

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění

Herectví alternativního a loutkového divadla

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Umělecká tvorba jako možnost sebepoznávání a seberozvoje

Kateřina Coufalová

Vedoucí práce: doc. MgA. Vladimír Novák, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Petra Tejnorová, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 15. května 2023

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2023

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

Dramatic Arts

Acting of Alternative and Puppet Theatre

BACHELOR THESIS

Artistic Creation as an Opportunity for Self-discovery and Self-development

Kateřina Coufalov

Thesis advisor: doc. MgA. Vladimír Novák, Ph.D.

Examiner: MgA. Petra Tejnorov, Ph.D.

Date of submission: 15th May 2023

Academic title granted: BcA.

Prague, 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma umělecká tvorba jako možnost sebepoznávání a seberozvoje vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne 15. května 2023

Kateřina Coufalová

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.

Poděkování

Děkuji Vladimírovi Novákovi za vedení práce a za konzultace. Také všem dalším,
kteří mi pomohli napsat tuto práci.

Abstrakt

V této bakalářské práci se zaměřuji na lidi se zkušeností s duševním onemocněním na příkladech workshopů a práci na inscenaci. Hledám, co tuto specifickou skupinu propojuje. A přihlížím k jejich specifikům. Dostávám se k představení *Tvá ústa měla hořkou chuť* a přibližuji tak zkušební proces na autorské inscenaci. Dotýkám se tématu destigmatizace psychických poruch skrze divadelní médium a také instagramový účet *jsme_v_tom_spolu*. Popisuji také svůj umělecký proces jako muzikantka ICATERINA.

Abstract

This bachelor's thesis focuses on people who live with and experience mental illness and who engage in workshops and work on performances and productions. I am looking for what connects this specific group and consider their specificities. I take into account the performance *Tvá ústa měla hořkou chuť* (Your Mouth Had a Bitter Taste) as an example of demonstrating how the rehearsal process on this original production dealt with such themes. I touch on the topic of destigmatizing mental disorders through the medium of theatre and also the Instagram account *jsme_v_tom_spolu* (we_are_in_it_together). I also describe my artistic process as the musician ICATERINA.

Obsah

ÚVOD	8
1. UMĚNÍ/ DIVADLO JAKO POMOCNÍK NA ŽIVOTNÍ CESTĚ.....	10
1. 1. HEREC A POSTAVA.....	11
2. PERFORMATIVNÍ A UMĚLECKÉ AKTY U LIDÍ SE ZKUŠENOSTMI S PSYCHOTICKOU EPIZODOU.....	11
3. WORKSHOP SE ČTYŘMI HERCI Z DIVADELNÍHO SOUBORU PSYCHECHE A JEJICH PRINCIPÁLKOU MONIKOU KAŠŠAIOVOU	13
4. WORKSHOP S VLADIMÍREM NOVÁKEM A S KATEŘINOU ŠPLÍCHALOVOU A INTEGROVANOU SKUPINOU HERCŮ S POSTIŽENÍM A STUDENTY DAMU	20
5. MŮJ PROJEKT JSME_V_TOM_SPOLU SKRZE SOCIÁLNÍ SÍŤ – ZÁKLAD A JEHO CESTA	23
6. AUTORSKÉ PŘEDSTAVENÍ TVÁ ÚSTA MĚLA HOŘKOU CHUŤ NA ZÁKLADĚ VLASTNÍ ZKUŠENOSTI.....	27
7. HUDEBNÍ PROJEKT ICATERINA-AUDIOVIZUÁLNÍ PERFORMANCE INSPIRACE PSYCHOTICKOU PORUCHOU	29
ZÁVĚR	31
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	33
SEZNAM PŘÍLOH	34

Úvod

Tato práce by měla sloužit jako ohlédnutí se za projekty, které jsem během studií na DAMU vytvořila a tvořila tak svůj specifický divadelní jazyk. Velkou část tvoří reflexe práce s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním. Budu se věnovat workshopům, představení a instagramovému projektu.

Budu zkoumat a analyzovat workshop s divadelním souborem Psycheche složený z lidí, kteří si prošli duševním onemocněním. Poukážu na to, co skupinu spojuje, jaká cvičení jsme pro ně zvolili, jak fungovaly a k čemu jsme došli. Zreflektuji také workshop s Vladimírem Novákem týkající se umělecké práci ve specifické skupině s lidmi s mentálním postižením.

Konkrétně na psychotickém onemocnění a jeho symptomech popíši performativních akty, které pomáhají člověku, který je touto poruchou postižen, prožít snáze psychotický stav a cítit se lépe.

Na instagramovém projektu `jsme_v_tom_spolu` poukážu na to, jak prostřednictvím sdílení informací o duševním onemocněním a také osobních zkušeností, se mohou lidé inspirovat a pomáhat si tyto stavy překonat a dozvědět se, na koho se mohou obrátit. A také, jak tento projekt sloužil jako otevřená platforma pro umělecká vyjádření vzniklá v krizových stavech lidí nebo o nich hovořících.

Zmíním se o procesu vzniku inscenace *Tvá ústa měla hořkou chuť*, na kterém jsme pracovali s Antonií Rašilovovou a Jakubem Čermákem. Popíšu na tomto uměleckém procesu princip a tvorbu autorského projektu vycházející z osobní zkušenosti.

Rozeberu vznik hudebního projektu ICATERINA a jeho vývoj, kterému se věnuji už od druhého ročníku. Projekt je inspirován vnitřními stavy lidí, kteří mají vysoký práh citlivosti. Na tomto projektu bych také ráda ukázala, že se lze věnovat jednomu scénickému projektu delší časový úsek a stále je pro tvůrce nevyčerpatelným. Podporuji tak myšlenku produkovat méně, ale důsledněji. Zmínila bych také úskalí, kterými jsme si prošli.

Ráda bych poukázala na to, jak umění v jakékoli podobě, může vést k integraci člověka a zároveň integraci vyskytujících se problémů do společnosti. Také se zmíním o tom, jak může umělecký proces a následné představení pomoci jedincům pohlížet na určitou situaci, která se jich týká, z jiného úhlu, dostat se k náhledu na danou situaci a posunout se přes tuto životní fázi skrze katarzi a odvahu prezentovat vzniklé dílo před ostatními.

Toto téma jsem si vybrala, protože je mi blízké, mám kolem sebe mnoho lidí, kteří trpí duševní poruchou. Proto cítím potřebu se věnovat tvorbě ve specifických skupinách. Lidé se zkušeností s duševním onemocněním jsou křehcí, proto mají dispozice k tomu tvořit. Malovat, zpívat, tančit a hrát. Mohou se skrze tyto schopnosti vyjádřit. Většinou jsou tito lidé otevřeni novým věcem a mají bujnou fantazii. Ať už píšou o lidech duševně nemocných nebo hendikepovaných.

Tato práce by měla sloužit jako takový přehled a reflexe mých zkušeností za doby studia, zaznamenala jsem škálu cvičení, kterými si lidé zajímající o toto téma, mohou inspirovat a zkusit v praxi. Já samotná se k nim jistě budu vracet, proto jsou součástí této bakalářské práce.

1. Umění/ divadlo jako pomocník na životní cestě

Už od dob pravěku, kde vyskytovaly prvotní rituály, se lidé snažili naklonit si přírodní síly, aby byli v kontaktu sami se sebou a tím, co nás přesahuje. Tato zkušenost, která je v nás zakořeněná může pohánět přirozenou touhu tvořit.

Proč lidé tvoří? Jaký u toho cítí pocit? Je to způsob, jak se vyjádřit? Seberealizovat? Sdílet? Je to uvolnění? Projevení sama sebe? Svoboda?

Pro mě jsou to všechny tyto aspekty. Ženou ve mně velkou touhu stále něco tvořit. A to různými prostředky – pro mě jsou to hlavně autorské texty, které zhudebňuji, a ve kterých se odráží různé fáze mého života. Jejich zachycení a následná realizace těžkým tématům snižuje jejich závažnost. Člověk nad nimi získá kontrolu a nadhled, jelikož k nim přistupuje jako k materiálu v uměleckém procesu. S tímto principem se pojí pojem sublimace, se kterým poprvé přišel Sigmund Freud. Tedy transformace nepříznivé zkušenosti do umělecké díla, které pak může mít pozitivní dopad jak na aktéra, tak i na diváky/posluchače. Aktér se pak pro společnost stává přínosným skrze tuto přeměnu.

“Objevnost literatury spočívá v tom, že umělec je díky svému zvláštnímu talentu schopen popsat fenomény nevědomí touhy a pudu. Vyplyvá to především ze subjektivního charakteru tvorby.“¹

Básník “obrací svou pozornost na to nevědomé ve své vlastní duši, naslouchá jejím vývojovým možnostem a umožňuje jim umělecké vyjádření, místo aby je vědomou kritikou potlačoval.”²

Jde tedy o přirozenou tvorbu, kterou si jedinec může i do jisté míry ulevit, protože v sobě přestává potlačovat určité pocity a emoce.

