

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění

Herectví alternativního a loutkového divadla

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Psychosomatické překážky v herecké tvorbě**

**Lucie Hrzalová**

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

Oponent práce: Ing. MgA. Branislav Mazúch

Datum odevzdání práce: 22. srpna 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**

**Psychosomatic Obstacles in Acting**

**Lucie Hrzalová**

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

Examiner: Ing. MgA. Branislav Mazúch

Date of submission: 22h August 2023

Academic title granted: BcA.

Prague, 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

### **Psychosomatické překážky v herecké tvorbě**

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne .....

.....

Lucie Hrzalová

## **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**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce, panu doc. MgA. Vladimíru Novákovi, Ph.D za odborné vedení, pomoc a vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se zapojili do mého výzkumu a vyplnili dotazník, ze kterého jsem pak mohla čerpat při vzniku této práce. A v neposlední řadě své rodině, která mě ve všem vždy podporovala, a také svým blízkým přátelům, kteří tu pro mě byli a častokrát mi zodpověděli mnohdy i ty nejjednodušší dotazy.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce s názvem „Psychosomatické překážky v herecké tvorbě“ se zabývá, jak už název sám napovídá, psychosomatickými překážkami, které mohou být přítěží pro herce / herečky při jejich působení v umělecké profesi. I dle dotazníků je patrné, že tréma je potíží, které postihuje lidi napříč generacemi. A velmi často nám dělá velký problém s ní pracovat. Tato práce si dává za cíl nalézt způsoby, jak s těmito psychosomatickými překážkami pracovat, a popsat přehled různých cvičení, která by mohla být nápomocná k překonání trémy.

## **Klíčová slova**

Tréma, sebevědomí, iluze transparentnosti, spotlight efekt, perfekcionismus, stres, strach, úzkost.

## **Abstract**

The bachelor thesis entitled "Psychosomatic Obstacles in Acting" deals, as the title suggests, with psychosomatic obstacles that can be a burden for actors/actresses in their work in the artistic profession. According to the questionnaires, it is evident that stage fright is a difficulty that affects people across generations. And very often it makes us very difficult to work with it. This paper aims to find ways to work with these psychosomatic obstacles and to write down various exercises that might be helpful.

## **Keywords**

Stage fright, self-esteem, illusion of transparency, spotlight effect, perfectionism, stress, fear, anxiety.

# Obsah

ÚVOD.....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
1 TRÉMA.....	10
1.1 Definice.....	11
1.2 Příčiny a projevy .....	11
1.3 Práce s trémou.....	12
1.4 Osobní zkušenosti.....	18
2 SEBEVĚDOMÍ .....	22
2.1 Definice.....	22
2.2 Příčiny a projevy .....	23
2.3 Práce se sebevědomím .....	24
2.4 Osobní zkušenosti.....	26
3 ILUZE TRANSPARENTNOSTI A SPOTLIGHT EFEKT .....	28
3.1 Definice iluze transparentnosti .....	28
3.2 Definice Spotlight efektu .....	29
3.3 Příčiny a projevy iluze transparentnosti .....	30
3.4 Příčiny a projevy spotlight efektu .....	30
3.5 Práce s iluzí transparentnosti .....	31
3.6 Práce se spotlight efektem .....	31
3.7 Osobní zkušenosti.....	32
4 PERFEKCIONISMUS .....	34
4.1 Definice.....	34
4.2 Příčiny a projevy .....	35
4.3 Práce s perfekcionismem.....	37
4.4 Osobní zkušenosti.....	40
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
57'12" .....	43
ŽEBRÁČKÁ OPERA ANEB KAUZA VYLIŽMETR .....	46
CLIMAX .....	48
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>50</b>

## ÚVOD

V úvodu bych ráda nejprve uvedla důvody, které mě vedly k výběru tohoto konkrétního tématu. Již je asi patrné, že mě samotnou tréma trápí a nejdennkrát mi už zkomplikovala mé působení v uměleckém, konkrétně divadelním, světě. Posledních pár let si čím dál tím více uvědomuji, jak moc jsem trémou ovlivňována. Je tomu tak v hereckém prostředí, ale i v osobním životě. Začala jsem se tedy více zajímat o své pocity a myšlenky a z toho důvodu jsem si i vyhledala odbornou pomoc. Veškeré myšlenky, postřehy a cvičení, které v této práci uvádím, vychází z mých osobních zkušeností či rešerší, které jsem si k tomuto danému tématu za posledních pár let vyhledala a mnohdy i sama na sobě vyzkoušela.

V teoretické části se tedy zabývám popisem a definicemi jednotlivých psychosomatických překážek. V první kapitole teoretické části se zabývám *trémou*, kterou považuji za hlavní téma této práce. Následující kapitoly jsou věnovány spouštěčům, důvodům a podpurným aspektům, které trému vytvářejí nebo jí napomáhají zesilovat. Druhá kapitola je věnována *sebevědomí*. Třetí pak věnuji vysvětlení pojmů *iluze transparentnosti* a s ní pojícímu se *spotlight efektu*. A ve čtvrté kapitole se zabývám *perfekcionismem*. Pro přehlednost jsem se rozhodla u každé kapitole se zabývám *perfekcionismem*. Pro přehlednost jsem se rozhodla u každé kapitoly používat stejnou strukturu. Definovat termín, stručně popsat příčiny a příznaky. Dále se zaměřuji na ověřené techniky, které nás učí, jak s danými psychosomatickými překážkami pracovat. Jako další podkapitolu zde uvádím své osobní zkušenosti a cvičení, která praktikuji. A také jsem zde sepala, jak s nimi pracují dotazovaní respondenti, které jsem zapojila do svého výzkumu pomocí dotazníku<sup>1</sup>, který je sestaven podle dotazníku z knihy Eny Stevanović – Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému (Praha, 2018). Otázky jsem však lehce poupravila, aby směřovaly konkrétněji k respondentům z hereckého prostředí.

V praktické části této práce se zaměřuji na tři odlišné zkušební procesy, které jsem zkoušela v jedné divadelní sezóně, tedy v období, ve kterém jsem procházela podobným

---

<sup>1</sup> HRZALOVÁ, Lucie. Dotazník na téma: Tréma. Survio.cz [online]. 2023-03-21 [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.survio.com/survey/d/O4U9V3T4C4N3B0L5K>



mentálním i citovým rozpoložením. Zabývám se zde svou osobní přípravou, samotným vystupováním, osobním přístupem a pocity, které mě při daných inscenacích provázely. Konkrétněji se jedná o tyto tři inscenace: Pohybová inscenace 57'12" (Premiéra první verze: 1. dubna 2022. Premiéra druhé verze: 16. prosince 2022), muzikál Žebrácká opera aneb kauza vyližmetr (Premiéra: 18. listopadu 2022) a imerzivní divadelní inscenace Climax (Premiéra první verze: 1. února 2023, Premiéra druhé verze: 10. května 2023).

Cílem této práce je tedy popsat a definovat psychosomatické překážky, se kterými se nejen já ve svém životě potýkám. Také bych si ráda ujasnila pojmy jako je tréma, sebevědomí, iluze transparentnosti, spotlight efekt a perfekcionismus a vytvořila si tzv. manuál, sestavený jak z mých osobní zkušeností, tak i ze zkušeností respondentů, který by mohl být nápomocen nejen mě samotné, ale i všem, kteří se s touto problematikou potýkají.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 TRÉMA

Tréma je pocit, který každý z nás aspoň jednou za život zažil. Pro každého však znamená trochu něco jiného a také se s ní každý vypořádává po svém. Pro někoho je hnacím motorem a bez ní by se nedokázal vyburcovat k dobrému výkonu. Naopak někomu, koho tréma až paralyzuje, může způsobovat při veřejném vystupování velké potíže.

*„TRÉMA (exam fever, stage fright) je nepříjemný pocit napětí před veřejným vystoupením nebo podáním výkonu, např. zkoušky; jde o přípravu a mobilizaci organismu, nepříjemné pocity mizí se zahájením činnosti, výkonu; jestliže však nemizí, případně se stupňují a znemožňují výkon, jde o patologický strach => eritrofobie, koktavost, skoptofobie.“<sup>2</sup>*

*„Tréma je jeden z nejničivějších elementů v reprodukčním umění, ať už se týká herců, tanečníků, pěvců nebo hudebníků. Postihuje také řečníky, prostě kohokoliv, kdo něco předvádí před obecnstvem.“<sup>3</sup> Jedná se tedy o psychický stav lidské mysli, u kterého se v našem těle zvyšuje napětí a strach bez odůvodněné, život ohrožující, příčiny. Doprovází nás po celý život, záleží však na naší individualitě, jak moc se jí necháváme ovlivňovat. „K tomu ještě přistupuje okolnost, že většina výkonných umělců pokládá trému za závažný osobní nedostatek. Vidí v ní něco trapného, jakousi zahanbující chorobu, něco jako malomocenství, kterou je nejlépe před lidmi tajit. Tento stud vyvěrá z hluboce zakořeněných pochybností a nejistot tělesného i duševního rázu, jejichž příčiny mohou být velmi rozmanité.“<sup>4</sup>*

Již kolem šestého roku věku se poprvé setkáváme s pocitem, které by se daly identifikovat jako tréma. Je to první recitace říkanky před rodinou, první vystoupení,

---

<sup>2</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015, Str. 626. ISBN 978-80-262-0873-0.

<sup>3</sup> HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, Str. 16.

<sup>4</sup> Tamtéž.

první zkoušení před tabulí apod. Zkrátka první moment v našem životě, kdy musíme sami sebe prezentovat před očima ostatních. Jsme tomu vystavováni nejen před rodiči, učitelem, spolužáky, ale i před cizími lidmi, například na školních besídkách. V mnoha případech se i předpokládá, že budeme hodnoceni za svůj výkon. Pro děti je tento věk velmi kritický. Myslím si, že určitě každý z nás má podobné vzpomínky z útlého dětství, kdy jsme byli vybízeni ať před prarodiči nebo širší rodinou zarecitujeme, zatancujeme nebo zazpíváme, to co jsme se naučili. A zde se poprvé objevuje stud nebo obava z nepovedeného vystoupení. Ta však může postupně rozvinout strach a obavy, které pak v budoucnosti vedou k silné trémě a následným úzkostem z veřejného vystupování. (ZIRHUT, 2016, s. 9)

## 1.1 Definice

Odborná definice trémy se nazývá iracionální emotivní reague. Význam slova tréma má však etymologický základ v latině. Je odvozeno od slova tremor, které znamená třes. Z italského slova tremore = třesení / třást se se dostalo do podvědomí v souvislosti s uměleckou činností, zejména v hudební terminologii.

Každý světový jazyk má pro trému svůj specifický pojem. Ve Francii používají pojem trac = strach. Ve španělštině se tréma řekne miedo escénico = jevištní strach, což je významově podobné známému anglickému výrazu stage fright, neboli pódiový strach. Německým výraz Lampenfieber se dá přeložit jako horečka ze světla a v Itálii používají označení paura del palcoscenico = tréma, nebo panico prima di andare di scena = panika před vstupem na jeviště. (ZIRHUT, 2016)

## 1.2 Příčiny a projevy

*„Mezi základní projevy trémy patří zvýšená srdeční frekvence, zrudnutí v obličeji, třes, napětí, podrážděnost, tělesná a emoční úzkost, nesoustředěnost, zapomnětlivost, průjem“<sup>5</sup>. Také sem patří silné pocení, pocit nedostatku vzduchu, husí kůže a pocity na omdlení. Tyto projevy postihují celý organismus. „U někoho nastane topornost*

---

<sup>5</sup> NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. Tréma, strach z vystupování na veřejnosti [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/721-trema>

*pohybů, jiný člověk se chvěje. Někdo má ledové ruce i v největším horku, jiný zvlhlé potem i v chladné místnosti. Někdo má nutkání zívát, druhému vyschlo v krku, že sotva polkne. Žaludeční nevolnost, nechutenství a zvýšená potřeba vyměšovací jsou příznaky nejčastějšími.*<sup>6</sup> Všechny tyto příznaky silně ovlivňují naše psychické pohodlí při veřejném vystupování.

### 1.3 Práce s trémou

V této podkapitole vycházím z knihy *Nebojte se trémy* od autorky Kato Havasové, která je především určena pro hudebníky, konkrétně hráče na housle. Zabývá se zde primárně problémy s postojem, úchopem houslí apod. Ovšem také jsem zde zaregistrovala několik podobností s psychosomatickými problémy v hereckém projevu. Názory a cvičení v ní obsažené mi byly velkou inspirací k zamyšlení nad jednotlivými obavami.

Příčin, které napomáhají ke vzniku trémy, je celá řada. Kató Havasová je ve své knize dělí do tří kategorií, a to na příčiny tělesné, psychické a sociální. Podle nich pak nabízí i různá cvičení, která slouží k práci s jednotlivými příčinami.

#### 1.3.1. Příčiny fyzické

Kató Havasová zde uvádí pět fyzických příčin = obav: 1. Strach z upuštění houslí, 2. Strach z třesu pravé paže, 3. Strach z nečisté intonace, 4. Strach ze hry ve vyšších polohách a 5. Strach ze změny poloh. Tyto obavy jsou pro herce ovšem neadekvátní. Konkrétní obavy, u kterých mi přišla podobnost s hereckým projevem, jsem se pokusila převést do situací, které se dějí před nebo během veřejného vystupování z pohledu herce / herečky.

**Strach z upuštění houslí** - v našem případě bych použila „Strach ze ztráty kontroly nad svým tělem - ztuhnutí / paralýza“ - „Z každodenní zkušenosti víme, že když máme z něčeho strach, máme v celém těle pocit napětí.“<sup>7</sup> Rčení „zdřevěnět strachy“ se tedy dá aplikovat na všechny stresové situace, a to nejen na ty, které jsou spojovány

---

<sup>6</sup> HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, Str. 19-20.

<sup>7</sup> HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, Str. 32.

s vystupováním. Určitě všichni známe ze své zkušenosti, či z vyprávění, že kdosi před vstupem na jeviště či před publikum zůstal úplně paralyzován. Jen stál a dalo mu velkou práci se rozhoupat cokoliv udělat. Kató Havasová v knize uvádí první velmi jednoduché cvičení. Prvním krokem k odstranění napětí v těle je nutné uvědomění si vlastního těla a jeho postoje. Důležité je, abychom se naučili pracovat s torzem těla, které by mělo tvořit pomyslný čtverec. Avšak takto zpevněné tělo by nám nemělo bránit v pohybu a v pravidelném dýchání. Tělo nesmí být zatuhnuté, nepohyblivé. V první řadě je důležité postavení nohou. Chodidla i kolena by měla směřovat vpřed. Páteř by měla být vyrovnaná a tělem by měl procházet pomyslný pocit, jako by se jejím středem táhla osa, která směřuje od středu těla do podlahy a do stropu. Takové správné postavení těla je neodmyslitelnou součástí jakéhokoliv fungování. I přes to na ně ale velmi často zapomínáme. Mám za sebou osm let studia Taneční konzervatoře, kde nám správné držení těla vštěpovali od malička, ovšem s odstupem času a přibývajícím pohodlností i já občas zapomenu, jak se správně tělo drží, a to se potom odráží i na mé psychice. Druhé, velmi prosté cvičení, které je zde popisováno, se zaměřuje na uvolnění tenze v kolenou a od toho pak v celém těle. *„Počítáme nahlas třeba do čtyř. Počítání doprovázíme pérováním v kolenou dolů a nahoru a tleskáním rukama. Představujeme si, že je naše tělo složeno ze spirálových per (jako pérovaná matrace), která se pohybují na pružných kolenou.“*<sup>8</sup> Toto cvičení mi připomíná „rozzuřeného sumo zápasníka“. Jedná se o postoj, který jsme dělali na hodinách jevištní mluvy. Jedná se o stabilní postoj s velkým pružením v kolenou. V tomto postoji jsme pak prováděli hlasová cvičení primárně s důrazem na správné opírání hlasu do bránice. V případě cvičení od K. Havasové můžeme její počítání postupně vyměnit za libovolný text, který nám dělá největší potíže a takto ho nejprve rapovat a poté zpívat do rytmického pohupování v kolenou. K. Havasová uvádí, že zpěv je starý jako lidstvo a je nejstarší formou hudebního výrazu. Tedy jeho léčebná hodnota pomáhá k uvolnění napětí a úzkostem (HAVAS, 1990).

