředit se na meditaci, a to kvůli dvěma věcem. Mám už pár měsíců problémy se zády, a i když cvičím a starám se o ně, stává se, že mi při sezení bolí. Proto mě bolest někdy rušila a já musel svoji pozornost znovu vrátit k meditaci. Druhý faktor byl počet lidí. Ne, že by mi vadila větší skupina, ale tím, že nás bylo tolik v malém prostoru, jsem byl nucen se dotýkat ostatních a občas mě to trochu rušilo. Uvítal bych větší prostor, ale zároveň chápu, že je to složitější, když je nás hodně.

3. V druhém dialogickém jednání, které následovalo po meditaci, jsem si brzo našel svůj objekt zájmu. Stala se jím přímka na podlaze, kterou jsem určil za svou. Začal jsem v ní chodit, poté jsem se zastavil uprostřed a rozpínal jsem svoje ruce a nohy. Tím jsem symbolizoval rozpínající se zeď, což jsem i nahlas řekl. Rozpínal jsem se, až už nebylo kam, dokonce mi trochu podklouzla noha. To měl být asi signál, že se moje pomyslná zeď například zbořila a mohlo by to vést dál. Ovšem chycený představou jsem nohu rychle narovnal a pokračoval v rozpínání jako zeď. Moje tělo už se fyzicky nemohlo dál rozpínat a já byl zaseknutý v této situaci. V tu chvíli Václav moje dialogické jednání ukončil. Upozornil mě na to, abych se zamyslel nad tím, jak se právě z takovéto situace dostat.

4. Pozornost na ostatní kolísala, neměl jsem pocit, že by se mi po meditaci zlepšila. Což normálně mívám, takže je to zvláštní. Možná je to tím, že to byla již delší doba, kdy jsem meditaci prováděl (v řádech týdnů), a tudíž ani samotná meditace nebyla tolik

soustředěná, jako když jsem docházel na dialogické jednání s meditací pravidelně a do toho si v týdnu doma meditoval.

Reflexe 6. 5. 2018

1. Reflexe dialogického jednání bez meditace
2. Jak se dařila meditace (ne)naplňovat a proč.
3. Jaké bylo druhé, třetí a čtvrté kolo dialogického jednání ve srovnání s předchozími
4. Pozornost na ostatní

1. Mým tématem prvního dialogického jednání se stalo nechtění, nechtění něco dělat, jít do prostoru a zkoušet si. Což je zajímavé, protože i přes to nechtění jsem šel vlastně první. Toto nechtění jsem si zhmotnil v prostoru jako jakýsi kvádr, který jsem vymezil rukama a začal jsem ho tlačit ven. Vyloženě silou jsem ho vytlačil ven, až pantomimicky. Stále mi ale na zemi zůstaly pomyslné kousky pochybnosti. Začal jsem je vyhazovat ven. Během toho se mi stala hlasová proměna, můj hlas se zjemnil, ale toho jsem si moc vědom v tu chvíli nebyl.

Celkově jsem měl z tohoto dialogického jednání dobrý pocit, protože jsem věděl, že si zkouším, rozjždím se, hledám si, jen jsem jako obvykle moc pospíchal. Což mi došlo ve chvíli, kdy mě Václav Trojan ukončil, já si šel sednout a najednou jsem cítil, jak mi buší srdce. Navíc mi to i Václav potvrdil v okamžité reflexi po mém dialogickém jednání.

2. První meditace, kdy jsme směřovali pozornost sami na sebe, se mi rozličně dařila a nedařila. Někdy jsem příliš utekl za svými myšlenkami, utekl do svých představ. K návratu jsem si pomohl buď tím, že ve chvíli, kdy mi došlo, že nejsem teď a tady, pojmenoval jsem si svoje myšlení jako „myšlenku“ nebo „myšlení“ nebo „touhu“ a pomalu jsem se větami „kéž jsem šťastný ...“ vracel k sobě tady a teď. Jednou mi k pozornosti teď a tady nepřímo pomohl i Václav, který zrovna zmiňoval, že pokud utečeme svými myšlenkami pryč, že to nevádí a že stačí, když si to v tu chvíli pojmenujeme, jak jsem zmiňoval výše.