Mé texty se dotýkají největších tužeb mé duše, často se v nich odráží sexualita, boj s vlastními démony a víra v Toho nejvyššího.

prezence na jevišti-jeviště jako svaté místo

Když hraji, zažívám díky divadelnímu představení zážitky, které se mohou vymykat realitě, což mi dává možnost se projevit mnohem více než v reálném životě. Přítomnost na jevišti mi pomáhá cítit se sebevědomě a všechny strachy, které v soukromém životě mám, tak na mě během představení nepůsobí, když inscenačnímu tvaru věřím a věřím hlavně sama sobě – svému hereckému projevu. V těchto momentech se na jevišti cítím přítomná a stoprocentně koncentrovaná. Mé soustředění a pozornost se upíná pouze k tomu, co se děje v rámci jevištní hry. Občas má na mě tato prezence stejný dopad jako meditace, kde veškerou pozornost upínám k dechu. Jsou ale případy, kdy se mi stanou náhlé záseky během

¹MITOSEK, Zofia. *Teorie literatury: historický přehled*. Brno: Host, 2010. Teoretická knihovna. ISBN 978-80-7294-332-6. s. 187

²FREUD, Sigmund, WILHELM Jensen, *Gradiva: pompejská fantazie*. Přeložil Viktorie HANIŠOVÁ. Praha: Academia, 2021. Europa (Academia). ISBN 978-80-200-3236-2.s.93

představení, přestanu se koncentrovat a “snažím” se hrát. V tuto chvíli ztrácím svou přirozenost, upřímnost a důvěryhodnost. Většinou je to spojené s mou nejistotou a přemírou snahy. Začala jsem na DAMU sledovat, jaký má dopad u mě přemotivovaná snaha. Došla jsem k tomu závěru, že když se začnu moc snažit, tak na sebe vytvářím tlak a zavírám si tak proud kreativní energie a spontánnosti, protože se upnu k cíli. Nestuduji sport, ale herectví a přistupovat k herectví jako k výkonu, vede do slepé uličky, kde čeká jen zablokování a frustrace.

1.1. HEREC A POSTAVA

V herectví považuji za silný aspekt přetělování herce do různých postav, které může sloužit jako odreagování od svého osobního života a přinášet kontakt s jiným životem, který člověk vytváří. Důležité je postavě úplně nepropadnout, ale stále si držet hranice a nadhled, což občas nemusí být pro citlivé jedince snadné. Došla jsem k názoru, že pro herce je opravdu důležité si z postav vystupovat. Pakliže si z nich nevystoupí, může pak na sobě cítit ještě doznívání obsahů, které v něm postavy probudily. Pro herce může být kontakt s postavou úlevný a někdy sloužit jako uvolňovač napětí. Ale dle mého názoru nemůže tento vztah zajít za hranice práce a tímto nahrazovat jakoukoli formu terapie. Pokud se tak stane, mohou pak nastat problémy působící destruktivně na hercovu psychiku. Myslím, že je tedy důležitý aspekt této profese, aby herec dbal na svou psychohygienu.

S tímto tématem souvisí různé druhy rituálů spojené s vystupováním z role. Před svým bakalářským studiem jsem jeden takový rituál uplatňovala, během studií se ke mně dostal znovu přes pedagožku Evu Spoustovou. Člověk si po představení představí kolem sebe kužel světla a vysloví nahlas: “Vystupuji z role XY” a překročí pomyslný kruh. Nejlépe se pozná u herce, jestli si vystoupil či nevystoupil z role přes jeho oči, které se změní. Vráť se pak herci jeho přirozený výraz bez výkazů určité tenze, či pohledu, který je jeho blízkým neznámý. Toto vystupování lze realizovat i v běžném životě, když se člověk cítí zavalen svou prací. Může si tak vystoupit například z role učitele. A když jde do zaměstnání znovu si do něj vstoupit. Ač se to může zdát v něčem možná zavádějící, tak mám zkušenost, že to funguje. Sama jsem to na sobě pozorovala, pokaždé když jsem dohrála představení nebo byla na zkoušce. Ale nevylučuji, že to každému bude fungovat. Je to věc osobního nastavení, vnímání, přesvědčení a víry.

2. Performativní a umělecké akty u lidí se zkušenostmi s psychotickou epizodou

“Člověku trpícímu psychózou se vnější svět i jeho osoba jeví jinak než dřív, vše nabývá odlišných způsobů a jiných hodnot. Proměna vlastní osoby i okolního světa nemocného děsí. Prožívá silnou úzkost a strach, protože se cítí ohrožen. Za této situace se musí nějak bránit a to je možné pouze změnou obrazu světa, resp. zásadním oddělením sebe sama od tohoto světa

(autismus), do světa fantazie, přijetí jiné identity, resp. jakéhokoli jiného výkladu takového dění, který může mít z objektivního hlediska ráz bludu.“³

Tato psychotická epizoda se většinou projevuje začínajícími halucinacemi, problémy komunikace s druhými, narušeným spánkem, těžkostí se soustředěním, střídajícími nálady, kterým člověk nerozumí.

Člověk k tomu může mít určité genetické předpoklady, jakmile se dostane do silné stresové situace, může se pak tato epizoda spustit.

Ráda bych zde uvedla několik příkladů, které vykazují performativní a umělecké akty, které jsou spojené s lidským prožíváním pod vlivem symptomů psychotické poruchy. Tyto výpovědi a svědectví jsem nasbírala od lidí, kteří se ocitli pod vlivem psychotické epizody.

Prvním příkladem bych začala zkušeností člověka, který chodil po městech a vesnicích. Při střetu s náhodným kolemjdoucím se s ním dal do řeči. Během těchto rozhovorů často vytvořil obraz, kterému pak kolemjdoucímu věnoval, jelikož jeho mluva byla trochu nesrozumitelná a překotná pod vlivem manického stavu a nedokázal skrze slova vyjádřit to, co by chtěl. Ale skrze malbu, která byla automatická a intuitivní, mu to šlo mnohem lépe. Pokračoval pak tímto způsobem komunikace s lidmi, které znal. Obával se některých rozhovorů, tak každému nakreslil to, co by mu chtěl vyjádřit a vhodil jim to do schránky. Na této výpovědi se ukazuje, jak slova nejsou nejdůležitější aspekt naší komunikace, ale skrze malbu se lze dostat hlouběji k podstatě sdělení bez použití příliš mnoha slov a tak je to i v divadle.

Další příklad navazuje na podobnou myšlenku, ale tentokrát je komunikačním prostředkem tanec. Člověk chodil dlouhé trasy a tančil po silnici, lesní cestě, na zahradě, u vody, po ulici všude. Tanec v něm uvolňoval nastřádané napětí a skrze pohyb se dostával k sobě a veškerou frustraci vytancovával. Vlivem manického stavu ztratil veškerý stud. Uvnitř hlavy slyšel hlasy, kolem sebe viděl „znamení“ – různé artefakty – čísla, texty, větvičky do určitého tvaru a šel po těchto předmětech, kam ho vedly. Tato situace už je hraniční, protože člověk podstupuje nebezpečí. Zároveň se to pojí s rituálem tance, díky kterému se může sebevyjádřit a kompenzovat nepříjemné duševní stavy.

„Každý tanec má záměr. Je to pohyb, který má taneční myšlenku vedoucí k tanečnímu představení, kdy tělo je použito jako nástroj. Tanec nemůže existovat bez rytmu a užíváme ho jako symbol identity nebo k rekreaci.“⁴

Další příklad je o muži, který také chodil po různých místech a sbíral všechny různé předměty, které pro něj v jeho stavu měly význam. Z těchto předmětů si doma dělal instalaci, která pro něj byla významově provázána a vyjadřovala jeho duševní stav. V jeho případě šlo

³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5. s.174

⁴ BLÍŽKOVSKOVÁ Jaroslava, *Úvod do taneční terapie*, Masarykova univerzita v Brně, 1999, ISBN 80-210-2100-4 s. 63-64.

o velmi metaforické a imaginativní vidění. V těchto stavech lidé často vidí barvy s větší intenzitou. Vytvořil si tak z těchto artefaktů doma oltář/ instalaci, která pro reflektovala jeho duševní stav a vnímání reality. Také zpíval často v lese a měl pocit, že rozumí zvířatům, stromům a celé přírodě, že je s ní úzce svázán a právě v lese našel své útočiště.

Další slečna maluje obrazy dokáže u té malby strávit několik hodin. Popisovala mi pocit, že se dostane do transu a může tak být sama se sebou a soustředit se na detailní akci se štětcem a plátnem. Pomáhá jí to proti jejím stavům, které v minulosti vyústily v psychotickou epizodu. Je to otázka sebeidentifikace, hledání vlastní identity a vztahu ke světu.

V této kapitole jsem si zodpověděla vznesené otázky v první kapitole. Na základě těchto výpovědí je patrné, že umění je důležitá složka naší společnosti. Upínají se k němu přirozeně lidé, kteří se dostanou do duševní nepohody a mohou tak skrze tvorbu poznat sami sebe nebo vyjádřit to, co slovy nedokážou.

Tyto performační akty jsou úzce spojeny s výtvarným uměním, tancem a zpěvem. Za nejdůležitější považují snahu se vyjádřit. Klasická řeč ztrácí svůj význam a je pro ně nedostatečná. Všichni jednájí znakově, díky své bujné fantazii, která v těchto stavech nad nimi má nadvládu. Často tito lidé se ztrácí v realitě, mají ji zkreslenou. Tyto výpovědi mi posloužily jako inspirační materiál pro přípravu workshopu s herci z divadla Psycheche, o kterém budu psát v následující třetí kapitole.