---

<sup>8</sup> HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, Str. 33.

### 1.3.2. Příčiny psychické

Druhým tématem jsou příčiny psychické. Patří sem 1. Strach, že nehraji dost silně, 2. Strach, že nehraji dost rychle, 3. Strach z vynechání paměti, 4. Síla slov, 5. Síla představivosti. Stejně jako u příčin fyzických, i tyto psychické příčiny se pokusím aplikovat na herecký projev.

**Strach, že nehraji dost silně** – v našem případě přejmenovaný na „Strach z nedostatečné zřetelnosti hlasu“, který je jistě ovlivněn samotným prostorem, kde se daná inscenace odehrává a zároveň velmi záleží na tom, o jaký typ inscenace se jedná. Hlasový projev herce při vystupování na podiu velkého kamenného divadla je odlišný, než projev herce, který je s diváky v přímém kontaktu, jako například v inscenacích, kde je divák zapojen, či je usazen s herci do jednoho prostoru. Já osobně pocituji velkou trému v případech, kdy mám pocit, že už nemohu mluvit více nahlas, a to ve mně následně vytváří frustraci. Ve chvílích, kdy se snažím mluvit hlasitěji, mi přijde, že se můj projev stává nepřírodným. Přesto mi však režisér či pedagog tuto připomínku dávají opakovaně a vyžadují, abych přidala na hlasitosti. V tomto případě se pak v příštích dnech či měsících stresuji a přemýšlím nad tím, jak svůj hlas zvýraznit, abych byla více slyšet. Doma pak praktikuji cvičení, kterými se snažím najít danou intenzitu svého hlasu. Avšak v případě, kdy i přes toto snažení na zkoušce opět slyším připomínku „stále jsi potichu“, propadám frustraci a při dalších zkouškách či představeních mám v těchto konkrétních momentech strach. Mně samotné se můj hlas zdá dostatečně hlasitý, proto mi přijde velmi těžké rozlišovat, kdy je to stále málo a kdy je to naopak správně. Díky tomu se mi už několikrát stalo, že jsem se zacyklila v přemýšlení nad hlasitostí tak, že jsem už dál nemohla pokračovat ve zkoušce. *„Všichni to podvědomě víme, někdy to víme i vědomě, ale zdráháme se s tím smířit z obavy, že když se sami nemůžeme slyšet, neslyší nás třeba ani nikdo druhý. Stačí poslechnout si sám sebe s magnetofonového pásku, abychom se o tom přesvědčili. Je to zvlášť napoprve opravdu šokující slyšet hlas, který jako by patřil někomu jinému a je často zcela odlišný od představy, kterou máme sami o sobě.“*<sup>9</sup> Následující cvičení je z mé osobní zkušenosti. Dávám ho sem jako jeden z nápadů, který jsem si sama vymyslela a aplikovala při zkoušení inscenace O kosmu a

---

<sup>9</sup> HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, Str. 79-80.

všednosti. Na jeden konec místnosti jsem umístila telefon, na kterém jsem zapnula videonahrávání. Postavila jsem se doprostřed místnosti naproti telefonu a začala stále dokola odříkávat text ve své přirozené hlasitosti. Během odříkávání textu jsem pomalu couvala na větší vzdálenost od něj, až jsem došla do vedlejší místnosti. Poté jsem si záznam pustila a zjistila tak, od jaké chvíle se hlasitost mého hlasu snižuje. Vytvořila jsem si z toho takovou zábavnou hru, při které byl jediný cíl udržet hlasitost pořád na stejné úrovni, což tedy obnášelo větší opírání se do bránice a tím i postupné přidávání na hlasitosti. Mám pocit, že díky tomuto cvičení jsem zjistila, jaké jsou možnosti intenzity mého hlasu.

**Strach z vynechání paměti** - „*je souhrnem všech tělesných i duševních úzkostí. Jedním z nejčastějších spouštěčů jsou těžké pasáže v textu, jako například dlouhý monolog. A nejhorší na tom je, že se tato selhání paměti dostávají jen při hře před posluchači. Zřídka kdy doma.*“<sup>10</sup> Tomu musím dát za pravdu. Nejednou jsem si doma procházela texty a radovala se, že je umím. Jenže jakmile došlo na lámání chleba, najednou jsem znejistěla a text se mi postupně vypařil z hlavy. Velmi častým důvodem je, že se před nebo během veřejného vystoupení zabýváme všemi předchozími obavami. „Jsem dost nahlas?“, „Nepřehrávám?“, „Jsem dostatečně dobrá?“. To vše jsou velmi časté překážky, které jsou tak silné, že nám v jejich důsledku ztroskotává paměť. A stane se to právě ve chvíli, kdy ji nejvíce potřebujeme. „*A snažit se zabránit těmto a podobným myšlenkám tím, že si budeme říkat „nesmím myslet sám na sebe“, nám, jak víme, v nejmenším nepomůže. De facto tento druh záporných myšlenek způsobuje nejsžíravější úzkosti pro destruktivní prvky v nich obsažené.*“<sup>11</sup> Kató Havasová ve své knize popisuje, že se nesešla s člověkem, který by o sobě aspoň jednou v životě nezapochyboval i v těch nejpříznivějších podmínkách. „*Kdo z nás má absolutní sebejistotu? Nebo kdo by si nepřál působit nejlepším dojmem třeba i ve frontě na autobus? Ale když tyto pocity zbytní a pochybnosti o vlastní osobě se stanou něčím závažnějším než normální částí psychického ustrojení, pak je třeba s tím něco dělat. Čím je umělec citlivější, tím silněji jim bývá vystaven. A téměř nevyhnutelně to první, na čem se projeví, je paměť.*“<sup>12</sup> Aby se zabránilo těmto negativním myšlenkám, je potřeba si vybudovat obranný mechanismus a

---

<sup>10</sup> HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, Str. 97.

<sup>11</sup> Tamtéž.

<sup>12</sup> HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, Str. 98.

„soustředit mysl k systematickým a konstruktivním myšlenkovým pochodům.“<sup>13</sup> Velmi důležité je pokusit se text zafixovat co nejdokonaleji. Ovšem vždy se najde část textu, která nám dělá problém a nejde si ji zapamatovat. Na hodinách jevištní mluvy s Evou Spoustovou jsem postupně zjistila, že mám velmi dobře vypracovanou pohybovou paměť a tak mi pohyb pomáhá i při učení se textů. Byla jsem tedy vedena se učit texty pomocí choreografie, kterou jsem si přiřadila ke každému slovu či větě. Je pravda, že mi to z počátku přišlo dost úmorné, protože jsem si nejprve nemohla zapamatovat ani tuto choreografii, a tak jsem se do toho všeho zamotávala. Postupně jsem ale přišla na svůj způsob, jak se text učit a nepředvádět u toho tyto velmi popisné choreografie. Při učení se monologu mi to začalo velmi pomáhat. Co se týče textu v inscenaci 57'12“, tak zde jsem si vytvořila nenápadnou škálu gest, která mi pomáhají v plynulosti a uvěřitelnosti textu. Zároveň vím, s jakým pohybem se mi pojí které slovo či slovní spojení, což mi velmi pomáhá v situacích, kdy mi text z jakéhokoliv důvodu vypadne.

**Síla představivosti** „je bez pochyby jedním z nejhlavnějších, ne-li vůbec nejhlavnějším aktivem při eliminaci trémy.“<sup>14</sup> Vždy je důležitá snaha o pozitivní myšlení, které postupně eliminuje myšlenky na zpochybňování našich dovedností. Tedy pokud se nám povede vyvolat si pozitivní představy o našem následujícím výkonu, bude pro nás snadnější zamezit trémě, aby nás pohltila (HAVAS, 1990).

### 1.3.3. Příčiny sociální

**Strach, že nejsem dost dobrý** – tato část knihy je věnována strachu, který vzniká z potřeby být úspěšný, lepší než ostatní a dostat jisté prestiže, která je u umělců v kterémkoliv oboru kladena. Tento tlak je na nás kladen již od našeho dětství. „Ani nejmodernější rodiče, věřící ve svobodný vývoj dítěte, nedokážou skrýt hrdost nad tím, čeho dítě dosáhlo. Není třeba o tom mnoho mluvit, aby to dítě vycítilo a podle toho se chovalo. Potíž je však v tom, že tak, jako rodiče nemohou odolat, aby nedali najevo hrdost nad dobrými výsledky svého dítěte, stejně tak nezabrání tomu, aby z nich nevyzařovala značná úzkost nad tím, bude-li si dítě vést zdárně, tj. o něco lépe než jeho kamarádi. Dítě si brzy uvědomí, že nestačí snažit se udělat rodičům radost. Aby dosáhlo

---

<sup>13</sup> Tamtéž.

<sup>14</sup> HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, Str. 105.



*opravdového uznání rodičů a učitelů, musí se snažit své kamarády předstihnout. Od samého začátku je tedy v dítěti pojem lásky a jistoty spojen se soupeřením a konkurencí.*<sup>15</sup> S tím se tedy už od útlého věku pojí strach, že nebudeme stačit očekávání druhých. Tento pocit nás pak doprovází i po celou dobu našeho studia na základní, střední i vysoké škole. Školou to bohužel ale nekončí. Tyto pocity nás doprovázejí i v zaměstnání a velmi často je tomu i v rodinném kruhu. Úspěch je nevyhnutelným důsledkem konkurenčního trendu naší společnosti. Je také považován za smysl života a tím tedy brán primárně za úspěch finanční. *„Můžeme například právem hovořit o úspěchu při fotbalovém utkání nebo při získání dobrého místa, sotva bychom však zařadili do téže kategorie napsání básně či namalování obrazu.*<sup>16</sup> Znamená to tedy, že úspěch umělecký je velmi pomíjivý a ne vždy souvisí s finančním ohodnocením. Největší úzkost u herců / hereček plyne z neustálé snahy se prosadit. Být vybrán do inscenace, stát se členem divadelního souboru, být vybrán do kvalitního filmu nebo uspět při konkurzech. Jednoduše řečeno získat práci a tím se stát i finančně úspěšným. Každodenně jsme tedy vystavováni konkurenčním soubojům o místo v tomto nevyzpytatelném uměleckém světě. Ovšem *„každé povolání, při němž jsme nuceni soutěžit s jinými a jsme navíc druhými neustále hodnoceni, nutně v člověku vytváří nános zničujících pochybností o sobě samém.*<sup>17</sup> Protože tyto podmínky nemůžeme nijak změnit, musíme změnit náš postoj k nim. Je velmi důležité si uvědomit, že například castingy jsou nedílnou součástí života herců / hereček a s touto myšlenkou k tomu také přistupovat. Velmi lehce se to řekne, ale v mém případě je samozřejmé, že ve chvíli, kdy mám jít na konkurz, mě vždy přepadne neskutečný strach a pochybnosti o mně samotné. Pokaždé, když se na něco takového chystám, si sama sobě říkám, abych to nebrala příliš vážně a zkusila si to spíše užít, než z toho mít nepříjemné pocity. Párkrát se mi povedlo samu sebe přesvědčit. A i přes to, že mi casting nakonec nevyšel, mám na něj aspoň příjemné vzpomínky. Zajímavé je, že všechny mé dosavadní zkušenosti s natáčením filmu či seriálu vyplývají z castingu, který probíhal jen prostřednictvím selftapu. Zde jsem zjistila, že i přes to, že mám ráda osobní kontakt s lidmi, v tomto případě dávám přednost domácímu natáčení selftapu. Zde na mě není kladen takový tlak jako při osobním

---

<sup>15</sup> HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, Str. 110-111.

<sup>16</sup> HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, Str. 110-111.

<sup>17</sup> HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, Str. 115.

castingu a mohu se i hlouběji zamyslet nad tím, co za zadání se po mě vlastně chce. Uvědomuji si, že toto úplně není adekvátní řešení, jak se naučit vyrovnávat se s takovým strachem. Když si však uvědomíme, že na stejném castingu jako jsme my, se přes den vystřídá nespočet dalších herců a hereček, může nás to uklidnit. Jsme jen jedni z mnoha a je i dost pravděpodobné, že i víc jak polovina má stejný nebo možná i větší strach a pochybnosti než my.

#### 1.4 Osobní zkušenosti

V této podkapitole vycházím z odpovědí a názorů dotazovaných respondentů, kteří odpovídali na mnou vytvořený dotazník, který vznikl jako poupravená verze původního dotazníku od Eny Stevanović z knihy Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému (Praha, 2018). Výzkum byl prováděn v období od 21. 3. 2023 do 23. 4. 2023 a bylo do něj zapojeno 10 respondentů ve věku od 19 do 60 let, kteří momentálně studují nebo v minulosti studovali hereckou školu a herectví se v současnosti věnují.

Podle dotazníku 9 z 10 respondentů uvedlo, že trpí trémou. Následně pak na škále od 1 do 10 uvedli, že jeden z dotazovaných trpí trémou na bodu 8, dva pak trémou na bodě 7, další dva na bodě 6, tři uvedli, že je tréma sužuje jen na bodě 4, a jeden, který trému pociťuje jen na bodě 1 (viz Příloha 1). Tréma je tedy pro všechny dotazované nedílnou součástí jejich života, práce. Při definování tohoto pojmu se v odpovědích opakují podobná témata. Jsou to pochybnosti o tom, zda budu dostatečně dobrý, pocity zodpovědnosti a strach že pokazím představení i ostatním kolegům. 5 z 10 dotazovaných uvádí, že je pro ně tréma spíše destruktivní, než že by jim pomáhala a byla pro ně motorem. Velmi důležitým aspektem však po ně jsou konkrétní role či inscenace, podle kterých se jejich tréma odvíjí. Jedná-li se o premiéru či těžký nebo všeobecně známý titul, vnímají o mnohem větší trému než v opačných případech. Naopak 5 zbylých respondentů uvádí trému jako hnací motor, neboli pocit, který je vždy vyburcuje k lepšímu výkonu. Tréma je tedy paralyzuje jen ojediněle a uvádějí, že nejčastěji je tomu v případech, kdy není inscenace dostatečně nazkoušena či v případech, kdy jde text „proti srstí“.