Během této části meditace jsme mohli i chodit. To pro mě byla zajímavá změna. Sice jsem měl pocit, že se ve výsledku více ruším, ale když jsem si pak sedl, bylo jednodušší se soustředit sám na sebe.

3. Po první meditaci jsem byl velice pozitivně naladěný. Šel jsem do prostoru, začal jsem mluvit a po chvíli jsem skoro až zpíval. Toho jsem si všiml a ve „skoro“ zpěvu jsem si to také zveřejnil. To byl pro mě velice zajímavý moment, protože ze zpěvu před lidmi (klidně jen před jedním), mívám úzkosti. Zvláště pokud si mám zpívat jen tak pro radost a nic nepředvádět.

Poté následoval oběd. Během něho jsme se měli soustředit na vše, co děláme, a dělat vše pomalu.

Přišla další část meditace se soustředěním na druhou osobu.

Když přišlo třetí dialogické jednání, byl jsem našťvaný, měl jsem v sobě hněv, ale nedokázal jsem s ním v prostoru pracovat. Myslím, že pramenil z toho, že jsme soustředěností a pomalostí byli omezeni v tom, abychom se více projevovali. Což neberu negativně, ale spíše jako nezvyk soustředěnosti na sebe sama a na okolí. A to mě trochu frustrovalo. V tomto kole dialogického jednání jsem si dokonce řekl, že jsem idiot, když jsem slyšel, jakým způsobem mluvím, jak se vyjadřuji, pro mě úplně nepřírozeně, jako kdybych to ani nemluvil já. Došlo mi, že takto možná mluvím i při jiných dialogických jednáních a je to jakási moje vystupovací (ve smyslu divadelním) rovina, kdy se trochu odpojuji od sebe, dostávám se na jeviště.

Na čtvrtém dialogickém jednání jsem si uvědomil, že je prostor najednou větší a volnější. Vzpomněl jsem si, že tento pocit už jsem jednou na dialogickém jednání po meditaci zažil. Poté jsem si společně s Václavem vzpomněl, na kterém dialogickém jednání se to stalo, a napadlo nás, že to možná bylo ovlivněno příchodem jedné frekventantky, která s dialogickým jednáním s meditací u Václava společně se mnou a dalšími před rokem začínala a byla právě na té hodině, kde se podobná situace již jednou stala. Toto rozšíření prostoru a uvolnění jsem si užíval.

4. Moje pozornost na ostatní byla kolísavá, ale obecně bych řekl spíše v plusu. Nejvíce se mi stávalo, že moje pozornost byla silná při začínajícím dialogickém jednání, poté v půlce jednoho kola se trochu vytratila a ke konci jsem svoji přejícnou pozornost znovu našel. Což se nestávalo pokaždé, ale několikrát jsem to zaznamenal.

Zvláště po obědě, kdy jsme se měli zpomalit, jsem měl pocit, že moje pozornost na ostatní je větší, zároveň jsem ale cítil větší energetickou investici do ní.

Reflexe z 8. 10. 2018

Jak se dařilo dialogické jednání před meditací?

Bylo to moje první dialogické jednání po prázdninové pauze. I když lehký neklid jsem cítil, než jsem vyšel do prostoru, celkově jsem se cítil v prostoru mnohem lépe. Myslím si, že je to tím, že se dialogickému jednání věnuji rok a půl a už nemám takový strach, obavy, myšlenkově se netrestám za to, když se mi to nepovede, a mám větší chuť zkoušet. To je můj pocit, i když si nemyslím, že by se mi to tak dnes vedlo.