3. Workshop se čtyřmi herci z divadelního souboru Psycheche a jejich principálkou Monikou Kaššaiovou

Rozhodla jsem se oslovit pro svůj workshop Monniku Kaššaiovou, která v roce 2014 založila divadelní soubor Psycheche, jehož součástí byli divadelníci a lidé se schizofrenií. Po několika letech se složení souboru změnilo a jádro tvoří čtyři herci, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním-Lucie, Lukáš, Petr a Šárka. Věkově se pohybují mezi třiceti až čtyřiceti lety. Spolu s Monikou se účastní pohybových, výtvarných a hereckých workshopů. Zkoušejí divadelní inscenace. Mají za sebou Příběhy o šílené duši, vesmírnou pohádku pro děti Houstone, máme problém!, inscenaci inspirovanou Indiány Nečekejte mayovku nebo vzpomínky na první lásky Přelétání.

Vnitřní průlom nastal v roce 2017, kdy se rozhodli pracovat s osobními příběhy herců. V hereckém souboru zůstali 4 herci, kteří měli chuť a potřebu své příběhy sdílet. Na autorské inscenaci nakonec pracovali 4 herci s duševním onemocněním a 4 umělkyně (bez onemocnění). Premiéra proběhla v květnu 2018. V roce 2020 začali pracovat na další inscenaci a tématem mělo být duševní onemocnění. Na projektu pracovali ve spolupráci s organizací Art Movement v rámci mezinárodního projekt ART4PSY. Práce byla hodně poznamenána situací ohledně covidu, proto se premiéra konala až na podzim 2022.

Po zhlédnutí představení Příběhy o šílené duši jsem měla velký zájem s touto divadelní skupinou spolupracovat. Zároveň jsem na vlastní kůži mohla spatřit, jaký pozitivní vliv má toto představení na lidi, kteří nikdy nezažili psychotickou epizodu. Díky upřímnosti všech aktérů a odvahou otevřeně prezentovat svou životní zkušenost skrze divadelní principy dokázali na diváka přenést příjemnou cestou, jak se jedinec prožívající tuto epizodu cítí, co kolem sebe vidí a jak vnímá sebe samotného a vnější svět. Diváci tak odcházeli s větším průnikem do tohoto tématu a jasnější představou o tomto onemocnění. Což je pro mě důležitý aspekt divadelní práce ve specifické skupině. Aktérům to pomáhá tuto zkušenost předat a říct ji nahlas a vyrovnat se ní a na druhou stranu také informovat diváky a sloužit tak k destigmatizaci a vyvracení mýtů o tomto onemocnění.

“Základem tvořivé práce (workshopů, zkoušení integrované inscenace) je hra, jelikož se jedinec během hry může projevovat zcela spontánně, ponořit se celým svým já, beze strachu se zapojit do dění. Hrou se rozvíjí jeho komunikační schopnosti, ale také ho učí jistému řádu. Pro naši práci je významný fakt, že při hře se můžeme navzájem poznávat v jakési metafyzické činnosti bytí.”⁵

Už za dob svých studií po absolvování workshopů jsem si uvědomila, že když jsme se soustředili na hru, a principy s hrou spojené, tak jsme často došli k zajímavým sletům obrazů a náhodným slovním spojením, které na jevišti bezvadně fungovaly. Přišli k tomu sami herci díky principům, které popíši níže.

Ráda bych se teď posunula k samotnému workshopu, který jsme realizovali na Divadelní fakultě.

Tento workshop jsme připravovali s Karolem Filem, kterého jsem oslovila. Při přípravě jsme si poznamenali cvičení, která nám přijdou nosná a nám samotným objevili nový úhel pohledu na lidské tělo a psychiku. Uvedu příklad-pohybové šachy, Bolero, improvizace Develop Continue, sbor, automatické psaní, malování obrazu a následná pohybová reakce. Bylo potřeba po tomto výčtu cvičeních orámovat workshop tématicky, abychom jen nedělali cvičení, ale měli jasný záměr, kam workshop chceme vést. Nakonec jsme se rozhodli pro konkrétní téma les.

Náš workshop jsme začali cvičením Bolero od Terezy Ondrové. Na začátku zadání někteří říkali, že neudrží rytmus a byli z toho trochu nesví. Vysvětlili jsme jim, že začnou pouhým houpáním nohou v kolenech a od toho se budou odvíjet pohyby ve skupině. Zdůraznili jsme, že to není o tom, že každý bude vymýšlet nový pohyb, ale všichni by se měli nechat vést skupinovými impulzy a tyto impulzy přebírat. Pro skupinu bylo obtížnější si dát čas a neskákat z jednoho pohybu do druhého a nechat tyto pohyby spíše samovolně přicházet. (Lukáš-

⁵ ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina, Miloslav KLÍMA a Vladimír NOVÁK. Tětivou snů: metodicko-etické principy divadelní tvorby ve specifických skupinách. Praha: Ústav pro výzkum a studium divadla alternativního, loutkového a divadelní tvorby ve specifických skupinách Divadelní fakulty AMU v Praze ve spolupráci s nakladatelstvím KANT, 2020. ISBN 978-80-7331-547-4.s.23

účastník workshopu) měl stále potřebu vymýšlet nové pohyby a dlouho se stavil do role vůdce skupiny. Skupina se mu začala přizpůsobovat a opakovat jeho rychle se měnící pohyby. Když jsme mu řekli připomínku a upozornili, že to není o jednom člověku, nastaly skupinové momenty, které byly napojené a synchronizované. Uvnitř skupiny jsem cítila nakumulovanou energii, která všechny zaktivizovala. Někdy to bylo fyzicky náročné, ale pokud se dostatečně dostanete do svého těla, člověk intuitivně jde přes své zdánlivě fyzické hranice a skupinová energie ho začne nabíjet. Bylo zřejmé, že se začalo uvolňovat skupinové napětí z neznámého prostoru a lidí. Nezaregistrovala jsem, že by někdo z nich měl problém se rytmicky udržet. Postupně jsem začala vnímat, že ke konci už někteří začali více naslouchat svému tělu. A nechali se vést. Praktikováním Bolera pravidelněji by se skupina sjednotila a zažila větší napojení. Doporučila jsem jim toto cvičení praktikovat na začátku zkoušky.

Téma workshopu jsme zvolili z důvodu, že lidé trpícími duševním onemocněním často najdou útěchu v lese, jak jsem zmiňovala již v předchozí kapitole. Snažila jsem se tedy přijít s tématem, které by pro nás všechny mohlo být společné, i přes to že jsme se vůbec neznali. Začali jsme vést debatu nad tím, co pro nás les znamená. Objevovaly se podněty – lesní kameny připomínající tibetské stavby, lesní projížďky na koni, sbírání bedel, lidské napojení na stromy, touha zatančit si v lese oslavný tanec. Pak jsme se zeptali všech, co by se rádi chtěli dozvědět o lese a zformulovali jsme společně šest otázek.

1. Jak se dá naučit řečí hub?
2. Jak zkřížit ostružinu s malinou? A jak by chutnala?
3. Bylo by možné žít na planetě bez lesa?
4. Mají stromy duši? A jaká je?
5. Kde jsou zakopané mrtvoly?
6. Jak spí ptáci?

Každý si pak vybral otázku a zkusil na ni odpovědět kresbou. Vznikly tak obrázky, které nám více přiblížili vnímání každého z účastníků.

Ke každému obrázku přikládám krátký text, který je inspirovaný rozhovory, které jsme nad každým obrázkem společně vedli.

Tento obrázek odpovídal na 4. Otázku. Mají stromy duši? A jaká je?

Můžeme si všimnout, že koruna stromů připomíná propojení žil a také cévy v mozku. Také koruna připomíná vědomí a inspiraci, kterou čerpáme. Strom stojí na kopci a je tam jediný, jako by to byl duch lesa. Jeho obličej je do tvaru srdce. Nos připomíná otazník, jako kdyby autor dával najevo, že to je jeho představa a jeho návrh, ale stále je to nezodpovězená otázka. Něco, co nevíme, jestli si někdy dokážeme zodpovědět.



Další obrázek odpovídá na stejnou otázku jako předchozí.

Autorka abstraktně vyjádřila, jak vnímá duši stromu. Opět si můžeme všimnout tvaru srdce, jako v předchozím obrázku. Působí to na mě jako tunel, který pro mě symbolizuje i tu velkou cestu, kterou si autorka prošla. A cítím z něj velkou naději a zároveň křehkost a zranitelnost.

Nemůžu se od tohoto výkresu odtrhnout, protože mě zcela pohlcuje. Připomíná mi mandalu, která na mě má stejný vliv jako tento výkres svým obsahem, který mě táhne k sobě do červeného středu.



Tento obrázek odpovídá na 6. otázku. Jak spí ptáci?

Autor má zkušenost se schizofrenií a celou dobu jsem byla překvapená a zároveň nadšená z jeho metafor, které mu vycházely z úst a z jeho silnému toku myšlenek a obrazů, o které se s námi dělil. Tento obrázek je toho ukázkou.

Nahoře můžeme vidět ptáka, který spí na houpací síti a sní o stromech. Pod ním ptáka, který spí tím, že má velkou láhev tvrdého alkoholu a asi se teda ještě neprobudil z ovaru. Exponovaný je pták, který spí a chrápe v určité melodii. Za ním můžeme vidět kočku, ze které mají ptáci strach.

Pták v žlutém kruhu prý ani tak nesouvisí s ostatními ptáky. Můžeme pozorovat narození a smrt pod sebou. I tak mohou ptáci spát – pohřbení navždy.

Napravo jsou dva ptáci z budoucnosti, kteří už mají trochu zdeformovanou podobu, jeden se do konce zasekl v akváriu.

Líbí se mi, s jakou lehkostí na mě tento obrázek působí a zároveň s nadhledem, který autora vystihuje a jeho práci s barvami. Také hravostí, kterou baví lidi okolo.