Tréma je tedy obecně probírané téma. Vnímám, že tréma mezi lidmi není tabu. Stejně tak tomu je i u 9 z 10 respondentů, kteří vnímají, že tréma rozhodně tabu není, a i sami uvádějí, že se o ní dokážou bavit a přiznat, že je trápí, což považuji za velmi pozitivní výsledek. O pocitech během veřejného vystupování a před ním dotazovaní uvádějí následující tvrzení: „Většinou mám rituál zajít si na záchod, pustit si písničky, namotivovat se a přeříkat si začátek textu.“ „Těsně před začátkem představení se hodně uzavírám sám do sebe.“ „Těžší pasáže si říkám v duchu.“ „Snažím se vnímat energii a náladu publika.“ „Nejdu tam, potřebuju na záchod, mám žízeň, musím se rozmluvit, musím se narovnat, jsem v roli, užiju si to, to dám! Yes yes yes!.“ „Někdy i úplně vypínám mozek a jen pozoruji, co se mnou dělá ticho a soustředěnost.“ „Ale spíš se soustředím na sebe, často potřebuju ticho, nebo nějaký rituál s kolegy,“ „Snažím se trochu zkoncentrovat.“ „Snažím se mít čistou hlavu a být někde v tichu, nejlépe přímo za jevištěm.“

Rozdíly mezi pocity nízké a vysoké trémy v návaznosti na typ či obtížnost inscenace jsou očividné. V případě vysokého procenta trémy jde zejména o pocity zodpovědnosti při ztvárňování hlavní role v inscenaci. S tím se v mnoha případech pojí také velké množství zodpovědnosti a očekávání, že bychom měli celou inscenaci táhnout. Naopak menší výskyt trémy se objevuje v případech, kdy na nás představení nestojí. 3 z 10 respondentů také uvádějí, že nejmenší trému pociťují při performance, kde jsou sami za sebe a jsou maximálně ponořeni do toho, co dělají. Tréma se také zmenšuje s přibývajícím reprízami, kdy se stáváme jistějšími. Tréma by podle mě ale neměla vymizet úplně, protože v takovém případě se můžeme dostat do stavu, kdy nám začne být jedno, co děláme. A tím stagnujeme a náš přínos do inscenace spíše negativně ovlivňuje chod následujících repríz.

Trému také doprovází tělesné napětí. Respondenti nejčastěji uvádějí klepoucí se kolena a pocit, že se na nich nemohu udržet, třes v pažích, zimnici a pot zároveň. Déle je velmi častým příznakem stažený žaludek, bolest břicha a neustálá potřeba jít na toaletu.

Já osobně při silné trémě mívám nejčastěji problémy s výpadky paměti. Stejně je tomu i u 5 z 10 dotazovaných, kteří s tím mají taktéž častý problém. Zbýlých 5 z 10 dotazovaných pak uvádí, že je výpadek textu zatím postihl nanejvýš jednou. Velký vliv na celou problematiku má způsob učení se textu. Za dobu studia na DAMU jsem vyzorovala, že čím více se text, který se učím, stane automatickým, tím mám větší

náchylnost k jeho zapomenutí. Nejprve jsem se texty učila, stejně jako 4 z 10 respondentů, pomocí neustálého opakování až do zbláznění. Tehdy jsem si myslela, že je to jediný způsob, jak se text správně naučit. Jenže ve chvíli, kdy se k textu přidá ještě herecké jednání či choreografie, paměť je zaměstnána i něčím jiným a tím text ztratí na automaticnosti. Proto jsem se postupně snažila nalézt způsoby jakými se učit text tak, abych byla schopna při selhání paměti zareagovat a vybruslit z toho pomocí improvizace. K tomu se váže odpověď jednoho z respondentů. *„Já, pokud mi vypadne text, nebo se něco nepředpokládaného stane na jevišti, prostě začnu improvizovat v rámci dané situace. Příkladám to i svému způsobu učení textu. Dlouho ho říkám jen přibližně a spíš memoruji "o čem" se v textu mluví a pak teprve zpřesňuji slova“.* Tento způsob učení mi přijde mnohem efektivnější než jen několikahodinové opakování textu.

Dalším tématem je osobní příprava na samotnou roli a také příprava před začátkem inscenace. Respondenti opět uvádějí, že se jejich příprava nejčastěji odvíjí od toho, o jakou roli se jedná. Dlouhodobé přípravě věnují několik týdnů až měsíců aby si zafixovali text, pohyb a všechny režijní připomínky. Co se týče příprav před představením, nejčastěji se zde objevuje rozehrívání, rozcvičování a rozmlouvání. Pak také opakování textu či projíždění kritických míst z inscenace. Mnoho z nich uvádí, že k přípravám také patří brzké obléknutí se do kostýmu a líčení. Také 3 z 10 dotazovaných uvedli, že si před představením musí dát cigaretu. Patří sem také rituály, které jsou pro každého důležité a zcela individuální. I přesto se však v mnohém shodují. Mezi ně patří například: vysprchování se, pití sladkých nápojů, dát si žvýkačku, povídání si s kolegy, poslech hudby, která navodí atmosféru, společné objetí s kolegy, dvě minuty samoty v sále nebo za horizontem, popřání kolegům „zlomte vaz“.

Mezi nejčastější potíže na jevišti, které dotazovaní prožívají, patří: nedostatečná uvolněnost, vysychání úst, nekontrolované záchvaty smíchu, problémy s improvizací, nesoustředěnost, špatné napojení na partnera, motivace, nepřipravený kolega, který nás rozhodí.

Jednou z dalších potíží na jevišti je publikum. Od toho se velmi často odvíjí, i když si to neradi přiznáváme, naše celkové pocity. 5 z 10 dotazovaných uvádí, že je pro ně představení, na kterém je někdo důležitý (rodina, kamarád, pedagog, režisér...), mnohem víc stresující, než představení s „běžným“ divákem. Při jedné nejmenované repríze jsem vyzorovala obrovský zlom mezi herci. Před představením se v šatně

debatovalo o tom, že se na tuto reprízu má dostavit režisér, který by možná i mohl rozhodnout o herecké budoucnosti některého z účinkujících. Tím nastala velmi zvláštní atmosféra. Všichni se najednou začali neadekvátně připravovat, přišlo mi to velmi úsměvné, ale díky této atmosféře jsem začala pociťovat také velkou trému, i přes to, že u tohoto představení jsem ji skoro nepociťovala. Bohužel mám pocit, že to celé bylo velmi kontraproduktivní. Nastala totiž smršť přehrávání a u spousty herců byla vidět velká nervozita. Přišlo mi opravdu zajímavé, jak může jeden člověk v publiku takto celoplošně ovlivnit jednání herců, kteří při „běžných“ reprízách působí klidně a vyrovnaně.

V průběhu představení také velmi často zápasím s pocitem, že mě někdo určitě hodnotí. Snažím se ho vždy prodýchat a zahnat jinou, v danou chvíli důležitější, myšlenkou. 6 z 10 dotazovaných uvádí, že je myšlenky na kritiku doprovázejí i během jejich výstupu na jeviště. Snaha o to se jich zbavit a nemyslet na ně jim v mnoha případech dělá taktéž problém. S tím se pojí osobní hodnocení, které provádí 9 z 10 dotazovaných hned po výkonu. Hodnocení provádíme sami se sebou, kdy hledáme, co se nepovedlo a co se může do příště zlepšit nebo s hereckými kolegy či režisérem, který může k našemu subjektivnímu pocitu vnést objektivní pohled.

Tréma bývá i nedílnou součástí studia na herecké škole. Pouze 4 z 10 respondentů uvádějí, že své pocity a problémy s trémou diskutovali se svým pedagogem. Já osobně jsem se se svou trémou obrátila na pedagožku Evu Spoustovou, která mi v mnohém pomohla. Ale také se jí, bohužel, párkrát povedlo mě naopak zablokovat. Respektive zablokovala jsem se já sama jen na základě strachu, že ji zklamám. Protože když mi něco nešlo, nebo jsem se stále nemohla naučit text, styděla jsem se za to, že mi takto musí věnovat tolik svého času.

Odpovědi respondentů na mnou vytvořený dotazník mi velmi pomohly, nejen k napsání této práce, ale také jako prostředek, díky kterému jsem si uvědomila, že veškeré obavy, které mám, nejsou jen mými obavami. Je pro mě velmi důležité uvědomění si, že i lidé, kteří na první pohled vypadají sebejistě a zcela vyrovnaně, také trpí trémou.

## 2 SEBEVĚDOMÍ

Sebevědomí je pro mě velmi citlivým tématem. Z osobní zkušenosti už vím, že sebevědomí může být velmi fluidní. V mnoha případech jsem již za delší dobu vyzorovala, že se úroveň mého sebevědomí proměňuje v návaznosti na okolní jevy a situace. Velmi silným faktorem je celková osobní pohoda, vyrovnanost a spokojenost. Ovšem v případech, kdy se necítím komfortně, začínám v první řadě zpochybňovat sama sebe a tím se mé sebevědomí sníží až k bodu mrazu.

*„SEBEVĚDOMÍ (confidence, self-confidence) je 1. sebedůvěra, vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností, provázané vírou v úspěšnost budoucích výkonů. 2. přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem. 3. stav mysli nebo pocit, který se vyznačuje nepřítomností nejistoty, ostychu nebo rozpaků a je provázený klidnou vírou v sebe a svoje schopnosti; nepřiměřené sebevědomí je záležitostí dlouhodobé zkušenosti; krajní polohy a) snížené sebevědomí bývá provázeno komplexem méněcennosti a z něj plynoucích potíží, b) nepřiměřeně zvýšené sebevědomí způsobuje časté nepříjemnosti při snahách prorazit hlavou zed'; obojí u neuróz, snížené u depresí => pokoření se, sebevědomí hypertrofované, sebevědomí nízké, sebevědomí zdravé.“<sup>18</sup>*

### 2.1 Definice

Sebevědomí je postoj k našim schopnostem a dovednostem. Znamená, že umíme přijímat, jací jsme, důvěřujeme si v tom, co děláme a cítíme, že máme život pod kontrolou. Pokud je naše hladina sebevědomí v normálu, dobře víme, jaké jsou naše silné a slabé stránky a umíme se dobře vyrovnávat s kritikou. Také si stanovujeme realistické cíle a máme i realistická očekávání. Na druhou stranu nízké sebevědomí může způsobovat, že cítíme pochybnosti o sobě samotném. Jsme pasivní nebo submisivní, máme potíže důvěřovat ostatním lidem a velmi často můžeme být citliví na kritiku.

---

<sup>18</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0, Str. 525

Ovšem vysoká nebo nízká sebedůvěra málokdy souvisí s našimi skutečnými schopnostmi. Většinou totiž vychází z našeho subjektivního vnímání sebe sama. (UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA. What is self-confidence? [cit. 2023-04-16])

## 2.2 Příčiny a projevy

Lidé, kteří se pohybují v uměleckém prostředí, jsou každodenně vystavováni okolím, které je hodnotí. „Každý má svůj názor, svou pravdu. Najednou zjistíte, že jsou i lidé, kteří vás nemají rádi, nepřipadáte jim dobrý. Ego se to nelíbí.“<sup>19</sup> Následně postupně se snižující sebedůvěra napomáhá ke vzniku nebo také k prohlubování trémy.

„Nízké sebedůvěry znamenají podceňování svých schopností a svého vlivu na okolní dění, shazování svých případných úspěchů, zdůrazňování toho, co se nepovedlo, co člověk neumí a co nejde. Člověk s nízkou sebedůvěrou se porovnává s druhými lidmi a považuje se za slabšího, méně schopného, méně úspěšného, méně lásky-hodného a vůbec horšího. A nemá se za to rád.“<sup>20</sup>

Z hlediska psychologie se u jedinců s nízkým sebedůvěrou dá mluvit o dvou typech lidí: Silák a Slaboch. Silák na první pohled působí jako sebedůvěrná osobnost. Hlasitě se projevuje, když vejde do místnosti, všichni o něm hned vědí, často bývá agresivní a ponižuje druhé, ale nikdy však neponíží sám sebe před ostatními. Všechny své frustrace si vylévá na ostatních a nikdy nepřiznává svou chybu. Naopak slaboch na první pohled působí nesebejistě. Je velmi bojácný, nedůvěřivý, bojí se jakékoliv změny, neumí prosadit svůj názor a záměrně se vyhýbá problémům, které by musel řešit. (PETERKOVÁ, online, 2023-04-10)

Dalším projevem nízkého sebedůvěry může být například žárlivost, závislost na druhé osobě, problémy s navazováním vztahů, neustálý strach z chyb, perfekcionismus, pesimismus, špatná snášenlivost kritiky, obavy ze samoty a vyhýbání se neúspěchu. (PETERKOVÁ, online, 2023-04-10)

Existuje mnoho faktorů, které mohou být příčinou nízkého sebedůvěry. Může to být tehdy, pokud jsme v minulosti zažívali častou kritiku, zesměšňování od spolužáků,

---

<sup>19</sup> DANÍČEK, Jirí. Zkroťte trému: průvodce sebedůvěrným vystupováním. Praha: Grada, 2015. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-5328-7, Str. 9.

<sup>20</sup> PETERKOVÁ, Michaela. Sebedůvěra [online]. [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.sebevedomi.psychoweb.cz/index.php>

zklamání nebo pokud jsme byli často srovnáváni s ostatními, až jsme nabyli pocitu méněcennosti. Tyto aspekty poté mohou vést k negativnímu sebehodnocení a pocitům, že jsme neschopní, hloupi, nevýrazní nebo neatraktivní. Také některá prostředí, ve kterých se nacházíme, jako je například škola, práce, rodina nebo v mnoha případech i „nezdravá“ skupina přátel, mohou být velmi stresující, konkurenční a destruktivní, což může vést k pocitu nedostatečnosti a k prohlubování nízkého sebevědomí. (PETERKOVÁ, online, 2023-04-10)

### 2.3 Práce se sebevědomím

Jediným způsobem, jak pracovat s nízkým nebo kolísavým sebevědomím, je naučit se pracovat sami na sobě. Vyžaduje to ovšem trpělivost, protože jediný, kdo bude s našimi myšlenkami pracovat, jsme my sami. Mnoho lidí v takových případech sahá raději po medikaci. Ta však napomáhá jen jako jednorázová pomoc, ale nikdy nás nenaučí, jak se cítit spokojeně. Tedy k postupnému zvýšení našeho sebevědomí je potřeba investovat velké množství času, což může být zejména v divadelním prostředí, velmi těžké, protože jsme neustále nuceni dokazovat vlastní kvalitu. A v návaznosti na to může naše sebevědomí nejdennokrát utrpět. Přijde mi důležité se nejprve naučit se sebevědomím pracovat na základních životních hodnotách, protože ty jsou pak pevným základem i pro náš profesní život. Na webové stránce [sebevedomi.psychoweb.cz](http://sebevedomi.psychoweb.cz) jsem našla několik doporučených rad, jak na sobě pracovat. Podobný návrh cvičení jsem také dostala od svého psychologa.

**Stanovte si cíle** – Bez daných cílů je člověk pohodlný a bez hnacího motoru. Proto je dobré si napsat plán toho, čeho chceme za nejbližší půlrok dosáhnout. Mohou to být i maličkosti jako například: jaké filmy chceme vidět, nebo že chceme přečíst tři knihy apod. Poté se zaměříme na dlouhodobější cíle. Čeho chceme dosáhnout do dvou let a následně jaké jsou naše cíle do deseti let. Vše si důkladně a konkrétně sepíšeme. Sama jsem si pro tuto příležitost založila deník, který používám i na následující úkoly.

**Uděláme si pořádek v tom, co je pro nás důležité a na čem nám záleží** – Podle pravdy si sepíšeme jednotlivé hodnoty, které jsou pro nás opravdu důležité. Abychom se na ně mohli kdykoliv podívat a připomenout si, co nás dělá takovými, jací jsme a co



nás drží při životě. Pro někoho je to spokojená rodina, pro jiného finanční úspěchy, pro dalšího například veřejné uznání nebo vzdělání. Mé odpovědi: Rodina, zdraví, mít prostředky se postarat o rodinu, být uznán od ostatních, komunikace, cestování.

**Seznamte se s různými vrstvami vlastní osobnosti** – Rozdělíme si stránku na tři sloupce. Do prvního z nich sepíšeme naši nejideálnější verzi sebe sama (nehrbím se, nestresuju se, umím dobře anglicky a francouzsky, nemám strach se projevit, umím se zastavit a jen odpočívat, nedělám si ze všeho těžkou hlavu, jsem trpělivá, věřím si...), poté do druhého sloupku sepíšeme naši skutečnou verzi (jsem pracovitá, věrná, vtipná, velmi lehce se naštvu, jsem roztěkaná a chaotická) a do třetího sloupce zapíšeme, jací si přejeme nebo chceme být. Zde se snažíme najít cestu k našemu vysněnému ideálu přes reálně zvládnutelné cíle, např (začnu cvičit, abych zpevnila záda, začnu meditovat, abych se zklidnila, budu koukat na filmy v angličtině nebo ve francouzštině, abych si procvičila jazyky, kdykoliv budu mít strach se projevit, přiznám se k tomu apod.).