V prostoru jsem chodil, snažil jsem se uvolnit si svoje tělo různým protahováním. Měl jsem pocit, že je trochu uvolněnější, ale jistý jsem si tím nebyl (což jsem, myslím, slovně nahlas nezveřejnil). Hledal jsem v prostoru místo, kde stát, být. Všiml jsem si svých rukou a jako již po několikáté jsem se přivítal slovně v prostoru, což je téma, které se mi vrací. Často ho používám na rozevřené ruce a je to taková moje první asociace. To, že to není poprvé, co si to takto označuji, pracuji s tím, jsem slovně okomentoval.

Jak se dařila meditace?

Měl jsem pocit, že je meditace delší, než jsem byl zvyklý. Ale to přisuzuji spíše tomu, že jsem se ji takto intenzivně nevěnoval celé prázdniny, vždy jen chvilkově. Častěji než obvykle jsem měl rušivé myšlenky, které mě odnášely od meditace. Po reflexi na konci jsem se dozvěděl, nebo spíše mi bylo připomenuto, že bych si měl tyto rušivé myšlenky označit a nechat je plynout dál, pryč. Místo toho jsem s nimi bojoval, snažil jsem se je potlačit. Z toho vznikala frustrace, která mě pronásledovala nadále i v dialogickém jednání.

Jak se dařilo dialogické jednání po meditaci?

Cítil jsem velkou frustraci. Měl jsem pocit provinění, že se mi meditace nevedla. Místo toho, abych si to uvědomil a pojmenoval to, a tím se s tím vyrovnal, tak jsem na to nemohl přijít. Věděl jsem o té frustraci, ale nedokázal jsem si ji pojmenovat, zkonkretizovat. Tím jsem byl v dialogickém jednání dost nervózní a dělalo mi problém všimnout si mého těla a myšlenek, kromě právě frustrace, která se projevovala panikou, rychlým chozením a rychlým mluvením.

Poznámky z 22. 10. 2018

Když skončím svoje dialogické jednání, začínám si uvědomovat, jak jsem se neslyšel, ale kolikrát si toho nevšimnu, když jsem uvnitř. I když se slyším, tak se moc neposlouchám, a už vůbec si nenaslouchám.

Jak být legátový, a přitom nebýt pomalý?

Jak se vidět pořádně z venku?

Volné asociace mi jedou téměř vždy, jak se jimi ale nenechat převálcovat a jak je naopak vhodně použít.

Hodně se hodnotím, stresuji se tím, když nemám dostatečné dobré, přínosné dialogické jednání, přitom žádné není špatné. Vždy se mohu něčemu učit, připomenout si, i kdybych udělal něco přímo proti základním instrukcím dialogického jednání, tak si vyzkouším něco nového nebo třeba něco starého jinak.

Jak pracovat s energií po meditaci? Otázka do dalšího dialogického jednání s meditací.

Pochopit poté kontrolovat.

Když si pojmenovávám různá rušení v meditaci a vracím se k meditačnímu objektu, je to podobné, jako když v dialogickém jednání jdu moc rychle, pospíchám, neslyším se. Tak se zastavím a řeknu si: „Hej počkej, slyším se?“ „Neslyším, aha!“ Vracím se tím k podstatě dialogického jednání, tedy poslouchání se.

Při přejícné pozornosti to musím myslet vážně, jinak je to jen prázdné opakování slov. Záměr, ne účel.

Reflexe z 19. 11. 2018

První kolo dialogického jednání jsem byl příliš ukotvený ve své frustraci. Se vším jsem byl nespokojený, a taky jsem hodně pospíchal. Z frustrace se mi nepodařilo dostat, až po zkoušení.

V druhém zkoušení jsem se chtěl vyvarovat frustraci, a tak když skončilo komentování prvního kola, a to společným smíchem, rychle jsem se přesunul na plac, abych si zkoušel. Sice jsem byl radostný, ale tím jsem hodně pospíchal a nevšímal si sebe. Vznikla mi situace, že jsem ulejevák a že jsem dostal medaili za nejlepšího ulejeváka. Když jsem ale vystoupal na stupínek vítězů, vůbec jsem si nepočkal a nevšímal si, co to znamená, že je tam nějaké publikum třeba. Ale aspoň jsem se v tu chvíli zpomalil. Bohužel energie mi spadla a nešlo moc kam pokračovat.