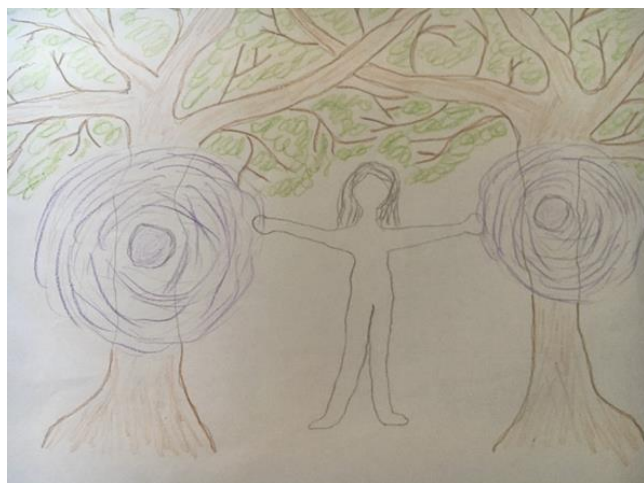
Tento výkres patří autorce, která si vybrala opět 4. Otázku. Mají stromy duši. Jaká je?

Opět si můžeme všimnout jistého propojení jak v horní části výkresu, tak i spodní. Vidím tady jisté podobnosti s prvním výkresem. A to stejným principem sítě, který je tentokrát pod zemí. Stromy na mě působí tak, že přesně vypouští to, co nám dělá dobře do vzduchu. Přispívají všichni společně k životu.



Poslední obrázek je odpověď zase na 4. Otázku.

Na tomto výkresu si můžeme všimnout vztahu mezi člověkem a stromy. Vyrovnaná proudící energie z obou stran. Nejenže stromy můžou člověka nabíjet a naslouchat mu. Také člověk mu dává sílu ze sebe. Není to jen čerpání. Ale je to vzájemná výměna. Což si můžeme přinést i do vztahů v naší společnosti. Kdyby energie, kterou dám se mi vracela stejně a naopak, tak možná není kolem nás tolik duševně nemocných lidí.



Nahoře jsou stromy opět propojeny. Tvoří tak s člověkem uzavřený trojúhelník.

Můžeme si všimnout, že si skoro všichni vybrali stejnou otázku. Mně to tak potvrzuje to, že opravdu lidé, kteří jsou citlivější, vnímají silné pouto k přírodě. A cítí jejich důležitost. Zároveň jsem se díky těmto kresbám dostala i do jejich myšlenkového pochodu, což mě na této práci zajímá nejvíce. Chci poznat, co lidé prožívají a jak vnímají svět kolem nás. Ostatně v každém projektu je pro mě sdílení ten nejdůležitější pilíř společné tvorby.

Následovalo další cvičení, seskupili jsme se do kruhu a začali jsme tvořit příběh, který byl inspirovaný diskusí, otázkami a výklady obrázků. Každý řekl jedno slovo, ze kterého se poskládala dějová linka. Toto cvičení jsme dělali na workshopu i s naším ročníkem pod vedením Jiřího Havelky a často byl problém složit něco, co dává smysl. Ale tady to šlo lépe, protože jsme měli určené téma a inspiraci z předchozích cvičení. Netlačili jsme na skupinu, aby slova říkala rychle, protože jsme na ně nechtěli vytvářet tlak. Skupina se naslouchala a vytvořili se příběhy, které měli jasnou strukturu a jasné postavy, protože se všichni dostatečně soustředili. Příště bych chtěla nedávat skupině tolik času na vymýšlení slov, dbala bych více na tempo a rychlou reaktivnost, která ve skupině trochu vázla vlivem studu, který působil na některé členy skupiny. Potvrzuje se mi, že moc přemýšlení zabíjí tvorbu a spontánnost. A toto razím i v osobním životě. Nepřemýšlej moc, jinak během přemýšlení přehlédneš důležitý impulz, který na tebe s radostí čeká a vyzývá tě na společnou cestu.

Poté jsme si vzali jeden společný příběh a určili jsme dirigenta. Ten vedl skupinu po zvukové stránce. Snažili jsme se zvukově vystihnout atmosféru jednotlivých příběhů.

Vznikaly pestré hudební kompozice. Pak jsme začali tvořit tak, že dirigent vždy řekl, u jaké části příběhu se zrovna nacházíme a ten jsme se snažili co nejlépe a nejdůvěryhodněji zvukově obsáhnout. A poté jsme už bez poznámek ozvučili celý příběh.

Každý si zkusil dirigovat, někteří měli strach, že to nezvládnou, ale nakonec se nám podařilo, aby si to zkusil každý ve skupině. Opravdu je důležité pomáhat hercům překonat

jejich stud a podporovat je, aby si více věřili a dopředu se nezablokovali mylnou domněnkou, že "tohle neumí", "tohle jim nejde". Jeden z nich se také několikrát nechal tak ovládnout hudbou, že se dostal do transu a zapomněl dirigovat a jen si užíval flow. Pokud by nebyl ve stabilizovaném stavu, mohl by se rozjet až moc, v tom případě bychom museli celé cvičení zastavit. S lidmi, kteří mají zkušenost se schizofrenií, je potřeba vnímat malé nuance, abychom ho nechtěně nedostali do manického stavu.

Zkoušeli jsme příběhy se zvukovou atmosférou asi šestkrát. Každým pokusem se to zlepšovalo a tvořila se hudební kompozice s několika částmi, které abstraktně znázorňovaly určitou akci z příběhu.

Zde příkládám pár příběhů, které v průběhu vznikly:

„Les začal hořet, přijeli hasiči a ti se snažili zastavit požár hadicemi. Během toho běžel kolem otužilce, který hned přiskočil k hadicím. Dostal infarkt, ale díky psovi, který má východní medicínské vzdělání tak otužilce zachránil. Les byl zachráněn a požár zastaven.“

„Lesní muž vařil sladko-slaný pokrm v ešusu, který ale bohužel spálil. Běžel tedy pryč po lesní cestě, ale zakopl o pařez. Požádal pak stromy o odpuštění.“

Celkově jsem vnímala, že se skupina hodně poslouchá a jsou na sebe zvyklí. Jasně vyplývá z workshopu, že herci spolu s Monikou Kaššaiovou tvoří už sedm let. Jejich spolupráce fungovala bez velkých zádrhelů. Ukázali jsme jim tak přístupy, jak vycházet z daného tématu ke stavbě inscenace, kterými by se mohli v budoucí práci inspirovat.

Herci nám na konci workshopu, kdy jsme si dávali feedback řekli, že přišli na začátek workshopu neklidní a odcházeli uzemněnější. Jeden z nich to také nazval omlazujícím workshopem sloužící k odblokování, tato reflexe mě potěšila, protože je to jeden z mých hlavních cílů v této práci.

Tento workshop byl pro mě velice přínosným. Byla to pro mě první zkušenost s přípravou workshopu a jeho vedení spolu s Karolem Filem. Je to opravdu jiné, když se člověk ocitne v roli pozorovatele a „režiséra“. Musela jsem být pozornější mnohem více než, když se workshopu účastním. Snažila jsem se vnímat všechny impulzy mezi herci a být celou dobu plně soustředěna. Práce s lidmi ze souboru Divadla Psycheche byla velice příjemná a obohacující, jelikož jsem tam nepocítovala žádné manévry, soutěživost nebo snahu být lepší než ostatní. Ke všemu se snažili přistupovat s otevřeností. A této snahy si vážím.

Pro mě je hlavním cílem to, aby se lidé na těchto workshopech cítili dobře a dovolili si se dostat do jiných sfér než v běžném životě. Zároveň mě fascinují záchvěvy spontánnosti, které se občas u herců objeví. Myslím tím asociace, které z nich vychází. Lidé se zkušenostmi s psychickou poruchou vynikají velkou citlivostí a mě opravdu baví pozorovat proces vzniku nápadů. Citlivost je dar. Ale s ní bohužel přichází větší komplikace, jelikož na člověka všechny vnější i vnitřní vlivy působí s mnohem větší intenzitou. Jedním z účinných řešení je umělecká tvorba. Lidé mohou tuto sensitivitu vložit právě do kreativní činnosti. A často se jim uleví. Takže chci s cílovou skupinou tvořit, protože jim to dělá dobře. Myslím, že každý má právo se

svobodně vyjadřovat a pokud to má být skrze tvorbu, tak jen do toho. Tento mindset (postoj) chci budovat mezi lidmi, kteří nestudují divadlo, ani žádnou uměleckou školu. Mají jiné zaměstnání a obor. Ale tvorba jim pomáhá, dává jim smysl, může být prostředek pro vzájemné setkávání a obohacování.

Je nutné, ale poznamenat, že některé workshopy mohou dopadnout jinak než podle našich představ. Pokud se herci cítí bez energie nebo zažijí před workshopem nepříjemnou událost, může se stát, že nebudou schopni pracovat. V této situaci je na místě práci změnit a přizpůsobovat k energii v dané skupině. Někdy může dojít k situaci, že se workshop zruší úplně. I s takovými situacemi je dobré počítat a nic si nevyčítat.