**Propojíte cíle, hodnoty a osobnostní vlastnosti** – Vezmeme si barevné fixy či pastelky a barevně si rozlišíme cíle. Postupně k nim dohledáme odpovídající hodnotu a poté vlastnost z kategorie skutečné verze nás samotných a kategorie jací chceme být. Takto vybrané body následně označíme stejnou barvou. Tímto způsobem pak spojíme dalšími barvami ostatní cíle a jejich odpovídající hodnoty. (Cíl: Naučit se francouzsky, hodnota: komunikace, vlastnosti: pracovitá, budu koukat na filmy ve francouzštině, abych si procvičila jazyky). Poté zapátráme po rozporech – v mém případě je to roztěkanost. Naše cíle jsou v rozporu s negativními vlastnostmi a to nám brání v jejich dosažení.

Takto si postupně uděláme pořádek ve svých motivacích a dáme tomu řád, který je velmi důležitý pro naši spokojenost a zdravé sebehodnocení.

**Vypozorujme, při kterých situacích říkáme něco jiného, než cítíme** („Když chci říct ANO, řeknu ANO, když chci říct NE, řeknu NE.“) – Nejprve začneme s jednoduchými situacemi. A postupně se vystavujeme i situacím, které jsou pro nás opravdu nepříjemné. Z vlastní zkušenosti vím, že je opravdu dobré zeptat se sami sebe, zda-li to, co říkám, je opravdu to, co sama chci, nebo zda je to jen verze, kterou se podřizuji ostatním a bojím se vyjádřit svůj názor. Je opravdu neskutečné, jak se toto dá vytrénovat a jaká se následně dostaví úleva, když si dovolíme říct svůj opravdový názor.

**Když dostaneme pochvalu, řekneme "Děkuji."** – S tímto mívám velmi často problém. Nejednou jsem zjistila, že neumím přijímat poklony. Kdykoliv mi někdo cokoliv pochválí, najednou zpanikařím a jediné, co dovedu říct je, „Ale prosím tě, to se ti jen zdá.“. Někdy jsem na sebe za to zpětně naštvaná. Proč jsem zrovna takto zareagovala, i přes to, že zrovna ten den jsem se hezky oblékla a sama jsem si byla jistá, že mi to sluší? Mám pocit, že je to jen zakódovaný vzorec, který se už několik měsíců snažím pomalými krůčky přeměnit na jednoduchou odpověď „Děkuji.“. Zásadní tedy je se neshazovat, neodmítat a naopak přijímat. Vyzorovala jsem, že toto neustálé uhýbání a odporování o nás v očích ostatních tvoří jisté mínění, které by se dalo identifikovat jako „Pozor, tato slečna se stydí a nevěří si.“.

**Zapisujme si, co budete dělat následující den** – Poznamenejme si aspoň jednu aktivitu, cíl nebo úkol, kterého chceme další den dosáhnout. Pomůže nám to v motivaci.

Těchto sedm cvičení je jednoduchým základem, na kterém můžeme do budoucna stavět. Pokud se nám podaří některé úkoly zautomatizovat, může nám to velmi pomoci. Musím se ovšem přiznat, že se mi často stává, že sklouznu ke kritice těchto cvičení a nemám chuť v nich dále pokračovat. Pokud ale chceme zapracovat na svém psychickém pohodlí, musíme investovat čas a chuť i přes negativní pocity.

## 2.4 Osobní zkušenosti

Jak jsem již psala v úvodu, své sebevědomí vnímám jako velmi fluidní. Jsou dny i měsíce, kdy se cítím spokojená sama se sebou. Cítím, že mě nemůže nic rozhodit a věřím ve své dobré i špatné konání. Většinou se ale tento stav ze dne na den změní. Pociťuji najednou opačné, silně negativní myšlenky. Nevěřím ničemu, co dělám. Mám pocit, že všichni hodnotí všechny mé kroky jako špatné, nelíbím se sama sobě, má celková pohoda je narušena a hlavu mám plnou roztěkaných myšlenek. Sama jsem zatím nedokázala odhadnout konkrétní situace, slova ani názory, které mé vnímání ovlivňují. K negativním myšlenkám jsem ovšem náchylnější v období, kdy mám více stresu nebo jsou na mě kladeny velké nároky. V takových situacích pak mé snížené sebevědomí způsobuje ještě větší stres. Během posledních let se snažím vyzorovat, které

spouštěče toto ovlivňují. Ovšem díky této práci jsem si uvědomila, že odpověď na předchozí otázky bude jednodušší, než jsem si myslela. Mé sebevědomí je silně ovlivňováno názory druhých. Nezáleží však na tom, zda jsou kladné či záporné. S tím se mi pojí témata následující kapitoly. Iluze transparentnosti a spotlight efekt jsou dva velmi důležité aspekty, které způsobují mé změny v osobním pohledu na mě samotnou.

### 3 ILUZE TRANSPARENTNOSTI A SPOTLIGHT EFEKT

Iluze transparentnosti a spotlight efekt jsou silně spjaty s veřejným vystupováním. V takových situacích máme tendenci přeceňovat míru, do jaké je naše nervozita, stres a tréma vnímána publikem. Tato mylná představa nám může způsobit, že se naše nervozita čím dál tím víc prohlubuje, až do chvíle, kdy začne být pro ostatní viditelná. Tímto se však dostáváme do bludného kruhu, ze kterého je těžké vystoupit. Uvědomění si, že tento efekt je jen iluzí, může být velmi nápomocný při práci s trémou. (LACKO, 2015)

*„ILUZE (illusion) je mylné vnímání, vjem neodpovídá skutečnosti, kterou lze určit fyzikálním měřením; často výsledek subjektivních činitelů, především efektů strachu. Úzkosti, vzteku aj.; pravá iluze se u nemocného nedá korigovat výkladem; od halucinace se liší tím, že je vyvolána skutečným podmětem => klam smyslový, pseudoiluze.“<sup>21</sup>*

*„TRANSPARENTNÍ (transparent) znamená viditelný, zjevný, průhledný, průsvitný; používáno jako výraz pro slovní i mimoslovní srozumitelnost předávaného sdělení => hraní rolí, komunikace, psychoterapie, zpracování informací.“<sup>22</sup>*

*„SPOTLIGHT EFEKT (Iluze reflektoru) Jedinci přeceňují – metaforicky řečeno – „sílu reflektoru, který na ně zrovna svítí“. Tedy nejenom, že přeceňujeme schopnost ostatních rozpoznat naše pocity a emoce, ale přeceňujeme i jejich zájem o naše chování.“<sup>23</sup>*

#### 3.1 Definice Iluze transparentnosti

Iluze transparentnosti je stav, při kterém se cítíme být více transparentní „průhlední“ než tomu ve skutečnosti opravdu je. Máme pocit, že všichni kolem nás vědí a vidí, co zrovna v danou chvíli cítíme, prožíváme nebo co si myslíme. Tato skutečnost pak silně obviňuje smýšlení o nás samotných a způsobuje řadu nepříjemných pocitů a myšlenek.

---

<sup>21</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník, Str. 224.

<sup>22</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník, Str. 625.

<sup>23</sup> LACKO, David. Iluze transparentnosti a Spotlight efekt: Proč se často stresujeme zbytečně?

Tento pojem poprvé použili v roce 1987 Dale Miller a Cathy McFarland. Od této doby byl pak demonstrován na několika experimentech. (LACKO, 2015)

V roce 1995 Barr a Kleck provedli experiment, při kterém byli respondenti natáčeni a pozorováni při sledování filmu a následně došlo ke srovnání jejich prožívaných emocí s názorem lidí, kteří je u toho sledovali a také porovnávány s pořízeným záznamem. Reakce na základě pocitů, které při filmu prožívali, byly ale naprosto rozdílné, než ty, které poté viděli sami na sobě na záznamu, a také úplně odlišné od názorů sledujících. Při dalším experimentu byla zkoumána skupina studentů, kteří měli odhadnout schopnosti druhých rozpoznat jejich lež. Polovina se domnívala, že jejich lež musí být na 100 % odhalena, ale ve skutečnosti ji pozorovatelé odhalili jen ve čtvrtině případů. (LACKO, 2015)

Na podobném principu byla založena i další studie z roku 1998 vedená Thomasem Gilovichem (profesor psychologie, člen Americké akademie umění a věd), kdy studenti naprosto přecenili schopnosti ostatních rozpoznat podle jejich výrazu ve tváři po vypití drinku, jestli jim chutnal či nikoli. Gilovich en al. a i mnoho dalších se domnívají, že tato iluze souvisí s *efektem přihlížejícího* (angl. bystander effect), který popisuje, že čím více lidí je svědkem incidentu, tím menší šance je na jeho vyřešení. Iluze transparentnosti tu hraje roli takovou, že lidé sice pociťují pocity strachu, nervozity, paniky a potřeby zasáhnout, ale čím více neutrálních výrazů v obličeji u ostatních vidí, tím více získají pocit klidu a vyhodnotí své emoce jako zbytečné. (LACKO, 2015)

Dalším případem mohou být i partnerské vztahy. V roce 2007 Holder a Hawkins zkoumali komunikaci v partnerském vztahu, při které je přeceňována schopnost jednoho z partnerů, jak dobře je schopný odhadnout emoce, které sděluje či prožívá partner druhý. Z toho plyne, že iluze transparentnosti je jedním z hlavních spouštěčů lidského strachu a trémy. (LACKO, 2015)

### 3.2 Definice Spotlight efektu

S iluzí transparentnosti se pojí pojem spotlight efekt. Poprvé ho použil již výše zmíněný Thomas Gilovich. Jeho hlavním znakem je přeceňování pozornosti, která je na nás v danou chvíli upírána. Přílišné pozorování našich emocí se pojí s pocitem, že se stejným, ne-li s větším zájmem nás pozorují i ostatní. (LACKO, 2015).

### 3.3 Příčiny a projevy Iluze transparentnosti

Iluze transparentnosti je pocit, že vše, co se nám v dané situaci děje, musí být na 100% viditelné pro všechny v našem okolí (viz příloha 1). Jedná se o kognitivní zkreslení, které způsobuje, že přeceňujeme míru, do které jsou naše myšlenky a emoce pro ostatní viditelné. Iluze transparentnosti může například způsobit, že ve chvíli, kdy cítíme nervozitu z veřejného projevu, přeceňujeme míru, do jaké si jí všimne publikum, a to v nás vyvolává ještě silnější pocity nervozity. Protože iluze transparentnosti má vliv na lidi v celé řadě situací, je velmi důležité se s ní naučit pracovat a uvědomovat si její existenci. Iluzi transparentnosti zažíváme, protože máme přirozenou tendenci k egocentrismu, která způsobuje, že příliš spoléháme na vlastní, osobní pohled na věc a vůbec nebereme v potaz jiné možnosti či názory. To znamená, že ostatní lidé nemohou mít takový přehled o našich myšlenkách, jaký máme my sami. I přes toto vědomí však velmi často máme sklony předpokládat, že ostatní lidé snadno poznají, co si myslíme a jak se cítíme, aniž bychom cokoliv museli říct. (SHATZ, [cit. 2023-04-16])

### 3.4 Příčiny a projevy spotlight efektu

Spotlight efekt je něco, s čím se všichni v každodenním životě setkáváme, to v podstatě vždy, když přemýšlíme o tom, co si o nás ostatní myslí. Máme také tendenci přeceňovat pravděpodobnost toho, že si někdo všimne věci, které děláme. Když si na sebe například vezmeme oblečení, o kterém si myslíme, že by mohlo ostatním připadat trapné, máme tendenci silně přeceňovat, jak toto oblečení budou hodnotit. Lidé si možná ani nevšimnou, co máte na sobě, a v případě, že si všimnou, rozhodně jim na tom nebude záležet tak moc, aby se nad tím pozastavovali anebo nad tím přemýšleli déle než pár sekund. Tento jev se taky projevuje v situacích, kdy se zúčastníme skupinových diskusí. Zde pak máme tendenci přeceňovat, jak moc si lidé budou pamatovat naše negativní názory. Tyto situace se dějí v podstatě proto, že jsme zvyklí vidět věci ze své vlastní perspektivy a dělá nám proto problém posoudit, jaká může být perspektiva ostatních. Tedy v některých situacích si nepřipouštíme, že dva lidé mohou na jednu totožnou situace pohlížet z úplně opačného úhlu. (EFFECTIVIOLOGY, online, 2023-04-15)

### 3.5 Práce s iluzí transparentnosti

Když si uvědomíme, že tento efekt existuje a že ho někdo pojmenoval, může nám to velmi pomoci k jeho překonání. Stejně tak i zjištění, že nejsme jediní, kdo s ním bojuje, nám velmi kvalitně pomáhá v práci s ním samotným. *„Bylo prokázáno, že vědomost těchto efektů napomáhá ke zbavení se stresu a objektivně zlepšuje výkon.“*<sup>24</sup> Ve chvíli, kdy jsem si začala číst o iluzi transparentnosti, jsem se musela několikrát pousmát. Viděla jsem v tom sebe a také to, jak o věcech přemýšlím. Že to je jen iluze, mi pomohlo otevřít oči a začala jsem si všimnout, jak moc to, co jsem ještě do nedávna považovala za pravdu, už teď tak jasně nevidím. Myslím, že mi to velmi pomohlo se oprostit od utkvělé představy, že všichni hned musí vědět, co se mi honí hlavou nebo jak se zrovna cítím.