Meditace se mi dnes dařila. Sice se mi hodně rozjížděly myšlenky a únava, ale dařilo se mi vždy vrátit ke svému meditačnímu bodu, a to jsem hodnotil pozitivně.

It's ok to repeat yourself. Při svém třetím pokusu se mi v těle a hlase objevila postava kritika, která mručela. Jenže jsem si nedovolil se do této postavy ponořit, protože asi před dvěma týdny na dialogickém jednání jsem tuto podobnou postavu již prožil a měl jsem obavy, že se budu opakovat. Což není špatně, opakovat se, přesto mě to vylekalo. Tato změna těla byla potenciálem pro situaci, kterou jsem nevyužil.

Reflexe z 3.12. 2018

Při prvním pokusu jsem byl hodně nespokojený a direktivní. Přesto jsem si dost všímal a vše pilně komentoval. Václav navrhl, že bych možná nemusel vše komentovat a mohl bych zkusit rovnou některé podněty vzít do hry. To je zajímavá nabídka. V jednu chvíli se mi tam dostal laskavý, který se chválil, jak mu to sluší, ale cenzor ho bohužel převálcoval a už jsem se nemohl dostat do toho hodného a laskavého.

Přejícná pozornost se mi velice dařila směrem ke mně. Velice málo jsem měl myšlenky mimo meditaci nebo téměř vůbec. Jakmile jsem ale postupně přecházel od sebe k někomu, stala se meditace obtížnější. Mysl se změkčovala a měl jsem tendenci usínat. Místo toho, abych se za to káral, jsem se to snažil přijmout jako součást procesu, zkoušení, a když jsem se probudil, plynule jsem navazoval na místa, kde jsem před chvílí byl, a pokračoval v meditaci. Nejtěžší to bylo ve chvíli, kdy jsem přál laskavost do prostoru k nám a lidem přímo vedle mě. To jsem se často dostával do limba spánku, ale asi to bylo i tím, že meditace trvala už déle a kladla vyšší nároky. Věřím, že je to možné trénovat. Taky mi občas ujely myšlenky na něco jiného. Nevybavuji si nic konkrétního, tak to buď to nebylo důležité, nebo se mi povedlo hezky navázat na meditaci, a ta se stala znovu důležitou a hlavním bodem.

Po čtyřech semestrech dialogického jednání s meditací mám poprvé pocit, že se mi to více uceluje do smyslu, že se mi propojují meditace s mým dialogickým jednáním. Ne, že by předtím moje dialogické jednání nebylo meditací ovlivněno, ale teď cítím, že je to

i moje rozhodnutí, a ne jen štěstí. K tomu napomohlo, že jsme měli vyprávět o své meditaci, jak nám probíhala. Tím jsem se silně vrátil k pocitu, který jsem při meditaci zažíval, a to byla laskavost. Tu jsem přenášel do většiny svého jednání tohoto jednoho pokusu. Důležitým zjištěním pro mě byla jistota, kterou jsem dokázal získat v laskavosti a pozornosti k sobě . O tu bych se rád opřel i v dalších mých dialogických jednáních a objevoval, co mi může dát.

Asi před dvěma týdny jsem si začal všimnout, jak při dialogickém jednání mělce dýchám a také většinou dost rychle. To vede k hyperventilaci, kdy se mi motá hlava, což mě nutí k rychlému jednání. Myslím si, že to je náznak obav, nejistoty, touha po výkonu (který si možná přenáším z improvizace).

Zjišťuji, že časově je to pro mě tak akorát do 11 hodin nebo kousek přes. Už dříve jsem si všiml, že bych do 12 hodin nechtěl pokračovat, že moje pozornost už je trochu jinde. Ale třeba jde taky jen o cvik, zvyk, nastavení.

Z dneška si odnáším radost, klid, pohodu zkoušení. Děkuji za dnešek a vstřícné a trefné komentáře a za vhodné instrukce. Bodlo mi to!