Myslím si, že práce ve specifických skupinách je potřebná a smysluplná. Jako tvůrce si vyzkouším pracovat s lidmi, se kterými je potřeba pracovat citlivěji. Mohu se tak učit reagovat na nepředvídatelné situace a pracovat s velkou empatií, pozorností a rychlým řešením problémů, které se často mohou vyskytnout. Při zkoušení či práci je důležité mít přející pozornost, bezpečné a svobodné prostředí. Toto nastavení si pak tvůrce může přinést i do jiných projektů s profesionálními herci. Dává mi smysl šířit přístupy alternativního a loutkového divadla i do jiných skupin lidí než jsou jejich studenti a absolventi. Jestliže divadlo má být prospěšné společnosti, je dobré jít do terénu a aktivně se podílet na integraci lidí s nevýhodněním skrze divadelní tvorbu. A otevírat tak témata, která jsou ve společnosti stále trochu tabu. Tato práce má stejnou váhu jako tvorba v profesionálních souborech.

Po tomto workshopu mě Monika oslovila, abych jim pomohla zrežirovat představení ve spolupráci s organizací Art Movement v rámci mezinárodního projektu ART4PSY, tento projekt vyústil v týdenní pobyt v Norsku, kam se s Psycheche chystalo a herci tak zahráli toto představení v rámci Týdne duševního zdraví, který se uskutečnil v Oslu. Proběhli tam workshopy, přednášky a dílny. Představení se snaží vizuálně a pohybově vystihnout schizofrenii, obsedantně kompulzivní poruchu, mánii a depresi bez přehánění. V tomto projektu hledáme, jak nejpřirozeněji divadelně ztvárnit stavy lidské duše, pokud je pod vlivem z jedné zmíněných poruch. Pro mě je to tak první zkušenost s režii, ale díky velké znalosti tohoto tématu, ke mně přichází sled obrazů, které se s herci a Monikou snažíme třídit. Velice obdivuji herecké nasazení, zkoušky jsou dlouhé, herci mají medikaci a i přes toto omezení se dokáží soustředit a plně se nacítit na danou problematiku. Dbáme na to, aby se jim neudělalo špatně a snažíme se jim připomínat, že je to jen hra, jelikož by opravdu nebylo dobré, kdyby se některý z herců zhroutil. Oceňuji jejich stabilitu. Vždy mi udělá radost, když člověk, který bloudil, se znovu navrátí k sobě a úspěšně překoná tyto životní překážky, které s těmito stavy duše přicházejí. Vnáší to tak pro mě do života jistou pomíjivost a naději, že vše se dá překonat a hlavně neklesat na mysli a jít dál beze strachu. Nebo alespoň se o to pokusit.

4. Workshop s Vladimírem Novákem a s Kateřinou Šplíchalovou a integrovanou skupinou herců s postižením a studenty DAMU

Tento workshop následoval po sérii praktických seminářů k problematice umělecké tvorby ve specifických skupinách a byl zaměřen na umělecká cvičení, které jsme si jako studenti DAMU připravili a následně si je na sobě testovali. Ráda bych tak tyto cvičení zaznamenala, a v budoucnu bych se tak jimi mohla při své práci ve specifických skupinách inspirovat.

Začali jsme s rozcvičkou, kdy jsme se rozhýbali, snažili jsme se jasně vysvětlit určitá cvičení i pro člověka, který má mentální postižení. Přešli jsme na další aktivitu, která byla věnována práci s loutkou. Z malého dřevěného hranolu, který měl ruce a nohy z křehkých větviček Viktor Prokop vytvořil loutku. My jsme měli za úkol nakreslit na papírky obličej druhého člověka. Pak si každý vzal obličej a přilepil ho na dřívko a hrál svůj den, kterým se měl všem představit (od vstávání až ke spánku). Na tomto cvičení je dobré vysvětlit základní principy vodění loutky-základní principy animace, stříhovost, možnost zapojovat i sebe a vést dialog sám se sebou skrze loutku, nebo mít dvě postavy sebe a loutku. V další fázi by se vstupovalo do dialogu s druhou loutkou, kterou by vedl herecký partner. Herci mohou měnit své hlasy a dikci a být tak více uvolnění. Skrze loutku je pro ně snadnější způsob vyjádření. Jelikož to není tak osobní. "Neříkám to já, to přece loutka." Znevýhodněný herec se tak uvolní a díky tomu můžeme proniknout do jeho myšlenkového procesu a poznat, jak se cítí. A případně mu pomoci nebo dojít ke společným myšlenkám.

Další cvičení přinesla Petra, která studuje dramatickou výchovu na DAMU. Použila různé geometrické obrazce a z nich měl každý udělat abstraktní obraz vystihující své ráno a cestu na workshop. Na papír napsal název svého obrazu a přehnul ho. Ostatní pak chodili a dávali mu název podle toho, co v něm viděli a vyčetli. Vzniklo tak pět různých názvů na jeden obraz. Toto cvičení přispívá k hercově představivosti a dává mu omezení, jelikož má k dispozici jen určité tvary, zároveň toto omezení je k užtku, protože každý má stejné tvary a vznikají úplně jiné obrazy s jinou atmosférou a esencí, podtrhuje to tak odlišnost vnímání každého člověka.

S dalším cvičením přišel Vladimír Novák. Na velký papír měl každý nakreslit svůj vlastní obraz na téma SVOBODA. Po několika minutách jsme se přesunuli k jinému a začali kreslit do obrazu svého kolegy. Skrze tuto aktivitu bylo možné si všimnout, jak každý se k tomu staví jiným přístupem. Někdo začal kreslit automatickou kresbu, ze které pak vyšla konkrétní postava. Jiný měl zase přesnou vizi, která byla konkrétní již na začátku a všem obrazům přidával konkrétní ideu vztahující k danému obrazu. Naopak opačný případ byl, že jedinec si do každého výkresu projektoval svoji představu o svobodě, jeho zásah byl u každého obrázku patrný.

Každý obraz v sobě nesl určitý příběh, náladu nebo postavu. Na tomto základu už jde tvořit autorské představení, vznikající společnou prací přirozeným a intuitivním způsobem.

Šli jsme pak do prostoru a každý ztvárňoval svůj obraz obohacený o prvky ostatních. Vznikaly tak živé sochy. Z živých soch je možné přejít do situací skrze dialog-výtvarné a

hudební prostředky. Každý ve skupině pohybově ztvární obraz a pak sochy mohou začít mluvit a dostat se tak do další pohybové kreace. I zde si lze všimnout, že někdo jde přes pocit, někdo přes vizuální stránku obrazu. Toto cvičení lze rozvíjet následnou interakcí s ostatními aktéry a mohou tak vzniknout situace vedoucí ke skladbě inscenace.

“Z hlediska procesu vzniku divadelní inscenace je důležité, že se svými obrazy dokáží všichni pracovat a jsou schopni je rozvíjet v intencích vývoje příběhu či konkrétních situací.”⁶

Po tomto workshopu, kde jsme si představili a zkusili různá cvičení jsme jeli do terénu pracovat s kladenskými herci (herci s mentálním postižením ze sociálního zařízení Zahrada, poskytovatel sociálních služeb na Kladně).

Tento workshop byl zaměřený na práci s loutkou. Byla to opět zase jiná zkušenost než pracovat s lidmi s duševním onemocněním. Tito herci měli silnou bezprostřední energii. Přirovnala bych to k práci s dětmi. Pracovali jsme ve skupinách a mohla jsem si tak vyzkoušet propojení dětí a hendikepovaného herce. Tedy skupina složená ze studentů DAMU, herců s postižením a dvou dětí. A musím říci, že toto spojení mělo pozitivní vliv na proces naší společné tvorby.

Ráda bych zde citovala Základní principy z knihy Problematika a režie a dramaturgie ve specifických skupinách a na citovaných příkladech uvedla zkušenosti z realizovaného workshopu.

“Nerežirovat”, nediktovat, ale společně hledat objevovat, zkoušet, vést dialog, ale zároveň být tím, kdo nese odpovědnost za výběr prostředků a inscenačních postupů. - Společně jsme vymysleli téma etudy Let na Měsíc. Jakmile jsem s nimi začala stavět strukturu, tak jsem řekla konkrétní slova, co by mohla herečka říct. Ihned jsem byla konfrontována, že si to chce říct, jak chce. V tu chvíli jsem dostala zpětnou vazbu a mohla jsem si hned uvědomit, že opravdu není potřeba přesně diktovat, ale nechat jim prostor vyjádření. Herečka má dvacetiletou divadelní zkušenost a našla si svůj vlastní divadelní jazyk a je schopna pracovat na profesionální úrovni v rámci vzniku divadelní inscenace.

Dávat důležitý podíl při vzniku jednotlivých situací hercům s postižením, ptát se jich, co si o dané situaci myslí nebo jak by ji udělali, a v tomto vzájemném dialogu rozhodovat o finální podobě situace - Když jsme více pronikli do procesu a byli jsme soustředěni, snažili jsme se brát všechny nápady a impulzi jak dětí tak herců s postižením do hry, aby to hlavně bylo jejich, vznikl pak autentický výsledek.

Vycházet z jejich životní zkušenosti, přání, snů - jsou často nosné, jen se s osobními informacemi musí pracovat velmi citlivě - Nechali jsme na nich, koho chtějí hrát, při projížděčce jsem u dětí i u herců s postižením cítila entuziasmus a nadšení.

⁶ ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina, Miloslav KLÍMA a Vladimír NOVÁK. Tětivou snů: metodicko-etické principy divadelní tvorby ve specifických skupinách. Praha: Ústav pro výzkum a studium divadla alternativního, loutkového a divadelní tvorby ve specifických skupinách Divadelní fakulty AMU v Praze ve spolupráci s nakladatelstvím KANT, 2020. ISBN 978-80-7331-547-4.s.28

Benevolence - je potřeba velké dávky trpělivosti a ohleduplnosti, neboť věci dost často nejdou tak snadno a rychle, musíte dát prostor a čas každému jednotlivci - Je pravda, že se občas s herci s postižením zasekli nebo ztratili pozornost a koukali se okolo, ale když víte, jak na ně a jste vtipní a přátelští tak je rychle dostanete zpátky do hry.