### 3.6 Práce se spotlight efektem

Sama ze své zkušenosti vím, že je velmi těžké se těchto myšlenek vyvarovat. Pokud se ale pokusíme realisticky hodnotit situace, které se nám dějí a zkusíme si určit, do jaké míry je pravděpodobné, že by nás někdo v danou chvíli sledoval nebo hodnotil, může nám to do budoucna velmi pomoci. Můžeme k tomu využít techniku sebe distancování, která nám pomůže snížit naše egocentrické mylné představy a tím nám dá prostor vidět situaci méně zaujatě. (SHATZ, [cit. 2023-04-16]) *„Používání těchto technik konkrétně spočívá ve snaze vytvořit si psychologický sebedistanc, když uvažujete o tom, jak nás vnímají ostatní lidé. To znamená, že když přemýšlíme o tom, jak nás vidí ostatní lidé, měli bychom se na sebe snažit podívat z jiné perspektivy, než je ta naše.“*<sup>25</sup> Jedná se tedy o pohled konkrétní osoby nebo o obecnou perspektivu. Dalším způsobem, jak si udržet odstup od svých mylných myšlenek *„je položit si otázku, zda bychom si všimli toho, co nás trápí, kdyby to udělal někdo jiný. Pokud se například obáváme, že si lidé všimnou trapného trička, které máme na sobě, zeptejme se sami sebe, zda si*

---

<sup>24</sup> LACKO, David. Iluze transparentnosti a Spotlight efekt: Proč se často stresujeme zbytečně?. Psychologon [online]. 2015 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/362-iluze-transparentnosti-a-spotlight-efekt-proc-se-casto-stresujeme-zbytecne>

<sup>25</sup> SHATZ, Itamar. The Spotlight Effect: How to Stop Being Self-Conscious. Effectiviology.com [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://effectiviology.com/spotlight-effect-stop-being-self-conscious/>

*vzpomeneme, co měli na sobě jiní lidé, které jsme potkali, a jak moc nám záleželo na tom, co měli na sobě. Konkrétně, pokud se obáváme, že si na nás ostatní lidé něčeho všimnou, můžeme požádat někoho, komu důvěřujeme, o zpětnou vazbu. To nám může pomoci identifikovat případy, kdy přeceňujeme míru pozornosti, kterou nám ostatní lidé věnují.“<sup>26</sup>*

### 3.7 Osobní zkušenosti

Z mé osobní zkušenosti se mi s tímto tématem pojí konkrétní situace. Když jsem studovala na Taneční konzervatoři, několikrát během školního roku jsme měli zkoušky a různé předváděčky před celou školou. Já a můj ročník jsme několik měsíců zkoušeli fragment z baletu Šípková Růženka. Byla to pro mě jedna z prvních příležitostí, kdy jsem tančila sólovou variaci. Pamatuji si, že jsem z toho byla velice nervózní a čím víc se blížila předváděčka, tím častěji jsem si variaci opakovala. Myslím, že i večer před spaním mě tahle „hrůza“ doprovázela. Velmi mi na tom záleželo. Už tehdy jsem si byla vědomá své paralyzující trémy, se kterou jsem, bohužel, neuměla pracovat. V tom byl ten největší problém. V den D jsem sama sebe už ráno vystresovala myšlenkami, které mě jen utvrzovaly, že všichni uvidí, jak jsem špatná a jak moc jsem nervózní. Všichni určitě vědí, co mě trápí, o čem přemýšlím a určitě je jim jasné, že choreografii neumím na 100 % a s tím vším na mě budou pohlížet, takže stejně nemám šanci, aby mě vybrali a já mohla se svým ročníkem vystupovat na závěrečném představení. Upřela jsem veškerou pozornost na svoje pocity. A jaký to mělo výsledky? Stres mě paralyzoval tak, že jsem uprostřed variace opravdu zapomněla kroky. Přivolala jsem to, čeho jsem se nejvíc obávala. Naprostá tma. Vůbec si nepamatuji, jak se kdo tvářil, jen tu šílenou bezmoc. „Vždyť ty vůbec nevíš, co máš dělat! Všichni na tebe koukají! Oni vědí, že ty nevíš! Budou se ti smát! Tohle je tvůj konec.“ Tato chvíle trvala asi 20 vteřin, ale pro mě to bylo jako několikahodinové čekání.

Zpětně jsem se nad tím dost často zamýšlela, protože tato situace se dala zachránit a nikdo by si ani nevšiml, že jsem se spletla, jenže já jsem jen zůstala vytřeštěně stát a pak jsem utekla z přeplněné místnosti. Následně ani nepomohlo, že má tehdejší

---

<sup>26</sup> SHATZ, Itamar. The Spotlight Effect: How to Stop Being Self-Conscious. Effectiviology.com [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://effectiviology.com/spotlight-effect-stop-being-self-conscious/>



pedagožka, která s námi celý fragment nazkoušela, nešetřila na hrubosti a doslova mě seřvala, co jsem to tam předváděla za šarádu. Že nejsem profesionální apod. Samozřejmě, že zbylé spolužačky byly s choreografií vybrány, ale mě jedinou vyměnily za studentku z vyššího ročníku. Tento zážitek a přístup pedagogů ve mně do budoucna zanechal velkou frustraci a strach z neúspěchu. Trvalo mi tedy delší dobu, než jsem si to začala uvědomovat. Pamatuji si, že jsem si tehdy slíbila, že budu profesionální a tohle se mi už nikdy nesmí stát.

## 4 PERFEKCIONISMUS

Perfekcionismus je všeobecně spojován s dokonale provedeným výkonem či prací. Ovšem v mnoha případech je také mylně slučován se silnou vůlí a pílí jedince. Říká se, že perfekcionismus vede člověka k vyšší produktivitě, to ale zdaleka není taková pravda, jako se na první pohled zdá. Totiž na rozdíl od cílevědomosti a zdravého přístupu k výzvam je perfekcionismus příkladem destruktivního extremismu, který nám k dosažení cíle příliš nepomáhá a může nám spíše bránit v dosažení cílů, které jsme si stanovili.

*„PERFEKCIONISMUS (perfectionism) je sklon podávat bezchybný, dokonalý výkon, posuzovat se nadměrně přísně; často spojen s pedanterií => neurózy.“<sup>27</sup>*

### 4.1 Definice

Psychologický slovník perfekcionismus definuje jako sklon podávat bezchybný a dokonalý výkon. Člověk na sebe pak klade příliš velké nároky a je na sebe přísný. Tento stav se však postupně může vyvinout až v pedantství. Můžeme ho také popsat jako neurotickou snahu o dosažení nemožného, která může v extrémních případech vést až k obsesi. Jedinec je neustále nespokojený se svými činy nebo výkonem, a tak o sobě začne čím dál tím více pochybovat, podceňuje své schopnosti a následkem pak bývá sklon vyhýbat se jakémukoli vystupování. (HARTL, 2015)

Jedná se o osobnostní rys, který se dá charakterizovat snahou jedince o co nejlepší výsledky. Je však doprovázen nejen vysokými nároky na vlastní výkon, ale i vysokým očekáváním na výkony ostatních, což vede k přílišné sebekritice a kritice kolegů v práci či partnera. S tím se spojují neustálé úzkosti z hodnocení od ostatních. Rozlišujeme více forem perfekcionismu. Adaptivní forma perfekcionismu člověka ovlivňuje jen minimálně a vede spíše k pozitivním dopadům, které zahrnují dobré výsledky a vysokou motivaci. Ovšem ve svých těžších formách jedince spíše zpomaluje a následně způsobuje i úzkosti. Pokud perfekcionismus dojde až ke své extrémní podobě, způsobuje paralyzující úzkost,

---

<sup>27</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník, Str. 405.

protože cíl, který si jedinec stanoví, je nedosažitelný. Za neurotickou poruchu je považován přílišný perfekcionismus, protože zatěžuje svými projevy nejen postiženého, ale i jeho okolí. U těchto lidí je obecně snížen pracovní výkon i kvalita odvedené práce a způsobuje dlouhodobou depresi plynoucí ze silného stresu. *„Perfekcionismus nebo nerealistické očekávání od sebe sama je jednou z nejčastějších mentálních příčin trémy. Umělec se soustřeďuje na negativní detaily a všímá si spíš toho, co v jeho výkonu nebylo dobré. Perfekcionismus se projevuje nejen na jevišti, ale i během celého procesu přípravy na vystoupení. Veřejné vystupování vyžaduje vysokou úroveň dovedností v řadě oblastí včetně motoriky, koordinace, pozornosti, paměti a estetických a výkonových dovedností. Výzkumy ukazují, že perfekcionisté jsou více citliví na chyby, mají více problémů s koncentrací a jsou méně spokojení se svým výkonem.“*<sup>28</sup>

#### 4.2 Příčiny a projevy

Perfekcionismus můžeme také nazývat puntičkářstvím. Člověk, který trpí touto neustálou touhou po dokonalém výkonu, opakovaně kontroluje, co již zkontroloval, a zdokonaluje to, co už zdokonalit nejde. Vše musí mít řád. Vše musí být bezchybné a dokonalé. Patří sem tedy přílišné nároky na výsledek, strach z neúspěchu, sebekritické až přehnané sebehodnocení a neustále sebezpozorování.

*„Ačkoli je pravda, že perfekcionisté dosahují mnohdy mimořádných výsledků, perfekcionismu se pojí i s řadou psychosomatických poruch, jako jsou například alkoholismus, deprese, sexuální dysfunkce, obsedantně kompulsivní poruchy, bolesti břicha, ulcerózní kolitidy a mnoho dalších. Typický je také pro poruchy příjmu potravy a často se u perfekcionismu objevují rozvody a sebevraždy. Jejich život je naplněn nepřetržitou úzkostí a strachem ze selhání.“*<sup>29</sup> Perfekcionismus v nás může vyvolávat taky pocity frustrace, úzkosti a vzteku, především pokud se neustále kritizujeme za to, že jsme neodvedli tak dobrou práci, jakou jsme si představovali, i přes to, že jsme jí věnovali velké množství času.

---

<sup>28</sup> FLETT, Gordon & Paul, HEWITT. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. Current Directions in Psychological Science - CURR DIRECTIONS PSYCHOL SCI. 14. 10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x. St. 14–18.

<sup>29</sup> EGRIOVÁ, Simona. Perfekcionismus s stres [online]. Plzeň, 2016 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: [https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24446/1/BP\\_S.%20Egriova.pdf](https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24446/1/BP_S.%20Egriova.pdf). Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Katedra pedagogická. Vedoucí práce PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Perfekcionista přemýšlí velmi kriticky. Následující body, které zde uvádím, čerpám z webové stránky Kanadské Asociace pro úzkostné poruchy Britské Kolumbie s názvem: *What is perfectionism and how do I overcome it?*<sup>30</sup>

Zde jsou příklady jednotlivých druhů myšlení, které postihují perfekcionisty v jejich běžném fungování: Černobílé myšlení („*Vše, co není odvedeno dokonale, považuji za mé osobní selhání.*“) nebo („*Pokud požádám o pomoc druhé, budu považován za slabého.*“) Katastrofické myšlení (*Pokud před svými spolužáky či kolegy udělám chybu, budu se cítit tak trapně, že se jim kvůli tomu nebudu moci podívat do očí.*“) nebo („*Co když se na mě bude někdo zlobit?*“) Přeceňování pravděpodobnosti („*Přestože jsem se učila text několik dní, vím, že ho zítra určitě nebudu umět.*“) Výroky typu "měl bych" („*Nikdy bych neměla přijít pozdě.*“)

Perfekcionista si klade velmi vysoké cíle a všemi možnými silami se ho snaží dosáhnout. Ovšem na rozdíl od lidí, kteří nejsou perfekcionisté, se nespokojí pouze s jeho dosažením. „Téměř dokonalé“ je už v tomto případě vnímáno jako selhání. Perfekcionista se totiž zaměřuje i na sebemenší nedokonalosti a má velký problém vidět cokoli jiného. Velmi často je tomu proto, že cíle, které si stanoví, jsou mimo jeho dosah. Následné zjištění, že cíle nelze jednoduše dosáhnout, způsobuje frustraci. Jedná se tedy jen o honbu za cílem, a proto vůbec neprožíváme jednotlivé body procesu, které by mohly být mnohem přínosnější, než samotný vysněný úspěch.

Perfekcionisté jsou často méně šťastní než lidé, kteří touhou po dokonalém výkonu trpí ve snesitelné míře, nebo jí netrpí vůbec. Zatímco tito lidé se dokážou celkem snadno vzpamatovat ze zklamání, perfekcionisté mají tendenci se utápět v negativních myšlenkách. V případech, kdy se jejich vysoká očekávání nenaplní, mají velký problém se přes to přenést.

Mezi základní příklady perfekcionistaického chování patří chronické odkládání, potíže s dokončováním nebo snadné vzdávání úkolů, u kterých cítíme, že je nezvládneme. Opatrnost a přílišná preciznost při plnění úkolů vyčerpává více, než by bylo potřeba. Například práce, která by nám mohla zabrat jen 20 minut, nám zabere 3 hodiny. Dalším projevem je excesivní kontrola, která se projevuje například

---

<sup>30</sup> ANXIETY CANADA, Kanadská Asociací pro úzkostné poruchy Britské Kolumbie. *What is perfectionism and how do I overcome it?* [online]. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

15minutovým opakovaným pročitáním emailu, který máme odeslat, a bojíme se, zda-li v něm nemáme pravopisnou chybu. Dalším příkladem je neustálá snaha vylepšovat věci tím, že je dokola předěláváme. Také sem patří nesmyslné vytváření složitých seznamů "co je třeba udělat" (např. kdy vstát, vyčistit si zuby, osprchovat se atd.). A v neposlední řadě sem patří vyhýbání se zkoušení nových věcí.

Perfekcionismus se tedy také často pojí s prokrastinací. Na první pohled to může působit zvláště, vzhledem k tomu, jak perfekcionista uvažuje. Zdá se tedy divné, že by toto vůbec dopustil. Opak je ale pravdou. „*Výzkumy zjistily, že perfekcionista, který není schopen přizpůsobit se situaci nebo prostředí – tzv. maladaptivní perfekcionismus - je často náchylnější k prokrastinaci.*“<sup>31</sup> Hlavním důvodem je obava, že naše práce bude nedokonalá. Proto se do ní raději vůbec nepouštíme. Stále jí odkládáme, což může následně vést ještě k většímu pocitu selhání a tím se dostáváme do začarovaného kruhu paralyzujících obav.

#### 4.3 Práce s perfekcionismem

Jak už jsem psala výše, perfekcionismus zahrnuje tendenci klást si tak vysoké nároky, že je nelze následně splnit, nebo to přinejmenším obnáší neadekvátní úsilí. Dospělí lidé s perfekcionismem věří, že by nikdy neměli pochybit a že pokud se tak stane, znamená to, že jsou neúspěšní a zklamávají své okolí. Proto jsem se k tomuto tématu inspirovala článkem z webové stránky Kanadské Asociace pro úzkostné poruchy Britské Kolumbie s názvem: *What is perfectionism and how do I overcome it?*<sup>32</sup> Volně jsem se snažila text přeložit a vytvořit tak mnou zpracovaný návod, který by mohl sloužit čtenářovi při práci s perfekcionismem. Zde uvádím tři kroky k překonání tohoto problému:

**Krok č.1: Naučme se rozpoznat perfekcionismus** – Toto téma jsem důkladněji rozpracovala v následující podkapitole 1.5.1 Osobní zkušenosti. Je však dobré mít

---

<sup>31</sup> KUROVIC, Ana, Gabrijele, VRDOLJAK & Anita, IDZANOVIC. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>

<sup>32</sup> ANXIETY CANADA, Kanadská Asociací pro úzkostné poruchy Britské Kolumbie. *What is perfectionism and how do I overcome it?* [online]. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

na paměti, že mít vysoké nároky není nic špatného. Ovšem v případě, že jsou naše nároky až příliš vysoké, mohou nám skutečně překážet v práci, ve vztazích apod.

## **Krok 2: Nástroje k překonání perfekcionismu**

Nástroj č. 1: Změna myšlení

a) Realistické myšlení – Nejprve se musíme pokusit nahradit sebekritické myšlenky těmi realističtějšími a užitečnějšími. Následující pozitivnější tvrzení je dobré si pravidelně opakovat. Pravděpodobně jim z počátku nebudeme věřit, ale jak se říká „opakování je matka moudrosti“ a tím se postupně tyto myšlenky změní ve zvyklost. Zde uvádím příklady nápomocných vět, které na webu uvádějí: "Nikdo není dokonalý!", "Vše, co mohu udělat, je to nejlepší, co umím!", "Udělat chybu neznamena, že jsem hloupý nebo neúspěšný. Znamená to pouze, že jsem jako každý jiný – člověk. Každý dělá chyby!", "Je v pořádku, že nejsem vždy příjemný. Každý má někdy špatný den.", "Je v pořádku, když mě někteří lidé nemají rádi. Nikdo nemůže být oblíbený u všech lidí na světě!"

b) Přijetí perspektivy – Velmi často nám dělá problém si uvědomit, že vše se dá nahlížet z mnoha perspektiv. Proto nás někdy ani nenapadne, že by ostatní lidé mohli na úplně stejnou situaci pohlížet z úplně opačné perspektivy, než na ní zarytě pohlížíme my.

c) Dívat se na věc z širšího pohledu – Velmi častým problémem je, že máme tendenci strávit několik hodin nad řešením úplných maličkostí, až nám unikají ty mnohem důležitější okolnosti. Jednou z užitečných strategií, kterou na webu uvádějí, je položit si následující otázky: „Je to opravdu důležité?“, „Co nejhoršího by se mohlo stát?“, „Pokud se stane to nejhorší, dokážu to přežít?“, „Bude na tom záležet i zítra? A co příští týden? Příští rok?“ Stejně jako u předchozích bodů je i toto cvičení běh na dlouhou trať. Je tedy potřeba si tyto otázky fixovat a často se k nim vracet, a to až do chvíle, kdy se nám zautomatizují a postupně nám pomohou se na věci dívat jako na celek a nezabředávat do zbytečných detailů.

d) Kompromisy – Stanovme si realističtější cíle. Zkusme se zamyslet a pokusit se vytvořit kompromis v tom, čeho opravdu chceme docílit. Ve chvíli, kdy nás přepadne

strach, že něco uděláme špatně, v mém případě v obavě, že zapomenou text a tím se ztrapním, si položím otázku: „Jakou míru nedokonalosti jsem ochotná tolerovat?“ Na principu těchto otázek se můžeme tedy pokusit stanovit si racionálnější standardy, které jsme ochotni přijmout. A následně s tím pracujeme tak, že si prostě dovolíme chybovat, nebo záměrně o hodinu snížíme čas, který věnujeme přípravě. Jakmile se spokojíme s mírným úbytkem našich standardů, snížíme je ještě více.