Respekt k osobním potřebám-nesmí se z toho stát svačinový dýchánek, je výhodné brzy vymezit čas zkoušení a přestávek, zdůraznit "posvátnost" zkoušení -Herečka v jednu chvíli jen posedávala a bylo vidět, že se jí do ničeho moc nechce. Měla jsem tak příležitost dodat jí motivaci, protože už dopředu si myslela, že nic nezvládne. Snažila jsem se ji chválit a dát jí pocit, že může nakreslit obličej loutky sama, že může stejně dobře vystříhnout obličej jako ostatní. Pak se do toho pustila a já jsem ji ujišťovala, že to dělá správně. Někdy je potřeba jim dodávat sebevědomí i v těch zdánlivě triviálních činnostech.

Snaha porozumět a pochopit a hledat individuální možnosti vyjadřování - Byla u této práce důležitá empatie, trpělivost a pozornost. Abychom odhadli, co je pro herce s postižením nejlepší varianta.

Usměřňovat skupinu a projevy v ní(kolize ve vztazích mezi herci s postižením - prosakujících z každodenních konfliktů mezi nimi) - Bylo potřeba skupinu nasměrovat a podporovat v práci a trochu hnát dopředu.

Vytvořit příznivé podmínky pro zkoušení a atmosféru, která je vytrhne z každodenních starostí a stereotypů-Přirozeně jsem se naladila na energii skupiny a začala jsem s nimi vtipkovat, v této práci je důležitá přátelskost a jakýsi nadhled, aby se herci cítili příjemně.

Nastavit a dodržovat pravidla-profesionalita⁷-Z tohoto bodu cítím u sebe jisté rezervy, myslím, že je to důležitý bod do mé budoucí práce. S tím souvisí i usměřňování skupiny a jedinců, kteří jsou více průbojní a můžou pak narušovat práci ostatních a brát jim prostor. Na tento aspekt se budu hodně soustředit v budoucím směřování. Umět rozkládat sílu skupiny, aby každý měl stejnou šanci se projevit a nebyl překřičen.

5. Můj projekt jsme_v_tom_spolu skrze sociální sítě – základ a jeho cesta

Po kontaktu s duševním onemocněním ve svém okolí jsem začala vnímat, jak je důležité tyto duševní nemoci destigmatizovat a napomáhat ostatním, aby předešli kritickému okamžiku, kdy už nejsou schopni se léčit ambulantně, ale musí se nechat hospitalizovat. Dala jsem si za cíl s Hedvikou Dočekalovou (filmová producentka a zakladatelka Jsme_v_tom_spolu) otevřeně mluvit o tématech spojené s duševním zdravím. Založily jsme platformu na instagramu s názvem „Jsme_v_tom_spolu“, která měla sloužit ke sdílení příběhů

⁷ ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina a Vladimír NOVÁK. Problematika režie a dramaturgie ve specifické divadelní skupině: (s divadelníky s mentálním znevýhodněním). V Praze: Výzkumné pracoviště katedry alternativního a loutkového divadla Divadelní fakulty AMU, 2016. ISBN isbn:978-80-86102-99-3.s.31

lidí s touto zkušeností. Během několika dní stoupl zájem sledujících a chodilo nám kolem stovky příběhů. Spustilo to velkou vlnu reakcí, lidé s námi sdíleli své příběhy a motivovali tím ostatní, aby vyhledali odbornou pomoc. Nestavily jsme se do rolí psychologů, posílaly jsme jim kontakty na odborníky, na které se mohou obrátit. Často se stávalo, že někdo nemusel rozumět tomu, co se mu děje. Proto jsme se snažily na tomto účtu informovat návštěvníky stránky o různých typech duševního onemocnění, popisovali jsme symptomy onemocnění. Byly jsme si vědomy, že kdyby se lidé s touto zkušeností k informacím dostaly dříve, než jejich stav zašel do kritického stádia, mohli by tak lépe pochopit, co se jim děje a případně s lékařem rozjždějí epizodu zastavit. Před třemi lety se o duševním onemocněním tolik veřejně nemluvilo. My jsme se snažily zprostředkovat lidem skrze sociální sítě, že je v pořádku si požádat o pomoc a navštívit psychologa nebo psychiatra. Naší společností jsou doteď protkány mýty o duševních nemocech a my se je tak neustále snažíme bořit a poukazovat na danou problematiku. V současné době se o duševním zdraví mluví více a vznikají nové neziskové organizace. Například organizace Fokus začala vytvářet videa o lidech, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním, přispívají tak k destigmatizaci. Mohou pomoci i lidem, jejichž blízcí procházejí těžkým obdobím a naučit se tak porozumět tomu, co se jim děje.

Také jsme si uvědomovali, jak umělecká tvorba dokáže pomáhat člověku v krizových situacích, tak nám lidé posílali básně, obrázky, fotografie, které odrážely jejich duševní stav. Byla to pro nás velice inspirativní forma sdílení.

Přikládám text, který napsala dvacetiletá dívka, která byla opakovaně hospitalizována. Léčila se s úzkostnou poruchou a anorexií.

„co
když
se
to
zvrtně
zapomenem?“

„jen se najez
všechny ty sacharidy
se na tobě následně
ukážou v nejtemnějším
světle, protože
jsou cítit
rukama a pachem
haha jen se najez
chudinko

až toho budeš
litovat
budu se ti smát
zvysoka
doufám že ti chutnalo

málo hlasitý hlad
protože má hlad
a on si ho
sebral a přebral
protože sám
přibrál“

V minulosti jsem napsala krátký text spolu s dívkami, které se dostaly do Psychiatrické nemocnice v Bohnicích. Psala jsem o tom, jaké měly dívky štěstí, že se tam ve stejný čas společně potkaly. Díky tomu, že byly stejně staré, tak si navzájem rozuměly a mohly se tak společně motivovat ve své léčbě. Dívky se dostaly do tak nepříjemného prostředí a projevila se u nich velká touha opustit tuto nemocnici. Po dlouhé době po zkušenosti se silnými depresivními stavy jim začalo na něčem záležet. Dostat se zpátky domů. Opustit devíti lůžkové pokoje, kde není ani chvilka klidu. Být zase svéprávné, jelikož tři dívky tam byly nedobrovolně.

„Bohnice. To slovo se skoro všem spojí s psychiatrickou léčebnou, blázny, něčím špatným. Sama jsem to taky tak vnímala, dokud jsem neměla jinou možnost, než tohle místo navštívit. Myslela jsem si, že mě hospitalizovat rozhodně nebudou, jen mi pomůžou v krizovém centru. Ve zmatku jsem s tím souhlasila, tzn. byla jsem tam dobrovolně, za což jsem později byla moc ráda (vtip je v tom, že kdybych podala reverz nebo neposlechla doktorku, status by se mi hned změnil na nedobrovolný). První dny tam si vůbec nepamatuju, dávali mi hodně sedativ a pořád jsem spala, nespolupracovala. Až když si doktorka pozvala mámu a přítele, pochopila jsem, že se musím znovu postavit na nohy. Drželi by mě strašně dlouho a mě došlo, že chci žít, cestovat a radovat se. Hodně jsem na sobě zapracovala a byla jsem venku. Za tuhle zkušenost jsem strašně ráda i když jsem to tam nesnášela a bylo to těžký. Myslím si a důvod proč to sem píšu, je že na tom tam být hospitalizován, není nic špatného. Nevnímám to jako něco, za co se musím stydět, naopak - kdybych tam nešla tak bych byla zbabělec a skončila... Moc bych si přála, aby si tohle mysleli i ostatní. Protože, pokud máte i sebemenší problém, je důležité ho řešit a to včas, než zajde daleko.“

Tento text byl součástí celého svazku textů o pobytu v Bohnicích. Celý text jsem pak předčítala v Náprstkově muzeu na Literárním dni. Následovala poté diskuze. A toto svědectví napomohlo rozpoutat mezi lidmi téma otázku duševního zdraví a také chod některých psychiatrických nemocnicí.

Další text patří ke sbírce Jiřího Lebedy, který se rozhodl otevřeně mluvit o svých psychických stavech prostřednictvím básnické sbírky s názvem : Uvězněn v slzách.

Zmrtvých vstalá vzpomínka

Jako časy minulé,
které nenávratně odchází,
kouzla duše spřízněné
nadevše mi schází!...

Ach ano

je to bolest,
dřív však nepoznaná.

Či snad jen

Zmrtvýchvstalá vzpomínka?...

Prchám lesem,
krajinou svých dětských let.

Je to přece slunce,
rozmilá láska
už nespočet let!...

Nejmilovanější melodie
ve mně opět zní.

Dlouhé, předlouhé zimě
dal sbohem dnešní den

Vždyť on je
první jarní!...

Ted' a navěky

A jeho srdce
pustne žalem.

V blízkém čase, v blízkém,
lze slyšet Ámen...

Krajinu duše
sžírání hřích.

Už neuslyší
milovaný smích...

Ted' a navěky!

Léčí se za mřížemi.
Je nevléčitelný!
Oči zalité slzami...
Vzácné vzpomínky nadevše,
jediným štěstím.
A to štěstí
je stejné,
jako když do slunce hledím!...