Nástroj č. 2: Změna perfekcionista chování – Pohlčení perfekcionismem by se dalo porovnávat s fóbiemi. Nejeftivnějším způsobem zdolávání fobií je postupné a pečlivé vystavování se strachu, kterému se říká "expozice". Jedná-li se například o fobii z pavouků, pak je důležité se vystavit kontaktu s pavoukem a pokusit se to vydržet. Po několikátém pokusu si naše mysl zafixuje, že se nám opravdu nemůže nic stát, a postupně se fobie zbavíme. Podobně tomu je i s překonáváním "fobie" z chyb a nedokonalosti. Naším úkolem je tedy postupně a záměrně dělat chyby. Toto cvičení zahrnuje postupné vystavování se situacím, kterým se máme tendenci obvykle vyhýbat, protože máme strach, že se věci nepovedou dokonale. Na webu [www.anxietycanada.com](http://www.anxietycanada.com) je několik návodů, které nám mohou pomoci k nalezení našich osobních triků, jak se naučit lépe zvládat stres v návaznosti na snahu dělat vše dokonale. „Přijďte na schůzku o 15 minut později,“, „Říkejte lidem, když jste unavení. (nebo přiznejte i jakékoliv jiné pocity, které považujete za svou slabost)“, „Oblékněte si na sebe kus oblečení, na kterém je viditelná špína.“, „Pošlete dopis nebo e-mail, který obsahuje několik gramatických chyb.“, „Mluvte na poradě, aniž byste si předem v hlavě nacvičili, co budete říkat.“. Toto cvičení je potřeba opakovat. Techniku, kterou jste si sami zvolili, je potřeba několikrát procvičit, než se začnete při děláni chyb cítit vyrovnaně a smířeně.

Nástroj č. 3: Překonání prokrastinace – Prokrastinace je pouze dočasným řešením a tím, že jí propadneme, máme pak mnohem větší sklony k úzkostem. Na webu [www.anxietycanada.com](http://www.anxietycanada.com) uvádějí několik způsobů, které vám pomohou prokrastinaci překonat: „Vytvářejte si realistické plány,“, „Rozdělte si větší úkoly na zvládnutelné kroky. Napište si do kalendáře termín a pracujte na jeho dosažení, přičemž si cestou stanovte malé cíle.“, „Je také užitečné předem si určit, kolik času strávíte nad daným úkolem.“, „Nezapomínejte, že vaším cílem je úkol dokončit, nikoliv ho dokonale

zvládnout.“ Velmi častým problémem je také, že neumíme rozhodnout, čemu bychom měli věnovat svou energii a úsilí. Stanovme si konkrétní priority od nejdůležitějších úkolů po ty méně důležité.

**Krok 3: Odměňujme se** – Jedním z nejdůležitějších kroků je umět se odměnit. Může to být formou malého dárku, který si sami za odměnu koupíme. Může být ale i nemateriální odměna ve formě odpočinku nebo jen příjemného strávení času s rodinou nebo přáteli. Tento krok je velmi podstatný, protože pokud si neautomatizujeme, že musíme odpočívat a věnovat svůj život i jiným věcem než povinnostem, může nás následně postihnout vyhoření, ze kterého se pak velmi těžko vrací zpět.

#### 4.4 Osobní zkušenosti

V této podkapitole bych ráda refletovala svou osobní zkušenost s perfekcionismem. Je tomu tak. Jsem perfekcionista. Tuto větu jsem si při psaní této práce opakovala nejmíň tisíckrát. Za poslední měsíc jsem si konečně uvědomila, co je zač ta záhadná síla, která mě v mnoha věcech popohání vpřed, ale zároveň mě sužuje a brzdí. Perfekcionismus. Vždy jsem byla na tento svůj povahový rys pyšná. Všechny úkoly musím mít splněné, všude musím chodit včas. Všechno musí být správné a dokonalé. Nejednou si vzpomenu na večery, kdy jsem se snažila dotáhnout rozdělanou práci, až jsem si skoro nevšimla, že už jsou tři hodiny ráno. Stejně tak tomu je i při psaní této práce. Tento řádek píšu a na hodinách je půlnoc. Zrovna se mi hlavou honí myšlenka „Kolik ještě vět napíšu, než půjdu spát. Jednu? Deset? Dopíšu dnes celou práci?“ Naplnit touhu, která mě nutí tuto práci napsat bezchybně a tak, abych s ní byla spokojená, je opravdu nadlidský výkon. Přijde mi to velmi úsměvné, když se nad tím takto v průběhu psaní zamýšlím. „*Většina lidí se kvůli svému perfekcionismu hodně nadře a nakonec se tahle vlastnost stane jejich slabinou. Studie několika světových univerzit ukazují, že perfekcionismus je úzce svázaný s depresí, úzkostí a dalšími duševními chorobami. Porazit perfekcionismus lze jedině tehdy, když včas rozpoznáme, že nás omezuje.*“<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> BRADBERRY, Travis. Pozor na dokonalost: 8 znaků, že se vám perfekcionismus vymyká z rukou [online]. 2017-9-25. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://forbes.cz/pozor-na-dokonalost-osm-znaku-ze-se-vam-perfekcionismus-vymyka-z-rukou/>



Už je to několik let, co mě v nárazových blocích sužují úzkosti. Nejprve jsem si nechtěla připustit, že se mi něco takového opravdu děje, až se jednoho dne přehouply v panické ataky. „*Panické ataky patří do skupiny úzkostných poruch. Jsou pro ně typické opakované záchvaty silné úzkosti a obavy, že se přihodí něco zlého. Na rozdíl od fobií nejsou navázány na konkrétní situaci, mohou se vyskytnout kdekoliv a kdykoliv.*“<sup>34</sup> V tu chvíli jsem se rozhodla s tím něco začít dělat a našla si odbornější pomoc. Tenkrát jsem se už při prvních sezeních dozvěděla, že většina strachů a úzkostí, které prožívám, pramení z potřeby mít vše pod kontrolou a v žádném případě nedělat chyby. Tento lehce pedantský přístup se u mě vyvinul na Taneční konzervatoři, kde u nás byl již od jedenácti let kladen velký důraz na preciznost a píli. Dnes s odstupem času vidím, že jsem si tento přílišný perfekcionismus postupně vybudovala, až jsem se jím nechala naprosto pohltit a dala mu falešnou nálepku „*Poctivost*“.

Na webu forbes.cz jsem našla článek, který se perfekcionismem zabývá. Autor článku, Travis Bradberry, zde uvádí osm bodů, podle kterých se můžete přesvědčit, zda-li jste perfekcionismem v životě ovlivňováni stejně jako já.

**1. Uvědomujete si, že perfekcionismus vás velmi často ovlivňuje, ale berete ho jako nutné zlo pro dosažení úspěchu.** – „*Abychom docílili úspěchu, musíme se někdy opravdu tvrdě snažit. V takovém případě byste měli svůj perfekcionismus ovládnout a dovolit si pracovat méně. Zkrátka kvantita nerovná se automaticky kvalitou.*“<sup>35</sup>

**2. Nedokážete přijímat zpětnou vazbu od ostatních.** – „*Perfekcionistům velmi záleží na tom, co si o nich ostatní myslí, takže přijetí zpětné vazby pro ně může být velmi těžké. Měli byste si ale uvědomit, že zpětná vazba není kritika a i ta nejbrutálnější vám nakonec pomůže vylepšit váš výkon a přiblíží vás tak k dokonalosti.*“<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> NOVOTNÝ, Lukáš. Panická ataka: projevy a první pomoc. Drmax.cz [online]. 2022-12-22 [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/clanky/panicka-ataka-projevy-a-prvni-pomoc>

<sup>35</sup> BRADBERRY, Travis. Pozor na dokonalost: 8 znaků, že se vám perfekcionismus vymyká z rukou [online].

<sup>36</sup> Tamtéž.

**3. Kritizujete ostatní.** – „Navzdory své neschopnosti přijímat kritiku nejsou perfekcionisté příliš schopní (a ochotní) chválit ostatní. Nedokážou si pomoci, aby se s někým neporovnávali, a dost často u sebe hledají chyby.“<sup>37</sup>

**4. Prokrastinujete.** – „Perfekcionismus a strach z neúspěchu jdou ruku v ruce. Máme tendenci zamrznout ve chvíli, kdy je třeba s úkolem začít, protože víme, že naše nápady nejsou perfektní a to, co z nich vyprodukujeme, nemusí být vůbec dobré.“<sup>38</sup>

**5. Máte špatné svědomí.** – „Perfekcionisté zažívají neustálý přívál viny, že něco neudělali nebo nezvládli. Pocit provinění je poháněný našimi vnitřními pochody – čím více omíláte své negativní myšlenky, tím větší sílu jim dáváte. Pokud vás vaše myšlenky už příliš drtí, je třeba zpomalit a sepsat si je. A následně je s čistou hlavou racionálně vyhodnotit.“<sup>39</sup>

**6. Chyby si berete příliš osobně.** – „Perfekcionisté berou svou práci natolik vážně, že přeceňují dopady svých chyb. I drobnosti v nich dokážou vyvolat hořké zklamání. Nedokážou si tak vybudovat houževnatost a schopnost odrazit se ode dna. Jestli je to i váš případ, tak se musíte naučit, že selhání neznamena, že nejste dost dobří. Je to prostě něco, co se stává každému z nás.“<sup>40</sup>

**7. Těší vás selhání ostatních.** – „Perfekcionisté si nemohou pomoci, ale když ostatní zažívají stejnou frustraci jako oni, je to pro ně určitou satisfakcí. Tyto pocity uspokojení však netrvají dlouho a časem je nahradí špatný pocit z toho, že jsou tak soutěživí.“<sup>41</sup>

**8. Žijete ve strachu z odmítnutí.** – „Aby se perfekcionisté cítili úspěšní, potřebují přijetí ostatních. To vede ke skličujícímu strachu z odmítnutí. Život v takovém strachu potlačuje kreativitu a zpomaluje osobní rozvoj.“<sup>42</sup>

---

<sup>37</sup> BRADBERRY, Travis. Pozor na dokonalost: 8 znaků, že se vám perfekcionismus vymyká z rukou [online].

<sup>38</sup> Tamtéž.

<sup>39</sup> Tamtéž.

<sup>40</sup> Tamtéž.

<sup>41</sup> Tamtéž.

<sup>42</sup> Tamtéž.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části této práce porovnávám svou přípravu, zkušební proces, samotné vystupování, osobní přístup a pocity, které mě při daných inscenacích provázely. K porovnání jsem si vybrala tři inscenace, které jsem zkoušela v jedné sezóně, kdy jsem procházela stejným mentálním i citovým rozpoložením. Jsou to pohybová inscenace 57'12" (Premiéra první verze: 1. dubna 2022, premiéra druhé verze: 16. prosince 2022), muzikál Žebrácká opera aneb kauza vyližmetr (Premiéra: 18. listopadu 2022) a imerzivní inscenace Climax (Premiéra první verze: 1. února 2023, připravovaná premiéra druhé verze: 10. května 2023).

57'12"

*[Divadlo DISK – „Tři performeři sledují plynutí času v jedinečném okamžiku tohoto představení. Čas jako hybná síla, jež žene představení pořád dál, jediným možným směrem. Stáčí se za svůj vlastní horizont, natahuje se a vzápětí se vyjevuje ve své ohromné absolutnosti.“]*<sup>43</sup>

V úvodu bych ráda podotkla, že tento zkušební proces byl rozdělen na dva lehce odlišné celky a tím na dva rozdílné zkušební procesy. První verzi jsme začali zkoušet jako druhou absolventskou inscenaci pod názvem „O kosmu a všednosti“, která byla uvedena v divadle NoD a ve které jsme účinkovali jen tři studenti z našeho ročníku. Velmi silný vliv na průběh zkoušení měl tedy fakt, že jsme zároveň zkoušeli první absolventskou inscenaci Pláž s celým ročníkem, a tím na nás byl vytvářen velmi silný tlak, co se týče příprav a našich časových možností, které v některých situacích byly pro mě opravdu velkou fyzickou i psychickou zátěží.

K samotnému procesu zkoušení O kosmu a všednosti musím podotknout, že jsme mu věnovali mnoho času, který byl, podle mého uvážení, velmi podstatný a důležitý k osahání si témat a nalezení možností a principů, ze kterých poté, už sebejistě, vycházíme v inscenaci 57'12", tedy v druhé verzi této inscenace. Píši zde „sebejistě“,

---

<sup>43</sup> DIVADLO DISK. 57'12": Pohybová inscenace o svém vlastním trvání. Divadlo DISK [online]. 2022-12-16. Dostupné z: <https://www.divadlodisk.cz/repertoar/5712-136>.

protože takový osobní pocit mám ze současných repríz. I přes onu důvěru, jistotu a množství repríz, které už máme za sebou, se u mě projevy trémy, strachu z chyb a silného sebehodnocení, stále projevují. A projevovaly se už v první verzi. Strach z textu zde přebil strach z pohybové části, která byla až příliš překombinovaná a vyžadovala stoprocentní soustředěnost. Byla to nejnáročnější část z celé inscenace. Měla jsem z ní tak velký respekt a zároveň strach, že naprosto spolkla mou pozornost k celé inscenaci. Byla jsem pohlcena strachem, že udělám jeden špatný krok, napočítám do šesti místo do osmi a zkazím to tím i ostatním dvěma kolegům a tím i přeruším tok představení. Jediný světlý bod ovšem byl, že pohyb je mi velmi blízký už dětství, a tak vždy umím situaci zachránit pohybovou improvizací. Tehdy jsem si proto myslela, že tréma bude postupně s přibývajícimi reprízami ubývat, a v případě, že inscenaci nazkoušíme znova, už budu jistější a klidnější. To se ale nestalo. V druhé verzi strach z choreografie zmizel, protože se kompletně zjednodušila, což inscenaci i nám účinkujícím myslím velmi pomohlo. Tentokrát se ale dává větší důraz na text a naši práci s ním. Najednou mě popadá úplně jiný druh strachu a trémy. Už se necítím tak jistě, protože jak jsem psala výše, pohybová improvizace mě zachraňovala v choreografii. V tomto případě mě ale nezachrání a improvizovat v textu je pro mě zatím stále velmi nelehká disciplína.

Již večer před představením pociťuji silnou, dá se říct, až úzkost. Před usnutím si v hlavě procházím situace, které se staly na předchozích reprízách a snažím se přijít na to, čím se staly a jak jim při příští repríze předejít. Samozřejmě, že ve většině případů se jedná o výpadky textu. Mívám s tím často potíže, se kterými se potýkám už od základní školy, kdy mi dělalo problém zapamatovat si jednoduchou básničku, kterou jsem musela recitovat na hodině českého jazyka. Postupem času jsem ale vypořádávala, že na mé výpadky paměti má zásadní vliv právě tréma a strach z výpadku textu, který tomu všemu předchází. Sama se dostanu do bludného kruhu a pak je jediným východiskem, že mi text opravdu vypadne.