V rámci stejného projektu „Jsme_v_tom_spolu“ jsme hráli představení v divadle Komédie s názvem Punk Rock, jehož ústředním hrdinou byl dospívající chlapec trpící schizofrenií. Poté následovala debata, kam mohli přijít všichni sledující naší stránky. Měli jsme za cíl skrze divadelní událost propojovat lidi, aby se se svými intenzivními stavy mohli navzájem svěřit a otevřeně se bavit o svých zkušenostech. Často totiž neměli ve svém okolí nikoho, kdo by jejich pocitům porozuměl a nebyl označován ve společnosti za psychicky nestabilního jedince.

Pro mě je důležité, aby se lidé se stejným účelem spojili a mohli jsme tak pomoci lidem, kteří trpí.

6. Autorské představení Tvá ústa měla hořkou chuť na základě vlastní zkušenosti

Představení Tvá ústa měla hořkou chuť jsme společně vytvořili v 1. ročníku s Antoníí Rašilovovou a režisérem Jakubem Čermákem. Premiéra proběhla 30.9. 2020 ve Venuši ve Švehlovce. Inscenace byla inspirována situacemi z našeho života týkajícími se hlavně nezdravých partnerských vztahů.

Na začátku jsme chtěly proniknout do mužské hlavy, což byl prvotní impulz k vytvoření tohoto představení. Sepsaly jsme si tedy 4 otázky, které jsme pokládaly mužům. Všechny rozhovory jsme si nahrávaly a následně v nich hledaly společné prvky, protože nás to opravdu zajímalo. Nechtěly jsme nikoho soudit, šlo spíše o analýzu.

Máš pocit, že holčičí a klučičí světy jsou odlišné?

Proč spí muž s více ženami, i když je ve vztahu?

Co tě vede být ve vztahu, čím tě lákají ženy?

Proč jsou pro mladé muže atraktivní starší ženy?

Jaká je zajímavá příhoda z tvého milostného života? (pozitivní/negativní)

Také jsme psaly prostřednictvím automatického psaní krátké texty na tyto témata:

Proč mě dokáže láska rozhodit?

Co je samota?

Proč se nemůžu vyspat s jiným člověkem?

Kdy se cítím být ženou?

Byla to láska nebo touha?

Kdy jsem šťastná?

Sepisovaly jsme asociace na slova-touha, posedlost a chtíč.

Otázka Proč se chci zamilovat byla transformována do zadání "Jak se zamilovat na jevišti?"

Tvořili jsme situace, kdy jsme si měly vybrat někoho z diváků a vyznat mu lásku, zkoumaly jsme různé způsoby zamilování se na jevišti. Hledali jsme, jak se přiblížit k tomu pravdivému pocitu.

Ze všech materiálů a rozhovorů, které jsme nasbírali a probírali během zkoušení, vystalo téma - "Zbláznění se z lásky". Jakub Čermák přišel s ideou zasadit naše osobní zkušenosti do příběhu Salome od Oscara Wilda.

Vycházeli jsme z aktu tance pro lásku. Na konec jsme jich utvořily sedm:

1. Tanec sedmi závojů o hlavu Jana Křtitele-v scéně zaznívá atmosférický voiceover popisující tančící Salome před Herodem. Společně s Antoníí pokládáme zakrvácené kapesníčky na podlahu jako symbol ženství a odhalení před divákem.

2. Tanec o přijetí na DAMU-scéna přibližuje divákovi přehnaný tanec, kterým se snažíme zaujmout porotu a také diváka.

3. Tanec o vrácení času - v scéně rekonstruujeme rozchodovou scénu, kde prosíme o muže o to, aby nás neopouštěl a dal nám poslední šanci. Situace má 3 fáze oddělené vždy po minutě alarmem. Divák tak může cítit velký emoční tlak a připomenout si tuto situaci i ze svého života. Pokud ji tedy zažil, což se poznalo většinou hned z diváckých reakcí.

4. Tanec, abychom se potkali a já už byla jiná-scéna představuje dívku, která tančí, aby se navrátila k sobě a změnila. Tančí i před hospodou, kam chodí její milovaný Jochanaan, aby mu ukázala, jak už je jiná. On ale nikdy nepřijde.

5. Tanec o to potěšit kluka-v této scéně probíhá smyslný tanec obou hereček a monolog dívky, která tak chtěla zaujmout kluky, že vylezla na strom a spadla. Schválně.

6. Tanec o hlavu bývalého kluka-zde představení vrcholí, probíhá scéna se sekrymi a špalkem, u toho zaznívá monolog Salome. Projevuje se tak šílenství, touha a beznaděj, která je s tímto typem toxických vztahů spojena. Na konci spadnou na scénu dva míče symbolizující hlavy, se kterými probíhá už dialog o tom, jak by dívky reagovaly, kdyby měly doma hlavy svých bývalých partnerů. Nakonec dochází ke smíření.

7. Tanec pro Salome-poslední scéna, kdy probíhá katarze a uklidnění po emočním vypětí formou vzkazů pro Salome. - "To, že jsi teď tak v prdeli, Salome, je v pořádku." „Trpět budeš dlouho, ale jednou to skončí.“ „Když sis tady nasvinila tolik krve, tak se v ní vykoupej, Salome.“ "Svoje trápení můžeš ukončit jen ty sama." Cokoli jsi udělala pro lásku je v pořádku."

Z těchto scén se stala druhá půlka, první půlka byla složená z monologů, které představí stručně Salome a její příběh a názor dívek na její konání groteskní formou. Střídají se s monologem Salome, který zaznívá na konci v jiné intenzitě, rozpoložení a situaci. Také se objeví osobní zpověď obou hereček.

Na tomto projektu jsme si vyzkoušely, jaké to je vycházet z vlastních autentických zkušeností, které probíhají na pozadí příběhu Salome. V představení byly trochu poupraveny více do absurdního vyznění, aby nám seděly do našeho tvaru.

Tato práce má úskalí v tom, že když už dané téma v nás není aktuální, někdy je těžké do představení znovu proniknout. Ale o tom už je herecká práce. Na každé repríze se určitá životní epizoda otevře a je na mě, abych s ní dokázala pracovat citlivě, aniž bych ztratila lehkost a přirozenost nebo něco v sobě násilím probouzela. Pomáhá mi nadhled, který jsem díky projektu získala nad situacemi, které se v něm objevují. Díky tomu vím, že není problém zkoušet se svými obsahy, jde ale o citlivou práci, kdy je nutné si stále udržovat hranice. Ano, může to být v něčem terapeutické, ale je to spíše vedlejší účinek. Není to prvotním cílem.

Toto představení jsem zařadila do své bakalářské práce, protože mi velmi pomohlo vyrovnat se se svými životními událostmi. Už jen prostřednictvím humoru, který jsme situacím dodali. Říct nahlas před lidmi, za co jsem se styděla a slyšet, jak se tomu lidé smějí byla zkušenost, která napomohla dojít k nadhledu nad situací. Podtrhla tak jistou životní absurditu.

Díky reakcím diváků, které dostáváme se mi potvrzuje fakt, že některé životní situace jsou totožné s ostatními. Můžeme je pak skrze divadelní médium spolu s diváky sdílet, kteří odcházejí možná s úlevou. Několika divákům toto představení pomohlo vyrovnat se s rozchodem. Nebo se díky němu zasmáli sami sobě jako my při procesu představení. Naše tvořivé duo s Antonii Rašilovovou se formuje do podoby, kdy chceme dávat najevo divákům, že v tom nejsou sami a otevírat i některá stigmatizovaná témata skrze divadelní prostředky. A toto představení bylo důležitým milníkem v naší spolupráci, jelikož jsme zjistily, že se lidé dokážou napojit, naslouchat a projektovat si do daných témat své obsahy. A vlastně mu rozuměl jak divadelní divák, tak i nedivadelní.

Tato spolupráce bude pokračovat, aktuálně chystáme s Antonii nové představení, které se bude věnovat ženské intimitě-primárně vulvě. Proběhla rezidence v divadle Drak, kde jsme se naplno věnovaly tématu a hledaly divadelní formu sdělení, která je pro nás nejpřirozenější.

7. Hudební projekt ICATERINA-audiovizuální performance inspirace psychotickou poruchou

Tento projekt vznikl v druhém ročníku na DAMU během pandemie. Nebylo nám umožněno chodit do školy, měla jsem tak více času pracovat doma a naplnit tak svou vizi, která ve mně byla už několik let-a to začít tvořit hudbu. První hudební fáze byla ve spolupráci

s Josefínou Duškovou. Společně jsme tvořily elektronickou hudbu k mým textům. Vizuálně jsem se chtěla přiblížit pocitu, který člověk zažívá, když má psychotickou ataku. Našla jsem různé inspirační obrázky, ze kterých často byl cítit silný strach z lidí a paranoa. Křiklavé barvy až psychadelické. Postupně jsem začala cítit, že bych se hudebně potřebovala dostat zase dál. Vytvořila jsem tedy kapelu ve složení-violoncella, kjonu, klavíru a mého hlasu. Byl to velký rozdíl oproti tomu, když jsem koncertovala s elektronickou hudbou. S živými hudebníky jsem vnímala velkou výhodu v tom, že si můžu někde zpomalit zrychlit a být organická a přirozenější. Nikdy mi hudba s nimi neuteče. Po této fázi jsem začala sama skládat elektronickou hudbu. Pro mě je hudební tvorba hlavně intuitivní, nepřemýšlím u ní a řídím se podle sluchu a citu. Při každé performance jsem hledala vztah mezi divadlem a hudbou. Poprvé jsem zasadila svou performance do Galerie U Stýblů se scénografií, vizuálem a režii se mnou spolupracuje Kristýna Khinová. V Paláci U Stýblů jsme vytvořili obraz svírací kazajky, byla jsem uzavřená ve skleněné kopuli, která představovala mou mysl. Josefína ztělesňovala "paranoi", která mě atkovala. Nakonec jsem se s ní sblížila. Další performance s hudebníky představovala průběh deprese, nenaplněných ženských vášní, zakončena v napuštěné vaně s černou vodou, kde se paradoxně chce člověk očistit. Vana byla zanesena nánosy z minulosti, které představovaly objekty různých charakterů zdánlivě spolu nesouvisejících. Do vany jsem se nořila se šnorchem a brýlemi, snažila jsem se vše vylovit a sama jsem byla překvapená, co všechno ve svém podvědomí mám. Momentálně jezdím hrát show SYNCHROSU s performerkou Marií Machovou, které jsem vybrala mluvené a rapující pasáže. Marie show obohacuje svou výstřední a prudkou energií. Mám v plánu zapojit ji do procesu skládání textů a přidat ji tam více rapových pasáží.