U inscenace 57'12" se mi to stalo již několikrát. Poprvé při první repríze, kdy na začátku mám krátký monolog, který prezentuji rychlým proudem textu, jež už ve svém plném znění zazněl dvakrát z úst mých kolegů. Najednou jsem v ten okamžik měla pocit, že poslouchám sama sebe a zní mi to jinak, než jsem zvyklá. Jako bych říkala něco jinak, špatně. Začnu analyzovat slova, která mi vycházejí z úst. A najednou se ocitnu v kruhu sebehodnocení. Co říkám? Jak to zní? To mě silně rozhodí a musím se zastavit.

Ovšem najednou nevím, kde jsem skončila a jak text pokračuje dál. Tato situace ve skutečnosti trvala ani ne pár vteřin, ale pro mě to bylo jako hodina. Koukala jsem kolem sebe a lapala po myšlence, kterou chci vlastně sdělit. Po chvíli mi ale naskočila až další část a tak jsem mohla pokračovat, i přes to, že se tím narušil efekt opakování textu. Celá jsem se rozklepala, polilo mě horko a do konce představení jsem už nebyla schopná se napojit a udržet kontakt s hereckými kolegy. Od této reprízy mám pokaždé z tohoto konkrétního momentu strach, i přes to, že jsme už od té doby hráli několikrát a bez chyb. Snažím se tedy vždy před představením celý text několikrát nahlas přeříkat, abych si ho naslouchala a zaktivovala. Poté ještě společně s kolegy projedeme znovu celý text. Vždy půl hodiny před začátkem mám pocit, že dnes tréma nepřijde, že dnes je ten den, kdy budu v klidu. Avšak s odbitím pěti minut do začátku se celá rozklepu.

Jedním z dalších důvodů trémy, který jsem vyzorovala, je, že u této inscenace vcházíme do prostoru až společně s diváky a tím je už předem možné cítit diváckou energii. Osobně mi to je trochu nepříjemné, protože často se s námi někdo před začátkem baví a já najednou pociťuji, že se nesoustředím na to, na co bych měla, a to mě vyvede z koncentrace. Opadá tak u mě soustředění, které jsem si cca třicet minut před začátkem navodila, a těžce se mi tedy opět nalézá.

## ŽEBRÁCKÁ OPERA ANEB KAUZA VYLIŽMETR

*[Divadlo DISK – „Muzikálová adaptace Žebrácké opery o prodejnosti světa, který rozkrádá sám sebe.“ ]<sup>44</sup>*

U této inscenace jsem pociťovala největší trému v počátcích zkoušení. Pamatuji si první čtenou zkoušku, před kterou jsem se rozklepala a měla jsem až zimnici, jak moc mě tréma pohltila. Zároveň zde vyšel na povrch pocit nejistoty, který pramenil především z mého tehdejšího přesvědčení, že jako jediná v této inscenaci nestudují činoherní herectví, což znamená, že nebudu umět hrát tak jako ostatní a všichni to uvidí a budou na mě i takto pohlížet. V této chvíli už vím, že tyto obavy byly jen řádným příkladem iluze transparentnosti a spotlight efektu. Sama jsem si totiž vytvořila pocit, že není ani chvilky, kdyby na mě někdo z ostatních hereckých kolegů nekoukal divně a nemyslel si jen to nejhorší. V takovém případě by se ale celá inscenace musela točit jen kolem mě a toho, že všichni koukají, jak jsem nemožná. Myslím, že jako divadelní experiment by to mohl být zajímavý počín, ale ten se snad nikdy neuskuteční. V případě této inscenace všichni ostatní kolegové, což jsem zjistila vzápětí během zkoušení, měli dost starostí se svým textem, rolí a samozřejmě i se svými osobními problémy a obavami, namísto, aby řešili, jak nějaká Lucie Hrzalová hraje, zpívá nebo cokoliv jiného dělá. Teď zpětně vidím, že jsem se v některých situacích považovala za středobod a nepatřičně jsem se stresovala a bránila tak své energii dělat věci na sto procent.

Jak ve svém textu píše David Lacko: *„Stres z případného faux-pas i z toho, co si o nás řeknou ostatní, nás ochuzuje o mnohé krásné chvílky, zajímavé koníčky i kvalitnější výkon. Jsme až příliš egocentričtí na to, abychom si uvědomili, že ve skutečnosti naše osoba okolí zase až tak moc nezajímá a až příliš hloupí na to, abychom si uvědomili, že do hlavy nám prostě nikdo nevidí.“<sup>45</sup>*

Když se ale vrátím k první čtené zkoušce, vybaví se mi situace, kdy s celým třicetičlenným týmem sedíme u stolu a zahajuje se první čtení textu. V tu chvíli

---

<sup>44</sup> DIVADLO DISK. Žebrácká opera aneb kauza vyližmetr. Divadlo DISK [online]. 2022-11-18. Dostupné z: <https://www.divadlodisk.cz/repertoar/zebracka-opera-128>.

<sup>45</sup> LACKO, David. Iluze transparentnosti a Spotlight efekt: Proč se často stresujeme zbytečně?. Psychologon [online]. 2015 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/362-iluze-transparentnosti-a-spotlight-efekt-proc-se-casto-stresujeme-zbytecne>.

panikařím. Co když teď něco pokazím, řeknu něco špatně? Bude režisérka litovat, že si mě do projektu vybrala? Začínám v textu zběsile hledat své repliky, abych si je přečetla dřív, než je budu muset přečíst nahlas před celou skupinou. Hlavním důvodem je má velká nejistota ve čtení nahlas. Do této chvíle jsem si ale byla jistá, že je už zažehnána mým domácím tréninkem a zkušenostmi z dabingu. Když tedy listuji textem, zjišťuji, že příliš mnoho replik nemám, to mě na tu danou chvíli uklidní, přečtu si je několikrát pro sebe a strach trochu opadne. To se ovšem nedá říct o následujících minutách této zkoušky. Kdykoliv se blížíme k mým replikám, jakoby mi mělo srdce vylétnout skrz ústní dutinu a rozmáznout se o stěnu naproti mně. Tak jako je tomu i u jiných stresových situací, i u této se na mě postupně nabaluje další a další stres. Zanedlouho tedy nemám jen stres a trému ze čtení textu, ale dostávám se do tzv. bludného kruhu myšlenek. „*Myšlenka vyvolá emoci, emoce spustí tělesnou reakci, tělesná reakce ovlivní mé chování, chování potvrdí mé myšlenky.*“<sup>46</sup> Ovšem v tomto zkušebním procesu došlo v jisté chvíli k velkému zlomu, kdy jsem přestala trému mít. Jednalo se o situaci, kdy jsme v neformálním hovoru mimo zkoušení probírali problémy, které kdo v návaznosti na zkušební proces řeší. Jen díky tomuto zjištění jsem si uvědomila, že obavy, které mě doprovázejí, nejsou jen má pochybnost, ale že je to běžný jev, který v tomto hereckém kolektivu postihuje většinu osazenstva. Také si myslím, že to bylo tím, že jsem své obavy poprvé vyslovila nahlas, tzv. jsem se odzbrojila a ve spojení s výše uvedeným zjištěním se mi velmi ulevilo a od té chvíle jsem na celé mé působení v této inscenaci pohlížela s chladnější hlavou.

---

<sup>46</sup> VOJTKO, Jan. Bludný kruh. Psychologie.cz [online]. 2018-05-04 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/bludny-kruh/>.

## CLIMAX

*[Pomezí – „Climax je imerzivní divadelní inscenace odehrávající se ve stejnojmenném klubu. V něm se jednoho večera setká šest postav, které mají společného více, než je na první pohled patrné...“]*<sup>47</sup>

U této inscenace byl proces zkoušení zcela odlišný, než u předchozích dvou uvedených. Měla jsem z něho největší strach, ale v konečném důsledku jsem u něj trému zatím prožívala nejméně. Jedná se o imerzivní divadlo, které má svá specifika a také s sebou nese spoustu úskalí. Tím, že je divák zapojen do děje a může jakkoliv interagovat s herci a ostatními diváky, je pro herce velmi podstatná improvizace a rychlé reagování na dané situace s diváky. Už na první pohled je jasné, že pro trémistu, jako jsem já, je takováto disciplína zákonitě odsouzena k fiasku. Opak je ale pravdou. Velmi mě překvapilo, že mě tréma ani trochu neparalyzovala. Při první verzi, kterou jsme odpremiérovali 1. února 2023, jsem se cítila naprosto vyrovnaně a sebevědomě. Tím pádem jsem si jen užívala, jak představení plyne, a naprosto se nechala pohltit příběhem své postavy. Snažila jsem se zanalyzovat proces, kterým jsme při zkoušení prošli, abych přišla na to, co způsobilo můj klid. Došla jsem k závěru, že velký vliv na mou sebejistotu a psychický klid měl proces zkoušení, který byl intenzivní a do detailu propracovaný. Všichni jsme na své postavě udělali mnoho práce a tím jsme se s ní i dokonale sžili. Každou zkoušku, ale i mimo ni, jsme neustále vymýšleli a upřesňovali i ty nejmenší detaily o našich charakterech. Například já a moje herecká postava Ema. Ema není jako já, ale zároveň se mi v mnohém podobá. Je ztělesněním něčeho, co chci, nebo možná spíše nechci být. Dnes při zkoušení druhé verze už vím o Emě úplně vše. Jaké jsou její sny, co má ráda, jaké má názory, s kým se bavit chce a s kým naopak ne, co jí trápí apod. Tyto informace se pro mě ve chvíli, kdy vstoupím do Emina světa, stávají skutečností. Toto považuji za jeden z nejpodstatnějších prvků mé absence trémy. I přes to, že mám stále z improvizace strach a nejsem si v ní zcela jistá, tento druh improvizace mi přijde jiný. Přijde mi na 100 % připravený. Víím, po jakých informacích a tématech sáhnout. Paradoxně mám pocit, že v roli Emy bych byla schopna lépe improvizovat, než

---

<sup>47</sup> POMEZÍ. Climax: Imerzivní divadelní inscenace [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.pomezí.com/projekt/climax>



sama za sebe. Tím se dostávám k tématu, které jsem si uvědomila v návaznosti na tuto zkušenost. Ve chvílích, kdy mám sama za sebe mluvit, najednou jako by se mé základní informace, vzpomínky z dětství a zkušenosti vypařily. Přijde mi to velmi zvláštní, ale vysvětluji si to tak, že o spoustě věcech a situacích, které se mi v životě dějí, vůbec takto důkladně nepřemýšlím. Možná je považuji spíše za automatické. Samozřejmě je to i tím, že při zkoušení se musíme zaobírat i těmi nejmenšími detaily, které v běžném životě úplně přecházíme. Uvědomila jsem si tedy, že možná je na čase se více spojit sama se sebou a pokusit se víc vnímat, co cítím a co mi je například nepříjemné. Nevím, zda-li je toto opravdu ta správná cesta k zbavení se trémy, ale určitě je alespoň důležitou cestou k poznání sebe samotné.

## ZÁVĚR

Závěrem této bakalářské práce chci podotknout, že již zmíněné psychosomatické překážky jsou velmi častou součástí herecké tvorby a mohou nám způsobovat velmi nepříjemné pocity, které mohou následně vést až k našemu kompletnímu zablokování, což může mít silný dopad na naše mentální, tak i fyzické zdraví. Cílem této práce bylo definovat tyto překážky a vytvořit manuál, který by mohl pomoci nejen mě samotné, ale i všem, kteří se s touto problematikou potýkají, při hledání způsobů, jak s danými překážkami pracovat. V teoretické části jsem pojmy jako je tréma, sebevědomí, perfekcionismus, iluze transparentnosti a spotlight efekt definovala a uvedla, jak mohou ovlivňovat náš herecký výkon. V praktické části jsem se pak zaměřila na tři konkrétní zkušební procesy, při kterých jsem se s trémou potýkala.

Výsledkem této práce by měly být rady a cvičení, kterými se lze inspirovat při individuálním zdolávání trémy, nízkého sebevědomí apod. Vzhledem k tomu, že je herecká profese velmi náročná na psychiku, je důležité, abychom se nejprve naučili své emoce a myšlenky zvládat v běžném životě, protože jedině tak si můžeme naše psychické zdraví ochránit.

Věřím, že tato práce bude užitečná pro všechny, kteří se chtějí dozvědět o všech výše zmíněných psychosomatických překážkách a také o tom, jak s nimi můžeme sami individuálně pracovat.

## POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE

### LITERATURA

BARR, Carol L., Kleck, Robert E. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 68(4), Apr 1995, 608-618

BĚLOHLÁVKOVÁ, Lucie. Tak už se nestyd' : sociální fobie a stydlivost u dospívajících. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1530-1.

DANÍČEK, Jiří. Zkroťte trému: průvodce sebevědomým vystupováním. Praha: Grada, 2015. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-5328-7.

GILOVICH, Thomas & Savitsky, Kenneth & Medvec, Victoria. (1998). The Illusion of Transparency: Biased Assessments of Others' Ability to Read One's Emotional States. Journal of personality and social psychology. 75. 332-46. 10.1037//0022-3514.75.2.332.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990. ISBN 80-705-8155-7.

HOLDER, Mark & Hawkins, Christine. (2007). The Illusion of Transparency: Assessment of Sex Differences in Showing and Hiding Disgust. BASIC AND APPLIED SOCIAL PSYCHOLOGY. 29. 235-243. 10.1080/01973530701503101.

KONDÁŠ, Ondrej. Tréma – strach zo skúšky. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1979. ISBN 67-055-79.

NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ, Milan. Sociální psychologie. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.

NOVÁK, Tomáš. Tréma - jak s ní bojovat. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4775-0.

PRAŠKO, Ján; VYSKOČILOVÁ, Jana. Panická porucha a jak ji zvládat. Medical Tribune CZ, 2012.

RÖHR, Heinz-Peter. Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0354-4.

STEVANOVIĆ, Ena. Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0.

TOMAN, Ivo. Strach, tréma, obavy: a návody, jak na ně. Praha: TAXUS International, [2017]. Osobní rozvoj (TAXUS International). ISBN 978-80-87717-14-1.

VRABEC, Martin. Fichtova teorie sebevědomí. Praha: Togga, 2008. ISBN 978-80-87258-05-7.

ZIKA, Richard. Fichtova teorie sebevědomí II. Praha: Togga, 2009. Scholia (Togga). ISBN 978-80-87258-27-9.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

ANXIETY CANADA, Kanadská Asociací pro úzkostné poruchy Britské Kolumbie. What is perfectionism and how do I overcome it? [online]. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

BRADBERRY, Travis. Pozor na dokonalost: 8 znaků, že se vám perfekcionismus vymyká z rukou [online]. 2017-9-25. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://forbes.cz/pozor-na-dokonalost-osm-znaku-ze-se-vam-perfekcionismus-vymyka-z-rukou/>

CUNCIC, Arlin. The Spotlight Effect and Social Anxiety: Not Everyone Is Staring at You. Verywellmind.com [online]. 2021-06-25 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-spotlight-effect-3024470>

DIVADLO DISK. 57'12": Pohybová inscenace o svém vlastním trvání. Divadlo DISK [online]. 2022-12-16. Dostupné z: <https://www.divadlodisk.cz/repertoar/5712-136>

DIVADLO DISK. Žebrácká opera aneb kauza vyližmetr. Divadlo DISK [online]. 2022-11-18. Dostupné z: <https://www.divadlodisk.cz/repertoar/zebracka-opera-128>

DVOŘÁKOVÁ, Kristýna. Perfekcionismus: jak škodí psychice, zdraví, i fyzickému výkonu?. Aktin.cz [online]. 2022-06-21 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://aktin.cz/perfekcionismus-jak-skodi-psychice-zdravi-i-fyzickemu-vykonu>

EGRIOVÁ, Simona. Perfekcionismus s stres [online]. Plzeň, 2016 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: [https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24446/1/BP\\_S.%20Egriova.pdf](https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/24446/1/BP_S.%20Egriova.pdf). Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Katedra pedagogická. Vedoucí práce PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

EVERESTA.CZ. Perfekcionismus. Everesta.cz [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.everesta.cz/hr-slovník/perfekcionismus>

FLETT, Gordon & Paul, HEWITT. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science - CURR DIRECTIONS PSYCHOL SCI*. 14. 10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x.