Mně osobně hudba přináší svobodu. Vyhovuje mi, že můžu být autorem ve všech složkách-text, skladba, vizuál, performance. Odráží se v ní moje myšlenky, pocity a zkušenosti. Zároveň je to stylizace. Má to písňovou formu a stále si můžu hrát s projevem. Uplatňuji velkou stříhovitost, kterou si беру z herectví. Hledám různé hlasy a postavy v sobě, které pak při performance ožijí. Pro mě je dost přirozené se vyjadřovat skrze hudbu. A stále mě napadají nové podněty, kam performance posunout dál. V budoucnu se teď budu snažit propojovat svoje předešlé zkušenosti s živou hudbou a elektronickou. Chtěla bych najít vzájemnou komunikaci mezi těmito složkami. Podpořit ještě více esenci, kterou určitá píseň potřebuje. Dost často se stává, že už dopředu mám představu, jak by píseň měla znít. Ale díky tomu, že spolupracuji ještě s dalšími lidmi, učím se tak jít do vzájemného dialogu a nechávám ostatní hudebníky, aby přicházeli se svým autorským vkladem. Někdy potlačím svou představu, protože se většinou hudba díky ostatním posune ještě o krůček dál, než kam jsem dohlédla na začátku. Takže hudba je pro mě i o vzájemné inspiraci mezi lidmi, se kterými tvořím.

Fáze s živými hudebníky mi pomohla získat svobodu projevu s elektronickou hudbou. Experimentuji s volnou písňovou formou. Snažím se přizpůsobovat performance místům, kde zrovna vystupujeme a posluchačům. Je to neustálá tekoucí flow, kdy člověk nachází spojení s publikem. Texty tvořím v češtině, ale po zkušenosti s hraním na Floating Castlu jsem si vyzkoušela experimentovat a vkládat do textů anglická slova, která vedou posluchače, kteří nerozumí českému jazyku. Do budoucna se chystám psát jak české, tak anglické texty.

Lidé se zkušenostmi s duševním onemocněním se většinou obrací k hudbě. Je to pro ně důležitá složka jejich života, protože se do ní dostává mnoho emocí, které pak zrcadlí pocity "posluchačů".

Často když člověk přijde do psychiatrické nemocnice nebo ústavu, pacienti mají obvykle sluchátka, protože skrze hudbu mohou prožít jejich stavy, nebo se zkrátka uklidnit. Hudba tedy pro ně může sloužit jako kompenzace a kontakt sám se sebou, protože v ní existují obsahy mnoha lidí, které mohou i přejímat.

U lidí, kteří si prochází psychotickou epizodou, může hudba přispívat k manickému stavu. Člověk se dostává do transu a hudba v něm posiluje uzavření se do svého světa, a tak napomáhat k odstřihnutí od reality. Otázka je, zda-li je to špatně. Pokud si chceme tvořit svět kolem nás, tancujme, zpívejme, můžeme snít a ponořit se do svých představ. Nikde není psáno, že to, co si v hloubi duše a srdce přejeme je nenaplnitelné. Chtěla bych to tedy zakončit otázkou. Opravdu jsou tito lidé nemocní? Nebo spíš naše civilizace je nemocná?

Závěr

Touto prací jsem se věnovala detailněji jedné z motivací, proč se věnovat divadlu a celkově umění. Do budoucna si chci rozšiřovat tématické okruhy v rámci, kterých tvořím. Pro tyto tři roky studia to byly hlavně témata spojená s duševním zdravím člověka a překonávání mezních situací. Uvidíme, kam mě to po studiu zanesou.

Zkusila jsem si poprvé vést workshop s lidmi se zkušeností s duševním onemocněním. Bavilo mě to a ráda zase někdy další workshop zorganizuji. Workshop s hendikepovanými herci mi ukázal, že někdy není potřeba tolik na daném tématu přemýšlet, ale intuitivně a impulzivně jít do akce. Všichni tito herci mě inspirovali a motivovali se tématu specifických skupin věnovat další roky hlouběji a nabírat praktické zkušenosti.

Tato práce mě zavedla ke změně pozice-od herečky k režii a dramaturgii ve specifických skupinách. Na začátku prvního ročníku jsme dostali za úkol napsat úvahu, o si od následujícího studia slibujeme. Kladla jsem velký důraz na autorské herectví. Nakonec mě to zaneslo díky Vladimíru Novákovi i k režii. Zjistila jsem, že to je docela dřina, když jsem

pracovala na představení Duj, pluj, hoř s herci z Divadla Psycheche. Ale dřina, která stojí za to. Jsem velmi vděčná, že tuto zkušenost mám, protože mě to obohatilo a беру si z toho zkušenosti do svého hereckého přemýšlení. Myslím, že pro každého herce je dobrá zkušenost si zkusit vést workshop a režii.

Do budoucna bych navázala na spolupráci s Antonii Rašilovovou, se kterou již začínáme pracovat na našem novém projektu, který se bude citlivě zabývat ženskou sexuální tematikou. Tímto projektem se chceme vůči naší předešlé inscenaci vymezit. Pracovat více s postavy a smyšlenými příběhy.

Rozšířit svou hudební tvorbu na ohledávání scénické hudby k inscenacím, ve kterých neúčinkuji, ale soustředím se pouze na hudební složku, což jsem zjistila, že je docela náročné. Nejsem totiž zvyklá přepracovávat svou hudbu po tom, co dostanu poznámky.

Ráda bych se také herecky podílela na projektech, které mi rozšíří mé smýšlení o divadle a setkala se s různými typy divadelních a režisérských přístupů, abych se dostala k větší komplexnosti a nabývala různorodých zkušeností, které mě budou utvářet umělecky, ale i lidsky.

Poslední slova, co bych zde ráda uvedla jsou, že když člověk dělá, co miluje, věci sami přichází. Pomáhat lidem je mé poslání. Obšťastňovat lidi hudbou je mé poslání. Snažit se přispívat k uzdravení lidstva je mé poslání. Nehnat se do všeho s vervou je mé poslání. Dostat se ze všech obtíží je mé poslání. Sloužit společnosti je mé poslání. Toužit a milovat. Je mé poslání. Nepodléhat nezdravým myšlenkám je mé poslání.

Děkuji všem, kteří jste si mou práci přečetli. Necht' slouží.

Seznam použitých zdrojů

Literatura:

1. MITOSEK, Zofia. *Teorie literatury: historický přehled*. Brno: Host, 2010. Teoretická knihovna. ISBN 978-80-7294-332-6. s. 187
2. FREUD, Sigmund, WILHELM Jensen, *Gradiva: pompejská fantazie*. Přeložil Viktorie HANIŠOVÁ. Praha: Academia, 2021. Europa (Academia). ISBN 978-80-200-3236-2.s.93
3. VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.s.174
4. BLÍŽKOVSKOVÁ Jaroslava, Úvod do taneční terapie, Masarykova univerzita v Brně, 1999, ISBN 80-210-2100-4 s. 63-64.
5. ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina, Miloslav KLÍMA a Vladimír NOVÁK. Tětivou snů: metodicko-etické principy divadelní tvorby ve specifických skupinách. Praha: Ústav pro výzkum a studium divadla alternativního, loutkového a divadelní tvorby ve specifických skupinách Divadelní fakulty AMU v Praze ve spolupráci s nakladatelstvím KANT, 2020. ISBN 978-80-7331-547-4.s.23
6. ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina, Miloslav KLÍMA a Vladimír NOVÁK. Tětivou snů: metodicko-etické principy divadelní tvorby ve specifických skupinách. Praha: Ústav pro výzkum a studium divadla alternativního, loutkového a divadelní tvorby ve specifických skupinách Divadelní fakulty AMU v Praze ve spolupráci s nakladatelstvím KANT, 2020. ISBN 978-80-7331-547-4.s.28
7. ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina a Vladimír NOVÁK. Problematika režie a dramaturgie ve specifické divadelní skupině: (s divadelníky s mentálním znevýhodněním). V Praze: Výzkumné pracoviště katedry alternativního a loutkového divadla Divadelní fakulty AMU, 2016. ISBN isbn:978-80-86102-99-3.s.31

Seznam příloh :

Obrázek 1, Mají stromy duši?	16
Obrázek 2, Mají stromy duši?	16
Obrázek 3, Jak spí ptáci?	17
Obrázek 4, Mají stromy duši?	17
Obrázek 5, Mají stromy duši?	18