HALÁMEK, Ondřej. Hraní (si) s trémou [online]. Brno, 2017 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: [https://is.jamu.cz/th/tr0yl/Diplomova\\_prace\\_-\\_Ondrej\\_Halamek\\_3cvge.pdf](https://is.jamu.cz/th/tr0yl/Diplomova_prace_-_Ondrej_Halamek_3cvge.pdf). Diplomová práce. Janáčkova akademie múzických umění v Brně. Vedoucí práce. Vedoucí práce Doc. Mgr. Sylva Talpová.

HRZALOVÁ, Lucie. Dotazník na téma: Tréma. *Survio.cz* [online]. 2023-03-21 [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://www.survio.com/survey/d/O4U9V3T4C4N3BOL5K>

JANÁČKOVÁ, Kateřina. Posilování sebevědomí žáků na základních školách [online]. Zlín, 2014 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: [https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/28850/janáčková\\_2014\\_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/28850/janáčková_2014_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Mgr. Jana Jurčíková.

JANKE, Wilhelm, Gisela ERDMANNOVÁ a Josef ŠVANCARA. Strategie zvládnání stresu [online]. Praha: Testcentrum, 2002 [cit. 2023-04-16]. ISBN 80-86471-24-1. Dostupné z: [https://hogrefe.cz/image/catalog/documents/SVF-78\\_\\_ukázka.pdf](https://hogrefe.cz/image/catalog/documents/SVF-78__ukázka.pdf).

KUROVIC, Ana, Gabrijela,VRDOLJAK & Anita, IDZANOVIC. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>

LACKO, David. Iluze transparentnosti a Spotlight efekt: Proč se často stresujeme zbytečně?. *Psychologon* [online]. 2015 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/362-iluze-transparentnosti-a-spotlight-efekt-proc-se-casto-stresujeme-zbytecne>

LESŇÁKOVÁ, Petra. Herectví a divadelní iluze [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/ew7we/Magisterska\\_diplomova\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/ew7we/Magisterska_diplomova_prace.pdf). Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Hana Řehulková, Ph.D.

LICHVÁROVÁ, Dorota. Pohybová paměť: aké sú jej vlastnosti a ako sa dá ovplyvňovať [Movement Memory, what is the character of it and how you can influence it]. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta, Ateliér Tanečního a pohybového divadla a výchovy, 2016. s. 51. Vedoucí bakalářské diplomové práce Mgr. Magdaléna Lípová.

MALICHOVÁ, Petra. Motivace k výkonu a školní prospěch žáků inklinujících k trémě a žáků-trémistů [online]. Brno, 2014 [cit. 2023-04-03]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/a4ihj/Diplomova\\_prace\\_Malichova.pdf](https://is.muni.cz/th/a4ihj/Diplomova_prace_Malichova.pdf). Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Zdenka Stránská, Ph.D.

MENTEM,CZ. Tři nástroje k překonání perfekcionismu [online]. 2018-7-27 [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/nastroje-k-prekonani-perfekcionismu/>

MOJRA.CZ. Nízké sebevědomí: Jak s ním pracovat a jak si zase věřit. Mojra.cz [online]. 2018 [cit. 2023-04-08]. Dostupné z: <https://blog.mojra.cz/clanek/nizke-sebevedomi-jak-s-nim-pracovat-a-jak-si-zase-verit>

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. Tréma, strach z vystupování na veřejnosti [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/721-trema>

NEURAXPHARM.CZ. Stres. Neuraxpharm.cz [online]. [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://www.neuraxpharm.com/cz/zdravi-a-wellness/stres>

NOVÁK, Tomáš. Jak vychovat trémistu. Vitalia.cz [online]. 2013 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/jak-vychovat-tremistu/> [online].

PETERKOVÁ, Michaela. Sebevědomí [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.sebevedomi.psychoweb.cz/index.php>

PETŘÍK, Ondřej. VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA [online]. Olomouc, 2011 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/axeq5u/BC\\_PRCE\\_verze06042011\\_DEFINITIVNI.pdf](https://theses.cz/id/axeq5u/BC_PRCE_verze06042011_DEFINITIVNI.pdf). Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Miroslav Kopecký, Ph.D.

PFYZIOMYSL.UPOL.CZ. Motorické učení a paměť. E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc [online]. 2013 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=6401>

SCOTT, Elizabeth. Perfectionism: 10 Signs of Perfectionist Traits. Verywellmind.com [online]. 2023-02-27 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/signs-you-may-be-a-perfectionist-3145233#citation-9>

SHATZ, Itamar. The Spotlight Effect: How to Stop Being Self Conscious. Effectiviology.com [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://effectiviology.com/spotlight-effect-stop-being-self-conscious/>

SVĚTRODIČŮ.CZ. Spotlight efekt souvisí s iluzí transparentnosti a může v životě opravdu překážet. Světrodíčů.cz: Lifestylový magazín nejen pro rodiče [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://svetrodicu.cz/znete-spotlight-efekt-souvisi-s-iluzi-transparentnosti-a-muze-v-zivote-opravdu-prekazet/>

UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA. What is self-confidence?. University of South Florida: Counseling center a department of student success. [online]. [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.usf.edu/student-affairs/counseling-center/top-concerns/what-is-self-confidence.aspx>

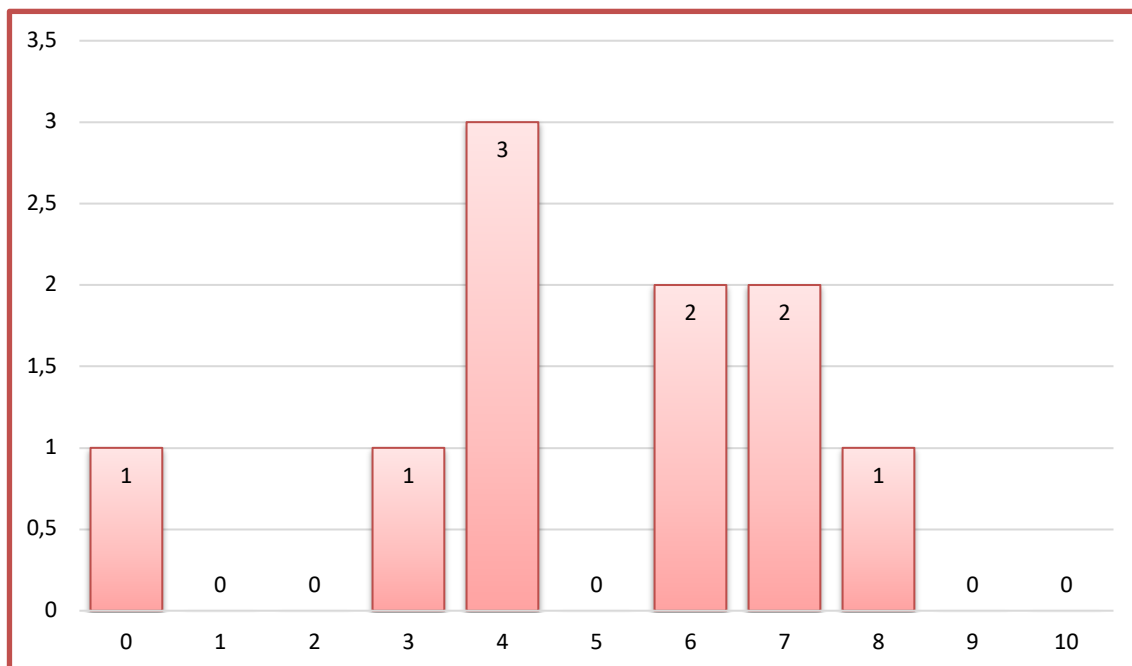
VOJTKO, Jan. Bludný kruh. Psychologie.cz [online]. 2018-05-04 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/bludny-kruh/>

WEISFEITOVA, Veronika. Psychologické aspekty přípravy na veřejné vystoupení [online]. Praha, 2012 Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1421/podzim2012/US\\_42/ode/37004643/416156-Semestralni\\_prace\\_Veronika\\_Weisfeitova.pdf](https://is.muni.cz/el/1421/podzim2012/US_42/ode/37004643/416156-Semestralni_prace_Veronika_Weisfeitova.pdf). Semestrální práce. Filozofická fakulta Univerzity Karlovy.

ZIRHUT, Petr. Práce s trémou [online]. Brno, 2016. Dostupné také z: [https://is.jamu.cz/th/udb4d/Prace\\_s\\_tremou.pdf](https://is.jamu.cz/th/udb4d/Prace_s_tremou.pdf). Diplomová práce. Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Hudební fakulta, Katedra dechového oddělení. Vedoucí práce Doc. Mgr. Richard Fajnor.

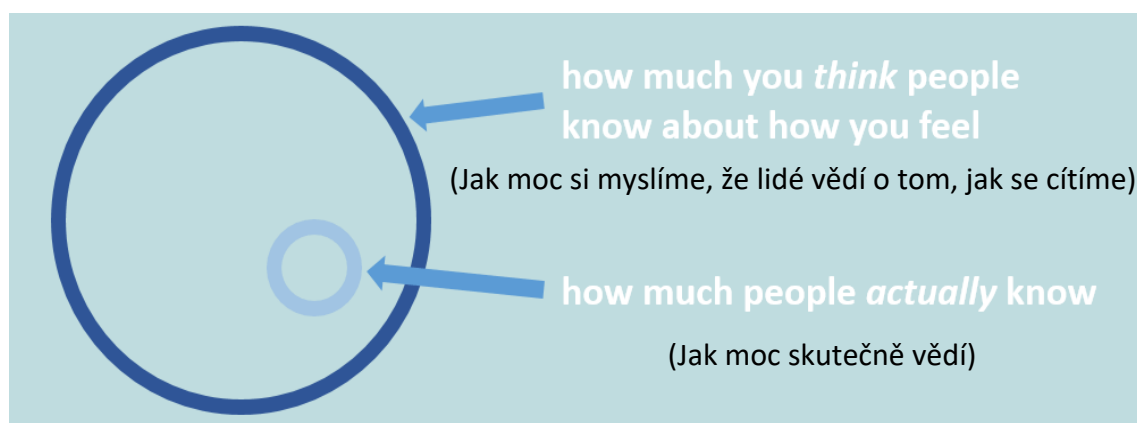
## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Graf - jak moc Vás tréma ovlivňuje v profesním životě.



Příloha 2 - Graf Iluze transparentnosti

[Převzat z webové stránky: <https://effectiviology.com/illusion-of-transparency/>]





## Příloha 3 - Dotazník

Podle dotazníku z knihy Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému. Některé otázky jsou upraveny, aby byly směřovány k hereckým respondentům.

### *Část 1. - Základní informace.*

**1. Jsem:** (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Student / studentka umělecké školy
- Herec / herečka
- Tanečník / tanečnice
- Pedagog / pedagožka

**2. Můj věk:** (Vyberte jednu odpověď)

- 0-15 let
- 16–20 let
- 21–30 let
- 31–45 let
- 46-60 let
- 61 a více

**3. Trpíte trémou? (i občas se počítá)**

Vyberte jednu odpověď

- ANO
- NE

**4. Pokud ANO uveďte na škále 1 - 10, jak moc Vás ovlivňuje v profesním životě.**

[ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 ]

**5. Jak byste svými slovy definoval/a trému?**

**6. Co je, ve Vašem případě, největší příčinou trémy? Je pro Vás tréma spíše "motorem" nebo "destrukcí"?**

**7. Uveďte příklad inscenace při které jste trému pociťovali nejvíce.**

(Titul - žánr - role - osobní pocit z náročnosti - co mohlo být příčinou)

**8. Uvedte příklad inscenace při které jste trému pociťovali nejméně.**

(Titul - žánr - role - osobní pocit z náročnosti - co mohlo být příčinou)

**9. Kolik máte průměrně měsíčně veřejných vystoupení?**

**10. Myslíte si, že téma trémy je stále mezi lidmi tabu?**

*Část 2. - Čas před a během veřejného vystupování.*

**11. O čem přemýšlíte deset minut před vstoupením na jeviště?**

**12. Cítíte někdy svalové napětí během vystoupení**

(Jaké části těla jsou nejvíce ovlivněné? Co s tím děláte?)

**13. Máte někdy na jevišti problémy s pamětí (výpadky textu)? Jak s danou situací pracujete?**

(Nebojte se uvést příklady / vzpomínky)

*Část 3. - Přípravy / rituály / učení textu.*

**14. Jak se připravujete na vystoupení/roli?**

(Kolik času tomu věnujete? Uvedte hlavně strategie a návyky, které praktikujete.)

**15. Jakým způsobem se učíte texty nazpaměť?**

(Kolik hodin denně se připravujete / cvičíte / opakujete si text?)

**16. Jaké osobní rituály před každým představením praktikujete?**

(Prosím, zkuste se nad tím opravdu pozastavit a vypsát co možná nejvíce Vašich osobních rituálů, cvičení a způsobů, jak se před představením naladíte a jak se např. zbavujete trémy.)

**17. Co Vám na jevišti dělá obecně největší potíže?**

*Část 4. - Vliv diváka na Váš výkon.*

**18. Jaký druh publika Vás nejmíc stresuje?**

(Jaký je pro Vás rozdíl, mezi tím když hrajete "běžnou reprízu" a naopak když víte, že je v hledišti někdo důležitý?)

**19. Stalo se Vám někdy, že jste, kvůli vnějším vlivům, změnil/a svůj „herecký styl“ až jste sám sebe nepoznal/a = přehrávání, vypadávání textu, apod.**

*Část 5. - Sebehodnocení.*

**20. Jak se cítíte po představení? Hodnotíte často svůj výkon?**

**Pokud ano, tak jakým způsobem?**

**21. Jak na Vás během vystupování působí myšlenky na hodnocení?**

(Známky / kritika / hodnocení od ostatních)

**22. Jste sám/a se sebou, jako s umělcem, spokojen/a? Pokud ne, co byste změnil/a?**

*Část 6. - Vzdělání a tréma.*

**23. Hovořil/a jste někdy se svým pedagogem o trémě, nebo jakýchkoliv pocitech, které máte při veřejném vystupování?**

(Pokud ano, co Vám na to řekl/a? Pokud ne, proč jsi tak neučinil/a?)

**24. Jak byste popsal/a své pedagogy?**

(Jaké aspekty výkonu nejvíce zdůrazňovali?)

**25. Jakým způsobem si myslíte že může pedagog/vzdělávací systém pomoci studentovi zvýšit jeho sebevědomí na pódiu a odbourat trému?**

**26. Změnil/a byste něco ve svém hereckém vzdělání?**

*Část 7. - Vzpomínky. Minulost.*

**27. Kolik let Vám bylo, když jste poprvé veřejně vystoupil/a před diváky? Pokud si vzpomenete, jak byste Vaše první vystupování popsal/a? A jaké na to máte vzpomínky?**

(Kladné i záporné)

**28. Jak byste popsal/a svou nejhorší zkušenost při představení / veřejném vystupování?**

(Jaké byly podle Vás důvody selhání?)